HERBÁŘ

LÉČIVÝCH ROSTLIN

4. DÍL

Jiří Janča

Josef A. Zentrich

Obsah

PLAVUŇ (Plavuňvidlačka) 8
PLICNÍK (Plicník lékařský) 12
PODBĚL (Podběl lékařský) 16
PODRAŽEC (Podražec křovištní) 20
PODZEMNICE (Podzemnice olejná) 24
POHANKA (Pohanka obecná) 28
POPENEC (Popenec břečťanovitý) 32
POTMĚCHUŤ (Potměchuť popínavá) 36
PROSKURNÍK (Proskurník lékařský) 40
PROTĚŽ BAHENNÍ (Protěženka bahenní) 44
PROTĚŽ PÍSEČNÁ (Smil písečný) 48
PRYŠEC (Pryšec mandloňovitý) 52
PŠENICE (Pšenice setá) 56
PTAČINEC (Žabinec obecný) 60
PUMPAVA (Pumpava obecná) 64
PUPÁLKA (Pupalka dvouletá) 68
PUPAVA (Pupavabezlodyžná) 72
PUŠKVOREC (Puškvorec lékařský) 76
PÝR (Pýr plazivý) 80
RAJSKÉ JABLKO (Rajčejedlé) 84
RAKYTNÍK (Rakytník řešetlákový) 88
RDESNO (Rdesnoblešník/červivec/peprník) 92
RDESNO HADÍ KOŘEN (Hadí kořen větší) 96
RDESNO PTAČÍ (Truskavec ptačí) 100
REVEŇ (Reveň dlanitá čínská) 104
RHODIOLA (Rozchodnice růžová) 108
RICIN (Skočec obecný) 112
ROUTA (Routa vonná) 116
ROZCHODNÍK (Rozchodník prudký) 120
ROZCHODNÍK NEJVĚTŠÍ (Rozchodník žlutokvětý) 124
ROZMARÝN (Rozmarýna lékařská) 128
ROZRAZIL (Rozrazil lékařský) 132
RUDBECKIE (Třapatka nachová) 136
RŮŽE (Růže turecká) 140
RÝŽE (Rýže setá) 144
REBRÍČEK (Rebríček obecný) 148
ŘECKÉ SENO (Pískavice - řecké seno) 152
ŘEDKEV (Ředkevsetá) 156
ŘEPA (Řepa červená) 160
ŘEPÍK (Řepík lékařský) 164
ŘEŘICHA DRTIČ (Řeřicha rumní) 168
ŘEŠETLAK (Řešetlák počistivý) 172
ŘIMBABA (Řimbaba obecná) 176
SADEC (Sadec konopáč) 180
SAFLOR (Světlice barvířská) 184
SANTAL (Santal bílý) 188
SATUREJKA (Saturejka zahradní) 192
SEDMIKRÁSKA (Sedmikráska obecná) 196
SEZAM (Sezam indický) 200
SILENKA (Silenka nadmutá) 204
SKOŘICOVNÍK (Skořicovník čínský) 208
SLADKÉ DŘEVO (Lékořice lysá) 212
SLÉZ (Sléz přehlížený) 216
SLUNEČNICE (Slunečnice roční) 220
SÓJA (Sója luštinatá) 224
SOSNA (Borovice lesní) 228
SPORÝŠ (Sporýš lékařský) 232
SPORÝŠ ALOISKA (Aloisie trojlistá) 236
SRDEČNÍK (Srdečník obecný) 240
STŘEMCHA (Střemcha hroznovitá) 244
SVĚTLÍK (Světlík lékařský) 248
SVÍZEL (Svízel syřišťový) 252
ŠAFRÁN (Šafrán setý) 256
ŠALVĚJ (Šalvěj lékařská) 260
ŠANTA (Šanta kočičí) 264
ŠÍPEK (Růže šípková) 268
ŠIŠÁK (Šišákbajkalský) 272
ŠTĚTKA (Štětka planá) 276
ŠŤOVÍK (Kyseláč luční) 280
ŠVESTKA (Švestka domácí) 284

© Jiří Janča, Ostrava, 1996
©Josef A. Zentrich, Otrokovice, 1996
© Illustrations Magdalena Martínková, 1996
© EMINENT, 1996

ISBN 80-85876-20-5

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 skočec obecný je zařazen pod všeobecně rozšířeným názvem ricin).

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:

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

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

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

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

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

6) Vhodné lékové formy, včetně způsobu přípravy, způsob dávkování a výše 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).

PLAVUŇ

PLAVUŇVIDLAČKA — LYCOPODIUM CLAVATUM L.

Čeleď plavuňovitých (Lycopodiacea)

Plavúň obyčajný (s)
r Kolbenbärlapp (n)
Stag's Horn Moss (a)
Lycopode massue, Jalousie (f)
Licopodio (š)

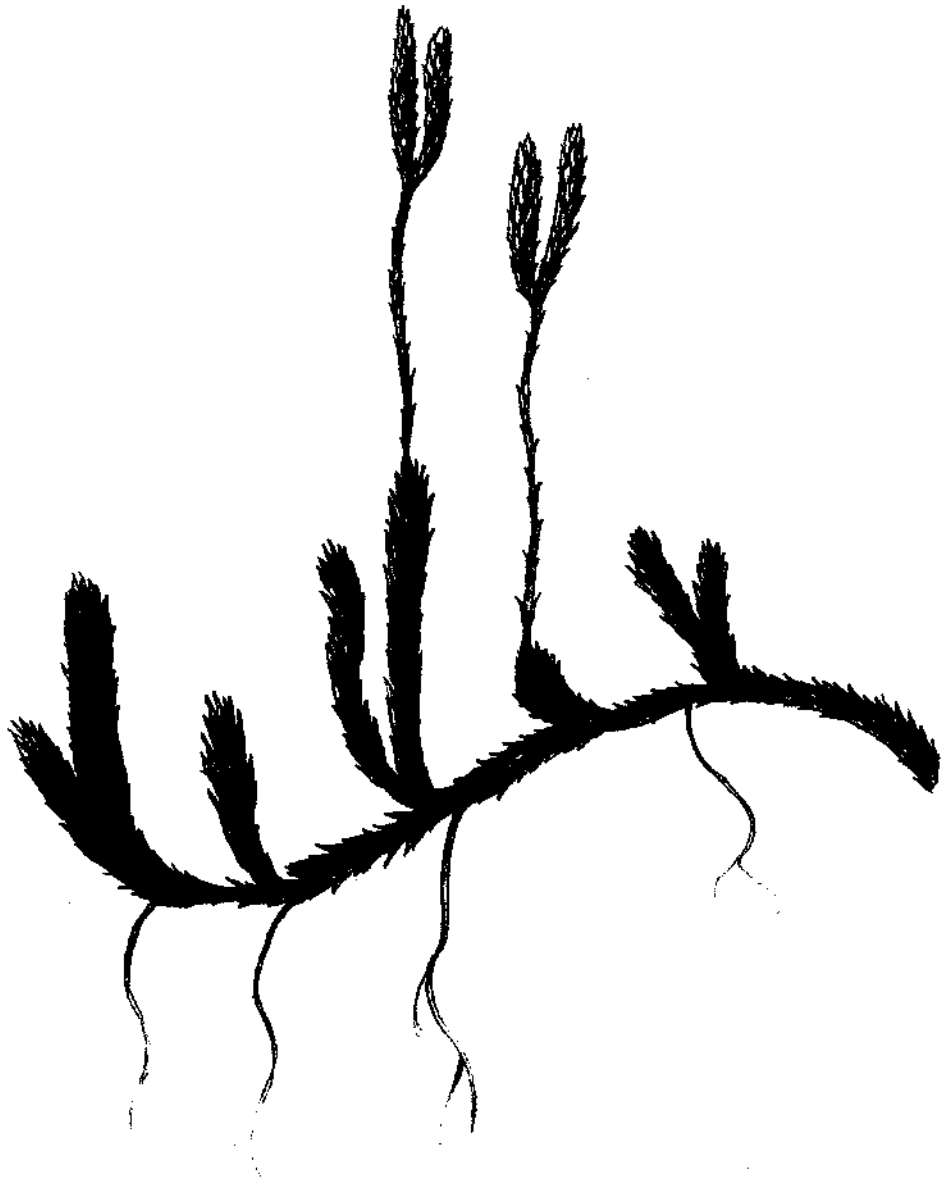
[1] Plavuň vidlačka je vytrvalá rostlina s plazivým stonkem o délce do 1 metru, volně kořenujícím a chudě vidličnatě větveným. Nadzemní prýty jsou vzpřímené, 5 až 20 centimetrů vysoké. Listy má hustě nepravidelně střídavé, Čárkovitě kopinaté, celokrajné, jen dolní někdy pilovité s dlouhou, bílou koncovou osinou. Klásky nacházíme asi na 10 centimetrů dlouhých, řídce listnatých, na konci vidličnatých stopkách, zpravidla po dvou.

[2] Plavuň je podhorská a horská bylina, rostoucí do výšky až 1200 metrů, a to většinou ve světlých, jehličnatých, řidčeji smíšených lesích, suchých pastvinách a rašeliništích. Není příliš hojná s proto je v České republice chráněna.

[3] Drogou je především výtrusový prášek (Sporae lycopodii, Sulphur vegetabile), méně často nať (Herba lycopodii). V poslední době je ovšem snaha přejít na použití natě, ale brání tomu legislativní ochrana rostliny a také její toxicita.

Klásky s výtrusy se sbírají krátce před dozrátím v červenci nebo v srpnu. Pokládáme je na papír a necháme dozrát. Pak výtrusy vytřeseme, nejlépe nad sítkem. Nať sbíráme nejlépe koncem jara. Výtrusy jsou velmi jemné a připomínají květový pyl. Jsou mastné, velice hořlavé a nenasáklivé.

[4] Droga obsahuje velké množství oleje, polysacharid sporonin, malá množství alkaloidů, především lycopodin, clavatin a clavatoxin, organické kyseliny, pryskyřice atd.



Plavuň vidlačka

[5] Plavuňový prášek je výborným hepatoprotektivem. Je možné jej aplikovat také při zánětu močových cest. Zevně se prášek užívá jako zásyp, zejména v pediatrii, a to při kožních zánětech, mokvavých afekcích apod. Může se používat i na otevřené rány.

Plavuňovou nať zpravidla nepodáváme vnitřně, protože je toxická. Můžeme ji však významnou měrou použít zevně. Váček, naplněný plavuní, přikládáme na oblast ledvin a přes něj pak tuto oblast prohříváme pomocí sáčku naplněného horkou kuchyňskou solí. Provádíme půl hodiny denně anebo obden.

Tato aplikace je vhodná při glomerulonefritidě, při hypertenzi v důsledku špatné činnosti ledvin, kdy bývá především zvýšen diastolický tlak, i při jiných poruchách činnosti urogenitálního systému.

Koupele v čaji z plavuňové nati mají antirevmatický účinek a tlumí křeče v nohou a rukou. Ke stejnému účelu může být ovšem použit i plavuňový obklad. Může to být buď omotání nohou plavuňovým šlahounem nebo obložení kašovitým obkladem z byliny.

[6] Plavuňový prášek obvykle podáváme v množství na jednu nebo dvě špičky kulatého nože, zpravidla 4krát denně. Při těžkém astmatu nebo při nádorových chorobách pomáhá vnitřní podávání nálevu z plavuňové natě, ale dávkování by mělo být velice opatrné a přesné, a proto raději volíme formu homeopatickou.

[7] S ohledem na shora uvedenou charakteristiku drogy platí, že ji podáváme téměř výhradně samostatně a její míchání do směsí nepokládáme za příliš vhodné. Plavuňový prášek mohou užívat v malém množství též menší děti i těhotné a kojící ženy.

[8] Při jaterních a močových problémech podáváme s oblibou plavuňový prášek s medem. Jeden hmotnostní díl plavuňového prášku vmícháváme do 3 hmotnostních dílů medu. Směs pak užíváme při akutních potížích, a to 1 čajovou lžičku každé 2 až 3 hodiny, při chronických potížích 2 až 4 lžičky denně.

[9] V homeopatii je plavuň velice hojně využívána, už odedávna jsou používány výtrusy, ale také nať.

V prvním případě slouží jako surovina výtrusy, které se upravují podle §4 lihem 80%. Dále se potencují lihem 40% až do potence D4. Obecně se užívá potence D4 s dávkováním 3krát denně 9 kapek, před jídlem. Užívá se ale jen 30 dní, maximálně dvakrát do roka.

Ve druhém případě se zpracovává nať plavuně trhaná koncem jara, nejlépe koncem května mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Zpracovává se podle §3 lihem 90% a ředí se pak až na D10 lihem 40%. Užívá se v potenci nejméně D4, pak D6, D8 a D10, někdy dokonce i D12. Obecně se užívá v potenci D6, s dávkováním 3krát denně 6 kapek, před jídlem. Užívá se opět 30 dní, ale může se podávat třikrát do roka.

Užívání homeopatických přípravků, mezi něž patří i homeopatické tablety zhotovené třením výtrusů, při jejichž výrobě prášek třeme přímo v mléčném cukru až na potenci D3, je velmi široké. Podáváme je třeba při chronických onemocněních plic, jater, žaludku, močového měchýře, ledvin a také při kožních chorobách. Zvlášť účinně působí při žlučníkových a ledvinových kamenech, při lymfatických onemocněních, dně i chronických revmatických bolestech.

[10] Zajímavé jsou recepty dr. Antona. Proti ledvinovým a močovým kamenům doporučujeme odvar plavuňového prášku v červeném víně.

Směs ze 60 až 70 gramů výtrusů se sirupem z bukvice lékařské (u dospělých) nebo s vodou z lipového květu (u dětí) pomáhá při silném kašli a k odhlenění plic.

Nálev ze 7 až 15 gramů prášku na 0,5 litru vody je dobrý při otocích. Denně pijeme 1 šálek.

Odvar z celé byliny působí silně močopudně, později i projímavě a vypuzuje některé kameny.

Plavuňový prášek působí i proti průjmů a úplavici, a sice směs ze 4 gramů prášku, 125 gramů fenyklové vody a 3 až 4 polévkových lžic sirupu. Užívá se 3 až 5krát denně plná čajová lžička.

Proti úplavici cukrové je podle dr. Weissbacha-Hortunga výborná směs: Jeden díl listů medvědice, 2 díly kozlíkového kořene, 3 díly plavuňového prášku a 3 díly jestřabiny lékařské, vše pomleto co nejjemněji (zpráškováno). Podává se 3 až 4krát denně na špičku kulatého nože.

PLICNÍK

PLICNÍK LÉKAŘSKÝ
Čeleď breutnákovitých (Boraginaceae)

PULMONARIA OFFICINALIS L.
Prúcnik lekársky (s)
(s) Echtes Lungenkraut (n)
Lung Wort (a)
Pulmonaire officinale (f)
Pulmonaris (š)

[x] Plicník lékařský je trvalka s drsnými listy. Z oddenku vyrůstá několik lodyh vysokých 15 až 25 centimetrů, které jsou na konci vidlanovitě rozdvojeny. Spodní listy má bylina dlouze stopkaté, lodyžní listy přisedlé. Všechny listy mají světlejší skvrny. Srostlo-plátečné trubkovité květy připomínají květenství petrklíče, ale mají růžovou až modrofialovou barvu. Jsou uspořádány do vijanů. Plodem jsou černohnědé, lesklé tvrdky. Bylina kvete v dubnu.

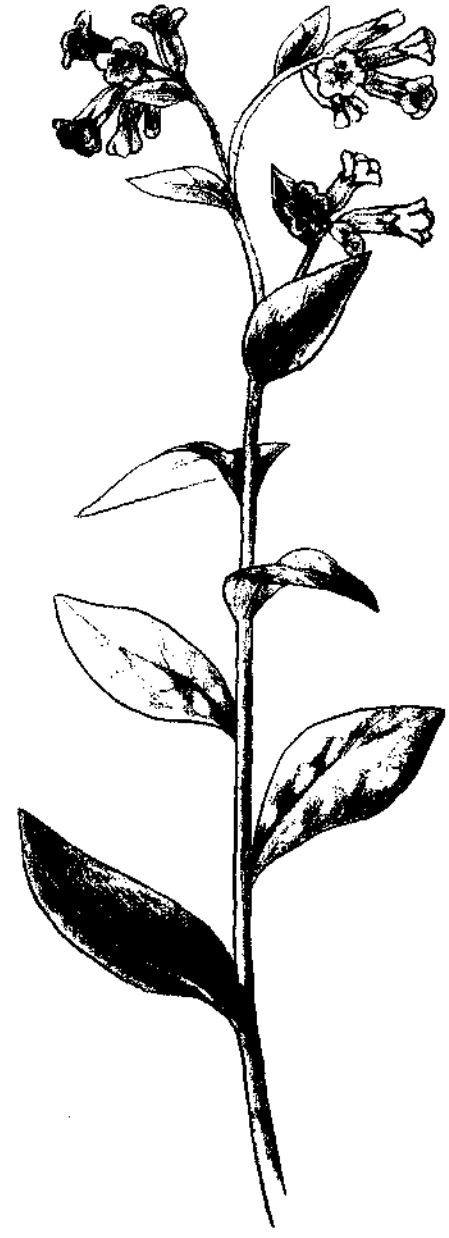
2) Plicník je hojná bylina jarních lesů a hájů, od nížiny až do podhůří.

3) Předmětem sběru je obvykle kvetoucí nať (Herba pulmonariae), sbíraná časně na jaře, a pak list (Folium pulmonariae), který můžeme sbírat i později.

4) Droga obsahuje větší množství tříslovin, dále rozpustné soli kyseliny křemičité, sliz, saponiny, minerální látky, allantoin, fytosterin, cukry a cerylalkohol. Je zde i malé množství tzv. pyrolizidinových alkaloidů.

5) Jak praví už sám název byliny, lze ji výborně použít zejména v oblasti plic, protože podporuje vykašlávání a působí hojivě i regeneračně na sliznice dýchacích cest. Působí však i na sliznice trávicího ústrojí, ale zároveň také protizánětlivě i mírně močopudně.

Ochranný vliv na sliznice se projevuje i při zevním použití, a proto můžeme drogu využít pro omývání ran nebo při koupelích krvácejí-



Plicník lékařský

cích hemoroidů. Droga nachází zajímavé uplatnění v geriatrii při léčbě vleklých plicních onemocnění starších lidí. Nezanedbatelný je také její vliv na léčbu lymfatických onemocnění.

[6] Obvyklou lékovou formou je odvar, připravovaný podle běžných pravidel a podávaný obyčejně v dávce 4 šálky denně. Zpravidla nebereme drogu déle než 3 týdny, ve směsích však můžeme dobu podávání zdvojnásobit na 6 týdnů.

[7] S ohledem na přítomnost toxických alkaloidů, i když v minimálním množství, postupujeme při léčbě plicníkem přece jen uvážlivě. Pokud nepřekročíme uvedenou dávku a dobu léčby, je droga naprosto bezpečná, ale nepodáváme ji těhotným a kojícím ženám ani malým dětem.

Ačkoli nejsou vážnější námitky proti podávání samostatné drogy, mnohem častěji volíme její kombinaci do směsí, kde její účinek spíše vynikne. Pro kombinaci jsou vhodné například podběl, petrklíč, sladké dřevo, anýz, fenykl, proskurník, puškvorec i meduňka.

Dříve hojně doporučovanou kombinaci s kořenem kostivalu raději vynecháme, aby nedošlo k nežádoucí interakci alkaloidů, což by mohlo zvýšit toxicitu směsi. Pokud stav nemoci vyžaduje delší podávání plicníku, podáváme jej s přestávkami a obyčejně po třech týdnech léčby zařazujeme dvoutýdenní přestávku. Při takovém využívání plicníku může léčba trvat i několik měsíců.

[8] Zjistili jsme, že na zevně dostupné sliznice, například v ústní dutině, je vynikající léčebnou kombinací plicníkový odvar a český aerosolový přípravek Jox-spray, obsahující jód a allantoin. Při bolestech v krku, při aftech, zánětech dásní a podobných problémech nejprve intenzivně kloktáme nebo vyplachujeme ústa odvarem z plicníku a poté důkladně vystříkáme přípravkem Jox. Účinnost plicníku ještě můžeme zvýšit přidáním květu měsíčku, nati řepíku, nati tymiánu, kořene proskurníku nebo listu šalvěje.

[9] Homeopatie používá pro zpracování čerstvou kvetoucí nať, sbíranou brzy na jaře, nejlépe dopoledne do desáté hodiny. Zpracováváme ji podle §3 lihem 75% a dále ředíme až na potenci D4 lihem 30%. Obecně užíváme ředění D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, po jídle. Tinkturu bychom ale neměli nepřetržitě užívat déle než 2 měsíce, pak musíme udělat přestávku, jinak se totiž může zvyšovat krevní srážlivost.

Hlavní oblastí aplikace plicníku jsou všechny sliznice a veškerá zánětlivá onemocnění. Nejsilnějším argumentem pro její doporučování je však působení na lymfatický systém, což je podle našeho názoru největším přínosem.

[10] Při plicním emfyzému (plieni rozedmě) je vhodný nálev z 1 polévkové lžíce natě, kterou přelijeme šálkem vařící vody a necháme 10 minut vyluhovat. Potom precedíme a pijeme denně 3 šálky, vždy před jídlem.

Na ošetřování rtů užíváme tzv. plicníkový olej: Hrst čerstvých plicníkových listů vložíme krátce do vařící vody, vytáhneme a necháme okapat, případně vložíme mezi čistý textil. Pak vložíme do 0,25 litru oleje, nejlépe arašídového, na ohni zahřejeme a necháme 24 hodiny vyluhovat. Precedíme, dáme do tmavé láhve, uzavřeme a skladujeme na tmavém a chladném místě. Při suchých a praskajících rtech olej jemně vtíráme.

Pro obecné působení při plicních onemocněních i chrlení krve, astmatu či zahlenění užíváme dvakrát denně šálek nálevu z 30 gramů natě na 1 litr vody.

Ke stejnému účelu se užívá i šťáva z plicníku smíchaná s medem v poměru 1:1. Denně užíváme jednu plnou čajovou lžičku.

Proti vnitřnímu zahlenění doporučoval již Sebastian Kneipp smíchat po jednom dílu libečku a plicníku. Pije se nálev z 1 polévkové lžíce směsi na šálek vody, dvakrát denně, ráno a večer.

PODBĚĽ

PODBĚĽ LÉKÁŘSKÝ — TUSSILAGO FARFARA L.

Čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae)

Podbeľ liečivý (s)
r Huflatich (n)
Coltsfoot (a)
Tussilage pas ďäne (f)
Tussilago (š)

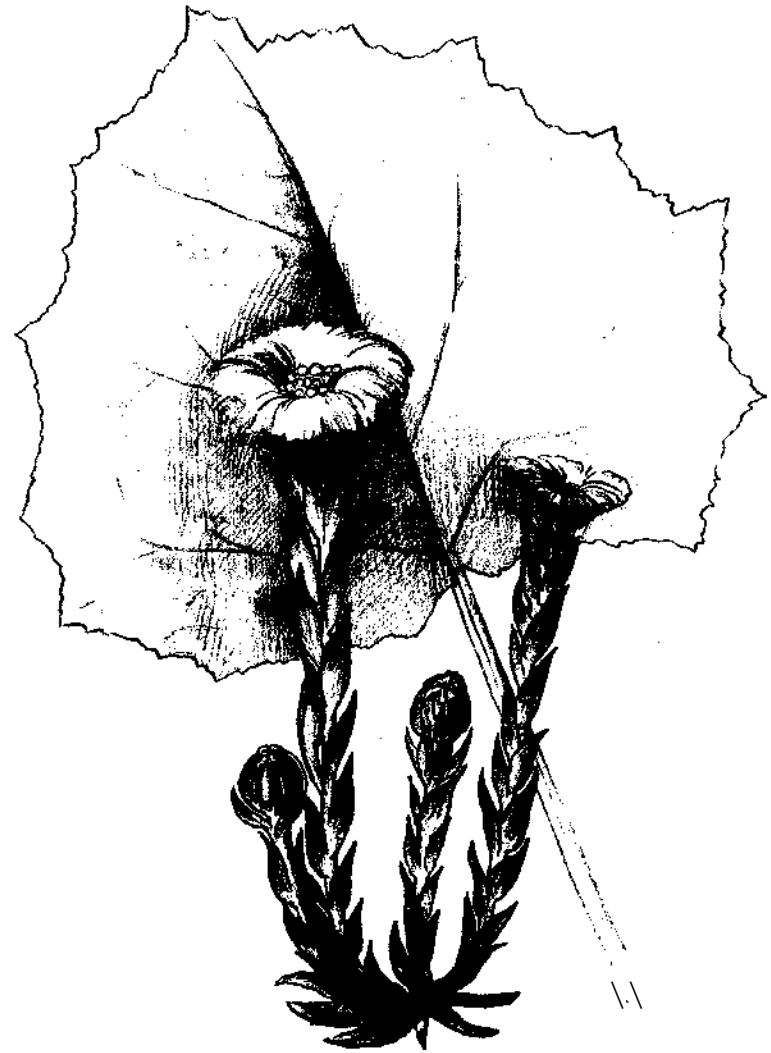
[1] Podběl lékařský je trvalka s dlouhým výběžkatým a šupinatým oddenkem a růžicí přízemních listů. Lodyhy má přímé, nevětvené, šupinaté, v květu dorůstající do 15 cemtimetrů, které se později vytáhnou až na téměř dvojnásobek. Listy jsou přízemní a vyvíjejí se až po odkvětu. Jsou řapíkaté a mají srdčité okrouhlé čepele a mělce dlanité laloky. V mládí pozorujeme po obou stranách hustou bílou plst, která na líci záhy přechází v lysý povrch. Zlatavě žluté květní úbory jsou jednotlivě vrcholové, v průměru 10 až 15 mm; po odkvětu převisnou. Plodem jsou podlouhle válcovité nažky leskle bílé, s drsnými štětinkami. Kvete od konce února do dubna.

[2] Podběl je hojná, až obecná rostlina, která si oblíbila zejména čerstvě nakypřené a provzdušněné půdy příkopů, náspů a rumišť.

[3] Předmětem sběru je jednak květ (Flos farfarae), sbíraný časně na jaře na počátku rozkvětu, nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou, a jednak list (Folium farfarae), sbíraný v květnu a červnu, nejlépe do deváté hodiny dopoledne. Může se sušit i na slunci.

[4] Květy obsahují flavonoidy, žluté barvivo xantophyl, malé množství silice, sliz, glykosidické hořčiny, třísloviny. V listu najdeme především sliz, hořčiny, třísloviny, kyseliny gallovou, mléčnou, jablečnou, vinnou, kávovou, dále polysacharid inulin, cholin, něco silice, cukry a hojnost minerálních látek, především zinek a draslík.

Hlavně v květu, ale i v listu byly identifikovány nežádoucí necidy, čili pyrolizidinové alkaloidy, například tussilagin, senecionin



Podběl lékařský

nebo senkirkin. Některé práce uvádějí, že obsah necidů je naopak v listech větší než v květech.

[5] Podběl je typickou slizovou drogou. Sliz dokonale chrání zanícené sliznice, například dýchacích cest. Podběłový list je základní drogou léčby astmatu. Na podběłové drogy příznivě reagují zejména starší lidé. Bylina totiž umí utlumit kašel, ale i podpořit vykašlávání tam, kde je to třeba. Droga se uplatňuje i jako pomocné léčivo při cukrovce, protože přítomný zinek zlepšuje využití inzulínu.

Květy působí především protikřečově, listy zase spíše slizovité, čili na sliznice. Obě drogy můžeme s úspěchem využívat i zevně, například na omývání ekzematických míst nebo také na přípravu kloktadla. Tzv. suchý zábal do listů podběłu, nejlépe čerstvě trhaných, působí výrazně protirevmaticky a na bolesti kloubů obecně. Zábal má trvat asi jednu hodinu. Na zanícené žíły můžeme požívat kašovitý obklad, připravený z drcených čerstvých listů podběłu a sladké smetany, přikládaný na noc.

[6] Nejčastěji použitou lékovou formou je nálev připravovaný obvyklým způsobem a podávaný v běžných dávkách. Pro zevní použití ale dáváme přednost odvaru.

[7] Přestože obsah škodlivých necidů je skutečně minimální, nedoporučujeme podběłové drogy k dlouhodobému užívání a také překračování dávek považujeme za nevhodné. Podběł patří k bylinám, které raději nepoužíváme pro vnitřní aplikaci čerstvé, protože právě sušením se obsah necidů velice snižuje. Při aplikaci podběłu ve směsích, kde objem drogy nepřevyšuje 15%, není nutné dodržovat zvláštní „bezpečnostní" opatření, protože takovou směs můžeme při běžném užívání považovat za netoxickou, samozřejmě pokud její toxicitu nezapříčiní jiná složka směsi. Samostatně podávané podběłové drogy nejsou vhodné pro děti, těhotné a kojící ženy.

[8] Listová droga je velmi vhodná k použití pro přípravu léčivého klyzmatu při zánětlivých stavech tlustého střeva, při vředové chorobě tlustého střeva a při Crohnově chorobě. Velice vhodná je zde

zejména kombinace s natí mochny stříbrné. V případě její nedostupnosti můžeme použít heřmánek římský nebo pěstovanou kopretinu řimbabu. Zároveň s touto léčbou podáváme vnitřně homeopatickou tinkturu z divoce rostoucí řimbaby, ovšem silně ředěnou, přinejmenším v potenci ředění D3 (viz také kapitola řimbaba). Spasmolyticky působí čaj ve složení: květu měsíčku 4 díły, nati lnice květele a nati řepíku po 2 dílech, nati tymiánu a listu podběle po 1 dílu. Upravujeme a podáváme formou bylinářského čaje, v množství asi 0,75 litru denně, natřikrát.

[9] V homeopatii se zpracovávají listy podle §2. Proto také se používají zcela čerstvé listy, trhané v květnu a červnu kolem deváté hodiny. Zpracovávají se lihem 90% a ředí do potence D4 lihem 40%. Obecně užíváme tinkturu v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, před jídlem. Nepřetržité užívání by nemělo překročit 7 týdnů. Tinkturu užíváme především na všechny potíže sliznic, jako antialergikum, při žlučníkových ajaterních potížích, jinak jako v alopatii.

io)y ruštině má tato bylinka pohádkové jméno „mať i macecha", ale užívá se stejně jako u nás.

Při všech neuralgiích se osvědčuje obklad z listů podběle: Čerstvé, pomačkané nebo jemně naklepané listy (nejúčinnější jsou v květnu až červenci) naložíme na bolavé místo ve vrstvě asi prst tlusté, převážeme plátnem a necháme půl hodiny účinkovat. Procedura se dá podle potřeby opakovat vícekrát denně, samozřejmě vždy s čerstvými listy.

Při pásovém oparu doporučujeme hrst čerstvých pěkných listů ponořit krátce do vařící vody, nechat okapat a přikládat na opar.

Pro uklidnění kašle, chrapotu, zahlenění apod. doporučujeme následující postup: Deset gramů listů i květů dáme do 0,25 litru studené vody, krátce necháme přejít varem a pak 10 minut vyluhovat. Precedíme, osladíme medem a vypijeme.

Stejnou službu nám udělá prášek z usušených listů podběle. Užíváme 1 až 2 dávky na špičku kulatého nože.

PODRAŽEC

PODRAŽEC KŘOVIŠTNÍ ARISTOLOCHIA CLEMATITIS L.

Čeleď podražcovitých (Arisotolochiaceae)

Vlkovec obyčajný (s)
(e) Aufrechte Osterluzei (n)
Birtwort (a)
Aristoloche clématite (f)
Aristoloquia clematidea (š)

[1] Podražec křovištní je trvalka s plazivým oddenkem a nevětvenou lodyhou, dorůstající výšky až jednoho metru. Listy má střídavé, dlouze řapíkaté, široce vejčité, okraj čepele je celokrajný až drobně zubatý. Špinavě žluté květy vyrůstají po dvou až třech v úžlabní latě, jsou krátce stopkaté, na bázi mírně nafouklé. Plodem je tobolka, dlouhá 20 až 50 mm. Kvete od konce května do července a nepříjemně páchne.

[2] Podražec sleduje zhruba výskyt vinné révy, nacházíme jej tedy v teplejších oblastech na okrajích lesů, ve světlých hájích, na vinicích a v houštinách. Hojný je například na Břeclavsku.

[3] Drogou je kvetoucí nať (Herba aristolochiae). Má charakteristickou balzamickou chuť a zvláštní, ne příliš příjemný pach.

[4] Droga obsahuje kyselinu aristolochovou, alkaloid aristolochin, silici, třísloviny, hořčiny, barviva, minerální látky atd.

[5] Bylina působí mimořádně silně hojivě, podporuje epitelizaci bez nadměrné tvorby granulací. Mimořádně vhodné je její použití v ušní chirurgii k doléčení po radikálním chirurgickém zákroku. Při vnitřním užívání zlepšuje imunitu a posiluje celkovou obranyschopnost organismu. Působí také spasmolyticky - protikřečově, zejména v oblasti trávicího ústrojí.



Podražec křovištní

[6] Vnitřně podáváme nálev z poloviny čajové lžičky na šálek vařící vody, maximálně 4krát denně. Pro zevní aplikaci připravujeme nálev silnější. Vhodné je i užití tinktury, kterou dávkujeme 10 až 20 kapek, obvykle 2 až 3krát denně, maximálně však 4krát denně. Nejvyšší jednotlivá dávka by neměla překročit 25 kapek.

[7] Droga je pokládána za prudce působící až toxickou. Při překročení dávky se například dostaví u žen prodloužení menstruačního krvácení. V graviditě by mohlo lehce dojít k potratu. Postižena bývají játra a také ledviny. Také dlouhodobé podávání není vhodné, protože při delším užívání se začíná prosazovat kancerogenní působení kyseliny aristolochové.

Z těchto důvodů se také droga nesmí podávat těhotným a kojícím ženám, ani menším dětem. I podávání dospělým je nutné dobře uvážit. Nežádoucími účinky léčby mohou být pocity ošklivosti a nutkání na dávení. Vnitřní používání by se mělo vždy projednat s odborníkem.

[8] Podražec používáme téměř výhradně k hojení větších a nehojících se ran, například bércových vředů.

[9] V homeopatii se používá čerstvá kvetoucí nať, která se zpracovává podle §2 lihem 80%, dále se potom ředí lihem 40% až do potence D12. Obecně se užívá v potenci D1 i s dávkováním 3krát denně 6 kapek do vody nebo do čaje, po jídle.

Užívání je téměř jednoznačně určeno, protože jinak je aplikace projedovatost značně omezená. Tinkturu nebo jiné prostředky z podražce (tablety, globule, ampulky) podáváme při veškerých potížích v oblasti pánve, hlavně u ženských pohlavních orgánů. Jediná oblast, kde je můžeme ještě použít, je hojení ran. Obecně účinkuje podražec podobně jako koniklec a pak také jako echinacea.

Užívá se například při opožděné a nedostatečné menstruaci, což je většinou spojeno s psychickými poruchami, při výtoku, při přechodu, sterilitě, cystitidách, ale také při podrážděném močovém měchýři, nočním pomočovaní, při prostatitidě nebo zánětu nadvarle-

te. Jinak jako v alopatii léčí většinu nehojících se ran. Jako zvláštní se dá označit účinek při podráždění močových cest, při kterých se mohou vyskytnout průvodní jevy jako bolesti kloubů a ekzémy.

Léčbu je možné doplnit a tím i potencovat úpravou vyměšování, pohybem a čerstvým vzduchem.

[10] Droga byla velice oblíbena ve veterinární medicíně, kde se užívala především pro hojení ran. V této oblasti působí podražec obzvlášť spolehlivě.

PODZEMNICE

PODZEMNICE OLEJNÁ
Čeleď bobovitých (Fabaceae)

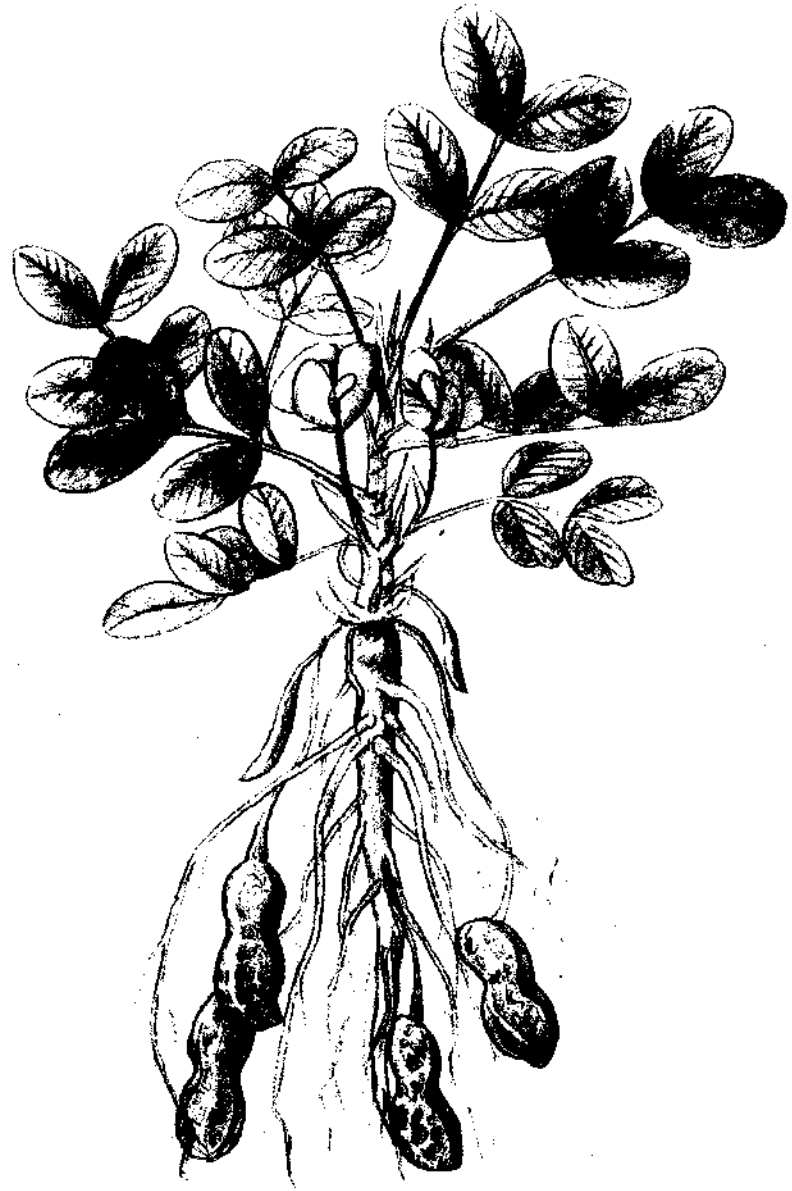
ARACHIS HYPOOGAEA L.
Podzemnica olejná (s)
e Erdnuss (n)
Peanut (a)
Arachida, Noisette de terre (f)
Cacahuete (š)

[1] Podzemnice olejná, známá spíše jako arašíd, je jednoletá rostlina se vzpřímenou nebo i plazivou lodyhou a střídavými, sudozpeřenými listy. Drobné žlutooranžové květy vyrůstají jednotlivě v paždí listů. Po jejich oplodnění roste stopka se semeníkem vzhůru, ale asi po týdnu se stáčí k zemi a proniká do ní. V hloubce kolem 5 centimetrů se potom vyvíjí válcovitý, nepukavý a kožnatý lusk se síťovaným povrchem, který obsahuje několik válcovitých, různě velkých semen, s červenofialovým osemením. Semena jsou prosluláj ako tzv. burské oříšky.

[2] Rostlina je původem z Jižní Ameriky, odkud se rozšířila do tropických a subtropických oblastí celého světa. Pěstuje se v několika kultivarech; především je to typ olejný, dále typ stolní, u kterého je dávána přednost chuti „oříšků", a také typ hospodářský.

[3] Předmětem léčebného využití je zde vlastně výhradně arašídový olej (Oleum arachidis), který byl pro své vynikající vlastnosti zařazen i do Československého lékopisu III. Samotné oříšky (Semen arachidis) tvoří velmi výživnou potravinu s neobyčejným obsahem vitamínů a minerálů.

[4] V arašídech nacházíme prakticky celou řadu vitamínů skupiny B, pro vitamin A, kyselinu listovou, panthotenovou, vitamíny E a H a z minerálních látek byly zjištěny soli sodíku, draslíku, vápníku, hořčíku, fosforu, síry, železa, manganu, mědi, zinku, jódu, niklu,



Podzemnice olejná

chrómu a selenu. Jsou to téměř všechny hlavní minerály, které pro svou existenci potřebujeme. Mimoto obsahuje arašídový olej asi 33% kyseliny olejové a kolem 50% kyseliny linolové. Protože neobsahuje kyselinu linolenovou, je olej velmi trvanlivý.

[5] Arašídy jako takové, podobně jako sója, jsou „superpotravinou". Významně posilují nervovou soustavu, podporují krvetvorbu, upravují krevní oběh a látkovou výměnu, a tím i zároveň zlepšují řadu kožních onemocnění, ale i kazivost zubů.

Arašídový olej je kvalitní potravinou, jeho léčebné využití je sice značné, ale především v zevní oblasti. Do praxe *jej* uvedli američtí lékaři na základě výkladů proslulého léčitele Edgara Cayce. Tento olej totiž perfektně vsakuje do pokožky, takže sebou dokonale strhává léčivo v něm rozpuštěné, kupříkladu bylinné silice. Tím je také nejlepším médiem pro přípravu masážních olejů a emulzí.

Olej samotný bez jakýchkoli přísad dává organismu energii a zlepšuje látkovou výměnu. Má protirevmatické účinky a je skvělým prostředkem pro olejové ústní výplachy, tzv. *mlgání oleje.* Jedná se o převalování oleje v ústech po dobu asi 10 až 15 minut. Olej za tuto dobu několikrát zhoustne a zase zřídne a dokonale nasaje veškeré škodliviny z ústní dutiny. To působí nejen na ozdravění ústní dutiny, ale i na stav celého organismu.

[6] S ohledem na skutečnost, že jak olej, tak i arašídy jsou běžnými potravinářskými produkty, nejsou žádné léčebné dávkování nebo léčebná forma stanoveny.

[7] Doporučujeme konzumovat pouze čerstvé, kvalitní burské oříšky, protože nelze zcela vyloučit napadení kancerogenní plísní Aspergillus flavum, která je nositelem velmi škodlivých látek, tzv. aflatoxinů.

[8] Jeden z mnoha zajímavých receptů na mazání nebo masážní roztok: Vezmeme 100 gramů čerstvé yzopové natě, jemněji pokrájíme nerezovým nožem a přelijeme půllitrem arašídového oleje, nejlépe v zavařovací sklenici. V otevřené láhvi půl hodiny vaříme na vodní

lázni, pak uzavřeme víčkem a necháme několik dnů, nejdéle však týden, na viditelném místě vyluhovat. Potom precedíme a používáme jako vynikající masážní olej při revmatických potížích, při bolesti zad a také k masážím končetin s omezeným pohybem. Lze jej využít i v rekonvalescenci po náhlé příhodě mozkové.

[9] Arašídový olej má v homeopatii přenesené použití. Proto i tam, kde se k homeopatickému ředění dá použít olej, použijeme právě tento druh. Důvod je jediný, a sice ten, že má snad ze všech olejů největší obsah pro organismus nutných látek.

[10] V současné době je bohužel arašídový olej k dostání jen výjimečně, většinou pouze ve specializovaných prodejnách zdravé výživy. Jeho užívání však vřele doporučujeme, zejména kvůli vynikající vstřebatelnosti arašídového oleje, kterému může částečně konkurovat jen olej z obilních klíčků.

POHANKA

POHANKA OBECNÁ — FAGOPYRUM ESCULENTUM Moench.

Čeleď rdesnovitých (Polygonaceae)

Pohánka jedlá (s)
(r) Gemeiner Buchweizen (n)
Buckwheat (a)
Renovée sarrasin, Sarrasin (f)
Trigo sarraceno (š)

[1] Pohanka obecná je jednoletá rostlina s lysou, zřídka pýřitou lodyhou, dorůstající přibližně půlmetrové výšky. V průběhu roku obyčejně lodyha červená. Listy má dlouze řapíkaté, srdčitě trojúhlé, víceméně celokrajné, špičaté. Květy vytváří úžlabní laty, jsou dlouze stopkaté, krátké, husté, zelenobílé, červeně tečkované. Plodem jsou ostře hranaté nažky, tvořící známou pohanku.

Tento druh má různá synonyma, například pohanka střelovitá (Fagopyrum sagittatus Gilib.). Podobně můžeme využívat i příbuznou pohanku tatarskou (Fagopyrum tataricum Gaertner), zvanou také tatarka.

[2] Pohanka je pěstovaná kulturní rostlina, která se pěstuje jako hodnotná píce, jako potravina (moučnaté nažky) a z nati se získává rutin. Je bohatě medonosná. Nať roste velmi rychle, a proto rostlina je výbornou plodinou na zahrádkách, například s výsevem na podzim, po sklizni mrkve nebo petržele. Můžeme sklízet již 3 týdny po zasetí.

[3] Pohankové nažky (Semen fagopyri) tvoří hodnotnou potravinu s dostatkem vlákniny. Léčebně se ale využívá především kvetoucí nať (Herba fagopyri), případně i slupky, které ovšem mohou být zpracovávány jen hromadně.



Pohanka obecná

[4] Nejdůležitější obsahovou látkou v kvetoucí nati a ve slupkách ploduje flavonoid rutin. Dále zde nacházíme komplex vitamínů skupiny B, vitamín E a řadu prvků, především draslík, fosfor, hořčík, vápník a ve stopách pak železo, měď, mangan a zinek. Léčebně zajímavý je i obsah cholinu a skutečnost, že pohankové nažky obsahují řadu plnohodnotných bílkovin.

Mimo uvedené látky obsahuje droga dále fagopyrin, který ovšem způsobuje přecitlivělost na světlo. Tato skutečnost přichází v úvahu hlavně ve veterinární medicíně, protože v medicíně humánní nejsou nikdy podávány dávky drog tak vysoké, aby mohly výše zmíněný efekt vyvolat.

[5] Pohanku v podobě nati podáváme všude tam, kde chceme zvýšit pevnost a hlavně pružnost cévních stěn.

Užíváme ji tedy při křečových žilách, při hemoroidech, při bércových vředech, ale i při poruchách prokrvení končetin, charakterizovaných červenými nitkami na stehnech žen, a také jako prevenci proti praskání cév uvnitř organismu, tedy například proti náhlým příhodám mozkovým.

Léčebné využití nažek je především v detoxikačním působení, například v těhotenství, ale i při jiných chorobách střev a ve snižování cholesterolu.

[6] Pohankovou nať podáváme v podobě běžného nálevu. Slupky pomeleme na prášek a podáváme obvykle 4krát denně půl čajové lžičky, před jídlem. Můžeme zapíjet.

[7] Pohanková nať je výbornou drogou do tzv. cévních směsí, například do kombinace s routou, která má rovněž značný obsah rutinu, s květem černého bezu i s listem jitrocele. Obvykle sestavujeme směs tak, aby pohanka tvořila 20 až 25% objemu směsi.

Droga je velmi vhodná pro těhotné i kojící ženy, hlavně proto, že pomáhá i plodu. Lze říci, že pohanka jako potravina nemá v léčebném smyslu prakticky obdobu.

Mimořádné působení má kombinace pohankové nati se současným podáváním tinktury z plodů kaštanu koňského.

[8] Výborně se osvědčil Franěcův cévní čaj:

nati pohanky	100 g
květu černého bezu	50 g
nati meduňky	50 g
nati routy	25 g
listu černého rybízu	25 g

Připravujeme a podáváme v podobě bylinářského čaje - nálevu, v množství asi 0,75 litru denně, celkem natřikrát.

[9] Pro homeopatické účely se používá čerstvá, naprosto zralá bylina, trhaná obyčejně v červnu, což není ale podmínkou, nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Zpracovává se podle §3 lihem 90% a dále se ředí lihem 40% až na potenci D8. Obecně se užívá, podle stavu sedimentace, potence D4 nebo D8 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, po jídle, v trošce vody nebo čaje.

Podávání tinktury by nemělo překročit 6 týdnů a zvýšená pozornost přitom musí být věnována osobám citlivým na slunce a světlo, protože hrozí fotodermatóza. Užívání je namístě při zánětech sliznice, při svědění pokožky, ekzémech, ale hlavně při narušené sedimentaci, zejména vysoké, a při ateroskleróze.

[10] Při slabosti močového měchýře doporučujeme osvědčený recept: Dvě polévkové lžíce semene kopřivy smícháme s 80 gramy pohankové mouky a s vodou namícháme na konzistenci tekutého těstíčka. Z toho těsta pak usmažíme na vepřovém sádle koblihy, které pomazané medem podáváme k večeři.

POPENEC

POPENEC BŘEČŤANOVITÝ
Čeleďhluchavkovitých (Lamiaceae)

GLECHOMAHEDERACEAL.
Zádušník brečťanovitý (s)
e Gundermann (n)
Ground Ivy (a)
Edera terrestre (f)
Yedra terrestre (š)

[1] Popenec brečťanovitý je trvalka, dorůstající asi třiceticentimetrové výšky, s plazivým, kořenujícím oddenkem. Lodyha je lysá nebo pýřitá, vystoupavá, větvená, na bázi listnatá, s dlouhými výhonky. Listy jsou řapíkaté, vstřícné, ledvinovité až srdčité, hrubě vroubkované. Drobné fialové květy sedí v úžlabí středních a horních listů. Zřídka nacházíme i jedince s květy modrými, růžovými nebo i bělavými. Plodem jsou tvrdky. Kvete od konce dubna do poloviny července. Synonymem lidového názvu je též opoňka.

[2] Popenec je hojná, nenápadná bylina, častá v lužních lesích, v krovinách, na lukách a stráních nebo podél cest.

[3] Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba hederae terrestris), sbíraná v době květu, nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Droga má aromatickou vůni a balzamickou, značně nahořklou chuť.

[4] Popencová droga je především třídovinná. Dále obsahuje hořčinu glechomin, menší množství silice, pryskyřice, cholin, saponiny, organické kyseliny a minerální soli, zejména draselné.

[5] Droga má jemné, ale důrazné adstringentní neboli svíravé působení. Výborně tlumí průjmy, zlepšuje trávení a celkově podporuje látkovou výměnu. Působí také silně protizánětlivě, zejména v trávicím, dýchacím a vyměšovacím ústrojí. Detoxikuje játra a působí



Popenec brečťanovitý

ochranně na jaterní parenchym. Tlumí zánětlivé a svědící projevy při kožních onemocněních.

Zevně můžeme drogu použít formou obkladů nebo koupelí na špatně se hojící rány, na ekzémy, jako kloktadlo apod.

[6] Chceme-li připravit jemně působící čaj, pak volíme nálev. Odvar působí razantněji a třísloviny se lépe vyluhují. Podle německého lékopisu DAB 6 i podle našich zkušeností je optimální jednotlivá dávka 2 gramy drogy.

Na zevní použití připravujeme čaj koncentrovanější. Velmi osvědčenou lékovou formou popence je bylinný balzám, avšak používat můžeme i tinkturu. V tom případě doporučujeme užít 20 až 25 kapek na jednu dávku.

[7] Popenec je ideální bylinou do různých čajových směsí. Velmi příznivě působí zejména kombinace s natí rozrazilu lékařského, s listem podbělu, s natí rebríčku, oddenkem puškvorce a kořenem anděliky. V terapeutických dávkách nevykazuje podávání drogy žádné nežádoucí účinky a jednoznačné nejsou ani kontraindikace. Z veterinárního lékařství víme ale například o toxickém působení popence na koně. Proto raději drogu nedoporučujeme k dlouhodobému užívání.

[8] Popenec je hlavní součástí úspěšného protirevmatického čaje:

nati popence	100 g
kořene jehlice	50 g
vrbové kůry	50 g
nati tymiánu	25 g
květu vřesu	25 g

Podáváme v podobě běžného bylinářského čaje v množství 0,75 litru denně, natřikrát před jídlem.

[9] K přípravě esence užíváme celou kvetoucí nať trhanou mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Nať upravujeme podle §2 lihem 80%. Dále se pak ředí lihem 40% až na potenci D5. Obecně se užívá potence D3 s dávkováním 3krát denně 9 kapek, před jídlem.

Podáváme na stejné potíže jako v alopatii, ale především se zaměřujeme na záněty sliznic od nosohltanu až po žaludek nebo střeva a pak zejména při křečových žilách, hemoroidech, kde se využívá protizánětlivé složky léku.

[10] Při bolestech v krku velmi uleví a zabrání vzniku zánětu kloktání odvarem z popence nebo odvarem ze směsi natě popence, natě tymiánu, šalvěje a listů ostružiny. Dvacet pět gramů popence nebo uvedené směsi dáme do 0,5 litru studené vody, necháme přejít varem a na 20 minut odstavíme. Precedíme a odvarem kloktáme několik minut několikrát denně.

Proti křečovým žilám je dobrá popencová mast: Plnou hrst popencové natě dáme do 250 gramů nesoleného roztaveného sádla nebo do 0,25 litru kvalitního stolního oleje a necháme přes celou noc vyluhovat. Druhý den krátce ohřejeme a precedíme. Mastí nebo olejem lehce masírujeme křečové žíly.

Na zánět žaludeční sliznice je dobrý nálev z popence: Vrchovatou polévkovou lžíci popence přelijeme šálkem vařící vody, necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme 3 šálky denně, mezi jídly.

Při bronchitidě se osvědčil popencový sirup, který působí i na lehčí formy bronchiálního astmatu: Čtyřicet gramů sušené popencové natě dáme do 1 litru studené vody a na malém plameni přivedeme k varu. Pak odstavíme a necháme přikryté 15 minut vyluhovat. Jemně precedíme a dobře smícháme se stejným množstvím medu. Pak opět na malém plameni svaříme do konzistence sirupu.

Skladujeme v kameninové nebo skleněné uzavíratelné nádobě. Podáváme 3 až 4 polévkové lžíce denně anebo při záchvatech kašle.

POTMĚCHUŤ

POTMĚCHUŤ POPÍNAVÁ
Čeleď lilkovitých (Solanaceae)

SOLANUM DULCAMARA L.
Ľuľok sladkohorký (s)
(r) Bittersüsser Nachtschatten (n)
Bittersweet (a)
Morelle douceamère (f)
Dulcamara (š)

[1] Potměchuť popínavá je popínavá trvalka, obyčejně lysá, řidčeji chmýřitá, s lodyhou dorůstající výšky až dvou metrů, na bázi dřevnatějící. Dlouze řapíkaté listyjsou vejčité až vejčitě kopinaté, na bázi srdčité nebo uťaté, celokrajné nebo laločnaté, květenství s 10 až 25 květy, řídké, vrcholové nebo postranní, roste na mimoúžlabních, 10 až 40 mm dlouhých stopkách, je bohatě větvené, převislé a s korunou fialovou až bílou. Plodem jsou lesklé, červené a ničí bobule. Kvete v červnu a červenci.

[2] Potměchuťje poměrně hojná rostlina lužních lesů, křovin, zarostlých sutí, lomů, plotů a pasek. Má ráda vlhké až mokré, živné, neutrální, humózní, hlinité půdy. Je mírně jedovatá.

[3] Drogou jsou konečky větviček (Stipites sen caules dulcamarae), sbírané na jaře před nasazením listů. To bývá většinou v březnu a částečně v dubnu. Sbírají se také na podzim, po opadání listů, většinou v říjnu. Odřezáváme asi 5 cm dlouhé konečky dvou nebo tříletých větviček, nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou.

[4] Droga obsahuje tzv. glyko-alkaloidy, které jsou chemicky blízké srdečním glykosidům. Jde o tzv. spirosolanový typ a jsou vždy doprovázeny steroidními saponiny. Pro jejich neobvyklost je řadíme mezi tzv. pseudoalkaloidy. Dále droga obsahuje třísloviny a minerální soli, samozřejmě kromě řady jiných, dosud neověřených látek.



Potměchuť popínavá

[5] Droga má silně fytoncidní (antibiotické) působení proti bakteriím i proti plísním, dále působí jako účinné metabolikum, srovnatelné s působením kořene sarsaparilly. Má protizánětlivé účinky na dýchací cesty a silný účinek protirevmatický. Zevně tlumí záněty pokožky a léčí formou omývání chronické ekzémy. V kožním lékařství se podává obyčejně vnitřně i zevně současně.

Tinktura má mimořádné působení, je účinná totiž při nádorových onemocněních, jak na zevně dostupné, tak i na vnitřní nádory. Dále poměrně účinně tlumí astmatické záchvaty.

[6] Drogu nejlépe podáváme formou prášku, a to 2 až 4krát denně na špičku kulatého nože. Podávat je možné i nálev v dávce dvou až tří pohárů denně po 100 až 125 ml. Tinktura je ovšem účinnější a obvykle postačí 15 kapek 3krát denně. Při dobré snášenlivosti můžeme dávku zvýšit na 20 až 25 kapek.

[7] Drogu můžeme považovat za prudce působící, i když její jedovatost nelze srovnávat třeba s jedovatostí rulíku, oměje nebo bolehlavu. Vyšší dávky vedou k podráždění žaludku a ke zvracení, ale může se přidružit i podráždění ledvin. Alopaticky ji právě proto užíváme především zevně a vnitřně pouze u vážnějších stavů, které vyžadují razantnější terapii, například při těžké lupénce. V takových případech drogu kombinujeme s kořenem sarsaparilly nebo s oddenkem pýru. Droga není vhodná k dlouhodobému užívání a nepodáváme ji ani těhotným a kojícím ženám a ani malým dětem.

[8] Potměchuť je naším typickým homeopatickým lékem při všech svědivých afekcích a hlavně v případech, kdy se stav nemoci vlhkem zhoršuje a teplem zlepšuje. Často postačí jediná dávka na potlačení velmi úporného svědění. V takovém provedení však můžeme tinkturu podávat vícekrát denně. V tomto případě doporučujeme potenci D5.

[9] Využití homeopatických přípravků je u potměchutě poměrně široké. Jako základní část byliny pro zpracování jsou opět konce větviček, ale tentokrát i s listy, které se sbírají těsně před rozkvětem,

nejlépe opět mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Zpracovávají se podle §1 lihem 80%. Dále se ředí lihem 40% až na potenci D6. Obecně se užívá v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, pojídle, ale v jednotlivých případech se užívá také potence od D2 do D4, samozřejmě po konzultaci s odborníkem.

Podáváme především u revmatismu a bolestech kloubů jako následku prochlazení, při katarech močového měchýře nebo při akutní gastroenteritidě, ale také většině kožních potíží, od kopřivky, přes opary až po akné.

