HERBÁŘ

LÉČIVÝCH ROSTLIN

3. DÍL

Jiří Janča

Josef A. Zentrich

Obsah

LEN (Len setý) 8
LEVANDULE (Levandule pravá) 12
LIBEČEK (Libeček lékařský) 16
LICHOŘEŘIŠNICE (Lichořeřišnice větší) 20
LÍPA (Lípa obecná) 24
LÍSKA (Líska obecná) 28
LIŠEJNÍK ISLANDSKÝ (Pukléřka islandská) 32
LNICE KVĚTEL (Lnice obecná) 36
LOMIKÁMEN (Lomikámen zrnatý) 40
LOPUCH (Lopuch větší) 44
LŽIČNÍK (Lžičník lékařský) 48
MACEŠKA POLNÍ (Maceška polní) 52
MAGNÓLIE (Šácholan zahradní) 56
MAJORÁNKA (Majoránka zahradní) 60
MALINÍK (Maliník obecný) 64
MANDLOŇ (Mandloň obecná) 68
MAŘINKA VONNÁ (Svízel vonný) 72
MAŘÍ LIST (Maří list balšámový) 76
MÁČKA (Máčka ladní) 80
MÁK (Mák setý) 84
MÁK VLČÍ (Mák vlčí) 88
MÁTA KADEŘAVÁ (Máta kadeřavá) 92
MÁTA PEPRNÁ (Máta peprná) 96
MÁTA POLEJ (Polej obecný) 100
MATEŘÍDOUŠKA (Mateřídouška úzkolistá) 104
MEDUŇKA (Meduňka lékařská) 108
MEDVĚDICE (Medvědice léčivá) 112
MERLÍK (Merlík všedobr) 116
MĚRNICE (Měrnice černá) 120
MERUŇKA (Meruňka obecná) 124
MĚSÍČEK (Měsíček lékařský) 128
MĚSÍČNICE (Měsíčnice vytrvalá) 132
MODŘÍN (Modřín opadavý) 136
MOCHNA HUSÍ (Mochna husí) 140
MOCHNA STŘÍBRNÁ (Mochna stříbrná) 144
MORUŠE (Morušovník bílý) 148
MOŘENA (Mořena barvířská) 152
MOŘSKÁ CIBULE (Mořská cibule) 156
MRKEV (Mrkev obecná) 160
MUČENKA (Mučenka opletní) 164
MUŠKÁT (Muškátovník pravý) 168
MYDLICE (Mydlice lékařská) 172
NADUŤ (Naduť madagaskarská) 176
NÁTRŽNÍK (Mochna nátržník) 180
NETŘESK (Netřesk střešní) 184
OKŘEHEK (Okřehek menší) 188
OKURKA (Okurka setá) 192
OLTVA (Oliva evropská) 196
OLŠE (Olše lepkavá) 200
OMAN (Oman pravý) 204
OŘECH VLAŠSKÝ (Ořešák královský) 208
OSTROPES (Ostropes trubil) 212
OSTROPESTŘEC (Ostropestřec mariánský) 216
OSTRUŽINA (Ostružiník křovitý) 220
OVES (Oves setý) 224
OŽANKA (Ožanka kalamandra) 228
PAKMÍN VĚTŠÍ (Morač větší) 232
PAMPELIŠKA (Smetanka lékařská) 236
PAPRIKA (Paprika roční) 240
PASTINÁK(Pastiňáksetý) 244
PCHÁČ OSET (Pcháč rolní) 248
PELARGÓNIE (Pelargonie růžová) 252
PELYNĚK (Pelyněk pravý) 256
PENÍZOVKA (Penízovka sametonohá) 260
PEPŘ (Pepřovník černý) 264
PETRKLÍČ (Prvosenka jarní) 268
PETRŽEL (Petržel zahradní) 272
PEŤOUR (Peťour maloúborný) 276
PILÁT (Pilát lékařský) 280
PIVOŇKA (Pivoňka lékařská) 284

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

ISBN 80-85876-14-0

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

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

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

^ Botanický popis byliny, její podoba a základní charakteristické údaje, sloužící k určení a poznání byliny.

[2)] Informace o nejčastějším výskytu byliny a nejběžnějších nalezištích a zdrojích.

[3)] Použitelné a nejúčinnější části byliny z hlediska jejího využití jako vegetabilní drogy ve fytoterapii.

[4)] Přehled nejdůležitějších dosud zjištěných účinných obsahových látek v drogách.

[5)] Obvyklý, nejběžnější nebo nejúčinnější způsob využití drogy a oblasti jejího působení.

[6)] Vhodné lékové formy, včetně způsobu přípravy, způsob dávkování a výše doporučených dávek.

[7)] Možnosti kombinací s jinými drogami, kontraindikace drogy a možné vedlejší účinky.

[8)] Naše specialita - mimořádně nebo zaručeně účinný, odzkoušený a doporučovaný postup nebo využití drogy.

[9)] Nejběžnější nebo možné využití v homeopatii, včetně konkrétního návrhu vhodné aplikace.

[10)] Zajímavá informace, týkající se historie a využívání byliny (není uvedena u každé byliny).

LEN

LEN SETÝ — LINUM USITATISSIMUM L.

Čeleď Inovitých (Linaceae)

L'an siaty (s)
r Saat-Lein, r Flachs (n)
Cultivated Flax (a)
Lin cultivée (f)
Liňo (š)

[1] Len setý je letnička, dorůstající asi 3/4 metru. Má jednoduchou, nahoře se větvící lodyhu, s jednoduchými, úzkými, celokrajnými listy se třemi žilkami, které jsou k lodyze přisedlé. Květy rostou ve vloženém hroznu, před rozvitím visí dolů, po rozkvětu se vzpřímí. Jsou blankytně modré a jejich kalich i koruna jsou pětidílné. Plodem je pětipouzdrá tobolka s deseti semeny.

[2] Len je pěstovaná, kulturní rostlina, vyžadující mírné, vlhčí podnebí a hlinitou nebo hlinitopísčitou půdu, vhodná pro podhorské a nižší horské oblasti.

[3] Drogou je semeno (Semen lini), sbírané v době, kdy nať začíná žloutnout. Len pěstovaný pro vlákno se sklízí ihned po odkvetení; v tomto případě nelze získat semeno.

[4] Semeno obsahuje především velmi účinný sliz, hydrolyzující na galaktózu, arabinózu, xylózu, ramnózu, fukózu, kyselinu galakturonovou, manuronovou a glukuronovou. Vysýchavý olej je složen převážně z aglycerolů kyseliny linolenové, linolové a olejové. Dále v droze nacházíme protiny, fosfatidy, steroly a kyanogenní glykosidy linamarin a lotaustralin. Přítomny jsou i kyseliny myristionové, stearová a palmitová , některé enzymy a vitamín F.

[5] Droga je velmi užitečná při zácpě, při zánětu žaludku a střev, při vředech žaludečních a dvanácterníkových, zevně pak při kožních zánětech, na spáleniny a jako kosmetikům při přesušené pokožce.



Len setý

Poměrně vzácnou vlastností je skutečnost, že v „žaludečních" indikacích přídavek této drogy prolonguje (prodlužuje) dobu, po kterou je čajovina účinná.

[6] U málokteré drogy tak záleží na podávané lékové formě jako právě u lněného semene. Chceme-li, aby droga působila v žaludku nebo ve dvanácterníku, podáváme slizovitý macerát, obvykle v dávce 1 až 4 poháry nebo šálky denně. V případě, že potřebujeme zajistit působnost drogy ve střevech, podáváme lněné semeno syrové, buď celé nebo čerstvě mleté. Mleté semeno neobvykle rychle žlukne, a proto se musí mlít těsně před spotřebováním. Doba přípravy macerátu nemusí být dlouhá, obvykle postačí 1 hodina.

[7] Droga se obyčejně podává samostatně, avšak její užití ve směsích je možné. Pro zvýšení účinkuje vhodné drogu kombinovat se slézem nebo s proskurníkem. Pokud chceme zvýraznit laxativní účinek, volíme spíše kombinaci s oddenkem reveně nebo krušinovou kůrou. Při konzumaci syrového lněného semene existuje teoretická možnost otravy kyanovodíkem. Zatím však nebyl takový případ popsán. Zde uvedené dávky jsou zcela bezpečné.

[8] Jako projímadlo podáváme lněné semeno podle tohoto receptu:

1. den 3krát denně 1 polévkovou lžíci syrového semene, rozkousat a sníst.
2. a 3. den 3krát denně 2 polévkové lžíce semene (nedobrou chuť můžeme vylepšit například marmeládou).
4. den se dostaví efekt a od tohoto dne podáváme pouze udržovací dávku 2krát denně 1 polévkovou lžíci, a to po dobu 2 až 3 týdnů.

Pak pomalu dávky snižujeme „do ztracena" až na nulu. (Nesmí se najednou vysadit!) Po ukončení léčby semenem přecházíme na dobu nejméně jednoho měsíce na užívání 4 polévkových lžic naklíčené pšenice denně.

Zevně užíváme „mouku" ze lněného semene. Uvaříme ji formou krupicové kaše, případně zahustíme hladkou moukou. Používáme pak jako změkčující kataplazma - obklady.

Studený čaj ze lněného semene je výborným lékem proti spáleninám. Obklady musíme ovšem častěji vyměňovat.

[9] Mnohostranná účinnost lněného semene se samozřejmě týká i jeho použití v homeopatii. Používá ho ve dvou podobách: Jako esence vyrobené z čerstvé kvetoucí natě a jako tinktury vyrobené ze semene.

Čerstvá kvetoucí nať se sbírá v době maximálního květu, těsně před polednem, nejlépe mezi jedenáctou a dvanáctou hodinou. Nať se rozmělní a dále zpracovává podle §1 nebo 2, podle obsahu vody v nati s lihem 90%. Získaná esence DO se pak dále ředí lihem 30% až na potenci D4. Užívá se obecně potence D4 3krát denně 10 kapek, po jídle, maximálně 5 týdnů.

Tinktura se vyrábí z přesušovaných semen, která se rozemelou a zpracovávají podle §4 lihem 80%. Získaná tinktura Dl se dále ředí až do potence D6 lihem 50%. Obecně se pak užívá potence D4 a D5 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, předjídlem, maximálně 2 měsíce.

Užívá se prakticky stejně jako v alopatii, ale s daleko menší razancí a časovým účinkem, hlavně tam, kde by alopatické působení bylo příliš silné a kde na alopatickou přípravu není dost času.

[10] Zajímavý je způsob použití lněného semínka pro zbavování se cizích tělísek v oku. Semínko se vloží mezi oko a víčko, cizí tělísko se rychle objeví a může být lehce odstraněno.

Užitečné je lněné semeno i při astmatu: Po 20 gramech mateřídoušky (nebo tymiánu) a lněného semene přelijeme jedním litrem vařící vody a necháme 2 hodiny přikryté stát. Pak osladíme medem a pijeme celý den po šálcích.

LEVANDULE

LEVANDULE PRAVÁ
Čeleďhluchavkovitých(Lamiaceae)

LAVANDULA VERA DC.
Levanduľa lekárska (s)
(r) Echter Lavendel (n)
True Lavender (a)
Lavande commune (f)
Lavandula (š)

[1] Levandule pravá je asi V2 metru vysoký polokeřík s přisedlými, čárkovitými a celokrajnými listy, které jsou v mládí šedavé plstnaté, později zelenají. Na spodní části mají žlázovité tečky. Pyskaté květy, blankytně modré, jsou uspořádány do konečného klasu na holých lodyhách a krásně voní. Plodem jsou čtyři drobounké oříšky. Rostlina má četná synonyma, například levandule úzkolistá (Lavandula angustifolia Milí.), levandule klasnatá (Lavandula spica L.), levandule lékařská (Lavandula officinalis (L.) Chaix in Will).

[2] Bylina je původem ze Středomoří, u nás se pěstuje v teplejších oblastech.

[3] Drogou je převážně květ (Flos lavandulae), méně často celá nať (Herba lavandulae). Květ se sbírá v červenci, před úplným rozvitím. Nať sbíráme v době květu rostliny, obvykle v srpnu.

[4] Květy obsahují především silici s lynalylacetátem, lonalolem, borneolem, isoborneolem, cineolem, geraniolem, kafrem a dalšími terpeny. Dále v nich nacházíme třísloviny, antokyany a hořčiny. Komplex účinných látek působí fytoncidně. Nať má proti květu podstatně méně silice, zato však více tříslovin.

[5] Droga působí především jako účinný uklidňující prostředek. Umí také uvolňovat křeče hladkého svalstva trávicího traktu, a tak zlepšuje střevní peristaltiku a odtok žluče do střev. Současně působí antibiotický a povzbuzuje slinivku břišní k vyšší tvorbě enzymů.



Levandule pravá

Působí i mírně močopudně. Tlumí bolesti hlavy psychického původu a při neurastenii funkční potíže nejrůznějšího charakteru.

[6] Běžnou lékovou formou je nálev. Často se užívá tinktura, a to v dávkách 25 (± 10) kapek na jednotlivou dávku.

Můžeme aplikovat i Čistou silici v obvyklé dávce od 2 do 10 kapek jako sedatívum, zpravidla 2krát denně, vždy zapíjíme větším množstvím vody. Pro zevní účely používáme výhradně nať; asi 5 polévkových lžic natě spaříme 1 litrem vroucí vody a necháme půl hodiny vyluhovat, pak precedíme do lázně.

[7] Bylina je velmi vhodná zejména do směsí. Jako sedatívum ji kombinujeme především s meduňkou, kozlíkem, květem hlohu, s natí americké meduňky. Jako spasmolytikum cholagogum a karminativum drogu kombinujeme zvláště s měsíčkem, heřmánkem, vlaštovičníkem, pampeliškou, mátou, zemědýmem apod.

Silice je určena pouze pro jednorázové podání nebo krátkodobou léčbu. Při nutnosti delšího podávání je vhodnější aplikovat tinkturu.

[8] Levandulovou koupel rukou a nohou z naťové drogy používáme s velmi dobrými výsledky při léčbě revmatických potíží. Koupele a omývání léčí rovněž některé formy ekzémů. Studené obklady jsou velmi vhodné při podvrtnutí kotníku a na doléčení zlomenin. Na vyhojené, ale dosud nezhojené a bolestivé zlomeniny, je možné přikládat i obklady teplé až horké.

[9] Levandule je v homeopatii velmi oblíbená a rozšířená bylina a pokládá se za něco mezi léčivkou a aromatikem - voňavkou.

Jako výchozí surovina se užívají čerstvé květy, sbírané brzy ráno, nejlépe kolem osmé hodiny. Květ se rozmělní a rychle zpracovává podle §1 lihem 70% na základní esenci DO. Z té se dále ředí lihem 40% až na potenci D3. V této potenci se užívá při dávkování 3krát 10 kapek, pojídle. Může se užívat prakticky bez omezení, doba užívání by ale neměla překročit 3 měsíce (pro obsah silice).

Tinktura se užívá takřka na všechny neurologické potíže, ale i na uklidnění například sliznice žaludku a střev a uvádí se i účinnost

močopudná. Samozřejmě se může tinktura s úspěchem kombinovat s jinými bylinami a také jako přísada do koupelí, které mají sedativní - uklidňující účinek, například ve směsi se všemi „voňavými" bylinami jako mateřídouška, meduňka, dobromysl, rozmarýn a další.

[10] Proti pálivým ploskám nohou (po dlouhém běhání) spolehlivě pomůže desetiminutová koupel nohou v levanduli. (Může se použít i směs levandule a mateřídoušky.) Hrst byliny nebo několika bylin se dá do 1 litru studené vody, nechá se přejít varem a pak se nechá 10 minut vyluhovat. Po koupeli by se nohy neměly utírat.

Při senné rýmě působí levandulové květy velice blahodárně na podrážděné sliznice. V tom případě se užívá uklidňující inhalace: Deset gramů květů dáme do 1 litru studené vody, necháme přejít varem, stáhneme z plamene a necháme 10 minut přikryté vyluhovat. Inhalujeme vícekrát denně a doporučuje se naparování hlavy (parní koupel hlavy).

Při neuralgiích v obličeji se doporučují obklady z levandule. Čtyři čajové lžičky levandulových květů přelijeme 0,5 litrem vroucí vody a necháme 5 minut vyluhovat. Na obličej je přikládáme přiměřeně horké.

LIBEČEK

LIBEČEK LÉKAŘSKÝ — LEVISTICUM OFFICINALE Koch

Čeleď miňkovitých (Apiaceae)

Ligurček lekársky (s)
s Liebstôckel (n)
Lovage(a)
Livéche officinale (f)
Levistice (š)

x) Libeček lékařský je trvalka mohutného vzrůstu. Má silný oddenek, bohatě rozvětvené kořeny, lodyha vyráží až do výše 2 metrů, je oblá, rýhovaná, nahoře rozvětvená. Spodní listy jsou veliké, s dlouhým řapíkem a dva až třikrát zpeřené, lodyžní peřenodílné nebo nedělené, kopinaté, nemají po obvodu vroubky. Květy jsou žlutavé, uspořádány v okolících. Plodem jsou dvounažky, velikosti asi 3 x 8 mm nebo i menší. Libeček kvete v letních měsících. Celá rostlina vykazuje typické aroma, připomínající polévkové koření Maggi, proto se jí také lidově říká „magikořen".

2) Libeček má svůj původ v jižní Evropě. Hojně se pěstuje na zahrádkách a jen občas zplaňuje.

3) Předmětem využití je především oddenek s kořeny (Radix levistici), méně často nať (Herba levistici) nebo plody (Semen levistici). Oddenek sbíráme zpravidla na podzim třetího roku. Nať sbíráme v průběhu celého roku, semena na podzim, po úplném dozrání.

4) Droga obsahuje silici s terpinolem, karvakrolem, s estery kyseliny octové, laktonovými sloučeninami kyseliny ftalové, dále cukry, pryskyřici a kumarinové látky.

5) Droga působí jako silný močopudný prostředek, podporující vylučování nežádoucích solí z organismu, především však chloridů. Výborně léčí záněty dolních cest močových, zlepšuje vylučování žluči a při nachlazení rozpouští hlen. Vylučuje kyselinu močovou, napo-



Libeček lékařský

máhá ke snižování soudržnosti močových kamenů, které se podjeho vlivem rozpadají. Zlepšuje vylučování trávicích fermentů, a je proto vhodný pro léčbu různých dyspepsií, zejména pak u starších osob. Příznivě ovlivňuje nepravidelnou menstruaci.

Nať používáme především v kuchyni do omáček a polévek, ve fytoterapii třeba k protirevmatickým koupelím, zejména rukou a nohou.

[6] Vhodnou lékovou formou je nálev, obvykle podávaný po šálcích 2 až 3krát denně.

[7] S ohledem na velmi silné aroma, které není každému příjemné, doporučujeme drogu převážně do směsí. V urologických indikacích volíme kombinace s různými rdesny - ptačím (truskavcem), blešníkem (vrbicí bílou), červivcem nebo peprníkem, dále s přesličkou, natí máčky ladní, kořenemjehlice atd. U indikací v oblasti trávicího traktu kombinujeme drogu s fenyklem, puškvorcem, pampeliškou, kmínem, benedyktem a jablečníkem. V gynekologii pak s kontryhelem a řebříčkem.

Droga je kontraindikována při těžších poruchách ledvin. Není vhodná její kombinace s plody jalovce. Také těhotné a kojící ženy by neměly drogu užívat. Droga není vhodná pro dlouhodobé podávání. Jen relativní kontraindikací je osobní nesnášenlivost.

[8] Při dně, revmatismu a jiných zánětlivých onemocněních kloubů aplikujeme koupele nohou a rukou. Koupel trvá 10 až 15 minut a provádí se v odvaru natě, přičemž teplotu musíme volit přísně individuálně. Současně podáváme denně 0,3 litru nálevu ze směsi:

březový list	100 g
kořen jehlice trnité	50 g
květ vřesu	50 g
nať rdesna ptačího	25 g
kořen libečku	25 g

[9] Libeček jakožto droga vyžadující zvláštní opatrnost nebo zvláštní postupy při skladování a zpracovávání je oblíbenou bylinou pro homeopatické zpracování, které všechny tyto zdánlivé nedostatky odstraňuje a většinu účinných - léčivých vlastností byliny zachovává.

Výchozí surovinou pro homeopatické zpracování je čerstvý oddenek i s kořeny, zpracovávaný co nejrychleji po vykopání. V tomto případě se oddenek kope už od poloviny července do poloviny srpna, nejlépe kolem devatenácté hodiny večer. Oddenek se rychle omyje studenou vodou, nařeže nadrobno (nesmí se mlít ani jinak upravovat) a zpracovává lihem 75%. Základní esence DO se dále ředí až na potenci D4 lihem 40% postupem podle §2 nebo §3. Užívá se obecně v ředění D3, a to 3krát denně 8 kapek, po jídle.

Tinktura se užívá prakticky stejně jako v alopatii, ale není třeba zachovávat takovou opatrnost a pak je tu možnost operativního podávání, hlavně při akutních (zánětlivých) onemocněních. Zejména při potížích s játry a slezinou, kde je nutné dlouhodobé podávání, je tinktura daleko výhodnější než přímá aplikace byliny.

[10] Jako mimořádně fungující prostředek pro celkové posílení se užívá semeno libečku. Jedna čajová lžička podrceného semene se přelije sklenicí vařící vody, 10 minut nechá vyluhovat a pak se přecedí. Pije se denně 1 až 2 sklenice, po hlavních jídlech. Stejně se ale může použít podrcené semeno v syrovém stavu. V tom případě se užívá na špičku kulatého nože, rovněž 2krát denně, po hlavních jídlech.

V Americe se s oblibou užíval oddenek kandovaný. Ten se jako sladké pokroutky užíval pro uvolnění nebo vylepšení dýchání, ale také pro uvolnění dolních cest močových, pro urovnání menstruace a pro vyčistění pokožky. K poslednímu účelu se též užíval léčivý roztok.

Vzhledem k tomu, že se libeček užíval pro vylepšení všech funkcí pánve (spodní části těla), se přes 600 let dával do souvislosti s milostným životem. Svědčí o tom i jeho anglický název „lovage", který zřejmě vznikl od slova „love", což je láska.

LICHOŘEŘIŠNICE

LICHOŘEŘIŠNICE VĚTŠÍ — TROPAEOLUM MAJUS L.

Čeleď lichořeřišnicovitých (Tropaeolaceae)

Kapucínka väčšia (s)
(e) Grosse Kapuzinerkresse (n)
Common Nasturcium, Indián Cress (a)
Kapucině grande (f)
Capuchina (š)

[1] Lichořeřišnice větší je letnička, ale některé odrůdy jsou vytrvalé. Lodyhy jsou poléhavé, u některých odrůd pnoucí. Listy mají dlouhý řapík a členitě desetidílnou čepel. Květy jsou dlouze stopkaté, ohnivě červené, u některých odrůd oranžové nebo i špinavě žluté. Plodem je ledvinovitá, trojpouzdrá tobolka. Kvete od června až do září.

[2] Lichořeřišnice je původní jihoamerický druh, hojně u nás pěstovaný, často oproti původnímu už hodně změněný.

[3] Drogou jsou semena, květy, listy a čerstvá šťáva (Fructus, Flos, Folium, Lactucarium tropaeoli). Naťové části se sbírají po celou dobu vegetace, semena po dozrání v září nebo říjnu. Rostlina je lahůdkovou zeleninou a jí se i syrová; má typickou chuť řeřichy, charakterizovanou mírnou kyselosti a jistou trpkostí.

[4] Droga obsahuje isothyokyanát benzylnatý, silici, draslík, olej, bílkoviny a další látky vylučující se převážně močí a plícemi. Části byliny mají stejné obsahové látky, pochopitelně v různém množství.

[5] Hlavní účinek je v oblasti urogenitální, kde droga působí výrazně antibiotický a se širokým spektrem, a to na stafylokoky, streptokoky, proteus vulgaris, escherichia coli, salmonely i další druhy bakterií. Účinek se částečně projevuje i v oblasti dýchacích cest.

[6] Podáváme-li léčivo čerstvé, je osvědčenou dávkou 30 až 40 g šťávy nebo 50 až 60 g salátu. Ve stavu sušeném volíme nálev nebo lépe lihovodný roztok. Obyčejně se užívá 3krát denně 350 ml nálevu.



Lichořeřišnice větší

[7] Přes své účinky je bylina přehlížena a velice málo využívána. Do směsí se příliš nehodí, prakticky nejvhodnější je její samostatné užití. Účinek nastupuje asi za 2 hodiny, vrcholu dosahuje asi za 8 hodin, ale za 16 hodin už odeznívá. Kontraindikace podávání nejsou známy, rovněž tak nejsou známy žádné nežádoucí účinky.

[8] Lichořeřišnici pokládáme zajednu z „nejtěžších zbraní" z arzenálu fytoterapeuta. V plicních indikacích je výbornou lékovou formou bylinný balzám, v urologii převážně lihovodný roztok. Ten podáváme třikrát denně v podobě 350 až 375 ml krátkodobě vařeného odvaru. V těžších případech podáváme odvar i čtyřikrát a zhotovujeme jej z urologického čaje podle ČSL IV., který je běžně k dostání. Do čaje pak přidáme 1 čajovou lžičku tinktury z lichořeřišnice.

Přes neobyčejné vlastnosti byliny se na její léčivost přišlo náhodou. Nejprve se konzumovala nať a listy jako jarní salát a pupeny a nezralá semena se nakládaly do octa jako kapary. Při systematickém užívání při určitých potížích se objevila léčivá vlastnost všech částí byliny. Naštěstí mají všechny části léčivé vlastnosti. Omezeně se bylina konzumuje dosud, zejména nakládaná poupata.

Dříve byla lichořeřišnice oblíbeným prostředkem proti vypadávání vlasů a pro podporu růstu vlasů. Vyrábělo se z ní totiž vlasové tonikum, které můžeme i nyní velice vřele doporučit:

nať lichořeřišnice	100 g
list kopřivy	100 g
nať brčálu barvínku	100 g
cibule kuchyňská	25 g

naložíme do 0, 7 až 1 litru 90% lihu a uložíme na teplém a tmavém místě na 14 dní. Pak přefiltrujeme, rostlinnou hmotu vylisujeme a dáme zpět do láhve. Tonikum vtíráme jemně do vlasové pokožky po umytí a mírném uschnutí vlasů, ale ne častěji než jednou za 14 dní. Recept pochází od francouzského bylináře Leclerca.

[9] Právě pro mimořádnou antibakteriální účinnost byliny, která spolehlivě funguje prakticky při jakémkoli ředění, je lichořeřišnice velice vděčnou drogou pro homeopatické zpracování.

Výchozí surovinou může být prakticky jakákoli část byliny, ale nejjednoduší výroba je ze semene. Přesušené (a barevně stejné) semeno se pomele na prášek a zpracovává podle §4 lihem 90% na esenci DO. Ta se pak dále ředí až na potenci D12 lihem 40%. Jakjiž bylo řečeno, může se užívat v jakémkoli ředění, ale doporučujeme potenci D6, ve které je působení přece jen nejsilnější. Užívá se dávkování 3krát 10 kapek, pojídle, ale dobu užívání, 2 měsíce, je třeba bezpodmínečně dodržet vzhledem k pravděpodobnosti rezistence baktérií.

Pro homeopatické zpracování může sloužit i nať a květy. V tom případě sbíráme nať v době květu, nejlépe mezi dvanáctou a třináctou hodinou. Nať může být i mokrá (vlhká), není třeba ji sušit. Nať vhodným způsobem rozmělníme (mixováním nebo mletím v mlýnku na maso) a zpracováváme podle §2 lihem 70% na základní esenci DO. Tato se pak dále ředí lihem 30% až na potenci D9. Nejčastěji se užívá potence D4 při dávkování 3krát 9 kapek, před jídlem.

Tinkturu také užíváme na podporu růstu vlasů a proti jejich vypadávání, proti lupům apod. Tehdy je nejlepší použít potenci D7. Tinktura se nanáší na pokožku vatou a poklepem vtírá do pokožky.

[10] Poněkud jednodušší je německý recept proti vypadávání vlasů: Hrst listů a květů lichořeřišnice se vloží do 0,5 litru studené vody, přivede k varu a 15 minut velice mírně vaří. Po vychladnutí se přecedí a uloží v chladnu. Pokožka hlavy se mírně navlhčí a nechá zaschnout.

Výborný je rovněž extrakt proti vypadávání vlasů: Po 100 gramech kořene kopřivy, listů a květů lichořeřišnice a dřeva zimostrázu (Buxus sempervivum L.) se jemně nařezané naloží do 0,7 litru pravého rumu (nebo podobného alkoholu) a nechá 14 dní na teplém a tmavém místě vyluhovat. Pak přecedí, byliny se vymačkají a dají do láhve. Extrakt se pravidelně používá k masáži pokožky hlavy.

Proti lupům se velmi osvědčil odvar: Dvě hrsti natě lichořeřišnice dáme do 1 litru studené vody, pak 10 až 15 minut přikryté vaříme na mírném ohni, odstavíme, 15 minut necháme vyluhovat a precedíme. Používáme pro poslední propláchnutí vlasů po jejich umytí.

LÍPA

LÍPA OBECNÁ
Čeleď lípovitých (Tiliaceae)

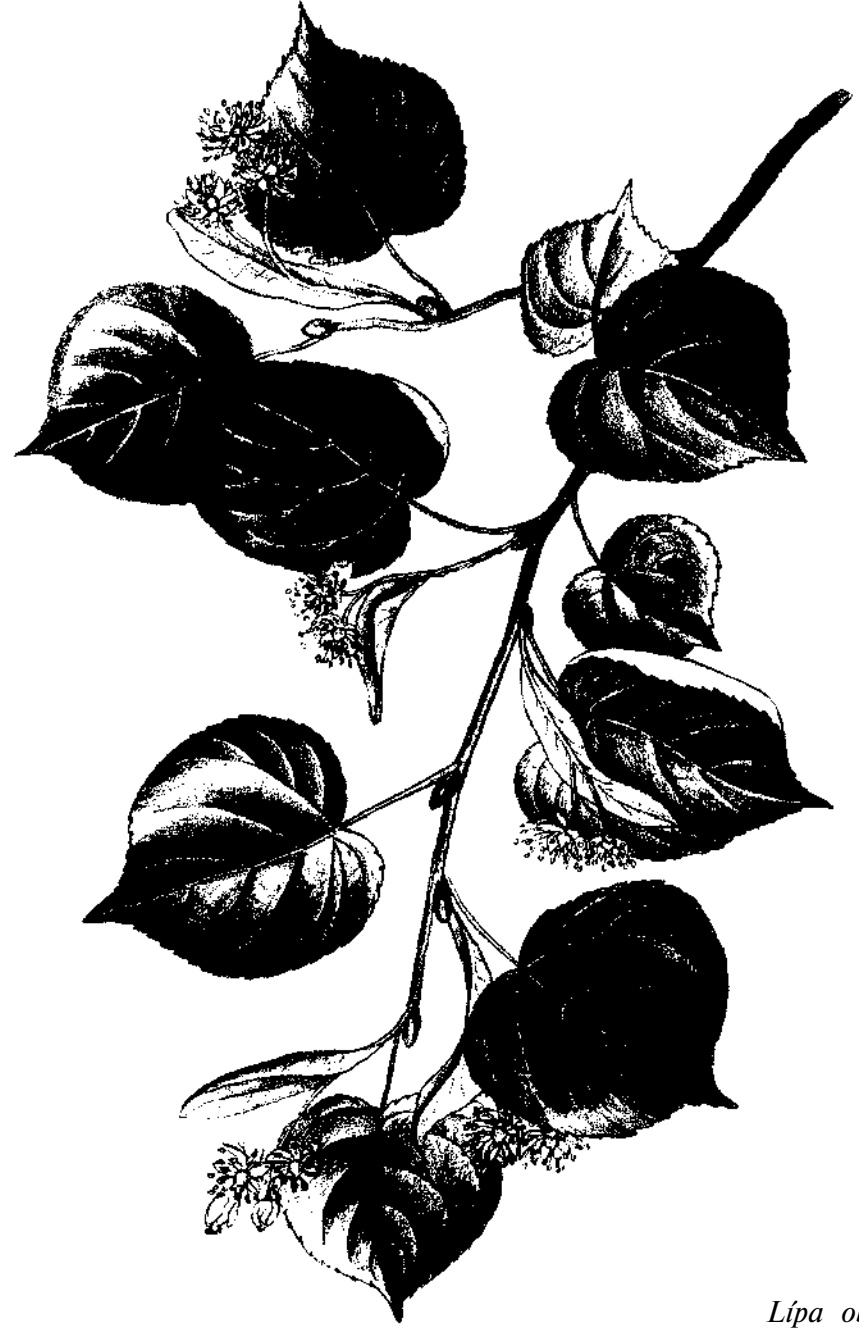
TILIA VULGARIS Hayne
Lipa obyčajná (s)
e Linde (n)
Common Lime, Linden (a)
Tilleul commun (í)
Tilo común (š)

X) Lipa obecnáje strom s větévkami v mládí lysými. Čepele listůjsou široce vejčité, velikosti 5 až 8 cm, na bázi šikmo srdčité až skoro uťaté, pilovité, krátce zašpičatělé, na líci tmavozelené, na rubu bledší. Vrcholíky jsou ničí se 4 až 10 květy, nažky široce vejčité průměru kolem 8 mm. Jde patrně o hybridní druh, tedy o kříženec lípy velkolisté (Tilia platyphyllos Scopoli) a lipy malolisté (Tilia cordata Miller).

2) Lípa je hojně pěstovaný strom, rozšířený v celé Evropě, občas zplaňující.

3) Předmětem sběru je lipový květ (Flos tiliae), což je vlastně květenství s blanitým jazykovitým listenem, sbíraný na počátku květu. Pro léčebné účely sbíráme květenství všech tří druhů, uvedených v odstavci 1. Jiné druhy jsou pro sběr nevhodné. Vzhledem k malé prozkoumanosti rostliny to nemusí být docela pravda, ale díky převaze jmenovaných tří druhů lípy není třeba se na jiné druhy zaměřovat. Občas bývá drogou i list (Folium tiliae), který se používá především k inhalacím při aromateraii (aerofytoterapii). Květje nejlépe sbírat odpoledne mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou.

4) Přestože lipový čaj pijí lidé na celém kontinentě, droga není příliš podrobně prozkoumána. Známje obsah slizu, tříslovin, ílavonového glykosidu tilirosidu, silice, flavonoidů, organických kyselin, saponinů a fytosterolů. Přítomny jsou i látky podobné vitamínu E.



Lípa obecná

[5] Lípaje vynikající potopudná droga s mírným účinkem uklidňujícím a současně močopudným, žlučopudným a spasmolytickým. Reguluje tvorbu žaludečních a střevních šťáv. Její podávání je plně namístě při chorobách z nachlazení, při křečových bolestech v oblasti trávicího ústrojí a močových cest, při narušené funkci žlučníku.

[6] Nejoblíbenější lékovou formou je nálev. Podáme-li ho v horké koupeli, má mimořádné účinky potopudné. Zkušenosti ukázaly, že nejúčinnější aplikace potopudného léčívaje asi po patnácté hodině odpolední a pak večer. Protizánětlivého účinku dosáhneme přidáním tinktury do čaje, tedy formou lihovodného roztoku.

[7] Lipový čaj podáváme velmi často zcela samostatně, s citronem, s malinovou šťávou nebo v koncentraci s acylpyrinem. Jinak je lipový květ vhodnou drogou do směsí. Často jej kombinujeme s květem černého bezu, s heřmánkem, s listem maliníku nebo s květem tužebníku jilmového.

Droga je vhodná pro pediatrickou a geriatrickou praxi a většina nemocných toleruje i dlouhodobé podávání. Květ je však značně alergotropní, a proto je zcela zásadně kontraindikováno podávání formou inhalací.

Pro aerofytoterapii, neboli pro léčbu inhalací, je maximálně vhodný lipový list, který alergické reakce nepodnecuje. Inhalační aplikaci lipového listu volíme například při rychlém nástupu horečky, třeba při chřipce. Ruští autoři dokonce uvádějí možné zlepšení určitých podob astmatu pomocí těchto inhalací.

[8] Směs ze stejného množství lipového květu, mateřídoušky a vřesu podáváme jako příjemný večerní čaj s mírně uklidňujícím a mírně posilujícím účinkem. Doporučujeme jej nevařit, ale podávat formou nálevu.

[9] Homeopatické zpracovávání lipového květu není obvyklé, ale právě různé možnosti použití této drogy činí homeopatické zpracování nanejvýš žádoucím. Mimo jiné i pro zajímavý obsah stopových prvků a možnost přidávat prostředky z lipového květu do tinktur.

Výchozí surovinou je dokonale usušený květ. Ten se co nejjemněji rozmělní a zpracovává podle §4 lihem 90% na základní esenci DO. Dále se ředí až na potenci D7 lihem 40%. Užívají se potence D3, D5 a D7, které se volí individuálně podle povahy nemoci a stavu nemocného. Obecně se ale užívá potence D3 s dávkováním 3krát 15 kapek, před jídlem.

Tinktura z lipového květu se užívá jako květ v alopatii, ale hlavně zjednodušuje aplikaci a umožňuje přidávání prostředků z lipového květu do směsi různých tinktur.

[10] V lidovém léčitelství, ale i oficiální medicíně se lipový květ užívá od starověku až do současnosti, a přesto je ještě nedokonale prozkoumán, jako vlastně mnohé byliny. Proto zde uvádíme jen několik příkladů účinného používání.

Pro snižování vysokého krevního tlaku mnohdy postačí, hlavně je-li příčinou stres, jednoduchý recept: 15 gramů lipového květu přelijeme 0,5 litrem vařící vody. Necháme 15 minut stát, precedíme a pijeme přes celý den po šálcích.

Pocitů strachu a stísněnosti se zbavíme následujícím prostředkem: Špetku pokrájeného lipového květu přelijeme šálkem vařící vody a necháme 5 minut vyluhovat. Do poněkud ochlazeného nálevu přidáme 10 až 20 kapek kozlíkové tinktury. Pijeme vždy 1 šálek po nebo mezi hlavními jídly a pak také před spaním. Stejně tak můžeme použít i směs obou tinktur 1:1a užívat 8 kapek ve stejných intervalech.

Na ischias můžeme použít nálev: Jednu čajovou lžičku lipového květu přelijeme sklenicí vařící vody, přikryjeme a necháme 10 minut vyluhovat. Pijeme denně 3 až 4 sklenice, po nebo mezi hlavními jídly.

Stejný recept pomáhá i při svědění těla, ale vyluhovat necháme jen 5 minut a pijeme po doušcích celý den, i několik šálků denně.

Při nespavosti můžeme použít následující směs: Po 1 čajové lžičce lipového květu, majoránky a meduňky přelijeme sklenicí vařící vody, 5 minut necháme vyluhovat a precedíme. Pijeme vždy 1 šálek, po jídle a před spaním.

LÍŠKA

LÍSKA OBECNÁ
Čeleď lískovitých (Corylaceae)

CORYLUS AVELLANA L.
Lieska obyčajná (s)
r Haselnufístrauch (n)
Hazel (a)
Coudrier aveline (f)
Avellano (š)

V Líska obecná je košatým keřem s pevnými, vzpřímenými kmínky a jemně větveným, bohatým kořenovým systémem. Dorůstá kolem 5 metrů. Listy má střídavé, jednoduché, vejčitě okrouhlé, zašpičatělé. Čepel listů je na obvodu dvakrát pilovitá, na rubu zřetelně vystupuje nervatura. Kvete dlouho před olistěním, v únoru a březnu. Květy jsou jednodomé. Samčí květy známe jako typické jehnědy, květy samicí tvoří pupenovité květenství. Plodem jsou vejčité oříšky s tlustým, zdřevnatělým oplodím.

[2] Líska vyžaduje kyprou a čerstvou půdu, ale nepohrdne ani stanovištěm na živiny chudým a suchým. Je světlomilná a vystupuje i do nadmořské výšky přes 1000 metrů. Její výskyt je častý ve světlých doubravách a bučinách.

[3] Drogou je, nepočítáme-li nutriční význam lískových oříšků, především list (Folium coryli avellanae), méně často i kůra (Cortex coryli avellanae). List sbíráme od poloviny května do poloviny července, nejlépe těsně před polednem kolem jedenácté hodiny. Kůru sbíráme těsně před olistěním, v druhé polovině března. Kůra se sbírá jen z mladších větví či kmínků, pokud možno nerozpukaná.

[4] Listová droga obsahuje především silici, třísloviny, flavonoidy, glykosidy, myrcitrin a kvercitrin, sacharidy atd. Kůra obsahuje třísloviny, flobafeny a pryskyřice.



Líska obecná

[5] Obsahové látky listové drogy uklidňují střevní peristaltiku a působí protiprůjmově. Zevně se používá do koupelí při ekzémech a při hemoroidech. Kůra má podobné terapeutické účinky. Jak kůra, tak i list mají také účinek močopudný, svíravý a krev stavící.

6) pro vnitřní použití připravujeme nálev, pro zevní použití dáváme přednost odvaru. Podle potřeby můžeme aplikovat i několikrát denně.

[7] Listová droga působí velmi mírně a nejsou známy žádné kontraindikace a ani vážnější nežádoucí účinky. S ohledem na mírné působení drogu zpravidla nepodáváme samostatně, ale kombinujeme ji spíše do směsí. Přednost dáváme směsím močopudným a adstringentně působícím.

[8] Od bulharského léčitele Dimitara Karaivanova jsme převzali používání směsi kůry a listů do čajů, ovlivňujících potíže s prostatou, především u starších mužů. (U mladších mužů se taktéž vyskytují potíže prostatou, ale s jinými projevy.) Při zánětlivých chorobách střev a při průjmech můžeme mimo podávání čajů podávat obě drogy i formou léčebného klyzmatu.

Rovněž koupele nohou a rukou, aplikované zpravidla obden, jsou velmi účinným léčebným prostředkem na kloubní degenerativní onemocnění - artrózy. Zcela mimořádné je působení lískových pupenů, které působí antisklerotícky, zlepšují činnost jater a mají i příznivý vliv na činnost plic.

Jelikož působení pupenů a všech částí rostlin, které znamenají pokračování jejich života, je nesmírně zajímavé především svým účinkem, doporučujeme čtenáři podrobně přečíst stať o gemmaterapii v posledním dílu herbáře.

[9] Líska a lískové drogy nebyly předmětem homeopatického zpracovávání, což ovšem neznamená, že se pro homeopatické zpracování nehodí. Nechceme zde opakovat výhody homeopatického zpracování, ale při správném výběru části byliny a při jejím správném zpracování má prakticky nezastupitelné místo. Listy a kůra se poměrně obtížně sbírají, zpracovávají, skladují apod., homeopatická výroba všechny tyto potíže nemá, a navíc většinou zachovává maximální léčebný účinek.

Výchozí surovinou pro homeopatii jsou listové pupeny, které obsahují prakticky stejné látky jako ostatní drogy, navíc v jejich nejčistší podobě. Tyto pupeny se sbírají v době jejich výskytu, tzn. od dubna a průběžně dále, ovšem nejúčinnější jsou právě z dubnového sběru. Zpracovávají se podle §4, poněkud doplněného, protože se nijak neupravují (nerozmělňují apod.), tedy prostou macerací v lihu 80%. Vzniklá esence ma potenci D i a ředí se dále až na D6 lihem 40%. Na vnější použití se užívá potence D4, na vnitřní D6. Obecně se však užívá potence D6 s dávkováním 3krát 7 kapek, po jídle, především na vnější potíže, a to na veškeré kožní defekty od vrásek přes různá zranění až *po* hluboké působení při křečových žilách, nedostatečném periferním prokrvování apod. Zajímavé je i její působení na kosmetické vady. Vlastně se užívá vnitřně i zevně podobně jako v alopatii.

[10] Na unavenou pokožku, vrásky, drobné jizvičky apod. můžeme z lísky vyrobit výborný prostředek: Jednu až dvě polévkové lžíce listů lískového keře necháme v šálku studené vody 1 hodinu macerovat a pak krátce povaříme (necháme přejít varem), odstavíme a přikryté necháme vyluhovat. Precedíme a pomocí vaty nebo jemného klůcku nanášíme poklepem na pokožku - postižená místa. Můžeme použít i obklad na dobu 10 až 15 minut.

LIŠEJNÍK ISLANDSKÝ

PUKLÉŘKA ISLANDSKÁ
Čeleďterčovkovitých (Parmeliaceae)

CETRARIA ISLANDICA /L/Ach.
Pľuzgierka islandská (s)
(s) Isländisches Moos (n)
Iceland Moss, Icelandic Lichen (a)
Lichen d'Islande (f)
Liquen de Islandia (š)

[1] Pukléřka islandskáje lišejníkem s lupenatě krovitou, zelenohnědou až hnědou stélkou, laloky žlábkovitě svinutými, téměř rourkovými, na okrajích s krátkými brvami, viditelnými nejlépe pod lupou.

[2] Lišejník roste zpravidla na zemi, v příkopech, na pastvinách, na lesních cestách, na mechem obrostlých skalách a balvanech.

[3] Drogou je stélka (Lichen islandicus), sbíraná po celý rok, nejkvalitnějším sběrem je sběr májový.

[4] Droga obsahuje tzv. membránový sliz, složený především z polysacharidu (lichenin, isolichenin a další). Dále obsahuje tzv. lišejníkové kyseliny jako kyselinu fumaroprotocetrarovou, protolichesterovou, usninovou, cetrarovou a další. Dále se v ní nacházejí pektiny, vitamín A, vitamíny řady B a jód.

[5] Svými účinky je droga mimořádně vzácná. Sliz je skvělým protektivním prostředkem sliznic. Podávání je namístě při zánětlivých procesech v ústní dutině, v horních cestách dýchacích i v trávicím traktu. Zlepšuje trávení a vstřebávání živin, působí výrazně fytoncidně, a to v poměrně širokém spektru účinků, které zahrnují i některé nebezpečné viry. Droga působí také jako všeobecné tonikum - roborans, čili posilující prostředek. Léčí žaludeční a střevní vředy.

[6] Vhodnou lékovou formou je především macerát, před použitím mírně přihřívaný. Dále balzám, případně i odvar, zahušťovaný dlouhým, velmi mírným varem tak, aby z výchozího 1 litru zbylo 750 ml.



Pukléřka islandská

Ideální lékovou formou je i bylinářský čaj nebo čaj homeopatický dle Kloudy v potenci kolem U_g. Macerát můžeme po lžících přidávat i do poněkud ochlazených čajů připravených z jiných bylin.

[7] Islandský mech, jak se lišejníku říká, je ideální drogou vhodnou pro podávání samostatné i ve směsích. Mucilaginózní účinek potencuje kombinace s kostivalem nebo proskurníkem, či lněným semenem nebo slézem. Hořké působení můžeme posílit kombinací s puškvorcem, omanem, kořenem anděliky, natí čubetu benediktu apod.

Vyšší překročení rozumné dávky může vyvolat nevolnost; jinak nejsou známy žádné vážnější nežádoucí účinky ani kontraindikace. Naopak, droga je vhodná pro jakýkoli věk - pro pediatrickou i geriatrickou praxi. Pokud je někomu na závadu hořká chuť, většinou označovaná jako příjemná, může ji korigovat třeba medem.

[8] Doslova proslulým je recept velkého srbského léčitele Jovo Mijatoviče: Ve čtvrtek večer přelijeme 5 až 10 gramů islandského mechu 1, 5 litrem studené vody a přikryjeme. V pátek po příchodu z práce vaříme na mírném ohni tak dlouho, až zůstane 1 litr. Potom odvar precedíme, vmícháme do něj 100 gramů medu, ještě několik vteřin za stálého míchání povaříme a vlijeme do termosky.

Podáváme z počátku 2 až 3 polévkové lžíce a potom každou hodinu 1 polévkovou lžíci až do večera. Druhý den, v sobotu, a pak ještě v neděli postupujeme stejně. Tato víkendová kúra spolehlivě léčí žaludeční vředy, ale můžeme ji použít v mnoha dalších indikacích, při zachování směru působení lišejníku, hlavně na ochranu sliznic.

Pokud se někdy výjimečně stane, že čaj v průběhu tří dnů, kdy má být podáván, zkysne, pak jej raději vylijeme. Kúru pak zpravidla opakujeme několik víkendů za sebou. V mezidobí podávání čaje můžeme, ale není to třeba, podle povahy případu a nemocného aplikovat jinou obdobnou léčbu.

[9] I když se zdá, že hlavní účinné látky rostliny jsou slizy, obsahuje i řadu jiných účinných a užitečných látek, takže je vhodným objektem pro homeopatii. Z látek jsou to především hořčiny a kyseliny, které po homeopatickém zpracování zachovávají účinnost byliny.

Surovinou pro homeopatické zpracování je sušená stélka, která se zpracovává lihem 90% podle §4 na základní esenci DO. Ta se pak dále ředí lihem 30% až na potenci D4. Užívá se potence DO, D2 a D4, a to podle stavu a potíží nemocného. Obecně se užívá ředění D4 a dávkování 3krát 10 kapek, po jídle.

Užívá se především při všech onemocněních plic, dýchacích cest, močových cest, ledvin apod. Může se používat i preventivně jako droga působící antibiotický, podpůrně antisklerotický apod., dále se užívá v geriatrii a pediatrii.

[10] Dříve bylo velice oblíbené užívání upravených prostředků z islandského mechu jako například sirupy, želé apod.

Sirup: 12 až 15 gramů islandského mechu se v 0,25 litru vody krátce povaří a nechá 2 hodiny stát na teplém místě, pak se přecedí. Zbylý mech se ještě jednou nechá v 0,25 litru vody přejít varem, opět nechá 2 hodiny stát a přecedí. Obě tekutiny se slejí dohromady, promíchají, přidá se do nich 500 g cukru a 500 g medu a obojí se za tepla (do 60°C) rozpustí. Sirup se užívá při všech potížích se sliznicemi 3krát denně V2 čajové lžičky, po jídle.

Rosol: Čajová lžička mechu a 23 lžiček vody se převaří a doplní kandovaným cukrem. Může se přidat i lékořicový kořen a anýz a nechá se schladnout. Rosol je lehce stravitelný, posilující, protisklerotický a působí na všechny sliznice dýchacích cest a střev. Působí také při křečovitém kašli, chrapotu, zahlenění průdušek, průjmech, bolesti střev, v rekonvalescenci po těžkých nemocech. Při průjmů do něj můžeme přidat na špičku nože prášku z dubové kůry.

Želé: Dvacet gramů islandského mechu se v 0,75 litru vody 1 až 2 hodiny pomalu vaří, pak se přidá šťáva z 1 pomeranče, 1 polévková lžíce Petosy a nechá pomalu ztuhnout. Želé se užívá při potížích uvedených výše ve 3 denních dávkách.

Kaše: Velice dobře působí kaše připravená z islandského mechu a ovsa. 50 gramů suchého islandského mechu a 3 polévkové lžíce ovesných vloček se dá do 1 litru studené vody a na mírném ohni se v otevřené nádobě nechá „bublat", než se asi polovina tekutiny odpaří. Pak se přecedí a užívá po doušcích v průběhu celého dne.

LNICE KVĚTEL

LNICE OBECNÁ
Čeleď krtičníkovitých (Scrophulariaceae)

LINARIA VULGARIS Milí.
Pyštek obyčajný (s)
(s) Gemeines Leinkraut (n)
Toadflax (a)
Linaire commune (f)
Linaria común (š)

[1] Lnice obecná je trvalka s přímou, kulatou, lysou lodyhou, vysokou asi kolem půl metru, porostlou střídavými, čárkovitými listy. Špinavě žluté květy jsou v jícnu oranžově zabarvené a vytvářejí hustý konečný hrozen. Plodem je vejčitá, dvoupouzdrá, vícesemenná tobolka.

[2] Lnice květel vyniká v rostlinném společenství už na dálku, protože vytváří dojem štíhlé, ztepilé svíčky. Lnice je známá tím, že si vybírá s oblibou místa poměrně znečištěná, takže ji nacházíme většinou v příkopech a v prachu polních cest, na „svazích" skládek, na železničních náspech apod. Naštěstí ji nacházíme také ve velkém množství na podhorských pastvinách, zejména na kamenitém podkladu, například v podhůří Jeseníků a Beskyd.

[3] Drogou je kvetoucí nať (Herba linariae), sbíraná od června do srpna, nejlépe brzy ráno do 9 hodin. Protože spodní část byliny bývá velmi tvrdá a navíc obyčejně vězí ve znečištěném terénu, sbíráme spíše jen kvetoucí vrcholky, které odřezáváme asi 15 cm od země.

[4] Droga obsahuje hořké flavonoidové glykosidy linarin a linaricin, neolinarin, alkaloid peganin, organické kyseliny oxyglutanovou, antirinovou, mravenčí, octovou, askorbovou, dále třísloviny, sacharidy, fytosteroly, řadu minerálních solí a pektiny.

[5] Podle našeho názoru patří lnice květel mezi zásadně nedoceňované byliny, protože její účinky jsou zcela mimořádné v mnoha



Lnice obecná (lnice květel)

oblastech. Především působí neobyčejně výrazně jako spasmolytikum - tlumí křečovité bolesti při průjmech a přijiných kolikách nejrůznějšího původu, například i při záchvatech žlučníkových nebo ledvinových kamenů. Droga se také velmi osvědčila při dyskinezi žlučníku (při „líném žlučníku") s nadýmáním. Působí také močopudně, podporuje funkci ledvin a jater.

Při zevní aplikaci droga velmi příznivě ovlivňuje cévní systém, takže napomáhá léčbě varixů, bércových vředů, hemoroidů, infikovaných kožních defektů, ale také praskání cévek (nitkovité projevy na stehnech žen) nebo fragilitě čili lámavosti cév. Droga může být použita i k očním výplachům při zánětu spojivek, očních víček nebo rohovky.

Tinktura ze lnice mírně zvyšuje krevní tlak, avšak poměrně výrazně prohlubuje srdeční činnost.

Ruská lékařka N. J. Turova referuje o úspěšných ruských pokusech s nitrosvalovou aplikací přípravku ze lnice při svalové ochablosti a svalových atrofiích nejrůznějšího původu.

[6]) Pro vnitřní aplikaci připravujeme nálev, pro zevní volíme raději odvar. Při velmi bolestivých a zánětlivých hemoroidech je velmi vhodná aplikace sedací koupele v mléčném odvaru. Tinkturu podáváme v obecných dávkách 20 až 24 kapek 4krát denně.

[7]) Samostatné podávání drogy může být diskutabilní, protože na překážku je nedobrá chuť čajového nápoje. Proto lnici kombinujeme do směsí, zejména s měsíčkem, meduňkou, bazalkou, třezalkou a řepíkem. Nepříjemným nežádoucím účinkem může být nauzea - nevolnost, pocit ošklivosti u některých jedinců. Droga není vhodná pro dlouhodobé podávání, ani pro užívání při těhotenství a při laktaci.

