

HERBĀR^{A \d'}

LÉČIVÝCH ROSTLIN

5.DÍL

Jiri Janca

Josef A. Zentrich

Obsah

TAVOLNÍK-TUŽEBNÍK (Tužebníkilmový).....	8
TOLITA (Tolita lékařská).....	12
TOPOL (Topolčerný).....	16
TOPOLOVKA (Topolovkaružová).....	20
TOTEN KRVAVEC (Totenlékařský).....	24
TRNKA (Trnkaobecná).....	28
TŘEMDAVA (Třemdavabílá).....	32
TŘEŠEŇ (Třešeňptačí).....	36
TŘEZALKA (Třezalkatečkovaná).....	40
TUJE (Žeravzápadní).....	44
TURAN (Turankakanadská).....	48
TYKEV (Tykevobecná).....	52
TYMIÁN (Tymiánobecný).....	56
ÚROČNÍK (Úročníkbolhoj).....	60
UŽANKA (Užankalékařská).....	64
VACHTA (Vachtatrojlistá).....	68
VAVŘÍN (Vavřín vznešený).....	72
VÍNO (Révavinná).....	76
VLAŠTOVIČNÍK (Vlaštovičník větší).....	80
VOJTÉŠKA (Tolicesetá).....	84
VRÁTIČ (Vratič obecný).....	88
VŘBA (Vrbabílá).....	92
VRBINA (Vrbinapenízková).....	96
VRBKA (Vrbkaúzkolistá).....	100
VRBOVKA (Vrbovkamalokvětá).....	104
VŘES (Vřes obecný).....	108
VŠEDOB R (Všedobr horní).....	112
YZOP (Yzop lékařský).....	116

ZÁZVOR (Zázvorpravý).....	120
ZELÍ (Brukevzelná).....	124
ZEMÉDÝM (Zemédýmlékařský).....	128
ZEMÉŽLUČ (Zeméžlučlékařská).....	132
ŽAMPION (Žampionpolní).....	136
ŽEN - ŠEN (Všehoj léčivý).....	140
ŽIDOVSKÁ TŘEŠEŇ (Mochyné židovská).....	144
ŽINDAVA (Žindavaevropská).....	158
 GEMMATERAPIE.....	 153
 STOPOVÉ PRVKY V BYLINÁCH (J. Janča).....	 165
 REJSTRÍKY.....	 187

© Jirí Janča, Ostrava, 1997
© Josef A. Zentrich, Otrokovice, 1997
© Illustrations Magdaléna Martínková, 1997
© EMINENT, 1997

ISBN 80-85876-32-9

Každé byline je ve speciální části věnovaná samostatná kapitola. Byliny jsou abecedně řazené podle nejužívanějších a nejčastěji se vyskytujících názvů, které se vždy nemusejí shodovat s názvy botanickými (například brukev zelná je zařazená pod všeobecné rozšířeným názvem zelí).

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 rozdělená do deseti částí s následujícím obsahem:

- ¹⁾ Botanický popis byliny, její podoba a základní charakteristické údaje, sloužící k určení a poznání byliny.
- ²⁾ Informace o nejčastějším výskytu byliny a nejběžnějších nalezištích a zdrojích.
- ³⁾ Použitelné a nejučinnější 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 nejučinnější 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 - mimořádné nebo zaručené 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).

TAVOLNÍK-TUŽEBNÍK

TUŽEBNÍK JILMOVÝ

Čeled' růžovitých (Rosaceae)

FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM.

Tůžobník brestový (s)

(s) Echtes Mädesüss (n)

Meadow Sweet (a)

Reine des prés (f)

Reine de orats (š)

[^] V lidovém léčitelství se tužebníku jilmovému houževnaté říká tavolník, ačkoliv ten představuje jiný, byť velmi příbuzný druh. Tužebník jilmový, dříve též nazývaný medunišník, je vytrvalá rostlina, která vyhání z dřevnatého oddenku přímou, asi 1,5 metru vysokou, hranatou, lysou lodyhu, která se u vrcholu rozvětluje v široký tzv. kružel, což je neobvyklý druh latovitého květenství, u dvouděložných rostlin poměrně vzácného. U tohoto květenství je hlavní osa, zakončená květem, silně zkrácena, kdežto osy vedlejší jsou prodlouženy, takže hlavní osu daleko přerůstají a samy se stejným způsobem dále vetví. Kvítky jsou drobné, belavé. Celé květenství nápadně připomíná květenství černého bezu. Kveté v červnu až v srpnu, plodem je zobánkovitá, jednosemenná, lysá, nepukavá nažka. Listy jsou přetrhované zpeřené, složené z lístků střídavě zcela malých a velkých, podlouhle vejčitých a ostře, nestejně pilovitých. Na spodu řádku mají listy polosrdčité, pilovité palisty.

²⁾ Tužebník hojně roste ve křovinách, u potoků, na vlhkých lúkách.

³⁾ Drogouje květ (Flos filipendulae ulmaris). Lidové je doporučován též sběr tužebníku obecného (Filipendula vulgaris Moench.) zvaného tlustokofenný, kde je dávana přednost sběru kořene.

^{4^} Droga obsahuje silici s obsahem spireinu a gaulterinu, salicylový aldehyd, kyselinu salicylovou, methylsalicyl, flavonové glykosidy, vanilin, heliotropin, třísloviny a další látky.



Tužebník jilmový (tavolník)

^{5^} Droga je vynikajícím protirevmatickým léčivem. Má silný potopudný účinek, výhodný při infekčních horečnatých chorobách všeho druhu. Tlumí průjmy, krvácení a bolesti hlavy, je močopudná a patří k drogám odstraňujícím otoky. Zlepšuje látkovou výměnu a příznivě tím ovlivňuje různé kožní choroby. Zabraňuje nežádoucímu kvašení a hnilobnému rozkladu střevního obsahu při střevních zánětech, dyspepsiích nebo při poruše střevní mikroflóry následkem antibiotické léčby. Je vhodná též do čajových směsí proti obezitě a dále všude tam, kde chceme zvýšit vylučování solí z organismu.

⁶⁾ Způsob přípravy čaje je velmi nejednotný, my doporučujeme bylinářský čaj, v dávce asi 0,6 až 0,8 litru denně. Vhodné je též použití tzv. homeopatického čaje dle Kloudy, v nižších potencích kolem U3.

⁷⁾ Droga je nemocnými velmi dobře tolerována a není znám vznik nesnášenlivosti, snad jen při velkém předávkování. Drogu můžeme s úspěchem podávat samostatně, ale my dáváme zásadně přednost kombinaci do směsí. Kontraindikace podávání nejsou známy, nedoporučujeme však masivní léčbu tužebníkem osobám s většími problémy se srážlivostí krve, jakými jsou například těžcí hemofilici.

⁸⁾ Nejúčinnější nám známý protirevmatický čaj:

květu tužebníku jilmového	100 g
nati rdesna ptačího - truskavce	50 g
květu vřesu	50 g
kořene jehlice trnité	30 g
nati meduňky lékařské	20 g

Připravujeme a podáváme jako bylinářský čaj.

⁹⁾ Homeopaticky zpracováváme především květ, i když normálně je základem celá kvetoucí nať. Květ trháme nejlépe při plně rozkvetlé bylině, okolo deváté hodiny ránní. Květ zpracováváme podle §1 lihem 70%. Dále ředíme až na potenci D3 lihem 30%. Obecně užíváme v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 7 až 8 kapek, po jídle. Nejčastěji lék nasazujeme jako močopudný prostředek, při poruchách srdečního rytmu, při snižování hmotnosti, dně, kožních problémech, při svalových potížích a horečnatých stavech.

¹⁰⁾ V roce 1899 vyrobila z květů tužebníku jilmového firma Friedrich Bayer a spol. v Elberfeldu (Wuppertal) pod názvem Aspirin kyselinu acetylsalicylovou jako lék proti revmatismu. Kyselina salicylová je látka, obsažená především ve vrbové kůře, ale též ve květech tužebníku, v nati macešky rolní a v dalších bylinách. Používání vrbové kůry je sice známo už z antiky, ale většího významu získala kyselina salicylová až v roce 1876, kdy byla syntetizována v Německu a ve Velké Británii a zavedena do lékařské praxe. Nový lék však měl silné nežádoucí účinky, kterými trpěl i staří revmatik, otec chemika Felixe Hoffmanna, který požádal svého syna, zaměstnance firmy Bayer, aby se poohlédl po prostředku nejméně stejně dobrém, ale méně škodlivém. A kdo hledá, najde. Hoffmann mladší prozkoumal všechny deriváty kyseliny salicylové, které měl v továrně k dispozici, a všiml si kyseliny acetylsalicylové. Již první pokusy ukázaly přednost tohoto přípravku a ten se brzy dal na vítěznou cestu světem. V brzké době Aspirin oslaví neuvěřitelnou stovku a stále je potřebným a účinným léčivem a stále se neví, čím vlastně tak fantasticky funguje. V minidávce je kyselina acetylsalicylová obsažena též v analgetickém homeopatickém přípravku firmy Boiron, nazvaném Cephal, který má velmi dobré působení proti bolestem hlavy, migrénám, revmatickým bolestem s otoky kloubů apod. Malé dávky, například přípravek Anopyrin, mají protisklerotický účinek a zabraňují tvorbě trombů. Podle posledních výzkumů (1996) se dá předpokládat i protinádorový účinek Aspirinu v prevenci rakoviny tlustého střeva a konečníku. Užívání tužebníku má obrovské množství speciálních receptur. Například v Německu má bylina tři oficiální a asi dvacet neoficiálních názvů a tomu odpovídající počet receptur. Při odtučňování působí dobře nálev: rovnou polévkovou lžící přelít šálkem vařící vody, přikrýt a nechat přes noc stát. Teprve ráno přecedit a vypít na lačný žaludek. Při poruchách srdečního rytmu: 1 vrchovatou polévkovou lžící květů přelít šálkem vařící vody a přikrýt nechat 10 minut vyluhovat. Užívat maximálně 3 šálky denně mezi jídly. Tužebník bychom neměli vařit, zvláště ne dlouhodobě.

TOLITA

TOLITA LÉKAŘSKÁ VINCETOXICUM HIRUNDINARIA MEDIC.

Čeled'klejichovitých (*Asclepiadaceae*)

Luskáč lékařský (s)

(e) Gemeine Schwalbenwurz (n)

Asclepiad (a)

Dompte venin officinal (f)

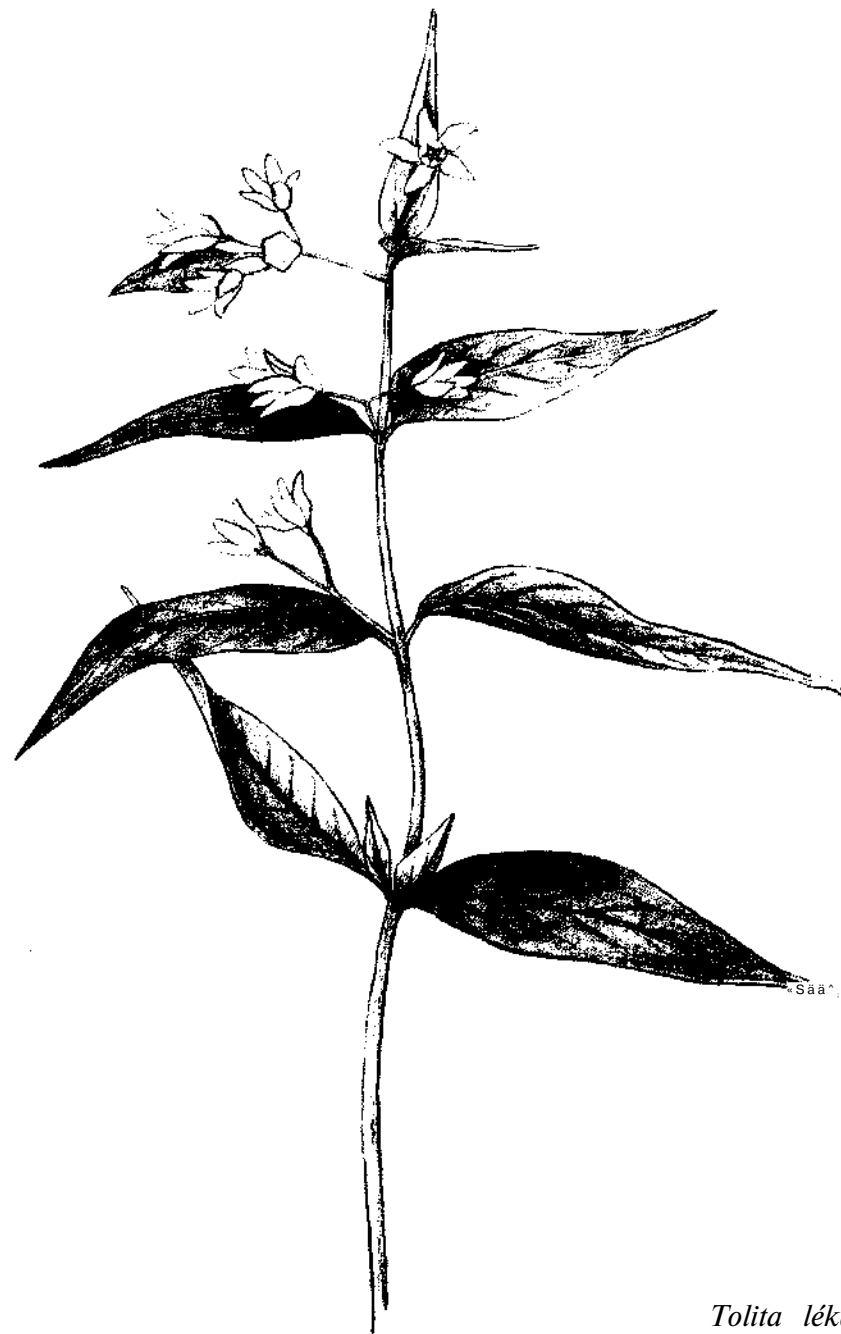
Centosigo (š)

¹⁾ Tolita lékařská je vytrvalá, asi 1 metr dorůstající bylina s oddenkem, vybaveným četnými silnějšími kořínky. Lodyhu má přímou, jednoduchou, oblou, dutou a dvouřade pýřitou. Listy jsou jednoduché, celokrajné, vstřícné, dolní krátce řapíkaté, okrouhle trojboké, na bázi srdčité, horní listy má kopinaté, na bázi zaokrouhlené, s krátkým řapíkem. Květy rostou v mimoúžlabních, stopkatých, jednostranných zdánlivých okolících, na různě dlouhých stopkách. Koruna je zvonkovitá, bílá, někdy nazelenalá, tvořící uvnitř květu pakorunku. Kveté v květnu až v srpnu. Plodem je asi 6 cm dlouhá tobolka s hedvábně ochlupenými semínky.

²⁾ Tolita lékařská je u nás dosti hojná bylina rostoucí na travnatých stráních a skalnatých svazích, nebo při okrajích lesů, od nížiny do horského pásma, v teplejších oblastech. Má ráda půdy výhřevné, vysychavé, zásadité až neutrální nebo i slabě kyselé, mělké, kameňité a hlinité.

³⁾ Drogou je kořen tolitý (*Radix vincetoxici officinarum*), sbíraný na jaře nebo lépe na podzim. V homeopatii se využívají čerstvé listy.

⁴⁾ Droga obsahuje glykosid vincetoxin, několik alkaloidů, kyselinu skořicovou a asklepiovou, silici, sliz, saponiny a je pokládána za mírně až středně toxickou. Otrava se projevuje zvracením, průjmem a možností centrálního ochrnutí, zejména dechových center. Chro-



Tolita lékařská

nické otravy z dlouhodobějšího příjmu nižších dávek jsou doprovázeny zánětem močových cest. Vedle člověka je na toxicitu drogy citlivá především ovce.

⁵⁾ Použití drogy lze dnes pokládat za zastaralé, protože ve všech doporučovaných indikacích máme k dispozici drogy stejně účinné, ale organismem lépe tolerované. Droga se používala jako prostředek močopudný, potopudný, pro vyvolání zvracení a jako projímadlo. V současné době ji podáváme pouze zevně, k ošetřování zastaralých vyrážek. Překvapivě dobře reagují některé ekzémy.

⁶⁾ K zevnímu použití je vhodný 5 minut vařený odvar. Vnitřně doporučujeme drogu výhradně v homeopatické úpravě podle §9.

⁷⁾ Drogu lze přidávat do směsí pro zevní použití. S ohledem na zajímavé složení obsahových látek lze předpokládat, že tolita bude zpracovávána moderními farmaceutickými technologiemi. Může působit například jako kardiotonikum.

⁸⁾ Obklady nebo koupele z tolitového odvaru můžeme použít pro zevní léčbu ekzémů a kožních vyrážek všude tam, kde obvyklé postupy nezabírají.

⁹⁾ V homeopatii zpracováváme listy kvetoucí natě, trhané nejlépe v plném rozkvětu byliny, pozdě odpoledne mezi patnáctou až sedmáctou hodinou. Upravujeme podle §3, lihem 80%. Dále pak potencujeme až do potence D7 lihem 40%. Obecně užíváme potence D4, D5 a D7 při dávkování 3krát denně 6 až 7 kapek. Užíváme zcela specificky při vnitřních otocích všeho druhu, například ledvin, jater, sleziny a při zánětu uzlin, ale také při všech otocích srdečního původu. V těchto indikacích je bylina v homeopatickém zpracování prakticky nenahraditelná.

¹⁰⁾ Slovenský bylinář dr. Fedor Thurzo používal tinkturu z tolity lékařské jako detoxikující prostředek v případech, kdy předpokládal sebeotravu organismu nevykloučenými zplodinami vlastní látkové výměny. V takovém případě nařizoval osmidenní kúru, ve které

léčebně podával 2krát denně 0,1 litru odvaru z nati rdesna ptačího (truskavce) a 2krát denně 0,1 litru nálevu z květů vřesu. Do každé dávky čaje z ptačího rdesna doporučoval přidat (podle hmotnosti léčeného) 3 až 5 kapek tinktury z kořene tolity lékařské, do vřesového čaje 5 až 10 kapek tinktury ze zeměžluči (jde o zhomeopatizování dávky tolity). Bylina je sice jedovatá, ale pro její specifický účinek právě v oblastech jen velmi těžko léčitelných by bylo velikou chybou ji nevyužívat. Lidově je tato bylina ceněna jako vynikající močopudný a potopudný prostředek k vylučování zplodin z těla a tím i pro likvidaci vnitřních otoků, zvláště ledvinového, srdečního nebo lymfatického původu.

TOPOL

TOPOL ČERNÝ

Čeled' vrbovitých (Salicaceae)

POPULUS NIGRA L.

Topol čierny (s)

e Schwarzpappel (n)

Black Poplar (a)

Peuplier noir (i)

Alamo negro (š)

[^] Topol černý je statný strom, běžně dorůstající výšky 20 až 25 metru. Kmen je obvykle silně vyvinutý a již nízko nad zemí se masivně větví. Větve jsou obloukovité nebo šikmo vystoupavé. Větve a letorosty má poměrně tenké, světle hnědé. Pupeny jsou těsně přitisknuté, bledě hnědé. Listy má dlouze řapíkaté, kosníkovité, s tenkou, prodlouženou špičkou a čepel má drobné, dopředu nachýlené zoubky. Listy jsou po vyrašení červenavě zelené, brzy však nabývají tmavozeleného lesku. Samčí jehnědy jsou černobílé, s červenavými tyčinkami, asi 5 cm dlouhé. Samičí jehnědy jsou menší, zelenavé. Semínka jsou neobyčejně malá, porostlá hustými bílými chloupky, ukrytá v drobnoukých tobolech. Kvete v květnu.

²⁾ Topol dává přednost vlhkým, periodicky zaplavovaným půdám. Je hojně pěstován například s cílem odvodnění bažin, protože má obrovskou spotřebu vody.

^{3^} Drogu poskytují především pupeny topolu (*Gemmae populi*), řidčeji kůra (*Cortex populi*), sbírané na jaře, před rozvinutím. Suší se výhradně uměle, při teplotě, která nesmí překročit 42°C. Droga má aromatický pach a kořenitě hořkou příchut'. Vedle černého topolu lze využívat též drogu z bílého topolu lindy (*Populus alba* L.) a z osiky (*Populus tremula* L.). Kôrovou drogu sbíráme zejména na podzim.



Topol černý

⁴⁾ Terapeuticky účinnými látkami topolu černého jsou především fenolový glykosid salicin, populin, flavonové glykosidy, chrysin a tektochrysin, silice s humulenem a caryophyllenem, dále pak třísloviny, vosky a pryskyřice.

⁵⁾ Droga má výtečné analgetické účinky, které se uplatňují především při kloubním revmatismu. Nachází výrazné uplatnění také při horečnatých onemocněních. Nověji se s úspěchem ordinuje při lymfické boreliose. Je močopudná a podporuje vylučování kyseliny močové, což ji předurčuje k léčbě potíží v cestách močových. Na močové cesty působí výrazně desinfekčně. Uplatňuje se i v léčbě zánětu prostaty. Široké je též zevní využití. Využívá se desinfekčního a protizánětlivého působení drogy, například na špatně se hojící rány, hemoroidy apod. Používá se šťáva z pupenů, mnohdy aplikovaná do vhodného základu masti. Kôrová droga je výborné médium do koupelí silně se potících nohou, ale jinak se může používat všude tam, kde používáme pupeny.

⁶⁾ Drogu podáváme především formou nálevu, v mírně nižších dávkách než obvyklé čaje.

⁷⁾ Větší překročení terapeutických dávek se může projevit žaludečními obtížemi a dávením. Jinak je droga neškodná a není námitky proti jejímu samostatnému podávání, ani proti míchání do směsí.

⁸⁾ Topolové pupeny tvoří jeden z nejúčinnějších gemmoterapeutických prostředků. Zevně se doporučuje především do hojivých masť, zejména v kombinaci s natí vlašovičnicku a květem měsíčku. Vnitřně jej doporučujeme k léčbě svalových křečí, zpravidla v kombinaci s hořčíkem. Léčí také poruchy výživy pokožky a sliznic. Je lékem při zvýšené krvácivosti, způsobené nedostatkem nebo špatnou funkcí krevních destiček. Gemmoterapeutická doba léčby topolovými pupeny má trvat 3 až 5 týdnů, léčba zvýšené krvácivosti 6 až 8 týdnů, nikdy ne déle. Je třeba sledovat krevní obraz a hodnoty Quickova testu, krvácivosti a srážlivosti, pro nebezpečí vzniku trombů. Eventuálnímu vzniku tromboembolie lze účinně předcházet

například podupáváním nohama, tleskáním a podobnými rytmickými pohyby.

⁹⁾ Homeopaticky zpracováváme pupeny, které se u jednotlivých druhů topolu příliš neliší. Upravujeme podle §2 lihem 80% a dále ředíme až na potenci D3 lihem 30%. Obecně používáme v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 6 kapek, před jídlem. Užívá se při obtížích močových cest a močového měchýře, střevních potížích, jaterních a zažívacích potížích a hemoroidech.

¹⁰⁾ Výplach úst odvarem z topolových listů se odedávna podával jako pomocná léčba při koktání, což se nověji vysvětluje jako ovlivňování jemných nervových reakcí jazykových nervů. Při revmatismu doporučujeme odvar: 30 gramů čerstvých pupenů dáme do 1 litru studené vody, přivedeme k varu a pak 3 minuty velmi mírně vaříme. Odstavíme, necháme 10 minut luhovat a precedíme. Pijeme přes den po doušcích až 4 šálky. Při plicním emfyzému užíváme topolové kapky: 20 gramů pupenů dáme do 100 ml lihu 85% (viz lékárenský spiritus concentratus) a necháme 7 dnů macerovat, pak precedíme, pupeny vylišujeme a jemně zfiltrujeme. Užíváme 3krát denně 30 kapek ve sklenici vlažné vody, před jídlem. Při chronické bronchitidě dobře působí topolové víno: 70 gramů mírně pomačkaných pupenů dáme do litrové láhve sladkého dezertního vína. Necháme nejméně 7 dní macerovat, pak precedíme a pupeny vymačkáme. Přefiltrujeme, nejlépe přes kávový filtr a uskladníme v chladnu. Den před obědem a večer pijeme 1 až IV2 líkérové odlivky. Na rány, vykloubeniny, zhmožděniny apod. působí dobře topolová kořalka: 1 díl pomačkaných pupenů smícháme se 4 díly alkoholu 70%, a necháme 8 dnů macerovat při občasné protřepání. Pak dobře profiltrujeme a vtíráme podle potřeby do pokožky v místě potřeby. Vnitřně užíváme 3krát denně 20 kapek na cukr nebo do vody proti vnitřnímu krvácení, bolestem v hrudníku a potížím s močovým měchýřem.

TOPOLOVKA

TOPOLOVKARŮŽOVÁ

Čeled'slézovitých (Malvaceae)

ALTHEA ROSEAL.

Topolovka růžová (s)

e Malve (n)

Roter Eibisch (n)

Hollyhock (a)

Rose trémičre (f)

Malva loca (š)

^{x)} Topolovka růžová je dvouletá, vytrvalá bylina, dorůstající dvoumetrové výšky. V prvním roce vytváří přízemní růžici a druhým rokem přímou, větvenou, lehce ochlupenou lodyhu. Svou stavbou poněkud připomíná diviznu. Listy má řapíkaté, okrouhle srdčité, dlanitě pěti až sedmilaločné, jemně vroubkované. Květy dorůstají různé velikosti, v průměru 5 cm a větší. Jsou růžové, u velmi oblíbené varianty *hortensis nigra* pak černofialové a vytvářejí klasovité hrozny. Bývají jednoduché nebo plné. Rostlina kvete ve druhém roce od konce června do září, plodem je jednosemenná tvrdka.

²⁾ Topolovka, často nazývaná topolová růže, má svůj původ na Balkáně, u nás se často pěstuje jako okrasná rostlina a je mylně zaměňována za sléz.

³⁾ Nej kvalitnější drogu poskytuje černofialový květ topolovky bez kalichu, ale sbírá se často i s kalichem. Růžové květy mají poněkud menší obsah účinných látek.

⁴⁾ Droga obsahuje především sliz, třísloviny, antokyanové glykosidy, zvláště pak směs delfinidinového glykosidu a malvidinového glykosidu alteinu ve varietě *nigra*, dále malé množství silice a látky hormonálního charakteru.



Topolovka růžová

⁵⁾ Hlavní indikační okruh této drogy vychází z obsahu slizů. Droga je vhodná všude tam, kde je zapotřebí tlumit dráždění sliznic, tedy v ústní dutině, v žaludku, ve střevech a v dýchacích cestách. Svým jemným působením je droga vhodná především pro aplikaci v pediatrii a v geriatrii. Droga vykazuje estrogenní aktivitu, dovede vyvolat pozastavenou menstruaci, případně slabou menstruaci zesílit.

⁶⁾ Velmi vhodnou lékovou formou je mírně přihrátý macerát a osvědčil se také bylinný balzám. Vhodné dávkování je 4krát denně po 125 ml čaje. Při přípravě kloktadel volíme silnější koncentraci čaje.

⁷⁾ Zrychlení terapeutického účinku lze dosáhnout kombinací drogy s drogami trislovinnými, například s listem vlašského ořešáku, se šalvějí, s kořenem nátržníku. Droga nemá výraznější nežádoucí účinky ani kontraindikace a může být aplikována i v těhotenství a při laktaci.

⁸⁾ Topolovkový čaj bylináře Franče:

květu topolovky	50 g
květu měsíčku	30 g
kořene krvavce totenu	20 g

Čajovou směs zalijeme vodou o teplotě kolem 90 až 92°C a vyluhujeme 20 minut. Používáme jako kloktadlo, na omývání nehojících se a zhnisaných ran, na tlumení kašle, při bolestivém močení, při bolestech v žaludku, formou léčebného klyzmatu při střevních zánětech apod. Podstatné zvýšení účinku dosáhneme přidáním 1/2 čajové lžičky šalvějové tinktury na šálek čaje pro vnitřní použití a přidáním 1 čajové lžičky tinktury na 125 ml čaje pro zevní použití. Při urologických indikacích je vhodnější měsíček nahradit vřesem.

⁹⁾ Homeopaticky se zpracovává květ topolovky, avšak je možné použít i listy. Květ se sbírá čerstvý, úplně rozvitý, nejlépe kolem poledne. Upravujeme jej podle §3 lihem 80% a dále se pak potencuje až na potenci D3 lihem 30%. Obecně používáme potenci D3 s dávkováním 3 až 4krát denně 9 kapek. Tinkтуру užíváme hlavně jako

protizánětlivý prostředek proti kašli, při bronchiálních zánětech a při chronických zánětech sliznic, zejména žaludku a střev.

¹⁰⁾ Za obzvláště účinnou pokládáme kombinaci květu topolovky a květu růže, zejména tmavý květ topolovky a tmavočervené květy růže poskytují velký léčebný efekt. Vedle indikací, ve kterých se uplatňují slizy, lze tuto směs využívat i jako dámské afrodisiakum v této směsi: květ růže, květ topolovky, mateřídoušky, třezalky, květ měsíčku, chmelu a květu vřesu, všeho stejným dílem. Podáváme formou bylinného balzámu nebo nálevu, který spaříme nevroucí vodou, podle potřeby i několikrát denně. Lze osladit medem. K tomu doporučujeme současně požit na špičku kulatého nože mletého prášku ze semene řeckého sena. Řecké seno je k dostání ve specializovaných lékárnách.

Při zánětu střev velmi uklidňuje tento nálev: 20 gramů topolovky dáme do 0,5 litru studené vody, necháme projít varem a pak přikryté 10 minut vyluhovat. Pijeme přes celý den po šálkách. Při zánětu pohrudnice: 1 polévkovou lžici spolu s 1 polévkovou lžicí yzopové natě dáme do 0,5 litru studené vody a necháme projít varem, pak odstavíme a necháme 10 minut vyluhovat. Pijeme 3 šálky denně mezi jídly. Při plicních neduzích, jako je tuberkulóza nebo těžký zánět plic, podáváme květ topolovky vařený v mléce.

TOTEN KRVAVEC

TOTEN LÉKAŘSKÝ

Čeled'rážovitých (Rosaceae)

SANGUISORBA OFFICINALIS L.

Krvavec lékařský (s)

(r) Größer Wiesenkopf (n)

Great Burnet (a)

Sanguisorbe officinale (f)

Sanguisorba (š)

^ Krvavec toten, lidově zvaný „kominíčci“, má lodyhy až 1 metr vysoké, nahoře rozvětvené, listy čtyř až šestižajčné, složené z vejčitých lístků, ostře pilovitých, s květními strboulky válečkovitými až vejčitými, které se rozvíjí od vrchu, tedy nejspodnější až nakonec. Kvítka bez koruny jsou temně nachová, plodem je nažka, obalená vytrvalou číškou.

²⁾ Krvavec je typická luční květina konce léta a časného podzimu.

³⁾ Předmětem sběru je oddenek krvavce (*Rhizoma sanguisorbae*), kopaný na podzim nebo najaře. Kvalitou lepší je oddenek podzimní, sbíraný kolem deváté hodiny ráno.

⁴⁾ Droga obsahuje katechinové a galakatechinové trísloviny, triterpen sanguisorbigenin, saponin sanguisorbin, flavonoidy, fytoncidy, organické kyseliny, tanin, hořčiny, kaučuk a stopy různých solí.

⁵⁾ Vlivem tríslovin působí droga svíravě, ale zároveň antibiotický, takže se hodí pro zastavení krvácení ze zanícených sliznic, například v dutině ústní (nosohltanu). Dovede také tlumit nadměrné menstruační krvácení. Je výbornou, vysoce účinnou složkou kloktadel, urychluje hojení mokvavých kožních afekcí, zvláště infekčního původu. V podobě koupelí, celkových či sedacích, léčí zanícené hemoroidy.



Toten lékařský (krvavec toten)

⁶⁾ Nejčasteji užívanou lékovou podobou je odvar, podávaný po šálcích či sklenicích. Chceme-li využít antibiotický efekt, nebo i anthelmintický efekt, podáváme každou hodinu 1 polévkovou lžící silnějšího odvaru. Tinkтуру podáváme zpravidla po jídle při průměrné dávce 40 kapek. Z čerstvé natě připravujeme obvykle šťávu, které podáváme 2 až 3 polévkové lžíce denně.

⁷⁾ Oddenek krvavce je ideální drogou do nejrůznějších směsí. Samostatně je podáváme jen velmi zřídka. Osvědčenou a také poměrně oblíbenou směsí, lékárensky dostupnou, je Tormentan. Droga nemá vážnější kontraindikace a také nebyly zjištěny žádné nežádoucí vedlejší účinky.

⁸⁾ Stejně jako velmi účinné kloktadlo slouží následující směs i jako dobrý protiprůjmový prostředek:

nati řepíku	100 g
oddenku krvavce	50 g
listu šalvěje	50 g
nati tymiánu	25 g
nati slézu	25 g

Z odvaru nebo nálevu (podle předpokládaného použití) připravíme lihovodný roztok, a to přidáním 1 čajové lžičky směsi tinktur šalvějové a krvavcové, v poměru 1:1, na 200 ml čaje.

⁹⁾ V homeopatii se využívá kvetoucí nať, sbíraná nejlépe těsně před rozkvětem, dle možnosti mezi čtrnáctou až šestnáctou hodinou. Nať zpracováváme podle §3 lihem 70%. Dále se pak ředí lihem 40% až na potenci D4. Obecně užíváme v potenci D4, s dávkováním 3krát denně 9 kapek, po jídle. Tinkтуры užíváme především při všech druzích vnitřního krvácení, při zadržování moče, ale i při průjmech, úplavici, při zánětech střev apod. Zevně užíváme většinou stejně jako v alopaii na kloktání, omývání ran, vředů apod., protože působí silně antiseptický, i při poměrně velkém ředění.

¹⁰⁾ Zajímavé je, že v Americe dávají před léčivým účinkem přednost použití kulinářskému. Listy používají jako oblíbenou salátovou ze-

leninu. Byly vypěstovány speciální odrůdy s velkými listy a vylepšenou chutí, krvavec zahradní.

Čaj proti krvácení, průjmům i úplavici, který zároveň působí močopudně a svíravě: 30 gramů kořene dáme do 0,5 litru studené vody, přivedeme k varu a 5 minut na velmi slabém ohni vaříme, odstavíme a necháme 10 minut luhovat. Pak precedíme a pijeme 3krát denně, před jídlem. Při tuberkulóze a slabosti plic pijeme 3krát denně 1 polévkovou lžící šťávy z čerstvé natě. Jiný recept na čaj používá sušenou nať krvavce: 10 gramů sušené natě dáme do šálku vody a necháme přes noc macerovat. Macerát pak užíváme přes den po doušcích, případně obden po doušcích. Při častém krvácení z nosu lze použít práškovou nať, aplikovanou šňupáním.

TRNKA

TRNKA OBECNÁ

Čeleď růžovitých (Rosaceae)

PRUNUS SPINOSA L.

Slivka trnková (s)

r Schlehdorn, r Schlehstrauch (n)

Blach Thorn (a)

Prunelier prunier épineux (f)

Aranyo (š)

^ Trnka je trnitý keř, vysoký kolem 3 metrů, bohatě větvený. Má vejčité, na okraji pilovité listy. Drobné, jasně bílé květy, vyrůstající před olistěním, jsou velmi bohaté a pokrývají často celé větve. Květy poměrně krátce, na přelomu dubna a května. Plodem jsou modrofialové kulaté peckovičky, trnky, se zelenavou dužinou velmi trpké chuti.

²⁾ Trnkaje keřík výslunných krovitých strání, pasek a skal, rostoucí v nížinách i horách.

³⁾ Drogouje především květ trnky (*Flos pruni spinosae*), méně často plody (*Fructus pruni spinosae*).

⁴⁾ Květová droga obsahuje flavonové glykosidy, benzaldehyd, sacharidy a minerální látky. Plody obsahují především třísloviny, kyano-
genní glykosid amygdalin, antokyanový glykosid, pektin, organické kyseliny včetně vitaminu C a další látky.

⁵⁾ Květové flavonoidy dávají droze poměrně výrazný účinek močopudný. Kromě toho pomáhají organismu zbavit se přebytečného sodíku, což působí šetrně na ledviny a přispívá také ke snížení krevního tlaku, zejména jeho spodní hodnoty, která se často váže na sníženou funkci ledvin. Snižují také propustnost krevních vláseč-



Trnka obecná

nic a mírní zánětlivé reakce v cévách. Působí též lehce projímavě a zlepšují látkovou výměnu. Plody mají účinky protiprůjmové a tlumí nadýmání.

⁶⁾ Z květů připravujeme obvyklým způsobem nálev. Výbornou lékovou formou je též bylinný balzám. Z plodů připravujeme odvar, jehož dávkování doporučujeme 4krát denně po 0,1 litru.

⁷⁾ Drogu sice lze podávat samostatně, ale většinou dáváme přednost kombinacím do směsí. Močopudný účinek zvyšuje především kombinace se semenem petržele, s březovým listem, s kořenem jehlice trnité, s natí svízele syříškového nebo s natí rdesna ptačího, či rdesna blešníku. Kombinace s lipovým květem nebo s květem černého bezu dává směsi výrazný účinek potopudný. Rovněž účinek trnek lze zvýšit kombinacemi, zejména s kořenem mochny nátržníku. Při dodržení terapeutických dávek jsou obě drogy naprosto bezpečné a vhodné pro léčbu i v pediatrii a v geriatrii. Květová droga je navíc vhodná i pro dlouhodobé podávání.

⁸⁾ Trnky jsou vhodnou surovinou i pro přípravu kloktadel. Zde doporučujeme především směs trnek, květu měsíčku a nati řepíku, všeho stejným dílem. Odvar vaříme asi 2 minuty.

⁹⁾ Homeopaticky se odjakživa využíval zejména trnkový květ, i když existuje i homeopatické zpracování plodů, nebo i listů. Toto zpracování je více specifické, zatímco u květů je skutečně obecné. Květy se sbírají brzy z jara, během března a dubna, nejlépe kolem poledne. Mají se sbírat ručně a velice opatrně, protože pomačkané květy zhoršují kvalitu tinktur. Zpracovávají se podle §2 lihem 90% a dále se ředí až na potenci D3 lihem 30%. Obecně užíváme tinktury v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, před jídlem. Nejlepší využití těchto prostředků je ve směsích, protože působí v širokém spektru na látkovou výměnu.

¹⁰⁾ Trnková větvička, nošená na krku nebo pověšená nad dveřmi odrážela zlo a pohromy a zapuzovala démony, moderněji odhání negativní vibrace. Z trnkového dřeva se vyrábějí čarodějné hůlky.

Nálev z květů trnky: 2 čajové lžičky květů na 0,3 litru vody poslouží jako mírné, ale účinné projímadlo, při dávce 1krát denně po dobu 3 až 4 dnů. Při dávkování 2 až 3 šálky denně slouží na čištění krve a posílení žaludku. Nálev ze stejného množství listů slouží na vyčištění nečisté pleti a při všech potížích močového systému, včetně ledvin a močového měchýře.

Trnkové víno vyrobíme, jestliže dokonale zralé plody rozmačkáme a dáme do vinného moštu zkvasit. Je to velmi dobrý osvěžující prostředek. Odvar z plodů v červeném víně slouží proti průjmu a proti úplavici.

Podle Z. Stachaj jsou obecná pravidla pro užívání prostředků z trnek následující: Lžička nálevu drogy z květů nebo listů, či směsi obou, na šálek vody. Užívá se ráno a večer. Pět až sedm gramů drogy z květů na šálek vody. Macerovat přes noc a ráno vypít. Lžici povidel z trnek ráno a večer, případně po dvou až třech hodinách přes den. Odvar z 10 až 20 gramů sušených plodů 1krát až 2krát denně, ráno a večer.

TŘEMDAVA

TŘEMDAVA BÍLÁ

Čeledroutovitých (Rutaceae)

DICTAM: -NUS ALBUS L.

Jasanec biely (s)

(i) ^ echter Diptam (n)

Dittany (a)

jp_m ^; xinelle blanche (f)

Fraxinella (š)

¹⁾ Třemdava bílá (též diptam) je bylina dorůstající d> výšky 1 metru s přímými, jednoduchými lodyhami, nahoře čer^mě žláznatými a větveným oddenkem. Spodní listy jsou podlouhle cpbvejčité, zpravidla přisedlé, vyšší jsou krátce řapíkaté, lichozpeřen^{>se} třemi nebo čtyřmi jařmy šikmo vejčitých, vroubkovaně zubatých, • prosvítavě tečkovaných lístků. Květy jsou pětičetné, oboupohlavn[>] bledě růžové, obvykle nachově proužkované. Vyrůstají ve vrcholo[^]vých hroznech, na přímých krátkých stopkách, z paždí kopinatých listenů. Plodem je žláznatě chlupatá tobolka, vymršřující hladká, č^{^er}ná semínka. Rostlina šíří citrónové aróma.

²⁾ Třemdava je roztroušeně se vyskytující bylina světlejších luhů, hájů a křovin, občas též pěstovaná jako okrasná. ^{^c} teplomilná a vápnomilná, v České republice i na Slovensku patr^ěá¹ mezi rostliny chráněné.

³⁾ Drogouje oddenek třemdavy (Rhizoma dictamni a[^]lbiX sbíraný po odkvětu rostliny. Někdy se sbírá květ i nař.

⁴⁾ Droga obsahuje alkaloidy dictamnín, scimmianir[^] a fragarin, sili, hořčiny, saponiny, furokumariny, bergapten, x^{^n}thotoxin, auranapten a psoralen, dictamnolaktony a flavonoidy.

⁵⁾ Vodné výluhy, zejména lihovodné roztoky květc^{ve} drogy, mají výrazné antibiotické působení a zvyšují srážlivos[^] krve. Nařová



Třemdava bílá

droga působí výrazně močopudně a zlepšuje trávení, kořenová droga má efekt tonizační. Všechny drogy se využívají též zevně, na omývání a koupele ekzémů, při vypadávání vlasů, na varixy apod. Kořenová droga má také účinek lehce projímavý.

⁶⁾ Drogu podáváme formou odvaru, vařeného dvě minuty, 1 mocca lžičku na 125 ml vody, 10 minut luhovat, pít 2krát denně po cca 60 ml.

⁷⁾ Droga obsahuje tzv. lineární furanokumariny, což jsou látky, schopné poškodit lidskou pokožku, pokud při jejich aplikaci dojde současně k ozáření sluncem nebo umělým zdrojem UV záření o vlnové délce 3400 až 3800 Å. Mohou také vzniknout kontaktní dermatitidy, tedy popáleniny s puchýřky, podobné popálení bojovým plynem yperitem. Vyskytují se též četné alergické reakce, zejména při nadýchání se silice. Byly popsány i celkové projevy intoxikace se žaludečním podrážděním, dávením, nervozitou a depresivními stavy. Pokožka po poranění regeneruje dost dlouho a často zůstávají nepříjemné pigmentové skvrny. Všechny tyto nečnosti se projevují téměř výhradně při kontaktu s čerstvou rostlinou a ještě za předpokladu následného oslunění. Proto je velká opatrnost nutná především při sběru. Při aplikaci čaje ze sušené drogy a při dodržení zde uvedených nízkých dávek nehrozí uživateli žádné nebezpečí. S ohledem na všeobecně prudce narůstající počet alergických reakcí v naší populaci doporučujeme však alergikům se raději třemdavě vyhýbat, s výjimkou homeopatických léků.

⁸⁾ Staří bylináři doporučovali pro uklidnění čaj ze směsi:

nati meduňky lékařské	50 g
kořene kozlíku lékařského	30 g
kořene třemdavy bílé	20 g

Byl podáván jednorázově, v dávce 50 až 100 ml, formou nálevu.

⁹⁾ Vzhledem k poměrně agresivnímu účinku v čerstvém stavu a také proto, že se jedná o bylinu chráněnou, tudíž vzácnou, je homeopatické zpracování nejen žádoucí, ale přímo ideální. Zpracovává se

čerstvý kořen kopaný na podzim, nejlépe do sedmé hodiny ráno. Zpracovává se podle §2 lihem 80%. Dále se pak ředí až do potence D8 lihem 40%. Obecně užíváme od potence D4 až po D8, při dávkování 4krát denně 7 kapek. Při nemožnosti přesného určení nejúčinnější potence volíme potenci D8. Užíváme podobně jako v alopatii, především ale při chorobách trávicí trubice, při zácpě, nadýmání a při únavě děložního svalstva (stahy dělohy), také při bílém výtoku. Jinak pro celkové posílení organismu.

¹⁰⁾ Spalování třemdavy bylo od nepaměti využíváno jako pomocný prostředek pro vyvolávání duchů a jiných bytostí ze záhrobí. Duchové se údajně objevovali přímo v kouři. Pro zvýšení účinku se dále používala vanilka, styrax a santalové dřevo.

TŘEŠEŇ-VIŠEŇ

TŘEŠEŇ PTAČÍ
VIŠEŇ OBECNÁ

Čeled' růžovitých (Rosaceae)

CERASUS AVIUM (L.) Moench.

CERASUS VULGARIS Mil.

Čerešňa vtáčia, Čerešňa višňová (s)

e Sússkirsche, e Sauerkirsche (n)

Wildcherry, Sourcherry (a)

Cerisier merisier, Cerisiere griotter (f)

Cerezo des aves, Guindo común (š)

^{x)} Třešeň ptačí je strom, mající v mládí hladké větve, ve stáří se šedohnědá borka odlupuje v tenkých šupinách. Listy jsou podlouhle obvejčité, zašpičatělé, matné, na rubu roztroušeně chlupaté, na řápíku u báze čepele mají jednu nebo dvě načervenalé žlásky. Bílé květy bývají dlouze stopkaté, rostou v lichookolících a rozkvétají krátce před vyrašením listů. Plodem jsou dužnaté peckovice, třešně. Kvete v dubnu a květnu, plody dozrávají v červnu. Višeň se od třešně liší jen druhotnými znaky a vysokou kyselostí plodů, ovšem i nižším vzrůstem.