[10] Potměchuť je prastarou magickou rostlinou. Trocha potměchutě pod polštářem dává zapomenout na nešťastnou lásku. Nosí-li se na krku, léčí závratě a zahání zlo.

Zcela nemagický ovšem pomáhají obklady při akne vulgaris: Hrst zralých plodů dáme do 0,5 litru studené vody, přivedeme k varu a na velmi mírném ohni vaříme přikryté 10 minut. Odvar užíváme teplý a zbytek raději ihned vylijeme, protože se nesmí pít.

Ačkoli je potměchuť bylinou do Ameriky dovezenou, má zde v lidové, ale i oficiální medicíně významné místo. Američtí lékaři například objevili, že beta-solamarin, obsažený v bylině, velice kladně ovlivňuje léčbu nádorů. Předpisují jej zejména fytoterapeuti. Extrakt vyrobený z konců větviček, což je obdoba našeho použití, pro vnitřní používání užívají jako sedativum, diuretikum, proti bolestem i pro léčbu astmatu.

Zevně se tato bylina používá odedávna pro léčbu kožních potíží, otoků a bolestivých otlaků, ale zejména jako speciální prostředek pro léčbu zánětů nehtových lůžek na rukou i na nohou. Uplatňují se zde především antibiotické složky byliny, což je přirozené, protože tyto záněty jsou infekčního původu.

PROSKURNÍK

PROSKURNÍK LÉKAŘSKÝ — ALTHAEA OFFICINALIS L.

Čeleď slézovitých (Malvaceae)

Ibiš lekársky (s)
r Eibisch (n)
Marsh Mallow (a)
Guimauve officinal (f)
Altea commún (š)

[1] Proskurník lékařský, známý spíše jako ibišek, je oblíbená trvalka, dorůstající výšky asi 1,5 metru. Celá rostlina je měkce plstnatá. Lodyha je přímá, jednoduchá nebo chudě větvená. Listy jsou krátce řapíkaté, dolní trojúhelníkově srdčité, tří až pětilaločné, horní vejčité, zašpičatělé, střídavé. Květy rostoujednotlivě nebo ve svazečcích, v úžlabí nebo ve vrcholových hroznech. Koruna je rozeklaná na pět uštů, obvykle starorůžové barvy. Tyčinek má obvykle mnoho, s tmavými prašníky. Plodem jsou jednosemenné tvrdky. Kvete od konce června do začátku září.

[2] Ve volné přírodě roste ibišek jen v nejteplejších oblastech našeho státu a je chráněn. Pro lékárenskou potřebu se pěstuje, například na Břeclavsku a Hodonínsku.

[3] Drogu mohou tvořit jak květy (Flos althaeae), tak i listy (Foliům althaeae) nebo kořeny (Radix althaeae) a nať (Herba althaeae). Za nejhodnotnější se považuje droga kořenová, sbíraná na podzim. Květ sbíráme těsně před rozvitím mezi desátou a jedenáctou hodinou dopoledne, list těsně před květem kolem osmé hodiny ráno, počátkem léta. Výhodou sběru květů je jejich postupné dozrávání.

[4] Droga obsahuje velice hodnotný sliz, škrobové látky, glukózu, asparagin, betain, pektiny, ílavonoidy, minerální látky, organické kyseliny, stopy silice a další účinné látky.

[5] Sliz vytváří na sliznicích ochrannou vrstvu a chrání ji před škodlivými vlivy. Dovede dokonale tlumit kašel. Použití drogy je široké. Vnitřně ji



Proskurník lékařský

aplikujeme při chorobách plic a průdušek, močových cest a ledvin a trávicího ústrojí včetně těžkých průjmových onemocnění.

Zevně se užívá ke kloktání, při popáleninách a poleptání, na nehojící se rány, ke změkčování zatvrdlin. Droga je mimořádně univerzální.

[6] Kvality kořenového slizu nejlépe vyniknou při použití přihřívaného macerátu, kdy bereme 2 čajové lžičky drogy na sklenici vody. Pokud aplikujeme drogu ve směsích, můžeme použít i běžnější formu nálevu. List připravujeme většinou formou nálevu.

[7] Droga prodlužuje účinnost směsi, do níž je přidávána. Musíme mít ale na paměti, že současně poněkud zpomaluje vstřebávání jiných účinných látek, například vitamínů. Chceme-li opravdu využít její mimořádné působení, pak ji podáváme samostatně. Ibiškové slizy výborně mechanicky podporují vyměšování stolice, takže výborně působí při zácpě. Je dobré ji kombinovat s listem nebo luskem senný, s reveňovým oddenkem, krušinovou kůrou nebo s plodem řešetláku počistivého. Možná je i kombinace se lněným semínkem. Při střevních chorobách je zcela na místě aplikace léčivého klyzmatu.

Nežádoucí účinky nebo kontraindikace nejsou známy, takže drogu můžeme užívat i v pediatrii.

[8] Ze slizových drog má ibišek nejmohutnější působení, srovnatelné jedině s kostivalem. Při angíně a bolestech v krku se výborně osvědčil ibiškový macerát, který můžeme ještě posílit čajovou lžičkou šalvějové tinktury na sklenici kloktadla. Stejnou kombinaci volíme i pro léčivé klyzma, například při ulcerózní kolitidě. Proskurník je velmi citlivý na úpravu, sušení, skladování a vůbec na celkové zacházení s ním.

[9] Zatímco v alopatii se používá celá rostlina, od květu až po kořen, v homeopatii se většinou využívá pouze kořen, a to nejlépe kopaný kolem desáté hodiny dopolední a sušený ve tmě.

Usušený a pomletý kořen se upravuje podle §4 lihem 70%. Základní esence Dl se pak ředí dále lihem 40% až na potenci D4. Obecně se používá ředění D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem. Tinktura se může užívat i dlouhodobě.

Zevně se aplikuje obecně potence D4, která se podle potřeby ředí, přidává do tekutin na obklady, míchá apod. Výhodná je také homeopatická mast. Použití ibiškových homeopatik je velmi široké a zhruba podobné jako v alopatii. Specifické je ale použití při zánětech nejrůznější etiologie: záněty střev, nosohltanu, pohrudnice, čelních dutin atd.

[10] Již císař Karloman (742 - 814) vysoce hodnotil ibišek a nařídil dokonce jeho pěstování. Od těchto dob se na něj místy zapomnělo, ale nikdy ne docela, a tak se celá staletí větší či menší měrou užívá stále. Například ve Francii se čerstvé výhonky konzumují jako jarní posilující prostředek. Na Středním východě se kořen proskurníku nejprve vaří a pak smaží na cibuli a na másle. Dokonce byly zde pokusy vyrábět z proskurníku textilii, ale pro malou ekonomičnost nebyly úspěšné. Zajímavé jsou některé lidové receptury:

Při abscesech působí dobře obklady z hrsti proskurníku (list a kořen nebo jemně pokrájený kořen), kterou dáme do 0,5 litru studené vody, přivedeme k varu a 10 minut přikryté pomalu vaříme. Obklady musí být teplé.

Při zánětech střev užíváme odvar z 20 gramů proskurníku v 0,5 litru studené vody, který přivedeme k varu, odstavíme a necháme 10 minut přikrytý vyluhovat. Pijeme přes den po šálcích.

Při zánětu pohrudnice vezmeme 1 polévkovou lžíci yzopu a 1 polévkovou lžíci proskurníku a v 0,5 litru studené vody pomalu přivedeme k varu, pak odstavíme a necháme 10 minut vyluhovat. Precedíme a pijeme 3 šálky denně mezi jídly.

Při zánětu čelních dutin: Dvě plné polévkové lžíce nakrájeného kořene proskurníku necháme ve 2 šálcích vody 30 minut vyluhovat, pak na malém plameni necháme projít varem a přikryté ještě 5 minut vaříme. Odstavíme a 10 minut necháme vyluhovat. Odvar inhalujeme a několikrát denně nosem také nasáváme.

V Americe je oblíben proskurníkový sirup: Oloupaný a pomletý kořen povaříme ve vodě, smícháme s medem a pomerančovou šťávou a řádně promícháme. Dostaneme lahodně chutnající a velice účinný sirup proti kašli a kataru sliznic (angíně).

PROTĚŽ BAHENNÍ

PROTĚŽENKA BAHENNÍ — FILAGINELLA ULIGINOSA Opiz.

Čeleďhvězdnicovitých (Asteraceae)

Bielolístok barinný (s)
s Sumpfruhrkraut (n)
Marsh Edelweiss (a)
Gnaphale des marais, Edelweiss de marécage (f)
Edelweiss palúdico (š)

x) Protěženka bahenní, syn. protěž bahenní (Gnaphalium uliginosum L.), je vlnatě plstnatájednoletá bylina s oddenkem bez nekvetoucích výběžků. Lodyha, od báze větvená, dorůstá výšky kolem 15 centimetrů. Listyjsou střídavé, dolní podlouhlé, obvejčité až kopisťovité, horní čárkovitě kopinaté. Úbory rostou po třech až deseti, jsou přisedlé ve vrcholových klubíčkách, podepřených dlouhými listeny. Květy má pouze trubkovité, jejich lůžko je bez plevek. Plodem jsou oblé půlmilimetrové nažky.

2) Protěženka bahenní roste na půdách vlhkých až bahenních, občas přeplavovaných, živných, zásaditých, ale i slabě kyselých, nevápenatých, humózních, písčitých i hlinitých.

3) Drogouje nať (Herba gnaphalii uliginosi), sbíraná v červnu a červenci před květem, nejlépe do desáté hodiny dopoledne.

4) Droga obsahuje alkaloid gnaphallin, fytosteroly, karotin, vitamíny C a Bi, třísloviny, tuky, barviva, silice, pryskyřice, některé fytoncidy a další účinné látky.

5) Droga rozšiřuje cévy a snižuje krevní tlak, dovede snížit napětí hladkého svalstva, má velkou antibakteriální aktivitu, zlepšuje



Protěženka bahenní

hojení ran a popálenin, urychluje granulaci a epitalizaci tkání. Tlumí bušení srdce, zvyšuje a zrychluje srážení krve. Uplatňuje se v léčbě žaludečních a dvanáctníkových vředů a anginy pectoris. Olej, připravovaný macerací natě, má při vnějším použití vynikající výsledky při hojení ran, při paradentóze, v podobě klyzmatu při léčení střevních chorob atd.

Při léčbě esenciální hypertenze užíváme zároveň koupele z natě, obvykle obden, v trvání 10 až 15 minut.

Sedací koupele jsou vhodné při infekčním napadení genitálií a erozích děložního čípku. Při trichomonádní infekci volíme raději lihovodný roztok, kterým několikrát denně potíráme příslušné orgány.

[6] Používáme většinou klasický odvar, v gynekologii ale dáváme přednost použití homeopatického čaje dle Kloudy v potenci U_3 až U_5. Pro zevní použití užíváme buď lihovodný roztok nebo olej; nebo dokonce mast, která se s úspěchem používá v Rusku a na Ukrajině.

[7] Droga je velmi nedostatečně prozkoumána, takže přes vynikající výsledky doporučujeme určitou opatrnost, spočívající v omezené době užívání, nepřekračující 6 týdnů, a v zákazu aplikace u těhotných a kojících žen.

[8] Peptický vřed můžeme vyléčit čajovinou: Nati protěže bahenní 100 gramů, po 50 gramech stélky lišejníku islandského a květu měsíčku a po 25 gramech nati dobromysli a lnice obecné. Připravujeme jako klasický bylinářský čaj v množství asi 0,75 litru denně.

[9] V homeopatii se jako výchozí surovina používá čerstvá kvetoucí rostlina bez kořene, která se zpracovává podle §3 lihem 80%. Potencuje se až do ředění D5 lihem 40%. Obecně užíváme potenci D4 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, po jídle.

Tinkturu užíváme hlavně při chorobách nervů, jako například ischias, lumbago, různé neuritidy, lumbosakrální syndrom a pak v gynekologii a při potížích orgánů v pánvi.

[10] Velmi podobnou rostlinou stejné čeledi je protěž lesní, zvaná někdy protěžec lesní (Omalotheca sylvatica Schultz et Schultz), synonymum protěž lesní (Gnaphalium sylvaticum L.). Je to trvalka, s oddenkem bez nekvetoucích výběžků, s přímou lodyhou vysokou až 50 centimetrů, hustě listnatou, někdy hroznovitě větvenou. Listy má velmi úzké, zpravidla kopinaté. Květenství zabírá jednu až dvě třetiny délky byliny, je řídké, ale mnohoúborné, často mající až 100 květů. Plodem je 1,5 mm dlouhá nažka s červenavým chmýrem. Kvete od července do září.

Na rozdíl od bažinné protěže má ráda suché světlé lesy, křoviny, paseky, louky s půdou vlhčí, nevápenitou, humózní, písčitohlinitou.

Sbírá se kvetoucí nať (Herba gnaphalii sylvatici) v červenci až srpnu. Nať obsahuje flavonoidy, fytoncidy, minerální látky a stopy silice. Drogu užíváme především při všeobecné slabosti, při tzv. postvirové únavě nebo při neurasténii. Zvyšuje počet červených krvinek, uklidňuje a příznivě ovlivňuje jaterní funkce, snižuje hladinu cholesterolu a zlepšuje tím metabolismus tuků. Pro zevní užití se používá prášek z pomleté drogy. Tím se zasypávají především mokvající ekzémy a také nehojící se zahnisané rány.

Je to prakticky univerzální bylina, bohužel ještě málo prozkoumaná, která se dá užívat samostatně i ve směsích v nejrůznějších formách. Především se užívá odvar, lihovodný roztok, už zmíněný prášek, balzám i homeopatické přípravky. Nemá nežádoucí účinky ani kontraindikace, ale doporučujeme i zde zachovávat určitou opatrnost.

U této drogy se nabízí výhodné míchání s adaptogenními prostředky. Například směs prášku z drogy se včelí mateří kašičkou, nebo směs čaje i tinktury s eleuterokokem apod.

PROTĚŽ PÍSEČNÁ

SMIL PÍSEČNÝ HELICHRYSUM ARENARIUM Moench.
Čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae)
Slamiha piesočná (s)
e Sand-Strohblume (n)
Strawflower, Everlasting (a)
Stoechas citrin, Immortelle des Sables (f)
Manzanilla bastarda (š)

[1] Protěž písečná je trvalka s drevnatým, vícehlavým oddenkem, dorůstající asi 30 centimetrů. Lodyhy má vystoupavé nebo přímé, nevětvené, přitiskle vlnaté. Listy jsou střídavé, nedělené, celokrajné, běloplstnaté, podlouhle eliptické, směrem nahoru se zužující až na typ čárkovitý. Pětimilimetrové drobné úbory rostou v hustých chocholících, květy jsou jasně žluté, trubičkovité. Nažky jsou hnědé, s drsným chmýrem. Kvete od června do září.

[2] Rostlina má v oblibě sušší písčité půdy a je poměrně vzácná. Najdeme ji například na Moravě kolem Strážnice, v písčitém, polopouštním terénu, nebo na západním Slovensku v písčinách. V České republice je chráněna a její potřeba se kryje dovozem.

[3] Drogou je květ (Flos helichrysi arenarii syn. Flos stoechados), sbíraný v začátku kvetení, případně celá nať (Herba stoechados).

[4] Flavonoidní a fytoncidní droga obsahuje glykosidy, silice, karotin, kumarin, fytosteroly, pryskyřice, hořčiny, třísloviny a organické kyseliny.

[5] Protěž písečná je jaterní a žlučníková „superbylina". Má také protizánětlivý a protialergický účinek i antibiotické působení, zlepšuje trávení, celkově urychluje látkovou výměnu, tlumí nadýmání i nadměrný odchod střevních plynů. Je vhodná i při dyspepsii.



Smil písečný

[6] Drogu podáváme formou nálevu nebo odvaru v obvyklých dávkách. Protizánětlivé a protialergické poslání drogy lépe splňuje tinktura nebo lihovodný roztok. Postup při žlučníkových kamenech ovšem vyžaduje odvar.

[7] Je to vynikající droga pro samostatné podávání, ale je vhodná i pro míchání do různých směsí. Jsou to většinou směsi s působením na játra nebo na žlučník. Droga se může podávat bez časového omezení, i těhotným a kojícím ženám. Mateřské mléko je sice nahořklé, ale kojencům to většinou nevadí, pokud mají zdravý hlad. Jedinou kontraindikací je ucpání žlučových cest.

[8] Naše specialita při žaludečních a žlučníkových potížích:

nati smilu písečného	50 g
nati dobromysli	30 g
nati ožanky kalamandry	20 g

Podává se nálev z 1 polévkové lžíce na šálek vody 2 až 4krát denně, před jídlem.

[9] V homeopatii se užívá jako základ čerstvá kvetoucí nať, trhaná mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou, anebo čerstvý květ, sbíraný kolem desáté hodiny dopoledne. Nať i květ upravujeme podle §3, a to nať lihem 85% a květ lihem 70%. Dále se oboje ředí lihem 30% až na potenci D3. Obecně užíváme tinkturu z natě i z květů v potenci D3 s dávkováním u naťové tinktury 3krát denně 9 kapek, před jídlem, u květové tinktury 3krát denně 12 kapek, po jídle.

Užívá se v podstatě stejně jako v alopatii, zejména při všech žlučových a jaterních potížích, při dysfunkci slinivky a zažívání vůbec, ale hlavní specialita tohoto homeopatika je léčení ischiatiku. Tinktura z květů se užívá speciálně při žlučníkových kamenech, ale musí se doplňovat. Buď přímo ve směsi s jinými žlučopudnými bylinami či tinkturami, nebo spolu se žlučopudnými čaji.

io) p_{ro} posílení žlučového a zažívacího systému užíváme odvar z květů: Dvě až tři čajové lžičky přelijeme 2 sklenicemi studené vody, přivedeme k varu, 5 minut vaříme a pak odstavíme a necháme

10 minut vyluhovat. Precedíme a naplníme do termosky. Pijeme 2 až 3krát denně půl sklenice odvaru, po jídle.

Pro vypuzení žlučníkových kamenů doporučujeme následující postup: Dvě čajové lžičky květu smilu přelijeme půllitrem studené vody, přivedeme k varu, povaříme 5 minut a pak odvarem přelijeme dvě polévkové lžíce směsi ze stejného dílu nati pelyňku pravého a nati řebříčku obecného. Necháme 10 minut vyluhovat a pijeme 3krát denně 1 šálek, předjídlem. Odvar musíme pít nepřetržitě nejméně 30 dní. Můžeme ovšem udělat až 3 dávky najednou a skladovat je v termosce.

PRYŠEC

PRYŠEC MANDLOŇOVITÝ TITHYMALUS AMYGDALOIDES (L) Hill.

Čeleď pryščovitých (Euphorbiaceae)

Mliečnik mandľolistý (s)
(e) Scharfe Wolfsmilch (n)
Almond Spurge (a)
Euphorbe érule (f)
Euforbia (š)

[x)] Tento druh pryšce rozeznáme od jiných pryšců podle toho, že má listeny zákrovků na spodu srostlé a jeho „mléko" je na rozdíl od jiných druhů namodralé. Z vytrvalého, vřetenovitého a vícehlavého oddenku vyhání lodyhy jednak loňské, které jsou květonosné, dole bezlisté, uprostřed s listy růžovitě nahloučenými, často nachově až do fialova zbarvenými a nahoře s listy menšími a oddálenými, a jednak lodyhy letošní, menší, neplodné, hustě listnaté, které spodní částí přezimují, aby příštího jara vytvořily lodyhy kvetoucí.

Dolejší listy jsou opakvejčité, řapíkaté, hořejší vejčité až podlouhlé, celokrajné. Vrcholík podepřený přeslenem opakvejčitých listů se skládá z většího počtu vidličnatě se rozvětvujících paprsků. Medové žlázky jsou půlměsíčkového tvaru, zpočátku žluté, později do nachová. Plodem jsou tečkované, lysé tobolky s hladkými, tmavohnědými semínky.

[2)] Pryšec mandloňovitý roste ve stinných listnatých hájích, spíše roztroušeně. Kvete v dubnu a květnu. Je to teplomilný druh a nacházíme jej i v lesích jehličnatých a smíšených.

[3)] Předmětem sběru je nať (Herba tithymali amygdaloidi), sbíraná v průběhu celého roku, ale nejlépe v červenci a srpnu, kolem deváté hodiny dopoledne.

[4)] Jako všechny pryšce, obsahuje i pryšec mandloňovitý pryskyřičnaté kaučukové „mléko". Dále zde nacházíme řadu alkaloidů, saponiny, organické kyseliny, fytoncidní komplex a blíže neprozkoumané látky, které působí jako imunostimulans neboli látky zvyšující imunitu.



Pryšec mandloňovitý

[5] Droga má především účinek cytostatický, a v lidovém léčitelství bývala proto odjakživa používána jako „protirakovinná" bylina. Vnitřně bývala využívána v léčbě nádorového onemocnění trávicího ústrojí a při léčbě těžších nemocí trávicího ústrojí jako léčivo volby, tzn. když vše ostatní selhalo. Zevně bývala bylina používána při pokusech o léčbu rakoviny pokožky, ale též u bércových vředů, špatně se hojících ran a některých ekzémů.

[6] Dávkování zde sice uvádíme podle bylináře Rudolfa Franěce z Holešova a bývalého vedoucího experimentální zahrady na Kraví hoře Stanislava Dvořáka, ale upozorňujeme na to, že léčba má být stanovena individuálně a s pomocí odborníka.

Dva větší nebo tři menší lístky pryšce přelijeme sklenicí studené vody, necháme projít asi minutovým varem, potom necháme 10 minut ustát a precedíme. Nemocný má odvar vypít pomalu, asi během čtvrt hodiny, nejlépe ráno a večer. Při těžším průběhu nemoci a dobré snášenlivostije možnéjej pít i 3krát denně. Při nádorovém onemocněníje vhodné třítýdenní podávání a jednotýdenní pauza. Kúruje možné vícekrát zopakovat.

Při léčbě jiných druhů onemocnění se doporučují kratší cykly o deseti dnech a čtyřdenní přestávce. Zde můžeme také cyklus vícekrát opakovat.

Při zevním použití připravujeme 1 litr odvaru z celé natě. Do vlažného odvaruje vhodné namočit dětskou plenu, přiložit na choré místo asi na 5 minut a pak obklad obnovit. To děláme po dobujedné půlhodiny a léčbu ukončíme závěrečným obkladem, přikládaným na 15 až 20 minut. Obklady vysušují pokožku, kterou musíme následně ošetřit vhodným kosmetickým krémem. Zevní aplikce bývala prováděna obyčejně jednou nebo dvakrát denně, ale oba bylináři léčbu stanovovali individuálně. Například do otevřených bércových vředů byl obklad přikládán na kratší dobu než třeba na ložisko ekzému.

[7] K tomujen tolik, žeje nutné postupovat opatrně podle známé zásady primům non nocere, tj. především neškodit! Ze zkušenosti ovšem víme, že drogu lze míchat do směsí, ale pouze při pečlivém promíchání.

Přitom obsah drogy by neměl přesáhnout 5 až 10%, výjimečně až 15% hmotnostních. Ostatní byliny volíme směrované, takže můžeme připravit „žaludeční čaj s pryšcem", „žlučníkový čaj s pryšcem" apod.

Prvním příznakem predávkovaní bývá průjem, při větším predávkovaní i s krvácením - tehdy léčbu ihned zastavíme a poradíme se s odborníkem, zda pokračovat s menšími dávkami nebo léčbu změnit.

[8] Pro zevní použití můžeme drogu speciálně upravit. Třebaji pomeleme na prášek a používáme jako zásyp anebo ji vmícháváme do masťového základu.

[9] Základní surovinou pro výrobu homeopatických prostředků je sušená, ale i čerstvá mléčná šťáva, která se upravuje podle §4 lihem 85%. Dále se pak potencuje lihem 40% až na potenci D6. Obecně se užívají potence D2, D3, D4 a nejvíce D6. V potenci D6je dávkování 3krát denně 6 kapek, po jídle, do vody nebo neslazeného čaje.

Čerstvá šťáva se upravuje podle §1, alejinak se potencuje stejně jako esence ze sušené šťávy.

Tinktury účinkují téměř u všech střevních potíží, při nádorových onemocněních, při katarech horních cest dýchacích, zevně při různých dermatitídach, především bulózních (tvoření podkožních puchýřků), při erysipelu (růži) i při některých očních onemocněních.

[10] Pryšec není rostlinajen tak ledajaká. Bylinářka Pestrová pouhými obklady vyléčila kožní rakovinu, manifestovanou otevřeným vředem na prsu. Její manžel žil několik let bez potíží při probíhající střevní rakovině. Jeho lékař ho léčil injekcemi z pryšce.

Pryšec je vynikajícím lékem na nehojící se rány. Doporučujeme následující postup: Nejprve omyjeme okraje rány kvalitním bílým vínem tak, že okraje rány vytlačujeme směrem do rány. Pak obkládáme nebo koupeme v odvaru z pryšce. Odvar zhotovujeme tak, že sušený pryšec vaříme asi 3 minuty, až odvar zčervená, a pak odstavíme. Ránu nezavazujeme ani nepřikrýváme, pokud ovšem nejdeme ven. Je to recept bylinářky paní Františky Pijáčkové, podle které se může použít se stejným efektem i pryšec chvojka. Recept je mnohokrát ověřen.

PŠENICE

PŠENICE SETÁ — TRITICUM SATIVUM L.

Čeleď lipnicovitých (Poaceae)

Pšenica letná (s)
(r) Gemeiner Weizen (n)
Wheat (a)
Blé ďété (f)
Trigo (š)

X) Pšenice setá je jednoletá, jarní nebo ozimá, odnožující, mělce kořenící travina s čárkovitými listy a složeným klasem. Plodem je pšeničné zrno. Stébla dorůstají asi metrové výšky a jsou dutá, tenkostenná, i na kolénkách lysá. Obilky jsou nahé.

2) Pšenice je běžný obilný druh, pěstovaný v mnoha odrůdách. Za nejkvalitnější je z hlediska nutričního i zdravotního považována pšenice špalda (Triticum spelta L.), především proto, že úspěšně odolala pokusům o šlechtění, a tak představuje nenahraditelnou zásobárnu výživných látek, zvláště pokud je pěstována ekologicky.

3) Předmětem léčebného použití je jednak vlastní obilné zrno (Semen tritici satini), nejčastěji naklíčené, ale také otruby, které jsou označovány za nejhodnotnější, a sláma, zejména zelená (viz 3. díl - oves).

4) Pšenice obsahuje vedle převažujícího škrobu řadu cenných minerálních látek, vitamíny skupiny B, vitamíny A a E atd. Je dobré vědět, že bílá mouka je oproti celému zrnu ochuzena o 75 až 100% minerálních látek a vitamínů. Zvláště hospodyňkami oblíbená „hladká mouka speciál 00", zvaná také „dvounulka", obsahuje prakticky čistý škrob, bez minerálií a vitamínů, tedy látku z nutričního hlediska symbolicky vhodnou právě tak na 00. Nesporný je ovšem obsah energetický.

5) Otruby podáváme především jako součást léčebné výživy, hlavně při tzv. divertikulóze, což je velmi nepříjemné onemocnění tlustého, výjimečně i tenkého střeva. Nemoc je charakterizovaná tvorbou výchlipek, které brzdí funkci střeva a jsou příčinou neprůchodnosti a jakéhosi



Pšenice setá

zahnívaní obsahu střeva. To především vyvolává bolestivé nadýmání, křeče a může být posléze příčinou nádorového onemocnění.

Pšeničná vláknina je perfektní ochranou před zácpou. Pšeničné otruby mají kromě toho také regenerační vliv na psychiku. Vitamín E z pšeničných klíčků, obsažený zejména v oleji z těchto klíčků, má výtečné účinky hojivé a dokonce zlepšuje hormonální stránku, především plodnost. Naklíčená pšenice, případně i otruby, mají značný vliv na snižování a hlavně udržování hmotnosti těla. Zvláštní kapitolou je zelená pšeničná sláma, popsaná dále.

[6] Otruby podáváme přednostně syrové, samostatně při dávkování 4krát denně po 2 čajových lžičkách. Nejmenší dávkou terapeuticky ještě prokazatelně účinnou je 5 čajových lžiček denně. Otruby zásadně podáváme nalačno. Můžeme je samozřejmě rozmíchat v jogurtu či tvarohu, ale jednoznačně dáváme přednost přímému užívání. Většina lidí syrové otruby běžně snáší.

Pokud ovšem chceme regulovat řídkou stolici a případně další střevní potíže, musíme otruby tepelně upravovat. Například tak, že je dáme na pánev, a tu držíme asi 7 až 8 centimetrů nad plynovým plamenem nebo na elektrickém sporáku nastavíme stupeň 1 až 2 u třístupňového a 2 až 3 u šestistupňového přepínače. Bez oleje a na sucho mícháme na pánvi asi 10 až 15 minut, čímž otruby dokonale sterilizujeme, aniž bychom je pražili. Otruby pak uchováváme v hermeticky uzavřeném obalu.

Naklíčenou pšenici připravujeme následovně: Pšenici dokonale propereme pod tekoucí vodou a odstraníme případné příměsi (kamínky, traviny). Pak uložíme na misku a přelijeme vodou, kterou jednou nebo dvakrát během dne vyměníme. Voda by měla být odstátá. Večer pšenici propláchneme a necháme bez vody na misce. Můžeme ji však překrýt vlhkou textilií. Ráno opět propláchneme a dáme do vody. Celý postup opakujeme tak dlouho, až vzniklé klíčky mají délku 2 až 3 mm, pak pšenici propláchneme a sníme. Potřebná denní dávka je asi 4 polévkové lžíce pšenice v suchém stavu. Doba přípravy je obyčejně 3 dny, výjimečně 4 dny. Existují ovšem i jiné, prakticky stejně účinné návody na výrobu klíčků.

[7] Je to potravinový produkt bez nežádoucích účinků. Jedinou kontraindikací léčby pšenicí je alergie na bílkovinu obilného zrna (přecitlivělost na lepek), která se projevuje obyčejně brzy v raném věku. Onemocnění je pojmenováno coeliakie.

[8] V knize Léčba výživou Karla Červeného se píše o vlivu pšenice na psychiku. Doslova: „Znám z praxe mnoho případů lidí nervově vyčerpaných, kteří jedli 2 polévkové lžíce otrub denně, obden leželi 20 minut v teplé kvasnicové koupeli (50 gramů kvasnic na koupel) a denně snědli 10 vlašských ořechů. Za 3 týdny se dostali ze všech depresí a stali se z nich veselí a optimističtí lidé. "

[9] Homeopatické zpracování jakékoli části pšenice není známo a vzhledem k dostupnosti a účinnosti není ani potřebné.

[10] Z německé literatury je známá tzv. pšenicová tráva. Je to prostředek, který obsahuje celou řadu vitamínů a minerálních látek. Je to především vitamín C, vitamín A, vitamíny skupiny B, vitamín F, množství vápníku atd. Prostředek léčí anémii, čistí krev, neutralizuje jedy v buňkách, brání bujení buněk, stimuluje činnost jater a zvyšuje počet červených krvinek. Postačí čtrnáctidenní kúra.

Příprava je velmi jednoduchá: Dvě hrsti pšenice dáme do zavařovací láhve, láhev naplníme do 2/3 a přikryjeme gázou. Necháme přes noc stát, příští den zrna propláchneme čistou vodou a necháme dalších 12 hodin stát. Pak plochý tác nebo mísu s bočnicemi alespoň 2,5 centimetru vysokými naplníme volnou zeminou, zrní na ní rozprostřeme tak, aby se navzájem dotýkalo, a přikryjeme druhým tácem, když předtím zeminu navlhčíme. Po 3 dnech odkryjeme, v zemině dále udržujeme vlhkost a po 6 až 12 dnech podle teploty, když tráva doroste do výšky 10 až 15 centimetrů, „sklízíme". Trávu pak normálním postupem odšťavíme a šťávu pijeme čerstvou. Můžeme míchat i s jinými šťavami.

Trávu můžeme používat i zevně, například potírat pokožku hlavy při řídkých vlasech, několik kapek do nosu při nachlazení velmi uleví, polovina skleničky šťávy v koupeli upraví krevní oběh nebo několika ranními dávkami šťávy upravíme nespavost.

PTAČINEC

ŽABINEC OBECNÝ
Čeleď ptačincovitých (Stellariaceae)

ALSINULA MEDIA (L.) Dostál
Hviezdica prostredná (s)
e Vogelmiere (n)
Greater Chickweed (a)
Stella intermédiare (f)
Asklavia, Boccado de gallina (š)

[1] Žabinec obecný je jedno až dvouletá drobnější rostlina s větvenými, poléhavými nebo vystoupavými, křehkými, jednořadě chlupatými a na dolních uzlinách někdy kořenujícími lodyhami. Listy jsou sytě zelené, vejčité, ale zašpičatělé, dolní dlouze řapíkaté, horní přisedlé. Květy jsou jednotlivé, úžlabní nebo v chudém vrcholovém vidlanu, bílé s dvoudílnými plátky. Plodem je vejčitá tobolka, do poloviny pukající, s malinkými, ledvinitými semínky. Synonymum byliny je ptačinec žabinec (Stellaria media L.).

[2] Žabinec je hojný plevelný druh, kterému se daří na vlhčích lukách, zahradách, na živných, neutrálních až slabě kyselých půdách.

[3] Sbíráme kvetoucí nať (Herba stellariae) od konce dubna, nejlépe kolem desáté hodiny dopoledne.

[4] Obsahové složení je velmi málo prozkoumané. Uvádí se obsah třísloviny, saponinů, minerálních solí, organických kyselin atd. Z popela upoutává pozornost vysoký obsah kysličníku draselného a kysličníku křemičitého. Nověji byl nyní zjištěn vitamín C, vitamín E a karotín, tanin, sliz a hořčiny.

[5] V oficiální fytoterapii se byliny nevyužívá, ale z lidového léčitelství je známo využívání při plieni TBC a jako poměrně účinné diuretikum neboli močopudný prostředek. Udává se také úspěšné čištění krve, především u nejrůznějších kožních chorob, hlavně u lupénky. Ruské lidové léčitelství drogu využívá jako prostředek, který



Žabinec obecný (ptačinec)

staví krvácení, kde se užívá šťáva, a také zevně při revmatismu, kdy se užívají kašovité obklady z natě.

[6] Výbornou lékovou podobou je čerstvá šťáva z pomleté natě. Šťávu podáváme 4krát denně po 1 čajové lžičce, před jídlem, na lačný žaludek. Dobrý je také bylinný balzám, případně i homeopatická úprava. Samozřejmě můžeme podávat i nálev, připravovaný běžným způsobem, ale podávání šťávy nebo balzámu dáváme přednost.

[7] Zatím nebyly zjištěny žádné kontraindikace, ani nežádoucí účinky. Ale s ohledem na nedostatečnou znalost obsahových látek nedoporučujeme dlouhodobé podávání a zvláště pak podávání vyšších dávek. Toxicita drogy ovšem nebyla prokázána. Nejvhodnější je však kombinace drogy ve směsích.

[8] Nať ptačince a nať pěťouru maloúborného můžeme především používat k omývání ekzematické pokožky. Může se také použít ke koupelím dětí při atopických ekzémech. Kašovité obklady z rozdrcených nebo mletých čerstvých bylin se osvědčily dokonce při některých podobách lupénky, a to přikládáním přímo na pokožku. Obklady se nechávají přiloženy asi půl hodiny, ale při dobré snášenlivosti okolní pokožky je můžeme ponechat podstatně déle, třeba i celou noc. Je ovšem vhodné předem individuálně odzkoušet snášenlivost.

[9] I když to bude vypadat nezvykle, je možné ptačinec použít i pro zhotovování homeopatických prostředků. Zde je zvlášť výhodný postup podle §1, protože rostlina má hodně šťávy. Při zpracovávání použijeme líh o koncentraci 70%. Základní esence se pak ředí až na potenci D3 lihem 35%. Obecné podávání činí 3krát denně 5 kapek, před jídlem, ale jen po dobu maximálně 2 měsíců. Ke vnějšímu použití je vhodné připravit mast s bílou vazelinou anebo použít ředění D5.

Tinktura se užívá podobně jako v alopatii především na všechny plieni a bronchiálni neduhy, při zahlenění, pro lepší odkašlávání apod.

[10] Využívání šťávy ptačince se zdá být obecné, protože i německé bylinářství radí především užívat šťávu. Některé postupy, jako například ten následující, můžeme rovněž vřele doporučit.

Červené skvrny na obličeji: Hrst ptačincové natě vylisujeme a šťávou potíráme nebo spíše jemně masírujeme červené skvrny. Potom necháme 1 až 2 hodiny působit a pak vlažnou vodou omyjeme. Tento postup provádíme 3krát týdně, a pokud by bylo nutné pokračovat, což je dost nepravděpodobné, po týdenní přestávce jej obnovíme.

Plieni tinktura: Nať dáme do studené vody, ve které ji po uvedení do varu vaříme pouze 1 minutu, necháme 10 minut vyluhovat a užíváme 2krát denně sklenici. Pokud chceme účinek posílit, dáme do vody 0,3 až 0,5 litru vína. Toto doporučujeme hlavně při zahlenění plic. Jinak odvar působí na všechny plieni a bronchiálni neduhy, uvolňuje hleny, posiluje vykašlávání hlenů, zabraňuje krvácení z plic nebo vykašlávání krve z plic.

Při stejných potížích se šťáva smíchá s medem a 6 až 8krát denně se užívá 1 čajová lžička směsi.

Na kožní problémy ale také na otevřené rány, vyrážky apod. používáme obklady. Do odvaru máčíme několikrát složený textil a vlažný jej přikládáme na rány. Účinek obkladů můžeme posílit přidáním přesličky a jitrocele kopinatého do měsi.

PUMPAVA

PUMPAVA OBECNÁ
Čeleď kakostovitých (Geraniaceae)

ERODIUM CICUTARIUM Her.
Bocianik rozpukovitý (s)
r Reiherschnabel (n)
Storksbill (a)
Erodium, Geranium petit (f)
Cicutaria (š)

[1] Pumpava obecná je jedno až dvouletá, nepříjemně páchnoucí rostlina s poléhavými nebo přímými lodyhami, dorůstající výšky až jednoho metru. Přízemní listy vytvářejí růžici, lodyžní jsou krátce řapíkaté, horní pak přisedlé. Čepel je v obrysu eliptická, u přisedlých listů spíše vejčitá. Listy jsou jeden až dvakrát peřenoklané. Květ má plátky nachově růžové. Oba horní plátky mají na bázi černou skvrnu. Plody jsou asi desetimilimetrové, ale jsou opatřeny i několikacentimetrovým zobáčkem. Kvete v dubnu až srpnu.

[2] Pumpava je hojná plevelní rostlina úhorů, pastvin, mezí, cest, světlých lesů, křovin, polí a rumišť. Má ráda půdy výhřevné, vysýchavé, živné, zásadité, volné, kamenité i hlinité.

[3] Předmětem sběru je nať (Herba erodii), sbíraná po celé vegetační období. Za nejkvalitnější se však mezi bylináři pokládá květnový a červnový sběr.

[4] Droga obsahuje třísloviny, tuky, vosky, kyseliny gallovou, glutaminovou a aminooctovou, alenin, azyprolin, prolin, histidin, tryptofan a kupodivu také malé množství kofeinu. Nalezen byl i značný obsah draselných solí.



Pumpava obecná

[5] Droga působí především jako velmi účinné hemostatikum a uterotonikum, ovlivňuje tedy srážlivost krve a děložní stahy. V minulosti bývala droga velmi ceněna a svým účinkem zařazována někam mezi vodilku kanadskou a námel. Droga v malých dávkách zvyšuje krevní tlak, zatímco ve větších dávkách jej snižuje, což je běžný úkaz v homeopatii. Droga je vhodná jako doplňkový lék při léčbě anginy pectoris. Daleko největší použití je však v gynekologii, například při nadměrné menstruaci, při mimomenstruačním krvácení apod. V poslední době se pumpava znovu hlásí o své „místo na slunci", které jí oprávněně přísluší, zejména po tom, co bylo zjištěno její velmi pravděpodobné protinádorové působení.

[6] Drogu podáváme v podobě krátkodobě vařeného odvaru (doba varu asi 1 minuta). Známo je i vyžívání tekutého extraktu. Zvláště v gynekologii se nám osvědčilo podávání homeopatického čaje podle Kloudy v potencích U9 až U12.

Čaj podáváme poměrně v malých dávkách, zpravidla 4krát denně po 0,15 litru, tinkturu pak 4krát denně 20 až 25 kapek a tekutý extrakt 4krát denně po 10 až 15 kapkách.

[7] Drogu můžeme míchat do směsí, raději však pouze v malém objemu, protože její aroma nemusí být každému příjemné. Toto je také její relativní kontraindikací pro obecné podávání. Upozorňujeme, že její účinek je značně silný a zvláště u gynekologického krvácení můžeme být příjemně překvapeni rychlou reakcí organismu. Těhotným a kojícím ženám však její podávání nedoporučujeme.

[8] Hemostatický čaj bylinářky Poloncové z Koštian nad Turcom:

nati řebříčku	50 g
nati pumpavy	30 g
nati černohlávku	20 g

Čaj podáváme v podobě krátkodobě vařeného odvaru, doba varu asi 1 až 2 minuty. Po odstavení z ohně necháme 15 minut vyluhovat, pak precedíme a podáváme při gynekologickém krvácení a při krvavých průjmech.

[9] Základem pro homeopatické zpracování je čerstvá kvetoucí nať, trhaná nejlépe brzy ráno mezi sedmou a osmou hodinou. Musíme však pečlivě určit správnou bylinu, protože je velice podobná kakostu smrdutému, který má sice účinky podobné, ale v daném případě mnohem slabší.

Nať zpracováváme podle §1 lihem 85% a dále ředíme až na potenci D5 lihem 30%. Obecně se užívá potence D5 s dávkováním 3 x 7 kapek, před jídlem. Doba užívání by neměla překročit 50 dní.

Tinktura se užívá především jako hemostatikum (pro zástavu krvácení), pro podporu stahů dělohy, kde jsou výsledky lepší než u vilínu nebo námele, a dále při veškerých gynekologických potížích obecně.

io)p_{ro} rozeznání od kakostu smrdutého slouží nejlépe plody, které jsou zakončeny delším jakoby zobáčkem, který slouží zajímavým způsobem jako vlhkoměr. Při suchém počasí se totiž šroubovitě stočí a před deštěm naopak zase široce rozvine.

PUPALKA

PUPALKA DVOULETÁ — OENOTHERABIENNIS L.

Čeleď pupalkovitých (Oenotheraceae)

Pupalka dvojročná (s)
(e) Gemeine Nachtkerze (n)
Evening Primrose (a)
Onagre commune (f)
Onagra común (š)

D V prvém roce vyhání pupalka dvouletá z řepovitého kořene chumáč přízemních, podlouhle vejčitých listů. Ve druhém roce pak vyrůstá přímá, hranatá, až 1 metr vysoká lodyha s vejčitě kopinatými, střídavými listy, které jsou zpravidla přisedlé. Žluté květy sedí jednotlivě v úžlabinách listů a jsou složeny ze čtyř plátků. Květ, který svou stavbou poněkud připomíná květ divizny, a také za něj bývá obvykle zaměňován, se rozvíjí od června do září v podvečer kolem šesté hodiny a přitom mírně voní. Životnost květu nepřekračuje 24 hodin. Plodem je čtyřpouzdrá, čtyřhranná, jehlancovitě protáhlá tobolka, obsahující až 300 lysých semínek. Na jedné rostlině nacházíme často až 100 semenných tobolek. Vzhledem k večernímu rozkvétání je pupalka také lidově zvána „noční svíce".

[2] Pupalka je běžnou rostlinou strání, křoví, ale i říčních břehů. Dříve se pěstovala projedly kořen, který platil za poměrně výživnou zeleninu. Sbíral se výhradně v prvním roce života byliny. V současnosti se rozšiřuje pěstování pupalky na semeno. V České republice je velkopěstitelem pupalky například ZD Štítné nad Vláří v okrese Zlín.

[3] Předmětem zájmu farmakologů jev současnosti především semeno (Semen oenotherae).

[4] Semeno obsahuje především velmi kvalitní olej s výraznými fyziologickými účinky. Olej obsahuje především kyselinu linolovou, olejovou a gama-linolenovou, s malou příměsí velmi významné kyseliny dihomo-gama-linolenové. Jde o tzv. esenciální mastné kyseliny, které lidský



Pupalka dvouletá

organismus neumí syntetizovat a je tudíž odkázán na zevní příjem. Přitom ale tyto látky jsou součástí fosfolipidů, což jsou stavební jednotky buněčných membrán, hrají velkou úlohu při transportu a okysličování cholesterolu a jsou výchozími látkami pro tvorbu tzv. prostaglandinů, což jsou důležité látky s hormonálním působením.

[5] Pupalkový olej je velmi účinným potravním doplňkem, který může být úspěšně použit v léčbě dlouhé řady onemocnění. Plně prokázáno je významné zlepšování stavu nemocných, trpících například atopickým ekzémem, kterým v dnešní době trpí především děti. Taktéž léčba lupénky se jeví velmi nadějně - pupalkový olej se vedle čaje z kořene sarsaparilly může stát základním lékem.

Další plně prokázanou indikací je užití oleje v léčbě tzv. PMS - premenstruačního syndromu, který trápí měsíc co měsíc mnoho žen a je u značného procenta žen moderní kletbou. Jedná se o předmenstruační bolesti a křeče, doprovázené depresemi.

Dobrých výsledků je dosahováno při léčbě roztroušené sklerózy, zejména v počátečním stadiu. V každém případě brzdí rozvoj nemoci a oddaluje vznik závažnějších pohybových potíží. Olej snižuje hladinu cholesterolu a hodnoty krevního tlaku, při současném zpomalování srážlivosti krve, a je tak výborným prevetivním prostředkem všech cévních chorob, především anginy pectoris, ischemie myokardu a ischemie končetin, a snižuje nebezpečí vzniku náhlých příhod mozkových.

[6] Ve stadiu výzkumu je využití v revmatologii, kde zatím neznámým mechanismem příznivě ovlivňuje bolesti svalů i kloubů. Olej působí imunostimulačně, celkově zvyšuje obranyschopnost organismu a jeho odolnost vůči následkům stresu, zejména v oblasti cévní.

[7] Pupalkový olej je v současnosti v běžné nabídce lékáren, a to od nejrůznějších výrobců, zpravidla v podobě želatínových tobolek a pod různými názvy. Dávkování se bude řídit podle hmotnosti kapsle, resp. její náplně, přičemž průměr činí 6 až 8 tobolek denně.

[8] Pupalkové semeno nemícháme do směsí, podáváme je výhradně samostatně, ať již v podobě syrového semene nebo v podobě oleje. Droga

je netoxická a má vedle terapeutických účinků i vysokou nutriční hodnotu. Kromě „uznávaných" účinků můžeme ještě doporučit příznivý vliv oleje na padání vlasů. Zde je ovšem třeba systematické vnitřní užívání. Dále mizí nepříjemný pocit mravenčení v nohách i rukách, zejména u starších lidí. Dochází také ke zlepšení sluchu, zraku i paměti. A v neposlední řadě zahání nepříjemný zápach potu.

[9] Homeopaticky zajímavé je i zpracovávání pupalkového kořene, který byl také první zpracovávanou částí pupalky, neboť používání oleje je poměrně nové (v USA byl pupalkový olej oficálně uznán teprve v polovině 80. let). A protože kořen není třeba dále upravovat, je vhodnou částí, neboť obsahuje řadu látek, které v oleji nebyly zjištěny, jako například tanin, sliz, flobofen, cerylalkohol nebo fytosterol. Ovšem nezajímavé není ani zpracovávání mletých semen včetně slupek, které obsahují další účinné látky. Kořen se ovšem zdá být přece jen vhodnější.

Zpracovává se nejméně dvouletý, kopaný nejlépe v říjnu kolem šesté hodiny ranní. Po umytí a pomletí jej upravujeme lihem 85% podle §3. Dále extrakt ředíme na potenci D4 lihem 40%. Obecně se užívá v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 8 až 9 kapek, před jídlem, bez časového omezení.

Užívá se především jako prevence proti srdečním infarktům a jako antitrombotikum vůbec, zejména v USA, dále jako antiflogistikum, antispasmodicum, jako antivaginální prostředek, při žaludečních a vnitřních nemocech, při potížích střev a konečníku. Užívají se tinktury, masti i infuse.

[10] Pupalka pochází z americké Virginie. Do Evropy byla zavlečena v roce 1614 a rychle zde zdomácněla. V roce 1919 byla zjištěna cenná kyselina mamlinovlenová. V roce 1911 prohlásil botanik Wilhelm, že jedna libra kořene pupalky dodá člověku více síly než 200 liber hovězího masa.

V USA byly původně využívány listy pupalky, hlavně proti nejrůznějším kožním afektům. Spolu s kořenem byly listy využívány při léčbě atopických projevů, astmatu atd. Používaly se nálevy, odvary i obklady. Teprve v posledních letech došlo k rozšíření užívání oleje.

PUPAVA

PUPAVA BEZLODYŽNÁ
Čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae)

CARLINAACAULISL.
Krasovlas bezbyľový (s)
(e) Gemeine Eberwurz, e Silberdistel (n)
Carline Thistle (a)
Carline acaulate (f)
Carlina (š)

[1] Pupava bezlodyžná, mezi bylináři zvaná pupava bílá, má vytrvalý oddenek, asi na prst silný. Z něho vyhání růžici řapíkatých, hluboce chobotnatě peřenodílných, vlnovitě zprohýbaných bodlinatých listů. Ve středu se nachází asi deseticentimetrový plochý úbor belavých kvítků. Vnější listeny zákrovu jsou lupenité, vnitřní jsou suchomázdřité, úzké, celokrajné, bílé a vytváří kolem celého úboru pěkný paprsek. Před deštěm a v noci se suchomázdřité listeny sklánějí a tvoří nad lůžkem kuželovitou stříšku. V chladnějších polohách bývají vnitřní listeny zákrovu zbarveny tmavorůžově. Kvete v červenci a srpnu.

[2] Pupava roste na kamenitých, sušších kopcích, stráních, mezích a na lesních paloucích. Není příliš hojná.

[3] Květní lůžko bylinyjejedlé a má chuť podobnou kedlubnu. Předmětem léčebného využití je však palčivě ostře chutnající kořen (Radix carlinae), sbíraný na podzim, ale lépe najaře v květnu. Za syrová nepříjemně páchne, sušením se však pach vytrácí.

[4] Jako většina rostlin z čeledi hvězdnicovitých obsahuje i kořen pupavy polysacharid inulin. Dále obsahuje silice, pryskyřice, třísloviny a zvláštní enzym, způsobující srážení mléka.



Pupava bezlodyžná

[5] Droga působí výrazně močopudně a potopudně. Zlepšuje chuť k jídlu a má také účinky fytoncidní. Užíváme ji především v urologii, protože zlepšuje činnost ledvin a aktivizuje také činnost potních žláz, a tím urychluje vylučování odpadových látek z organismu.

Podáváníje plně indikováno při horečnatých chorobách bakteriálního i virového původu, zvláště při zánětu močových cest. Je dobrým léčivem při zánětu prostaty i při zvětšení prostaty u starších mužů. V literatuře jsme našli informace o protinádorovém účinku při rakovině prostaty, což ovšem nemáme ověřeno.

Droga desinfikuje střevní trakt, a hodí se tudíž při dyspeptických potížích, infekčních průjmech apod. Zevně můžeme drogu užívat do koupele při plísňovém onemocnění, na omývání při hnisavých kožních afekcích, na sekundárně infikované ekzémy.

[6] Drogu podáváme v podobě prášku, obvykle 3krát denně na 2 špičky kulatého nože, případně v podobě nálevu, v množství asi 4 sklenice denně. Pro zevní aplikaci dáváme přednost odvaru. Osvědčila se i podoba bylinného balzámu, případně podoba homeopatického čaje podle Kloudy v potencích U3 až U_6.

[7] Droga je netoxická a můžeme ji míchat do směsí nebo podávat samostatně. Při podávání nebyly zjištěny žádné závažnější nežádoucí účinky. Zvlášť se ale osvědčily kombinace:

- v urologii se zlatobýlem, vrbovkou, také se rdesny a s kořenem jehlice trnité,
- v gastroenterologii s řebříčkem, květem měsíčku, řepíkem, jablečníkem, meduňkou a třezalkou,
- v dermatologii s Čekankou, zemědýmem a kořenem lopuchu.

[8] Při plísni mezi prsty na nohou připravíme do vědra silnější odvar vlaštovičníku jako horkou část koupele a běžný odvar z kořene pupavyjako chladnou část koupele. Koupel provádíme 10 vteřin ve studené náplni a 30 vteřin v náplni horké a asi 7krát prostřídáme. Po koupeli ošetříme nohy běžnou protiplísňovou mastí, například Mykoseptinem, anebo 10% salicylovou mastí nebo 10% salicylovým lihem.

[9] Homeopatické zpracování pupavy není známo a s ohledem na účinnost upravovaných kořenů není ani potřebné nebo žádoucí.

[10] Kořen pupavy je vcelku zbytečně léčebně opomíjen, což ovšem neplatí například pro Německo, kde je velice žádán. Užívá se zde čaj, odvar nebo nálev, prášek z kořene, tinktura, ba i víno k vnitřnímu, ale i zevnímu ošetřování.

Čaj nebo odvar z 15 až 30 gramů kořene na 0,5 litru vody se užívá proti katarům, nachlazení, ale i dalším potížím močových orgánů, ledvin i žaludku, proti zahlenění hrudního prostoru, k vyčištění a posílení a pro vylučování zplodin. U starších lidí slouží především proti vodnatelnosti a případně proti červům. Na tyto potíže se užívají také všechny dále uvedené prostředky.

Prášek z kořene, jemně pomletý, se bere 2krát denně 1 až 2 špičky nože na šálek vody.

Tinktura z 1 čajové lžičky pomletého kořene a 5 čajových lžiček alkoholu asi 40%, nebo z 50 až 60 gramů kořene na 1 litr vína má v podstatě stejný účinek jako čaj, aleje chuťově příjemnější a vždy připravena k použití. Užívá se 3krát denně 15 kapek ve lžíci vody.

Pupavové víno se připravuje jednorázově ze 4 až 5 gramů kořene v dávce vína nebo ze 40 až 60 gramů na 1 litr vína. Užívá se v malých dávkách, přes den, k vypuzení tasemnic.

Vymývací prostředek na vymývání ran, ekzémů a plísní se vyrábí namáčením kořene v octě. Celý kořen se nechá 8 dní v octě za občasného protřepání. Tekutinou se vymývají všechna porušení pokožky. Kromě vyčistění brání tento prostředek vytváření jizev.

PUŠKVOREC

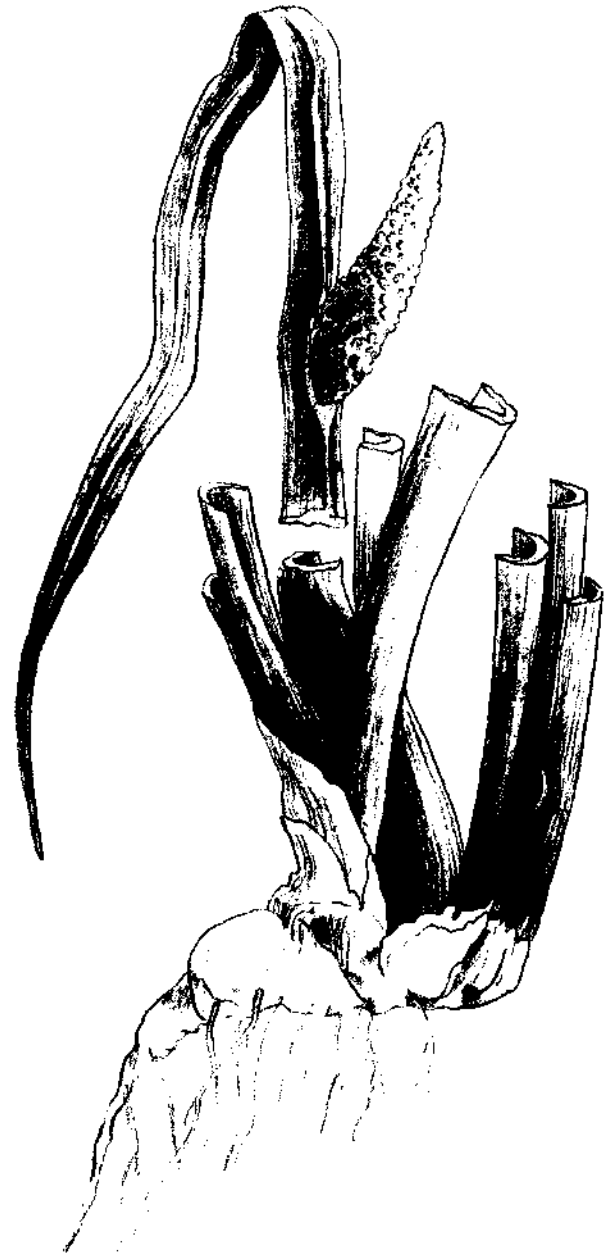
PUŠKVOREC LÉKAŘSKÝ
Čeleď aronovitých (Araceae)

ACORUS CALAMUS L.
Puškvorec obyčajný (s)
(r) Echter Kalmus (n)
Sweet Flag (a)
Roseau odorant (f)
Acoro verdadero (š)

[1] Puškvorec lékařský je vlhkomilnou rostlinou výšky i přes í metr. Z plazivého, až 3 centimetry tlustého a někdy i více než půl metru dlouhého oddenku vyrážejí trojhranné, na bázi červené stvoly, které jsou zakončeny palicí, zprvu zelenou, později světlehnědou. Mečovité listy vyvstávají rovněž přímo z oddenku. Žlutozelená kvítka se rozvíjejí v červnu a červenci. V západní a střední Evropě plody nedozrávají, zřejmě proto, že zde není potřebný hmyz a lepkavý pyl nemůže být roznášen větrem. Proto se tato vytrvalá rostlina množí pouze vegetativně.

[2] Neplodnost puškvorce je mimo jiné přičítána tomu, že všichni jedinci u nás rostoucí jsou blízce příbuzní, neboť pocházejí z jediné rostliny, kterou botanik Clussius v roce 1574 obdržel darem z Orientu pro vídeňskou botanickou zahradu. Nyní je puškvorec běžnou rostlinou stojatých vod, vlhkých příkopů, břehů rybníků a tůní. S ohledem na četné necitlivé zásahy socialistické meliorace se životní podmínky puškvorce natolik zhoršily, že se u nás stal prakticky ohroženou rostlinou.