[8]) Osvědčený čaj pro tlumení křečovitých bolestí, zejména v trávicím ústrojí: Směs 100 gramů řepíku, po 50 g nati třezalky a nati lnice květele a po 25 g drceného fenyklu a nati tymiánu upravujeme formou bylinářského čaje a podáváme po dávkách přes celý den.

[9]) Lnice je vděčným objektem pro homeopatické zpracování, protože si zachovává velkou většinu účinných látek a působí hlavně proti lámavosti cév.

Materiálem pro výrobu homeopatických přípravků je čerstvá kvetoucí nať, která se zpracovává podle §3 lihem 70% na základní ředění. Dále se pak ředí do potence D2 lihem 30%. Obecně se užívá v ředění D2 s dávkováním 3krát denně 5 kapek, předjídlem. Zhruba po 14 dnech užívání se mohou dávky postupně zvyšovat až na 15 kapek 3krát denně. Vyšší dávky, i přes neškodnosti drogy, nedoporučujeme.

Tinktura se užívá při průjmech, lámavosti cév, střevních poruchách, zbytnění prostaty, jinak podobně jako v alopatii.

[10]) Lnice květel má v lidovém léčitelství dlouhodobé a velmi široké uplatnění ve všech podobách, a to všechny její části. V každém případě se mluví o použití při očních potížích, žloutence, hemoroidech, vodnatelnosti i prostatě. V podobě čaje z natě se užívá odvar z 5 až 8 gramů drogy na 1 litr vody proti kožním onemocněním, žloutence, vodnatelnosti a močovým kamenům. Pije se po doušcích přes celý den.

Čaj z vrcholků byliny, 10 gramů na 1 litr vody, poslouží při vodnatelnosti, horečkách při přechodu, proti dně i proti střevním parazitům. Užívá se rovněž po doušcích přes den.

Čaj z celé byliny (kořen i nať), 5 gramů na 1 litr vody, je silným projímavým prostředkem s protiparazitním účinkem. Účinkuje ale také při žloutence, dně, jaterních a menstruačních potížích, při potížích s hemoroidy.

Obklady z odvaru, 20 gramů byliny na 0,5 litru mléka, působí výborně při bolestivých hemoroidech, přikládáme je 3krát denně.

LOMIKÁMEN

LOMIKÁMEN ZRNATÝ — SAXIFRAGA GRANULATA L.

Čeleď lomikamenovitých (Saxifragaceae)

Lomikameň zrnitý (s)
r Steinbrech (n)
Saxifrage (a)
Saxifrage granulée (f)
Saxífraga (š)

[1] Lomikámen zrnatý je vytrvalá, řídce trsnatá bylina, vysoká až půl metru, s krátkým plazivým oddenkem, z něhož vyrůstají na kořenech pacibulky. Vystoupavá, častěji vzpřímená lodyha je chudě listnatá, pýřitá. Přízemní růžice listuje poměrně chudá, z jejího úžlabí vyrůstají na delších výhoncích rozmnožovací cibulky. Čepele listů jsou okrouhlé, na bázi srdčitě vykrojené, v průměru 10 až 40 mm. Korunní plátky květů jsou bílé a jsou třikrát delší než kališní lístky.

[2] Lomikámen je rozšířen na teplejších územích, na lukách, pastvinách, mezích, travnatých stráních a lesních okrajích, na vlhčích, živných, zásaditých písčitých i hlinitých půdách.

[3] Drogou je kvetoucí nať (Herba saxifragae), sbíraná zejména koncem jara a počátkem léta, od května až do poloviny června, nejlépe odpoledne mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou.

[4] Droga obsahuje třísloviny, hořčiny, pryskyřici, glykosid bergenin a jiné, zatím ne příliš známé látky.

[5] Droga má široké možnosti použití, i když se u nás používá málo. Doporučuje se mimo „lámání kamenů" jako prostředek močopudný, na odhlenění plic a na celou řadu dalších potíží, počínaje slezinovými ajaterními problémy, přes kameny močové až po ledvinové. Možné je i její vnější použití - na bolesti očí a uší (šťáva z natě), proti vypadávání vlasů i nedoslýchavosti. Vlastnosti byliny jsou dány lokalitou výskytu, musí se proto posuzovat individuálně.



Lomikámen zrnatý

[6] Droga se podává jako nálev, odvar, podle účelu pro který se užívá, někdy též i jako tinktura pro přesně určenou léčbu (zbytnění předstojné žlázy - prostaty). Obecné množství nálevu, které se nejčastěji užívá, jsou 2 až 3 šálky denně.

[7] Lomikámen je droga vhodná jak pro samostatné užívání, tak i jako součást pro přípravu nejrůznějších směsí. Není známá žádná kontraindikace ani vážnější nežádoucí účinky. Droga je málo prozkoumána, proto doporučujeme opatrnost při jejím dlouhodobějším podávání. Pro svůj malý výskyt je spíše využívána vzácně.

[8] Drogu využíváme především při výskytu močových kamenů a potížích s močovými cestami formou čaje: Jedna polévková lžíce (zarovnaná) sušené natě na šálek vody se přelije vařící vodou, nechá 10 minut vyluhovat a přecedí se. Pije se šálek 3krát denně, před jídlem.

Tentýž nálev se používá i při ledvinových kamenech nebo ledvinovém písku, aplikovat však můžeme i recept: 1 polévková lžíce sušené natě se dá do 0,5 litru studené vody, nálev se přivede k varu a krátce povaří (maximálně 2 minuty). Pak se nechá 15 minut vyluhovat a přecedí se. Celá dávka se pije v průběhu dne po doušcích, každý druhý den (obden).

Při žlučníkových kamenech se obyčejně užívá kombinace natě lomikamene s jinými bylinami. Například :

nať lomikamene zrnatého	20 g
list máty peprné	15 g
nať vlaštovičníku většího	20 g
nať řebříčku obecného	15 g
nať jablečníku	20 g

Odvar se zhotovuje z 1 polévkové lžíce směsi na šálek vody a pije se vícekrát denně.

[9] I v homeopatii je užití lomikamene poměrně dobře známé. A vzhledem k malému výskytu byliny je právě homeopatické zpracování žádoucí. Lomikámen se užívá ve dvou podobách, ale v obou

se zpracovává čerstvá kvetoucí nať. Jednak třením pró získání přípravku Teep a jednak pro výrobu esence. Její výroba a užívání je také jednoduší. Homeopatické prostředky z lomikamene doporučujeme, protože je poměrně vzácný a homeopatie zajišťuje jeho lepší využití a účinnost.

Výchozí surovinou pro homeopatickou tinkturuje čerstvá kvetoucí nať, sbíraná zásadně v dopoledních hodinách, nejpozději do devíti hodin. Čerstvá nať, která má velmi málo vody, se upravuje podle §3 lihem 80% a základní esence DO se pak ředí až na potenci D4 lihem 50%. Obecně se užívá ředění D3 s dávkováním 3krát 5 kapek, předjídlem. Po 3 týdnech se mohou dávky zvyšovat až do 3krát 9 kapek po dobu 4 týdnů. Tinktura se užívá především na všechny problémy spojené s močovým systémem, na rozpouštění žlučových i močových kamenů a při ledvinových potížích, dále podobně jako v alopatii.

[10] Už dlouho trvá spor okolo názvu „lomikámen". Zatímco část vědců tvrdí, zeje tento název odvozen od lámání kamenů v těle, část druhá tvrdí, že odvozen je od lámání kamenů v přírodě a že roste na místech geologických zlomů, na nichž dovede svými kořeny kámen „rozsadit" a která představují pro člověka nebezpečné zóny (což je zřejmě příčinou její veliké účinnosti).

Bylinář Jan Veverka z Přerova vyráběl bylinný likér, jehož součástí byl i lomikámen. Likér se podával jako tonikum, ale také jako afrodisiakum. Obsahoval: Nať lomikamene (4), nať protěže písečné (3), nať ožanky kalamandry (3), nať yzopu (4), nať bazalky (8), list vachty trojlisté (3), nať úročníku bolhoje (5), nať máčky ladní (10), a oddenek puškvorce (5).

Čísla v závorce znamenají podíl bylin v gramech. Celkem tedy Veverka používal 45 gramů směsi na 1 litr lihu 80%. Likér se maceroval 1 měsíc a pak se ve 3 litrech vody s 1 kg cukru ředil na likér. Jmenoval se „Veverkův likér devatera koření".

LOPUCH

LOPUCH VĚTŠÍ
Čeleďhvězdnicovitých (Asteraceae)

ARCTIUM LAPPA L.
Lopúch väčší (s)
(e) Grosse Klette (n)
Great Burdock (a)
Bardane commune (f)
Bardano (š)

[1] Lopuch větší je dvouletá bylina s přímou, rýhovanou lodyhou, dorůstající výšky přes jeden metr. Lodyha je vyplněná dření, bohatě větvená přímo odstálými větvemi, listy s plnými, dlouhými řapíky, čepele listů má srdčitě vejčité, většinou celokrajné nebo velmi jemně chrupavčitě zubaté, na líci tmavozelené, na rubu světlejší a šedoplstnaté. Listy jsou velké a proto šije mnozí pletou s listy devětsilu. Květní úbory na konci větví vytvářejí typické pichlavé kuličky, kterými děti rády po sobě házejí. Plodem jsou nažky. Kvete v červenci a srpnu.

[2] Lopuch je typická rostlina rumišť, křovin, hradních zřícenin, pustých míst, plotů, palouků a lučin.

[3] Předmětem sběru je především kořen (Radix bardanae syn. lappae), sbíraný na podzim nebo na jaře. Semena (Fructus bardanae) sbíráme po úplném dozrání koncem léta. Občas sbíráme i listy (Folium bardanae), a to během celé vegetační doby.

[4] Kořen obsahuje především polysacharid inulín, dále polyacetylenové složky jako tridekadientetrain a tridecenpentain se silně fytoncidním a fungicidním působením, dále sliz, třísloviny, silice, minerální látky, hořčiny, glykosidně vázané látky a minerální soli.

[5] Droga podporuje látkovou výměnu a patří k nejlepším vnitřním léčivům v dermatologii. Je močopudná, uplatní se i v urologii, podporuje činnost ledvin a odstraňování zplodin z těla a růst vlasů.



Lopuch větší

Podávaná v prášku celkově posiluje, čehož lze využít v pediatrii a při rekonvalescenci po operacích a těžkých chorobách. Při vypadávání vlasů vtíráme silný odvar nebo tinkturu do suchých, umytých vlasů. Čerstvé, naklepané listy můžeme přikládat na různé pohmožděniny a špatně se hojící rány. Semeno doporučoval už Kneipp jako výborný prostředek na žaludeční potíže.

[6] Drogu podáváme jako nálev i odvar, obvykle 2-4 šálky denně. Prášek podáváme přímo v množství V2 čajové lžičky 2-3krát denně. Semena podáváme také přímo, obvykle 4krát denně na špičku kulatého nože. Tinkturu užíváme nejčastěji zevně, a proto ji můžeme dělat z denaturovaného lékárenského lihu. Tinkturu pro vnitřní použití podáváme v dávce 30 až 40 kapek jednou nebo i vícekrát denně.

[7] Lopuchové drogy můžeme podávat v různých kombinacích i samostatně. V dermatologii lopuch kombinujeme s natí zemědýmu a oddenkem pýru, s čekankou nebo pampeliškou. Nejsou známy žádné kontraindikace ani vedlejší účinky. Jaroslav Korbelář doporučuje kořen před sušením vložit na 3 minuty do vařící vody.

Neměli bychom zapomínat na lopuchový olej, který je výborným dermatologikem, například při mazotoku a kožních afekcích. Nejlépe jej připravíme z arašídového, olivového nebo slunečnicového oleje. Sójový a řepkový olej nejsou pro tento účel vhodné.

Účinnost čerstvých listových obkladů zvýšíme buď naklepáním nebo krátkým „smažením" na oleji.

[8] Popovova léčba zastaralého ekzému vnitřně: Užíváme 4krát denně šálek odvaru z kořene. Zevně: Pět polévkových lžic kořene povaříme asi v 5 až 8 litrech vody, necháme vyluhovat do přijatelné teploty a precedíme. Do odvaru namočíme prostěradlo, vyždímáme je a nemocného zabalíme tak, aby tělo bylo zabaleno od podpaží až ke kotníkům, ale i mezi nohama. Poté jej zabalíme do suchého prostěradla a necháme nejméně 45 minut ležet.

Takto postupujeme denně, dokud se na těle neobjeví jakoby osýpky. Ty ovšem do 2 až 3 dnů zmizí, a tím je léčba ukončena. Obvykle trvá 3 týdny, ale léčbu vždy jednou týdně přerušujeme. Současně musíme aplikovat dietu bez živočišných bílkovin. Kúru můžeme i opakovat.

Na těžší formy revmatismu podle staré ruské tradice působí kúra: čtyři polévkové lžíce drceného kořene lopuchu vaříme ve 400 ml vody tak dlouho, až vznikne hustá hmota medové konzistence. Pak precedíme, vlijeme do roztaveného másla v poměru 1 hmotnostní díl odvaru na 4 díly másla a necháme zatuhnout. Vzniklou mastí si nemocný masíruje postižené klouby a důkladně se vypotí v ruské lázni, v parní bedně nebo sauně. Asi po V4 hodině naparování nemocný vypije 0,25 litru odvaru z kořene lopuchu. Za chvíli se silně zapotí, ale ještě *'U* hodiny pokračuje v naparování. Žízeň může zahánět výhradně kefírem, kyškou nebo syrovátkou. Po napaření znovu ošetří klouby mastí a zabalí a nejméně IV2 hodiny odpočívá na lůžku.

[9] V homeopatii se zpracovávají všechny druhy lopuchu a ve všech případech slouží ke zpracování čerstvě vykopaný kořen. Je to výhodné i proto, že droga vyžaduje zvláštní skladování, protože bývá často napadána škůdci.

Kořen se zpracovává dle §3 lihem 70%. Základní esence se dále ředí až na potenci D5 lihem 40%. Obecné užívání je v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem, po dobu 2 měsíců.

Tinktura se užívá vnitřně i zevně. Vnitřně při chorobách látkové výměny (akné, plošné ekzémy, zahlenění apod.), zevně například proti chorobnému pocení v podpaží, změnám pokožky apod.

[10] Většina lidových receptur z lopuchu je proti kožním onemocněním. Akné léčíme obkladem připraveným z 50 gramů sušeného, nadrobeného kořene lopuchu, který necháme 20 minut na mírném ohni vařit, pak se precedíme. Teplé obklady přikládáme na postižená místa, nejméně na 10 minut.

Pro posílení vlasů je dobré každý měsíc udělat následující kúru. Směs ricinového oleje a odvaru z"kořene lopuchu (1:1) vetřeme do vlasové pokožky, pak hrubým hřebenem pročešeme a potom 1 až 2 hodiny necháme pod koupací čepicí působit. Nakonec dobře hlavu umyjeme.

LŽIČNÍK

LŽIČNÍK LÉKAŘSKÝ
Čeleď brukvovitých (Brassicaceae)

COCHLEARIA OFFICINALIS L.
Lyžičník lekársky (s)
(s) Echtes Lôffelkraut (n)
Spoon Wort (a)
Cochéarie officinal (f)
Coclearia (š)

[1] Lžičník lékařský je dvouletá bylina s větevnatou, asi 30 cm vysokou lodyhou, jejíž přízemní listy jsou vejčité, celokrajné a dlouze řapíkaté, zatímco listy lodyžní jsou zubaté, srdčitou bází lodyhu objímající. Bílé drobné květy dozrávají v bílé šešulky, obsahující několik semen.

[2] Lžičník je chladnomilná severská rostlina, u nás v minulosti hojně pěstovaná. Je to vynikající, nenáročná salátová rostlina, které vyhovuje prakticky každá půda, pokud není příliš suchá. Občas zplaňuje.

[3] Drogou je nať (Herba cochleariae), sbíraná během celého roku, nejlépe však na jaře kolem desáté hodiny dopolední.

[4] Droga obsahuje silici a glykosid glykocochlearin, dále minerální soli, třísloviny, hořčiny, pryskyřici, gumy, bílkoviny, malé množství limonenu, raphanolu a raphanolidu atd., mimořádně vysoký obsah vitamínu C, kvůli kterému byla rostlina vlastně pěstována jako antiskorbutový prostředek.

[5] Čerstvé listy se upravují jako vitamínový salát. Tinktura pomáhá tlumit záněty dásní a upevňovat viklavé zuby. Droga má vliv antirevmatický a tlumí zánětlivé procesy v průduškách a plicích.

[6] Rostlina má hlavní uplatnění v čerstvém stavu, proto se užívá pro různé saláty. Prospěšná je i čerstvá šťáva, která se v době vegetace



Lžičník lékařský

užívá 3 až 4krát denně po 20 až 30 ml. Šťáva se obvykle vmíchává do mrkvové nebo jiných zeleninových a ovocných šťáv. Můžeme podávat i nálev, připravený podle obvyklých postupů, nebo i bylinný balzám. Tinkturu užíváme také zevně, pro vnitřní použití ji doporučujeme ředit.

[7] Drogu můžeme užívat samostatně i ve směsích, nejsou známy vedlejší účinky ani kontraindikace.

[8] Sušená droga má dobré uplatnění ve směsích se specifickými účely, například ve směsi pro snížení soudržnosti močových kamenů:

nať rdesna ptačího	100 g
nať lžičníku lékařského	50 g
nať máčky polní	50 g
nať přesličky rolní	30 g
nať tymiánu	20 g

Podáváme 4krát denně po 0,3 litru odvaru, vařeného jen krátce (asi 2 minuty na mírném ohni). Pokud nemáme máčku, můžeme ji nahradit oddenkem pýru.

[9] Homeopatické zpracování této byliny odstraňuje všechny nevýhody spojené s jejím využitím a zachovává veškeré její vynikající léčivé vlastnosti. V homeopatii se lžičník užívá s úspěchem již odedávna. Surovinou pro výrobu homeopatických prostředků je čerstvá kvetoucí nať, sbíraná nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou odpoledne. Nať se zpracovává podle §2 lihem 90%. Dále se až do potence D3 ředí lihem 30%. Obecně se užívá v ředění D3 s dávkováním 3krát 8 kapek, před jídlem.

Užívá se při chronických kožních onemocněních a při potížích jaterních nebo s vylučováním žluče, při ledvinových potížích, zahlenění močového měchýře, při zánětu a otoku sliznic močovodu.

[10] Čerstvá šťáva lžičníku s trochou citrónové nebo dřišťálové šťávy se užívala při žlučníkových kamenech. Pro tento účel se čerstvá šťáva lžičníku i zavařovala nebo sterilizovala.

Lžičník se odedávna podával v různých podobách. Od čerstvé šťávy nebo natě až po kořen a někdy se z něj připravovaly i složité přípravky. Čaj se užíval pro podporu činnosti jater a žlučníku, při potížích s vylučováním odpadních látek ledvinami atd. Připravoval se běžným způsobem jako nálev ze 2 čajových lžiček na 0,25 litru vody a pil se 3krát denně, po jídle.

Lžičníkový trunk se připravoval z 8 čajových lžiček čerstvé, kvetoucí lžičníkové natě, která se rozmačkala a přelila 3 lžičkami 80% alkoholu a 3 lžičkami vody. Pak se destilovala než prošly 4 čajové lžičky destilátu. Ten se užíval ke kloktání a jako dobrá ústní voda při zánětech dásní, uvolňování zubů, otocích v ústech a při krvácení z nosu a dásní. Ke kloktání a k výplachům se používala 1 plná čajová lžička, která se dávala do 0,5 litru vody

Lžičníkové víno se připravovalo z 20 až 30 gramů čerstvé, kvetoucí natě, která se dala do 1 litru dobrého červeného vína a nechala se 8 dní macerovat. Pak se vše scedilo. Denně se užívaly 1 až 2 odlivky po 0,15 litru. Působilo stejně nebo podobně jako lžičníkový trunk.

MACEŠKA POLNÍ

MACEŠKA POLNÍ
Čeleď violkovitých (Violaceae)

VIOLA TRICOLOR L.
Fialka trojfarebná (s)
s Stiefmiitterchen (n)
Wild Pansy (a)
Pausée sauvage (f)
Flor de la Trinidad (š)

[x)] Maceška polní, známá spíše pod názvem violka trojbarevná, je letnička, řidčeji trvalka. Lysá bylina nebo krátce pýřitá, s krátkým oddenkem, s přímou vystoupavou lodyhou, dosahující vzrůstu kolem 20 až 25 cm. Lodyha je větvená, dole s krátkými, nahoře delšími články. Bylina má palisty hluboce pereně, dělené čepele dolních listů jsou srdčité až vejčité, vroubkované a tupé, horních listů vejčité až kopinaté. Květy jsou úžlabní, na stopkách asi třikrát delších, než jsou listy. Jak napovídá dřívější název, barva květů přechází od žluté přes modrou do fialové; květy mají „ostruhu". Plodem jsou trojpouzdré tobolky s masitými semínky.

[2)] Maceška je rozšířená polní bylina, roste také na mezích, v příkopech, na rumištích a na pastvinách. Botanicky je značně proměnlivá. Při sběru dochází k její časté záměně s violkou rolní (Viola arvensis Murray), kterou někteří odborníci pokládají dokonce za účinnější.

[3)] Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba violae tricoloris), sbíraná od května do srpna, zbavená předem všech zdřevnatělých částí. Nejlepší doba sběru je kolem čtrnácté hodiny.

[4)] Droga obsahuje především sliz, složený z glukózy, galaktózy, arabinózy a ramnózy, dále třísloviny, flavonoidy - především rutin a violantin, pak antokyany, karetonoidy, fenolové kyseliny, saponiny, kyselinu salicylovou a její deriváty, vitamíny C a E, alkaloid violin, glykosid vilotusid, silici a další látky.



Maceška polní

[5] Droga má výrazný účinek protirevmatický, podporuje vykašlávání hlenů, zlepšuje vylučování odpadových produktů látkové výměny. Doporučuje se její vnitřní užívání při cévních a kožních nemocech. Zlepšuje také usazování vápníku v kostech. Má protialergický účinek. Tlumí krvácení do tkání a působí proti otokům různého původu, je močopudná. Zlepšuje využití vitamínu C organismem. Příznivě působí na prokrvení oční sítnice a vůbec periferních vlásečnic po celém těle, například také v ledvinách. Při zevním používání se droga doporučuje při ekzému a alergických vyrážkách.

[6] Obvyklou lékovou formou je nálev, osvědčil se i čaj podle Kloudy v potenci kolem U_3 až U_g. Někteří autoři však dávají přednost macerátu.

[7] Drogu lze podávat samostatně, ale většinou se používá ve směsích. Někteří jedinci jsou na drogu přecitlivělí a již terapeutické dávky u nich vyvolávají pocit ošklivosti, spojený s nutkáním na dávení. Při predávkovaní se nausea dostavuje vždy.

Drogu není vhodné podávat v těhotenství a při kojení a opatrně ji musíme podávat i při dlouhodobé léčbě. Z doprovodných drog je vhodná zejména vrbová kůra a květ tužebníku jilmového při chorobách revmatických, kořen lopuchu a nať zemědýmu při chorobách kožních a chorobách látkové výměny.

Pro podporu vykašlávání je optimální kombinace s květem divizny, listem jitrocele a natí yzopu. V urologii volíme obvykle kombinaci s přesličkou, s různými rdesny, s vrbovkou nebo i s listem vrbky úzkolisté.

[8] V praxi macešku často kombinujeme se zemědýmem, pýrem, lopuchem a dalšími drogami, zejména při komplexní léčbě lupénky.

[9] Homeopatické přípravky se dělají z obou podobných druhů (maceška rolní i trojbarevná), protože se účinkem nijak neliší.

Surovinou je čerstvá kvetoucí nať, sbíraná nejlépe v srpnu a září, mezi čtrnáctou a patnáctou hodinou. Zpracovává se podle §3 lihem 80% a základní esence se pak ředí lihem 30% až do potence D5.

Obecně se užívá v potenci D3, při dávkování 3krát 10 kapek denně, před jídlem.

Tinktura se užívá prakticky při všech poruchách látkové výměny, projevujícím se především na pokožce, a to vnitřně i zevně, pak při poruchách funkce dýchacích a močových cest.

io) pfj léčbě akné se užívá obkladu: Padesát gramů macešky dáme do 1 litru studené vody, ohříváme a necháme silně přejít varem. Pak necháme 10 minut vyluhovat. Polovinu odvaru přes den po šálcích vypijeme a druhá polovina nám poslouží na teplý obklad ráno a večer.

Při ekzémech vezmeme 25 gramů květů se přelijeme vařící vodou a necháme 5 až 10 minut vyluhovat. Pak precedíme a pijeme po šálcích mezi jídly. Stejný prostředek můžeme použít pro obklady ráno a večer na nečistou pleť.

Na křečové žily užíváme (opět vnitřně i zevně) čaj a obklady. Na obklady si večer připravíme 30 gramů květu, který dáme do 0,5 litru studené vody a necháme do rána stát. Ráno pak necháme vše přejít varem a 15 minut vyluhovat. Obklady přikládáme až 3krát denně. Čaj si připravíme tak, že 1 polévkovou lžíci květu na šálek studené vody přivedeme k varu a pak 10 minut necháme přikryté vyluhovat. Precedíme a pijeme 3 šálky denně mezi jídly.

Protirýmový grog se dělá ze směsi: Po 10 gramech lipového květu, přesličky, šalvěje a po 5 gramech macešky a ostružinových listů se přelijeme 1 litrem vařící vody a necháme přikryté 10 až 15 minut vyluhovat. Teplý nálev osladíme medem a pro dospělé doplníme 1 až 2 lžícemi rumu. Pijeme po šálcích přes celý den. Grog je ovšem nutné podávat již při prvním náznaku rýmy.

MAGNŐLIE

ŠÁCHOLAN ZAHRADNÍ MAGNÓLIA OFFICINALIS Rend et Wills
Čeleď šácholanovitých (Magnoliaceae)

Magnólia veľkokvetá (s)
(e) Grossblütige Magnólie (n)
Magnólia Tree (a)
Magnólia ä grandes fleurs (f)
Magnólia (š)

[1] Šácholan zahradní je vždyzelený keř s listy na rubu rezaté plstnatými. Palisty nejsou přirostlé k řapíkům. Velké květy dosahují průměru až 25 cm. Kališní lístky jsou tři, vonných, bílých až narůžovělých korunních lístků je šest, pestík je plstnatý. Kvete v pozdním jaru nebo v létě. Její plod připomíná šišky jehličnatých stromů

[2] Magnólie je původem ze Severní Ameriky, u nás bývá velmi často pěstována v parcích a na zahradách, zvláště na teplejších místech. Nesnáší velké zimy, ale s přiměřenou ochranou je bez problémů přežívá. Často se pěstují i jiné druhy magnólií, které jsou zpravidla opadavé a kvetou dříve. Všechny druhy jsou teplomilné a nesnášejí bez ochrany tvrdší zimy. Uvedeme některé další druhy, například šácholan hvězdovitý (Magnólia stellata Maxim.), šácholan japonský (Magnólia kobus D. C), šácholan trojplátečný (Magnólia Tripetela L.), šácholan zašpičatělý (Magnólia acuminata L.), šácholan liliokvětý (Magnólia liliiflora Desr. in Lam.) nebo šácholan olysalý (Magnólia denudata Desr. in Lam.).

Synonymum, často používané pro druh Magnólia officinalis, je Magnólia grandiflora L.

[3] Z rostliny se prakticky sbírají skoro všechny části. Květy (Flos magnoliae) se sbírají v době květu, kůra (Cortex magnoliae) časně na jaře, listy (Folium magnoliae) později na jaře, než rostlina rozkvete nebo krátce po odkvětu.



Šácholan zahradní (magnólie)

[4] V listech nacházíme především silici, fenolické látky, cineol, citral a směs seskviterpenů. Přítomny jsou také látky glykosidické povahy, především pak rutin, dále určité alkaloidy jako magnolin a magnolamin (obsažené v druhu Magnólia fuscata Andrez.), resp. jejich blízké deriváty. Kůra obsahuje zvláštní látku magnoflorin. V květech je především silice, v plodech především olej obsahující nenasycené mastné kyseliny.

[5] Magnólie působí především jako jemné hypotensivum. Snižuje krevní tlak zejména v počátcích nemoci. V mnoha případech bylo pozorováno, že po třech cyklech léčby - pokud nemocný spolupracoval a změnil životosprávu - došlo k úplnému vyléčení. Dále ji můžeme podávat jako spasmolytikum, nejčastěji formou koupelí, a také jako podpůrný prostředek při angině pectoris.

[6] Vhodnou lékovou formou je tinktura, připravená běžným lékárenským způsobem, při vstupním poměru drogy a luhovadla 1:10, při použití čerstvé byliny (listů) pak 1:7. Podáváme obecně 1 čajovou lžičku (ženám 40 - 50 kapek, mužům 50 - 60 kapek) 3krát denně, při dobré snášenlivosti i 4krát denně, a to po dobu 1 měsíce. Další cyklus ordinujeme až po jednoměsíční přestávce. Dále postupujeme podle povahy případu, zpravidla postačí tři až čtyři cykly.

7) pfj predávkovaní by magnólie nebo přípravky z ní mohly působit toxicky na srdeční sval. Účinné látky jsou navíc špatně vyluhovatelné ve vodě. Proto doporučujeme samostatné podávání lihového výtažku. Tinkturu ani drogu samotnou do směsí nekombinujeme.

[8] Koupel rukou v květovém čaji má výborné podpůrné účinky při léčbě anginy pectoris a zároveň působí spasmolyticky. Omývání čajem z květů magnólie uklidňuje různé kožní záněty a má příjemný kosmetický efekt na pokožku, zvláště pak v obličeji.

[9] Homeopatické zpracování magnólie není sice obvyklé, ale je celkem žádoucí právě proto, že značná část látek se ve vodě nerozpouští.

Mimoto droga obsahuje i prchavý olej aromatického charakteru, který se při nevhodném zpracování ztrácí.

Základní surovinou pro výrobu homeopatických přípravků je čerstvý květ, sbíraný časně na jaře, pokud možno kolem poledne. Květ se zpracovává podle §1 lihem 90%. Základní esence se pak ředí až do potence D7 lihem 40%. Obecně se používají potence D4, D5 a D7, a to při dávkování 3krát denně 8 kapek, před jídlem.

Tinktury se uplatňují zejména jako srdeční stimulans, pro úpravu krevního tlaku a jako přídavek do různých koupelí.

[10] V minulosti se používala téměř výhradně kůra, která se brzy na jaře loupala ze starších větví, nejlépe před šestou hodinou ranní. Kůra se sušila při teplotách do 40°C a skladovala ve vzduchotěsně uzavřené nádobě.

Před použitím se kůra přesušila a pomlela na prášek. Užívala se 3krát denně na špičku nože, po jídle jako a analgetikům, tonické amarum (posilující hořčina), při horečnatých afektech, při anémii, při chřipce, při bolesti z nadýmání apod.

MAJORÁNKA

MAJORÁNKA ZAHRADNÍ MAJORÁNA HORTENSIS Moench

Čeleďhluchavkovitých (Lamiaceae)

Majorán záhradný (s)
r Majorán (n)
Marjoram (a)
Marjolaine (f)
Majorána (š)

[1] Majoránka zahradníje letnička (někdy trvalka) s přímou nebo vystoupavou lodyhou, dorůstající běžně výšky V2 metru. Lodyhaje podle odrůdy lysá nebo pýřitá, větvená, hustě listnatá s dolními listy krátce řapíkatými a horními přisedlými. Listyjsou vejčité až elipsovitě kopisťovité, celokrajné. Drobné květyjsou bílé, růžové až fialové. Kvete během letních prázdnin. Plodemje hnědá tvrdka. Synonymum bylinyje dobromysl majoránka (Origanum majoránа L.).

[2] Majoránkaje pěstovaná rostlina, ojediněle zplaňující v teplejších částech našeho území.

[3] Sbíranou částí (drogou)je nať (Herba majoráni), která se sklízí těsně před rozkvětem byliny, nejlépe kolem desáté hodiny dopoledne.

[4] Hlavní účinnou látkouje silice s obsahem citralu, eugenolu a alfa-terpineolu, linalolu, terpinenu a sabinenu. Dálejsou v ní obsaženy třísloviny, enzymy, kyselina askorbová a další látky.

[5] Drogaje spíše známá jako výtečné a téměř nenahraditelné koření. Podporuje trávení, tlumí nadýmání a křečovité břišní bolesti, působí protizánětlivě, dezinfekčně, močopudně, potopudně a mírně uklidňuje. Používáme ji na mnoha místech, například při tzv. dyspepsiích, doprovázených nadýmáním a případnými kolikami.

Tlumí průjmová onemocnění, ale i menstruační bolesti. Lze ji dokonale využít i zevně, například jako kloktadlo nebo při léčbě kožních zánětů a zánětlivých ekzémů. Může také sloužit jako kosme-



Majoránka zahradní

tická maska (pro přípravu kosmetické masky) na obličej, kupříkladu při akné.

[6] Z majoránky samostatně připravujeme především nálev. Samostatná silice bývá rovněž podávána při dávkování 3 až 5 kapek. Při zevním použití můžeme zesílit koncentraci použitím většího množství drogy a delší doby vyluhování.

[7] Drogu podáváme samostatně i ve směsích. Chuťově i léčebně je vynikající trojkombinace stejných dílů květu vřesu, nati tymiánu a nati majoránky, kterou můžeme využívat ve všech indikacích, platných pro jednotlivé součásti směsi. Spasmolytické, karminativní (protikřečové a protinadýmavé) a protizánětlivé účinky drogy je možno posílit kombinací s kmínem, fenyklem, anýzem, římským kmínem, koriandrem, badyánem nebo levandulí. Obklady na obličej při akné připravujeme zejména ze směsi majoránky a slézu v poměru 2:1.

Droga nemá žádné nežádoucí účinky ani kontraindikace, ale při předávkovaní může dojít k podráždění sliznic (jako nakonec u všech silničných drog), zejména sliznic žaludku a obecně trávicího ústrojí, případně i k bolestem hlavy.

[8] Silicí můžeme parfémovat měsíčkovou mast, čímž nevylepšíme jen aromatickou vlastnost masti, ale i její antiseptické a hojivé vlastnosti. Taková mast je pak vhodná zejména na ošetřování zevně dostupných sliznic, například nosních, ústních, poševních atd.

[9] Majoránka, ač spíše známá jako koření, má i v homeopatii své místo. Základní surovinou pro homeopatické zpracování je čerstvá kvetoucí nať, trhaná nejlépe na začátku květu před polednem. Nať se ihned zpracovává po předchozím podrcení podle §2 nebo 3 (podle obsahu vody) lihem 70%. Základní esence se pak ředí lihem 30% až na potenci D3. V té se pak také užívá, ale i v potenci D2, obecně 3krát denně 8 kapek, před jídlem, maximálně po dobu 2 měsíců.

Užívá se podobně jako v alopatii, ale hlavně při onemocněních slinivky, při nerovnováze žaludečních kyselin, při nervovém rozladění, při křečovitých projevech apod.

[10] Zkušenosti s léčbou majoránkou jsou rozsáhlé, lidově se používá na léčení neobyčejně široké palety potíží.

Při pásovém oparu si připravíme 1 čajovou lžičku majoránky a šalvěje, přelijeme ji 1 šálkem vařící vody a přikryté necháme 10 minut vyluhovat. Pak vše precedíme a pijeme 3 šálky denně, před jídlem.

Majoránkové víno se užívá proti tlaku a pocitům úzkosti v prsou, pro vylepšení spaní při celkovém zneklidnění apod. Do láhve suchého bílého vína dáme 50 gramů čerstvé majoránky, láhev uzavřeme a na 10 dní uložíme do temna a tepla. Pak jemně precedíme a láhev uložíme do temna a chladna. Denně pijeme po večeři 1 vinnou odlivku.

Při depresích působí dobře směs majoránky a sporýše lékařského. 2 čajové lžičky směsi (1:1) přelijeme šálkem vařící vody a necháme 10 minut vyluhovat. Pak precedíme a pijeme 1 šálek po každém jídle.

Při menstruačních bolestech si připravíme po 1 zarovnané lžíci lipového květu, majoránky a listů yzopu, přelijeme šálkem vařící vody a necháme 5 minut stát. Ráno a večer pijeme šálek, a to vždy 2 dny před očekávanou menstruací.

Proti únavě působí silně koupel s majoránkou. Nálev pro koupel se připravuje ze 2 až 3 hrstí majoránky, které se dají do 2 až 3 litrů vody, pomalu se na mírném ohni přivedou k bodu varu a 10 až 15 minut vaří na nejmenším možném ohni. Pak se vše přecedí a vlije do vany s vodou.

Uzliny v prsou, stejně jako otoky žláz změkčuje šťáva z čerstvých listů majoránky. Postižená místa se šťávou namažou a teple obloží, a to několikrát denně.

MALINÍK

MALINÍK OBECNÝ
Čeleď růžovitých (Rosaceae)

RUBUSIDAEUSL.
Ostružina malina (s)
e Himbeere (n)
Raspberry (a)
Ronce framboisier (f)
Frambueso (š)

[1] Maliník obecný je keř, dorůstající výšky přes 1 metr. Vedle loňských, zdřevnatělých, květonosných výhonků, vyhání maliník i prutovité neplodné výhonky, které další rok zdřevnatí, vyženou květonosné větévky a po dozrání plodů zaniknou. Listy jsou zpeřeně tří až pětičetné, nejspodnější bývají i sedmičetné. Skládají se z vejčitých, pilovitých, sytě zelených lístků, které jsou na rubu světlé a plstnaté. Květy vyrážejí v úžlabních, ničích, složitých hroznech. Květ je bílý a má pět korunních lístků. Plodem je malina - krátce chlupatá peckovička. Při zralosti se odděluje celý složitý plod od suchého kuželovitého lůžka. Kvete od května do srpna. Kořeny má maliník plazivé, umístěné vodorovně.

[2] Hojný výskyt maliníku pozorujeme na lesních mýtinách, paloucích, při lesních cestách v nížinách i horách, avšak vždy na prosluněných místech.

[3] Předmětem sběru pro potravinářské účely jsou maliny (Fructus rubi idaei), pro léčivé účely sbíráme především list (Folium rubi idaei), nejlépe v květnu a červnu kolem desáté hodiny dopolední.

[4] Listová droga obsahuje třísloviny, organické kyseliny, flaveny a minerální látky. V plodech je především kyselina citrónová, kyselina jablečná, mravenčí, askorbová, cukry, antokyanový glykosid kyanidin, pektíny, slizy, guma, aldehydy, inosit a další látky.



Maliník obecný

[5] Droga má mírně adstringentní (svíravý) účinek, který může napomoci při zánětech v ústní dutině, při průjmech apod. Spasmolytické, tedy křeče tlumící působení lze využít zejména v gynekologii, například při menstruačních bolestech.

Plody mají účinky potopudné a tlumí horečky. Používají se jako korigens vůně a chuti některých čajovin a jako výživná a zdravá pochoutka pro rekonvalescenty.

[6] Listovou drogu připravujeme formou nálevu nebo asi 1 minutu vařeného odvaru. Plody zpracováváme většinou na sirup, ovocnou šťávu nebo na džem. Můžeme je podávat i sušené, dávkování není stanoveno.

[7] Listovou drogu pro slabý účinek samostatně prakticky nepodáváme. Obě drogy lze však bez jakýchkoli problémů míchat do směsí. Aplikace nemá kontraindikaci (snad s výjimkou plodů) a nejsou známy ani nežádoucí účinky. Droga je naopak pokládána za indiferentní a je doporučována na přípravu tzv. domácích čajů, které pijí i lidé bez léčebných ambicí, podobně jako je tomu u ostružiny.

[8] Abychom zlepšili organoleptické (chuťové, vjemové) vlastnosti tzv. domácích čajů, doporučujeme jejich listové složky fermentovat, což lze v domácnosti dělat třeba takto:

Čerstvě utržené listy necháme nejprve ve slabé vrstvě rozloženy na prostěradle 12 až 24 hodin zavadnout. Pak je lehce převálíme kuchyňským válečkem, abychom narušili žilnatinu a aby listy pustily šťávu. Rostlinný materiál překryjeme druhým prostěradlem, přes něj dáme igelit, abychom zabránili přístupu vzduchu, a vše plošně zatížíme. Materiál se zahřeje, zapaří a zčerná. Za dalších 24 až 48 hodin je fermentace hotova. Odstraníme zatížení, igelit i vrchní prostěradlo a materiál na spodním prostěradle natřepeme, provzdušníme a dosušíme. Časové rozpětí určujeme podle počasí a okolní teploty. Nejsme-li si jisti, jak proces probíhá, jednoduše zátěž nadzvedneme a sáhneme si na fermentovaný materiál. Pokud by se nám zdál příliš horký, fermentaci ukončíme nebo ji krátkým provzdušněním zpomalíme či zkrátíme.

Fermentovat můžeme téměř každou listovou drogu, ale fermentujeme především drogy s obsahem třísloviny. Pamatujme, že fermentaci se zvýrazní chuťové vlastnosti nápoje z drogy připraveného, avšak zbytečně se ztrácejí léčivé účinky drogy, s výjimkou těch, u kterých očekáváme především vliv třísloviny.

Typickým příkladem je černý čaj, jehož černou, tedy fermentovanou verzi, denně pijeme, aniž bychom si blíže uvědomovali, že zelený čaj nefermentovaný patří k výborným přírodním léčivům a fytopreventivům.

[9] Pro účely homeopatické se maliník obecně nevyužívá, a to je škoda, protože je stejně jako alopatická droga velmi vhodnou přísadou do různých směsí, především tam, kde je pestrost b3'linné směsi malá.

Základní drogou je čerstvý list, který se nakrájí nadrobno a zpracovává podle §2 lihem 80%. Základní esence se ředí lihem 30% na potenci D2. V té se také obecně používá, při dávkování 3krát denně 10 kapek, před jídlem, a to bez časového omezení.

Nejvíce se používá v různých směsích, ale především proti horečnatým stavům, do močopudných a žlučopudných čajů apod.

[10] Jen málo se ví, že například při nechutenství nám postačí před obědem a večeří sníst menší porci čerstvých malin.

Při slabosti močového měchýře si připravíme 15 gramů listu maliníku, vložíme do 0,5 litru studené vody, přivedeme k varu a 5 minut na mírném ohni vaříme. Pak stáhneme a necháme 10 minut vyluhovat. Pijeme ráno, v poledne a odpoledne do sedmnácté hodiny vždy 1 šálek.

Malinové víno se doporučuje pít při chřipce a kataru průdušek. Víno sladíme kandovaným cukrem a pijeme teplé.

MANDLOŇ

MANDLOŇ OBECNÁ — AMYGDALUS COMMUNIS L.

Čeleď růžovitých (Rosaceae)

Mandloň obyčajná (s)
r Mandelbaum (n)
Almond (a)
Amandier cummun (f)
Almendra (š)

[1] Mandloň obecná je keř nebo stromek, dorůstající výšky až 10 metrů. Má načervenalé větve, u planě rostoucích jedinců obyčejně s trny, které u kultivovaných odrůd chybí. Listy jsou jednoduché, střídavé, složené, krátce řapíkaté, opadavé, nedělené, s lysými, podlouhle kopinatými čepelemi, vroubkovaně pilovité, kožovité, lesklé, tmavozelené. Květy jsou oboupohlavní, rostou obyčejně po dvou. Korunní lístky jsou špinavě bílé až narůžovělé, s tmavšími žilkami. Plodem je peckovice s jednou, řidčeji se dvěma peckami. Vnější oplodí peckovice je zelenavé až šedozelené, sametově plstnaté. Střední oplodí je kožovité, nedužnaté, v době zralosti pukající podélnou trhlinou. Vnitřní oplodí je světle hnědé. Skořicově hnědá semena jsou v kuchyni dobře známá jako neloupané mandle.

[2] Mandloň je domovem v Malé Asii, hojně pěstovaná v příhodných podmínkách po celém světě. U nás se pěstuje na Znojemsku, Litoměřicku, ojediněle zplaňuje.

[3] Používanou částí jsou mandle (Semen amygdali) a mandlový olej (Oleum amygdali).

[4] Mandle obsahují velké množství oleje, bílkoviny, cukry, pryskyřičné a gumovité látky, vitamín E, enzymy. V hořkých mandlích nacházíme glykosid amygdalin, který se štěpí emulsinem na glukózu a benzaldehydcyanhydrin, jehož štěpení pokračuje dále až ke konečným složkám benzaldehydu a kyanovodíku.



Mandloň obecná

Sladké mandle obsahují výše uvedené látky v zanedbatelném množství, takže pojejich požití se kyanovodík prakticky neuvolňuje, a nebezpečí otravy proto nehrozí.

[5] V oficiální medicíně se někdy používá tzv. hořkomandlová voda (Aqua amygdalarum amarum), zejména do přípravků tlumících dráždění ke kašli; v současnosti se však vyrábí převážně synteticky.

Přírodní léčitelství využívá především sladké mandle, a to hlavně jako dlouhodobou prevenci proti nádorovým onemocněním. V takovém případě podáváme 3 až 4 sladké mandle denně. Už klasickýmje starý Matthioliho recept proti suchému kašli: Oloupané sladké mandle rozmixujeme s trochou smetany a prisladíme medem. Užíváme po čajových lžičkách několikrát denně. Žvýkání sladkých mandlí tlumí bolesti dásní.

Hodnotným prostředkemje mandlový olej, který výrazně zmírňuje všechna podráždění trávicího ústrojí, od úst až po konečník. Vhodný je při bronchitidě, zánětech močových cest a zevně především při úporném svědění a zánětech pokožky. Mandlový olej a kaši z drcených mandlí můžeme použít takéjako výborné kosmetikům, například pro zjemnění pleti obličeje apod.

[6] Dávkování sladkých mandlí není nijak omezeno. Mandlový olej podáváme vnitřně po mocca lžičkách až po lžičky čajové, zevně pak podle potřeby.

[7] Toxicita hořkých mandlí je značná, a proto je třeba zachovávat maximální opatrnost. Nejde ani tak o jejich aplikaci jako léku, ale o konzumaci plodů ze zvědavosti. Za smrtelnou dávku se považuje asi 1 mg kyanovodíku na 1 kg tělesné hmotnosti člověka, což by odpovídalo u 80 kg těžkého muže asi 90 kusům mandlí. Mnohem citlivější jsou však děti, vážné otravy byly zaznamenány již po požití 10 kusů.

[8] Mandlové mléko připravíme tak, že 60 g spařených a oloupaných sladkých mandlí rozmixujeme se stejným množstvím surového žlutého cukru a vše rozmícháme v 1 litru destilované vody. Mléko působí jako posilující prostředek, dále jako mírné afrodisiakum a také pro tlumení kašle. Zároveň léčí sliznice, se kterými přijde do styku.

[9] U nás je homeopatická tinktura z mandlí prakticky neznámá. Připravuje se ze zralých, loupaných a nejlépe i pomletých hořkých mandlí. Mandle se zpracovávají podle §4 lihem 90%. Základní esence se ředí až do potence D12 lihem 40%. Tinktura se užívá v potencích D6, D8, D10 a D12. Obecně se užívá potence D8 a D10 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, pojídle.

Užívá se především při úplavici, zažívacích potížích, epileptických stavech a potížích s dýchacími cestami apod.

[10] Na suchou pokožku doporučujeme tzv. mandlové mléko podle tohoto receptu: Třicet až čtyřicet gramů sladkých mandlí přelijeme vařící vodou a po krátkém stání oloupeme, jemně pomeleme, dáme do skleněné nebo porcelánové misky a za stálého míchání podléváme 0,25 litrem plnotučného mléka. Na noc pak dáme do chladničky. Příští den přes kousek gázy precedíme a dobře vymačkáme. Mléko nalijeme do čistě vymyté lahvičky a pokud možno brzy spotřebujeme.

Zbytek mandlí - mandlovou pastu - můžeme smíchat s tvarohem nebo smetanou a použít jako pleťovou masku. Na tváři ji necháme 20 minut účinkovat a pak opláchneme čistou vodou.

Při chudokrevnosti (anémii) je dobrá pravidelná konzumace sladkých mandlí a lískových oříšků, protože obsahují větší množství železa, ale i další doplňující látky nutné pro tvorbu hemoglobinu.

Pro krásnou pleť se používá vřesového oleje: Třicet gramů vřesových květů naložíme do 0,25 litru sladkého mandlového oleje v hnědé láhvi a necháme 2 týdny dobře uzavřené vyluhovat. Pak přes gázu precedíme a dáme znovu do láhve. Večer po umytíjemným poklepem olej na pokožku naneseme a vmasírujeme.

Pro krásné nehty pravidelně provádíme jejich masáž sladkým mandlovým olejem. Vynikající olej na zušlechtění rukou získáme, smícháme-li 1 polévkovou lžíci čerstvé petrželové šťávy a 1 polévkovou lžíci sladkého mandlového oleje. Olej jemně vtíráme do pokožky rukou.

MAŘINKA VONNÁ

SVÍZEL VONNÝ — GALIUM ODORATUM /L. / Scop.

Čeleď mořenovitých (Rubiaceae)

Lipkavec marinkový (s)
r Waldmeister (n)
Sweet Woodruff (a)
Asp'rule odorante (f)
Asperilla odorosa (š)

[1] Marinka vonnáje trvalka s oboupohlavními květy. Asi 30 cm vysoká, čtyřhranná, hladká lodyhaje rozvětvenájen nahoře. Listy má podlouhle kopinaté, přisedlé, uspořádané v přeslenu, celokrajné, na okraji poněkud zdrsnělé. Drobné bílé květy příjemné vůnějsou uspořádány do koncových vrcholíků. Plodem jsou kulovité dvounažky s hákovitými štětinkami. Podzemní částí rostlinyje plazivý, členitý oddenek.

[2] Mařinkaje velmi rozšířena, roste především ve stinných, hlavně habrových a bukových lesích.

[3] Drogou je kvetoucí nať (Herba matrisylvae /asperulae/), sbíraná na začátku květu v květnu (odtud plyne také její název májová bylina), nejlépe kolem poledne.

[4] Droga obsahuje kumarínový glykosid, ze kterého se působením enzymů uvolňuje kumarín. Dále zde nalézáme glykosid asperulosid, třísloviny, hořčiny, organické kyseliny, vitamín C, silici, amid kyseliny nikotinové a řadu dalších látek.

[5] Mařinka poskytuje drogu s poměrně silným sedativním účinkem, ale mimotojejí účinek spočívá i ve snižování krevní srážlivosti. Tím vlastně zabraňuje tvorbě trombů, alejejí působení není tak silnéjako u komonice. Působí i spasmolyticky a protizánětlivě.

[6] Podle německého lékopisu DAB 6je průměrné dávkování drogy 1 gram na šálek nálevu. V pediatrické a geriatrické praxi lze doporučit podávání 5% nálevu.



Svízel vonný (mařinka vonná)

[7] Samostatně podáváme drogu spíše výjimečně, většinouji zařazujeme do směsí, čímž se předchází možným potížím. Jinakje marinka určena pouze pro krátkodobé podávání. Při jednorázovém překročení dávky se může dostavit silná bolest hlavy, závrať i nutkání k dávení. Při dlouhodobém podáváníje ohrožen jaterní parenchym. Mařinka je dobrým lékem, ale její potravinářské využívání, například formou různých nápojů, je nutné dobře uvážit. Jejich zhotovování bez patřičné zkušenosti nedoporučujeme.

[8] Pro vylepšení cirkulace a odtoku žilní krve je vhodná následující čaj ovina:

nať marinky	100 g
nať routy vonné	50 g
květ černého bezu	50 g
květ vřesu	25 g
nať řepíku	25 g

Podáváme formou bylinářského čaje, obyčejně v množství 0,5 litru (ženy) a 0,6 litru (muži), 6 dnů v týdnu.

[9] Mařinka vonnáje v homeopatii dávno užívanou bylinou a období její slávy se střídá s obdobím jakéhosi úpadku. Je to ovšem chyba, protože právě homeopatické zpracování ji činí dobře využitelnou.

Základní surovinou je čerstvá nať bezprostředně před květem, sbíraná brzy ráno do deváté hodiny. Zpracovává se podle §1 lihem 80%. Základní esence se pak ředí lihem 30% do potence D3. Obecně se užívá v potenci D2 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, předjídlem. Užívá se ale maximálně 6 týdnů, pakje nutná přestávka.

Tinkturu používáme hlavně jako sedativum při predráždenosti, pro nenásilné ředění krve, při nespavosti dospělých i dětí, ale také na obklady, koupele apod.

[10] Málo se ví, že mařinka byla významnou magickou rostlinou. Nošena v koženém sáčku měla chránit před veškerým zlem, a jako rostlina Martova chránila také před střelnou, bodnou i sečnou zbraní. Ale jaký je vlastně rozdíl mezi rostlinou magickou a léčivou?

U národů Severní Ameriky znamená magická vždy léčivou a naopak. Mařinku ctilo mnoho národů; v Německu ji jistě ne bezdůvodně nazývají Waldmeister, tedy Pán lesa.

Proti vráscité pokožce se s oblibou užívá roztok: Jedna až dvě polévkové lžíce mařinky přelijeme 1 šálkem studené vody, necháme V2 hodiny stát a pak necháme pomalu přejít varem. Odstavíme a necháme 15 minut vyluhovat. Precedíme a používáme jako obličejovou vodu.

Při nervových křečích přelijeme 1 vrchovatou čajovou lžičku natě šálkem vařící vody a 5 minut necháme vyluhovat. Precedíme a pijeme podle potřeby, ale ne více než 2 šálky denně. Těhotné ženy by ji neměly užívat.

Obklady z čerstvé pomačkané natě pomáhají proti bolestem hlavy, pokudje přikládáme na čelo, proti horečnatým otokům, ale působí i na vředy a rány.

Jako prostředek pro čistění krve doporučujeme následující směs: Stejné množství mařinky, tymiánu, jahodového listu a malinového listu promícháme. Nálev připravíme ze 2 čajových lžiček směsi na 0,25 litru vody. Pijeme 3krát denně, předjídlem.

Na tzv. májový trunk je více receptů, ale nejjednoduší je asi následující: Třicet gramů čerstvé kvetoucí mařinky dáme do 0,7 litru červeného vína a necháme 12 dnů v teple macerovat. Pak precedíme a nalijeme zpět do láhve, ale uložíme na chladném místě. Pijeme denně 1 skleničku, nejlépe ráno před snídaní.