²⁾ Třešeň je většinou pěstovaný strom, milující svěží, plné půdy, bohaté na živiny.

³⁾ Léčebně se využívají plody, tedy třešně a višně (*Fructus cerasi avii* et *Fructus cerasi vulgaris*), méně často višňové stopky (*Stipites cerasi vulgaris*) a zcela ojediněle i květ nebo list.

⁴⁾ Plody obsahují antokyanychrysanthemin, mesocyamin a cyanidin, dále cukry, pektiny, třísloviny, vitamin C, kyselinu citrónovou, vinnou, jablečnou, chinovou, jantarovou a mléčnou. Z kovů pak soli sodíku, draslíku, vápníku, fosforu, železa, provitamin A a vitaminy skupiny B. Nečekaně vysoké je množství organicky vázaného jódu, v třešních 250 mg%, ve višních dokonce 300 mg%. Přítomna



Třešeň ptačí

je i fruktóza, ovocný cukr. Pecky obsahují 30% oleje, silici, glykosid amygdalín. Kůra obsahuje trísloviny, glykosidy rubroflobafen a fuscoflobafen, a také několik organických kyselin. Listy obsahují kyselinu citrónovou, quercetin, kumariny, amygdalin. Ve květech byly objeveny stopy silice. Stopky obsahují značné množství taninu.

^{5^} Višňové stopky jsou vynikajícím močopudným prostředkem při otocích, při močovém písku a také poslouží jako mírný stavící prostředek při průjmeh. Působí též protikřečově, jako spasmolytikum a pomáhají odstranit zahlenění. Višňová šťáva je výborným chladičným nápojem při horečkách, protože současně stimuluje imunitní systém. Třešně, nejlépe v čerstvém stavu, působí výrazně protirevmaticky. Listy můžeme přidávat do močopudných a protirevmatických směsí, květy tlumí křečové bolesti a příjemně provoní čajovou směs, do které jsou použity.

^{6^} Ze stopek se připravuje odvar obvyklým způsobem, listy a květ připravujeme formou nálevu. Nejčastěji však podáváme čerstvé třešně 250 gramů denně nebo višně, 200 gramů denně.

⁷⁾ Stopky kombinujeme do směsí, samostatně je obvykle nepodáváme. Výborným přídatkem je březový list, kořen jehlice trnité, nařezaný, přeslička i všechna rdesna. Vážnější kontraindikace ani nežádoucí účinky nejsou známy.

⁸⁾ Třešňový nebo višňový list můžeme používat formou odvaru ke koupelím rukou a nohou proti revmatickým bolestem a potížím. Koupele provádíme jednou denně, 10 až 15 minut.

⁹⁾ Homeopaticky se užívají pouze stopky z višně, a to spíše výjimečně. Osobně s nimi máme velmi dobré zkušenosti. Surovinou jsou čerstvě trhané, čisté a usušené stopky, které se upravují podle §4 lihem 75 až 80%. Dále se ředí lihem 40% na potenci D4. Obecně užíváme v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 5 kapek, před jídlem. Užívání tinktur je jednoznačně zaměřeno na pravidelné vyměšování z organismu. Účinkují proti průjmům, ale na druhé straně zvyšují expektoranční a močopudný účinek a mají i účinek svíravý.

¹⁰⁾ Třešeň od nepaměti sloužila k vyvolání lásky. Na rozkvetlou třešeň stačí přivázat pramínek svých vlasů a vedle pramínek vlasů své vyvolené či svého vyvoleného. Jiná metoda je ještě přesnější: Počítá se prvním dnem po novu, když Luna začne přibývat, provrtáme každou noc jednu pecku. Postupujeme tímto způsobem tak dlouho, až shromáždíme tolik pecek, kolik je nám let. Při ubývající Luně však pecky vrtat nesmíme, takže za měsíc lze získat jen 14 pecek. Až shromáždíme všechny, vyčkáme prvního dne po novoluní, navlékneme pecky na rudou nebo růžovou niť a po následujících 14 dní, až do úplňku, si růženec uvazujeme kolem levého kolena, vždy na noc. Přes den je třeba pecky sundat. Partneři se pak za námi jen pohnou. Proti vráskám je nejlepším a naprosto chemicky čistým kosmetikem čerstvá šťáva z třešní, která se na pokožku nanese poklepem a nechá uschnout. Můžeme ale také použít směs s čerstvou mrkvovou šťávou. Třešně velice pomáhají při dně, především proto, že zvyšují vylučování kyseliny močové. Musí se ovšem konzumovat v době zrání. Upozornění: Pokud se uvádí stopky, jde vždy o stopky višně. Při bílkovině v moči velmi pomáhají třešně, ovšem jako pomocný prostředek. 30 gramů stopek dáme do 0,5 litru studené vody, přivedeme k varu, vaříme 2 minuty, potom necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme přes den po šálcích. Tento odvar je účinný zejména tehdy, když snížená funkce ledvin koresponduje se sníženou činností srdce. Stejně úspěšně funguje téměř stejný odvar při zástavě moče: 30 gramů stopek dáme do 0,5 litru studené vody, 2 minuty povaríme, pak necháme 15 minut luhovat a precedíme. Pijeme přes den, dávku rozdělenou na zhruba stejné díly. Stopky nejlépe sušíme pokud možno umělým teplem a pak uschováváme v hermeticky uzavíratelných obalech. Lze je sušit též ve stínu, vložené mezi dva bílé papíry. Jinak se přidávají také do čínského zeleného nebo oolong čaje, čímž se jejich účinek nezmenšuje a není třeba je míchat do složitějších směsí. Čaj uklidňuje různá dráždění při kašli, katarrech apod. Podáváme 1 polévkovou lžici čaje každou hodinu.

TŘEZALKA

TŘEZALKA TEČKOVANÁ

Čeď třežalkovitých (Hypericaceae)

HYPERICUM PERFORATUM L.

Lubovník bodkovaný (s)

s Johanniskraut, e Hartheu (n)

Common Saint John's Wort (a)

Millepertuis perforé (f)

Hipericón (š)

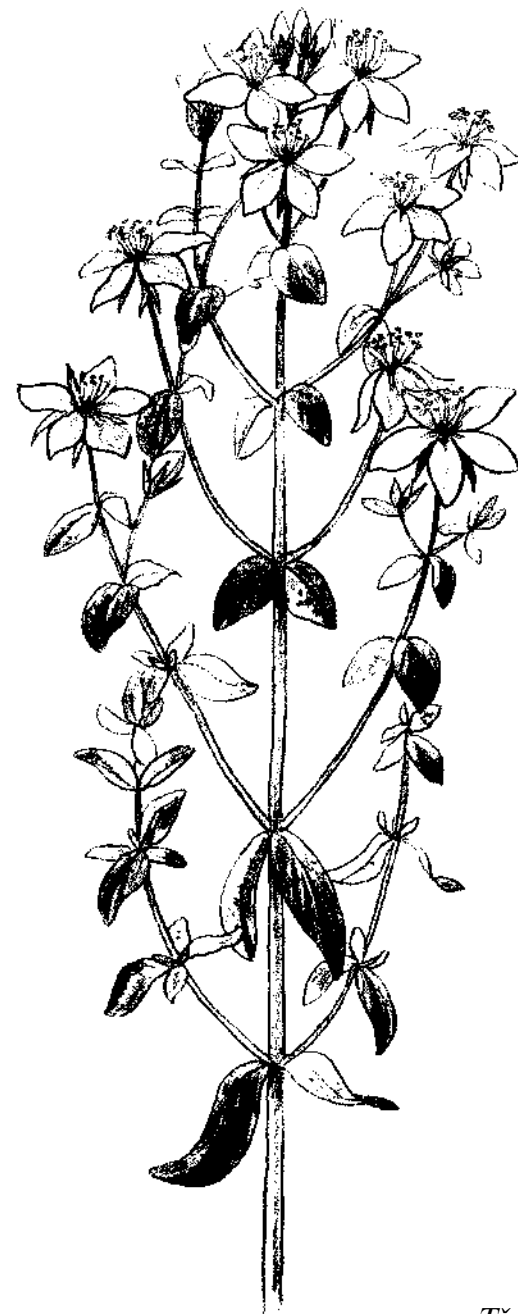
¹⁾ Z vytrvalého oddenku vyhání třezalka tečkovaná tuhou, přímou, oblou, po stranách lehce zmáčkutou lodyhu, porostlou vstřícnými, podlouhle vejčitými, celokrajnými, okrouhlou spodinou přisedlými, prosvítavě tečkovanými lístky. Z úžlabí listů vyrůstají obvykle listnaté větvíčky. Květy jsou sestaveny v bohaté laty, složené z vidlanů a troubelů, a jsou jasně žluté, s obrovským počtem tyčinek. Na korunních plátcích jsou černé žlázy, obsahující červené barvivo. Tečky na listcích obsahují olejček. Plodem je třípouzdrá tobolka, s četnými semínky.

²⁾ Třezalka je velmi hojná rostlina slunných strání, luk, pastvin a lesních pasek, od nížiny do hor.

³⁾ Drogou je kvetoucí nať (Herba hyperici), sbíraná po rozkvetu hned ráno, když sejde rosa. Nejsme-li si při sběru jisti, zda sbíráme opravdu třezalku tečkovanou, vezme, že musíme jednoznačně sbírat jen byliny s oblou lodyhou, jakoby elipsovitou, nikoliv byliny s lodyhou čtyřhrannou, které vykazují menší množství léčivých látek a sníženou účinnost.

⁴⁾ Květ obsahuje katechinové trísloviny, flavonové glykosidy (hyperosid), rutin, quercetin, silici, červené barvivo hypericin, pryskyřici, organické kyseliny, provitamin A, vitamin C a další.

⁵⁾ Třezalka se mezi léčivými bylinami řadí na první místo. Působí jako antibiotikum, čistí krev ve smyslu bylinářském, tedy podporuje látkovou výměnu, má silné účinky protizánětlivé, léčí většinu ekzémů, včetně těžkých forem; výsledky se dostavují po 6 až 8 týdnech léčby. Po úrazech hlavy léčí poškozenou tkáň a odstraňuje otoky, léčí plíce, hlavně



Třezalka tečkovaná

v kombinaci s pelyňkem Černobýlem, slinivku břišní a - pokud nejsou příliš poškozena - též játra. Léčí žaludek a dvanáctník, záněty, vředovou chorobu, žaludeční neurózu; je vhodná do ledvinových protizánětlivých směsí. Léčí hemoroidy: aplikujeme ji vnitřně i zevně, v těžších případech i rektálně formou klystýrů. Působí jako mírné kardiotonikum, zcela netoxické. Pomáhá při těžkých, srdce ohrožujících chřipkách s arytmiemi, fibrilacemi apod. Je drogou první volby při úzkosti, neklidu, psychickém napětí, neurastenii, panickém syndromu, lehčích depresích apod. Zde však zabírá až po 10 dnech léčby. Nejlepších výsledků dosáhneme kombinací s natí dobromysli a listem vrbky úzkolisté. Pomáhá při rehabilitaci po mozkových příhodách, a to kombinovaně pitnou kúrou, pomocí obkladů a masáží třezalkovým olejem. Stejný postup pomůže i v počátcích obrn různého původu. Třezalka, aplikována dlouhodobě a nepřerušovaně, je základní bylinou léčby sklerózy multiplex. Zevně i vnitřně je vhodná k léčení ran, pohmožděnin, zlomenin, naraženin a zanícených ran, pomáhá při léčbě závratí, tlumí vnitřní krvácení a zlepšuje kvalitu cévních stěn. Pomáhá také v boji proti otylosti.

^{6^} Obvyklou lékovou formou je nálev podávaný v menších dávkách, obvykle po 125 ml, 2 až 4krát denně. Nejúčinnější formou je tinktura, se širokým spektrem dávkování od 10 do 40 kapek, podle stavu nemoci, vnímavosti a hmotnosti nemocného. Velmi často používáme lihovodný roztok. V gynekologických indikacích, kdy je třeba výraznější tlumení zánětů a také při těžších virózách, při průjmech apod. doporučujeme přednostně bílý vinný odvar, podávaný po polévkových lžících. Macerací květů v kvalitním olivovém nebo slunečnicovém oleji získáme hodnotný masážní, případně i vnitřně použitelný, hojivý, jasně červený olej.

[^] Kontraindikací jsou těžší formy cukrovky a pylové alergie, velmi nízký krevní tlak, metastazující nádorové onemocnění. Není-li předepsáno jinak, při vleklém onemocnění vždy po třítydenní léčbě třezalkou zařazujeme týdenní pauzu. S výjimkou roztroušené sklerózy nepodáváme drogu dlouhodobě. Můžeme ji podávat samostatně i v kombinacích. Z nežádoucích účinků je třeba uvést především precitlivělost na UV záření. Vnitřní předávkování může vyvolat průjem a vnitřní krvácení.

⁸⁾ Toto je recept na nejlepší nervový čaj, jaký je snad možno namíchat:

nati dobromysli	100 g
nati třezalky	50 g
listu vrbky úzkolisté	50 g
květu vřesu	25 g
květu měsíčku	25 g

Snižuje psychické napětí, uklidňuje, zlepšuje náladu, tlumí úzkosti. Podáváme formou nálevu, dle potřeby i několikrát denně. Doba léčby jsou nejméně 3 týdny, nejvíce 3 měsíce. Kratší léčba nemá smysl, a je-li zapotřebí delšího podávání, je na tom naše psychika už moc špatně a měli bychom bezpodmínečně navštívit psychiatra.

⁹⁾ V homeopatii se užívá čerstvá kvetoucí nať, trhaná v počátku rozkvětu, nejlépe během dopoledne, hned jak sejde rosa. Nať zpracováváme podle §3 lihem 90 až 95%. Dále ředíme lihem 40% do potence D6. Obecně užíváme potence D3, D4 a D6, s dávkováním 3krát denně 7 kapek, před jídlem. Možnosti aplikace tinktur jsou obrovské: na fotosenzibilní dermatitidy a stavy po mozkové mrtvici, proti aterosklerotickým depresím apod. Ukrajinský bylinář Nosaľ tvrdil, že třezalka je nejlepší léčivkou mírného pásma. Bylinář Mikolášek byl zase toho mínění, že třezalka, sbíraná v nížině, nemá léčebně valné ceny. Název třezalka pochází od staroslověnského trjezati, tedy rozdrásat, rozpíchat, což se vztahuje k listům třezalky, které vypadají jako rozpíchané. Třezalka je též jednou z nejznámějších magických rostlin. Červenému barvivu, obsaženému v květech, se říká krev svatého Jana, neboť dle legendy zuřivá a prostopášná Hérodiané, když jí přinesli na míse hlavu sv. Jana Křtitele, v zachvatu zuřivosti propíchlala jazyk světcův za to, že neutajil její špatné skutky. Z krve, která skanula na zem, vyrostla bylina, připomínající tento ukrutný čin, mající listy podobné propíchanému jazyku. Široké je i užití v alopatii; náátkou vybíráme třezalkové víno: 30 gramů květů třezalky dáme do láhve dobrého bílého vína a necháme čtrnáct dnů macerovat. Pak jemně přefiltrujeme a uskladníme v láhvích v chladu a temnu. Užíváme jednu likérku vždy před obědem a večeří. Účinkuje hlavně při astmatu, zejména při jeho nervových projevech.

TÚJE

ZERAV ZÁPADNÍ

THUJA OCCIDENTALIS L.

ZERAVEC VÝCHODNÍ PLATYCLADUS ORIENTALIS (L.) FRANCO

Čeled'cypřišovitých (Cupressaceae) Túja západná, Zeravec/Tújovec východní (s)

(r) Abendländischer Lebensbaum (n)

Thuya (a)

Thuya d'occident (f)

Tuja (š)

V Obě rostliny jsou typickými dřevinami, obvykle štíhlého vzrůstu, s klasicky plochými listy, které tvoří jakýsi přechod mezi listy a jehličím. Šupinové listy, které můžeme dobře zkoumat botanickou lupou, jsou také nejlepšími rozpoznávacími znaky mezi oběma druhy, které se navíc mohou zaměnit za velmi podobný rod cypřišek (Chamaecyparis). Túji východní odlišují tupé listy, na koncích lehce dovnitř stočené, po obou stranách vždy stejně zeleně zbarvené. Odumřelé části se zbarvují rezavě. Rozemnuté nevoní. Túje západní má šupinové listy vstřícně křížmostojné, široce oválné, bez zřetelné špičky. Rozmělněné voní jablečně, případně hřebíčkově. Pokud si nejsme jisti, zda jde o túji nebo o cypřišek, hledáme na konci větévky pupeny. Pokud je nahnátíme, jde o túji, pokud nikoliv, jde o cypřišek. Dobrým rozlišovacím znakem mezi tújemi jsou též šištice. Šištice túje východní jsou kulovité, s odstávajícími šupinami, které vytvářejí šištici velmi nepravidelného tvaru. Túje západní má šištice oválné, směrem od větvičky obvykle puklé a otevřené.

²⁾ Túje je běžně pěstovaná dřevina, velmi často vysazovaná na hřbitovech. U nás jde zejména o túje západní.

^{3^} Užitou drogou jsou mladé větvičky túje (Summitates thujae, synonymum Frondes thujae, Ramuli thujae), sbírané přednostně na jaře.



Zerav západní (túje)

⁴⁾ Droga obsahuje quercetinu podobný glykosid thujin, dále thujigenin, pinipicrin, kyselinu thujigeninovou, vosky, třísloviny, kyselinu citrónovou a řadu dalších organických kyselin, silici s vysoce toxickým thujonem, borneolem, alfa-pinenem, tanacetonem a esterem kyseliny octové.

⁵⁾ Droga má výrazné léčivé působení protirevmatické, tlumí nervové záněty a nervové bolesti (neuralgie), působí antivirozně, proto je výborná při chorobách virového původu, prokázán byl i vliv kancerostatický, tedy protirakovinný a protiplísňový.

⁶⁾ Vhodnou lékovou formou je odvar, připravovaný na mírném ohni nejméně 12 až 15 minut nebo tinktura. Odvar podáváme po polévkových lžících, v minimální dávce pro dospělého ráno a večer 1 polévkovou lžici. Maximální denní dávku tvoří 5 polévkových lžic. Tinkтуру aplikujeme pouze zevně. Pro zevní užití, v revmatologii, proti nervovým bolestem a zánětům, jakož i proti některým typům ekzémů lze běžným postupem připravit velmi účinnou mast - postup výroby podle I. dílu herbáře.

⁷⁾ Droga je poměrně značně toxická. Nositelem toxického účinku je těkavá silice s tujónem, proto je třeba připravovat zásadně dlouho vařený odvar, při kterém toxické složky z valné většiny vytékají. Přesto jej podáváme pouze krátkodobě a jen v malých dávkách. Tinkтуру připravujeme podle pravidel, platných pro jedovaté drogy (viz I. díl herbáře), to znamená v poměru 1:10, a zacházíme s ní jako s toxickým přípravkem. Lahvičku dokonale označíme a uchováujeme odděleně od ostatních léků, mimo dosah dětí. Nepřekračujeme doporučené dávkování, nepodáváme dlouhodobě. Droga je kontraindikována v těhotenství a při kojení, jakož i při chorobách ledvin.

⁸⁾ Proti revmatismu a neuralgiím doporučujeme připravit masážní tujový olej (viz I. díl herbáře). Na léčbu ekzémů se osvědčila mast, připravená ze stejných dílů větvíček tuje, květů měsíčku a nati tymiánu. Tujovou tinkturou lze ošetřovat bradavice.

⁹⁾ Vzhledem k tomu, že alopatické používání tuje, zejména v lidové praxi, je přece jen příliš nebezpečné, má zde homeopatické zpracování a užívání plné uplatnění. V homeopatii se uplatňují čerstvé konečky větvíček sbírané těsně před rozkvetem stromů, v dubnu a květnu, nejlépe dopoledne kolem desáté hodiny. Zpracovávají se podle §3 lihem 96%. Dále se pak ředí lihem 40% až do potence D12, často dokonce i výše. Obecně užíváme tinktury z tuje v potencích D4 až D12, je třeba vždy pečlivě určit potenci i dávku. Obecně činí dávka pro vnitřní užívání 3krát denně 5 kapek v potenci D6. Jinak je uplatnění homeopatických tinktur velmi široké.

Především proti následkům vážných, hluboce do organismu zasahujících infekčních nemocí a následkům vážnějších nachlazení, prochlazení. Zejména dobré výsledky má léčení poruch lymfatického systému, dále neuritidy, hemorhagie, chronické vředovitosti, poruchy růstu nehtů, vypadávání vlasů, análních ekzémů, zácpy a průjmů, reumaticus, prostatitidu atd. Prostředky z tuje účinkují přes pokožku na hluboce uložené orgány, což příznivě působí na léčbu karcinomů.

¹⁰⁾ Maria Treben, známá rakouská bylinářka, doporučuje při nádorovém onemocnění opatrné používání přípravků z tuje obrovské (Thuja plicata Donn). Jelikož farmakognostický rozbor tohoto druhu neprokázal téměř žádné odchylky od složení našich známých tují a kancerostatický efekt je předpokládán, lze vyslovit domněnku, že tujové drogy mohou být úspěšně používány v onkologii. Otázkou ovšem zůstává dávkování, protože Trebenovou uváděné dávkování, zpočátku 600 ml, později 200 ml čaje denně, po dobu až několika let, se nám jeví jako silně pochybné. Přestože je pravdou, jak uvádí Trebenová, že tují obrovské se ve středověku říkalo strom života, je diskutabilní, zda by tak velké dávkování nemocnému nezničilo ledviny. Proto bychom se k této aplikaci přiklonili až snad jako k metodě poslední volby.

TURAN

TURANKA KANADSKÁ
Čeled' hvězdnicovitých (Asteraceae)

CONYZA CANADENSIS (L.) Cronq.
Turanec kanadský (s)
(s) Kanadisches Berufkraut (n)
Horseweed (a)
Vergerette du Canada (f)
Coniza (§)

^ Turanka kanadská je letnička s odstále chlupatou, přímou lodyhou, dorůstající výšky až jednoho metru. Listy má střídavé, nedělené, velmi četné, úzké, obkopynaté, v řapík zúžené, záhy opadavé, horní listy čárkovité, přisedlé, celokrajné. Květy v latě, mnohoúbořné, hroznovitě uspořádané. Úbory malé, o průměru 4 mm, terč nažloutle bílý, květní jazyčky bílé nebo načervenalé, pouze 1 mm dlouhé. Plodem je ochmýřená nažka. Kvete v červnu až říjnu. Názvosloví této byliny prošlo složitými peripetemi, od turanu kanadského (*Erigeron canadensis* L.), až k současné turance (*Conyza*).

²⁾ Turanka je u nás jako léčivka málo známá. Pochází ze Severní Ameriky. U nás zdomácněla na polích, úhorech, rumišťích, pasekách, písčinách a podle cest. Často roste na znečištěných místech, náspech železničních tratí, úbočích silnic, skládkách apod.

^ Předmětem sběru je kvetoucí nať (*Herba conyzae canadensis*, též *Herba erigeroni*, syn. *Herba erigerontis*).

⁴⁾ Droga obsahuje silici s hlavní složkou limonenem, připomínajícím vůni kmín. Dále nacházíme flavonoidy, třísloviny, cholin, kyselinu gallovou, pryskyřičné látky, vosky atd.

⁵⁾ Droga je především výborným prostředkem močopudným, málo dráždícím ledviny. Výrazně podporuje vylučování kyseliny močové a tak může sloužit jako hodnotné antirevmatikum a specifický pro-



Turanka kanadská

středek proti dně. Tlumí vnitřní krvácení, průjmy a představuje velmi účinný lék při bronchitídě. Výrazně podporuje látkovou výměnu, zejména při kožních chorobách. Příznivě ovlivňuje tvorbu bílých krvinek.

⁶⁾ Jako léková forma se nám nejvíce osvědčil asi 2 až 3 minuty vařený odvar, případně homeopatický čaj podle Kloudy (viz I. díl) v potencích kolem Ug.

⁷⁾ Droga je vhodná jak pro samostatné podávání, tak pro aplikaci do směsí. Nejsou známy žádné vážnější kontraindikace jejího podávání, ani vážnější nežádoucí účinky. Lze ji podávat i těhotným a kojícím ženám, ale přibližně v poloviční dávce než obvykle, případně ve směsích. Malým dětem samostatné podávání drogy zásadně nedoporučujeme, ve směsích jen ve vážnějších případech. Naproti tomu pro geriatrii je droga velmi vhodná, protože staří lidé na ni obvykle reagují příznivě a bez problémů. Vhodnými partnery pro kombinaci jsou především vřes, rdesno ptačí truskavec i ostatní rdesna, březový list, kořen jehlice trnité, oddenek pýru. Z cizozemských drog pak kořen sarsaparilly.

⁸⁾ Výborný metabolický čaj:

nati turanu kanadského	100 g
kořene jehlice trnité	50 g
březového listu	50 g
nati tymiánu	30 g
kořene celeru (muži)	20 g
nebo petržele (ženy)	20 g

Čaj podáváme formou bylinářského čaje (viz I. díl herbáře) asi 0,8 litru denně při kožních chorobách, při revmatismu, a při jiných poruchách látkové výměny.

⁹⁾ Turan kanadský je velice vhodný pro homeopatii. Zpracovává se čerstvá kvetoucí nať, sbíraná v červenci až září, nejlépe mezi čtrnáctou až šestnáctou hodinou. Pro nás je nejvýhodnější výroba esence, i když je možnost i jiného zpracování, například třením. Zpracovává

se podle §3 lihem 90%. Dále se ředí lihem 30% až na potenci D4. Obecně se užívají všechny potence od D1 do D4, s dávkováním od 3krát denně 6 kapek, do 4krát denně 7 kapek do vody, po jídle. Tinkтуры užíváme jednoznačně především proti veškerým krvácením, ať je to silné menstruační krvácení, krvácení mimo menstruační cyklus, krvácení z dělohy, z myomu, krvácení z nosu, krvácení dásní, žaludku, močového měchýře nebo i hemoroidů i při vykašlávání krve.

¹⁰⁾ Turan je stará indiánská léčivka, v Evropě málo známá a přes poměrně velké rozšíření málo užívaná. Předkládáme starý indiánský recept kmene Siouxů, představující náplast (kašovitý obklad) na pohmožděné, zanícené, oteklé a jinak bolestivé koleno (upraveno pro soudobé evropské poměry): Čerstvě utrženou rostlinu pomeleme nebo jinak rozdrtíme, případně přiměřené množství suché drogy spaříme vřelou vodou. Smícháme s trochou měsíčkové masti, ohnivé vody (můžeme použít slivovici), vaječným bílkem a moukou na vláchnou hmotu, kterou natlusto naklademe na obvazový materiál a přiložíme na noc. Tak postupujeme první tři dny každý večer, a potom ještě 4krát obden. Obklad má velkou léčivou sílu a po deseti dnech, na které je kúra rozvržena, dokáže pravé divy. Indiáni Severní Ameriky jej také nazývali zhoubou blech, protože olej, připravený macerací turanu v olivovém oleji, spolehlivě zahání a snad i hubí blechy. Jinak těmto Indiánům sloužil dobře proti úplavici, jako odvar a taktéž proti všem vnitřním krvácením. Ještě v roce 1640 je lékárníkem anglického krále Karla I., Parkinsonem, turan nazýván klasickou specialitou Ameriky. Ale již v roce 1473 je vykazován jako součást pařížské bylinkářské zahrady i zahrady botanické. Jako zdroj je zde uváděn dovoz s ptáky (semena) a osivem. Velice rychle se ovšem rozšířil a v našem pásmu dnes roste na mnoha místech světa.

TYKEV

TYKEV OBECNÁ

Čeleď tykvovitých (*Cucurbitaceae*)

CUCURBITAPEPOL.

Tekvica obyčejná (s)

r Garten-Kürbis (n)

Pumpkin (a)

Courge pépon (f)

Bonetilles (š)

^ Tykev, turek, čili dýně, je jednoletá, obvykle poléhavá bylina se silnou, dužnatou, hranatou a hrubě štětinatou lodyhou a s velkými, dlouze řapíkatými, srdčitě vejčitými, mělce pětilaločnými, chlupatými listy. Květy jsou poměrně velké, mají zlatožlutou korunu o průměru kolem 10 cm. Kvete od června až do pozdního léta. Plodem je žlutooranžová, různě veliká, kulatá či oválná, mnohosemenná bobule, vlastní dýně.

2) Tykve patří k pěstovaným plodinám. Pěstují se v mnoha odrůdách.

3) Drogou je především semeno (*Semen cucurbitae*), méně často dužina plodů (*Fructus cucurbitae*), která má spíše využití kulinární. Listy ani kořeny se nevyužívají, a to ani v lidovém léčitelství.

4) Semenná droga obsahuje především fytosterol cucurbitol, dále kumarín, pryskyřice, hořčinu cucurbitin, olej, bílkoviny. Plodová dužina obsahuje cukry, tuk, bílkoviny, enzymy, karotény, vitamin C. Z mikroelementu je třeba poukázat na vysoký obsah zinku, kolem 200 mg%, draslíku, kolem 400 mg%, a fosforu kolem 40 mg%. Příznivý je naopak nízký obsah sodíku, pouze 1 mg%.

5/6) Dříve se semena dýně používala proti střevním parazitům. Toto působení je poměrně slabé, navíc semena z každého plodu působí jinak. Proto se od této indikace ustupuje, snad s výjimkou pediatrie, kdy lze podat dvoufázově (v rozpětí 1/2 hodiny) po 10 až 20 gramů loupaných čerstvých semen (dospělým po 25 až 30 gramů). Za 2 hodiny po druhé dávce je třeba podat dětem 10 až 20 gramů a dospělým 30 až 35 gramů



Tykev obecná

ricinového oleje. Kúra se má ještě jednou zopakovat po 2 až 3 dnech. Při léčebném neúspěchu zkusíme kúru ihned druhý den opakovat s dávkou přibližně o 50% zvýšenou. Pokud ani tato dávka nezabere, nemá smysl další léčbu provádět. Semena z dýní, vypěstovaných v teplejších oblastech, mají vyšší účinnost. Nověji se semena dýně používají především v urologii, protože bylo zjištěno, že ovlivňují svalovinu svěračů a zvyšují tlak moči, což je výhodné u starších mužů při nezhoubném (stařeckém) zbytnění prostaty. V takovém případě je třeba po delší dobu podávat 3 až 4 polévkové lžíce loupaných semen denně, ovšem pouze jako doplněk fyto terapie. Vynikající poměr draslíku a sodíku činí z dýně výbornou dietní potravinu při chorobách ledvin, srdce a krevního oběhu. 60 ml čerstvé tykvové šťávy, podané bezprostředně před spaním, zklidňuje spánek. Pravidelná konzumace asi 100 gramů tykvové dužiny denně již v krátké době zlepší, či zcela odstraní zácpu.

⁷⁾ Podávání semen ani dužiny nemá žádné kontraindikace a nebyly zjištěny žádné nežádoucí účinky. Obě drogy podáváme samostatně, míchání do směsí se nepraktikuje.

⁸⁾ Podle nejnovějších vědeckých výzkumů obsahují dužina i semena zvláštní látky s preventivně protinádorovým účinkem. Dle provedených studií postačí denní konzumace asi 100 gramů dýňové dužiny (po delší dobu) k tomu, aby až 3krát poklesla pravděpodobnost vzniku nádorového onemocnění, zejména rakoviny plic a prostaty.

⁹⁾ Homeopaticky se využívají čerstvá semena, která mají největší účinek. Semena umyjeme, rozdrťme a zpracováváme podle §3 lihem 65%. Esenci dále ředíme lihem 50% (esence má značný podíl tuku), až na potenci D4. Obecně užíváme potenci D3 s dávkováním 3krát denně 5 až 6 kapek, před jídlem. Tinkтуру podáváme jako prevenci onemocnění prostaty u mužů, očních a kožních onemocnění obecně, zejména tam, kde je pro tato onemocnění genetický předpoklad.

¹⁰⁾ Mimořádně vhodné nutriční vlastnosti vykazuje odrůda Hokkaidó. Snad vůbec nejužitečnější části tykve jsou její semena. Již dlouhou dobu je evidentně známo, vědecky prokázáno a u nás v posledních letech bo-

hatě ověřeno, že tykvová semena jsou nejlepší prostředkem ovlivňujícím nejen stav prostaty, ale i celé řady dalších onemocnění. Příčinou je vysoký obsah zinku, který spolu s vitamínem A je nezbytný pro dobrou funkci prostaty, ale i pro stav zraku a pokožky a pro celkovou obranyschopnost organismu. Proto vřele doporučujeme preventivní užívání semen, která jsou poměrně chutná. Na suchou, namáhanou a loupající se pokožku je výborná maska tykvo-smetanová: Malý kousek čerstvě oloupané tykve nakrájíme na drobné kostičky, asi 2 až 3 plné polévkové lžíce a v přibližně 0,2 litru sladké smetany uvaříme doměkka. Při dovařování přidáme trochu ovesných vloček, až vznikne hutná, mazlavá směs. Než nám směs trochu vychladne, napaříme si obličej, abychom vyčistili a rozšířili póry obličeje. Pak naneseeme ještě teplou směs a necháme ji 20 až 25 minut působit. Nakonec směs opláchneme čistou vodou. Pasta na odstraňování pih: 2 polévkové lžíce mletých semen tykve smícháme s 1 čajovou lžičkou oleje, nejlépe mandlového, který pokožku zjemní. Umícháme pastu a tu naneseeme na pihy. Po třiceti minutách působení dobře spláchneme vodou. Kandovaná tykev: Na 1 kg tykve potřebujeme 750 gramů pískového cukru, kousek celé skořice, 1 citrón, 3 hřebíčky zavázané v plátěném váčku a trochu vinného octa. Vlastní úprava trvá 5 dní, další týden se zvolna suší. Zralou tykev nakrájíme na větší, asi 3 cm dlouhé kousky, navrstvíme do kamenné nebo smaltované nádoby, prolijeme 300 ml octa a necháme asi 24 hodin uležet. Druhý den vyndáme obsah nádoby, necháme okapat a vrstvíme zpět, prosypávající jednotlivé vrstvy cukrem, a ponecháme opět 24 hodin uležet. Utvoří se šťáva, kterou nalijeme do nádoby, ve které budeme tykev převarovat. Přidáme skořici a hřebíček a necháme je ve šťávě po celou dobu zpracování. Převarujeme vždy po 8 minutách. Po svaření vložíme tykev do misky, kde ji necháme bez šťávy do příštího dne, tento postup opakujeme 3 dny po sobě. Šťávu ponecháváme v nádobě, ve které kostičky vaříme. Po třetím vaření tykev vyndáme na čistý bílý papír nebo pečící plech a dáme sušit například na ústřední topení. Když je patřičně usušena, obalíme kousky v mletém cukru a uložíme do suchých, hermeticky uzavíratelných sklenic. Zbylý sirup můžeme použít k přípravě kompotu, nebo do čaje místo citrónu.

TYMIÁN

TYMIÁN OBECNÝ

Čeled'hluchavkovitých (*Lamiaceae*)

THYMUS VULGARIS L.

Dúška tymianová (s)

(r) Echter Thymian, (r) Echter Quendel (n)

Garden Thyme, Common Thyme (a)

Thym, Frigoule (f)

Tonillo común (š)

^{x)} Tymián obecný je trvalka, dorůstající asi 30 cm. Lodyhy má dole dřevnaté, čtyřhranné. Listy jsou kratičce řapíkaté, eliptické, vstřícné. Květy jsou nachové barvy, pyskaté a jsou sestaveny do vidlanových svazečků. Plodem jsou tvrdky. Kvetे v pozdním jaru a počátkem léta.

²⁾ Tymián je ušlechtilým bratrem naší mateřídoušky. Roste na slunných a suchých místech a postačí mu zemina nepřiliš bohatá na živiny.

³⁾ Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba thymi), která se svým, dalo by se říci i poněkud silnějším účinkem, vyrovná mateřídoušce. Vzhledem k tomu, že v mnoha oblastech je z ekologického hlediska mateřídouška ohrožena, doporučujeme terapeuticky používat především tymián.

⁴⁾ Droga obsahuje především velmi vonnou silici s thymolem a karvakrolem, cineolem, pinenem, linalolem, borneolem. Dále nacházíme třísloviny, organické kyseliny, triterpeny, hořčiny, saponiny, flavonové glykosidy. Tymián celkově působí fytoncidně a je uváděn jako jedna z nejsilněji působících antibiotických drog.

^{5^)} Droga působí antibiotický. Je výborným desinfekčním prostředkem zejména dýchacích cest, ale také trávicího ústrojí. Působí rov-



Tymián obecný

něž spasmolyticky, protikřečově, a uplatní se i proti střevním parazitům a některým plísním, ba i proti prvokům (actinomycosis, blastomycosis, moniliasis, coccidiosis, candidosis). Zlepšuje rovněž trávení. Velmi účinná je také zevní aplikace (kloktadla, obklady).

⁶⁾ Přednostní lékovou formou je nálev, připravený a podávaný podle běžných pravidel. Při samostatném podávání doporučujeme 0,4 až 0,7 litru nálevu denně, nejlépe teplého, pít po doušcích.

⁷⁾ Droga zásadně není vhodná pro dlouhodobé užívání a nedoporučujeme ani překračování dávek. Zvláště dětem podáváme snížené dávky, krátkodobě. Tak může nejlépe vyniknout výborná účinnost drogy. Čistý thymol ani silici nepoužíváme vůbec, protože terapeutické dávky hraničí s toxickými a může dojít k poškození červených krvinek a ledvinových klubíček (glomerulů).

⁸⁾ Čtenářům nabízíme dvě speciality:

a) velice účinně působí tymiánová horká koupel rukou nebo nohou. Koupel má trvat 10 až 15 minut, provádíme ji obden, a to zpravidla jako součást kúr, nejméně 7krát, nejčastěji 12krát, potom následuje týdenní pauza, nakonec přidáme 4 koupele na doléčení. Koupele mají silný protirevmatický vliv a celkově zlepšují metabolismus, výborně místně prokrvují a pomáhají při únavě rukou a nohou.

b) mimořádně silný desinfekční (antibiotický) účinek lze získat tehdy, jestliže do tymiánového čaje přidáme tzv. TTO (Tea Tree Oil), což je silice tzv. australského čajovníku, který nemá nic společného s pravým čajovníkem čínským nebo indickým. Pro vnitřní užití dáváme na šálek tymiánového čaje 3 až 5 kapek TTO 2 až 4krát denně, pro vnější užití dávujeme 10 až 15 kapek TTO na sklenici tymiánového čaje.

⁹⁾ Klasicky se v homeopatii využívá tymol, izolovaný z tymiánové silice, která je ovšem toxická a musí být užívána velice opatrně. Pro vlastní potřebu, v malém množství, zpracováváme čerstvou nať, sbíranou těsně před rozkvětem, nejlépe dopoledne kolem desáté

hodiny, podle §3 lihem 90%. Dále ředíme lihem 40% až do potence D3. V této pak také obecně užíváme, s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem. Tinkтуру můžeme také používat místo mateřídoušky, která je relativně vzácná. Nejčastěji užíváme při nervových potížích, zejména sexuálních, při onemocněních horních cest dýchacích, jako antiseptikum, na různé výplachy, omývání, kloktání apod.

¹⁰⁾ Spalování tymiánu se dodnes používá k magickému vyčištění prostoru, moderněji bychom řekli k desinfekci, protože výpary thymolu mají prokazatelně fytoncidní účinky. Z nesčetných receptů s použitím tymiánu jen několik: Velmi zajímavý je recept na udržení pěkných a pružných prsů. Především musíme prsy ráno krátce osprchovat studenou vodou. Večer jemně nastrouháme podle potřeby 1 až 2 jablka a obložíme prsy na 15 až 20 minut. Pak mošt setřeme a formou jemné masáže nanese odvar z tymiánu.

Odvar zhotovíme ze 2 polévkových lžic natě, kterou dáme do 0,3 litru studené vody, přivedeme k varu a po odstavení necháme 10 minut luhovat a precedíme. Vlažný nebo studený odvar nanášíme a necháme zaschnout. Nálev z 15 gramů tymiánu na 100 ml vody pomáhá při křečích žaludku, v pánvi, při menstruačních potížích, kolikách, ale také při dávivém kašli a bolestech hlavy. Droga se přelije vařící vodou, nechá 10 minut vyluhovat a precedí. Pijeme 3krát denně mezi jídly.

ÚROČNÍK

ÚROČNÍKBOLHOJ

Čeľad'bobovitých (Fabaceae)

ANTHYLLISVULNERARIAL.

Bólhoj lekárksy (s)
(r) Echter Wundklee (n)
Kidney-vetch (a)
Anthyllide (f)
Vulneraria (š)

¹⁾ Uročník bolhoj je trvalka, dorůstající výšky kolem 30 až 40 cm. Z vícehlavého oddenku vyrůstají přímé lodyhy, zpravidla jednoduché, jemně ochmýřené. Přízemní listy jsou nedělené, celokrajné, kdežto lodyžní lístky jsou lichozpeřené. Lichý lístek je výrazně větší než ostatní. Tyto lístky jsou oválné až kopinaté. Kvet drobnými žlutavými květy, od června do srpna. Plodem je malý lusk se dvěma semínky.

²⁾ Uročník je častá bylina sušších luk i strání od nížiny až do podhůří. Někdy se pěstuje jako jetelovina.

³⁾ Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba vulnerariae, také Herba anthyllidis), sbíraná nejlépe počátkem rozkvetu. Za nejkvalitnější drogu se však pokládají květní hlávky (Strobuli vulnerariae (anthyllidis)), resp. (Flos vulnerariae (anthyllidis)).

⁴⁾ Hlavními obsahovými látkami jsou třísloviny a saponiny, sliz, barviva, cukry, malé množství silice, organické kyseliny atd.

⁵⁾ Z empirických výsledků víme, že droga působí jako výborné, účinné a nenávykové tonikum, zejména v geriatrii. Desinfikuje, působí adstringentně, podporuje látkovou výměnu. Jak už vyplývá z jeho názvu, síla bolhoje bude ležet především v možnosti hojit kožní po-



Uročník bolhoj

ruchy úrazového i neúrazového původu, ať už to jsou bércové vředy, mokvavé a páchnoucí rány, ekzémy apod. Z bolhoje lze připravit také vynikající kloktadlo.

^{6^} Čaj z bolhoje podáváme buď formou bylinářského čaje, podle I. dílu herbáře, nebo formou homeopatického čaje dle Kloudy v potencích kolem U3, případně i formou bylinného balzámu. Pro zevní účely doporučujeme dlouho vyluhovaný nálev a použití zhruba dvojnásobného až trojnásobného množství drogy, než používáme pro vnitřní použití.

⁷⁾ Bolhoj je velmi vhodnou drogou jak pro samostatné podávání, tak zejména do směsí. Jako posilující prostředek jej kombinujeme zvláště s vřesem nebo s některou drogou adaptogenního účinku (ženšen, klanopraška, maralí kořen, zlatý kořen, eleuterokok). Nejsou nám známy závažnější kontraindikace, ani nežádoucí účinky. Drogou lze (v mírných dávkách) podávat i dlouhodobě. Užívat ji mohou i děti, těhotné a kojící ženy.

^{8^} Posilující a tonizující čaj:

nati bolhoje	100 g
květu vřesu	50 g
nati nebo kořene leuzey	50 g
nati rdesna ptačího	25 g
nati tymiánu	25 g

Podáváme v podobě bylinářského čaje asi 0,7 litru za den, ve tři nebo šestitýdenních kúrách, nejlépe časně na jaře a pak v pozdním podzimu.

^{9^} Pro homeopatické účely se využívají květní hlávky trhané těsně před rozkvetem byliny, nejlépe mezi čtrnáctou až šestnáctou hodinou. Zpracovávají se podle §2 lihem 70% a dále se ředí lihem 30% až do potence D4. Obecně užíváme v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem. Tinkтуру užíváme vnitřně při poruchách látkové výměny, ale zejména zevně na všechna těžce se hojící poranění, dále na vředy, vyrážky, pohmožděniny apod.

^{10^} Bolhoj hraje poměrně velkou úlohu v cikánském lidovém léčitelství. Při kočovném způsobu života vůbec není nouze o různé rány a poranění, takže se nelze divit, že právě cikáni propracovali užití bolhoje přímo k mistrovství. Čerstvě vytlačenou šťávu smíchali se stejným podílem medu a tuto směs vtírali přímo do menších ran. Vyráběli též mast ze žloutků, pryskyřice, včelího vosku a šťávy z bolhoje a používali ji jako hojivou mast. Vyluhovali bolhoj v lihovině s přídavkem oleje a používali k protirevmatickým masážím. Bolhoj byl také využíván na různá zařikávání. Odvar bolhoje, a to ze sušené natě, sloužil k omývání ran a zároveň k hojivým obkladům těchto ran. Zhotovuje se tak, že 10 gramů natě se vhodí do 0,5 litru vařící vody a 5 minut se na mírném ohni vaří. Tentýž účel splní i čerstvá podrcená nať. Jako prostředek čistící krev, ale i jako projímavý čaj slouží nálev s květních hlávek v množství 1 polévková lžíce na 0,3 litru vody. Užíváme 3krát denně, před jídlem.

UŽANKA

UŽANKA LÉKAŘSKÁ

Čeľad'brutnákovitých (Boraginaceae)

CYNOGLOSSUM OFFICINALE L.