[3] Nejkvalitnější puškvorcový oddenek (Rhizoma calami aromatici) poskytuje podzimní sběr mladších jedinců, nejlépe ve druhém nebo třetím roce života. Puškvorcová droga velmi špatně snáší skladování a zhruba po 18 měsících začíná kvalita drogy prudce klesat. Zásoba by tedy měla být po roce, nejpozději po dvou letech obnovována. Droga z puškvorce indického nebo amerického obsahuje více tzv. /3-asaronu, který je potenciálně kancerogenní. Proto se zpravidla nahrazuje drogou z evropského druhu puškvorce.



Puškvorec lékařský

[4] Puškvorcový oddenek obsahuje silici, asaron, kafr, korneol, proazuleny, hořčiny, třísloviny, cholin, vitamín C a slizy. Celkově má droga fytoncidní charakter. Droga, která má v silici více než 5% /?-asaronu, se terapeuticky nevyužívá pro možnou kancerogenitu. Droga s obsahem /?-asaronu od 2 do 5% se může využívat v psychiatrii, její tlumivý účinek je srovnatelný s účinkem chlorpromazinu. Nesmí však být podávána dlouhodobě. Tuzemská droga s obsahem silice kolem 5% má jen asi 0,15% /?-asaronu a je tedy z hlediska kancerogenity bezpečná.

[5] Puškvorcová droga je univerzálním léčivem zejména v oblasti trávicího ústrojí. Zlepšuje tvorbu trávicích šťáv, tlumí bolestivost a křečovité bolesti. Snižuje také hladinu krevního cukru, mírně uklidňuje, tlumí sklony k astmatickým záchvatům a psychogenním bolestem hlavy. Výtečně působí proti nadýmání a infekčním průjmům, včetně krvavých. Zlepšuje kondici zesláblých nemocných, což lze využít u starších lidí v rekonvalescenci po těžkých chorobách, ozařování, chemoterapii apod. Dosud neznámým mechanismem droga zasahuje do krvetvorby a přispívá k útlumu rozvoje krevních onemocnění leukemického typu.

Zevně můžeme puškvorec využívat jako kloktadlo, k inhalaci a výrobě masážních olejů a mastí. Dílčí koupele rukou i nohou jsou velmi oblíbeny pro jejich protirevmatické i protiekzematické působení, zejména při infekčním původu nemocí. Droga s vyšším obsahem asaronu má výrazně protialergický účinek, zejména při kožní a dechové alergii.

[6] Drogu užíváme nejčastěji v podobě nálevu nebo prášku. Užívanou je také tinktura, podávaná před jídlem pro podporu trávení a chuť k jídlu v dávkách od 15 do 35 kapek nebo po jídle proti nadýmání v dávce od 35 do 60 kapek. Kloktadlo nepůsobí pouze v krku, ale i v okolí, například na lymfatické uzliny. Mast s obsahem silice působí analgeticky.

[7] Čerstvý oddenek může vyvolat dávení. Droga není toxická ani nebezpečná, budeme-li dodržovat doporučené dávkování i dobu podávání 6 týdnů. Droga je vhodná samostatně i ve směsích. Pokud chceme posílit její hořké působení, je vhodná kombinace s benediktem nebo jinou hořčinou. Například kombinace s natí konopice, listem vachty a se zeměžlučí je velmi vhodná při pomocné léčbě leukémie.

[8] Vynikajícím prostředkem proti nadýmání a pro podporu práce slinivky vůbec je prášek, který připravíme z 50 gramů puškvorce, 30 gramů kmínu a 20 gramů fenyklu. Podáváme jej zásadně po jídle, na špičku kulatého nože, zapíjíme vodou nebo čistým čajem.

Dobrých výsledků jsme dosáhli při léčení nevyvinutých kloubů u novorozeňat: Padesát gramů rozmělněného kořene vaříme 15 minut v množství vody, potřebném pro koupel. Koupel trvá 25 minut a provádíme ji 3krát týdně. Celkově stačí v průměru 15 až 20 koupelí. V případě nedostatku kořene můžeme použít obklady z puškvorcové tinktury, kterou nanášíme na vlhký textil. Obklady pokud možno ponecháme celý den, pouze je vždy znovu navlhčíme.

[9] Homeopaticky zpracováváme čerstvý loupaný kořen, někdy také suchý loupaný kořen, a to podle §3 lihem 80%, a tuto tinkturu dále ředíme až do potence D4 lihem 40%. Obecně se užívá potence D4 s dávkováním 3krát denně 15 kapek, před jídlem.

Tinkturu užíváme vnitřně především na všechny zažívací potíže, poruchy trávení, ale také pro zvýšení chuti k jídlu nebo při překyselení, tedy podobně jako v alopatii, ale působení je zde jemnější, což je v některých případech potřebné. Pro vnější použití většinou používáme tinkturu o menších potencích.

[10] Puškvorcový čaj z 10 gramů rozmělněného kořene na 0,5 litru vody vaříme 8 minut, necháme vyluhovat a pijeme. Užíváme na posílení žaludku, zvýšení chuti k jídlu, vylučování zplodin a odstranění trávicích potíží, ale i při dně, horečnatosti, bledničce, hypochondrii, žlučníkových a ledvinových potížích, při zástavě moči a pro regulaci menstruace.

Puškvorcový prášek v množství 0,5 až 2 gramy se může použít místo čaje, nanejvýš však 3 dávky denně.

Puškvorcovou šťávu užíváme pro posílení očí, do kterých ji nakapeme.

Puškvorcová koupel: Asi 600 gramů kořene vaříme ve 4 až 5 litrech vody 15 minut a vlijeme do vany s vodou. Koupel je zvlášť účinná především při dětských obrnách, slabosti růstu u dětí a veškerých oslabení i u dospělých.

PÝR

PÝR PLAZIVÝ
Čeleď lipnicovitých (Poaceae)

ELYTRIGIA REPENS (L.) Desv.
Pýr plazivý (s)
(e) Gemeine Quecke (n)
Couch Grass (a)
Chiendent (f)
Grama oficinal (š)

[1] Pýr plazivý je plevelná rostlina s plazivým, dílkovaným oddenkem, silným asi 2 až 3 mm. Z oddenkových uzlinek, kterými jsou spojeny jednotlivé díly, vyrůstají přímá stébla s mnoha kolénky. Dlouhé, čárkovité listy, typické pro všechny trávy a čeleď lipnicovitých, jsou ploché, drsné a celokrajné, široké většinou kolem jednoho centimetru. Květy a plody vytváří poměrně řídké, dvouřadé klasy. Plodem je světle hnědá obilka. Kvete v červnu a červenci.

[2] Pýr je běžná plevelní rostlina luk, zahrádek, polí, hojná i na pustých místech a v příkopech.

[3] Předmětem sběru je oddenek (Radix graminis, Rhizoma elytrigii), sbíraný zpravidla v září a říjnu, nejlépe kolem desáté hodiny dopoledne, ale můžeme jej sbírat i na jaře. Postranní kořínky by droga neměla obsahovat. Sušíme co nejrychleji, buď na sluníčku nebo umělým teplem. Sušená droga je velmi hygroskopická, a proto ji musíme skladovat v hermeticky uzavřených nádobách a občas ji přesušit. Pro své vzácné vlastnosti se na Slovensku pýr pěstoval ve velkém.

[4] Důležitou obsahovou látkou oddenku je cyklohexantenol, známější jako inositol. Dále jsou zde obsaženy minerální soli, především draselné, hojnost sacharidů a slizů, silice s obsahem agropyrenu, který je zřejmě nositelem fytoncidního účinku, rozpustně vázaná kyselina křemičitá, polyfruktóza, inulin, enzymy apod. Přítomny jsou i organické kyseliny, karotén, gumy a další látky. Oddenek z teplejších lokalit obsahuje také saponiny, které droga z chladnějších míst neobsahuje.



Pýr plazivý

[5] Srbský odborník dr. Gostuški tvrdí o pýru, že má všech pět „P":

- pročišťuje organismus a to velmi důkladně,
- pohání na moč jako diurektikum,
- praskáním rozrušuje kameny,
- potahuje bolavé sliznice léčivým slizem,
- posiluje celkově organismus.

Těchto pět P ovšem zdaleka není vše, protože navíc podporuje trávení, potlačuje lupénku a tlumí následky mírnějších potravinových otrav.

Hlavní pole působnosti drogy je v oblasti tzv. čištění krve, což je řečeno sice velice lidově, ale zato výstižně. Působí jako výrazné antirevmatikum, zlepšuje hospodaření organismu s inzulínem, a tím příznivě ovlivňuje mírnější formy cukrovky. Ovlivňuje celkem spolehlivě kožní choroby, především jako důsledky metabolických poruch. Je vhodný k léčbě potravinových otrav, protože přispívá k detoxikaci jater a k obnově jaterního parenchymu. Je také vynikajcím prostředkem pro urychlování rekonvalescence osob léčených antibiotiky nebo jinými chemoterapeutiky.

Čaj z pýru, hodně slazený medem, prospívá těm, kdo mají tzv. slabé plíce. Obsah draselných solí podporuje funkční schopnost srdce. Jeho obsahová látka inosit se slučuje s cholesterolem a vytváří fosfolipidy. V této podobě se pak účastní transportu iontů buněčnými membránami, a tak přímo ovlivňuje látkovou výměnu v buňkách a výrazněji snižuje hladinu cholesterolu. Jeho pokles je možné zjistit již za 48 hodin po zahájení pravidelné léčby pýrem. Podporuje také vstřebávání vitamínů skupiny B a kyseliny pantotenové organismem.

[6] Obvyklou lékovou podobou je odvar, vařený 5 až 10 minut, podávaný 4krát denně od šálku až po sklenici. Mimořádně účinná je také čerstvá šťáva, kde stačí dávka několika čajových lžiček denně. Gostuški doporučuje pro použití v urologii 30 gramů kořene pýru vařit 1 minutu v 0,5 litru vody, vodu vylít, měkký pýr pomlít a znovu vařit s 1,25 litrem vody s přídavkem 1 polévkové lžíce lékořice nebo kořene jehlice trnité. Vaří se tak dlouho, až zbude 1 litr. Podle možností se přidává do čaje šťáva z jednoho citrónu. Pije se ráno nalačno asi 250 ml, zbytek po doušcích během dne.

[7] Oddenek pýru je mimořádně vhodná droga do směsí. Zejména kombinace s natí zemědýmu, natí rdesna truskavce, kořenem jehlice, kořenem bedrníku, natí zlatobýlu nebo s natí vřesu jsou velmi vhodné. Pýr doporučujeme přidávat i do projímavých čajovin. Droga nemá žádné nežádoucí účinky a podle novějších zjištění je vhodná i pro dlouhodobé podávání, čímž opravujeme informaci z minulých let. Nejsou námitky ani proti podávání v těhotenství a při kojení.

[8] Čerstvý mletý pýr nebo kasička z čertvě rozvařené drogy může sloužit jako kašovitý obklad na revmatické klouby. Obvykle jej přikládáme na noc. Čajovina pro snížení krevního cholesterolu:

nati rozrazilu	100 g
oddenku pýru	50 g
nati zemědýmu	50 g
nati rdesna ptačího	25 g
nati tymiánu	25 g

Připravujeme a podáváme jako tzv. bylinářský čaj a pijeme po doušcích přímo z termosky v množství asi 0,75 litru denně.

[9] Homeopaticky zpracováváme čerstvé oddenky, pečlivě očištěné, podle §3 lihem 85%. Esenci ředíme až na potenci D5 lihem 40%. Obecně užíváme tinkturu v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 6 kapek, pojídle.

Tinkturu užíváme při nemocech močových cest, u všech narušení funkce sliznic, například při zahleněních, a dále jako potopudný prostředek. Jinak se užívá podobně jako v alopatii.

[10] Pýr je také bylina magická. Drobně nasekaný oddenek pýru nošen ve váčku na krku prý odstraňuje deprese a spaní na takovém váčku spánek prohlubuje. Položen pod postel prý přiláká nového milence. Při vykropení světnice odvarem pýru odvrací neštěstí.

Nesmíme zapomenout na to, že tato bylina byla a možná ještě je důležitou potravinou. Jinak popisované použití můžeme doplnit o použití při poruchách v pánvi a při revmatismu, nebo při nadměrné žízni v horečnatých stavech. Šťáva, připravená z pečlivě očištěných a vybraných rostlin, slouží jako posilující a očišťující jarní kúra. Především se zde ovšem zdůrazňuje již zmíněný účinek na tzv. čištění krve.

RAJSKÉ JABLKO

RAJČE JEDLÉ — LYCOPERSICON ESCULENTUM Milí.

Čeleď lilkovitých (Solanaceae)

Rajčiak jedlý (s)
e Tomate (n)
Tomato (a)
Tomate (f)
Tomatero (š)

[1] Rajče jedlé je kulturní jednoletá rostlina s přímou nebo popínavou lodyhou. Listy má střídavé, přetrhovaně lichozpeřené, větší jsou vejčité, řapíkaté, zubaté až peřenoklané, menší pak vejčitě kopinaté. Nejspodnější listy bývají méně dělené. Květy jsou žluté, plodem je mnohosemenná bobule, v mládí zelená, ve zralosti žlutooranžová až červená, jedlá. Celá rostlina je mírně chlupatá, její chloupky při doteku barví.

[2] Rajče je původem z Jižní Ameriky. U nás se hojně pěstuje, občas zplaňuje, například na kompostech.

[3] Užitou částí jsou plody (Fructus lycopersici). V lidovém léčitelství nacházíme zmínky o použití naťové drogy, vycházející zřejmě z empirického poznání, že nať obsahuje málo jedovatého tomatinu. Některé šlechtěné sorty mají obsah tomatinu v nati poněkud zvýšen, proto vnitřní použití nati nedoporučujeme a navrhujeme pouze využití zevní.

[4] Z biochemického hlediska patří rajčata k hodnotným plodinám. „Vadou na kráse" je určitý obsah nepříliš žádoucí kyseliny šťavelové, jejíž přítomnost se šlechtitelé snaží snížit. Rajčata obsahují rostlinné bílkoviny, enzymy, celou řadu aminokyselin, cukry, pektiny a škrob. Nacházíme v nich bohatství karotenoidů, vitamínů skupiny B, vitamín C a E, kyselinu listovou, kyseliny citrónovou, vinnou, jablečnou, jantarovou, kávovou a další, dále triterpenové saponiny, steroly, antokyany a četné flavonoidy. Přítomna je rovněž silice, v nezralých plodech alkaloidy tomatin a tomatidin a těkavé alkoholy. Bohatě jsou zastoupeny látky minerální - draslík, hořčík, fosfor, zajímavý je obsah solí železa.



Rajče jedlé

[5] Léčebné účinky jsou rozmanité. Rajčata mají poměrně silný účinek antibiotický, zvláště čerstvá šťáva. Jsou silně močopudná, můžeme je užívat při chorobách ledvin a močových cest. Při pravidelné konzumaci snižují obsah cholesterolu v krvi, působí protisklerotícky, zlepšují krvetvorbu, především tvorbu hemoglobinu, a působí jako imunostimulans. Posilují práci srdce, mají mírný projímavý účinek, příznivě ovlivňují funkce jaterní. V poslední době se hodně hovoří o jejich profylaktickém působení v prevenci nádorových onemocnění.

[6] Nejvhodnější lékovou formou je čerstvá rajská šťáva, vhodná léčebná dávka činí asi 350 ml denně.

[7] Některé osoby reagují na rajčata vznikem arthritismu, resp. zhoršováním již probíhající arthritidy nebo dny. Netýká se to všech, nicméně nelze souhlasit s názorem autorů knihy Léčba výživou, kde rajčata doporučují právě k léčbě těchto nemocí. Naopak spíše vysazení rajčat, ale i brambor, papriky a baklažánů, tedy rostlin čeledi lilkovitých, z běžné stravy většině nemocných v jejich revmatoidních potížích uleví.

Dále je třeba upozornit, že všechny výhody a přednosti se týkají pouze produktů syrových. Kuchyňskou úpravou dochází k řadě nepříznivých změn a některé prospěšné látky se mohou stát látkami škodlivými. Typickým škodlivým produktem je například kečup, který podporuje tvorbu plísní v organismu. Je také možné, že zhoršování revmatických potíží mají na svědomí především upravená rajčata, zatímco syrová šťáva se takto projevovat nemusí. Rozhodně nedoporučujeme dávkování - byť čerstvé - rajské šťávy přehánět. Syrová zelená rajská jablíčka jsou toxická a jejich konzumaci se vyhněme. Solanin se kuchyňskou úpravou odbourává, ale ani marmelády a jiné výrobky ze zelených rajčat nelze doporučovat, zvláště revmatici mohou pociťovat zhoršení obtíží.

[8] Odvar z rajské nati blahodárně působí na unavené nohy. Po dlouhé túře může být koupel nohou příjemným završením dne, stráveného v přírodě. Koupel navíc zlepšuje kvalitu cév, jež se stávají pružnějšími a nepraskají. Koupele také mírně snižují krevní tlak, což v mnoha případech rovněž nemusí být k zahození. Přirozeně můžeme koupel aplikovat i na ruce, 10 až 15 minut teplé až horké lázně bude zcela stačit.

[9] Máme odzkoušen a vynikajícími výsledky ověřen zcela nezvyklý způsob homeopatického zpracování rajčete, o kterém není v klasické homeopatii ani zmínka.

Zpracováváme nezralé zelené plody po dosažení velikosti 1,5 až 2 centimetrů podle §1 lihem 40%. Nesmí být použit líh silnější, protože potom dochází k znehodnocení některých obsahových látek. Dále potencujeme lihem 30% až do ředění D10. Obecně užíváme v potenci D10, s dávkováním 3krát denně 6 kapek, po jídle, v 0,1 litru vody. Můžeme užívat 14 dnů a pak musíme udělat přestávku 14 dní. Cyklus můžeme zopakovat, ale neaplikujeme více než 2 cykly vcelku, které ale můžeme zopakovat za 6 měsíců. Obyčejně však stačí jeden „dvojcyklus".

Užíváme při všech kloubních a svalových potížích a při přecitlivělosti na některé látky, prostředí apod. Při zpracovávání i podávání je nutné dodržovat maximální opatrnost, protože bylina je mírně jedovatá.

[10] Za přehnanou pokládáme snahu tzv. skalních makrobiotiku o úplné vyřazení rajčat z jídelníčku. V nemilosti jsou u nich ovšem všechny lilkovité. Je například znám „reklamní slogan" ortodoxních makrobiotiku, že zdravý člověk může sníst jednu bramboru týdně. Makrobiotici tvrdí, že rajčata pocházejí z Jižní Ameriky a nejsou tudíž naší domácí potravinou. Trochu zapomínají, že rajčatům u nás je skoro půl tisíciletí, takže se člověk na ně adaptoval více, než například na makrobiotiky vychvalovanou rýži nebo dokonce sóju, která u nás není známa snad ani 100 let. Je sice pravdou, že lilkovité obsahují prudce působící alkaloidy, ale užívané ve správném množství a třeba bez slupek jsou velmi užitečné.

Neměli bychom zapomínat ani na užití rajčat v kosmetice: Čerstvou rajskou šťávu lehce osolíme, smícháme s trochou lékárenského glycerinu v množství asi půl čajové lžičky na šťávu z jednoho průměrně velkého rajčete, a vtíráme do pokožky rukou.

Při akné jednoduše jednou nebo dvakrát denně potřeme obličej plátkem rajčete a asi po čtvrthodině se opláchneme. Ve složitějších případech postupujeme formou masky, přikládané na dvacet minut. Přitom střídáme na kaši drcený špenát jeden den a obklad rajčatovými plátky nebo kaší druhý den. Celá kúra trvá asi 3 týdny.

RAKYTNÍK

RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ — HIPPOPHAË RHAMNOIDES L.

Čeleď hlošinovitých (Eleagnaceae)

Rakytník rešetliakový (s)
r Sanddorn (n)
Sea Buckthorn (a)
Argoussier faux nerprun (f)
Espino falso (š)

[1] Rakytník řešetlákový je hustě větvený trnitý keř, dorůstající 2 až 10 metrů. Má rozestálé, kolcovité větve, v mládí stříbřitě šupinkaté. Listy jsou čárkovitě kopinaté, celokrajné, na rubu stříbřité, později hnedočervené šupinkaté. Dvoudomé květy se rozvíjejí před olistěním. Samčíjsou přisedlé v úžlabních svazečcích, samicí stopkaté v kratičkých hroznech. Květy nemají korunu, samčí jsou zelenavě stříbřité, samicí pak žlutavé. Plodemje kulovitá, někdy i elipsoidní peckovička, asi 3 až 5 mm široká a 8 až 10 mm dlouhá, oranžové nebo červené barvy, chuti kyselo-sladké. Semena jsou temně hnědá a lesklá. Zajímavý je kořenový systém, ve kterém se vyskytují hlízy velikosti až holubího vejce, jejichž úkolem je poutat vzdušný dusík.

[2] Rakytník má rád písčité i drobně kamenité, zásadité i neutrální půdy a nacházíme jej roztroušeně růst po celém území České republiky, zejména v teplejších oblastech, ovšem snáší i chlad. V poslední době se začíná hojněji pěstovat.

[3] Použitou drogou je plod (Fructus hippophae), ale také olej (Oleum hippophae), a také listy a větve (Foliům et stipites hippopae).

[4] Plody obsahují asi 7% oleje, dále cukry, organické kyseliny, pektiny, třísloviny, velké množství vitamínu C, vitamíny skupiny B, flavonoidy, vitamíny A, D, F, K a vitamín P-rutin a vedle toho také nepřeberné množství dalších biologicky aktivních látek. V listech, větvičkách, v kůře a v semenech je složení obsahových látek podobné, ovšem nacházejí se zde v menším množství.



Rakytník řešetlákový

Zvláštní zmínku zasluhuje rakytníkový olej. Jedná se o přírodní koncentrát vitamínů. Je to tmavě oranžová tekutina, charakteristického aroma a chuti. Dále nacházíme též alkaloid hippophein, ze kterého vzniká biologicky aktivní amin serotonin, který má značný účinek antidepresivní a protinádorový. U rostlin byl nalezen vůbec poprvé.

[5] Olej výborně regeneruje epitel při popáleninách a omrzlinách a je velmi efektivní v léčení řady kožních nemocí. Působí jako biogenní stimulátor, tlumí bolesti, podporuje hojení ran, vnitřně léčí žaludeční vředy a má protisklerotické působení. Účinnáje i léčba střevních zánětů a vředů pomocí klyzmatu s přídavkem rakytníkového oleje.

I ostatní části rakytníku jsou přirozeně léčivé. Léčí plieni, zažívací, jaterní a kloubní potíže, hojí sliznice, rozpouští hleny, regulují krevní oběh. Lze jej využít jako vynikající zdroj vitamínů. Podporuje imunitní systém a působí jako všeobecné tonikum. Pod vlivem drogy se zvyšuje odolnost organismu proti stresu a droga působí rovněž jako faktor detoxikující, ať již při likvidaci vnějších vlivů, například z potravy, tak při detoxikaci vnitřní, kdy napomáhá odbourávání škodlivých zplodin vlastní látkové výměny - například při chorobách revmatických.

[6] Olej podáváme zpravidla 4krát denně po mocca lžičkách, případně až po lžičkách čajových, při zevním ošetření jej užíváme obyčejně 2 až 3krát denně. Plody je nejlépe usušit, rozemlít a podávat formou prášku, obvykle ráno a v poledne po mocca lžičce. Čaj připravujeme zejména z listů nebo kůry formou nálevu a podáváme ráno a v poledne po šálku. Aplikovat lze i tinkturu, vhodná jednotlivá dávka je od 20 do 40 kapek, užívaná podle okolností 2 až 3krát, výjimečně i 4krát denně. Večerní dávkování uskutečníme jen v případech hodných zvláštního zřetele, protože může u citlivějších lidí navodit tzv. falešnou nespavost - dotyčný se prostě cítí příliš svěží a nechce se mu spát.

[7] Při aplikaci rakytníkových drog nebyly zjištěny nežádoucí účinky, ani nejsou známy žádné kontraindikace. Rakytníkové plody obyčejně podáváme samostatně, listy mícháme spíše do směsí. V praxi se osvědčilo podávání rakytníkových drog včetně oleje formou ucelených, obvykle čtyřtýdenních nebo šestitýdenních kúr. V některých případech je

třeba neutralizovat rakytníkový olej užitím hořčíku nebo jedlé sody. Bývá to zejména při léčbě peptického vředu.

[8] Rakytníkové plody, jak syrové, tak sušené formou prášku, podáváme jako pomocné léčivo při terapii očních nemocí, unavených očí apod.

[9] I když je celá bylina plná účinných obsahových látek, přesto plod se semeny představuje jakousi koncentraci těchto látek. Proto homeopaticky zpracováváme především čerstvé plody, v době plné zralosti, trhané nebo raději stříhané, protože při trhání obyčejně strhneme jen slupku, nejlépe odpoledne po třinácté hodině podle §1 lihem 85%. Dále ředíme až na potenci D10 lihem 40%. Vyrábíme také mast z potence D2 s masťovým základem (synderman) a ředíme z dosaženého D3 na D4 bílou vazelinou nebo vepřovým sádlem. Obecně užíváme vnitřně v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, předjídlem. Mast užíváme většinou 3krát denně v co nejtenčí vrstvě.

Užíváme při všech nádorových onemocněních, při všech zánětlivých a infekčních onemocněních, při oslabení, v rekonvalescenci, pro celkové posílení a zvýšení imunity. Mast užíváme vlastně stejně při ošetřování reflexních plošek postižených oprgánů, ale také na všechna poškození pokožky jakéhokoli původu. Užití je podobné jako u produktů z plodů kiwi.

[10] Rakytníkový sirup: Z čerstvě mletých plodů rakytníku získáme 1 litr šťávy. Budeme k tomu potřebovat podle okolností asi 2,2 kilogramu plodů. Šťávu ohřejeme na 75°C a postupně do ní za stálého míchání přisypáváme cukr až do hmotnosti asi 1,5 kg. Mícháme do úplného rozpuštění cukru, můžeme též přimíchat malé množství petózy, asi 1 čajovou lžičku prášku nebo 2 čajové lžičky petózy tekuté, aby sirup zhoustl. Není to však nutné a zahuštění lze též provést delším varem. Sirup nalijeme doplna do vyvařených láhví, opatříme zátkou a namočíme do roztaveného parafinu.

Podle našeho názoru se tato rostlina naprosto nedostatečně využívá, protože obsah vitamínů je zcela mimořádný. Tak například v 1 kilogramu ovoce je jen vitamínu C a vitamínu A obsaženo množství, odpovídající půlroční potřebě.

RDESNO

RDESNO BLEŠNÍK PERSICARIA LAPATHIFOLIA(L.) S. F. Gray
RDESNO ČERVIVEC PERSICARIA MACULATA (RAF.) S. F. Gray
RDESNO PEPRNÍK PERSICARIA HYDROPIPER (L.) Opiz
Čeleď rdesnovitých (Polygonaceae)

(s) Horčiak šťavolistý/broskyňolistý/pieprový
(n) Hlavním názvem je (der) Knôterich a příslušná předpona
(a) Užívá se především název Persicaria a příslušná přípona
(f) Hlavním názvem je Persicarie a příslušná přípona; užívá se také opisu
(š) Hlavním názvem je Persicaria a příslušná přípona; užívá se také opisu

Poznámka: Uvedená rdesna mají natolik podobné působení, žeje budeme probírat společně. Pro lepší orientaci uvádíme, že lidově vžitý název rdesna blešníkuje vrbice bílá, *červivce* vrbice červená a *peprníku* vrbice zelená.

[x)] Rdesno blešník je jednoletá bylina s lodyhou poléhavou, případně vystoupavou až přímou, jednoduchou nebo větvenou, někdy červeně tečkovanou, botky má celokrajné nebo krátce brvité, listy kopinaté až vejčité, dlouze zašpičatělé a zúžené v krátký řapík. Na líci obvykle nacházíme hnědou, půlměsíčkovou skvrnu. Lichoklasy má prodloužené, přímé, husté, okvětí růžové nebo bledě zelené, nažky černé. Rostlina je velmi proměnlivá, což ale z hlediska léčebného využití nevadí.

Rdesno červivec je blešníku velmi podobné, ale je bez žlázek. Lodyha je vystoupavá nebo přímá, botky krátce brvité, listy kopinaté, lysé, s velkou, nepřehlédnutelnou tmavou skvrnou. Lichoklasy jsou tlusté, válcovité, okvětí sytě růžové, řidčeji zelenavé, nažky černé, tečkovité.

Rdesno peprník je též jednoletou bylinou, s přímou, lysou lodyhou palčivé chuti. Botky má krátce, řídce brvité, listy krátce řapíkaté, kopinaté, špičaté. Lichoklasyjsou četné, řídké, ničí. Okvětí je svetlozelené nebo narůžovělé, hnědě žlaznaté, třímilimetrové nažky jsou tečkované.

[2)] Rdesna jsou vlhkomilná, nacházíme je poměrně hojně v zaplavovaných územích, v lužních lesích, v příkopech, v bažinatých lokalitách. Mají ráda živné, těžké, vlhké půdy, s dostatkem humusu.



Rdesno blešník (a)
Rdesno červivec (b)
Rdesno peprník (c)

[3] Předmětem sběru je nať, sbíraná nejlépe v červenci. Může se však sbírat až do poměrně pozdního podzimu. Odborně bývá nať označována jako Herba persicarii - lapathifolii, maculati nebo hydropiperis.

[4] Rdesnové drogy obsahují hojnost tříslovin, flavonoidy, rutin, hořčiny, organické kyseliny, silici, vosky, vitamín C a K, minerální látky.

[5] Vrbice bílá je vynikající protiprůjmový prostředek. Je to vhodná droga pro přípravu kloktadel, nezbytná složka čajů, „rozpouštějících" močové kaménky, v močových cestách působí rovněž výrazně desinfekčně.

Vrbice červená je známý krev stavící prostředek, posiluje při chorobách z nachlazení, ve formě koupelí se užívá na bolestivé hemoroidy, čerstvá šťáva, vkapávaná do zahnisaných ran, urychluje jejich hojení. Při atonické, spastické zácpě působí droga jako jemné projímadlo, osvědčila se při silné menstruaci, při mimomenstruačním krvácení a při krvácení z močových cest. Droga též působí jako mírné kardiotonikum, aniž by výrazněji ovlivňovala krevní tlak. Lze ji s výhodou použít k výplachům nosu při rýmě a všude tam, kde je překrvená, hypertrofická nosní sliznice. Užívána vnitřně, léčí hemoroidy a křečové žíly.

Vrbice zelená je droga vhodná na potlačování průjmů, zejména krvavých, působí celkově jako hemostatikum, desinfikuje močový systém, zpomaluje střevní peristaltiku, čímž tlumí břišní bolesti, a oslabuje stahy dělohy, takže může být podávána při sklonu k potratům.

[6] Z drog připravujeme odvar a obvyklejej podáváme 3krát denně v dávce 350 ml nebo 4krát denně po 250 ml. Postačí kratší, asi pětiminutový var. Pouze u vrbice červené doporučujeme dávkování snížit, a to buď 2krát denně 0,25 litru nebo 3krát denně 0,2 litru nebo 4krát denně po 0,15 litru odvaru. Jednotlivá dávka tinktury je kolem 40 kapek, maximální dávka 60 kapek. Obvyklá denní dávka činí kolem 125 kapek, maximální denní dávka 200 kapek. U vrbice červené představuje jednotlivá dávka 30 až 35 kapek, maximální dávka 50 kapek, denní obvyklá dávka kolem 100 kapek, maximální 175 kapek.

[7] Rdesna jsou velmi vhodná do složených čajových směsí, kterým dáváme přednost před samostatným podáváním (viz celík zlatobýl). Na

spodní hranici dávkování jsou rdesna vhodná pro dlouhodobé podávání i pro těhotné a kojící ženy. Určitou opatrnost, spočívající ve snížení dávek, v kratší léčebné kúře a ve vyloučení léčby těhotných a kojících žen, bude vhodné zachovávat u vrbice červené, která je podezřelá z mírně toxického působení při překročení terapeutických dávek.

[8] Speciální čajovinu na snižování soudržnosti močových kaménků podáváme obvykle jako odvar, který 5 minut vaříme, necháme 10 minut vyluhovat a rychle před jídlem vypijeme:

nati rdesna blešníku	100 g
nati rdesna ptačího	50 g
nati přesličky	50 g
květu petrklíče	30 g
kořene jehlice trnité	20 g

Užíváme neslazený, rozdělený během dne na čtyři dávky.

Speciální směs při ekzémech:

nati rdesna červivce	50 g
nati slézu	30 g
nati tymiánu	20 g

Aplikujeme formou macerátu připraveného z destilované vody. Před použitím přihřejeme.

[9] V homeopatii prakticky nerozlišujeme účinnost jednotlivých rdesen, kromě rdesna ptačího a rdesna hadího kořene. Takže u všech zde uvedených použijeme prakticky stejný postup i stejnou aplikaci. Odborníci si ovšem mohou případné jemné odlišení dovolit.

V zásadě tedy zpracováváme čerstvou nať, kterou trháme u všech druhů dopoledne mezi devátou a desátou hodinou a dále zpracováváme podle §3 lihem 90%. Základní esenci pak ředíme lihem 35% až na potenci D4. Obecně užíváme v potence D3 a D4 s dávkováním 3krát denně 6 až 7 kapek, před jídlem.

Tinktury užíváme proti vnitřnímu krvácení, jako cholagolum, jako močopudný prostředek, při poruchách ledvin, při ledvinových kamenech, při vnitřních nemocech, oligurii, revmatismu, kolikách, průjmech a úplavici.

RDESNO HADÍ KOŘEŇ

HADÍ KOŘEŇ VĚTŠÍ
Čeleď rdesnovitých (Polygonaceae)

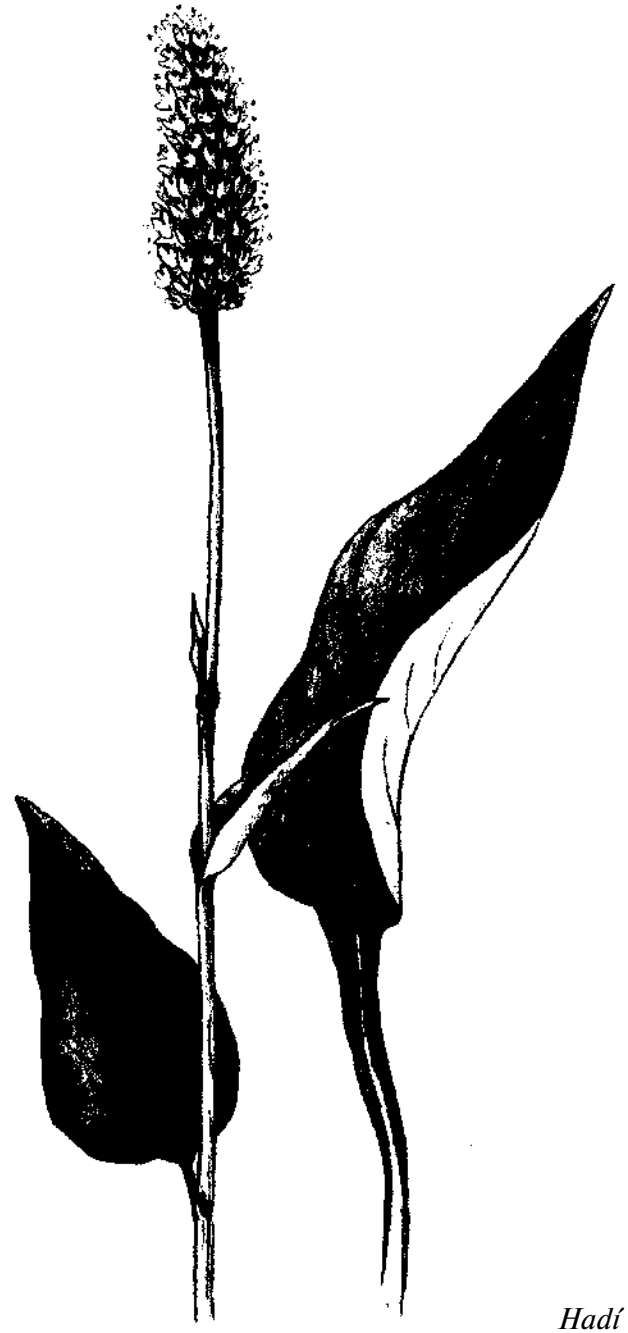
BISTORTA MAJOR S. F. Gray
Hadovník väčší (s)
r Wiesenknôterich (n)
Bistort (a)
Renouée bistorte (f)
Bistorta (š)

[1] Hadí kořen větší zvaný dříve rdesno hadí kořen je trvalka se silným, zprohýbaným oddenkem a přímou, až 1 metr dorůstající lodyhou. Průměrná výška rostliny je však kolem 40 centimetrů. Dolní listy mají dlouhý, nahoře křídlatý řapík, jsou podlouhle vejčité, na bázi uťaté, celokrajné a tupé. Horní listovíje trojúhle kopinaté, špičaté. Růžové drobné květy jsou uspořádány v lichoklasu velikosti přibližně 6 x 1 centimetr, kvete v červnu až srpnu.

[2] Rdesno hadí kořenje typická rostlina podhorských a horských luk například v Krkonoších. Naopak na jižní Moravě, ale i v jižních Čechách chybí. Má rád půdy vlhké, občas přeplavované, nevápenné, neutrální až slabě kyselé, živné, písčité i hlinité, hluboké. Bylinu lze celkem dobře pěstovat. Množí se dělením plazivého oddenku na jaře nebo brzy na podzim.

[3] Předmětem použití je oddenek (Rhizoma bistortae), sbíraný na jaře nebo na podzim. Spíše ojediněle sbíráme též nať (Herba bistortae), a to na počátku rozkvětu. Droga nemá výraznější aroma a chutná vysloveně trpce až svíravě.

[4] Droga obsahuje hojnost tříslovin katechinového, galového a elagového typu. Dále zde nacházíme flobafen, bistortovou červeň, bílkoviny, škroby, sliz a pektin. Nať obsahuje kromě jiných látek také značné množství rozpustné kyseliny křemičité.



Hadí kořen větší

[5] Droga má výrazně svíravé (adstringentní) působení, což ji předurčuje k použití proti průjmům a proti vnitřnímu krvácení různého typu. Může být též účinnou složkou čajovin pro přípravu kloktadel. Kořen má též působení desinfekční a jeho účinné spektrum zasahuje většinu známých bakteriálních kmenů. Je vhodnou drogou s detoxikačním působením. Odvar je vhodným médiem pro podávání formou léčivých klyzmat při ulcerosní kolitidě a podobných stavech. Použití obkladů volíme v případě nehojících se zahnisaných ran a kožních defektů.

[6] Přejeme-li si jemnější účinek, dáváme přednost přípravě nálevu, protože odvar se vyznačuje účinkem razantnějším. Nálev podáváme vnitřně po šálcích, obvykle dvakrát nebo třikrát denně. Odvar využíváme spíše zevně, vnitřně pak po lžících. Vhodnou lékovou formou je tinktura, aplikovaná v běžných dávkách, jednotlivě 20 až 25 kapek, maximálně 40 kapek, denně 2 až 3krát, maximálně 4krát.

[7] Účinek hadího kořene lze srovnat s účinkem kořene nátržníku, dostupným převážně ve formě tinktury. Rovněž duběnková tinktura (Tinctura gallarum) má velmi obdobné účinky. Drogu lze podávat jak samostatně, tak ve směsích. Při užití terapeutických dávek nebyly zaznamenány žádné škodlivé účinky.

[8] Rdesno hadí kořen má také jedno svoje malé tajemství: zatím neznámým mechanismem příznivě ovlivňuje tvorbu a složení krve. Jeho použití je proto vhodné při některých formách leukémie, a jeho nasazení bývá úspěšné i při anémii - nedostatku červených krvinek. V hematologických indikacích vycházíme ze zkušeností bývalého ředitele Experimentální zahrady léčivých rostlin v Brně na Kraví Hoře, bylináře Stanislava Dvořáka. Ten radíval potencovat účinek hadího kořene především kombinací s natí zeměžluče, s natí konopice a s listy vachty trojlisté, při poruchách srážlivosti krve pak především s natí řebříčku.

[9] Homeopatické zpracovávání není u hadího kořene obvyklé a nevidíme ani nutnost takového zpracování, zejména pro nejasnost

obsahu a intenzity působení v homeopatické podobě. Domníváme se, že výsledek by neodpovídal vynaložené námaze.

[10] Hadí kořen by u sebe měla nosit žena, která chce otěhotnět. Vykuřování místnosti páleným hadím kořenem zvětšuje psychické síly.

V lidovém léčitelství býval hadí kořen používán též k léčbě zevně dostupné kožní rakoviny. Ve starých herbářích jej někdy můžeme najít pod označením „Colubrina". Název hadí kořen vznikl od předpokládané schopnosti ovlivňovat a léčit hadí uštknutí.

Při zánětu žil (cév) vykazuje použití hadího kořene vynikající výsledky: Šedesát gramů nadrobno upraveného oddenku dáme do 1 litru studené vody, vodu pomalu přivedeme k varu, odstavíme a necháme přikryté 10 minut vyluhovat. Pijeme 3 až 5 šálků denně mezi jídly, užíváme až 3 měsíce.

Při cukrovce má vysokou účinnost jako pomocný lék směs: Třicet gramů hadího kořene dáme do 1 litru studené vody, tuto přivedeme k varu a 10 minut přikryté necháme na mírném ohni „bublat". Odstavíme a přidáme 10 gramů kakostu smrdutého, necháme přikryté 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme 2 až 3krát denně šálek, mezi jídly.

Stejně působí čaj i prášek ze sušeného oddenku. Užíváme 2krát denně čaj ze 30 gramů oddenku na 1 litr vody, nebo 3 až 4 gramy prášku ve vodě nebo v číšce vína. Působí proti krvavé a hlenovité stolici, při průjmech, při výronu semene u mužů a při nebezpečí mimovolných potratů.

Pro zpevnění dásní a zubů čajem 5 až 8krát denně kloktáme. Při krvácejících ranách nebo při vředech na pokožce obkládáme anebo omýváme čajem 2 až 3krát denně.

RDESNO PTÁČÍ

TRUSKAVECPTÁČÍ
Čeleď rdesnovitých (Polygonaceae)

POLYGONŮM AVICULARE L.
Stavikrv vtáčí (s)
r Vogelknôterich (n)
Knotgrass (a)
Renouée des petits oiseau (f)
Centinodia (š)

[1] Truskavec ptačí je jednoletá bylina s poléhavými lodyhami a stříbřitě bílými, žilkovanými botkami, dosahujícími až do poloviny lodyžních článků. Listy jsou kratičce řapíkaté, čárkovitě kopinaté až vejčité, celokrajné. Z úžlabin listů vyrůstají bělozelenavé nebo narůžovělé drobné květy ve dvou až pětikvětých vrcholících. Plodem jsou trojhranné, tmavé nažky. Kvete od června do září.

[2] Rdesno ptačí je hojně rozšířený plevel, který nacházíme na cestách, v příkopech, na okrajích polí a luk i lesů. Libuje si na ušlapaných půdách a je variabilní, což z léčitelského hlediska není nutno rozlišovat.

[3] Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba polygoni avicularis), sbíraná od konce května do konce září.

[4] K obsahovým látkám patří především flavonové glykosidy jako avicularin, hyperosid nebo kvercitrin, dále značné množství tříslovin, kyselina křemičitá a řada dalších minerálních látek, organické kyseliny, včetně kyseliny askorbové, sacharidy, pryskyřice, stopy silice a slizy.

[5] Rdesno ptačí je bylina mimořádně univerzální. Droga poslouží jako velmi účinné jaterní detoxikans, je značně močopudná, a indikujeme ji všude tam, kde potřebujeme zvýšit diurézu. Napomáhá k rozpadu močových kaménků. Drogu řadíme k rostlinám tzv. krev čistícím, protože podporuje metabolismus, zvyšuje vylučování odpadových látek a má vliv protirevmatický i mírně antidiabetický. Uvolňuje hlen, usnadňuje odkašlávání a na plieni a průduškovou tkáň má také účinek regenerační a hojivý. Podporuje hojení a tlumí krvácení, což lze využít jak ve vnitř-



Truskavec ptačí

ní, tak i v zevní léčbě, například při bércových vředech nebo formou klyzmat při proktokolitidě apod.

[6] Obvyklou lékovou formou je odvar, vařený však pouze 2 minuty, ale nevyhýbáme se ani přípravě nálevu. Osvědčil se také homeopatický čaj, připravovaný podle Kloudy, užívaný ve vyšších potencích U_9 až Ui_2. Podáváme zpravidla 4 šálky nebo sklenky denně, v urologických indikacích lze dávku ještě zvýšit.

[7] Droga je ideální do směsí i samostatně. Při detoxikaci organismu je vhodné spojení zejména s čekankou nebo s pampeliškou. Při „rozpouštění" močových kaménků doporučujeme kombinaci s přesličkou, vrbicemi a s natí máčky ladní. Při léčbě nemocí cest dýchacích volíme kombinace s anýzen, fenyklem, listem a květem podbělu, natí tymiánu, bazalky, yzopu a listem jitrocele. Podávání drogy nemá kontraindikace, a při aplikaci léčebných dávek nejsou známy ani žádné škodlivé vlivy.

[8] Čajovina pro detoxikační, čistící a osvěžující kúru, vhodnou především na jaře, například před velikonocemi. Délka kúry je 3 týdny:

nati rdesna ptačího	100 g
květu vřesu	50 g
nati čekanky	50 g
korene jehlice trnité	25 g
nati tymiánu	25 g

Vrchovatou polévkovou lžíci směsi dáme do 0,4 litru studené vody, přivedeme k varu, vaříme 1 minutu a necháme 30 minut vyluhovat. Precedíme a rychle vypijeme, užíváme celkem 4krát denně.

[9] V homeopatii používáme čerstvou nať, trhanou nejlépe až od července mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Zpracováváme ji lihem 80% podle §3. Základní esenci ředíme lihem 30% až na potenci D3. V té se také tinktura podává, 3krát denně 6 kapek, po jídle, ve lžíci vody.

Rdesno ptačí v homeopatickém provedení slouží většinou v různých směsích, ale nejčastěji při všech potížích ledvin a močových orgánů. Často se také užívá při slizničních potížích dýchacích cest. Jinak lze užívat podobně jako v alopatii.

[10] Zajímavou roli - a přesvědčili jsme se, že oprávněně - hraje rdesno ptačí spolu se vřesem ve staroindickém léčitelském umění - ayurvédě. U nás tuto kapitolu pečlivě rozpracoval Lubomír Klouda ve své práci Léčení pro každého, odkud citujeme: *Levá ruka ukazuje naši konstituci a kondici odpočetí do současného stavu, Pravá ruka pak napovídá o budoucnosti. Dlaně rukou ukazují podíl jangu, prostředníčky obou rukou podíl jinu. Poměr měříme obyčejným zlomkem, tedy* $Ai/A_2 = x$ *a* $Bi/B_2 = y$. *Při harmonickém podílu jangu a jinu se* x *i* y *blíží k jedné.*

Důležitý však není ani tak rozdíl mezi x (y) a 1, ale rozdíl mezi xay, resp. jak daleko na číselné ose leží od „jedničky" čísla xay.

Pokud leží dále x, je to bezvadné, jsme miláčkové štěstěny a bez vlastního přičinění se náš stav ke stáru nebude příliš zhoršovat. Jenže většina z nás je na tom samozřejmě opačně. Na čísle y totiž vidíme, jak nás čeká převažování jangu či jinu, tedy jangových nebo jinových nemocí.

A zde nám může pomoci především ptačí rdesno, kterým lze docílit vyrovnání směrem kjinu, nebo vřes, který vyrovnává spíše kjangu. Protože svůj stav nemůžeme změnit skokem, zařadíme obě byliny. Podíl vřesu a truskavce bude převrácenou hodnotou čísla y. Vezměme například tyto hodnoty: Ai = *87 mm,* A_2 = *112 mm a B\=90 mm* a B_2 = *118 mm. Potom platí že x = 0,78a y = 0,76. Z toho vyplývá, že klient spěje k jangovým chorobám. Převrácenou hodnotou čísla 0,76 je 1/0,76 = 1,32. Směs tedy bude obsahovat více ptačího rdesna, a to 132 g rdesna ptačího na 100 g vřesu. Čaj bychom měli pít dlouhodobě, alespoň 2krát týdně, ráno a večer po 125 ml nálevu.*

Bohatý rejstřík indikací má následující čaj: Čtyřicet gramů natě truskavce vaříme v 1 litru vína a podáváme 3krát denně malou skleničku, před jídlem. Užíváme při ledvinových potížích, potížích s močovými orgány, žaludečních vředech a žaludečním krvácení, narušeních žaludeční sliznice, bílém výtoku apod., ale musíme užívat dostatečně dlouho.

Při zadržování moče slouží výborně odvar z truskavce. Polévkovou lžíci necháme v šálku vody projít krátkým varem, 15 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme 2 šálky denně.

Na rány je výborná čerstvá nať krátce namočená do vařící vody, nebo opláchnutá vařící vodou a pak jemně pomačkaná. Přikládáme na ránu jako obklad, který pravidelně obměňujeme.

RE VEŇ

REVEŇ DLANITÁ ČÍNSKÁ RHEUM PALMATUM TANGUTICUM Maxim.

Čeleď rdesnovitých (Polygonaceae)

Rebarbora okrasná tangutská (s)
(r) Chinesischer Rhabarber (n)
Rhubarb (a)
Rhubarbe (f)
Ruibarbo (š)

[1] Reveň dlanitá čínská je vytrvalá rostlina výšky přes 2 metry, s mohutným oddenkem, s dlouhými vedlejšími kořeny a oddenkovými hlízami. Velké, šťavnaté, hluboce pětilaločnaté listy s peřenoklanými až peřenodílnými úkrojkyjsou dlouze řapíkaté a široce srdčité. Lodyha je červenohnědá, proužkovaná a je zakončena latou nebo spíše chomáčem květů, vyrůstajících z paždí korunovitých listenů. Oboupohlavný květ je bělavé nebo načervenalé barvy, plodem je trojkřídlá nažka, až 10 mm dlouhá a 7 mm široká, hnědé barvy. Kvete v červenci a v srpnu.

[2] Jde o rostlinu domácí v Číně a Tibetu. Reveně se snadno kříží a ne všechny kříženec jsou vhodné pro léčivé účely. Pro ty může být využívána ještě reveň lékařská (Rheum officinale Baillon) a reveň bulharská (Rheum rhaponticum L). Spíše jako zelenina se pěstuje „rebarbora" čili reveň kadeřavá (Rheum rhabarbarum L.) a zvláště na Moravě pak reveň kadeřavá moravská (Rheum rhabarbarum moravicum Dostál), což je kříženec reveně kadeřavé s revení bulharskou.

[3] Užívá se oddenek (Radix rhei), sbíraný ve třetím až pátém roce. Droga má charakteristické aroma a slabě kořenitou, nahořklou chuť.

[4] Droga obsahuje především anthracenové deriváty - rhein, rheumemodin, aloeemodin, chrysophanol a rheochrisidin a jejich glykosidy, diantrony, flavony - například rutin, třísloviny, katechín, pektiny, sacharidy a šťavelan vápenatý. Část tříslovin se v droze nachází v polymerovaném stavu a vytváří tzv. reveňovou červeň. Antrachinonové glykosidy se nověji označují souborným pojmem rheopurgarin.



Reveň dlanitá čínská

[5] Terapeutický rejstřík je široký. Hořčiny povzbuzují trávení, antrachinonové glykosidy působí mírně projímavě. Celý komplex látek zajišťuje výborné vstřebávání pozřené potravy, což dále vhodně podporuje fakt, že droga je též žlučopudná. Naopak třísloviny zabraňují nadprodukci žaludečních šťáv, takže drogu lze využívat i při projevech překyselení žaludku. Droga je dobrým léčivem proti dyspeptickým projevům. Zajímavé je, že projímavý účinek drogy se projeví až při vyšších dávkách, zatímco v nižší dávce převládá spíše stavící vliv třísloviny.

[6] Dávkování záleží na použití. Dávka na špičku nože práškované drogy působí obstipačně. Vyšší dávky, na dvě špičky kulatého nože až 1 čajová lžička, působí projímavě. Efekt nastoupí asi za 8 hodin. Pro vyvolání digestivniho účinku postačí dávka na špičku nebo na dvě špičky nože, před jídlem. Jinou vhodnou formou je krátkodobě, asi 2 minuty vařený odvar; nálev se osvědčil méně. Běžnou dávkou je 125 ml.

[7] Při léčbě reveňovým oddenkem může být moč zabarvena do oranžova až červenohněda. Reveň je pro kojící i těhotné ženy kontraindikována. Obsah šťavelanů přispívá ke tvorbě oxalátových kaménků, proto je léčba při oxalátové urolithiase kontraindikována. Také pro děti do 10 let je léčba revení nevhodná. Totéž se týká konzumace potravin z reveně, protože lodyha a řapík listů jsou na šťavelany obzvláště bohaté. Oddenek aplikujeme ve směsích, kde mu dáváme přednost pro jeho mírnější projímavé působení, než jaké nabízí list senný nebo krušinová kůra.

[8] Franěcův jarní čaj na tzv. čištění krve:

nati čekanky	125 g
listu kopřivy	75 g
oddenku reveně	50 g

Čaj podáváme tři týdny. V prvním týdnu 4krát denně, ve druhém týdnu 3krát denně a konečně v týdnu třetím postačí 2krát denně, nejlépe ráno a večer. Jako jednotlivá dávka stačí jeden šálek, osoby o vyšší hmotnosti mohou pít po sklenicích. V případě, že by žádoucí mírně projímavé působení - zvláště v počátku léčby - přešlo v průjmovou stolici, snížíme jednotlivou dávku až na pohár, tedy 100 ml. V praxi se to však stává zela výjimečně.

[9] Homeopaticky využíváme kořen i šťávu z listů. Pro snazší úpravu a nevelký rozdíl v působnosti doporučujeme užívat listy bez stonků, které mají obrovský obsah šťavelanů. Jako základ slouží šťáva z listu, kterou zpracovcáváme podle §1 lihem 60%. Dále pak ředíme až do potence D8 lihem 30%. Užíváme jednak v potenci D3 s dávkováním 3krát 7 kapek, po jídle, a jednak v potenci D8 s dávkováním stejným.

Kořen zpracováváme podle §3. Užíváme především v potenci D3 pro posílení žaludeční činnosti a pro podporu trávení a v potenci D8 především jako jednorázové projímadlo, protože jinak způsobuje zácpu.

[10] Reveň má v celosvětovém měřítku v lidové medicíně velmi široký rozsah používání. Bylinářka Jožinka Častová z Tečovic doporučovala připravovat z velkých listů koupele rukou a nohou při revmatiekých obtížích a horké rebarborové obklady na krajinu ledvin při močových kaméncích. Obklady mohly být buďkašovité, z drceného a prohřátého listového materiálu, nebo prosté čajové, kdy do odvaru namáčela kus textilie. Intuitivně využívala homeopaticky efekt léčby.

Při střevních katarech, jaterních a slezinových potížích a při potížích s trávením podáváme prášek z kořene reveně, a to vícekrát denně, na špičku nože. Užívá se ale i při žaludečních katarech a žloutence.

Vinná reveňová tinktura se připraví z 8 dílů hrubě nařezaného reveňového kořene, 2 dílů práškované pomerančové kůry a 1 dílu pomačkaného kardamomu. Směs přidáme do 100 dílů těžkého červeného vína a necháme na stinném místě, při občasném protřepání, 1 týden stát. Pak přefiltrujeme a do filtrátu přidáme sedminu jeho hmotnosti cukru. Užíváme 3 až 4krát denně 8 až 10 kapek, před jídlem.

Reveňovou tinkturu vyrobíme z 1 dílu jemně nakrájeného listu smícháním s 8 díly jalovcové pálenky a necháme 8 dní stát. Po přefiltrování užíváme 3krát denně 1 čajovou lžičku, před jídlem. Tinkturu s anýzem proti říhání, pálení záhy, proti nadměrné žaludeční kyselosti a nechutenství vyrobíme buď přidáním 5 kapek anýzové tinktury do výše uvedené tinktury nebo přidáním 1 dílu podrceného anýzového semene do tinktury z jalovcové. Denní dávka je 20 gramů.

RHODIOLA

ROZCHODNICE RŮŽOVÁ
Čeleď tlusticovitých (Crassulaceae)

RHODIOLA ROSEAL.
Rozchodnica ružová (s)
(r) Gemeiner Rosenwurz (n)
Rosewort (a)
Rhodiole ä odeur de rose (f)
Rose rhodiolo (š)

[1] Rozchodnice růžová je až půl metru vysoká trvalka, jejíž nadzemní bylinné výhonky každoročně odumírají. Pod zemí se nachází ztlustěný, větvený oddenek, na jehož hlavě přezimují zelené či načervenalé pupeny. Oddenek je šedožlutý, na řezu načervenalý a má zajímavou „růžovou" vůni. Na jaře vyrůstají z pupenů výhonky s přisedlými, střídavými, plochými, až trojhranně ztluštělými listy. Jsou asi 1 až 3 centimetry dlouhé a zhruba 1 centimetr široké, elipsovitě protažené, celokrajné, na špici zostřené a s několika zoubky. Výhonky s listy mají na konci štítovité květenství, rašící obvykle ve třetím nebo čtvrtém roce života rostliny. Taje dvoudomá, samčí květy jsou žlutozelené až žluté, o průměru asi 7 mm. Samicí květy jsou jakýmisi tobolkami, ze kterých vykukují blizničky. Bylina kvete v květnu a červnu, semena dozrávají v srpnu až v září.

[2] Rhodiola-zlatý kořen -je vlastně skalnička, které se daří na sutích, skalnatých nivách a holích i při březích řek. Vystupuje až do výšky 2 400 m nad mořem. V Čechách ji nacházíme v Krkonoších, na Slovensku ve vyšších polohách Karpat. Dá se však docela dobře pěstovat na kamenitých půdách zásaditých, neutrálních až slabě kyselých. Její domovinou je Altaj.

[3] Drogou je kořen (Radix rhodiolae), sbíraný třetího roku na podzim. Dosahuje hmotnosti od 50 do 200 gramů.



Rozchodnice růžová (rhodiola)

[4] Z čeledi tlusticovitých je rhodiola nejlépe probádána. Obsahuje flavonoidy, sloučeniny odvozené od oktadienu, glykosidy, z nichž nejdůležitější je rhodiolosid, monoterpeny, steriny, kyseliny gallovou a kávovou, něco silice, kyseliny citrónovou, vinnou, šťavelovou, jantarovou a fumarovou, z mikroelementu pak především mangan.