MAŘÍ LIST

MAŘÍ LIST BALŠÁMOVÝ
Čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae)

BALSAMITA MAJOR Desf.
Marolist väčší (s)
r Marien-Balsam (n)
Cost (a)
Tanaisie eommune (f)
Balsamita (š)

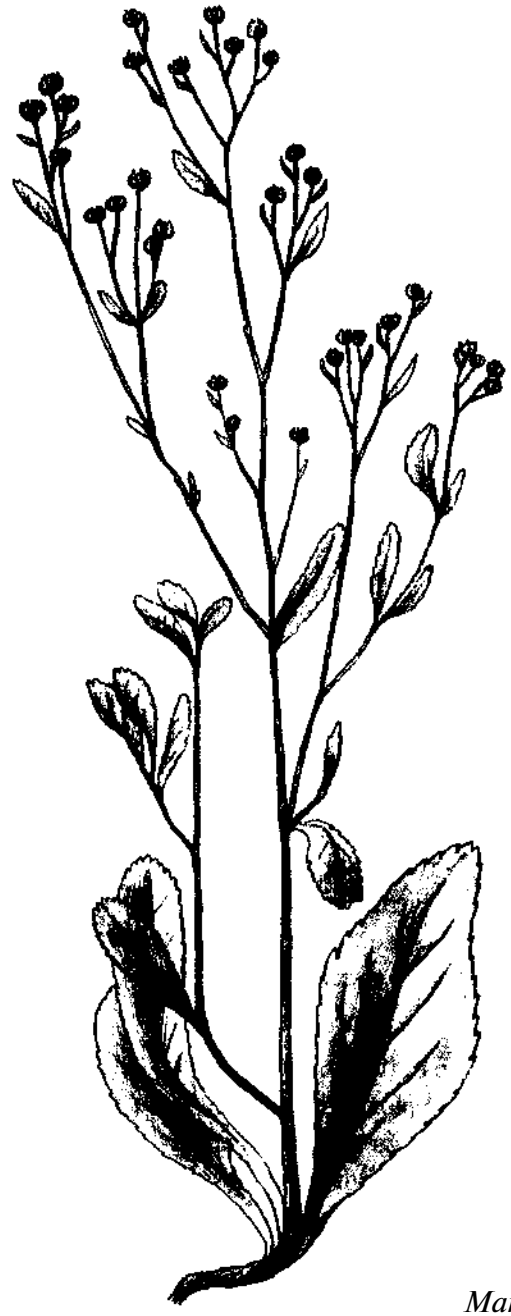
[1] Maří list balšámový je trvalka dříve nazývaná kopretina maří nebo kopretina maří list (Chrysanthemum balsamita /L. /Baill). Má výběžkatý plazivý oddenek s přímou, až 1 metr vysokou lodyhou, nahoře bohatě větvenou. Listy jsou střídavé, poněkud kožovité. Dolní listy jsou řapíkaté, na bázi nedělené, vroubkovaně zubaté, podlouhlé. Horní listy jsou podstatně menší. Květenství je složeno do bohatého chocholíku s 10 až 60 úbory. Terčové lůžko je žluté, jazýčkové lístky květů bílé, někdy chybějí. Plodem jsou nažky. Celá rostlina příjemně a pronikavě voní.

[2] Rostlina pochází z Malé Asie, občas se pěstuje na zahradách, někdy i zplaňuje.

[3] Drogou jsou především velké spodní listy (Folium balsamitae), řidčeji celá nať (Herba balsamitae).

[4] Droga obsahuje pronikavě vonící silici s karvonem, třísloviny, hořčiny, kafr, pryskyřice, kyselinu tannovou, mastné substance, kaučuk aj. Bylina je poměrně málo probádána.

[5] Listy nebo nať používáme jako žlučopudný prostředek, vhodný k léčbě dyskinézí a jiných žlučníkových potíží, včetně žlučových kamenů. Droga působí také proti nadýmání, je močopudná, dezinfikuje zažívací ústrojí a má účinek spasmolytický. Zvyšuje tvorbu mléka u kojících matek, pomáhá při bronchitíde a znamenitě uklidňuje. Je dobrým léčivem cévním, protože příznivě ovlivňuje kvalitu cévních



Maří list balšámový

stěn, které jsou po léčbě pružnější a pevnější. Zajímavé je, že ani po pečlivém průzkumu nebyl zjištěn mechanismus této vlastnosti.

[6] Drogu připravujeme především formou nálevu. Při střevních poruchách lze doporučit aplikaci formou léčebného klyzmatu. Výborným léčivem je podle zkušeností tzv. mařího oleje, jehož příprava je uvedena v obecné části 1. dílu. Tento olej poslouží k masážím, resp. ke vtírání do pokožky, při bolestech kloubů, při břišních křečích, při svalových bolestech apod.

[7] Mařího list je bylinou, vhodnou pro samostatné podávání, ale i pro aplikaci ve směsích. Neobsahuje jedovatý tujon jako jiné příbuzné byliny, takže nejsou známy žádné vážnější nežádoucí účinky ani kontraindikace. Může se podávat i v těhotenství a při kojení. Přesto ale nepovažujeme dlouhodobé podávání za vhodné, takže léčba by neměla přesáhnout dobu 2 měsíců.

[8] Vpravdě mistrovskou bylinou je mařího list pro léčbu hemoroidů. Při této léčbě kombinujeme léčbu pitnou s léčbou pomocí sedacích koupelí. Na jednu sedací koupel vezmeme 10 litrů vody a 5 až 10 polévkových lžic drogy. Můžeme ale používat i čerstvé listy; do vody dáváme asi 10 čerstvých spodních listů.

[9] Bylina není v homeopatii známá, zřejmě není její použití v homeopatii ani žádoucí. U této byliny hraje totiž velikou roli její aromatická složka, často převažuje účinnost byliny čerstvé. A právě homeopatickým zpracováním se tato složka téměř úplně ztrácí, nehledě na to, že je tato bylina v současné době téměř neznámá, což je škoda.

[10] Mařího list byl dříve užíván nejen v léčitelství, ale i v kuchyni, tam má právě aromatická složka rozhodující roli.

Z toho také vyplývá, že se z velké části užívala sušená, a to jako léčivka, jako kuchyňské koření a dokonce i ke zvláštním účelům. Například sušené listy byliny byly užívány pro aromatizaci prádla, prádelníků, menších místností a dokonce jako záložky do modlitebních knížek vznešených dam a královen.

Jako koření se užívá sušený list, sušený jako čerstvě zelený. Po usušení se ihned rozmělní na prášek a skladuje v tmavé láhvi, vzduchotěsně uzavřené. Nesmí se použít láhev z umělé hmoty. Koření se užívá k pečení jehněčího masa, do masových náplní, do salátů, ale také do ovocných polévek. Koření je velice silné, proto je třeba dávkovat ho velice opatrně, například dávka na špičku kulatého nože stačí pro celou rodinu.

Jinak se mohou čerstvým listem ošetřit i rány, odřeniny, otoky, bodnutí hmyzem nebo jen zanícená pokožka. List se musí předem trochu podrtit. Čerstvý i sušený list působí, především formou nálevu v množství 1 čajové lžičky na šálek vody, na játra, ale i na slezinu, což samo o sobě stačí na to, aby bylo pěstování byliny obnoveno.

Soudíme, že vlastnosti byliny nejsou zdaleka prozkoumány a že tedy patří k bylinám budoucnosti.

Uvedeme si alespoň jeden konkrétní recept například na žlučníkový čaj:

nať mařího listu	100 g
nať řepíku	50 g
nať jablečníku	50 g
nať třezalky	25 g
květ měsíčku	25 g

Ze směsi uděláme nálev, 1 polévková lžíce na 0,25 litru vody, který pijeme 3krát denně, před jídlem.

MÁČKA

MÁČKA LADNÍ
Čeleď mitíkovitých (Apiaceae)

ERYNGIUM CAMPESTRE L.
Kotúč poľný (s)
(r) Feld-Mannstreu (n)
Field Holly (a)
Panicaut camp'tre (f)
Cardo corredor (š)

[1] Máčka ladní je trvalka, vytvářející obyčejně kulovitou strukturu. Má světlou, šedozelenou barvu, listy bohatě vykrojované. Květenství kulovitě chocholičnaté, větve vidlanovitě větvené, strboulovité okolíky dlouze stopkaté, kulovité, korunní plátky bílé až nazelenalé, plody obvejčité, hustě šupinaté.

[2] Mačka je suchomilná, dekorativní rostlina, nepříliš hojná. U nás roste ještě zcela ojediněle máčka plocholistá (Eryngium pianům L.), která je typická pro suchomilnou květenu Balkánu. Má krásně namodralou barvu. Na Slovensku roste na Šíravě v okolí přehrady.

[3] Předmětem sběru je nať (Herba eryngii), sbíraná začátkem léta, nejlépe mezi čtrnáctou a patnáctou hodinou. Sbírá se i kořen (Radix eryngii), který se vykopává na jaře, ve stejném čase jako nať.

[4] Droga je málo prozkoumána, obsahuje třísloviny, silici, saponiny, inulin, éterický olej, sacharózu, kaučuk, flavonoidy, organické kyseliny a zřejmě i stopy neznámého alkaloidu a glykosidu a solí.

[5] Droga má v mnoha směrech velmi frapantní účinky. Je výborným prostředkem podporujícím vykašlávání, a to i v těžkých stavech, je výrazně močopudná a patří mezi byliny, které výrazně snižují soudržnost močových kamenů. To pochopitelně přispívá k jejich rozpadu a následnému odchodu přirozenou cestou.

Droga má v močových cestách i protizánětlivé účinky, a to nejen v močovodech a močovém měchýři, ale také v prostatě, přičemž



Máčka ladní

ovšem hypertrofii prostaty u starých mužů příliš neovlivňuje. Uplatňuje se také jako dobré afrodisiakum. Ne nadarmo ji na slovenských kopaninách říkají „mužská viera" a na valašských „mužská touha" nebo „mužská pýcha". Působí ovšem také jako stimulans slabé nebo nepravidelné menstruace.

[6] Droga se připravuje nejčastěji formou nálevu, který je podáván v obvyklých dávkách. Jako mužské afrodisiakum se osvědčila především forma bylinného vína, připravená z odrůdy ryzlink. V léčbě bronchitidy se plně osvědčila rovněž forma bylinného balzámu, v gynekologických indikacích používáme také homeopatickou přípravu čaje podle Kloudy v potenci U_6 až U_9.

[7] Drogu můžeme s úspěchem podávat samostatně i ve směsích. V urologii volíme kombinaci se zlatobýlem, kořenem jehlice a s různými rdesny. V léčbě plicních potíží se osvědčila kombinace s jitrocelem, kořenem proskurníku, se slézem, yzopem a bazalkou. V gynekologii dáváme přednost kombinaci s kontryhelem, květem měsíčku a listem šalvěje, případně i chmelem.

Při obvyklém dávkování nejsou žádné kontraindikace léčby máčkou a nejsou známy ani vážnější nežádoucí účinky. Opatrnosti je zapotřebí v těhotenství a při kojení, kdy bychom drogu měli podávat jen ve směsích a ne dlouhodobě.

[8] „Pánské" víno připravujeme formou vinného macerátu. V našich podmínkách užíváme veltlínské zelené nebo neuburgské. V 1 litru sudového, nekonzervovaného vína macerujeme 60 g nati nebo kořene máčky, 50 g listu rozmarýny a 10 až 15 g koření hřebíčku. Necháme 10 dní macerovat. Užívá se jen jednorázově následujícím způsobem: Dávka činí 0,5 až 1 dcl asi půl hodiny před potřebou a pak těsně před ní znovu stejnou dávku, v žádném případě více.

[9] V homeopatii se užívá méně, ale jsou určité oblasti, kde je velmi užitečné ji používat - především oblast močových a pohlavních orgánů.

Základní surovinou pro homeopatické zpracování je čerstvá kvetoucí nať bez kořene. Nať se trhá nejlépe odpoledne kolem čtrnácté hodiny, pak se podrtí a zpracovává podle §3 lihem 80%. Do potence D4 se ředí lihem 30%. Obecné užívání v potenci D4 je 3krát denně 9 kapek 14 dnů před jídlem a pak 3krát denně 10 kapek před jídlem, po dobu 1 měsíce.

Užívá se na všechny potíže močových cest, při močových kamenech, při potížích s pohlavními orgány (hlavně u mužů) a na některá kožní onemocnění, jejichž příčinou jsou ledviny. Speciální homeopatická tinktura pro muže se dělá z kulovitého zakončení kořene máčky. Pro tuto část kořene je vhodné máčku pěstovat v kbelíku nebo podobné nádobě, aby bylo možno zakončení snadno získat. Jinak se většinou nenajde, protože tenoučký kořen se v kamenité půdě utrhne. Tento zajímavý útvar se očistí, podrtí a zpracuje podle §4 lihem 90%. Dále se ředí lihem 40% do ředění D5. Obecně se užívá v ředění D4, s dávkováním 3krát denně 7 kapek, ale nejdéle 7 dní. Užívá-li se jako mužské afrodisiakum, je třeba přesně dodržovat dávky.

[10] V Severní Americe byla máčka nazývána „mužská pýcha" nebo „mužská touha", a zřejmě proto už tady není k nalezení. I německý název „Mannstreu" - mužská věrnost mluví jasně o používání byliny.

Roste i v Americe a od pradávna se používá americký druh máčky (Eryngium yuccifolium Michx.), která byla ještě v 18. století obřadní bylinou Indiánů kmene Chickasawů. Šamani z byliny připravovali hořký čaj, který byl součástí obřadu při vítání hostí. James Adair popisuje, jak jednou viděl šamana tohoto kmene, jak rozžvýkal kousek kořene této máčky, dýchl do dlaní a pak vzal bez jakékoli újmy do ruky chřestýše. Původní americký název je také „přemožitel chřestýšů". Kořen máčky se používal jako protijed hadímu uštknutí i jako lék na venerické choroby, ale také jako diuretikum, stimulans a prostředek proti impotenci (což je také důkazem příbuznosti máček). Během 20. století bylina upadla v zapomenutí, protože není „vědecky" probádána, i když vědci 19. století s ní hojně experimentovali, a dá se říci, že úspěšně.

MAŕK

MÁK SETÝ — PAPAVER SOMNIFERUM L.

Čeleďmakovitých (Papaveraceae)

Mak siatý (s)
r Schlafmohn (n)
Opium Poppy (a)
Pavot somnifére (f)
Amapola acut (š)

[1] Mák setý je jednoletá rostlina, dorůstající asi metrové výšky. Její listy jsou živě zelené barvy, objímavé, nerovnoměrně zubaté. Lodyha bývá lysá, u některých odrůd však i chlupatá. Květy jsou jednotlivé, na konci se větví čtyřmi velkými korunními lístky starorůžové barvy. Barevné odstíny květů kolísají podle odrůd od modrofialové přes růžovou až po bílou. Plodem jsou typické makovice, neúplně rozdělené na několik oddělení s velkým počtem modročerných, zřídka bílých semen. Kvete v červnu a červenci.

[2] Mák je pěstovaná rostlina, jen občas zplaňující.

[3] Předmětem sběru může být nať (Herba papaveris), semeno (Semen papaveris), ale i zralé (Fructus papaveris maturus) a nezralé makovice (Fructus papaveris inmaturus). Zvláštní drogu tvoří opium (Opium crudum), které se sbírá v červnu a červenci nařezáváním nezralých makovic spirálovým řezem, a to ráno. Do večera makovice uroní šťávu, která zhoustne a zaschne; to je vlastně surové opium. V současnosti patří opium mezi látky, jejichž výroba a zpracování je omezeno zákonem o omamných látkách. Opium se připravuje na kontrolovaných plantážích z makovic zvlášť vyšlechtěných odrůd.

[4] Všechny části máku, s výjimkou semen, obsahují řadu alkaloidů jako morfin, kodein, papaverin, a narkotin, tebain, laudanin, protopin. Dále pryskyřice, tuky, slizy. Semena máku obsahují asi 50% mastného oleje, tvořeného glyceridy kyseliny linolové a řadu dalších látek.



Mák setý

[5] Makové drogy mají výrazný účinek protikřečový a dále znecitlivující až narkotický. Jejich působení se bohatě využívá v soudobé medicíně, především v boji proti bolesti, křečím, těžkým průjmům, těžkému překyselení žaludu, těžkému kašli a v mnoha jiných vážných onemocněních.

[6] Opiový prášek předepisuje lékař na zvláštním tiskopisu v množství 0,05 g pro jednotlivou a 0,2 g pro celodenní dávku. Maximální dávka je 0,15 resp. 0,5 g, opět jako jednotlivá a celodenní. Často se podává také opiová tinktura v jednotlivé dávce 0,5 -1,5 g, resp. v celodenní dávce 2,0 - 5,0 g. Maximální dávky, které se zásadně nesmí překročit, se používá jen zcela výjimečně, obyčejně při infaustních onkologických stavech.

Dávkování jednotlivých opiových alkaloidů (morfin, papaverin, kodein a další) je přirozeně odlišné a záleží na jednotlivých továrních specialitách, jakož i na tom, zda je lék podáván per os, tedy ústy nebo parenterálně, tedy injekcí. Injekční dávkování musí být nižší, což však není záležitostí našeho herbáře.

[7] V přírodoléčebně pojaté fytoterapii makové drogy nepoužíváme, jednak pro jejich prudké a nebezpečné účinky, ale hlavně proto, že jejich odborné využití formou továrních specialit je dokonale propracováno. Snad bude vhodné podotknout, že případné delší užívání těchto léků může vést k návyku - k narkomanii. I malé předávkovaní může být nebezpečné. Například u opia se uvádí jako nejmenší toxická dávka 0,02 g a nejmenší smrtelná dávka 0,05 g, ovšem 3 gramy, užité najednou, patří už ke smrtelné dávce.

[8] V naší praxi makové drogy nevyužíváme vůbec a nelíbí se nám ani občas lidově doporučovaný odvar z makovic určený na zlepšení spánku. Chceme však upozornit na mák jako opomíjenou potravinu. Obsahuje mnoho stopových prvků, hlavně vápníku, hořčíku, fosforu, draslíku a sodíku, takže je jako zásadotvorná potravina vhodnou protiváhou naší běžné, většinou kyselé nebo okyselené stravy.

[9] Homeopatická Matéria Medica nezná pojem *mák setý,* ale nabízí homeopatický přípravek *Opium.* Homeopatické Opium až do potence D5 včetně patří mezi omamné látky a smí být podáno pouze na zvláštní lékařský předpis. Jeho domácí výrobu a užívání proto zásadně nedoporučujeme.V lékárnách lze ovšem volně obdržet vyšší potence, při jejichž užívání už nehrozí intoxikace, a přitom mají vcelku zajímavé působení.

Homeopatické opium lze doporučit především při poruchách vnímání, při spavosti a strnulosti, celkové zpomalenosti vnímání a při nedostatečných reakcích na vnější podněty. Léčí též nedostatečnou citlivost na léky a nemoci, vyvolané strachem a úlekem.

Vhodnou počáteční potencí je D6 až D9 a podle reakce je vhodné později přejít na potence vyšší až o několik řádů.

Homeopatické opium, stejně jako jiná homeopatika, nemůže nemocnému ublížit, jeho aplikace však má více specifických prvků, než je tomu u jiných léků. Proto jeho konkrétní doporučení a dávkování navrhujeme svěřit do rukou zkušeného homeopata.

[10] Účinky máku, ať už kladné nebo záporné, byly známy již od roku 3 000 př. n. l., kdy jej Sumerové nazývali „rostlinou radosti". Od roku 300 př. n. l. používali opium Arabové, Rekové i Římané jako sedativum a jako uspávací drogu. Během staletí se droga rozšířila do Persie, Indie, Číny, Evropy i Ameriky. Přinesla lidstvu hodně dobra tím, že trpícím ušetřila hrozné bolesti, jiným se ale stala kletbou, když upadli do jejího vlivu.

Nejdůležitější složka opia, morfin, byla izolována v roce 1803 dvacetiletým německým lékárníkem Friedrichem Wilhelmem Adamem Sertúrnerem. Byl to vůbec první rostlinný alkaloid, který byl izolován a s nímž začala cesta hledání, která změnila od základu celou medicínu. Během půlstoletí se podařilo izolovat tucty alkaloidů, jako například atropin, kofein, kokain a chinin.

MÁK VLČÍ

MÁK VLČÍ
Čeleď makovitých (Papaveraceae)

PAPAVER RHOEAS L.
Mak vlčí (s)
r Klatschmohn (n)
Field Poppy (a)
Pavot coquelicot (f)
Amapola (š)

[1] Mák vlčí je letnička obvykle 20 až 110 cm vysoká, s jednoduchou, přímou, obvykle chlupatou lodyhou, jen zřídka větvenou. Dolní listy jsou řapíkaté, horní přisedlé, jednou nebo dvakrát peřenoklané nebo peřenodílné. Koncové květy jsou na dlouhých stopkách, často ničí, o průměru až 10 cm, mají zelený kalich a čtyři jasně červené korunní plátky. Korunní plátky jsou okrouhlé, o průměru 2 až 4 cm, červené, na bázi s černou, ale někdy chybějící skvrnou. Kvete od poloviny května do června. Plodem je až 1 cm dlouhá makovice.

[2] Mák vlčí je běžná plevelni rostlina obvyklá v obilních lánech, příkopech, na rumištích a u polních cest, kde tvoří často velkými červenými plošnými skvrnami zpestření krajiny.

[3] Užitnou částí je květ, resp. okvětní lupínky (Flos rhoeados), méně často i makovický.

[4] K účinným látkám patří především alkaloidy rhoedin, readin a morfin, kyselina oxychelidoninová (meconicová), červená antokyanová barviva (antokyan, antocyanidrin, cyanin, derivát cyanidinu a mecocyanin), sliz, škrob, pryskyřice a další.

[5] Droga je využívána především pro tlumení kašle, ale i při angíně, bronchiálním astmatu a akutních katarech průdušek. Je vhodná pro děti i pro staré lidi, přičemž výhodou je její mírně sedativní působení. Většinou se ale přidává do čajových směsí nejen pro její účinek, ale hlavně pro zlepšení jejich vzhledu.



Mák vlčí

[6] Drogu připravujeme především ve formě nálevu nebo sirupu a dále pak homeopaticky.

[7] Podávání květu ať již samostatně ve formě sirupu nebo ve směsích nemá žádné kontraindikace a nevyskytují se ani vážnější nežádoucí účinky. Velice diskutabilní je lidově občas doporučované podávání odvaru z makoviček.

[8] Jako nejvhodnější forma léku se projevil bylinný balzám, ale za současného užívání kombinace květu vlčího máku s květem růže. Musí být ovšem použity jen odrůdy růží s červenými květy.

[9] Vlčí mák obsahuje kromě alkaloidů i řadu účinných a užitečných látek, má velmi specifický účinek a jeho homeopatické zpracování je tedy velmi vhodné,

Surovinou pro homeopatické zpracování je květ, který se sbírá vždy po jednotlivých lístcích směrem nahoru, nejlépe v červenci a srpnu brzy ráno do deváté hodiny. Sbírají se jen tmavě červené lístky a ihned se zpracovávají podle §2 nebo 3 lihem 90%. Základní esence se pak dále ředí lihem 30% na potenci D3. Obecně se používá potence D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem.

Tinktura se užívá při veškerých obtížích cest dýchacích, do směsí prsních tinktur, proti kašli, při mírných katarech dýchacích cest atd. Hlavně jako mírné, nejedovaté sedativum a jako základ tinktur pro děti.

[10] Vynikající prsní čaj se skládá ze stejných dílů vlčího máku, slézu léčivého nebo jiného druhu slézu, ibišku, divizny a lipového květu: Patnáct gramů směsi přelijeme 0,5 litrem vařící vody, necháme 10 minut vyluhovat, precedíme a přidáme trochu medu. Užíváme 1 polévkovou lžíci každé 2 hodiny.

Prostředek proti kašli a chrapotu nebo také „vlčímákový sirup": Sto gramů čerstvých nebo 20 g sušených květů přelijeme 0,25 litru vařící vody, necháme 12 hodin stát, pak hmotu vylisujeme a přidáme do ní 100 g glycerinu a 250 g cukru a svaříme na sirup. Užíváme 1 polévkovou lžíci několikrát za den.

Jako kloktadlo proti kataru hrtanu a kašli se užívá nálevu z 10 g listů vlčího máku a 0,5 litru vody, který precedíme a kloktáme vícekrát denně.

Bylinářka Poloncová z Koštian nad Turcom proslula svou léčbou ekzémů červenou barvou. Ekzémy doporučovala obložit červenou barvou, nejprve lístky vlčího máku, pak lehkým červeným textilem a posléze dokonce i červeným sklem. Na tuto vskutku geniální myšlenku ji přivedl právě vlčí mák, když v nouzi nejvyšší nějakým vnuknutím začala na velice škaredý a houževnatý ekzém lepit vepřovým sádlem lístky květu vlčího máku a vystavovat ho slunci. Výsledek byl překvapivě vynikající a proslulá bylinářka nedala na vlčí mák dopustit. Vřele podobný postup doporučujeme. Dobu ozařování volíme podle citlivosti pokožky a intenzity slunečního svitu, od 15 minut do jedné hodiny denně.

MÁTA KADEŘAVÁ

MÁTA KADEŘAVÁ
Čeleď hluchavkovitých (Lamiaceae)

MENTHA CRISPA L.
Mata kučeravá (s)
e Krauseminze (n)
Spearmint (a)
Menthe crispée (í)
Menta crispa (š)

[1] Máta kadeřavá je trvalka s plazivým oddenkem a přímou, větvenou asi půl metru vysokou lodyhou. Listy má vstřícné, většinou přisedlé nebo kratičce řapíkaté, vrapaté, podlouhle vejčité, zašpičatělé, na líci jasně a na rubu šedavě zelené, s nápadně vystupující nervaturou. Pyskaté, starorůžové až nafialovělé květy jsou seskupeny do štíhlých, válcovitých klasů. Plodem jsou tvrdky. Celá rostlina typicky voní, postrádá však vůni mentolu, která je pro máty tak typická, neboť tato látka v ní obsažena není.

[2] Máta kadeřavá je pěstovaná bylina, která občas zplaňuje. Rod máta se vyznačuje velkým množství kříženců, vzniklých většinou lidským zásahem, ale i přirozenou cestou. Máta kadeřavá je velmi stará lidová léčivka, od nepaměti zvaná „balšám".

Dnes lze ovšem jen stěží určit, který „balšám" je pravý. Někteří autoři obhajují názor, že to je máta dlouholistá, poddruh „kadeřavá" (Mentha longifolia subspecies undulata (Willd.)Briq.), jiní jsou zase toho názoru, že to bude máta klasnatá, varianta „kadeřavá" (Mentha spicata, var. crispata Schrad.). Další odborníci považují za „balšám" dokonce mařík list (Balsamita major Desf.), takže nám nezbývá než ponechat vědcům jejich spory a vzít na vědomí, že obě výše uvedené máty jsou prakticky stejného účinku.

[3] Drogou je především list (Folium menthae crispae), nebo i nať (Herba menthae crispae). Sbírají se na počátku květu, v letních měsících, nejlépe kolem desáté hodiny dopoledne.



Máta kadeřavá

[4] Droga obsahuje silici s karvonem spolu s dalšími látkami bez obsahu mentolu, dále třísloviny, hořčiny, ílavony, organické kyseliny a řadu dalších látek.

[5] Droga podporuje trávení, činnost žlučníku a slinivky, tlumí nadýmání a používá se jako vhodné korrigens chutí čajových směsí. V porovnání s podobně působící mátou peprnou působí „balšám" mírněji, můžeme říci vyrovnaněji, a při běžném dávkování se neprojevují vedlejší účinky, které často doprovázejí léčbu mátou peprnou.

[6] Nejvhodnější lékovou formou je nálev, bylinný balzám, homeopatický čaj (dle Kloudy) ve vyšších potencích U_9 až U_{12} a klasická homeopatická tinktura, i když ta se pro podobnost s tinkturou z máty peprné užívá málo.

Připravujeme a podáváme je běžným způsobem (viz obecná část). Spíše výjimečně lze užívat i čistou silici, obvykle v dávce 3 až 5 kapek pro jednotlivou dávku, eventuálně i tinkturu v dávce maximálně 4 g jednotlivě.

[7] Predávkovaní silicí může provázet i toxický projev. V přiměřeném dávkování listové drogy však nebudou s terapií spojeny žádné problémy. Droga je mimořádně vhodná pro podávání samostatné i ve směsích. Pokud nepotřebujeme využívat terapeutické účinky mentolu, dáváme léčebně přednost mátě kadeřavé před mátou peprnou. Je to jednak pro razantní působení máty peprné a jednak proto, že mentol je pro dlouhodobé podávání nevhodný.

[8]) Univerzální čaj pro podporu činnosti zažívacího ústrojí, tedy i látkové výměny:

nať máty kadeřavé	100 g
nať řepíku	50 g
nať čekanky	50 g
nať třezalky	25 g
květ heřmánku římského	25 g

Připravujeme a podáváme jako bylinářský čaj, obvykle asi 0,75 litru (třikrát denně 0,25 litru, před jídlem).

[9] Všechny rostliny druhu máta jsou si velice podobné nejen vzhledem, ale i účinkem, i když se samozřejmě obsahem i působením poněkud liší. Máta kadeřavá jako prastará léčivá bylina je reprezentantem mát bez mentolu, který se považuje pro máty za charakteristický.

Surovinou je list čerstvě kvetoucí rostliny, který se trhá na začátku květu, nejlépe kolem poledne. Zpracovává se podle §2 lihem 70% a dále se ředí lihem 40% až na potenci D4, která se užívá v dávkování 3krát denně 10 kapek, před jídlem, maximálně po 4 týdny.

V praxi se obyčejně většina lidí zaměří na tinkturu z máty peprné. Ta však často působí potíže, takže paradoxně teprve poté začnou užívat mátu kadeřavou.

[10]) Z řady receptur, velice bohaté, uveďme alespoň některé.

Na posílení laktace: Vrchovatou čajovou lžičku přelijeme šálkem vařící vody a 5 minut necháme vyluhovat. Precedíme a pijeme denně 3 až 4 šálky, ale poslední nejpozději než do 17. hodiny, protože hrozí nespavost.

Pro desinfekci rukou byl dříve vyráběn spolehlivý bylinný ocet: Po 30 gramech rozmarýny, tymiánu, šalvěje, máty kadeřavé a pelyňku obecného, 1 čajová lžička hřebíčku, 2 stroužky česneku a malá tyčinka skořice. Vše naložíme a necháme 8 až 10 dní macerovat, pak precedíme, vše dobře vylisujeme, přes papírový filtr profiltrujeme a přidáme 30 g kyseliny octové (z lékárny) pro konzervaci. Skladujeme v láhvi a podle potřeby nalijeme na ruce po jejich umytí.

Pro povzbuzení jaterní funkce: Směs máty kadeřavé a hořce, po 1 čajové lžičce od každého přelijeme šálkem vařící vody, necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme po lžičkách přes celý den.

Při menstruačních bolestech uklidňuje bolest, ale i křeče následující nálev: Po 1 čajové lžičce máty kadeřavé a meduňky přelijeme šálkem vařící vody a necháme 6 až 10 minut vyluhovat. Při obtížích vypijeme šálek nálevu, nikdy však večer.

MÁTA PEPRNÁ

MÁTAPEPRNÁ
Čeleď hluchavkovitých (Lamiaceae)

MENTHA PIPERITA L.
Mäta pieporná (s)
e Pfefferminze (n)
Peppermint (a)
Menthe poivrée (f)
Menta piperita (š)

X) Máta peprnáje trvalka s drevnatým oddenkem a vysokými, čtyřhrannými, lysými až ochlupenými lodyhami, dorůstajícími výšky až 3A metru. Všechny listy má dlouze řapíkaté, kopinaté, zubovité, lodyhy nahoře větvené. Lichopřesleny květů ve vrcholovém, hustém, podlouhlém lichoklasu, koruny květů starorůžové až nafialovělé barvy. Plodem jsou vejčité tvrdky. Celá rostlina voní mentolem.

2) Máta peprná je kříženec máty vodní a máty klasnaté. V přírodě se vyskytuje spíše výjimečně, obvykle poblíž míst, kde bývala dříve pěstována. Nejbližším příbuzným druhem máty peprné je lesní máta dlouholistá (Mentha longifolia L.).

3) Předmětem sběru je především list (Foliům menthae piperitae), případně kvetoucí nať (Herba menthae piperitae), sbíraná zpravidla na počátku květu v červnu až srpnu, nejlépe kolem desáté hodiny dopoledne.

4) Hlavní účinnou látkou je mentolová silice (s mentolem a jeho estery), dále zde nacházíme menton, sabinen, mentofuran, piperiton a konečně třísloviny, hořčiny a flavonové glykosidy.

5) Účinnost a směr použití drogy určuje především mentol svými silnými antiseptickými vlastnostmi. Místním drážděním citlivých receptoru vyvolává pocit chladu, který je schopen překrýt slabší nepříznivé podněty jako například úporné svědění. Tohoto efektu je možno účelně využít vnitřně i zevně.



Máta peprná

Droga výrazně tlumí nadýmání a křečovité bolesti v trávicím ústrojí, zlepšuje trávení a příznivě ovlivňuje funkci žlučníku. Mírně snižuje krevní tlak a mírně stimuluje centrální nervovou soustavu. Při kataru horních cest dýchacích můžeme s úspěchem využít aromaterapii, tedy formu inhalace. Výrazně se osvědčily rovněž mátové koupele, a to při psychické labilite, při revmatismu a při některých kožních onemocněních.

[6] Běžnou lékovou formou je nálev, osvědčil se i bylinný balzám a Kloudův homeopatický čaj v potencích U_3 až U_5. Pokud se provádíme inhalace, neměla byjejich doba překročit 10 minut. Pro mátové koupele není nutná vysoká koncentrace, takže příprava může být úsporná. Na koupele rukou nebo nohou postačí obvykle tzv. malá hrst, tedy množství, které se vejde do dlaně bez prstů. Běžnou dávkou tinkturyje 40 kapek projednotlivou dávku, Užíváme-li koncentrovanou silici, postačí dávka 3 až 5 kapek, doporučujeme však raději silici předem ředit destilovanou vodou.

[7] Máta peprnáje tedy naprosto nevhodná pro dlouhodobé užívání, zvláště pak při podávání vyšších dávek. Působí totiž jako mírné celkové anestetikum, ale tatojinak kladná vlastnost se posléze projevuje poklesem citlivosti organismu vůči jemnému působení bylin. Z tohoto důvodu doporučujeme mátu peprnou míchat především do směsí. Při predávkovaní se mohou totiž objevit toxické projevy provázené vznikem pocitu ošklivosti, celkovou ochablostí a křečemi. Možný je rovněž vznik alergie na mentol, která může mít i velmi bouřlivý průběh. Zvláště děti jsou na mentol velmi citlivé.

[8] Arabové velmi rádi pijí pro povzbuzení pravý zelený čaj s příměsí 5% máty peprné. Na udržení tělesné kondice doporučoval světoznámý Maurice Messegué závodníkům Tour de France popíjení nálevu, připraveného ze 6 špetek máty a ze 3 špetek listu rozmarýnu na 1 litr čaje. Špetka je množství, které můžeme uchopit třemi prsty. Stejný autor měl velké úspěchy v boji proti frigiditě a impotenci se směsí 2 špetek máty peprné a 1 špetky saturejky na sklenici bílého vinného střiku, podávanou formou nálevu.

[9] Máta peprná jako téměř nejčastěji užívaná léčivá bylina slouží i pro výrobu homeopatických přípravků, které jsou nakonec v mnoha případech vhodnější svou menší razancí účinku.

Surovinou pro homeopatické zpracování je list kvetoucí rostliny. List se trhá nejlépe dopoledne mezi desátou a jedenáctou hodinou a zpracovává podle §2 nebo 3 (podle obsahu vody) lihem 80%. Základní esence se pak ředí lihem 40% do potence D3. Obecně se užívá potence D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem, po dobu 7 týdnů. Užíváme ji hlavně při potížích, kde máta jako taková pomáhá, ale nemůže být používána samostatně, tedy při nadýmání, zažívacích potížích, křečích v zažívacím traktu, ale také pro zlepšení funkce žlučníku.

[10] Máta peprná má obrovský rozsah použití, a proto vybíráme jen několik zajímavých návodů:

Zápach z úst odstraníme směsí máty peprné, heřmánku a šalvěje. Hrst směsi dáme do 0,5 litru studené vody a pak zahřejeme a necháme 5 minut velmi opatrně vařit, necháme krátce vyluhovat a precedíme. Kloktáme alespoň 2krát denně a občas vyplachujeme ústa.

Při nervové krizi se uklidníme nálevem ze směsi: Po 1 čajové lžičce máty peprné, meduňky a podrceného anýzu přelijeme šálkem vařící vody, necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Je-li potřeba, pijeme 1 šálek oslazený medem, jinak během kritické doby 3 šálky denně mezi jednotlivými jídly.

Při zánětu dásní vícekrát denně vyplachujeme ústa nálevem z máty peprné nebo i šalvěje. Před spaním provádíme jemnou masáž dásní.

Oteklé a unavené nohy ošetříme koupelí, do které dáme nálev z máty peprné. Hrst listů máty peprné přelijeme 1 litrem vařící vody a přikryté necháme 15 minut vyluhovat a pak precedíme. Doba koupele má být asi 10 minut.

Prášek, užívaný denně 1 až 2krát na špičku nože (ve vodě nebo nasypaný do jídla), nám udělá stejnou službu jako čaj.

MÁTA POLEJ

POLEJ OBECNÝ — PULEGIUM VULGARE MILL.

Čeleďhluchavkovitých (Lamiaceae)

Mäta sivá (s)
e Poleiminze (n)
Penny Roval (a)
Menthe pouliot (í)
Poleo común (š)

[X)] Máta polej je trvalka olysalá až plstnatě chlupatá, silně aromatická. Její oddenek se šupinatými podzemními a listnatými nadzemními výběžky, s vystoupavou až přímou lodyhou, dorůstá výšky asi 30 cm. Listy má krátce řapíkaté, úzce vejčitě eliptické, zubaté až celokrajné. Fialové, zřídka bělavé malé květy sedí v úžlabí listů. Plodem je světle hnědá tvrdka.

[2)] Máta polej je z našich mát zřejmě nejteplomilnější. Má ráda vlhká, teplá stanoviště, písčitá nebo i hlinitá, nepříliš vápnitá, mohou být i slaná. V Čechách se vyskytuje spíše ojediněle v Polabí, na Moravě především v Podyjí a Pomoraví. V České republice patří, bohužel, k ohroženým druhům, velice se však hodí k pěstování, zejména ve vinorodých oblastech. Pro její zvláštní působení jsme ji v minulosti jen s obtížemi soukromě nakupovali v Jugoslávii. Dováží se k nám z Chile a v některých lékárnách je v prodeji.

[3)] Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba menthae pulegii), která se sbírá v červnu až červenci, v příhodném létě až do pozdního podzimu, nejlépe kolem desáté hodiny dopolední, jako všechny druhy máty.

[4)] Polej obsahuje především silici s obsahem mentolu, mentonu, terpenů a pulagonu, třísloviny, flavonoidy, hořčiny, něco pryskyřice, organické kyseliny, stopové prvky, neznámý glykosid, hesperidin a diosmin.



Polej obecný (máta polej)

[5] Ačkoliv působení poleje se z hlediska ovlivňovaných indikací velmi blíží působení máty kadeřavé, přece jen musíme konstatovat určitý rozdíl. Máta polej působí v daleko širším spektru, ovšem jemněji. Výborná je zvláště při léčbě dyspeptického syndromu, snížené enzymatické činnosti slinivky a na rozdíl od obou předchozích bylin ovlivňuje jistým způsobem i srdeční činnost. Můžeme ji také užívat jako mírný vzpružující prostředek a pro podporu funkce jater a ledvin.

[6] Polej připravujeme především ve formě nálevu, aplikovaného obvyklým způsobem.

[7] Polej je ideální bylinou pro samostatné podávání, ale i do směsí. V přiměřeném dávkování nemá prakticky žádné kontraindikace a nebyly pozorovány ani vážnější nežádoucí účinky.

V kombinaci s pravým zeleným čajem jej lze podávat jako posilující a vzpružující prostředek. V takovém případě doporučujeme poměr asi 25% poleje a 75% listů čajovníku. Jeho kombinací s listem petržele, natí srdečníku získáme výborné srdeční tonikum; čaj je třeba dobře osladit medem. Při kombinaci poleje s květem vřesu a listem sadce konopáče (Eupatorium cannabinum L.) dosáhneme značného imunostimulačního účinku. Podáváme formou bylinářského čaje asi 0,75 litru denně.

Při všech kladných účincích může být predávkovaní poleje nebezpečné, zejména při chorobách ledvin s narušeným parenchymem ledvin, případně v těhotenství. Polej není vhodný pro dlouhodobé užívání.

[8] Polej, yzop a mateřídouška tvoří směs, která působí na frigidní ženy jako afrodisiakum. Připravuje se spařením směsi, složené ze stejných dílů, vařícím střikem bílého vína v množství asi 125 až 250 ml. Užívá se jednou denně po večeři.

[9] Máta polej má všechny charakteristické vlastnosti mát, ale mírnější působení, i když i ona může při predávkovaní způsobit nevolnost a dokonce mdloby. Mimoto je dnes její výskyt už vzácný, a právě proto je její vhodné homeopatické zpracování. Surovinou pro ně je kvetoucí nať, která se sbírá nejlépe před polednem kolem jedenácté hodiny. Zpracovává se podle §3 lihem 80% a lihem 30% se pak ředí až na potenci D4. Obecně se užívá v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem.

Užívá se především při úporných rýmách a nachlazeních, při kašli a všech potížích s dýcháním. Dále při poruchách látkové výměny, nervových potížích atd.

[10]) Máta polej byla od starověku velmi uznávanou bylinou s velmi širokým uplatněním. Zřejmě z ní se vyvinuly některé jiné formy mát, jako například máta kučeravá.

Bolesti a křeče v oblasti pánve uklidňuje nálev z máty poleje: Pět gramů natě se přelije 0,25 litru vařící vody, nechá se 10 minut ustát, přecedí se a pije ráno a večer, před jídlem.

Šálek nálevu z máty poleje vypitý každé ráno zajistí člověku čerstvý a zdravý výraz po celý den.

Páchnoucí dech odstraní nálev z máty poleje připravený ze stejných dílů vody a vína, užívaný po šálcích přes den.

Mátový sirup, který odstraňuje zažívací potíže, se vyrábí následovně: Dvě čajové lžičky nařezaných listů máty poleje přelijeme 1 čajovou lžičkou alkoholu a 12 čajovými lžičkami vody a necháme vše jeden den na teplém místě za občasného protřepání vyluhovat. Pak přefiltrujeme a 8 čajových lžiček tekutiny smícháme s 12 lžičkami cukru. Užíváme vždy 1 čajovou lžičku denně.

Při křečových žilách pomáhá směs z majoránky, bazalky a máty poleje. Tři čajové lžičky směsi přelijeme šálkem vařící vody a přikryté necháme 5 až 10 minut vyluhovat. Pijeme 2 až 3 šálky denně, po jídle, ne večer.

Při nechutenství a hubenosti doporučujeme: Rovná čajová lžička saturejky, 1 čajová lžička máty poleje a 5 heřmánkových květů se přelije šálkem vařící vody, 5 minut nechá přikryté stát a přecedí. Osladí se medem a pije se před každým hlavním jídlem.

MATEŘÍDOUŠKA

MATEŘÍDOUŠKA ÚZKOLISTÁ
Čeleď hluchavkovitých (Lamiaceae)

THYMUS SERPYLLUM L.
Materina dúška (s)
r Feldthymian (n)
Wild Thymus (a)
Thym serpolet (f)
Serpol (š)

D Mateřídouška úzkolistá je polokeřík s plazivou lodyhou, na bázi drevnatou, olistěnou, zpravidla s koncovým květenstvím. Postranní kvetoucí lodyhy má tupě čtyřhranné, listy čárkovité nebo úzce eliptické, přisedlé. Drobné květy jsou v hlavatém květenství, červenofialové barvy. Plodem jsou tvrdky. Celá rostlina příjemně voní; kvete v červnu až září.

[2] Mateřídouška má v oblibě palouky, sušší stráně, louky a příkopy, meze, slunné paseky s výživnými, neutrálními až slabě zásaditými půdami. Rod „mateřídouška" je velmi proměnlivý a přesné určení je složitou záležitostí i pro zkušeného odborníka. Pro bylinářskou potřebu však naštěstí mezi jednotlivými druhy, poddruhy, odrůdami a varietami nerozlišujeme. Dbejme však na ochranu přírody, protože mateřídoušky z volné přírody velmi rychle ubývá.

[3] Předmětem sběru je nať (Herba serpylli), sbíraná pokud možno na začátku květu, tedy nejlépe v červnu, mezi dvanáctou a čtrnáctou hodinou. Podle možností při sběru vyřazujeme zdřevnatělé části.

[4] Mateřídouška nabízí silničnou drogu s obsahem cymolu, thymolu, karvakrolu, linalolu, borneolu, terpineolu, alfa a beta pinénu. Dále zde nacházíme třísloviny, saponiny, hořčinu serpyllin, flavony a minerální látky. S ohledem na velikou proměnlivost rodu jsou ve výčtu obsahových látek mateřídoušky poměrně značné rozdíly.

[5] Droga má poměrně silné antiseptické a dezinfekční působení, které lze využít při vnitřním i zevním podávání proti nejrůznějším



Mateřídouška úzkolistá

zánětům. Je oblíbenou součástí kloktadel a výplachových prostředků a může být použita i na obklady. Lze ji aplikovat i při dyspeptických potížích, vzniklých při nedostatečné sekreci žaludečních šťáv.

Drogu můžeme využít i při desinfekci dýchacích cest, při bronchitidě a podobných nemocech, doprovázených kašlem. Svými třísloviny a dezinfekčním působením účinně přispívá k léčbě průjmů nejrůznějšího původu, včetně průjmů infekčních. Dezinfikuje i močové cesty.

[6] Vhodnou lékovou formou je nálev, bylinný balzám nebo homeopatický čaj dle Kloudy v potenci kolem U_6. Za nejúčinnější lékovou formu však jednoznačně pokládáme lihovodný roztok.

[7] Mateřídouška poskytuje nálev neobyčejně příjemné vůně a chuti, takže bývá někdy podávána neúměrně dlouho, což její účinnost snižuje a vede k narušování sliznic. V terapeutických dávkách je vhodná pro děti, staré lidi a také pro těhotné a kojící ženy.

Predávkovaní však může přivolat otravu doprovázenou omámením a podrážděním ledvin. Příliš dlouhé podávání značně otupí vnímavost organismu a další použití je potom mnohdy neúčinné. Mateřídoušku můžeme podávat samostatně i ve směsích. S ohledem na ochranu přírody dáváme jednoznačně přednost podobně působícímu, ale pěstovanému tymiánu.

[8] Ve formě lihovodného roztoku má mateřídouška široce působící antimikrobiální spektrum, jak na bakterie grampozitivní, například streptokoky a stafylokoky, tak na bakterie gramnegativní, například salmonelly. Chceme-li dezinfikovat trávicí ústrojí, podáváme v rámci pitné léčby mateřídouškový lihovodný roztok, při současném provádění mateřídouškového léčebného klyzmatu. Na desinfekci močových cest podáváme lihovodný roztok mateřídoušky ve směsi s vřesem a rdesnem ptačím - truskavcem.

[9] Homeopaticky se zpracovává čerstvá kvetoucí nať mateřídoušky. Trhá se nejlépe na začátku květu odpoledne mezi třináctou a čtrnáctou hodinou. Zpracovává se podle §3 lihem 90% a dále se ředí

lihem 30% na potenci D4. Obecně se užívá v potenci D4 při dávkování 3krát denně 10 kapek, před jídlem.

Aplikuje se hlavně na různé nervové potíže - pro tento účel se může přidávat do směsí a koupelí, ať částečných nebo i celých, a také jako desinfekce, při žloutence, při potížích s prostatou atd.

[10] Mateřídouška má velmi široké uplatnění a existuje také mnoho lidových receptů, a proto uvedeme jen ty zajímavější.

Zajímavý je postup pro udržení pevných prsů: Jedno nebo dvě jablka, podle velikosti prsů, jemně nastrouháme, prsy obložíme a necháme 15 až 20 minut působit, poté jablka setřeme a na prsy opakovaným mírným poklepem nanášíme nálev z mateřídoušky. Nálev připravíme tak, že 2 polévkové lžíce byliny nasypeme do studené vody, přivedeme k varu a ihned odstavíme, necháme přikryté 10 minut vyluhovat a precedíme. Nanášíme ho vlažný nebo studený a neutíráme.

Při pálení chodidel na ploskách po dlouhém pochodu nebo běhu koupeme nohy 10 minut v teplém nálevu z mateřídoušky. Hrst byliny dáme do 1 litru studené vody, zavaříme a necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Přidáváme do koupele.

Vlasovou vodu vyrobíme podle tohoto návodu: Osminu kilogramu nadrolené mateřídoušky dáme do 0,5 litru octa, krátce zavaříme a necháme schladnout. Pak přidáme 0,25 litru rumu a necháme 5 až 7 dnů v láhvi macerovat. Slijeme, bylinu vylisujeme a dobře přefiltrujeme. Vlasovou vodou pravidelně pokožku jemně masírujeme.

Na potíže s prostatou je výborná směs: Dvě čajové lžičky vřesu, 1 čajová lžička podrceného anýzu a 5 větviček mateřídoušky přelijeme velkou sklenicí vařící vody, necháme 10 minut přikryté vyluhovat a precedíme. Pijeme šálek vždy ráno a večer.

Na pásový opar použijeme tento nálev: Po 1 čajové lžičce saturejky a mateřídoušky přelijeme šálkem vařící vody, necháme 10 minut přikryté vyluhovat a precedíme. Pijeme 3 šálky denně, mezi jídly.

MEDUŇKA

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ — MELISSAOFFICINALISL.

Čeleďhluchavkovitých (Lamiaceae)

Medovka lekárska (s)
e Melisse (n)
Balm (a)
Mélisse officinal (f)
Melisa común (š)

[1] Meduňka lékařskáje trvalka s přímou, asi[3]A metru vysokou, bohatě větvenou a hustě olistěnou lodyhou. Má vstřícné, dlouze řapíkaté, tenké listy eliptického tvaru s vroubkovaně pilovitým okrajem čepele. Bledé květy mají starorůžový, až namodralý nádech, někdy jsou žlutavé. Uspořádányjsou dojednostranných lichopřeslenů. Plodemjsou tvrdky. Celá rostlina příjemně voní po citronech. Kvete počátkem léta.

[2] Meduňka má svůj původ ve Středomoří, je ovšem velmi častým hostem našich zahrad, kde také často zplaňuje, v přírodě naopakjen výjimečně.

[3] Drogouje především list (Foliům melissae), případně nať (Herba melissae), sbíraná těsně před rozkvětem v době kolem poledne. Naťová droga je nejlepší, je-li vyrobena především z mladých vršků rostlin, protože mladší bylina poskytuje kvalitnější surovinu než staří jedinci. Proto je velmi vhodné kulturu po několika letech obnovovat ze semen.

[4] Meduňka poskytuje siličnou drogu s obsahem geraniolu, citronelalu, citronelolu, linalolu a citralu. Obsahuje dále i třísloviny, hořčiny, sliz, flavonoidy, triterpeny, organické kyseliny a minerální látky.



Meduňka lékařská

[5] Droga působí sedativně na nervovou soustavu i na vegetativní systém. Uplatňuje se především jako výborné gastrosedativum a kardiosedativum, tedy při žaludeční a střevní neuróze, při bušení srdce, arytmiích, vhodná je i při nervové vyčerpanosti, nespavosti, mírné úzkosti a při lehkých depresivních náladách.

Drogu můžeme dále vhodně využít při dyspeptických poruchách, které doprovázejí nadýmání a křečovité bolesti.

[6] Droga je vhodná i v době těhotenství a kojení. Při terapeutických dávkách nejsou žádné kontraindikace ani vážnější nežádoucí účinky. Na zdůraznění účinků kardiosedativních volíme s oblibou kombinaci se srdečníkem, chmelem, kozlíkem i vřesem. Při žaludečních indikacích ale kombinujeme meduňku s hořčinami - kořenem andělíky, oddenkem puškvorce, listem vachty nebo i kořenem hořce. Při dyspeptických poruchách přichází v úvahu zejména kombinace se zeměžlučí, případně s pelyňkem, Černobýlem a estragonem.

[8] Turčianska bylinářka Marienka Polbncová nazývala meduňku „rojovník" a od ní pochází také zajímavý recept: Dva hmotnostní díly „rojovníku" a po jednom dílu nati třezalky a nati ožanky kalamandry přelijeme šálkem vařící vody. Necháme 10 minut vyluhovat a podáváme 3krát denně při akutních stavech nevolnosti od žaludku, spojených s dávením nebo nutkáním na dávení, a při vleklých stavech křečovitých bolestí v trávicím ústrojí.

[9] Meduňka je vděčným objektem homeopatického zpracování, protože kromě léčivého účinku i příjemně voní. Surovinou pro přípravu homeopatických prostředků je čerstvý list, který trháme těsně před rozkvětem rostliny, kolem čtrnácté hodiny odpoledne.

List se zpracovává podle §3 lihem 70%. Dále se základní esence ředí lihem 40% až do potence D5. Obecně se užívá DO (základní esence) nebo potence D4, při dávkování 3krát denně 9 kapek 14 dnů a pak 3krát denně 10 kapek, vždy před jídlem.

Tinktura se užívá jako sedativum proti nadýmání, při nespavosti, onemocnění močových cest a jako součást nejrůznějších směsí.

io) při pocitech strachu a úzkosti působí meduňka zvlášť na uvolnění těchto projevů na srdci: Rovnou polévkovou lžíci meduňkových listů přelijeme šálkem právě uvařené vody a 5 minut necháme přikryté stát. Pijeme šálek nálevu po každém hlavním jídle.

Proti škytavce, zejména s pocitem kyselosti, si připravíme 1 čajovou lžičku meduňky a V2 čajové lžičky drceného anýzu, dáme je do 1 litru studené vody a přivedeme k varu. Pak necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pije se šálek, po jídle a při potížích.

Nálev, který odstraňuje křeče a mírní potíže při bolestivé menstruaci, si zchystáme následujícím způsobem: Po 1 čajové lžičce meduňky a máty přelijeme 1 šálkem vařící vody a necháme 8 až 10 minut vyluhovat. Pijeme šálek nálevu při potížích, ale ne večer.

Při nespavosti doporučujeme nálev: Po 1 čajové lžičce lipových květů, majoránky a meduňky přelijeme velkou sklenicí vařící vody a necháme 5 až 10 minut vyluhovat. Precedíme a pijeme šálek po obědě a po večeři. Zároveň si můžeme udělat i koupel s meduňkou: 2 až 4 hrsti byliny dáme do 3 litrů studené vody, ohřejeme a 10 až 15 minut přikryté mírně vaříme. Necháme 10 minut vyluhovat, precedíme a vylijeme do vany s vodou, teplou asi 37°C. Ve vaně ležíme 15 minut a pak se co nejdříve uložíme do postele.