Psojazyk lekársky (s)

(e) Echte Hundszunge (n)

Hound's tongue, Dog's tongue (a)

Cinoglosse (f)

Cinoglosa (š)

V Užanka lékařská je statná dvouletá bylina, dorůstající za příhodných podmínek výšky kolem 1 metru. Lodyhu má přímou, porostlou podlouhle kopinatými, přisedlými, nahoře poloobjímavými listy. Lodyha se nahoře rozšiřuje do větviček, zakončených bezlistennými vijany. Květ má pětidílný kalich a krátce nálevkovitou, nachově modrou korunu. Plodem jsou tvrdky, osázené krátkými, nazpět ohnutými osténky. Kvete v červnu a v červenci.

²⁾ Užanka roste na sušších místech u cest, na rumišťích, světlých stráních apod. Čerstvá zapáchá myšinou, a proto se jí lidově říká myšinec.

³⁾ Předmětem sběru je nať (Herba cynoglossi), sbíraná nejlépe brzy po rozkvetu byliny.

⁴⁾ Droga obsahuje především alkaloidy: cynoglossin (údajný původce zápachu), consolidin a cynoglossin. Přítomny jsou též třísloviny, flavonoidy, saponiny a další látky.

⁵⁾ S ohledem na malou probádanost drogy a její možnou škodlivost (vlivem alkaloidů) ji nepoužíváme vnitřně, samozřejmě s výjimkou užití homeopatického. Vnější použití je velmi rozmanité. Na bolavá kolena, lokty a ostatní klouby, zejména pokud nejsou oteklé, jsou výborné obklady. Z jemně sekané nati užanky, nebo ze spařené suché nati, trochy droždí a vaječného žloutku připravíme kašovitý



Užanka lékařská

obklad. Obklad přikládáme na klouby nejlépe přes noc, obden, obvykle celkem 7krát. V případě potřeby je možno hmotu na obklady trochu zahustit moukou. Koupelově drogu využíváme především na koupele rukou a nohou při revmatismu, ale také při ekzému a jiných kožních chorobách.

⁶⁾ Běžnou lékovou formou je odvar, připravovaný klasickým způsobem, ale je možno použít i nálev podle I. dílu herbáře. Vhodná je i tinktura pro vnější použití formou mazání nebo jako přídatek do mastí. Pro tento účel ji připravujeme v levnějším lékařském denaturovaném lihu.

⁷⁾ Pro vnější použití lze bylinu používat jak samostatně, tak i pro kombinace ve směsích. Při běžném koupelovém nebo obkladovém použití nehrozí žádné nebezpečí. Přes doporučení starých herbářů se vnitřnímu užívání raději vyhýbáme.

⁸⁾ Při lupénce se nám osvědčila aplikace kašovitých obkladů přikládaných zpravidla na noc. Můžeme je kombinovat s koupeli nebo s omýváním. Vnitřně pak podáváme trojkombinaci 50 gramů nati rdesna ptačího, 30 gramů květu vřesu a 20 gramů nati zemědýmu. Pijeme ráno a večer šálek nálevu.

⁹⁾ V klasické homeopatii se užíval kořen kopaný na podzim. Ten se však pro domácí zpracování příliš nehodí, vhodnější je nať. Rozdíl v účinku není tak podstatný, aby v hlavních oblastech použití byl znatelný. Existuje názor, že by se měla používat sušená nať, která ztrácí toxicitu. Ale vzhledem k tomu, že neznáme působení látek této byliny, považujeme za účinnější nať čerstvou. Při homeopatickém zpracování je otázka toxicity spíše otázkou akademickou. Zpracovává se tedy čerstvá nať v plném rozkvětu, trhaná krátce před polednem, podle §3 lihem 80%. Dále se ředí až do potence D7 lihem 30%. Obecně užíváme potence D4, D5 a D7 s dávkováním od 6 do 8 kapek 3krát denně, před jídlem.

Tinktura užíváme shodně jako u kostivalu, tedy na všechny klouby, vazy, šlachy a úpony a také jako součást nejrůznějších směsí

proti různým střevním a zažívacím poruchám, při žlučkových potížích apod.

¹⁰⁾ O uzance se traduje, že nošena v botě zabrání jakémukoliv psu, aby na vás štěkal, neboť mu ztuhne jazyk. Odtud lidový název psí jazyk. Švýcarští horalé si tuto drogu cení jako prostředek proti epilepsii. Rostlina je velmi medonosná. Staré lidové léčitelství drogu využívalo proti průjmům, kašli a při závažnějších plicních poruchách. Čerstvou nať lze přikládat na rány, působí velmi podobně jako kostival. Klinicky (Braun 1968) byl prokázán protiprůjmový účinek a též slabé působení protikřečové (spasmolytické). Ještě za první republiky drogu někteří bylináři používali do směsí podávaných při střevních, žaludečních a žlučkových chorobách.

Užanku používali už staří Řekové i Římané, kteří ji také užívali jako narkotikum a přimíchávali ji do opia, blínu a jiných bylin. Angličtí bylináři odvar z nati užanky předepisovali proti průjmům a úpravici, ale také proti kašli a krátkému dechu, odvar z kořene pak proti hemoroidům i při spáleninách. Nověji předepisují čaj z listů při zánětech v hrdle. Pověst o vkládání užanky do bot, aby nás chránila proti napadení psem, byla rozšířená i u severoamerických Indiánů.

Při krvácení ze střev se doporučuje odvar: 10 gramů natě i kořene užanky vhodíme do 0,3 litru vařící vody a 5 minut vaříme na mírném ohni. Pak necháme 10 minut odstát a precedíme. Pijeme jeden nebo dva šálky denně, mezi jídly. Protože střevní krvácení může být důsledkem nádorového onemocnění, pokládáme před léčbou užankou za nutné zevrubné lékařské vyšetření.

Stejně pomáhá i čaj s listů, který je u těžkých průjmů dokonce lepší než předchozí odvar. Stejný odvar z listů používáme na chladivě a čistící obklady ran a vředů. Také čerstvé, pomačkané listy jsou vynikající na obklady ran, zejména těžce se hojících, a na neustupující vředy, ale i na strumu a popáleniny. Obklady brání zánětům. Staré herbáře doporučují čerstvou šťávu z užanky proti vlasovým vším.

VACHTA

VACHTA TROJLISTÁ

Čeled'vachtovitých (*Menyanthaceae*)

MENYANTHES TRIFOLIATA L.

Vachta trojlistá (s)
(r) Dreiblättriger Bitterklee (n)
Buckbean (a)
Ményanthe trèfle d'eau (f)
Trébol fibrino (š)

^{x)} Z plazivého oddenku vachty trojlisté, zvané též hořký jetel, vyrůstá asi 15 cm vysoká lodyha s koncovým hroznem bledě růžových květů. Listy jsou dlouze stopkaté, trojčetné, podlouhle vejčité, celokrajné, lehce vykrajované. Květy mají pětidílný kalich a nálevkovitou korunu. Plodem je jednopouzdrá, mnohosemenná tobolka, pukající dvěma chlopněmi.

²⁾ Vachta trojlistá je domovem na vlhkých lukách, v nížinách a rašeliništích. Vachta je ohrožený druh, z části chráněný, pro farmaceutickou potřebu se musí dovážet.

³⁾ Drogou je list (*Foliūm trifolii fibrini*), sbíraný v době květu v květnu a červnu, a to odřezáváním, aby nedošlo k vytažení kořenů. Podle platné vyhlášky je rostlina částečně chráněna, nesmějí se sbírat kořeny. Dá se předpokládat, že v blízké budoucnosti bude rostlina chráněna zcela.

⁴⁾ Droga obsahuje glykosidní hořčiny, menyanthin, loganin a další. Dále flavonoidy, hyperosid, rutin, trifoliosid, třísloviny, organické kyseliny (v podobě esterů), saponiny, pektin, vitamin C, sacharidy, silici, alkaloidy gentiánového typu (např. gentianin a další), organicky vázaný jód a další cenné minerály. Obsahuje také fytoncidy, látky s antibakteriálním vlivem.



Vachta trojlistá

⁵⁾ Podobně jako hořec patří i hořkýjetel do skupiny drog působících jako tzv. čistá amara (amarum). Zlepšuje sekreci trávicích šťáv a příznivě ovlivňuje střevní peristaltiku. Příznivě také ovlivňuje činnost jater a žlučníku. Používáme jej při všech poruchách trávení. Zejména vynikající jsou účinky drogy při těžkých chorobách spojených s nechutenstvím a při přechodu na normální výživu po delších půstech nebo hladovkách. Droga také silně tlumí nauseu, tedy pocit ošklivosti, spojený s nutkáním k dávení při těžších formách žaludeční neurózy. Nesmíme zapomenout ani na její vliv krvetvorný a regulační a podáváme ji jako doplňkové léčivo při všech krevních chorobách.

⁶⁾ Vhodnou lékovou formou je prášek z usušených listů, aplikovaný až 4krát denně na špičku kulatého nože. Můžeme podávat i nálev, který obvykle podáváme po pohárech (asi 100 ml).

⁷⁾ Hořkýmjetelem posilujeme hořké čaje obsahující hořec, zeměžluč nebo puškvorec, ale můžeme jej přidávat i do jiných čajů. Droga není vhodná pro těhotné a kojící ženy, i když toxické účinky nebyly prokázány.

⁸⁾ Výborným posilujícím prostředkem při těžkých poruchách bílé krevní složky (leukémii), ale také při léčebném ozařování je kombinace:

vachta	50%
nať bazalky	30%
zeměžluč	20%

Užíváme jako nálev, také při veškeré léčbě cytostatiky (chemoterapii). Při těchto aplikacích podáváme zároveň pravý zelený čaj, obvykle v kombinaci s tymiánem.

⁹⁾ Výchozím materiálem v homeopatii je celá čerstvá kvetoucí rostlina, avšak vzhledem k legislativní ochraně používáme pouze listy. Zpracovává se podle §2 lihem 80%. Základní tinktura se dále ředí lihem 50% do potence D5. Obecně užíváme ředění D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, půl hodiny před jídlem. Doba užívání by ne-

měla překročit 2 měsíce. Používá se v oblasti látkové výměny, při chorobách jater a zejména v oblasti nervové: při bolestech hlavy, zánětu trojklanného nervu, obrně lícního nervu, ale i při revmatických potížích.

¹⁰⁾ Vachtový elixír je jiným názvem pro vachtový bylinný balzám, jehož příprava je popsána v I. dílu. Působí velmi účinně ve všech indikacích, kde vachtu používáme jinak než podle následujícího receptu proti bolestem hlavy: Vrchovatou polévkovou lžící vachty přelijeme šálkem vařící vody, přikryté necháme 5 minut vyluhovat a pijeme při bolestech.

VAVRÍN^{V A}

VAVRÍN VZNEŠENÝ

Čeledavňovitých (Lauraceae)

LAURUSNOBILIS(L.)

Vavřín bobkový (s)

(r) Echter Lorbeerbaum (n)

Laurel (a)

Laurier commun (f)

Laurel (š)

^{x)} Vavřín je vždyzelený, 2 až 5 metrů vysoký keř nebo vyšší strom s přibližně 7 cm dlouhými a 3 cm širokými listy, které jsou podlouhlé až eliptické, při okrajích typicky zvlněné, kožovité, na líci lesklé, na rubu matně zelené s vyniklou žilnatinou. Kvete drobnými, žlutými kvítky. Plodem je červenomodrá bobule s jedním olejnatým semenem.

²⁾ Vavřín kdysi tvořil podstatnou část tvrdolistých stromů ve Středomoří. V našich klimatických podmínkách se mu příliš nedaří, droga se proto dováží. Někteří pěstitelé podnikli celkem úspěšné pokusy s pěstováním vavřínu ve velkých kořenáčích s prezimováním ve skleníku nebo v přibytku. Vavřín má rád slunné polohy, chráněné proti větru a úrodnou, propustnou, vlhčí půdu. Snese teplotu do -10°C, při dalším poklesu vymrzá.

^{3^)} Drogou je list (Foliūm lauri), případně olej, lisovaný ze zralých plodů (Oleum lauri).

⁴⁾ Droga je málo probádaná a zkušenosti s jejím využíváním jsou převážně empirické. Nacházíme zde různé alkaloidy, hořčiny, sili-ci. Olej z plodů obsahuje triglyceridy linolové, palmitové a laurino-vé kyseliny.



Vavřín vznešený

^{5^} Listovou drogu je možno podávat při špatném trávení, pro podporu metabolismu i při cukrovce II. typu (na inzulinu nezávislé). Zevně pak do protirevmatických koupelí, inhalačně při katarrech horních cest dýchacích a průdušek. Vavřínové páry, vedené do ucha pomocí kornoutu, připraveného z tuhého papíru, zlepšují sluch a tlumí tinnitus (zvonění a nepříjemné zvuky v uchu). Olej bývá přísadou protirevmatických mazání.

⁶⁾ Pro vnitřní použití připravujeme nálev, a to v poloviční až dvoutřetinové koncentraci oproti normální (viz I. díl). Podáváme po polévkových lžících, v průměru 5 až 8, maximálně 10 polévkových lžic denně. Možné je též podávání pomleté drogy formou prášku, 2 až 4krát denně, na špičku kulatého nože, zapité větším množstvím vody.

[^] Aplikace vavřínu musí být obezřetná, zvláště pak při vnitřním podávání. Při předávkování může dojít k podráždění žaludku a navazujících sliznic. Později přichází stavy zmátenosti a pocity silného rozrušení. Drogu můžeme podávat samostatně i míchat do směsí. Ve směsích by její obsah neměl překročit 10% až 15%. Droga není vhodná pro dlouhodobé podávání a nedoporučujeme ji ani těhotným a kojícím ženám.

^{8^} Měsíční kúra proti cukrovce II. typu, na inzulinu nezávislé: Prvních 5 dnů, 4krát denně 2 polévkové lžice nálevu z pelyňku pravého. Následujících 10 dnů, 4krát denně 2 polévkové lžice nálevu z listů vavřínu. Posledních 15 dnů, 3krát denně sklenici čaje Eudiaben nebo Diabetan, případně jiného vhodného čaje proti cukrovce. Kúra při nedoslýchavosti a šumění v uchu: Z kartónu vyrobíme kornout. Páru do ucha aplikujeme přiložením kornoutu k ušnímu otvoru po dobu 15 minut, jednou denně, po dobu 1 měsíce. Protirevmatické koupele rukou a nohou 10 až 15 minut, maximálně horké. V prvních pěti dnech provádíme koupele denně, později obden, celkem 12 koupelí. Po týdenní pauze přidáme obden 4 koupele. V lázni setrváme 10 až 15 minut, nesmíme v žádném případě prochladnout.

⁹⁾ V homeopatii se vavřínový list běžně neužívá, což je dosti zvláštní, protože účinnost drogy je značná. Pro naši experimentální potřebu připravujeme homeopatický LAURUS tak, že nejprve lékopisným způsobem zhotovíme základní tinkturu a tu potencujeme ředěním 35% etanolem. Vhodnou potencí se nám jeví rozpětí D3 až D6 a dávkování 4krát denně 10 až 12 kapek, v indikacích dříve uvedených.

¹⁰⁾ Vavřín byl zasvěcen řeckému bohu Apollonovi, patronu básnictví, uzdravení a věštby. Jeho prorocktví v Delfách prakticky prováděla kněžka, která před věštbou pozřela vavřínový list. Také střecha delfského chrámu byla z vavřínových listů. Vavřínový věnec se ujal jako symbol vítězství a dokonalosti a byli jím dekorováni básníci a atleti. Z latinského jména laurus a výrazu laurea coronati (korunované vavřínem) vzniklo dnešní slovo laureát. Vavřín byl posléze zasvěcen i Apollonovu synovi, otci lékařství Asklépiovi. V našich domácnostech se celkem běžně používá vavřínový (bobkový) list jako koření.

VÍNO

RÉVA VINNÁ

Čeled'révovitých (Vitaceae)

VITISVINIFERAL.

Vinič hroznoplodý (s)

e Wein-Rebe (n)

Grapevine (a)

Vigne porte-vin (f)

Vid (š)

¹⁾ Réva vinná je keř s větvemi přímými nebo popínavými. Listy jsou hluboce dlanitě laločnaté, květy oboupohlavní, korunní plátky žlutozelené. Plodem je bobule, šťavnatá a sladká, dorůstající velikosti kolem 10 až 15 mm, obsahující několik semínek.

²⁾ Réva vinná je pěstovaná, občas zplaňující rostlina. Nejčastěji se pěstuje odrůda révy vinné pravá (*Vitis vinifera*, subspecies *vinifera*). Rostlina je teplomilná. Má ráda slunné stráně a pěstuje se v řadě kultivarů.

^ Drogou je list vinné révy, sbíraný najaře (*Foliūm viniferi*). Často se však využívají i vinné bobule (*Fructus viniferi*), případně hotový produkt, víno (*Vinum album* - víno bílé, *Vinum rubnīm* - víno červené). Účinné je též použití mízy (*Succus arborum viniferi*) případně vinné šťávy z hroznů (*Succus fructi viniferi*).

^{4^} V listech nacházíme cukry, třísloviny, inosit, quercetin, karotin, cholin a organické kyseliny. V semíncích je olej, třísloviny, lecithin, vanilin, flobafeny. Bobule obsahují invertní cukr a organické kyseliny: vinnou, jablečnou, citrónovou, salicylovou a glukoronovou. Zjištěn byl rovněž obsah tříslovin a hojnost aminokyselin, jako např. lysin, histidin, arginin, asparagin, glutamin, glycin a methionin. Přítomny jsou rovněž flavonoidy quercetin, myrcethin a campherol. Dále pak antokyany, delphinidin, petunidin, malvidin a peonidin. Nalezeny byly i stopy složitých rostlinných barviv. K obsahovým



Réva vinná

látkám též patří vitamin C, vitaminy skupiny B, fenolické látky, katechin, epikatechin, hallokatechin a vosky, které tvoří povrch slupky vinné bobule. Velmi bohatý je obsah různých mikroelementů, především draslíku. Červená vína mají méně kyselin, ale zato více tříslovin.

⁵⁾ Plody vinné révy působí močopudně, žlučopudně a mírně projímavě. Je známo užití jejich plodů i jako posilujícího prostředku. Snižují kyselost žaludečních šťáv, zlepšují a urychlují výměnu látkovou, příznivě ovlivňují tvorbu červených krvinek, pomáhají léčit chronické záněty průdušek a ledvin, jakož i záněty gynekologické. Podporují jaterní funkce. Vinné bobule jsou též dobrým prostředkem dietním. Kilogram hroznového vína má spalnou hodnotu 700 kcal, tedy přibližně 3 000 kJ. Odvar z hroznů a cibule je výtečný prostředkem proti kašli a při chronické bronchitidě. Prášek ze sušených listů vinné révy lze doporučit při děložním krvácení. Rozdrcené čerstvé listy je vhodné přikládat na rány. Experimentálně je prokázáno, že vinný tuk, obsažený v jadérkách, snižuje hladinu tuků a cholesterolu. Stolní víno, podávané v umírněných dávkách, zvyšuje srdeční činnost, mírně snižuje teplotu, podporuje nervovou soustavu a zlepšuje trávení.

⁶⁾ Víno v medicíně dávce podáváme 2krát denně po 0,1 litru. Práškový list podáváme jednorázově po 1 čajové lžičce. Hroznová léčebná kúra spočívá v pravidelném požívání bobulí po určitý čas. První tři dny vezmeme 3krát denně po 200 gramů a pak dávky zvyšujeme až na 2 000 gramů za 24 hodin. Doba kúry se pohybuje od minimálních 7 dnů po maximálních 6 týdnů. Nejlepší zkušenosti máme s kúrou dvoutýdenní až třítýdenní. Pokud současně držíme půst od všech jiných potravin, má kúra skutečně skvělé výsledky, není to však bezpodmínečně nutné.

⁷⁾ Především je nutno upozornit, že hrozny jsou často chemicky ošetřovány, a proto je třeba je vždy důkladně omýt tekoucí vodou. Kontraindikacemi jsou cukrovka, žaludeční a dvanáctníkové vředy, vysoký krevní tlak a srdeční nedostatečnost s vytvořenými otoky.

Hrozinky i vinný list můžeme přidávat do čajových směsí, většinou je však podáváme zcela samostatně.

⁸⁾ Proti hněvu, smutku a zasmušilosti doporučovala abatyše Hildegarda již téměř před tisíciletím tzv. zastrašené víno. To se připravuje takto: Na plynovém či elektrickém ohříváči ohřejeme ve skleněné nádobě podle potřeby 50 až 100 ml dobrého bílého vína odrůdy ryzlink. Ve chvíli, kdy víno přichází k varu, vlijeme do něj stejné množství studené pitné vody. Ihned pak zastrašené víno nalijeme do poháru a rychle po doušcích vypijeme.

⁹⁾ Pro homeopatické účely by bylo možno použít více částí vinné révy, ale doporučujeme listy červeného vína. Ty trháme na jaře, nejpozději do konce června, nejlépe kolem poledne, a zpracováváme lihem 90%. Dále ředíme do potence D5 lihem 30%. Obecně používáme vnitřně potenci D3 a zevně potenci D5. Užíváme téměř výhradně proti křečovým žilám. Vnitřně užíváme potenci D3 a dávkování 3krát 10 kapek denně. Zevně varixy potíráme nebo obkládáme, což je lepší. Kúru je třeba dodržovat minimálně 6 týdnů, podle stavu křečových žil. Společně s tím je nutno dodržovat cévy šetřící, protisklerotickou dietu.

¹⁰⁾ Na jaře, když vinná réva pouští mízu, provedeme ráno řez a na kapající pahýl připevníme malou vyvařenou lékárenskou lahvičku a necháme do ní mizu stékat od rána do poledne. Lahvičku naplníme z 90% a zbytek doplníme jemným olivovým olejem. Máme-li bolesti v uších a jejich okolí, protřepeme lahvičku a trochu tekutiny dáme na misku. Namáčíme prst a dobře potíráme před i za uchem, případně lze vytřít i zvukovod. Emulze působí velmi účinně. Lék uschováme v suchu a v chladu. Zápach sirovodíku prozrazuje, že lék je už na hranici využitelnosti.

Vynikající je používání bílého vína na léčení ran, bércových vředů a nejrůznějších postižení pokožky. Doporučujeme rány nejdříve vymýt, a to tak, že okraje ran vytlačujeme směrem do středu rány a následně omýváme nebo obkládáme.

VLAŠTOVIČNÍK

VLAŠTOVIČNÍK VĚTŠÍ

Čeďmakovitých (Papaveraceae)

CHELIDONIUM MAJUS L.

Lastovičník väčší (s)

s Schöllkraut (n)

Greater Celandine (a)

Grande eclair, Chelidoine grande (f)

Celidonia major (š)

^{x)} Vlaštovičník větší je trvalka výšky kolem 0,75 metru. Má válcovitý, asi jako palec silný oddenek a bohatě rozvětvenou vlnatě plstnatou lodyhu se střídavými, lyrovitě peřenosečnými listy. Ty jsou na líci světle zelené a lysé, na rubu až modrozelené a částečně ochlupené. Drobné, žluté květy, sestavené v okolíky, jsou dlouze stopkaté a mají čtyřplátečnou korunu. Plodem je jednopouzdrá šešulka. Bylina je mírně až středně toxická a při porušení roní typické oranžové mléko.

^{2^} Vlaštovičník je plevelná, hojně rozšířená rostlina, která provází často lidská sídla. Nacházíme ji na rumišťích, v příkopech, na krajích lesů, obrůstá ploty zahrádek apod.

³⁾ Drogou je především kvetoucí nať vlaštovičníku, někdy i oddenek s kořínky (Herba chelidonii, Radix chelidonii). Nať sbíráme na počátku rozkvětu, oddenek až na podzim, kdy vykazuje nejvíce obsahových látek. Bylinu často zpracováváme čerstvou. Pokud chceme připravit kvalitní vegetabilní drogu, musíme ji rychle usušit, nejlépe umělým teplem při vyšší teplotě do 70 až 75°C, abychom zabránili fermentativním pochodům, které by ji znehodnotily.

⁴⁾ Droga obsahuje 21 alkaloidů (lze předpokládat, že při podrobnějším výzkumu by jich bylo ještě více), a to v kořeni asi 1,5% a v nati asi 0,75%. Ty se, jak už napovídá čeď, svou strukturou blíží alkaloidům opiovým. Jsou tzv. isochinolinového typu a patří sem např. chelidonin, berberin, chelerythrin, protopin, alfa-alkokryptin aj. Působí baktericidně acytostaticky. Z dalších látek uveďme alespoň flavonoidy, silici, aminy, en-



Vlaštovičník větší

zymy. Celkově droga působí fytoncidně. Farmakodynamika drogy je poměrně složitá, protože řada obsahových látek působí opačně, a tím se vlastně ve svých účincích tlumí.

⁵⁾ Droga je centrálně sedativní a tlumí křečovitě bolesti. Srdeční cévy se pod jejím vlivem roztahují, což je výhodné např. při angině pectoris. Prohlubuje srdeční činnost, uvolňuje křeče bronchů a střev, tonizuje dělohu, snižuje krevní tlak a zvyšuje tvorbu a vylučování žluči. Působí výrazně antibiotický na bakterie i některé prvoky, například *Trichomonas vaginalis*, způsobující poševní výtoky. Tlumí dráždivý kašel, dovede předcházet astmatickým záchvatům, tlumí křeče v močovém aparátu a v cestách žlučových. Tlumí bušení srdce, reguluje menstruaci. Zevně je její využití na místě u mikrobiálních ekzémů, a na ošetřování nehojících se, zejména zahnisaných ran, bércových vředů apod.

⁶⁾ Nejvhodnější lékovou formou je tinktura, kterou lze poměrně přesně dávkovat. Dávky se pohybují od 10 do 30 kapek, 2 až 4krát denně. Lze připravovat i nálev a to z 1 až 1,5 gramů drogy na šálek vařící vody, 2 až 3krát denně. Čerstvou šťávu dávkujeme v rozmezí 2 až 3 gramů, maximálně 5 gramů denně, zředíme vodou a užíváme po lžících v průběhu dne. Dříve byla velmi oblíbená tzv. Rademacherova tinktura, kterou připravíme smícháním stejných objemových dílů čerstvé šťávy a koncentrovaného etanolu (užívá se lékárenský spiritus concentratus 85%). Tuto tinkturu samotnou dávkujeme obvykle v rozmezí 5 až 15 kapek, vždy do poháru vody. Mast pro zevní použití připravíme tak, že do 100 gramů vhodného masťového základu vmícháme 12 až 15 gramů čerstvé šťávy, případně můžeme též smíchat stejné hmotnostní díly jemně práškované drogy, lanolinu a bílé vaseliny. Mast můžeme konzervovat přidavkem 1 gramu práškového Septonexu na 100 gramů masti.

⁷⁾ Droga působí prudce, proto její ordinaci svěříme odborníkovi, a to i přesto (nebo snad proto), že její toxicita zdaleka nedosahuje jedovatosti třeba oměje nebo rulíku. Můžeme ji podávat i v čajové formě, především ovšem ve směsích, kde by hmotnost drogy neměla překročit 15% až 20%. Aplikace vyšších dávek se projeví pálením v ústech a v krku, bolestmi žaludku nebo i krvácením z trávicího ústrojí; při velkém pře-

dávkování i centrální otravou. Aplikaci čerstvé šťávy na bradavice pokládáme za bezpečnou, pokud ovšem zcela jistě víme, že jde o bradavici a nikoli o névus, mateřské znaménko, na které působit nesmíme. Použití čerstvé šťávy na vkapávání do oka, jak radí rakouská bylinářka Maria Treben, pokládáme za hazardní a nebezpečné.

⁸⁾ Silnější odvar z čerstvého vlaštovičníku má poměrně silné antimykotické působení a používáme jej ke koupelím plísni postižených nohou. Koupele rukou v podobném odvaru mají účinek protialergický. Koupel má trvat 10 až 15 minut, aplikujeme ji jednou, v těžších případech 2krát denně, a můžeme ji provádět opakovaně, podle potřeby.

⁹⁾ Homeopaticky se užívá celá nať, trhaná v plném květu, nejlépe však na podzim, v září, mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Klasicky se sice zpracovává oddenek, kopaný po odkvětu na podzim, ale po domácku je lepší zpracovávat nať podle §3 lihem 80% a dále ředit až na potenci D6 lihem 30%. Obecně užíváme potence D3, D5 a D6 s dávkováním 3krát denně až 30 kapek. Dávky se musí určovat individuálně. Užíváme na všechny potíže jater a žlučníku, nebo na všechny potíže na pravé straně, i pohybové. Jinak i na neuralgie a svalový revmatismus. Zevně pak nejlépe ve formě masti na různé kožní projevy.

¹⁰⁾ Vlaštovičník je prastarou bylinou mágů a alchymistů. Říkávalo se jí bylina nebes (*herba coeli*) a byla jedinou bylinou, která v sobě nese všechny živly - oheň, zemi, vodu i vzduch - stejným dílem. Ve všech ostatních bylinách vždy některý živel převládá a jiného trochu chybí. Vlaštovičník údajně napomáhá při útěku z nastražené pasti a při nespravedlivém uvěznění. Jako ochrannou rostlinu lze nosit sebou třeba k soudnímu přelíčení. U nás se působením vlaštovičníku zabýval především MUDr. Václav Š. Čermák, který jej pokládal za mistrovskou bylinu a dovedl s ním vskutku čarovat. Pohyboval se přitom téměř vždy na rozhraní terapeutických a toxických dávek, a proto podrobnějších popis jeho zkušeností přesahuje rámec této publikace. Tak se např. vlaštovičník užíval i proti angině pectoris. Užívalo se 5 gramů na 0,5 litru vody. Nať se přelila vařící vodou, nechala 10 minut luhovat a pak se přecedila. Pilo se 2 až 3 šálky denně mezi jídly, ale nikdy více.

VOJTĚŠKA

TOLICE SETÁ

Čeled' bobovitých (Fabaceae)

MEDICAGOSATIVAL.

Lucerna siata (s)

e Luzerne (n)

Lucerně (a)

Luzerne cultivée (f)

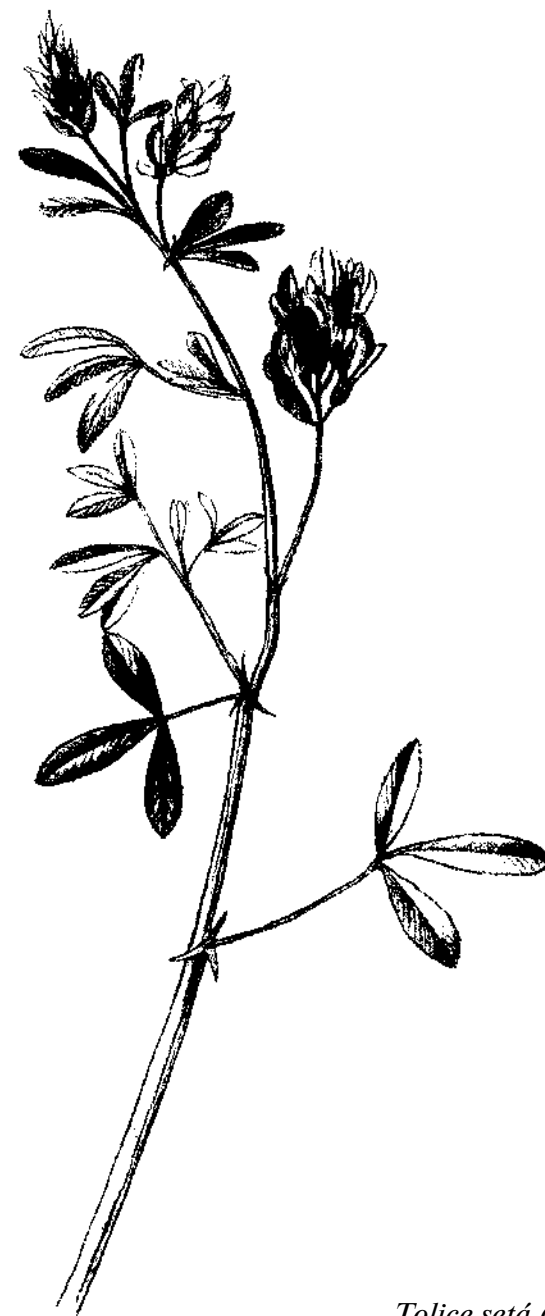
Mielga (š)

¹⁾ Tolice setá je trvalka s dřevnatým oddenkem a přímou, obvykle přes 0,5 metru dorůstající lodyhou. Listy jsou krátce řapíkaté, palisty čárkovitě kopinaté, lístky obvejčité, na bázi dlouze klínovité, vpředu zubaté. Květy má krátce stopkaté, modrofialové, typicky motýlokvěté. Kvete od května do září, plodem je lusk.

²⁾ Tolice je prastará pícnina neznámého původu. Pěstuje se v mnoha křížencích a ráda zplaňuje. Má ráda slunné polohy a výhřevné, vysychavé, ale i vlhké, živné, zásadité, volné, hluboké i písčito-hlinité půdy.

³⁾ Použitou rostlinnou částí tolíce je v léčitelství květ (*Flos medicaginis*), sbíraný nejlépe počátkem rozkvetu, případně semeno (*Semen medicaginis*). Potravinářsky se využívají zejména mladé listy (*Folium medicaginis*).

⁴⁾ K nejdůležitějším obsahovým látkám řadíme především enzymy proteázy, které štěpí bílkoviny, lipázy, štěpící tuky, amylázy, štěpící škroboviny a koagulóza, která sráží mléko a krev. Emulsin podporuje trávení cukrů, invertáza mění sacharózu v dextrózu, pektináza tvoří z pevné hmoty zeleninový rosol a peroxidáza má oxidační účinky. Dále vojtěška obsahuje salicylovou, kumarovou a hroznovou kyselinu, glykosid tricholin, silici, třísloviny, flavonová barviva, pryskyřice, draslík, fosfor, hořčík a vápník, provitamin A, vitaminy skupiny B, vitaminy C, D, E, K apod.



Tolice setá (vojtěška)

⁵⁾ Vojtěška je jedním z nejlepších protirevmatických prostředků. Zlepšuje metabolismus a celkově zkvalitňuje trávicí proces. Odlehčuje detoxikační orgány, ledviny a játra, prohlubuje práci srdečního svalu.

⁶⁾ Podáváme buď čerstvou šťávu v denní dávce 50 až 60 gramů nebo 4krát denně 2 gramy (jedna čajová lžička) práškované nati, zapijíme vodou. Aplikace čajů je přirozeně možná, ale léčebně není tak efektivní.

⁷⁾ Samostatně podáváme především šťávu a práškovaný květ, do směsi dáváme buď jenom květ nebo celou kvetoucí nať. Protože jde o průmyslově pěstovanou jetelovinu, musíme při sběru dodržet předepsané ochranné lhůty po různých postřicích apod. Také semena musíme používat ze soukromého sběru, protože běžně dostupné semeno na setbuje většinou chemicky ošetřeno, a tudíž by působilo toxicky.

⁸⁾ Klíčení vojtěškového semene: Semínka (1 vrchovatou polévkovou lžící na litrovou sklenici) dokonale přebereme a důkladně propláchneme. Necháme okapat a zalijeme vlažnou vodou. Ráno vodu slijeme (můžeme ji později využít na přípravu polévky) a semínka necháme okapat. Pak vložíme do sklenice, přiložíme plátěné víčko a odložíme na temnější teplé místo. Dále semínka 2krát denně proplachujeme, necháme vždy okapat a dáme zpět do sklenice. Po 4 dnech se objeví lístečky. Necháme sklenici na plném slunečním světle, za účelem doplnění chlorofylu. Lístky rychle zezelenají a pak jsou připraveny k okamžité spotřebě.

⁹⁾ V homeopatii používáme dvě součásti této byliny. Jednak upravujeme čerstvou, kvetoucí nať trhanou v plném rozkvětu, nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou a zpracováváme podle §3 lihem 80%. Dále pak ředíme až na potenci D8 lihem 30%. Obecně užíváme ve dvou potencích a to D4 a D8. V potenci D4 s dávkováním 3krát denně 5 kapek před jídlem a v potenci D8 3krát denně 7 kapek, po jídle ve lžici vody. Užíváme téměř výhradně při vysoké se-

dimentaci, což potvrzuje vysokou účinnost na látkovou výměnu. Na tuto používáme tinkturu v potenci D8. Tinkтуры ředěné v obou potencích podáváme při onemocnění jater, ledvin a ledvinových otocích.

¹⁰⁾ Vynikající kombinace šťáv proti revmatismu: 60 gramů šťávy vojtěškové, 40 gramů šťávy celerové (muži) nebo petrželové (ženy) a 200 g šťávy mrkvové, na lačno 3krát denně po 100 gramech směsi. Je velikou chybou, že se vlastností vojtěšky velice málo využívá. Při jakémkoli onemocnění látkové výměny je vhodné užívat právě čerstvou šťávu, a třeba jen kvůli té ji pěstovat. Užíváme 3krát denně 1 čajovou lžičku před jídlem, ne však déle než 30 dní. Abychom měli vždy zásobu, můžeme si udělat vojtěškovou tinkturu. Tu vyrábíme ze semene. Jeden díl pomletého semene dáme do pěti dílů etanolu 60% až 65% a necháme je 14 dní v teple a temnu vyluhovat. Pak precedíme a opět v teple a temnu skladujeme. Užíváme 3krát denně 8 kapek před jídlem a opět bychom neměli překročit 30 dní užívání. Kůru smíme dělat jen jednou za rok.

Vojtěškové přípravky jsou v obchodech často nabízeny pod názvem alfalfa.

VRATICĚ

VRATICĚ OBECNÝ

Čeled' hvězdicovitých (Asteraceae)

TANACETUM VULGARE L.

Vratič obyčejný (s)

(r) Gemaeiner Rainfarn (n)

Tansy common (a)

Tanaisie commune (f)

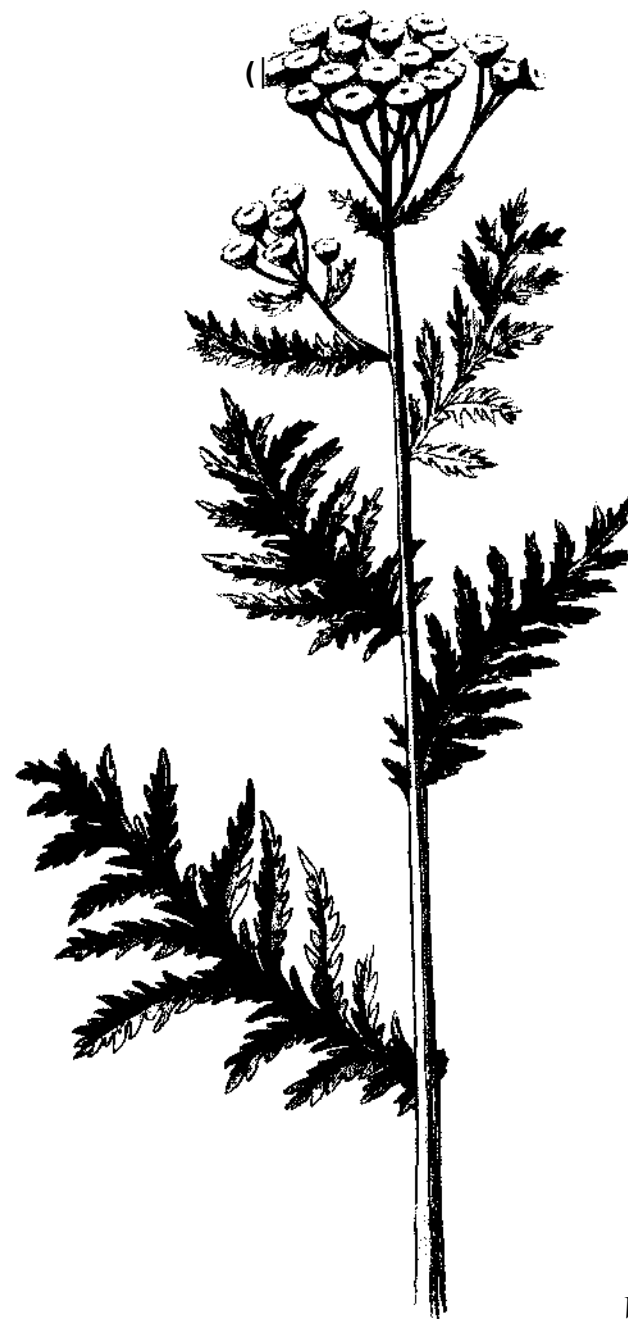
Tanarida (š)

[^] Vratič obecný je silně aromatická trvalka s větveným, dřevnatějícím oddenkem a přímou, hranatou lodyhou, dorůstající přibližně metrové výšky. Listy jsou střídavé, podlouhle vejčité, 1 až 2krát peřenolaločné až peřenosečné, s 5 až 12 jařmy kopinatých, zastříhovaně pilovitých úkrojků. Květenství je uspořádáno v koncovou chocholichnatou latu a tvoří je 10 až 70 drobných žlutých úborů o průměru kolem 7 až 8 mm. Paprskové jazýčky květu chybí. Úbor je podepřen zákrovem. Plodem je obvejčitá nažka.

²⁾ Vratič pochází z jižní Evropy, u nás zdomácněla a je hojná na mezích, pasekách, travnatých stráních, v lomech, na rumišťích, v krovínách. Půdu má ráda vlhkou, výhřevnou, živnou, neutrální, humózní, kamenitou, písčitou i hlinitou.

^{3^} Předmětem sběru a použití je nať (Herba tanacetii), sbíraná v červenci až v září, v době květu rostliny. Droga má výrazné, kafru podobné aroma, chuť je kořenitě škrabavá, ostrá. Je pokládána za prudce působící, až toxickou.

^{4^} Nositelem toxických účinků je tujón tanaceton, hlavní účinná látka ze silice, které je v květech až 1,5% a v listech poněkud méně. Dále v silici nacházíme borneol, thymol, chamazulén, kafr, pinén, terpeny a další látky. Mimo silici je pak v droze důležitý obsah hořčin, jejichž komplex známe pod jménem tanacetin, dále jsou zde flavonové glykosidy, trísloviny, organické kyseliny a polysacharid inulín.



Vratič obecný

^{5^} Droga byla dříve hojně využívána jako prostředek proti nejrůznějším parazitům. S ohledem na malé rozpětí mezi dávkou terapeuticky účinnou a dávkou toxickou se v moderní fytoterapii od podávání vratiče v této indikaci upustilo a hlavní zůstává zevní aplikace, kde se využívá poměrně silného antibiotického účinku drogy na nehojící se rány apod. Horké koupele rukou a nohou mají silné antirevmatické působení a osvědčila se i masáž revmatismem postižených svalů nebo kloubů mastí s přídatkem vratiče.

⁶⁾ Vrtič formou čaje ani formou prášku ze sušených bylin vnitřně nepodáváme. Pro vnější účely připravujeme asi 15 minut vyluhovaný nálev a můžeme jej připravit i v poněkud vyšší koncentraci, než je obvyklé. Dobu koupele rukou nebo nohou volíme v rozmezí 10 až 15 minut. Mast pro vnější použití připravíme vmícháním tinktury (vlastní výroby) do vhodného masťového základu a následným odpařením lihu na vodní lázni. Obvykle volíme 1 hmotnostní díl tinktury na 5 až 8 hmotnostních dílů masťového základu.

⁷⁾ Nejjedovatějším přípravkem z drogy je éterický olej (silice), jehož 15 gramů tvoří již smrtelnou dávku pro dospělého muže. Otrava se projevuje zpomalením tepu a dýchání, zúžením žílnic, až komatem. Smrt nastává ochrnutím dýchacího centra. Se silicí však běžně nelze přijít do styku, takže vratiče není potřeba se bát a při zachování opatrnosti je možno podávat jej v indikovaných případech i vnitřně (viz odtavec 8). Vnitřnímu podávání se však vyhýbáme u malých dětí, u starých lidí, u těhotných a kojících žen. S ohledem na toxicitu nemícháme vratič do směsí.

^{8^} Z bylinářské kuchyně abatyše Hildegardy pochází rada na léčení zbytnění prostaty starších mužů. Radu jsme prověřili a pokládáme ji za účinnou a z hlediska případné toxicity za zcela bezpečnou, protože jde o aplikaci zcela malých, toxikologicky neškodných dávek: Hildegarda především používá výhradně listy vratiče, nikoliv tedy celou nať, včetně květů, a to právě pro vyšší toxicitu květů. Čerstvě vyliisovanou (např. pomletím) šťávu z listů vratiče smícháme s objemově stejným podílem bílého vína a uschováme v malých, plných

lahvičkách a v chladu. V případě potřeby tuto směs dále ředíme vínem, opět v poměru 1:1, tedy 1 díl vína a 1 díl směsi, a takto naředěný vinný roztok podáváme v dávce od 4 do 8 čajových lžiček denně, podle povahy případu, a to nejdéle po dobu 6 týdnů. Pokud však již za 3 týdny není patrné uvolnění moče, nemá cenu dále v léčbě pokračovat. Současně je vhodné prostatu prohřívát, např. termoforem s horkou vodou, přiloženým na podbřišek nebo mezi nohy, na hráz. Při léčbě je zákaz pití studených nápojů a ledových pokrmů (zmrzlina) a je třeba dbát na to, aby nedošlo k prochlazení od spodu.