[5] Droga působí jako adaptogen, to znamená, že chrání organismus proti stresu. Zde předčí dokonce bájný žen šen. Droga zlepšuje a urychluje rekonvalescenci po těžkých chorobách a chirurgických zákrocích, odstraňuje únavu, stimuluje imunitní systém, zlepšuje paměť, odstraňuje předrážděnost a tlumí psychogenní bolesti hlavy. Pro muže působí při delším podávání jako afrodisiakum. Snižuje hladinu krevního cukru, chrání jaterní parenchym a působí detoxikačně, je tuberkulostatická, mírně aktivizuje činnost štítné žlázy. Osvědčila se proti parkinsonickému stresu. Zlepšuje sluch, zvláště u lidí, vystavených hluku. Může sloužit i jako výborné profylaktikum u zdravých lidí, kteří jsou vystaveni velké psychické zátěži.

[6] Nejčastěji doporučovanou lékovou formou je tinktura, pro jejíž přípravu stačí 42% etanol nebo vodka. Šedesát gramů suchého, mletého kořene zalijeme vodkou na dobu 10 dní. Obvyklé dávkování je 2 až 3krát denně 20 až 25 kapek, maximální 30 až 35 kapek. Pokud použijeme k přípravě 60 až 65 % etanol a výluhový poměr 1:5, postačí doba vyluhování 7 až 8 dnů a dávkování lze snížit, obvykle na 2 až 3krát denně 10 až 15 kapek, maximální 20 až 25 kapek. Doba léčby je obvykle 3 až 4 týdny. Protože večerní podávání způsobuje u řady lidí tzv. falešnou nespavost, podáváme poslední dávku nejpozději v 16 hodin.

[7] Toxicita drogy je zanedbatelná, a proto je vhodná i pro použití v geriatrii, protože starší lidé na ni reagují velmi příznivě. Předávkovaní přináší podrážděnost, excitaci, neklid, v těžších případech až stavy paniky a zmätenosti. Dlouhodobá stimulace rhodiolou je nevhodná, lék nepodáváme nepřetržitě déle než 6 týdnů. Drogu podáváme zásadně samostatně nebo ve směsi tinktur s eleuterokokem

nebo jinou adaptogenní drogou. V těhotenství a při kojení pokládáme léčbu rhodiolou za nevhodnou.

[8] Ve směsi tinktur:

tinct. rhodiolae (ze zlatého kořene)	25 g
tinct. eleuterococci (z čertova kořene)	20 g
tinct. leuzeae (z maralího kořene)	20 g
tinct. cinchonae (z chininové kůry)	20 g
tinct. cinnamoni (ze skořicové kůry)	15 g

podáváme jako pomocný lék pro zlepšení subjektivního stavu a pro úpravu trávení při těžkých chorobách, obvykle ráno a v poledne 20 až 25 kapek. V těžších případech podáváme stejnou dávku i odpoledne, po 15. hodině, a to buď na kostku cukru anebo na lžičku, zapíjíme vodou, případně i do léčivého nebo běžného bylinného čaje.

[9] Homeopatické zpracování je celkem neznámé, ale s ohledem na její účinnost velmi žádoucí. Základem je čerstvý, studenou vodou omytý kořen, kopaný v září a říjnu, nejlépe okolo sedmé hodiny ranní. Kořen rozmělníme a zpracujeme podle §2 lihem 90%. Do potence D5 ředíme lihem 50%. Obecné užívání je v potenci D5 s dávkováním 3krát denně 9 kapek, po jídle, maximálně však 3 měsíce v roce.

I když kořen je účinnější, pro domácí přípravu se více hodí čerstvá nať, trhaná v době květu (květen, červen), nejlépe dopoledne mezi osmou a devátou hodinou. Zpracováváme podle §1 lihem 55% a ředíme dále do potence D2 lihem 50%.

Obecně se užívá potence D2 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem. Tinkturu užíváme při rekonvalescenci pro celkové posílení, při potížích stáří apod, jinak podobně jako v alopatii.

[10] V Rusku je k dostání tekutý zahuštěný extrakt, jehož dávkování se pohybuje v rozmezí kolem 5 až 10 kapek pro jednu dávku.

Popel ze spálené rhodiolové natě se užívá jako výborné hnojivo pro domácí rostliny a čaj z této natě je údajně nejlepším zálivkovým prostředkem, aby se rostlinám v kořenáči dařilo a aby voněly.

RICIN

SKOČEC OBECNÝ
Čeleď pryšcovitých (Euphorbiaceae)

RICINUS COMMUNIS L.
Ricín obyčajný (s)
r Wunderbaum, r Rizinus (n)
Castor Plánt, Castor Bean (a)
Ricin commun (f)
Ricino (š)

[1] Skočec obecný, lidově zvaný ricin, je statná jednoletá rostlina velmi dekorativního vzhledu, dorůstající výšky i přes 2 metry. Listy má střídavé, dlouze řapíkaté, hluboce dlanitě pěti až devítiklané, laloky vejčitě kopinaté, nepravidelně zubaté, špičaté. Květy jsou ve vrcholových i úžlabních vzpřímených latách, nahoře samčí a dole samičí. Samčí okvětí je blanité, tyčinek „počet nekonečný", všechny jsou s větevnatými nitkami, samicí okvětí blanité, opadavé. Plodem je trojpouzdrá tobolka, třísemenná, ježatá nebo hladká, semínka jsou oválná, mramorovaná. V tropech roste jako víceletá rostlina, dorůstající výšky i přes 10 metrů.

[2] Ricin je domovem v tropické Africe, v poslední době je u nás častěji pěstován pro ozdobu zahrádek.

[3] Předmětem sběru je semeno (Semen ricini), které je vysoce toxické. Používanou drogou je ovšem olej, lisovaný ze semen zastudena, který svařením s vodou ztrácí svoji jedovatost. Pro farmaceutické účely se do České republiky dováží a v lékárnách je běžně dostupný ricinový olej (Oleum ricini, syn. Oleum castoris).

[4] Semena obsahují asi 50% mastného oleje, složeného hlavně z triglyceridů kyseliny ricinolové. Za jedovatost semen je zodpovědný především toxalbumin ricin. Přítomen je též alkaloid ricinin, který



Skočec obecný (ricin)

je však pouze slabě jedovatý. Přítomny jsou rovněž nízkomolekulární proteiny s alergizující aktivitou, z enzymů nacházíme lipázy. Z dalších látek je třeba jmenovat slizy.

[5] Ricinový olej podáváme jako projímadlo. Účinkuje asi za 2,5 hodiny a střevní peristaltika je zvýšena jen mírně. Používá se i v dermatologii, kde změkčuje pokožku a tlumí její podráždění.

[6] Dětem podáváme vnitřně 10 ml, maximálně 15 ml, tzn. půl až čajovú lžičku, dospělým 20 až 50 ml, maximálně 60 ml, tedy 1 až 2 polévkové lžíce. Nepříjemnou chuť lze korigovat ovocnými šťávami.

[7] Toxicita semen je značná. Jako smrtelná dávka se uvádí pro děti 5 semen, pro dospělé 15 semen. V našich klimatických podmínkách však semena nedozrávají. Do Herbáře, zaměřeného na nejedovaté rostliny, jsme skočec obecný zařadili jednak pro výborné účinky netoxického oleje a jednak jako varování pro naše zahrádkáře, kteří rostlinu stále častěji pěstují a většinou o toxicitě semen nevědí. Listy, nať, květy ani kořeny skočce zásadně léčebně nevyužíváme!

[8] Od Edgara Cayce jsme se naučili, že nejlepší využití ricinového oleje je zevní. Asi 10 ml ricinového oleje dáme do malé lahvičky a ohřejeme v horké vodě. Lahvičku kleštičkami vytáhneme a její obsah vylijeme na kus flanelu, natřikrát poskládaného do formátu přibližně A5. Flanelem trochu zamáváme, aby se olej, který se mezitím do látky vsákl, poněkud ochladil a ihned přikládáme na postižené místo. Překryjeme kouskem igelitu a zabalíme se do velkého ručníku, osušky nebo prostěradla a ulehneme tak, aby ošetřovaná oblast nebyla pod tlakem. Shora přiložíme zdroj tepla, například termofor s horkou vodou nebo elektrickou dečku, a tento zdroj přidržujeme rukou nebo připevníme opaskem. Setrváme po stanovenou dobu nejen v klidu tělesném, ale hlavně i v klidu duševním, tedy bez knížky, televize nebo diskuse s manželkou.

Optimální doba přiložení obkladu je asi 2 hodiny, minimální 70, maximální 150 minut. Obklad má neobyčejně široké využití, můžeme jej aplikovat při dyspeptických potížích na břicho, při pocitu tupé bolesti na slezinu, slinivku, žlučník, játra, žaludek, ale třeba i na páteř nebo na ledviny. Dokonce jsme zaznamenali i ústup některých kožních afekcí.

U bolestivých stavů, zejména chronických, je možno ústup potíží někdy zaznamenat již po dvou či třech aplikacích a je tak markantní, že lze hovořit o léčbě téměř zázračné. Ve vážnějších stavech doporučujeme proto v prvních třech dnech aplikovat zábal každodenně, později postačí třikrát, dvakrát nebo i jednou týdně, případně i jen příležitostně. Tento zábal téměř nemá kontraindikací a někdy pomůže i tam, kde bychom to nečekali, třeba u vleklých svalových nebo kloubních bolestí. Přesto, nebo snad právě proto, že aplikace výborně tlumí subjektivní potíže, díváme se na ni pouze jako na pomocnou léčbu a radíme ji vždy souběžně vedle další vnitřní nebo zevní terapie.

[9] V homeopatii se skočec kupodivu nevyužívá.

[10] Bylina má od nepaměti lidový název „Jonášovo stínidlo", údajně proto, že v jeho stínu se sušil biblický Jonáš, jsa vyvržen z útrob velryby. Na Valašsku je dodnes místy vzpomínán starý zvyk, kdy jako ochranu před zlými silami vzali magických 7 semínek, rozestavěli je na podložce tak, že čtyři semínka byla v kruhu a směřovala do všech světových stran a tři semínka byla umístěna do středu kruhu a reprezentovala tři živelné síly, zemi, vzduch a vodu, načež byla semínka polita silnou lihovinou a vše zapáleno - „posvěceno" živlem ohněm. Mohlo se tak dít každé slunné poledne, ale největší sílu měl tento akt provedený o půlnoci, za ozáření měsíčním úplňkem. Tak odháněli Valaši zlé duchy, zlé nemoci a vůbec neštěstí od domu.

Při silné tvorbě lupů můžeme úspěšně použít zábal ze stejných dílů ricinového oleje a žloutku, kam také můžeme přidat trochu hnědého rumu. Před umytím hlavy namažeme směsí pokožku hlavy a necháme 10 minut působit. Pak hlavu dobře umyjeme a opláchneme.

ROUTA

ROUTAVONNÁ
Čeleď routovitých (Rutaceae)

RÚTA GRAVEOLENS L.
Rúta voňavá (s)
e Raute (n)
Rue (a)
Rue fétide (f)
Ruda (š)

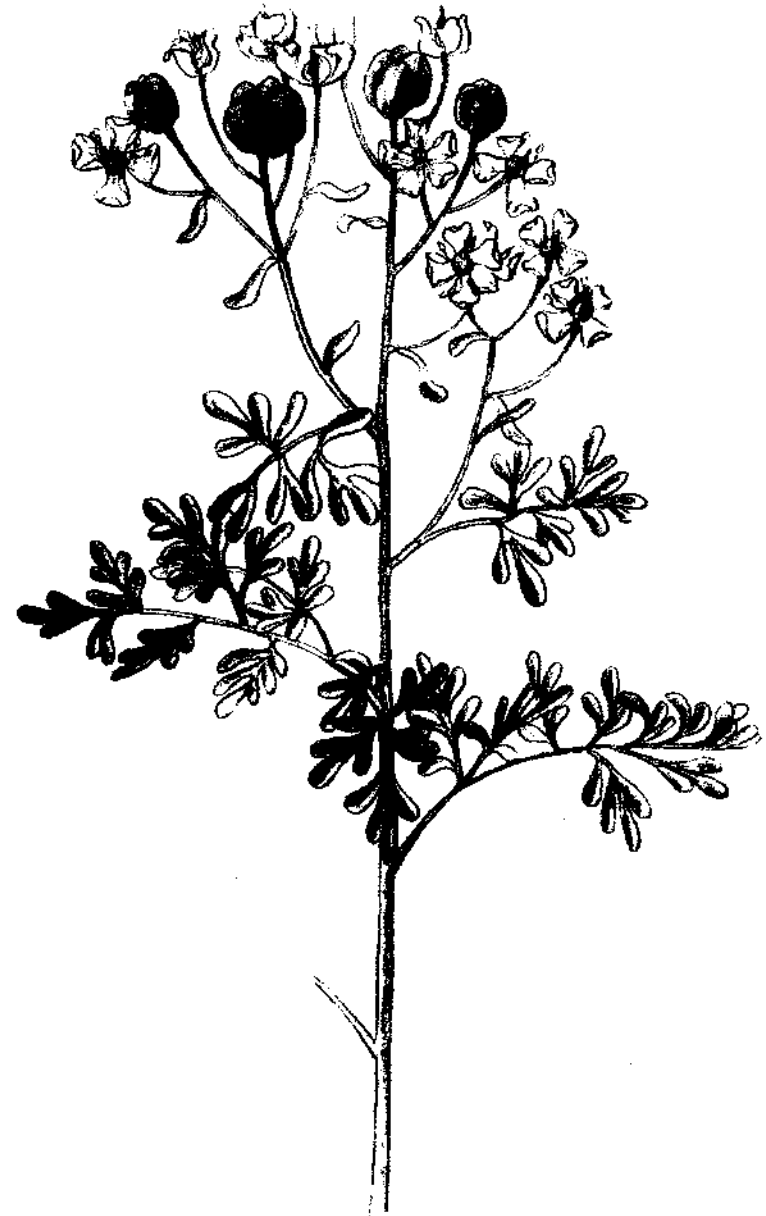
[1] Routa vonná je vytrvalý, vždyzelený keřík nebo polokeř. Rostlina vyhání z vytrvalého, drevnatého oddenku přímou, bohatě větvenou, až 3/4 metru vysokou lodyhu, s listy 2 až 3krát zpeřeně dělenými, celokrajnými, dužnatými, žláznatě tečkovanými. Dřevnatá část lodyhy je uvnitř žlutá. Žluté květy skládají bohaté, vrcholíkovité květenství, složené z vidlanů, jejichž poslední osy přecházejí do vijanů. Květy jsou čtyř nebo pětičetné. Plodem je čtyř až pětipouzdrá tobolka, otvírající se na vrcholu každého pouzdra skulinou.

[2] Routa je původu jihoevropského, u nás se pěstuje a ve vinorodých oblastech, například u Velkých Žernosek, někdy také zplaňuje.

[3] Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba rutae) nebo list (Foliům rutae). Sbíráme v květnu a v červnu, později je droga méně hodnotná.

[4] Droga obsahuje až 0,5% toxické silice a kolem 2% flavonového derivátu rutinu, který je příbuzný citrinu, označovaného jako vitamín P. Dále zde nacházíme furokumaríny, deriváty lignanu, řadu alkaloidů různého typu, kyselinu jablečnou, hořčiny a třísloviny.

[5] Droga má velmi rozmanité působení: Především jde o typickou drogu „žlučníkovou, " protože příznivě ovlivňuje funkci žlučníku a tlumí bolesti při žlučníkových kaménčích. Její spasmolytický, tedy protikřečový účinek se však projevuje i při kolikách ledvinových. Rozšířením cév zlepšuje droga prokrvení ledvin a diurézu čili vylučování moči. Sou-



Routa vonná

časně droga mírně snižuje vysoký krevní tlak, a to především tehdy, jestliže je hypertense působena poruchami funkce ledvin. Z dalších účinků uveďme především působení protisklerotické, a také skutečnost, že vlivem routy se stěny cév stávají pružnější a pevnější.

Routa však obsahuje i hořčiny, které se významnou měrou mohou podílet na zlepšení trávení. V neposlední řadě pak dochází pod vlivem drogy ke zvýšení tonusu dělohy, což může přispět k léčení celé řady mentruačních poruch a potíží. Při neurotických bolestech hlavy, které někdy bývají spojeny se závratěmi, se routa projevuje jako dobré sedativum. Droga bývala dříve využívána též proti střevním parazitům, ale toto působení lze dnes pokládat za zastaralé.

Při zevní aplikaci droga podporuje hojení zahnisaných kožních defektů, kdy buď přikládáme obklady nebo používáme koupele.

[6] Obvyklou formou je nálev, připravovaný z 1 čajové lžičky na 0,15 litru, doba vyluhování je 10 minut. Podáváme dvě, výjimečně tři dávky denně. Pro zevní použití lze připravit nálev o vyšší koncentraci. Nejúčinnější lékovou formou však je tinktura, jejíž dávkování se pohybuje v rozmezí od 15 do 25 kapek, opět dvakrát, výjimečně i třikrát denně.

[7] Čerstvá bylina se chová poněkud „zákeřně". Vlivem furokumarínů a UV záření délky 3400 až 3800 Ä může dojít i k závažnému poškození pokožky. Nejprve vzniká zarudnutí a svědění, potom následují puchýřky a šupinatění, se vznikem irreverzibilní pigmentace. Může však dojít i k celkové intoxikaci s dávením a rozrušením. Vznik kontaktních dermatitid - kožních zánětů - je celkem běžný, a proto jsou při sběru nutné rukavice. Sušená bylina již kontaktní dermatitídy nevyvolává. Tvrzení z literatury, že droga se již léčebně nevyužívaje naprosto zcestné, protože zvláště použití tinktury je velmi účinné.

Při dodržení terapeutických dávek nehrozí ze strany routy a její toxicity žádné nebezpečí. Zejména její vliv na odstranění fragility neboli lámavosti cév je v podstatě nenahraditelný, což oceňují zejména ženy s rudými žilkami na stehnech. S ohledem na skutečnost, že droga vyvolává překrvení malé pánve a zvyšuje tonus dělohy, ji nelze doporučit pro léčbu gravidních žen. Při samostatném podávání dáváme zásadně

přednost tinktuře, do směsí přidáváme routu zcela běžně, ovšem vždy tak, aby nepřevyšovala objem 10 - 15%.

[8] Drogu využíváme jako kardiosedativum, zvláště v kombinaci s květem hlohu a natí meduňky lékařské, podle následující receptury:

květu hlohu	50 g
nati meduňky	40 g
nati routy	10 g

Podáváme jako bylinářský čaj, v dávce 0,5 až 0,75 litru denně. Tinktura může sloužit jako dobrý zevní prostředek k potírání při revmatických bolestech a při neuralgiích.

[9] Homeopaticky zpracováváme čerstvou bylinu, trhanou před dobou květu, nejlépe brzy ráno kolem sedmé hodiny. Zpracováváme ji podle §3 lihem 96% a dále lihem 40% až na potenci D4. Obecně užíváme 3krát denně 10 kapek tinktury, před jídlem. Použití je podobné jako v alopatii, ale jednoznačnou přednost mají homeopatické esence (D1) nebo tinktury (D4) při léčení očních potíží (výplachy), při následcích po vykloubeních, pohmožděninách, křečových žilách, výhřezu konečníku (vnější použití), při slabosti periferních nervů apod.

[10] Sušená routa bývala i významnou vykurovací bylinou. Vůně čerstvé routy pomáhá prý udržet si jasnou hlavu ve „věcech lásky". Svého nositele chrání routa - nošena v malém váčku na krku - před vlkodlaky, vampýry a čarodějnicemi. Routu údajně nesnášejí ropuchy.

Čaj z routy je vynikající lék na řadu nemocí: návaly krve do hlavy, závratě, „tupost" hlavy, dýchací potíže, bušení srdce, křečovité bolesti v pánvi a hysterie, a to především jako prevence. Užívá se ale také na chronické projevy na pokožce a zástavy funkce v pánvi.

Tinktura s dávkováním 2krát denně 10 kapek se užívá proti návalům krve do hlavy, závratím a nadýmání.

ROZCHODNÍK

ROZCHODNÍK PRUDKÝ
Čeleď tlusticovitých (Crassulaceae)

SEDŮM ACRE L. emmend. Grimm
Rozchodník prudký (s)
(r) Scharfer Mauerpfeffer (n)
Wall Pepper (a)
Sedům ácre (f)
Versicularia (š)

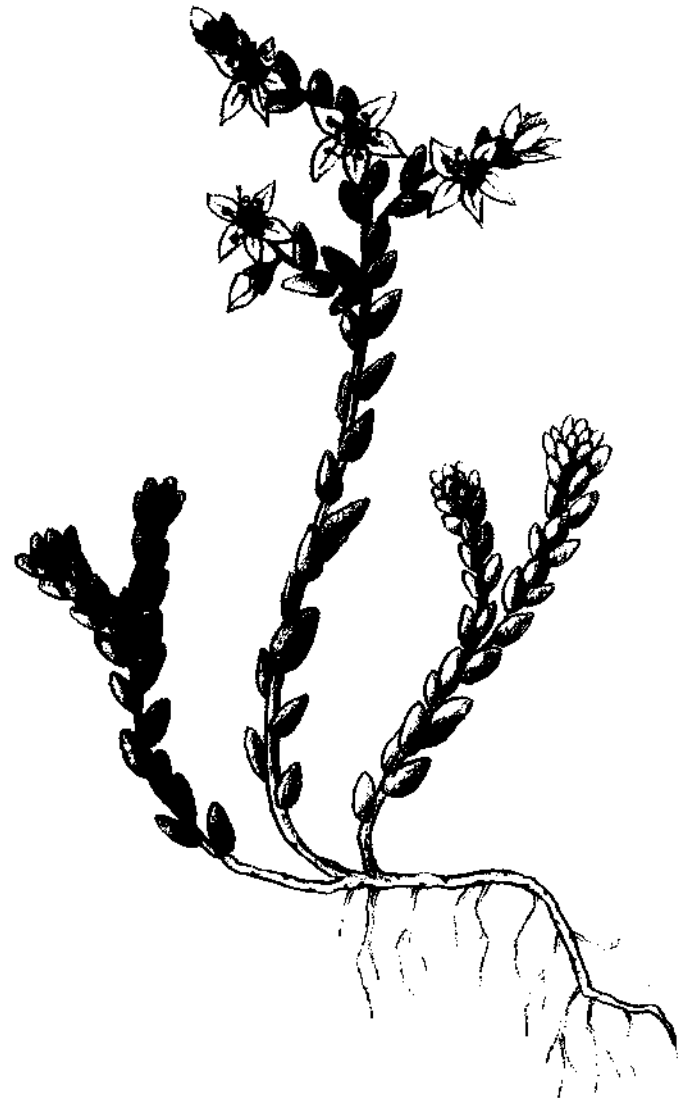
[a)] Rozchodník prudký je lysá trvalka, řídce trsnatá, palčivé chuti. Nekvetoucí lodyhy jsou hustě střechovitě listnaté, válcovité, krátké. Kvetoucí lodyhy dorůstají výšky kolem 10 centimetrů, jsou řidčeji listnaté, listy jsou střídavé, podlouhle vejčité, v dolní polovině tlustší, na bázi kratičce ostruhaté. Květenství se skládá ze 2 až 3 vijanů, korunní plátky jsou jasně žluté, květ i kalich pětičetný. Kvete v květnu až v srpnu. Plodem jsou měchýřky.

[2)] Rozchodník je hojná bylina slunných strání, skal, mezí, písčin a starých zdí. Má ráda půdy výhřevné, suché, kamenité, mělké, živné, zásadité.

[3)] Kvetoucí nať (Herba šedi acris) sbíráme v červnu a v červenci. Droga je bez zápachu, chutná peprně, palčivě až ostře.

[4)] Droga obsahuje piperidinové alkaloidy, především sedamin a saeridín, dále rution, sliz, gumy, pryskyřice, vosky, sacharidy, z minerálů především vápník, potom vitamín C a stopy nikotinu.

[5)] Droga je pokládána za obsolentní, to jest zastaralou. V přiměřených dávkách snižuje krevní tlak a vyvolává překrvení pokožky. Vnitřní užití je však přinejmenším diskutabilní, protože piperidinové alkaloidy jsou podezřelé z kancerogenního působení. Proto se užívá prakticky jen zevně, například ve formě masti, prokrvující



Rozchodník prudký

pokožku. Čerstvá šťáva a slaběji i nálev mají účinky antibiotické a fungicidní, takže jimi můžeme léčit nehojící se infikované rány, plísní postižené nohy apod.

[6] Dříve býval doporučován nálev, v dávce 2krát denně po 125 ml, případně byla droga práškována a podávána 3krát denně 1 gram na špičku kulatého nože. Čerstvou šťávu lze zapracovat do masťového základu, kterým ovšem nemůže být hydrofobní sádlo, nýbrž lanolin nebo jiný hydrofilní základ. Na 50 gramů základu použijeme 10 gramů šťávy a důkladně promícháme. V případě, že je mast příliš řídká, přidáme ještě trochu masťového základu (synderman).

[7] S ohledem na skutečnost, že vnitřnímu užití se spíše vyhýbáme, je otázka případného míchání do směsí víceméně bezpředmětná. Pokud však víme, droga se do směsí nevmíchávala ani v minulosti, ale používala se samostatně. Větší dávky, použité vnitřně, nevyvolají otravu, protože dříve dojde k dosti prudkému zvracení. Při příliš dlouhém kontaktu čerstvé rostliny s pokožkou může vzniknout podráždění kůže, později zánět, doprovázený tvorbou puchýřků.

[8] Jako protiplísňový prostředek používáme lihový výtažek - tinkturu z trojkombinace rozchodníku, vlaštovičníku a oplodí vlašského ořešáku. Ideální je použití čerstvých surovin, které promícháme stejným dílem a na 100 gramů směsi nalejeme půllitr lékárenského denaturovaného lihu, ředěného na 65%. Po desetidenním vyluhování a přecezení je výtažek hotov. Potíráme jim postižená místa, v případě potřeby lze přípravek ředit destilovanou vodou.

[9] Homeopaticky zpracováváme čerstvou nať byliny, kterou trháme v plném květu, nejlépe mezi čtrnáctou a patnáctou hodinou. Dále ji zpracováváme podle §2 lihem 70% a ředíme až na potenci D5 lihem 40%. Tinktury užíváme zevně i vnitřně.

Obecně užíváme vnitřně potenci D5 s dávkováním 3krát denně 5 až 6 kapek, před jídlem. Zevně užíváme potenci D4 a D5, ale ne častěji než 2krát denně. Tinkturu užíváme vnitřně při vysokém krevním tlaku, na prokrvování nebo při arteroskleróze, zevně pak při

kožních rakovinách, na prokrvování pokožky a na obklady bolestivých kloubů.

[10] Ve středověku bývala čerstvá drcená droga přikládána zevně na kožní nádorová onemocnění a nazývali ji „tučný mužík". Tučný mužík byl i rostlinou, používanou k odváděči léčbě: Rostlinu nasekali na drobné kousky a do této hmoty zapracovali „mumii". Mumií mohl být sekret, například vykašlaný hlen, ale i krev nebo moč, případně i vlasy, kousky oloupané pokožky apod. Hmotu pak vpravili do předem vydlabané díry v dubu, bříze, lípě, vrbě či ve smrku -zřejmě podle druhu onemocnění-a zasmolili. Síla stromu během času „přemohla" sílu choroby.

Čerstvá nať velmi dobře a rychle pomáhá při kloubních bolestech. V takovém případě přikládáme nať mírně potlučenou. Protože ale často dochází k mírnému i většímu podráždění pokožky a někdy se dokonce objevují i puchýřky, je vhodné ošetřování uklidňujícími mastmi. Doporučujeme proto nať upravit, například s vepřovým sádlem, vazelínou apod.

Pokud zachováme určitou opatrnost, můžeme rozchodník prudký použít pro odstranění „kuřích ok". Nať pomačkáme a přikládáme pravidelně na kuří oka, jejichž okolí je ovšem třeba chránit. Podobně můžeme postupovat při odstraňování mozolů, tvrdých otlačenin apod. I při tomto postupu je však nutné dodržovat určitou opatrnost.

ROZCHODNÍK NEJVĚTŠÍ

ROZCHODNÍKOVEC ŽLUTOKVĚTÝ

HYLOTELEPHIUM MAXIMUM (L.) Holub

Čeleď tlusticovitých (Crassulaceae)

Rozchodník najväčší (s)

(e) Grosse Fetthenne (n)

Orpina (a)

Sedum reprise (f)

Telefio (š)

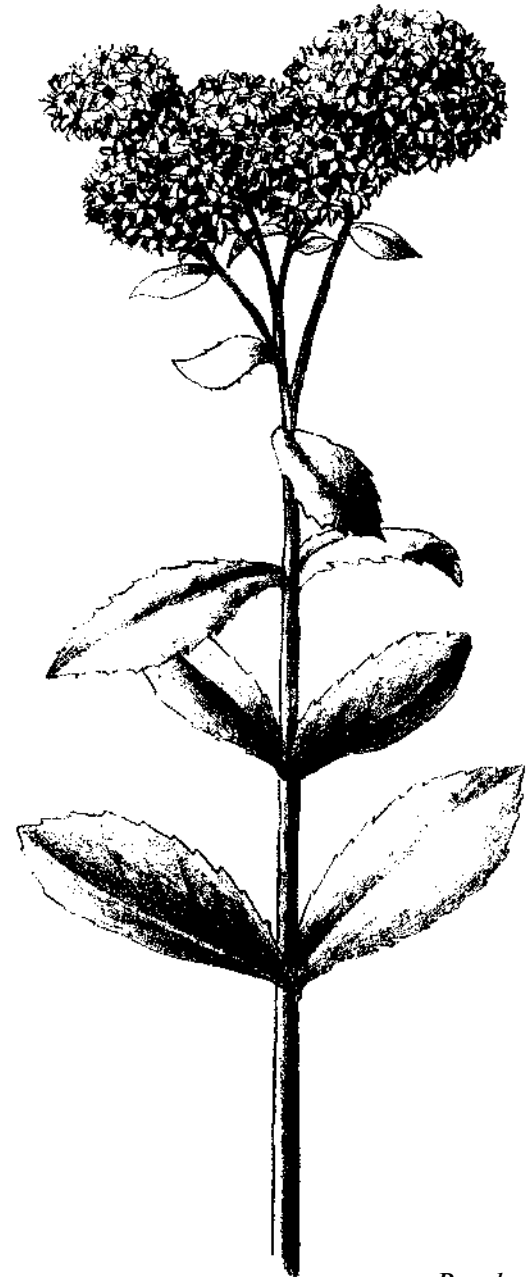
[1] Rozchodník největší je trvalka, vysoká až 3/4 metru, největší bylina z bývalého rodu rozchodník. Má hlízovité nebo vřetenovité kořeny, listy oddálené, odstálé, vstřícné, někdy i v trojčetných přeslenech, horní zřídka i střídavé, všechny podlouhlé, až široce vejčité, často poloobjímavé, tlusté, zelené, květy žlutavě zelenavé, korunní plátky jsou vzpřímené, na špici kápovité.

[2] Rozchodník je roztroušeně hojnější v teplejších nížinách a na pahorkatině, kde druhotně osídluje okraje cest a náspů. Nacházíme jej ale i v podhorských oblastech, například na Vsetínsku. Má rád suché skály, sutě, kamenité a krovinaté výspy, světlé, krovinaté lesy a půdy suché, výhřevné, zásadité, volné, kamenité i skalnaté.

[3] Drogou je list (Folium hylotelephii).

[4] Droga obsahuje dva glykosidy flavonového typu, určité množství třeslovin, sacharidy, vitamín C, karotén, vápenaté soli, organické kyseliny. Zatím není plně prokázáno, zda droga obsahuje též alkaloidy. Zdá se však, že obsah alkaloidů je závislý na podloží, ze kterého bylina vyrůstá.

[5] Bylina byla odedávna využívána zejména v Rusku, jako prostředek krev stavící, hojivý a v neposlední řadě jako biogenní stimulátor a jako mírné, ale účinné kardiotonikum. Lidově byla droga



Rozchodník žlutokvětý

využívána především jako prostředek močopudný a zevně jako prostředek vysoce hojivý na rány všeho druhu, na hemoroidy, bércové vředy a podobné nemoci.

[6] Obvyklou lékovou formou býval nálev, kdy 1 polévková lžíce drobně sekané drogy byla přelita sklenicí vroucí vody a po 4 hodiny vyluhována. Potom byl nálev přecezen a podáván v dávce *laž 2* polévkové lžíce 3 až 4krát denně. Na zevní použití byl použit silnější nálev nebo čerstvá šťáva. Rozemletou listovou hmotu balili Rusové také do gázy a přikládali na několik hodin jako obklad.

[7] Vzhledem k tomu, že při sběru nemůže sběrač vědět, zda bylina obsahuje či neobsahuje škodlivé alkaloidy, přiklonili jsme se k zásadě „především neškodit", opustili jsme vnitřní podávání a využíváme drogu pouze zevně. S ohledem na slavnou minulost byliny i nepřehlédnutelné výsledky při podávání formou biogenního stimulátoru (podle zkušeností zesnulého MU Dr. Václava Štefana Čermáka) je škoda, že výzkum a ověřování účinnosti této byliny dále nepokračuje.

[8] List rozchodníku má vynikající hojivé účinky, které ještě výrazně zvýší úprava na biogenní stimulátor podle Filatova: Utržený list zabalíme do plátěnka, poté do černého papíru a ponecháme jej asi 10 dnů v chladničce. Potom jej rozřežeme na plátky nebo menší kousky, které přikládáme na rány a kožní afekce. Přirozeně lze použít i list čerstvý, jeho účinnost je však nižší.

[9] Homeopaticky se tato bylina nezpracovává. Jednak proto, že je celkem neznámá, a jednak proto, že působí v podstatě jako ostatní rozchodníky.

[10] Rod rozchodník byl rozdělen podle převažujících botanických znaků na dva rody, a to rozchodník (Sedům) a rozchodníkovec (Hylotelephium). Zasloužili se o to především čeští botanici Josef Holub a Josef Dostál. Do stejné čeledi tlusticovitých patří ještě rody rozchodnice (Rhodiola), masnice (Tillaea), rozchodnička (Aithales, dříve Crassula), která dala jméno celé čeledi, netřesk (Sempervivum) a konečně nechrastec (Jovibarba). Většina rostlin má za sebou větší nebo menší léčitelskou minulost a celá čeleď si doslova říká o důkladný farmakologický rozbor.

Starší ruské prameny (1974) hovoří například o preparátu Biosed, což je sterilizovaný vodný extrakt z nati rozchodníkovce, podávaný po 1 ml nitrosvalově, jednou až třikrát denně. Bylo pozorováno celkem 611 osob s nemocemi očí, se špatnou hojivostí zlomených kostí, s poruchami kloubů, s vředovou chorobou žaludku a dvanácterníku, s bércovým vředem, s křečovými žilami a s dalšími chorobami. Léčba trvala 20 až 30 dní. U všech léčených ze zlepšil celkový pocit, zvýšila se síla a výkonnost, spánek a také chuť k jídlu. Biosed se rovněž osvědčil v léčbě očních úrazů, ale také v léčbě zeleného zákalu - glaukomu, kdy se nemocným zpravidla rozšířilo zorné pole.

Jinak ale už Plinius v 1. století n. l. píše o vynikajících vlastnostech této byliny. Hlavní oblastí byly nemoci pokožky, rány, fistule, vnitřně pak různé vředy, plieni neduhy, ale také úplavice a hojení vnitřních poranění.

ROZMARÝN

ROZMARÝNA LÉKAŘSKÁ
Čeleď hluchavkovitých (Lamiaceae)

ROSMARINUS OFFICINALIS L.
Rozmarín lekársky (s)
(r) Garten Rosmarin (n)
Rosemary (a)
Rosmarin officinal (f)
Romero (š)

[1] Rozmarýna lékařská je neopadavý polokeřík s přímým nebo vystoupavým, dřevnatějícím stonkem. Listy má přisedlé, čárkovité, kožovité, podvinuté, na rubu běloplstnaté, vstřícné. Z úžlabí listů vyrůstají fialové dvoupyské květy, sestavené do chudokvětých lichopřeslenů v krátkých lichohroznech. Plodem jsou hnědavé tvrdky.

[2] Rozmarýn pochází ze Středomoří, u nás byl dříve pěstován ve vinorodých oblastech, ale protože nesnáší zimu, musí se ošetřovat ochranným obalem. Je velmi vhodný pro pěstování v kořenáčích.

[3] Drogou je list (Folium rosmarini), sbíraný od konce května do srpna. Droga má kořenitý pach a hořkou, aromatickou chuť.

[4] Rozmarýn poskytuje silničnou drogu s poměrně vysokým obsahem flavonoidů, s třísloviny, organickými kyselinami a malým množstvím alkaloidů. Dále nacházíme sloučeniny triterpenové, kyselý saponin, málo známé hořčiny a komplex fytoncidně působících látek. Jarní a podzimní silice má jinou optickou otáčivost, jiné složení a také poněkud jiný terapeutický význam. Silice rostlin ze slunné Jugoslávie má opět jiné složení proti našim tuzemským výpěstkům, takže obsahové složení rozmarýnu je velmi proměnlivé.

[5] Droga zlepšuje prokrvení trávícího traktu, zlepšuje tvorbu trávicích fermentů i tvorbu žluči. Je proto vhodným léčivem dyspeptických stavů s nadýmáním, při nedostatečné tvorbě nebo transportu žluči a vůbec při špatném trávení a bolestech v trávícím ústrojí. Celkové zlepšení psychické a fyzické kondice lze přičíst tomu, že



Rozmarýna lékařská

droga vhodně odstraňuje pocit fyzické, ale především psychogenně podmíněné únavy a vyčerpanosti. Působí též močopudně, jako mírné kardiotonikum, zvyšuje horobně snížený krevní tlak. Zlepšuje prokrvení malé pánve, což napomáhá k otěhotnění. Při zevní aplikaci dochází k rychlému ústupu bolestivosti v revmatických kloubech. Působivá je i při neuralgiích. Výhodou rozmarýnových mastí je jejich příznivé působení na hlouběji uložené tkáně. Tuto vlastnost však do značné míry může ovlivnit masťový základ.

Rozmarýnová silice je také výborným prostředkem v aromaterapii, dále se užívá formou koupelí a vonných mazání.

[6] Oblíbenou lékovou formou je běžně připravovaný nálev. Jemněji působí šestihodinový macerát. Na zevní použití doporučujeme připravovat koncentrovanější výluhy. Jako celkové tonikum často postačí rozmarýn podat jednou denně, nejlépe ráno. Na zvýšení krevního tlaku slouží rozmarýnové víno: Sedmdesát pět gramů drogy přelijeme 1 litrem tvrdšího bílého vína, například odrůdy ryzlink, ponecháme 8 dní macerovat, potom precedíme do menších tmavých láhví a uložíme v chladu. Obvyklou jednorázovou dávku činí pro ženy 20 až 25 ml pro muže 50 až 65 ml rozmarýnového vína. Čaj podáváme jednou nebo dvakrát denně po 125 ml.

[7] Droga je velmi vhodná pro samostatné podávání i .pro kombinaci do směsí. Protože patří k prudčeji působícím, musíme s ní zacházet opatrně. Je kontraindikována v těhotenství a v laktaci a nedoporučujeme ji ani osobám, které prodělaly zánětlivé onemocnění ledvin nebo jater.

Z vhodných drog ke kombinaci jmenujme alespoň meduňku, mátu, routu, hloh, rebríček, měsíček a jablečník.

[8] Recept na Kneippovu rozmarýnovou mast:

Olei rosmarini (silice rozmarýnové)	8 g
Camphorae (kafru)	4 g
Mentholi (mentolu)	4 g
Adipis lanae (tuku z ovčí vlny) q. s.	ad 100,0

Mast připraví každá lékárna a používá se k masážím a ke vtírání.

[9] Základem homeopatického zpracování jsou sušené listy, které se používají i proto, že sušením vznikají některé obsahové látky. Rozdrcený suchý list se zpracovává podle §3 lihem 70%. Dále se potencuje lihem 30% až na potenci D4. Obecně se užívá potence D3 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, před jídlem.

Tinkturu užíváme hlavně jako uklidňující a regulující prostředek, například při rozladěnosti, nervové nerovnováze nebo v klimaktériu, a také jako žlučopudný a močopudný prostředek. Zevně používáme na obklady kloubů (i jako mast), při revmatických bolestech apod.

[10] V lidovém podání byl rozmarýn symbolem lásky a smrti. Ne nadarmo se mu říká „mořská rosa"-rosis marini. Rozmarýn je magickou bylinou prvního řádu-jeho spalováním se uvolňují mocné očistné vibrace. Položen pod lůžko, chrání spícího před vším zlým. Léčitelé si mají umývat ruce v rozmarýnovém odvaru před a po práci s nemocným. Proslulá „aqua Reginae Hungaricae" turčianskych olejkářů-vodička uherské královny-byla tvořena čistým lihem, ve kterém byla rozmíchána rozmarýnová silice.

Při senné rýmě zvyšuje obranyschopnost těla, zvláště spolu s yzopem. Především jsou vhodné inhalace: Deset gramů rozmarýnu dáme do 1 litru studené vody, přivedeme k varu, odstavíme a necháme 10 minut vyluhovat. Inhalovat několikrát denně, ale doporučujeme přitom i naparování hlavy.

Při bronchitíde je velmi účinné naparování hlavy. V nepříliš velkém hrnci necháme 1 až 1,5 litru vody s 1 polévkovou lžící rozmarýnu silně zavařit a po částečném ochlazení provádíme pěti až sedmiminutové naparování hlavy. Opakujeme 2 až 3krát denně.

Na pročišťování pokožky při nečisté pleti je nejlepší dešťová voda s rozmarýnem a pomerančovými slupkami: Čtvrt litru dešťové vody s 1 polévkovou lžící nakrájeného rozmarýnu a kůru z 1 pomeranče necháme pomalu projít varem a necháme přikryté 10 minut vařit. Precedíme a skladujeme v chladnu.

ROZRAZIL

ROZRAZIL LÉKAŘSKÝ — VERONICAOFFICINALISL.

Čeleď krtičníkovitých (Scrophulariaceae)

Veronika lekárska (s)
(r) Echter Ehrenpreis (n)
Speedwell (a)
Véronique officinale (D
Veronica macho (š)

[1] Rozrazil lékařský je trvalka s poléhavou a vystoupavou lodyhou. Krátce stopkaté, vstřícné listy jsou podlouhle eliptické, na čepeli jemně pilovité. Květy má rozrazil bledě modré, někdy spíše do fialova, jindy bělavé, vytvářející bohaté hrozny. Plodem je podlouhlá tobolka, přitisknutá k ose hroznu. Kvete od května do září.

[2] Rozrazil je bylina hojná ve světlých lesích, sušších loukách, mezích a pastvinách od nížiny až do pásma subalpinského.

[3] Drogu tvoří nať (Herba veronicae), sbíraná nejlépe na počátku rozkvětu. Mezi bylináři je poněkud výše ceněna droga z rozrazilu potočního (Veronica beccabunga L.).

[4] Droga obsahuje třísloviny, hořčiny, hořký glykosid aukubín, řadu organických kyselin, včetně vitamínu C, saponiny, pryskyřici, vosky, silici a další účinné látky.

[5] Domníváme se, že rozrazil je velmi podceněnou léčivkou. Dovede snižovat hladinu cholesterolu v krvi, působí příznivě na močové cesty při zánětech i při kaménčích, kde podporuje jejich rozpadání (nikoli rozpouštění). Droga se též osvědčila při bronchitidě a zejména při astmatu. Podporuje zažívání a tvorbu slinivkových enzymů. Řadí se k drogám tzv. krev čistícím, a je proto vhodná při nejrůznějších



Rozrazil lékařský

kožních problémech, kde ji podáváme jak vnitřně, tak zevně. Je také účinným antirevmatikem a její podávání je plně indikováno zejména v geriatrii.

[6] Drogu připravujeme nejčastěji formou krátkodobě, asi 2 minuty vařeného odvaru. Při zevní aplikaci volíme odvar připravovaný varem poněkud delším, trvajícím zpravidla 5 až 10 minut. Vnitřní dávkování volíme obvykle po šálcích v množství 2 až 4 šálky denně. V řadě případů, zejména tehdy, jestliže chceme zlepšit metabolismus, lze aplikovat čerstvou šťávu, opět 2 až 4krát denně, před jídlem, a to 2 až 3 čajové lžičky.

[7] Droga je velmi vhodná pro samostatné podávání, ale můžeme ji přirozeně podávat i ve směsích se zlatobýlem, lipovým květem, listem černého rybízu, natí nebo kořenem čekanky, natí yzopu, oddenkem puškvorce, natí úročníku bolhoje, kořenem všedobru apod. Při aplikaci v terapeutických dávkách nemá podávání drogy žádné kontraindikace ani nežádoucí účinky. Neměla by však být překročena denní dávka 5 gramů drogy.

[8] Zvýšená hladina cholesterolu dnes obtěžuje mnoho lidí. K normalizaci hodnot může - vedle dietních opatření - výraznou měrou přispět také tato jednoduchá bylinná trojkombinace:

nati rozrazilu potočního	50 g
pravého zeleného čaje	30 g
nati tymiánu	20 g

Podáváme jako bylinářský čaj v množství asi 0,6 litru denně. Lze aplikovat též formou bylinného balzámu, případně formou homeopatického čaje dle Kloudy v potencích kolem U9. V případě nedostupnosti rozrazilu potočního užijeme rozrazil lékařský, namísto 50 gramů dáváme do směsi 60 gramů.

[9] Homeopaticky se zpracovává čerstvá nať rozrazilu, lépe však šťáva z byliny podle §2 resp. §1 lihem 90% a dále se ředí lihem 30% až na potenci D3. Obecně užíváme tinkturu v potenci D2 s dávkováním 3krát denně 9 kapek.

Tinkturu užíváme především při astmatu, chraptivosti, při plicních katarech, kašli a chrlení krve, při plicních edémech, ale i při nemocích močového systému (močení krve) a při chronických kožních potížích. Užíváme také k obkladům lehkých popálenin a čerstvých ran.

[10] Historické užití podle Josefa Čižmáře vypadá takto: *Verunka, rozrazil, přítržný kořen, má se trhati po Slunce západu. XJpotřebuje se proti chorobám plicním a bolestem hlavy. Šestinedělkám budiž přikládán na život při jeho bolení.*

Odvar žene na moč a na pot a uzdravuje trubici krční. Zahání též suchou nemoc a choleru. Na Poděbradsku užívá se od hlavy bolení a od žaludku a rozráží též kámen v měchýři. V době cholery pije lid odvar verunky namísto vody, a kdo ho pije, neumře. Kdo nemáš rozrazilu pravého či lékařského, užij sobě rozrazilu, který roste u potoků a sluje rozrazilem potočním. Podobnou moc má i jiný rozrazil, zvaný též „rezekvítek" (Veronica chamaedrys L.).

Při bolestech hlavy zaviněné napětím účinkuje právě rozrazil lékařský: Polévkovou lžíci květů rozrazilu přelijeme šálkem vařící vody a necháme 10 minut přikryté vyluhovat. Precedíme a pijeme.

Při astmatu, plicních rozedmách a nemocích hrtanu ovšem připravujeme čaj z 10 gramů natě na šálek vody jako nálev. Pijeme ráno a večer, před jídlem, nebo každé 2 hodiny polévkovou lžíci.

RUDBECKIE

TŘAPATKA NACHOVÁ — ECHINACEAPURPUREAMoench.

Čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae)

Echinácea purpurová (s)
r Sommerhur (n)
Timble Weed (a)
Rudbeckie pourpée (f)
Echinácea (š)

[1] Třapatka nachová, známá spíše jako rudbeckie, je trvalka se silným kořenem, ze kterého vyrůstá vzpřímená, drsná, silná lodyha, dorůstající výšky kolem 1 metru. Je řídce větvená. Lodyžní listy jsou zpravidla vstřícné, ale nacházíme i konfigurace listů střídavých. Charakterizuje je dlouhý řapík, podlouhlá vejčitost, jistá drsnost a zubaté čepele. Koncové, velké květní úbory rozkvétají v červenci a v srpnu a barva květních jazýčků je patrná již z názvu rostliny. Trubkovité středové květy jsou vyklenuté, hnědé, s přečnívajícími tvrdě pichlavými plevkami. Plodem jsou nažky se zakrnělým chmýrem. Množí se výsevem nebo vegetativně, kořenovými úkrojky.

[2] Rudbeckie je rostlina domácí na prériích Severní Ameriky a patří k tradičním indiánským léčivým rostlinám. U nás se bez problémů pěstuje. Vedle této rostliny lze léčebně využívat i některé příbuzné druhy, které jsou však zpravidla jednoleté, jako například třapatku úzkolistou (Echinácea angustifolia D. C.) a některé další, obyčejně kvetoucí žlutě.

[3] Rostlina je využívána celá. Podle dosavadních výzkumů i praktických zkušeností se nejúčinnější drogou jeví kořen (Radix echinacei), potom květ a nakonec list (Flos et Folium echinacei). Kořen sbíráme přednostně na podzim, po odkvětu rostliny, květ a list během květu.

[4] Jednotlivé druhy rudbeckie mají poněkud odlišné složení, ale stejný účinek. Například glykosidická látka echinacosid, pokládaná nějaký čas za hlavního nositele účinku, je přítomna pouze ve žlutokvěté třapatce



Třapatka nachová (rudbeckie)

úzkolisté a chybí v třapatce purpurové. U jiných látek je tomu naopak, takže se odborníci přiklonili k tomu, že léčivý účinek je dílem celého komplexu látek. V droze nacházíme estery mastných kyselin, tzv. polyiny, jejichž řetězením vznikají farmakologicky vysoce aktivní látky - tridecenpentain, triecadien-epoxid, diindien, dále různé polysacharidy, seskviterpenické alkoholy - echinaxantol, echinadiol, epoxiechinadiol a dihydroxinardol. Nacházíme zde i silici, něco tříslovin a řadu dalších látek, jejichž farmakologický efekt vynikne právě jen v komplexu.

[5] Léčebné účinky jsou rozmanité. Při zevní aplikaci droga účinně hojí rány a zranění. Její hlavní poslání však lze spatřovat v tom, že poměrně výrazně zvyšuje imunitu, vykazuje i značnou aktivitu antibiotickou, a to nejen proti bakteriím, ale i proti některým virům. Osvědčila se i při žilní nedostatečnosti - hemoroidech, křečových žilách, bércovém vředu, kdy je ovšem třeba ji aplikovat vnitřně i zevně. Tlumí vnímání bolesti a působí jako afrodisiakum. Bylo zjištěno i působení kancerostatické na bázi podobného účinku, jaký vykazuje nedostatkový interferon.

[6] Nejvhodnější formou je tinktura, případně lihovodný roztok z ní připravený. Na trhu je dostatek přípravků z rudbeckie, bohužel však mají jedno společné-vysokou cenu. Proto je člověk nucen uchylovat se k domácké výrobě, která poskytne srovnatelný a mnohem levnější produkt:

Vezmeme 100 gramů kořenů nebo 113 gramů květů nebo 125 gramů listů a přelijeme je 400 gramy, tj. asi 500 ml čistého lihu o koncentraci 60 až 65 %. Surovina má být čerstvá - příprava výtažku ze sušené byliny poskytuje výrobek, který vykazuje menší účinnost. Vše macerujeme při pokojové teplotě a za občasného protřepání 7 dní. Osmý den necháme ustát a pak přefiltrujeme.

V prevenci užíváme dlouhodobě jednou denně, ráno na lačno, 1 čajovou lžičku. V cílené prevenci, tedy v době, kdy kolem nás zuří například chřipková epidemie, bereme stejnou dávku také večer. Pokud však onemocníme, užíváme 1 čajovou lžičku každé tři hodiny, v těžších případech každé dvě, a to po první tři dny. Další tři dny 4krát denně 1 čajovou lžičku a poté až do plného uzdravení 3krát denně 1 čajovou lžičku. Lékárenské speciality užíváme podle návodu udaného výrobcem.

[7] Droga podáváme především samostatně jako tinkturu nebo lihovodný roztok, kdy příslušnou dávku tinktury přidáme do dávky podobně účinkujícího čaje. Kombinaci drogy do čajových směsí obvykle neprovádíme, protože sušením se její účinnost dost výrazně snižuje. Proto čajovou nebo kombinovanou formu užíváme pouze tam, kde vadí podání etanolu, byť podání minimální, například u těžkých jaterních poruch.

Droga je zcela netoxická, nejsou známy kontraindikace ani nežádoucí účinky. Pouze v těhotenství je třeba zvážit, zda by nebylo výhodnější podávat čaj než lihový výtažek.

[8] S velkými úspěchy podáváme tinkturu z rudbeckie ve směsi s tinkturou z maralího kořene (leuzey) a s tinkturou chinovou takto:

tinktury z rudbeckie	50 g
tinktury z leuzey	40 g
tinktury chinové	10 g

Dobře promícháme a podáváme ráno a v poledne, ženám 20 až 25 kapek a mužům 30 až 35 kapek jako imunostimulans, antistresor, na podporu trávení a látkové výměny. Podáváme po dobu minimálně tří a maximálně šesti týdnů.

[9] Homeopaticky se zpracovává celá kvetoucí nať, trhaná nejlépe kolem patnácté hodiny. Zpracováváme ji podle §3 lihem 95% a obvykle ředíme až na potenci D6 lihem 40%. Obecně užíváme potence D2, D4 a D6 s individuálním dávkováním. Zcela obecně se nejčastěji užívá potence D4 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, po jídle.

Nejběžnější používání (také proto, že působení byliny není zdaleka objasněno) je pro vzestup obranyschopnosti a odolnosti organismu, pro posílení biologické imunity a hlavně pak konkrétně proti všem lymfatickým potížím, proti všem septickým procesům, mastitidě, hnisání, růži, nefritidě a problémům podobného charakteru. Užívá se i vně ředěná tinktura nebo mast, například na bércové vředy.

[10] Rudbeckie patří k moderním léčivkám a její působení nebylo ještě plně objasněno. Diskutuje se o jejím možném protinádorovém působení a zkouší se též jako afrodisiakum.

RŮŽE

RŮŽE TURECKÁ
Čeleď růžovitých (Rosaceae)

ROSA DAMASCENA Milí.
Ruža damascénska (s)
(e) Damascene Rose, e Portland-Rose (n)
Damask Rose (a)
Rose de Damas, Rose de tous les mois (f)
Rosal damasco (š)

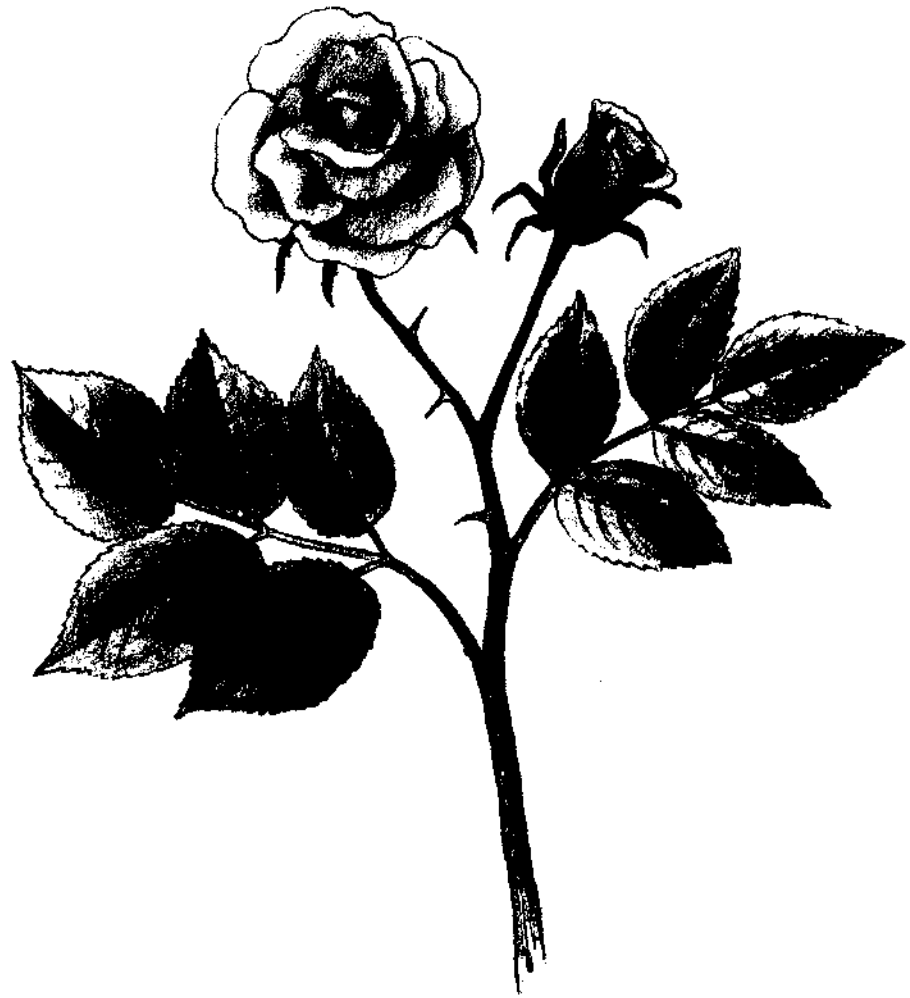
X) Růže turecká, zvaná také růže damašská či damascénska, vytváří přímo rostoucí keřík se stejnotvarými ostny, silnými, zakřivenými, zploštělými a načervenalými. Listy jsou pětičetné, lístky vejčité, na čepeli pilovité, nežláznaté, na rubu chlupaté. Květy jsou v chocholíku, plnokvěté, četné, tmavě červené s opadavým kalichem. Plodem jsou šípky, obvejčité, červené. Kvete v červenci a srpnu.

2) Růže u nás zřídka zplaňují, hojně jsou pěstovány v desítkách kultivarů. Růže turecká je domovinou v Přední Asii, zejména v Turecku a Sýrii. V Bulharsku je pěstována pro výrobu proslulého růžového oleje.

3) Předmětem sběru jsou okvětní plátky (Flos rosae). Pro léčitelské použití sbíráme především tmavočervené kvetoucí odrůdy a potom květ růže bílé (Rosa alba L.), která však má jiné účinky. Při nedostatku tmavočervených růží můžeme klidně použít růže jakékoliv barvy, protože odlišnost v působení není tak výrazná.

4) Květ obsahuje především třísloviny, flavonoidy, antokyany a v neposlední řadě silici, vosky a sliz, který je obsažen především v růži bílé.

5) Působení růžového květu je poměrně široké. Podáváme jej všude tam, kde je zapotřebí, aby působení léku bylo jemné. Znám je především účinek protiprůjmový. Již geniální Avicenna doporučoval růžový čaj a především růžový med proti vykašlávání krve při TBC a jiných plicních chorobách. Růži lze použít i do kloktadel, jako vynikající léčivo při bolestech v krku, ale také při těžkých formách rýmy, při bronchitidě, při nepoddajných zánětech v trávícím ústrojí. Výborným způsobem umí



Růže turecká

dát do pořádku střevní flóru, narušenou užíváním antibiotik. Při bílém výtoku dovedou růžové výplachy udělat někdy až divy a vnitřně lze růží zasahovat při nadměrně silné menstruaci nebo při mimomenstruačním krvácení. Koncentrovaný čaj nebo růžový med jsou výtečným posilujícím prostředkem pro plíce. Růže rovněž posilují játra, napomáhají k jejich detoxikaci a zlepšují jejich činnost. Posilují také činnost nervů.