Meduňkové víno, jež nám v několika dnech posílí srdce a mozek a vyčistí hruď i dýchání, připravíme tak, že do 1 litru bílého vína dáme 1 hrst listu meduňky a necháme dobře uzavřené na teplém a tmavém místě 1 den vyluhovat. Pak přefiltrujeme a pijeme 1 skleničku denně. Připravit si můžeme i meduňkový alkohol, a to z 1 dílu meduňky, kterou dáme do směsi ze 3 dílů alkoholu a 3 dílů vody. Dobře uzavřeme a necháme 2 dny stát na teplém a tmavém místě. Přefiltrujeme a užíváme denně 1 polévkovou lžíci na stejné potíže jako ostatní přípravky z meduňky.

MEDVĚDICE

MEDVĚDICE LÉČIVÁ ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI (L.) Spreng.
Čeleď vřesovcovitých (Ericaceae)

Medvedica lekárska (s)
(e) Echte Bärentraube (n)
Common Bearberry (a)
Busserole officinal (f)
Uva de orso (š)

[1] Medvědice léčivá je poléhavý, vždyzelený nízký keřík, značně rozvětvený, se střídavými, podlouhle opačně vejčitými, malými tuhými listy, zúženými v řapík a celokrajnou čepelí. Úhledná, krátce stopkatá kvítka se rozvíjejí v chudých, převislých koncových hroznech. Mají špinavě bílou nebo narůžovělou barvu a kvetou v květnu až červnu. Plodem je kulatá, červená peckovice s pěti jednosemennými peckami.

[2] Medvědice léčivá je rostlinou podhorských až horských krajů, u nás roste pouze v několika lokalitách na Křivoklátsku a ve Slezsku. S jejím pěstováním se provádí pokusy, podomácku se jí dobře daří na skalkách. Protože je v České republice chráněna, dováží se pro farmaceutické potřeby z Ruska a Španělska.

[3] Drogou je list (Folium uvae-ursi), který se sbírá po celý rok, nejlépe krátce před polednem. Nejkvalitnější droga se získá z jarního nebo podzimního sběru.

[4] Hlavními obsahovými látkami jsou fenolický glykosid arbutin, jeho metylový derivát metylarbutin, flavon isokvercetin, hydrochinon, organické kyseliny, třísloviny. Komplex obsahových látek má fytoncidní charakter.

[5] Droga působí především jako velmi účinné uro-desinficiens při zánětech močových cest, současně má i účinek močopudný s vylu-



Medvědice léčivá

čováním sodných solí a chloridů. Protizánětlivý účinek drogy se uplatňuje rovněž v trávicím ústrojí.

[6] Aplikace drogy má určitá specifika, která se často zanedbávají, přirozeně ke škodě nemocného.

Plná protizánětlivá účinnost drogy se může rozvinout pouze v alkalickém prostředí. Pokud má nemocný moč kyselou, je třeba si před podáváním čaje vzít na špičku kulatého nože jedlé sody.

Droga musí být jemně rozemleta na malé kousíčky a pak ji stačí nechat při přípravě nálevu asi 20 minut vyluhovat.

Pokud používáme drogu přirozené velikosti, což jsou obyčejně půlené lístky (například v urologickém čaji Spofa), musíme dobu vyluhování patřičně prodloužit, alespoň na 35 minut. Silnější než čaj je odvar, vařený po dobu 2 minut a pak na 15 minut odstavený k vyluhování.

Nejúčinnější podobou přípravku z medvědice je lihovodný roztok. Ten se připravuje z dlouhodobě vyluhovaného odvaru. Někteří autoři doporučují podávat drogu ve formě prášku, což je sice možné, ale méně účinné. Užívá se 1 plná mocca lžička prášku 4krát denně, před jídlem.

[7] Nežádoucím účinkem při masivní aplikaci medvědice může být zácpa. Pak musíme přejít z odvaru na nálev.

Jednodušší je užívání nějaké projímavé drogy. Medvědicová droga se hodí spíše k nárazové léčbě akutních nebo i chronických stavů, protože při jejím dlouhodobém užívání může dojít k vylučování cukru do moči a narušení jaterních funkcí. Droga není vhodná pro těhotné a kojící ženy.

Drogu lze ovšem podávat samostatně v množství asi 1,5 litru čaje denně, nejlépe ve 4 dílčích dávkách. Může se užívat i ve směsích, například s listem brusinky, natí zlatobýlu, kořenem petržele nebo celeru.

[8] Posílíme-li obyčejný urologický čaj Species urologicae planta přídavkem 1 čajové lžičky medvědicové tinktury vlastní výroby na 0,3 litru čaje, zvýšíme jeho účinnost dva až třikrát.

[9] Medvědice je sice běžně homeopaticky zpracovávaná bylina, ale u nás je chráněna, pročež je výroba esence z čerstvých listů prakticky nerealizovatelná. Můžeme však zpracovávat list sušený, pochopitelně s poněkud menším účinkem, který je ale v praxi skoro neznatelný.

List se nakrájí nadrobno a zpracovává se podle §4 lihem 70%. Základní tinktura Dl se dále ředí lihem 35% až na potenci D4. Tinktura se většinou užívá do směsí. Samostatné obecné podávání je v potenci D4 s dávkováním 4krát denně 9 kapek, po jídle, po dobu 2 měsíců.

Užívá se téměř výhradně pro ovlivňování funkce močových orgánů a cest, případně také jako součást tinktur proti cukrovce. Uvedené doby užívání je nutné dodržovat.

10) při zánětu močového měchýře a močových cest dáme 15 gramů listů do šálku studené vody (300 ml), zahřejeme k varu a mírně vaříme 7 až 8 minut nebo až zůstane asi 240 ml. Odstavíme, necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme 3krát denně, před jídlem.

Proti ledvinovým kamenům, písku, zánětu sliznic močového měchýře, močení krve atd. se velice osvědčil prášek z listů medvědice. Bere se 3krát denně na špičku nože, před jídlem.

Američtí Indiáni kmene Cheyenů užívali čaje z listů medvědice při nápravě vykloubenin, jiné kmeny například proti pohlavním chorobám. Sušené listy medvědice také přimíchávali do tabáku, vzniklou směs, nazývanou „kinnikinnick", používali i kolonisté.

MERLÍK

MERLÍK VŠEDOBR CHENOPODIUM BONUS-HENRICUS L.
Čeleď merlíkovitých (Chenopodiaceae) Mrlík dobrý (s)
(r) Guter Heinrich, (r) Dorf Gänsefuss (n)
AU Good Henry (a)
Bon Henri chénopode (f)
Buen enriques (š)

[1] Merlík všedobr je trvalka s přímou nebo vystoupavou lodyhou, dorůstající výšky V2 až [3]A metru a s řepovitým oddenkem. Trojúhelníkovité listy jsou poměrně velké, řapíkaté, na bázi hrálovité, celokrajné. Květy jsou uspořádány v klubíčkách v koncovém licho§klasu, nahoře bezlistém. Jsou nenápadné bylinné barvy. Plodem jsou nažky.

[2] Merlík všedobr je plevelná rostlina rostoucí převážně poblíž lidských příbytků od nížin až po horské pásmo. Má ráda humusovitou půdu, bohatou na dusík. Poněkud odlišný, ve volné přírodě České republice již vyhynulý merlík léčivý (Chenopodium anthelminthicum L.) byl používán především proti střevním parazitům, jak nakonec napovídá i jeho latinský název.

[3] Předmětem sběru je kořen (Radix boni-henrici), sbíraný na jaře nebo na podzim, a také kvetoucí nať (Herba boni-henrici), sbíraná od června do konce srpna, někdy i září, nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou odpoledne.

[4] Droga je málo prozkoumána, obsahuje saponiny, slizy, třísloviny, minerální látky, organické kyseliny, flavonoidy, histamin a další látky.

[5] Listy můžeme podávat syrové nebo upravené podobně jako špenát, který ostatně patří do stejné čeledi. Jsou bohatým zdrojem vitamínů a minerálních látek. Nať můžeme podávat formou čaje jako



Merlík všedobr

velmi jemný projímavý prostředek, nebo zevně přikládat na nehojící se rány, aplikovat při hemoroidech i jako prostředek protizánětlivý.

Kořen podáváme vnitřně jako posilující zeleninovou potravinu, například v podobě salátů. Jako léčivo užíváme spíše zevně, čerstvě strouhaný (nebo sušený a rozvařený) na podlitiny a jako prostředek změkčující. Čerstvá nať zvyšuje tvorbu mateřského mléka, podává se proto také jako výživná píce pro dobytek. Kořen je dobrým veterinárním lékem proti kašli, zejména u ovcí.

[6] Pokud nepodáváme bylinné produkty z merlíku syrové, volíme nejběžněji formu krátce, asi 2 minuty vařeného odvaru.

[7] Drogu můžeme podávat především ve směsích. Nejsou známy žádné nežádoucí účinky ani kontraindikace. Jde o prastarou, ale místy až do současnosti užívanou potravinovou bylinu.

V moderní medicíně se někdy využívá také merlík vonný (Chenopodium ambrosioides L.), a to podobně jako merlík léčivý, tedy proti střevním parazitům. S ohledem na poměrně vysokou toxicitu této drogy je ovšem velice diskutabilní její podávání formou nálevu (0,5 g na sklenici) a dává se zpravidla přednost podávání čisté silice (Oleum chenopodii), obyčejně v kapslích po 0,5 až 1,0 ml ve třech až čtyřech dávkách. Podává se po dvou až třech hodinách, podle druhu parazitů, maximální jednotlivá dávka je 0,2 ml. Jsou na ní citlivé zejména škrkavky. Působení drogy se velmi blíží působení merlíku léčivého.

[8] Merlíkový kašovitý obklad udělá jakousi „masku", která pomáhá k změkčení a pozdějšímu odlupovaní psoriatických ložisek. Přikládáme je vždy asi na půl hodiny.

[9] I když homeopatické zpracování merlíku je přinejmenším nezvyklé, není samoúčelné nebo dokonce zbytečné. Především tím, že působí značně povzbudivě a zvlášť vydatně uklidňuje. Nesmíme zapomenout na to, že jeho obsahové látky jsou jen velmi nedokonale prozkoumány.

Surovinou pro homeopatické zpracování je kvetoucí nať, případně jen listy kvetoucí natě, trhané nejlépe brzy ráno kolem deváté hodiny. Zpracovávají se podle §3 lihem 90% na základní esenci DO, dále se ředí lihem 30% na potenci D3. Obecně se užívá v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, před jídlem. Může se užívat stále.

Aplikuje se jako stimulans a neurotonikum, ale také jako projímavý prostředek, dále při bronchitíde a úpravě krevního oběhu.

[10] Při zánětu sliznic, hlavně bronchů, a při hemoroidech doporučujeme 1 polévkovou lžíci natě přelít sklenicí vody, nechat přejít varem a pak na 10 minut odstavit a přecedit. Pijeme 3krát denně šálek, před jídlem.

Při anémii nať ale především mladé listy spolu s listy máty peprné v poměru 2:1 rozmixujeme a vytlačíme z nich šťávu. Merlík může být použit i samostatně. Užíváme 5krát denně 1 čajovou lžičku vždy před jídlem, po dobu 14 dní. Šťávu musíme skladovat v chladničce při teplotě asi 5°C.

MĚRNICE

MĚRNICE ČERNÁ
Čeleďhluchavkovitých (Lamiaceae)

BALLOTA NIGRA L.
Balota čierna (s)
e Schwarznessel (n)
Black Herohoud (a)
Ballote fétide (f)
Marratio fetido (š)

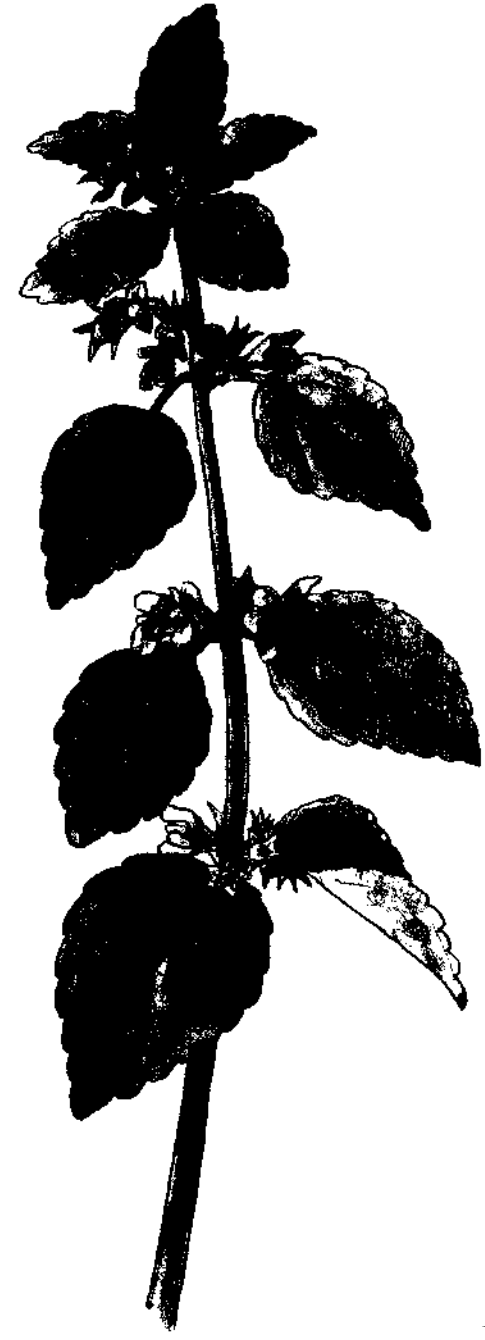
[1] Měrnice černá, zvaná také šedá nebo šedivka, je trvalka měkce chlupatá až vlnatá, zcela výjimečně lysá, s přímou nebo šikmo vystoupavou lodyhou, dorůstající obyčejně výšky ³A metru. Dolní listy jsou dlouze řapíkaté, podlouhle vejčité, na bázi klínovité až srdčité, hrubě vroubkované. Horní listy jsou řapíkaté jenom krátce, jsou špičaté a přecházejí v listeny, v paždí s kratičkými listnatými větévkami. Pyskaté květy jsou červeně fialové, zřídka bělavé, s oběma pysky zevně bíle vlnatými. Plodem jsou černé tvrdky.

[2] Měrnice černá je poměrně hojná rostlina vlhkých, vyhřívaných strání, lesních lemů a pastvin. Je to rostlina spíše teplých oblastí a kde se jednou uchytí, těžko ji dostaneme pryč. Někdy bývá pěstována, hlavně jako medonosná, ovšem nepříjemně zapáchá. V odborných kruzích je někdy přezdívána „černým jablečníkem".

[3] Drogou bývá list (Foliům ballotae), sbíraný těsně před květem, tedy v červnu, případně celá kvetoucí nať (Herba ballotae), sbíraná v červenci a srpnu. Sbírají se mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou odpoledne.

[4] Hlavními účinnými látkami jsou flavonoidy, dále třísloviny, silice, hořčiny, kyselina jablečná, gallová, pektin atd. Rostlina je po této stránce velice málo prozkoumána a proto i zřídka využívána.

[5] Droga (také Herba marrubii nigři) působí sedativně, uvolňuje svalové křeče a napětí. Léčí žaludeční neurózu a pomáhá při kine-



Měrnice černá

tózách, tzn. při cestovních potížích z dopravních prostředků. Může se jí ovlivňovat i těhotenské zvracení. Taktéž ji můžeme použít při psychogenně podmíněném špatném zažívání. Zevně je od nepaměti užívána na obklady při dně, kloubních potížích, ischialgiích apod.

[6] Obvyklou lékovou formou je nálev, podávaný v běžných dávkách. V některých případech je vhodná především tinktura, užívaná v dávce 2 až 3 gramy denně, což odpovídá 100 až 150 ml za den.

[7] Při aplikaci drogy nebyly pozorovány žádné nežádoucí účinky, s výjimkou osobní nesnášenlivosti dané nepříliš vábným aroma rostliny. Nejsou známy ani kontraindikace. Droga patří k méně známým a málo používaným rostlinným prostředkům. S ohledem na její zcela mimořádný pach ji běžně nedoporučujeme do směsí a dáváme přednost samostatnému používání, i když k jejímu přidávání do směsí není jinak námitek. Nejpřijatelnější aplikace se ale přece jen nabízí v podobě tinktur nebo lihovodných roztoků.

[8] Protože šedivka je velice hojná a také účinná, doporučujeme její využívání jako účinného prostředku do protirevmatických, protidnavých a uklidňujících koupelí rukou i nohou. Výhodou je, že se může připravovat jak z čerstvých, tak i sušených bylin.

[9] S ohledem na skutečně mimořádný zápach čerstvé i sušené byliny a na její rovněž mimořádné léčivé vlastnosti je daleko výhodnější její zpracování na homeopatický prostředek. Výchozí surovinou je čerstvý list, sbíraný těsně před rozkvětem byliny, nejlépe brzy ráno do deváté hodiny. Zpracovává se podle §2 lihem 80% a dále se ředí až do potence D4 lihem 40%. Obecně se používá potence D4 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, před jídlem.

Užívá se tradičně proti hypochondrii a vůbec jako nervinum, zevně ji pak přidáváme do směsí určených k obkladům proti revmatismu, ischiasu apod.

[10] Je to bylina málo prozkoumaná, především z hlediska látek v ní obsažených, takže známe jen její uplatnění tradiční a pak experimentální ve spojení s jinými bylinami.

Tinktura z leuzei může u citlivých jedinců někdy místo posílení a povzbuzení vyvolat rozrušení, nespavost a třes, tedy stavy, které u normálně citlivého člověka vyvolá až při větším predávkovaní. Přidáme-li k 85% tinktury z leuzei 15% tinktury z měrnice, odstraníme tento negativní vliv. Směs tinktur spolehlivě působí ve smyslu hlavního účinku leuzei.

MERUŇKA

MERUŇKA OBECNÁ — ARMENIACA VULGARIS LAM.

Čeleď růžovitých (Rosaceae)

Marhuľa obyčajná (s)
e Aprikose (n)
Apricot Tree (a)
Abricotier commun (f)
Albericoquoro (š)

[1] Meruňka obecná je keřík nebo menší stromek, dorůstající výšky do 5 metrů. Mladé větve i listy jsou červenavé, listy řapíkaté, okrouhle vejčité, pilovité, zašpičatělé, na líci lesklé. Květní koruna bílá nebo bledě růžová. Plodem je kulatá peckovice o průměru od 4 do 7 cm, plstnatá, žlutě oranžová až načervenalá, pecka čočkovitá, hladká, při hraně se třemi rýhami.

[2] Meruňka je strom pěstovaný v teplejších oblastech, její výskyt často odpovídá místům, ve kterých se pěstuje vinná réva.

[3] Používanou částí jsou především zralé plody (Fructus armeniaceae), zřídka květy nebo listy (Flos et foliům armeniaceae).

[4] Dužina plodů obsahuje především cukry, dále organické kyseliny, vitamín A, vitamíny skupiny B, vitamíny C, PP a řadu těkavých látek. Semena obsahují až 50% oleje a glykosid amygdalin, ze kterého se může uvolňovat kyanovodík. Proto varujeme před požíváním semen ve větším množství. Listy obsahují především třísloviny, květy obsahují jisté množství flavonoidů.

Zajímavostí je skutečnost, že obsah některých prvků, především železa, se sušením podstatně zvyšuje. Proto sušené plody meruňky patří k nejlepším zdrojům železa, a tím i zvyšují hladinu hemoglobinu.

[5] Čerstvé plody povzbuzují chuť k jídlu, blahodárně působí na srdečně cévní systém, ale především na krvetvorbu. Za prokázaný



Meruňka obecná

lze mít i příznivý vliv na činnost jater. Meruňky také mírně snižují krevní tlak. Mimoto vysoký obsah provitamínu, ze kterého se za určitých podmínek tvoří vitamín A, podporuje zrak a pomáhá udržovat dobrý stav pokožky.

Meruňka má i jistý vliv protirevmatický. Bylinář Mességue dokládá, že meruňky vařené v oleji zastavují průjem. Stejný autor uvádí, že odvar z plodů lze použít k obkladům při bolestech nosu a uší. Sedací koupel z tohoto odvaruje výborná při bolesti způsobené zanícenými hemoroidy. Čistá meruňková šťáva, nanesená na obličej asi na půl hodiny, je výborným kosmetikem pro zjemnění a zvláčnění pleti. Pro ten účel se může použít i meruňková drť.

[6] Pro léčbu se užívá 3krát denně 100 až 125 ml šťávy z plodů nebo odpovídající množství plodů samých. Léčba musí trvat alespoň 3 týdny. Odvar připravujeme asi ze 100 g nakrájených čerstvých plodů na 1 litr čaje.

[7] Léčba meruňkami nemá nežádoucí účinky, ani kontraindikace. Z pochopitelných důvodů se meruňky nepoužívají do směsí.

[8] Meruňkový list můžeme přidávat do koupelí proti bolestem ze zanícených hemoroidů. Meruňkový květ je občas využíván jako korigens vzhledu čajových směsí, když se využívá i jeho mírných protizánětlivých vlastností. Svého času byl příměsí oblíbeného brněnského čaje „muzyčuk", ale v současné receptuře jinak tradičního čaje se už neobjevuje. Tento čaj se podává především při žlučníkových potížích.

[9] Z pochopitelných důvodů se žádný homeopatický prostředek z meruňky nepoužívá. Ne proto, že by to nebylo možné, ale spíše proto, že efekt výroby by rozhodně nebyl adekvátní její pracnosti, a to při účinku, který se dá nahradit jiným prostředkem. Naproti tomu, my sami vyrábíme homeopatickou tinkturu jako základ dalších speciálních prostředků pro úpravu krevního oběhu a pro funkci krvetvornou.

Pro ten účel slouží jako základ sušené meruňky, dlouho skladované, až dojde k jejich tmavému zabarvení. Pak se materiál pokrájí

nebo pomele na mlýnku na maso a dále zpracovává podle §3; v podstatě jde o zvláštní postup. Užívá se zásadně líh 90%. Základní esence se dále ředí na potenci D3 lihem 40%. Tato potence slouží jako základ pro výrobu tinktur, triturací nebo mastí. Tyto produkty pak slouží buď k přímé aplikaci nebo pro výrobu dalších prostředků, například tablet. Vzniklá tinktura se může samozřejmě používat i přímo. Obecná aplikace je v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 30 kapek, před jídlem. Užívá se pro úpravu krevního obrazu, ale hlavně pro zvýšení krvetvorby, protože má velký obsah železa a dalších potřebných prvků. Optimální doba podávání je 21 až 28 dnů.

[10] Meruňka slouží také jako prostředek pro zvýšení chuti k jídlu. Návod je velmi jednoduchý, stačí před obědem a večeří sníst jen 2 až 3 meruňky, ale ne více.

Meruňky jsou také prostředkem pro tvorbu krve, a to velmi silným. Sušené totiž obsahují, jak již bylo výše řečeno, značné množství organického železa. Meruňky však musí být čerstvě sušené, aby obsahovaly i dostatek vitamínu C, konzumujeme asi 15 gramů 4krát denně, po dobu minimálně 14 dní. Jsou jedním z nejlepších protianemických prostředků.

MĚSÍČEK

MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ — CALENDULA OFFICINALIS L.

Čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae)

Nechtík lekársky (s)
(e) Garten-Ringelblume (n)
Pot Mangold (a)
Souci officinal (f)
Calendula (š)

^ Měsíček lékařský je letnička, dorůstající asi pulmetrove výšky, s vřetenovitým kořenem. Má hranatou, rozvětvující se lodyhu s přisedlými listy, které mají celokrajnou čepel. Složnokvěté květenství se skládá ze zeleného kalichu, vnitřních rourkovitých a jazýčkovitých obvodových květů temně oranžové barvy, uspořádaných do dvou nebo tří kruhů. Plodem je srpovitě zkroucená nažka.

[2)] Měsíček je pěstovaná bylina, občas zplaňující. Vedle plnokvětých, temně oranžových forem můžeme vidět i květy světle oranžové až žluté, výjimečně i bílé. Pro farmaceutické účely jsou žádány především tmavě oranžové květy.

[3)] Drogou je květ, přesněji řečeno obvodové okvětní jazýčky (Flos calendulae sine calice), případně i celý květ s kalichem (Flos calendulae cum calice). Sbíráme jej od poloviny června do konce srpna, někdy i počátkem září, nejlépe krátce před polednem.

[4)] V droze nacházíme karotenoidy, silici, triterpenové saponiny, flavonoidové glykosidy, hořčinu calenden, kyselinu salicylovou, vitamín C, pryskyřice, sliz, ílavonoidy, seskviterpen calendin a další, méně známé a neznámé látky.

[5)] Měsíček je jednou z nejúspěšnějších léčivých bylin. Při vnitřním podávání příznivě ovlivní činnosti jater a žlučníku; droga se uplatní v léčbě astmatu, kašle, při bušení srdce, upravuje menstruaci, hojí vnitřní i vnější záněty, můžeme ji užít i při vředové chorobě žalud-



Měsíček lékařský

ku a dvanáctníku, zánětech střev, Crohnově chorobě, ulcerózní kolitidě (zánět tlustého střeva s tvorbou vředů). Droga působí také mírně sedativně a snižuje reflektorní dráždivost, zlepšuje práci srdce při mírném poklesu krevního tlaku a působí antibiotický.

Je to jedna z mála léčivek, které vykazují kancerostatický efekt i při normálním podávání formou čaje, zejména v oblasti trávicího ústrojí a ženských orgánů. Droga hojí ušní a oční záněty a lze ji užít i pro přípravu kloktadla ústní dutiny. Přestože její sedativní působení je mírné, ovlivňuje odolnost nervové soustavy.

Čerstvá bylina, jemně naklepaná, aby pustila šťávu, omotaná kolem nohou přes noc, má velmi příznivý vliv na křečové žíly. Obklad musíme zafixovat, aby v noci nespadl. Efekt je patrný během týdne.

[6] Vhodnou čajovou formou je odvar, připravovaný obvyklým způsobem, doba varu však nesmí překročit 1, maximálně 2 minuty.

Pro vnější užití (klyzma, výplachy pochvy apod.) doporučujeme dvojnásobnou až trojnásobnou koncentraci než pro vnitřní užití.

[7]) Droga je ideální do směsí i pro samostatné použití. Při jejím užívání se nevyskytují žádné nežádoucí účinky ani kontraindikace.

[8] Příprava měsíčkové masti: Roztavíme půl kilogramu sádla a do taveniny dáme 2 hrsti čerstvého květu měsíčku s kalichem. Necháme ztuhnout a dáme do chladničky. Za 2 až 3 dny znovu roztavíme a přidáme hrst čerstvých květů. Necháme ztuhnout a uložíme do chladničky. Za další 2 až 3 dny opět roztavíme a přidáme hrst čerstvých květů. V jiné nádobce roztavíme asi 25 gramů včelího vosku. Bylinnou taveninu precedíme přes kovové sítko, vyplněné dvěma vrstvami gázy a přidáme roztavený včelí vosk. Do roztavené hmoty vmícháme za stálého ohřevu na vodní lázni obsah 1 tuby „červené" Indulony DEZ a 1 tuby „heřmánkové masti" nebo Dermazulenu a dokonale promícháme, až se všechny složky spojí. Roztavenou hmotu za stálého míchání aromatizujeme 5 g levandulového oleje nebo levandulové silice. Vlijeme do kelímku, necháme pomalu ztuhnout, pečlivě uzavřeme a uschováme v chladnu. Dobře uskladněná mast má trvanlivost 2 roky.

[9] Měsíček je jedna z nejoblíbenějších bylin i v homeopatii, zpracovává se na celou řadu různých prostředků.

Základní surovinou je čerstvá kvetoucí nať, květ i s kalichem nebo okvětní lístky trhané z čerstvé byliny. Nedá se říci, že by jedna esence byla lepší než druhá, protože každá má své specifické určení. V každém případě se díky homeopatickému zpracování zachovávají obsahové látky, které se sušením ztrácí. Podle našich zkušeností je nejvhodnější tinktura z květů (okvětních lístků). Vyrábí se celkem jednoduchou macerací v lihu. Do Vs láhve dáme květy a zalijeme lihem 90%. Macerujeme 14 dní za občasného protřepávání. Dále ředíme až do potence D4 lihem 40%. Obecně se užívá potence D4 při dávkování 3krát denně 8 kapek, před jídlem.

Tinktura se užívá vnitřně i zevně k obkladům na zhruba stejné potíže jako v alopatii. Její využití je velmi široké.

[10] Ze široké palety prostředků z měsíčku uvedeme jen některé.

Při spáleninách používáme nálev z měsíčku na obklady: Asi 20 až 30 gramů květů přelijeme 0,5 litru vařící vody a přikryté necháme 10 až 15 minut vyluhovat. Jemně přefiltrujeme a nepříliš horké přikládáme na postižená místa.

Měsíčková tinktura, nejlépe s přídavkem arnikové tinktury, je nenahraditelnou při ranách, u nichž hrozí zánět, čerstvých krvácejících ranách, léčbě rakoviny, zejména prsů a dělohy, a to vnitřně i zevně. Velice jednoduše můžeme tinkturu vyrobit také tak, že 1 objemový díl květů přelijeme 10 díly lihu a necháme 14 dní vyluhovat při občasném protřepávání. Před použitím můžeme tinkturu podle potřeby zředit.

Tzv. měsíčkový olej získáme, když čerstvé květy (okvětní lístky) nacpeme do láhve, vzduchotěsně ji uzavřeme a vystavíme na 14 dní na slunci. Květy pustí zlatově oranžovou šťávu - olej, který se usadí na stěnách láhve. Do láhve nalijeme líh, ve kterém se olej rozpustí nebo po opatrném vysypání květů olej jinak konzervujeme. Můžeme ho použít ve všech jmenovaných případech, ale hlavně na vnější rány. Jeho použitím dosáhneme maximálního účinku.

MĚSÍČNICE

MĚSÍČNICE VYTRVALÁ
Čeleď brukvovitých (Brassicaceae)

LUNARIA REDIVIVA L.
Mesačnica trváca (s)
(s) Einjähriges Silberblatt (n)
Satinflower, Moneyflower (a)
Monnaie du Pape (f)
Lunare (š)

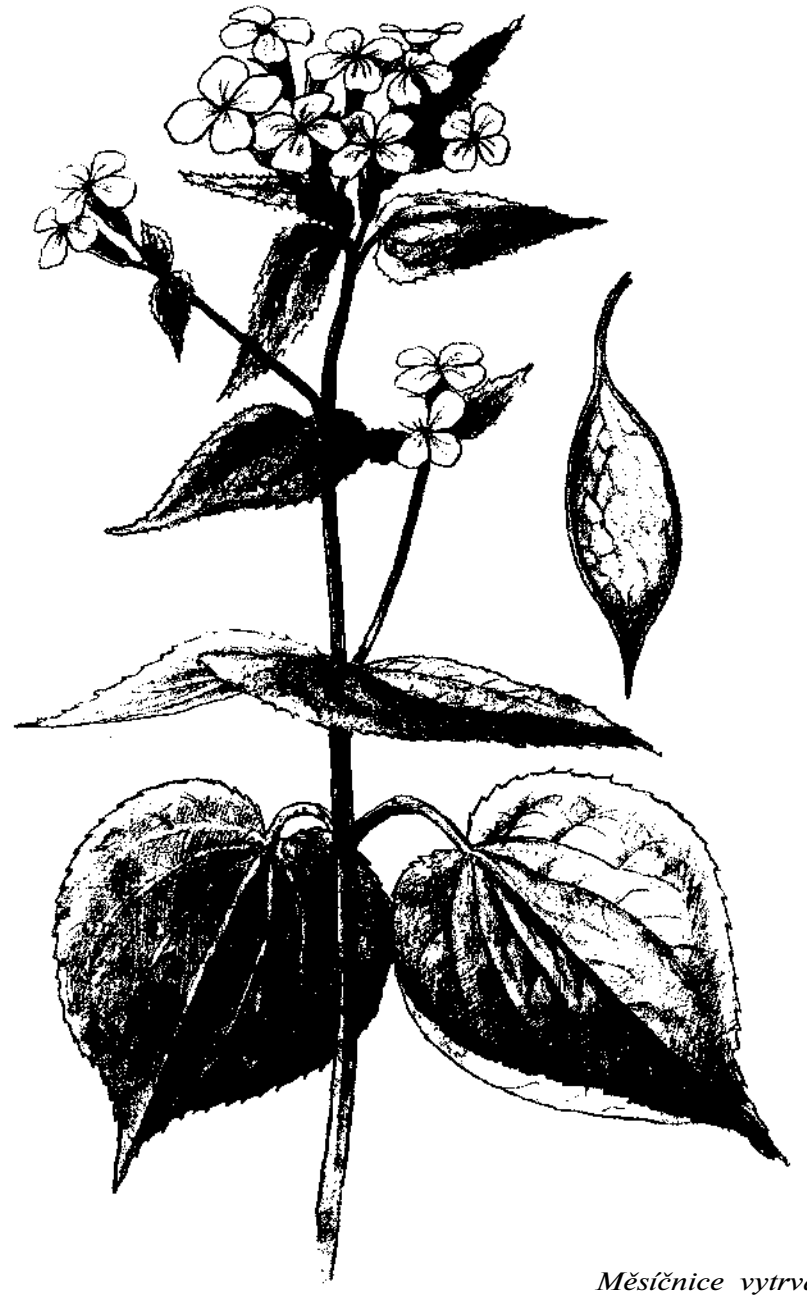
X) Měsíčnice vytrvalá je trvalka, dorůstající obvykle výšky kolem 1 metru. Z plazivého oddenku vyrůstá hranatá, málo belavé chlupatá lodyha s řapíkatými, zubatými listy, srdcovitého tvaru. Spodní listy bývají vstřícné, vrchní střídavé. Květy jsou nafialovělé až fialové. Plodem jsou ploché šešule, na obou koncích špičaté, se dvěma nebo i více semeny.

2) Měsíčnice má v oblibě stinná místa podhorských lesů, zalesněné rokle, suťové stráně a především zásadité prostředí, například porosty Velké Fatry na Slovensku. V České republice je chráněna a v lékárnách není dostupná. Občas se dostane na trzích v Martině nebo Žilině, kde se prodává pod názvem „srdečnica". Není pěstebně nikterak náročná, pro okrasu se často pěstuje příbuzný druh měsíčnice roční (Lunaeria annua L.).

3) Používanou drogou je především semeno (Fructus lunariae), případně i list (Folium lunariae).

4) Droga je málo prozkoumána. Bylo u ní prokázáno malé množství alkaloidů s lunarinem a lunariaminem, dále glukoberteroin, kvercetin, kampferol, četné aminokyseliny, stopy silice, olej a prchavé látky.

5) Na žilinském trhu je možno zakoupit především listovou drogu, která je nabízena jako kardiosedativum, proti bušení srdce a proti nepravidelnosti srdečního rytmu, ale i proti angině pectoris. Její



Měsíčnice vytrvalá

použití proti angině pectoris ovšem nemáme ověřeno. Plodová droga se v každém případě používájako ověřené antiepileptikum, uplatňuje se i při léčbě bolestí hlavy psychogenního původu, doléčování otřesu mozku a jiných poruch mozkové činnosti spojených se záchvaty a při mentálních poruchách.

[6)] Při léčbě epilepsie doporučujeme podávat 4 šálky nálevu z lusků včetně semen. Jako kardiosedativum a antiarytmikum stačí podávat 2 až 3 sklenice nálevu z listů (nati) v průběhu dne.

[7)] Jako antiepileptikum, zejména při malé dosažitelnosti měsíčnice, mícháme drogu především s dobromyslí, můžeme ale přidávat i jmelí. Nejlépe se tato směs z drog uplatní v práškovém stavu.

Jako kardiosedativum a antiarytmikum kombinujeme listovou (naťovou) drogu především s natí srdečníku, rebríčku a třezalky. Při mírném užívání jsme nepozorovali žádné potíže, alergické projevy nebo vedlejší účinky.

[8)] Listovou drogu můžeme přednostně podávat formou balzámu, plodovou drogu pak formou tinktury. Z celé natě se s úspěchem připravují koupele rukou nebo nohou při oběhových potížích, jakými jsou především tachykardie, fibrilace síní, vysoký krevní tlak, angina pectoris, snížená kvalita cév spojená se vznikem křečových žil apod.

[9)] Měsíčnice je v České republice chráněna, a proto ji není možné koupit a je v podstatě nedosažitelná. Protože se však jedná skutečně o vynikající lék proti epilepsii, z kterého při běžném zpracovávání velké množství obsahových látek vyprchává, bylo by účelné se o jeho zajištění více zasazovat. V současnosti není problémem si tuto bylinu opatřit mimo Českou republiku. Navíc při homeopatickém zpracování vystačíme téměř vždy s jedinou čerstvou bylinou a neměl by být problém ji tedy získat. Proto také uvádíme homeopatickou verzi zpracování byliny.

Výchozí surovinou je čerstvá kvetoucí nať. Zpracovává se podle §3 lihem 80%. Dále se ředí do potence D5 lihem 30%. Tinktura se

může také zhotovit prostou macerací uložením nakrájené nati do lihu. Nať by neměla obsahovat větvičky silnější než 5 mm, ale samostatné listy také nejsou nejvhodnější. Obecně se užívá potence D5, 3krát denně 10 kapek, předjídlem, a to při epilepsii, při všech nervových potížích (nervinum) a hlavně mozkových poruchách.

[10)] Zajímavé je, že zatímco o téměř všech bylinách jsou alespoň jakési informace, tato vzácná bylina zřejmě zůstala na okraji zájmů bylinkářů i nemocných. Bude to asi také tím, že měsíčnice velmi rychle ztrácí velkou část účinných látek a tím i celkovou účinnost.

V lidovém léčitelství Slovenska je ale populární hlavně díky proslavené oravské bylinářce Drevenákové, která měsíčnicí úspěšně léčila epilepsie, úrazy hlavy s nervovými následky a další onemocnění v této oblasti. Tyto zkušenosti převzal a osobně si ověřil pan V. Janík z Koštian nad Turcom, který dal také podnět k bližšímu zkoumání byliny.

MODŘÍN

MODŘÍN OPADAVÝ
Čeleďborovicovitých (Pinaceae)

LARIX DECIDUA Milí.
Smrekovec opadavý (s)
(e) Europäische Lärche (n)
European Larch (a)
Méléě commun (í)
Laricio (š)

X) Modřín opadavý (syn. Larix europaea D.C.) je strom, dorůstající výšky až 40 metrů. Má přímý, štíhlý, nepravidelně větvený kmen s korunou štíhle kuželovitou a měkkými, opadavými jehlicemi. Květy jsou jednodomé, samčí vejčitě kulovité, jednotlivé, samičí šištice jsou krátce stopkaté, druhým rokem zrající a třetím rokem opadávající. Velikost šišek je kolem 5 cm. Semena jsou hnědá, lesklá a křídlatá.

2) Modřín je strom s běžným výskytem po celém území České republiky.

3) Drogou je nejčastěji balzám (Balsamum laricis), získávaný z pryskyřice, ale i kůra, dřevo a vršky větviček. Balzám je také nazýván Terebinthina laricina.

4) Balzám obsahuje pryskyřičné kyseliny, například kyselinu larinolovou, dále silici, terpentýn tvořený hlavně borneolem, hořčiny, glykosid koniferin a další účinné látky. Kůra obsahuje především hojnost třísloviny.

5) Drog se využívá především na inhalace při kataru horních cest dýchacích a zánětu průdušek, kůra také jako prostředek adstringentní (svíravý), například při koupelích potivých a zapáchajících nohou.

6) Při inhalacích aplikujeme 20 až 60 kapek balzámu do vroucí vody, inhalujeme 5 až 8 minut, jednou denně. V těžších případech může-



Modřín opadavý

me inhalovat i 2krát denně. Ke stejnému účelu můžeme použít i mladé větvičky nebo vrcholky větviček modřínu.

[7] Z logických důvodů zpravidla podáváme modřínové drogy samostatně; pro směsi se nehodí. Drogy nejsou vhodné ani pro dlouhodobé podávání nebo větší dávkování, protože by mohlo dojít k podráždění ledvin.

[8] Odvar ze dřeva, například z celých nebo i nasekaných větviček, může posloužit jako výborné koupelové médium při revmatických potížích všeho druhu, ale i při dalších bolestech kloubů.

[9] Z modřínu se vyrábí balzám (Terebinthina laricina). Získává se navrtáváním nebo nařežáváním kmenů, a to většinou na jaře.

Používání balzámu v čisté neředěné podobě není racionální, protože nemůže využít všech jeho vlastností a vzhledem k jeho relativní vzácnosti je to i škoda. Proto se doporučuje jeho homeopatické zpracování. Upravuje se podle §6 s použitím lihu 80%. Prvotní tinktura se ředí až do potence D6 lihem 40%. Obecně se užívá ředění D4 nebo D6 s dávkováním 3krát denně 9 kapek, před jídlem.

Možnost použití je široká, vlastně širší než v alopatii. Užívá se ho na bronchitídu, tuberkulózu plic, nefritidu, hematurii a ledvinové kameny, žlučníkové kameny a žlučníkové potíže obecně a ischias.

[10] Modřín je odedávna považován za rostlinu zvláštní a různé národy jí v různých regionech přisuzovaly jinou sílu. Tak například je považován za rostlinu hasičů, protože podle magické tradice modřínovým lesem oheň nepronikne. Vykuřování modřínovými větvičkami chránilo před morem a jinými infekčními epidemiemi. Sezení na prohřátém modřínovém prkně prý chránilo před výhřezem tlustého střeva a proti vzniku řitních trhlin a fistulí (píštěle).

Na modřínech roste, nebo spíše cizopasí drevokazná houba verpáník lékařský (Agaricum officinales (Vili. ex. Fr.) Donk), dříve také troudnatec modřínový (Polyporus officinalis (Villl. ex. Fr.) Fr.). Řecký filozof Demokritos z Adér o troudnatci hovoří jako o „domácím,

čili čeledním léku" proti neduhům vnitřním. I Matthioli si troudnatce všiml a napsal o něm: „Agaricus pomáhá velice těžce dýchajícím. Jestiť též prospěšný při břicha dmutí a vyhání všeliké zbytečné a odporné vlhkosti z vnitřností..."

Tato houba je vlastně druh choroše, který byl často používán jako léčivka: jako projímadlo, protirevmatikum, při chronických katarech horních cest dýchacích, bronchitíde, pro podporu trávení a byl také součástí proslulého léku Elixírům ad longam vitam neboli „elixíru dlouhého žití". Jeho hlavní účinná látka, agaricin, je bílý krystalický prášek bez zápachu. Chemicky to je kyselina acetylcitronová, která se svým účinkem blíží atropinu a vlastně tedy působí jako parasympatikolytikum. Užíval se hlavně proti nadměrnému pocení, zvláště nočnímu, ovšem velice opatrně, neboť větší dávky jsou nebezpečné.

MOCHNA HUSÍ

MOCHNAHUSÍ — POTENTILLA ANSERINA L.

Čeleď růžovitých (Rosaceae)

Nátržník husí (s)
s Gänsefingerkraut (n)
Silverweed (a)
Ansérine (f)
Potentila (š)

X) Mochna husí je trvalka, vyhánějící z oddenku poléhavé, asi 20 až 25 cm dlouhé lodyhy, které se často znovu zakořeňují. Lichozpeřené listy jsou složeny z lístků podlouhle vejčitých, hluboce pilovitě zubatých. Listy mají na rubu stříbřitý lesk a celá rostlinka je pokryta jemnými chloupky. Malý žlutý květ, složený z pěti korunních lístků, vyrůstá jednotlivě na dlouhých stopkách. Plodem jsou jednosemenné vejčité až kulaté nažky. Bylina kvete od května do srpna.

2) Mochna husí je hojný plevel, rostoucí na březích rybníků, na návsích i náměstích mezi dlaždicemi, na polních cestách apod.

3) Předmětem sběru je nať (Herba anserinae), sbíraná v době začátku květu, tedy v květnu až červnu. Ojediněle sbíráme také kořen (Radix anserinae) na podzim v září, říjnu a listopadu.

4) Droga obsahuje především katechinové třísloviny, flavonoidy, tormentol, hořčiny, cholin, sliz, organické kyseliny, vitamín C a z prvků značné množství lithia. V oddenku byly nalezeny mastné kyseliny, minerální látky, tormentol atd.

5) Droga působí jako účinné spasmolytikum, tlumí křečovité bolesti, doprovázející těžší formy dyspepsie a žlučníkové kameny. Má protizánětlivý vliv na sliznice, při současném omezování kapilárního krvácení, proto je vhodná pro léčbu krvavých průjmů. Působí žlučopudně a zlepšuje trávení. Může dobře sloužit pro přípravu kloktadel při zánětlivých afekcích v hrdle a v ústní dutině. Podobně působí



Mochna husí

droga i zevně, například na zanícené kožní plochy, hnisavé afekce, sliznice apod. Osvědčila se také v léčbě křečových komplikací při gynekologických onemocněních nebo třeba při bolestivé menstruaci.

[6] Běžnou lékovou formou je nálev, připravovaný obvyklým způsobem, podávaný podle potřeby až 4krát denně po šálku. V gynekologii se nám osvědčil zejména homeopatický čaj podle Kloudy v potenci U_3 až U_6.

[7] Na potencování účinku při bolestivých poruchách v zažívacím ústrojí drogu kombinujeme zejména s heřmánkem, majoránkou, tymiánem, koriandrem, meduňkou, vlaštovičníkem a heřmánkem římským.

Při nechutenství přidáváme zeměžluč, pelyněk, mátu peprnou nebo mátu polej. Při silnějším nadýmání přidáváme anýz, fenykl, kmín, kořen anděliky, bedrník, puškvorec, semeno černuchy. Ke zdůraznění vlivu na žlučník kombinujeme mochnu husí s pampeliškou, čekankou, jablečníkem, zemědýmem s kořenem omanu.

Velmi dobré účinky na střevní systém má blízká příbuzná mochny husí, totiž mochna stříbrná (Potentilla argentea L.).

[8] Mochnu husí nebo i další příbuznou mochnu plazivou (Potentilla reptans L.) můžeme připravit i formou bylinného balzámu, s přídavkem mletého bílého pepře. Přidáváme ovšem jen na špičku nože do každé dávky.

[9] Droga je vděčným objektem homeopatického zpracování. Zpracovává se čerstvá kvetoucí nať, a to podle §2 lihem 90%. Základní esence DO se pak ředí na potenci D3 lihem 40%. Obecně se užívá potence D3 při dávkování 3krát denně 9 kapek, před jídlem.

Užívá se obecně v ženské pohlavní oblasti při menstruačních potížích, vnitřním krvácení, křečovitých projevech, kolice žaludku a střev atd. Její terapeutické uplatnění je velice široké.

10) při svalových bolestech velmi pomáhá směs: Jeden díl vepřového sádla, půl dílu čerstvé, pomačkané natě mochny husí a 2 díly čers-

tvého nastrouhaného kořene kostivalu lékařského. Vše dobře promícháme, mírně zahřejeme a přiložíme na bolavé místo.

U kolik žaludku a zažívacího traktu, ale i při prudkém průjmů nebo bílém výtoku se používá odvar z natě mochny husí: Pět gramů natě dáme do šálku studené vody, přivedeme k varu a ihned na 10 minut odstavíme a necháme vyluhovat. Precedíme a pijeme 3krát denně šálek, před jídlem.

Proti kolikám v podbřišku je dobrý odvar v mléce: Pět gramů natě se nechá přejít varem a pak 5 minut vyluhovat. Přecedí se a pije horký 3krát denně, před jídlem.

Práškovaná nať působí stejně jako čaj a užívá se speciálně při zvracení krve. Podávají se 2 plné špičky nože několikrát denně.

Výborným žaludečním čajem je nálev ze směsi mochny husí, fenyklu a kmínu, vše stejným dílem. Nálev se podává 3krát denně, před jídlem.

Kořen mochny husí, upravován všemi možnými způsoby, byl významnou složkou potravy obyvatel severní Evropy, ale především Eskymáků a Indiánů. Byl typickou potravinou v krajích, kde je o jiné druhy potravy nouze. Přes Nové Skotsko a Aljašku se rostlina, původem euroasijská, dostala do severní Ameriky a šířila se směrem na jih až po Kalifornii.

Jedním z rozhodujících prvků oblíbenosti a kulturního rozšíření mochny husí je její obrovská životaschopnost. Při úhynu hlavní rostliny, například spasením zvěří, vyrostou na 0,7 až 1,5 metru dlouhých šlahounech nové rostliny.

MOCHNA STŘÍBRNÁ

MOCHNA STŘÍBRNÁ
Čeleď růžovitých (Rosaceae)

POTENTILLA ARGENTEA L.
Nátržník strieborný (s)
(s) Silber-Fingerkraut (n)
Hoary Cinquefoil (a)
Potentille argentée (f)
Argentina (š)

[1] Mochna stříbrná je vytrvalá bylina vysoká 20 až 40 cm s dlouhým, rozvětveným kořenem. Listy má dlanitě zpeřené, na rubu stříbřitě šedé, pokryté chloupky vyplněnými vzduchem. Listy spodní jsou dlouze řapíkaté a dlanitě pětičetné. Vyšší listy mají krátký řapík nebo jsou přisedlé, většinou jsou pětičetné, jen nejhořejší jsou trojčetné. Na okraji jsou podvinuté a řídce nestejně zubaté. Květonosná lodyha vyrůstá ze středu přízemní listové růžice. Lodyha je silná, přímo vystoupavá, načervenalá, odstále chlupatá. Květy jsou drobnější, intenzivně žluté, koruna je pravidelná, složená z korunních pětilístků. Kalich je zelený, složený rovněž z pětilístků. Plodem je nažka.

[2] Mochna stříbrná je kříženec jiných mochen, jichž je okolo dvaceti, zřejmě ale mochny vystoupavé (Potentilla adscendens L.), mochny přímé (Potentilla recta L.) a mochny písečné (Potentilla arenaria Borkh.). Vyvinula se však jako samostatný druh. Vyskytuje se jen ve volné přírodě, většinou ve společnosti jiných mochen, a proto se také poměrně obtížně určuje. Nejčastějším místem výskytu jsou suchá, slunná stanoviště, od nížin až po pahorkatinu, na mezích, stráních a ve světlých lesích. Kvete od června do října, ale často i déle.

[3] Sbíranou částí je kvetoucí nať (Herba potentilla argentaei). Sbírá se odpoledne mezi třináctou a čtrnáctou hodinou. Dříve se sbíral i kořen.



Mochna stříbrná

[4] Obsahové složení odpovídá ostatním mochnám. Zastoupeny jsou flavonoidy, třísloviny, choliny, histidin, sloučeniny glykobetainového charakteru a mnohé další.

[5] Droga vykazuje specifické působení zejména ve střevech, kde zabírá od obyčejné koliky až po Crohnovu chorobu. Dále najde své uplatnění při žlučníkových potížích, chorobách ledvin a močového systému.

[6] Nejvhodnější a vlastně výhradní lékovou formou je nálev a odvar. Méně účinné, alespoň v samostatném podávání, jsou tinktury, protože u nich jde hlavně o efekt kontaktní. Příprava nálevu: Dvě čajové lžičky natě přelijeme vařící vodou a necháme 10 minut vyluhovat. Pak precedíme a 3krát denně pijeme šálek, před jídlem. Odvar zhotovujeme následovně: Čajovou lžičku natě dáme do studené vody, přivedeme k varu a 5 minut vaříme přikryté na mírném ohni. Necháme 10 minut vyluhovat a pijeme 3krát denně, před jídlem. V obou případech se jedná o léčbu sliznic žaludku, žlučovodů a střev. O výhodách nálevu nebo odvaru se dosud vedou spory. Vedle pitné kúry je při střevních chorobách vhodné - a někdy nutné - podávat léčebná klyzmata (viz 1. díl).

[7]) Drogu můžeme kombinovat s jinými bylinami, například s natí zeměžluče, které se aplikují na žlučníkové potíže. Jako žaludeční čaj se mochna stříbrná kombinuje s kmínem, fenyklem a anýzem. Nejlepší účinnosti však dosáhneme její samostatnou aplikací.

[8] Naší specialitou je užívání mochny stříbrné vůbec. Doporučujeme ji totiž na všechny žlučníkové potíže, na potíže s močovými cestami (i ledvinami) a hlavně na všechny choroby střevní a Crohnovu nemoc, například směs z mochny stříbrné a pryšce sladkého nebo mandloňovitého připravíme následovně: Po 1 dílu z každé byliny, 2 čajové lžičky směsi na 0,25 litru vody, zhotovíme odvar a užíváme 2 až 3krát denně šálek před jídlem. Čaj obohacujeme ještě tinkturou z pámelníku bílého (Symphoricarpos rivularis Suksdf.) v množství 10 až 15 kapek na šálek.

[9] Mochna stříbrná, stejně jako většina bylin proti ledvinovým chorobám, má homeopatické uplatnění hlavně ve směsích. Samostatné podávání homeopatických prostředků z mochny nemá větší význam, ve směsích je však její působení zcela prokazatelně účinné.

Základní surovinou pro homeopatické zpracování je suchá kvetoucí nať. Vzhledem k tomu, že bylina současně kvete i zraje, jsou použitelná i její semínka. Nať se zpracovává podle §4 lihem 70%. Vzniklá esence Dl se ředí na potenci D3 lihem 30%. Užívá se téměř výhradně ve směsích s jinými tinkturami například z pryšce, pámelníku nebo kopretiny řimbaby, samozřejmě v příslušné potenci, a to především na všechny potíže střevní a pánevní.

[10] Zajímavé je působení při onkologických onemocněních dělohy a močového měchýře. Tato onemocnění se vesměs druhotně projevují potížemi s tlustým střevem, průjmy, zácpami apod. Po aplikaci odvaru z mochny stříbrné tyto potíže během několika dnů odeznívají. Užívá se odvar: Dvě čajové lžičky drogy se přelijí studenou vodou, zahřejí k bodu varu a 3 minuty na mírném ohni vaří. Pak se na 15 až 20 minut odstaví a nechá vyluhovat. Pije se vlažný, 2 až 3 šálky denně, po dobu maximálně 5 týdnů. Doba pití odvaru jinak omezena není, užívá se opakovaně při náznaku potíží, účinek se dostavuje za 4 až 5 dní.

Bylo by velice vhodné a záslužné začít mochnu stříbrnou pěstovat. Není to nikterak obtížný úkol, protože bylina nevyžaduje zvláštní péči, dobře se rozmnožuje a dává i dvě „úrody" za rok. Její odbyt by byl na dlouhá léta zaručen. Vzhledem k dnešnímu stavu byliny v přírodě hrozí její úplné vymizení.

MORUŠE

MORUŠOVNÍK BÍLÝ
Čeleď morušovníkovitých (Moraceae)

MORUSALBAL.
Moruša biela (s)
(e) WeiBe Maulbeere (n)
Mulberry Tree (a)
Morier blanc (f)
Moral blanco (š)

[1] Morušovníků je více druhů, ale nejrozšířenější jsou morušovník bílý, morušovník černý (Morus nigra L.) a morušovník červený (Morus rubra L.).

Morušovník bílý je strom s tenkými, hladkými větvemi. Listy má tenké, vejčité na líci, hladké, plodenství jsou velká 10 až 25 mm, bílozelená nebo načervenalá, sladká. Plodem jsou drobné nažky uvnitř dužnatého plodenství.