⁹⁾ Vzhledem k tomu, že alopaticky není radno bylinu využívat, je homeopatické zpracování velice žádoucí. Můžeme využívat květ i list samostatně (list má slabší, bezpečnější působení), ale vždy zachováváme maximální opatrnost. Pro stabilní účinek je lepší využívat květ i list dohromady. Obojí sbíráme v době největšího rozkvetu byliny (červenec, srpen), nejlépe kolem deváté hodiny dopoledne. Zpracováváme je podle §3 lihem 80% a dále pak ředíme až do potence D10 lihem 40%. Obecně užíváme potence D5, D7, D8 a D10, s dávkováním od 4 do 10 kapek 3krát denně, před jídlem. Dávkování určujeme vždy individuálně a měl by je řídit odborník. Užití tinktur je omezeno na uklidňování křečí, zejména žaludku, na posilování žaludku, při dně a proti horečnatosti, dále při potížích s močením, močovými kameny, při bolestivé menstruaci apod.

¹⁰⁾ Otýpka sušené nati vratiče, vložená do šatníku, jej ochrání před moly a jiným hmyzem a navíc jej docela příjemně provoní. Užívá se ovšem i proti hmyzu ve stájích apod. Lidově, hlavně v cizině, se používá čaj, nejlépe jen z listů, v množství 5 až 10 gramů na 1 litr vody, v podobě nálevu. Čaj účinkuje na žaludeční křeče, potíže s močením, močové kameny a při bolestivé menstruaci. Dříve se vyráběl také prášek z květů, prakticky proti všem střevním cizopasníkům. Kromě toho se vyráběl i vratičový olej, užívaný v množství 1 až 8 kapek na kostku cukru, především proti cizopasníkům a na žaludeční křeče. Zevně se užíval na vtírání do bolestivých míst při dně a revmatismu.

VRBA

VRBA BÍLÁ

Čeled'vrbovitých (Salicaceae)

SALIXALBAL.

Vřba biela (s)

e Silberweide, e Bruchweide (n)

White Willow (a)

Saule blanc (f)

Sauce blanco (š)

^ Vřba bílá je poměrně vysoký strom s nelámavými, ohebnými větvemi. Má kopinaté, jemně pilovité listy, na lici slabě lesklé, na rubu hedvábně chlupaté, v mládí nelepivé. Krátký řapík je bez žlázek. Květy má dvoudomé, složené v typické jehnědy. Plodem jsou lysé, mnohosemenné tobolky. Kvete v dubnu a květnu.

²⁾ Vřby jsou velmi rozšířené stromy, které známe převážně z břehů našich potoků a řek. Staré vřby bývají často uvnitř duté.

³⁾ Droguje kůra (Cortex salicis), sbíraná časně najaře, nejlépe v době proudění mízy, což je obvykle v březnu. Kůru slupujeme z dvouletých nebo tříletých větví. Droga je bez aromátu a má hořkou, štiplavou chuť.

^{4)*} Vřbová kůra obsahuje především fenolový glykosid salicin, dále flavonoidy, katechinové trisloviny, pryskyřice, soli kyseliny šťavelové a řadu dalších cenných látek. Ačkoliv syntetická kyselina acetylsalicylová má prakticky identické chemické složení jako přírodní glykosid salicin, jednoznačně můžeme konstatovat, že přírodní droga má podstatně komplexnější účinky.

^ Drogu můžeme využívat především jako analgetikum-antipyretikum, tedy při chorobách z nachlazení, a také jako účinné antirevmaticum. Známo je též úspěšné použití při různých neuralgiích, například nervu trigeminu (nervu trojklaného). S ohledem na ne-
dráždivé zvýšení diurézy je droga indikována též při nejrozličnějších



Vřba bílá

chorobách ledvin a močového aparátu. Při dyspeptických zánětech v trávicím ústrojí je podávání drogy rovněž velmi vhodné. Neznámým mechanismem droga také snižuje dráždivost nervové soustavy, takže její podávání je vhodné také u neurastenie a lehčích psychických rozladění. Antiseptické a svíravé účinky drogy lze využít i zevně, zvláště při hnisavých kožních defektech a vyrážkách.

⁶⁾ Obvyklou lékovou formou je odvar, případně macerát, podávaný v množství asi 0,6 litru denně; na každou desetinu litru bereme asi 1 gram drogy. Pro zevní použití připravujeme odvar poněkud koncentrovanější.

⁷⁾ Vysoké dávky by mohly vyvolat intoxikaci s celkovými příznaky. Droga je kontraindikována při alergii na salicyláty, při vředové chorobě žaludku a dvanáctníku, při krvácivosti, při brochiálním astmatu a v těhotenství. S ohledem na její poměrně rasantní účinky ji přednostně dáváme do směsí. Během léčby doporučujeme zajistit zvýšený přísun vitamínu C.

⁸⁾ Při revmatismu se osvědčily koupele rukou a nohou v odvaru z vrbového listu, při současné pitné kúře, spočívající ve vypití asi 0,8 litru bylinářského čaje přes den, po doušcích, ze směsi:

květu vřesu	100 g
nati mateřídoušky	50 g
vrbové kůry	50 g
kořene jehlice	25 g
nati rdesna ptačího	25 g

Koupele aplikujeme v délce 10 až 15 minut, jeden den ruce, druhý den nohy, třetí den je pauza, a to až do doby spotřebování veškeré čajové směsi, což je rozvrženo přibližně na 6 týdnů.

⁹⁾ Homeopaticky se může využívat nejen kůra, ale i list a květ (jehněda), ale klasicky se využívá čerstvá kůra z dvou až tříletých větví, loupaná najaře, nejlépe v dubnu kolem sedmé hodiny ráno. Zpracovává se podle §3 lihem 85% a dále se ředí do potence D3 lihem 35%. Obecně se užívá v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 9 kapek.

I když je zpracovávání kůry poměrně pracné, má široké možnosti použití. Má účinek protirevmatický, antiseptický, svírající, ale také uklidňující, např. při nespavosti (při neuróze), až po uklidňování pohlavní predráždenosti. Esence z listů léčí také anémii, digestivní atonii (slabost trávení), děložní potíže apod.

¹⁰⁾ „Kdo máš suché lámání nebo píchání, propíchni 1. března bolavý oud jehlou, zachyť krev do bílého plátna a vyvrtav do vrby díru, zastrč do ní klůček a zatluč kolíkem. Jakmile se díra zaleje a zaroste, neduh zmizí. Když znamenáš, že na tě jde zimnice, utrhni si chomáček vlasů a kousek z oděvu, ve kterém jsi právě oděn. Pak vyvrtej díрку do bílé vrby, zastrč do ní věc jmenované a pak to hlohovým klínkem zahlob. Jda domů, nesmíš se však ohlížeti, ani kdyby tě něco volalo neb se po tobě sápal, nesmíš se ohlašovat. Zimnice přestane," slibuje Primus Sobotka v knížce Rostlinstvo a jeho význam v národních písních, pověstech, bájích, obřadech a pověrách slovanských, která vyšla nákladem Matice české v Praze roku 1879. V podstatě se dá z vrby použít všechno, kromě dřevnatých částí, tedy listy, květy a kůra. Například odvar z 10 gramů listů v 0,5 litru vody působí při dně a při chronickém revmatismu. Odvar připravíme tak, že vhodíme bylinu do vařící vody, 5 minut lehce povaríme, 5 minut necháme vyluhovat, poté precedíme a pijeme jednou denně mezi sedmnáctou a devatenáctou hodinou. Čaj z kůry má velice stahující účinek a užívá se při různých uvolněních, při krvavém průjmů, zvracení a plivání krve. Stejný účinek má ale i prášek z usušené kůry. Bereme 10 až 25 gramů ve víně, nebo připravíme odvar. Účinkuje také při střídavých horečkách (malarických), podávaný v čase bez horečky.

Vnitřní kůra se velmi osvědčila při vodnatelnosti. Kůra se namáčí přes noc v červeném víně, které se pak přes den po doušcích ve stejnoměrně rozdělených intervalech vypije. Zajímavé je i použití odvaru v gynekologii. Při bílém výtoku se odvar použije k sedacím koupelím nebo k výplachům pochvy.

VRBINA

VRBINA PENÍZKOVÁ

Čeled'prvosenkovitých (Primulaceae)

LYSIMACHIA NUMMULARIA L.

Čerkáč peniažtekový (s)

(r) Rundblättriger Friedlos, s Pfennigkraut (n)

Moneywort, Greeping Jenny (a)

Lysimaque nummulaire (f)

Nummularia (š)

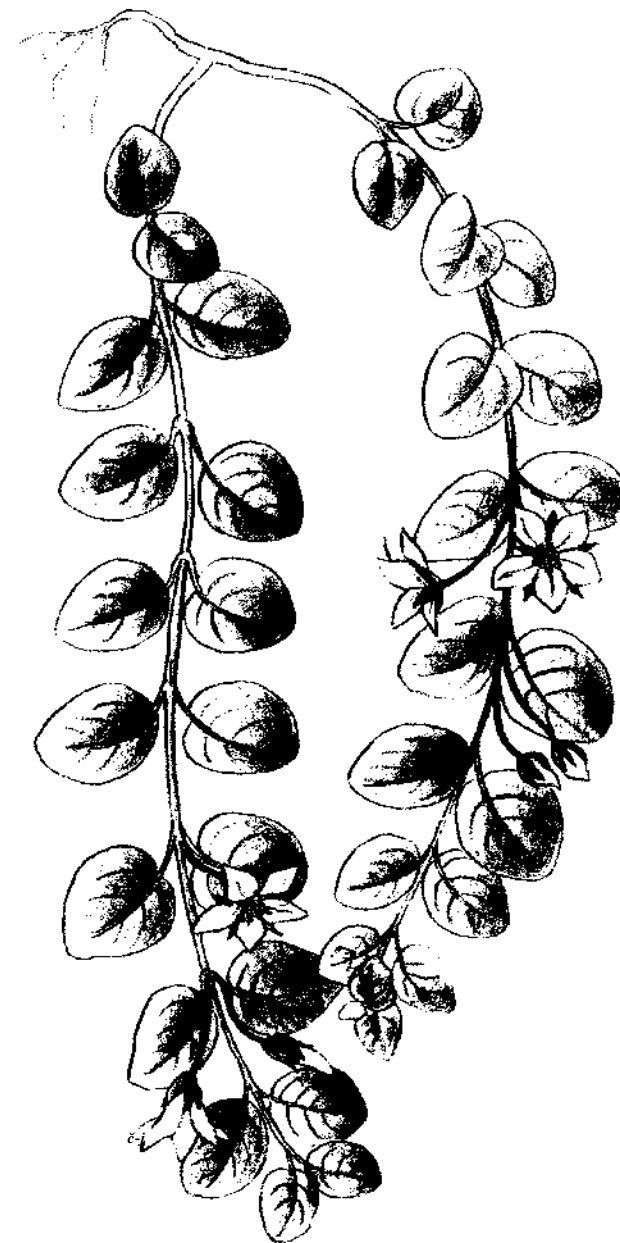
^{x)} Vrbina penízková je trvalka s lysou lodyhou, i v zimě zelená, plazivá do délky až 0,5 metru, na uzlinách kořenicí. Listy vstřícné, široce vejčité až okrouhlé, krátce řapíkaté, celokrajné, tupé, červeně tečkované. Květy jsou sytě žluté, uvnitř černě tečkované, sedí na krátké stopce a mají pětičetnou korunu. Plodem jsou kulovité tobolky. Kvete v květnu až červenci.

²⁾ Vrbina je poměrně rozšířená bylina vlhkých a stinných lesů a křovin, mokřích luk a příkopů, parkových a zahradních trávníků. Má ráda půdy vlhké až mokré, živné, zásadité až neutrální, hlinité.

³⁾ Drogou je kvetoucí nať (Herba lysimachii) vrbiny, sbíraná seřezáváním v době květu. Droga je bez aromátu a chutná poněkud svíravě až hořkokysele.

⁴⁾ Vrbina je fytoncidní bylina s obsahem tříslovin, kyseliny křemičité, saponinů, organických kyselin, enzymů a dalších látek.

^{5^} Drogou užíváme proti průjmům a také jako prostředek posilující. Má poměrně výrazný účinek protirevmatický a může sloužit jako podpůrný prostředek při různých plicních chorobách, včetně TBC. Tlumí nadměrnou menstruaci. Zevně lze drogu využít ke kloktání



Vrbina penízková

při krčních zánětech, při různých aftech v ústní dutině (stomatitis), při špatně se hojících ranách, bércových vředech, ke koupelím při hemoroidech. Kašovité obklady lze aplikovat při kloubním i svalovém revmatismu. Působí příznivě na pokožku, zvláčňuje ji a činí pružnou.

^{6^} Obvyklou lékovou formou pro vnitřní užití je nálev, pro zevní použití odvar. V gynekologických indikacích se nám osvědčila forma homeopatického čaje dle Kloudy v potencích U_9 až U_{12} , v revmatologii pak forma lihovodného roztoku, která prohlubuje protizánětlivý účinek drogy a zajišťuje lepší uplatnění fytoncidního komplexu.

⁷⁾ Máme zato, že tato droga je neprávem podceňována. Je ideálním komponentem do směsí, samostatně ji používáme spíše řidčeji. Při aplikaci drogy nebyly pozorovány žádné výrazné nežádoucí účinky a nejsou známy ani absolutní kontraindikace. Relativní kontraindikací je chronická zácpa.

^{8^} Vrbinu aplikujeme v sedacích koupelích, zaměřených na léčbu zanícených hemoroidů. Tinkturou posilujeme účinnost protizánětlivě zaměřených urologických čajů.

^{9^} Homeopatické využívání vrbinu penízkové je málo známé i obvyklé, protože je to bylina celkem dost nenápadná a takové se často přehlíží. Je to škoda, protože její léčebné využití není nejmenší a její dosažitelnost je veliká. Celou čerstvě kvetoucí nať sbíráme v červnu až srpnu, nejlépe kolem poledne. Zpracováváme ji podle §3 lihem 90% a dále pak ředíme lihem 40% až na potenci D4. Obecně užíváme v potenci D4 s dávkováním až 3krát denně 10 kapek ve lžíci vody, po jídle. Tinkturou užíváme především zevně, ale i vnitřně, což byla dříve hlavní oblast využívání. Zevně se užívá hlavně při hojení ran, hemoroidů, těžších kožních defektů a pak jako důležité kosmetikum. Vnitřně pak při plicních onemocněních, dříve hlavně při tuberkulóze, při revmatismu, proti vnitřnímu krvácení, různým zánětům apod. Celkově působí antibakteriálně, neboť je bylinou fytoncidní.

¹⁰⁾ Ve starých herbářích byla tato bylina nazývána *Hirundinaria*, *Serpentaria* nebo také *Centummorbia*. Jinak tato bylina slouží od nepaměti k hojení ran a bolestivých míst na pokožce. V 17. století holandský lékař Boerhaave doporučoval sušenou a práškovanou bylinu jako vynikající lék proti kurdějím a proti všem vnitřním krvácením. Ale ještě před ním uvádí ve svém herbáři anglický lékař J. Gerard: „Není lepší byliny k hojení než tato“, a myslel tím vrbinu penízkovou. Od něho také pochází starý a úspěšný recept na lék proti všem vnitřním krvácením: 10 gramů čerstvé šťávy z vrbinu se svaří s 10 gramy medu a 0,3 l červeného vína. Vaří se na mírném ohni 3 minuty a po vychladnutí užíváme 3krát denně čajovou lžičku sirupu vždy 10 minut, před jídlem.

Obecně se bylina doporučovala v podobě extraktu, odvaru apod. z byliny pro vnější použití, na rány, sečná a bodná zranění a bolestivá místa pokožky a vnitřně pak v podobě sirupu i např. proti černému kašli. Ovšem nejjednodušším kosmetickým použitím je přikládání kaše z čerstvé byliny, především na obličej. Ponechává se asi 30 minut, před spaním, obličej se neumývá, nechá se jen oschnout a ráno se pak omyje vlažnou vodou bez mýdla. Pokožka tím zvláční, pročistí se a zpružní. Provádí se 2krát týdně v době květu rostliny. Stejná kaše se dá ovšem použít i pro obkládání nemocných a bolavých kloubů např. při revmatismu. V tom případě se kaše převáže obvazem a místo obkladu se udržuje v teple, nejlépe přes celou noc. Tento postup se provádí každý druhý nebo třetí den, po dobu 14 dnů.

VRBKA

VRBKA ÚZKOLISTÁ CHAMAERION ANGUSTIFOLIUM (L.) HOLUB

Čeled' pupalkovitých (Oenotheraceae)

Kypřina úzkolistá (s)

r Schottenweiderich (n)

Willow-herb (a)

Epoilobe ä épis (f)

Epilobio (š)

^ Vrbka úzkolistá je vytrvalá, statná rostlina, vyhánějící z plazivého oddenku přímé, asi 1 m vysoké jednoduché lodyhy, které bývají většinou nachově zbarvené, a střídavé, úzké, kopinaté, celokrajné nebo chabě zoubkované listy, na rubu sivozelené a zřetelně žilkované, připomínající listy některých vrb. S přibývajícím výškou na lodyze se listy zmenšují, až zcela nahoře přecházejí v listeny. Květy, sytě nachové barvy tvoří řídký hrozen. Celá, štíhlá a elegantní rostlina je velmi nápadná a z dálky vytváří dojem nachově hořící svíce. Kvetे v červnu až v září a plodem je protáhlá, asi 5 cm dlouhá, čtyřpouzdrá, čtyřhranná tobolka s četnými ochmýřenými semínky ve čtyřech řadách.

²⁾ Vrbka je světlomilná rostlina, hojná na lesních pasekách, mýtinách, spáleništích a všeobecně na okrajích lesů. Má ráda kyselejší, živnou půdu. Nacházíme ji od nížin až po horní hranici lesa.

³⁾ Drogou je především list (Foliūm chamaerioni), sbíraný nejlépe začátkem léta. Někdy se droga označuje starším názvem (Foliūm epilobii angustifolii). Spíše výjimečně se sbírá květ (Flos chamaerioni) a zcela ojediněle i oddenek.

⁴⁾ Listová droga obsahuje gallotanin, triterpeny, pektin, vitamin C, sliz, malé množství alkaloidů a neznámou látku hormonální povahy. V květech nacházíme nonaesin, cerylalkohol, fenolickou látku chanelol s vysloveně cytostatickým působením a sitosterin, v kořenech jsou přítomny polysacharidy a slizové látky.



Vrbka úzkolistá

^ Listová droga je výborným trankvilizérem, odstraňuje pocit psychického napětí, tísně a úzkosti, nespavost, psychogenně podmíněné bolesti hlavy, vegetativní psychická rozladění apod. Působí protizánětlivě a chrání sliznice, zejména v trávicím ústrojí, takže má své místo v léčbě žaludečního a dvanáctníkového vředu a podobných onemocnění. Může se prosadit i v léčbě průjmových infekčních chorob trávicího ústrojí a její aplikace je také vhodná u všech případů „kalné moči“, protože její třísloviny účinně brání vzestupu bakterií krevní cestou ze zažívacího traktu do cest urogenitálních. Zevně se může použít pro přípravu účinného kloktadla, případně na obklady nebo vymývání nehojících se ran, bércových vředů apod. Nejnověji byl prokázán poměrně výrazný účinek protiedémový, především v léčbě adenomu prostaty starších mužů. Zdá se, že droga působí v této indikaci výrazněji, než podstatně známější a vychvalovaná vrbovka malokvětá; přitom bylo vyzorováno, že na některého nemocného lépe působí vrbovka, na jiného zase vrbka.

⁶⁾ Většinou připravujeme nálev, pro zevní účely dáváme přednost odvaru. Velmi účinnou formou je léčivé klyzma s použitím nálevu nebo odvaru z listů. Pro potravinářské účely se list fermentuje; takto připravený je chutnou a dříve dosti oblíbenou náhražkou černého čaje. Do obchodu přicházel pod označením koptský nebo koptický čaj. Jeho pití je hojně rozšířeno za Uralem, kde jej nazývají Ivanův čaj.

^ Je zajímavé, že ač je vrbka v naší květeně hojně zastoupena, do lidového léčitelství a oficiální medicíny u nás prakticky nepronikla. Prvním spisem české provenience, který o ní referoval jako o léčivé rostlině, byly Zentrichovy Byliny v prevenci z roku 1983, kde byly popsány rozsáhlé ruské zkušenosti s užitím této drogy. Ještě i dnes jde o rostlinu málo známou a s vrbovkou šiji pletou nejen běžní konzumenti, ale i někteří tzv. odborníci. Drogu můžeme podávat zcela samostatně, případně i do směsí. Její toxicita je prakticky zanedbatelná a nejsou nám známy výraznější nežádoucí účinky, ani kontraindikace. Přesto však drogu nepokládáme za vhodnou k dlouhodobému podávání, s výjimkou drogy fermentované.

⁸⁾ Na základě dlouholetých zkušeností s aplikací vrbky jsme vyvinuli dvě velmi účinné čajové směsi, příznivě ovlivňující psychiku a dobrou náladu (I) a na prostatu (II):

I.		II.
nati dobromysli	100 g	nati dobromysli
listu vrbky úzkolisté	50 g	listu vrbky úzkolisté
nati třezalky	50 g	nati vrbovky malokvěté
nati meduňky	25 g	nati zlatobýlu
květu vřesu	10 g	květu vřesu.

Čaj I připravujeme formou bylinářského čaje a popijíme jej denně po doušcích asi 0,8 litru. Čaj II doporučujeme připravovat formou nálevu a podávat dle potřeby asi 4krát denně po 0,4 litru.

⁹⁾ V homeopatii je vrbka pro celou řadu předností velmi oblíbená. První z nich je jemné, ale spolehlivé působení, další je dostupnost byliny a k dalším patří pohodlná aplikace, bez obav z vedlejších účinků. Surovinou je výhradně list, který zpracováváme podle §3 lihem 90% a dále ředíme až do potence D3 lihem 60%. Obecně užíváme v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 5 kapek do lžice vody, před jídlem. Tinkтуру užíváme v léčbě psychických obtíží, ale také při některých vnitřních potížích, při chronické bronchitidě, průjmech apod.

¹⁰⁾ Čaj z listů vrbky se může velmi dobře uplatnit i v léčbě klimakterických obtíží, zřejmě proto, že obsahuje látky hormonální povahy. V této indikaci obvykle podáváme list vrbky v kombinaci s natí kontryhele a květem hluchavky a souběžně podáváme včelí mateří kašičku, a to nejlépe nativní (surovou), v dávce 0,5 gramů jednou denně, ráno pod jazyk a na lačno, po dobu 6 týdnů. Regionálně je tato bylina dost známá, protože první zkušenosti s ní přivezli naši ruští legionáři z I. světové války.

VRBOVKA

VRBOVKA MALOKVĚTÁ¹ EPILOBIUM PARVIFLORUM SCHREB.

Čeled'pupalkovitých (*Oenotheraceae*)

Vrbovka malokvetá (s)

s Waldweidenröschen (n)

Forrest Willow-herb (a)

Epiloba (f)

Epilobia (š)

¹⁾ Vrbovka malokvetá je trvalka s podlouhle kopinatými, drobně zoubkovanými, na rubu šedopýřitými listy, které jsou převážně vstřícné, spodní krátce řapíkaté, lodyhu spodem neobjímající. Květ o průměru asi 1 cm je drobný a stojí přímo, s korunními plátky bledě nachovými. Plodem je vícesemenná tobolka s lesklými hranami, mezi kterými jsou roztroušené chloupky. Kvete v červnu až září.

²⁾ Vrbovka má ráda polostín a svěží, kypré, minerály a humusem dobře zásobené půdy. Roste poměrně hojně v příkopech, na vlhčích stanovištích, na kraji lesů a cest.

³⁾ Drogou je kvetoucí nať (*Herba epilobii parviflorae*), sbíraná na začátku květu. Později sbíraná bylina při sušení zpěpěří a kvalita drogy se snižuje. Proto v případě nutnosti pozdního sběru raději květy odstraňujeme. Drogu můžeme připravit rovněž z některých příbuzných druhů, jako např. z vrbovky horské (*Epilobium montanum* L.), vrbovky růžové (*Epilobium roseum* Schreb.) a jiných. V podstatě se dá říci, že ze sběru vylučujeme pouze velkokvětou a velmi statnou vrbovku huňatou (*Epilobium hirsutum* L.).

⁴⁾ Vrbovka je flavonoidní rostlina s obsahem antokyanů, tříslovin, slizů a dalších, málo známých látek.

⁵⁾ Ačkoliv existence vrbovky je dávno známá, zásluhu o její využití v terapii má především v posledních letech rakouská bylinářka Maria Treben. Píše však o ní již Roesslin v 16. století a Tabernaemon-



Vrbovka malokvetá

tanus v 17. století. Droga se uplatňuje především při zánětu prostaty, při chronickém prostatismu a při stařeckém nezhoubném zbytnění prostaty. Příznivě působí i na zánětlivé poruchy ledvin a močových cest. Diskutabilní je působení při zhoubných nádorech prostaty. Jinakji můžeme aplikovat při kožních chorobách a některých endokrinních poruchách do tzv. krev čistících čajů.

^{6^} Z vrbovky připravujeme především nálev a bylinářský čaj. Osvědčil se též homeopatický čaj dle Kloudy v potencích kolem U3. Tento čaj podáváme v dávkách po 0,4 litru, 2 až 4krát denně.

⁷⁾ Při prostatické poruše podáváme vrbovku samostatně nebo spíše ve směsi se zlatobýlem, dobromyslí, kopřivou, vřesem, svízelem syřišřovým a ptačím rdesnem. Jinak je vhodná kombinace s čekankou, oddenkem pýru, kořenem jehlice trnité. Doporučujeme též kombinaci vrbovky a vrbky, neboť na některé muže působí více vrbka, najině vrbovka a nejlépe pak jejich vzájemná kombinace.

⁸⁾ Speciální čaj, podávaný při psoriáze a jiných kožních poruchách:

oddenku pýru	100 g
nati vrbovky	50 g
nati zemědýmu	50 g
nati čekanky	25 g
nati tymiánu	25 g

Podáváme formou bylinářského čaje, asi 0,8 litru denně.

[^] Vrbovka je velmi vhodným objektem pro homeopatické využití. Zpracováváme čerstvou kvetoucí nať, sbíranou v době největšího květu, nejlépe dopoledne do deváté hodiny. Ze sběru vybereme odkvetlé květy a případně semena. Zpracováváme podle §3 lihem 95%. Dále pak ředíme až do potence D4 lihem 30%. Obecně užíváme potence D3 a D4 s průměrným dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem. Užíváme především při potížích s prostatou, ale hlavně ve směsích proti všem potížím v pánvi, tzn. nejen při zbytnění prostaty. Mohou to být potíže s močovody či s močovým měchýřem, ale v neposlední řadě je zde prokazatelný vliv i na mozkovou sféru.

10) Protinádorové působení vrbovky, popisované Marií Treben, nemůžeme ani potvrdit, ani vyvrátit. Dosáhli jsme sice u řady případů výrazného zlepšení stavu a v některých případech i úplného vyléčení, jenže bez výjimky se souběžně všichni tito nemocní ještě léčili jinými postupy oficiální i alternativní medicíny. Proto pokládáme v této indikaci vrbovku pouze za doplňkově působící drogu. Používáme tuto čajovou směs:

nati vrbovky	100 g
kůry rudého lapacha	50 g
květu vřesu	50 g
květu měsíčku	50 g
květu vrbky úzkolisté z listem	50 g
listu šalvěje	25 g
chmele	25 g

Podáváme 2 až 4krát denně po 0,4 litru nálevu. V případě nedostupnosti kůry rudého lapacha použijeme zvýšenou dávku vřesu. Připomínáme zde, že aniž bychom chtěli snižovat znalosti paní Trebenové, doporučujeme řídit se především vlastními zkušenostmi a znalostmi, protože naše podmínky i samotné byliny jsou poněkud jiné než v kraji, kde pracovala Maria Treben. To platí především pro vhodnost či nevhodnost jednotlivých druhů vrbovek, případně i vrbky. Ještě jeden jednodušší, ale ověřený recept s vrbovkou proti zbytnění a jiným nemocem prostaty:

celík zlatobýl	80 g
buřina srdečník	40 g
vrbovka malokvětá	60 g
vřes obecný	50 g
hluchavka bílá	20 g

Připravujeme v podobě nálevu z 1 čajové lžičky na 0,3 litru vody, 3krát denně, před jídlem. Množství by mělo stačit na jednu běžnou kúru.

VŘES

VŘES OBECNÝ

Čeleď vřesovcovitých (Ericaceae)

CALLUNA VULGARIS (L.) HILL.

Vřes obyčejný (s)

s Heidekraut (n)

Ling, Heather Common (a)

Callune bruyère (f)

Brezo común (š)

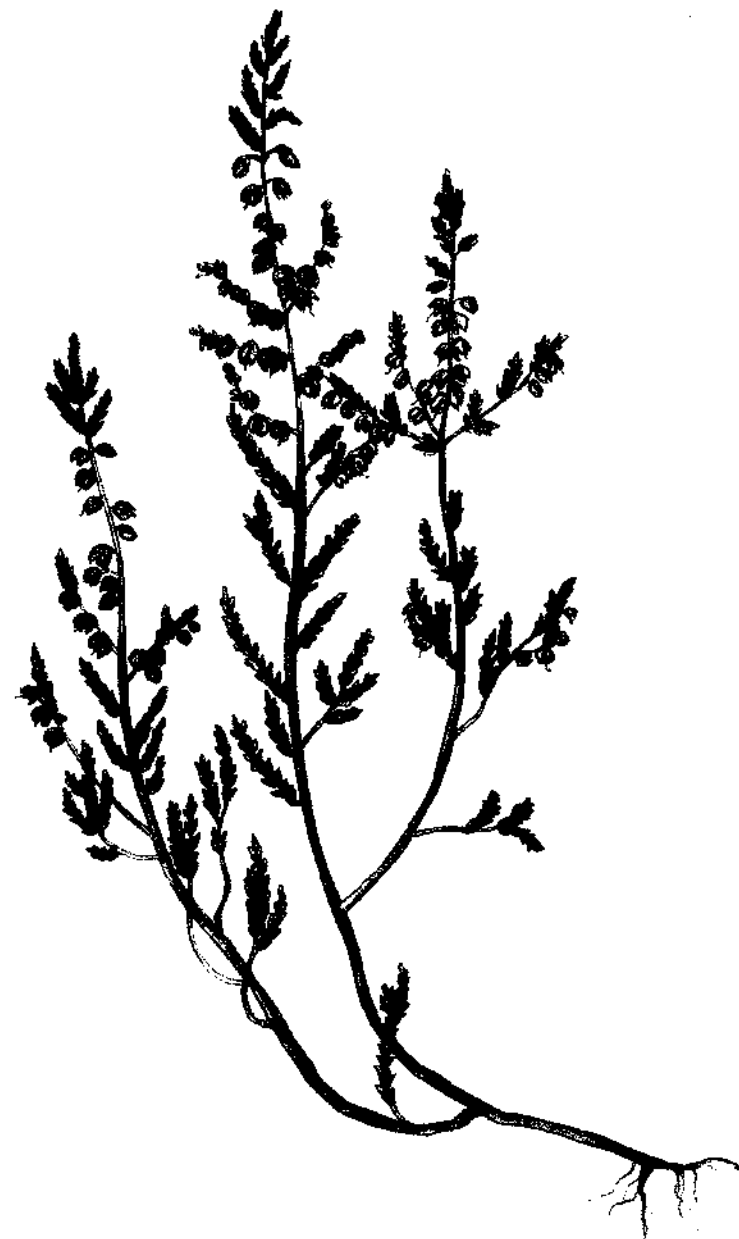
¹⁾ Vřes obecný vytváří prutovitě větvené keříky, porostlé vždyzelenými, šídlovitými, trojhrannými listy, přisedlými k lodyze a uspořádanými do čtyř řad, které se střechovitě kryjí. Lodyhaje vysoká 20 až 25 cm, ale může dorůst až výšky 1 metru. Květy jsou starorůžové až fialové, výjimečně i bílé, v jednostranných štíhlých hroznech. Plodem je čtyřpouzdrá mnohosemenná tobolka. Kvete od července do září.

²⁾ Vřes je poměrně hojně rozšířená bylina písčiny a rašelinných půd a vybírá si především dobře prosluněná místa.

³⁾ Nejčastěji sbíráme nať (Herba callunae), ale kvalitnější drogu poskytuje květ (Flos callunae). V lékárenství je pro drogu užíván název Herba (Flos) ericae, což neodpovídá soudobému botanickému názvosloví, v němž je název Erica vyhrazen pro rod vřesovec. Květy sbíráme protažením nati mezi sevřenými prsty, čímž se zdrhne květ a něco listů, což ovšem nevádí. Pak se květy přesuší a dobře uzavřené uskladní. Takto vydrží i několik let, aniž by ztratily na účinku i aroma.

^ Droga obsahuje především katechinové třísloviny, dále flavonoidy, alkaloid ericolin, silici, sliz, hořčiny, pryskyřice, kyselinu křemičitou, řadu dalších minerálních látek, organické kyseliny, glykosid arbutin a jeho derivát metylarbutin.

⁵⁾ Vřes je všestranně nedocenenou, universálně působící bylinou. Nachází uplatnění především v urologii jako prvotřídní desinfekční prostředek močových cest s močopudným účinkem. Je vhodný i při zánětech pánvičky ledvinné a uplatnění nalezne i jako drtič močových



Vřes obecný

kaménků. Pro dobrý efekt odvodňovací je používáme při otocích. Vřes uklidňuje, reguluje trávení a působí mírně protiprůjmově. Vylučuje z těla soli kyseliny močové, a je tak vhodný při revmatismu a dně. Vyšší dávky prohlubují spánek. Lze jej využít jako protizánětlivý prostředek v trávicím ústrojí, močových cestách a především v gynekologii.

[^] Vřes lze aplikovat v několika lékových formách. My dáváme přednost 2 minuty vařenému odvaru, v gynekologii se nám více osvědčil homeopatický čaj (dle Kloudy) v potencích kolem U_6 . Možná je i aplikace bylinného balzámu. V urologii obvykle podáváme 4krát denně 0,3 litru čaje, v ostatních indikacích dávky přiměřeně menší.

⁷⁾ Vřes poskytuje drogu velmi vhodnou pro dlouhodobé podávání; pro tento účel dáváme přednost květové droze před drogou naťovou. Vřes je v přiměřených dávkách vhodný i pro užití v pediatrii a v geriatrii, tedy pro malé děti a pro starší osoby. Desinfekční účinek na močové cesty je prokazatelně vyšší, pokud moč vykazuje zásaditou reakci, což lze zajistit např. užíváním jedlé sody, ovšem při zánětech bývá moč většinou alkalická. Podávání vřesu nemá žádné nežádoucí účinky a nejsou známy ani žádné kontraindikace jeho použití. Mohou jej užívat i těhotné a kojící ženy. Vřes lze aplikovat samostatně, ale většinou jej podáváme ve směsích. V urologii jej především kombinujeme se zlatobýlem, listem medvědice, kořenem jehlice, březovým listem, s natí svízele syříšového a se semenem lichořeřišnice, v gynekologii pak s květem měsíčku, s natí kontryhele a květem hluchavky. Přirozeně je možná i řada dalších kombinací.

⁸⁾ Urologický čaj, vhodný při těžších zánětech močových cest:

nati zlatobýlu	100 g
květu vřesu	50 g
listu medvědice	50 g
kořene jehlice trnité	25 g
nati tymiánu	25 g

Podáváme 4krát denně po 0,6 litru 20 až 25 minut vyluhovaného nálevu. Do každé dávky přidáme 1 mocca lžičku tinktury z myrty vonné, při nedostupnosti pak tinkturu z lichořeřišnice nebo ze šalvěje.

^{9^} V homeopatii využíváme především samotný květ vřesu, ale můžeme použít i celou kvetoucí nať. V každém případě drogu zpracováváme podle §3 lihem 80%. Dále pak ředíme až na potenci D6 lihem 40%. Obecně užíváme potence D4 a D6 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, před jídlem. I když využívání tinktur je velice široké, jak samostatně, tak i ve směsích, hlavní oblastí využívání budou močové cesty a prostata. Důležitý je i účinek močopudný, potopudný a vylučování solí, zejména při dně a revmatismu.

^{10^} Vřes velmi dobře roste, i když je vystaven nepohodě, v každém počasí, v každém terénu. Sbírá sílu, aby vzdor nepohodě přetrval. Tato odolnost se přenáší i na lidi, kteří dlouhodobě požívají vřesový čaj. Při této příležitosti nemůžeme nevzpomenout na případ staré dámy, paní P. z Určic na Prostějovsku, která měla trochu potíže se srdcem a ledviny také už nefungovaly tak, jak by měly. Následkem toho měla tak oteklé nohy, že téměř nemohla chodit. Bylinář Franěk z Holešova jí doporučil vřes. A tak paní P. pila vřes. Prvního půl roku se toho moc nestalo a paní P. už přestávala věřit ve zlepšení, ale pan Franěk velel k vytrvalosti. A jak známo, trpělivost růže přináší, takže jednou začaly otoky mizet a za dva až tři měsíce měla babička nohy jako mladice. Zemřela potom asi za sedm let na infarkt.

Obecné použití má tzv. německý čaj, který může být použit při revmatismu, ledvinových kamenech, při nespavosti dětí, při píchání v boku a při horečkách. Čaj připravujeme tak, že 15 až 20 gramů květů dáme do 0,5 litru studené vody, pomalu přivedeme k varu a krátce povaríme na mírném ohni. Necháme 10 minut odstát, precedíme a pijeme po doušcích přes celý den. Velice dobrý je tzv. vřesový olej, který čistí, vyživuje a zvláčňuje pokožku obličeje: 30 gramů květů dáme do 0,5 litru olivového oleje, uložíme do tmavé a uzavíratelné skleněné nádoby a 14 dní necháme vyluhovat. Pak přefiltrujeme přes gázu a znovu nalijeme do tmavé nádoby. Vždy večer po umytí nanášíme olej poklepem na obličej a jemně vmasírujeme. Při zánětu močového měchýře přelijeme po 1 čajové lžičce vřesu a kořene pampelišky šálkem vařící vody, necháme 10 minut nepřikryté vyluhovat, precedíme a pijeme 2 až 3 šálky denně mezi jídly.

VŠEDOBR

VŠEDOBR HORNÍ

Čeľad'miřkovitých (Apiaceae)

IMPERATORIA OSTRUTHIUM L.

Všeliak hojivý (s)

(e) Gemeine Meisterwurz (n)

Master-wort (a)

Imperatoire commune (f)

Imperatoria (š)

¹⁾ Všedobr horní je trvalka až metrové výšky. Má krátký, hlízovitý, asi na prst tlustý oddenek, ze kterého vyráží jednoduchá, přímá, dutá, rýhovaná, nahoře chudě větvená lodyha. Listy má jednoduše nebo dvojitě trojčetné, složené z vejčitých lístků a úkrojků, nestejně pilovitých. Bílé květy vytváří bohaté okolíky. Rostlina kvete od června do září. Plodem je vejčitá, křídlatá dvojnážka.

²⁾ Všedobr je poměrně hojný druh, rostoucí v krovínách, na sutinách a na vlhkých loukách. Někdy se i pěstuje. Pozor na poměrně snadnou možnost záměny se smldníkem lékařským (*Peucedanum officinale* L.), případně i s jinými druhy rodu smldník.

³⁾ Drogou je nejčastěji oddenek, tzv. Mistrův kořen (*Radix imperatorii*). Nať se sbírá spíše výjimečně. Droga má ostrý, aromatický pach a palčivě nahořklou chuť. Nejlépe ji uchováme hermeticky uzavřenou, protože je velmi hygroscopická, snadno vlhne a plesniví, případně je napadána hmyzem.

⁴⁾ Důležitou obsahovou složkou je zejména terpenická silice s limonenem, phellandrinem, pinenem, dále aromatické hořčiny, třísloviny, kumarinový derivát ostruthin, organické kyseliny, pryskyřice, vosky a některé další látky.

⁵⁾ Droga je močopudná, podporuje trávení, vykašlávání a pocení, uklidňuje. Je velmi vhodná zejména při nechutenství se sníženým vylučováním trávicích šťav, při nadýmání a křečovitých bolestech



Všedobr horní

břicha jiného původu. Léčivě působí při katarrech horních cest dýchacích a při bronchitidě. Uplatňuje se i při některých formách astmatu. Zlepšuje stav revmatiků, lidí trpících dnou a kožními chorobami, protože zvyšuje vylučování odpadních látek močí a potem. Způsobuje centrální útlum, a tím odstraňuje pocity úzkosti a psychického napětí a prohlubuje spánek. Naťová droga je vynikajícím protirevmatickým prostředkem pro zevní použití, kdy ji aplikujeme formou koupelí nohou nebo rukou, obvykle obden, v šestitýdenních kúrách. Teplota koupele by měla být co nejvyšší, avšak snesitelná, doba lázně 10 až 15 minut. Musíme si uvědomit, že obsahové látky byliny jsou velmi málo prozkoumané, takže lidové uplatnění je někdy směřodatnější než vědecké vyjádření.

⁶⁾ Jednoznačně nejvýhodnější lékovou formou je tinktura, protože při podání formou čaje může citlivějším osobám vadit nepříliš příjemná, škrabavá chuť. Pokud se rozhodneme pro čaj, volíme nálev, podávaný 2 až 4krát denně po 0,1 litru. Tinkтуру dávkuje obvykle 20 až 25 kapek, zpravidla též 2 až 4krát denně.

⁷⁾ Drogu řadíme mezi silněji působící bylinná léčiva a podle toho s ní také zacházíme. Není určena pro dlouhodobou léčbu a dávkování se nemá svévolně překračovat. Vyšší dávky mohou způsobit nevolnost, zvracení, podráždění sliznic trávicího ústrojí a depresivní stavy. Droga není vhodná pro těhotné a kojící ženy, ani pro děti do 6 let. Naopak v geriatrii je její použití velmi prospěšné. Lze ji podávat jak samostatně, tak především ve směsích.

⁸⁾ Univerzální krev čistící čaj, vhodný pro léčbu revmatismu, dny, kožních chorob a dalších poruch látkové výměny, připravujeme a podáváme formou bylinářského čaje, v množství asi 0,8 litru denně:

březového listu	100 g
nati tymiánu	30 g
Mistrova kořene	60 g
nati svízele syřišťového	20 g
nati čekanky	40 g

⁹⁾ Vzhledem k neobyčejně silnému působení byliny je homeopatické zpracování vlastně nejvhodnější. Zpracovává se dokonale očištěný oddenek. Oddenek by měl být sbíraný v zimě nebo na jaře, protože na podzim není dost silný. Zpracovává se podle §3 lihem 80% a dále se ředí lihem 30% až na potenci D10. Obecně se užívá v potencích D4, D5, D6, D7, D8 a D10, v dávkování 3krát denně 10 až 15 kapek, před jídlem. Tinkтуры užíváme především jako stomachikum (při žaludečních problémech), při uklidňování břišních potíží, při bronchitidě, nadýmání atd., lze ji použít jako sedativum i afrodisiacum. Působí ale velmi dobře i na ledviny a močové cesty, dokonce jako pomocný lék při cukrovce.

¹⁰⁾ Mistrův kořen je prastará kouzelná bylina, kterou farář Kúnzle řadil mezi byliny tzv. táhnoucí, protože vytahuje z těla „neduhy všeliké a vody zkažené...“ Při rekonvalescenci po náhlé příhodě mozkové je velmi vhodné podávat Mistrovo víno, vinný macerát Mistrova kořene, v dávce od 1 do 4 polévkových lžic denně. Spolu s vřesem jej řadíme též mezi afrodisiaka. Ve středověku platil oddenek dokonce jako univerzální lék. Byl to remedium divinum, čili božský lék. Nejjednodušším užíváním byl vždy a dosud je sušený oddenek v prášku: 0,2 až 2,0 gramy prášku 3krát denně půl hodiny, před jídlem. Působí velice povzbudivě, podporuje trávení, uklidňuje celou řadu křečí, zejména pak křeče dělohy, tlaky na prsou, při zástavě močení, při potlačované menstruaci, při neustupujícím zvýšení teploty, při různých katarrech. Dá se říci, že celkově povzbuzuje a posiluje. Namočíme-li 25 až 30 gramů pomletého oddenku do 0,7 litru dobré žitné, dostaneme výborný prostředek posilující žaludek, trávení a látkovou výměnu. Užíváme před obědem a před večerí vždy 1 malou stopku půl hodiny, před jídlem. Sušený a pomletý oddenek může sloužit také jako základ mastí. Do masťového základu se může vmíchat buď přímo nebo formou tinktury. Mast poslouží k hojení ran a různých kožních defektů.

YZOP

YZOP LÉKAŘSKÝ

Čeled'hluchavkovitých (Lamiaceae)

HYSSOPUS OFFICINALIS L.

Yzop lékařský (s)

(r) Gebräuchlicher Ysop (n)

Hyssop (a)

Hyzope officinal (f)

Hisopo (š)

^{x)} Yzop lékařský je bylinou vytrvalou, dorůstající až půlmetrové výšky. Je to drobný polokeřík, odspodu rozvětvený, v dolní části dřevnatějící. Listy mají kratičký řapík, jsou kopinaté, celokrajné, tuhé, lesklé a tečkované žláznaté. Při rozdrcení příjemně voní. Květy vyrůstají z úžlabních nepravých přeslenů a jsou podepřeny čárkovitými listeny. Květní kalichy jsou pětizubé, trubkovité, koruna je dvoupyská, modrofialová, zřídka i růžová nebo bělavá. Plod je složen ze čtyř tvrdků. Kvete v červenci až září.

²⁾ Yzop je ušlechtilá bylina, vyžadující suché a teplé podnebí, slunečnou, chráněnou polohu a mírně zásaditou nebo neutrální půdu.