Při zevní aplikaci formou koupelí mají růže velmi dobrý účinek protirevmatický. Rovněž výplachy očí při jejich zanícení nebo únavě jsou výborným přírodním léčebným postupem. A to jsme se zatím nezmínili o pronikavém výsledku kosmetickém, kterého lze dosáhnout jak koupelemi, tak obklady nebo mastmi.

[6] Nejobvyklejší lékovou formou je běžným způsobem připravovaný nálev. Růžový med připravíme tak, že vezmeme 30 gramů sušených květů a zalijeme 250 ml vroucí vody. Po 24 hodinách precedíme a macerát vmícháme do 1 kilogramu medu. Růžový ocet připravíme vyluhováním 100 gramů suchých květů v 1 litru červeného vinného octa po dobu 10 dnů, při pokojové teplotě. Růžovou mast připravíme rozvařením stejného hmotnostního poměru čerstvých korunních plátků růže a sádla nebo jiného masťového základu. Ponecháme týden v zatuhlém stavu, potom znovu rozvaříme a precedíme. Vinný odvar získáme povařením 60 až 70 gramů sušených květů růže v 1 litru kvalitního červeného vína a desetiminutovém vyluhování. Vinný odvar je účinnější než vodný nálev.

[7] Růžový květ lze podávat samostatně, ale přednostně jej dáváme do libovolných směsí, kde zjemňuje a celkově zušlechťuje účinek. Nejsou nám známy žádné kontraindikace ani nežádoucí účinky při léčbě květem růže.

[8] Květ bílé růže má protisklerotické účinky a snižuje krevní tlak. Dáváme jej proto do směsí, určených k léčbě nemocí srdce, cév a krevního oběhu. Květ červené růže kombinujeme především do směsí na léčbu jater, a to se semenem ostropestřce, s listem a kořenem pampelišky, s natí zemědýmu, s pelyňkem, s natí a kořenem čekanky a s dalšími drogami stejného zaměření.

[9] V homeopatii zpracováváme čerstvé korunní plátky na esenci, a to podle §1 lihem 60%. Esenci pak dále ředíme až na potenci D6 lihem 30%. Obecně se užívá potence D5 s dávkováním 2krát denně 4 kapky, před jídlem, nanejvýš však 1 měsíc.

Užíváme při průjmech, při úplavici, při plicních katarech, vodnatelnosti, k výplachům očí a ošetřování pleti, při očních potížích obecně a při některých problémech s krví.

[10] Růže je nejznámější rostlinou Venušinou a byla vždy součástí „nápojů lásky". Čaj z růžových poupat, vypitý před spaním, prý vyvolává prorocké sny.

V současném světě se pěstuje asi 8 000 různých kultivarů růže. Největším zastáncem a propagátorem „růžové léčby" byl známý francouzský bylinář a svého času vůdčí světová bylinářská osobnost Maurice Mességué.

Důležitým léčivým i kosmetickým přípravkem je růžová voda, která neobsahuje alkohol a bývá k dostání v lékárnách. Používá se především pro ošetřování očí a pleti, například pro vyčistění a udržování pleti, jako obklad při uplakaných očích apod. Růžovou vodu nanášíme dvakrát denně, ráno a večer, vždy po očistě. Na oči užíváme buď oční vaničku, nebo obklad v trvání 10 minut.

Růžový ocet podle jiného receptu poslouží při vadách pleti, například neostře ohraničených skvrnách, při praskajících cévkách obličeje, při chorobách v ústech a dásních, při hnědých skvrnách. Návod na zhotovení je jednoduchý: Půl kilogramu bílých nebo červených okvětních lístků dáme do 4 litrů čistého bílého vinného octa, necháme 9 dní vyluhovat a pak vylisujeme a přefiltrujeme.

Nálev z 10 gramů okvětních lístků na 0,5 litru vody užíváme proti průjmů, plicním katarům a vodnatelnosti.

Růžový med podle jiného receptu slouží jako přísada do kosmetických směsí: Jeden díl středně drobně nakrájených lístků necháme 24 hodin vyluhovat v 5 dílech alkoholu 60%. Pak vylisujeme a přidáme 9 dílů čistého medu a 1 díl glycerinu a potom necháme ve vodní lázni odpařit na 10 dílů. Podáváme u dětí proti průjmů, v ředění 1:9 vodou používáme proti plísním v ústech.

RÝŽE

RÝŽE SETÁ
Čeleď lipnicovitých (Poaceae)

ORYZA SATIVA L.
Ryža siata (s)
r Reis (n)
Rice (a)
Riz (f)
Arroz (š)

[1] Rýže setá je jednoletá rostlina s oblými stébly, dorůstajícími metrové výšky. Stébla jsou přímá, lysá, olistěná. Listy ploché, až 600 x 15 mm, na krajích drsné, s dlouhými pochvami. Lata dosahuje až 300 mm, je úzká, po odkvětu převislá, klásky jsou silně z boku zmáčknuté, plevy okrouhlé, bezkvěté pluchy jednožilné, obyčejně dvě, kratší než plucha s květem, která bývá přitiskle chlupatá, až osinatá. Obilky jsou zploštělé, červenohnědě okoralé.

[2] Rýže pochází z jižní Asie. Hlavně zpočátku svého života vyžaduje bohatou vláhu. V letech 1950 až 1954 se pokusně pěstovala v Podunají.

[3] Předmětem farmaceutického využití je rýžový škrob (Amylum oryzae). Neloupaná rýže (Natural) může být významnou složkou léčebné výživy.

[4] Hlavní účinnou složkou škrobu jsou polysacharidy. Rýže sama obsahuje vitamíny skupiny B a dlouhou řadu mikroelementu, především fosfor, draslík a hořčík, ale i malé množství selenu.

[5] Neloupaná rýže při pravidelné konsumaci mírně snižuje krevní tlak, ovšem pouze u hypertoniků. Stabilizuje krevní cukr, a je proto velmi vhodnou potravinou pro diabetiky. Snižuje obsah cholesterolu v krvi. Působí profylaktický, ale i léčebně proti kalciovým led-



Rýže setá

vinným kaménkům. K tomuto účelu se uvaří 10 gramů rýže a konzumuje 2krát denně. Rýže obsahuje blokátory enzymu proteázy, což má způsobovat, že národy, které konsumují hodně rýže, mají výrazně menší výskyt nádorového onemocnění střev a konečníku.

Při pravidelné konzumaci rýže se zlepšuje stav nemocných, trpících lupénkou. Osolený odvar z loupané rýže staví průjem a je vhodný při kataru žaludku a střev, kdy se podává jednak ústy, ale i formou léčebného klyzmatu. Tento odvar působí léčebně také při vysokých teplotách a nejrůznějších tělesných zánětech.

Škrob vykazuje mimořádný ochranný vliv na sliznice trávicího ústrojí. Kromě toho ovlivňuje transport léčivých látek v trávicím systému a jejich rovnoměrné vstřebávání. Při zevní aplikaci dominuje schopnost škrobu absorbovat vodu a kožní maz, čímž zmírňuje dráždivost pokožky a zlepšuje její vysušování.

[6] S ohledem na to, že rýže je osvědčená potravina, není předepsáno dávkování.

[7] Při podávání rýže nejsou známy žádné nežádoucí nebo škodlivé účinky, snad s výjimkou eventuálního přejídání, které by přetěžovalo metabolismus a mohlo by vést ke vzniku nebo k prohloubení obezity.

[8] Při proktokolitidě, při ulcerosní kolitidě i při některých formách choroby Crohnovy se nám osvědčilo podávání rýžového škrobu formou škrobového mazu, podávaného per rectum, tedy jako léčebné klyzma. Připravíme řídký škrobový maz, na jehož přípravu nepoužijeme čistou vodu, nýbrž léčivý čaj, zhotovený buď z trojkombinace nať řepíku, nať tymiánu a list pravého zeleného čaje nebo z trojkombinace květ měsíčku, list šalvěje, nať třezalky. Mazu aplikujeme 200 ml po předchozím očistném klyzmatu, v akutním stavu třeba až 3krát denně, při chronickém průběhu postačí jednou denně nebo obden. Důležitá je momentální osobní snášenlivost klyzmatu, protože jsme měli i případy, kdy lidé výplachy klystýrem nesnášeli a po provedení klystýru se jejich stav zhoršil, takže jsme od další léčby tímto postupem museli ustoupit.

[9] Rýže se podle dostupných informací i podle našich znalostí v homeopatické praxi neužívá.

[10] V současné době je běžně na trhu rýžový chlebíček Racio, který může být použit při aplikaci léčebné výživy rýží.

Brahmáni nosí rýži v plátěných váčcích, zavěšených na krku, jako amulet a ochranu proti zlu. Při svatbách házejí Asiaté na novomanžele hrst rýže jako symbol plodnosti, aby měli hodně dětí. Džbánek s rýží, postavený na zápraží, ochraňuje dům.

ŘEBŘÍČEK

ŘEBŘÍČEK OBECNÝ
Čeleďhvězdnicovitých (Asteraceae)

ACHILLEA MILLEFOLIUM L.
Rebríček obyčajný (s)
(e) Gemeine Schafgarbe (n)
Yarrow (a)
Mille feuilles (f)
Abroíia (š)

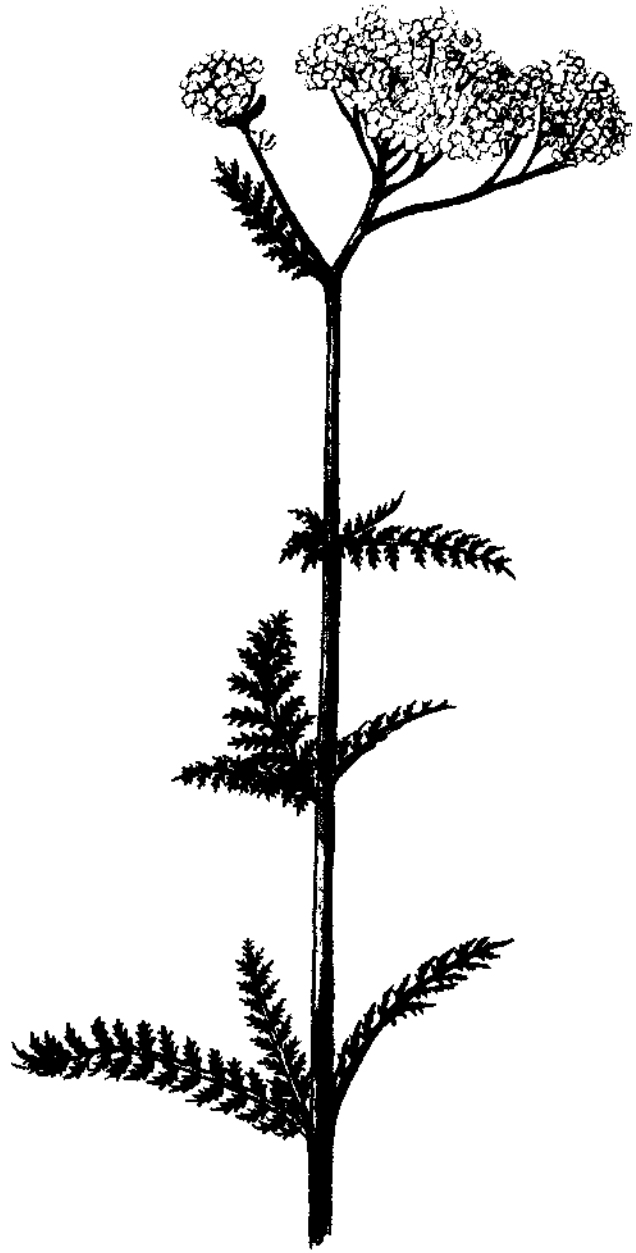
[1] Řebříček obecný je složnokvětá trvalka s oboupohlavními květy. Má asi půlmetrovou rozvětvenou lodyhu a chocholičnatou, složitou květní latu s drobnými úbory. Listy jsou tmavozelené, 2 až 3krát peřenodílné, s krátce kopinatými úkrojky. Květy jsou bílé nebo bleděrůžové. Rostlina kvete od června do listopadu. Plodem je zploštělá, bezžeberná, šedá nažka bez chmýru. Podzemní část tvoří plazivý oddenek, vytvářející hustou spleť drobných kořínků.

[2] Bylina je neobyčejně hojná, roste zejména na suchých loukách, u cest, v příkopech a při okraji lesů.

[3] Předmětem sběru a použití je nejčastěji nať, někdy jen květ (Herba et Flos millefolii). Bylinu můžeme sbírat do pozdního podzimu, což dále zvyšuje její hodnotu. Podobné, ale silnější působení vykazuje droga, připravená z příbuzného řebříčku bertrámu (Achillea ptarmica L.), který se od řebříčku obecného liší především mohutnějšími květy a nedělenými listy.

[4] Droga obsahuje glykosidickou hořčinu, dále silici, poněkud připomínající silici heřmánkovou, ale se značně kolísavým obsahem azulenů, který se pohybuje od 0 až do 40%. Přítomny jsou též jisté alkaloidy, cholin, flavony, třísloviny, kumaríny, aldehydy, z organických kyselin pak kyselina mravenčí, octová a salicylová.

[5] Drogy řebříčku patří k nejužívanějším bylinným léčivům vůbec. Již farář Kneipp před více než 100 lety nazval řebříček „králem v léčbě ženských nemocí", a rozhodně nikoli neprávem. Bylina účinně tlumí



Řebříček obecný

krvácení, nejenom gynekologická, a potlačuje křečovité bolesti při menstruaci a jakýchkoli bolestech v trávícím traktu. Podporuje chuť k jídlu a trávení. Pro účinky močopudné a desinfekční je vhodná i do urologických čajovin. Působí protisklerotícky, protiastmaticky a osvědčila se i v řadě případů nežádoucího pomočovaní. Mírně též snižuje krevní tlak. Je to jedna z mála drog tlumících krvácivost nejen pouhým smršťováním kapilár, ale zásahem do faktorů, podmiňujících srážlivost krve. U klasické těžší hemofílie je její vliv nedostatečný, u mírných forem však může pomoci. Pro použití v hematologii by však bylo vhodné a potřebné vyvinout přípravek pro nitrožilní podávání.

Droga má též výrazné působení při zevní aplikaci, ve formě výplachu a koupelí na různé nehojící se rány, kožní defekty a zanícenou ústní dutinu. Květy jsou bohatší na obsah flavonoidů a silice a mají proto poněkud razantnější působení než nať.

[6] Základní lékovou formou je nálev, při samostatné aplikaci jej podáváme v menších dávkách, obvykle 2 až 3krátdenně po 150 ml. Větší množství nedoporučujeme. Zevně užíváme nálev zhruba o dvojnásobné koncentraci. Velmi vhodné je i použití tinktury, kterou podáváme 2 až 3krát denně v dávce 20 až 25 kapek. V žádném případě nepřekračujeme jednotlivou dávku 35 kapek a denní dávku 100 kapek.

[7] Protože působení drogy je poměrně silné, zvláště při užití bertrámu, používáme ji samostatně především zevně nebo v tinktuře. Jinak dáváme přednost míchání do směsí, zejména s květem měsíčku, s natí kontryhele, s natí tymiánu nebo s jinými drogami, podle požadovaného terapeutického směru působení. Droga není vhodná pro dlouhodobé podávání a vyvarujeme se i překročení dávek, uvedených pro jednotlivé podání. V těhotenství a při kojení lze drogu užívat, ale pro jednotlivou dávku raději nepřekračujme 125 ml čaje nebo 15 kapek tinktury.

[8] Kneippův „královský" čaj ze 40 g nati řebříčku, 30 g nati kontryhele, 20 g květu měsíčku a 10 g listu šalvěje připravujeme jako bylinářský čaj, v množství 500 až 750 ml denně při běžných ženských potížích.

[9] Homeopatické zpracování řebříčku je velmi oblíbené, ale protože řebříčkové drogy nejsou zcela neškodné, je toto zpracování dokonce

žádoucí. Používá se kvetoucí nať, ale také jen vrcholky natě s květy, sbírané těsně před rozkvětem byliny, nejlépe kolem poledne. Nať s květem zpracováváme podle §3 lihem 96%. Dále ředíme lihem 40% až do potence D5. Obecně užíváme v ředění D4 2krát denně ráno a večer 10 kapek, před jídlem, maximálně 30 dnů.

Také v tomtro provedení slouží tinktury většinou jako složky do směsí tinktur. Samostatně se užívá málo, buďjako hořčina spolu s jaterními směsmi a nebo pro vnější aplikaci. Účinkuje skvěle zejména při potížích zažívání, proti zánětům, křečím, jako desinfekční prostředek a proti vnitřnímu krvácení.

[10] Řebříček je jednou z nejdůležitějších magických rostlin. Od pradávna je využíván například při věštbách pomocí tajuplné čínské knihy I Ting neboli Knihy proměn. V Číně jej nazývají rostlinou s' (čti ššš). Držen v ruce, zbavuje řebříček strachu a dodává odvahy, chrání svého nositele. Bývá též součástí nápojů lásky.

Při poruchách prokrvování pomáhá odvar z 20 gramů sušené kvetoucí natě na 0,5 litru vody. Přivedeme k varu, odstavíme na 10 minut a precedíme. Pijeme po šálcích přes den.

Při křečových žilách užíváme nálev ze směsi řebříčku, slézu a listů pampelišky: Jednu polévkovou lžíci směsi přelijeme sklenicí vařící vody a necháme přikryté 5 minut vyluhovat. Precedíme a pijeme 2 až 3 šálky denně, před jídlem.

Při poruchách menstruace přelijeme jednu polévkovou lžíci natě šálkem vařící vody, přikryté necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme 2krát denně šálek, mezi jídly. Pít začínáme 2 až 3 dny před očekávanou menstruací.

Unavenou a zvadlou pokožku zpevní nálev z 1 polévkové lžíce pokrájené natě, kterou přelijeme šálkem vařící vody a necháme 10 minut přikryté stát. Po přecezení provádíme patnáctiminutové obklady, zejména obličeje.

Při zubních neuralgiích můžeme použít k opakovaným pětiminutovým výplachům nálev ze směsi máty, jitrocele, řebříčku a kozlíku, všeho stejným dílem. Jednu polévkovou lžíci směsi přelijeme 0,5 litrem vařící vody a necháme 10 minut vyluhovat.

ŘECKÉ SENO

PÍSKAVICE-ŘECKÉ SENO — TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM L.

Čeleďbobovitých (Fabaceae)

Senovka grécka (s)
r Bockshornklee (n)
Fenugreek (a)
Trigonelle fénu-grec (f)
Fénigrech (š)

[1] Pískavice - řecké seno je jednoletá rostlina, tvořící jakýsi přechod mezi pícninami a obilovinami. Má přímou, chudě větvenou lodyhu s trojčetnými listy, které se podobají listům komonice. Květy sedí jednotlivě nebo po dvou v úžlabinách listů na kratičkých stopkách, mají pětizubý kalich a žlutavě bílou korunu. Tenké, až 10 centimetrů dlouhé lusky jsou poněkud srpovitě prohnuté a čítají až 20 semen. Kvete v červnu a červenci.

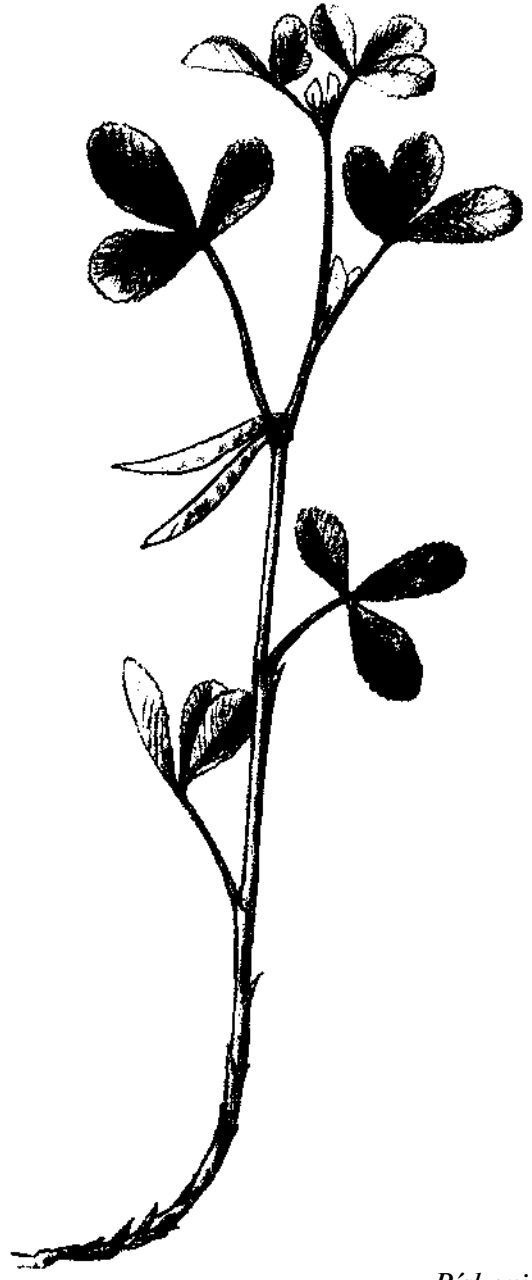
[2] Řecké seno je rostlina původu jihoevropského, u nás se pěstuje, ojediněle zplaňuje ve vinorodých oblastech. V Čechách ji poprvé pozoroval prof. František Bubák u Bečova nad Teplou v roce 1889.

[3] Rostlina se pěstuje jako hodnotné krmivo pro dobytek. Ve farmacii a v léčitelství používáme především semeno (Semen foeni-graeci).

[4] Droga obsahuje vysoké procento monogalaktanového slizu, hodnotných bílkovin a oleje. Přítomen je rovněž netoxický alkaloid trigonellin, dusíkatý cholin, malé množství silice, triterpenové saponiny, lecitin, hořčiny, flavonoidy, vitamín PP a stopové prvky. Nověji objevenou látkou je diosgenin, který hraje důležitou roli při aplikaci orálních antikoncepčních prostředků s léky, obsahujícími pohlavní hormony.

Důležitá je přítommost metylbetainu kyseliny nikotinové a jejího amidu - vitamínu PP. V listechje přítomen kumarin, takže sejimi někdy „maskuje" nekvalitní seno.

[5] Droga povzbuzuje trávení, ulevuje při kašli, nadýmání a při průjmech a mírně snižuje hladinu krevního cukru. Celkově posiluje a působí jako



Pískavice-řecké seno

univerzální tonikum, zejména v geriatrii. Od pradávna se využívala jako ženské afrodisiakum.

Hlavní síla této drogy však spočívá v zevním použití. Kaše z mletého řeckého sena skvěle vytahuje hnis z ran a vředů, změkčuje zatvrdliny a poúrazová zatvrdnutí svalů a šlach a působí i proti měkkým otokům. Díky amidu kyseliny nikotinové droga účinně zasahuje do místních hojivých procesů, zlepšuje látkovou výměnu a průtok krve vlásečnicemi, což lze léčebně využít na přípravu velmi hodnotných léčivých klyzmat, případně kloktadel.

[6] Drogu vnitřně podáváme formou prášku, většinou 4krát denně na špičku kulatého nože, případně formou nálevu z hrubě drcených semen. Při zevním použití dáváme zpravidla přednost použití kašovitého obkladu, tzv. kataplasmatu. V takovém případě potřebné množství prášku krátce povaříme s přiměřeným množstvím vody, aby vznikla jakási krupicová kaše. K ní přidáváme malé množství octa. Hustou kasičku natřeme natlusto na lněné plátno a použijeme jako obvaz.

[7] Odborná literatura uvádí u práškované drogy velmi nepříjemné aroma. Soudíme však, že autoři těchto údajů jsou buď přespříliš citliví anebo drogu znají pouze z doslechu. Nezdá se nám, že by droga zapáchala, spíše se jedná o aroma zvláštní. S ohledem na specifičnost jejího použití dáváme zásadní přednost samostatnému podávání drogy, i když míchání hrubě drcené drogy do směsí je přirozeně možné. Výraznější nežádoucí účinky ani kontraindikace nebyly zjištěny.

[8] Droga bývala mistrovskou bylinou bylináře Franěce, který ji formou kataplasmatu aplikoval především na zánětem zvětšené, povrchově dostupné lymfatické uzliny, což téměř vždy vedlo k podstatnému urychlení léčby.

[9] Pro homeopatické zpracování používáme zralé semeno, sbírané hned na podzim. Upravuje se podle §3 lihem 80% a dále se ředí lihem 30% až do potence D5. Obecně se podávají prakticky všechna ředění, a to podle způsobu a určení, které je zejména velmi široké. Nejčastěji však podáváme potenci D2 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, po jídle.

Užíváme podobně jako v alopatii, vnitřně i zevně, hlavně při cukrovce, pro posílení žaludku, při zánětech mandlí a jícnu, při poruchách látkové výměny apod. Zevně na obklady, výplachy a koupele otoků, podlitin, zánětů, křečových žil atd.

[10] Staří Egypťané používali semeno pískavice jako cenný prostředek při balzamování. Droga též může sloužit jako koření a nacházíme ji třeba ve známých směsích curry nebo chutney. V Orientě mladé ženy pravidelně požívají semeno řeckého sena, aby měly pěkné, pevné a pružné prsy. Hospodyňky jistě uvítají starý návod, kterak získati peníze do domácnosti, pokud je ovšem nepřinese zákonný choť: Postačí dát do vody na umývání podlahy pár semínek pískavice nebo trochu jejího odvaru. (Přiznáme se, že díky naší vrozené hamižnosti jsme to vyzkoušeli a - světe div se - rada se ukázala dílčím způsobem pravdivá. Přídavek odvaru z hrubě drcených semen pískavice totiž dovede nahradit Jar, Colon, Pur nebo jiné drahé speciality. A pak - nevěřte magii!)

Jinak ovšem má řecké seno i různá speciální použití:

Při bolestech zubů v důsledku hnisavých zánětů (vředů) pomáhají výplachy a obklady odvarem směsi šalvěje, heřmánku, kořene proskurníku a řeckého sena, všeho stejným dílem. Jednu polévkovou lžíci směsi dáme do 0,5 litru studené vody, necháme zavařit a přikryté 10 minut vyluhovat.

Při zánětu nehtových lůžek: Pokud se už vytvořil vřed (hnisavý zánět), vymyjeme místo heřmánkem a obkládáme semenem řeckého sena, které ovšem přikládáme na celou ruku a ponecháme nejméně 15 minut působit. Obklad zhotovíme ze 2 až 3 lžic podrcených semen, která se smíchají s horkou vodou na hustou kaši. Obklad častěji opakujeme.

U vředů je nutné jejich změkčování. Nejlépe zde slouží práškované semeno řeckého sena, povarené v trošce mléka na kaši, kterou vřed obložíme a přikryjeme obvazem.

V rekonvalescenci velice pomáhá konzumace polévkové lžíce pomletého semene smíchané s medem na hustou kaši. Podáváme 3krát denně čajovou lžičku, během jídla.

ŘEDKEV

ŘEDKEVSETÁ
Čeleď brukvovitých (Brassicaceae)

RAPHANUS SATIVUS L.
Redkev siata (s)
r Gartenrettich (n)
Radish (a)
Radis (f)
Rabano (š)

[1] K léčitelským účelům používá se černá odrůda ředkve seté, varianta Raphanus nigra. Jedná se o jednoletou, řidčeji dvouletou bylinu s masitou kulovitou hlízou černé barvy. Listy jsou široce lyrovité peřenolaločné. Květ je bělavý až lehce narůžovělý (lila barva), obyčejně s fialovými žilkami. Kvete v červnu až v srpnu. Plodem je válcovitý struk, zakončený zobáčkem.

[2] Ředkev je hojně pěstovaná rostlina, využívaná v mnoha variantách a odrůdách. Ne všechny ovšem mají stejný léčebný účinek.

[3] Předmětem sběru je kořen (Radix raphani). Užívá se i šťáva (Succus raphani).

[4] Droga obsahuje tzv. glukosinoáty, které se enzymaticky štěpí na éterický olej s výrazně fytoncidními účinky. Dále nacházíme glykosid raphanol, velké množství minerálních látek s obsahem vápníku, draslíku, železa, hořčíku, síry a fosforu, dále vitamín C a prekursory vitamínů skupiny B.

[5] Droga výrazně podporuje trávení a je silně žlučopudná. Zdá se, že v některých případech může rozpouštět i žlučové kaménky. Fytoncidy černé ředkve mají účinky protiplísnové, antibakteriální a antivirové. Desinfekční působení šťávy se projevuje i v cestách močových a v dýchacích orgánech. Droga výrazně podporuje látkovou výměnu.



Ředkev setá

[6] Známé je použití kořene proti různým formám kašle, zvláště v pediatrii. Jeden z osvědčených návodů zní takto: Z bulvy uřízneme vrchlík a potom ještě kolečko tloušťky asi 7 mm, ve kterém vyřízneme otvor, velký asi jako pětikoruna. Plátek s vyříznutýmn kolečkem na bulvu vrátíme, do vzniklé prohlubně nasypeme cukr a zaklopíme vrchlíkem. Za nějaký čas, obvykle od večera do rána nebo od rána do večera, vznikne v prohlubni léčivý sirup, a to přímo v příslušné dávce. Potom kolečko s otvorem sníme, uřízneme další kolečko, ve kterém vyřízneme otvor, vrátíme zpět, přidáme cukr a priklopíme vrchlíkem. Tak postupujeme do spotřebování celé bulvy.

Šťávu z mleté bulvy podáváme v maximální dávce 125 ml a v maximální denní dávce 375 ml. Průměrné dávkování je vhodné 4krát denně po jedné čtvrtině. Doba léčby nesmí překročit 3 týdny, obvykle však ředkvovou šťávu podáváme jen jeden nebo dva týdny.

[7] Drogu aplikujeme zásadně samostatně. Nesušíme ji, ale uschováváme ve vrstvě písku, například ve vědru ve sklepě. Její podávání je kontraindikováno při zánětu jater, ledvin a žlučníku. Podávání je mnohdy zcela nechtěně omezeno tím, zeji prostě žaludek nemocného nesnáší, protože její působení je poměrně ostré.

[8] Osvědčilo se nám podávat ředkvovou šťávu delší dobu, ale v minidávce 30 ml, jednou denně, ráno na lačno těsně před snídaní. Takto aplikovaná šťáva dokonale čistí ledviny a přispívá k detoxikaci jater. Takovou léčebnou kúru doporučujeme jednou ročně, na podzim, po dobu minimálně 1 měsíce nebo až 6 týdnů. Samozřejmě bude záležet na individuální snášenlivosti. Osobám se žaludečními vředy nebo lidem náchylným k zánětu žaludku ji nedoporučujeme.

[9] I když výroba homeopatických prostředků z ředkve není obvyklá, doporučujeme tuto výrobu pro získání všestranně účinkujících prostředků, především tinktur. Tyto tinktury představují velmi účinnou a naprosto bezpečnou složku téměř všech složených tinktur s posilujícím účinkem.

Základem výroby je čerstvá šťáva vylisovaná z čerstvých kořenů, kopaných časně ráno do sedmé hodiny. Upravujeme ji podle §1 lihem

90% a dále ředíme lihem 30% až na potenci D3. Obecně podáváme v potencích Dl a D2 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, před jídlem.

Tinktura má velmi rozsáhlé použití. Může se užívat samostatně, ale můžeme ji také použít prakticky do všech kombinací, zejména pro obsah vitamínu C, tedy látky, která ji činí fytoncidní. Hlavně ji však užíváme při potížích s játry, žlučníkem, látkovou výměnou obecně a dokonce i při žloutence.

[10] Malá černá ředkev, nošená na krku, ochraňuje údajně před uhranutím. Podána v jídle, vzbuzuje prý vášně. Ve starém Německu se používala ke zjištění místa, kde přebývá černokněžník. Jinak je její účinek zcela prozaický.

Při žlučníkových kamenech stačí sníst denně 1 menší ředkev, samozřejmě bez natě, před obědem a večeří, nebo 50 až 125 ml čerstvě vylisované šťávy, před jídlem nebo mezi hlavními jídly.

Při kašli se zahleněním uvolňuje hleny sirup z ředkve, ovšem podobně může být použita i cibule.

Při silném nechutenství a nervozitě se svíráním žaludku doporučujeme ředkvové víno: Třicet gramů čerstvě nastrouhané černé ředkve dáme do 0,7 litru suchého bílého vína a necháme 10 dnů uzavřené vyluhovat. Pak slijeme, ředkev vylisujeme a víno jemně přefiltrujeme. Skladujeme v uzavřené láhvi v temnu. Pijeme 50 ml, 15 minut před jídlem.

Při nechutenství doporučujeme velice chutnou směs ze 2 čerstvých pomerančů, malin a ředkve, případně ředkvičky. Tato směs chutná i nejmenším. Malou porci směsi podáváme půl hodiny před obědem a večeří.

ŘEPA

ŘEPA ČERVENÁ — BETA VULGARIS var. RUBRA Doell.

Čeleď merlíkovitých (Chenopodiaceae)

Repa cviklová (s)
(e) Rote Rúbe (n)
Garden Beet (a)
Betterave rouge (f)
Remolache azucarera (š)

[1] Řepy jako takové jsou jednoleté rostliny až trvalky s větvenou lodyhou. Listy jsou velké, střídavé, nedělené, květy oboupohlavní, jednotlivé nebo častěji v klubíčkách, skládajících přetrhované laty. Okvětí mají bledé, zřídka nažloutlé, na bázi srostlé v češuli, blizny jsou trojklané, nažky uzavřené, zpravidla opadává celé klubíčko.

Červená řepa je jen jednou z bohatého počtu poddruhů, odrůd a variet a někdy se botanicky označuje i Beta vulgaris, subspecies vulgaris, provař, conditiva (Aef.) Helm. Od klasické řepy cukrové se liší především kulovitým, karmínové rudým kořenem a řapíky listů stejné barvy.

[2] Řepa červenaje výhradně pěstovaná dvouletá rostlina.

[3] Předmětem užití jsou především kořeny a šťáva z nich získávaná (Radix et Succus betae rubri).

[4] Červená řepa je mimořádně bohatá na mikroelementy. Nejvíce je obsaženo zřejmě draslíku, kolem 350 mg%, ale nacházíme zde i zinek, železo, sodík, vápník, hořčík, selen a další - vše v optimálních dávkách. Přítomnyjsou vitamíny skupiny B, vitamín C, biotin čili vitamín H a provitamin A. Velmi důležitý je obsah antokyanů s protinádorovým účinkem, flavony, temně rudý betain, cholin a organické kyseliny.



Řepa červená

[5] Červená řepa je mimořádně ceněna při různých krevních chorobách a při nádorovém onemocnění, kdy patří k několika málo rostlinám, jejichž protinádorový efekt je patrný i při užití nejjednodušších lékových forem. Šťáva je výborným prostředkem protirevmatickým a dovede na sebe vázat radioaktivní látky a těžké kovy a pomáhaje vylučovat z organismu. Působí jako jaterní detoxikans, snižuje hladinu krevního cholesterolu a má protisklerotické účinky. Podporuje látkovou výměnu a její aplikace je velmi vhodná při kožních chorobách. Celkově zlepšuje trávení. Je vhodným pomocným prostředkem při léčbě leukémie a má účinek protimalarický. Zlepšuje stav nemocných, postižených boreliózou a klíšťovou encefalitidou, patrně pro svůj virostatický efekt. Zlepšuje mozkovou činnost a je výtečnou výživou nervů. Její užívání je velmi vhodné zejména při menstruačních a klimakterických potížích.

[6] Léčbu červenou řepou vedeme obvykle formou kúr. Začínáme dávkou 0,65 litru denně, kterou pijeme během dne po doušcích. Tuto dávku podáváme 1 týden, druhý týden podáváme 0,5 litru a od třetího týdne aplikujeme asi 0,4 litru a tuto dávku podáváme až do doby nástupu účinku. Jakmile se stav zlepší, poklesneme na 0,25 litru denně. Nejkratší doba léčby je jeden měsíc, obvykle však podáváme šťávu z červené řepy 2 až 3 měsíce.

Jinou formou léčby je smíchání šťávy z červené řepy, mrkve a vody stejným dílem. Této směsi podáváme denně obvykle 1 litr.

[7] Podávání šťávy z červené řepy můžeme kombinovat s jinými šťávami ze zeleniny. Nemícháme ji však se šťávami ovocnými. Aplikace červené řepy nemá vážnější kontraindikace a neznáme ani závažnější nežádoucí účinky. Přesto však dodržujeme i tady známé Kneippovo „všeho s mírou a dobrého pomalu", a nedoporučujeme proto překračovat uvedené dávkování. Podávání zavařené červené řepy má poněkud nižší účinnost.

[8] „Bylinná krev" je pomocný prostředek, který užíváme při krevních chorobách a rakovině: Vezmeme 200 gramů šťávy z červené řepy, po 100 gramech šťávy mrkvové, zelné a prevarené šťávy z plodů černého bezu, a po 50 gramech šťávy celerové (muži) nebo petrželové (ženy) a šťávy z kořene pampelišky. Uvedené množství činí denní dávku, kterou pijeme během dne po doušcích.

[9] V homeopatii se červená řepa nevyužívá, protože výsledek by nebyl adekvátní vynaloženému úsilí.

[10] V léčitelství se může používat i řepa burák (Beta vulgaris 1. provař, crassa nebo lutea), bílá nebo žlutá krmná řepa, ve východních Čechách lidově zvaná choťovka, případně i provarianta altissima - polocukrovka. Pektínové látky této řepy rychle hubí hnilobné bakterie a ozdravují tak střevní floru. Melanž (drť) z této řepy léčí chronickou zácpu a může se používat i zevně na nehojící se rány a na menší popáleniny.

Na chudokrevnost, ale zároveň i na celkové posílení působí červená řepa velmi dobře, přičemž její podávání značně zvyšuje celkovou obranyschopnost organismu. Nejlepší je podávat červenou řepu pravidelně jako salát, ale bez octa.

Daleko lepší je ovšem podávání šťávy. Po 4 týdny podáváme dvakrát denně sklenici čerstvé, zasyrova vylisované šťávy, před obědem a před večeří.

„Dvojčervené" víno zhotovíme následujícím způsobem: Sto dvacet gramů červené řepy rozmělníme - pokud možno nekovovým předmětem a nebo rychle rozmixujeme - a dáme do 0,7 litru červeného vína. Dobře uzavřeme a necháme 7 dní vyluhovat na místě s pokojovou teplotou. Pak pečlivě přefiltrujeme a skladujeme na chladném místě. Užíváme jednou denně, před obědem, v dávce 50 ml.

ŘEPÍK

ŘEPÍK LÉKÁŘSKÝ
Čeleď rázovitých (Rosaceae)

AGRIMONIA EUPATORIA L.
Repík lekársky (s)
(r) Kleiner Odermennig (n)
Agrimony (a)
Aigremoine (f)
Agrimonia (š)

[1] Řepík lékařský je trvalka, dorůstající běžně třičtvrtěmetrové výšky. Má krátký, dřevnatějící oddenek a přímou, jen ve spodní části olistěnou, chlupatou lodyhu. Listy jsou přetrhovaně lichozpeřené, místy podlouhle vejčité, pilovité, na rubu stříbrošedě chlupaté. Květy mají jasně žlutou korunu, jsou asi 1 centimetr velké a uspořádány jsou do klasovitých hroznů. Kvete od června do srpna, plodem je ostnatá nažka.

[2] Řepík je poměrně rošířenou bylinou suchých luk, mezí, křovin, houštin a rumišť, dá se však i dobře pěstovat.

[3] Předmětem sběru je obvykle kvetoucí nať (Herba agrimoniae), sbíraná obyčejně od června do srpna.

[4] Droga obsahuje především katechinové třísloviny, méně elagových tříslovin. V nati nacházíme též gallotanin. Dále jsou tu triterpenové sloučeniny, jako například kyselina ursolová. V droze nacházíme též poměrně vysoký obsah kyseliny křemičité, silicinamid kyseliny nikotinové, železo, organické kyseliny, například kyselinu askorbovou, cholin, flavonoidy, hořčiny a malé množství saponinů.

[5] Nať řepíku tvoří jednu z nejuniverzálnějších drog. Droga stimuluje činnost žlučníku a napomáhá ke zvýšení detoxifikační účinnosti jater a ke zlepšení metabolismu tuků a cholesterolu. Celkově zlep-



Řepík lékařský

suje trávení, tlumí zánětlivé procesy, zejména na sliznicich trávicího ústrojí, a také tlumí průjmy různého původu.

Drogu podáváme též při kožních chorobách, a to v kombinované, vnitřní i zevní terapii, zevně formou obkladů, koupelí nebo mastí.

[6] Pokud chceme dosáhnoutjemnějšího účinku, doporučujeme aplikovat spíše nálev, pokud chceme účinek razantnější, je na místě podávání odvaru, vařeného asi 2 minuty. Rovněž homeopatický čaj dle Kloudy v potenci kolem U_9 bývá velmi účinný. My osobně dáváme přednost tzv. bylinářskému čaji, (viz I. díl) který má všechny výhody nálevu i odvaru.

[7] Řepík mohou užívat i těhotné a kojící ženy, není toxický a neznáme žádné výraznější nežádoucí účinky po jeho aplikaci. Je vhodný pro dlouhodobé podávání.,Byli bychom však rádi, kdyby uživatelé Herbáře pochopili, že pod pojmem „dlouhodobé" podávání nemáme na mysli užívání trvalé nebo téměř trvalé.

Řepíkje mimořádně vhodný pro samostatné podávání, ale osvědčil se rovněž do směsí. Vjaterních indikacích jej kombinujeme s vlaštovičníkem, zemědýmem, pampeliškou, čekankou, s květem růže, se semenem ostropestřece mariánského, s natí pelyňku pravého nebo Černobýlu a s květem měsíčku. Pro zevní aplikaci je mimořádně vhodná kombinace s kořenem kostivalu nebo s natí kokošky pastuší tobolky.

[8] S květem měsíčku, natí tymiánu a se šalvěji vytváří řepík ideální směs pro přípravu kloktadel při bolestech v krku. Do směsi přidáváme na 250 ml čaje 1 čajovou lžičku šalvějové tinktury. Komu tato směs příliš vysušuje sliznici v krku, nechť si do ni přidá ještě podíl nati nebo květů slézu či topolovky. Všech bylinek dáváme do směsi stejný díl.

[9] V homeopatii je řepík velice oblíben. Jako základ používáme list řepíku, trhaný v době květu. Postačí jednotlivé květy. Sběr provádíme nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. List zpracováváme podle §3 lihem 96% a dále ředíme až do potence D6 lihem 30%.

Obecně podáváme potenci D4 s dávkováním 3krát denně 9 kapek, před jídlem.

Tinkturu používáme na celou řadu problémů, především ale při léčbě jaterních a žlučníkových potíží, při průjmech, při žloutence, při poruchách trávení, střevní nečinnosti a k výplachům.

[10]Velkým zastáncem řepíku byl přední český botanik z meziválečného období, prof. dr. JosefVelenovský, autor vynikajícího díla Přírodní filosofie. Uvádíme ve své době proslulý Velenovského jaterní čaj, vhodný pro léčení nejrůznějších jaterních poruch: Vezmeme 25 gramů nati řepíku, po 20 gramech nati vlaštovičníku, zemědýmu a čekanky a 5 gramů nati pelyňku pravého. Připravujeme a podáváme jako bylinářský čaj v množství asi 0,65 litru denně.

V magii sloužíval řepíkjako ochrana k odvracení záporných energií a k zahánění zlých duchů. Repík je ovšem uznáván jako jedna z nejužitečnějších rostlin snad v celé Evropě, o čemž svědčí kromě jiných i slovinský lidový tradiční název „vsega sveta zdravje". Ale i u nás se věnuje řepíku velká pozornost, i když hlavně u venkovských obyvatel.

Při bronchitíde vložíme 100 gramů sušené natě řepíku do 1 litru studené vody a na velmi malém plameni necháme mírně vařit. Pak precedíme a přes den vícekrát kloktáme.

Pro přípravu čaje použijeme 15 gramů řepíku, který přelijeme 0,5 litrem vařící vody, a necháme přikryté 5 až 10 minut vyluhovat. Precedíme a pijeme 2 až 3 šálky denně, před jídlem, oslazený medem. Čaj působí svírávě a užívá se hlavně při dysfunkcijater, pro vyčistění střev a k odstranění ledvinového písku. Můžeme ovšem pít 3 šálky denně proti kašli, rýmě, zánětům v krku a revmatismu.

Šťáva z čerstvé natě v množství 35 až 70 gramů slouží proti průjmům, při potížíchjater a sleziny, při abscesechjater a plic a při nádorech ve střevech.

Proti únavě je dobrá koupel nohou ve vodě s přídavkem nálevu z řepíku. Koupel provádíme alespoň 10 minut.

ŘEŘIGHA DRTIČ

ŘEŘICHA RUMNÍ
Čeleď brukvovitých (Brassicaceae)

LEPIDIUM RUDERALE L.
Žerucha zborenisková (s)
e Gartenkresse (n)
Garden Cress (a)
Lépidie cultivée (í)
Mastuerzo hortense (š)

[x)] Řeřicha rumní je jednoletá až dvouletá, asi 0,25 metru vysoká rostlina, vytvářející jakoby malé keříky. Lodyha je přímá, roztroušeně chlupatá nebo lysá, nahoře větvená. Dolní listy jsou dlouze řapíkaté, peřenodílné, celokrajné, tupé. Horní listy čárkovité, rovněž celokrajné, drobné květy vyrůstají v řídkých hroznech, se zakrnělou nebo dokonce chybějící korunou. Plodem jsou široce vejčité šešulky s malými semínky.

[2)] Řeřicha rumní, mezi bylináři známá jako drtič, pochází, stejně jako jiné řeřichy, ze Středomoří, ale již v dávných dobách se rozšířila prakticky po celé Evropě a Asii. Je hojná na rumištích, pustých místech, ve zdech starých staveb, na cestách a úhorech. Má ráda půdy suché, živné i zasolené, písčité i hlinité. Nacházíme ji od nížin do podhůří.

[3)] Předmětem sběru je nať (Herba lepidii ruderalis). Všechny rostliny rodu řeřicha mají přibližně stejné nebo velmi podobné obsahové složení. Jako hodnotná zelenina je podávána především řeřicha setá (Lepidium sativa), kterou lze pěstovat třeba i za oknem, a to po celý rok. Zatímco pro potravinářské účely je jednoznačně vhodnější řeřicha setá, i když i řeřicha rumní je jedlá, pro léčivé účely je tomu naopak.



Řeřicha rumní

[4] Řeřichy jsou bohaté především na minerální látky, ze kterých jednoznačně převládá draslík a vápník. Přítomny jsou i vitamíny, například vitamín C, karoten a vitamíny skupiny B. Dále zde nacházíme sloučeniny síry, například isothiokyanatan benzylnatý, alkaloid glutetropeolen, jód, vanad, selen a hořčík. Droga má fytoncidní působení, nositelem účinku bude zřejmě celý komplex obsahových látek.

[5] Droga především dokáže rozrušovat močové konkrementy na malá zrníčka, odkud pochází i její lidový název drtič. Působí močopudně a v močovém traktu navíc i desinfekčně. Příznivě ovlivňuje krvetvorbu a podílí se často na zlepšování krevního obrazu, zejména při chorobách červené krevní složky. Podporuje chuť k jídlu a celkově trávení, mírně dráždí pokožku a sliznice.

[6] V hlavní indikaci podáváme 4krát denně 350 ml krátce vařeného odvaru, který rychle vypijeme. Odvar připravujeme asi dvouminutovým varem a následným 10 minutovým vyluhováním. V ostatních indikacích dáváme přednost nálevu.

[7] Drogu lze aplikovat samostatně i ve směsích. Jde o produkt na rozhraní potravinářství a léčitelství, nicméně přesto se snažíme, aby nedošlo k většímu predávkovaní, což by mohlo mít za následek předráždění žaludku, trávicího ústrojí a ledvin.

[8] Drtič ve službách bylinářky Častové z Tečovic na Zlínsku vypadá následovně: Nati řeřichy rumní 100 gramů, po 50 gramech nati rdesna blešníku a listu jitrocele a po 25 gramech nati tymiánu a kořene libečku. Pijeme 4krát denně po 375 ml v podobě krátkodobého dvouminutového odvaru, zpravidla 3 až 4 týdny.

[9] Homeopaticky se zpracovává čerstvá kvetoucí nať, trhaná nejlépe dopoledne kolem desáté hodiny. Zpracovává se podle §3 lihem 70% a dále se ředí lihem 30% až na potenci D4. Obecně užíváme v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, před jídlem.

Užití tinktur je dost široké, především pro možnost obecného uplatnění a přítomnost vitamínu C, provitaminu A a železa. Hlavně

se však užívají při chronických bronchitídach, furunkulóze, při srdečních potížích, svírání hrudníku, jako močopudný prostředek, pro úpravu složení krve apod.

[10] Řeřicha setá je ideální zimní zeleninou, protože se dá pěstovat na buničité nebo i obyčejné vatě, třeba mezi okny. Od výsevu je obyčejně za 4 až 5 dní už nať dostatečně vhodná ke konsumaci.

Zevně se nám drtič osvědčil v několika případech k omývání nebo koupelím vleklých, úporných ekzémů.

Řeřicha je vysoce ceněna pro velký obsah přisvojitelného železa. Zvláště v zimním období je oblíbená tzv. zimní loučka: Do ploché misky rozložíme vrstvu buničiny nebo vaty a na ni rozprostřeme semeno řeřichy. Na 1 cm^2 nasejeme asi 10 semínek, která jsme předtím na 24 hodin namočili do vlažné vody. Za několik dní semeno vyklíčí a za další 3 až 4 dny vyroste natolik, že můžeme nať ořezávat.

Nať obsahuje jak vitamín C, tak i železo a měď, což jsou všechno složky nutné pro tvorbu hemoglobinu, tedy vlastně červených krvinek. Hodí se jako příloha, jako zelenina a jako lék při chudokrevnosti, jarní únavě apod. Doporučujeme však určitou opatrnost a nepřekročení dávky jedné polévkové lžíce denně pro dospělé.

Vynikající působení má řeřicha především na pokožku obličeje. Při nečisté pleti a hnisavých vřídcích v obličeji velice uklidňuje a zároveň léčí čerstvě vylisovaná šťáva. Její použití spolu s vnitřním podáváním by se mělo pravidelně opakovat.

Řeřichová kúra pro vnitřní použití vypadá následovně: Po 2 až 3 týdny denně užíváme 2 až 3 likérové odlivky čerstvě vylisované šťávy před hlavními jídly. Můžeme míchat s jiným čerstvými zeleninovými šťavami.

Výborným prostředkem na pihy je směs z 1 polévkové lžíce čerstvé řeřichové šťávy a trochy medu. Směs nanášíme na pihy a necháme půl hodiny účinkovat.

ŘEŠETLÁK

ŘEŠETLÁK POČISTIVÝ — RHAMNUS CATHARTICA L.

Čeleď řešetlákovitých (Rhamnaceae)

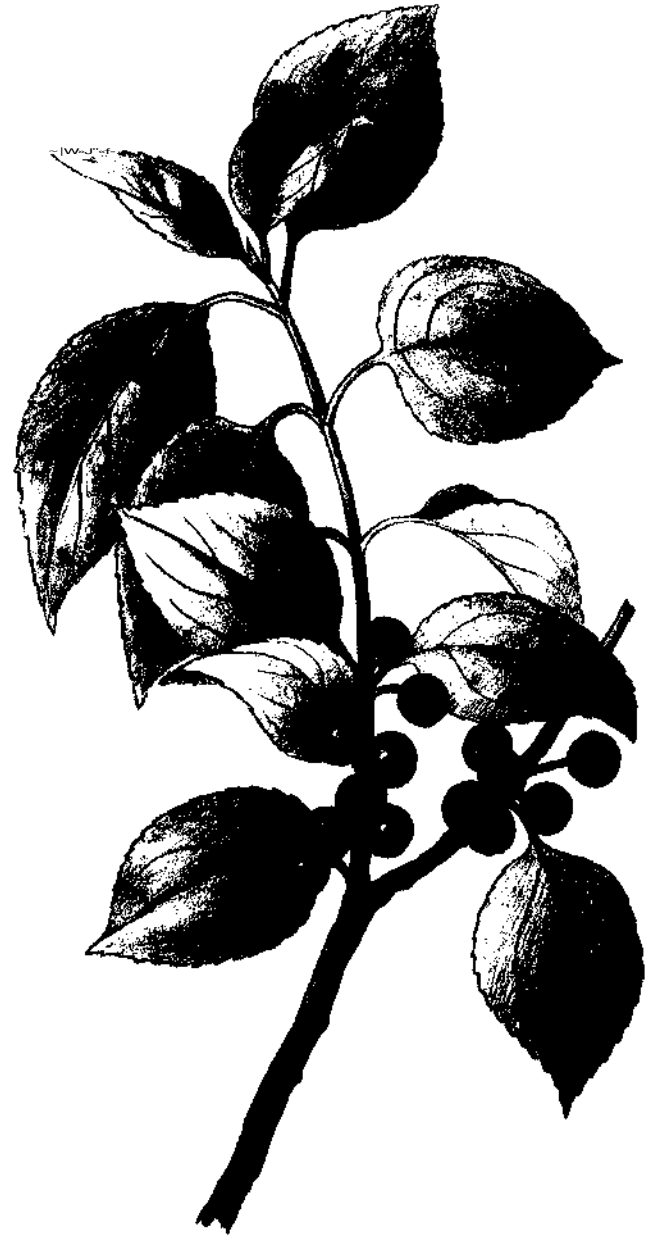
Rešetliak prečisťujúci (s)
r Kreuzdorn (n)
Buckthorn (a)
Neprun purgatif (f)
Espina cervina (š)

[1] Řešetlák počistivý je 2 až 3 metry vysoký keř s načernalou kůrou a zpravidla rozestálými větvemi, řídce posetými trny. Dlouze řapíkaté listy jsou dílem vstřícné, dílem uspořádané do svazečků, ojediněle však i střídavé. Jsou široce eliptické, na čepeli dvakrát pilovité. Drobné zelenavé květy jsou uspořádány do chudých vrcholičnatých svazků a jsou většinou dvoudomé. Plodem je kulatá peckovice, velká jeko hrách, která z postupující zralostí zčerná. Kvete ve druhé polovině jara, obyčejně na přelomu května a června.

[2] Řešetlák je hojný keř, nacházíme jej v krovinách, na slunných stráních, ve světlých hájích, na okraji lužních lesů, z nížin až do podhůří.

[3] Drogou je nejčastěji plod (Fructus rhamni catharticae), řidčeji kůra (Cortex rhamni catharticae). Plod sbíráme v úplné zralosti, na přelomu září a října. Nejkvalitnější kôrovou drogu poskytuje sběr v jarních měsících, před rozkvětem, nejlépe v březnu a dubnu.

[4] Droga je vyhledávána pro svůj obsah antrachinonů a antranolů, jakož i antrachinonových glykosidů a flavonoidů. Dále zde nacházíme hořčiny, sacharidy, pektiny, organické kyseliny - například vitamín C, kyselinu jantarovou, saponiny, hořčiny a pryskyřice. Složení kůry je podobné, ale chudší. Přítomny jsou hlavně antrachinony a antranoly, flavonoidy a třísloviny.



Řešetlák počistivý

[5] Obsahové látky drogy zabezpečují dobrý projímavý účinek, který je mírnější než u krušinové kůry a u listů nebo lusků senný. Droga současně působí mírně žlučopudně. Je určena k léčbě tzv. atonické zácpy, která je častá u starších nemocných, kde je pokleslý střevní tonus.

[6] Běžnou dávkou je 4 až 7 gramů čerstvých plodů s marmeládou. Z tekutých lékových forem dáváme přednost macerátu před tepelně připraveným čajem. Jak čaj, tak čerstvé plody podáváme zpravidla jednou denně, nejlépe večer. Při vzdorující zácpě podáme stejnou dávku ještě ráno.

Velmi vhodnou lékovou formou je sirup: Rozmačkané zralé bobule necháme několik dní ustát na teplejším místě, potom je vylisujeme a šťávu precedíme. Na půl kilogramu šťávy přidáme 1 kilogram cukru, trochu skořice, zázvoru a hřebíčku a povaříme do hustoty medu. Podáváme dospělým večer 1 až 2 polévkové lžíce, dětem 1 až 2 čajové lžičky. Při neúspěchu léčby aplikujeme i ráno.

[7] Předávkováním drogy vzniká dávení, průjmy a někdy i krvácení ze zažívacího ústrojí. Při dodržení shora uvedených pokynů je užívání drogy bezpečné, bez nežádoucích účinků. Drogu podáváme přednostně samostatně. Do směsí spíše volíme kořenovou drogu, přičemž budeme mít na paměti, že její projímavý účinek je v porovnání s kůrou krušiny asi čtyřikrát slabší.

[8] Protože účinek řešetlákových drog je velmi jemný, dáváme jim v praxi velmi často přednost. Pokud hned nezapůsobí, nespěcháme se zvýšením dávky nebo s přechodem na silněji působící drogy, ale zkusíme kombinaci řešetláku s mechanickým působením syrového lněného semene. Postupujeme tak, že řešetlák podáváme večer, případně i ráno, jak je uvedeno v bodě 6, a v poledne, případně i večer přidáme ještě 1 polévkovou lžíci syrového lněného semene.

[9] V homeopatii se užívají čerstvé plody (bobule), v plné zralosti, trhané nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Plody vymačkáme a upravujeme podle §1 lihem 70% a dále potencujeme lihem

30% až na ředění D9. Obecně užíváme tinktury v potenci D2 a D9 se shodným dávkováním 3krát denně 8 kapek, po jídle, avšak ne déle než 3 týdny.

Tinktury užíváme především na úpravy stolice, podle toho, zda jde o hypo nebo hyperfunkci, pro podporu vylučování moči, při dně a vodnatelnosti. Tinktury se uplatňují zejména v dětské praxi a ve směsích pro hubnutí a pro úpravu látkové výměny.

[10] Již Dioscoridés upozorňoval, že větvičky řešetláku, umístěné v oknech, odhánějí čarodějnice. Mají se též nosit k soudu, kde údajně přinášejí štěstí. Do řešetláku vkládáme mumii (například hadřík nasycený sputem, výkaly nebo slinami nemocného) při mumiální léčbě těžkých průjmů. Mumii vsuneme do ovoru ve stromu a zamažeme smolou. Nejúčinněji tento postup působí při úplňku.