Morušovník černý je strom s větvemi silnými a drsnými, tmavě fialové plodenství, velké 20 až 25 mm, připomíná trochu ostružiny. Listy má tuhé, široce vejčité, na bázi srdčité. Nažky srůstají, jako u všech morušovníků, ve složité plodenství, jsou dužnatá a zpravidla jedlá, lahodné chuti.

Morušovník červený je strom s lysými větévkami, listy má v mládí na rubu plstnaté, plodenství na dlouhé stopce, ve zralosti červené a nakyslé chuti.

Morušovník trnavský je strom vzniklý křížením morušovníků černého a červeného.

[2] Morušovníky jsou stromy k nám zavlečené, dnes výhradně pěstované. Morušovník bílý slouží svými listy jako pastva bource morušového. Ostatní druhy mají plody, které se sbírají pro další zpracování, a to v hlavních letních měsících.

[3] Drogou je plod (Fructus mori), zřídka list (Folium mori), jenž sbíráme v dubnu, květnu, červenci a srpnu. Dosud není jasné, kdy má



Morušovník bílý

největší obsah účinných látek, protože všechny termíny sběru mají opodstatnění.

[4] Plody obsahují množství cukru, organické kyseliny, pektiny, minerální látky aj. V listech byly nalezeny minerální látky, zvláště vápník (uhličitan vápenatý), adenin, aminokyseliny, třísloviny, hořčiny, glukóza a také měď.

[5] Plody slouží jako mírný projímavý prostředek, podporují odkašlávání, zlepšují látkovou výměnu. Listy se mohou použít jako antidiabetikum při cukrovce II. typu a působí také adstringentně (svíravě), například při omývání ran, bércových vředů apod.

[6] Plody podáváme čerstvé nebo formou léčivého sirupu v běžné dávce kolem 3 gramů a také formou sterilované šťávy (na 1 litr šťávy přidáváme 250 ml pramenité vody a šťávu z jednoho citronu) v dávce obvyklé pro ovocné šťávy (viz I. díl). Plody je možno i sušit a pak z nich připravovat nálev. Při přípravě listů dáváme přednost krátce, asi 2 minuty vařenému odvaru.

[7] Plodovou drogu obyčejně podáváme samostatně. Listovou naopak spíše potencujeme jinými drogami, abychom zvýšili její účinek. Například při antidiabetickém nasazení listy mícháme s kořenem a listem pampelišky, s listem borůvčí, s fazolovým luskem apod. Drogu je možno podávat i v těhotenství a při kojení. Nejsou známy kontraindikace ani vážnější nežádoucí účinky, samozřejmě při rozumném dávkování. Přejedení syrovými plody může vyvolat průjem, případně nevolnost a nutkání na dávení.

[8] Čajová směs při pomocné léčbě snížené enzymatické funkce slinivky břišní:

list černé moruše	100 g
kořen bedrníku	50 g
kořen andělíky	50 g
kmín kořenného	30 g
fenykl	20 g

Připravujeme jako bylinářský čaj a pijeme po doušcích přes den v celkové dávce asi 0,75 litru.

[9] V homeopatii se uplatňuje morušovník taktéž, ale pouze jeho list. Běžně se připravuje roztíraný přípravek z čerstvého listu, nazývaný *Teep,* který se užívá podobně jako alopatické přípravky.

Listy se sbírají v červenci a srpnu, nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Zpracovávají se buď roztíráním nebo klasickým způsobem podle §3 lihem 90%. Dále se ředí lihem 30% až do potence D5. Obecně se užívá potence D4 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, po jídle.

Tinktura se užívá hlavně pro regulaci krevního cukru, pomocně při cukrovce a pak při všech onemocněních slinivky.

[10] Listy se mohou užívat i sušené, bud přímo a nebo ve formě prášku. Podávají se 3krát denně 1 až 2 gramy prášku, po jídle, ne však více než 5 gramů za den.

V našich podmínkách není bohužel obvyklé ovoce morušovníku jakkoli zpracovávat, takže chutné, sladké plody končí obyčejně pod botami chodců. Přitom je možné používat při jeho zpracování a konzervování všechny možné způsoby.

Výbornou šťávu můžeme získat například tímto způsobem: Litr šťávy z moruší, 0,3 litru pramenité vody, 800 g cukru a šťávu z 1 citronu rozpustíme, smícháme a uložíme v chladnu.

Vhodným a velice jednoduchým výrobkem je šťáva nebo spíše sirup: Do velké zavařovací sklenice ukládáme střídavě vždy jednu vrstvu moruší a jednu vrstvu cukru (moučku nebo pískový). Hotový sirup se konzervuje jedním decilitrem lihu.

Ovoce můžeme zpracovat také běžným způsobem na kompot, ale i velmi jednoduše konzervovat sušením. Velice chutné a kvalitní je morušové víno, které se připravuje podobně jako jiná ovocná vína.

MOŘENA

MOŘENA BARVÍŘSKÁ
Čeleď mořenovitých (Rubiaceae)

RUBIA TINCTORUM L.
Mařena farbiarska (s)
e Färberrôte (n)
Madder (a)
Garance (f)
Rubia (š)

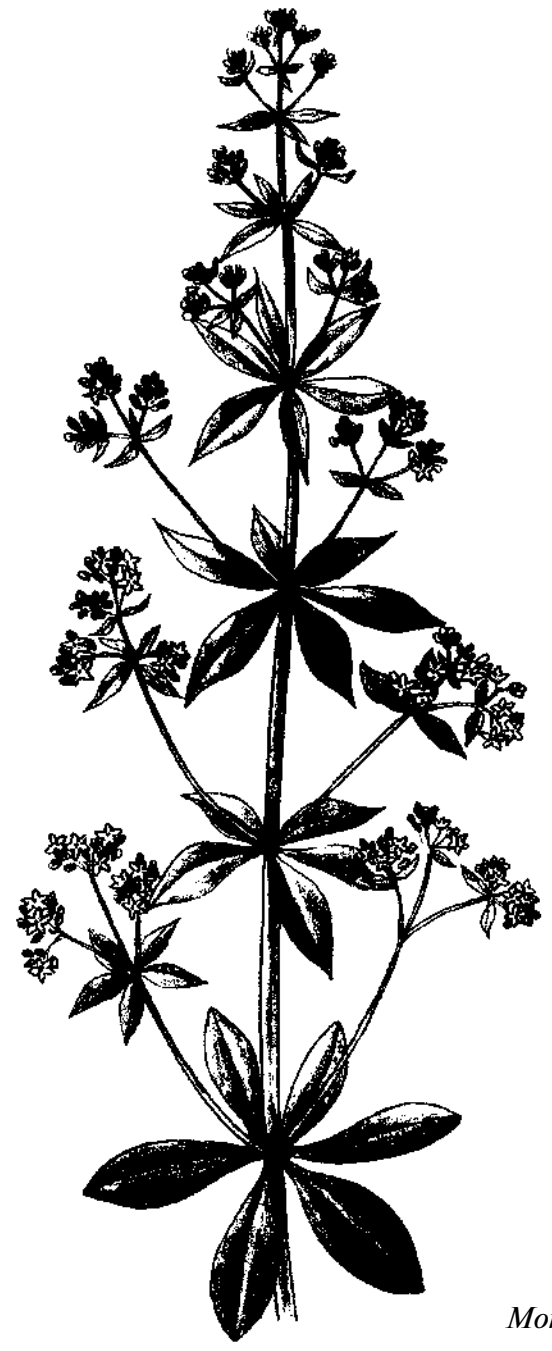
[x)] Mořena barvířská je trvalka, dorůstající výšky asi ³A metru. Má načervenalý oddenek, ze kterého vybíhají četné kořínky. Čtyřhranná lodyha bývá vystoupavá, řidčeji poléhavá, pokrytá ostnatými chloupky. Svěže zelené listy jsou poměrně tuhé, přisedle nebo kratičce řapíkaté, sestavené do tzv. nepravého přeslenu se 4 až 6 lístky, které jsou kopinaté až podlouhle vejčité. Drobné žluté květy vytvářejí řídké vidlany na krátkých úžlabních větévkách. Plodem je červená, hladká peckovička velikosti asi hrachového zrnka. Kvete v letních měsících.

[2)] Mořena je pěstovaná bylina, jen ojediněle zplaňující. Řadí se mezi byliny teplomilné.

[3)] Drogouje téměř výhradně oddenek s kořínky (Radix, resp. Rhizoma rubiae tinctoriae), sbíraný v září a říjnu, nejlépe z dvouletých nebo tříletých rostlin. Po usušení je droga citlivá na světlo a okysličování, takže ji musíme skladovat v uzavřených obalech, například v hermeticky uzavřených plechových krabicích, a to v chladnu a ve tmě.

[4)] Droga obsahuje antrachinonová barviva, sacharidy, organické kyseliny, glykosidy, pektin, enzymy, třísloviny, pryskyřici, kaučukovou hmotu, alizarin (purpurin) a další látky.

[5)] Mořenový oddenek je především vynikajícím urologikem. Většinou jej aplikujeme při písku nebo kamenech v ledvinách a odvod-



Mořena barvířská

ných cestách močových. Působí zde také dezinfekčně, hojivě, analgeticky a mírně protikřečově.

[6)] Nejvhodnější nebo vlastně jedinou vhodnou formou uplatnění je odvar, připravovaný z 1 polévkové lžíce drogy na sklenici vody. Obvykle jej podáváme 4krát denně.

[7)] Droga je lidově málo využívána, protože se z ní vyrábějí běžné přípravky Cystenal a Spasmocystenal, jež ji nahradí. Při delším užívání mořenové drogy se mohou moč, mléko, hleny, sliny i pot zbarvit růžově. Delší užívání než 3 až 4 týdny pokládáme za nevhodné.

Drogu můžeme podávat samostatně i ve směsích. Je však kontraindikována při vážnějších poruchách ledvin, například při akutní nebo i chronické glomerulonefritidě (zánět ledvinových klubíček) a při pyelonefritidě (zánět ledvinových pánviček). Další kontraindikací obecně jsou albuminurie a hematurie (bílkoviny a krev v moči). Droga není vhodná pro těhotné a kojící ženy.

[8)] Dezinfekční účinky drogy využíváme i zevně při omývání a tím i hojení různých boláků a nehojících se ran a poškození pokožky, jakými jsou například bércové vředy.

[9)] Mořena se v homeopatii prakticky nepoužívá, což je velká škoda, protože její obsahové látky se uplatňují i při velice malých koncentracích a paleta jejího možného použití je velice široká. Neméně důležité je, že v homeopatickém provedení je její používání při ledvinových potížích prakticky bez nebezpečí.

Jako základní surovina se užívá čerstvý, nejlépe tříletý oddenek. Ten se pomele a dále upravuje podle §3 s užitím lihu 70%, a potom se ředí lihem 30% až na potenci D3, ve které se také užívá, a to 3krát denně 8 kapek, po jídle.

Tinktura se užívá především jako diuretikum, jako protizánětlivý prostředek, při zánětech ledvin, močového měchýře, ale i kloubů. Dále při léčbě ledvinových kamenů všeho druhu, po urychlení léčby zlomenin a rachitídy.

[10)] Extrakt z oddenků mořeny se užívá při ledvinových a močových kamenech. Podává se 2 až 3krát denně po dobu 20 až 30 dní. Místo extraktu se může užívat kombinovaný nápoj: Čajovou lžičku nakrájeného oddenku zalijeme 200 ml studené vody a necháme 8 hodin macerovat. Pak precedíme a drogu znovu zalijeme, tentokrát 200 ml vařící vody, necháme 15 minut vyluhovat a precedíme. Obě tekutiny slijeme dohromady a pijeme 3krát denně po 120 ml směsi, před jídlem.

Drogu můžeme také užívat v prášku. Užíváme buď 3krát denně na špičku kulatého nože v trošce vody (děti 2krát denně), před jídlem, nebo každé 3 hodiny 1 g prášku v trošce vody, ale ne více než 3 až 4 gramy.

MOŘSKÁ CIBULE

MOŘSKÁ CIBULE
Čeleď liliovitých (Liliaceae)

SCILLA MARITIMA L.
Morská cibuľa (s)
(e) Echte Meerzwiebel (n)
See onion (a)
Urginée scille (f)
Esquila (š)

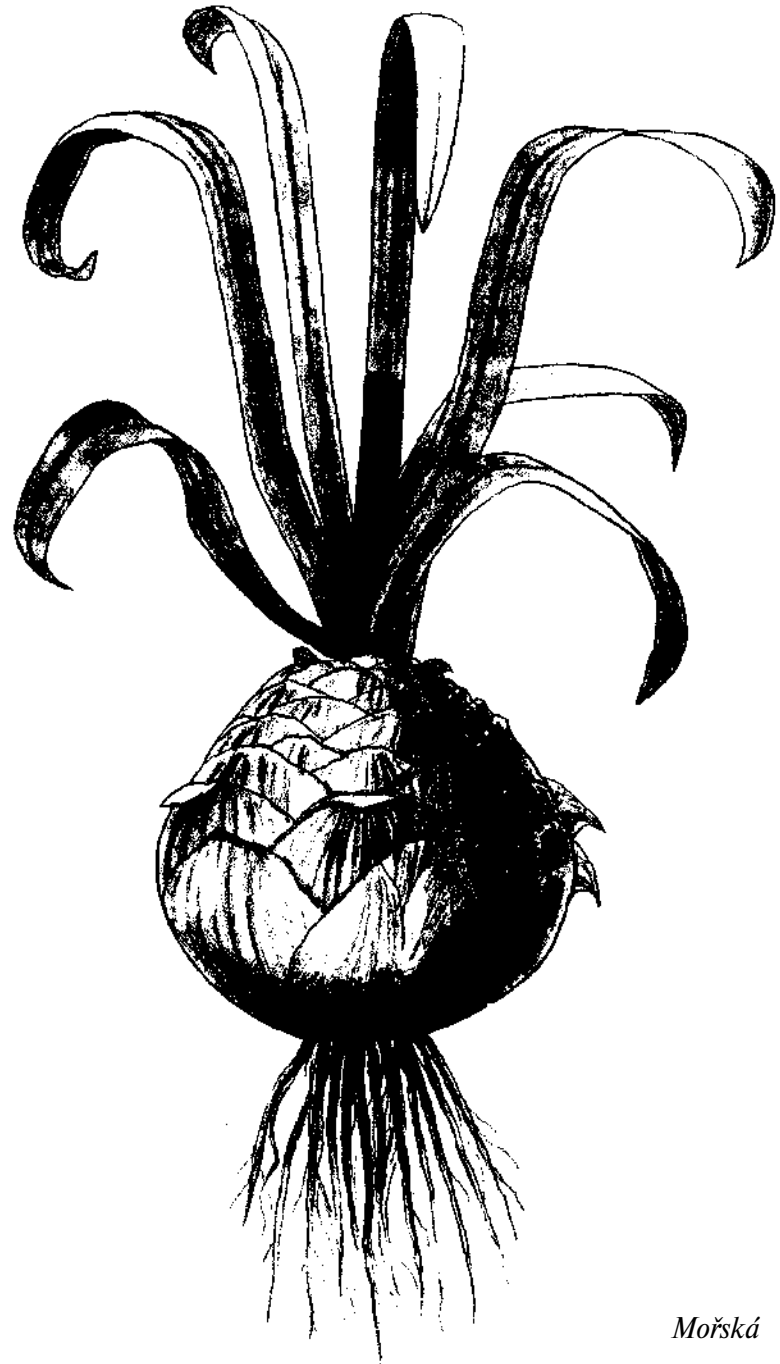
X) Mořská cibule dorůstá obyčejně velikosti mužské pěsti. Její hlava je obalena hnědými, suchými listeny a vyrůstá z ní asi půl metru vysoký stvol s hroznem belavých květů a několik plochých, čárkovitých listů. Mořská cibule je známá také pod synonymy urginea mořská (Urginea maritima /L./Bak.), slovensky urgína prímorská.

2) Mořská cibule je u nás rostlina pouze pěstovaná, obyčejně doma v květináči.

3) Drogou je cibulová dužina (Bulbus scillae), případně cibulová šťáva (Lactucarium sucus scilllae maritimae). Oba prostředky jsou toxické a při zacházení s nimi je nutno dbát zvýšené opatrnosti.

4) Droga obsahuje heterosid glikoscilarosid, glykosid scilitoxin, glycid silistrin, dále scilaren, cholin, kyselinu citrónovou, oxalát draselný aj. Droga je toxická, a je třeba s ní proto zacházet opatrně.

5) Dříve se mořská cibule užívala jako účinné kardiotonikum. Její podávání zvyšuje krevní tlak a mírným podrážděním ledvin zvyšuje také diurézu, takže se s oblibou používala v případech otoků srdečního i ledvinového původu. V současné době podává lékař tuto drogu pouze v tom případě, pokud nemocný nereaguje nebo nesnáší léčbu digitalisem. Využívání mořské cibule k léčbě oběhových potíží je stále namístě, zvláště dochází-li při nich k tvorbě otoků.



Mořská cibule

[6] Čajovou formou se droga zásadně nepodává. Užitečnou lékovou formou je prášek, připravovaný pomletím šetrně usušených plátků cibule při teplotě nepřekračující 45°C. Běžnou dávkou prášku je 0,2 g, maximální jednotlivou dávkou pak 0,5 g. Maximální denní dávka činí 1 g.

Druhou možnou lékovou formou je bylinný ocet, připravený z čerstvé cibule. Předem však musíme připomenout, že pro léčebné účely a sušení nemůžeme použít celou cibuli. Používá se jenom plátků, které se nacházejí mezi vnějšími šupinatými a vnitřními slizovatelnými obaly, tvořícími jádro. Postupujeme tak, že plátky z jedné cibule, velké asi jako mužská pěst, přelijeme 1 litrem pravého jablečného octa a ponecháme 4 dny vyluhovat v chladnější místnosti. Po 4 dnech precedíme a užíváme jednou denně 1 čajovou lžičku rozmíchanou s 1 čajovou lžičkou medu ve sklenici pramenité vody. Lidé o hmotnosti větší než 90 kg nebo pacienti s vážnějšími oběhovými poruchami mohou stejný postup opakovat večer podruhé.

[7] Mořskou cibuli zásadně nemícháme do směsí, a užívání prášku nebo octa bychom měli konzultovat s lékařem. Léčení musí být v každém případě intermitentní, tedy přerušované, aby se zabránilo kumulaci léčiva v organismu. Řešíme to zpravidla tak, že po třídenním užívání na jeden den léčbu přerušíme, samozřejmě pokud lékař nestanoví jinak.

Pro informaci uvádíme, že jednotlivá dávka mezi 0,6 - 1,0 g už přivodí otravu. Dávka mezi 1,1 -1,5 g přivodí těžkou otravu a jednotlivá dávka 1,6 g a vyšší může být i dávkou smrtelnou. Otrava se projevuje škrábáním v krku, pocity ošklivosti, zvracením, průjmy s kolikovitými bolestmi, srdečními příznaky se stálým stupňováním. Konečným stadiem může být kóma a smrt.

[8] Vnitřně jsme drogu nevyužívali. Pokud jde o její vnější použití, využijeme jí například při bolestech kloubů. Naklepaný plátek mořské cibule přikládáme jako kašovitý obklad na bolavá místa, dobu přiložení si musí každý odzkoušet sám, nejčastěji se pohybuje kolem 10 až 20 minut.

[9] Tinktura z červené odrůdy mořské cibule se podává obvykle v potenci D2 až D4. Aplikace je vhodná zejména při těchto stavech: vodnatá rýma s kýchaním; suchý kašel, zhoršující se chladem; ztráta chuti k jídlu; časté nutkání na moč; píchání a řezání při močení; revmatické bolesti svalů, zhoršující se pohybem; srdeční nedostatečnost, zvláště pravostranná, s otoky; úporná bronchitída, zejména vleže; nadýmání a žaludeční nevolnost.

Dvacet gramů jemně nakrájené mořské cibule a 10 g alkoholu 70% se nechá v nádobě 10 dní macerovat. Hmotu pak vylisujeme, přefiltrujeme a necháme opět 7 dní stát. Doporučujeme ji buď ředit, anebo velice opatrně užívat, maximálně však 3krát denně 5 kapek do sklenice vody. Tinkturu můžeme ředit do potence D3, pak lze dávky zdvojnásobit na 3krát denně 10 kapek.

[10] Je znám také návod na víno z mořské cibule: Sto gramů nařezané mořské cibule a 1 litr těžkého červeného vína necháme 8 dní macerovat, pak vylisujeme a přefiltrujeme. Necháme dalších 8 dní ustát a pak užíváme 3krát denně 2 polévkové lžíce.

Tinkturu ani víno nesmíme užívat, trpíme-li zažívacími potížemi, průjmem, nutkáním na zvracení a máme-li nemocné ledviny.

MRKEV

MRKEV OBECNÁ
Čeled'miříkovitých (Apiaceae)

DAUCUS CAROTA L.
Mrkva obyčajná (s)
(e) Wilde Môhre (n)
Wild Carot (a)
Carotte commune (f)
Pastanaga (š)

[1] Mrkev je rostlina jedno až dvouletá, s přímou lodyhou, dorůstající až ³A metrové výšky. Listy jsou dva až třikrát zpeřené, peřenosečné, dolní řapíkaté, horní přisedlé na malých pochvách, květy nenápadné, načervenalé až nažloutle bílé. Kořen pěstované varianty mrkev obecná setá (Daucus carota sativus Arcang.) je na rozdíl od nepříliš nápadného kořene divoké formy silný, válcovitý, oranžově červený. Plod s hladkými žebry a osténkatými mezižebírky je velký asi 3 mm.

[2] Mrkev je rostlina dnes pěstovaná jako potravina v mnoha varietách. Planě se vyskytuje spíše výjimečně.

[3] Užitou drogou je kořen (Radix dauci), semeno (Fructus dauci), méně často nať (Herba dauci).

[4] Mrkev obsahuje karoteny, které jsou prekurzorem vitamínu A, dále vitamíny skupiny B, vitamín C, cukry, stopy silice, fosfolipid, steroly, hojnost minerálních a dalších obsahových látek atd. V semenech se nachází především silice a olej.

[5] Obsahové látky mrkve jsou schopny zvyšovat odolnost organismu především proti infekci. Zlepšují zrak, zvláště pak šeroslepost, charakteristickou pro nedostatek vitamínu A. Mrkev je velmi vhodnou potravinou při jaterní dietě. Velice efektivníje léčba mrkví všude tam, kde dochází k dlouhodobému narušení výměny minerálních lá-



Mrkev obecná

tek, především při tvorbě močových kaménků a při revmatických zánětech kloubů.

Mrkvová šťáva tvoří základ léčebných postupů se zeleninovými a ovocnými šťávami. Především by neměla chybět při léčbě ischemické choroby srdeční, včetně doléčování následků po překonání infarktu myokardu. Je také důležitou složkou výživy těhotných žen a kojících matek, při chudokrevnosti i při všeobecném oslabení neurčitého původu. Mrkev je prostředkem močopudným s mírně projímavým účinkem, rozetřená výborně hojí rány, spáleniny, vředy a podobné kožní problémy.

Při chronické koronárni nedostatečnosti, kterou je charakterizována angina pectoris, je možno nálevem z mrkvových semen po čase snížit nutnost podávání silných léků. Z mrkvové nati můžeme připravovat kašovité obklady, případně koupele rukou a nohou.

[6] Nejvhodnější lékovou formou je mrkvová šťáva, kterou tělo většinou dobře snáší, a proto můžeme její dávkování měřit na decilitry. Ze semen připravujeme nálev; pijeme šálek 2 až 4krát denně. Nať obvykle nesušíme, používáme ji jen zevně. Použití sušené natě i kořene je však možné.

[7] Sušený kořen, semeno a nať používáme do směsí jen výjimečně a navíc jen podle speciálních receptur. Mrkvová šťáva však představuje důležitou součást většiny zeleninových směsí šťáv. Relativní kontraindikací léčby mrkví jsou žaludeční a dvanáctníkové vředy, případně akutní formy střevních zánětů. Dlouhodobé podávání většího množství šťávy nedoporučujeme pro možný vznik tzv. karotinodermie, což je nepříjemně oranžové zbarvení kůže, způsobené velkým, nezpracovatelným množstvím karotenoidů a přetížením jater.

[8] Mrkev je mimo jiné výborný prostředek pro harmonizaci střevní mikroflóry, zejména po delší léčbě antibiotiky. Má příznivý vliv i na křečové bolesti, což je výhodné zejména v pediatrii, protože kojencům můžeme podávat asi až 40 g šťávy, nejlépe v polévce. U batolat můžeme dávku ještě zvýšit na 50 až 60 gramů.

Šťávu z mrkve doporučujeme také diabetikům, a to buď v dávce asi 0,15 litru denně dlouhodobě nebo formou tří až šestitýdenní kúry s dávkami kolem $^3/_5$ litru denně.

Šťávu s příměsí medu podáváme jako prevenci, na zvýšení odolnosti organismu v množství 2krát denně 0,15 litru šťávy s čajovou lžičkou medu. Šťávu můžeme podávat i v rámci léčby chřipky a jiných viróz. V tom případě ji však podáváme 3 až 4krát denně.

Neméně závažnou okolností je, že mrkvová šťáva obsahuje poměrně velké množství vápníku užitečného pro naše zuby a kosti. Docela neznámou zůstává skutečnost, že v mnoha případech pomáhá mrkvová šťáva úspěšně i proti neplodnosti.

[9] Mrkev jako tradiční kulturní rostlina je zpracovávána tolika různými způsoby, že by sice homeopatické zpracování rozšířilo paletu jejího upotřebení, ale podle našich zkušeností bez očekávaného výsledku, který by nebyl úměrný vynaloženému úsilí.

10) při astmatu velmi pomáhá mrkvová kaše. Čerstvou mrkev očistíme pod tekoucí vodou, nakrájíme na kostičky a v troše vody uvaříme v přikryté nádobě do měkká. Pak protlačíme přes sítko a ochutíme medem. Podáváme před večeří nebo spaním.

Při průjmech doporučujeme jedno až dvoudenní dietu: Pět set gramů očištěné mrkve nakrájíme na drobno a v trošce vody velmi rychle uvaříme naměkko. Protlačíme přes sítko a podáváme v malých dávkách přes den. Může se trochu zředit mlékem nebo netučným vývarem.

Při plísni v ústech se k výplachům užívá mrkvová nať. Hrst čerstvé umyté natě dáme do 0,5 litru studené vody, 5 až 10 minut mírně vaříme a pak necháme přikryté 10 minut stát.

Tvorbu mléka podporuje mrkev mírně upražená na oleji nebo ohřátá mrkvová šťáva s trochou smetany. Proti vráskám působí čerstvá šťáva z mrkve, kterou naneseme na obličej poklepem a necháme uschnout. Na spáleniny působí dobře přikládání očištěné, jemně nastrouhané mrkve, jíž necháme delší dobu přiloženou a přikrytou.

MUČENKA

MUČENKA OPLETNÍ — PASSIFLORA INCARNATA L.

Čeleď mučenkovitých (Passifloraceae)

Mučenka opletavá (s)
e Passionsblume (n)
Passion Flower (a)
Passiflore purpurine (f)
Passionaria (š)

[1] Mučenka opletní je lianokvětá rostlina s Hanami dlouhými obyčejně přes 5 metrů. Má stopkaté, trojlaločné listy s kopinatými laloky. Květy vyrůstají z paždí listů, jsou jednotlivé, velké, pravidelné a oboupohlavní. Korunní lupínky jsou bělavé, někdy až nachové. Květní kalich má trnité výrůstky.

Oč je rostlina méně známa, o to více synonym je při jejím popisu používáno: česky mučenka nachová, mučenka pietni, slovensky mučenka pleťová, lidově Kristův květ, Kristova koruna.

[2] Je to teplomilná rostlina původem z Jižní Ameriky a jižních oblastí Severní Ameriky. U nás se pěstuje, většinou v domácnostech, a to poměrně hojně.

[3] Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba passiflorae). Nejvhodnější doba sběru natě je kolem poledne.

[4] Droga obsahuje především alkaloidy karbolinového typu, například passiílorin, harmanol, harmin; flavonoidy saponarin, vitexin, orientin, iso-orientin; steroly, stopy silice, pektol, glukosid, katechol a další látky. Je to rostlina velmi nedokonale prozkoumaná.

[5] Droga působí na nervový systém, je vynikajícím sedativem mnohdy přesahujícím svým účinkem i papaverinové přípravky. Uklidňuje, tlumí pocity úzkosti a psychická napětí, zlepšuje a prohlubuje spánek, působí i jako gastrosedativum a kardiosedativum. Působí též jako antispasmodikum a sympatikolytikum.



Mučenka opletní

[6] Obvyklou lékovou formou je 2,5% nálev, podávaný 2 až 4krát denně po 1 šálku nebo sklenici. V poslední době se však stále častěji používá extrakt, tinktury nebo různé výtažky a homeopatické prostředky.

[7] Droga je oblíbenou součástí různých průmyslově vyráběných sirupů jako Passit nebo Novo-passit, v Rusku Extr. Passiflorae fluid, v Polsku Passispasmin. Velmi často je droga kombinována s dalšími bylinami, například meduňkou, hlohem, třezalkou, zavinutkou a kozlíkem.

[8] S ohledem na špatnou dostupnost byliny zpracováváme mučenku většinou ve formě tinktury, kterou pak podáváme podle toho, jak byla zpracována. Běžněji dostupné tinktury se podávají v dávkách 20 až 30 kapek 2 až 4krát denně.

[9] Homeopatické zpracování mučenky je méně obvyklé, přesto se extrakty a tinktury z ní vyráběné používají a jejich aplikace má své oprávnění.

Surovinou pro homeopatické zpracování je čerstvá kvetoucí nať, trhaná nejlépe kolem čtrnácté hodiny odpoledne. Zpracovává se lihem 90% podle §3, dále se ředí až do potence D5 lihem 50%. Obecně se užívá v ředění D5, a to 3krát denně 6 kapek do vody, před jídlem.

Podává se především jako velmi účinné sedativum při nespavosti, neschopnosti soustředit se, zvýšené činnosti hladkého svalstva apod.

10) pfj nervozitě a podrážděnosti v období klimakteria se osvědčil nálev z mučenky: Jedna polévková lžíce natě se přelije šálkem vařící vody a nechá se přikrytá 10 minut vyluhovat a pak se přecedí. Dlouhodobě se pijí 2 až 3 šálky denně před hlavnímijídly a před spaním. Stejný čaj se pije, ale ne dlouhodobě, i při stavech náhlého rozrušení, podráždění apod.

V Americe byla mučenka využívána Indiány především na zhotovování obkladů na modřiny, naraženiny a různá zranění, šťáva

z plodů mučenky se užívala na výplachy při bolestech očí. Sušené plody a květy se dodnes podávají jako účinné sedativum.

V Polsku se mučenka užívá na nespavost, při „píchání u srdce", třesavce (tremoru) místního původu a spolu s přípravky z hlohu proti křečovitosti střev a koronárních cév, při dětské hysterii, ale také při rekonvalescenci po těžkých chorobách, a to především ve formě alkoholových extraktů, výtažků a tinktur.

MUŠKÁT

MUŠKÁTOVNÍK PRAVÝ — MYRISTICA FRAGRANS Houtt.

Čeleď muškátovitých (Myristicaceae)

Muškatovník voňavý (s)
r Muskatnussbaum (n)
Nutmeg (a)
Muscatier commun (f)
Muscade común (š)

[1] Muškatovník pravý je velmi ozdobný tropický strom, který dorůstá výšky kolem 12 metrů. Má kuželovitou, temně zelenou korunu i kmen, který je pokryt zelenavě šedou, až olivovou kůrou, roní cí tekutinu, která na vzduchu červená. Kožovité, ostře zašpičatělé listy jsou střídavé, řapíkaté. Prašníkové květy jsou v paždí listů a mají tlusté, dlouhé stopky a okvětí podobné květům samčím.

Dužnaté oplodí v čase zralosti puká a obnažuje semeno, pokryté jakýmsi míškem, rozděleným v 10 až 15 jasně červených, úzkých proužků. Míšek se ze semen strhává, a když zlatově zežloutne, přichází do obchodu jako tzv. macis - muškátový květ. Vlastní semeno je kryto zvadlým osemením, které se odstraní a zbude vlastní jádro, známé jako muškátový ořech.

[2] Muškát je tropická rostlina - strom, hojně pěstovaná, která pochází z Moluk.

[3] Drogou je muškátový květ (Semen myristicae) a muškátový oříšek (Nux moschata), jenž je známý především jako koření.

[4] Droga obsahuje především silici, které je v ořechu asi 7% a v květu až 17%. Silice obsahuje zvláště hořký a palčivý myristicin. Přítomny jsou i různé alkaloidy a asi 30% oleje s obsahem přibližně 10% kyseliny muškátové, samozřejmě kromě dalších účinných látek.

[5] Muškátový oříšek nebo i květ pomáhají při bronchitidě, revmatismu, nadýmání a působí také jako uklidňující prostředek. Zlepšuje



Muškatovník pravý

chuť k jídlu i trávení. Lze jej používat i zevně jako derrivans - mírně dráždivý prostředek.

[6)] Mletou drogu podáváme v uvedených indikacích na špičku nože, většinou před jídlem, při nadýmání, po jídle. Použijeme-li jí jako uklidňující prostředek, podáváme ji na 2, maximálně 3 špičky nože, obyčejně 2krát denně.

[7)] Drogu užíváme výhradně samostatně, v indickém podávání se setkáváme i s kombinací práškovaných drog. Překročení dávky vede nejprve k halucinacím a posléze k těžkému, dlouhému spánku, připomínajícímu smrt. Ta by ovšem mohla v případě těžkého komatu nastat. V tomto směru se pokusy na Vlastním organismu zabýval už Jan Evangelista Purkyně.

[8)] Drogu využíváme především zevně, osvědčuje se hlavně při dětských bronchitídach: Hrudník namažeme slepičím nebo husím sádlem, v krajním případě je možné použít i sádlo vepřové. Pak na mastný hrudník lehce nastrouháme kousek muškátového oříšku, překryjeme čistým sacím papírem a přes noc zabalíme.

Ajurvédská medicína doporučuje při psychickém napětí, mírných stavech úzkosti a lehčích depresivních náladách následující kořeněné sušenky: Padesát gramů muškátového oříšku, 40 g skořice a 10 g hřebíčku pomeleme nájemný prášek. Vezmeme 50 až 80 g prášku na 1 kg celozrnné mouky, cukr, kousek tuku a několik vaječných žloutků a běžným způsobem upečeme sušenky, které pečlivě uschováváme v papírové, ale dobře utěsněné krabici. Pamatujme ovšem, že tyto sušenky jsou lékem, nikoli pečivem, a dobře je proto uschováváme před dětmi. Běžná dávka činí 4 až 5 kusů sušenek denně.

[9)] Muškátový ořech je oblíben v homeopatii stejně jako v alopatii. Je už dlouho znám a také využíván pod názvem Nux moschata.

Prvotní tinktura se vyrábí ze sušeného semene, které je známé pod názvem muškátový ořech. Tato tinktura má potenci D1. Zpracovává se podle §4 s lihem 90%. Dále se ředí až do potence D5 lihem 40%. Obecně se užívá 3krát denně 10 kapek v potenci D4.

Právě homeopatické zpracování umožňuje jemné dávkování, což je velmi důležité. Podává se při akutních stavech onemocnění kanálu žaludek - střeva i při gastrokardiálním symptomu, nebo při neurastenii.

[10)] Málokterá rostlina nebo její plody prošla tolika úpravami a našla takové uplatněními jako muškátovník. Je znám jako koření, které je významnou součástí pokrmů i nápojů, jako léčivo, působící na celou řadu potíží, a dokonce jako omamný prostředek, který tvoří součást mnoha více či méně omamných jídel a nápojů.

Právě pro své vlastnosti se muškátovník pěstuje od poloviny 6. století a jeho užívání se velice rychle rozšířilo, přestože na jeho pěstování byl po dlouhou dobu monopol.

Nemůžeme zde pochopitelně uvádět receptury, protože muškátový ořech a květ se používají při přípravě prakticky všech pokrmů, a dokonce i nápojů jako je pivo a víno.

Jako koření se používají na úpravu zeleniny (špenát, květák, růžičková kapusta), do omáček, polévek, ragú, rybích pokrmů, syrových pokrmů, uzenářských výrobků atd. Už velmi malé množství vylepšuje chuť punče, mléka, tekuté čokolády i likérů.

Jako často užívaný léčebný prostředek se muškátový oříšek aplikoval například na posílení myšlení, žaludku a jater, na vonný dech, na zastavení úplavice, nadýmání a větrů, proti škytavce atd. Květ účinkuje podobně, ale poněkud silněji.

Zajímavé je, že účinek ořechů se zvyšuje jejich pečením v horkém popelu. Navíc takto pečené ořechy působí při otocích sleziny (splenomegalie). Muškátový oříšek a květ vydrží velmi dlouho, pokud jsou uchovávány v dokonale uzavřených dózách.

MYDLICE

MYDLICE LÉKAŘSKÁ
Čeleď silenkovitých (Silenaceae)

SAPONARIA OFFICINALIS L.
Mydlica lékařská (s)
s Seifenkraut (n)
Soupwort (a)
Saponaire officinale (f)
Saponaria (š)

[1] Mydlice lékařská je trvalka, dorůstající výšky asi ^{z}U metru. Má přímou, částečně větvenou lodyhu končící latovitým květenstvím. Lístky jsou vstřícné, vejčitě kopinaté, třínervé, celokrajné, ale s drsnou čepelí, přisedlé. Květy má bílé až narůžovělé. Plodem jsou podlouhlé tobolky. Má válcovitý, bohatě větvený, asi na prst tlustý kořen.

[2] Mydlice je vlhkomilná rostlina, roztroušená na březích vodních toků, na vlhčích lukách a lesních mýtinách, ale hojně také na železničních náspech. Občas se dokonce pěstuje.

[3] Předmětem sběru je kořen (Radix saponariae), sbíraný především na podzim v září a říjnu a kopaný nejlépe ráno do desáté hodiny. Oddenek má charakteristickou citrónově žlutou dužinu a je pokryt belavou kôrou s červenohnědým korkem. Někdy se sbírá i nať, která se odřezává kolem poledne na začátku květu v červnu a červenci.

[4] Droga obsahuje především saponiny, sacharidy, měkké pryskyřice, sliz, kaučuk, basorin, minerální kyseliny. Saponin strutiin se pod vlivem minerálních kyselin štěpí na sapogenin a cukr.

[5] Saponiny drogy účinně zřeďují vazké hleny v zanícených průduškách a mají taktéž účinky antimykotické a antibakteriální. Současně dochází ke zvýšení sekrece sliznic a ke zvýšené tvorbě moče, takže droga léčí také poruchy látkové výměny.



Mydlice lékařská

Zevně drogu aplikujeme při obkladech zanícené pokožky, do kloktadel a připravujeme z ní protirevmatické obklady.

[6)] Nejčastěji doporučujeme odvar z 1 gramu drogy na šálek vody a podáváme 3 maximálně 8 polévkových lžic denně. Jiné občas doporučované lékové formy jako macerát, tinktura a případně i mast se obecně příliš neosvědčily a slouží spíše k speciálním účelům.

[7)] Pro poněkud specifické působení drogy ji zpravidla nemícháme do směsí, i když to samozřejmě možné je. Vyšší dávkování nebo dlouhodobé podávání může u zvlášť disponovaných jedinců vyvolat pocity nevolnosti, spojené s nutkáním na zvracení. Nebezpečí hemolýzy červených krvinek je nebezpečím čistě teoretickém; hemolýza by mohla nastat při podávání drogy formou injekcí, zvláště nitrožilních, s čímž se ovšem ve fytoterapeutické praxi vůbec nesetkáme.

[8)] Rozemletý čerstvý kořen smícháme s malým množstvím mletého pepře a přikládáme formou kašovitých obkladů při kloubních zánětech a bolestivosti kloubů. Na 1 polévkovou lžíci mletého kořene dáváme na 2 špičky nože pepře. Dobu přiložení obkladu musíme vysledovat individuálně,, podle snášenlivosti pokožky. Obvykle se tato doba pohybuje od 15 minut do půlhodiny.

[9)] Mydlice je klasickým homeopatickým prostředkem. Zpracovává se její kořen, ze kterého se připravuje tinktura podle §3 lihem 80%. Základní tinktura se dále ředí lihem 40% až na potenci D3. Obecně se užívá právě v této potenci, s dávkováním 3krát denně 9 kapek, po jídle.

Podává se hlavně při nemocech spojených s narušením funkce slinivky a při některých stavech spojených s funkcí žláz s vnitřní sekrecí a depresemi.

[10)] Nejen řádné umytí vlasů, ale i jejich regeneraci zajistí koupel s kořenem mydlice: Podle délky vlasů 1 až 2 polévkové lžíce drobně nakrájeného kořene vhodíme do 1 litru vařící vody. Odstavíme a necháme 15 minut vyluhovat. Pak slijeme, necháme mírně ochladit a vlasy řádně propláchneme.

Nečistá pleť, která má sklon k trudovitosti, by se měla denně ráno a večer ošetřovat mydlicovým mlékem: Jednu polévkovou lžíci natě nebo samotných listů mydlice necháme vyluhovat přes noc v šálku podmáslí. Ráno trochu ohřejeme a mlékem jemně třeme pokožku obličeje.

Na pásový opar používáme obklady z čerstvé, kvetoucí natě. Přelijeme ji vařící vodou, rozmačkáme a použijeme jako náplast, obnovujeme ji vícekrát denně.

Při kožních potížích , ucpání lymfatických cest, tzv. nečisté krvi, žloutence, dně, revmatismu a astmatu účinkuje nálev z 15 g natě na 0,5 litru vody. Pijí se denně 1 až 2 šálky. Odvar z kořene, který se pije vícekrát denně po půl šálku, uvolňuje hleny při potížích v hrudníku.

Odvar z mydlice působí hlavně na poruchy jater a sleziny, ale i na potíže v pánvi, zahlenění hrtanu, nemoci střev a na chronické stavy kožních chorob. Připravuje se z celé natě před rozkvětem, 5 g na 0,25 litru vody, a vaří se 5 minut.

NADUŤ

NADUŤ MADAGASKARSKÁ

(KALANCHOĚ) BRYOPHYLLUM DAIGREMONTIANUM Bak.

Čeleď tlusticovitých (Crassulaceae)

Púčikovec (s)
s Brutblatt (n)
Airplant Calanchoe (a)
Kalanchoe (f)
Bryophyllum (š)

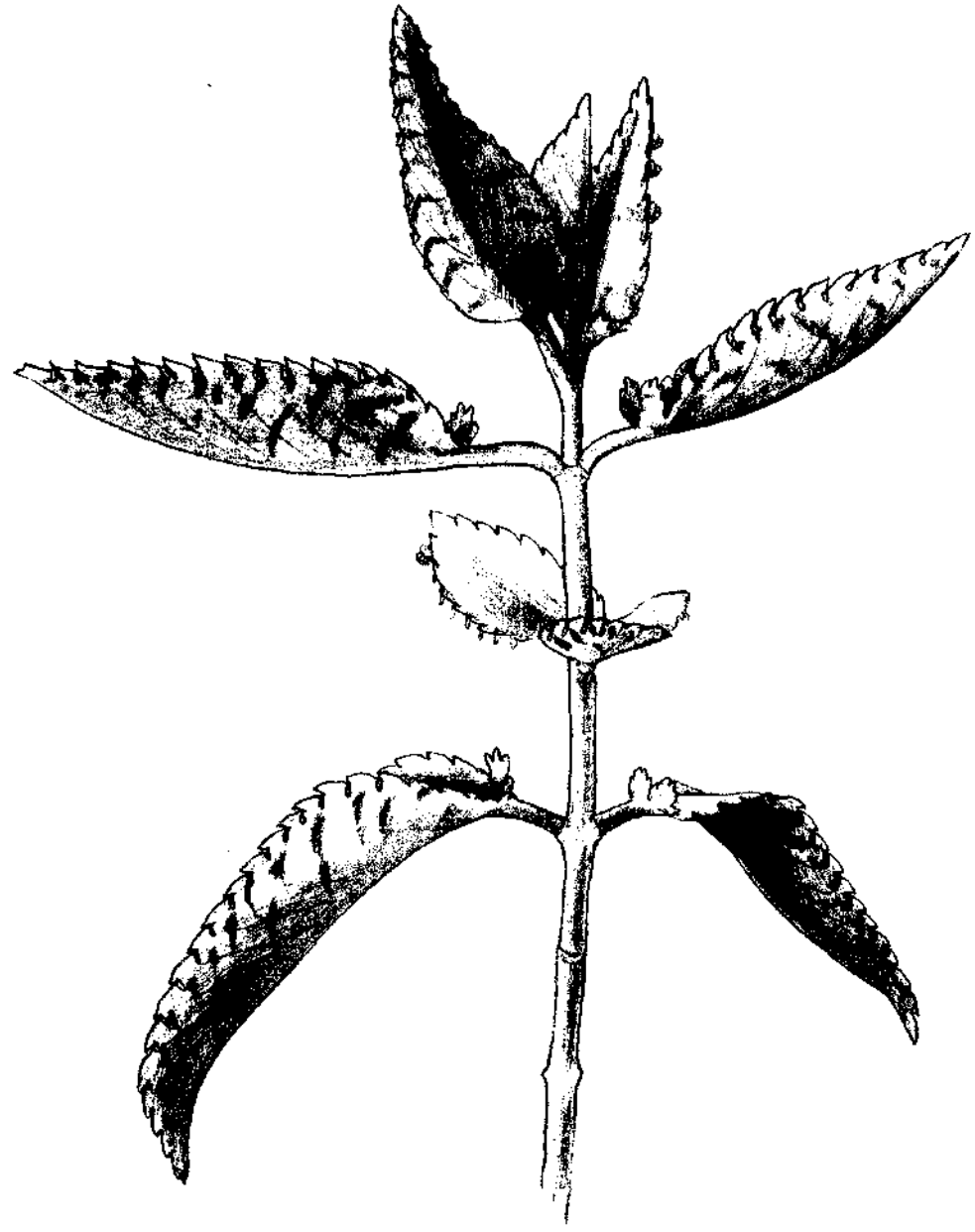
[x)] Nadutě jsou rostliny sukulentní, tedy dužnaté, s dužnatými lodyhami a tlustými listy, většinou jednoduchými, bez palistů. Květy bývají čtyřčetné a mají srostlé koruny, které jsou zpravidla červené. Plodem jsou měchýřky s malými semínky.

Do uvedené čeledi patří 35 rodů a přibližně 1 500 druhů. Do kategorie léčivých rostlin se řadí především pěstované druhy, například naduť zpeřená (Bryophyllum pinnatum L.), naduť přeslenitá (Bryophyllum verticillatum L.) a naduť vroubkovaná (Bryophyllum cerenatum Bak.). U nás je ale nejznámější a také nejvíce pěstovaná naduť Daigremontova , zvaná též madagaskarská.

[2)] Jedná se o rostliny původem z Madagaskaru. Některé druhy se s oblibou pěstují, u nás je to dobře známá naduť Daigremontova, kterou můžeme s úspěchem pěstovat doma v kořenáči. Rozmnožuje se nejlépe vegetativně, opadavými pupeny, které vyrůstají na listech nebo na tenkých šlahounech.

[3)] Drogou je především šťáva (Sucus bryophylli) v nejrůznějších úpravách. Zejména účinná je úprava podle Filatova (viz I. díl), často se užívají i čerstvě seříznuté listy.

[4)] Šťáva obsahuje asi 40% polysacharidu, flavonoidy, katechiny, třísloviny, organické kyseliny, enzymy, řadu stopových prvků, vitamíny, z nich zejména vitamín C, dále slizy a také malé množství alkaloidů. Složení se druh od druhu poněkud liší, hlavní obsahové látky však zůstávají stejné.



Naduť madagaskarská

[5] Šťáva, zvláště získaná úpravou podle Filatova, má poměrně významné fyziologické působení, a to především antiseptické, baktericidní, hojivé a močopudné, dále zastavuje krvácení a působí především jako biogenní stimulátor. Použita zevně léčí spáleniny, ovlivňuje ekzémy a jiné kožní nemoci, ředěná šťáva údajně tlumí oční záněty, což jsme ovšem neověřovali, a může se aplikovat i formou léčivého klyzmatu. Tuto podobu obzvlášť vřele doporučujeme při střevních infekcích a porušeních střevní sliznice různého původu (vředové onemocnění, Crohnova nemoc).

Výborně můžeme zředěnou šťávu uplatnit i jako kloktadlo nebo prostředek k potírání dásní při paradentóze. K potírání můžeme použít i šťávu neředěnou, pokud ovšem se nevyskytne jakási alergie. Podle všech náznaků ovlivňuje šťáva i léčbu průduškového astmatu.

[6] Základní lékovou formou je šťáva, upravená podle Filatova, na tzv. biogenní stimulátor. Tradiční ruský recept na „zázračné kalanchoe" je: Na 1 litr přírodního nekonzervovaného červeného vína přidáme 0,15 litru šťávy, nejlépe upravované, a dobře protřepáme. Užívat ji můžeme začít hned, a to minimálně 50 ml denně ráno nalačno. Maximální denní dávka činí 4krát denně po 50 ml, celkem tedy 200 ml za den, tuto dávku nesmíme překročit. Léčba trvá nejméně 14 dní, obyčejně 3 až 4 týdny. Maximální doba léčby je 6 týdnů.

Z listů lze také připravovat čaj, ale jeho působení je podstatně slabší. Listy je možné sušit, ale to nedoporučujeme, protože je to poměrně pracné: výsledek neodpovídá vynaložené práci a sušina často plesniví.

[7] Z povahy drogy jasně vyplývá, zeji podáváme samostatně. Přestože empirie vykazuje prakticky pouze příznivé vlastnosti drogy, musíme mít vždy na paměti, že droga není dostatečně probádána, abychom mohli být úplně bez starostí. Neprověřené jsou zejména alkaloidy, kterých je sice málo, ale potenciálně by mohly být za určitých okolností i nebezpečné. Proto doporučujeme raději brát drogu krátkodobě a zde stanovené dávky dodržovat; maximální dávky by se měly aplikovat spíše výjimečně, v době těhotenství a při laktaci by se droga neměla užívat vůbec.

[8] Šťávou z nadutí potíráme především takové rány, které mají sklon k vyhojení formou tzv. keloidů. Pro zvýšení hojícího účinku doporučujeme vytlačit jednu nebo i více tobolek s vitamínem E.

[9] Jak jsme si sami v praxi ověřili, je naduť sice méně známý, ale velice účinný homeopatický prostředek. Jeho základem je nať, případně jen listy, které se zpracovávají podle §1, nejlépe předem upravené podle Filatova, lihem 90%. Dále se ředí se až do potence D6 lihem 45%. Obecně se užívá v potencích D3, D4, D5 a D6, dávkování se určuje podle stavu nemoci a nemocného. Nejlepší je směs potencí D4 a D5, v poměru 1:1 a dávkování 3krát denně 10 kapek, před jídlem.

Použití tinktury je velmi široké. Urychluje veškeré léčebné procesy, působí na látkovou výměnu, hojí následky ozařování, spáleniny, působí při bronchiálním astmatu atd. S velkým úspěchem se používá zevně homeopatická mast.

[10] Rostlina se pro svůj způsob vegetativního rozmnožování u nás lidově nazývá „listorodka", v Polsku oficiálně „živorodka". Obojí je pro ni charakteristické.

Návod na naduťový likér: Do 0,7 litru alkoholu 40% dáme 0,3 litru šťávy z nadutě a vše necháme 10 dní macerovat, občas protřepeme. Pak přefiltrujeme přes papírový filtr a přidáme 500 ml cukerného sirupu, který připravíme tak, že do 400 ml vody dáme 300 g cukru, svaříme, sebereme s povrchu odvaru pěnu a pevné částice. Vše dobře smícháme a skladujeme v chladnu a temnu. Užíváme 2krát denně 1 čajovou lžičku (ráno a večer), před jídlem. Můžeme ho ovšem užívat také jako skutečný likér, avšak ne více než 3 malé kalíšky denně.

NÁTRŽNÍK

MOCHNA NÁTRŽNÍK
Čeľaď rážovitých (Rosaceae)

POTENTILLA ERECTA *ÍL./* Raeusch
Nátržník vzpriamený (s)
(s) Aufrechtes Fingerkraut (n)
Common Termentil (a)
Tormentille (f)
Tormentila (š)

[1] Mochna nátržník je trvalka, dorůstající výšky 20 až 25 cm, zřídka až V2 metru. Z válcovitého oddenku, na prst tlustého a do 12 cm dlouhého, vyrůstá přímá nebo vystoupavá lodyha, řidčeji poléhavá, s listy obyčejně trojčetnými. Drobné, čtyřplátečné květy mají jasně žlutou korunu. Kvete od května do září. Plodem je vejčitá nažka.

[2] Nátržník není nikterak náročný na podmínky, stačí mu chudé půdy pastvin a strání.

[3] Drogou je oddenek (Rhizoma tormentillae), zevně červenohnědý, v mládí zelenavý, později se na lomu zbarvuje do červena. Sbírá se brzy na jaře před olistěním nebo až v září a říjnu, nejlépe dopoledne do desáté hodiny.

[4] Hlavní obsahovou látkou drogy jsou třísloviny katechinového typu, které se hydrolýzou mění na flobafeny (tormentillová červeň) a glukózu. Dále u ní můžeme zjistit glykosidy, triterpeny, organické kyseliny, pryskyřici, vosky a stopy silice. Celkové působení drogy má fytoncidní charakter.

[5] Fytoncidní působení předurčuje drogu pro léčbu gastroenteritidy, což je nepříjemně kombinovaný současný zánět žaludku a tenkého střeva. Droga velmi dobře tlumí neinfekční průjmy a má i působení hemostatické. Svým působením snižuje hladinu tuků v krevním séru a tlumí projevy alergie.



Mochna nátržník

Zevně aplikujeme drogu na mokvavé ekzémy, nehojící se kožní trhliny, na zánětlivé kožní plochy apod. Vlastností drogy můžeme s úspěchem využít i při přípravě kloktadla, k obkladům nebo na výplachy pokožky či sliznice, poleptaných například žíravými činidly.

[6] Nejvhodnější lékovou formou je odvar. Obvykle postačí V2 čajové lžičky drogy na šálek odvaru 2 až 3krát denně. Připravit můžeme i koncentrovanější odvar, který však podáváme po polévkových lžících, vícekrát za den. Drogu můžeme aplikovat i jako prášek, ten musí být ale čerstvě připravovaný, protože po pomletí droga rychle ztrácí léčivou účinnost.

Drogu podáváme na špičku kulatého nože, obvykle 4 až 6krát denně. Vhodnou lékovou formou je i tinktura, jejíž dávkování je 30 až 50 kapek až 4krát denně.