³⁾ Sbíranou částí je kvetoucí nať (Herba hyssopi), kterou sbíráme především v počáteční době květu. Běžná kultura poskytuje dvě až tři sklizně v sezóně.

⁴⁾ Droga obsahuje asi 1 % silice s pinény, dále flavonové glykosidy, třísloviny, organické kyseliny, řadu minerálů a stopy pryskyřice.

⁵⁾ Yzop pokládáme pro jeho vlastnosti za základní bylinu pro léčbu průdušek. V dýchacích cestách působí desinfekčně až antibiotický. Podobný účinek se projevuje i při léčbě močových cest. Rovněž yzopové kloktadlo patří ke vzácným a účinným prostředkům. Droga působí též v oblasti trávicího ústrojí, kde je vysoce účinná proti zánetům i dyspeptickým potížím, spojeným s nadýmáním. Droga je též výborným geriatrikem, protože působí jako mírné tonikum, stimulant, a organismus starých lidí ji velmi dobře toleruje. Studený yzo-



Yzop lékařský

pový čaj je kvalitním pomocníkem v boji proti nežádoucímu pocení, zejména nočnímu a klimakterickému.

^{6^} Vhodnou formou je nálev připravený podle obvyklých pravidel, případně bylinářský čaj či bylinný balzám, a osvědčila se též homeopatická příprava podle Kloudy, užívaná ve vyšších potencích kolem Ug. V urologii upřednostňujeme formu lihovodných roztoků.

⁷⁾ Velké předávkování drogou by mohlo vyvolat náznaky křečových stavů, z praxe však takový případ není zaznamenán. Yzop lze podávat i samostatně, praktičtí bylináři však zásadně dávají přednost podávání ve směsích. V plicním lékařství se yzop kombinuje s jitrocelem, květem divizny nebo se sladkým dřevem, případně s kořenem proskurníku a s kořenem omanu. V urologii kombinujeme se zlatobýlem, kořenem jehlice, s vřesem nebo s ptačím rdesnem. V léčbě dyspepsií doporučujeme směsi yzopu s mátou, případně fenyklem, jablečnickem nebo omanem. V geriatrii kombinujeme s natí úročníku bolhoje, případně s drogami adaptogenního charakteru, kterými jsou např. žen - šen, maralí kořen, kořen eleuterokoku apod.

^{8^} Vynikající průduškový čaj můžeme dosladit medem a podáváme jej horký 4krát denně v množství jednoho šálku:

nati yzopu	100 g
listu jitrocele	50 g
květu divizny	50 g
kořene proskurníku	30 g
nati konopičky	20 g

⁹⁾ Homeopaticky užíváme list i květ, doporučujeme však květ, sbíraný v červenci a srpnu krátce před polednem a zpracovaný podle §3 lihem 80%. Dále ředíme lihem 40% až na potenci D4. Obecně užíváme potence D3 a D4 s průměrným dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem. Tinkтуру užíváme téměř ve všech případech uvedených v pátém odstavci, patřičně upravenou nebo doplněnou, zejména pak při chronických zánětech bronchů, astmatu, kašli, nadýmání, chronických střevních potížích apod.

¹⁰⁾ Yzop působí také jako afrodisiakum. Pro tento účel se musí podávat ve formě bylinného vína. V litru kvalitního bílého vína, nejlépe ryzlinku, vyluhujeme 8 dnů 75 gramů yzopu. Podáváme denně večer před spaním 125 ml. Před pohlavním stykem rychle vypijeme čtvrt litru tohoto vína. Yzop je také nejrozšířenější očištnou bylinou v magii. Používá se ke koupelím, k postřiku osob, zvířat i budov. Pověšen ve svazečku kdekoli v domě, odvrací negativní síly. Na odstraňování krevních podlitin je výborná tinktura z 20 gramů yzopu a 20 gramů šalvěje, kterou přelijeme 250 ml silného rumu nebo žitné a necháme 10 až 14 dní při pokojové teplotě v láhvi vyluhovat. Pak slijeme, nať vylisujeme, tekutinu přefiltrujeme přes papírový filtr a uložíme. Vtíráme přímo do podlitin. Yzopový sirup uvolňuje hleny a podporuje jejich vykašlávání: 30 gramů květů yzopu vhodíme do 0,25 litru vařící vody, půl minuty necháme vařit, sejmeme s ohně a 4 hodiny necháme přikryté luhovat. Jemně přefiltrujeme a přidáme 500 gramů cukru. Na mírném ohni za stálého míchání svaříme na konzistenci sirupu a naplníme sklenice. Skladujeme v chladu a temnu. Dospělí užívají 5 až 6 polévkových lžic denně, děti poloviční dávku. Yzopový olej pro léčbu následků opálení a na masáže postižených údů při náhlých mozkových příhodách: 125 gramů čerstvých nebo 50 gramů čerstvě sušených květů (v horším případě lze použít i nať) yzopu přelijeme 500 ml arašídového nebo olivového oleje a půl hodiny povaríme ve vodní lázni, v nádobě, převázané prodyšným, plátěným víčkem. Potom nasadíme pevné víčko a necháme 3 až 4 dny dojít. Při menstruačních bolestech používáme tento nálev: lipový květ, majoránku a květ yzopu, vše po 1 polévkové lžici přelijeme šálkem vařící vody, 5 minut necháme vyluhovat a precedíme. Nálev se začíná užívat dva dny před očekávanou menstruací, dva šálky denně, ráno a večer. Při zánětech mezižebních nervů užíváme odvar: po jedné polévkové lžici yzopu a proskurníku (ibišku) dáme do 0,5 litru studené vody a přivedeme k varu, 10 minut necháme vyluhovat a pak precedíme. Pijeme 3 šálky denně před hlavními jídly.

ZÁZVOR

ZÁZVOR PRAVÝ

Čeleď zázvorovitých (*Zingiberaceae*)

ZINGIBER OFFICINALE ROSC.

Đumbier lékařský (s)

(r) Echter Ingwer (n)

Ginger(a)

Gingembre (f)

Gengibre (š)

[^] Zázvor pravý je jedním ze šesti druhů zázvoru. Je to vytrvalá bylina, vyhánějící v každém roce z dužnatého, hlízovitě tučného, článkovaného oddenku několik přímých, štíhlých, asi metr vysokých lodyh, porostlých dvěma řadami úzkých, asi 30 cm dlouhých, pochvatě přisedlých listů. Vedle těchto olistěných, ale jalových lodyh vyrůstají z oddenku později též bezlisté, blanitémi pochvami objaté, asi 30 cm vysoké květonosné stvoly, zakončené krátkým, klasovitým, hustým květenstvím. Okvětní plátky mají srostlou základnu, dvě jalové tyčinky, srostlé a přeměněné v barevný, obvykle světlefialový pysk, a jednu plodivou tyčinku. Plodem, který údajně nikdy zcela nedozrává, je trojpouzdrá, mnohosemenná tobolka.

^{2^} Zázvor je vyšlechtěnou rostlinou a ve volné přírodě se nenachází. Hojně se pěstuje v teplejších končinách Asie. Rozmnožuje se výhradně vegetativně. Má rád vlhčí, ale nikoliv mokrou polohu.

³⁾ Předmětem sběru a použití je oddenek (*Rhizoma zingiberis*), který se dováží obvykle loupaný, případně i mletý. V pravlasti zázvoru, Indii, je nazýván zázvor sringavera.

⁴⁾ Oddenek obsahuje silici, v množství až do 3%, jejíž hlavními částmi jsou seskviterpeny a alfa plus beta zingiberin, dodávající droze její typickou vůni. Dále jsou v silici přítomny bisabolen, borneol a farnesol. Izolován byl též keton zingeron. Fytoterapeutická „ostrost“ drogy je způsobena přítomností pryskyřičné složky, zvané shoagol.



Zázvor pravý

⁵⁾ Zázvor je typickou zahřívací drogou, lze ji s úspěchem použít zevně i vnitřně. Horké zázvorové obklady přikládáme na šiji při jejím ztuhnutí, při bolestech za krkem apod. Obklad přikládáme do dvojího vychladnutí, to znamená, že po vychladnutí prvního přikládáme obklad druhý. Celá procedura trvá zhruba půl hodiny. Potom je vhodné na uvolněnou šiji aplikovat masáž, případně chiropraktické rovnání páteře. Přirozeně lze obklady provést i kdekolijinde na těle.

Vnitřní použití zázvoru vychází především z prastarých praktik indické ayurvědy. Uplatňuje se při léčbě zažívacího ústrojí, zlepšuje trávení, zvyšuje chuť k jídlu a povzbuzuje celkově metabolismus.

⁶⁾ Pro použití na obklady rozmícháme čajovou lžičku mleté drogy ve sklenici vroucí vody, necháme vychladnout do příjemné teploty a namáčíme obkladový materiál. Nemusíme cedit. Pro vnitřní užití lze čaj připravovat stejným způsobem; volíme však menší koncentraci a před použitím čaj precedíme. Používáme zpravidla na špičku kulatého nože prášku na sklenici čaje a po několika minutách zcedíme. Podle reakce organismu volíme nižší nebo vyšší koncentraci.

⁷⁾ Jelikož zázvorové hořčiny jsou poměrně silné, zacházíme s drogou obezřetně, zvláště pak při vnitřním použití. Kontraindikací jsou žaludeční, dvanáctníkové a střevní vředy, colitida, Crohnova choroba, těhotenství, kojení a nižší dětský věk. Pokud chceme aplikovat zázvor ve směsích, nepoužíváme práškováný kořen, ale drogu jemně sekanou na malé kousíčky, které ve směsi řádně rozmícháme.

⁸⁾ Klasický zázvorový recept pro zdravé zažívání: Vsypeme půl šálku rýže do ploché misky a trochu ji zalijeme vodou. Necháme ustát přes noc, aby voda úplně vsákla. Případný přebytek nevsáklé vody vylijeme. Rýži dáme na suchou pánev a zvolna ji zahříváme za stálého míchání, aby se nepřipálila. Když je rýže zlatohnědá a vysušená, vsypeme ji do sklenice a opatříme hermetickým uzávěrem. Svaříme šálek vody, přidáme do ní čajovou lžičku vysušené rýže a kousek zázvoru, povaríme 1 minutu, necháme 5 minut ustát a precedíme.

Pijeme denně 1 nebo 2 šálky, které uklidní, zahřejí žaludek, a ovlivní tak celý organismus.

⁹⁾ Do obrazu léku ZINGIBER patří především naprosté selhání všech ledvinových funkcí, dále stavy zesláblosti trávicího ústrojí, pohlavního ústrojí a dýchacích orgánů. Zvláštní je, že nemocní často nesnášejí chléb. Nemocný je obvykle dýchavičný, píchá jej na pravé straně, zejména pak v noci. Ráno se dostavuje hojně vykašlávání hlenu, sucho v ústech, žízeň, polykací obtíže, zánět konečníku, zanícené hemoroidy. Objevuje se nesnesitelné svědění v nose, pocit ucpaní a suchosti, dále pak překyselení žaludku.

¹⁰⁾ Darwentův recept působí na zánět žaludku, kvasné dyspepsie, posiluje žaludek a zbavuje různých žaludečních obtíží; pro léčení žaludečních a dvanáctníkových vředů je ovšem nevhodný: Vezme-me po 50 gramech nati zeměžluče, listu lesního maliníku, nati pampelišky, květu měsíčku a nati pelyňku. K tomu po 25 gramech drobně sekaného zázvoru a listů senný. Poslední složku přidáváme pouze v případě zácpy. Jednu čajovou lžičku směsi přelijeme sklenicí studené vody, přivedeme k varu, ihned odstavíme a necháme 10 minut vyluhovat. Precedíme a po chvíli pijeme. Přidáním zázvorového oleje můžeme vyrobit maximálně účinný masážní olej: Do 50 ml arašídového nebo olivového oleje přidáme 1 ml zázvorového, 5 ml eukalyptového a 2 ml anýzového oleje. Vše dobře promícháme a užíváme jako masážní prostředek hlavně při revmatismu, bolesti kloubů apod. Prostředek jen mírně vtíráme do pokožky a dbáme, aby nedošlo k překrvení. Odvar z kořene zázvoru se často doplňuje různými bylinami. Problém je jen v rozdílných dobách vaření jednotlivých částí odvaru. Zpravidla nejprve vaříme zázvor na mírném ohni asi 4 minuty a pak přidáváme byliny, které vaříme 2 až 3 minuty. Nejčastěji jde o kořeny, kůry a jiné tvrdé části, s výjimkou smilu písečného, kde se vaří květ. Byliny přidáváme individuálně podle druhu potíží.

ZELÍ

BRUKEVZELNÁ

Čeľad'brukvovitých (Brassicaceae)

BRASSICA OLERACEA L.

Kapusta obyčajná (s)

r Gemiisekohl (n)

Wild Cabbage (a)

Chou (f)

Col(š)

³⁾ Brukev zelná, známá spíše pod názvem zelí, je rostlina jednoletá až vytrvalá. Kořen je neztloustlý, lodyha zkrácená, teprve druhým rokem se prodlužuje a kvete žlutě. Listy jsou ploché, pevně kulovitě spojené, vytvářející známé hlávky. Semena jsou hnědá, hladká.

^ Vedle popsaného hlávkového zelí se pěstuje řada dalších kultivarů, které lze shrnout do několika odrůd, convariet: convar. capitata alba/rubra, zelí hlávkové bílé/červené; convar. sabauda = kapusta (slovensky kel); convar. viridis jarmuz = kadeřavá kapusta (slovensky kučeravý kel); convar. gemmifera = růžičková kapusta (slovensky růžičkový kel); convar. botrytis = květák (slovensky karfiol); convar. italica = brokolice (slovensky kapusta šparglbvá); convar. gongylodes = kedluben (slovensky kaleráb).

V léčitelství je nejvíce ceněna kapusta a také hlávkové zelí. Cená je také brokolice, neboť obsahuje protirakovinný faktor, který je v ostatních odrůdách přítomen pouze v zanedbatelném množství.

³⁾ Předmětem sběru a užití jsou především listy hlávkového zelí a kapusty (Foliūm brassicae oleracei)

⁴⁾ Zelí obsahuje glycidy, karotenoidy, řadu vitaminů skupiny B, vitamin C, biotin, vitaminy K a P, kyselinu nikotinovou a zvláštní protivředový faktor, zvaný též vitamin U. Z minerálních solí je přítomen především draslík, ale i vápník, sodík, hořčík a železo, ve



Brukev zelná

stopovém množství pak stříbro, cín, molybden, nikl a vanadium. Dále byly nalezeny četné volné aminokyseliny, blíže nedefinované glykosidy a mnoho různých enzymů, organické kyseliny, jód, cholin, inulin a řada dalších látek a mikroelementu.

^{5^} Léčebně lze zelí využívat při avitaminózách, při chorobách žlučníku, žlučových cest a jater, při chorobách systému srdečně-cévního, chorobách žaludku a střev. Šťáva, zvláště z bílého zelí, vykazuje skutečně mohutný hojivý účinek na žaludeční a dvanáctníkové vředy a na záněty trávicí trubice včetně žaludku. Má též pozoruhodný účinek protisklerotický, čistí krev při kožních chorobách a pozoruhodným způsobem detoxikuje játra a především ledviny. Kysané zelí je jemným projímadlem a působí protikřečově. Pokud smícháme zelnou šťávu s medem v poměru 1:1, získáme výborný prostředek expektorační, pro podporu vykašlávání. Pomletý kapustový (zelný) list smícháme s vaječným bílkem a vzniklou hmotu můžeme nanášet na spáleniny, vředy a různé kožní boláky. List lze využít v řadě vnitřních i zevních indikací.

Při léčbě hnisavých ran se po přiložení drceného listu záhy nápadně zvýší výron hnisu. List nejprve převálíme válečkem, případně láhví, aby popraskala žilnatina a uvolnila léčivé látky, pak jej přiložíme formou obkladu a ovineme obinadlem. Takto léčíme různé vyrážky, nežity, akné, karbunkly, furunkly, ekzémy, revmatismus, ustřel, dnu a řadu dalších nemocí. V některých případech, například při rheumatoidní artritidě, je vhodné před použitím list trochu osmahnout na rozpáleném oleji.

[^] Při externí aplikaci spotřeba zelí vyplyne z povahy léčeného případu. Při vnitřním podávání, například při zácpě, doporučujeme 2krát denně 450 gramů kysaného zelí. Podáváme-li zelnou šťávu, doporučujeme například při vředové chorobě žaludku a dvanáctníku či při poruchách revmatických aplikovat 4krát denně 125 gramů po dobu 4 až 6 týdnů.

^{7^} Léčba zelím a jeho varietami je bezproblémová a drtivá většina nemocných ji velmi dobře snáší. Jisté obtíže by snad mohly nastat

při velkém předávkování, kdy by se mohl projevit nežádoucí vliv tzv. brassicového faktoru na funkci štítné žlázy, spočívající v brždění tvorby metabolicky aktivních hormonů. Pro pořádek je třeba uvést, že se jedná o nebezpečí spíše hypotetické, protože by bylo nutno delší dobu jíst asi 1 kg kapusty nebo zelí denně. Zelí (kapustu) a další produkty podáváme obvykle samostatně a zpravidla v čerstvém nebo sterilovaném stavu.

⁸⁾ Naklepaný list kapusty trochu osmahneme na oleji a přikládáme na revmatické klouby, svaly a obrátie. Postup zabírá rychle a je velmi účinný, zvláště když léčbu doplníme pitím zelné šťávy 4krát denně 125 ml, případně podáváním libovolného krev čistícího čaje.

⁹⁾ Homeopaticky se zelí nevyužívá. Jednak by celkový efekt neodpovídal vynaloženému úsilí a jednak zelí účinkuje pouze ve větším množství.

^{10^} Brokolice působí jako výrazný ochranný faktor před nádorovým onemocněním plic a gynekologického ústrojí. Je velmi vhodným pokrmem pro těhotné a kojící ženy, jakož i pro malé děti, mimo jiné i proto, že není náchylná k zachycování dusíku, jako ostatní brukvovité rostliny. Nejúčinnější je syrová, podávaná nejméně obden, v dávce 75 gramů až 125 gramů, a to po celou sezónu, kdy je dostupná. Při žaludečních vředech je zelí vynikajícím a rychlým lékem. Hlávky zelí o minimální hmotnosti 1 kg nakrájíme, nakrouháme a rozmixujeme. Vytlačíme šťávu a dáme do chladničky, kde ji skladujeme při teplotách kolem 5°C. Užíváme 5krát denně 100 gramů až 200 gramů (běžnou skleničku), před jídlem. Pokud chceme účinek zvýšit, přidáváme do každé dávky asi 50 gramů šťávy z celeru. Celá léčba vředů trvá průměrně 7 až 9 dnů.

ZEMĚDÝM

ZEMĚDÝM LÉKAŘSKÝ
Čeleď zemědýmovitých (Fumariaceae)

FUMARIA OFFICINALIS L.

Zemedym lékařský (s)

r Echter Erdrauch (n)

Common Fumitory (a)

Fumeterre officinale (f)

Fumistere (š)

¹⁾ Zemědým lékařský je jednoletá lysá bylina výšky až 40 cm, s hřnatou, větvenou lodyhou. Drobné květy v hroznech jsou souměrné. Má čtyři korunní plátky, vrchní z nich je dozadu vakovitě vyduť a prodloužený v ostruhu. Kalich má dva zoubkované lístky. Listy jsou zelenošedé, dvakrát peřenodílné a složené z klínovitých, dvojklaných až trojklaných lístků. Plodem je ledvinovitá nažka, na vrcholu zahrocená a dole trochu zmáčknutá. Kvete od května do časného podzimu.

²⁾ Bylina občas vytváří husté porosty, z dálky působící dojmem dýmu. Je to rostlina plevelná, vyskytuje se na rumišťích, v houštinách, na neobdělávaných lučních a polních plochách. Na Moravě jí říkají rutka polní, Galenos a Avicenna ji znali pod názvem kapnios.

³⁾ Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba fumariae), která se sbírá nepřekvetlá v květnu až červenci, nejlépe kolem třinácté hodiny, pro homeopatické účely o něco později.

⁴⁾ Droga obsahuje alkaloidy příbuzné některým složkám alkaloidů opiových, kyselinu furmarovou, hořčiny, třísloviny, pryskyřičné látky, sliz a minerální látky, cleritrin a stopy éterického oleje.

⁵⁾ Droga snižuje krevní tlak, působí spasmolyticky, brání vzniku žlučových kaménků a někdy spolupůsobí při jejich rozpouštění. Malé dávky tvorbu žluče stimulují, větší dávky tlumí, střední jsou dobrým regulátorem. Droga je močopudná, zlepšuje látkovou výměnu, je jednou z nejlepších drog při léčbě kožních nemocí a tiší migrenózní bolesti.



Zemědým lékařský

⁶⁾ I když drogu neoznačujeme přímo za toxickou, doporučujeme při jejím užívání opatrnost. Běžné dávkování je 2 až 4krát denně po 125 ml nálevu. Překračování dávek pokládáme za nevhodné. Lze používat i tinkturu, s dávkováním 2 až 4krát denně 20 až 25, nejvýše 30 kapek. Pro zevní aplikaci na omývání ekzematičkových ložisek lze použít vyšší koncentraci čaje, ale ten připravujeme pokud možno v destilované vodě.

⁷⁾ Při větším předávkování hrozí nebezpečí vážného útlumu dýchacího centra. Při samostatném podávání nepřekračujeme doporučené dávky, při kombinaci do směsi by podíl zemědělu neměl překročit 20%, v případě běžného dávkování čaje, nebo až 25% v případě, že podáváme snížené množství čaje. V dermatologii kombinujeme zemědělu lékařský především s kořenem lopuchu, případně s drogami z čekanky a pampelišky.

⁸⁾ Dermatologický čaj s vynikajícím účinkem pro vnitřní podávání:

nati čekanky	100 g
nati zemědělu	50 g
kořene lopuchu	50 g
květu vřesu	25 g
nati rdesna ptačího	25 g

Připravíme bylinářský čaj (viz I. díl) a podáváme v množství asi 0,8 litru denně. Směsi čajů se zemědělem jsou výborné i ve spojení s jinými bylinami - pampeliškou, pelyňkem Černobýlem, lékořicí, smílem písečným, třezalkou, mochnou husí, revení apod. Při dlouhodobějším užívání je velmi vhodné občas složení měnit, ovšem podle potřeby a po poradě s odborníkem.

⁹⁾ Zpracováváme čerstvou kvetoucí nať, pokud možno na začátku květu (nepřekvetlou), kterou sbíráme nejlépe odpoledne mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou a upravujeme podle §3 lihem 70%. Základní esenci pak potencujeme lihem 40% až na potenci D4. V té ji také obecně užíváme při dávkování 3krát denně 6 kapek, před jídlem. Možnosti užití homeopatických tinktur jsou nejen pestré, ale i nanejvýš zajímavé, protože vykazují příznivé účinky i při léčbě nemocí

krevního oběhu, zejména žilního, hemoroidů, ale také při léčbě žloutenky, žlučnickových potíží všeho druhu a dokonce i infarktu, kde se používá léčivé klyzma s přidáváním právě těchto tinktur. Navíc je zde mohutný účinek při kožních onemocněních, hlavně při mokřavém lišejí nebo ekzémech. Účinek je metabolický, se zvláštním působením na srdce, cévy a krevní oběh obecně.

¹⁰⁾ Zemědělu je jednou z nejdůležitějších bylin, potřebných k vymítání zlých duchů. Bylinář Josef Pospíšil z Otrokovic doporučoval na léčbu ekzémů vnitřně čaj z kombinace:

kořene pampelišky s natí	100 g
nati zlatobýlu	70 g
nati zemědělu	30 g

Podáváme 2 až 4 šálky nálevu denně. Zevně pak vymýváme ekzematičková ložiska čajem ze směsi stejných dílů nati slézu a nati zemědělu, připraveným v destilované vodě. Do čaje namáčíme vatové tampóny a kruhovými pohyby ložiska vymýváme. Zbytkem čaje potom ošetřované části těla polijeme.

Zemědělu je výborným lékem i při vysokém krevním tlaku. Podáváme vždy před jídlem pohár nálevu. Užíváme bez přerušení 30 dnů. Nálev ze zemědělu je rovněž vhodný na nečistou pleť v obličeji, plnou drobných uhříků. Jednu až dvě polévkové lžíce zemědělu dáme do šálku plnotučného mléka, krátce zavaříme a necháme 10 minut vyluhovat. Jemně precedíme a tekutinou umýváme a očišťujeme obličej. Zajímavé je používání při dysfunkcích žlučníku a ve spojení s tím i při migrenosních bolestech hlavy. Pravidelné dlouhodobé užívání totiž upravuje funkci žlučníku (vylučování žluče) nahoru i dolů, a tím upravuje i produkci cholesterolu. Užíváme odvar z V2 lžíce zemědělu na sklenici vody, vaříme 3 minuty a pak necháváme 10 minut luhovat. Sklenici vypijeme po lžících (v průměru 4krát) přes den. Na omývání plísní a ekzémů stejným způsobem zhotovujeme odvar z 20 až 40 gramů natě a odvarem potíráme postižená místa.

ZEMĚŽLUČ

ZEMĚŽLUČ LÉKÁŘSKÁ

Čeď'hořcovitých (Gentianaceae)

CENTAURIUM ERYTHRAEA RAFN.

Zemežľ menšia (s)

(s) Echtes Tausendgiildenkraut (n)

Common Centaury (a)

Petite centauree (f)

Centaurea menor (š)

^{x)} Zeměžluč je jedno až dvouletá bylina, dorůstající až půlmetrové výšky. Čtyhranná, lysá lodyha se větví jen nahoře. Spodní listy vytváří přízemní růžici. Listy jsou přisedlé, vstřícné, podlouhle vejčité až kopinaté, celokrajné. Drobné květy mají starorůžovou barvu a shlukují se do bohatých okolíků. Plodem je úzce válcovitá tobolka s mnoha semínky. Kvete v létě.

^{2^} Zeměžluč je rostlina hojná na mýtinách, pasekách, lesních loukách, na mezích, stráních a vřesovištích. V poslední době jí valem ubývá, k čemuž přispívají i nezodpovědní sběrači, kteří ji vytrhávají i s mělkými kořínky a nenechávají na lokalitě alespoň několik jedinců na vysemenění.

³⁾ Předmětem sběru a použití je nať (Herba centaurii), sbíraná v červenci a srpnu.

⁴⁾ Droga obsahuje především hořčiny, pryskyřice, dále glykosid gentiopicrosid, cukr, kaučuk, éterický olej, mastné kyseliny, amid kyseliny nikotinové, flavonoidy, pryskyřičné látky, magnesiumlaktát, vosk a malé množství silice.

^{5^} Droga výrazně povzbuzuje tvorbu trávicích šťáv a zlepšuje trávení. Používá se též při chorobách žlučníku a žlučových cest. Působí i jako tonikum a zlepšuje krevní obraz u chorob bílé krevní složky.



Zeměžluč lékařská

^{6^} Z drogy připravujeme nálev, bylinný balzám nebo homeopatický čaj dle Kloudy v potencích U₉ až U12. Nálev podáváme v menších dávkách, buď po polévkových lžících nebo po pohárech asi 100 ml až 125 ml, zpravidla 2 až 4krát denně. Tinkтуру podáváme asi půl hodiny před jídlem, po mocca nebo čajových lžičkách.

⁷⁾ Pro velmi hořkou až odpornou chuť zpravidla drogu podáváme samostatně, protože svou přítomností výrazně negativně ovlivní chuť směsi. Nicméně její aplikace do směsí je možná, obvykle však v malých dávkách. Při krevních chorobách zeměžluč kombinujeme především s listem konopičky. Při předávkování vzniká pocit ošklivosti až nutkání na dávení. Naopak v terapeutických dávkách lze drogu využít i v pediatrii a v geriatrii, především jako centrální stimulans čili tonikum. Drogu lze jen omezeně podávat kojícím ženám, protože hořčiny přecházejí do mateřského mléka a kojenec často odmítá je pozřít. Rozumné je odzkoušení tohoto podávání, protože prospívá jak dítěti tak matce.

^{8^} Při leukémii a jiných chorobách bílé krevní složky podáváme jako pomocné léčivo tuto bylinnou kombinaci: Nať zeměžluči, list konopičky a květ vřesu v poměru 2:1:1, kterou podáváme formou bylinářského čaje, asi 0,8 litru denně.

^{9^} Homeopatický zpracováváme kvetoucí nať v době prvního květu. Protože trháním se obvykle vytrhne i kořen, nať odřezáváme, a to nejlépe těsně před polednem kolem jedenácté hodiny, pokud možno jen nejvrchnější nezdřevnatělou část. Zpracováváme ji podle §3 lihem 90%. Základní esenci pak potencujeme až na potenci D5 lihem 40%. Obecně nejčastěji užíváme potenci D4 s dávkováním 3krát denně 6 kapek, minimálně 20 minut, před jídlem. Užívání homeopatických tinktur je značně rozšířeno, protože pro velkou hořkost byliny je tato forma nepřijatelnější. Užíváme ji především při všech problémech žaludečních, zažívacích, dále při žaludeční slabosti, pro posílení jater a celkové posílení v rekonvalescenci, pro zvýšení chuti k jídlu a celkově pro zlepšení trávení a zvýšení množství žaludečních šťáv.

¹⁰⁾ Zeměžluč je prastarou magickou bylinou, jejíž kouř údajně zaháněl hady. Bylina je velmi choulostivá na čistotu podloží, a proto bývá indikátorem kvalitní spodní vody. V geriatrii se výrazně osvědčil tonizující čaj, připravený formou nálevu z kombinace stejných dílů nati zeměžluči, nati úročníku bolhoje a květu vřesu, podávaný několikrát denně v dávce 0,1 litru. Při horečkách pomáhá nálev: Polévkovou lžící zeměžluče přelijeme šálkem vroucí vody a necháme přikryté 10 minut vyluhovat. Pijeme 3 šálky denně, vždy 10 až 15 minut, před jídlem. Při nadměrném maštění a vypadávání vlasů je velmi dobrý odvar ze zeměžluče: 80 gramů zeměžluče dáme do 0,5 litru studené vody, přidáme 0,3 litru octa, promícháme a necháme dvě hodiny luhovat. Pak přivedeme k varu, odstavíme a opět necháme 15 minut přikryté vyluhovat. Pečlivě precedíme a naplníme do láhví. Pak pravidelně, nejlépe obden, tekutinou lehce masírujeme vlasovou pokožku. Při zažívacích potížích užíváme nálev: 30 gramů zeměžluče přelijeme 0,5 litrem vařící vody a přikryté necháme 5 až 10 minut vyluhovat. Před každým hlavním jídlem vypijeme 1 šálek po doušcích.

ŽAMPION

ŽAMPION POLNÍ

Čeled' pečárkovitých (*Agaricaceae*)

AGARICUS CAMPESTER L. EX. FR.

Šampiňón polný (s)

r Feldegerlink, r Feld Champignon (n)

Common Field-Mushroom (a)

Psalliotte du champ (f)

Hongo campestre (š)

[^] Klobouk žampionu polního, nejdříve polokulovitý, posléze téměř plochý, dosahuje šířky až 10 cm. Pokožka je bílá, s občasnými hnědávými šupinkami. Lupeny jsou v mládí starorůžové, později charakteristicky čokoládové barvy, což je důležitý poznávací znak, který bezpečně houbu odliší od smrtelně jedovaté muchomůrky jízlivé (*Amanita virosa*). Třen tloušťky do 2 cm má v horní třetině kožovitý, zplhlý prsten. Dužina je bílá, na řezu slabě načervenalá. Výtrusný prach je červenohnědý.

²⁾ Roste na polích, lukách a pastvinách, a to zejména tam, kde je půda dobře prohnoujena pasoucím se dobyt看. Objevuje se zpravidla ve skupinách nebo kruzích. Z hlediska léčebně-kulinárního nejsou záměny nebezpečné - všechny žampiony jsou jedlé a léčivý účinek je přibližně stejný. Výjimkou je žampion zápasný (*Agaricus xantodermus*) s charakteristickým zápachem po inkoustu či karbolu. Nebezpečnou možností záměny je muchomůrka jízlivá, která má ale trvale bílé lupeny a vyrůstá z otevřeného kalichu, zvaného „kalich smrti“. Žampiony kalich nemají. Pěstované žampiony jsou vlastně odrůdou polního žampionu, ale zpravidla se uvádějí jako samostatné druhy, protože jsou bisporické. Jedná se o žampion zahradní (*Agaricus hortensis* (Cooke) Pilát) a žampion dvouvýtrusý (*Agaricus bisporus* (Lange) Sing). V literatuře, zvláště starší, žampiony často najdeme pod názvem pečárka (*Psalliota*).

^{3^} Sbíráme zralé plodnice (*Carposoma agarici*) žampionu, od počátku léta až do podzimu.



^{4^} Žampiony obsahují antibiotický působící campestrin, neobyčejně účinný proti původcům tyfu, a rovněž antibiotickou látku agaritin a protinádorově působící agaridoxin, který má rovněž silnou baktericidní účinnost. Dále byla izolována látka s hypoglykemickým účinkem, nazvaná Z-faktor II. V žampionech jsou rovněž protialergicky působící látky nejednotné povahy, které zatím nejsou zcela jednoznačně definovány. V žampionu zápašném (méně i v jiných druhích) se nachází antibiotikum psallilotin, působící proti grampozitivním i gramnegativním bakteriím, jako např. *Micrococcus pyogenes aureus*, *Escherichia coli*, *Arizona*, *Shigellia*, *Próteus vulgaris* a *morgani*, proti všem streptokokům a některým stafylokokům. Je však neúčinná proti *Salmonelle*. Obsah účinných látek značně klesá konzervací a skladováním, proto s výjimkou léku protialergického je třeba volit výhradně formu tinktury, připravované z čerstvých plodnic.

5/6) Vyzkoušené je protialergické působení drogy proti kožním a průduškovým alergiím astmatického typu. MUDr. Jaroslav Veselský popisuje osvědčený postup: Pečlivě očištěné, nejlépe pěstované žampiony dokonale vysušíme v otevřené troubě při teplotě do 60°C. Sušení na přímém slunci není vhodné. Potom žampiony nastroháme nadrobno a uschováváme je pod hermetickým uzávěrem. Podáváme je 6krát denně na špičce kulatého nože. Zlepšení zdravotního stavu nastává přibližně za týden. Pokud se nedostaví do 15 dnů, nemá smysl v další terapii pokračovat. V případě zlepšení podáváme lék 1 měsíc, potom na 10 dnů léčbu přerušíme a pak pokračujeme v léčbě ještě asi půl roku ve stejných dávkách, podávaných však už jen deset za sebou jdoucích dnů v měsíci. V ostatních indikacích (podpůrná léčba antibiotická, antitumorová) podáváme tinkturu, v obvyklé dávce 4krát denně 20 kapek (ženy) a 25 kapek (muži). Maximální jednotlivá dávka je 35 kapek pro ženy a 42 kapek pro muže. Doporučujeme použít formu lihovodných roztoků, tj. tinkturu nakapat do příslušně vhodných čajů.

⁷⁾ Protialergická léčba je velmi účinná a je většinou nemocných dobře snášena. Výjimkou je pouze osobní alergie na žampiony, která je spíše teoretická, případně osobní nesnášenlivost velmi aromatické drogy,

která je častější. Přípravek lze podávat jak velmi starým lidem, tak i malým dětem od 15 měsíců života a zvláštní nepříjemnosti nebyly pozorovány ani v těhotenství. V současné době je v lékárnách k dostání český přípravek Almykon R, což jsou vlastně mleté, tabletované žampiony. Přípravek bychom mohli doporučit, ovšem jeho cena je tak vysoká, že zůstane vyhrazen pouze nejbohatším a posléze z trhu jako „neúspěšný“ zmizí. Pojišťovny totiž přírodní léčiva vesměs nehradí. Forma lihovodných roztoků, naředěním tinktury, se nám osvědčila zejména v urologii, protože si ji může připravit každý sám, neboť základní droga je velmi dobře dostupná. Při přípravě postupujeme tak, že na 100 g čerstvé, na maličké kousky pokrájené plodnice použijeme 0,4 litru čistého lihu 60% a vyluhujeme za občasného protřepání 7 dnů při pokojové teplotě. Osmý den necháme usadit a přefiltrujeme. Uchováváme v menších láhvích z hnědého skla.

⁸⁾ V několika případech jsme úspěšně zasáhli v léčbě rozsáhlých močových infekcí, resistantních na běžnou antibiotickou léčbu. Podávali jsme 4krát denně 0,4 litru vhodného čaje (např. *Species urologicae Planta*), s přídatkem cca 1 mocca lžičky tinktury. Zlepšení obvykle nastane během několika dnů a potom doléčíme prostým čajem.

⁹⁾ Zpracováváme čerstvou a zralou plodnici (pouze klobouk bez třeně), sbíranou u divoce rostoucích kolem desáté hodiny a u pěstovaných mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou, a to podle §3 lihem 90%. Dále potencujeme lihem 40% až do potence D3. Obecně se užívá v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, před jídlem. Tinktura se především užívá při všech projevech alergií, dále jako rostlinné antibiotikum, při vysokém krevním tlaku a pak téměř při všech potížích močového systému, zejména při infekcích a po těžkých onemocněních. Jinak ji můžeme poradit jako prostředek obecně posilující.

¹⁰⁾ Užití žampionů v protialergické terapii je známo od roku 1944, kdy francouzský lékař Daguin publikoval svá zjištění. U nás byly konány úspěšné pokusy s touto léčbou v letech 1957 - 61, ale od výroby léčebného přípravku se upustilo pro tehdy nepřekonatelné technické obtíže.

ŽEN-ŠEN

VŠEHOJLÉČIVÝ

Čeled'aralkovitých (Araliaceae)

PANAX GINSENG C. A. MEY.

Všehoj ázijský (s)

r Ginseng (n)

Asiatic (American) Ginseng (a)

Ginseng (f)

Panacea Sching Seng (š)

¹⁾ Všehoj léčivý, zvaný často kořen života, je vytrvalá rostlina se štíhlým, napřímeným, asi půlmetrovým stonkem, který nese 4 až 5 dlouhořapíkatých listů, postavených pravidelně zespoda nahoru, pod úhlem asi 30° až 35°. Listy jsou podobné listům kaštanu koňského a skládají se z 5 lístků, které jsou sestaveny jako prsty u ruky. Nad listovou růžicí, z centra listového přeslenu se zvedá květová osa, na jejímž vrcholu je soukvětí, okolík z malých, světlezelených oboupohlavních květů, podobajících se hvězdičkám. Z květů se vyvíjí zelené, bobulovité plody, což jsou jednosemenné nebo dvousemenné peckovice, zbarvující se v létě do jasné červeně. Dospělá rostlina rodí v průměru kolem 30 plodů.

²⁾ Domovinou žen - šenu jsou sibiřské tajgy přímořského a vladivostockého kraje, sever Číny a Koreje. Jeho pěstování je poměrně náročné, protože kořen lze na plantáži sklízet nejdříve čtvrtým rokem, doporučuje se však sběr pětiletých nebo šestiletých kořenů, ale na některých specializovaných plantážích se sbírají kořeny ještě starší. Bylina se dožívá neuvěřitelného stáří až několika století. Běžný starý kořen z volně rostoucí byliny dosahuje hmotnosti kolem 150 gramů, největší nalezený kořen, jehož stáří bylo odhadnuto na více než 360 let, měl hmotnost 675 gramů. Domovinou tzv. amerického všehoje je Severní Amerika a Kanada. Má sice podobné působení jako všehoj asijský, ale jeho účinku nedosahuje, proto Američané dovážejí žen - šen korejský.

³⁾ Drogou je kořen (*Radix ginsengi*), méně často list (*Foliūm ginsengi*). Cena se na světovém trhu pohybuje od desítek do tisíců dolarů za kilo-



Všehoj léčivý (žen šen)

gram. Někdy se kořen na trhu dělí na červený, chong-sam, a bílý, pak-sam. Žen-šen bývá velmi často falšován, případně je za něj pod krycím názvem (např. vietnamský žen - šen), vydávána úplně jiná bylina.

^{4^} Obsahové látky jsou poměrně dobře prozkoumány, ale odborníci nacházejí stále nové a nové. K hlavním látkám patří panax-saponiny, panax-glykosidy, seskviterpenová silice, směs mastných kyselin, označovaná jako kyselina panaxová, panax-alkaloidy, škroby, nižší cukry, fytosteroly, pektiny, třísloviny, plyskyřice, slizy, řadu vitaminů, zvláště vitamin C, a komplex vitaminů skupiny B, minerální látky atp.

⁵⁾ Žen-šen je základním představitelem skupiny harmonizérů čili adaptogenů (dříve antistressory), drog, jež pomáhají vyrovnat se s dlouhodobými vlivy stresů. Používáme jej jako stimulující a posilující prostředek, jako fytoprofylaktikum proti ateroskleróze a jako ochranný faktor při celkově nepříznivém zdravotním stavu. Zlepšuje látkovou výměnu, snižuje hladinu krevního cukru. Stimuluje výkonnost CNS, štítné žlázy, nadledvinek a žláz pohlavních. Zbystruje smysly, působí anaboličtí, chrání před vyčerpáním a selháním adaptačních mechanismů. Aktivizuje krevotvorbu, brzdí tvorbu metastáz, reguluje krevní tlak, zvyšuje práh citlivosti na bolestivé podněty, urychluje hojení, při kombinaci zevní a vnitřní léčby napomáhá vyhojení kožních onemocnění.

⁶⁾ Při samostatném podání dávkujeme 1 mocca lžičku listové drogy na 0,1 litru nálevu. Kořenovou drogu zpracováváme na čaj spíše výjimečně v přibližně stejném dávkování. Na současném českém farmaceutickém trhu (1996) je řada ženšenových přípravků. Nezbyvá nám, než dodržovat pokyny výrobce a doufat, že zvolený přípravek je kvalitní a s odpovídajícím obsahem žen - senové drogy. Velmi dobré zkušenosti máme s čínským výrobkem Royal Ginseng-Jelly, tzv. pitnými injekcemi s výtažkem ze ženšenu, včelí mateří kasičkou a medem. Vždy doporučujeme na celou kúru, trvající 35 dnů, použít 4 balení, tedy 40 ampulek. První krabičku využíváme tak, že podáváme 1 ampulku ráno na lačno a druhou v poledne před jídlem, z ostatních krabiček pak aplikujeme jen jednu ampulku denně, ráno nalačno. Večernímu podávání se raději vyhýbáme, protože by mohla vzniknout falešná nespavost.

⁷⁾ Žen-šen není toxický a nebyly pozorovány žádné vážnější nežádoucí účinky nebo kontraindikace. Odborné prameny hovoří o možnosti dlouhodobého podávání. Naše zkušenosti v tomto směru jsou poněkud odlišné, protože se řídíme známým Kneippovým heslem „všeho s mírou a dobrého pomalu“. Trvalá stimulace organismu se nám jeví nevhodná a zásadně proto dáváme přednost použití žen - šenu formou kúr, v délce 35 nebo 42 dní, přičemž kúry aplikujeme léčebně dle potřeby a preventivně zpravidla 2krát ročně, na jaře a na podzim. V onkologii není vhodná aplikace kombinace žen - šenu se včelí mateří kasičkou.

^{8^} Mimořádný význam přikládáme aplikaci žen - senových preparátů v onkologii, protože jsme na více případech prokázali, že nemocný po aplikaci žen - senu méně vnímá bolesti, cítí se lépe, bývá méně unaven a psychicky vyrovnanější. Kromě toho droga tlumí rozvoj dceřinného bujení, takže má i jistý vliv v sekundární prevenci.

^{9^} Žen-šen je oblíbeným prostředkem v homeopatii, protože jednak má skutečně výjimečné vlastnosti a jednak je poměrně vzácný, zejména pak divoce rostoucí. Pěstované druhy vykazují poněkud menší působení. Surovinou je sušený kořen, který se zpracovává dle §4 lihem 90%. Dále se ředí lihem 45% až do potence D4. V té se také obecně užívá, při dávkování 3krát denně 9 kapek, po jídle. Užívání homeopatických prostředků z všehoje je velice rozšířeno a ve všech podobách slouží především pro celkovou stimulaci organismu. Hlavně jako geriatrikum, pro podporu libida, obnovování paměti, pro léčbu neurasténie, deprese apod. Je to prostě skutečně všelék, všejoj, jak zní český název.

¹⁰⁾ Žen - šen je výborným geriatrikem. Podle některých výzkumů se zdá, že působí na některé typy maligního bujení přímo jako kancerostatikum. Žen-šen má proti ostatním drogám jednu odlišnost. Jeho účinné látky jsou citlivé na vyšší koncentrace etanolu, takže pro přípravu tinktury postačí koncentrace kolem 45 %, což u jiných drog většinou pokládáme za nedostačující. Někteří autoři doporučují žen - šen při léčbě zásadně nemíchat s jinými drogami. Má to svoji logiku, protože žen - šen je mimořádná droga a nikdo není schopen přesně stanovit, jaké interakce nastávají při kombinaci s jinými látkami.

ŽIDOVSKÁ TŘEŠEŇ

MOCHYNĚ ŽIDOVSKÁ
Čeled' lilkovitých (Solanaceae)

PHYSALIS ALKEKENGIL.
Machovka čerešňová (s)
e Judenkirsche, e Blasenkirsche (n)
Groundcherry (a)
Coqueret Alkekenge (f)
Alquequenje (š)

^{x)} Židovská třešeň je trvalka s plazícím se oddenkem a přímými, jednoduchými, tupě hranatými lodyhami, dorůstajícími výšky přibližně půl metru. Listy jsou řapíkaté, široce vejčité, obvykle celokrajné. Květ je bílý, s pětiplátečnou srostlou korunou, a má dlouhý řapík. Síťované žilkovité kalich se po odkvětu mohutně zvětší, zčervená a vytvoří měchýřek rumělkové barvy, věznící plod, červenou nebo oranžovou bobuli s peckou, což je tedy vlastní „židovská třešeň“.