Často se používá i kůra řešetláku, ze které se připravuje čaj jako projímadlo a močopudný prostředek. Právě proto se užívá především při léčbě dny, ale musí se zachovávat určitá opatrnost, protože účinek je dost razantní.

Méně razantní účinek má řešetlákový sirup, a proto se častěji užívá v této podobě a také jeho výroba je jednodušší: Šťávu ze 600 gramů čerstvých, dozrálých a čistých plodů smícháme s 1 kilogramem cukru na konzistenci sirupu. Je to výborný a osvědčený prostředek proti zácpě, zejména u malých dětí. Dětem do půl roku podáváme 1 až 3krát denně půl čajové lžičky, dětem do 2 roků 2krát denně 1 plnou čajovou lžičku, dětem do 5 roků 3krát denně 1 polévkovou lžíci. Dospělým podáváme každou hodinu 2 polévkové lžíce až do nástupu účinku.

Šťávu z řešetláku nebo i jinou podobnou úpravu můžeme použít i při chronických kožních onemocněních.

ŘIMBABA

ŘIMBABA OBECNÁ PYRETHRUM PARTHENIUM (L.) Smith

Čeleďhvězdnicovitých (Asteraceae)

Rimbaba obyčajná (s)
s Mutterkraut, e Wucherblume (n)
Feverfew (a)
Matricaire (f)
Amargaza (š)

[1] Řimbaba obecná je silně aromatická trvalka s přímou lodyhou, dorůstající až 1 metr výšky, větvenou, hranatou. Dolní listy jsou řapíkaté, horní přisedlé, všechny v obrysu vejčité, peřenosečné až lichozpeřené, s 1 až 5 jařmy peřenoklaných úkrojků. Chocholík je řídký, s 15 až 20 dlouze stopkatými úbory, terčové oboupohlavní květy jsou žluté, jazýčkové květy samicí bílé. Plodem je milimetrová nažka. Kvete v červnu až v srpnu.

[2] Rimbaba pochází z jihovýchodní Evropy, u nás se pěstuje jako okrasná rostlina, v teplejších oblastech i zplaňuje. Přestože nejkvalitnější léčivou drogu poskytuje bylina volně rostoucí, výjimečně lze využít i pěstované variety. Do obchodu přicházejí semínka jen ojediněle pod platným botanickým názvem, častěji vídáme označení kopretina rimbaba (Chrysanthemum parthenium (L.) Bernh.), což je dříve platné synonymum, ale občas se vyskytne ještě starší a již dávno neužívaný latinský název Tanacetum parthenium L.

[3] Předmětem sběru a užití je kvetoucí nať (Herba pyrethri parthenii), sbíraná podle možnosti na počátku rozkvětu.

[4] Droga obsahuje hojnost vonné silice s pinenem a bornylacetátem, seskviterpenové laktony včetně parthenolidu, chrysanhemonin, deriváty acetylénu, pyrethrin, třísloviny a další účinné látky.

[5] Droga působí jako účinný prostředek proti horečce, rozšiřuje cévy, zmírňuje nejrůznější bolesti, stimuluje žaludeční aktivitu a působí též protirevmaticky. Řimbaba je předním bylinným léčivem s účin-



Řimbaba obecná

kem antimigrenózním a lze ji účinně využít i při menstruačních bolestech a v šestinedělí k rekonvalescenci dělohy. Z drogy lze připravit též účinné kloktadlo a mírně projímavý čaj. Jančovým objevem je její mimořádně účinné působení v homeopatické formě na střevní záněty, včetně Crohnovy nemoci.

Bylina se rovněž hojně využívá k zevnímu působení. Čerstvou bylinu lze například podrtit válečkem na těsto, aby pustila šťávu, lehce osmažit na slunečnicovém oleji a horkou přikládat při kolikovitých bolestech v břiše, ale i při silných bolestech kloubů apod.

[6] Jako profylaxi migrény doporučují britské prameny sníst denně 1 čerstvý list řimbaby, při vlastní léčbě pak listy 2 až 3, maximálně však 5, nejlépe mezi chleby. Při přímé prosté konsumaci mohou vzniknout u disponovaných osob v ústech nepříjemné vyrážky.

Vhodnou lékovou formou je tinktura. Při nástupu migrény doporučujeme vzít každou půlhodinku 5 až 10 kapek. Po překonání záchvatu je třeba v léčbě dále pokračovat v dávkování 3krát denně 10 až 15 kapek. Léčba je kumulativní a zhruba v 75% případů do půl roku migrény vymizí nebo se sníží jejich frekvence a intenzita.

Může se použít i nálev, nejlépe 4krát denně po 125 ml, nebo jemně mletého prášku ze sušené byliny, nejčastěji v dávce 4krát denně na špičku kulatého nože.

[7] Droga je vhodná pro podávání samostatné i ve směsi, určité opatrnosti je třeba při podávání syrové byliny pro možná vznik vřídků v ústech. V těhotenství drogu nedoporučujeme pro její možný vliv na dělohu.

V malých dávkách je droga vhodná pro dlouhodobé podávání, zejména formou tinktury nebo lépe formou homeopatické tinktury.

[8] Podařilo se nám zjistit, že řimbaba dobře ovlivňuje i nepříjemné difusní bolesti hlavy, které se dostavují u disponovaných lidí po psychické námaze. V takovém případě doporučujeme směs tinktur:

tinktura z řimbaby	50%
tinktura z levandule	30%
tinktura z kozlíku lékařského	20%

Aplikujeme 20 kapek, za čtvrt hodiny opět 20 kapek a za další čtvrt hodiny 30 kapek. Po těchto 70 kapkách bolest hlavy zpravidla ustane.

[9] Homeopaticky se zpracovává čerstvá kvetoucí nať, trhaná v době květu, nejlépe kolem poledne. Nať se zpracovává podle §3 lihem 96% a dále se potencuje lihem 30% až do ředění D3. Obecně se zásadně užívá v potenci D3 a s dávkováním 3krát denně maximálně 6 kapek.

Tinkturu užíváme především tam, kde je nutný zvlášť silný antibakteriální účinek, při všech zánětech vnitřních orgánů, zvláště střev, při Crohnově chorobě apod. Užíváme ji velice opatrně, zevně pouze v ředění D3 a po zjištění, zda není nemocný na řimbabu alergický.

[10] Řimbaba je prastará léčivka, které si nyní více všímají moderní farmakologové. Nicholas Culpeper o ní hovoří: „... bylina rozdrcená a přikládaná na zápěstí na počátku zimničného záchvatu dokáže si s ním poradit..."

Řimbaba je v mnoha oblastech světa velmi oblíbená, ale u nás je takřka neznámá. Je to velká škoda, především pro její razantní působení a pak pro možnost použití tam, kde se všechny léky, a nejen bylinné, ukázaly jako neúčinné.

Například při zánětu středního někdy ucha stačí, když nemocnému na posižené straně hlavy strčíme lístek řimbaby do ucha, a zánět odezní.

Při zánětu tlustého střeva stačí 3 až 5 kapek tinktury do trošky vody a zánět se nejpozději do 7 minut uklidní. Opakované podávání zánět většinou vyléčí.

Při zánětech pohlavních orgánů stačí opět vsunout lístek řimbaby do ucha, ale na opačné straně zánětu (například levý vaječník - pravé ucho a naopak) a zánět rovněž mizí. Zde je ovšem třeba velká opatrnost, tinkturu doporučujeme nasadit raději po poradě s odborníkem, protože doba ponechání lístku v uchu se řádově počítá na desítky sekund.

SADEC

SADEC KONOPÁČ — EUPATORIUM CANNABINUM L.

Čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae)

Konopáč obyčajný (s)
(r) Gemeiner Wasserdost, s Kunigundenkraut (n)
Agrimony (a)
Eupatoire ä feuilles chanvre (f)
Eupatorie de los Arobes (š)

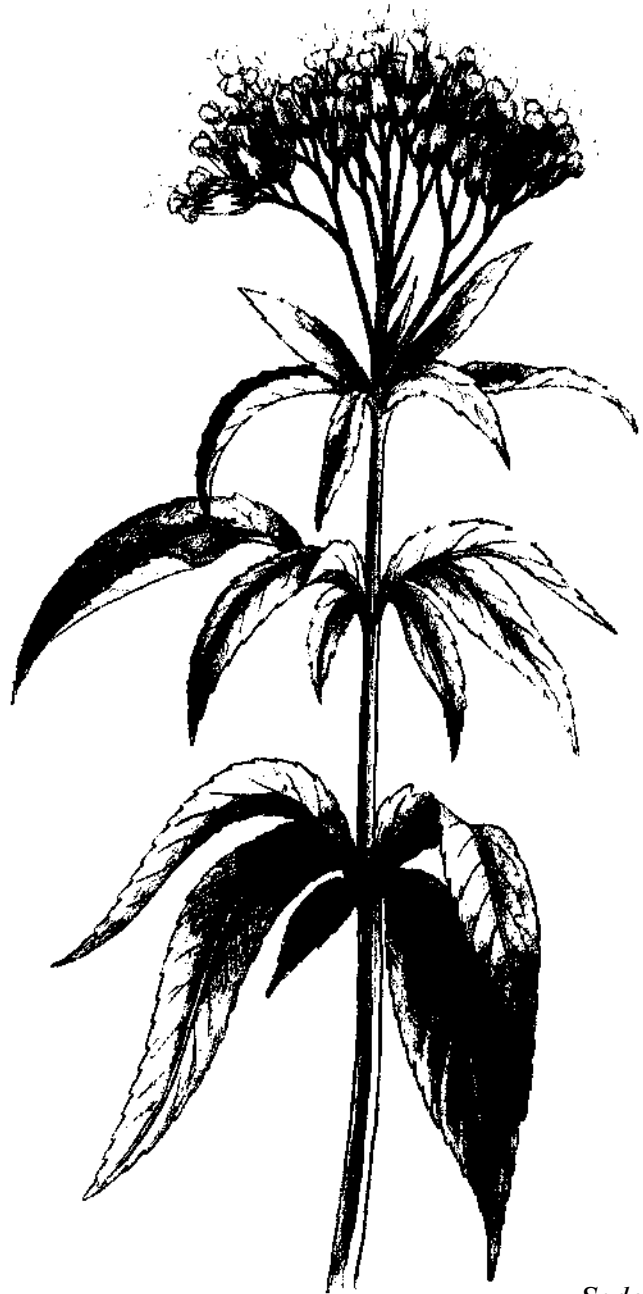
[1] Sadec konopáč je trvalka s přímou, silnou, nevětvenou a hustě olistěnou lodyhou, výšky přes 1 metr. Listy má vstřícné, krátce řapíkaté, dlanitě tří až pětisečné v úkrojky obkopinaté až vejčité, hrubě pilovité a dlouze zašpičatělé. Drobné úbory starorůžové barvy jsou uspořádány v bohatých vrcholičnatých latách. Plodem jsou ochmýřené nažky. Kvete v červenci až v září.

[2] Sadec roste roztroušeně na vlhkých půdách lužních lesů, na pasekách a na březích potoků od nížin až do podhůří. V místech, kde se mu dobře daří, vytváří obvykle rozsáhlé porosty.

[3] Předmětem sběru a použití je kvetoucí nať, ze které jsou vyloučeny tuhé lodyhy, nebo pouze list (Herba et Folium eupatorii cannabini). Nejlepší sběr je kolem poledne. Pozdní sběr zaměřujeme výhradně na listy, protože květová droga, připravená z plně rozkvetlých bylin, zpápěří a ztrácí jakost. Jen ojediněle se setkáváme se sběrem kořenů.

[4] Hlavní obsahovou látkou je hořký glykosid eupatorin, dále zde nacházíme třísloviny, malé množství saponinů, flavonoidy, seskviterpenové laktony a ne zcela potvrzena je přítomnost několika alkaloidů, které se zřejmě nacházejí pouze v rostlinách z určitých lokalit. Nověji stanovený eupatopicrin má pravděpodobně protinádorové působení.

[5] Lidové využití drogy bývalo v minulosti velmi široké. Droga bývala využívána pro své krev čistící a mírně projímavé vlastnosti, jakož i pro příznivý účinek na činnost žlučníku. Znám je též účinek protirevmatický. Renesance použití drogy nastala po odhalení komplexu látek



Sadec konopáč

s imunomodulačním působením, takže ji lze využívat jako imunostimulans, zejména proti virovým infekcím. Zanedbatelné není ani využití zevní, na omývání hnisavých a nehojících se ran, bércových vředů apod.

Kořen je využíván spíše u příbuzného sadce nachového (Eupatorium purpureum L.), který v České republice volně neroste, ale občas bývá pěstován jako rostlina okrasná. Kořen způsobuje rozpadání močových kaménků a zvýšené vylučování močového písku.

[6] Z naťové či spíše listové drogy býval připravován nálev, z kořenové drogy odvar, v obou případech v poněkud menších koncentracích, než je obvyklé. Jako imunostimulans podáváme výhradně tinkturu, připravenou obvyklým postupem z čerstvé, nesušené suroviny. Užíváme ji při akutních virózach, v dávce 5 až 10 kapek každé 2 až 3 hodiny první tři dny, a potom 4krát denně 15 kapek, až do uzdravení.

[7] Výzkum sadce není ukončen a zdá se, že jde o rostlinu problematickou. Na jedné straně obsahuje látky s kancerostatickým efektem, ale na straně druhé - alespoň některé exempláře byliny - zřejmě obsahují alkaloidy s nepříznivým vlivem na jaterní činnost. Proto drogu doporučujeme využívat pouze v druhém sledu, pokud nepomohou běžně známé a osvědčené byliny, a pouze krátkodobě, například při léčbě chřipky a jiných viróz s omezenou dobou trvání choroby i terapie. Drogu lze přirozeně míchat i do směsí. V takovém případě dbáme, aby obsah drogy nepřevýšil 15 % a čajovina nebyla podávána déle než 1 měsíc. Z léčby zcela vylučujeme malé děti, těhotné a kojící ženy.

[8] Doporučujeme koupel nohou nebo rukou v odvaru z drogy, především při revmatických chorobách, ale i po podporu léčby akutních viróz, dále také při ekzémech a jiných kožních chorobách. Koupel aplikujeme obvykle jednou denně nebo obden, po dobu 10 až 15 minut, zpravidla formou koupelových kúr, nejčastěji braných po 12 koupelích.

[9] V homeopatii je Eupatorium cannabinum využíván stejně jako příbuzné a v homeopatii známější druhy Eupatorium purpureum a Eupatorium perfoliatum. Jedině u druhu Eupatorium purpureum se klasicky používá na podzim sbíraný oddenek. Základem je čerstvá nať trhaná před květem, nejlépe do desáté hodiny dopoledne. Zpracovává

se lihem 80% podle §3, dále pak se ředí lihem 30% až do potence D5. Obecně užíváme potenci D5 s dávkováním 3 x 10 kapek, před jídlem.

Typickým obrazem léku je především nepokojný spánek s revmatickо-neuralgickými bolestmi šíje, bolestivost podél páteře a fyzická slabost. Bolestivost končetin postupuje zdola nahoru. Typickými příznaky jsou tupá bolest v oblasti močových cest, problémy s močením, rezavé bolesti vaječníku, bílý výtok s převahou levostranných problémů; zhoršení při kašli a nachlazení, zlepšení klidem a teplými nápoji.

[10] Latinské jméno je odvozeno od jména perského krále Eupatora z 1. století před n. l., proslulého bylinkářským uměním. U původních obyvatel Ameriky se sadci říká „sweet John Pye" podle léčitele z Nové Anglie, který jej používal k léčení tyfu. V naší tradici známe drogu též pod pojmenováním „trunk svaté Kunigundy", která vypozorovala, že ranění jeleni a jiná vysoká zvěř se listy této byliny dokážou dokonale vyhojit. Proslulý herbář Petra Ondřeje Matthioliho doporučuje kombinaci sadce a zemědýmu a máme za to, že to musel být prostředek velmi účinný, zejména k vnitřní i zevní léčbě kožních chorob.

Jinak se v lidové praxi užívá s oblibou i nálev jen z listů a květů anebo odvar z kořene. Obecný recept:

Po 15 až 25 gramech listů a květů na 0,5 litru vody, nebo 3 hrsti listů na 500 ml vody svaříme na 2/3 původního objemu, precedíme, přidáme cukr nebo med podle potřeby a denně pijeme 1 malou skleničku, ráno a večer. Účinkuje ve větších dávkách jako projímadlo a močopudný prostředek. V menších dávkách jej doporučujeme při vadách prokrvení v pánvi, kožních vyrážkách, poraněních, ale i při hysterii, jaterních, slezinových a žlučníkových potížích a při vodnatelnosti.

Odvar z kořene: Dvacet gramů kořene na 0,5 litru vody slouží jako mírné projímadlo. Odvar připravíme tak, že čajovou lžičku kořene dáme do šálku studené vody, prevaříme, odstavíme na 15 minut, precedíme a pijeme 3krát denně šálek, před jídlem.

Nálev z listů je chutný prostředek proti hystérii, na vnitřní poranění, proti kašli, chronickým katarům, vodnatelnosti a cizopasníkům. Nálev používáme také vně na obklady otoků na končetinách, ale také na obklady jater a sleziny.

SAFLOR

SVĚTLICE BARVÍŘSKÁ
Čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae)

CARTHAMUS TINCTORIUS L.
Požit farbiarsky (s)
r Färber-Saflor (n)
Safflower (a)
Cartham oíiicinal (f)
Azafran (š)

[1] Světlice barvířská, lidově saflor, je letnička s přímou, lysou, belavé žlutou lodyhou. Celá je husté listnatá, nahoře chudě chocholičnaté větvená. Dolní listy jsou vejčité, zúžené v kratičký řapík. Lodyžní listy má kopinatě vejčité, nedělené, přisedlé širokou bází, celokrajné, ale vybavené řídkými osténky. Úbory jsou vrcholové, jednotlivé, květ červenožlutý až oranžový. Plodem je sedmimilimetrová bílá nažka, obyčejně bez chmýru. Kvete v červenci až září.

[2] Rostlina je původem z Malé Asie, odedávna je pěstována pro žluté barvivo - saflor. Výjimečně zplaňuje. Květních jazýčků se dříve používalo k falšování šafránu a zřejmě odtud vznikl název „planý" nebo též „turecký šafrán".

[3] Drogou je květ (Flos carthami tinctorii), sbíraný nejlépe při rozkvětu v červenci, a nažky (Fructus carthami tinctorii).

[4] Květy obsahují žluté vodorozpustné a vzácnější červené lihorozpustné barvivo flavonového typu a hořčiny. V nažkách je obsažen mimořádně hodnotný olej, obsahující až 80 % glyceridů kyseliny linolové. V květech dále nacházíme různé pryskyřice a vosky.

[5] Použití drogy je všestranné. Saflorový olej výrazně snižuje hladinu cholesterolu v krvi a má účinek protisklerotický, a proto je vhodné jej využívat v léčbě a prevenci oběhových a cévních nemocí.



Světlice barvířská (saflor)

Květy poskytují drogu lehce projímavou, močopudnou, potopudnou a krev čistící. Známo je též využití pro podporu vykašlávání. Drogu proto využíváme v léčbě zácpy, chorob močového ústrojí a ledvin, při léčbě horečnatých nemocí, zvláště pokud jsou tyto spojeny se zimnicí, a také při vnitřní léčbě ekzémů a jiných kožních nemocí.

Zevně pak drogu využíváme k desinfekci, jako kašovité obklady na zahnisané a těžko se hojící rány a na obklady nebo na omývání při některých typech ekzémů.

V kuchyni tvoří saflor výborné koření zejména do polévek, kterým dává pikantní chuť a příjemnou barvu. Podporuje trávení.

[6] Nejvhodnější lékovou formou je nálev nebo bylinný balzám. Na Balkáně upřednostňují saflorové víno - vinný odvar. Podává se v obvyklých dávkách.

[7] Droga je zcela netoxická, přece však jistou opatrnost doporučujeme v těhotenství a zvláště při laktaci. Saflor podáváme buď samostatně nebo v libovolných kombinacích. Nejsou známy žádné vážnější nežádoucí účinky ani kontraindikace.

[8] Bylinkový čaj bylináře Jovo Mijatoviče na léčbu trávicího ústrojí, včetně jater, slinivky a žlučníku:

nati smilu písečného	100 g
nati ožanky kalamandry	50 g
nati artyčoku kardového	50 g
květu světlice barvířské	30 g
nati mateřídoušky	20 g

Připravujeme a podáváme jako bylinářský čaj, který pijeme po doušcích z termosky během dne, celkem asi 0,75 litru denně. U nás běžně nedostupný artyčok můžeme nahradit natí čubetu benediktu.

[9] I když homeopatické zpracování světlice by bylo použitelné, stejného efektu lze dosáhnout světlicovým olejem, který se běžně vyrábí a je tudíž dostupný. Ale vzhledem k tomu, že je to olej s nejvyšším obsahem nenasycených mastných kyselin, je nejvhodnější pro veškeré homeopatické postupy, které jsou spojeny s použitím olejů.

[10] Dietní směs koření pro nemocné, kteří mají zakázáno používat běžné ostré koření, má následující podobu:

papriky sladké nepálivé	30 g
nati bazalky	20 g
květu světlice	10 g
kořene kurkumy	10 g
majoránky	10 g
petrželové nati	5 g
celerové nati	5 g
jalovčinek (plodů jalovce)	5 g
kmínu	4 g
bílého pepře	1 g

Mimořádně vyváženou směs s jemnou chutí lze podle potřeby doplnit mořskou solí podle chuti a dietních možností. Směs připravujeme a podáváme jemně mletou, uschováváme v chladu a pod hermetickým uzávěrem.

Na hladké uvolnění hlenů a proti opakujícím se katarům je vhodné použití směsi ze stejných dílů světlice, divizny, vlčího máku, islandského mechu a pikniku. Jednu polévkovou lžíci směsi dáme do 0,25 litru studené vody, přivedeme k varu a 3 minuty vaříme na velmi mírném ohni. Pak na 10 minut odstavíme a precedíme. Pijeme po polévkových lžících přes den. Směs skladujeme na suchém místě.

SANTAL

SANTAL BÍLÝ

Čeleďsantalovitých (Santalaceae)

SANTALUMALBUML.

Santal biely (s)

r Sandelholzbaum (n)

White Sandalwood (a)

Arbre santal (f)

Santal (š)

[1] Santal bílý je malý až středně vysoký vždyzelený tropický strom s jednoduchými, vstřícnými listy. Žije jako poloparazit na kořenových systémech jiných rostlin, zvláště některých druhů bambusů. Má čtyřčetné načervenalé květy, uspořádané do úžlabních lat, složených z vidlanů. Plodem je peckovice. Strom roste pomalu, má husté, tvrdé a vonné dřevo a plně se vyvíjí až ve stáří kolem 30 let. Sušením typická santalová vůně zesiluje.

[2] Santal je domovem v jižní Asii, v Polynésii, na Sumatře, Jávě, Borneu a v Indii. U nás se nepěstuje. V léčitelství se dále využívá santal červený - křídlok santalový - santalovec santalovitý (Pterocarpus santalinum L.).

[3] Drogou je ponejvíce santalové dřevo, bílé nebo červené (Lignum santali album et rubrum).

[4] Bílé dřevo obsahuje především vonnou silici s obsahem seskviterpenů, zatímco hlavní obsahovou látkou červeného dřeva je pryskyřičnaté vonné barvivo santalin.

[5] Bílé santalové dřevo se používá především v aromaterapii a jeho využití vychází z poznání ayurvédy. Santalová vůně uklidňuje, má antidepresivní působení, prohlubuje práci srdečního svalu a ovlivňuje záněty sliznic, záněty močového měchýře, bílý výtok a střevní problémy.



Santal bílý

Červené santalové dřevo je jedním z nejlepších krev čistících čili metabolismus podporujících prostředků. Působí jako antirevmatikum a je známo především z tzv. Lowerova čaje - viz dále.

[6] Santalovou silici vdechujeme z aromatické lampy dlouhodobě nebo při varu vody s obsahem silice asi 10 minut. Červené santalové dřevo podáváme zásadně formou odvaru.

[7] Zatímco bílé santalové dřevo podáváme vždy výhradně samostatně, obyčejně formou aromaterapie, například prostřednictvím vonných tyčinek, červené santalové dřevo aplikujeme výhradně formou směsí.

Osobně máme odzkoušenou mimořádnou účinnost tzv. Lowerova čaje, který se skládá z 50 gramů ovsa, 30 gramů červeného santalového dřeva a z 20 gramů kořene nebo 25 gramů nati čekanky. Čaj působí jako výborné antirevmatikum, při ledvinových potížích, při dně a při chorobách, doprovázených horečkou.

[8] Vůně bílého santalu podporuje meditační a koncentrační schopnost a její vdechování pokládáme za mimořádně důležité při cvičení pránájámy. Červené santalové dřevo pak je vynikající prostředek pro přípravu odvaru zejména při onemocnění močových cest a v kombinaci s kořenem sarsaparilly jej vysoce hodnotíme v léčbě lupénky.

[9] Homeopatické zpracování santalu není sice obvyklé, ale není neúčinné. Zpracováváme stejný díl červeného a bílého santalového dřeva, a sice podle §4 lihem 70%. Dále ředíme lihem 40% až na potenci D5. Obecně užíváme v potencích D3 a D5 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, před jídlem.

Santalovou tinkturu takto připravenou pokládáme za vynikající prostředek pro povzbuzení psychické odolnosti a vůbec pro stimulaci psychických sil. V takových případech pak podáváme zpravidla 10 kapek ženám a 12 kapek mužům, obyčejně 4krát denně v akutních stavech. Pro léčbu vleklých potíží a pro prevenci používáme potenci D5, jednorázově jednou týdně 20 až 25 kapek.

[10] Santalové dřevo nacházíme ve staroindických spisech léčebného umění ayurvédy pod názvem „čandana". Toto dřevo při pálení navozuje silné duchovní vibrace a působí při duševním léčení. Proto také vonné santalové tyčinky slouží jako výborný prostředek k vykuřování a desinfekci zdravotnických pracovišť a čekáren. Dovedou prohloubit koncentraci i relaxaci, a proto se staly takřka kultovní pomůckou ayurvédských lékařů, ale i věštíren, jógových relaxačních středisek a podobných zařízení.

Dříve bylo oblíbené užívání čaje ze santalového dřeva ve směsi se jmelí bílým, o kterém se zmiňuje i Kneipp. Například při nadměrné menstruaci se používal čaj ze 2 špiček nože této směsi na šálek vody 2krát denně, ráno a večer. Ještě silnější účinek má směs zhotovená tak, že do šálku hotového nálevu ze jmelí se přidají 2 špičky nože pomletého dřeva.

Užívá se i santalový olej, který je v zemích výskytu santalu běžný. Používá se při otocích v močovém měchýři a při onemocněních močových cest. Dávkování je 6 kapek každou hodinu přes celý den.

Zvláštností je užívání santalových náplastí, které se mimo jiné užívaly i jako zubní pasta. Santalový prášek se smíchá s trochou růžového oleje a nechá se 3 hodiny stát. Pak do této směsi přidáme nadrobno nakrájené růžové květy.

Náplast se používala kromě toho i na rány, podrážděnou pokožku. Účinek se připisoval hlavně aromatickému působení takovéto náplasti.

Ayurvéda připisuje santalovému dřevu antidepresivní účinky, účinky protizánětlivé, desinfekční a spasmolytické. Santal působí svírávě, proti kašli, proti nadýmání, močopudně a celkově jako prostředek vzpružující. Navíc čistí pokožku.

Taktéž santalový olej (silice) má poměrně silný desinfekční účinek a patří tedy k látkám stimulujícím výkonnost imunitního systému. Vtírán do pokožky hrdla ulevuje přetíženým a zaníceným hlasivkám. Známo je také jeho mírné působení jako afrodisiakum.

SATUREJKA

SATUREJKA ZAHRADNÍ
Čeleďhluchavkovitých (Lamiaceae)

SATUREIA HORTENSIS L.
Saturejka záhradná (s)
s Bohnenkraut, e Gartenkôlle (n)
Savory (a)
Sariette des jardins (f)
Sajoride (š)

[1] Saturejka zahradní je silně aromatická letnička, většinou lysá, jindy žláznatě pýřitá, občas nafialovělá. Přímá lodyha dorůstá obyčejně výšky 20 až 25 cm. Listy jsou čárkovitě kopinaté, zúžené v kratičký řapík, celokrajné, tupé. Droboučké květy tvoří řídké lichoklasy a jsou růžové až nafialovělé, řidčeji bílé. Kvete v červenci až v září.

[2] Saturejka je původem z jihovýchodní Evropy. U nás je často pěstována, většinou jako koření. Zplaňuje jen výjimečně.

[3] Drogu vytváří nať (Herba satureiae hortensis), sbíraná během roku i několikrát, nejlépe brzy ráno kolem osmé hodiny.

[4] Droga obsahuje především silici s karvakrolem, cymolem, tujonem, cineolem, třísloviny, pryskyřice, slizy a minerální látky.

[5] Poměrně málo se ví, že saturejka je mírným, ale přitom spolehlivým kardiotonikem. Snižuje krevní tlak a tlumí tachykardii. Podporuje trávení, působí proti nadýmání a má účinek protiprůjmový. Užívá se také jako desinficiens dýchacích cest a při průduškovém astmatu. Působí baktericidně a při zevním použití přispívá k hojení ran. Saturejkový čaj tlumí pocit žízně u diabetiků.



Saturejka zahradní

[6] Drogu podáváme nejčastěji formou nálevu, obyčejně 4krát denně šálek. Osvědčilo se též podávání bylinného balzámu a při oběhových indikacích pak Kloudův homeopatický čaj v potencích kolem U_9. Vhodná je i tinktura v dávkách 4krát denně 20 až 25 kapek.

[7] Drogu lze podávat samostatně, ale hlavně ve směsích. S dalšími siličnými drogami ji mícháme, chceme-li zesílit desinfekční a antibiotický účinek. V jiných případech volíme spíše kombinace s drogami bez vonných silic, aby čaj nebyl příliš aromatický. Při léčbě vysokého krevního tlaku kombinujeme saturejku nejčastěji s květem hlohu a s natí meduňky, případně sejmelím. V této indikaci se nám jako nejvhodnější léková forma osvědčila tinktura. Podávání drogy nemá žádné nežádoucí účinky, při predávkovaní se však může dostavit celková nevolnost s podrážděním jater a ledvin.

[8] Proti těžkému kašli užíváme následující postup: Vezmeme 30 gramů propolisu a vmícháme jej do 250 gramů roztaveného másla a přefiltrujeme přes 2 vrstvy gázy. Uschováváme v chladu. Podáváme 4krát denně 1 čajovou lžičku propolisového másla a doporučujeme vždy zapít pohárem čaje ze směsi 100 gramů saturejky, po 50 gramech nati bazalky a listu jitrocele a po 25 gramech kořene proskurníku a kořene lékořice. Čaj připravujeme formou nálevu.

[9] Saturejka se homeopatický nezpracovává, protože nemá průkazné specifické působení, a slouží vlastně více jako koření, což v homeopatické podobě nemá uplatnění.

[10] Saturejka, nošená ve váčku na krku, prý posiluje mysl. Droga se též využívá v aromaterapii, především na snižování krevního tlaku a ke zklidnění práce srdce. Pro celkové posílení doporučujeme tento postup: Polévkovou lžíci drogy ve větším šálku studené vody přivedeme k varu, odstavíme a necháme 5 až 10 minut vyluhovat. Precedíme a pijeme 2 až 3 šálky denně, před jídlem.

Při zánětu střev: Polévkovou lžíci natě přelijeme šálkem vařící vody, 5 minut necháme vyluhovat a precedíme. Pijeme denně 3 až 4 šálky, vždy před jídlem.

Při pásovém oparu: Po 1 polévkové lžíci saturejky a mateřídoušky přelijeme 0,5 litru vařící vody, necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme 3 šálky denně, mezi jídly.

Při poruchách zažívání: Rovnou polévkovou lžíci natě saturejky přelijeme šálkem vařící vody a necháme 5 až 10 minut vyluhovat. Pijeme po jídle, nálev kromě zlepšení zažívání uvolňuje i žaludeční bolesti.

Při nadměrné hubenosti: Po 1 polévkové lžíci natě saturejky a máty peprné, ke kterým přidáme 5 květů heřmánku, přelijeme šálkem vařící vody, 5 minut necháme přikryté vyluhovat a pak precedíme. Osladíme medem a podáváme vždy 1 šálek, před obědem a před večeří.

SEDMIKRÁSKA

SEDMIKRÁSKA OBECNÁ
Čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae)

BELLISPERENNIS L.
Sedmokráska obyčajná (s)
(s) Gemeines Gänsebliimchen (n)
Daisy (a)
Marguerite petite, Päquerette vivace (f)
Margarita común (š)

[1] Sedmikráska obecná je trvalka s válcovitým oddenkem. Má přízemní listovou růžici podlouhle obvejčitých, až kopinatých, celokrajných listů, na okraji vroubkovaných. Stvol dosahuje výšky kolem 10 centimetrů a nese na konci jediný úbor s dvouřadým zákrovem, bílými jazykovitými květy na obvodu a žlutými trubičkovými květy v terči. Plodem je nažka.

[2] Sedmikráska je velmi rozšířená malá luční rostlinka. Často se pěstuje na zahradách a na trávnících. Tak zvané plnokvěté formy pěstovaných sedmikrásek nesbíráme.

[3] Drogou je především květ (Flos bellidis perennis), ale sbírá se i kvetoucí nať (Herba bellidis perennis), obojí nejlépe kolem poledne. Jarní sběr přitom poskytuje hodnotnější drogu.

[4] V droze byly nalezeny saponiny, třísloviny, hořčiny, silice, sliz, minerální látky, pryskyřice, organické kyseliny, flavonoidy, polysacharid inulin a další účinné látky.

[5] Droga působí jako výborný prostředek na podporu vykašlávání a také jako prostředek protizánětlivý, svíravý a hojivý. Proto sedmikrásku používáme do tzv. prsních čajových směsí, do kloktadel, zevně pak na omývání či koupele při kožních chorobách (ekzémy, lupénka, lišeje, různé vyrážky, akné) a na nehojící se rány. Poslední průzkumy prokázaly vhodnost použití sedmikrásky při zánětech



Sedmikráska obecná

močových cest a především při léčbě glomerulonefritidy (zánětu ledvinových klubíček).

[6] Vnitřně připravujeme nálev v koncentraci kolem 3 až 5%, zevně volíme větší koncentraci. Nepochybíme, když budeme postupovat podle pokynů v úvodní technické kapitole. Podáváme-li sedmikrásku samostatně, osvědčila se také forma bylinného balzámu. U silného zahlenění se osvědčily i homeopatické formy léčby.

[7] Samostatně se droga podává jen zřídka, zato je velmi oblíbeno její přimíchávání do směsí. Důvodem je jednak poměrně malý účinek samotné drogy a jednak to, že droga význačně zlepšuje vzhled směsi, podle bylinářky Častové jí dává „teplo domova". A to rozhodně není zanedbatelné, protože nepochybně stále ještě nevíme, v čem spočívá největší nebo spíše komplexní síla bylin. Nežádoucí účinky ani kontraindikace nejsou známy.

[8] Zmíněná bylinářka Častová si sedmikrásku velice chválila, zejména při léčbě bércových vředů. V takovém případě ji aplikovala zevně i vnitřně. Zevně dávala přednost asi 2 až 3 minuty vařenému odvaru, vnitřně nálevu z kombinace květu sedmikrásky, listu sadce konopáče a kořene nebo nati čekanky, všeho po jednom dílu. Užívaly se 4 šálky denně.

[9] Homeopatické zpracování sedmikrásky je velice vhodné také z toho důvodu, že bylina je na sušení a skladování velice citlivá a snadno se znehodnocuje. V tinkturách se uchovává nejlépe a nejbezpečněji. Zpracovává se květ, ale i celá kvetoucí rostlina, včetně kořene. Sbírá se především brzy na jaře, „kdy je síla v celé rostlině", pokud možno už v březnu, dopoledne kolem jedenácté hodiny.

Bylina se zpracovává podle §2 s použitím lihu 90%. Dále se esence ředí lihem 35% až na potenci D6, někdy dokonce i D7. Obecné použití je v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem, po dobu 30 dní. V potenci D7 se užívá hlavně při ženských pohlavních potížích, na sliznice a pak pro vnější použití v množství 2 kávové lžičky na 0,5 litru vody.

[10] Při astmatu velice uvolňuje křeče a celkově uklidňuje čaj ze sedmikrásky: Třicet gramů sedmikráskových květů s listy přidáme do 1 litru studené vody, ohřejeme a 3 minuty udržujeme při varu. Pak necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme celý den po malých šálečcích, můžeme osladit medem.

Při migréně přelijeme 1 polévkovou lžíci květů a listů sedmikrásky šálkem vařící vody, necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme 2 až 3 šálky denně.

Při zánětu pohrudnice jednu polévkovou lžíci květů a listů sedmikrásky dáme do studené vody, necháme přejít varem, 10 minut vyluhovat a potom precedíme. Pijeme denně 3 šálky mezi jídly.

Pro čištění krve přelijeme vrchovatou polévkovou lžíci směsi z mateřídoušky a sedmikrásky v šálku vařící vodou, krátce necháme vyluhovat a precedíme. Pijeme 2 až 3 šálky denně.

Při dávivém kašli přelijeme polévkovou lžíci květů sedmikrásky šálkem vařící vody, necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme 3 šálky denně, mezi jídly.

SEZAM

SEZAM INDICKÝ
Čeleď sezamovitých (Pedaliaceae)

SESAMUMINDICUM L.
Sezam indický (s)
r Sesam (n)
Sesame (a)
Sésame (f)
Sesamo (š)

[1] Sezam indický je jednoletá, asi 1,5 metru vysoká bylina s jednoduchými listy, které jsou při bázi lodyhy vstřícné a dlanitoklané, výše pak střídavé, celistvé a podlouhle vejčité. Květy vyrůstají v paždí listů jednotlivě, po dvou nebo po třech. Skládají se z trubkovitě zvonkovité koruny, bílé až lila barvy, a malého pětidílného kalichu. Plodem je čtyřpouzdrá pukavá tobolka. Semena šupinavě bílé barvy připomínají tvarem semeno lněné.

[2] Rod Sesamum zahrnuje 38 druhů. Původem je z Afriky a hojně se nyní pěstuje v Malé Asii a Indii. V České republice se nepěstuje, protože naše podnebí je pro sezam příliš chladné.

[3] Drogou je semeno, které je zdrojem mimořádně kvalitního oleje (Semen et Oleum sesami).

[4] Semena obsahují v průměru 42 % světle žlutého, polovysýchavého oleje, který patří k nejlepším jedlým olejům a svou jakostí předčí i olej olivový. Semena jsou též vynikajícím zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin, niacinu, fosforu, vápníku, síry a sacharidů.

[5] Semena podáváme jako příjemný, nenávykový, mechanicky působící projímavý prostředek. Podávání semen je též prospěšné při gynekologických a urologických infekcích. Olej má příznivý vliv na cévy a léčí například hemoroidy; je také výborným olejovým rozpouštědlem, například kafru.



Sezam indický

[6] Olej podáváme jako potravinářský, v přiměřených dávkách. Semena podáváme syrová, v dávce asi 4 čajové lžičky denně. Důkladně je rozkousáme nebo podáváme čerstvě pomletá.

[7] Droga je určena pro dlouhodobé samostatné podávání. Její míchání do směsí se příliš neosvědčilo. Při podávání logicky zdůvodnitelných dávek se nevyskytují žádné vedlejší a nežádoucí účinky a nejsou známy ani žádné kontraindikace.

[8] Sezamový olej pokládáme - hned vedle arašídového - za nejlepší rozpustné medium pro tukorozpustné látky a vyluhováním v něm můžeme připravovat četná přírodní léčiva, zejména masážního charakteru. Yzopový, saturejkový, bazalkový nebo mátový olej představují velmi účinná protirevmatická mazání. Pokud není předepsáno jinak, připravujeme je většinou tak, že 100 gramů drogy - nejlépe jemně sekané čerstvé suroviny - vaříme půl hodiny na vodní lázni v otevřené skleněné nádobě se širokým hrdlem, potom sklenici vyjmeme, opatříme víčkem, necháme při pokojové teplotě několik dnů „dojít" a pak přefiltrujeme.

Sezamové semeno lze pokládat za přirozený potravní produkt, dodávající tělu vápník, například v prevenci osteoporózy.

[9] V homeopatii se sezamové drogy ani olej pro přímé použití nevyužívají, ale olej jako médium pro výrobu a konzervaci jiných látek je již dost běžný. Přitom se pochopitelně využívá i léčivých vlastností tohoto oleje.

[10] Sezamové semeno je základní surovinou pro výrobu chutné pastovité chalvy. Legendární „sezame - otevři se" naznačuje magickou moc byliny, pomáhající otevírat tajné dveře, objevovat tajné chodby a nacházet ukryté poklady.

Samotný sezamový olej se používá na výrobu nejkvalitnějších mýdel a pleťových mlék. V parfumerii je také významným tukovým médiem pro tzv. enfleuráž, což je šetrná extrakce tukem, která se používá při přípravě vzácných, na extrakci choulostivých vonných látek, například z květu mimózy.

Kombinace 3 dílů arašídového a 1 dílu sezamového oleje představuje vynikající médium pro přípravu masážních olejů, jak je naznačeno v odstavci 8. Vedle uvedených olejů je třeba se ještě zmínit o zázvorovém oleji, který má silné zahřívací a protirevmatické působení. Naproti tomu olej kafrový je příjemně chladivý a používáme jej především ke sportovním masážím, například po zvýšeném výkonu.

Uvedená kombinace arašídového a sezamového oleje nachází vynikající uplatnění také v kosmetice: Polévkovou lžíci olejové směsi rozmícháme v kelímku bílého jogurtu a pro parfumaci přidáme několik kapek vonné silice, například geraniové, santalové nebo levandulové. Takto upravený prostředek naneseme na obličej v podobě masky a ponecháme 20 až 25 minut. Maska bezvadně vyčistí trudovitou pleť, zvlhčí suchou pleť a dokonce vyrovnává vrásky.

Ayurvédští lékaři doporučují sezamový olej s tulsí neboli bazalkou posvátnou (Ocimum sanctum L.) ke vtírání do reflexních plošek, případně do akupunkturních bodů.

Mleté sezamové semeno spolu se semenem lněným a mletými fíky vytváří pastu, která při pravidelné konzumaci několika čajových lžiček denně zabezpečuje měkkou stolici, bez příznaků průjmů nebo zácpy.

SILENKA

SILENKA NADMUTÁ
Čeleď silenkovitých (Silenaceae)

SILENE VULGARIS (Moench.) Garcke
Silenka obyčajná (s)
r Gartenkropf, s Morgenrôschen (n)
Sweet Catchly (a)
Silene (f)
Sileno (š)

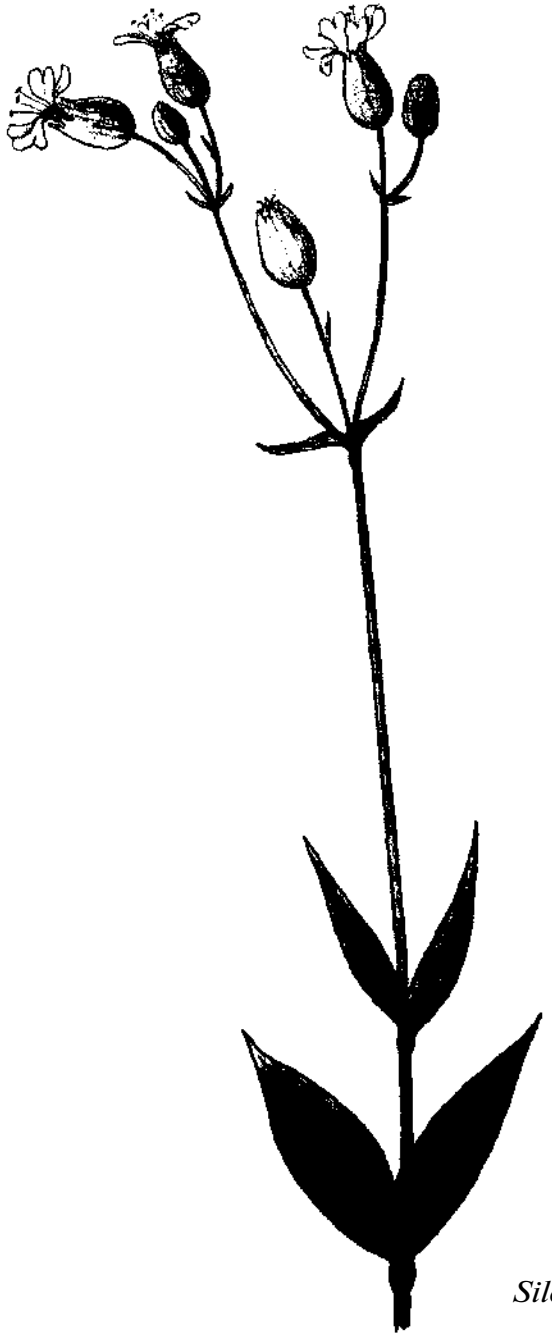
[x)] Silenka nadmutá je volně trsnatá trvalka, dorůstající půlmetrové výšky, lysá, někdy pýřitá. Lodyhy má větvené, vystoupavé. Listy jsou vejčité až kopinaté, květy jednotlivé ve vidlanech. Kalich nafouklý, neopadavý, koruna bílá nebo narůžovělá, plátky široké, hluboce dvojklané, tobolka bývá velká 5 až 15 mm.

[2)] Silenka je velmi proměnlivý druh, jehož vnitrodruhové taxony nejsou prakticky prozkoumány, a z hlediska léčitelského je proto nerozlišujeme. Běžně se uvádí 5 poddruhů: silenka pravá (Silene vulgaris), rozprostřená (prostrata), suťová (humilis), širolistá (commutata) a vejčitolistá (ovalifolia). Silenka je běžnou součástí lučních společenstev, roste na pastvinách, světlých mezích, lemuje lesy. Má ráda živné, vápenité až neutrální půdy, písčité i hlinité.

[3)] Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba sileneae), sbíraná od června do září, nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou.

[4)] Droga obsahuje především saponiny, dále třísloviny, malé množství pryskyřic, látky minerální a některé prameny uvádějí i přítomnost nedostatečně probádaného glykosidu.

[5)] Droga je v lidovém léčitelství používána jako osvědčený močopudný prostředek. Lze ji použít i jako doplňkové léčivo při těžších formách průjmů, například při úplavici apod.



Silenka nadmutá

Zevně je využívána formou kašovitých obkladů na nehojící se rány a různé kožní afekce, případně i na lehčí spáleniny. Forma koupelí bývala dříve často využívána v léčbě revmatických onemocnění a ekzémů. Aplikovaly se koupele rukou nebo nohou, zpravidla v sériích po 12 koupelích. V současnosti se na silenku spíše pozapomnělo. Empirické zkušenosti jsme převzali především z běloruského lidového léčitelství.

[6] Běžnou lékovou formou je krátkodobě vařený dvouminutový odvar, který je vhodný jak pro vnitřní, tak i pro zevní použití. Kašovité obklady se připravovaly pomletím čerstvé rostliny anebo spařením suchého rostlinného materiálu vroucí vodou.

[7] Silenkovou drogu podáváme samostatně spíše výjimečně. Většinou dáváme přednost její kombinaci do směsi s jinými drogami. V urologii je dobrá směs stejných dílů silenky, zlatobýlu, kořene jehlice, svízele syřišťového a mateřídoušky. Podáváme 4krát denně 0,3 litru. V léčbě průjmů kombinujeme silenku obyčejně s kořenem nátržníku, s kořenem krvavce totenu a s jinými, adstringentně působícími drogami. Při zevním použití je samostatné použití naopak vhodnější. Droga není určena pro dlouhodobé užívání, vyhýbáme se i užití vyšších dávek. Při běžné aplikaci nebyly pozorovány žádné výraznější nežádoucí účinky. V těhotenství a při laktaci drogu nepoužíváme.

[8] Při chronickém průjmů jsme s úspěchem využili tuto směs:

nati řepíku	100 g
nati silenky	50 g
kořene totenu	50 g
kořene nátržníku	25 g
nati tymiánu	25 g

Připravujeme a podáváme jako tzv. bylinářský čaj, v dávce 0,75 litru denně.

[9] Homeopatické zpracování silenky je dávno zapomenuto, ale nebude na škodu, když si tuto možnost znovu připomeneme. Pro homeopatické účely sbíráme čerstvou kvetoucí nať již kolem desáté hodiny dopoledne. Zpracováváme ji podle §3 lihem 80% a dále potencujeme lihem 40% až na ředění D3. Obecně užíváme tinkturu v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 9 kapek, před jídlem.

Tinkturu podáváme většinou tam, kde nemůžeme silenku alopaticky samostatně použít. Především to bude při zástavě nebo zadržování moče, při všech potížích v oblasti pánve, ať už se střevy nebo močovody apod. Používáme ji s úspěchem i zevně při ošetřování ran a především ekzémů.

[10] Silenková droga toho času není předmětem obchodního podnikání, takže zájemci si ji musí opatřit vlastním sběrem.

Využití silenky je v českých zemích téměř neznámé, zato lidové léčitelství lašské v okolí Frýdlantu nad Ostravicí a slezské okolo Frýdku-Místku ji v dřívějších dobách občas využívalo. Stopy vedou k protirevmatickým koupelím rukou a nohou, kdy silenka bývala míchána obvykle s tymiánem či mateřídouškou nebo s přesličkou.

Ze slezské „hapatéky" se dochoval recept na močopudný čaj: Vezmi tři díly zlatobýlu, dva díly silenky a po jednom dílu popence, březového listu a kopřivy žahavky. Vše smíchej dohromady a připrav čaj, který slouží proti suchému lámání a velice žene na moč.

Mnozí následovníci Paracelsovi, vycházející z nauky o signaturách, využívali silenku k léčbě různých otoků užíváním vnitřně a různých opuchlín v podobě kašovitých obkladů. Bohužel později upadla bylina v zapomnění.

SKOŘICOVNÍK

SKOŘICOVNÍK ČÍNSKÝ
Čeleď vavřínovitých (Lauraceae)

CINNAMONUM CASSIA Blume
Škoricovník čínsky (s)
(r) Gemeiner Zimtbaum (n)
Cinnamon Tree (a)
Cammellier casse (f)
Canella (š)

[1] Skořicovník čínský je statný tropický strom, dorůstající výšky i přes 10 metrů, s listy světle zelenými, vonnými, poněkud užšími a delšími než u skořicovníku cejlonského. Kůru má drsnou, rozpukanou, popelavě šedou. Květy jsou drobné, žlutavé, nenápadné a vytvářejí vrcholičnaté svazečky a řídká, latnatá květenství. Nezralé dužnaté plody tohoto druhu mají velmi příjemné aroma. Sbírají se těsně po odkvětu, suší se a na trh přicházejí jako tzv. kassiový květ. Někdy se skořicovník pěstuje v podobě většího keře.

[2] Skořicovník se pěstuje na Cejlónu, v Číně, na Jávě, Sumatře a v dalších tropických oblastech.

[3] Drogou je kůra (Cortex cinnamoni). Může se sbírat již ve třetím roce, výjimečně i ve druhém roce, avšak nejkvalitnější drogu poskytují stromy nebo keře osmileté a starší.

[4] Nejdůležitější obsahovou látkou skořicové kůry je silice, která obsahuje aldehyd kyseliny skořicové, phellandrin a eugenol. Dále ve skořici nacházíme třísloviny, pryskyřice a bezdusíkaté extraktivní látky nejednotné povahy, slizy a další látky.

[5] Skořice je silným prostředkem desinfekčním, s poměrně širokým antibiotickým spektrem. Zlepšuje trávení, odstraňuje nadýmání a k tomu se pojící flatulenci. Skořice je pokládána za jeden z nejdůležitějších léků ayurvédy, staroindického tradičního léčebného směru. Také čínské lékařské školy si skořice neobyčejně vážily,



Skořicovník čínský

protože se o ní traduje, že vyrovnává harmonii elementů jang a jin. Znám je i poměrně výrazný účinek protiprůjmový.

[6] Ze skořice lze přirozeně připravovat nálev nebo odvar, ale my dáváme zásadně přednost tinktuře, která je i lékárensky běžně dostupná. Průměrné dávkování činí 4krát denně 20 až 25 kapek.

[7] Skořici podáváme samostatně formou tinktury, případně mletou kôrovou drogu vmícháváme do čajových a kořenících směsí. Podávání skořice nemá vážnější kontraindikace, s ohledem na poměrně silně působící silici však nedoporučujeme dlouhodobé pravidelné užívání, zvláště u velkých dávek.

[8] Skořicová tinktura je součástí lékárensky běžně dostupné složené chinové tinktury, spolu s tinkturou hořcovou a pomerančovou. Tato tinktura mimořádně podporuje chuť k jídlu a zlepšuje trávení i látkovou výměnu. Lékárenský název je Tinctura chinae composita. Samotnou skořicovou tinkturu, v souladu s učením ayurvédy, podáváme při úpadku životních sil, například po úrazech a při těžkých chorobách, a všude tam, kde je z příznaků patrno, že v nemoci silně převládl jeden z elementů jang nebo jin - viz příslušná literatura. V podstatě jde o jeden z nejuniverzálnějších léků s mimořádně širokým spektrem účinků.

Arašídový olej s obsahem skořicové silice nebo tinktury, je výborným masážním médiem na revmatické svaly a klouby.

[9] Skořici v homeopatii podáváme při vyčerpávajícím krvácení světlou krví. Vhodnou indikací jsou též mořská nemoc i její suchozemské projevy (při jízdě autem, letu letadlem apod.), děložní krvácení, krvácení z nosu, bolesti a zápach při rakovině, průjmy a plynatost. Nejčastěji používáme potenci D3 připravenou klasickým postupem z lékárenské základní tinktury (Tinctura cinnamoni) pomocí lihu 30%.

[10] *Miror, quod moritur homo, qui utitur cinnamono?* - Proč vůbec člověk umírá, když skořici často užívá? Skořice má jako koření i jako léčivo velmi staré tradice a hovoří o ní již Starý Zákon (Exodus 30, 23 - 25). Do Evropy se dostala na přelomu 15. a 16. století. Skořice měla rovněž velké využití v magii. Jako vykuřovadlo vyvolává vysoké duchovní vibrace, pomáhá při uzdravování, posiluje duševní síly a svěžest. Ze starých herbářů ji uvádí již herbář Matthioliho.

Jinak je skořice také výborným afrodisiakem. Užívá se jako skořicový likér. Směs 40 gramů skořicové kůry, 30 gramů nařezané vanilky a 20 gramů nařezaného kořene bolševníku obecného dáme do jednolitrové láhve čistého alkoholu 40%. Uzavřené necháme 2 až 3 týdny vyluhovat a občas protřepeme. Pak precedíme, na několikrát přefiltrujeme a dáme do čisté láhve. Užíváme 1krát denně likérovou odlivku, po jídle.

Proti průjmů je výborný nálev čajové lžičky rozdrcené skořicové kůry, kterou přelijeme šálkem vařící vody a necháme 10 minut přikrytou vyluhovat. Pak precedíme a pokud možno hned pijeme, samozřejmě zchlazené.

V rekonvalescenci doporučujeme skořicové víno: Asi 15 gramů skořicové tyčinky a 2 kusy hřebíčkového květu dáme do láhve červeného vína a necháme 1 týden uzavřené na chladném a temném místě vyluhovat. Pak precedíme a studené uskladníme v láhvi. Pijeme po 1 skleničce, před obědem a před večeří.

Jako prevence proti zánětům dásní slouží tinktura z 10 kusů hřebíčku a půl tyčinky práškované skořice. Oboje dáme do 0,5 litru silné žitné a 10 až 14 dnů necháme uzavřené vyluhovat. Pak precedíme a vrátíme zpět do láhve. Tinkturou pravidelně masírujeme zuby a dásně.

SLADKÉ DŘEVO

LÉKOŘICE LYSÁ
Čeleď bobovitých (Fabaceae)

GLYCYRRHIZA GLABRA L.
Sladovka hladkoplodá (s)
(s) Gemeines Sússholz, e Lakritze (n)
Common Liquorice, Sweet Wort (a)
Régalisse (í)
Legaliza (š)

[1] Lékořice lysaje trvalka s drevnatým, dlouze výběžkatým, lysým oddenkem. Dorůstá přibližně metrové výšky. Listy jsou lichozpeřené, složené z kopinatých, zespoda lehce ochlupených lístků. Květy má modrofialové a jsou umístěny ve stopkatých, úžlabních hroznech. Plodem je lusk, dlouhý kolem 30 mm.

[2] Lékořice je pro léčivé účely pěstována. Má ráda půdu suchou, hlubokou, výživnou a dobře propustnou, podnebí teplé a suché, polohu slunečnou. Velmi dobře se pěstuje zejména po okopaninách.

[3] Drogou je oddenek (Radix liquiritiae), podle latinského synonyma názvu byliny Liquiritia officinalis Moench. Sbírá se v březnu nebo v říjnu, nejlépe od šestého do desátého roku života rostliny.

[4] V droze nacházíme především saponiny, z nichž nejdůležitější je glycyrrhizin, a flavonoidy, například liquiritin. Glycyrrhizin je více než padesátkrát sladší než řepný cukr a má glykosidický charakter. Dále v droze nacházíme oxykumaríny, asparagín, cukry, škrob, mannit, hořčiny, pryskyřice a látky hormonální povahy. Droga má fytoncidní charakter.

[5] Droga má velmi široké pole využití. Působí především jako prostředek podporující vyklašlávání u nemocí plic a průdušek. Současně



Lékořice lysá (sladké dřevo)

mírně zvyšuje tvorbu moči a je též lehce projímavá. Působí také bakteriostaticky a antivirově a má rovněž spasmolytické (protikřečové) působení, pro které je využívána v léčbě žaludečních a dvanáctníkových vředů. Tlumí rovněž tvorbu žaludečních kyselin, uvolňování gastrinu a tvorbu histamínu, odpovědného za vznik většiny alergií. Jestliže jsme si řekli, že droga působí diureticky, platí to pouze pro krátkodobé podávání. Naopak při delší aplikaci diurézu snižuje. Hormonální složka drogy z ní činí protizánětlivý prostředek, využívaný například v revmatologii, a také důležité gynekologikum. Může se podávat také při Addisonově chorobě, tedy při snížené funkci kůry nadledvinek.

[6] Drogu připravujeme nejčastěji formou nálevu a podáváme 2 až 4 šálky denně. Často je užívána lékořicová šťáva (Succus liquiritiae), v jednotlivé dávce kolem 1 gramu, a můžeme se setkat i s extraktem, který dávkujeme v běžných dávkách 10 až 15 kapek, 2 až 4krát denně.