[7] Abychom zdůraznili protiprůjmové působení, můžeme drogu kombinovat s dubovou kůrou, s islandským mechem, nebo s kořenem krvavce totenu. Drogu můžeme podávat buď samostatně nebo ve směsích. Rovnocennou drogou je kořen ratanhie, o čemž svědčí i to, že tinktura ratanhiae je v běžném lékárenském sortimentu. Dávkování této tinktury však volíme poněkud nižší, a to 15 až 35 kapek. Vnější predávkovaní třískovinnými drogami může způsobit zácpu, ale také nauseu a dávení.

[8] Při letních průjmech se mimořádně osvědčila následující jednoduchá léčba: Několikrát denně podáváme 1 až 2 čajové lžičky sušených borůvek. Pak vezmeme na špičku nože čerstvě práškovaného kořene nátržníku a zapijeme šálkem nálevu z benediktu čubetu.

[9] Nátržník patří mezi běžně používané homeopatické prostředky. Základní surovinou pro homeopatické zpracování je čerstvý oddenek, který se zpracovává podle §3 lihem 90%. Dále se ředí až do potence D3 lihem 40%. Užívá se obecně v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 9 kapek, po jídle. Podává se při velkém množství potíží a chorob, ale jeho hlavní aplikace je, podobně jako v alopatii, na krvácení všeho druhu, záněty tenkého střeva, cukrovku, a průjmy.

[10] Pan farář Kneipp měl nátržník ve veliké oblibě a vřele ho doporučoval při krváceních všeho druhu a zvláště při zvracení krve. Odvar z nátržníku se připravoval z 10 g oddenku na 1 litr vody, nechal se vařit 3 minuty na mírném ohni, na 15 minut se stáhl a potom se přecedil. Nejprve se užívala plná polévková lžíce odvaru každých 20 minut, pak každou hodinu a po odeznění návalu užjen 2 až 3krát denně. „Není lepšího prostředku proti krvácení než nátržník," prohlašoval pan farář Kneipp.

Doporučoval jej také na vyčištění plic, jater a proti žloutence. V tom případě se oddenek vařil ve vodě s vínem a každé 2 až 3 hodiny se podávala 1 polévková lžíce odvaru.

Oddenek v prášku rozmíchaný ve vodě, víně nebo medu se podával proti úplavici, stolici s krví, nechutenství, denně 1 až 2krát po 0,5 až 1,5 g, a proti horečce 3 až 4krát denně na špičku kulatého nože.

Proti uvolňování zubů a nepevným dásním se doporučoval nátržník jako kloktadlo, na otevřené rány obklady namáčené v odvaru z oddenku.

NETŘESK

NETŘESK STŘEŠNÍ
Čeleďtlusticovitých (Crassulaceae)

SEMPERVIVUM TECTORUM L.
Skalnica střechová (s)
e Hauswurz (n)
Housleek, Barren Privet (a)
Herbe du tonerre (í)
Siempreviva mayor (š)

[1] Netřesky jsou vytrvalé sukulentní rostliny. Netřesk střešní má krátký oddenek, z něhož vyrůstá kulovitá růžice dužnatých, obvejčitých listů. Z jejich paždí vybíhají delší tenké výhonky, které posléze samy zakořeňují. V červnu vyrůstá z růžice přízemních listů lodyha, dorůstající zpravidla 20 až 25 cm, která je pokryta šupinatými, masitými, objímavými listy.

V červenci a srpnu netřesk rozkvétá. Květy jsou uspořádány do konečného vrcholíku. Kališních kvítkuje 12, jsou úzké a hrotnaté. Čárkovité plátky korunní, kterých je také 12, jsou zašpičatělé a mají růžovou barvu. Květ má 24 tyčinek s dlouhými nitkami a oranžovými prašníky. Dvanáct semeníků uzrává ve vícesemenné měchýřky.

[2] Netřesk střešní je původním domovem v jihovýchodní Evropě. U nás se mu daří dobře, je pěstován odedávna, zplaňuje na zdech a skalách, kde také roste příbuzný druh nechrastec výběžkatý (Jovibarba sobolifera (Sims.) Opiz), který má podobné vlastnosti jako netřesk střešní. Dříve byl často vysazován na střechy venkovských stavení, protože se věřilo, zeje ochrání před bleskem. Dobře se mu daří zejména na kamenitých a písčitých půdách se slunnými stanovišti. Na jaře se množí zakořeňujícími výhonky.

[3] Drogou je buď masitý list (Folium sempervivi), obyčejně upravovaný podle Filatova, nebo jeho šťáva (Sucus sempervivi).



Netřesk střešní

[4] Chemické složení netřesku není zdaleka tak dobře známo, jak by se snad mohlo zdát a jak by si to sama bylina určitě zasloužila. Uvádí se obsah vápníku, kyseliny mravenčí, kyseliny jablečné, slizu, pryskyřice, tříslovin, sacharidů a hořčin. Nově zjištěn byl také obsah tzv. piperidinových alkaloidů.

[5] Netřesk je vynikajícím léčivým prostředkem ušním. Šťávou můžeme například nasytit tampon a ten zavádět do sluchovodu při nedoslýchavosti, ušním zánětu, případně i při znění nebo zvonění v uchu. Šťáva má rovněž výrazné účinky hojivé, ať při zevním nebo vnitřním podávání. Dále je výborným lékem sliznic, například v dutině ústní, a dobře hojí spáleniny.

[6] Vhodnou lékovou formou je šťáva, zvlášť v úpravě podle Filatova. Pro některé účely se používá šťáva neupravovaná, například při nemocech dutiny ústní se přidává po několika čajových lžičkách do kloktadla, připraveného z jiných bylin, třeba z řepíku nebo šalvěje. Sušená bylina se téměř nepoužívá.

[7] S ohledem na malou probádanost obsahových látek byliny a na prokazatelný obsah alkaloidů doporučujeme zvýšenou opatrnost při jejím používání, vnitřní aplikaci pak jedině v homeopatické úpravě.

[8] Čerstvou šťávou z netřesku můžeme potírat bradavice, vzdorující jiné léčbě.

[9] Netřesk je v homeopatické praxi poměrně neznámým pojmem, s ohledem na vhodné používání čerstvé šťávy, přestože nejvhodnějším způsobem konzervace je homeopatická tinktura.

Základem pro výrobu homeopatických prostředků je šťáva z listů. Nejvhodnější dobou trhání listů jsou letní měsíce, ale v případě potřeby je můžeme trhat v podstatě kdykoli, protože netřesk je jedna z mála vždy zelených bylin používaných ve fytoterapii. Listy trhané v létě však mají optimální složení a kvalitu obsahových látek.

Listy se zpracovávají podle §1 lihem 80%, dále se ředí až do potence D5 lihem 50%. Nejčastěji se užívá potence D4 s dávkováním

3krát denně 10 kapek, po jídle. Vnitřně se tinktura podává především při potížích se sliznicemi, a to v jakékoli části těla, zejména při vředovitosti žaludku a nadměrné menstruaci.

[10] Většina receptur používá právě netřeskové šťávy, třeba na již zmíněné bradavice, kuří oka, plísně v ústech a záněty krku, která však musí být vždy čerstvá. Speciální účinek má šťáva při bolestech uší a při zánětech středního ucha; obvykle 2 až 3krát denně nakapeme do uší několik kapek. Šťáva samotná působí i proti pihám, do nichž je třeba ji jemně vtírat.

Mast z netřesku připravíme tak, že pomačkané listy vaříme s vepřovým sádlem tak dlouho, až se šťáva vyvaří. Precedíme a užíváme především na zhmožděniny a podobné rány. Mast chladí a brání vzniku krvácení i modřin.

Dříve se věřilo, že čerstvý list netřesku, nošený v hedvábném sáčku na prsou, na holém těle, zaručeně přivolá lásku. Musel být však trhán v noci za stálého opakování: „Trhám, trhám netřesk, duše má se netřeš."

OKŘEHEK

OKŘEHEK MENŠÍ
Čeleďokřehkovitých (Lemnaceae)

LEMNA MINOR L.
Žaburinka menšia (s)
(e) Kleine Wasserlinse (n)
Duckweed (a)
Lenticule déau (f)
Lemna (š)

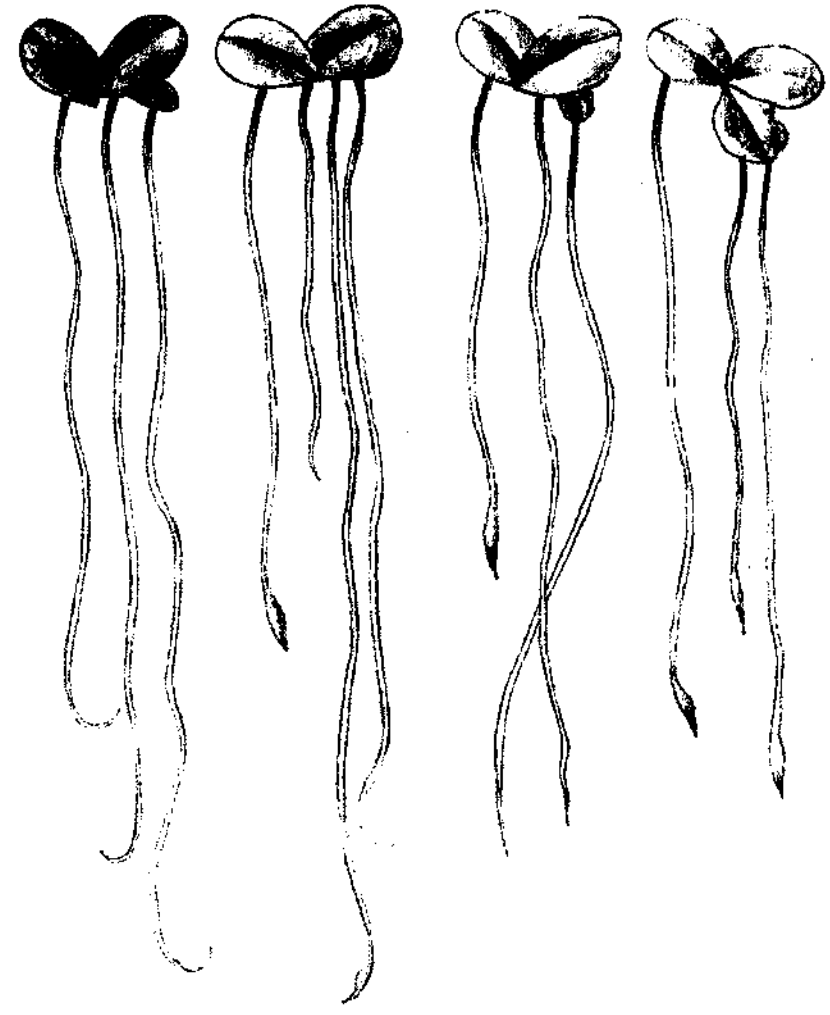
[X)] Okřehek menší je vodní rostlina, redukovaná v lístek o průměru několika milimetrů. Plave na hladině stojatých vod, zpravidla v mnohočetných koloniích. Je to trvalka s velmi krátkým stonkovitým článkem a nevětveným kořínkem. Jasně zelené lístky mívají někdy červený rub. Kvete velmi vzácně, zpravidla v květnu a červnu.

[2)] Okřehek je hojná rostlina, tvořící rozsáhlé kolonie, zejména ve vodách bohatých na živiny, nazývaných vody eutrofní.

[3)] Drogu tvoří vlastně celá vysušená rostlina (Herba lemnae minoris). Sběr provádíme síťovým podběrákem na dlouhé tyči, případně z lodky, ale v každém případě co nejdále od břehu. Sebranou bylinu dokonale propereme v tekoucí vodě a přebytečnou vodu odstředíme. Pokud odstřeďujeme ve ždímačce, měla by být dobře vypláchnuta. Sušíme ji zásadně umělým teplem, nejlépe v otevřené pečící troubě, zapnuté na úsporný režim. Nejkvalitnější drogu získáme sběrem v dubnu až červnu.

[4)] Droga je velmi málo probádána. Většina terapeutických zkušeností pochází z lidového používání. Známje značný obsah proteinů, slizů a velmi pravděpodobná je přítomnost flavonoidů a solí halogenových prvků, především brómu a jódu. Přítomna je i řada organicky vázaných minerálních látek.

[5)] Droga působí protihorečnatě, ale vykazuje i značný účinek protialergický, projevující se především při alergických otocích a při



Okřehek menší

senné rýmě. Tvoří vhodnou, ale hlavně účinnou přísadu čajů, užívaných při nervových a cévních chorobách, například při parkinsonismu, epilepsii, chorobě Meniérově, kardiovaskulární astenii, chorobě Buergherově, při stavech po náhlých příhodách mozkových, po otřesech mozku apod. Ve všech těchto případech by ovšem pití čaje mělo být pouze jedním z komplexu léčebných zásahů.

Pozoruhodnáje schopnost snižovat místně i celkově teplotu. K tomuje nutné podávat okřehek vnitřně i zevně. Odvar připravíme ze 3 polévkových lžic suché drogy. Homeopate v těchto případech podávají každých 15 minut 2 až 3 kapky esence o potenci D3.

Obklad z okřehku kolem trupu při horečnatých infekčních chorobáchjako by v podobě páchnoucího potu „vytahoval" podstatu nemoci. Tento obklad má svým působením blízko k obkladu z kyselého mléka nebo z tvarohu; v obou případech obklady přináší značnou úlevu.

Zevně můžeme drogu doporučit i při chronické rýmě, kataru nosohltanu a nosních polypech. Nečekaně účinnou pomoc poskytuje okřehek při průduškovém astmatu. Zde je účinnost okřehku taková, že pokud nezabere při kombinované vnitřní a vnější aplikaci, pakje třeba příčinu nemoci hledatjinde, než v klasickém astmatu.

Zánětlivá onemocněníjako záněty kloubů, žil, hemoroidů, ale i zánět jater se hojí po okřehkových obkladech daleko rychleji. Navíc obklad většinou výrazně tlumí bolestivost zánětu. Pro úplnost musíme uvést, že droga je také dobrým prostředkem močopudným a může sejí využívat dokoncejako antirevmatika. Droga působí i hemostaticky, přičemž tlumí vnější i vnitřní krvácení.

[6] Obvyklou lékovou formou je prášek z dokonale usušené drogy. Běžnou dávkou při vnitřním užívánís je množství na špičku kulatého nože 4krát denně. V mnoha případech se osvědčilo šňupání prášku několikrát denně. Do nosní dírky se vdechne množství o objemu asi poloviny hrášku. Působení přes sliznice je velmi intenzivní. Na vnitřní použití a výplachy se podává odvar, který se uchovává v termosce.

[7] Drogu většinou podáváme samostatně, ale můžemeji používat i do nejrůznějších směsí. Kontraindikace ani nežádoucí účinky nebyly zjištěny, což ale může být způsobeno i tím, že s užíváním drogy nejsou zdaleka takové zkušenostijako s jinými. Samotný farmakologický výzkum byliny neníještě uzavřen, a proto doporučujeme postupovat uvážlivě a vyhýbat se velkým dávkám i dlouhodobému užívání.

[8] Drogu můžeme také aplikovat formou tinktury, a tojako pomocný lék při alergiích i gynekologických potížích. Ženám podáváme maximálně 4krát denně 20 až 25 kapek, mužům 30 až 35 kapek, větším dětem 10 až 15 kapek a dětem pod 10 let pak tolik kapek, kolik jim je let.

[9] Homeopaticky se zásadně zpracovává čerstvá bylina, čistě umytá tekoucí vodou a mírně osušená čistým textilem nebo savým papírem, a nechá se hodinu oschnout. Zpracovává se podle §1 lihem 90% nebo 95%. Ředí se až do potence D3, pro akutní případy do potence D10 lihem 40%. Obecně se užívá v potenci D3 (D10) s dávkováním 3krát denně 6 (5) kapek, vždy před jídlem.

Použití tinkturyje neobyčejně široké a má oproti užívání v jiných podobách velké výhody. Především v tom, že se upravuje v čerstvém stavu a pak vjednoduchosti podávání. Podává se například při všech alergických stavech, při astmatu a zánětlivých onemocněních apod.

io) *pfj* zpracování tohoto bodu jsme využili především informací našeho předního znalce fytoterapie MUDr. V. Š. Čermáka.

Například při kombinovaném podávání, vnitřním formou odvarů a vnějším formou výplachu nebo sedacích koupelí, můžeme úspěšně odstranit bílý výtok.

Téměř nečekaně droga zastavuje i ranní průjmy, které jsou většinou podmíněny psychickým působením nebo doprovázejí chronický katar nosohltanu, při němž bývá průjem vyvolán gramnegativními bakteriemi, které se uvolňují z hlenů spolykaných v noci.

Okřehek snižuje i hladinu krevního cukru, a tak může být úspěšně používán v bylinných směsích, které se užívají při léčbě diabetů II. typu.

OKURKA

OKURKA SETÁ
Čeleďtykvovitých (Cucurbitaceae)

CUCUMIS SATIVUS L.
Uhorka siata (s)
e Garten-Gurke (n)
Cucumber (a)
Concombre cultivé (f)
Pepino común, Cogombo (š)

[1] Okurka setá je rostlina s poléhavou lodyhou, řapíkaté listy jsou v obrysu okrouhlé, dlanitě laločnaté, s mělkými laloky. Květ je zlatožlutý, plodem je válcovitá podlouhlá bobule.

[2] Okurka je pěstovaná rostlina, která jen zcela výjimečně zplaňuje.

[3] Předmětem sběru jsou nezralé, masité bobule - okurky (Fructus cucumi), které se sbírají v průběhu léta. Občas, ale jen velmi zřídka se sbírá i okurková nať (Herba cucumi), častěji se sbírají semena (Semen cucumi), která mají poměrně široké použití.

[4] Okurka obsahuje organické kyseliny, cukry, menší množství chlorofylu, draslík, železo, hořčík, křemík, fluor, vitamín C, vitamíny skupiny B a řadu dalších cenných látek. Semena obsahují mastný olej, cucurbitol, organické kyseliny, aromatické látky, cukr, glykosidy, lecitin, pryskyřice, kaučuk a další látky.

[5] Okurky nebo okurková šťáva mají v moderní fytoterapii významné místo. Léčebně se využívají jak vnitřně, tak i zevně. Vnitřně především na „čistění krve", zevně především jako léčivé kosmetikům.

Směs šťáv z mrkve, červené řepy a okurek je vynikajícím „čistícím" prostředkem jater, žlučníku a hlavně prostaty. Šťáva z jednoho citronu, 2krát denně, doplněná sklenicí uvedené směsi šťáv, 2 až 3krát denně, velmi dobře působí při potížích s ledvinovým a močovým pískem, kaménky a zároveň i protirevmaticky.



Okurka setá

Pleťová maska z čerstvě nastrouhaných okurek s přídavkem asi 1 lžičky citrónové šťávy a 1 lžičky glycerinu zjemňuje pokožku a vyhlazuje vrásky.

[6] Objem výše uvedené směsi šťávy by měl být následující: mrkvová šťáva 50%, řepná šťáva 30% a okurková šťáva 20%. Podává se, není-li stanoveno jinak, 2 až 4krát denně po jedné sklenici. Okurková šťáva podávána samostatně má dávkování poněkud odlišné, a sice 1 až 2krát denně po 125 mm, což je asi 0,15 litru.

[7] Šťávu můžeme bez problémů míchat s jiným šťávami, ale jen zeleninovými. Vždy ji podáváme syrovou; při její aplikaci nebyly zjištěny žádné vážnější nežádoucí účinky. Zavařené okurky ztrácejí většinu svých léčivých vlastností.

[8] Po sklizni okurek nemusíme nať, pokud není příliš povadlá, vyhazovat, protože se dá s úspěchem použít ke koupelím rukou nebo nohou, například při revmatických potížích. Koupel v horkém odvaru nemá být kratší než 10 až 15 minut.

[9] Homeopatické zpracování okurek není obvyklé, i když se její semena experimentálně využívají. Zdá se však, že její obsahové látky, zejména organické kyseliny a glykosidy, mohou nalézt své uplatnění.

Loupání semen je obtížné, proto je lépe semena pomlít a dále zpracovávat podle §3 lihem 70%. Dále se ředí až do potence D3 lihem 30%. Obecně se užívá v potenci D3 4krát denně 8 kapek po 4 dny a pak 3krát denně 10 kapek 6 týdnů, vždy, po jídle. Užívání delší dobu nedoporučujeme.

Podává se hlavně na úpravu látkové výměny, potíže s prostatou, jako obličejová voda, zejména na mastnou a citlivou pleť apod.

[10] Okurkový roztok je velmi vhodný zejména na ošetření nohou poté, co byly příčelodenníčinnostivystavenymimořádnémuzatížení nebo uzařeny v nevhodných botách: Sto gramů čerstvě vymačkané šťávy přefiltrujeme přes papírový filtr nebo přes kousek gázy a smícháme se 100 gramy alkoholu 90%. Uložíme do skleněné láhve a jedenkrát denně, nejlépe večer, vtíráme nebo vmasírováváme do pokožky nohou.

Okurková maska působí velmi blahodárně na normální pokožku obličeje, osvěžuje ji a napíná: Půl okurky jemně rozmělníme a smícháme s 1 až 2 polévkovými lžícemi smetany a 1 až 2 polévkovými lžícemi jemně mletého lněného semene. Silnou vrstvu směsi naneseme na obličej mimo oči a necháme 20 až 30 minut působit. Poté obličej důkladně opláchneme.

Semenová maska působí velice příznivě na mastnou a pórovitou pokožku obličeje: Dvě polévkové lžíce mletých okurkových semen a podle možnosti ještě 1 polévkovou lžíci dýňových semen smícháme se smetanou a směs naneseme na čistý obličej. Masku necháme působit půl hodiny a pak opláchneme studenou vodou.

OLIVA

OLIVA EVROPSKÁ
Čeleďolivovitých (Oleaceae)

OLEA EUROPAEA L.
Oliva európska (s)
(r) Gemeiner Oelbaum (n)
Olive Tree (a)
Olivier d'Europe (f)
Olivo (š)

[1] Oliva evropská je vždyzelený teplomilný strom, dorůstající výšky až 12 metrů. Listy má úzké, šedavé zelené, neopadavé. Drobné bílé květy jsou uspořádány do úžlabních lat. Plodem je podlouhlá peckovice, poněkud připomínající švestku, zelenavé a někdy i tmavě modré barvy.

[2] Oliva je pěstovaný strom, který i u nás občas najdeme ve sklenících nebo arboretech, výjimečně i zplaňuje.

[3] Předmětem použití je především kvalitní olivový olej (Oleum olivae nebo také oleum olivarum), ale stejně dobře můžeme pro léčivé účely využívat i listy (Foliům olivae).

[4] Droga obsahuje převážně glyceridy kyseliny olejové a glyceridy kyseliny palmitové a linolové. Výtěžnost při lisování zastudena je kolem 50%. Listy obsahují glykosid oleuroposid, který se štěpí na glukózu a tanin, oleasterol, oleastranol, krystalické alkaloidy, saponiny, manit, glukózu, sacharózu, pryskyřice, éterický olej, karoten aj.

[5] Olivový olej má rozsáhlé použití jako médium při rozpouštění nejrůznějších léčivých látek. Známéje i jeho používání při vypuzování žlučníkových kamenů, jak uvádíme dále; toto použití je však třeba uvážit, protože hrozí ucpání žlučovodů a nutný následný chirurgický zákrok. Zevně má olivový olej význam především v léčebné kosmetice, na přípravu nejrůznějších krémů, mastí a mazání. Listy se podávají především jako prostředek na snížení krevního tlaku.



Oliva evropská

[6] Olivové listy aplikujeme formou nálevu, 2 až 3 šálky denně. Účinnější lékovou formou je tinktura, podávaná podle okolností 2 až 4krát denně. Obyčejně se podává 20 až 25 kapek, za stálé kontroly krevního tlaku. Při dobré toleranci a kontrole je možné dávky i přiměřeně zvýšit. Droga zabírá především na tzv. esenciální hypertenzi. Pokud je hypertenze, byť jen částečně, zaviněna špatnou funkci ledvin, je účinnost terapie nižší.

[7] Listy můžeme míchat s květem hlohu, s listem meduňky, s natí srdečníku, případně i s větvičkami jmelí. Doba podávání závisí na reakci nemocného a výši krevního tlaku. Vážnější nežádoucí účinky při této terapii nebyly zjištěny a nejsou ani pravděpodobné.

[8] Proti vysokému krevnímu tlaku působí následující směs: Sto gramů natě srdečníku, po 50 gramech listu olivy a nati meduňky, po 25 gramech květu hlohu a nati třezalky. Ze směsi připravujeme nálev, který podáváme 2 až 4krát denně, vždy 1 šálek. Pokud by pokles tlaku nebyl uspokojivý, léčbu nepřerušujeme, ale vždy zapijeme tímto čajem na špičku kulatého nože jemně mletého jmelí. Léčbu by měl řídit lékař, který zabezpečí průběžnou kontrolu krevního tlaku a případnou další medikaci (ať už zvýšení, snížení nebo úplné vysazení).

[9] Homeopaticky se zpracovávají listy, nejlépe připravené podle Filatova; mohou být i mírně oschlé, čtyři až pět dnů po utržení). Listy pomeleme a dále upravujeme podle §3 (někdy i §2) lihem 90%, lépe 95%, dále ředíme až do potence D7 lihem 40%. Obecně užíváme potence D5, D6 a D7, podle individuálního stavu, s dávkováním 6 až 7 kapek 3krát denně, před jídlem, po dobu 2 měsíců.

Tinktura se aplikuje především při vysokém tlaku, kdy působí zcela nenásilně, na rozšiřování cév, zejména periferních, při arteriosklerózních potížích apod., obecně při všech cévních potížích.

[10] **Pozor ! Aplikace následujících postupů lze provést jen na vlastní nebezpečí uživatele, nejlépe pod dozorem lékaře.** Na první pohled velmi drastický, ale také maximálně účinný je postup při likvidaci žlučníkových kamenů: Alespoň jeden den se věnuje tzv. „vyčistění vnitřností" podle jógy - celý den se nejí, pije se jen mírně osolená voda. Poté se do 0,5 litru olivového oleje, pokud možno „panenského" nebo lisovaného zastudena, vytlačí šťáva ze 2 až 3 citronů a vše se vypije. Zbývá už jen „odběhat příslušnou dávku kroků" a počítat kameny. Jakkoli to vypadá hrozivě, za celou dobu nám není znám jediný případ, u kterého by se vyskytly nějaké potíže. Dokonce i u naší nejstarší pacientky se žlučníkovými problémy, jedenadevadesátileté paní, vše proběhlo bez jakýchkoli komplikací. Přesto doporučujeme při volbě tohoto postupu maximální opatrnost, především u zvlášť citlivých jedinců.

Mírnější formu představuje kúra dle břeclavského bylináře Kranze, která vyžaduje tři dny klidu na lůžku:

mléko	31
lněné semeno	500 g
heřmánkový květ	500 g
olivový olej	150 g
karlovarská sůl	30 g

1. den v 5 hodin ráno požijeme 10 g karlovarské soli, snídáme kávu a starší housky; přesně v poledne obědváme totéž. Ve 13:45 ulehneme do tepla a ve 14 hodin počneme klásti na žlučník teplé heřmánkové obklady, které střídáme po 20 minutách do 16 hodin. V 18:30 sníme dietní večeři a ulehneme.

2. den v 5 hodin ráno požijeme 10 g kalovarské soli a neležíme, nýbrž se mírně pohybujeme. Snídáme a obědváme stejně jako prvního dne. Odpolední činnost je totožná s činností prvního dne kúry, avšak obklady jsou z mletého lněného semene, asi 15 minut svařeného v mléce. V 17 hodin vypijeme 50 g olivového oleje, v průběhu pití ležíme v klidu a bez mluvení na pravém boku. Po vypití osvěžíme rty a jazyk citrónem, abychom zabránili zvracení. Při nevolnosti je možno vypít i menší dávku oleje, nejméně však 30 g. V 17:30 a 18:00 hodin vypijeme znovu stejné množství oleje; poté již nejíme a v poloze na boku setrváme až do rána.

3. den v 5 hodin ráno požijeme 10 g kalovarské soli a nesnídáme. Kaménky vyjdou přirozenou cestou mezi 6. a 12. hodinou. Ve 13 hodin ukončíme kúru dietním obědem.

Pro kúru je nutný klid, nevycházíme ani nepracujeme. Je-li léčba napoprvé neúspěšná, opakujeme ji po následující dva týdny. Další opakování je už nevhodné; potom je nutno uvažovat o chirurgickém zákroku, neboť kamínky jsou buď příliš velké nebo zaseknuté.

OLŠE

OLŠE LEPKAVÁ — ALNUS GLUTINOSA (L.) Gaertner

Čeleď břízovitých (Betulaceae)

Jelša lepkavá (s)
e Schwarzerle (n)
Alder (a)
Aulne glutineux (f)
Aliso común (š)

[1] Olše lepkavá je středně velký strom s kuželovitou korunou z tenkých, téměř vodorovně odstávajících větví. Mladé větvičky jsou oblé až trojhranné a raší v dubnu. Listy jsou střídavé, jednoduché, dvakrát pilovité, v mládí lepkavé a opadávají zelené pozdě na podzim. Kvete v březnu a dubnu před vyrašením listů. Jednodomé, různopohlavní květy se od sebe výrazně liší. Samčí květ vytváří podlouhlé, větroprašné jehnědy, květy samicí pak představují zkrácené šištice s jedním pestíkem a dvěma bliznami. Plodem jsou oválné nažky umístěné po dvou v šišticích, které při dozrávání drevnatí.

[2] Olše je vlhkomilnou dřevinou. Nacházíme ji nejčastěji na středních a dolních tocích potoků a řek, spolu s vrbami a topoly. Je typickým představitelem lužních lesů. Olše není náročná na světlo, odolává i zimě, ale je citlivá na sucho.

[3] Drogou je list (Folium alni), méně často kůra (Cortex alni). Obě drogy sbíráme časně z jara, stejně jako poupata. Používají se v gemmoterapii (viz poslední díl). Výjimečně se sbírají i nezralé šištice (Strobilus alni).

[4] K účinným látkám opatří především třísloviny a antrachinony, dále sloučeniny triterpenové, fenolové látky, fytosteroly a flavonoidy. Celkově drogy vykazují fytoncidní charakter svého působení.

[5] Drogu podáváme s oblibou při průjmech a při nemocech z nachlazení jako kloktadlo. Čerstvými drcenými listy můžeme obkládat rozpraskané prsní bradavky kojících žen, případně zanícené plochy



Olše lepkavá

pokožky. Droga nalézá uplatnění i v léčbě střevních zánětů, kde vedle pitné kůry je doporučována i léčba klyzmaty.

Kôrová tinktura působí baktericidně proti stafylokokům, proti bakterii Escherichia coli a proti bacilům Bacillus subtilis. Tato tinktura stejně jako tinktura z příbuzného druhu olše šedivá (Alnus incana (L) Moench), jejíž působení je ještě silnější, hubí i prvoky druhů Paramaecinum caudatum, Stilonima millibus, Opalia renerum a Lamblia intestinalis.

Šištice se mohou využívat v léčbě nemocí, provázených zimnicí jako například malárie. Pro revmatiky je vhodné spaní na olšovém listí, kterým můžeme například částečně naplnit polštáře. Proplachováním nosu odvarem nebo šňupáním mleté drogy můžeme zastavit krvácení z nosu.

Zevně lze olšové drogy aplikovat formou obkladů na nehojící se rány, bércové vředy a spáleniny. Pupeny léčí vnitřní zánětlivé procesy, včetně kostních zánětů a revmatismu. Je vhodné je podávat i při ischemické chorobě srdeční, ale i při osteoporóze.

[6] Z listů a kůry připravujeme obvyklým způsobem odvar, dávkovaný zpravidla po několika pohárech denně, ze šišek bílý vinný macerát, podávaný po poháru 2krát denně. V některých případech snižujeme dávkování odvaru, zvláště kôrového, až na několik polévkových lžic denně.

[7] Šišky podáváme samostatně, listovou a kôrovou drogu můžeme podávat i ve směsích. Drogy nejsou určeny pro dlouhodobou léčbu. Kromě možnosti vzniku zácpy, případně pocitu ošklivosti při predávkovaní, nejsou známy žádné nežádoucí účinky ani kontraindikace.

[8] Při revmatických bolestech doporučujeme sérii zpravidla patnácti koupelí rukou a nohou v odvaru z olistěných větviček olše. Aplikujeme je obden, co nejteplejší, po dobu 10 až 15 minut.

[9] Homeopaticky se olše zpracovává v současné době málo, přestože dříve byla oblíbeným homeopatickým prostředkem, zejména pro svůj mimořádný účinek.

Surovinou je vnitřní kůra mladých větví, sbíraná do deseti hodin dopoledne. Silně slizovitá kůra se rozmělní a pak zpracovává lihem 80% podle §2 na základní esenci. Ta se dále ředí na potenci D4 lihem 30%. Obecně se užívá v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, před jídlem.

Tinktura se užívá jako prostředek adstringentní (svíravý) a podobně jako chinin také proti horečkám a zánětům. Může se také vtírat do kůže, kde spolehlivě likviduje cizopasníky.

[10] Dřevo olše bylo vždy velmi ceněno pro maximální odolnost proti vlhkosti. Na pilířích z olšového dřeva jsou postaveny Amsterodam i Benátky. Stavěly se z něj veškeré vodní stavby, mosty, jezy, splavy, průplavy a veškeré pilířové stavby ve vlhkém prostředí.

Na unavené nohy a „zvadlou" kůži nohou se užívá koupel z olšového listí: Hrst olšového listí dáme do 1 litru studené vody a pomalu zahříváme k bodu varu. Po zavaření odstavíme a necháme 15 minut vyluhovat, precedíme a vlijeme do teplé koupele. Koupel nohou má trvat alespoň 10 až 15 minut.

OMAN

OMAN PRAVÝ
Čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae)

INULA HELENIUM L.
Oman pravý (s)
(r) Echter Alant (n)
Elecampane (a)
Grande aunée (f)
Ala (š)

[1] Oman pravý je trvalka s mocným válcovitým oddenkem a silnou přímou lodyhou. Lodyha je větvená pouze v horní části. Přízemní listy má podlouhle vejčité, jemně zoubkované, lodyžní listy jsou na rubu hedvábně plstnaté, střídavé, objímavé a nestejně zubaté. Květní úbory jsou žluté s nádechem do oranžova a skládají se z jazykovitých a trubkovitých květů. Kvete v červenci a srpnu, plodem je nažka.

[2] Oman pochází z Asie, u nás se běžně pěstuje a občas zplaňuje.

[3] Drogou je oddenek označovaný Radix (rhizoma) helenii anebo Radix (rhizoma) inulae, ale i enulae. Sbírá se na podzim druhého nebo třetího roku.

[4] Droga obsahuje především silici se sekviterpeny alantolem, alantolaktonem a isoalantolaktonem, velké množství inulinu, hořčiny, stopy azulénu a další účinné látky. Jako komplex se droga chová fytoncidně.

[5] Drogu řadíme mezi aromatická amara. Podporuje střevní činnost, tvorbu žluči a tvorbu žaludečních šťáv. Tlumí nadýmání a uvolňuje křečovité bolesti. Snižuje povrchové napětí hlenů, a tím pomáhá k jejich vykašlávání. Má anthelmintické účinky. Inulin lze využívat i při antidiabetické dietě, protože tělo jej neumí zpracovat na jednoduché cukry. Droga také zastavuje průjem a případné vnitřní krvácení.



Oman pravý

[6] Obvyklou lékovou formou je nálev, podávaný po polévkových lžících nebo pohárech. Můžeme užívat i prášek z mletého kořene, obvykle na špičku kulatého nože. Velmi účinnou lékovou formou je tzv. víno svatého Pavla : Sedmdesát gramů drceného (mletého) kořene macerujeme v 1 litru suššího bílého vína, například odrůdy nějakého ryzlinku. Po 10 dnech precedíme a podáváme 3krát denně 1 polévkovou lžíci. Překročení dávky ve většině případů vyvolá dávení.

[7] V terapeutických dávkách je podávání drogy zcela bezpečné, nejsou známy vážnější nežádoucí účinky ani kontraindikace. Drogu můžeme podávat jak samostatně, tak i ve směsích. Nejznámějšíjsou směsi omanu se šalvěji, podbělem, proskurníkem, fenyklem, kmínem, semenem černuchy a kostivalem, ovšem stejně tak mohou být účinné i směsi jiné, samozřejmě účelně zvolené.

[8] Při dyspepsii spojené s tlakovými bolestmi a nadýmáním použijeme 50 g kořene omanu, 30 g kmínu a 20 g fenyklu. Vše pomeleme na prášek, který skladujeme v hermeticky uzavřeném, nejlépe tmavém obalu. Podáváme, po jídle, vždy na špičku kulatého nože, můžeme zapít vodou.

[9] Homeopaticky se zpracovává čerstvý kořen omanu, kopaný brzy ráno do devíti hodin. Kopáme opatrně, aby se kořen nepoškodil a obsahoval maximum šťávy. Dále se zpracovává podle §2 lihem 90% na základní esenci. Z té se ředí lihem 40% na potenci D3. Obecně se užívá v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 7 kapek.

Tinkturu užíváme hlavně na všechny poruchy látkové výměny, zejména se zaměřením na slinivku a cukrovku, při všech potížích se sliznicemi od kašle, bronchitídy až po záněty střev.

[10] Omanu byly kromě léčivých vlastností přisuzovány i vlastnosti čarodějné. Například je prý možné nošením květu omanu na růžových šatech přivolat lásku nebo spálením jeho kořene na dřevěném uhlí posílit duševní síly a získat schopnost jasnozření.

Oman byl oblíbenou rostlinou proslulého francouzského bylináře M. Messegué, který jej prohlašoval za „krále sliznic" a užíval jej

na všechny nemoci související se sliznicemi a dýcháním, mimoto jej doporučoval i na všechny kožní potíže.

Zajímavá je i tradice užívání omanu v alkoholu. Od dob Římanů kdy „polio Paulina" sloužilo proti všem zažívacím potížím, přes již zmíněné „víno sv. Pavla", tradované již od té doby, až po „omanový likér", který připravíme z 0,7 litru alkoholu 50%, do něhož přidáme 150 až 200 gramů čerstvého, nakrájeného kořene a tyčinku skořice. Po 10 dnech precedíme a přidáním 300 ml cukerného sirupu vyrobíme sladký likér.

„Omanový elixír", který pomáhá uklidňovat podrážděnou pokožku a sliznice, uvolňuje hleny, připravíme ze 40 gramů drobně nakrájeného kořene omanu, jež dáme spolu se 2 skleničkami režné do 0,7 litru bílého suchého vína, dobře uzavřeme a necháme 2 týdny na tmavém, ne příliš teplém místě stát. Poté precedíme přes kávový filtr a nalijeme do čisté láhve, kterou skladujeme v temnu a chladnu. Užíváme denně 3 likérové odlivky, před jídlem.

Na svědivou pokožkuje dobrý obklad z omanu: Dvě polévkové lžíce nadrobeného kořene omanu necháme v šálku vody 5 minut mírně vařit a pak 10 minut vyluhovat. V odvaru namáčíme obklad, který přikládáme na postižená místa.

OŘECH VLAŠSKÝ

OŘEŠÁK KRÁLOVSKÝ
Čeleď ořešákovitých (Juglandaceae)

JUGLANS REGIA L.
Orech královský (s)
r Walnufibaum (n)
Walnut (a)
Noyer commun (f)
Nogal (š)

[1] Ořešák královský je vysoký jednodomý strom s rozkladitou korunou. Listoví má lichozpeřené, složené z 5 až 9 podlouhle eliptických, celokrajných a lysých lístků, které příjemně voní. Květy jsou jednopohlavní, přičemž samicí jsou seskupeny až po pěti, zatímco samčí jsou převislé. Plodem je vejcovitá peckovice se zeleným dužnatým obalem - oplodím, které v době zralosti na přelomu září a října puká a uvolňuje ořech s jedním laločnatým semenem.

[2] Ořech je pěstovaný strom, který jen zcela výjimečně zplaňuje.

[3] Nejvíce používanou částí jsou zejména listy (Folium juglandis), sbírané nejlépe v červnu kolem deseti hodin dopoledne a pak zelené oplodí (Pericarpium juglandis nucum), které se sbírá těsně před sklizní ořechů v červenci a srpnu. Pro léčebné účely se sbírají i docela nezralé plody (Fructus juglandis inmaturus), když se dají ještě propíchnout špendlíkem.

[4] Z obsahových látek se zdá být nejdůležitější především juglon, odvozený od chinonu. Dále droga obsahuje flavonoidy, gallotaninové třísloviny s kyselinou elagovou, silicí, mesoinosid, karotenoidy, vitamín C a další látky.

[5] Droga působí silně adstringentně (svíravě) a antibakteriálně (zejména proti stafylokokům). Má také mohutné protizánětlivé účinky. Antiseptické působení ji přímo předurčuje pro výplachy a kloktání při nejrůznějších zánětech v ústní dutině a pak všude tam, kde



Ořešák královský

může droga působit kontaktně. Listy můžeme použít i pro koupel při nadměrném pocení nohou, pomocně při léčbě akné a ke snížení celkové potivosti.

[6] Nejčastěji drogu podáváme v podobě odvaru s dávkováním po polévkových lžících nebo pohárech. Dávky volíme vždy raději menší.

[7] Drogu můžeme kombinovat s květem heřmánku, květem chrpy a natí světlíku pro léčbu očních zánětů i pouhých podráždění. Její působení můžeme ještě zesílit přidáním květu měsíčku. Nejsou známy žádné kontradindikace ani nežádoucí účinky.

[8] Odvar z drogy se používá jako léčebné klyzna při proctokolitidě (zánět konečníku a tlustého střeva), ale stejně dobře může být používán i při gynekologických potížích jako výplach nebo sedací koupele. Vhodné je zejména jeho použití při bílém výtoku.

[9] V homeopatii se ořech vlašský používá velice často a má široké spektrum využití. Základem pro homeopatické zpracování je čerstvé zelené oplodí, případně doplněné stejným množstvím čerstvých listů. Zpracovává se podle §3 lihem 90%. Dále se ředí na potenci D3 lihem 30%. Obecně se užívá v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 6 kapek, před jídlem, po dobu 2 měsíců.

Tinktura se užívá především při chronických onemocněních, zejména při anémii, ekzémech, potížích s vlasy, plicních emfyzémech, ledvinových kamenech apod.

[10] Ze specialit je zřejmě obecně nejpříjemnější ořechovka, na kterou potřebujeme 0,7 1 silnějšího alkoholu, 150 gramů zelených ořechů a půl tyčinky skořice. Ořechy nakrájíme nadrobno, spolu se skořicí dáme do láhve, zalijeme alkoholem a dobře uzavřeme. Necháme 3 až 4 týdny stát na slunečném a teplém místě. Pak jemně precedíme, podle chuti doplníme vodou, cukerným sirupem a nalijeme do čistých láhví. Užíváme 3krát denně 1 stopku, před jídlem.

Proti chudokrevnosti užíváme víno z listů ořešáku: Padesát až šedesát gramů čerstvých umytých listů dáme do 0,7 1 suchého bílého vína a necháme 8 až 12 dní macerovat. Pak jemně precedíme a užíváme 1 vinnou skleničku před obědem a večeří.

Při ekzémech doporučujeme uklidňující koupel z listů ořešáku: Tři sta až pět set gramů čerstvých listů dáme do 1 až 1,5 litru studené vody, necháme přejít varem a přikryté dále vaříme na velmi mírném ohni 10 až 15 minut. Pak precedíme, vlijeme do vany s vodou a rozmícháme. Koupel by měla trvat 15 minut a neměli bychom se po ní utírat.

Proti pocení nohou doporučujeme koupel, která se ale musí provádět po 2 až 4 týdny každý den a příležitostně ještě opakovat: Hrst listů ořešáku přivedeme k varu ve 2 litrech vody a 10 až 15 minut na mírném ohni vaříme. Po odstavení necháme chvíli vyluhovat a precedíme.

Při ledvinových kamenech užíváme ořechový olej: Suchá jádra vlašského ořechu pomeleme a smícháme se stejným množstvím oleje. Druh oleje nerozhoduje, musí to však být olej lisovaný zastudena. Směs naložíme do uzavíratelné nádoby z tmavého skla nebo z kameniny a necháme 4 týdny macerovat. Užíváme 1 polévkovou lžíci jednou denně, před jídlem.

K pravidelnému ošetření měkkých nehtů doporučujeme odvar z 1 polévkové lžíce jemně nakrájených čerstvých listů ořešáku, které dáme do šálku studené vody, přivedeme k varu, odstavíme a necháme 10 minut vyluhovat. V odvaru máčíme nehty 10 minut.

Na rozedmu plic užíváme víno z listů ořešáku: Čtyřicet gramů sušených listů dáme do láhve bílého vína a necháme 10 dnů macerovat. Pak slijeme, vylisujeme a jemně precedíme. Užíváme 3krát denně skleničku před hlavními jídly, stejně se víno užívá i při skleróze cévní.

OSTROPES

OSTROPES TRUBIL
Čeleďhvězdnicovitých (Asteraceae)

ONOPORDUM ACANTHIUM L.
Ostropes obyčajný (s)
(e) Gemeine Eseldistel (n)
Scotch Thistle (a)
Onoporde (f)
Alcachosa borriquera (š)

[1] Ostropes trubil je dvouletá bylina, pavučinatě šedě vlnatá po celém povrchu. Má silnou přímou lodyhu, bohatě větvenou, ostnitou. Listy má střídavé, rovněž opatřené ostny, chobotnatě peřenolaločné, přisedlé. Z kulovitého zákrovu vyrůstají koncové květy s nachově fialovými jazýčky. Plodem je pětimilimetrová nažka, čtyřhranná, příčně svraštělá, s načervenalým chmýrem. Kvete v červenci až v září.

[2] Ostropes roste na pustých místech, cestách, náspech, pastvinách, lukách a příkopech. Obecně se dá říci, že má rád sušší stanoviště.

[3] Předmětem sběru je především nať (Herba onopordonis acanthii), sběr semen (Semen onopordonis acanthii) je v současnosti méně častý, pracnost sběru nevyváží jejich účinek.

[4] Z obsahových látek uvádíme alespoň třísloviny, hořčiny, saponiny, polysacharid inulin, soli vápníku a draslíku, stopy silice, kaučuk a albumin. Droga obsahuje však řadu dalších dosud neprozkoumaných látek.

[5] Drogu můžeme použít především do čajů na „čistění krve", protože zlepšuje látkovou výměnu. Hlavní uplatnění najde při ekzémech a kožních chorobách vůbec. Čaj je močopudný a přispívá k narušení močových kamenů. Bylo zaznamenáno i jeho mírné působení kardiotonické, přičemž zlepšením napětí srdečního svalu dochází k úpravě srdeční činnosti, což je účinné zejména při tachykardii nebo arytmiích.



Ostropes trubil

[6] Z drogy připravujeme krátkodobě vařený odvar, kterého podáváme 2 až 4 poháry denně. Doporučuje se dát bylinu do studené vody, zahřívat až k varu, vařit 2 minuty a odstavit na 10 minut. Jiná úprava není vhodná.

[7] Daleko vhodnější je přidávání drogy do močopudných směsí, například v kombinaci se rdesnem ptačím - truskavcem, březovým listem, kořenem jehlice apod. Kontraindikace ani nežádoucí účinky nejsou známy, ale vyšší dávky mohou způsobit pocit nevolnosti, vedoucí až k případnému dávení.

[8] Jako tinkturu můžeme ostropes přidávat v množství maximálně 1 čajové lžičky do čajů, které jsou určeny proti zánětům močových cest. Aplikujeme obyčejně 4krát denně 0,3 litru urologického čaje s přídavkem tinktury tak, aby vznikl lihovodný roztok. Doba léčby se stanovuje individuálně, obvykle činí 2 až 3 týdny.

[9] Homeopaticky se ostropes zpracovává v současné době málo, často se ale užívá šťáva z této byliny. Pokud se užívá v homeopatii, zpracovává se obvykle třemi způsoby: listy třením, nať podle §3 lihem 70%, ale častější a také jednodušší je zpracování šťávy, kterou získáme pomletím nati, vylisováním a další úpravou podle §1 lihem 90%. Základní tinktury se ředí do potence D6 lihem 30%. Obecně se užívají potencích D2, D3 a D6 a dávkují se 3krát denně po 5 kapkách do vody, po jídle. Aplikuje se 1 měsíc, poté následuje týdenní přestávka, která umocňuje působení tinktury, a v aplikaci se pokračuje ještě další měsíc.

Drogu užíváme podobně jako v alopatii, především na úpravu krevního oběhu, srdečního rytmu (posílení srdečního svalu) a posílení činnosti žaludku apod.

[10] Poměrně málo známé je vnější používání listu drogy. Protože je ostnatý a pro přímé přikládání se nehodí, musí se nejprve pomlít nebo jinak nadrobno upravit. Získaná směs se přikládá na ošetřované místo buď přímo nebo zabalená do tenkého textilu. Použít lze i šťávu vylisovanou z listů, do které se namáčí obklady. Ta údajně

sice nemá takovou účinnost, ale dá se použít jako tzv. transportní obklad.

Vnější aplikace drogy je vhodná při zánětlivých onemocněních kloubů a většině kožních onemocnění. Podle tradice se ale užívala i proti rakovině hlubokých orgánů tak, že sejí obkládaly místa ležící nad postiženými orgány. K tomuto účelu byla bylina užívána už starými Římany.

OSTROPESTŘEC

OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ
Čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae)

SILYBUM MARIÁNŮM (L) Gaertner
Pestrec mariánsky (s)
e Mariendistel (n)
Milk Thistle (a)
Chardon marie (f)
Cardo mariano (š)

V Ostropestřec mariánský je jedno až dvouletý, statný, dekorativní bodlák. Lodyha, dole hustě, nahoře řídce listnatá, dorůstá výšky i přes 1 metr. Listy jsou střídavé, objímavé, tuhé, na žilnatině bíle mramorované, v obrysu podlouhle eliptické, peřenoklané, ostnané. Z vejčité, ostnatě zubaté báze vyrůstá nachový květ. Plodem jsou lesklé, hnědě skvrnité nažky velikosti asi 7 x 4 mm s bílým chmýrem, štětinky drsné, dole srostlé. Kvete od července do září.

[2] Ostropestřec je pěstovaná léčivka, původem ze Středomoří. V teplejších oblastech vzácně zplaňuje.

[3] Drogou jsou plody (Fructus cardui Mariae), někdy nesprávně označované jako semena (Semen cardui Mariae). Těsně před zralostí se celé, chmýřité hlavice uřežou a uloží na větraných, suchých místech, kde teprve dozrávají. Teprve potom se šištice vymlátí a plody zbaví chmýru. Domácí příprava je dosti svízelná, proto byla bylina lidovými léčiteli využívána málo. Je to škoda, neboť bylin se stejným nebo alespoň podobným účinkem není mnoho.

Lidově se dosud hodně užívá i list (Folium cardui Mariae), trhaný na jaře v květnu a červnu, mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Zřídka se užívá i kořen (Radix cardui Mariae), kopaný na jaře.

[4] Hlavní obsahovou látkou je sylimarin, což je souhrnný název pro flavolignanové sloučeniny a silici. Obsaženy jsou především flavonoidy silybin, silydianin a silycristin, dále biogenní aminy tyramin a histamin, některé aminokyseliny, cukry a množství oleje s vyšším



Ostropestřec mariánský

podílem nenasycených mastných kyselin. Nalezeny byly i kvercetin, dehydroílavonol taxibolin a opticky aktivní dehydrokoniferil.

[5] Droga působí ochranně na jaterní parenchym, ovlivňuje tvorbu žluči a její distribuci, proto se užívá zejména pro léčbu a doléčování chorob jater a žlučníku a tím vlastně i celé látkové výměny.

[6] Podle německého lékopisu DAB 6 se připravuje jednotlivá dávka z 1 gramu drogy na pohár odvaru. Často se připravuje i nálev z 1 čajové lžičky drogy na sklenici vody. Účinnější formou je tinktura, aplikovaná 4krát denně po 30 až 35 kapkách. Nejúčinnější a také nejjednodušší formou je prášek z mletých plodů ve směsi s mléčným cukrem v poměru 1:2, a to v dávce 2 až 4 čajové lžičky denně.

Prášek musí být skladován ve vzduchotěsně uzavřené nádobě, v suchém a poměrně chladném prostředí. Připravujeme si vždy jen takové množství prášku, které spotřebujeme během několika málo dnů. Mleté plody totiž poměrně rychle žluknou a pak působí spíše opačně - léčbu zpomalují nebo dokonce znemožňují. Nejlepším obalem se zdají být tuby od šumivého vitamínu.

[7] Z drogy se vyrábí přípravek Legalon a jeho licenční verze Flavobion. Plod je také součástí výborné Jaterní" čajoviny Ungolen. Drogu je možno podávat samostatně, ale i v kombinacích především s řepíkem, pampeliškou, čekankou, zemědýmem, třezalkou, oddenkem pýru, meduňkou, vlaštovičníkem a benediktem. Droga nemá žádné výraznější nežádoucí účinky ani kontraindikace. Jediná možnost znehodnocení drogy je právě její možné žluknutí.

[8] Drogu používáme v těch případech, kdy máme podezření, že potíže nemocného mohou být spojeny s chronickou otravou nebo když léčíme její následky. Vcelku se dá říci, že ji využíváme všude tam, kde se jedná o sníženou funkci jater.

[9] Semena ostropestřce se zpracovávají dvojím způsobem, a to buď celá nebo mletá či drcená. Obě receptury se používají takřka od nepaměti a zachovávají maximální množství účinných látek, které jsou obsaženy zejména v obalu - barvivu semen.

Odzkoušeno je následující homeopatické zpracování: Do 0,5 litru vody se přidá 45 gramů dobře zralých, černých semen a vše se pomalu vaří přikryté, až zůstane 250 až 300 ml. Odvar se slije a pak se přidá 250 ml lihu 90%.

Vzniklou tinkturu ředíme na potenci D4 lihem 40%. Obecně ji užíváme v potenci D3 nebo D4 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, po jídle. Její hlavní využití je zejména ve směsi s vlaštovičníkem a benediktem. Tato směs však nemá co do množství jednotlivých bylin stabilní složení a užívá se při potížích s játry, žlučníkem a žlučovody, žaludkem (žaludečními šťávami). Může se ovšem aplikovat i při gynekologických a plienich potížích nebo žloutence.

[10] Kromě semen se v lidovém léčitelství užívá i list a kořen, takže se dá vlastně využít celá bylina. Uvedeme si několik příkladů.

Při bílému výtoku, píchání v boku, žloutence, vodnatelnosti, zánětu pohrudnice a plic a žlučníkových kamenech aplikujeme odvar z 10 g sušených listů, které asi 3 minuty povaříme v 0,5 litru vody a necháme odstát. Odvar užíváme po doušcích přes den.

V případě bílého výtoku a chybějící menstruaci užíváme odvar z 10 g kořene, který vaříme na mírném ohni 10 minut, necháme chvíli vyluhovat a pijeme 3krát denně plnou polévkovou lžíci.