²⁾ Židovská třešeň je značně rozšířený druh, u nás různě rozestý po rumištích, v plotech, na vinicích, na zahrádkách apod. Místy je pěstován. Záměna za statnější mochyni japonskou (*Physalis franchetii* Mast.) je možná. Prakticky je možno stejně použít i mochyni mexickou, mochyni peruánskou nebo mochyni zemní. Plody všech jsou po odstranění hořkého měchýřku jedlé.

³⁾ Předmětem sběru je plod třešně, sbíraný v době zralosti (*Fructus alkekengi*). Zbavíme jej měchýřku a sušíme nejlépe uměle teplotou do max. 42°C. Droga nemá zvláštní vůni a chutná sladkohořce. Předmětem sběru může být i list (*Foliūm alkekengi*), zejména při hojnějším výskytu.

⁴⁾ Droga obsahuje karotenoidy, hořčinu physalin, několik alkaloidů, třísloviny, sacharidy, organické kyseliny, vitamin C, minerální



Mochyně židovská (židovská třešeň)

látky atd. Listy pak obsahují rovněž hořčinu physalin, pektínové a pryskyřičné substance, cukr, mastný olej, tanin, karotenoidní substance, vitamin C a další látky.

⁵⁾ Droga je nedoceněným antirevmatikem, má působení močopudné a zlepšuje látkovou výměnu. Vynikajícím způsobem odstraňuje z těla soli, kyselinu močovou a různé odpadní produkty. Lze ji s úspěchem využít při ledvinové nedostatečnosti (např. tzv. nefrotický syndrom) a také při dně. Její aplikace je vhodná i v prevenci recidivy urolitiázy, tvorby močových kaménků. Štáva z čerstvých třešníček má výrazný efekt proti svědění.

⁶⁾ Průměrná jednotlivá dávka drogy je asi 4 gramy, což odpovídá přibližně 20 až 25 gramům syrových třešníček. Obvykle aplikujeme 4krát denně šálek odvaru, připravený povařením 10 gramů sušených třešníček po dobu asi 5 minut, případně 2krát denně po 350 ml odvaru z 25 gramů drogy.

⁷⁾ Droga sice není toxická, ale její příslušnost do čeledi lilkovitých nás nabádá k určité opatrnosti, a proto doporučené dávkování raději nebudeme překračovat. S ohledem na charakter drogy se její aplikace formou směsí užívá spíše výjimečně.

⁸⁾ Zjistili jsme, že využít lze celou nadzemní část rostliny, včetně čarokrásných červených „lucerniček“, a to ke koupelím nohou nebo rukou při všech formách revmatismu. Koupel, prováděná ve vědru, na kterou použijeme malou hrst sušené byliny, má trvat nejméně 10 a nejvíce 15 minut a provádíme ji formou kúr. Nejprve aplikujeme obden celkem 12 koupelí, nejlépe večer, ale není to podmínkou. Potom necháme týden přestávku a doléčení provedeme sérií 4 koupelí, opět prováděných obden. Tuto lázeňskou kúru je vhodné doplnit podáváním vhodných protirevmatických čajů, a to po celých 6 týdnů trvání kúry.

⁹⁾ Homeopaticky zpracováváme nejen plody, ale i listy, které jsou dostupnější a lehčeji zpracovatelné. Plod sbíráme v jeho úplné zralosti, nejlépe odpoledne kolem patnácté hodiny, zbavujeme jej mě-

chýřku a rozmělníme jej. Upravujeme podle §3 lihem 90%. Dále pak ředíme až do potence D4 lihem 40%. Obecně užíváme v potenci D4 při dávkování 3krát denně 7 kapek, před jídlem. Listy sbíráme těsně před rozkvětem byliny v dubnu a květnu, nejlépe kolem patnácté hodiny odpoledne. Zpracováváme je podle §3 lihem 80%. Dále pak ředíme lihem 40% až do potence D4. Obecně užíváme v potenci D4 při dávkování 3krát denně 8 kapek, před jídlem. Při domácí aplikaci nemusíme příliš rozlišovat tinkturu z plodů a tinkturu z listů. Jedině u těžších případů, kde je potřeba účinku vitaminu C, použijeme tinkturu z plodů. Tinktura z listů má širší účinek. Hlavní oblastí nasazení je celý močový systém od ledvin přes močové cesty až po močový měchýř. Dále užíváme při dně, revmatických bolestech a otocích, na kterých mají ledviny svůj nezanedbatelný podíl. Jinak můžeme tinktury užívat pro celkové posílení, v rekonvalescenci apod.

¹⁰⁾ Někteří psychotronici tvrdí, že „lampička“ židovské třešně může být použita jako mimořádně citlivé siderické kyvadélko, používané ve zvláště závažných případech. „Lampička“ se zavěsí na tenký provázek nebo na silnou niť a ve středu se opatrně podélně nařízne tak, aby do ní šel vpravit malý neopracovaný krystalkřišťálu, pokud chceme pracovat v oblasti hmotné, nebo malý kousek modrého kamínku lapis lazuli, pokud chceme pracovat v oblasti duchovní. Výsledky jsou údajně znatelně přesnější než při práci s jinak připraveným kyvadélkem. To ovšem nemáme ověřeno.

ŽINDAVA

ŽINDAVA EVROPSKÁ

Čeľad'miňkovitých (Apiaceae)

SANICULA EUROPAEAL.

Žindava európska (s)

r Wald-Sanikel (n)

Sanicle (a)

Sanicle d'Europe (f)

Sanicula macho (š)

V Žindava je trvalka, dorůstající až pulmetrové výšky. Má krátký, plazivý, červenohnědý oddenek a jednoduchou, přímou, málo větvenou lodyhu. Přízemní listoví je dlouze řapíkaté s okrouhlou, hluboce dlanitě pětidlou čepelí, na okraji pilovitou. Květy jsou drobné, bílé, oboupohlavní, seskupené do kulovitých strboulů, vytvářejících na vrcholu vidlanovitý vrcholík. Kveté od května do července. Plodem jsou kulovité nažky, opatřené hustými háčkovitými štětinkami.

²⁾ Žindava představuje nepříliš hojný druh, zastoupený u nás ve stinných lesích, především v bučinách, od roviny do podhůří. Při nepozornosti je možná záměna za poněkud hojnější jarmanku větší (*As-trantia major* L.) ze stejné čeledi.

³⁾ Předmětem sběru a medicánálního využití je kvetoucí nať (*Her-ba saniculae*). Droga je bez aroma, mírně slaná, hořká a trpká.

⁴⁾ Droga obsahuje především saponiny, třísloviny, silici, pryskyřice, hořčiny a v poslední době se hovoří i o stopách ne zcela jednoznačně definovaných alkaloidů. Droga je též bohatá na minerální látky.

⁵⁾ Droga má především vynikající zevní působení, k přípravě koupelí, kloktadel a mastí. Proslulá „zelená mast“ PhMr. Ing. Adolfa



Žindava evropská

Pleskače z Brna, připravovaná ze žindavy a nejkvalitnějšího sádla, má vynikající protialergické účinky a osvědčila se zvláště u dětských atopických ekzémů (toho času -1996 -ji pod názvem Satisan vyrábí firma Ekobiola ve Valašském Meziříčí). Kožní vyrážky, vředy, zahnisané rány, to vše jsou indikace pro vnější použití. Rovněž kloktadlo ze žindavy má v krátké době vynikající účinky při bolení v krku, při zánětech ústní sliznice a dásní. Droga i mast z ní připravená výborně léčí rozbolavělé hemoroidy. Vnitřní použití je vhodné při peptickém vředu, při zánětech horních i dolních cest dýchacích a všeobecně při poruchách trávení.

⁶⁾ Vnitřně podáváme drogu nejčastěji formou prášku, na špičku kulatého nože 4krát denně. Přirozeně je možno ji využít i formou nálevu, připraveného obvyklým způsobem.

⁷⁾ Droga sice není toxická, ale pokládáme ji za ostřeji působící drogu, která není vhodná v praktické pediatrii pro vnitřní podávání. Nedoporučujeme ji dětem a osobám zesláblým. Jinak ji lze podávat jak samostatně, tak do směsí, ale její relativní vzácnost a obecná známost jejích skvělých účinků ji činí zpravidla nedostatkovou.

⁸⁾ Jestliže žindavovou „zelenou mast“ posílíme přimícháním pryskyřice, včelího vosku a masti měsíčkové, získané nejen poměrně univerzální léčivo různých kožních a cévních problémů, ale i výborný prostředek protirevmatický.

⁹⁾ V naší homeopatii používáme výhradně list žindavy, trhaný v době květu byliny, nejlépe brzo po ránu mezi osmou a devátou hodinou. Pokud se někdo zabývá výhradně homeopatickou praxí, lze zpracovávat i kořen (oddenek a kořeny), kopaný nejlépe v říjnu a listopadu. Listy zpracováváme podle §3 lihem 75%. Dále pak potencujeme až do potence D4 lihem 35%. Obecné používání je v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, před jídlem. Tinkтуру užíváme vnitřně především při zánětlivých onemocněních, spojených s křečemi a při vnitřním krvácení. Zcela evidentní je účinek při kontaktních působeních drogy, např. při žaludečních a dvanáctníkových

vředech, při střevních krváceních apod. Tinktury se mohou také užívat ke kloktání a inhalaci, např. při plicních problémech. Dříve se užívala tato droga i při tuberkulózách. Zevně se pak užívá při léčbě starých, nehojících se a hnisajících ran. Užívá se nejen formou vymývání, obkladů apod., ale také jako přísada ke koupelím při hnisavých ekzémech, zánětech pokožky apod.

¹⁰⁾ Žindava bývala magickou rostlinou. Nošena při sobě, lákávala milence, a proto byla častou součástí dámských ložnic. Zřejmě totiž působí poněkud i jako afrodisiakum. Zajímavé je, že ve všech západních zemích se dává přednost užívání kořene a list se užívá jen ojedinelé. U nás a dále na východ je tomu přesně naopak. Podle posledních výzkumů, sice značně nedostatečných, avšak porovnávajících účinnost obou částí byliny, je tato účinnost zhruba stejná nebo alespoň podobná. Toto ovšem nemusí být pravda, ale důkaz je spíše otázkou praxe. Kořen žindavy se také např. v Německu nazývá „Černý Mistrův kořen“ (viz také rostlina stejného rodu všedobrá horní). Je to především pro jeho mimořádné hojivé vlastnosti a pak pro jeho dávné užívání proti hadímu uštknutí. Kromě toho se kořen používal jako prostředek proti plicním a střevním otokům, nádorům a proti krvácení z ledvin.

GEMMATERAPIE

Gemmaterapie tvoří zvláštní odvětví celkové fytoterapie a je zaměřena na léčebné využití pupenů, protože právě pupeny, ale někdy také semena jednotlivých rostlin a stromů, obsahují neobyčejně účinné látky.

Gemmaterapeutický lék je připravován macerací v lihoglycerinovém roztoku. Cistý líh se naředí lékárenským glycerinem tak, aby obsah alkoholu ve směsi činil 42%. Pro naši potřebu budeme uvažovat, že glycerin se chová stejně jako voda, i když ve skutečnosti tomu tak není. Pro ředění budeme tedy brát takové množství, kolik bychom brali vody. A jelikož voda je v tomto případě nežádoucí, vycházíme pokud možno z co největší koncentrace alkoholu. Nejvhodnější je lékárenský líh s 96% koncentrace.

Vlastní lék z pupenů připravíme macerací při pokojové teplotě po dobu tří týdnů za pravidelného protřepávání. Obvykle se pracuje s poměrem 1:20, to znamená, že najeden díl pupenů v absolutní sušině dáváme 20 dílů lihoglycerinového roztoku. Protože většinou nebudeme mít k dispozici zařízení pro stanovení sušiny, použijeme tzv. *Berbardův vzorec*, který stanoví poměr pro syrové pupeny:

u větších pupenů 1 : 15

u menších pupenů 1 : 12

Tento základní materiál upravíme homeopaticky na potenci D1 a nalijeme do malých lahviček z tmavého skla. Pak vzduchotěsně uzavřeme a skladujeme v chladu a suchu.

Takto připravené léčivo obsahuje mimořádně cenné látky, které se jinak a v jiné době ve stejné rostlině nemohou vyskytovat, a když ano, pak jen stopově. Patří sem různé hormony, enzymy, stopové prvky a další látky s širokou působností. Je to celkem logické, protože pupeny představují pro rostlinu celou její budoucnost, a proto je v nich uloženo to nejcennější, co je schopna rostlina vůbec vyprodukovat.

Proto také mají tyto léky velmi široké spektrum účink: působí v několika rovinách a především zvyšují obranyschopnost organismu, zlepšují funkci centrální nervové soustavy a celkově organis-

mus posilují. Samozřejmě působí i na nejružnější konkrétní nemoci a zdá se, že by mohly být řešením u mnoha chorob, které jsou zatím neléčitelné. Dosavadní zkušenosti například označují tyto léky jako velmi nadějně při léčbě hemofilie neboli chorobné krvácivosti, což je právě jedna z dosud neléčitelných chorob.

Při každé léčbě těmito léky se nejprve aplikují tzv. drenážní léky, které mají celkový, ale blíže nespecifikovaný vliv na organismus, a tím i na nastávající léčbu. Lze se říci, že organismus čistí, detoxikují, a tím i upravují pro příjem léků působících směrovaně.

Drenážní prostředky jsou v podstatě dva, a to dubové a březové pupeny. Pokud ovšem bychom chtěli zahájit léčbu v době, kdy pupeny nejsou a nemáme je v zásobě, pak můžeme místo pupenů použít i jemné, „vláskové“ kořínky. S těmi pak pracujeme stejně jako s pupeny. Někteří úspěšní fytoterapeuti vyslovili názor, že stejnou léčebnou hodnotu jako pupeny mají i semena. Tento názor má svou logiku, jako nakonec veškeré dění v přírodě, protože semena také představují jakousi budoucnost byliny, dokonce v pokročilejším stadiu, takže i ona obsahují to nejlepší. A dokonce to může logicky platit i o „vláskových kořínkách“. Je pochopitelné samozřejmě, že zde bude rozdíl v účinnosti, ale určitě nebude podstatný.

Dávkování těchto léků se řídí hmotností nemocného a obecně se platí zásada 1 kapka na 1 kg hmotnosti na den. Dávka se obvykle dělí na dvě až tři části a užívá se před jídlem. Podle dosavadních zkušeností lze konstatovat, že tyto léky působí především na látkovou výměnu, hlavně na jaterní potíže, které jsou obvykle spojeny s jakousi intoxikací, a pak obecně pro léčbu starších lidí.

Léčbu začínáme tedy těmito drenážními prostředky, které podáváme obvykle 3 až 4 dny, a pak přecházíme na léčbu specifickou. Specifickou léčbu aplikujeme zpravidla v blocích, a to tak, že **malá kúra** trvá tři týdny, **střední kúra** je šestitýdenní a **velká kúra** trvá devět až dvanáct týdnů, podle vývoje léčené choroby. V žádném případě se nedoporučuje bezprostřední opakování kúry, vždy je třeba dodržet určitou přestávku, která by neměla být kratší než 4 až 5 týdnů.

MALÝ RECEPTÁŘ GEMMATERAPIE

Uvádíme jen několik příkladů z této nové oblasti fytoterapie, ale i tak je jasné, že nejde o oblast bezvýznamnou. Bohužel tyto prostředky nejsou u nás dostupné, ovšem jejich výroba není nikterak složitá a jistě stojí za uvážení.

Abies - Jedle

Na nemoci kostí u mladistvého, nevyvinutého organismu, při anginách a bronchitidách, zejména s lékem z březových a šípových pupenů.

Acer campestre - Javor babyka

Na tento lék dobře reagují některé parézy, tedy částečné ztráty hybnosti, některá ochrnutí i některé neuralgie. Nepodáváme déle než 6 týdnů!

Aesculus hippocastanum - Jírovec maďal

Zlepšuje cirkulaci krve v plicích.

Alnus - Olše

Všechny vnitřní zánětlivé procesy, osteoporóza, osteomyelitida, vhodná i při kostních zánětech, při revmatismu a jako prevence proti infarktu myokardu při ischemické chorobě srdeční.

Betula - Bříza

Stimuluje jaterní funkce, léčí osteoporózu, ovlivňuje činnost slinivky, prospívá funkci ledvin při nálezů bílkovin v moči, příznivě ovlivňuje léčbu žloutenky i průběh některých potíží sleziny.

POZNÁMKA: Březová míza, sbíraná obvykle na přelomu dubna a května do skleněných nádobek (bez styku s kovem!), je

výborným drenážním prostředkem při revmatismu a při mírně snížené výkonnosti ledvin.

Buxus sempervirens - Zimostráz

Lék je vhodný užívat jako propojovací článek při potřebných změnách léků.

Calluna - Vřes

Brzdí rozvoj nádorových metastáz při vnitřním onkologickém onemocnění.

Carpinus - Habr

Habr působí především na oblast horních cest dýchacích a průdušnic, ve sliznicích pak hojí poranění krevních destiček. Při těchto indikacích je vhodná je kombinace s lékem *betula*. Jinak též celkově stimuluje jaterní činnost a tlumí zvýšenou krvácivost při trombopatiích a trombopeniích.

Castanea - Kaštan pravý

Pupeny jedlého kaštanu příznivě ovlivňují poruchy trávení jako důsledek poruch metabolismu. Lék působí na žilní a lymfatickou cirkulaci. Používá se proto jako drenážní prostředek při lymfatických otocích.

Cornus sanguinea - Svída krvavá

Lék podáváme tam, kde hrozí nebezpečí rozpadu tkáně a nekrózy. Osvědčuje se též k tlumení zvýšené činnosti štítné žlázy. Účinek nastupuje poměrně rychle, ale je pomíjivý, a proto tímto prostředkem obvykle léčbu zahajujeme a po zlepšení stavu doléčíme jiným způsobem.

Coryllus - Líska

Líska vhodně působí především jako antisklerotikum. Střídání s rozmarýnou s výhodou využijeme při poruchách činnosti

jater, například chceme-li doléčit virovou žloutenku. Kromě toho obnovuje pružnost plicních tkání - obzvlášť účinný je při rozedmách plic, rozšíření průdušek a v neposlední řadě při neurovegetativní labilite.

Crataegus - Hloh

Indikací pro podání léků z hlohu jsou především onemocnění a nedostatečná funkce srdečního svalu - uplatní se při srdečních arytmiích, srdeční nedostatečnosti a vysokém krevním tlaku.

Fagus - Buk

Doporučujeme jako drenážní prostředek pro razantní léčbu nespecifickým působením, vhodný i při močovém písku a při nedostatečné činnosti ledvin.

Ficus - Fíkovník

Léčí infekční a nekrotické jevy. Působí hojivě na sliznice zažívacího a vylučovacího ústrojí, upravuje vylučování žaludečních šťáv, tlumí psychosomatické potíže a léčí žaludeční vředy.

Fraxinus - Jasan

Při nadměrném množství kyseliny močové v krvi.

Juglans regia - Ořešák královský

Jedinečný přírodní lék tlumící rozvoj kolagenóz (přeměny vaziv). Vylepšuje obranyschopnost organismu.

Juniperus - Jalovec

Velice zlepšuje detoxikační schopnost jater, působí příznivě při jaterní cirrhóze, zejména vyvolané alkoholem, zlepšuje činnost ledvin a stav při diabetu, revmatismu a TBC plic, působí protiskleroticky i kancerostaticky. Užíváme formou středních kúr, při léčbě ledvin pouze malou kúru.

Pinus - Borovice sosna

Má regenerační vliv na tvrdé tkáně, kosti a chrupavky. Je vhodný při revmatické artritidě. Dobře využitelný je v geriatrické praxi.

Populus nigra - Topol černý

Léčí veškeré svalové spasmy a kožní atrofie, vhodný je také při nedostatku krevních destiček nebo jejich špatné funkci. Podává se formou malé kúry, při trombopatiích můžeme užít i kúru střední. Pozor však na předávkování, které může vést až ke vzniku thrombos a embólií. Topolové pupeny jsou ideální pro zevní aplikaci v podobě mastí.

Quercus - Dub

Všeobecný drenážní prostředek. S přidavkem březových jehněd působí proti sexuální slabosti u mužů. Svým hojivým účinkem na sliznici ústní dutiny brání vzniku paradentózy.

Ribes nigrum - Černý rybíz

Podává se při potřebě kortisonového efektu, např. při snížené funkci nadledvinek nebo při těžších formách zánětů. Je i dobrým lékem antialergickým, tzn. při senné rýmě, ekzému, astmatu ap. Vhodná je kombinace s pupeny šípku a kaliny.

POZNÁMKA: Černý rybíz v této formě patří mezi nejúčinnější léky vůbec. Např. má velmi dobré výsledky při léčbě stařecké hypertrofie prostaty, spolu s pupeny *rubus* léčí vaječnickové cysty, spolu s pupeny *pinus* léčí stařeckou artrózu. Dobře působí jako obecné stimulans v rekonvalescenci po infekčních chorobách.

Rosa canina - Šípková růže

Tlumí záněty v období růstu u dětí a mladistvých, zejména v oblasti dýchacích cest.

Rosmarinus - Rozmarýna

Polyvalentní lék, vhodný vždy když hrozí dekompenzace (selhání) plíni, srdeční, jaterní, ledvinové nebo střevní. Působí žlučopudně i detoxikačně a brání řídnutí kostí. Působí proti psychické ochablosti, únavě a depresi. Snižuje množství kyseliny močové v krvi.

POZOR! Zde je změna přípravy. Přípravek se vyrábí nikoli z pupenů nebo semen, ale z mladých lístků a větviček, a smí se podávat formou velkých kúr.

Rubus idaeus - Maliník

Maliník upravuje hormonální sekreci vaječníku. Může se tedy použít pro úpravu hormonální rovnováhy, nejlépe spolu s *ribes nigrum*. Léčí záněty pochvy a vaječnickové cysty (ve stejné kombinaci).

Rubus fruticosus - Ostružiník

Tento lék představuje účinné antisklerotikum. Spolu s olší jej můžeme aplikovat při revmatismu a spolu s maliníkem při artróze a osteoporóze.

Secale cereale - Zito

Zito podporuje jaterní parenchym a pomáhá i při některých formách lupénky.

Sorbus domestica - Jeřáb oskeruše

Je indikován při zánětech žil a při doléčování jejich následků a podáváme jej při žilním a lymfatickém otoku.

Tamarix - Tamaryšek

Podporuje obnovu červených krvinek a trombocytů. Připravuje se z pupenů a mladých výhonků a podává se formou malé kúry.

Tilia - Lípa

Je to výborné sedativum, ovlivňuje pocity úzkosti a strachu, tlumí projevy mořské nemoci a svědění, tiší neuralgie.

Ulmus - Jilm

Výborný drenážní prostředek při kožních chorobách.

Vaccinium vitis idae - Borůvka brusinka

Brusinka je dobrým lékem střevních potíží, jakými jsou například dráždivý tračník, zácpa nebo průjem. Vhodná je především v kombinaci s *betula* a *quercus*. Je účinným desinficiens, především v oblasti močových cest, a kladný vliv má i na léčbu artériosklerózy. Je-li podán společně s *juglans regia*, léčí kromě toho také šedý zákal, s *rubus fruticosus* osteoporózu. Účinně též snižuje krevní tlak

Viburnum lantana - Kalina tušalaj

Je to typický lék pro chronické alergie, vyvolávající ekzémy nebo astma, které je vlastně pokročilým stadiem alergie. Spolu s *ribes nigrum* je vhodný při senné rýmě a spolu s *rosmarinus* při její chronické podobě.

Viscum album - Jmelí bílé

Podáváme při ateroskleróze, rozedmě plic, vysokém krevním tlaku a při srdeční hypertrofii.

Vitis vinifera - Réva vinná

Tento lék léčí chronické zánětlivé stavy a je taktéž výborným doplňkem k terapii *fagus* a *aesculus hippocastanum*.

Působí především na kosti a klouby, také antirevmaticky, ale pouze v kombinaci s *pinus* a *ribes nigrum*. Podporuje tvorbu bílých krvinek, zejména lymfocytů. Působí antibiotický při anginách. Úspěšně léčí křečové žíly.

Zea mays - Kukuřice

Tento lék tlumí cévní křeče a je dobrým prostředkem při ischemické chorobě srdce a zejména doléčování po prodělaném infarktu myokardu. Dobře se také uplatňuje při léčbě otýlosti a nízkém krevním tlaku.

STOPOVÉ PRVKY V BYLINÁCH

(Jiří Janča)

Princip léčení stopovými prvky ovlivňováním funkcí organismu a jeho jednotlivých částí je podrobně popsán v knize *Stopové prvky a ko-
vy života v přírodě*, vydané nakladatelstvím EMINENT v roce 1993.

Jelikož od té doby uplynulo mnoho vody i času a práce v oblasti pokročily, byla této metodě i v našem herbáři věnována pozornost. Zpracovali jsme obecný obsah prvků u jednotlivých bylin, přičemž původní informace byly podstatně rozšířeny a také vyzkoušeny.

Právě po stránce praktického využití této metody byly zjištěny některé nové a zajímavé skutečnosti, což ale k teoretickému vysvětlení principů metody nikterak nepřispělo, takže vlastní fungování metody je stále ještě obestřeno ani ne tak tajemstvím, jako spíše naší neznalostí. Pro úplnost si zopakujme velmi stručný přehled předpokládané i skutečné funkce celé metody.

Celý kosmos a všechno živoucí v něm může existovat jen při respektování nebo dodržování základního zákona přírody, totiž zákona rovnováhy. To ovšem znamená, že i náš organismus může existovat, a to hlavně zdravě existovat, na základě této rovnováhy. Jinými slovy: každé narušení této rovnováhy se dříve nebo později projeví poruchou funkce, nejprve jednoho orgánu a následně okamžitě celého organismu, jak je nakonec dobře známo každému.

To tedy znamená, že organismus a všechny orgány potřebují ke své správné funkci nezbytné množství nejrozličnějších prvků, a to ve správném množství, správné podobě a správném vzájemném poměru. Jejich počet se různí a také jednotlivé údaje se dost rozcházejí. Udává se počet od 35 do 49, jak zjistili původní autoři celé metody. Podle mé osobní úvahy ale zřejmě náš organismus obsahuje všechny ze soustavy prvků, protože lidské tělo je jednak vlastně vrcholný výtvar přírody a jednak příroda nic nevytváří zbytečně nebo navíc. A za jakým účelem by vlastně vytvářela tolik prvků -jakoby navíc? To je zatím otázka, na kterou nelze dát jednoznačnou odpověď.

To je sice důvodem k zamyšlení, ale rozhodně ne k zavržení jinak výjimečně fungující metody, při použití naprosto neškodných bylin, nebo dokonce homeopatických prostředků, kde je škodlivost zcela vyloučena.

Podle dosavadních zjištění můžeme vycházet z následujících ověřených zkušeností:

1) Všechny funkce organismu jsou podmíněny dostatkem a formou potřebných prvků, především pro dosažení a udržení jejich rovnováhy; to ovšem znamená nejen jejich dodáváním v „čerstvém“ stavu, ale i vylučováním opotřebovaných a odpadových produktů.

2) Každé narušení této rovnováhy znamená narušení funkce, začínající ztrátou imunity, což ještě nechápeme jako nemoc; ta však většinou vzápětí následuje. Prvotní ztráta obranyschopnosti těla umožňuje samozřejmě vznik jakékoli nemoci, která pak záleží na způsobu života, prostředí apod.

Řadou praktických zkoušek tohoto postupu bylo toto výchozí stanovisko prakticky beze zbytku potvrzeno, samozřejmě při dodržování určitých pravidel a předpokladů:

1) Nedostatek či nadbytek některého prvku a jeho podoba mají příomou vazbu na funkci některého nebo některých orgánů.

2) Každý prvek se vyskytuje ve dvou podobách. Jako iont s kladným nábojem (kationt) nebo iont se záporným nábojem (aniont), jako útvar orientovaný severně nebo jižně, jako obdoba nasycených nebo nenasycených látek, například tuků, jako částice jang a jin apod. Každý nedostatek, ale i přebytek jedné z forem prvku je zdrojem potíží: při obnovení rovnováhy pak prvek mizí, je vyloučen z těla, nebo naopak využit pro obnovu funkce.

Každý prvek tedy podléhá jakési transformaci a je při úplné rovnováze prakticky nezjistitelný. Tím se také dá vysvětlit celá řada úkazů, kdy bez jakéhokoli znatelného vlivu nebo příčiny prvky mizí nebo se naopak objevují.

3) Rovnováha prvků se dá obnovit pouze prvky v organické podobě, to znamená v živočišné, ale hlavně v rostlinné. Z této skutečnosti také vychází tento postup, který řeší vlastně celou problematiku na bázi bylin.

Celý systém této léčby se zdá být velice jednoduchý. Použití je skutečně jednoduché, ale největší potíží je zde stanovení diagnózy tzn. chybějících prvků. V podstatě jsou jen dvě možnosti:

- dokonalá znalost projevů nedostatku prvků, kdy podle projevů stanovujeme ty, které v organismu chybějí,
- stanovení chybějících prvků psychotronický a stejně i jejich zajištění, tedy byliny a způsob jejich úpravy; při homeopatickém zpracování druh byliny, mocenství tinktur a podíl jednotlivých bylin.

Druhý postup je zdánlivě jednodušší, provedením však těžší.

Vlastní postup

1) Jedním z obou popsanych způsobů zjistíme chybějící prvky.

2) Z tabulek bylin vybereme byliny obsahující potřebné prvky. Vyberáme samozřejmě podle obsahu prvků, ale také podle dostupnosti. Větší důraz klademe na prvky hlavní, které by měla směs obsahovat, a další doplníme podle možností. Optimální složení směsi je samozřejmě individuální záležitostí a řídí se stavem nemocného. Zásada „každý člověk má svou nemoc“ zde platí v plném rozsahu.

Příklady řešení

Diagnóza: Diabetes mellitus

bylina/prvek	La	Mo	S	Zn	As	Cr	Hf	J	Pt	mocenství	%	objem (ml)
třezalka										2	15	1,875
řebříček										3	28	3,5
měsíček										3	45	5,825
fazol										3	12	1,5
Celkem	1	2	3	4	3	1	2	3	2			12,5

Směs obsahuje 75 % základu (37,5 ml) a 25 % směrované směsi (12,5 ml). Celkem tedy 50 ml při obecném dávkování 3krát denně 7 kapek, před jídlem, po dobu 7 týdnů. Pak provedeme kontrolu.

Diagnóza: Uvolňování kloubního systému (u dětí)

bylina\prvek	Fe	O	W	As	N	Os	Si	mocenství	%	objem (ml)
libeček								3	25	3,125
řebříček								2	15	1,875
rosnatka								2	35	4,375
jmelí								2	25	3,125
Celkem	4	2	4	1	1	2	3			12,5

Opět platí, že 75% činí základ, což je obecná zásada, a 25% směrovaná směs. Obecné dávkování 3krát denně 6 kapek, před jídlem, po dobu 5 týdnů, pak následuje kontrola. Základ a jeho zhotovování je popsáno ve shora citované knize o stopových prvcích.

Hlavní prvky (tučně vtištěné) by měly být zastoupeny alespoň dvěma bylinami, ostatní pak podle dostupnosti, ale taktéž dvěma bylinami. Celkový počet bylin by neměl překročit 4 až 5.

Účinnost těchto zhotovených směsí je zcela mimořádná, zejména při individuálním zpracovávání, jak se říká „na míru“.

Pro úplnost je třeba dodat, že obsah prvků je závislý na lokalitě výskytu a na ročním období. Zjistili jsme, že v určitých měsících se vyskytují v žádoucích směsích pro různé osoby stejné byliny, bez ohledu na druh nemoci. Ovšem je pravdou, že se to týká především bylin s větším počtem prvků. Je proto třeba, hlavně při obecnější aplikaci, tyto tabulky občas zkontrolovat.

Je velikou zajímavostí, že toto jakési sezónní upřednostňování neplatí jen pro čerstvé byliny, ale i pro sušené a dokonce i pro tinktury z těchto bylin. Základem ovšem mohou být v každém případě následující tabulky. Poněkud pracnější zhotovování tinktur se rozhodně vyplatí jejich vyšší účinností.

	Alat	Aloe atomová	Aloe vera	Andělka	Anýz	Aralka	Arnika	Artyčok	Balažán	Barviněk	Bezalka	Bežanka	Bedruka	Benedikt	Blatna	Borůvka	Brambor	Brotan	Brálice	Brusinka	
Ag (Stříbro)																					Ag (Stříbro)
Al (Hliník)																					Al (Hliník)
As (Arsen)																					As (Arsen)
Au (Zlato)																					Au (Zlato)
Bi (Vismut)																					Bi (Vismut)
C (Uhlík)																					C (Uhlík)
Ca (Vápník)																					Ca (Vápník)
Cd (Kadmium)																					Cd (Kadmium)
Ce (Cer)																					Ce (Cer)
Cl (Chlór)																					Cl (Chlór)
Co (Kobalt)																					Co (Kobalt)
Cr (Chrómov)																					Cr (Chrómov)
Cs (Cesium)																					Cs (Cesium)
Cu (Meď)																					Cu (Meď)
Er (Erbium)																					Er (Erbium)
F (Fluór)																					F (Fluór)
Fe (Železo)																					Fe (Železo)
Ge (Germanium)																					Ge (Germanium)
H (Vodík)																					H (Vodík)
Hf (Hafnium)																					Hf (Hafnium)
Hg (Rtuť)																					Hg (Rtuť)
In (Indium)																					In (Indium)
Ir (Iridium)																					Ir (Iridium)
J (Jód)																					J (Jód)
K (Draslík)																					K (Draslík)
La (Lanthan)																					La (Lanthan)
Li (Lithium)																					Li (Lithium)
Mg (Hořeč)																					Mg (Hořeč)
Mn (Mangan)																					Mn (Mangan)
Mo (Molybden)																					Mo (Molybden)
N (Dusík)																					N (Dusík)
Na (Sodík)																					Na (Sodík)
Ni (Nikl)																					Ni (Nikl)
O (Kyslík)																					O (Kyslík)
Os (Osmium)																					Os (Osmium)
P (Fosfor)																					P (Fosfor)
Pb (Olovo)																					Pb (Olovo)
Pt (Platina)																					Pt (Platina)
Rb (Rubidium)																					Rb (Rubidium)
S (Síra)																					S (Síra)
Sb (Antimon)																					Sb (Antimon)
Se (Selén)																					Se (Selén)
Si (Křemík)																					Si (Křemík)
Sm																					Sm
Sn (Cín)																					Sn (Cín)
V (Vanad)																					V (Vanad)
W (Wolftram)																					W (Wolftram)
Zn (Zinek)																					Zn (Zinek)
Zr (Zirkonium)																					Zr (Zirkonium)

	Brutnák	Břechan	Břiza	Bukvice	Celér	Celík	Cibule	Čaga	Čajovník	Čekanka	Černá jeřabina	Černobýl	Černohlávek	Černucha	Černý bez	Černý kořen	Černý ryhák	Čertův kořen	Česnáček	
Ag (Stříbro)																				Ag (Stříbro)
Al (Hliník)																				Al (Hliník)
As (Arsen)																				As (Arsen)
Au (Zlato)																				Au (Zlato)
Bi (Vismut)																				Bi (Vismut)
C (Uhlík)																				C (Uhlík)
Ca (Vápník)																				Ca (Vápník)
Cd (Kadmium)																				Cd (Kadmium)
Ce (Cer)																				Ce (Cer)
Cl (Chlór)																				Cl (Chlór)
Co (Kobalt)																				Co (Kobalt)
Cr (Chrom)																				Cr (Chrom)
Cs (Cesium)																				Cs (Cesium)
Cu (Měď)																				Cu (Měď)
Er (Erbium)																				Er (Erbium)
F (Fluór)																				F (Fluór)
Fe (Železo)																				Fe (Železo)
Ge (Germanium)																				Ge (Germanium)
H (Vodík)																				H (Vodík)
Hf (Hafnium)																				Hf (Hafnium)
Hg (Řtůň)																				Hg (Řtůň)
In (Indium)																				In (Indium)
Ir (Iridium)																				Ir (Iridium)
J (Jód)																				J (Jód)
K (Draslík)																				K (Draslík)
La (Lanthan)																				La (Lanthan)
Li (Lithium)																				Li (Lithium)
Mg (Hořčík)																				Mg (Hořčík)
Mn (Mangan)																				Mn (Mangan)
Mo (Molybden)																				Mo (Molybden)
N (Dusík)																				N (Dusík)
Na (Sodík)																				Na (Sodík)
Ni (Nikl)																				Ni (Nikl)
O (Kyslík)																				O (Kyslík)
Os (Osmium)																				Os (Osmium)
P (Fosfor)																				P (Fosfor)
Pb (Olovo)																				Pb (Olovo)
Pt (Platina)																				Pt (Platina)
Rb (Rubidium)																				Rb (Rubidium)
S (Síra)																				S (Síra)
Sb (Antimon)																				Sb (Antimon)
Se (Selén)																				Se (Selén)
Si (Křemík)																				Si (Křemík)
Sm																				Sm
Sn (Cín)																				Sn (Cín)
V (Vanad)																				V (Vanad)
W (Wolftram)																				W (Wolftram)
Zn (Zinek)																				Zn (Zinek)
Zr (Zirkonium)																				Zr (Zirkonium)

	Česnek	Čiátec	Devětíl	Divina	Dobromysl	Drehtáčka	Dráček	Dub	Dvouzubeček	Estragon	Eukalyptus	Fazole	Fenýkl	Fialka	Fikovník	Galján	Hadinec	Heřmáněk pravý	Heřmáněk římský	Hloh
Ag (Stříbro)																				Ag (Stříbro)
Al (Hliník)																				Al (Hliník)
As (Arsen)																				As (Arsen)
Au (Zlato)																				Au (Zlato)
Bi (Vismut)																				Bi (Vismut)
C (Uhlík)																				C (Uhlík)
Ca (Vápník)																				Ca (Vápník)
Cd (Kadmium)																				Cd (Kadmium)
Ce (Cer)																				Ce (Cer)
Cl (Chlór)																				Cl (Chlór)
Co (Kobalt)																				Co (Kobalt)
Cr (Chrom)																				Cr (Chrom)
Cs (Cesium)																				Cs (Cesium)
Cu (Měď)																				Cu (Měď)
Er (Erbium)																				Er (Erbium)
F (Fluór)																				F (Fluór)
Fe (Železo)																				Fe (Železo)
Ge (Germanium)																				Ge (Germanium)
H (Vodík)																				H (Vodík)
Hf (Hafnium)																				Hf (Hafnium)
Hg (Řtůň)																				Hg (Řtůň)
In (Indium)																				In (Indium)
Ir (Iridium)																				Ir (Iridium)
J (Jód)																				J (Jód)
K (Draslík)																				K (Draslík)
La (Lanthan)																				La (Lanthan)
Li (Lithium)																				Li (Lithium)
Mg (Hořčík)																				Mg (Hořčík)
Mn (Mangan)																				Mn (Mangan)
Mo (Molybden)																				Mo (Molybden)
N (Dusík)																				N (Dusík)
Na (Sodík)																				Na (Sodík)
Ni (Nikl)																				Ni (Nikl)
O (Kyslík)																				O (Kyslík)
Os (Osmium)																				Os (Osmium)
P (Fosfor)																				P (Fosfor)
Pb (Olovo)																				Pb (Olovo)
Pt (Platina)																				Pt (Platina)
Rb (Rubidium)																				Rb (Rubidium)
S (Síra)																				S (Síra)
Sb (Antimon)																				Sb (Antimon)
Se (Selén)																				Se (Selén)
Si (Křemík)																				Si (Křemík)
Sm																				Sm
Sn (Cín)																				Sn (Cín)
V (Vanad)																				V (Vanad)
W (Wolftram)																				W (Wolftram)
Zn (Zinek)																				Zn (Zinek)
Zr (Zirkonium)																				Zr (Zirkonium)

	Kilava	Kokoška	Komnice	Konopice	Konopi	Kontrybel	Kopr	Koptiva	Kopyrník	Koriandr	Kostelec	Kostival	Kozlík	Křesník	Kručinka	Krušina	Křen	Kuklík	Kukurice	Kypce	
Ag (Stříbro)																					Ag (Stříbro)
Al (Hliník)																					Al (Hliník)
As (Arsen)																					As (Arsen)
Au (Zlato)																					Au (Zlato)
Bi (Vismut)																					Bi (Vismut)
C (Uhlík)																					C (Uhlík)
Ca (Vápník)																					Ca (Vápník)
Cd (Kadmium)																					Cd (Kadmium)
Ce (Cer)																					Ce (Cer)
Cl (Chlór)																					Cl (Chlór)
Co (Kobalt)																					Co (Kobalt)
Cr (Chróm)																					Cr (Chróm)
Cs (Cesium)																					Cs (Cesium)
Cu (Meď)																					Cu (Meď)
Er (Erbium)																					Er (Erbium)
F (Fluór)																					F (Fluór)
Fe (Železo)																					Fe (Železo)
Ge (Germanium)																					Ge (Germanium)
H (Vodík)																					H (Vodík)
Hf (Hafnium)																					Hf (Hafnium)
Hg (Řtuť)																					Hg (Řtuť)
In (Indium)																					In (Indium)
Ir (Iridium)																					Ir (Iridium)
J (Jód)																					J (Jód)
K (Drahlík)																					K (Drahlík)
La (Lanthan)																					La (Lanthan)
Li (Lithium)																					Li (Lithium)
Mg (Hořčík)																					Mg (Hořčík)
Mn (Mangan)																					Mn (Mangan)
Mo (Molybden)																					Mo (Molybden)
N (Dusík)																					N (Dusík)
Na (Sodík)																					Na (Sodík)
Ni (Nikl)																					Ni (Nikl)
O (Kyslík)																					O (Kyslík)
Os (Osmium)																					Os (Osmium)
P (Fosfor)																					P (Fosfor)
Pb (Olovo)																					Pb (Olovo)
Pt (Platina)																					Pt (Platina)
Rb (Rubidium)																					Rb (Rubidium)
S (Síra)																					S (Síra)
Sb (Antimon)																					Sb (Antimon)
Se (Selén)																					Se (Selén)
Si (Křemík)																					Si (Křemík)
Sm																					Sm
Sn (Cín)																					Sn (Cín)
V (Vanad)																					V (Vanad)
W (Wolfрам)																					W (Wolfрам)
Zn (Zinek)																					Zn (Zinek)
Zr (Zirkonium)																					Zr (Zirkonium)

	Len	Levandule	Libeček	Lichoráznice	Lipa	Líska	Litějník	Lučce	Lomkamen	Lopuch	Lžitník	Maceška	Magnolie	Majoránka	Maliník	Mandloň	Mařinka	Maří list	Máčla	Mák sečí	
Ag (Stříbro)																					Ag (Stříbro)
Al (Hliník)																					Al (Hliník)
As (Arsen)																					As (Arsen)
Au (Zlato)																					Au (Zlato)
Bi (Vismut)																					Bi (Vismut)
C (Uhlík)																					C (Uhlík)
Ca (Vápník)																					Ca (Vápník)
Cd (Kadmium)																					Cd (Kadmium)
Ce (Cer)																					Ce (Cer)
Cl (Chlór)																					Cl (Chlór)
Co (Kobalt)																					Co (Kobalt)
Cr (Chróm)																					Cr (Chróm)
Cs (Cesium)																					Cs (Cesium)
Cu (Meď)																					Cu (Meď)
Er (Erbium)																					Er (Erbium)
F (Fluór)																					F (Fluór)
Fe (Železo)																					Fe (Železo)
Ge (Germanium)																					Ge (Germanium)
H (Vodík)																					H (Vodík)
Hf (Hafnium)																					Hf (Hafnium)
Hg (Řtuť)																					Hg (Řtuť)
In (Indium)																					In (Indium)
Ir (Iridium)																					Ir (Iridium)
J (Jód)																					J (Jód)
K (Drahlík)																					K (Drahlík)
La (Lanthan)																					La (Lanthan)
Li (Lithium)																					Li (Lithium)
Mg (Hořčík)																					Mg (Hořčík)
Mn (Mangan)																					Mn (Mangan)
Mo (Molybden)																					Mo (Molybden)
N (Dusík)																					N (Dusík)
Na (Sodík)																					Na (Sodík)
Ni (Nikl)																					Ni (Nikl)
O (Kyslík)																					O (Kyslík)
Os (Osmium)																					Os (Osmium)
P (Fosfor)																					P (Fosfor)
Pb (Olovo)																					Pb (Olovo)
Pt (Platina)																					Pt (Platina)
Rb (Rubidium)																					Rb (Rubidium)
S (Síra)																					S (Síra)
Sb (Antimon)																					Sb (Antimon)
Se (Selén)																					Se (Selén)
Si (Křemík)																					Si (Křemík)
Sm																					Sm
Sn (Cín)																					Sn (Cín)
V (Vanad)																					V (Vanad)
W (Wolfрам)																					W (Wolfрам)
Zn (Zinek)																					Zn (Zinek)
Zr (Zirkonium)																					Zr (Zirkonium)