[7] Nedoporučujeme dlouhodobé podávání, zvláště vyšších dávek, snad s výjimkou Addisonovy choroby. Předávkovaní může vyvolat nevolnost a dávení, jakož i pocit, připomínající kocovinu.

Droga je vhodná jak pro samostatné podávání, tak i pro podávání ve směsích. Oblíbena je zvláště jako příměs do tzv. prsních čajů. V rozumných dávkách ji můžeme podávat i dětem, které ji mají rády pro její sladkou „pendrekovou" chuť.

[8] Výborným prostředkem je sirup: Sto dvacet pět gramů kořene přelijeme 1 litrem červeného vína a 4 dny macerujeme v uzavřené sklenici. Potom precedíme a kořen podle možnosti ještě prolisujeme. Do získané tekutiny přidáme 1 kilogram cukru a vaříme na mírném ohni do zhoustnutí. Užíváme denně 4 až 6 čajových lžiček, ve všech indikacích shora uvedených.

[9] Pro homeopatické zpracovávání, které není zvlášť obvyklé, používáme kořen, nejlépe práškovaný, což bývá někdy problém. Může být proto použit i neloupaný kořen. Zpracováváme jej podle

§4 lihem 90%. Dále se potencuje až do ředění D3 lihem 30%. Obecně používáme potenci D3 s dávkováním 3krát denně 7 kapek v trošce vody, po jídle.

Nejčastěji používáme tinkturu v hormonální oblasti, což je hlavní důvod, proč se vlastně lékořice homeopaticky zpracovává. Především se jedná o oblast ženských pohlavních orgánů, kde plní vlastně funkce estrogenu. V praxi to znamená použití v každém věku a pro každou hormonální oblast, až po neplodnost.

[10] Někteří autoři doporučují žvýkání lékořice jako pomůcku pro odnaučení kouření, což ovšem platí dost omezeně, protože pevnou vůli nezvyšuje ani lékořice.

Odvar kořene lékořice má neobyčejně veliké možnosti aplikace, stejně tak jako čajová směs.

Odvar z 15 až 20 gramů kořene v 0,5 litru vody je velmi mírně působící prostředek při horečnatých stavech, při chronických nemocech dýchacích orgánů, při nachlazení, kašli, zahlenění plic, zvlášť se suchým kašlem, ale stejně tak jí lze s úspěchem použít při ledvinových potížích (písek nebo kameny), při dně, revmatismu a bolestivém močení.

Stejně úspěšná je směs 8 dílů kořene proskurníku, 3 dílů kořene lékořice, 3 dílů kořene kosatce, 4 dílů listů podběle a po 2 dílech anýzu a květu divizny. Upravujeme jako běžný bylinářský čaj.

Velice oblíbený byl lékořicový extrakt, zhotovený podomácku:

Nálev ze 100 gramů práškovaného kořene a 400 gramů vody necháme 4 hodiny stát a občas promícháme. Pak vylisujeme a pevný zbytek přelijeme 200 gramy vařící vody a znovu vylisujeme. Tekutiny slijeme a doplníme 100 gramy lihu 90%, necháme 24 hodiny vyluhovat a pak přefiltrujeme. Vaříme až na konzistenci sirupu, nejlépe ve vodní lázni.

Sirup nejčastěji užíváme při zahlenění plic a plicních katarech a pro lepší účinek jej můžeme smíchat se sirupem z vlčího máku, s proskurníkovým sirupem a kosatcovým sirupem.

SLÉZ

SLÉZ PŘEHLÍŽENÝ
Čeleďslézovitých (Malvaceae)

MALVA NEGLECTA Wallr.
Slez nebadaný (s)
e Weg-Malve, e Pappel (n)
DwarfMallow(a)
Mauve ä feuilles rondes (f)
Malva vulgar (š)

[1] Sléz přehlížený je jednoletá rostlina s poléhavou nebo vystoupavou lodyhou, dorůstající běžně výšky kolem 25 centimetrů. Má palisty trojúhle vejčité, brvité, listy pak dlouze řapíkaté, ledvinité až okrouhle srdčité, nanejvýše do jedné třetiny dlanitě pěti až sedmilaločné, na líci lysé, s tupými laloky, vroubkovaně zubatými. Listy jsou na rubu obvykle jemně chlupaté. Květ bledě fialový nebo růžový, někdy i bělavý. Plodem jsou jedlé a chutné tzv. chlebíčky, na Moravě zvané patáčky, s jedním semenem, které rády jedí hlavně děti.

[2] Sléz nacházíme na mezích, rumištích, na pastvinách, na světlých krovinách, na vlhkých, živných, dusíkatých, humózních půdách, kamenitých i hlinitých. Ve fytoterapii plnohodnotně můžeme využívat i jiné druhy slézu, například dvouletý sléz lesní (Malva sylvestris L.) nebo až 150 cm dorůstající vytrvalý sléz maurský (Malva mauritiana L.).

[3] Předmětem sběru a použití je jednak květ, jednak list nebo kvetoucí nať (Flos, Folium et Herba malvae). List sbíráme nejlépe v červnu, před rozkvětem rostliny, květ a nať pak v červenci a srpnu, nejlépe kolem jedenácté hodiny dopoledne. Květ sbíráme většinou i s kalichem, při malé potřebě je vhodnější sběr květů bez kalichu.



Sléz přehlížený

U pěstovaných druhů, které jsou podstatně statnější, vylučujeme ze sběru lodyhy, nesbíráme tedy nať, ale pouze list.

[4] Sléz je především reprezentantem drog slizodárných. Sliz je jak v květech, tak i v nati. Ve květech dále nacházíme antokyanová barviva, v listech pak třísloviny, organické kyseliny a další látky.

[5] Hlavní pole působnosti se pro slézové drogy otevírá všude tam, kde je zapotřebí zajistit ochranu sliznic nebo pokožky. Můžeme jej ordinovat vnitřně i zevně, například při vředové chorobě žaludku a dvanáctníku, při vředové chorobě střev, při zánětech v dutině ústní jako kloktadlo, při neproduktivním, obtěžujícím kašli apod.

[6] Ze slézu připravujeme nálev nebo macerát a podáváme jej přednostně po doušcích z termosky během dne, aby jeho účinek byl co nejrovnoměrnější. Za velmi vhodnou lékovou formu pokládáme homeopatický čaj podle Kloudy, zejména ve vyšších potencích. Dobrou lékovou formu představují též léčivá klyzmata.

[7] Sléz můžeme aplikovat samostatně, ale mícháme jej především do směsí. Jeho účinek potencuje příměs ibišku, ale též třezalky, heřmánku, měsíčku nebo tymiánu. Droga je netoxická a je vhodná i pro těhotné a kojící ženy.

[8] Koupel nebo omývání v nálevu ze slézu přehlíženého je vynikajícím prostředkem proti ekzému, zejména atopickému, kdy tlumí zánětlivost, ruší svědění a přispívá k obnovení normálního stavu pokožky.

[9] Pro homeopatické zpracování sbíráme čerstvou kvetoucí rostlinu bez kořene, nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou odpoledne. Zpracováváme ji podle §2 lihem 70% a dále potencujeme lihem 30% až na ředění D3. Obecně užíváme v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, po jídle, v trošce vody.

Užíváme ve všech případech, kdy se jedná o postižení nebo ohrožení sliznic, především u sliznic dýchacích cest a žaludku. Zevně užíváme na omývání a ošetřování ran a jejich urychlené hojení.

[10] Kytice slézu přehlíženého, postavená ve váze přede dveřmi nebo mezi okny, má údajně schopnost přivolat zpět ztracenou lásku.

Sléz je ovšem obvyklou příměsí prsních čajů, u nás například známého čaje Species pectorales Planta.

Je ale třeba dát velký pozor při sběru: List nesmí být napaden rzí slézovou (Puccinia malvacearum), což se projeví oranžovočerveným až hnědým tečkováním.

Kruhy pod očima nebo kolem očí bezpečně odstraňuje pasta, zhotovená z práškovaných listů slézu v trošce vody. Nanášíme tlustě na postižená místa a necháme půl hodiny působit. Pak splachujeme čistou vodou.

Na slzení očí můžeme mimo jiné použít následující obklady: Po 1 čajové lžičce slézových květů a máty peprné přelijeme šálkem vařící vody, necháme 5 až 10 minut vyluhovat a precedíme. Obklady přikládáme 3krát týdně.

Při bronchitíde dětí používáme směs bylin, která velmi ulehčuje potíže. Nálev zhotovujeme ze směsi slézu, jitrocele kopinatého, fenyklu a tymiánu nebo mateřídoušky. Deset gramů směsi přidáme do 1 litru vody a pijeme na vícekrát přes den.

Při bílém výtoku provádíme výplach pochvy směsí slézu a mateřídoušky: Dvě polévkové lžíce slézu a 10 větviček mateřídoušky nebo tymiánu dáme do 0,5 litru studené vody, přivedeme k varu, odstavíme a necháme 10 minut vyluhovat. Precedíme přes papírový filtr. Výplach provádíme jednou denně.

Při křečových žilách působí dobře směs pro vnitřní užívání: Po 1 polévkové lžíci řebříčku, slézu a listů pampelišky přelijeme velkou sklenicí vařící vody a přikryté necháme 5 minut vyluhovat. Precedíme a pijeme 2 až 3 šálky denně, předjídlem. Pijeme nejdéle dva měsíce.

SLUNEČNICE

SLUNEČNICE ROČNÍ
Čeleďhvězdnicovitých (Asteraceae)

HELIANTHUS ANNUUS L.
Slnečnica ročná (s)
e Sonnenblume (n)
Sunflower (a)
Grand soleil, Hélianthe (f)
Girasol(š)

[1] Slunečnice roční je velmi statná jednoletá rostlina, dorůstající běžně výšky až 2,5 metru. Celá je drsně chlupatá. Lodyha bývá obvykle nevětvená, listy jsou velké, široce vejčité, dolní řapíkaté, horní poněkud menší. Jednotlivé úbory se nacházejí na vrcholku lodyhy, mají průměr 20 až 25 centimetrů, někdy dokonce i větší. Jazykové květy jsou zlatožluté, lůžko je ploché s obvejčitými nažkami. Celé květenství je obvykle skloněné až ničí. Kvete od srpna do října.

[2] Slunečnice je běžně pěstovaná olejodárná rostlina, výjimečně zplaňuje.

[3] Předmětem sběru a užití je semeno, potřebné k výrobě jedlého oleje (Semen et Oleum helianthi). Méně často se setkáváme s využitím květu (Flos helianthi), ale používání je stále častější a dlužno říci opravené.

[4] Semena obsahují kolem 45 % oleje, bílkoviny, glyceridy, steroly, fosfolipidy, karotinoidy, organické kyseliny, jako citrónová, vinná, chlorogenová. V listech a žlutých květech byl nalezen flavonoid quercimeritrin, kumarínové glykosidy, triterpenové saponiny, karotinoidy, antokyany, třísloviny, cholin, betain, hořký helianthin a minerální látky. Slunečnicový olej je hodnotný především tím, že



Slunečnice roční

obsahuje vysoký podíl nenasycených mastných kyselin, zvláště linolenové a olejové.

[5] Květ slunečnice snižuje horečku, zlepšuje trávení, snižuje pocení. Byla rovněž prokázána stimulace jaterní činnosti. Aplikována zevně dovede droga léčit hnisavé kožní afekce, záněty a zapaření. Slunečnicová semena, požívaná syrová v dávce dvou až čtyř čajových lžiček denně, zlepšují ostrost vidění.

Olej má protisklerotické účinky a je dobrým médiem pro přípravu mastí, výtažků, léčivých olejů apod.

[6] Květ podáváme buď ve formě prášku, asi 5 gramů denně, nebo formou běžného nálevu. Květovou tinkturu, připravenou běžným způsobem, podáváme 2 až 4krát denně po 25 až 40 kapkách.

[7] Květovou drogu můžeme podávat samostatně nebo v libovolné směsi. Nebyly zjištěny žádné nežádoucí účinky, ani kontraindikace, a drogaje proto vhodná i k podávání těhotným a kojícím ženám.

[8] Když začínají dozrávat semínka, odřízneme celý úbor, rozřežeme na malé kousky a zalijeme lékárenským denaturovaným lihem, naředěným na koncentraci 65 %, přidáme hrst mýdlových vloček nebo nadrobno nakrájeného mýdla a dobře promícháme. Poté nádobu vystavíme na 10 dnů na sluníčko a procedíme. Množství použitého lihu se bude podle velikosti slunečnicového květu pohybovat mezi půl až jedním litrem. Používáme jako výborné protirevmatické mazání.

Vezmeme 10 gramů eukalyptového oleje a 40 gramů tinktury z květů slunečnice, smícháme a dokonale před použitím protřepeme. Užíváme 3krát denně 20 až 25 kapek pro podporu vykašlávání a proti skleróze.

[9] V homeopatii zpracováváme čerstvé květní úbory v plném květu, nejlépe v srpnu kolem 8. hodiny ranní. Zpracovávají se podle §3 lihem 96% a dále se ředí lihem 45% až na potenci D4. V této se také obecně užívá tinktura, s dávkováním 3krát denně 6 kapek, před jídlem.

Použití homeopatických tinkturje velice široké, od potíží se zažíváním, s močením, s chronickými horečnatými stavy až chronické bronchitídy, nachlazení a kašel. Také vnější použití má své opodstatnění při všech kožních problémech, zejména chronických, kdy výživa pokožky je nedostatečná.

[10] Nenasycené mastné kyseliny, obsažené v oleji, dříve označované jako vitamín F, působí jako tzv. prekursory prostaglandinů, tedy činitelů s působením podobným účinkům hormonů. Prostaglandiny dovedou organismus ochránit před vysokým krevním tlakem i před vznikem peptického vředu. Semena obsahují také provitamin A a hojnost potaše. Ne nadarmo se říká, že potaš je pro srdce tím, čím je voda pro květiny.

Slunečnice se odedávna využívala též k tzv. mumiální léčbě, kdy se například kousek obvazu, nasáklého krví nemocného, implantoval do slunečnice, do středu jejího „talíře", čímž se dosti výrazně urychlovala léčba, zejména válečných zranění.

Z příbuzného druhu slunečnice topinambur (Hellianthus tuberosus L.), zvané též topinambur hlíznatý, vyrábí český farmaceutický průmysl hodnotný výtažek, sloužící pro podpůrnou léčbu cukrovky a ischemické choroby srdeční.

Nedoceněná je zatím účinnost květů slnečnice při kožních potížích. Například z 1/2 lžičky nařezaných květů na sklenku vody, vařené 3 až 5 minut při mírném varu, dostaneme vynikající odvar pro obklady a vymývání ran.

Při plicních onemocněních se doporučuje směs květů slunečnice s květy černého bezu, s lipovými květy, vrbovou kůrou a celíkem zlatobýlem.

Pro směs posilující trávení mícháme květ slunečnice s benediktem, mátou peprnou, třezalkou, kopřivou, kořenem anděliky, zemežlučí a kořenem puškvorce.

SÓJA

SÓJALUŠTINATÁ — GLYCINEMAX(L.)Mer.

Čeleď bobovitých (Fabaceae)

Sója fazuľová (s)
e Sojabohne (n)
Soy Beán (a)
Sója, Soya (f)
Sója (š)

[1] Sója luštinatá je jednoletá, v případě některých kultivarů dvouletá, půl až přes jeden metr dorůstající rostlina, rezavě hnědě chlupatá s přímou, větvenou lodyhou s listovím, podobným listoví fazolovému. Listy jsou trojčetné, palistnaté, lístky okrouhle vejčité až eliptické, celokrajné s drobnými palístky. Květní hrozny jsou úžlabní a mají 5 až 8 květů, kultivary 15 až 20 květů. Kalich je trubkovitý, ušty zdéli trubky, koruna starorůžová, lehce fialová nebo i bílá. Plodem jsou lusky 3 až 8 x 1 centimetr, dvou až čtyřsemenné. Kvete v červenci a srpnu.

[2] Sója je původní rostlinou ve východní Asii, nyní se běžně pěstuje v mnoha zemích, u nás v teplejších oblastech. Často zplaňuje.

[3] Předmětem užití jsou sójové boby a sójový olej (Fructus et Oleum glycinae).

[4] Sója obsahuje hojnost plnohodnotných bílkovin, čtrnáctkrát více bílkovin než drůbeží maso, čtyřikrát více bílkovin než slepičí vejce a třikrát více bílkovin než hovězí maso. Přítomny jsou i cenné fosfolipidy, jako například lecithin a cephallin. Je bohatá na minerální soli - draslík, hořčík, vápník, fosfor, měď, železo, mangan, zinek, nikl a kobalt. Nalezen byl i isoflavonový glykosid daidzin a genistin, z vitamínů pak provitamin A, vitamíny Bi a B2, C, D, E a K.



Sója luštinatá

[5] Požívání sóji má nesmírně příznivý vliv na krvetvorbu, na nervovou soustavu i na látkovou výměnu. Je prospěšná při cukrovce, krevních chorobách, neurasthenii, při chorobě z ozáření, při ateroskleróze.

Vhodné je zejména tzv. sójové mléko, které mírně tlumí překyselení žaludku a je neocenitelnou potravinou pro alergiky.

Sójové boby při pravidelné konsumaci výrazně snižují hladinu krevního cholesterolu, uvádějí krevní tlak na normální úroveň, chrání před tvorbou žlučových kaménků a snižují riziko vzniku rakoviny prsu.

[6] Jako dietní potravina nemá sója stanovenu průměrnou ani maximální dávku, měla by však být na jídelníčku minimálně jednou týdně. Připomínáme však Kneippovo „všeho s mírou a dobrého pomalu", protože sója obsahuje vysoké množství bílkovin.

[7] Ze sójových specialit jmenujme alespoň sójové mléko, sójové maso, hrubou a hladkou mouku, sójový sýr tofu a sójovou omáčku tamari. Na klíčeni je určena sója v podobě malých zelených kuliček pod názvem mungo.

[8] Sójovou mouku využíváme formou za tepla připravených kašovitých obkladů na změkčování různých boulí, zatvrdlin a otoků. Vznikne-li příliš řídký produkt, doporučujeme jeho zahuštění hladkou pšeničnoumoukou.

[9] V homeopatii se sója neužívá, aspoň není znám žádný způsob takovéhoto zpracování.

[10] Sójová pomazánka se žampiony se připraví ze 125 gramů uvařených sójových bobů, 125 gramů žampionů (v obou případech se rozumí vsádková hmotnost), 1 cibule, mořské soli, 2 polévkových lžic sójového oleje, libečku, majoránky, papriky, práškované kurkumy nebo curry koření. Na oleji zpěníme cibuli a na drobno nakrájené žampiony a podusíme s majoránkou do změknutí. Uvařenou sóju pomeleme na masovém mlýnku, přidáme podusené žampiony, sůl, libeček a okořeníme.

Zajímavý je obsah většiny látek, důležitých pro stavbu a celkovou existenci organismu. Tak například obsah prvků činí:

vápník	250 mg%
hořčík	247 mg%
draslík	1 740 mg%
fosfor	580 mg%
železo	11,5 mg%
mangan	4 mg%
sodík	4 mg%
zinek	1 mg%

Podobně zajímavý je i obsah jednotlivých vitamínů:

vitamín Bi	1,0 mg%
vitamín B_2	0,5 mg%
vitamín B3	2,5 mg%
vitamín B_6	0,7 mg%
kyselina listová	100,0 ug%
kyselina pantothenová	1,7 mg%
vitamín H - biotin	70,0 ug%
vitamín C	stopy
vitamín E	15,3 mg%

Mezi to patří samozřejmě i karoteny, pokud předpokládáme plnou přeměnu na vitamín A, tedy karoteny 100,0 ug%, přepočteno na vitamín A.

Je ovšem třeba připomenout, že sója je poměrně silně zásadotvorná a že při přehnané konzumaci má negativní vliv na životnost červených krvinek.

SOSNA

BOROVICE LESNÍ
Čeleď borovicovitých (Pinaceae)

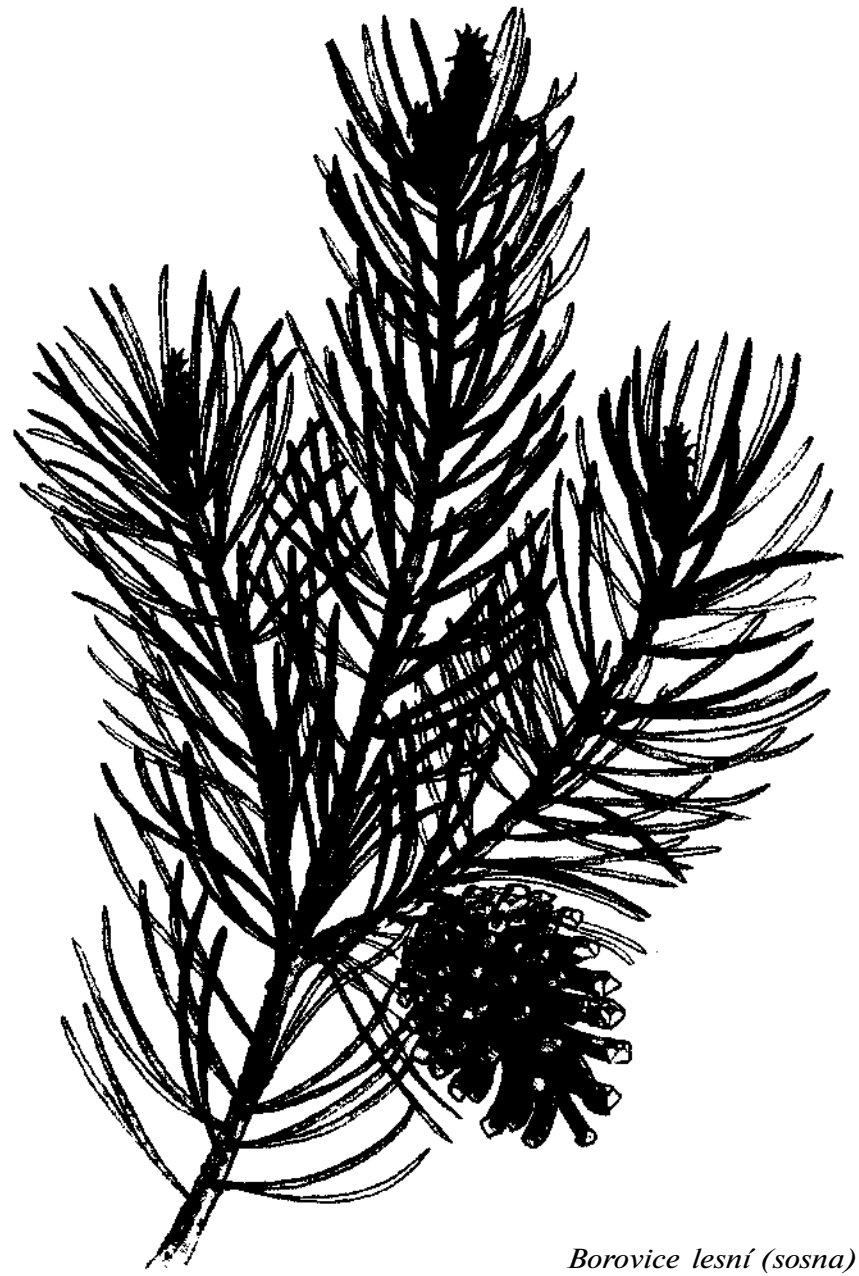
PINUS SYLVESTRIS L.
Borovica lesná (s)
e Waldkiefer, e Fôhre (n)
Pine Tree (a)
Pin commune (f)
Pino Silvestra (š)

[1] Borovice lesní je vždyzelený jehličnan, dorůstající výšky kolem 30 metrů. Větvení má přeslenité, silnější větve jsou téměř vždy zakřivené a poměrně krátké. Kůra je zpočátku šedohnědá, později šedorůžová, letorosty zprvu nazelenalé, později zelenošedé. Pupeny jsou kolem 1 centimetru dlouhé, podlouhlé, s četnými šupinami. Jehlice rostou po dvou, směrem ke koncům letorostů jsou nahloučené, asi 3 až 8 cm dlouhé. Samicí šištice jsou jednotlivé nebo ve svazečcích po dvou až třech, jsou tmavohnědé, až 8 centimetrů dlouhé. Šupiny jsou podlouhlé, s lehce vyklenutými štítky.

[2] Sosna má v oblibě mírně suché, písčité, kypré, slabě zásadité půdy.

[3] Použitou drogou jsou nejčastěji pupeny (Turio pini), sbírané zpravidla v dubnu, těsně před rozvitím. Mají pryskyřičné aroma. Dále uvedené látky však obsahují prakticky všechny části stromu.

[4] Hlavními obsahovými látkami jsou silice a pryskyřice. V silici nacházíme *a*- a /?- pinen, limonen, phellandrin, camphen, cadinen, myrcen, sylvestren, caren, cymen, bornylacetát a další terpeny. Přítomna je též hořčina pinopilarin, třísloviny, malé množství vitamínu C a další látky. Komplex obsahových látek působí silně fytoncidně.



Borovice lesní (sosna)

[5] Droga dráždí pokožku a sliznice, působí desinfekčně, usnadňuje odkašlávání a zvyšuje tvobu hlenů a trávicích fermentů. Aktivizuje obranné mechanismy při hnisavých kožních defektech, má působení protirevmatické, tedy protizánětlivé a protibolestivé.

[6] Vnitřně podáváme zpravidla odvar, a to v dávce od 5 do 8 polévkových lžic denně. Vhodnou lékovou formou je také inhalace par vařící se drogy, užívaná 5 až 8, maximálně 10 minut, zpravidla jednou, výjimečně i dvakrát denně. Velmi vhodnou lékovou formou jsou koupele rukou a nohou, aplikované obyčejně večer, v rozmezí 10 až 15 minut, zpravidla co nejteplejší. Celkové koupele, které se občas doporučují, se nám však jeví příliš dráždivé, a proto je ve své praxi nepoužíváme.

[7] Drogu podáváme především samostatně, a to zásadně pouze krátkodobě. Vyhýbáme se používání terpentýnu a jiných koncentrovaných výtažků, a sice pro velmi reálnou možnost silného podráždění, až poškození dýchacích cest, trávicího ústrojí a především ledvin a jater.

[8] Pupeny borovice používáme jako gemmoterapeutikum (gemmoterapie viz 6. díl) především pro její regenerační vliv na tvrdé tkáně, kosti a chrupavky, a při degenerativní formě revmatismu.

[9] Homeopatické zpracování borovice není obvyklé. Alopatické použití borovice je dost nebezpečné pro příliš prudké působení, především na ledviny. Proto také jedině homeopatické prostředky mohou být velmi jemně a citlivě odstupňované.

Zpracováváme konečky větviček - výhonky, které ručně, bez použití kovových nástrojů, natrháme nadrobno. Upravujeme podle §3 lihem 90% a dále pak ředíme až na potenci D5 lihem 45%. Obecně užíváme potence D3, D4 a D5 s dávkováním průměrně 3krát denně 8 kapek, po jídle, do vody.

Užívání tinktur musí být přesně dávkováno, používáme je pro celkové posílení organismu, pro rekonvalescenci po těžkých chorobách a pro celkové osvěžení.

[10] Stejně jako sosnu lze použít i drogy z jiných druhů borovice, především z vysokohorské kleče (kosodřeviny), ale i z borovice černé.

Z drogy se vyrábí řada odvozených prostředků, jako například terpentýn, terpentýnová silice, borovicový dehet, borovicový pryskyřičný balzám a další. Tyto koncentráty používáme výhradně zevně, a to velmi opatrně, protože mají silně dráždivý účinek.

V minulých a ne tak docela vzdálených dobách existovalo několik stovek lázní, které založily svou slávu na tzv. borovicových koupelích. Tyto koupele představovaly odvary nebo nálevy z různého množství a z různých druhů borovicového jehličí. Používaly se také vrcholky smrku ztepilého a borovice lesní a jejich kombinace. Každé lázně měly své druhy a své speciality. Místy se užívalo i čerstvé jehličí. Množství jehličí nebo vrcholků bylo kolem 2 kilogramů na 25 litrů nálevu. Pro koupele se užívalo množství od 8 do 25 litrů na koupel. Někde se také odvar zahušťoval do konzistence husté šťávy.

SPORÝŠ

SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ
Čeleď sporýšovitých (Verbenaceae)

VERBENA OFFICINALIS L.
Železník lekársky (s)
(s) Echtes Eisenkraut (n)
Vervain (a)
Verveine officinale (f)
Verbena (š)

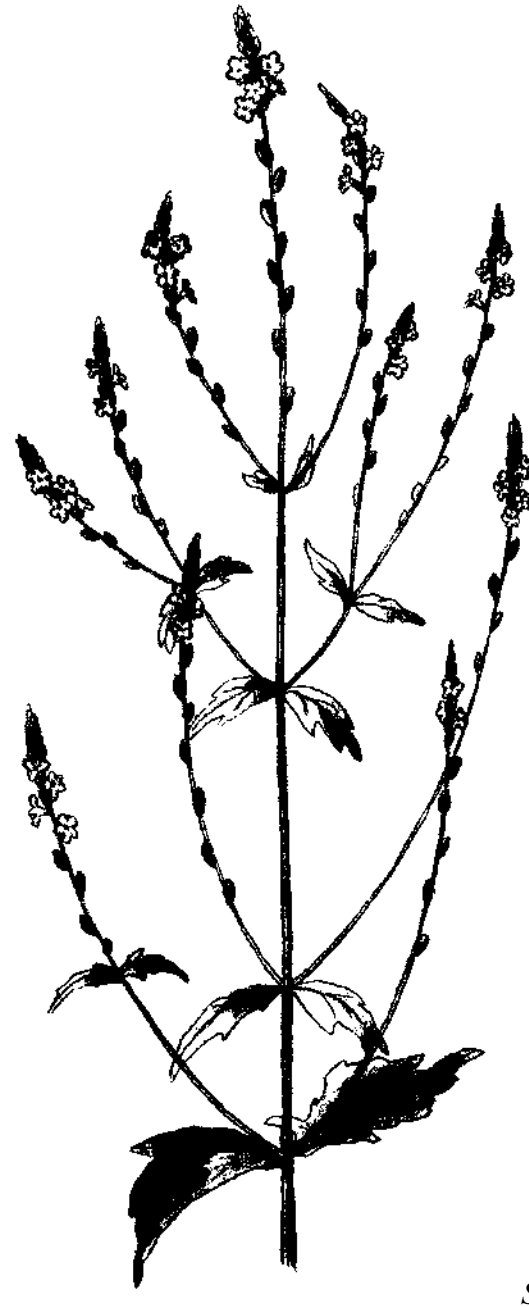
[1] Sporýš lékařský je trvalka s tuhou, přímou lodyhou, dorůstající výšky kolem půl metru. Lodyha je čtyřhranná, drsná, v horní polovině větvená. Listy má vstřícné, dolní řapíkaté a podlouhlé, až dvakrát peřenosečné. Horní listy bývají přisedlé, podlouhle kopinaté, celokrajné nebo vroubkované. Klasy drobných květů jsou listenaté, kalich trubkovitý, nestejně pětiuštý, koruna řepicovitá, světle růžová. Plodem jsou čtyři tvrdky.

[2] Sporýš roste většinou na mezích a pastvinách, na pustých místech, skládkách a rumištích. Miluje půdy vlhké až vysýchavé, živé, humózní, zásadité i neutrální, písčitohlinité. Je to rostlina teplomilná. Mimořádně oblíbená je ve Francii, kde se často podává jako stolní čaj.

[3] Drogou je kvetoucí nať (Herba verbenae), sbíraná od konce června do srpna, nejlépe kolem poledne.

[4] Hlavní obsahovou látkou je monoterpenový glykosid verbenalin. Dále zde nacházíme sliz, hořčiny, málo tříslovin, saponiny, ketonickou silici a další látky.

[5] Sporýš je mimořádně účinná, v současnosti však velmi podceňovaná bylina. Především se uplatňuje při psychogenně podmíněných tzv. tenzních bolestech hlavy. Zlepšuje též trávení, a to formou zvýšené sekrece trávicích šťáv a enzymů a zvýšením střevního tonu. Droga též desinfikuje střeva a přispívá tak k normalizaci střevní



Sporýš lékařský

mikroflóry. Zvyšuje sekreci mateřského mléka a působí i jako doplňkové antiepileptikum. Využíváme ji též k detoxikaci, protože podporuje jaterní funkce, „čistí" ledviny a působí močopudně, a proto je její podávání indikováno i v urologii. Pomáhá vyvolat zaraženou menstruaci.

Známé je i užití zevní, jako kloktadlo a na nehojící se rány, jakož i na masáž vlasových kořínků, kdy působí jako výborné vlasové tonikum.

[6] Obvyklou lékovou formou je nálev. Dobře působí i homeopatický čaj podle Kloudy, užívaný v potencích kolem U_9, nebo léková forma bylinného balzámu (viz I. díl).

[7] Droga není vhodná pro dlouhodobé podávání vyšších dávek. Rovněž v těhotenství je více či méně nevhodná. Můžeme ji s úspěchem kombinovat do nejrůznějších směsí. Nejsou známy žádné kontraindikace ani nežádoucí účinky. Možnost aplikovat drogu do směsi je velká a prakticky lze říci, že se sporýš snáší se všemi bylinami a je to tedy bylina velmi univerzální. Jako sedativum mícháme sporýš především s meduňkou, třezalkou a s listem vrbky úzkolisté, při bolestech hlavy se osvědčila kombinace s listem vinné révy (při sběru je třeba dát pozor, aby nebyl chemicky ošetřen), s natí srdečníku a s mařím listem.

[8] Sporýšovy čaj doporučujeme při únavě, malátnosti a slabosti z nejrůznějších příčin. V těchto indikacích sporýš doporučujeme míchat zejména s vřesem, natí ptačího rdesna, s natí úročníku bolhoje a natí mateřídoušky.

[9] Homeopatické prostředky ze sporýše mají celkem podobné užití jako alopatické, ale navíc mají určité netypické účinky jako například vliv na výskyt a likvidaci žlučníkových a močových kamenů. Zpracováváme čerstvou, kvetoucí nať, nejlépe hned na začátku květu kolem desáté hodiny dopoledne, a to podle §3 lihem 65%. Dále ředíme až na potenci D4 lihem 40%. Obecně užíváme v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem.

Rozsah použití homeopatických prostředků je velmi široký, a to pro vnitřní i vnější použití. Slouží jako lék pro zvýšení činnosti jater, žlučníku, proti močovým a žlučníkovým kamenům, na výplachy, kloktání, obklady a koupele, především při nehojících se ranách, ale i pro podporu organismu, jeho posílení, i pro posílení nervového systému.

io) Egypťané věřili, že bylina pochází se slz bohyně Isidy. Řekové zasvěcovali bylinu Venuši a kněží nosili ve svém rouchu její kořen. Často též bývala příměsí nápojů lásky. Římané slovem „verbena" označovali rostliny, které sloužívaly k očistě ducha. V Persii platila za rostlinu čistě magickou.

Surya se ve své knize Skryté léčivé síly rostlin odvolává na Alberta Magna, který doporučoval vinný odvar proti „ucpání" jater, sleziny a ledvin.

Při nefunkční nebo málo fungující slezine dáme 30 gramů suché natě na půl hodiny do studené vody, pak přivedeme k varu, krátce povaříme a přikryté necháme 10 minut vyluhovat. Pijeme po 1 šálku, před obědem a večeří.

Pro posílení nervů přelijeme rovnou polévkovou lžíci natě šálkem vařící vody, 10 minut necháme vyluhovat a precedíme. Pijeme denně 3 šálky, vždy po jídle.

Při horečnatých stavech přelijeme po 1 vrchovaté polévkové lžíci sporýše a šalvěje šálkem vařící vody, necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme denně 3 šálky mezi jídly a můžeme také oslad it.

Kdo trpí častými zubními kazy, může si pomoci zhotovením ústní a zubní vody ze sporýše: Hrst natě dáme do 0,5 litru čistého alkoholu a necháme 5 až 7 dní vyluhovat. Pak slijeme, nať vylisujeme, obě tekutiny slijeme a jemně přefiltrujeme. Skladujeme dobře uzavřené. Vždy po vyčistění zubů použijeme 1 polévkovou lžíci na dvou až tříminutový výplach ústní dutiny. Zásadně však nepolykáme.

SPORÝŠ ALOISKA

ALOISIETROJLISTÁ
Čeleďsporýšovitých(Verbenaceae)

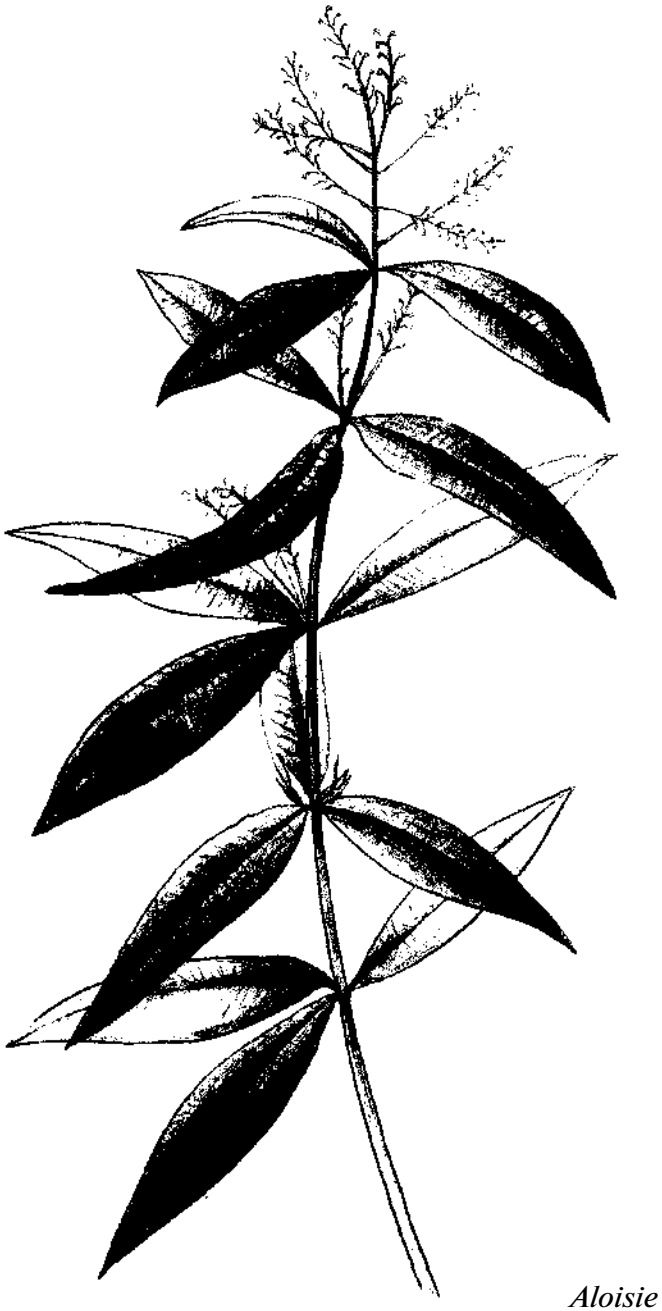
LIPPIA CITRIODORA Kunth.
Alojzia citrónová (s)
r Zitronenstrauch (n)
Lemon Verbena (a)
Verveine citronelle (f)
Hierba Luise (š)

[1] Aloisie trojlistá, zvaná lidově sporýš aloiska, je opadavý keř, vysoký kolem 2 metrů, s pruhovanými větvemi a s listy v trojpřeslenech. Listy jsou celokrajné, dlouze zašpičatělé, citrónově vonící. Květy jsou drobné, lila barvy, rostou v řídkých latách na koncích lodyh a v paždích listů. Kvete v pozdním létě. Semeno má hnědé, maličké, kapkovitého tvaru. Synonymum Aloysia triphylla (L. Hérit) Britt.

[2] Sporýš aloiska pochází z Jižní Ameriky a byl do Evropy přivezen Španěly. Přestože to není rostlina příliš otužilá, dokáže ve svých hlubokých kořenech přečkat i mráz, pokud jsou nadzemní části odřezány a rostlina přikryta slámou. Miluje slunečnou polohu, lehkou, dobře propustnou alkalickou půdu. Rozmnožuje se výsevem na jaře nebo řízkováním polovyzrálými řízky na konci jara. Doporučujeme vysévat nebo vysazovat na vzdálenost asi 1 metru.

Aloiska je bylina, která velmi dobře snáší pěstování v kořenáčích jako rostlina pokojová. I při pokojové teplotě však může v zimě shodit listy. Na jaře ji pak prořežeme a namočíme do teplé vody, abychom ji oživili.

[3] Předmětem sběru a léčebného využití jsou listy (Foliům lippiae citriodori), sbírané kdykoliv, nejlépe však na počátku květu, kolem deváté hodiny ráno.



Aloisie trojlistá

[4] Droga obsahuje vysoké procento citrónově vonící silice, menší množství třísloviny, organické kyseliny, flavonoidy a další látky.

[5] Droga má mírné uklidňující působení, tlumí překrvení nosní sliznice, léčí zanícenou sliznici průdušek, zlepšuje trávení, odstraňuje žaludeční křeče a nadýmání. Používáme ji proto k léčení tachykardie - bušení srdce, při rozrušení a neklidu, při žaludečním a dvanáctníkovém vředu, k léčbě kašle a chorob průduškově-plicních, při střevní dyspepsii, při pocitu ošklivosti, spojeným s nutkáním na zvracení, a na proplachy nosu při chronické, ale i při akutní rýmě.

[6] Obvyklou lékovou formou je nálev, případně tinktura. Čaj doporučujeme pít v množství 2 až 4 šálky denně, tinkturu podáváme ve stejné frekvenci, obvykle v dávce 30 až 35 kapek na jednu dávku. Mimořádně vhodnou formou je bylinný balzám.

[7] Droga je vhodná jak pro samostatné podávání, tak i pro aplikaci ve směsích. Nedoporučujeme však dlouhodobé podávání vyšších dávek.

Nejvhodnější kombinace pro zvýšení účinku je směs s listy meduňky. Droga nemá výrazné nežádoucí účinky ani kontraindikace.

[8] Aloiskový olej (viz příprava léčivých olejů v I. dílu) je velmi vhodným masážním prostředkem. Připravujeme jej nejlépe v arašídovém oleji, ale můžeme použít i jiný kvalitní olej. Pokud aloiskovou tinkturu přidáme v malém množství do aloiskového oleje, získáme dobrý léčebný prostředek na váčky pod očima nebo jiné otoky kolem očí. Tímto olejo-lihovým extraktem namažeme oteklá místa kolem očí a přes zavřené oči poté přiložíme asi na čtvrt hodiny kapesník, nasycený aloiskovým čajem. Před použitím musíme směs dokonale protřepat.

[9] Homeopaticky zpracováváme listy kvetoucí byliny, nejlépe těsně před rozkvětem kolem desáté hodiny dopoledne. Zpracováváme je podle §3 lihem 85% a dále ředíme až do potence D4 lihem 40%. Obecně užíváme tinkturu v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, po jídle.

Užíváme podobně jako v alopatii, s tím, že doba užívání je prakticky neomezená, kdežto v alopatii musíme dodržovat časová omezení. V praxi používáme tinkturu nejčastěji při všech onemocněních sliznic a hlavně při všech poruchách vegetativního nervového systému.

[10] Jihoameričtí Indiáni používali drogu rovněž k vykuřování místností a stanů při infekčních chorobách a přikládali čerstvé listy na nehojící se a zahnisané rány.

Při depresích doporučujeme po 1 rovné polévkové lžíci aloisky a meduňky přelít šálkem vařící vody a nechat nepřikryté 10 minut vyluhovat. Pak precedíme a pijeme vždy 1 šálek, po jídle. Čaj doporučujeme osladit, pokud možno medem.

Nálev z listů, nebo i celé byliny pomáhá při slabé menstruaci.

Čaj proti migréně: Při častých návalech migrény doporučujeme osvědčenou německou směs, složenou ze stejných dílů heřmánkových květů, aloisky, majoránky a lipových květů. Směs dobře promícháme a vzduchotěsně uzavřeme v tmavé láhvi. Podle potřeby přelijeme 1 vrchovatou polévkovou lžíci šálkem vařící vody a precedíme. Pijeme 2 až 3 šálky denně.

SRDEČNÍK

SRDEČNÍK OBECNÝ
Čeleďhluchavkovitých (Lamiaceae)

LEONURUS CARDIACAL.
Srdcovník obyčajný (s)
(s) Echtes Herzgespann (n)
Motherwort (a)
Cardiaque (f)
Agripalma (š)

[1] Srdečník obecný, lidově zvaný buřina srdečník, je trvalka s přímou, tuhou lodyhou, dorůstající běžně do metrové výše, někdy i více. Je bohatě větvená. Dolní listy dlanitě pěti až sedmilaločné, horní listy a listeny třílaločné, nepravidelně zubaté. Květy starorůžové barvy jsou typicky pyskaté se dvěma pysky. Plodem jsou trojhranné lesklé tvrdky, nahoře chlupaté. Kvete od června do září.

[2] Rostlinu u nás nacházíme ve třech poddruzích (subsp. cardiaca - pravý, intermedius - prostřední, villosus - chlupatý), které pro farmaceutické účely můžeme zaměňovat a není tedy nutno je rozlišovat. Bylinu najdeme v teplejších oblastech na suchých mezích, lukách, v příkopech a rumištích. Má ráda neutrální, živné, hlinité půdy. Často se pěstuje.

[3] Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba leonuri cardiacae), sbíraná nejlépe odpoledne mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Při zpracování bylina nepříjemně píchá. Droga má nahořklou chuť a je bez aroma.

[4] K hlavním účinným látkám patří bufanolidové glykosidy, hořčina leonurin, alkaloidy stachydrin a leocardin, třísloviny, kyselý saponin, flavonoidy, antokyany, organické kyseliny - citrónová, jablečná, mléčná a vinná, dále kremičitany a stopy silice.



Srdečník obecný

[5] Podle ruské badatelky Turovové má srdečník mohutnější sedativní působení než kozlík, a proto jej aplikujeme všude tam, kde kozlík nezabírá nebo není snášen. Poměrně výrazně tlumí tachykardii a při vegetativních poruchách působí vysloveně kardiosedativně. Lze jej ordinovat i v geriatrii, zvláště při srdeční ischemii se současnou hypertensí. Zároveň působí močopudně a jeho hořčiny upravují trávení.

Dobrých výsledků lze při použití této drogy dosáhnout i při klimakterických obtížích, spojených s návaly, pocením apod.

[6] Nejčastější lékovou formou je dvouminutový odvar, ale můžeme podávat i nálev. Vyšší účinnost mají alkoholické lékové formy, ať již tinktura, vinný odvar nebo bylinný balzám. Čaje podáváme 2 až 4 šálky denně, tinkturu aplikujeme obvykle ve třech dávkách po 30 až 40 kapkách.

[7] Dávkování by nemělo být překročeno. Opatrnost při léčbě srdečníkem by měly zachovávat těhotné ženy, pro které není sice kontraindikován absolutně, je však pro ně méně vhodný. Drogu lze podávat samostatně i ve směsích, které upravujeme podle hlavního požadovaného účinku. Tak například do sedativních směsí drogu kombinujeme především s třezalkou, meduňkou, brutnákem nebo s listem vrbky úzkolisté.

[8] Zajímavě působí kombinace drogy s výtažkem adaptogenních drog, jakými jsou eleuterokok, maralí kořen čili leusea a další.

V tomto případě většinou kombinujeme tinktury - není-li předepsáno jinak - v poměru 1 díl srdečníkové tinktury na 2 až 3 díly tinktury z adaptogenu. Prokázali jsme ve více případech, že přídavek srdečníku prohlubuje účinnost adaptogenní drogy v tom smyslu, že odbourává nežádoucí účinky adaptogenu, například tzv. falešnou nespavost po večerním užití léku, pocit vnitřního třesu apod.

[9] V homeopatii zpracováváme čerstvou, kvetoucí nať, trhanou v době maximálního rozkvětu, nejlépe těsně před polednem. Zpracováváme ji podle §3 lihem 70% a dále pak potencujeme lihem 30% až

do ředění D5. Obecně užíváme tinkturu o potenci D4 s dávkováním 3krát denně 7 kapek v polévkové lžíci vody.

Tinktura srdečníku se vyznačuje velmi mírným účinkem, což je v oblasti činnosti srdce, srdečního rytmu a krevního tlaku mimořádně užitečné. Mimo to se tinktura výborně hodí i do směsí tinktur se specifickým určením, jako například při léčbě cukrovky, při zbytnění prostaty apod.

[10] Z byliny se připravuje zelená barva na barvení vlny. Čaj ze srdečníku je výborným prostředkem pro smývání kosmetických obličejových masek, který nejen šetří, ale i léčí pokožku.

Velmi se osvědčil čaj proti zbytnění prostaty, jehož součástí je právě srdečník: Čtyři díly srdečníku, čtyři díly celíku zlatobýlu a jeden díl vřesu obecného dobře promícháme a uskladníme. Pro užití 1 polévkovou lžíci směsi přelijeme 0,25 litrem vařící vody, 10 minut necháme vyluhovat a precedíme. Pijeme 3krát denně šálek, před jídlem, ale minimálně 14 dní. Po čtrnáctidenní přestávce kúru opakujeme. Varujeme před užitím jiného druhu celíku, například celík obrovský nebo kanadský, za které se s oblibou zlatobýl zaměňuje. Čaj pak má účinek poněkud nižší.

U mírnějších forem cukrovky doporučujeme směs bylin následujícího složení:

nať srdečníku	50 g
list šalvěje lékařské	60 g
nať jestřabiny lékařské	40 g
list kopřivy	40 g

Směs dobře promícháme a pro denní dávku uděláme nálev ze 2 polévkových lžic na 0,5 litru vody. Užíváme po lžících přes celý den. Kúra trvá 30 dní, ale je nutno sledovat glykemickou křivku, aby nedošlo k projevům hypoglykémie.

STŘEMCHA

STŘEMCHA HROZNOVITÁ
Čeleď růžovitých (Rosaceae)

PADUSAVIUM Mill.
Čremcha obyčajná (s)
(e) Gewóhnliche Traubenkirsche (n)
Bird Cherry (a)
Merisies ä grappes (f)
Cerero aliso (š)

[1] Střemcha hroznovitáje strom se širokou korunou a černavou hladkou kůrou s malými bradavičkami. Listy má obvejčité, až eliptické, zašpičatělé, jemně a ostře pilovité. Řapík má na konci 2 až 4 hnedočervené žlázky. Rozemnuté listy voní hořkomandlově. Bílé květy vytváří prodloužené, převislé hrozny a rovněž hořkomandlově voní. Kvete v dubnu a v květnu. Plodem je kulovitá černá peckovice s nepravidelně brázditou peckou, která dozrává v srpnu a v září.

[2] Střemcha je strom, dorůstající výšky až 15 metrů, který roste na zamokrených půdách, podél potoků a řek. Často se pěstuje v parcích a arboretech.

[3] Předmětem sběru a použití je plod (Fructus padi avii), sbíraný v době úplné zralosti, zbavený stopky. Sušení musí pobíhat umělým teplem, při teplotě do 60°C. Ojediněle se využívá i kůra (Cortex padi avii) nebo květ (Flos padi avii), případně i list (Folium padi avii).

[4] Droga obsahuje třísloviny, hojnost organických kyselin, vitamín C a glykosidy, které se enzymaticky štěpí. Jistou nevýhodou je, že při méně opatrném zacházení s drogou se může uvolňovat jedovatý kyanovodík. Proto se s ní musí zacházet velmi obezřetně.

[5] Plodová droga je především používána proti průjmům a na vypocení, listová droga při žaludečních chorobách, květová při kašli a za-



Střemcha hroznovitá

hlenění, kôrová v lihovém výtažku zevně jako antirevmatikum a vnitřně proti dně. I ostatní drogy však mají značné využití zevní. Nálev z květuje dobrým očním léčivem, kašovitý obklad z listů lze přikládat na vředy a revmatické klouby, a využití nachází i kloktadlo.

[6] Častou lékovou formou je odvar: Polévkovou lžíci drcených plodů přelijeme sklenicí vroucí vody a vyluhujeme 20 minut. Podáváme 4krát denně po 50 ml.

Pro zevní účely kůru, květ i list vyluhujeme obvyklým způsobem v silnější lihovině, například v Alpě. Na výplachy očí používáme květový nálev.

[7] Drogy ze střemchy jsou potenciálně toxické, a proto uvedenou dávku nepřekračujeme a drogu nepodáváme dlouho. Raději volíme její zařazování do směsí, ve kterých podíl střemchy nesmí překročit 15%, obyčejně však užíváme příměs do 10%. Oblíbená je zejména kombinace s květem heřmánku.

Drogy ze střemchy hroznovité jsou kontraindikovány pro těhotné a kojící ženy.

[8] Máme velmi dobré zkušenosti s využitím květů a listů střemchy pro protirevmatické koupele rukou a nohou. Koupele aplikujeme obvykle obden, celkem 10 až 12 koupelí, a po týdenní pauze doléčujeme 4 koupelemi, vždy v trvání 10 až 15 minut v co nejvyšší vstupní teplotě.

[9] Homeopaticky ze střemchy zpracováváme květ, který se často míchá s květem trnky. Ten totiž má ze všech částí stromu nejjemnější působení a neobsahuje kyanovodík v žádné podobě, samozřejmě při zachování žádoucích léčivých vlastností.

Květ sbíráme hned na začátku květu, obyčejně v dubnu nebo květnu, nejlépe kolem poledne, a zpracováváme podle §2 lihem 85%. Dále ředíme až do potence D6 lihem 40%. Obecně užíváme potence D3, D4 a D6 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, po jídle. Dávky upravujeme individuálně.

Tinktury užíváme jako prostředky proti horečnatým stavům, proti křečím, zejména žaludku a střev, pro podporu vylučování moče, jako obecně posilující prostředek, jako atonické digestivum - pro podporu trávení při ochablosti trávicích orgánů, a jinak jako v alopatii, ovšem bez nutnosti značného omezování dávek i doby podávání.

[10] Střemcha bývala oblíbenou dřevinou starých kořenářek a vědem. Kůra, listy i hořká semena obsahují totiž kyanovodík, který je schopen rychle zahubit hmyz nebo i drobnější živočichy. Kůrou se dříve též barvily tkaniny na zeleno. Květ drogy býval hojně využíván k čarování a dřevěné uhlí ze střemchy sloužilo jako jedna ze surovin pro výrobu střelného prachu.

Při snižování hmotnosti dobře působí následující recept: Asi 35 gramů listů vinné révy a 10 gramů střemchové kůry dáme do 1 litru studené vody, přivedeme k varu a 5 minut vaříme na velmi mírném plameni. Potom slijeme a precedíme. Užíváme denně pouze 2 šálky odvaru, a to mezi jídly, ne více a také ne déle než 14 dní. Opakovat můžeme až za měsíc.

Zajímavý je starý recept proti bledničce, kašli a katarům u dětí: Sbíráme stopky peckoviček (třešniček) a sušíme je buď mezi papíry nebo ve stínu. Suché skladujeme v plechových nebo skleněných nádobách. Upravujeme jako nálev ze 2 gramů stopek na 0,25 litru vody a podáváme každou hodinu 1 polévkovou lžíci.

SVĚTLÍK

SVĚTLÍK LÉKÁRSKÝ — EUPHRASIA ROSTKOVIANA Hayne

Čeleď krtičníkovitých (Scrophulariaceae)

Očianka Rostkovova (s)
(r) Gemeiner Augentrost (n)
Eyebright (a)
Euphraise officinale (f)
Eufrasia (š)

[1] Světlík lékařský je jednoletá poloparazitní rostlina, s lodyhou asi čtvrt metru vysokou, větvenou, bohatě olistěnou, měkce pýřitou. Vstřícné listy jsou téměř objímavé, zašpičatělé, vejčité, ostře pilovité. Květy jsou uspořádány v konečných lichopřeslenech, jsou bílé nebo nafialovělé. Na spodině okvětního plátku se nachází typická žlutá skvrna. Kvete v červenci a v srpnu, plodem je podlouhle klínovitá tobolka.

[2] Světlík byl dříve velmi častou rostlinou luk, pastvin a lesních okrajů. Dává přednost alkalickému prostředí a miluje čisté spodní vody, a proto jej v přírodě v současnosti silně ubývá.

[3] Předmětem sběru a užití je kvetoucí nať (Herba euphrasiae), sbíraná v době květu.

[4] Hlavní účinnou látkou je iridoidní glykosid aucubin. Dále v droze nacházíme třísloviny, málo kumarínu, hořčiny, silici, pryskyřicím podobnou aromatickou substanci, oleje, flavonoidy, kyselinu kávovou, z minerálů pak soli mědi a hořčíku.

[5] Světlík patří k proslaveným očním léčivům, výrazně tlumí nejrůznější oční záněty, ať je to zánět spojivek, zánět očních víček a další. Dobré výsledky byly zaznamenány i při léčbě oční únavy, spojené se svetloplachostí.

Z dalších účinků drogy uveďme působení na snižování krevního tlaku, dále příznivé ovlivňování trávení a bolestí v žaludku, případ-



Světlík lékařský

ně ve střevech, dále tlumí neproduktívni suchý kašel při bronchitidě a může se podávat i jako posilující prostředek při duševní přepracovanosti.

Zevně přikládáme světlíkové obklady na hnisavé kožní afekce a provádíme výplachy oční dutiny, případně ve směsi s heřmánkem.

[6] Doporučujeme podávat přednostně krátkodobě asi 2 minuty vařený odvar. Vhodnou formou může být i podávání práškované drogy nebo tinktury, vše v běžných dávkách (viz I. díl). Dobrou účinnost má i tzv. homeopatický čaj podle Kloudy v potencích kolem Ug.

[7] Drogaje mimořádně vhodná ke kombinaci do směsí. V ophtalmologii doporučujeme zejména kombinaci s květem měsíčku, s květem chrpy a fenyklem. Při léčbě trávicího ústrojí navrhujeme kombinaci s natí benediktu nebo oddenkem puškvorce. Při bronchitíde se osvědčila kombinace se slížovými drogami, zvláště pak s kořenem proskurníku. Při duševním přepracování dáváme přednost kombinaci s natí úročníku bolhoje, ale též s vřesem, s pravým zeleným čajem, případně s drogami, působícími jako adaptogeny a harmonizátory, tedy například se žen šenem.

Droga nevykazuje výraznější nežádoucí účinky a její podávání je možno i při těhotenství a v laktaci.

[8] Při šedém zákalu je vhodné smíchat list lesního maliníku a nať světlíku v poměru přibližně 4:1. Ze směsi připravujeme krátkodobě, asi 2 minuty vařený odvar, kterým po vychladnutí na tělesnou teplotu vyplachujeme oči několikrát denně.