Rademacherova tinktura je založena na principu podílu jednotlivých orgánů na celkovém onemocnění. Například při potížích se zažíváním se na nich podílí většinou játra, žlučník (žlučovody) a žaludek (šťávy). Velmi stručně řečeno, složení tinktury se řídí podílem jednotlivých orgánů na celkovém onemocnění. Funguje-li žlučník nedostatečně a podílí-li se 60% na celkových potížích, nedáváme do kombinace větší množství bylin podporujících činnosti jater (ostropestřec), nýbrž byliny účinkující na žlučník (vlaštovičník). Je-li příčinou potíží žaludek, přednostně řešíme tento problém aplikací byliny, která působí zejména na žaludek (benedikt čubet). Kombinací těchto tří bylin (ostropestřec, vlaštovičník, benedikt čubet) řešíme operativně problémy spojené se zažívacími orgány. Dosavadní dlouhodobé výsledky s Rademacherovou tinkturou jsou vynikající.

OSTRUŽINA

OSTRUŽINÍK KŘOVITÝ
Čeleď růžovitých (Rosaceae)

RUBUS FRUTICOSUS L.
Ostružina černicová (s)
e Brombeere (n)
Blackberry (a)
Ronce (f)
Zarzamora (š)

[X)] Ostružiník křovitý je keř s dvojitými prýty (stonky s listy). Dvouleté nebo i víceleté poléhavé a drevnaté lodyhy jsou květonosné, jednoleté prutyjsou neplodné. Lodyhy jsou ostnaté, listy střídavé, řapíkaté, 3 až 5 četné s pilovitě zubatou čepelí. Květenství je latnaté nebo chocholičnaté, pětilístková koruna bílá nebo narůžovělá. Souplodí, známá ostružina, je tvořeno z více než 20 černých, neojíněných peckoviček, srostlých s lůžkem. V době plné zralosti jsou ostružiny tmavě modré až černé. Rostlina kvete v červnu a začátkem července.

Rod Rubus je neobyčejně proměnlivý a bylo popsáno již více než 2000 taxonů, z toho jich na území České republiky roste zhruba 200. Pro naše účely však nemusíme naštěstí tyto druhy, poddruhy, odrůdy a jejich vzájemné křížence rozlišovat.

[2)] Ostružina je velmi hojný křovištní keř, častý na lesních mýtinách, podél cest, u starých zdí, v příkopech a remízcích.

[3)] Pro potravinářské účely sbíráme plody (Fructus rubi fruticosi), pro léčebné účely výhradně list (Folium rubi fruticosi). Listy sbíráme nejlépe v květnu a červnu, před rozkvětem rostliny, odpoledne mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou.

[4)] Droga obsahuje především třísloviny, organické kyseliny, flavonoidy, inosit, barviva, pektin a jiné látky, plody pak antokyany, karotenoidy, vitamín C, organické kyseliny, cukry, pektin a slizy. Obsah všech látek je poměrně malý, a proto drogu řadíme mezi tzv. indiferentní drogy s menší účinností, i když ani to nemusí být doce-



Ostružiník křovitý

la pravda, protože naše znalosti o obsahových látkách jsou prozatím poměrně nedostatečné.

[5] Droga je močopudná, staví krvácení, dezinfikuje trávicí i močové ústrojí. Můžeme ji aplikovat také v podobě kloktadel, působí i proti kašli. Zevně lze využít na koupele a omývání ekzémem postižených partií pokožky a při kožních zánětech. Znám je vliv protiprůjmový.

[6] Vhodnou formou je nálev nebo krátce vařený odvar (maximálně 1 minutu). Pro potravinářské účely se droga obyčejně fermentuje.

[7] Ostružinový list podáváme téměř výhradně ve směsích, protože jeho samostatné působení bývá většinou slabé. Jde o produkt na rozhraní potravinářského a léčebného působení. Nejsou známy žádné kontraindikace ani nežádoucí účinky, snad jen při predávkovaní nebo příliš dlouhé expozici by mohla vzniknout zácpa.

[8] Bylinkový čaj „pro dobrou pohodu a chuť" připravujeme tak, že vezmeme 1 až 2 díly základní směsi a 2 až 3 díly „ochucovadla". Základní směs sestavíme ze 2 hmotnostních dílů listu ostružiníku a po 1 dílu listu lesního maliníku, lesního jahodníku a sušených jablečných slupek. Čaj z této směsi by však byl mdlý, a proto přidáváme další ochucující složky podle libosti, chuti a dostupnosti: bazalku, mateřídoušku, mátu, hřebíček, badyán či skořici. Ochucující složky častěji měníme, ale základní směs zůstává stejná. Mimo jiné tím zajistíme, aby si při systematickém pití bylinkových čajů tělo nezvykalo na některé účinné bylinné látky, což by mohlo vést ke snížení jejich působení v případě skutečně potřeby.

Pro výrobu základní směsi doporučujeme všechny její složky mimo jablečných slupek fermentovat, což značně vylepší chuťovou stránku čaje, a to není při pravidelném užívání zanedbatelné. Fermentace těchto drog je popsána v kapitole „maliník".

[9] Homeopatické zpracování ostružin není sice obvyklé, ale je velice užitečné a výhodné, protože se jím zachovávají látky, které se jinak odpařují, a navíc lze tinkturu používat operativně.

Zpracovává se čerstvý list podle §3 lihem 80%. Dále se ředí lihem 30% až na potenci D3 a v té se také užívá v dávkování 3krát denně 10 kapek, předjídlem. Užíváme se především při jakýchkoli zažívacích potížích, při průjmech, střevních katarech, zánětu močového měchýře, nadměrném pocení, ale i při bolestech v krku, rýmě apod.

io) pft zánětu močového měchýře užíváme odvar z 50 g listů, které dáme do 1 litru studené vody, přivedeme k varu, necháme 2 až 3 minuty stát a pak necháme přikryté ještě 10 minut vyluhovat. Pijeme přes den po šálcích.

Proti průjmů si připravíme odvar z 1 polévkové lžíce suchých listů, které přelijeme šálkem vařící vody a necháme přikryté ještě 10 minut vyluhovat. Poté vše precedíme a pijeme po doušcích. Takto po troškách můžeme vypít i několik šálků denně.

Trpíme-li bolestmi v krku, pomůže nám kloktání odvarem z 25 g listů ostružiny, které se mohou smíchat stejným dílem s fenyklem a šalvěji. Listy dáme do 0,5 litru studené vody, krátce povaříme a necháme 20 minut vyluhovat. Odvarem se kloktá vícekrát denně.

Při zánětu mandlí si přichystáme 50 g listů, dáme je do 1 litru studené vody, silně zavaříme a 10 minut necháme vyluhovat. Odvarem kloktáme vícekrát denně.

Můžeme si také vyrobit chutné a zdravé ostružinové víno: Čisté, zralé ostružiny dáme do nádoby z kameniny nebo polévané hlíny a důkladně rozmačkáme. Přikryjeme textilem a necháme 2 dny stát při pokojové teplotě, šťávu precedíme, změříme její množství a na den odložíme. Stejné množství vody jako změřené množství šťávy vylijeme do nádoby se zbytky ovoce a necháme přes noc vyluhovat. Příští ráno znovu precedíme a změříme množství tekutiny. Obě tekutiny pak vylijeme do demižonu a smícháme dohromady. Na litr šťávy přidáme 250 g krystalového cukru, 1 g kyseliny vinné a 1 čajovou lžičku pivních kvasnic rozmíchaných ve 2 až 3 polévkových lžících teplé vody. Zátka na uzavření musí být provrtána a musí v ní být zastrčena skleněná trubička. Nádoba se uloží na teplé místo s rovnoměrnou teplotou. Po 6 týdnech můžeme víno plnit do láhví.

OVES

OVES SETÝ — AVENA SATIVA L.
Čeleď lipnicovitých (Poaceae)

Ovos siaty (s)
r Saathafer (n)
Wild Oat (a)
Avoine cultivée (f)
Avena (š)

[1] Oves setý je jednoletá kultivovaná travina - obilovina se stéblem dorůstajícím i přes 1 metr výšky. Úzké, čárkovité, dlouhé listy objímají stéblo hlubokou pochvou. Květy jsou převislé, složené v rozevřené latě. Klásek je dvoukvětý. Plodem je obilka, uzavřená v pouzdře (pluchy). Kvete v červenci, někdy i v srpnu.

[2] Oves je pěstovaná obilnina, typická pro podhůří a pahorkatiny.

[3] Drogouje plod - oves (Fructus avenae) s pluchami nebo i bez nich a sláma (Herba resp. Stramentum avenae). Nejkvalitnější drogu poskytuje sběr v době tzv. mléčné zralosti, kdy obilka po přeštípnutí roní mléčně bílou šťávu. Tento stav nastává přibližně 2 nebo 3 týdny před potravinářskou zralostí, která určuje dobu žní. Získaná surovina se musí dokonale usušit. Obchod takovou drogu nenabízí, takže nezbývá než spokojit se se surovinou sklízenou ve žních, nechceme-li ovšem podniknout polní pych. V mnoha případech se správná surovina nahrazuje tzv. „ovesnou rýží", což jsou obilky ovsa zbavené pluch, nebo dokonce ovesnými vločkami, vyráběnými napařením a slisováním bezpluché obilky.

[4] Oves obsahuje škrob, saponiny, rostlinné bílkoviny, glukokininy snižující hladinu krevního cukru, flavony a enzymy. Dále u něj nacházíme soli sodíku, draslíku, vápníku, hořčíku, železa, mědi a manganu, fosfor, síru, vitamíny skupiny B, vitamín E, vitamín PP, buničinu, stopy zinku, jódu, molybdenu, boru, křemíku a kobaltu. Jistou nevýhodou je přítomnost kyseliny šťavelové, která způsobuje



Oves setý

kyselinotvornost ovsa jako potraviny. Sláma obsahuje pektiny, karoten, kyselinu křemičitou a další látky.

[5] Ovesný nápoj s medem je podle Kneippa nejlepším výživným a zdravotním nápojem pro osoby, zotavující se z těžkých chorob, neurasteniky a při všech stavech slabosti a vyčerpání jak fyzického, tak psychického. Oves mírně uklidňuje a přináší dobrý spánek. Ovesný odvar můžeme podávat v rámci odvykacích kúr narkomanů, alkoholiků a kuřáků. Je taktéž výborným dietetikem pro diabetiky. Ovesný odvar je i vynikajícím pomocným prostředkem pro léčbu chronických zánětů slinivky.

Ovesná sláma dříve platila za dobré oční léčivo. Od této indikace se nyní ustupuje, protože při průmyslovém zpracování ovesné slámy nelze zajistit hygienické podmínky, podmiňující výrobu očních léčiv. Vnitřně se odvar ze slámy podává při chorobách revmatických a v urologii při léčbě močových kamenů a nočním pomočovaní.

Koupele nohou nebo rukou pomáhají zlepšovat krevní oběh a zároveň léčí „studené" nohy nebo ruce, kterými trpí především ženy. Dílčí koupele nebo obklady jsou pro svůj hojivý a tišící účinek vhodné na kožní choroby a omrzliny.

[6] Výživný nápoj připravíme z 1 litru ovsa, který dokonale propereme v tekoucí vodě a vaříme v 1,6 litru vody tak dlouho, až zbude 1 litr odvaru. Poté precedíme a přidáme 3 polévkové lžíce medu. Nápoj doporučujeme pít po doušcích během dne. Vyvařený oves můžeme použít ještě k přípravě koupele. Ze slámy připravujeme odvar klasickým způsobem.

[7] Oves podáváme jak samostatně, tak i ve směsích. Protože je v ovsu obsažena kyselina šťavelová, mohou se vyskytnout i případy alergických reakcí, což je přirozeně osobní kontraindikace. Jinak oves posuzujeme spíše jako potravinu, u níž nehrozí nebezpečí predávkovaní nebo nežádoucích účinků.

[8] Zajímáva je nejen výroba, ale i účinek proslulé „ovsovky" šumavského faráře Petra Mikeše: Dobře propereme 1 litr ovsa, přelijeme

1,6 litrem vody a vaříme, až zbyde 1 litr. Pak precedíme a do chladnoucího odvaru přidáme 2 polévkové lžíce medu, 1 čajovou lžičku šalvějové tinktury a 1 polévkovou lžíci jitrocelového sirupu. Slijeme do láhve nebo lépe do několika menších láhví a uschováme v chladnu. Nápoj mírně přihřejeme a podáváme ráno a večer po 150 ml. Podle okolností můžeme dávku zvýšit až na 4krát denně po 150 ml. V chladničce nápoj vydrží 3 dny; pití staršího nápoje může být škodlivé. Kromě neurózy působí Ovsovka velmi dobře i při infekčních chorobách, protože podporuje obranné síly organismu.

[9] V homeopatii se oves s oblibou využívá, protože je to vlastně koncentrát posilujících látek, působících při většině potíží. Nejčastěji se užívá čerstvá, kvetoucí rostlina (zelená sláma), trhaná ráno kolem deváté hodiny, která se rozmělní a upravuje podle §3 lihem 90%. Dále se ředí lihem 35% až do potence D4. Obecně se užívá v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, po jídle, může se podávat bez časového omezení. V ředění D4 lze tinkturu přidávat do koupele v dávce asi 300 ml na celou vanu.

Užíváme ji přibližně stejně jako v alopatii pro obecné působení, konkrétně třeba na posílení činnosti střev, dýchacích cest atd., ale také při žlučníkových kolikách, ledvinových kamenech, astmatu, bronchitidě apod.

[10] Používání ovsa ve všech podobách je velmi široké. Na astma doporučujeme směs ze 3 polévkových lžic ovesných vloček a 50 g sušeného islandského mechu, kterou dáme do 1 litru studené vody a na mírném ohni v otevřeném hrnci vaříme tak dlouho, až se polovina vody odpaří. Odvar pak ihned precedíme a pijeme po doušcích přes den.

Při potížích s nečinností střev přelijeme 2 až 3 polévkové lžíce opražených ovesných vloček velkým šálkem vařící vody, necháme přes noc přikryté stát a ráno na lačný žaludek po lžičkách sníme. Pokud chceme účinek ještě zesílit, přidáme trochu mléčného cukru.

Při ledvinových kamenech přelijeme hrst jemně posekané ovesné slámy 0,25 litru vařící vody a necháme přikryté 10 minut vyluhovat. Denně vypijeme 2 až 3 šálky.

OŽANKA

OŽANKA KALAMANDRA
Čeleďhluchavkovitých (Lamiaceae)

TEUCRIUM CHAMAEDRYS L.
Hrdobarka obyčajná (s)
r Edel-Gamander (n)
Wall germander (a)
Germandrée officinale (f)
Xamedrios (š)

[1] Ožanka kalamandra je polokeřík s drevnatým oddenkem a podzemními výběžky. Lodyhy má vystoupavé, dorůstající výšky asi 20 až 25 cm, hustě olistěné, měkce žláznatě chlupaté. Listy jsou obvejčitě podlouhlé, vroubkované, přisedlé až krátce stopkaté. Květy jsou dlouze stopkaté, přímo odstálé, koruna červenofialová, vzácněji bělavá, kalich trubkovitě zvonkovitý. Kvete v červenci a v srpnu, plodem jsou vejčité a lysé tvrdky.

[2] Ožanka je teplomilná rostlina kamenitých strání a písčitých borů. Má ráda neutrální až alkalické půdy, dobře se jí daří v krasových oblastech, kde je vápenaté podloží. Je to také osvědčená skalnička našich zahrádek.

[3] Drogou je kvetoucí nať (Herba teucrii chamaedrydis), sbíraná seřezáváním v červenci a srpnu, nejlépe kolem poledne.

[4] Droga obsahuje silici, třísloviny a hořčiny, furantilterpenové laktony, cholin, tanin, teucrioresin, sculattarin, glukosid a jiné látky, v teplejších lokalitách je bohatá na flavonoidy.

[5] Ožanka je typická „žaludeční hořká" bylina. Povzbuzuje trávení, zlepšuje kvalitu trávicích šťáv, tlumí bolestivost v zažívacím ústrojí a potlačuje zánětlivost v této oblasti. Tinktura má výrazné fytoncidní účinky, zejména proti salmonelám, zlatému stafylokoku, bakteriím tyfu a paratyfu a proti alfa-hemolytickému streptokoku. Flavonoidy příznivě ovlivňují srdečně oběhový systém a cévy. Zevně



Ožanka kalamandra

můžeme drogu použít na nehojící se rány, bércové vředy a ke koupelím při hemoroidech.

[6] Z drogy připravujeme krátkodobě vařený odvar (maximálně 2 minuty), který podáváme po pohárech, a to 2 až 4krát denně. Výhodnou lékovou podobou je také tinktura, která má na rozdíl od čajové podoby mohutnější antibiotické působení a hodí se pro přípravu lihovodných roztoků.

Tinkturu podáváme v dávkách od 25 do 40 kapek, podle okolností až 4krát denně. Do lihovodných roztoků pro vnější použití dáváme 1 čajovou lžičku tinktury na sklenici čaje. Pro vnitřní použití postačí asi půl čajové lžičky na sklenici čaje, maximálně 4krát denně. Vhodnou podobou léku je také práškovaná droga, která se dávkuje 2 až 4krát denně na špičku kulatého nože.

[7] Ožanka je vynikající drogou pro samostatné použití, ale také pro kombinaci ve směsích. Chorvatský léčitel Vasa Pelagič o ní, ne náhodou, už před zhruba 100 lety prohlásil, že ožanka pomůže při žaludečních problémech i tam, kde „doktoři dávají od nemocného ruce pryč". Při podávání nejsou žádné kontraindikace ani vážnější nežádoucí účinky.

[8] Následující kombinaci můžeme nazvat „lékem velkého účinku" při řešení žaludečních a žlučníkových potíží:

nať dobromysli	50 g
nať ožanky	30 g
nať protěže písečné	20 g

Protěž písečnáje nově botanicky označovánajako smil písečný (Helichrysum arenarium L.). Směs podáváme v podobě bylinářského čaje, případně v podobě bylinářského balzámu, ale můžeme použít i homeopatický čaj podle Kloudy v potenci kolem U_5.

[9] V homeopatii se používá ožanka ve velmi širokém rozsahu, a to nejen ožanka kalamandra, ale i ožanka kočičí (Teucrium marum L. syn. Marum verum DC.) a ožanka čpavá (Teucrium scorodonum L.).

Pochopitelně jsou mezi jednotlivými druhy rozdíly v jejich působení, v oblasti sliznic je však účinek téměř stejný.

Dá se říci, že zmíněné druhy ožanky jsou v homeopatii více rozšířené, ovšem u nás je zatím v jejich využívání veliká mezera. Je třeba konstatovat, že mimo oblasti sliznic se účinnost jednotlivých druhů ožanky velice liší, a proto musíme při směrované léčbě její druhy pečlivě rozlišovat. Ožanka kalamandra se u nás užívá hlavně proto, že ostatní druhy ožanek, kterých je asi sedm, jsou původem ze Středomoří a musí se tedy pěstovat, zatímco ožanka kalamandra je snadno dosažitelná.

Základem pro výrobu je kvetoucí nať, která se zpracovává podle §1 lihem 70%. Dále se ředí na potenci D3 lihem 30% a obecně se používá v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem. Po měsíci uděláme v jejím podávání přestávku. Při užívání doporučujeme určitou opatrnost, protože jednotlivé druhy ožanky nejsou ještě dokonale prozkoumány, i když se léčivě využívají už přes 2 500 let. Nepředpokládáme jejich jedovatost, ale spíše určitou zvýšenou razanci při nevhodném dávkování.

Ožanku užíváme především při všech potížích se sliznicemi, ať už jsou to sliznice dýchacích cest žaludku nebo dělohy. Tinktura upravuje látkovou výměnu, žaludeční kyseliny, regeneruje játra atd., ale užívá se i pro vnější omývání ran, na obklady apod.

[10] Ožanka může být i součástí žlučopudných čajů: Po 25 gramech natě řebříčku, natě benediktu, natě macešky rolní, kůry krušiny a natě ožanky dobře promícháme. Čajovou lžičku směsi dáme do 0,3 litru studené vody, necháme krátce přejít varem a pak 10 minut vyluhovat. Pijeme 3 až 5krát denně.

Nať pomletá nájemný prášek dobře poslouží proti rýmě. Prášek šňupáme, maximálně však 9krát denně, jinak jej užíváme zásadně ve vodě, abychom nedráždili sliznice v hltanu a hrtanu.

Důležité je také připomenout, že ožanka ve všech podobách, ať už ve formě odvaru, prášku či medicinálního vína, pomáhá proti všem neduhům stáří.

PAKMÍN VĚTŠÍ

MORAČ VĚTŠÍ
Čeleďmiňkovitých (Apiaceae)

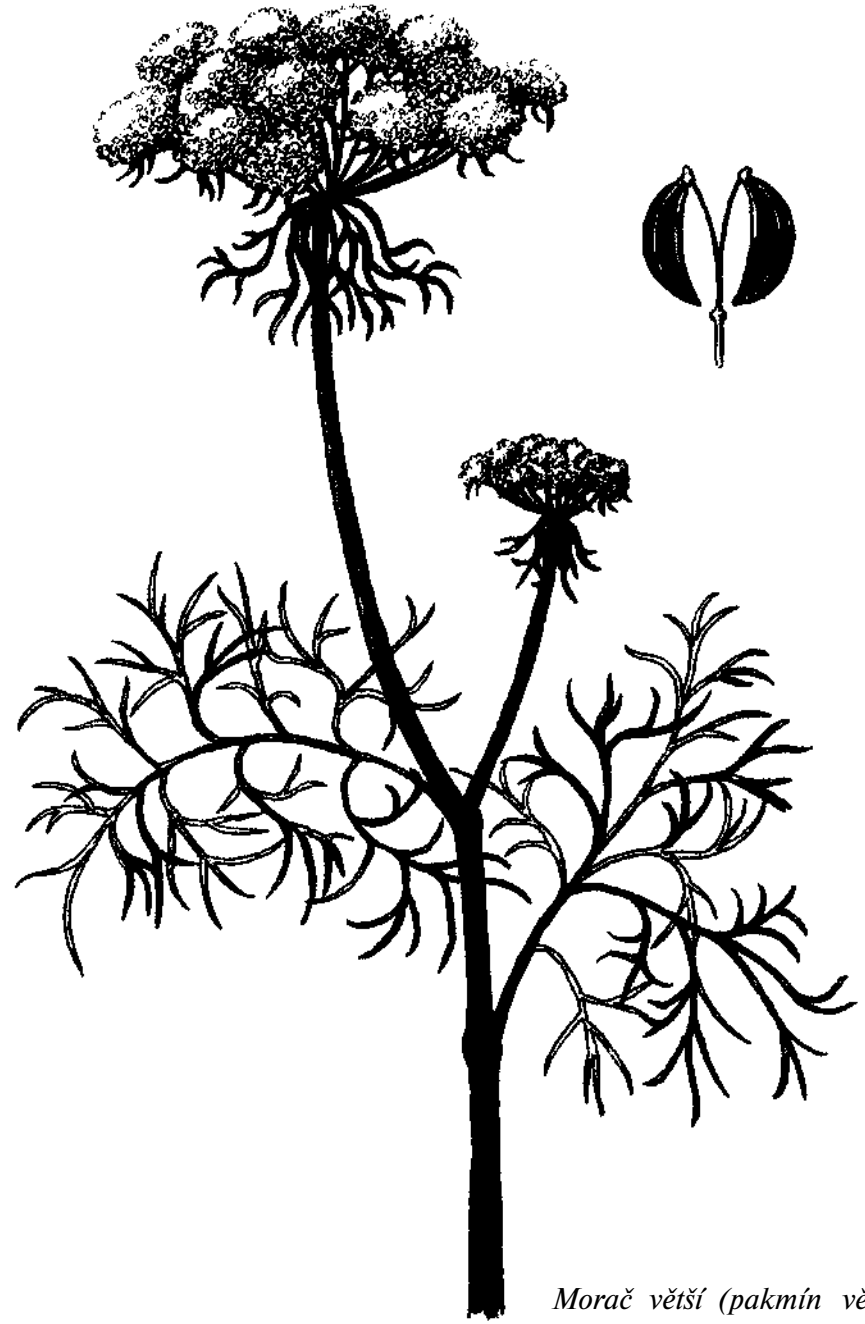
AMMI MAJUS L.
Parasca väčšia (s)
(e) Grosse Knorpelmôhre (n)
Bishops Weed (a)
Ammi majeur (f)
Ami vulgar (š)

V Pakmín větší je jednoletá rostlina, dorůstající výšky kolem 1 metru. Má lodyhu nahoře chudě větvenou, dole s řapíkatými 1 až 2krát zpeřenými nebo 1 až 2krát trojčetnými listy. Horní listy jsou na pochvě přisedlé, v obrysu tříúhlé, 2 až 3krát trojené peřenosečné. Okolíky má dlouze stopkaté, velké, s 15 až 60 okolíčky, obaly z trojsečných až peřenosečných listenů s nitkovitými úkrojky, obalíčky z četných čárkovitě kopinatých listenců. Korunaje malá, plody 2 mm dlouhé, tence desetižebré, připomínající kmín.

[2)] Pakmín větší je rostlina původem ze Středomoří, u nás se pěstuje, občas vzácně zplaňuje. Potřebuje hodně tepla, proto roste na volných slunných prostranstvích, například na rumištích v okolí Prahy nebo Mělníka.

[3)] Plody (Fructus ammi majoris) se sbírají v době úplné zralosti, obyčejně na sklonku léta. Nejprve se seříznou okolíky rostliny, pak se nechají dokonale zaschnout, vymlátí se, vytřídí a vyčistí. Ojediněle sbíráme také nať (Herba ammi majoris), nejlépe na začátku léta kolem čtrnácté hodiny.

[4)] Droga obsahuje především furokumariny, flavonové glykosidy a mastný olej. Furokumarin xanathotoxin je relativně účinný při ztrátě pigmentu, která je charakteristická pro onemocnění zvané vitiligo. Drogu lze také aplikovat při nadýmání a při dyspeptických potížích. !



Morač větší (pakmín větší)

[5] Droga léčí poruchy kožní pigmentace, poruchy trávení a nadměrné nadýmání.

[6] Vnitřně drogu podáváme buď v podobě běžně připravovaného nálevu, obyčejně 3 až 4 šálky čaje denně, nebo mletou na prášek 3krát denně, po jídle na špičku kulatého nože. Vhodné je také podávání v jednotlivých dávkách, a to jednou denně 15 až 25 kapek. Jednoduchou zevní aplikací je potírání světlých depigmentovaných míst na pokožce koncentrovanějším čajem. Při kombinované vnitřní i vnější aplikaci si musíme počínat opatrně. Bez dozoru lékaře však provádět kombinovanou aplikaci nedoporučujeme.

[7] Při pěstování, ale zejména při sběru musíme s rostlinným materiálem zacházet velice opatrně. U citlivějších osob může při styku s rostlinou, především v době květu nebo při zavlhnutí rosou, dojít ke značnému podráždění pokožky. Jedná se o tzv. fotodermatózní projev, který je způsobován furokumariny. Z tohoto hlediska jsou podstatně nebezpečnější bolševníky (Heracleum), ale mírnější podráždění mohou vzniknout i při styku s jinými rostlinami, například šťávou vlaštovičníku, natí routy vonné a dalšími bylinami především z čeledi miříkovitých.

Drogu můžeme podávat samostatně i ve směsích, raději však jen v mírných dávkách a s rozvahou. I zde platí známé „spěchej pomalu".

[8] Hlavní specialitou užití pakmínu většího je konkrétní potírání vitiliga. Tato léčba ovšem musí být spojena s řadou dalších opatření, která jsou nutná, protože se jedná o těžkou dysfunkci látkové výměny, jejíž náprava je nesmírně obtížná. Mezi průvodní postupy patří především dieta a reflexní terapie, které zde ovšem není možné náležitě popsat.

Prostřednictvím homeopatie můžeme zvolit daleko jemnější postup, avšak ne každý má možnost ho realizovat. Proto lze volit i následující způsob léčby: Vnitřně podáváme na prášek pomleté semeno na špičku nože 3krát denně, po jídle. K vnější aplikaci používáme odvar z 2,5 gramu prášku na 0,2 litru vody, který vaříme 4 minuty a potíráme jím postižená místa maximálně 3krát denně.

[9] Jak už bylo uvedeno, je podávání homeopatických prostředků spolehlivější. Jako základ slouží mleté semeno pakmínu, které zpracováváme podle §3 lihem 90%, lépe ovšem 95% a dále ředíme lihem 50% až na potenci D6.

Při léčbě vitiliga podáváme 3krát denně 7 kapek po jídle a 4krát denně potíráme postižená místa. Kúru doplníme dietou a pokud možno i reflexní terapií. Důsledná léčba trvá v průměru 2 měsíce.

[10] Velmi podobnou bylinou, avšak se zcela jiným účinkem, je morač zákrovnatý, známý jako pakmín visnaga (Ammi visnaga L.). Tato droga obsahuje furokumariny, flavonoidy, mastný olej, furochromony, zejména khellin. Paprsčité okolíky se používají v Orientu jako párátka. Odtud jsou také odvozeny názvy byliny skoro ve všech jazycích: parasca šparadlbvá (s), Zahnstocherkraut (n), Tooth Piek Ammi (a), Herbe aux cure-dents (f) atd.

Droga působí protikřečově na koronárni cévy, průdušky, střeva a žlučové cesty. Zlepšuje krevní zásobení srdce a jeho okysličování. Velmi výhodné je, že současně rozšiřuje bronchy, protože v praxi, zejména u starých lidí, jdou oběhové a průduškové potíže obyčejně ruku v ruce pospolu. Zajímavé je i jeho působení antisklerotické.

Drogu většinou aplikujeme ve formě tinktury, která se vyrábí ze zralých plodů, jinak ji lze podávat i jako výluh nebo odvar, velmi krátce povarený, zpravidla 2 až 3 šálky denně. Tinkturu podáváme v dávkách 20 až 25 kapek ženám a 25 až 30 kapek mužům (mohou být i větší, do 35 kapek), které spolehlivě rozpouští většinu žlučníkových kamenů. Pro své vlastnosti je tinktura také vyráběna v sousedním Polsku. Její aplikace musí být samozřejmě doplněna příslušnou dietou a případně i dalšími léčebnými postupy.

PAMPELIŠKA

PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ TARAXACUM OFFICINALE Web. etWigg.
Čeleď čekankovitých (Cichoriaceae) Púpava lekárska (s)
r Lôwenzahn, (e) Gemeine Kuhblume (n)
Common Dandelion (a)
Pissenlit (f)
Taraxacón (š)

U Pampeliška je trvalka s vřetenovitým kořenem. Má bezlistou lodyhu - stvol, zakončený jediným složeným úborem zlatožlutých květů. Kracovité listy vytváří přízemní růžici. Kořen, stvol i listy roní typickou mléčnou tekutinu. Plodem je ochmýřená nažka, soubor nažek tvoří při dozrání typické kulovité útvary. Rostlina kvete od dubna do července, někteří jedinci kvetou však i později.

[2] Pampeliška je hojná, velmi rozšířená plevelná rostlina na lukách, na mezích, v parcích a prakticky na všech volných plochách. Pro farmaceutickou potřebu se pěstuje, na Západě, zejména ve Francii, se používá jako salátová rostlina.

[3] Předmětem sběru je především kořen (Radix taraxaci), sbíraný brzy na jaře v březnu a na podzim v říjnu a listopadu. Často používanou drogou je také kořen s natí (Radix taraxaci cum herba), sbíraný odpoledne po čtrnácté hodině těsně před rozkvětem rostliny, nebo jen list (Folium taraxaci), sbíraný po rozkvětu rostliny mezi polednem a čtrnáctou hodinou.

[4] V kořenu pampelišky nacházíme hořčinu lactopicrin, dále taraxacin a taraxacerin, triterpeny taraxasterol a taraxerol, organické kyseliny, steroly, třísloviny, aminokyseliny, inosit, kaučuk, silice, minerální látky, ze kterých nás nejvíce zajímá především měď. Nechybí ani vysoký obsah polysacharidu inulinu. Listy obsahují podobné látky, za zmínku snad ještě stojí kyselina křemičitá a vitamín C. Ve květech, které se však zpracovávají jen mimořádně, nacha-



Smetanka lékařská (pampeliška)

zime flavonoidy, karotenoidy, silici a další látky. O pampelišce se mluví jako o rostlině fytoncidní s reálným antibiotickým působením.

[5] Droga podporuje trávení a celkově hlavně látkovou výměnu. Je značně močopudná a její podávání je namístě při poruchách ledvin a močových cest. Podporuje funkci žlučníku a jater, vyhání a částečně rozpouští ledvinové i močové kameny. Snižuje hladinu krevního cukru, je velmi účinná při různých kožních chorobách, kdy se aplikuje jak vnitřně, tak zevně.

Používá se také jako mírné tonikum, které mírně povzbuzuje celý organismus. Působí jako výrazné antirevmatikum. Mimo jiné je prokázán i její vliv na úbytek, resp. vstřebávání mozkových edémů (otoků) nejrůznějšího původu. Může sloužit i jako pomocný lék proti leukémii. Květ dokáže „vyčistit krk od hnisu".

[6] Z kořenové drogy obyčejně připravujeme odvar, vařený 1 minutu, který podáváme 2 až 4krát denně. Šťávu z kořenů podáváme 4krát denně po 1 až 2 čajových lžičkách nebo 2krát denně po 1 polévkové lžíci.

[7] Droga není toxická a kromě nausey při predávkovaní nemá žádné kontraindikace. Pampeliškové hořčiny však přecházejí do mateřského mléka. Je ideální a oblíbenou součástí bylinných směsí, kombinuje se zejména s březovým listem, čekankou, přesličkou, kořenem petržele a celeru, měsíčkem a listem šalvěje.

[8] Léčbu většiny chronických nemocí zahajujeme intenzivním „propláchnutím ledvin". Vezmeme 1 polévkovou lžíci kořene pampelišky nebo 2 polévkové lžíce kořene s natí a dáme do 1 litru destilované vody, kterou jsme předtím alespoň 5 minut vařili. Povaříme dalších 5 minut, velmi opatrně precedíme a odpařené množství doplníme na 1 litr ledem, který odvar zároveň ochladí. Pak asi během 10 minut vypijeme jednou denně nalačno, nejlépe mezi sedmnáctou až devatenáctou hodinou středoevropského času. Během této proplachovací kúry, která trvá dvakrát tři dny s jednodenní přestávkou, neprovádíme žádnou jinou bylinnou léčbu.

[9] Homeopatickou tinkturu připravujeme z celé rostliny těsně před rozkvětem nebo na začátku květu, kdy má dostatek šťávy. Upravujeme ji podle §1 lihem 90% a dále až na potenci D3 lihem 30%. Obecně ji užíváme v potenci D3, 3krát denně 10 kapek, před jídlem. Aplikace tinktury je široká. Podáváme ji při všech žlučníkových a jaterních potížích, žloutenkách, ucpání vrátníku, podráždění močového měchýře a ledvin a při potížích se zažíváním. Kromě běžného užívání je možné tinkturu užít i při bolení hlavy či revmatismu.

[10] Málokterá bylina má u nás i v cizině tak široké použití, a proto vybereme jen několik zajímavých předpisů.

Snižování hmotnosti velice napomáhá pampeliškový likér: Sto padesát gramů sušeného a podrceného kořene pampelišky kopaného na podzim dáme do láhve žitné a necháme za občasného protřepání 2 týdny vyluhovat. Pak precedíme, kořen vylisujeme a přefiltrujeme. Denně pijeme půl likérové odlivky před obědem a večeří.

Na žlučníkové kameny užijeme odvar z 30 až 40 gramů pampeliškových listů, které pokrájíme a dáme do 0,5 litru studené vody, necháme prudce zavařit a pak 10 minut vyluhovat. Užíváme vždy 1 skleničku před obědem a večeří.

Při lymfatických otocích nám poslouží směs z 1 vrchovaté čajové lžičky pampeliškových listů, 1 čajové lžičky šalvěje a 1 sporýše lékařského, jež přelijeme velkým šálkem vařící vody a necháme přikryté 10 minut vyluhovat. Vše precedíme a pijeme denně 2 šálky.

Proti křečovým žilám a jejich vzniku pomáhá směs: Po 1 polévkové lžíci pampeliškových listů, rebríčku a slézu přelijeme velkým šálkem vařící vody a přikryté necháme 5 minut vyluhovat. Pijeme 2 až 3 šálky denně, před jídlem.

Nevíme-li si rady s pihami, zkusíme odvar: Hrst čerstvých květů dáme do 0,5 litru studené vody, 15 minut vaříme na velmi mírném plameni, odstavíme a necháme odkryté krátce vyluhovat. Pak precedíme a používáme jako pleťovou vodu nebo na obklady.

PAPRIKA

PAPRIKA ROČNÍ
Čeleďlilkovitých(Solanaceae)

CAPSICUM ANNUUM L.
Paprika ročná (s)
e Paprika (n)
Red Pepper (a)
Pimment annuel (f)
Pimiento (š)

[1] Paprika je letnička s lysou, přímou lodyhou, dorůstající výšky kolem 30 cm, v teplejších oblastech až 1 metr. Listy má dlouze řapíkaté, střídavé, vejčité nebo kopinaté, celokrajné nebo i mělce zubovitě laločnaté. Květyjsoujednotlivé nebo po 2 až 3 úžlabní, často listu protistojné, kalich zvonkovitý, koruna bílá, někdy i žlutá nebo nachová. Plodem jsou typické vysýchavé bobule s mnoha semeny, ve zralosti zelené, žluté případně i červené, nejrůznější velikosti v závislosti na kultivaru.

[2] Paprika je rostlina je původem z tropické Ameriky, u nás hojně pěstovaná, zejména v teplejších oblastech, v různých kultivarech. Nejznámější je paprika roční pravá, dlouhoplodá a veľkoplodá.

[3] Předmětem sběru je plod (Fructus capsici), který se sbírá v době před plnou zralostí, obyčejně koncem srpna. Nechá se dozrát a suší se umělým teplem, při teplotě do 40°C. Droga má typicky kořenné aroma a nasládlou nebo palčivou chuť.

[4] K hlavním obsahovým složkám patří především alkaloidy, zejména kapsaicín a jeho deriváty, dále karotenoidy a fytoncidně působící směs saponinů, flavonové glykosidy, vitamíny A, B_2, C a E, silici, sacharidy, amid kyseliny nikotinové a řada dalších, méně významných látek. Dráždivost paprikyje způsobena přítomností alkaloidů, u tzv. „sladké papriky" je jejich obsah snížen.



Paprika roční

[5] Paprika má velmi rozsáhlé léčebné působení a její sladká forma může sloužit i jako vhodné dietní koření.

Při vnitřním podání papriky se zvýší tvorba slin a trávicích fermentů. Fytoncidní působení drogy přispívá k útlumu množení choroboplodných zárodků, což je výhodné jak při léčbě dyspeptických obtíží, vznikajících právě při nedostatku fermentů, tak i při sníženém napětí a peristaltice střev. Kromě toho paprika zlepšuje i periferní cirkulaci krve, a proto je výborným a nepostradatelným kořením pro kardiaky.

Při aplikaci musíme mít vždy na paměti její dráždivé působení, jež terapeuticky využíváme především zevně, kde se derivační (dráždivý) vliv papriky velmi dobře uplatňuje v mastech nebo mazáních, používaných k léčbě svalového zatuhnutí, revmatických bolestí apod.

[6] Papriku nepodáváme běžnou čajovou formou. Práškovou drogu v dávce 0,2 g užíváme zpravidla při léčbě dyspepsie; dávky obyčejně zvyšujeme, maximálně však na 0,8 g, což představuje dávku od „špičky nože" až po „špičku kulatého nože". Někdy podáváme i tinkturu, a to v malých dávkách kolem 12 kapek, před jídlem, podle potřeby i vícekrát denně.

Při léčbě kardiaků používáme papriku v přiměřených dávkách jako koření. Pálivou papriku užíváme většinou zevně v mastech, roztocích, olejových mazáních apod. Vhodným farmaceutickým přípravkem je například průmyslově vyráběné léčivo Pain-expeller.

[7] Je-li paprika podávána jako koření nebo užívána na posílení účinků mazání či ve formě mastí, přidáváme podle potřeby silice, například hořčičnou, jalovcovou a mentolovou. Jinak papriku obyčejně do směsí nekombinujeme.

Paprika nesmí přijít do styku s očima, protože již nepatrné množství vyvolává zánět spojivek. Konzumace pálivé papriky může vyvolat zánět sliznic a dokonce i příznaky otravy s bolestmi břicha, stavy vzrušení, suchostí v hrdle apod. Kontraindikací jsou žaludeční vředy.

[8] Syrová nepálivá paprika obsahuje mnoho solí draslíku a železa, a proto ji zařazujeme do diet kardiaků a nemocných, trpících anémií.

[9] Paprika je oblíbeným předmětem homeopatické léčby. Hlavní indikace pro takovou léčbu jsou záněty žaludku, hemoroidy a především zánět středního ucha a zvukovodů. Surovinou pro výrobu homeopatických prostředků jsou dobře zralé plody, jejichž šťávu upravujeme podle §1 lihem 75% a dále ředíme až do potence D4 lihem 30%. Obecně užíváme tinkturu v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 6 kapek.

Podle klasické homeopatie jsou surovinou pro výrobu sušené zralé plody, pomleté na prášek, který se upravuje podle §4 lihem 70% a ředí až do potence D5 lihem 50%. Obecné užívání této tinktury je v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, po jídle.

Tinkturu podáváme především nemocným, kteří trpí všeobecným pocitem chladu a pálením pokožky sliznic. Přitom obvykle mívají suchý a červený jazyk, chronicky zanícené sliznice a někdy i průjmy. Léčba hemoroidů je vhodná tehdy, je-li konečník podrážděný nebo poraněný a silně pálí.

Tinkturu z čerstvých plodů podáváme především na hemoroidy a při všech potížích spojených s klimakteriem. Tinkturu z práškovaných plodů můžeme podávat při gastritíde, chronickém kataru jícnu, chronické bronchitíde atd.

[10] Kolumbův průvodce Chauca ze Sevilly se o paprice zmiňuje už v roce 1493 a nazývá ji „agi". První záznamy o jejím pěstování jsou z Kastílie z roku 1564, z českých zemí pak z roku 1566, kdy už byla běžně pěstována na jižní Moravě.

PASTINÁK

PASTINÁK LUČNÍ SETÝ
Čeleďmiňkovitých (Apiaceae)

PASTINACA SATIVA L.
Paštrnák siatý (s)
(r) Gemeiner Pastinak (n)
Parsnip (a)
Panais cultivé (f)
Pastináka (š)

[1] Pastinák setý je trvalka s bílým, vřetenovitým kořenem mrkvového aroma. Dorůstá výšky až 1 metru. Lodyhu má nahoře ostře hranatou s krátkými, rovnými, roztroušenými chlupy. Lodyžní listy jsou úzké, na bázi klínovité, v dolní polovině obyčejně peřenoklané. Okolíky mají 10 až 20 okolíčků. Malé květy jsou zlatavě žluté, nemají obal ani okolíčky, rozkvétají v červenci. Plodem jsou ploché a okrouhle vejčité dvounažky, po stranách s křidélky. Některé kultivary žijí jako dvouleté rostliny.

[2] Pastinák je původem z Malé Asie. U nás se běžně pěstuje, občas zplaňuje na lukách, mezích, pastvinách a na březích vod. V současné době je zplanění neobyčejně vysoké, rozhodně větší než rozsah pěstování, což je škoda. Lidově se pastináku někdy říká „velký" nebo „starý petržel", na rozdíl od „malého" či „mladého" skutečného petržele.

[3] Předmětem sběru je především kořen (Radix pastinaceae), ojediněle však i plody (Fructus resp. Semen pastinaceae).

[4] Kořen obsahuje silici, provitamín A, vitamíny skupiny B, vitamín C, cukry, škrob, minerální látky, pektin. Zjištěny byly také furokumariny, organické kyseliny. Diskutována je přítomnost alkaloidu pastinacinu. Pastinák obsahuje mimořádné množství draslíku, potřebného mimo jiné i pro činnost srdečního svalu, k čemuž přispívá i vápník, hořčík a fosfor. Dále vitamíny skupiny B thiamin, riboflavin, niacin, pyridoxin, kyselinu listovou a askorbovou a tokoferol.



Pastinák setý

[5] Droga působí protikřečově, močopudně, uklidňuje zažívání a zlepšuje chuť k jídlu. Je vhodná zejména při nejrůznějších močových potížích, při bolestech, které působí močové kaménky a písek. Použití při vitiligu je sporné a nám se neosvědčilo. Je ovšem možné, že v kombinaci s jinými postupy by výsledek byl jiný, a proto doporučujeme pastinák při léčbě vitiliga nepouštět ze zřetele.

[6] Běžnou lékovou formou je nálev, podávaný v množství 2 až 3 sklenic denně, před jídlem.

[7] Pastinák je jakoby okrajovou léčivou bylinou, takže ve směsích se s ním prakticky nesetkáváme. Jeho dlouhodobé podávání není vhodné, protože droga poněkud dráždí ledviny. Kontraindikací je podávání v létě při prudkém sluníčku, protože u vnímavých osob může vzniknout fotodermatóza - kožní onemocnění z přecitlivělosti na sluneční světlo. Také při jeho sběru a zpracování mohou při delším kontaktu s ním vzniknout různé kožní projevy, především vyrážky.

[8] Pastinákovou šťávu můžeme doporučit jako výborný prostředek čisticí krev. Podáváme ji buď samostatně nebo i v kombinacích, nejčastěji se šťávou z mrkve, zelí nebo červené řepy. Její denní dávka by neměla překročit 0,15 litru; užívá se poloviční dávka ráno a v poledne.

[9] Užívání pastináku v homeopatické úpravě není sice obvyklé, ale také v žádném případě zbytečné. Vycházíme-li z toho, že byliny se liší nejen rodově a druhově, ale také podle lokality, na níž se nacházejí. Proto je použití kterékoli byliny užitečné a záleží pouze na její správné aplikaci.

Výchozí částí je čerstvý kořen, kopaný v květnu a červnu a zpracovávaný podle §1 lihem 75% a dále lihem 40% až na potenci D3. V ní se pak obecně užívá při dávkování 3krát denně 10 kapek, před jídlem. Doba užívání je neomezená.

Tinkturu podáváme především při potížích se zažíváním, jako močopudný prostředek, jako prostředek pro čistění krve, při zánětech v hrdle a jinak podobně jako v alopatii.

[10] Pastinák je prastarou kulturní rostlinou. Archeologické nálezy dokazují, že byl pěstován a užíván už 1 000 let př. n. l.

Malé pastináky, zbavené listů, někdy jen velmi obtížně rozeznáme od velkých kořenů petržele. V takovém případě provedeme příčný řez kořenem, protože dřeň pastináku je výrazně tlustší a na řezu má větší průměr než dřeň petržele.

I z pastináku se vyrábějí nejen účinné, ale i chutné léky. Při chronické chraptivosti a kašli si přichystáme odvar ze 2 kořenů pastináku, které jemně nastrouháme, dáme do 1 litru sladkého mléka a vaříme 12 minut na mírném ohni. Poté precedíme a přidáme 3 plné polévkové lžíce cukru. Každou půlhodinu podáváme 1 polévkovou lžíci. Tento prostředek můžeme podávat i při tuberkulóze a zánětech plic.

Výborným lékem je i pastinákové víno: Kořeny pastináku jemně nastrouháme, rozmačkáme a přidáme trochu vody, až vznikne kaše. Necháme stát 3 hodiny a pak vymačkáme. Přidáme cukr a trošku vinného kamene a necháme kvasit. Po vykvasení plníme do láhví. Účinek je stejný jako u odvaru.

Výborný pastinákový likér vyrobíme tak, že ke šťávě (získané výše popsaným postupem) přidáme trochu chmele a čistý alkohol. Vše necháme 10 dní stát a pak přefiltrujeme. Přestože má pastinák značný obsah cukru, můžeme likér dosladit. Účinek je prakticky stejný jako u pastinákového odvaru nebo vína.

PCHÁČ OSET

PCHÁČ ROĽNÍ — CIRSIUM ARVENSE (L.) Scop.

Čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae)

Pichliač roľný (s)
(e) Feld-Kratzdistel (n)
Spear Thistle (a)
Chardon des champs (f)
Cardo cundidor (š)

[1] Pcháč rolní je trvalka s plazivým oddenkem a přímou lodyhou, dorůstající výšky až 1 metr. Lodyha je hranatě brázditá, nekřídlatá, až nahoru olistěná, nahoře latnatě větvená. Dolní listy jsou zúžené v kratičký řapík, horní jsou přisedlé až poloobjímavé. Všechny listy jsou na líci lysé, na rubu souvisle pavučinaté, v obrysu podlouhlé nebo kopinaté, celokrajné až peřenoklané a výrazně bodlinaté. Květy jsou červenofialové nebo bledě nachové, vzácně i bílé, rostou po jednom. Plodem jsou ochmýřené nažky.

[2] Pcháč je hojný polní plevel, šířící se oddenkovými výběžky. Nacházíme jej na pasekách, kamenitých stráních, v sutích a lomech, na rumištích a pustých místech. Půdy má rád vlhké i vysýchavé, živné, humózní, zásadité až slabě kyselé, kamenité, písčité i hlinité, bohaté na dusík.

[3] Předmětem sběru jsou květ (Flos cirsii arvensis) nebo nať (Herba cirsii arvensis), sbírané v letních měsících, květ kolem desáté a nať kolem čtrnácté hodiny.

[4] Droga je poměrně málo probádána. Obsahuje glykosidy, pryskyřice, polysacharid inulin, stopy silice, vitamín C, v zelených částech pak blíže neurčený těkavý alkaloid. Plody jsou bohaté na polovysýchavý olej s jódovým číslem 109.

[5] Květy osetu mají pravděpodobně cytostatické působení a běloruské léčitelství je od pradávna kombinuje s květem měsíčku a vřesem



Pcháč rolní

při léčbě nádorů, zejména gynekologických. Nať bývá přidávána do čajů proti kolikám, obvykle v kombinaci s pelyňkem. Zevně je možné naťovou drogu doporučit ke koupelím rukou a nohou při revmatismu a artróze. Koupele nebo obklady z odvaru naťové drogy můžeme použít i při napadení pokožky plísněmi.

[6)] Na přípravu čaje se droga používá výhradně ve směsích, její podíl by neměl překročit 10% u naťové drogy a 15% u drogy květové.

[7)] Ačkoli toxicita drogy nebyla přímo prokázána, pokládejme ji raději, s ohledem na nedostatečnou prozkoumanost a obsah alkaloidů, za léčivo druhé volby a zacházejme s ní opatrně. Droga není vhodná pro léčbu malých dětí, těhotných a kojících žen. Zevní aplikaci však můžeme považovat za zcela bezpečnou.

[8)] Doporučujeme drogu podávat formou lihového výtažku neboli tinktury. Tu můžeme podávat jak samostatně, tak i přidávat po kapkách do čajů nebo použít do směsí tinktur. Květovou tinkturu, případně tinkturu z celé byliny podáváme jako pomocný lék při nádorovém onemocnění různé lokalizace. Použít můžeme celou bylinu, včetně oddenků, ale jednodušší je použití natě a květů. Podáváme 3 až 4krát denně, 15 až 20 kapek ženám a 20 až 25 kapek mužům.

Na tomto místě si nemůžeme odpustit malou poznámku. Při hodnocení cytostatických účinků bylin se naráží téměř vždy na jejich „neprokázanost". Výzkum léčivých bylin z hlediska onkologických onemocnění se u nás téměř neprovádějí, a nemocní také vlastně nikdy neužívají jen byliny, vždy se léčí několika způsoby současně. Proto je úspěch připisován vždy jiným postupům a na byliny zbude v nejlepším ten neúspěch.

Vycházíme z toho, že u onkologických onemocnění nelze při citlivé aplikaci vybraných a lidově ověřených bylin ublížit a že se tedy není čeho bát. Podle našich zkušeností má podávání této drogy, ale i řady jiných, za následek přinejmenším prodloužení remisí a zpomalení progrese choroby, zlepšuje životní komfort a subjektivní pocity nemocných. Zvláště, když k této bylině přidáme ještě květ měsíčku, květ vřesu a kořen eleuterokoku, nebo tinkturu z eleuterokoku, případně můžeme volit i jinou kombinaci. U nás se vyrábí přípravek Eleuterosan, který lze také použít. Za zmínku stojí i to, že eleuterokokus je, jakožto lék následků onkologických onemocnění a jejich léčby (ozařování), v Rusku patentován.

9) Právě pro svou dostupnost, účinnost a také naprostou bezpečnost při užívání v homeopatické úpravě by měl být oset častěji využíván.

Pro homeopatické zpracování je vhodný květ osetu, který se trhá mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Květy se zpracovávají podle §3 s použitím lihu 90% (nejlépe ale 95%), základní esence se ředí až na potenci D10 lihem 40%. Obecně se užívá v potenci D9 a D10 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, předjídlem, v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 6 kapek, po jídle.

Ve vyšších potencích se tinktura užívá při žlučníkových potížích, nedostatku žluče, slabosti žaludku, pro čistění krve atd., jinak podobně jako v alopatii. V ředění D3 pak při všech nádorových onemocněních nebo při podezření na takovéto choroby.

[10)] Velmi účinná je koupel nebo obklad při všech plísňových onemocněních: Nejprve si přichystáme směs ze stejných dílů natě vlaštovičníku a květů osetu. Pokud chceme mít maximální jistotu anebo máme podezření, že by mohlo jít o infekční onemocnění, přidáme do směsi 1 díl listů lichořeřišnice větší. Ze 3 polévkových lžic směsi a 0,5 litru vařící vody připravíme nálev a necháme 10 minut přikrytý vyluhovat. Precedíme ho a dáme do vody pro koupel nohou. Při větší postižené ploše použijeme úměrné množství směsi. Nálev, připravený z vlaštovičníku a osetu, do kterého se přidá tinktura z lichořeřišnice větší, působí účinněji, protože účinnost semen, ze kterých se tinktura vyrábí, je větší než u listů.

PELARGÓNIE

PELAROGÓNIE RŮŽOVÁ PELARGONIUM RADENS H. E. Moore
Čeleďkakostovitých (Geraniaceae)

Muškát ružový (s)
e Pelargonie (n)
Pelargonium (a)
Pelargonium (f)
Pelargonia (š)

[1] Pelargónie růžováje domácí pokojová rostlina, dorůstající ve vhodném květináči až % metru výšky. Hluboce rozeklané listy, typické pro většinu druhů z čeledi kakostovitých, mají velice příjemnou, jemně citrónově růžovou vůni. Kvete růžově, přičemž dva horní korunní plátky květujsou mohutnější než plátky dolní. Kvete v květnu a červnu, někdyještě i v říjnu a listopadu. Plodyjsou podlouhlé, se zobáčkem a více semínky.