	Mák vlčí	Máta kadeřavá	Máta pepřná	Máta polej	Matečidloška	Meduňka	Medvědice	Merlík	Měrnice	Merunka	Měsíček	Měsícnice	Modřín	Moucha huší	Moucha stříbrná	Morule	Mořena	Mořská cibule	Mrkev	Mačenka	
Ag (Stříbro)																					Ag (Stříbro)
Al (Hliník)																					Al (Hliník)
As (Arsen)																					As (Arsen)
Au (Zlato)																					Au (Zlato)
Bi (Vismut)																					Bi (Vismut)
C (Uhlík)																					C (Uhlík)
Ca (Vápník)																					Ca (Vápník)
Cd (Kadmium)																					Cd (Kadmium)
Ce (Cer)																					Ce (Cer)
Cl (Chlór)																					Cl (Chlór)
Co (Kobalt)																					Co (Kobalt)
Cr (Chrom)																					Cr (Chrom)
Cs (Cesium)																					Cs (Cesium)
Cu (Měď)																					Cu (Měď)
Er (Erbium)																					Er (Erbium)
F (Fluór)																					F (Fluór)
Fe (Železo)																					Fe (Železo)
Ge (Germanium)																					Ge (Germanium)
H (Vodík)																					H (Vodík)
Hf (Hafnium)																					Hf (Hafnium)
Hg (Řtůf)																					Hg (Řtůf)
In (Indium)																					In (Indium)
Ir (Iridium)																					Ir (Iridium)
J (Jód)																					J (Jód)
K (Draslík)																					K (Draslík)
La (Lanthan)																					La (Lanthan)
Li (Lithium)																					Li (Lithium)
Mg (Hořčík)																					Mg (Hořčík)
Mn (Mangan)																					Mn (Mangan)
Mo (Molybden)																					Mo (Molybden)
N (Dusík)																					N (Dusík)
Na (Sodík)																					Na (Sodík)
Ni (Nikl)																					Ni (Nikl)
O (Kyslík)																					O (Kyslík)
Os (Osmium)																					Os (Osmium)
P (Fosfor)																					P (Fosfor)
Pb (Olovo)																					Pb (Olovo)
Pt (Platina)																					Pt (Platina)
Rb (Rubidium)																					Rb (Rubidium)
S (Síra)																					S (Síra)
Sb (Antimon)																					Sb (Antimon)
Se (Selén)																					Se (Selén)
Si (Křemík)																					Si (Křemík)
Sm																					Sm
Sn (Cín)																					Sn (Cín)
V (Vanad)																					V (Vanad)
W (Wolfram)																					W (Wolfram)
Zn (Zinek)																					Zn (Zinek)
Zr (Zirkonium)																					Zr (Zirkonium)

[illegible]

[illegible][illegible]

	Štáňa	Šlovík	Švečka	Tavolník	Tolita	Topol	Topolovka	Toten	Trnka	Třandava	Třešň	Třesalka	Tůje	Turan	Tykev	Tymján	Úročník	Užanka	Vachta	Vavřín	
Ag (Stříbro)																					Ag (Stříbro)
Al (Hliník)																					Al (Hliník)
As (Arsen)																					As (Arsen)
Au (Zlato)																					Au (Zlato)
Bi (Vismut)																					Bi (Vismut)
C (Uhlík)																					C (Uhlík)
Ca (Vápník)																					Ca (Vápník)
Cd (Kadmium)																					Cd (Kadmium)
Ce (Cer)																					Ce (Cer)
Cl (Chlór)																					Cl (Chlór)
Co (Kobalt)																					Co (Kobalt)
Cr (Chrom)																					Cr (Chrom)
Cs (Cesium)																					Cs (Cesium)
Cu (Měď)																					Cu (Měď)
Er (Erbium)																					Er (Erbium)
F (Fluór)																					F (Fluór)
Fe (Železo)																					Fe (Železo)
Ge (Germanium)																					Ge (Germanium)
H (Vodík)																					H (Vodík)
Hf (Hafnium)																					Hf (Hafnium)
Hg (Rtuť)																					Hg (Rtuť)
In (Indium)																					In (Indium)
Ir (Iridium)																					Ir (Iridium)
J (Jód)																					J (Jód)
K (Draslík)																					K (Draslík)
La (Lanthan)																					La (Lanthan)
Li (Lithium)																					Li (Lithium)
Mg (Hořečák)																					Mg (Hořečák)
Mn (Mangan)																					Mn (Mangan)
Mo (Molybden)																					Mo (Molybden)
N (Dusík)																					N (Dusík)
Na (Sodík)																					Na (Sodík)
Ni (Nikl)																					Ni (Nikl)
O (Kyslík)																					O (Kyslík)
Os (Osmium)																					Os (Osmium)
P (Fosfor)																					P (Fosfor)
Pb (Olovo)																					Pb (Olovo)
Pt (Platina)																					Pt (Platina)
Rb (Rubidium)																					Rb (Rubidium)
S (Síra)																					S (Síra)
Sb (Antimon)																					Sb (Antimon)
Se (Selén)																					Se (Selén)
Si (Křemík)																					Si (Křemík)
Sm																					Sm
Sn (Cín)																					Sn (Cín)
V (Vanad)																					V (Vanad)
W (Wolfram)																					W (Wolfram)
Zn (Zinek)																					Zn (Zinek)
Zr (Zirkonium)																					Zr (Zirkonium)

	Vino	Vlastovický	Vojtěška	Vratč	Vrba	Vrbina	Vrbka	Vrbovka	Vřes	Vřesolbr	Yzop	Zaplevanka	Zázvor	Zeli	Zemětým	Zeměluč	Žampion	Žen-Šen	Židovská třeska	Žindava	
Ag (Stříbro)																					Ag (Stříbro)
Al (Hliník)																					Al (Hliník)
As (Arsen)																					As (Arsen)
Au (Zlato)																					Au (Zlato)
Bi (Vismut)																					Bi (Vismut)
C (Uhlík)																					C (Uhlík)
Ca (Vápník)																					Ca (Vápník)
Cd (Kadmium)																					Cd (Kadmium)
Ce (Cer)																					Ce (Cer)
Cl (Chlór)																					Cl (Chlór)
Co (Kobalt)																					Co (Kobalt)
Cr (Chrom)																					Cr (Chrom)
Cs (Cesium)																					Cs (Cesium)
Cu (Měď)																					Cu (Měď)
Er (Erbium)																					Er (Erbium)
F (Fluór)																					F (Fluór)
Fe (Železo)																					Fe (Železo)
Ge (Germanium)																					Ge (Germanium)
H (Vodík)																					H (Vodík)
Hf (Hafnium)																					Hf (Hafnium)
Hg (Rtuť)																					Hg (Rtuť)
In (Indium)																					In (Indium)
Ir (Iridium)																					Ir (Iridium)
J (Jód)																					J (Jód)
K (Draslík)																					K (Draslík)
La (Lanthan)																					La (Lanthan)
Li (Lithium)																					Li (Lithium)
Mg (Hořečák)																					Mg (Hořečák)
Mn (Mangan)																					Mn (Mangan)
Mo (Molybden)																					Mo (Molybden)
N (Dusík)																					N (Dusík)
Na (Sodík)																					Na (Sodík)
Ni (Nikl)																					Ni (Nikl)
O (Kyslík)																					O (Kyslík)
Os (Osmium)																					Os (Osmium)
P (Fosfor)																					P (Fosfor)
Pb (Olovo)																					Pb (Olovo)
Pt (Platina)																					Pt (Platina)
Rb (Rubidium)																					Rb (Rubidium)
S (Síra)																					S (Síra)
Sb (Antimon)																					Sb (Antimon)
Se (Selén)																					Se (Selén)
Si (Křemík)																					Si (Křemík)
Sm																					Sm
Sn (Cín)																					Sn (Cín)
V (Vanad)																					V (Vanad)
W (Wolfram)																					W (Wolfram)
Zn (Zinek)																					Zn (Zinek)
Zr (Zirkonium)																					Zr (Zirkonium)

REJSTŘÍKY

REJSTŘÍK ČESKÝCH NÁZVŮ

A

Akát.....	I	92
Aloe stromovitá.....	I	95
Aloisie trojlistá.....	IV	236
Andělíka lékařská.....	I	100
Anýz vonný.....	I	104
Aralka mandžuská.....	I	108
Arnika.....	I	112
Artyčok zeleninový.....	I	116

B

Baklažán.....	I	120
Bazalka pravá.....	I	124
Bažanka roční.....	I	128
Bedrník obecný.....	I	132
Bělom kulatohlavý.....	I	136
Benedikt lékařský.....	I	256
Bez černý.....	I	224
Bez chebdl.....	II	76
Blahovičník kulatoplodý.....	II	12
Borovice lesní.....	IV	228
Borůvka černá.....	I	140
Brambor obecný.....	I	144
Brčál menší.....	I	148
Brotan.....	I	152
Bršlice - Kozí noha.....	I	156
Brukevzelná.....	V	124
Brusinka obecná.....	I	160
Brutnák lékařský.....	I	164
Břečťan popínavý.....	I	168
Břiza bělokorá.....	I	172
Bublinatka.....	I	176
Bukvice lékařská.....	I	180

C

Celer.....	I	184
Celík zlatobýl.....	I	188
Cibule kuchyňská.....	I	192

Č

Čaga.....	I	196
Čajovník čínský.....	I	200
Čekanka obecná.....	I	204
Černá jeřabina.....	I	208
Černobýl.....	I	212
Černohlávek obecný.....	I	216
Černucha setá.....	I	220
Černý bez.....	I	224
Černý kořen.....	I	228
Černý rybíz.....	I	232
Čertkus luční.....	I	236
Čertův kořen.....	I	240
Česnáček lékařský.....	I	244
Česnek setý.....	I	248
Čistec lesní.....	I	252
Čubet Benedikt.....	I	256

D

Devěsíl lékařský.....	I	260
Divizna velkokvětá.....	I	264
Dobromysl obecná.....	I	268
Dřehnička rolní.....	I	272
Dřšťál obecný.....	I	276
Dub letní.....	I	280
Dvouzubec trojřilný.....	I	284

E

Eleuterokok ostnatý.....	I	240
Estragón.....	II	8
Eukalyptus.....	II	12

F

Fazol obecný.....	II	16
Fenýkl obecný.....	II	20
Fialka.....	II	24
Fíkovník smokvoň.....	II	28

G

Galgán lékařský.....	II	32
----------------------	----	----

H

Hadí kořen většl.....	IV	96
Hadí mor španělský.....	I	228
Hadinec obecný.....	II	36
Heřmánek pravý.....	II	40
Heřmánek římský.....	II	44
Hloh obecný.....	II	48
Hluchavka bílá.....	II	52
Hořčice bílá.....	II	56
Hořec žlutý.....	II	60
Hrušeň obecná.....	II	64
Hruška.....	II	64
Hruštička okrouhlolistá.....	II	68
Hřebíček.....	II	72
Hřebíčekovec vonný.....	II	72
Hvozdlk zahradní.....	II	184

CH

Chaluha bublinatá.....	I	176
Chebdl.....	II	76
Chininovník lékařský.....	II	80
Chinovník.....	II	80
Chlupáček zední.....	II	84
Chmel obecný.....	II	88
Chrastavec rolní.....	II	92
Chřpa polní (modrák).....	II	96

J

Jablečník obecný.....	II	100
Jabloň domácí.....	II	104
Jahodník obecný.....	II	108
Jalovec obecný.....	II	112
Janovec metlavý.....	II	116
Jarmanka vyšší.....	II	120
Jasan ztepilý.....	II	124
Ječmen dvouřadý.....	II	128
Jehlice trnitá.....	II	132

Jeřáb ptačí.....	II	136
Jeřabina.....	II	136
Jestřabina lékařská.....	II	140
Jetel luční.....	II	144
Jilm obecný.....	II	148
Jinan dvouřaločný.....	II	152
Jirnice modrá.....	II	156
Jírovec maďal.....	II	192
Jitrocel kopinatý.....	II	160
Jmelí bílé listnáčové.....	II	164

K

Kakost smrdutý.....	II	168
Kalina obecná.....	II	172
Kamejka lékařská.....	II	176
Kaprad' samčí.....	II	180
Kapradí.....	II	180
Karafiát.....	II	184
Karbínek evropský.....	II	188
Kaštan.....	II	192
Kdoule obecná.....	II	196
Kerblíktřebule.....	II	200
Klanopraška.....	II	204
Klikva bahenní.....	II	208
Klikva žoravina.....	II	208
Kokoška pastušl tobolka.....	II	212
Komonice lékařská.....	II	216
Konopice.....	II	220
Konopička bleďožlutá.....	II	220
Konopí seté.....	II	224
Kontryhel žlutozelený.....	II	228
Kopr vonný.....	II	232
Kopřiva dvoudomá.....	II	236
Kopytník evropský.....	II	240
Koriandr setý.....	II	244
Kosatec německý.....	II	248
Kostival lékařský.....	II	252
Kozalec kořený.....	II	8
Kozlík lékařský.....	II	256
Krtičník hlíznatý.....	II	260
Kručka barvířská.....	II	264
Krušina olšová.....	II	268
Křen selský.....	II	272
Kuklík městský.....	II	276

Kukuřice setá.....	II	280
Kyprej obecný.....	II	284
Kyprej vrvice.....	II	284
Kyseláč luční.....	IV	280

L

Lékořice lysá.....	IV	212
Len setý.....	III	8
Levandule pravá.....	III	12
Libeček lékařský.....	III	16
Lichořeřišnice větší.....	III	20
Lilekvejcoplodý.....	I	120
Lípa obecná.....	III	24
Líska obecná.....	III	28
Lišejník islandský.....	III	32
Lnice květel.....	III	36
Lnice obecná.....	III	36
Lomikámen zrnatý.....	III	40
Lopuch větší.....	III	44
Lžičník lékařský.....	III	48

M

Maceška polní.....	III	52
Máčka ladní.....	III	80
Magnólie.....	III	56
Magnolka čínská.....	II	204
Majoránka zahradní.....	III	60
Mák setý.....	III	84
Mákvlíč.....	III	88
Maliník obecný.....	III	64
Mandloň obecná.....	III	68
Mařinka vonná.....	III	72
Maří list balšámový.....	III	76
Máta kadeřavá.....	III	92
Máta peprná.....	III	96
Máta polej.....	III	100
Mateřídouška úzkolistá.....	III	104
Meduňka lékařská.....	III	108
Medvědice léčivá.....	III	112
Merlíkvšedobr.....	III	116
Měrnice černá.....	III	120
Meruňka obecná.....	III	124
Měsíček lékařský.....	III	128

Měsíčnice vytrvalá.....	III	132
Mířík celer.....	I	184
Modřín opadavý.....	III	136
Mochna husí.....	III	140
Mochna nátržník.....	III	180
Mochna stříbrná.....	III	144
Mochyně židovská.....	V	144
Moračvětší.....	III	232
Moruše.....	III	148
Morušovník bílý.....	III	148
Mořena barvířská.....	III	152
Mořská cibule.....	III	156
Mrkev obecná.....	III	160
Mučenka opletní.....	III	164
Muškát.....	III	168
Muškátovník pravý.....	III	168
Mydlíce lékařská.....	III	172

N

Naduť madagaskarská.....	III	176
Nátržník.....	III	180
Netřesk střešní.....	III	184

O

Okřehek menší.....	III	188
Okurka setá.....	III	192
Oliva evropská.....	III	196
Olše lepkavá.....	III	200
Oman pravý.....	III	204
Ořech vlašský.....	III	208
Ořešák královský.....	III	208
Ostropes trubil.....	III	212
Ostropestřec mariánský.....	III	216
Ostružina.....	III	220
Ostružiník křovitý.....	III	220
Oves setý.....	III	224
Ožanka kalamandra.....	III	228

P

Pakmín větší.....	III	232
Pampeliška.....	III	236
Paprika roční.....	III	240

Pastináksetý.....	III	224
Pcháč oset.....	III	248
Pcháč rolní.....	III	248
Pelargonie růžová.....	III	252
Pelyněk brotan.....	I	152
Pelyněk Černobýl.....	I	212
Pelyněk pravý.....	III	256
Penízovka sametonohá.....	III	260
Pepř.....	III	264
Pepřovník černý.....	III	264
Petrklíč.....	III	268
Petržel zahradní.....	III	272
Peřour maloúborný.....	III	276
Pilát lékařský.....	III	280
Pískavice-řecké seno.....	IV	152
Pivoňka lékařská.....	III	284
Plavuň vidlačka.....	IV	8
Plicník lékařský.....	IV	12
Podběl lékařský.....	IV	16
Podražec křovištní.....	IV	20
Podzemnice olejná.....	IV	24
Pohanka obecná.....	IV	28
Polej obecný.....	III	100
Popenec břechanovitý.....	IV	32
Potměchuť popínavá.....	IV	36
Prhachlumní.....	I	112
Proskurník lékařský.....	IV	40
Protěž bahenní.....	IV	44
Protěž písečná.....	IV	48
Protěženka bahenní.....	IV	44
Prvosenka jarní.....	III	268
Pryšec mandloňovitý.....	IV	52
Pšenice setá.....	IV	56
Ptačinec.....	IV	60
Puklérka islandská.....	III	32
Pumpava obecná.....	IV	64
Pupalka dvouletá.....	IV	68
Pupava bezlodyžná.....	IV	72
Puškvorec lékařský.....	IV	76
Pýrpřlazivý.....	IV	80

R

Rajče jedlé.....	IV	84
Rajské jablko.....	IV	84

Rakytník řešetlákový.....	IV	88
Rdesno blešníků/červivec/peprník.....	IV	92
Rdesno hadí kořen.....	IV	96
Rdesno ptačí.....	IV	100
Réva vinná.....	V	76
Reveň dlanitá čínská.....	IV	104
Rezavec šikmý.....	I	196
Rhodiola.....	IV	108
Ricin.....	IV	112
Rmenec sličný.....	II	44
Routa vonná.....	IV	116
Rozchodnice růžová.....	IV	108
Rozchodník největší.....	IV	124
Rozchodník prudký.....	IV	120
Rozchodník žlutokvětý.....	IV	124
Rozmarýn.....	IV	128
Rozmarýna lékařská.....	IV	128
Rozrazil lékařský.....	IV	132
Rudbeckie.....	IV	136
Růže šípková.....	IV	268
Růže turecká.....	IV	140
Rybíz černý.....	I	232
Rýže setá.....	IV	144

R

Řebříček obecný.....	IV	148
Řecké seno.....	IV	152
Ředkevsetá.....	IV	156
Řepa červená.....	IV	160
Řepík lékařský.....	IV	164
Řeřicha drtič.....	IV	168
Řeřicha rumní.....	IV	168
Řešetlák počistivý.....	IV	172
Řimbaba obecná.....	IV	176

S

Sadeckonopáč.....	IV	180
Saflor.....	IV	184
Santal bílý.....	IV	188
Saturejka zahradní.....	IV	192
Sedmikráska obecná.....	IV	196
Sezam indický.....	IV	200
Silenka nadmutá.....	IV	204

Skočec obecný.....	IV	112
Skořicovník čínský.....	IV	208
Sladké dřevo.....	IV	212
Sléz přehlížený.....	IV	216
Slunečnice roční.....	IV	220
Smetanka lékařská.....	III	236
Smil písečný.....	IV	48
Sója luštinatá.....	IV	224
Sosna.....	IV	228
Sporýš lékařský.....	IV	232
Sporýš Aloiska.....	IV	236
Srdečník obecný.....	IV	240
Střemcha hroznovitá.....	IV	244
Světlice barvířská.....	IV	184
Světlík lékařský.....	IV	248
Svízel syřišový.....	IV	252
Svízel vonný.....	III	72

v

S

Šafrán setý.....	IV	256
Šacholan zahradní.....	III	56
Šalvěj lékařská.....	IV	260
Šanta kočičí.....	IV	264
Šípek.....	IV	268
Šišák bajkalský.....	IV	272
Štětka planá.....	IV	276
Šťovík.....	IV	280
Švestka domácí.....	IV	284

T

Tavolník-Tužebníků jilmový.....	V	8
Temnoplovec černý.....	I	208
Tolicesetá.....	V	84
Tolita lékařská.....	V	12
Topol černý.....	V	16
Topolovka růžová.....	V	20
Toten lékařský (krvavec).....	V	24
Trnka obecná.....	V	28
Trnovník bílý.....	I	92
Truskavec ptačí.....	IV	100
Třapatka nachová.....	IV	136
Třemdavabílá.....	V	32
Třešeň ptačí.....	V	36

Třezalka tečkovaná.....	V	40
Tuje.....	V	44
Turan.....	V	48
Turanka kanadská.....	V	48
Tykev obecná.....	V	52
Tymián obecný.....	V	56

U

Úročník bolhoj.....	V	60
Užanka lékařská.....	V	64

V

Vachta trojlistá.....	V	68
Vavřín vznešený.....	V	72
Víno.....	V	76
Violka vonná.....	II	24
Vlaštovičník větší.....	V	80
Vojtěška.....	V	84
Vratič obecný.....	V	88
Vrba bílá.....	V	92
Vrbina penízková.....	V	96
Vrbka úzkolistá.....	V	100
Vrbovka malokvětá.....	V	104
Vřes obecný.....	V	108
Všedobr horní.....	V	112
Všehoj léčivý.....	V	140

Y

Yzop lékařský.....	V	116
--------------------	---	-----

z*ž

Zázvorpravý.....	V	120
Zelí.....	V	124
Zemědým lékařský.....	V	128
Zeměžluč lékařská.....	V	132
Zeravzápadní.....	V	44
Žabinec obecný.....	IV	60
Žampion polní.....	V	136
Žen-šen.....	V	140
Židovská třešeň.....	V	144
Žindava evropská.....	V	148

REJSTŘÍK SLOVENSKÝCH NÁZVŮ

A

Agát bílý.....	I	92
Alchemilka žltozelená.....	II	228
Aloa stromčekovitá.....	I	95
Alojzia citrónová.....	IV	236
Alpinia liečivá.....	II	32
Archangelika lekárska.....	I	100
Arnikahorská.....	I	112
Arónia čierna.....	I	208
Artičoka zeleninová.....	I	116

B

Balota čierna.....	III	120
Baza čierna.....	I	224
Baza chabdzová.....	II	76
Bazalkaprává.....	I	124
Bažanka ročná.....	I	128
Bedrnovník anízový.....	I	104
Bedrnovník lomikameňový.....	I	132
Benedikt lekársky.....	I	256
Betonika lekárska.....	I	180
Bielolistok barinný.....	IV	44
Bocianik rozpukovitý.....	IV	64
Bolhoj lekársky.....	V	60
Borák lekársky.....	I	164
Borievka obyčajná.....	II	112
Borovica lesná.....	IV	228
Brečtan popínový.....	I	168
Breza previsnutá.....	I	172
Brest vazový.....	II	148
Brusnica čučoriedková.....	I	140
Brusnica obyčajná.....	I	160

c*č

Cesnačka lekárska.....	I	244
Cesnak cibulový.....	I	192
Cesnak kuchynský.....	I	248
Čajovník čínsky.....	I	200

Čakanka obyčajná.....	I	204
Čerešňa vtáčia, Čerešňa višňová.....	V	36
Čerkáč peniažtekový.....	V	96
Černuška siata.....	I	220
Čertkus lúčny.....	I	236
Čiernohlávk obyčajný.....	I	216
Čistec lesný.....	I	252
Čremcha obyčajná.....	IV	244

D*Ď

Deväťsil lekársky.....	I	260
Divozel veľkokvetý.....	I	264
Dráč obyčajný.....	I	276
Drchnička roľná.....	I	272
Dub letný.....	I	280
Dula podlhovastá.....	H	196
Dúška tymianová.....	V	56
Dvojzub trojdielny.....	I	284
Ďatelina lúčna.....	II	144
Ďumbier lekársky.....	V	120

E

Echinácea purpurová.....	IV	136
Eukalyptus gulatoplodý.....	II	12

F*G

Fazula záhradná.....	II	16
Fenykel obyčajný.....	II	20
Fialka trojfarebná.....	III	52
Fialka voňavá.....	II	24
Figovník obyčajný.....	H	28
Ginkgo dvojločný.....	II	152

H

Hadinec obyčajný.....	II	36
Hadomoršpanielsky.....	I	228
Hadovník väčší.....	IV	96
Hloh obyčajný.....	II	48

Hluchavka biela.....	II	52
Horčiak šľavolistý/ broskyňolistý/pieprový.....	IV	92
Horčica biela.....	II	56
Horec žltý.....	II	60
Hrdobarka obyčajná.....	III	228
Hruška obyčajná.....	II	64
Hruštička okrúhloлистá.....	II	68
Hviezdica prostredná.....	IV	60

CH

Chaluha bublinatá.....	I	176
Chininovník lekársky.....	II	80
Chlpánik obyčajný.....	II	84
Chmel obyčajný.....	II	88
Chrastavec roíný.....	II	92
Chren dedinský.....	II	272

I

Ibiš lekársky.....	IV	40
Ihlica tŕnistá.....	II	132
Imelo biele.....	II	164

J

Jablčník obyčajný.....	II	100
Jabloň domáca.....	II	104
Jačmeň dvojradový.....	II	128
Jahoda obyčajná.....	II	108
Jarabina vtáčia.....	II	136
Jarmanka väčšia.....	II	120
Jasanec biely.....	V	32
Jaseň šŕhly.....	II	124
Jastrabina lekárska.....	II	140
Jelša lepkavá.....	III	200
Ježibaba gulatohlavá.....	I	136

K

Kalina obyčajná.....	II	172
Kamienka lekárska.....	II	176
Kapsička pastierska.....	II	212
Kapucínka väčšia.....	III	20

Kapusta obyčajná.....	V	124
Karbíneec európsky.....	II	188
Klinček záhradný.....	II	184
Klinčekovec voňavý.....	II	72
Klukva močiarna.....	II	208
Kocúrník obyčajný.....	IV	264
Komonica lekárska.....	II	216
Konopa siata.....	II	224
Konopáč obyčajný.....	IV	180
Konopnica žltkastobiela.....	II	220
Kóporvoňavý.....	II	232
Kopytník európsky.....	II	240
Koriander siaty.....	II	244
Kosatec nemecký.....	II	248
Kostihoj lekársky.....	II	252
Kotúč polný.....	III	80
Kozia noha hostovcová.....	I	156
Krasovlas bezbylový.....	IV	72
Kručinka farbiarska.....	II	264
Krušina jeľsová.....	II	268
Krtičník hluznatý.....	II	260
Krvavec lekársky.....	V	24
Kuklík mestský.....	II	276
Kukurica siata.....	II	280
Kypřina úzkolistá.....	V	100

L

Ľan siaty.....	III	8
Lastovičník väčší.....	V	80
Levandula lekárska.....	III	12
lieska obyčajná.....	III	28
Ľigurček lekársky.....	III	16
lipa obyčajná.....	III	24
Ľipkavec marinkový.....	III	72
Ľipkavec pravý.....	IV	252
Lomikameň zrnitý.....	III	40
Lopúch väčší.....	III	44
Ľubovník bodkovaný.....	V	40
Lucerna siata.....	V	84
Ľulok baklažánový.....	I	120
Ľulok sladkohorký.....	IV	36
Ľulok zemiakový.....	I	144
Luskáč lekársky.....	V	12
Lyžičník lekársky.....	III	48

M

Magnólia veľkokvetá.....	III	56
Machovka čerešňová.....	V	144
Majorán záhradný.....	III	60
Mak siaty.....	III	84
Makvlčí.....	III	88
Mandloň obyčajná.....	III	68
Marená farbiarska.....	III	152
Marhula obyčajná.....	III	124
Marolistväčší.....	III	76
Mata kučeravá.....	III	92
Mäta pieporná.....	III	96
Mäta sivá.....	III	100
Materina dúška.....	III	104
Medovka lekárska.....	III	108
Medvedica lekárska.....	III	112
Mesačnica trvaca.....	III	132
Mliečnik mandľolistý.....	PV	52
Morská cibula.....	III	156
Moruša biela.....	III	148
Mrkva obyčajná.....	III	160
Mrlíkdobry.....	III	116
Mučenka opleťavá.....	III	164
Muškat ružový.....	III	252
Muškatovník voňavý.....	III	168
Mydlica lekárska.....	III	172

N

Nátržník husí.....	III	140
Nátržník strieborný.....	III	144
Nátržník vzpriamený.....	III	180
Nechťík lekársky.....	III	128
Nevädzapolná.....	II	96

O

Očianka Rostkovova.....	IV	248
Oliva európska.....	III	196
Oman pravý.....	III	204
Orech kráľovský.....	III	208
Ostropes obyčajný.....	III	212
Ostružina čerňicová.....	III	220
Ostružina malina.....	III	64
Ovos siaty.....	III	224

P

Pagaštan konský.....	H	192
Pakost smradlavý.....	II	168
Palina abrotská.....	I	152
Palina dračia.....	II	8
Palina obyčajná.....	I	212
Palina pravá.....	III	256
Pamajorán obyčajný.....	I	268
Papraď samčia.....	II	180
Paprika ročná.....	III	240
Parascaväčšia.....	III	232
Paruman spanilý.....	II	44
Paštrnák siaty.....	III	244
Pestrec mariánsky.....	III	216
Petržlen záhradný.....	III	272
Piepor čierny.....	III	264
Pichliač roíný.....	III	248
Pivoňka lekárska.....	III	284
Plamienka zamotovohlúbiková.....	III	260
Plavúň obyčajný.....	IV	8
Pľúcník lekársky.....	IV	12
Pluzgiek islandská.....	III	32
Podbel liečivý.....	IV	16
Pohánka jedlá.....	IV	28
Podzemnica olejná.....	IV	24
Požlt farbiarsky.....	IV	184
Prhíava dvoudomá.....	II	236
Prodara mandžurská.....	I	108
Prútnatec obyčajný.....	II	116
Prvosienka jarná.....	III	268
Psojazyk lekársky.....	V	64
Pšenica letná.....	IV	56
Púčikovec.....	III	176
Púpava lekárska.....	III	236
Pupalka dvojročná.....	IV	68
Puškvorec obyčajný.....	IV	76
Pýrplazivý.....	IV	80
Pyštek obyčajný.....	III	36

R

Rajčiak jedlý.....	IV	84
Rakytík rešetliakový.....	IV	88
Rebarbora okrasná tangutská.....	IV	104

Rebríček obyčajný.....	IV	148
Redkev siata.....	IV	156
Repa cviklová.....	IV	160
Repík lekársky.....	IV	164
Rešetliak prečisťujúci.....	IV	172
Ribezla čierna.....	I	232
Ricín obyčajný.....	IV	112
Rimbaba obyčajná.....	IV	176
Rozchodnica ružová.....	IV	108
Rozchodník najväčší.....	IV	124
Rozchodník prudký.....	IV	120
Rozmarín lekársky.....	IV	128
Rumanček kamilkový.....	II	40
Ruta voňavá.....	IV	116
Ruža damascénska.....	IV	140
Ruža šípová.....	IV	268
Ryšavec šikmý.....	I	196
Ryža siata.....	IV	144

S*Š

Santal biely.....	IV	188
Saturejka záhradná.....	IV	192
Sedmokráska obyčajná.....	IV	196
Senovka grécka.....	IV	152
Sezam indický.....	IV	200
Schizandra čínska.....	II	204
Silenka obyčajná.....	IV	204
Skalnica střečová.....	III	184
Skorocel kopijovitý.....	II	160
Sladovkahladkoplodá.....	IV	212
Slamiha piesočná.....	IV	48
Slez nebadaný.....	IV	216
Slivka domáca.....	IV	284
Slivka trnková.....	V	28
Slečnica ročná.....	IV	220
Smohla lekárka.....	III	280
Smrekovec opadavý.....	III	136
Sójafazufová.....	IV	224
Srdcovník obyčajný.....	IV	240
Stavikrvvtáčí.....	IV	100
Šafrán siaty.....	IV	256
Šalvia lekárka.....	IV	260
Šampiňón polný.....	V	136
Šišiak bajkalský.....	IV	272
Škoricovník čínsky.....	IV	208

Štetka lesná.....	IV	276
Štiav lúčny.....	IV	280

T*U

Tekvica obyčajná.....	V	52
Topol čierny.....	V	16
Topolovka ružová.....	V	20
Trebulka voňavá.....	II	200
Túja západná.....	V	44
Turanec kanadský.....	V	48
Túžobník brestový.....	V	8
Uhorka siata.....	III	192

V

Vachta trojlistá.....	V	68
Valeriána lekárka.....	II	256
Vavrín bobkový.....	V	72
Veronika lekárka.....	IV	132
Vinič hroznoplodý.....	V	76
Vlkovec obyčajný.....	IV	20
Vojnovka belasá.....	II	156
Vratič obyčajný.....	V	88
Vrba biela.....	V	92
Vrbicavřolistá.....	II	284
Vřbovka malokvetá.....	V	104
Vřes obyčajný.....	V	108
Vřehoj ázijský.....	V	140
Vřehojivec štetinatý.....	I	240
Vřeliek hojivý.....	V	112

Y*Z*Ž

Yzop lekársky.....	V	116
Zádušník brečřtanovitý.....	IV	32
Zelervoňavý.....	I	184
Zemedym lekársky.....	V	128
Zemeřlč menřia.....	V	132
Zimozeleň menřia.....	I	148
Zlatobýl obyčajná.....	I	188
Žaburinka menřia.....	III	188
Železník lekársky.....	IV	232
Žerucha zborenisková.....	IV	168
Žindava európska.....	V	148
Žltica maloúborová.....	III	276

REJSTRÍKLATINSKÝCHNÁZVŮ

A

Acetosa pratensis Milf.....	IV	280
Acorus calamus L.....	IV	76
Agaricus campesterL. ex. fr.....	V	136
Aegopodium podagraria L.....	I	156
Aesculus hippocastanum L.....	II	192
Agrimonia eupatoria L.....	IV	164
Achillea millefolium L.....	IV	148
Alchemillaxanthochlora Rothm.....	II	228
Alliaria officinalis andrs.....	I	244
Allium sativum L.....	I	248
Allium cepa L.....	I	192
Alnus glutinosa (L.) Gaertner.....	III	200
Aloe arborescens Milf.....	I	95
Alpinia officinarum Hance.....	II	32
Alsinula media (L.) Dostál.....	IV	60
Althaea officinalis L.....	IV	40
AlthearoseaL.....	V	20
AmmimajusL.....	III	232
Amygdalus communis L.....	III	68
Anagalis arvensis L.....	I	272
Anethum graveolens L.....	II	232
Anchusa officinalis L.....	III	280
Anthriscus cerefolium (L.) Hoffm. . .	II	200
Anthyllis vulneraria L.....	V	60
Apium graveolens L.....	I	184
Arachis hypoogaea L.....	IV	24
Aralia mandshurica Rup. et Max . . .	I	108
Arctium lappa L.....	III	44
Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng. III	112	
Archangelica officinalis Hoffm.....	I	100
Aristolochia clemattis L.....	IV	20
Armeniaca vulgaris Lam.....	III	124
Amoracia rusticana Gaertner.....	III	272
Arnica montana L.....	I	112
Aronia melanocarpa Elliot.....	I	208
Artemisia abrotanum L.....	I	152
Artemisia absinthium L.....	III	256
Artemisia dracunculus L.....	II	8
Artemisia vulgaris L.....	I	212

Asarum europaeum L.....	H	240
Astrantia major L.....	H	120
AvenasativaL.....	III	224

B

Ralsamita major Desf.....	III	76
Ballota nigra L.....	III	120
Bellis perennis L.....	IV	196
Berberis vulgaris L.....	I	276
Beta vulgaris var. rubraDoell.....	IV	160
Betonica officinalis L.....	I	180
Betula pendula Rothm.....	I	172
Bidens tripartita L.....	I	284
Bistorta major s. f. Gray.....	IV	96
Borago officinalis L.....	I	164
Bryophyllum daigremontianum Bak. (kalanchoé).....	III	176
Brassica oleracea L.....	V	124

C

Calendula officinalis L.....	III	128
Calluna vulgaris (L.) Hill.....	V	108
Camellia sinensis L.....	I	200
Cannabis sativa L.....	II	224
Capsella bursa-pastoris (L.) Med. . .	II	212
Capsicum annuum L.....	III	240
Carlina acaulis L.....	IV	72
Caryophyllus aromaticus L.....	II	72
Garthamus tinctorius L.....	IV	184
Centaurium erythraea Rafn.....	V	132
Cerasus avium (L.) Moench.....	V	36
Cerasus vulgaris Milf.....	V	36
Cetraria islandica (L.) Ach.....	III	32
Cichorium intybus L.....	I	204
Cinchona officinalis L.....	II	80
Cinnamonum cassia Blume.....	IV	208
Cirsium arvense (L.) Scop.....	III	248
Cnicus benedictus L.....	I	256
Cochlearia officinalis L.....	III	48
Conyza canadensis (L.) Cronq.....	V	48
Coriandrum sativum L.....	II	244

Corylus avellana L.....	III	28
Crataegus laevigata (Poir.) D. C.....	II	48
Crocus sativus L.....	IV	256
Cucumis sativus L.....	III	192
Cucurbita pepo L.....	V	52
Gyanus segetum Hill.....	II	96
Cydonia oblonga Milf.....	II	196
Cynara scolymus L.....	I	116
Cynoglossum officinale L.....	V	64

D

Dalanum segetum (Necker) Dostál ..	II	220
Daucus carota L.....	III	160
Dianthus caryophyllus L.....	II	184
Dictamnus albus L.....	V	32
Dipsacus sylvestris Hudson.....	IV	276
Dryopteris filix-mas (L.) Schott.....	II	180

E

Echinacea purpurea Moench.....	IV	136
Echinops sphaerocephalus L.....	I	136
Echium vulgare L.....	II	36
Eleutherococcus senticosus Maxim..	I	240
Elytrigia repens (L.) Desv.....	IV	80
Erodium cicutarium Her.....	IV	64
Eryngium campestre L.....	III	80
Eucalyptus globulus Labill.....	II	12
Eupatorium cannabinum L.....	IV	180
Euphrasia rostkoviana Hayne.....	IV	248

F

Fagopyrum esculentum Moench... ..	IV	28
Ficus carica L.....	II	28
Filaginella uliginosa Opiz.....	IV	44
Filipendula ulmaria (L.)Maxim.....	V	8
Flammulina velutipes Sing.....	III	260
Foeniculum vulgare Milf.....	II	20
Fragaria vesca L.....	III	108
Fragula alnus Milf.....	II	268
Fraxinus excelsior L.....	II	124
Fucus vesiculosus L.....	I	176
Fumaria officinalis L.....	V	128

G

Galega officinalis L.....	II	140
Galinsoga parviflora Cav.....	III	276
Galium odoratum (L.) Scop.....	III	72
Galium verum L.....	IV	252
Genista tinctoria L.....	II	264
Gentiana lutea L.....	II	60
Geranium robertianum L.....	II	168
Geum urbanum L.....	II	276
Ginkgo biloba L.....	II	152
Glechoma hederacea L.....	IV	32
Glycine max (L.) Mer.....	IV	224
Glycyrrhiza glabra L.....	IV	212

H

Hederahelix L.....	I	168
Helianthus annuus L.....	IV	220
Helychrysum arenarium Moench. ...	IV	48
Hippophaë rhamnoides L.....	IV	88
Hordeum distichon L.....	II	128
Humulus lupulus L.....	II	88
Hylotelephium maximum (L.) Holub	IV	124
Hypericum perforatum L.....	V	40
Hyssopus officinalis L.....	V	116

CH

Chamaemelum nobile (L.) alL.....	II	44
Chamaerion angustifolium (L.) Holub	V	100
Chamomilla recutita Rauschert.....	II	40
Chelidonium majus L.....	V	80
Chenopodium bonus-henricus L.....	III	116

I*J*K

Imperatoria ostruthium L.....	V	112
Inonotus obliquus (Pers. et Fr.) Pili.	I	196
Inula helenium L.....	III	204
Iris germanica L.....	II	248
Juglans regia L.....	III	208
Juniperus communis L.....	II	112
Knautia arvensis L.....	II	92

L

Lamium album L.....	II	52
Larix decidua Milf.....	III	136
Laurus nobilis (L.).....	V	72
Lavandula vera De.....	III	12
Lemna minor L.....	III	188
Leonurus cardiaca L.....	IV	240
Lepidium ruderae L.....	IV	168
Levesticum officinale Koch.....	III	16
Linaria vulgaris Milf.....	III	36
Linum usitatissimum L.....	III	8
Lippia citriodora Kunth.....	IV	236
Lithospermum officinale L.....	II	176
Lunaria rediviva L.....	III	132
Lycopersicon esculentum Milf.....	IV	84
Lycopodium clavatum L.....	IV	8
Lycopus europaeus L.....	II	188
Lysimachia nummularia L.....	V	96
Lythrum salicaria L.....	II	284

M

Magnolia officinalis Rend et Wills...	III	56
Majorana hortensis Moench.....	III	60
Malus domestica Rorkh.....	II	104
Malva neglecta Wallr.....	IV	216
Marrubium vulgare L.....	II	100
Medicago sativa L.....	V	84
Melilotus officinalis (L.) Pallas.....	II	216
Melissa officinalis L.....	III	108
Mentha crispa L.....	III	92
Mentha piperita L.....	III	96
Menyanthes trifoliata L.....	V	68
Mercurialis annua L.....	I	128
Morus alba L.....	III	148
Myristica fragrans Houtt.....	III	168

Nepeta cataria L.....	IV	264
Nigella sativa L.....	I	220
Ocimum basilicum L.....	I	124
Oenothera biennis L.....	IV	68

Olea europaea L.....	III	196
Onopordum acanthium L.....	III	212
Ononis spinosa L.....	II	132
Origanum vulgare L.....	I	268
Oryza sativa L.....	IV	144
Oxycoccus palustris Pers.....	II	208

P*Q

Padus avium Milf.....	IV	244
Paeonia officinalis L.....	III	284
Panax ginseng C. A. Mey.....	V	140
Papaver rhoeas L.....	III	88
Papaver somniferum L.....	III	84
Passiflora incarnata L.....	III	164
Pastinaca sativa L.....	III	244
Pelargonium radens H. E. Moore.	III	252
Persicaria lapathifolia (L.) s. f. Gray.	IV	92
Persicaria maculata (Raf.) s. f. Gray.	IV	92
Persicaria hydropiper (L.) Opiz.....	IV	92
Petasites officinalis Moench.....	I	260
Petroselinum crispum A. W. Hill.....	III	272
Phaseolus vulgaris L.....	II	16
Physalis alkekengi L.....	V	144
Pilosella officinarum Schultz.....	II	84
Pimpinella anisum L.....	I	104
Pimpinella saxifraga L.....	I	132
Pinus sylvestris L.....	IV	228
Piper nigrum L.....	III	264
Pirola rotundifolia L.....	II	68
Plantago lanceolata L.....	II	160
Platycladus orientalis (L.) Franco.....	V	44
Polemonium coeruleum L.....	II	156
Polygonum aviculare L.....	IV	100
Populus nigra L.....	V	16
Potentilla anserina L.....	III	140
Potentilla argentea L.....	III	144
Potentilla erecta (L.) Raeusch.....	III	180
Primula veris L.....	III	268
Prunella vulgaris L.....	I	216
Prunus domestica L.....	IV	284
Prunus spinosa L.....	V	28
Pulegium vulgare Milf.....	III	100
Pulmonaria officinalis L.....	IV	12
Pyrethrum parthenium (L.) Smith ...	IV	176

Pyrus communis L.....	II	64
Quercus robur L.....	I	280

R

Raphanus sativus L.....	IV	156
Rhamnus cathartica L.....	IV	172
Rheum palmatum Maxim.....	IV	104
Rhodiola rosea L.....	IV	108
Rhodococcus vitis-idaea (L) Arronin I		160
Ribes nigrum L.....	I	232
Ricinus communis L.....	IV	112
Robinia pseudo-acacia L.....	I	93
Rosacantha L.....	IV	268
Rosa damascena Milf.....	IV	140
Rosmarinus officinalis L.....	IV	128
Rubia tinctorum L.....	III	152
Rubus fruticosus L.....	III	220
Rubus idaeus L.....	III	64
Ruta graveolens L.....	IV	116

S

Salix alba L.....	V	92
Salvia officinalis L.....	IV	260
Sambucus ebulus L.....	II	76
Sambucus nigra L.....	I	224
Sanguisorba officinalis L.....	V	24
Sanicula europaea L.....	V	148
Santalum album L.....	IV	188
Saponaria officinalis L.....	III	172
Sarothamnus scoparius Wimmer	II	116
Satureia hortensis L.....	IV	192
Saxifraga granulata L.....	III	40
Scilla maritima L.....	III	156
Scorzonera hispanica L.....	I	228
Scrophularia nodosa L.....	II	260
Scutellaria baicalensis Georgh.....	IV	272
Sedum acre L Emmend. Grimm.....	IV	120
Sempervivum tectorum L.....	III	184
Sesamum indicum L.....	IV	200
Schizandra chinensis (Turcz.) Baill..	II	204
Silene vulgaris (Moench.) Garcke	IV	204
Silybum marianum (L) Gaertner.....	III	216
Sinapis alba L.....	II	56

Solanum dulcamara L.....	IV	36
Solanum melongena L.....	I	112
Solanum tuberosum L.....	I	144
Solidago virgaurea L.....	I	188
Sorbus aucuparia L.....	II	136
Stachys sylvatica L.....	I	252
Succisa pratensis Moench.....	I	236
Symphytum officinale L.....	II	252

T

Tanacetum vulgare L.....	V	88
Taraxacum officinale Web. et Wigg..	III	236
Teucrium chamaedrys L.....	III	228
Thuja occidentalis L.....	V	44
Thymus serpyllum L.....	III	104
Thymus vulgaris L.....	V	56
Tilia vulgaris hayne.....	III	24
Tithymalus amygdaloides (L) Hill.	IV	52
Trifolium pratense L.....	II	144
Trigonella foenum-graecum L.....	IV	152
Triticum sativum L.....	IV	56
Tropaeolum majus L.....	III	20
Tussilago farfara L.....	IV	16

u*v

Ulmus laevis Pallas.....	II	148
Urtica dioica L.....	II	236
Vaccinium myrtillus L.....	I	140
Valeriana officinalis L.....	II	256
Verbascum densiflorum Berthol.....	I	264
Verbena officinalis L.....	IV	232
Veronica officinalis L.....	IV	132
Viburnum opulus L.....	II	172
Vinca minor L.....	I	148
Vincetoxicum hirsutinarum Medic.....	V	12
Viola odorata L.....	II	24
Viola tricolor L.....	III	52
Viscum album L.....	II	164
Vitis vinifera L.....	V	76