[9] Pro homeopatické uplatnění se používá celá kvetoucí rostlina, sbíraná v květu nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Zpracováváme ji podle §3 lihem 70% a dále pak potencujeme až do ředění D4 lihem 30%. Obecně podáváme potenci D3 pro vnitřní použití a D4 pro užití vnější, především pro výplachy očí.

Vnitřně podáváme především při jaterních a očních potížích, při poruchách látkové výměny obecně, při potížích horních cest dýchacích a jinak jako v alopatii. Zevně užíváme k výplachu očí po-

tenči D4, 20 kapek do vody nebo do slabého fenyklového čaje. Užíváme při potížích očí, zánětech slzných vaků, oční skrofulóze, svetloplachosti atd.

[10] Albertus Magnus doporučoval světlíkový čaj k posilování paměti. Ve staré magické praxi byl světlík nošen k posílení duševních sil a dokonce se jím při větší trpělivosti prý dala vyvolat jasnozřivost. Používal se k řešení složitých problémů.

Abatyše Hildegarda von Bingen (1098-1179) se rovněž pochvalně zmiňuje o světlíku, ale vlastně jen navazuje na starověké zkušenosti. V 17. století prohlásil známý americký bylinář Nicholas Culpeper: „Kdo užívá světlík, jako by z poloviny vykradl výrobce brýlí."

Zajímavý je recept proti zánětu čelních dutin se světlíkovým odvarem: Čytři polévkové lžíce světlíku na 0,3 litru vody přivedeme k varu, vaříme na malém plameni 5 až 10 minut a necháme krátce vyluhovat. Inhalujeme 5 až 10 minut, 1 až 2 krát denně.

Práškovaná bylina podporuje trávení a velmi zlepšuje složení i tvorbu žaludečních šťav a slouží i při žloutence. Denně podáváme Ikrát na špičku kulatého nože ve vodě. Pro posílení schopnosti vidění podáváme ovšem 2 gramy prášku opět ve vodě.

Výborné je také světlíkové víno: Do 1 litru vinného nebo jablečného moštu, pokud je ovšem ještě sladký, dáme 1 hrst suché natě světlíku a necháme vše zkvasit. Po vykvasení vyndáme nať a dostatečně profiltrujeme. Pijeme jednu skleničku denně, nejlépe před jídlem.

SVÍZEL

SVÍZEL SYŘIŠŤOVÝ
Čeleď mořenovitých (Rubiaceae)

GALIUM VERUM L.
Lipkavec pravý (s)
(s) Echtes Labkraut (n)
Lady's Bedstraw (a)
Gaillet jaune (f)
Galio (š)

[1] Svízel syřišťový je vytrvalá bylina, vyhánějící z pevného, drevnatého, dlouhočlenného oddenku přímé nebo vystoupavé, asi půl metru vysoké lodyhy. Ty jsou zaoblené, čtyřžeberné, větevnaté a mají šesti až dvanáctičetné přesleny čárkovitých, jednožilných listů. Drobounké citrónově žluté květy jsou složeny v koncových, hroznovitých, bohatých latách. Voní lehce medově. Plodem je suchá dvounažka, složená ze dvou lysých tvrdek. Kvete od června do srpna.

[2] Svízel je obecná hojná bylina suchých, zvláště podhorských pastvin, luk a strání.

[3] Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba galii veri). V lidovém léčitelství se někdy nahrazuje natí svízele povázky (Galium mollugo L.), svízele přítuly (Galium aparine L.) nebo natí svízele lesního (Galium silvaticum L.). Všechny tyto náhradní druhy kvetou bíle.

[4] Droga obsahuje především glykosid galiosin, rubiadinglykosid, silici, enzymy, pryskyřice, třísloviny, saponiny, minerály a jiné.

[5] Drogu lze využít především v urologii, protože je značně močopudná. Protože současně snižuje chuť k jídlu, s úspěchem se jí užívá v boji proti otylosti. Patří k nejúspěšnějším léčivům dutiny ústní, kde ji aplikujeme formou žvýkání čerstvé byliny nebo alespoň spařené suché drogy. Poměrně málo známé je silné působení protirevmatické, kdy využíváme kombinace vnitřní a zevní léčby. Na oteklé klouby aplikujeme kašovité obklady, stejně jako na furunkly,



Svízel syřišťový

vředy, nehojící se rány a kožní záněty, případně i na lehčí popáleniny. Působí dobře též při nočních křečích v nohou, v tomto případě jej však podáváme vnitřně.

[6] Vhodnou formouje nálev nebo krátce, několik vteřin vařený odvar. Osvědčila se rovněž forma bylinného balzámu a forma Kloudova homeopatického čaje v nižších potencích kolem U3 až U_5.

[7] Droga má nepříjemné aroma a silnější čaj může u disponovaných osob vyvolat pocit ošklivosti, spojený s lehkým nutkáním na dávení. Objektivní kontraindikace ani nežádoucí účinky nejsou známy. Subjektivně pociťovanou pachuť čaje lze lehko odstranit kombinováním svízele do směsí. V urologii je oblíbena zejména trojkombinace 50 gramů nati celíku zlatobýlu, 30 gramů nati svízele syřišťového a 20 gramů květů žluté hluchavky. K tomuto čaji se vztahuje památný výrok faráře Kúnzleho: „Neřežte, prosím, ledviny, jestliže máte po ruce zlatobýl a svízel..."

V našich podmínkách nahrazujeme úzkoprofilový květ žluté hluchavky květem hluchavky purpurové, která je velmi hojná, případně též květem vřesu.

[8] Vynikající ledvinový čaj bylináře Jožky Pospíšila z Otrokovic:

nati celíku zlatobýlu	100 g
nati svízele syřišťového	60 g
nati suchopýru	60 g
nati popence břečťanovitého	20 g
nati mateřídoušky	10 g

Podáváme 4krát denně 0,3 litru nálevu.

Hlavní drogou v této směsi byl suchopýr (Eriophorum) z čeledi šáchorovitých (Cyperaceae). Pan Pospíšil používal převážně svízel širokolistý (Eriophorum latifolium Hoppe), ale lze využít i ostatní druhy suchopýru u nás rostoucí. Čaj je zaměřen především na léčbu chronické glomerulonefritidy. Tímto čajem byl pan Pospíšil na střední Moravě pověstný. Čaj tlumí progresi onemocnění, a je schopen vyvolat dlouhodobou remisi. Pro mimořádně obtížnou dostupnost suchopýru máme s čajem zkušenosti sice kladné, ale bohužel

značně omezené. Z téhož důvodu jsme tuto drogu ani nezařadili do našeho Herbáře. Máme však zato, že v uvedené indikaci lze jen obtížně najít účinnější bylinu a soudíme, že by bylo vhodné suchopýr podrobit podrobnějšímu vědeckému výzkumu.

[9] Pro homeopatické účely používáme kvetoucí vršek natě, trhaný v době plného květu, nejlépe do deváté hodiny ranní. Zpracováváme ji podle §3 lihem 75% a dále potencujeme až do ředění D3 lihem 40%. Obecně používáme v potenci D3 s dávkováním 4krát 7 kapek denně po dobu 30 dnů. Po pětidenní přestávce můžeme kúru opakovat, ale ne více než třikrát do roka.

Užíváme hlavně při poruchách krevního oběhu, prokrvování, a pak v celé oblasti nervů, například při bolestech nervového původu, epilepsii, hysterii, závratích, žaludečních nervózách apod.

[10] Svízele se od nepaměti využívalo k tzv. odváděči léčbě: Urologicky nemocný člověk pomočil první ranní močí snítku čerstvě utrženého svízele nebo věchýtek sušené byliny. Takto „upravená" bylina byla vložena do misky s roztokem modré skalice a po 24 hodinách byl obsah misky vylit do čertvě vykopané jamky u kořenů břízy. Postup byl několik dnů za sebou opakován a nejlépe působil, pokud byl započat v den úplňku. U revmatiků byl používán stejný způsob léčby s tím, že tekutina byla vylévána ke kořenům vrby.

Pro zlepšení prokrvování a krevního oběhu užíváme nálev: Čajovou lžičku natě přelijeme čálkem vařící vody a necháme přikryté krátce vyluhovat. Neužíváme však více než 2 šálky denně.

Nálev z květů užíváme při závratích, hysterii a nervových potížích, obecně tak, že 8 až 10 gramů květů přelijeme 0,5 litrem vařící vody a necháme opět krátce vyluhovat. Pijeme 3krát denně šálek, před jídlem, vždy po jedné třetině dávky. Stejný účel splní užívání 3krát denně 1 až 2 gramů květů v prášku, před jídlem.

Jako vynikající močopudný prostředek, zejména při vodnatelnosti, poslouží šťáva z čerstvé natě smíšená s horkou vodou.

Listy mohou sloužit pro zastavení krvácení z nosu - čerstvé listy podrtíme a vtlačíme do nosu, ovšem tak, aby šly posléze vyjmout.

ŠAFRÁN

ŠAFRÁN SETÝ
Čeleď kosatcovitých (Iridaceae)

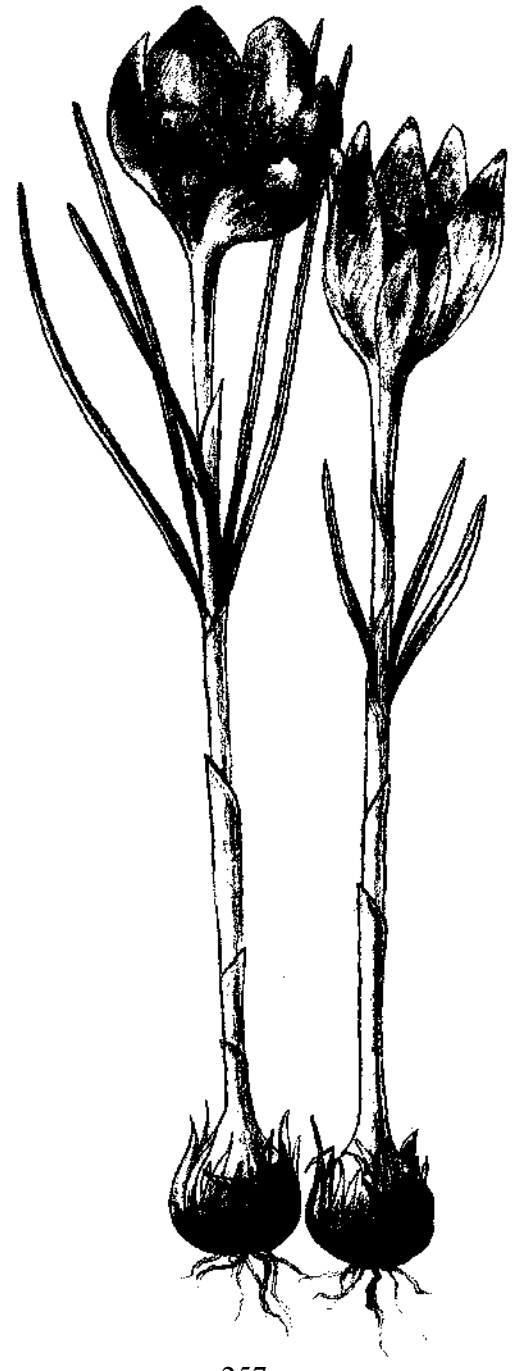
CROCUS SATIVUS L.
Šafrán siaty (s)
r Safrankrokus (n)
Saffron, Crocus (a)
Safran officinal (f)
Azafran común (š)

[1] Šafrán setý je trvalka, nízká, velkokvětá, fialově kvetoucí rostlina s bazálni hlízou, ze které vyrůstají úzké, čárkovité, asi 2 mm široké listy. Prašníky jsou dlouhé 10 až 15 mm, čárkovité, žluté, čnělky červeně oranžové se třemi rameny, dlouhými asi 30 mm. Plodem je tobolka, elipsoidního tvaru, velká až 20 mm. Semena jsou červená, s křídlatým „masíčkem". Kvete od konce srpna do poloviny října.

[2] Šafrán je kulturní taxon ve volné přírodě neznámý, pravděpodobně mutant druhu Crocus cartwrightianus Herbert, původní v Řecku. Dříve často pěstován ve speciálních šafránicích. U Velkých Losin na Šumpersku byl pozorován dokonce zplanělý. Záměna s divoce rostoucími šafrány je možná, ale z důvodů ochrany přírody nepřípustná. Pozor však na dosti podobný, ale velmi jedovatý ocún bahenní.

[3] Sbíranou drogou jsou čnělky resp. blizny (Stigma croci), sbírané za plného rozkvětu. U nás se vyskytuje pouze ojediněle a většinou se dováží.

[4] Droga obsahuje především tzv. crocit, žluté barvivo o sumárním chemickém vzorci $C_{44}H_{70}O_{28}$, a dále červené barvivo crocetin s podobně složitým chemickým vzorcem, a glykosidní hořčinu picrocro-



Šafrán setý

cin. Dále v ní nacházíme vysoce těkavou silici, větší množství vitamínu B_2 a některé další látky.

[5] Šafrán může být využíván při močových a zažívacích potížích, v pediatrii jako účinné sedativum a hypnotikum, na tlumení astmatických záchvatů, při pozastavené menstruaci. S ohledem na jeho vysokou cenu a malou dostupnost se alopaticky využívá jen ojediněle.

6) p_{ro} vysokou cenu nepřichází čajové využití drogy dost dobře do úvahy, byť teoreticky přirozeně možné je. Mnohem vhodnější je však využití tinktury. Pro jednu dávku ordinujeme dětem 5 až 10 kapek, ženám a v geriatrii kolem 15 kapek, mužům 20 až 25 kapek, obvykle 2 až 3krát, maximálně 4krát denně.

[7] Šafrán není „nevinný", například 10 gramů tinktury, což ovšem představuje asi 500 kapek, může způsobit potrat. Proto je v těhotenství nutná jistá opatrnost. Šafrán je příměsí směsi pro přípravu „švédských kapek", jinak se s ním ve směsích nesetkáváme, a pokud se podává, tak výlučně samostatně. Při dodržení dávkování jde o bezpečnou drogu. Překročení dávek může mít za následek podráždění sliznic, pokožky a vnitřních orgánů, spojené s výskytem krve v moči, a může dojít až k srdečnímu kolapsu.

[8] Švédskými kapkami s příměsí šafránu doporučujeme potírat žaludeční krajinu při žaludečních obtížích nejrůznějšího původu jako účinný doplněk hlavní léčby, vedené vnitřně.

[9] Doménou použití šafránu je právě homeopatie: Šafránová tinktura D3 může být velmi prospěšná při jaterních poruchách i při poruchách menstruačních. Je to lék typický pro ženy, citlivé na hormonální změny. Specificky léčí některé typy šumění v uchu, neboli má opět hormonální působení, v tomto případě většinou u mužů.

Základní obraz léku: nervózní a podrážděné reagování na každou maličkost, velká zapomnětlivost, zmatené sny. Gynekologické bo-

lesti, nejhorší ráno, chůzí polevují. Pohlavní orgány zapáchají. Návaly krve a tepla do hlavy, ale končetiny zůstávají studené. Krvácení z nosu a z dělohy, které se pohybem zhoršuje, krev je tmavá, viskózní. Mimořádná žízeň na studenou vodu. Pocit tlaku a napětí v očích, svědění v konečníku.

Crocus je specifickým homeopatickým lékem při nebezpečí potratu. Homeopaticky zpracováváme sušené blizny podle §4 s lihem 90% a dále potencujeme lihem 40% až do ředění D5. Obecně užíváme potenci D5 s dávkováním 3krát denně 5 kapek, před jídlem..

[10] Šafrán je patrně nejdražším kořením na světě. Jeden tisíc blizen má hmotnost přibližně 6 až 6,5 gramu. Už malé množství šafránu ochutí velké množství pokrmu a zabarví jej svítivě žlutě.

Zda není šafrán padělán, o tom se přesvědčíme tak, že několik kousků necháme nabobtnat v teplé vodě. Pravý šafrán nabývá nabobtnáním kornoutovitého tvaru.

Nejlépe bude, když si šafrán vypěstujeme sami. Sazenice rozesazujeme v létě, do dobře připravené půdy, a umísťujeme je do řádků po 18 centimetrech, za sebou po 3 centimetrech. Z 1 aru sklidíme v prvém roce asi 3 gramy, ve druhém roce 70 gramů, ve třetím 200 gramů a ve čtvrtém 150 gramů suché drogy. Poté je kulturu nutné obnovit. Šafránu se bude u nás nejlépe dařit v teplých, vinorodých oblastech. Vhodné jsou živné, dobře propustné půdy a slunečná poloha. Šafránovou kulturu obnovujeme pomocí dceřinných hlízek, ulamovaných ze starých hlíz.

Vzhledem ke všem těžkostem, které používání pravého šafránu provázejí, používá se s úspěchem jako náhrady světlice barvířská, uvedená v tomto dílu pod lidovým názvem saflor.

ŠALVĚJ

ŠALVĚJ LÉKÁŘSKÁ — ŠALVIA OFFICINALIS L.

Čeleďhluchavkovitých (Lamiaceae)

Šalvia lekárska (s)
(r) Echter Salbei (n)
Ságe (a)
Sauge (f)
Šalvia (š)

[1] Šalvěj lékařská je vytrvalý polokeřík, dorůstající běžně kolem 20 až 25 centimetrů, ojediněle bývá i vyšší, zejména v teplých oblastech, například na Balkáně. Ve spodní části rostlina drevnatí. Lodyha má čtyřhranný průřez, lodyžní listy jsou vstřícné, podlouhle kopinaté, velmi jemně vroubkované. Lícní strana listu je hladká, rubová pak je vrásčitá. Mladé lístky jsou našedlé a plstnaté. Dvoupyské, obyčejně fialové květy tvoří chudé lichopřesleny. Kvete v červnu a červenci, plody jsou vajíčkovité, hladké tvrdky.

[2] Šalvěj je pěstovaná rostlina, která má ráda teplé a suché podnebí, slunečnou polohu, výživné a propustné půdy. Někteří bylináři nedají dopustit též na šalvěj luční (Šalvia pratensis L.), která má ovšem prokazatelně jiné složení účinných látek, s menším podílem těch nejdůležitějších.

[3] Předmětem sběru a použití je list (Folium salviae). V lidovém léčitelství se někdy používá celá nať (Herba salviae).

[4] Šalvějová droga obsahuje silici s thujonem, cineolem, kafrem, borneolem, dále katechinové třísloviny, pseudotřísloviny, kam patří některé organické kyseliny jako kyselina kávová, dále triterpeny, hořčinu carnosol, diterpenové hořčiny abietanového typu, lakton salvin s fytoncidní účinností, saponiny, pryskyřičné látky, vitamíny skupiny B a látky podobné ženskému hormonu estrogenu.

[5] Působení je široké. V malých dávkách podávaná fomou chladného nápoje sníží pocení. Je prospěšná při gynekologických obtížích ,



šalvěj lékařská

především u žen začínajících menstruovat a v období přechodu. Droga silně antibiotický působí na široké spektrum mikrobů při léčbě močových cest, bolestí v krku a angín, zažívacího ústrojí a gynekologických zánětů. Droga má i rozsáhlé zevní použití na nehojící se rány, jako koupelové médium, kloktadlo apod.

[6] Nejúčinnější formou je tinktura, obvykle v dávkách 20 až 25 kapek 3krát denně. Kocentrovanější tekutý extrakt (extractum salviae fluidum) podáváme po 10 až 15 kapkách. Velmi účinnou formou je též šalvějový vinný nálev. Z vodných výluhů dáváme přednost nálevu. Šalvějová silice se podává samostatně. Výluhy působí poměrně silně, podáváme je tedy v menších dávkách než ostatní čaje.

Protizánětlivé látky jsou špatně rozpustné ve vodě, proto se v takovém případě volí často forma lihovodného roztoku. Zevně dávkujeme 1 čajovou lžičku tinktury na sklenici čaje, vnitřně obvykle postačí 1 kávová lžička tinktury na 125 ml nálevu.

[7] Používání šalvěje je tak hluboce rozšířeno, že lidé začali v šalvěji vidět zcela obyčejnou bylinu, kterou lze používat prakticky jakkoli. Především je třeba si uvědomit, že thujon, obsažený v silici, je poměrně toxický. Proto šalvěj není vhodná k dlouhodobému podávání. Nejúčinnější, ale také nejtoxičtější jsou lihové výtažky, z vodných výluhů nálev, případně macerát. Odvar poskytuje léčivo, ve kterém jsou zastoupeny především třísloviny a toxická část silice vyprchá, takže odvar je méně účinný a relativně neškodný. Predávkovaním by mohlo dojít ke vzniku pseudoepileptického záchvatu. Při logickém a rozumném dávkování šalvěje však žádné nebezpečí nehrozí.

Šalvěj je vhodná jak k samostatnému podávám, tak i ke kombinaci do směsí. Zde však dbáme na to, aby předepsanou čajovou formou nebyl odvar, neboť v něm účinnost šalvěje rychle klesá.

[8] Prostředek pro zvýšení krevního tlaku získáme, jetliže šalvěj macerujeme 10 dní v silnější režné pálence. Čerstvou bylinu užíváme v poměru 1:4, sušenou v poměru 1:6. Pro okamžité zvýšení krevního tlaku postačí u žen 1, u mužů obvykle 2-3 čajové lžičky této lihoviny.

[9] Homeopaticky užíváme čerstvé listy, trhané nejlépe v době květu okolo desáté hodiny dopoledne. Zpracováváme je podle §3 lihem 85% a dále potencujeme lihem 40% až do ředění D3. Obecně užíváme v potenci D3 s dávkováním 4krát denně 7 kapek, před jídlem.

Užíváme vlastně stejně jako v alopatii, ale můžeme přesněji dávkovat, s jistotou a bez vedlejších účinků. Speciálně nasazujeme tuto tinkturu při potížích v klimakteriu a při potížích krevního oběhu.

[10] Dost často se u nás pěstuje šalvěj velkolistá muškatelová (Šalvia sclarea L.). Je to dvouletá rostlina, jejíž květy voní podobně jako muškát. I když někteří autoři tvrdí, že terapeuticky je zcela zaměnitelná za šalvěj lékařskou, ověřili jsme si ve více případech, že to není zcela pravda, a doporučujeme vyhradit šalvěji muškatelové místo zejména v kosmetice.

Z planě rostoucích šalvěji pokládáme za dobré zejména šalvěj přeslenitou (Šalvia verticillata L.) a zajímavě působící, žlutě kvetoucí šalvěj lepkavou (Šalvia glutinosa L.). Planě rostoucí šalvěje využíváme zejména ke koupelím rukou a nohou, které úspěšně aplikujeme jako zevní doplněk vnitřně vedené protirevmatické léčby.

Vzhledem k obrovské paletě možného použití šalvěje, uvádíme jen několik nejzajímavějších postupů.

Při pásovém oparu přelijeme po 1 polévkové lžíci šalvěje a majoránky šálkem vařící vody a necháme 10 minut vyluhovat. Precedíme a pijeme 3 šálky denně, před jídlem.

Při padání vlasů vezmeme 100 gramů čerstvých šalvějových listů na sklenici třtinového rumu a necháme uzavřené na tmavém místě 2 týdny vyluhovat. Slijeme, listy vylisujeme a tekutinu jemně přefiltrujeme. Pravidelně s ní pak masírujeme pokožku hlavy.

Při zápachu z úst a plísni vezmeme hrst čerstvých šalvějových listů, přivedeme ji v půl litru studené vody k varu, přikryté necháme 5 minut vařit a pak 10 minut vyluhovat. Odvarem několikrát denně vypláchneme ústa formou kloktadla.

Bezesporu nejzajímavějším receptem je starý slovinský návod proti cukrovce. Jednoduše při něm sníme během dne 5 až 7 čerstvých syrových listů šalvěje.

ŠANTA

ŠANTA KOČIČÍ — NEPETACATARIAL.

Čeleďhluchavkovitých (Lamiaceae)

Kocúrnik obyčajný (s)

(e) Echte Katzenminze, r Katzenstrauch (n)

Cat Mint (a)

Népéta chataire (f)

Nepeta (š)

[1] Šanta kočičíje trvalka s přímou nebo vystoupavou, asi 3/4 metru dorůstající lodyhou. Má řapíkaté, vstřícné listy, srdčitě vejčité, hrubě pilovité, na líci lysé, na rubu šedavě plstnaté. Směrem nahoru se listy výrazně zmenšují, až posléze přecházejí v listeny. Květy vyrůstají ve stopkatých, vidlanovitých svazečcích, z úžlabí nejhořejších listů a listenů a vytváří na koncích větví zdánlivé klasy. Koruna je obvykle starorůžové barvy. Plodem jsou hladké tvrdky. Rostlina kvete v létě a pronikavě voní.

[2] Šanta ja pěstovaná, častěji zplaňující rostlina, kterou lze nalézt na okraji lesů, na rumištích, u zdí, v plotech, obvykle v blízkosti lidských sídel, kde bývala v minulosti hojně pěstována.

[3] Předmětem sběru a užitíje kvetoucí nať (Herba nepetae catariae syn. Herba catariae majoris), sbíraná v začátku rozkvětu, obvykle začátkem léta. Pozdní sběr poskytuje méně hodnotnou drogu.

[4] Droga obsahuje silici, jejíž hlavní složkou je monoterpenenový alkohol karvakrol, dále blíže neprozkoumaný alkohol nepetol, stopy silně desinfekčně působícího, ale toxického thymolu. Dále zde nacházíme pulegon, třísloviny, hořčiny a nepetový lakton, strukturou blízký k valepotriátům. Nověji byla zjištěna přítomnost vitamínu C.



Šanta kočičí

[5] Droga poskytuje vynikající prostředek proti bronchitidě, jak akutní, tak chronické, a velmi dobře dokáže tlumit i průjmy různého původu. Výrazně uklidňuje zejména tzv. orgánové neurózy. Zlepšuje trávení a velmi dobré je i její působení při různých chorobách z nachlazení, kdy vyvolává spánek a pocení a přitom snižuje tělesnou teplotu. Je vhodným sedativem pro děti, neboť působí mírněji než kozlík a navíc má lepší chuť, což je v pediatrii rovněž velmi důležité. Droga mírně snižuje krevní tlak a tlumí bolesti podbřišku při menstruaci.

Zevně drogu aplikujeme pro zmírnění dráždivosti pokožky a kašovité obklady z čerstvé byliny mohou vhodně zastoupit kostival při léčbě podlitin.

[6] Doporučenou lékovou formouje především nálev, podávaný podle obvyklých zvyklostí, případně vinný nálev, podávaný 2krát denně po 125 ml. Úspěšné je i podávání bylinného balzámu (viz 1. díl). V gynekologických indikacích volíme formu homeopatického čaje podle Kloudy v potenci U_9 až U12.

[7] Šantu lze podávat samostatně nebo ve směsích, a to bez jakéhokoli bez omezení. Podle našeho souduje účinnější než meduňka lékařská, se kterou má podobné spektrum účinků.

[8] Čaj proti bušení srdce, snižující též krevní tlak:

nati srdečníku	100 g
květu hlohu	50 g
nati šanty kočičí	50 g
nati třezalky	25 g
nati sporýše	25 g

Podávámne buď formou směsného bylinného balzámu nebo formou bylinářského čaje, v množství asi 0,6 litru denně.

[9] V homeopatii šantu neužíváme. Její účinek plně nahradí meduňka lékařská. O účinnosti obou se vedou dosud spory, ale podle našeho názoru tu není velký rozdíl. V Německu se například šantě kočičí říká „kočičí meduňka".

[10] Čerstvé lístky šanty, přidané k masu, mu dodávají mimořádně pikantní a jemnou chuť.

Pokud jsou sušené listy (bez květů) kouřeny, působí jako velmi mírný halucinogen a mohou být používány v odvykací léčbě pro kuřáky marihuany.

Existuje příjemně citrónově vonící odrůda (Nepeta cataria, var. citriodora), kterou nezkušení sběrači snadno zaměňují za meduňku lékařskou.

Velké listy šanty se dříve používaly jako záložky do knih, které potom krásně provoněly.

Jinak se obvykle užívá nálev z čerstvě kvetoucí usušené natě. Zhotovuje se ze 2 polévkových lžíc na 0,25 litru vody s tím, že se nechá déle vyluhovat, asi 15 až 20 minut. Čaj působí především močopudně, žlučopudně, při ženských potížích a také na posílení nervové soustavy, tedy v podstatě podobně jako čaj z meduňky lékařské. Pijeme denně 2 až 3 šálky, před jídlem.

ŠÍPEK

RŮŽE ŠÍPKOVÁ
Čeleď růžovitých (Rosaceae)

ROSACANINAL.
Ruža šípová (s)
e Hundsrose, e Heckenrose (n)
Dog Rose (a)
Rose des chiens (f)
Rosal silvestre (š)

[1] Růže šípková je planý, bohatě větvený keř výšky až 2,5 metru. Má každoročně se obnovující prutové výhonky, lichozpeřené, palistnaté listy, složené z vejčitých, ostře pilovitých lístků. Vždy dva palisty vespod listu jsou celou délkou přirostlé k řapíku. Květy jsou bledě růžové, s pěti opadavými korunními plátky. Plodem jsou šípky, obsahující množství světle hnědých nažek. Kvete na přelomu června a července.

[2] Šípek je druh u nás hojně rozšířený na stráních, mezích, v krovinách, na okraji lesů, od nížiny až po okraj horského pásma, ale ojediněle se s ním můžeme setkat i v horách.

[3] Drogou jsou nepravé plody - šípky (Fructus cynosbati), sbírané v době dokonalé zralosti, na přelomu září a října. Z bylinářského hlediska není zásadních námitek vůči záměně za šípky růže alpské (Rosa pendulina L.) nebo růže svraskalé (Rosa rugosa L.), případně růže trnité (Rosa pimpinellifolia L.). Posledně jmenovaná je na vitamín C dokonce podstatně bohatší, v průměru obsahuje 1100 mg%.

V minulosti bylo navrženo několik metod sušení, nám se nejvíce osvědčilo rychlé sušení při vyšších teplotách v rozmezí 60 až 80°C. V každém případě je však ztráta vitamínu C značná. Byť použijeme jakýkoliv způsob sušení a jakoukoliv přípravu čaje, v šálku o obsahu 125 ml nebudeme mít více než 10 mg vitamínu C.



Růže šípková

[4] Důležitou obsahovou látkou je vitamín C, jehož obsah kolísá mezi 300 mg% u přezrálých a 700 mg% u plně zralých plodů. Dále zde nacházíme beta károten, vitamíny skupiny B, třísloviny, kyseliny citrónovou a jablečnou, cukry, slizy, a přibližně 4% minerálních látek, z nichž polovinu tvoří draslík a vápník. Obsaženy jsou též flavonoidy, pektin, stopy silice.

[5] Šípkový čaj obvykle podáváme jako posilující prostředek. Můžeme využít též jeho močopudného účinku, a to při zánětech v oblasti urogenitálního traktu.

[6] Celé šípky povaříme několik minut ve vodě, v poměru od 1:4 do 1:6 a ponecháme několik hodin vyluhovat. První výluh by byl slabý, proto vřelým slabým šípkovým čajem spaříme vřes, lipový květ či mateřídoušku. Výbornou kvalitu mají druhý a třetí odvar, čtvrtý můžeme opět posílit či nastavit některou z uvedených drog.

Drcené šípky vaříme asi 10 minut a vyluhujeme do vychladnutí na pitnou teplotu. V tomto případě filtrujeme čaj přes husté plátěnko, abychom zabránili průniku nepříjemných chloupků do nápoje.

Dávkování čaje, který je na přechodu mezi čajem potravinářským a léčivým, nebývá předepsáno, ale i zde platí Kneippovo „všeho s mírou a dobrého pomalu".

[7] Čaj je vhodný i pro dlouhodobé podávání, předpokládané nežádoucí účinky se neprokázaly. Do směsí užíváme šípky vždy drcené.

[8] V naší bylinářské praxi využíváme také šípkové hálky, což jsou nápadné útvary na listech, vytvořené infikováním listu žlabatkou listovou (Cynips quercisfolii) nebo některou z příbuzných žlabatek. Hálka se podobá ochlupené hlavičce, je nachově zelená a používáme ji jako výtečné tonikum a imunostimulans. V tomto případě ji podáváme formou tinktury, v dávce 20 až 25 kapek, až 4krát denně. Formou nálevu ji aplikujeme zevně, protože urychluje zacelování ran a popálenin, ze kterých se oloupala pokožka.

Vnitřně podáváme nálev nebo lihovodný roztok zejména při horečnatých chorobách - tato léčba udělá někdy doslova divy - a také

jako diuretikum, zvláště při močových kaménccích a písku. Při horečkách podáváme nálev po šálcích 2 až 4 denně, při léčbě urolitiázy aplikujeme najednou 0,4 litru, a to zpravidla v kombinaci s vřesem. Podáváme nanejvýš 4krát denně.

[9] Homeopaticky se užívají prostředky z okvětních plátků, zpracovávané podle §2 lihem 90%. Dále se ředí do potence D3 lihem 30%. Obecně užíváme potenci D3 s dávkováním 3krát denně 5 kapek před jídlem. Užíváme jako v alopatii, především při různých vnitřních krváceních, pro celkové posílení, zejména po těžkých chorobách a také pro vylepšení složení i vzhledu některých čajových směsí.

[10] Šípkový kompot připravíme podle následujícího postupu: Zralé šípky zbavíme stopek a podélně rozpůlíme. Pod tekoucí vodou špičkou nože vyškrábneme jadérka a chloupky a očištěné šípky ponoříme do studené vody, krátce je povaříme, čímž změknou a vyplaví se zbylé chloupky. Pak půlky šípků narovnáme do malých zavařovacích skleniček a zalijeme horkým cukerným nálevem, připraveným ze 3 hmotnostních dílů cukru na 2 hmotnostní díly vody. Na jednu sklenici od dětské výživy spotřebujeme asi 100 ml nálevu. Kompot sterilujeme 15 minut při teplotě 80 až 85°C. Ve 100 gramech obsahuje tento kompot asi 140 mg přírodního vitamínu C.

Při ledvinovém písku, ledvinových a močových kamenech pomáhá čaj plodů bez semen. Užívá se 1 polévková lžíce na šálek čaje, která se nechá krátce povařit, přecedí se a pije 3krát denně. Naproti tomu čaj pouze z okvětních lístků pomáhá při žaludečních křečích.

Šípkový likér posiluje po všech stránkách starší osoby: Litr plodů a 500 gramů bílého cukru necháme ve 3 litrech žitné 8 dnů na teplém místě vyluhovat a pak precedíme. Pijeme 1 skleničku denně, před jídlem.

Poněkud jiný je další šípkový likér: Litr rozmačkaných šípků přelijeme litrem alkoholu a necháme 14 dnů stát v teple. Pak přefiltrujeme a doplníme cukerným sirupem z 500 gramů cukru a 1,5 litru vody. Pijeme rovněž 1 skleničku denně.

ŠIŠÁK

ŠIŠÁK BAJKALSKÝ — SCUTELLARIA BAICALENSIS Georgh.

Čeleďhluchavkovitých (Lamiaceae)

Šišiak bajkalský (s)
(r) Gemeiner Schildträger, s Schildkraut (n)
Skuli Cap (a)
Toque tertianaire (f)
Tercianaria (š)

[1] Šišák bajkalský je vytrvalá rostlina s vřetenovitým, masitým kořenem, na povrchu hnědým a uvnitř žlutým. Stonek je vzpřímený, polopoléhavý, rozvětvený, řídce a krátce chlupatý. Dorůstá až do půlmetrové výšky. Listy má vstřícné, přisedlé, kopinaté, jasně zelené. Květy tvoří vrcholovitá hroznovitá květenství. Korunu mají dvoupyskou s dlouhou trubkou a modře až modrofialové zbarvenou. Plodem jsou tvrdky, obsahující drobná, kulovitě zploštělá, černá semínka.

[2] V našich podmínkách je šišák výhradně pěstovaná rostlina. Ve své domovině v Zabajkalí má rád sušší, kamenité, šterkovité svahy, na přímém slunci i v polostínu.

[3] Předmětem použití je kořen (Radix scutellariae). Rostlinu množíme semeny, která vyséváme koncem března do poloteplého pařeniště nebo do skleníku, a to mělce do výsevních truhlíků. Po vzejití a nárůstu do 30 až 35 mm rostliny pikýrujeme. Po květnových „ledových mužích" vysazujeme potom sazeničky ven, do sponu velikosti 25 x 25 cm. Ve vinorodých oblastech můžeme semena koncem dubna vysévat přímo na záhon. Sklízíme kořeny tříletých rostlin, kdy dosahují hmotnosti 20 až 25 gramů, nejlépe v říjnu. Sušíme umělým teplem do 60°C.



Šišák bajkalský

[4] Droga obsahuje ílavonoidy, například baicallin, dále glykosid scutellarin, steroidní saponiny, třísloviny, pryskyřice, minerální látky a organické kyseliny.

[5] Droga je především výborným hypotensivem, kdy snižuje krevní tlak velmi spolehlivě. Může se využívat i jako sedativum při neuróze. Má i účinky protikřečové a především protialergické, snižuje teplotu a působí žlučopudně a močopudně. Tlumí arytmie a fibrilace srdeční, je velmi účinným antirevmatikem. Je užitečná při přepracovanosti. Podáváme-li čaj horký, působí rychleji a vyvolává značné pocení.

[6] Můžeme podávat odvar, připravovaný klasickým způsobem, ale nejúčinnějším prostředkem je tinktura, připravená dle běžného lékopisného způsobu (viz 1. díl). Obvyklou dávkou je 4krát denně 20 až 25 kapek, celková dávka tedy činí od 75 do 100 kapek denně, podle tělesné hmotnosti a osobní reakce nemocného. Doporučujeme podávat 6 týdnů. V případě nutnosti je možno kúru po desetidenní přestávce opakovat. Chceme-li drogu aplikovat jako hypnotikum, prostředek pro zlepšení spánku, aplikujeme jednorázově 1 čajovou lžičku tinktury nebo šálek odvaru těsně přes spaním.

[7] Ideálními partnery do směsí k šišákujsou srdečník, kozlík, chmel a máta jako kardiakum; meduňka, sporýš, americká melisa, sporýš aloiska, třezalka, vřes a květ petrklíče jako sedatívum; hloh, jmelí a meduňka jako hypotensivum; maralí kořen, eleuterokok, žen šen, rakytník, klanopraška a květ měsíčku pro podporu odolnosti psychiky a proti neurastenii; kopřiva, zlatobýl a okřehek jako antialergikum.

Při omezeném užívání formou léčebných kúr se neprojevují výraznější nežádoucí účinky ani nejsou známy kontraindikace užívání. Doporučujeme však nepřekračovat dávkování.

[8] Droga též snižuje hladinu krevního cholesterolu. Používáme ji v rekonvalescenci při poinfarktových stavech. V revmatologii se nám osvědčil následující čaj:

březového listu	100 g
ovesné slámy	50 g
kořene šišáku	50 g
kořene jehlice	25 g
nati mateřídoušky	25 g

Podáváme formou bylinářského čaje, asi 1 litr denně.

[9] Homeopaticky užíváme čerstvou nať šišáku vroubkovaného, trhanou v době květu, nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Zpracovává se podle §3 lihem 80%. Dále se potencuje lihem 40% až na ředění D8. Obecně užíváme v potenci D6 a D8 s dávkováním 3krát denně 6 až 8 kapek, před jídlem, jako univerzální nervinum.

[10] Na posilu nervů lze doporučit dlouhodobé podávání malých dávek směsné tinktury ze stejných dílů šišáku, kozlíku, chmelu, jmelí a hořce. Doporučujeme ráno a večer, muži 12 až 15 kapek, ženy 10 až 12 kapek.

Ženy a dívky v Rusku nosí kousek suchého kořínku zavěšený na krku, protože věří, že jejich manžel nebo milenec bude tímto ochráněn před svody jiných žen.

V poslední době se proslavil nově vyšlechtěný druh šišáku, a sice šišák vroubkovaný (Scutellaria lateriflora), který je dokonce označován jako „nejvýznamnější nervinum, jaké je pro nás dostupné" (David Hoffman, 1983). Jeho užívání je dokonce jednodušší než u šišáku bajkalského a můžeme jej běžně užívat místo něj všude tam, kde působení na nervový systém je nutnější, případně akutní.

Šišák vroubkovaný se sbírá ke konci květu, když už se na něm objevují typicky šišaté plody. Nať užíváme při jakékoli nervové poruše - od nespavosti přes menstruační potíže až po epilepsii. Úprava je prakticky stejná jako u meduňky lékařské, se kterou se často s úspěchem podává.

ŠTĚTKA

ŠTĚTKA PLANÁ — DIPSACUS SYLVESTRIS Hudson

Čeleď štětkovitých (Dipsacaceae)

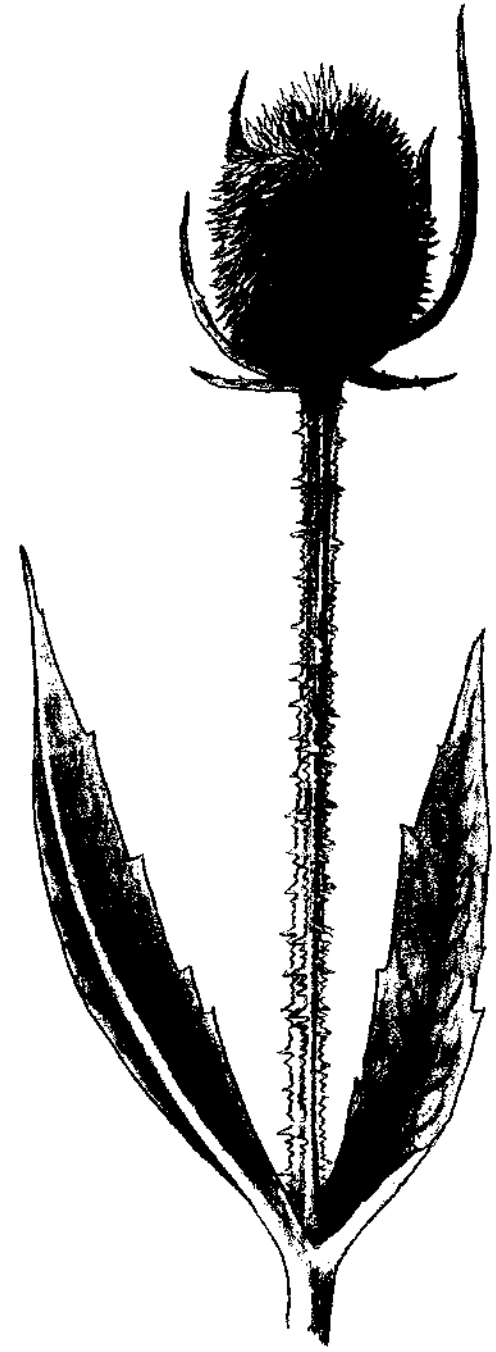
Štetka lesná (s)
(e) Wilde Karde, e Kardendistel (n)
Wild Teasel (a)
Cardére silvestre (f)
Cardancha (š)

[1] Štětka planá je dvouletá rostlina, dorůstající půl až dvou metrů. Lodyha je přímá, hranatá, lysá, nahoře vidličnatě větvená, na hranách ostnitá. Přízemní listy jsou v růžici, krátce řapíkaté, podlouhle obvejčité. Lodyžní listy jsou podlouhle kopinaté, na bázi párovitě srostlé, vroubkovaně pilovité až celokrajné. Květní strboul je vejčitě válcovitý, 4 až 8 centimetrů dlouhý. Zákrovní listeny jsou čárkovité, ostnité, nestejné, podkvětní listeny (plevky) má ostnité. Květy jsou bledě fialové, někdy jsou zbarvené až do bělá. Plodem je čtyřmilimetrová nažka, světle hnědá, podélně rýhovaná.

[2] Štětka je poměrně hojná lesní rostlina, vyskytující se také na pustých místech, na rumištích a na březích vodních toků. Má ráda půdy vlhké, živné, neutrální nebo zásadité, humózní, kamenité i hlinité.

Podobným druhem je štětka soukenická (Dipsacus sativus (L.) Honckney), dříve pěstovaná pro suchá květenství, kterými se česala příze, hlavně v okolí Hranic na Moravě, Nového Jičína a Brna. Mezi bylináři se traduje, že štětka soukenická má silnější léčivé účinky.

[3] Předmětem sběru je nať nebo kořen (Herba et radix dipsaci). Sbíráme nejlépe celou rostlinu i s kořenem, a to v letních měsících. Pokud preferujeme pouze sběr kořenů, je vhodné vyčkat se sběrem na podzim.



Štětka planá

[4] Droga obsahuje třísloviny, flavonoidy, malé množství alkaloidů, minerální látky, silici, pryskyřice a další účinné látky.

[5] Droga platí především jako účinné antirevmatikum. Uplatňuje se také její silné působení močopudné. Staří bylináři ji doporučovali na léčbu žaludečních a dvanácterníkových vředů a jiných těžších problémů v oblasti trávicího ústrojí.

Bohaté je i zevní využití, kdy se formou obkladů využívá na rozpraskanou pokožku, rty, prsní bradavky, konečníkové píštěle a trhlinky, při některých typech ekzému.

[6] Drogu doporučujeme podávat formou odvaru, případně formou homeopatického čaje podle Kloudy v potenci kolem Ug.

[7] Při léčbě touto drogou nebyly zaznamenány žádné vážnější nežádoucí účinky, a nejsou známy ani kontraindikace podávání. S ohledem na poměrně malé zkušenosti s podáváním drogy však přesto nedoporučujeme dlouhodobé podávání, snad s výjimkou, uvedenou v odstavci 10. Drogu běžně podáváme samostatně, ale můžeme ji kombinovat i do nejrůznějších směsí, zejména jako antirevmatikum.

[8] Protirevmatická směs bylináře Stanislava Dvořáka z brněnské Experimentální zahrady léčivých rostlin má následující složení:

ovesné slámy	100 g
nati štětky	50 g
březového listu	50 g
kořene jehlice	30 g
nati tymiánu	20 g

Podáváme v podobě odvaru 3krát denně, po jídle.

[9] V homeopatii není zpracovávání štětky známé a sami je pro potíže s vyhledáváním nedoporučujeme, zejména pro malou četnost výskytu, různou kvalitu podle lokality a ročního období atd.

[10] Již citovaný zahradník a bylinář Stanislav Dvořák z Brna měl velmi dobré zkušenosti s používáním štětky při nádorovém onemocnění, zevně na kožní rakovinné afekce, vnitřně při karcinomu trávicího ústrojí. Aplikuje se formou odvaru a též formou léčebných klysmat, případně zevně, nejlépe formou zředěné tinktury.

V celkem nedávné minulosti se štětka s úspěchem využívala především při léčbě plieni tuberkulózy a podobných plicních neduzích, při arthritis urica čili dně a pak při výskytu rhagád, trhlinek v pokožce. V praxi také užíváme do čajů, které slouží jako pomocné léčivo při nádorovém onemocnění, například následujícího složení:

nati štětky	100 g
kůry rudého lapacho	50 g
květu vřesu	50 g
květu měsíčku	25 g
nati tymiánu	25 g

Připravujeme jako klasický bylinářský čaj a podáváme v množství kolem 1 litru denně, nejlépe z termosky a po doušcích. K tomu je velmi vhodné podávat nějakou drogu ze skupiny adaptogenů - harmonizérů, nejlépe v podobě tinktury, abychom nemocného nezalévali dalším čajem. Z přípravků, které jsou v současné době na trhu, můžeme doporučit především slovenský přípravek Leuzea - kvapky, český Maral - roztok. Oba přípravky jsou svými účinky zhruba rovnocenné. I podávání žen senu je vhodné, ale ne v úpravě s mateří kašičkou, protože taje kontraindikována. Maralovou tinkturu je vhodné obměňovat vždy po vyčerpání jedné dávky buď Béresovými kapkami, nebo imunostimulačními drogami, především z rodu Rudbeckia.

Protože štětka nejlépe působí na rakovinu trávicího ústrojí, je možno uvažovat i další kombinační možnosti, teoreticky jich je nekonečná řada. Z našich drog jsou nejvhodnější vlaštovičník, pryšec mandloňovitý nebo i kůra konduranga. První jsou označovány jako jedovaté, proto se poraďte s odborníkem. Z našich běžných bylin to může být třeba květ vrbky úzkolisté, kořen tužebníku jilmového, list olše lepkavé nebo nať přesličky v mléčném odvaru.

ŠŤOVÍK

KYSELÁČ LUČNÍ
Čeleď rdesnovitých (Polygonaceae)

ACETOSA PRATENSIS Milí.
Štiav lúčny (s)
(r) Grosser Sauerampfer (n)
Great Sorrel (a)
Rumex aseille (f)
Agrella (š)

[1] Kyseláč luční zvaný lidově šťovík je trvalka s přímou, asi půl metru vysokou lodyhou. Dolní listy má kopinatě podlouhlé, třikrát delší než širší, na bázi střelovité, se špičatými, odstálými laloky. Horní listy lodyžní jsou kopinaté a mají střelovitou, poloobjímavou bázi. Květní látaje s jednoduchými větvemi. Rostliny bývají dvoudomé i tzv. mnohomanželné, kvetou v červnu až v srpnu

[2] Šťovík je rostlina vlhčích luk, strání, pastvin, říčních a potočních břehů. Má ráda půdy vlhké až mokré, živné, dusíkaté, neutrální až kyselé, hluboké, hlinité i rašelinné. Většina bylinářů ji zná spíše pod starším pojmenováním šťovík kyselý (Rumex acetosa L.).

[3] Předmětem sběru bývá především list (Folium rumicis acetosae), méně často odenek (Rhizoma rumicis acetosae). Obojí se sbírá na jaře, v dubnu a v květnu. Užívání celé nati upadlo časem v zapomenutí.

[4] Droga obsahuje hojnost kyseliny štavelové a dále četné antrachinonové deriváty, podobně jako rebarbora, další organické kyseliny, vitamín C, minerální látky.

[5] V současnosti se droga využívá téměř výhradně zevně, například formou kašovitých obkladů při různých kožních afekcích, dále pro přípravu kloktadla při aftech v dutině ústní. Ojediněle bývá šťovíkový list součástí krev čistících čajů a zcela mladounké jarní lístky



Kyseláč luční (šťovík)

byvaly dříve využívány jako zelenina, do polévek, do salátů apod. Oddenek je možno přimíchávat do projímavě působících čajů.

[6] Drogu podáváme buď samostatně, a to v podobě nálevu, nebo ve směsích. Vhodná je též forma bylinného balzámu. Dávkování volíme asi poloviční až dvoutřetinové než u ostatních běžných čajů.

[7] Limitujícím faktorem užití drogy je poměrně vysoký obsah kyseliny šťavelové. Ta se v organismu slučuje s vápníkem do formy nerozpustného oxalátu vápenatého a může přispět jednak ke vzniku šťavelanových (oxalátových) kaménků v močových cestách a jednak tělo ochuzuje o vápník. Droga se v současné fytoterapii pokládá spíše za obsolentní čili zastaralou a má jen malé využití.

[8] Kašovité obklady z čerstvě mletých listů štovíku, přikládané denně na 20 až 25 minut, příznivě ovlivňují léčbu některých forem lupénky. Je ovšem třeba předem ověřit reaktibilitu pokožky kratším, asi desetiminutovým přiložením.

[9] Klasicky se u všech šťovíků užívá kořen, kopaný na jaře, nejlépe v březnu či dubnu do osmé hodiny ranní. Upravuje se podle §3 lihem 80% a dále se potencuje lihem 30% až na potenci D3. Obecně se užívá v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 6 kapek, před jídlem.

Užívá se na všechny potíže se sliznicemi, při nemocech stáří, zejména při jejich tvrdošíjném průběhu. Lidově se více používají listy a květy, proto je užíváme i v homeopatii. Základem jsou listy a květ, zpracovávané podle §2 lihem 96%. Potencujeme až na ředění D4 lihem 30%. Užíváme v potenci D4 3krát denně 6 kapek, před jídlem.

[10] Podobné chemické složení i terapeutické účinky má tzv. zaječí zelí, botanicky šťavel kyselý (Oxalis acetosella L.) z čeledi šťavelovitých. Je třeba ovšem varovat před užíváním štovíků a šťavelů všechny s onemocněním plic a žaludku.

Je možno též konstatovat, že listy můžeme užívat jako velmi chutnou a osvěžující zeleninu nebo jako přílohu k jídlům. Mimo jiné také podporují chuť k jídlu.

Při horečnatých onemocněních pomáhají obklady z rozmačkaného listu šťovíku, ale i šťavelu.

Celá nať jako odvar spolu s černým kořenem (kořen hadího mordu španělského), doplněná malinovou a dříštálovou šťávou a oslazená cukrem na odpovídající míru, je vhodným prostředkem proti nemocem s prudce se zvyšujícími teplotami.

Recept k použití příbuzného šťavelu kyselého: Asi 15 gramů čerstvé natě šťavelu povaříme v 0,5 litru vody a dostaneme kloktadlo, pomáhající účinně při skorbutu a při krvácení dásní, proti aftům a zánětům v krku. Odvar poslouží i pro uklidnění potíží se žlučníkovými kameny.

ŠVESTKA

ŠVESTKA DOMÁCÍ
Čeleď růžovitých (Rosaceae)

PRUNUS DOMESTICA L.
Slivka domáca (s)
e Haus-Zwetschke, e Pflaume (n)
Garden Plum (a)
Prunier domestique (f)
Ciruelo (š)

[1] Švestka domácí je opadavý strom, dorůstající výšky až 10 metrů. Na rovném, štíhlém kmeni má otevřenou, dosti nepravidelnou korunu. Větší větve jsou poměrně rovné a dosti daleko odstávají. Letorosty a mladší větévky jsou hnědě červenavé, občas kolcovatí. Borka je zprvu hladká, později trhlinatě rozpraskaná, temně hnědošedá. Listy jsou střídavé neb nahloučené, obvejčité nebo eliptické, jemně vroubkované nebo pilovité, řapíkaté. Květy bývají po 2 až 3, jsou krátce stopkaté. Objevují se obyčejně krátce před rašením listů. Korunní plátky jsou bílé, v přední třetině jemně zubaté. Plodem jsou známé peckovice - švestky.

[2] Švestka je běžně pěstovaný strom, původem z Malé Asie. Zřídka zplaňuje.

[3] Předmětem užití jsou především samotné švestky (Fructus pruni domestici) a produkty z nich připravené.

[4] Plody obsahují asi 10% cukrů, vitamín C, řadu organických kyselin s převahou kyseliny jablečné, provitamin A, vitamíny skupiny B, pektiny, polysacharidy. Semena (pecky) obsahují olej, flavonoidy, quercetin, různé aminokyseliny.

[5] Švestky obsahují málo sodíku, a proto jsou velmi prospěšné při chorobách krevního oběhu, jater, ledvin, při dně a revmatismu. Současně jsou hodnotným přírodním projímadlem.



Švestka domácí

[6] Při léčení zácpy postačí dlouhodobé podávání asi 125 ml švestkové šťávy denně. Léčebný výsledek lze podtrhnout ještě přídavkem 4 čajových lžiček otrub denně. Používáme-li švestky v léčebné dietě, mělo by se dlouhodobé podávání ustálit na dávce asi 12 švestek denně. Kromě léčení zácpy lze ve všech dalších případech využívat i švestky sušené.

[7] Švestky podáváme jako dietní potravinu a přesné dávkování není bezpodmínečně nutno stanovovat. Pokud při konzumaci švestek trpíme trávícími obtížemi, je potřebné vědět, že tyto obtíže - pokud nejsou extrémní - samy vymizí během 3 týdnů a nejsou proto indikací k přerušení léčby.

[8] Máme-li bolestivé koleno, rozetřeme na čistý hadřík trochu čerstvého bílku a pokropíme slivovicí. Přikládáme obyčejně na celou noc. Obklad je účinný zejména tam, kde potíže nejsou doprovázeny otokem.

[9] V homeopatii přípravky z tohoto stromu neužíváme. Je vhodné připomenout, že čím více je rostlina změněna dlouhodobým pěstováním, tím méně je vhodná pro přípravu přírodních léčivých prostředků.

[10] Optimálním způsobem sušení švestek je tzv. třístupňový systém, který u nás propaguje zejména znalec potravin, Karel Červený: Nejprve sušíme švestky 3,5 hodiny, při otevřené troubě a při termostatu nastaveném na úsporný režim. Tak dosáhneme teploty kolem 45°C. Potom plody po dobu 3,5 hodiny necháme přirozeně vychladnout a sušíme při teplotě do 60°C asi 4 hodiny. Potom je opět necháme 2 až 3 hodiny vychladnout a konečně dosoušíme při teplotě 75 až 80°C delší dobu, kolem 10 až 15 hodin. Švestky musí po usušení obsahovat jistou vlhkost a musí být pěkně vazké a mírně šťavnaté.

V tzv. mumiální odváděči léčbě se do dutiny ve švestce implantovaly „mumie," (hadřík s hleny či jinými výměšky) při chorobách cest dýchacích a při revmatismu, obvykle od úplňku do úplňku.

Recepty proti zácpě můžeme doplnit starým a osvědčeným receptem (i při tzv. „lenosti střev"). Pět sušených švestek v hlubokém talíři nebo misce zalijeme vodou tak, aby byly švestky přikryty. Necháme přes noc stát a ráno na lačný žaludek švestky konzumujeme a pak zapijeme šťávou, která v talíři zůstala.

Stejně účinný proti zácpě je už zmíněný odvar ze sušených švestek, který ale zároveň celkově osvěžuje.

Švestky mohou také velmi pomoci při dně, jako vynikající prostředek odbourávající a vyplavující především močovinu, která je vlastně příčinou dny. Pokud jsou k dispozici čerstvé švestky, doporučujeme vždy před hlavním jídlem zkonzumovat 1 až 2 porce čerstvých švestek nebo 1 až 2 skleničky švestkové šťávy. Jinak pijeme šťávy buď ze zavařených nebo sušených švestek.

Vážně se nedoporučuje pít vodu po konzumaci švestek. Způsobuje to žaludeční potíže, nadýmání, koliky a průjmy jako následek kvašení švestek na nesprávném místě, tedy v žaludku.

Naproti tomu se doporučuje švestky vykvasené na správném místě - ve slivovici - užívat v malých dávkách, protože to pomáhá při zažívání a hlavně ke strávení tuků.

Zajímavý je také vysoký obsah železa v kompotovaných švestkách, který zřejmě vzniká až jejich zpracováním s cukrem.

Jiří Janča
Josef A. Zentrich

HERBÁŘ
LÉČIVÝCH ROSTLIN
4. DÍL

Ilustrace Magdalena Martínková
Grafická úprava kolektiv nakladatelství
Sazba Adam Friedrich
Návrh obálky kolektiv nakladatelství
Litografie Studio Typo, Praha
Tisk Tiskárny Vimperk, a.s.

Vydalo nakladatelství
EMINENT
P.O.BOX 298
111 21 PRAHA 1

I. vydání
96/05/05

ISBN 80-85876-20-5

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.