[2] Pelargónie má ráda slunečnou, dobře větranou půdu. Rozmnožujeme ji výsevem semen v prosinci nebo brzy na jaře. V případě jarního rozmnožování pomocí řízků užíváme prezimované rostliny. Vzešlé rostlinky přesazujeme do samostatných kořenáčů a zaštipujeme je, jakmile dosáhnou výšky 15 cm. Pokudje máme přes léto venku, při přenášení na zimu do domu odřízneme horní třetinu rostliny.

[3] Předmětem sběru jsou listy (Foliům pelargonnii radens), sbírané těsně před otevřením květů.

[4] Účinně působí především geraniová silice, a proto se za léčivé pokládají pouze vonné druhy pelargónií. Tato geraniová silice často nahrazuje i růžový olej. Z tohoto důvodu používáme vedle pelargónie růžové i například pelargónii nejvoňavější (Pelargonium odoratissimus /L. /L. Her). Vedle silice obsahuje droga i flavonoidy, trochu tříslovin, minerální látky, organické kyseliny a další účinné látky.



Pelargónie růžová

[5] Pelargónie čistí cévy od sklerotických usazenin, působí jako kardiotonikum, uplatňuje se při doléčování infarktu myokardu, anginy pectoris a může také posilovat stárnoucí srdce.

Působí příjemně sedativně, má mírný vliv antidepresivní, po čaji z ní se brzy a hluboce usíná. Na sliznice působí ochranně, takže je velice vhodná pro doplňkovou léčbu žaludečních a dvanáctníkových vředů. Formou klyzmat můžeme léčit i vředová onemocnění tlustého střeva. V podobě čaje, ale zejména inhalačné léčí průdušky, má silný vliv protizánětlivý a tlumí suchý neproduktívni kašel. Jemně podrcený list drogy, vložený jako tampon do vnějšího zvukovodu, vyléčí začínající ušní zánět.

Zevně působí pelargónie antiseptický, například kašovitý obklad z čerstvých listů může dobře posloužit proti revmatickým bolestem.

Geraniová silice má bohaté využití především v aromaterapii. Používáme ji k lehkým masážím podbřišku při předmestruačním napětí. Při zadržování moče lehce masírujeme ledviny. Dále můžeme silici používat při kožních zánětech, na opary a na suchou pokožku. Přidáváme ji také k masážním olejům, používaným pro celkové uklidnění. Celkově silice osvěžuje, uvolňuje a zklidňuje.

[6] Z drogy většinou připravujeme nálev, nejlépe z čerstvé byliny, a podáváme jej 2 až 4krát denně po poháru nebo šálku. Chceme-li připravit ze silice dobrý masážní olej, pak je jako olejové médium vhodný olej arašídový, protože se velmi dobře vstřebává. Na přípravu nálevu můžeme pochopitelně použít i listy sušené.

[7] Drogu můžeme podávat samostatně i ve směsích. Není toxická, ale při predávkovaní může přivodit úpornou bolest hlavy a pocity ošklivosti.

[8] Na uklidnění a proti různým depresím doporučujeme čaj:

nať dobromysli	100 g
list pelargónie	50 g
nať třezalky	50 g
květ vřesu	25 g
list vrbky úzkolisté	25 g

Nálev připravíme z 1 polévkové lžíce směsi, kterou přelijeme sklenicí vařící vody, odstavíme a necháme asi 10 minut vyluhovat. Poté precedíme a pijeme 3krát denně, před jídlem. Podle potřeby přislazujeme medem.

[9] Homeopatické zpracování pelargónie je nanejvýš žádoucí, protože nám pro přípravu účinného a operativního prostředku stačí jen malá část rostliny, kterou bychom jinak prakticky zlikvidovali nebo ji museli za tímto účelem zvlášť pěstovat.

Jako základ pro homeopatickou esenci nám slouží čerstvý list, trhaný těsně před rozkvětem rostliny, nejlépe kolem deváté hodiny dopolední. List zpracováváme lihem 85% podle §3 a dále ředíme lihem 40% až do potence D5. Tu obecně užíváme 3krát denně po 8 kapkách, před jídlem, maximálně po dobu 2 měsíců.

Podáváme ji stejně jako v alopatii, ale především jako obecné tonikum, posilující prostředek, pro posílení slizníc a proti jejich zánětům.

[10] Velmi výhodné je používání pelargónie k inhalacím, a to po všech stránkách. Kdykoli si totiž můžeme utrhnout čerstvé listy, rozmělnit je a vhodit do horké vody. Tím je jejich příprava k inhalaci hotová. Vlastní inhalace, kterou je vhodné provádět jednou nebo dvakrát denně, by neměla trvat déle než 5 až 10 minut. Inhalace tlumí kašel, dráždění v hrdle a dezinfikuje dýchací cesty.

PELYNĚK

PELYNĚK PRAVÝ
Čeleďhvězdnicovitých (Asteraceae)

ARTEMISIA ABSINTHIUM L.
Palina pravá (s)
r Absinth, r Wermut (n)
Common Wormwood (a)
Absinthe (f)
Asenzio (š)

[1] Pelyněk pravý je trvalka s vícečetným oddenkem. Dorůstá výšky kolem 1 metru, spodní část lodyhy drevnatí. Lodyhy jsou světlé, celá rostlina pak stříbrošedá, díky jemným chloupkům stříbřité barvy. Přízemní listy mají dlouhý řapík, jsou třikrát peřenodílné, s úzkými, kopinatými úkrojky. Lodyžní listy jsou jednoduše nebo dvojnásobně peřenodílné. Drobné, kulovité květní úbory tvoří vrcholičnaté laty. Květenství postrádá okvětní jazýčky a skládá se pouze z trubkovitých, žlutých kvítků. Plodem je vejčitá nažka. Kvete od června do srpna.

2. Pelyněk je pěstovaná rostlina, která občas zplaňuje kolem cest, na náspech, stráních i smetištích.

[3] Předmětem sběru je nať (Herba absinthii), sbíraná seřezáváním v době květu, asi 5 až 10 cm nad koncem zdřevnatělé lodyhy. Kvalitnější drogou je list s květem (Foliům cum flos absinthii), který získáváme sdrhnutím z uřezané lodyhy. Droga má kořenité aroma a hořkou až odpornou chuť.

[4] Asi nejdůležitější obsahovou látkou v pelyňku je silice s chamazulény a s 10% obsahu toxického tujonu. Rostlina dále obsahuje tujol, kandiden, felandren, hořké seskviterpenové laktony, hořký absinthin a anabsinthin, flavonoidy, třísloviny a malá množství dalších látek.



Pelyněk pravý

[5] „Pelyněk je utrejch", říkával bylinář Franěc, a nám nezbývá nic jiného, než mu dát za pravdu. Pelyňkové aromatické hořčiny jsou neobyčejně výrazné a mohutně podporují tvorbu žaludečních šťáv a zažívání vůbec. Droga zvyšuje sekreci šťáv po celé délce zažívací trubice, ovlivňuje činnost žlučníku a jater, dezinfikuje a tlumí křeče, takže se výborně uplatňuje přibolestech břicha nejrůznějšího původu. V gynekologii výborně utlumí premenstruační tenzi a bolesti, které někdy menstruaci provázejí.

[6] Běžnou lékovou formou je nálev. V každém případě se musíme vystříhat podávání nadměrných dávek, obyčejně postačí dávat dětem 1 a dospělým 2 až 3 polévkové lžíce. U pelyňku se některé účinné látky velice obtížně vyluhovávají ve vodě, proto je podávání tinktury mnohem vhodnější. Tinkturu dávkujeme od 20 do 50 kapek, podle potřeby i vícekrát denně. Velmi účinnou lékovou formou je také pelyňkové víno..

[7] Droga není vhodná pro dlouhodobou léčbu a nedoporučujeme ani její větší dávky. Do směsí se pro svou výraznou účinnost a nepříjemnou chuť přidává pouze v malých objemech, obvykle nepřevyšujících 5 až 10%. Droga není vhodná pro těhotné a kojící ženy.

Predávkovaní se projevuje pocitem ošklivosti, nutkáním na dávení, bolestí hlavy a dalšími nepříjemnými příznaky. Chronická otrava alkoholickým nápojem zvaným absint je popsána jako „absinthismus" a vedle dalších příznaků je pro ni charakteristická postupná ztráta inteligence.

[8] Jako příklad můžeme uvést léčbu bolestivé menstruace, a to pelyňkovým vínem nebo odvarem z bílého vína. S léčbou musíme začít 2 až 3 dny před menstruací a podáváme 2 polévkové lžíce 4krát denně až do skončení potíží, které obvykle trvají první dva dny menstruace. Návod k přípravě je uveden v 1. dílu.

[9] Homeopatické zpracování pelyňku má oproti alopatickému použití mnoho výhod, a to jak z hlediska nebezpečnosti, tak i z hlediska aromatického, chuťového, ale i vlastní použitelnosti drogy.

Surovinou pro homeopatické zpracování je kvetoucí nať, lépe řečeno větvičky s květy, sbírané odpoledne mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Zpracováváme je podle §3 lihem 90% a dále ředíme lihem 40% až do potence D7. Obecně užíváme tinkturu v ředění D6 s dávkováním 3krát denně 6 kapek. Doba užívání je stanovena na 3 týdny, pak následuje 3 týdny přestávka. Délka léčby by neměla přesáhnout celkem 2 měsíce v roce.

Drogu podáváme v podstatě stejně jako v alopatii, především při potížích se zažíváním, látkovou výměnou, pro posílení činnosti žaludku, jater a navazujících orgánů, při nechutenství, žaludečních křečích apod.

[10] Speciální pelyňkové víno vyrobíme následovně: Po 1 polévkové lžíci pelyňku, levandule, majoránky, máty, rozmarýnu a šalvěje zalijeme 1 litrem bílého vína a necháme 8 dnů v teple a temnu stát. Poté přefiltrujeme a užíváme 3krát denně 2 čajové lžičky, před jídlem, nejdéle však 1 měsíc.

Stejně účinný je i pelyňkový extrakt: Dvě polévkové lžíce jemně nakrájené natě pelyňku zalijeme směsí ze 2 polévkových lžic alkoholu 50% a 8 polévkových lžic vody a necháme 24 hodin stát v teple při občasném protřepání. Pak přefiltrujeme a pevný zbytek opět zalijeme 1 polévkovou lžící alkoholu a 4 polévkovými lžícemi vody, necháme 24 hodin za občasného protřepání stát. Poté přefiltrujeme, obě tekutiny smícháme dohromady a ve vodní lázni zahustíme na konzistenci sirupu. Užíváme 3krát denně 1 čajovou lžičku, před jídlem, maximálně 1 měsíc, 2 až 3krát v roce.

PENÍZOVKA

PENÍZOVKA SAMETONOHÁ — FLAMMULINA VELUTIPES Sing.

Čeleďčirůvkovitých (Tricholomataceae)

Plamienka zamotovohlúbiková (s)
r Samtfussrúbling (n)
Velvet stemmed Agaric (a)
Colllybie ' pied velouté (f)
Flammulina (š)

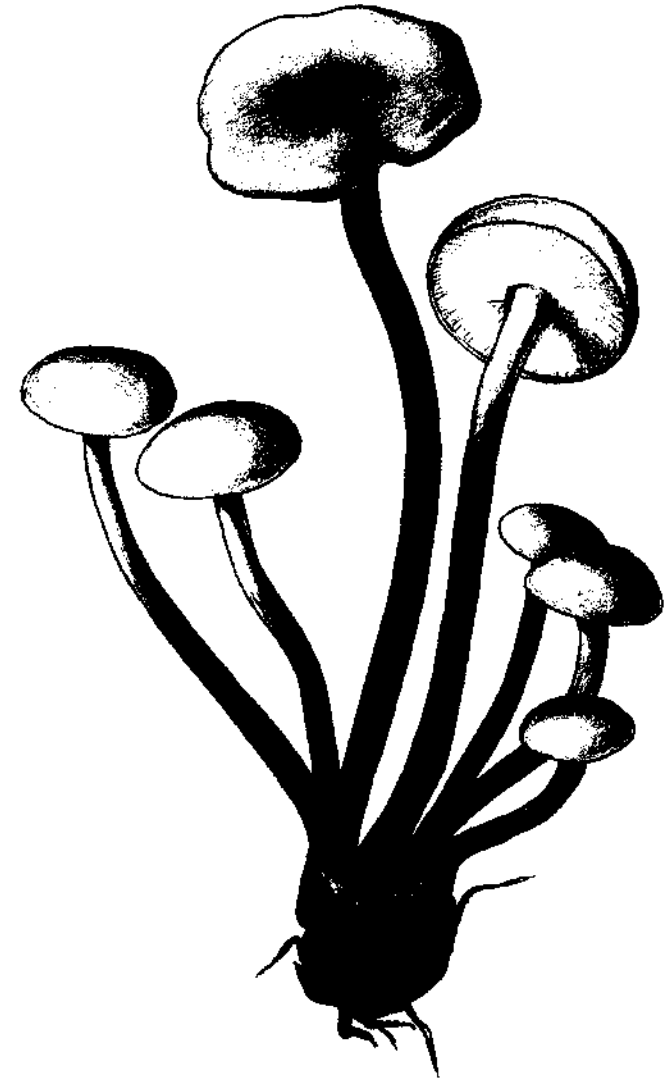
[1] Penízovka sametonohá je malá houbička s třícentimetrovým kloboučkem, který je v mládí polokulový, později spíše plochý, žlutooranžový až medový, s pokožkou za vlhka hladkou a slizkou. Nejmladší plodničky mají pokožku hebce sametovou. Lupeny jsou asi 4 mm vysoké, přirostlé k třeni, promíšené kratšími lupínky, v mládí bílé, posléze žlutavé. Nožka neboli třen je dlouhá do 10 cm, asi 1 cm tlustá, válcová, porostlá velmi jemnými chloupky, které vytváří zdání sametu.

[2] Penízovka je dřevní houba, rostoucí jak na mrtvém dřevě rozmanitých listnatých stromů, tak na poraněných živých stromech. Nacházíme ji v lese i mimo něj, zvláště podél potoků, v zahradách a ovocných sadech, často se vyskytuje v lužních lesích. Obyčejně roste v bohatých trsech. Vzácně ji nalézáme v soužití s jehličnany.

Houba začíná růst na podzim, obzvlášť po prvních mrazících. Nejhojnější bývá v listopadu a prosinci, ale mnohdy ji můžeme sbírat po celou zimu. Stává se, že vyroste i v létě, pak ale její třen není sametová, nýbrž oranžově žlutá. Penízovka se dá velice dobře pěstovat.

[3] Předmětem sběru a užíváníje celá plodnice (Corpus flammulinae).

[4] Z obsahových látek je třeba uvést antibiotický působící protein flammulin, dále čtyři polysacharidové frakce s prokazatelnou protinádorovou aktivitou, nezanedbatelná je také její fungicidní (protiplísňová) aktivita.



Penízovka sametonohá

[5] Léčivé využití hub je nejen u nás, ale i jinde ve světě víceméně v plenkách, což je ovšem obrovská škoda, protože houby jsou daleko více závislé na přírodních podmínkách než byliny; bez určitých obsahových látek nevyrostou.

Nejen přímá konzumace penízovky sametonohé, ale i užití jednoduchých lékových forem dokáže zlepšovat stav při mnohých nemocech, například stav diabetiků, nemocných s ischemickou chorobou srdeční, příznivě ovlivňovat chronické poruchy funkce slinivky břišní, čistit pokožku u ekzematiků atd.

Rozsah protinádorové léčby není ještě zdaleka prozkoumán, ale s určitostí se dá tvrdit, že podávání přípravků z penízovky snižuje nepříjemné potíže nemocných, prodlužuje remise, dosažené současnou terapií, a velice pravděpodobně dochází i k útlumu nebo alespoň ke zpomalení metastázování nádorů.

[6] Protinádorovou aktivitu vykazují zejména vodné výluhy z plodnic, ale typická houbová chuť, která v nich zůstává, není vždy příjemná. Citlivější jedinci si proto mohou nějakým způsobem výluh ochutit. V první řadě doporučujeme přípravu macerátu, v druhé pak nálev. V obou případech je dávkování 4 poháry denně. Výhodné je také podávání tinktury, a to v dávce 20 až 25 kapek pro ženy a 25 až 30 kapek pro muže, podle potřeby 2 až 4krát denně.

[7] Drogu podáváme zásadně samostatně, pouze v podobě tinktury ji můžeme použít do směsí tinktur. Toxicita u ní nebyla prokázána, nejsou známy ani její závažnější nežádoucí účinky a kontraindikace.

[8] Tuto drogu můžeme doporučit i při léčbě akné. Podáváme ji ve výše uvedeném dávkování, současně však zanícené partie pokožky potíráme tímto prostředkem jako doplněk obvyklé bylinné léčby.

[9] S ohledem na vzhledové, aromatické, chuťové a léčivé vlastnosti houby je nejvhodnější formou využití homeopatické zpracování.

Používá se celá houbička, která může být navíc sbírána kdykoli v době svého růstu, ať volně rostoucí nebo pěstovaná. Nejvhodnější sběr je ale v době, kdy je houbička maximálně rozvinutá, a to dopoledne do desáté hodiny. Zpracovává se podle §2 lihem 60% a dále ředí

lihem 30% až na potenci D10. Obecně se užívá v ředěních D4, D7 a D10. Při nádorových onemocněních nebo jejich nebezpečí se homeopatická tinktura užívá v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 5 kapek, po jídle, rozpuštěná ve vodě nebo v čaji. Po 3 týdnech se udělá desetidenní přestávka, cyklus se opakuje celkem třikrát.

Jak již bylo uvedeno, droga se užívá hlavně při prevenci a léčbě nádorových onemocnění, ale také při nejrůznějších infekcích, zejména střevních.

[10] Prostředky z penízovky mají v dnešní době výjimečné postavení. Kromě jednoznačného protinádorového působení, účinkují také antibakteriálně (jako antibiotikum), například proti bakteriím Escheria coli a plísním Candida albicans. Tato plíseň je obzvlášť nebezpečná, protože se spolupodílí na vzniku celé řady rakovinových onemocnění a její růst je podporován podáváním antibiotik a antikoncepce.

Pro tento druh léčby je vhodnější větší ředění účinných prostředků. Homeopatické tinktury se užívají až v potenci D10, obecně však v potenci D7, při dávkování 3krát denně 10 kapek, po jídle. V tomto ředění mají také kromě antibakteriálního i protiplísňové působení, což platí i při jejich zevním upotřebení.

Podle našich zkušeností jsme připravili jakousi experimentální tinkturu, která působí jako pomocný lék při nádorových onemocněních, pomáhá posílit organismus, zpomaluje průběh onemocnění, tlumí rozvoj metastáz a napomáhá regeneraci organismu:

tinktura z penízovky (nutná vlastní výroba)	50%
tinktura z eleuterokoku (přípravek Eleuterosan)	30%
tinktura chinová (Tinct. chinae z lékárny)	20%

Tinktura se podává v dávce 1 kapky na 1 kg tělesné hmotnosti jednou za den mezi sedmnáctou a devatenáctou hodinou, v každém případě před večeří. Doba aplikace tinktury je obvykle 3 měsíce, ale můžeme ji podávat i v cyklech: podáváme ji 4 nejprve týdny, pak 2 týdny vynecháme a opět 4 týdny podáváme atd. Samozřejmě při léčbě musíme respektovat stav a reakce nemocného a celkovou léčbu jim přizpůsobit.

PEPŘ

PEPŘOVNÍK ČERNÝ
Čeleď pepřovníkovitých (Piperaceae)

PIPER NIGRŮM L.
Piepor čierny (s)
(r) Schwarzer Pfeffer (n)
Black Pepper (a)
Poivrier noir (f)
Pimienta negra (š)

[1] Pepřovník černýje vytrvalou, popínavou rostlinou, dorůstající asi sedmimetrové výšky. Má zdřevnatělou bázi a uzlovitý ohebný kmínek se vzdušnými kořeny. Listyjsou řapíkaté, široce eliptické, špičaté, na bázi někdy srdčité, poněkud kožovité. Klásky bývají kolem 10 cm dlouhé, ničí a mají okolo 25 plodů. Plodemje bobule s tenkým, dužnatým oplodím velikosti asi 5 mm, v mládí zelená, později červená a žloutne.

[2] Pepřje pěstovaná rostlina, vyžadující velmi teplé podnebí. Pochází z monzunových pralesů Malabarského pobřeží v jihozápadní Indii. Rod pepřovníků má okolo 700 druhů. Většinou jde o byliny nebo keře, často ovíjivé, výjimečně i o stromy. Jednoduché listyjsou střídavé, celokrajné, zpravidla s palisty. Květy přisedlé v jehnědovitých klasech, vzácněji v hroznech. Plodem jsou bobule.

[3] Drogou je plod (Fructus piperi), sbíraný nejméně dvakrát ročně. Černý pepřje nezralým plodem, který se suší teprve na slunci. Bílý pepř se sklízí až v plné zralosti, namáčí se do vody, drcením a třením se odstraňují jeho vnější slupky a bílé semeno se znovu suší. Chuť a vůně bílého pepře je mnohem jemnější než černého.

[4] Pepř obsahuje ostře chutnající pryskyřici, silici a alkaloid piperin, jeho izomer chavicin a také menší množství piperitinu. V silici se nachází dipenten, phellandren, citral, pinen, limonen, carren a další látky.



Pepřovník černý

[5] Drogu řadíme mezi tzv. amara acria čili mezi drogy s ostrými hořčinami. Při vnitřní aplikaci mohutně povzbuzuje sekreci žaludečních šťáv a trávicích enzymů, při zevní vzniká pocit tepla až pálení - zvyšuje se místní prokrvení a to napomáhá sanaci pokožky i hlouběji položených tkání.

[6] Při léčbě přednostně používáme bílý pepř. Podáváme jej v dávkách „na špičku nože" podle potřeby i několikrát denně nebo při zevním použití vmícháváme do vhodného masážního média, které je určeno k lehkým masážím menších kožních plošek.

[7] Droga je kontraindikována při bolestivých afekcích v dutině ústní, při žaludečních, dvanáctníkových nebo střevních zánětech a vředech. Pro její poměrně prudké působení ji podáváme zpravidla samostatně a nevolíme čajovou formu. Užívání drogy nedoporučujeme těhotným a kojícím ženám ani malým dětem.

[8] Bílý pepř je nezbytnou součástí tzv. protiprůjmového vajíčka abatyše Hildegardy: Nejprve si připravíme staré čajové sítko, které zformujeme tak, aby se do něho vešlo vajíčko a zůstalo stát, pak speciální prášek pomletím 17 gramů kmínu a 3 gramů bílého pepře. Vezmeme vajíčko, kuchařským způsobem je rozbijeme a oddělíme bílek. Žloutek rozšleháme až vznikne pěna a přidáme do něj na špičku nože prášku. Žloutek s práškem vlijeme do poloviny skořápky, upevníme do připraveného sítka a postavíme na sporák. Asi za 4 minuty mírného ohřevu se začnou objevovat bublinky, takže rozmícháme hmotu dřevěnou kopisti. Masa se pomalu stane drobovitou až křehkou, asi jako při přípravě míchaných vajec. V takovémto stavu je přípravek hotový a lze jej ihned podávat s kouskem starého pečiva, zásadně však bez soli.

Nechutná špatně, ale hlavně velmi rychle pomáhá, mnohdy hned napoprvé. Jen v těžších případech podáváme 2 až 3 vajíčka denně. Při obyčejném průjmů postačí jednodenní léčba, u těžkých forem, jako je například úplavice, počítejme raději se 3 nebo i 4 dny. Nejdéle je potřeba tuto léčbu aplikovat při zánětu a vředovitosti tlustého střeva, kdy je nemocný nucen chodit denně 6 až 10krát na stolici a někdy vyhubne až na kost. V takovém případě musíme postupovat velice opatrně a denně podávat 1 až 2 protiprůjmová vajíčka a kousek starého pečiva, ne však více.

[9] Pepř se v homeopatii nepoužívá, protože v našich podmínkách nelze zpracovávat čerstvé plody, a užívání mletého semene, ať už černého nebo bílého pepře, při žádoucím dávkování plně nahradí homeopatické podávání.

[10] Snad žádná exotická koreninа nebo ovoce, možná od dob bájného Adamova jablka, nebyla zapletena do dějin světa tak jako pepřovník. Odehrály se kvůli němu války, pokořovala království, překonávaly neznámé oceány. Již v roce 327 př. n. l. byl jedním z cílů pronikání Alexandra Velikého do Indie. Vůdce Hunů Attila požadoval za římská rukojmí 3 000 liber pepře jako výkupné. Pepř byl také jednou z příčin objevitelských cest, například plavby do Indie kolem Mysu dobré naděje v roce 1488, kterou podnikl Bartholomeo Dias, nebo slavné plavby Kolumbovy.

Ve středověku byl pepř velice vzácný a dobře se prodával - unce pepře za unci zlata, navíc se nedal falšovat jako například šafrán. Přestože je cena pepře dnes podstatně nižší, měli bychom si jej vážit alespoň pro jeho léčivé vlastnosti.

PETRKLÍČ

PRVOSENKA JARNÍ
Čeleď prvosenkovitých (Primulaceae)

PRIMULA VERIS L.
Prvosienka jarná (s)
e Wiesen-Schlüsselblume (n)
Cowslip (a)
Primevére officinale (f)
Primavera (š)

[1] Prvosenka jarní asi *1/2* metru vysoká trvalka s kratším válcovitým oddenkem a mnoha drobnými kořínky. Listy má podlouhle vejčité a jejich čepel je na okraji vroubkovaná. Stvol je jemně pýřitý a nese na vrcholku jednoduchý okolík žlutých květů, rozkvétajících v dubnu a květnu. Plodem je jednopouzdrá tobolka.

[2] Petrklíč je častým hostem vlhčích, ale slunných luk, lesních mýtin a strání. Rostlina je částečně chráněna, což znamená, že její kořenový systém je chráněn, a proto se smí trhat pouze nať s květem.

[3] Předmětem sběru je květ i s kalichem (Flos primulae), někdy také list (Folium primulae). Dříve hojně sbíraný oddenek je nyní z důvodu ochrany nedostupný. Můžeme sbírat i prvosenku vyšší (Primula elatior L.), která je o něco statnější a květ má jiný odstín žluti.

[4] Droga obsahuje saponiny, glykosidy, flavonoidy, vitamín C, kyselinu křemičitou a sacharidy.

[5] Saponiny předurčují léčebné poslání drogy - zřeďují hleny, zlepšují jejich vykašlávání a tlumí neproduktívni kašel. Droga navíc působí močopudně, tlumí záněty, přispívá k rozpadu močových kaménků a také k celkovému uklidnění.

[6] Využití drogy je dle různých autorů je velmi rozmanité. Doporučuje se jak nálev, tak i odvar. My dáváme přednost především nálevu připravovanému obvyklým způsobem, ale osvědčil se nám i by-



Prvosenka jarní (petrklíč)

linný balzám a dokonce i homeopatická úprava podle Kloudy v potenci U_6. Při samostatné aplikaci podáváme 2 až 4 šálky denně.

Můžeme však použít i tinkturu, jež má podle německého lékopisu DAB 6 předepsánu pro jednotlivou dávku 2,5 gramu. To se nám zdá zbytečně mnoho, podle nás postačí 1 čajová lžička, tedy asi 50 až 60 kapek, což o odpovídá přibližně 1 až 1,1 gramu.

Podaří-li se sehnat kořenovou drogu, musíme počítat s tím, že obsahuje podstatně vyšší množství saponinů, a tomu pak i přizpůsobit dávkování. Na jednu dávku v tomto případě postačí 0,5 gramu oddenku buď v prášku nebo v nálevu.

[7] Droga je mimořádně vhodná do nejrůznějších kombinací, zejména s kořenem lékořice, natí bazalky, listem jitrocelů, kořenem proskurníku, natí tymiánu, plodem anýzu, listem podbělu, natí yzopu a květem divizny. Droga sice není toxická, ale vzhledem k obsahu saponinů musíme dodržovat dávkování. Při jeho překročení by mohlo dojít mimo jiné i k dávení a průjmům, a to někdy i krvavým.

Těhotným a kojícím ženám doporučujeme obvyklé dávkování drogy ještě poněkud snížit. Zaznamenali jsme dokonce několik případů poměrně prudkých alergických reakcí na drogu. Možnost jejich výskytu je větší při podávání nebo i sběru čerstvé byliny, s jejím usušením pravděpodobnost výskytu klesá.

[8] Podle našich zkušeností je petrklíč dobrou a účinnou složkou protirevmatických čajových směsí a pomáhá kupodivu i při nervovém třesu a psychogenně podmíněných bolestech hlavy.

Petrklíčové víno připravené běžným postupem (macerací) z bílého vína nám může posloužit jako mírné a navíc dobré kardiotonikum. Pije se asi 50 ml, podle potřeby i několikrát denně. Pokud nás trápí nespavost, měli bychom vyzkoušet čajovou směs: Sto gramů petrklíče, 50 g levandule, po 20 g třezalky a chmelu a 10 g kořene kozlíku. Sklenici horkého nálevu z této směsi přislazeného trochou medu vypijme těsně před spaním.

[9] Petrklíč je často využíván také v homeopatii, kde se z něj dokonce vyrábí několik různých prostředků. Nám snad postačí jeden. Pro

výrobu nejdostupnější tinktury používáme nať petrklíče, resp. list a květ. Upravuje se podle §3 lihem 80% a dále se ředí lihem 30% až na potenci D3. Obecně se užívá v potenci D3 při dávkování 3krát denně 5 kapek ve vodě nebo v čaji, po jídle.

Tinkturu užíváme především na všechny potíže se sliznicemi, dýchacími cestami, při neurologických potížích, jako mírné diuretikum, kardiotonikum a jako celkové tonikum. Její působení je zřejmě v poměrně malém dávkování.

[10] V lidovém léčitelství je petrklíč velmi oblíbenou bylinou a používá se při nejrůznějších potížích. Uvedeme si několik možných příkladů.

Proti kašli je vhodná tato jednoduchá úprava: Květy petrklíče rozmačkáme, zalijeme trochou vody a přidáme hodně cukru nebo medu. Pokud použijeme cukr a necháme vodu odpařit, dostaneme chutné petrklíčové bonbony.

Při nachlazení nebo jako prevence poslouží 1 polévková lžíce natě (listy a květ) přelitá šálkem vařící vody. Vše necháme 10 minut vyluhovat, precedíme a pijeme denně 3 šálky mezi jídly.

Na zápal plic užijeme odvar z 1 polévkové lžíce kořene, který drobně nakrájíme a necháme 15 minut vyluhovat ve studené vodě. Poté vodu přivedeme k varu, odstavíme, znovu necháme 10 minut vyluhovat. Precedíme a pijeme 3 šálky denně mezi jídly.

Krevní podlitiny rychle odstraníme odvarem ze 40 gramů petrklíčového kořene na 0,25 litru vody. Vaříme jej přikrytý 15 minut na mírném ohni, pak precedíme a přikládáme na podlitiny.

Proti dně, revmatismu, závratím, migréně apod. si připravíme asi 10 gramů celé rostliny (kořen listy, květ), přelijeme 1 litrem vařící vody a necháme 10 minut vyluhovat. Pijeme jeden šálek denně, ale po delší dobu.

PETRŽEL

PETRŽEL ZAHRADNÍ PETROSELINUM CRISPUM A. W. Hill

Čeleďmiříkovitých (Apiaceae)

Petržlen záhradný (s)
e Petersilie (n)
Parsley (a)
Persil (í)
Perejil (š)

[1] Petržel zahradní je lysá, aromatická dvouletá bylina, dorůstající výšky až ¾ metru, s přímou, dutou, jemně rýhovanou lodyhou, nahoře vstřícně nebo přeslenitě větvenou. Listy má tmsavozelené, lesklé, dolní dlouze řapíkaté, v obrysu trojboké, třikrát zpeřené, laločnaté. Okolíky jsou ploché, mají až 20 okolíčků. Květ je nažloutlý, drobný, plody jsou široce vejčité dvounažky, hranaté, tence žebrované.

[2] Petržel je hojně rozšířená zelenina, pěstovaná v mnoha odrůdách. Petržel kadeřavá (varianta crispum) má nejedlý kořen. Obecná odrůda (var. vulgare) je pěstována pro nať a kořenová odrůda (var. radicosum) pro tlusté, jedlé kořeny. Známy jsou i odrůdy jednoleté.

V záhonech petržele se občas vyskytne statnější, nevonná, ale prudce jedovatá tetlucha - kozí pysk (Aethusa cynapium L.).

[3] Drogou může být kořen (Radix petroselini), sbíraný najaře druhého roku v březnu a dubnu, nebo plod (Fructus petroselini), sbíraný druhým rokem v srpnu, a to v době, kdy dozrála asi polovina plodů. List a nať (Herba petroselini) sklízíme v prvém roce, obyčejně v červenci, ovšem není to podmínkou.

[4] Plodová droga obsahuje především silici, flavonoidy, glykosid apiín, olej a proteiny, apiol, myristicín a alfa-pinen. Kořenová droga obsahuje flavonoidy a v menším množství silici. Listy mají obdobné složení jako plody, ale neobsahují olej; navíc tu však nacházíme organické kyseliny. Všechny části rostliny jsou bohaté na vi-



Petržel zahradní

tamíny a minerální látky, například vitamínu C obsahuje zelená petržel kolem 600 mg%, hořčíku kolem 400 mg% atd.

[5] Petržel zvyšuje napětí hladkého svalstva dělohy, střev a močového měchýře. Může se použít pro léčení ran, zpevnění dásní při paradentóze, provitamínem A zlepšuje zrak, zvláště noční vidění (šeroslepost). Neměla by chybět v čajových směsích užívaných na léčení zánětů močových cest a močových kamínků. Zlepšuje chuť k jídlu, působí žlučopudně a dovede regulačně působit na menstruační cyklus.

V běloruském lidovém léčitelství se traduje, že petržel je ženám tím, čím je mužům celer. Tím se zřejmě naznačuje, že může působit jako afrodisiakum a že je výborným prostředkem proti gynekologickým a urologickým problémům. Známé je i její mírné tonizující působení na srdeční sval.

[6] Plody dávkujeme většinou tak, že půl čajové lžičky čerstvě drcených plodů macerujeme přes noc ve 400 ml pramenité nebo jiné kvalitní vody, ráno precedíme a pijeme přes den 4krát po 100 ml. Jinou možností je aplikace odvaru, kdy 5 g čerstvě drcených plodů povaříme asi 2 minuty v 0,25 litru vody, necháme 10 minut vyluhovat, precedíme a podáváme každé 2 až 3 hodiny 1 polévkovou lžíci.

Z listů připravujeme nálev obvyklým postupem a pijeme denně 4krát asi 0,1 litru. Podobně můžeme připravit i nálev z kořene, ten podáváme 4krát denně po 0,1 litru. Pokud podáváme Čerstvou šťávu, připravenou především z kořenů nebo směsi kořenů a listů, užíváme 3 až 4krát denně 1 polévkovou lžíci, není-li doporučeno jinak. Maximální dávka pro jedno užití by neměla překročit 50 až 60 ml.

[7] Droga je kontraindikována při poškození ledvin, například při glomerulonefritidě - chronickém zánětu ledvinových klubíček. Neměly by ji užívat těhotné a kojící ženy, malé děti. Ve vysokých dávkách by mohlo dojít k poškození jater a ledvin, ke vzniku halucinací a epileptických záchvatů.

[8] Syrová petrželová šťáva podporuje funkci nadledvinek a štítné žlázy. Je účinná i při očních chorobách, zánětu zrakového nervu

a pomáhá vyvolávat chybějící menstruaci. Jednorázově nedoporučujeme konzumovat více než 40 g šťávy, ale velmi vhodná je její kombinace s jinými zeleninovými šťávami, především mrkvovou a šťávou z červené řepy.

[9] V homeopatii je petržel poměrně oblíbena. Jako surovina se používá čerstvé semeno, ale i čerstvá kvetoucí nať. Ta se upravuje podle §3 lihem 70% a dále se ředí na potenci D3 lihem 30%. Obecně se užívá v potenci D3 při dávkování 3 krát denně 7 kapek, předjídlem.

Tinktura se užívá především při zánětech močových cest, nachlazeních, žaludečních potížích, zánětu prostaty a jako afrodisiakum.

[10] Podle lidových receptur je využití petržele velice široké, proto si uvedeme jen to zajímavější.

Abychom ulehčili odstavení při kojení pokrájíme 1 polévkovou lžíci natě, přelijeme šálkem studené vody a přikryté mírně *2 až 5* minuty vaříme. Poté necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme šálek před každým jídlem.

Pro odstranění kruhů pod očima je dobré sníst na lačný žaludek několik snítek čerstvé petržele, které dobře rozžvýkáme.

Proti pihám si připravíme několik čerstvých větviček petržele, které přelijeme 0,15 litru vařící vody, přikryté necháme 15 minut vyluhovat, precedíme a pihy obkládáme nebo omýváme.

Při bolestech uší doporučujeme rozmačkat velkou hrst čerstvé petržele, zabalit ji do gázy nebo jemného obvazu a přiložit na ucho.

Zajímavý je recept proti vysokému krevnímu tlaku: Půl kilogramu petržele dáme do 2 litrů studené vody, přivedeme k varu, vaříme asi jednu hodinu na mírném ohni. Nepoužíváme přitom hliníkové nádobí. Pak směs precedíme a hmotu vylisujeme. Změříme množství tekutiny a smícháme se stejným objemem medu. Na malém plameni svaříme směs na konzistenci želé, naplníme do sklenic a uložíme jako marmeládu. Denně užíváme 3 až 4 polévkové lžíce.

PEŤOUR

PEŤOUR MALOÚBORNÝ — GALINSOGA PARVIFLORA Cav.

Čeleďhvězdnicovitých (Asteraceae)

Žltnica maloúborová (s)
(s) Kleinblütiges Knopfkraut (n)
Joey Hooker (a)
Bident (f)
Galinsoga (š)

[1] Peťour maloúborný je jednoletá rostlina, dorůstající běžně půlmetrové výšky, za příhodných podmínek dokonce i více. Lodyhu má větvenou, dole lysou, listové řapíky tenké, kratší než čepel, která je vejčitá, na bázi klínovitá až zaokrouhlená, mělce pilovitě špičatá, horní listy jsou přisedlé. Miniaturní úbory průměru kolem 4 mm jsou uspořádány ve vidlanech, korunní plátky má bílé, svým uspořádáním připomínají „vypelichaný heřmánek". Plodem jsou milimetrové nažky. Bylina kvete v květnu až říjnu.

[2] Peťour je jedním z nejhorších plevelů, který s oblibou ničí práci zahrádkářů. Má rád vlhčí, živné, neutrální až slabě kyselé písčité i hlinité půdy.

[3] Drogou je kvetoucí nať (Herba galinsogae), sbíraná od jara do podzimu, protože rostlina kvete od konce dubna až do října.

[4] Droga není chemicky příliš prozkoumána. Obsahuje bílkoviny, flavonoidy, stopy silice, neurčitý obsah látek pryskyřičnatého charakteru, saponiny a vitamín C.

[5] Farmakologické působení drogy bylo převzato z empirie, především ze zkušeností amerických Indiánů, kteříji nazývají Paico-Jullo a pokládajíji bezmála za všelék. Droga má protiskorbutické účinky, při žvýkání zpevňuje dásně napadené paradentózou. Zvyšuje sekreci mateřského mléka, působí hojivě a dezinfekčně, snižuje horečku a krevní tlak. Můžemeji bezpečně aplikovat do čajů na čiš-



Peťour maloúborný

tění krve, zejména při léčbě kožních nemocí. Zevně pak působí na uklidnění ekzémů, podráždění pokožky i na různé kožní záněty. Můžeme ji použít mimo jiné ke koupelím rukou a nohou při bolestech končetin nejrůznějšího původu, ale i při srdeční slabosti.

[6] Z drogy připravujeme odvar, pokud ji mícháme do směsí, působí i ve formě nálevu. Čaj podáváme v obvyklých dávkách, lze připravit také tinkturu, která však v těchto případech nemusí být vždy účinnější. Šťávu dávkujeme obvykle v jednotlivých dávkách několikrát denně, v maximálním celkovém objemu asi 125 ml.

[7] Bylinu můžeme podávat samostatně nebo ji míchat do čajových směsí. Za určitých okolností může být nebezpečná těhotným ženám, protože má schopnost upravovat stahy dělohy, ale na druhé straně je velice vhodná pro ženy, které kojí. V tom případě se jedná o zřejmou hormonální souvislost a bylinu je třeba užívat v syrové podobě, nejlépe jako šťávu.

[8] Peťour může být, dík svému hojnému výskytu, používán k přípravě koupelí, a to buď samostatně nebo jako jedna ze základních složek bylinných směsí. Slouží na omývání psoriatických ložisek a různých ekzémů, ke koupelím rukou a nohou při počínajícím nedokrvování dolních končetin, na vymývání bércových vředů i jiných těžko se hojících ran. Kašovité obklady z čerstvé byliny působí protirevmaticky a používají se při bolestech kloubů.

[9] I když se zdá, že využití bylinyje celkem jednoznačně určeno, a není tedy nutná její homeopatická úprava, má homeopatické zpracování řadu výhod. Bylina je okamžitě k dispozici a může být užívána vnitřně jako tinktura, například do různých směsí, nebo zevně pro mazání, obklady, zhotovování mastí apod.

Základní surovinou pro homeopatické zpracování je kvetoucí nať, sbíraná kolem desáté hodiny dopolední. Zpracovává se podle §3 lihem 90% a dále ředí až na potenci D6 lihem 40%. Obecně se užívá v potenci D6 při dávkování 3krát denně 7 kapek ve vodě nebo čaji, po jídle. Může se podávat prakticky bez omezení.

Aplikace tinktury je podobná jako v alopatii, hlavně na posílení funkcí různých orgánů, například srdce, jater a hladkého svalstva, zevně naopak uklidňuje veškerá podráždění a zánětlivé procesy.

[10] Bylina působí obecně prospěšně, a přestože nemá nebo jen neznáme její hlavní praktickou aplikaci, doporučujeme vyrábět z ní tzv. „houpačku". To je forma tinktur, která pokrývá širokou paletu potíží bez jejich přesného určení. Dá se říci, že se jedná v podstatě o jednoduchou směs dílčích tinktur stejné byliny, ale s různým ředěním. Její složení je následující: Ředění DO - 25%, ředění D2 - 20%, ředění D4 - 15% a ředění D6 - 40%. Směs potencujeme podle běžných homeopatických pravidel, dávkování je 3krát denně 15 kapek, před jídlem, její podávání by nemělo překročit 6 týdnů. Tinktura je účinná prakticky při 70% všech potíží kromě infekčních onemocnění, u nichž však působí na posílení imunity.

Peťour je názorným příkladem přesazení rostliny do cizích podmínek. Byl přivezen z Ameriky, kde není považován za plevel, protože má své nepřátele a nemá podmínky pro živelné rozmnožování jako v Evropě. Ve druhé polovině 19. století byl dopraven na botanickou výstavu v Paříži, v roce 1900 byl pozorován jeho výskyt na celém území Rakousko-Uherska, v roce 1912 byl hlášen ze severní Evropy a kolem roku 1928 se už dostal až k Uralu. V současné době je považován zajeden z nejnebezpečnějších a nejrozšířenějších plevelů.

PILÁT

PILÁT LÉKAŘSKÝ
Čeleďbrutnákovitých (Boraginaceae)

ANCHUSA OFFICINALIS L.
Smohla lekárska (s)
(e) Gewôhnliche Ochsenzunge (n)
Bugloss (a)
Buglosse ofiicinale (í)
Buglosa (š)

[1] Pilát lékařský je statná dvouletá nebo i vytrvalá bylina s přímou, nahoře větvenou lodyhou a drsnatými listy, typickými pro celou čeleď, které jsou podlouhle kopinaté, ve spodní části lodyhy povlovně dolů zúžené, v horní části lodyhy poloobjímavé. Květy vyrůstají na krátkých stopkách z úžlabí listenů ve vijanech, často vidlanovitě seřazených. Mají hluboce pětiklanný kalich s trubkovitou, pěticípou korunou modrofialové barvy. Bylina kvete od května do září, plodem jsou tvrdky.

[2] Pilát roste především na slunných pastvinách, stráních, mezích a rumištích. Má v oblibě půdy vysýchavé, výhřevné, neutrální až slabě kyselé, humózní i písčité. Hojněji se vyskytuje v teplejších oblastech.

[3] Drogou je kvetoucí nať (Herba buglossi seu lingulae bovis, Herba anchusi), sbíraná především na počátku květu.

[4] Droga obsahuje alkaloidy cynoglossin, consolidin, dále allantoin, cholin, kyselinu křemičitou, třísloviny, sliz, tanin, stopy éterického oleje a další látky.

[5] Drogaje pokládána za obsolentní (zastaralou), my však soudíme, že by naopak měla být důkladněji prozkoumána a častěji používána. Tvoří totiž mimo jiné velmi užitečnou součást čajů na posílení srdce, čajů prsních, protože dovede potlačovat vysilující, neproduktívni (suchý) kašel a podporovat vykašlávání hlenů, a může být



Pilát lékařský

přidávána i do tzv. krev čistících čajů a podporujících látkovou výměnu.

Zvlášť vhodným lékem je šťáva vytlačená z čerstvé byliny, a to především v geriatrii. Posiluje žaludek, čistí střeva, zlepšuje funkce jater a sleziny, velmi příznivě působí na těžké bronchitídy, zápal plic a astmatické stavy, zlepšuje psychickou odolnost, čistí zakalenou moč, změkčuje stolici, ale prohlubuje i spánek.

Dá se říci, že ještě progresívnejší účinky má šťáva při zevním použití. Můžeme použít i odvar z byliny, který výtečně účinkuje proti oparům, ať už jde o pověstné „koutky" nebo o oparjinde na těle. Někdy se opar usídlí dokonce i pod předkožkou penisu, což je neobyčejně nepříjemné. V tomto případě aplikujeme ledem chlazenou šťávu nebo odvar.

Šťávu můžeme samozřejmě užívat i vnitřně, například při záněru pohrudnice je stejně jako odvar vynikajícím pomocným lékem. Odvar lze využít také k omývání nebo koupelím, a to prakticky při všech kožních chorobách, které snášejí vlhké aplikace (vlhké obklady apod.).

[6] Odvar pro vnitřní použití vaříme 2 minuty, pro zevní 5 minut, necháme ho vždy 10 minut vyluhovat a podáváme v obvyklém dávkování. Šťávu aplikujeme 4krát denně po 2 čajových lžičkách.

[7] V současné době ještě není jednoznačný názor na to, zda obsažené alkaloidy, které jsou ovšem problémem všech brutnákovitých rostlin, jsou či nejsou toxické a mohou-li člověku ublížit. Dnes bezpečně víme jen tolik, že při výše uvedených potížích pomáhají. Při aplikaci drogy buďme proto vždy poněkud opatrnější. Její krátkodobé podávání nebo malé dávky jsou zcela bezproblémové, a léčba by se měla ubírat právě tímto směrem. Při zevní léčbě nejsou známy žádné kontraindikace, vnitřní podávání není vhodné pro těhotné a kojící ženy a malé děti. Pilát se hodí i pro míchání do čajových směsí.

[8] Lihový nebo olejový výluh kořene pilátu má dobré dezinfekční účinky a velmi pěknou červenou barvu. Přidáváme jej do některých

mastí nebo ve směsi s dalšími látkami (kafr, mentol, jalovcová silice, mletá skořice, skořicová tinktura) aplikujeme při masážích či potírání.

[9] Velmi prospěšné je využití vynikajících vlastností pilátu i v homeopatické úpravě, která umožňuje jeho používání ještě rozšířit.

Základem pro homeopatické zpracování je kvetoucí nať, trhaná na počátku květu mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Zpracovává se podle §3 lihem 70% a dále ředí do potence D3 lihem 30%. Obecně se užívá v potenci D3 při dávkování 3krát denně 10 kapek, před jídlem, bez časového omezení.

Aplikuje se v podstatě stejně jako v alopatii, hlavně při potížích se sliznicemi a na podporu látkové výměny.

[10] Pilát doporučujeme také při melancholii a tzv. ostré krvi. V těchto případech jej upravujeme jako nálev z 15 gramů natě na 0,5 litru vody a pijeme po polévkových lžících přes celý den. Účinkuje však i při kašli a podráždění hrtanu.

Mladé čerstvé listy upravujeme jako salát, který je vynikající na tzv. čištění krve.

Odvar z celé sušené byliny je vynikajícím prostředkem pro uvolňování hlenů, odkašlávání a uklidnění podrážděných sliznic dýchacích cest.

PIVOŇKA

PIVOŇKA LÉKAŘSKÁ
Čeleď pivoňkovitých (Paeoniaceae)

PAEONIA OFFICINALIS L.
Pivoňka lekárska (s)
(e) Echte Pfingstrose (n)
Peony (a)
Povoine officinale (f)
Peonia hembra (š)

[1] Pivoňka lékařská je asi ^{Z}U metru vysoká rostlina s řapíky hluboce žlábkovitými a dva až třikrát trojčetnými listy, jenž jsou široce kopinaté, koncový je lístek trojsečný. Korunní plátky má tmavě červené, řidčeji bílé, o průměru několika centimetrů (podle kultivaru). Semínka jsou drobná, černá. Kvete v květnu a v červnu.

[2] Pivoňka je běžně pěstovaná okrasná květina, sázená obyčejně skupinově, takže vytváří jakýsi ozdobný keřík. Má ráda slunná a suchá stanoviště.

[3] Předmětem sběru je řádně rozvitý tmavočervený květ (Flos paeoniae), sbíraný v květnu a červnu, kořen (Radix paeoniae), sbíraný v září a říjnu, a semeno (Semen paeoniae), sbírané obvykle v září.

[4] Nejužívanější drogou je kořen, který obsahuje alkaloid peregrinin, silici s peonolem, třísloviny, glutamin, sacharidy, organické kyseliny, minerální látky a také glykosid peonin. V květech nacházíme antokyanová barviva a sliz, v semenech, jež jsou silně olejnatá, sacharidy, bílkoviny, silici, třísloviny a alkaloid berberin.

[5] Kořenová droga působí jako účinné spasmolytikům - tlumí křečovité bolesti a křeče vůbec. Od nepaměti se proto užívala i jako antiepileptikum. Její podávání je namístě při chorobách spojených s průjmy a kolikami. Droga zužuje cévy, zvyšuje tonus dělohy a podporuje srážlivost krve. Pomáhá i při astmatu, ledvinových nebo žlu-



Pivoňka lékařská

čových kolikách a některých typech bolestí hlavy, ale také při krvácení z vnitřních orgánů, například při gynekologickém krvácení. Květová droga se užívá v malých dávkách jako korrigens (pro úpravu) vůně a chuti čajových směsí. Od léčebného využívání květů se většinou, ke škodě věci, upustilo. Semena se používala na vyvolání dávení, například při otravách, dnes se tato aplikace pokládá za zastaralou.

[6] Z kořenové drogy se připravoval nálev z 1 mocca lžičky na 125 ml vařící vody. Dnes dáváme přednost užití tinktury nebo prášku. Tinkturu podáváme obvykle 3krát denně 20 až 25 kapek, prášek 2 až 3krát, maximálně 4krát denně na špičku kulatého nože. Květovou drogu a semena samostatně nepodáváme, nebo jen výjimečně.

[7] Pivoňkové drogy tvoří přechod mezi normálními a jedovatými bylinami. Květ mícháme do směsí obvykle v množství kolem 5%, což pro úpravu vzhledu a chuti plně postačuje. Kořenovou drogu aplikujeme zásadně samostatně. Kontraindikaci představují střevní infekce, například úplavice, kdy je zapotřebí toxické látky z těla rychle vypudit. Droga je také kontraindikována u těhotných a kojících žen.

[8] I když se na základě dobrých zkušeností v poslední době dává přednost homeopatické aplikaci, má pivoňka v běžné fytoterapii své stálé místo. Některé typy epilepsie je možné zvládnout terapeutickými dávkami pivoňkového kořene, samozřejmě spolu se současnou aplikací mléčnanu horečnatého (magnesium lacticum) v dávkách kolem 200 mg čistého kovu. Současně bychom měli podávat doplňující látky jako vitamín E, vitamíny B_2 a B_6 a vápník. Tato léčba přinejmenším sníží nebo i úplně vyloučí podávání antiepileptik.

[9] Homeopaticky lze zpracovávat kořen i květ. Přednostně se vyhledávají čerstvé, na jaře kopané vedlejší kořínky, které se zpracovávají podle §3 lihem 90% a dále ředí lihem 30% na potenci D3. Obecně se užívá tinktura D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, po jídle. Neměla by se však užívat déle než 30 dní.

Tinktura se používá hlavně proti dětské křečovitosti, při hemoroidech, řitních trhlinách, análním ekzému, tedy při všech potížích v oblasti konečníku.

io) Pivoňka je neobyčejně důležitou bylinou v magii, protože má odpuzovat zlé duchy. Jako taková bývala v základním vybavení exorcistů nezbytnou pomůckou pro vymítání ďábla.

Pivoňkový květ používala turčianska bylinářka Polbncová podobně jako květ vlčího máku pro léčbu ekzémů. Pokožku s ekzémem namazala vepřovým sádlem a překryla čerstvými temně rudými květy a ponechala asi čtvrt hodiny ozařovat sluníčkem.

Pivoňkový kořen byl vždy vynikajícím lékem proti dně (německy je dokonce nazýván „dnavým kořenem"), účinkoval i proti křečím a kamenům. Nejjednodušší úpravou je krátce povařit kořen v bílém víně a pak užívat podle potřeby.

Proti žaludečním křečím je vhodný následující postup: Nadrobno pokrájený pivoňkový kořen macerujeme 10 dní v červeném víně, precedíme a užíváme 5 až 10 kapek několikrát denně.

Pivoňkový sirup je vynikající proti dětskému revmatismu. Vezmeme 2 díly nakrájeného kořene, přelijeme 1 dílem konzumního lihu a 50 díly vody. Necháme 6 hodin vyluhovat a pak doplníme takovým množstvím cukru, až vznikne konzistence sirupu. Podle potřeby podáváme 1 plnou polévkovou lžíci.

Jiří Janča
Josef A. Zentrich

HERBÁŘ
LÉČIVÝCH ROSTLIN
3. DÍL

Ilustrace Magdalena Martínková
Grafická úprava kolektiv nakladatelství
Sazba Adam Friedrich
Návrh obálky kolektiv nakladatelství
Litografie Studio Typo, Praha
Tisk Tiskárny Vimperk, spol. s r. o.

Vydalo nakladatelství
EMINENT
P.O.BOX 298
111 21 PRAHA 1

I. vydání
95/11/16

ISBN 80-85876-14-0

Herbář léčivých rostlin Jiřího Janči a Josefa A. Zentricha bude vycházet postupně po dílech. Jednotlivé díly nebo celý soubor si společně s publikacemi, uvedenými na zadní straně této knihy, můžete objednat na adrese nakladatelství.