Z

Zeamays L.....	II	280
Zingiber officinale Rose.....	V	120

REJSTŘÍK ANGLICKÝCH NÁZVŮ

A

Adderwort.....	II	36
Agrimony.....	IV	164
Agrimony.....	IV	180
Airplant Galanchoe.....	III	176
Akanthos.....	I	240
Alder.....	III	200
Alder Ruckthorn.....	II	268
All Good Henry.....	III	116
Almond.....	III	68
Almond Spurge.....	IV	52
Aloe.....	I	95
Anet.....	II	232
Angelica.....	I	100
Anis.....	I	104
Annual mercuri.....	I	128
Apple Tree.....	II	104
Apricot Tree.....	III	124
Arnica.....	I	112
Artichoke.....	I	116
Asarabacca.....	II	240
Asclepiad.....	V	12
Ash Tree.....	II	124
Asiatic (American) Ginseng.....	V	140
Aubergin.....	I	120

B

Balm.....	III	108
Barberry.....	I	276
Barren Privet.....	III	184
Basil.....	I	124
Betony.....	I	180
Bilberry.....	I	140
Bird Cherry.....	IV	244
Birtwort.....	IV	20
Bishops Weed.....	III	232
Bistort.....	IV	96
Bittersweet.....	IV	36
Black Currant.....	I	232

Black Herohound.....	III	120
Black Locust.....	I	92
Black Pepper.....	III	264
Black Poplar.....	V	16
Black Thorn.....	V	28
Blackberry.....	III	220
Bladderwrack.....	I	176
Blessed-Thistle.....	I	256
Boraget.....	I	164
Brinjal.....	I	120
Broom.....	II	116
Buckbean.....	V	68
Buckthorn.....	IV	172
Buckwheat.....	IV	28
Bugle Weed.....	II	188
Bugloss.....	III	280
BurMangold.....	I	284
Burnet saxifrage.....	I	132
Butterbur.....	I	260

C

Carline Thistle.....	IV	72
Carnation.....	II	184
Castor Bean.....	IV	112
Castor Plant.....	IV	112
Cat Mint.....	IV	264
Chamomile.....	II	44
Chicory.....	I	204
Chinese Magnoliavine.....	II	204
Chokeberry.....	I	208
Cinchona.....	II	80
Cinnamon Tree.....	IV	208
Clove.....	II	72
Coltsfoot.....	IV	16
Comfrey.....	II	252
Common Bearberry.....	III	112
Common Centaury.....	V	132
Common Dandelion.....	III	236
Common Field-Mushroom.....	V	136
Common Fumitory.....	V	128
Common Hop.....	II	88

Common Lime.....	III	24
Common liquorice.....	IV	212
Common Melilot.....	II	216
Common Nasturcium.....	III	20
Common Oak.....	I	280
Common SaintJohn'sWort.....	V	40
Common Termentil.....	III	180
Common Thyme.....	V	56
Common Wormwood.....	III	256
Coriander.....	II	244
Cornflower.....	II	96
Cost.....	III	76
Couch Grass.....	IV	80
Cowberry.....	I	160
Cowslip.....	III	268
Crocus.....	IV	256
Cucumber.....	III	192
Cultivated Flax.....	III	8

D*E*F

Daisy.....	IV	196
DamaskRose.....	IV	140
Danewort.....	II	76
Devil'sBit.....	I	236
Dittany.....	V	32
Dog Rose.....	IV	268
Dog'stongue.....	V	64
Downy Hemp-Nettle.....	II	220
Duckweed.....	III	188
DwarfMallow.....	IV	216
Egg-plant.....	I	120
Elder.....	I	224
Elecampane.....	III	204
EnglishElm.....	II	148
Eucaliptus.....	II	12
European Larch.....	III	136
Evening Primrose.....	IV	68
Everlasting.....	IV	48
Eyebright.....	IV	248
Fennel.....	II	20
Fenugreek.....	IV	152
Feverfew.....	IV	176
Fiel Poppy.....	III	88
Field Holly.....	III	80

Field Scabiosa.....	II	92
FigTree.....	II	28
Figwort.....	II	260
Fucus.....	I	176

G*H

Garden Reet.....	IV	160
GardenCress.....	IV	168
Garden Chervil.....	II	200
Garden Nigelle.....	I	220
Garden Plum.....	IV	284
Garden Thyme.....	V	56
Garlic.....	I	248
Garlic Mustard.....	I	244
Germán Iris.....	II	248
Ginger.....	V	120
Gingko.....	II	152
Globe Thistle.....	I	136
Goat's Rue.....	II	140
Golden Rod.....	I	188
Goutweed.....	I	156
Grapevine.....	V	76
Great Rurdock.....	III	44
Great Rurnet.....	V	24
Great Galangal.....	II	32
Great Sorrel.....	IV	280
Greater Celandine.....	V	80
Greater Chickweed.....	IV	60
GreekValerian.....	II	156
Greenweed.....	II	264
Greepingjenney.....	V	96
Greet master wort.....	II	120
Gromwell.....	II	176
Ground Ivy.....	IV	32
Groundcherry.....	V	144
GuelderRose.....	II	172
Házel.....	III	28
Heather Common.....	V	108
Hemp.....	II	224
HerbRennet.....	II	276
Herb Robert.....	II	168
Hoary Cinquefoil.....	III	144
Hollyhock.....	V	20
Hop.....	II	88

Horše Radish.....	II	272
Horse-Chestnut.....	II	192
Horseweed.....	V	48
Hound's tongue.....	V	64
Housleek.....	III	184
Hyssop.....	V	116

I*J*K*L

Iceland Moss.....	III	32
Icelandic lichen.....	III	32
Indián Corn.....	II	280
Indián Cress.....	III	20
Ivy.....	I	168
JoeyHooker.....	III	276
Juniper.....	II	112
Kidney-Rean.....	II	16
Kidney-vetch.....	V	60
Knotgrass.....	IV	100
Lady's Bedstraw.....	IV	252
Lady's Mantle.....	II	228
LargerWintergreen.....	II	68
Laurel.....	V	72
Lemon Verbena.....	IV	236
Linden.....	III	24
Ling.....	V	108
Lovage.....	III	16
Lucerně.....	V	84
LungWort.....	IV	12

M*N

Madder.....	III	152
Magnolia Tree.....	III	56
Maidenhair-Tree.....	II	152
Maize.....	II	280
MaleFern.....	II	180
Marjoram.....	I	268
Marjoram.....	III	60
Marsh Edelweiss.....	IV	44
Marsh Mallow.....	IV	40
Master-wort.....	V	112
MeadowSweet.....	V	8
Midland Hawthorn.....	II	48
Milk Thistle.....	III	216

Mistletoe.....	II	164
Moneyflower.....	III	132
Moneywort.....	V	96
Moorberry.....	II	208
Motherwort.....	LV	240
Mountain Angelica.....	I	108
Mouse-Ear Hawkweed.....	II	84
Mugwort.....	I	212
MulberryTree.....	III	148
Mullein.....	I	264
Nutmeg.....	III	168

O*P*Q

Olive Tree.....	III	196
Onion.....	I	192
Opium Poppy.....	III	84
Orpina.....	IV	124
Parsley.....	III	272
Parsnip.....	III	244
Passion Flower.....	III	164
Peanut.....	IV	24
PearTree.....	II	64
Pelargonium.....	III	252
Penny Roval.....	III	100
Peony.....	III	284
Peppermint.....	III	96
Periwinkle.....	I	148
Persicaria.....	IV	92
Pine Tree.....	IV	228
Polypore.....	I	196
PotMangold.....	III	128
Potato.....	I	144
Pumpkin.....	V	52
Purple Loosertrife.....	II	284
Quince.....	II	196

R*S

Radish.....	IV	156
Raspberry.....	III	64
Red Clover.....	II	144
Red Pepper.....	III	240
Restharrow.....	II	132
Rhubarb.....	IV	104

Ribwort.....	II	160
Rice.....	IV	144
RoseAcacia.....	I	92
Rosemary.....	IV	128
Rosewort.....	IV	108
RowanTree.....	II	136
Rue.....	IV	116
Safflower.....	IV	184
Saffron.....	IV	256
Sage.....	IV	260
Sanicle.....	V	148
Satinflower.....	III	132
Savoiy.....	IV	192
Saxifrage.....	III	40
Scarlet Pimpernel.....	I	272
Scorzonera.....	I	228
ScotchThistle.....	III	212
Sea Buckthorn.....	IV	88
See onion.....	III	156
Self-Heal.....	I	216
Sesame.....	IV	200
Shepherd's Purse.....	II	212
SilverBirch.....	I	172
Silverweed.....	III	140
Skuli Cap.....	IV	272
Soupwort.....	III	172
Sourcheny.....	V	36
Southerwood.....	I	152
Soy Beán.....	IV	224
SpearThistle.....	III	248
Spearmint.....	III	92
Speedwell.....	IV	132
Spoon Wort.....	III	48
Stag's Horn Moss.....	IV	8
Stick-Tights.....	I	284
Stinging Nettle.....	II	236
Storksbill.....	IV	64
Strawflower.....	IV	48
Sunflower.....	IV	220
SweetCatchly.....	IV	204
SweetFlag.....	IV	76
SweetViolet.....	II	24
Sweet Woodruff.....	III	72
SweetWort.....	IV	212

T

Tansy common.....	V	88
Tarragon.....	II	8
Tea Plant.....	I	200
Thorn Plant.....	I	240
Thuya.....	V	44
Tick-Seed.....	I	284
Timble Weed.....	IV	136
Toadflax.....	III	36
Tomato.....	IV	84
Trne Lavender.....	III	12
TworowBarley.....	II	128

V*W*Y

Valerian.....	II	256
Velvet stemmed Agaric.....	III	260
Vervain.....	IV	232
Wall germander.....	III	228
Wall Pepper.....	IV	120
Walnut.....	III	208
Wheat.....	IV	56
White Dead Nettle.....	II	52
White Horehound.....	II	100
White Mustard.....	II	56
White Sandalwood.....	IV	188
White Willow.....	V	92
WildCabbage.....	V	124
Wild Carot.....	III	160
Wild Celery.....	I	184
Wild Chamomile.....	II	40
Wild Oat.....	III	224
Wild Pansy.....	III	52
Wild Strawberry.....	II	108
WildTeasel.....	IV	276
Wild Thymus.....	III	104
Wild-Hop.....	II	88
Wildcherry.....	V	36
Willow-herb.....	V	100
Woundwort.....	I	252
Yarrow.....	IV	148
Yellow Gentian.....	II	60

REJSTŘÍK FRANCOUZSKÝCH NÁZVŮ

A

Abricotier commun.....	III	124
Absinthe.....	III	256
Agaric.....	I	196
Ache odorante.....	I	184
Aigremoine.....	IV	164
Ail cultivé.....	I	248
Ailignon.....	I	192
Airelle myrtille.....	I	140
Airelle rouge.....	I	160
Alchemille commune.....	II	228
Alliaire officinale.....	I	244
Aloés.....	I	95
Amandier commun.....	III	68
Ammimajeur.....	III	232
Amodouvier.....	I	196
Aneth odorant.....	II	232
Angelique sauvage.....	I	100
Anis.....	I	104
Ansérine.....	III	140
Anthyllide.....	V	60
Apple Tree.....	II	104
Arachida.....	IV	24
Aralie du Japan.....	I	108
Arbre aux quarante écus.....	II	152
Arbre santal.....	IV	188
Argoussier faux nerprun.....	IV	88
Aristolochie clématite.....	IV	20
Armoise.....	I	212
Arnica montagnard.....	I	112
Artichaut commun.....	I	116
Asaret d'Europe.....	II	240
Asp'rule odorante.....	III	72
Astrance àlarges feuilles.....	II	120
Aubépine commune.....	II	48
Aubergine.....	I	120
Aulne glutineux.....	III	200
Auronemale.....	I	152
Avoine cultivée.....	III	224

B

Ballote fétide.....	III	120
Bardane commune.....	III	44
Basilic.....	I	124
Benoite officinale.....	II	276
Berberis commun.....	I	276
Bétoine officinale.....	I	180
Betterave rouge.....	IV	160
Bident.....	III	276
Bident tripartitě.....	I	284
Blé d'été.....	IV	56
Bleuet des champs.....	II	96
Bon Henri chénopode.....	III	116
Bouillon blanc.....	I	264
Bouleaublanc.....	I	172
Bourace.....	I	104
Bourage saxifrage.....	I	132
Bourrache officinale.....	I	164
Brunelle commune.....	I	216
Buglosse officinale.....	III	280
Busserole officinale.....	III	112

C*D

Callune bruyère.....	V	108
Cammellier casse.....	IV	208
Camomille romaine.....	II	44
Canneberge des marais.....	II	208
Capselle bourse à pasteur.....	II	212
Cardère Silvestře.....	IV	276
Cardiaque.....	IV	240
Carline acaulate.....	IV	72
Carotte commune.....	III	160
Cartham officinal.....	IV	184
Cassis.....	I	232
Cerfeuil commun.....	II	200
Cerisier merisier, Cerisiere griotterV.....		36
Ciconée.....	I	204
Cinoglosse.....	V	64

Cognassier commun.....	II	196
Cochéarie officinal.....	III	48
Collybie'pied velouté.....	III	260
Concombre cultivé.....	III	192
Consoude officinale.....	II	252
GoqueretAlkekenge.....	V	144
Coriandre cultivé.....	II	244
Goudrier aveline.....	III	28
Courgepépon.....	V	52
Dompte venin officinal.....	V	12

E

Edelweiss de marécage.....	IV	44
Edera terrestre.....	IV	32
Égopode de goutteux.....	I	156
Echinope.....	I	136
Eleutherococcus.....	I	240
Epervière piloselle.....	II	84
Épiaire.....	I	252
Epoilobe à épis.....	V	100
Erodium.....	IV	64
Estragón.....	II	8
Eucalyptus.....	II	12
Eupatoire à feuilles chanvre.....	IV	180
Euphrase officinale.....	IV	248
Euphorbe éruele.....	IV	52

F

Fauxacacia.....	I	92
Fenouil officinal.....	II	20
Figuier commun.....	II	28
Fougère mâle.....	II	180
Fraisier des bois.....	II	108
Fraxinelle blanche.....	V	32
Frêne élevé (commun).....	II	124
Frigoule.....	V	56
Fumeterre officinale.....	V	128

G*H

Gailletjaune.....	IV	252
Galega officinal.....	II	140
Galanga officinal.....	II	32

Galeopsis veloutée.....	II	220
Garance.....	III	152
Genêt commun.....	II	264
Genet de balais.....	II	116
Genévrier commun.....	II	112
Gentianejaune.....	II	60
Geranium petit.....	IV	64
Géranium Robertin.....	II	168
Germandrée officinale.....	III	228
Gingembre.....	V	120
Ginseng.....	V	140
Giroflier.....	II	72
Gnaphale des marais.....	IV	44
Grand soleil.....	IV	220
Grande aunée.....	III	204
Grande éclair.....	V	80
Grémii officinal.....	II	176
Gui commun.....	II	164
Guimauve officinal.....	IV	40
Haricot.....	II	16
Hélianthe.....	IV	220
Herbe du tonerre.....	III	184
Houblon grimpant.....	II	88
Hyzope officinal.....	V	116

CH

Chanvre commun.....	II	224
Chardon benit.....	I	256
Chardon des champs.....	III	248
Chardon marie.....	III	216
Chelidoine grande.....	V	80
Chénemarine.....	I	176
Chêne rouvre.....	I	280
Chiendent.....	IV	80
Chou.....	V	124
Immortelle des Sables.....	IV	48
Imperatoire commune.....	V	112
Iris germanique.....	II	248
Jalousie.....	IV	8
Kalanchoe.....	III	176
Kapuciné grande.....	III	20

Lamier blanc.....	II	52
Laurier commun.....	V	72
Lavande commune.....	III	12
Lenticule déau.....	III	188
Lépidie cultivée.....	IV	168
lierre grimpant.....	I	168
lichen d'Islande.....	III	32
Iin cultivée.....	III	8
Iinaire commune.....	III	36
livèche officinale.....	III	16
Lucerné cultivée.....	V	84
Lycopé d'Europe.....	II	188
Lycopode massue.....	IV	8
Lysimaque nummulaire.....	V	96

M*N

Magnólia à grandes fleurs.....	III	56
Magnólia de Chiné.....	II	204
Maïs cultivé.....	II	280
Marguerite petite.....	IV	196
Marjolaine.....	III	60
Marronnier d'Inde.....	II	192
Marrube commun.....	II	100
Matricaire.....	IV	176
Mauve à feuilles rondes.....	IV	216
Mélée commun.....	III	136
Mélilot officinal.....	II	216
Méliste officinal.....	III	108
Melongène.....	I	120
Menthe crispée.....	III	92
Menthe poivrée.....	III	96
Menthe pouliot.....	III	100
Ményanthe tréfle d'eau.....	V	68
Mercuriale.....	I	128
Merisies à grappes.....	IV	244
Mille feuilles.....	IV	148
Millepertuis perforé.....	V	40
Monnaie du Pape.....	III	132
Morelle douceamère.....	IV	36
Morelle tubéreuse.....	I	144
Morier blanc.....	III	148
Mouron des champs.....	I	272
Moutarde blanche.....	II	56
Muscadier commun.....	III	168

Népéta chataire.....	IV	264
Neprun purgatif.....	IV	172
Nerprun bourdain.....	II	268
Nigelle cultivée.....	I	220
Noisette de terre.....	IV	24
Noyer commun.....	III	208

O*P*Q

Oeillet des fleuristes.....	II	184
Olivier d'Europe.....	III	196
Onagre commune.....	IV	68
Onoporde.....	III	212
Onosis épineux.....	II	132
Orge à deux rangs.....	II	128
Origane.....	I	268
Orme champêtre.....	II	148
Ortie dioïque.....	II	236
Panais cultivé.....	III	244
Panicaut camp'tre.....	III	80
Pâquerette vivace.....	IV	196
Passiflore purpurine.....	III	164
Pausée sauvage.....	III	52
Pavot coquelicot.....	III	88
Pavot somnifère.....	III	84
Pelargonium.....	III	252
Persicarie.....	IV	92
Persil.....	III	272
Pervenche.....	I	148
Petasile.....	I	260
Petite camomille.....	II	40
Petite centaurée.....	V	132
Peupliernoir.....	V	16
Pimment annuel.....	III	240
Pin commune.....	IV	228
Pissenlit.....	III	236
Plantain lancéolé.....	II	160
Poirier commun.....	II	64
Poivriernoir.....	III	264
Polémoine bleue.....	II	156
Pommier commun.....	II	104
Potentille argentée.....	III	144
Povoine officinale.....	III	284
Primevère officinale.....	III	268
Prunelier prunier épineux.....	V	28

Prunier domestique.....	IV	284
Psallote du champ.....	V	136
Pulmonaire officinale.....	IV	12
Pyrole à feuilles rondes.....	II	68
Quinquina.....	II	80

R

Radis.....	IV	156
Raifort.....	II	272
Régalis.....	IV	212
Reine des prés.....	V	8
Renouée sarrasin.....	IV	28
Renouée bistorte.....	IV	96
Renouée des petits oiseau.....	IV	100
Rhodiole à odeur de rose.....	IV	108
Rhubarbe.....	IV	104
Ricin commun.....	IV	112
Riz.....	IV	144
Robinier.....	I	92
Ronce.....	III	220
Ronce framboisier.....	III	64
Roseau odorant.....	IV	76
Rose de Damas,		
Rose de touš les mois.....	IV	140
Rose de chiens.....	IV	268
Rose trémière.....	V	20
Rosmarin officinal.....	IV	128
Rudbeckie pourpée.....	IV	136
Rue fétide.....	IV	116
Rumex aseille.....	IV	280

S

Safran officinal.....	IV	256
Salicaire commune.....	II	284
Sanguisorbe officinale.....	V	24
Sanicle d'Europe.....	V	148
Saponaire officinale.....	III	172
Sariette des jardins.....	IV	192
Sarrasin.....	IV	28
Sauge.....	IV	260
Saule blanc.....	V	92
Saxifrage granulée.....	III	40
Scabieuse.....	I	236

Scabieuse des champs.....	II	92
Scorzonère.....	I	228
Scrofulaire noneuse.....	I	260
Sedum âcre.....	IV	120
Sedum reprise.....	IV	124
Sésame.....	IV	200
Silène.....	IV	204
Sója, Soya.....	IV	224
Sorbe.....	I	208
Sorbier des oiseaux.....	II	136
Souci officinal.....	III	128
Stella intermédiaire.....	IV	60
Stoechas citrin.....	IV	48
Sureau noir.....	I	224
Sureau yeble.....	II	76

T

Tanaisie commune.....	III	76
Tanaisie commune.....	V	88
Thé-arbuste.....	I	200
Thuya d'occident.....	V	44
Thym.....	V	56
Thym serpolet.....	III	104
Tilleul commun.....	III	24
Tomate.....	IV	84
Toque tertiannaire.....	IV	272
Tormetille.....	III	180
Trèfle des prés.....	II	144
Trigonelle fénu-grec.....	IV	152
Tussilage pas d'âne.....	IV	16

u*v

Urginée scille.....	III	156
Valériane médicinale.....	II	256
Verge d'or.....	I	188
Vergerette du Canada.....	V	48
Véronique officinale.....	IV	132
Verveine citronnelle.....	IV	236
Verveine officinale.....	IV	232
Vigne porte-vin.....	V	76
Violette odorante.....	II	24
Viorne obier.....	II	172
Vipérine commune.....	II	36

REJSTŘÍK NĚMECKÝCH NÁZVŮ

A*B

r Absinth.....	III	256
e Ackerhonigblume		
e Acker-Knautie.....	II	92
e Akacie.....	I	92
r Alant (Echter).....	III	204
e Aloe (Baumartige).....	I	95
r Andorn (Gemeiner).....	II	100
r Anis.....	I	104
r Apfelbaum.....	II	104
e Apfelbeere.....	I	208
e Aprikose.....	III	124
e Arnika.....	I	112
e Artischocke.....	I	116
r Attich.....	II	76
r Augentrost (Gemeiner).....	IV	248
r Baldrian (Echter).....	II	256
e Bärentraube (Echte).....	III	112
s Basilienkraut (Echtes).....	I	124
e Beerentraube (Chinesische).....	II	204
r Beifuss (Germeiner).....	I	212
r Beinwell (Gemeiner).....	II	252
s Benediktenkraut.....	I	256
e Berberitze.....	I	276
r Berg-Wolhverleih.....	I	112
e Bergangelika (Japanische).....	I	108
s Berufkraut (Kanadisches).....	V	48
r Besenginster.....	II	116
e Betonie.....	I	180
e Bibernelle (Kleine).....	I	132
e Birke (Weisse).....	I	172
r Birnbaum (Gemeiner).....	II	64
s Birnkraut (Grosses).....	II	68
r Bitterklee (Dreiblättriger).....	V	68
e Blasenkirsche.....	V	144
r Blasentang.....	I	176
r Bockshornklee.....	IV	152
s Bohnenkraut.....	IV	192
s Borretsch.....	I	164
e Braunelle (Kleine).....	I	216
e Braunwurz (Knotige).....	II	260

e Brennessel (Grosse).....	II	236
e Brombeere.....	III	220
e Bruchweide.....	V	92
s Brutblatt.....	III	176
r Buchweizen (Gemeiner).....	IV	28

D*E*F

r Dill-Garten.....	II	232
r Diptam (Echter).....	V	32
r Dost (Wilder).....	I	268
e Eberesche.....	II	136
e Eberwurz (Gemeine).....	IV	72
r Efeu (Gemeiner).....	I	168
r Ehrenpreis (Echter).....	IV	132
r Eibisch.....	IV	40
e Eierpflanze.....	I	120
s Eisenkraut (Echtes).....	IV	232
r Eleuterococcus.....	I	240
e Engelwurz.....	I	100
r Enzian (Gelber).....	II	60
e Erdnuss.....	IV	24
r Erdrauch (Echter).....	V	128
e Eseldistel (Gemeine).....	III	212
e Esche (Gemeine).....	II	124
r Estragón.....	II	8
r Eukalyptus.....	II	12
r Färberginster.....	II	264
e Färberröte.....	III	152
r Faulbaum.....	II	268
r Feigenbaum.....	II	28
r Feldegerlink.....	V	136
r Feldthymian.....	III	104
r Fenchel.....	II	20
e Fetthenne (Grosse).....	IV	124
r Feufelsabbis (Wiesen).....	I	236
s Fingerkraut (Aufrechtes).....	III	180
s Fingerkraut (Silber).....	III	144
r Flachs.....	III	8
e Föhre.....	IV	228
r Frauenmantel (Gemeiner).....	II	228
r Friedlos (Rundblättriger).....	V	96

G*H

r Galgant, e Galgant-Alpinie.....	II	32
r Gamander (Edel).....	III	228
s Gänseblümchen (Gemeines) . . .	IV	196
s Gänsefingerkraut.....	III	140
r Gänsefuss (Dorf).....	III	116
e Gartenbohne.....	II	16
e Gartenkölle.....	IV	192
sGartenkraut.....	I	164
e Gartenkresse.....	IV	168
rGartenkropf.....	IV	204
e Gartennelke.....	II	184
r Gartenrettich.....	IV	156
r Gauchheil (Roter).....	I	272
e Geissraute (Echte).....	II	140
rGemüsekohl.....	V	124
e Gerste (Zweizeilige).....	II	128
r Getreidemais.....	II	280
r Gewürznelkbaum.....	II	72
r Gierch-Geissfuss.....	I	156
r Ginkgo (Zweilappiger).....	II	152
rGinseng.....	V	140
e Goldrute (Echte).....	I	188
eGundermann.....	IV	32
e Gurke (Garten).....	III	192
s Habichtskraut (Kleines).....	II	84
e Hartheu.....	V	40
r Haselnuftstrauch.....	III	28
e Haselwurz (Braune).....	II	240
e Hauhechel (Dornige).....	II	132
e Hauswurz.....	III	184
e Heckenrose.....	IV	268
s Heidekraut.....	V	108
eHeidelbeere.....	I	140
e Heil-Batunge.....	I	180
r Heinrich (Guter).....	III	116
s Herzgespann (Echtes).....	IV	240
e Himbeere.....	III	64
r Himmelsreiter.....	II	156
s Hirtentäschel (Gemeines).....	II	212
r Holunder (Schwarzer).....	I	224
r Hopfen (Gemeiner).....	II	88
rHuflattich.....	IV	16
eHundsrose.....	IV	268
e Hundszunge (Echte).....	V	64

CH * I * J

r Champignon (Feld).....	V	136
r Chinabaum.....	II	80
s Immergrün (Kleines).....	I	148
r Ingwer (Echter).....	V	120
e Johannisbeere (Schwarze).....	I	232
s Johanniskraut.....	V	40
e Judenkirsche.....	V	144

K*L

r Kalmus (Echter).....	IV	76
e Kamille (Echte).....	II	40
e Kamille (Römische).....	II	44
e Kapuzinerkresse (Grosse).....	III	20
e Karde (Wilde).....	IV	276
e Kardendistel.....	IV	276
e Kartoffel.....	I	144
e Katzenminze (Echte).....	IV	264
r Katzenstrauch.....	IV	264
r Kerbel (Garten).....	II	200
r Klatschmohn.....	III	88
e Klette (Grosse).....	III	44
r Knoblauch.....	I	248
s Knopfkraut (Kleinblütiges) . . .	III	276
e Knorpelmöhre (Grosse).....	III	232
rKnóterich.....	IV	92
r Kolbenbärlapp.....	IV	8
e Königskerze (Grossblumige) . . .	I	264
r Koriander-Garten.....	II	244
e Kornblume.....	II	96
e Krauseminze.....	III	92
e Kratzdistel (Feld).....	III	248
rKreuzdorn.....	IV	172
e Kugeldistel.....	I	136
e Kuhblume (Gemeine).....	III	236
e Küchenzwiebel.....	I	192
r Kulturhanf.....	II	224
s Kunigundenkraut.....	IV	180
r Kürbis-Garten.....	V	52
s Labkraut (Echtes).....	IV	252
e Lakritze.....	IV	212
e Lärche (Europäische).....	III	136
r Lavendel (Echter).....	III	12
s Lauchkraut.....	I	244

r Lebensbaum (Abendländischer) ..	V	44
rLein-Saat.....	III	8
s Leinkraut (Gemeines).....	III	36
s Liebstöckel.....	III	16
elinde.....	III	24
s Löffelkraut (Echtes).....	III	48
r Lorbeerbaum (Echter).....	V	72
rLöwenzahn.....	III	236
eLuzerne.....	V	84
s Lugenkraut (Echtes).....	IV	12

M*N

s Mädesüss (Echtes).....	V	8
e Magnolie (Grossblütige).....	III	56
r Majorán.....	III	60
eMalve.....	V	20
e Malve (Weg).....	IV	216
rMandelbaum.....	III	68
r Mannstreu-Feld.....	III	80
rMarien-Balsam.....	III	76
e Mariendistel.....	III	216
s Märzveilchen.....	II	24
r Mauerpfeffer (Scharfer).....	IV	120
e Maulbeere (Wiefie).....	III	148
r Meerrettich (Echter).....	II	272
e Meerzwiebel (Echte).....	III	156
e Meisterwurz (Gemeine).....	V	112
e Melisse.....	III	108
e Mistel-Laubholz.....	II	164
e Möhre (Wilde).....	III	160
s Moos (Isländisches).....	III	32
eMoosbeere.....	II	208
s Morgenröschchen.....	IV	204
r Muskatnussbaum.....	III	168
s Mutterkraut.....	IV	176
e Nachtkerze (Gemeine).....	IV	68
r Nachtschatten (Bittersüßer) . . .	IV	36
r Natterkopf (Gemeiner).....	II	36
e Nelkenwurz (Echte).....	II	276

O*P*Q

r Odermennig (Kleiner).....	IV	164
r Oelbaum (Gemeiner).....	III	196
e Osterluzei (Aufrechte).....	IV	20
e Ochsenzunge (Gewöhnliche) . . .	III	280

e Pappel.....	IV	216
e Paprika.....	III	240
r Pastinak (Gemeiner).....	III	244
e Passionsblume.....	III	164
e Pelargonie.....	III	252
e Pestwurz (Rote).....	I	260
e Petersilie.....	III	272
r Pfeffer (Schwarzer).....	III	264
e Pfefferminze.....	III	96
s Pfennigkraut.....	V	96
e Pfingstrose (Echte).....	III	284
e Pflaume.....	IV	284
e Poleiminze.....	III	100
e Preisselbeere.....	I	160
e Quecke (Gemeine).....	IV	80
r Quendel (Echter).....	V	56
e Quitte (Echte).....	II	196

R

e Raute.....	IV	116
r Rainfarn (Gemeiner).....	V	88
r Reiherschnabel.....	IV	64
r Reis.....	IV	144
r Rhabarber (Chinesischer).....	IV	104
e Ringelblume (Garten).....	III	128
rRizinus.....	IV	112
e Robinie (Weisse).....	I	92
e Rose (Damascene).....	IV	140
e Rose (Portland).....	IV	140
r Rosenwurz (Gemeiner).....	IV	108
r Rosmarin (Garten).....	IV	128
e Rosskastanie (Gemeine).....	II	192
rRostporling.....	I	196
rRotklee.....	II	144
e Rübe (Rote).....	IV	160
s Ruprechtskraut.....	II	168

S*T

r Saathafer.....	III	224
r Saathanf.....	II	224
r Saat-Hohlzahn (Gelblichweisser). II		220
r Safrankrokus.....	IV	256
r Salbei (Echter).....	IV	260
r Salfor (Färber).....	IV	184
r Samtfussrübling.....	III	260

r Sanddorn.....	IV	88	s Tausendgüldenkraut (Echtes)....	V	132
r Sandelholzbaum.....	IV	188	rTeestrauch.....	I	200
r Sauerampfer (Grosser).....	IV	280	rThymian (Echter).....	V	56
rSauerdorn.....	I	276	e Tomate.....	IV	84
e Sauerkirsche.....	V	36	e Traubenkirsche (Gewöhnliche)..	IV	244
s Seifenkraut.....	III	172			
e Sellerie.....	I	184			
r Senf (Weisser).....	II	56			
r Sesam.....	IV	200			
e Schafgarbe (Gemeine).....	IV	148			
s Schildkraut.....	IV	272			
r Schildträger (Gemeiner).....	IV	272			
r Schlafmohn.....	III	84			
rSchlehdom.....	V	28			
r Schlehstrauch.....	V	28			
e Schfüsselblume (Weisen).....	III	268			
r Schneeball (Gemeiner).....	II	172			
s Schöllkraut.....	V	80			
r Schottenweiderich.....	V	100			
s Schutt-Ringelkraut.....	I	128			
e Schwalbenwurz (Gemeine).....	V	12			
eSchwarzerle.....	III	200			
r Schwarzkümmel (Echter).....	I	220			
e Schwarznessel.....	III	120			
e Schwarzpappel.....	V	16			
e Schwarzwurzel.....	I	228			
e Schwertlilie (Deutsche).....	II	248			
s Silberblatt (Einjähriges).....	III	132			
e Silberdistel.....	IV	72			
e Silberweide.....	V	92			
e Sojabohne.....	IV	224			
e Sommerliche.....	I	280			
rSommerhur.....	IV	136			
e Sonnenblume.....	IV	220			
r Spitzwegerich.....	II	160			
r Stachelpanax.....	I	240			
r Staubwurz-Beifuss.....	I	152			
r Steinbrech.....	III	40			
r Steinklee (Gelber).....	II	216			
r Steinsame (Echter).....	II	176			
e Sterndolde (Grosse).....	II	120			
s Stiefmütterchen.....	III	52			
e Strohblume (Sand).....	IV	48			
s Sumpfruhrkraut.....	IV	44			
s Süssholz (Gemeines).....	IV	212			
e Süsskirsche.....	V	36			
e Taubnessel (Weisse).....	IV	52			

u*v

r Uferwolfstrapp.....	II	188
e Ulme (Flatter).....	II	148
eVogelbeere.....	II	136
e Vogelbeere (Schwarze).....	I	208
rVogelknöterich.....	IV	100
eVogelmiere.....	IV	60

W*Y*Z

r Wacholder (Gemeiner).....	II	112
eWald-Brustwarz.....	I	100
eWalderdbeere.....	II	108
eWaldkiefer.....	IV	228
rWaldmeister.....	III	72
rWald-Sanikel.....	V	148
rWald-Ziest.....	I	252
r Walnufebaun.....	III	208
r Wasserdost (Gemeiner).....	IV	180
e Wasserlinse (Kleine).....	III	188
e Wegwarte (Gemeine).....	I	204
r Weiderich (Blut).....	II	284
e Wein-Rebe.....	V	76
r Weissdorn (Zweiggriffeliger).....	II	48
r Weizen (Gemeiner).....	IV	56
rWermut.....	III	256
r Wiesenknöterich.....	IV	96
r Wiesenkopf (Grösser).....	V	24
s Wintergrün (Rundblättriges).....	II	68
e Wolfsmilch (Scharfe).....	IV	52
eWucherblume.....	IV	176
rWunderbaum.....	IV	112
r Wundklee (Echter).....	V	60
r Wurmfarn (Gemeiner).....	II	180
rYzop(Gebräuchlicher).....	V	116
r Zimtbaum (Gemeiner).....	IV	208
r Zitronenstrauch.....	IV	236
r Zweizahn (Dreiteiliger).....	I	284
r Zwergholunder.....	II	76
e Zwetschke (Haus).....	IV	284

REJSTŘÍK ŠPANĚLSKÝCH NÁZVŮ

A

Abedul.....	I	172
Abrofia.....	IV	148
Abrotano.....	I	152
Acacia.....	I	92
Aciano.....	II	96
Acoro verdadero.....	IV	76
Agarico.....	I	196
Agrella.....	IV	280
Agrimonia.....	IV	164
Agripalma.....	IV	240
Achiconia.....	I	204
Ajara.....	I	244
Ajo común.....	I	248
Ala.....	III	204
Alamonegro.....	V	16
Albahaca.....	I	124
Albericoquoro.....	III	124
Alcachofa.....	I	116
Alcachosa borriquera.....	III	212
Alga.....	I	176
Aliso común.....	III	200
Almendra.....	III	68
Almuérdago.....	II	164
Áloe.....	I	95
Alquequenje.....	V	144
Alquimilla.....	II	228
Alteacommún.....	IV	40
Amapola.....	III	88
Amapola acut.....	III	84
Amargaza.....	IV	176
Amivulgar.....	III	232
Aneto.....	II	232
Angelica silvestre común.....	I	100
Anís.....	I	104
Apio.....	I	184
Aralia.....	I	108
Aránando negro.....	I	140
Arandano agrio.....	II	208
Arándano rojo.....	I	160
Aranyo.....	V	28

Argentina.....	III	144
Aristolouquia clematidea.....	IV	20
Arnica.....	I	112
Arroz.....	IV	144
Artemisia.....	I	212
Ásaro.....	II	240
Ascabiosa.....	I	252
Asenzio.....	III	256
Askklavia.....	IV	60
Asperilla odorosa.....	III	72
Astrancia mayor.....	II	120
Avellano.....	III	28
Avena.....	III	224
Azafran.....	IV	184
Azafran común.....	IV	256

B

Balsamita.....	III	76
Bardano.....	III	44
Berbenis.....	I	276
Berenjena.....	I	120
Betonica.....	I	180
Bieldo tripartido.....	I	284
Bistorta.....	IV	96
Boccado de gallina.....	IV	60
Bolsas de pastor.....	II	212
Bonetilles.....	V	52
Borrja.....	I	164
Brezo común.....	V	108
Brunella.....	I	216
Bryophyllum.....	III	176
Buen enriques.....	III	116
Buglosa.....	III	280

C*D

Cacahuete.....	IV	24
Galendula.....	III	128
Cáñamo.....	II	224
Canella.....	IV	208
Capuchina.....	III	20

Cardancha.....	IV	276
Cardo bendito.....	I	256
Cardo cundidor.....	III	248
Cardo mariano.....	III	216
Cardo corredor.....	III	80
Cariofinada oficial.....	II	276
Carlina.....	IV	72
Castaño de Indias.....	II	192
Cebada pamela.....	II	128
Cebolla.....	I	192
Celidonia mayor.....	V	80
Centaurea menor.....	V	132
Centinodia.....	IV	100
Centosigo.....	V	12
Cerafolio.....	II	200
Cereroaliso.....	IV	244
Cereso des aves.....	V	36
Cicutaria.....	IV	64
Cilantro.....	II	244
Cinoglosa.....	V	64
Ciruelo.....	IV	284
Clavel.....	II	184
Clavo aromático, Clavo de especia.....	II	72
Coclearia.....	III	48
Cogombo.....	III	192
Col.....	V	124
Coniza.....	V	48
Consuelda mayor.....	II	252
Detienebuey.....	II	132
Dulcamara.....	IV	36

E*F

Edelweiss palúdico.....	IV	44
Echinacea.....	IV	136
Eleuterococa.....	I	240
Encina.....	I	280
Enebro.....	II	112
Eneldo.....	II	232
Epilobio.....	V	100
Escabiosa.....	I	236
Escabiosa de los prados.....	II	92
Escorzonera.....	I	228
Escrofularia.....	II	260
Espinablanca.....	I	136

Espina cervina.....	IV	172
Espino.....	II	48
Espino falso.....	IV	88
Esquila.....	III	156
Estragón.....	II	8
Eucalipto.....	II	12
Euforbia.....	IV	52
Eufrasia.....	IV	248
Eupoatorie de los Arobes.....	IV	180
Fasol.....	II	16
Fénigrech.....	IV	152
Flammulina.....	III	260
Flor de la Trinidad.....	III	52
Fragaria, Fresa.....	II	108
Frambueso.....	III	64
Frángula.....	II	268
Fraxinella.....	V	32
Fresno elevado.....	II	124
Fumistere.....	V	128

G

Galanga.....	II	32
Galega oficial.....	II	140
Galeopsis aterciopelado.....	II	220
Galinsoga.....	III	276
Galio.....	IV	252
Gengibre.....	V	120
Gentiana amarilla.....	II	60
Ginkgo.....	II	152
Girasol.....	IV	220
Gordolobo.....	I	264
Gramma oficial.....	IV	80
Grosella negra.....	I	232
Guindo común.....	V	36

H*I*J

Helecho macho.....	II	180
Hierba de San Roberto.....	II	168
Hierba Luise.....	IV	236
Hiedra.....	I	168
Higuera.....	II	28
Hinojo común.....	II	20
Hipericón.....	V	40

Hisopo.....	V	116
Hongo camopestre.....	V	136
Imperatoria.....	V	112
Junípero.....	II	112

L

Lamio blanco.....	II	52
Laricio.....	III	136
Laurel.....	V	72
Lavandula.....	III	12
Legaliza.....	IV	212
Lemna.....	III	188
Levistice.....	III	16
Licopodio.....	IV	8
Liquen de Islandia.....	III	32
Linaria común.....	III	36
Liño.....	III	8
Liriocárdeno.....	II	248
Liantén menor.....	II	160
Lunare.....	III	132
Lúpulo común.....	II	88

M*N

Magnolia.....	III	56
Magnolia de China.....	II	204
Maiz común.....	II	280
Majorana.....	III	60
Malva loca.....	V	20
Malvavulgar.....	IV	216
Manzanilla común.....	II	40
Manzanilla romana.....	II	44
Manzano.....	II	104
Manzanilla bastarda.....	IV	48
Margarita común.....	IV	196
Marratio fetido.....	III	120
Marrubio.....	II	100
Mastuerzo hortense.....	IV	168
Meliloto oficial.....	II	216
Melisa común.....	III	108
Membrillo.....	II	196
Menta críspa.....	III	92
Menta de lobo.....	II	188
Menta piperita.....	III	96

Mercurial.....	I	128
Mielga.....	V	84
Mijo del sol.....	II	176
Moral blanco.....	III	148
Mostaza blanca.....	II	56
Muérdao.....	II	164
Muscade común.....	III	168
Neguilla.....	I	220
Nepeta.....	IV	264
Nogal.....	III	208
Nummularia.....	V	96

O*P*Q

Olivo.....	III	196
Olmo común.....	II	148
Onagra común.....	IV	68
Orégano.....	I	268
Ortiga mayor.....	II	236
Panacea Sching Seng.....	V	140
Pastanaga.....	III	160
Passionaria.....	III	164
Pastinaka.....	III	244
Patata común.....	I	144
Pelargonio.....	III	252
Pelosilla.....	II	84
Peoniahembra.....	III	284
Pepino común.....	III	192
Peral común.....	II	64
Perejil.....	III	272
Perifollo.....	II	200
Persicaria.....	IV	92
Petasites.....	I	260
Picagallina.....	I	272
Pimienta negra.....	III	264
Pimiento.....	III	240
Pino Silvestra.....	IV	228
Pirola.....	II	68
Planta del té.....	I	200
Podagraria.....	I	156
Poleo común.....	III	100
Potentilla.....	III	140
Primavera.....	III	268
Pulmonaris.....	IV	12
Quino.....	II	80

R

Rabano.....	IV	156
Rábano silvestre.....	II	272
Reinedeorats.....	V	8
Remolache azucarera.....	IV	160
Retama de escobas.....	II	116
Retama de tintes.....	II	264
Ricino.....	IV	112
Romero.....	IV	128
Rosal damasco.....	IV	140
Rosal silvestre.....	IV	268
Rosé rhodiolo.....	IV	108
Rubia.....	III	152
Ruda.....	IV	116
Ruibardo.....	IV	104

S

Sajoride.....	IV	192
Salicaria.....	II	284
Šalvia.....	IV	260
Sanguisorba.....	I	132
Sanguisorba.....	V	24
Sanicula macho.....	V	148
Santal.....	IV	188
Saponaria.....	III	172
Sauce blanco.....	V	92
Saúco.....	I	224
Saúcorodel.....	II	172
Saxífraga.....	III	40
Serbal de cazadores.....	II	136
Serpol.....	III	104
Sesamo.....	IV	200
Siemperviva.....	I	148
Siemperviva mayor.....	III	184
Sileno.....	IV	204

Sója.....	IV	224
Sorba negra.....	I	208

T*U

Tanarida.....	V	88
Taraxacón.....	III	236
Telefio.....	IV	124
Tercianaria.....	IV	272
Tilo común.....	III	24
Tomatero.....	IV	84
Tonillo común.....	V	56
Tormentila.....	III	180
Trébol de los prados.....	II	144
Trébolfibrino.....	V	68
Trigo.....	IV	56
Trigo sarraceno.....	IV	28
Tuja.....	V	44
Tussilago.....	IV	16
Uvadeorso.....	III	112

V*X*Y*Z

Valeriána griega.....	II	156
Valeriána oficial.....	II	256
Vára de oro.....	I	188
Velosilla.....	II	84
Verbena.....	IV	232
Veronica macho.....	IV	132
Versicularia.....	IV	120
Vid.....	V	76
Violeta olorosa.....	II	24
Viperina.....	II	36
Vulneraria.....	V	60
Xamedrios.....	III	228
Yedra terrestre.....	IV	32
Yezgo.....	II	76
Zarzamora.....	III	220

POZNÁMKY