

PREDHOVOR

Liečivé rastliny sa stali v poslednom čase doslova módnym artiklom. Liečenie rastlinami (fytoterapia) sa propaguje ako najvhodnejší spôsob terapie. Naša publikácia má prispieť k rozšíreniu znalostí o liečivých rastlinách. Želali by sme si však, aby prispela i k správnejmu chápaniu fytoterapeutických možností, a varovala pred samoliečiteľstvom, pred samovoľným užívaním rastlinných prípravkov a prírodných liečiv, ktoré sú produktmi metabolizmu živých organizmov – rastlín. Preto uvádzame aj nebezpečné rastliny.

Rastliny tvoria organickú zložku prírodného bohatstva každého štátu. Stredná Európa, špeciálne Slovensko, sa vyznačuje nesmiernym bohatstvom flóry. Rastie tu asi 3000 druhov cievnatých rastlín. Z nich asi 300 druhov pripadá na obyčajné buriny, ktoré divo rastú na obrábaných pôdach spolu s inými úžitkovými rastlinami bez toho, aby ich človek sial alebo sadil. Mnohé z nich sú medonosné, ďalšie majú liečivé vlastnosti a získavajú sa z nich niektoré účinné látky. Liečivé rastliny spolu s ostatnými tvoria ustálené spoločenské rozšírené na určitých stanovištiach, na určitom substráte, v určitých nadmorských výškach ap. Našou snahou bolo verne reprodukovať ich tvar i farbu a zachytiť ich na prirodzenom stanovišti. Kvalitná farebná fotografia rastlín je rozhodne inštruktívnejšia než jej kresba. Jednotlivé druhy sú reprodukované z hľadiska názornosti a nie vo vzájomnej veľkostnej proporcionalite. Skutočná veľkosť rastliny sa uvádza v jej opise.

Cieľom našej práce bolo zachytiť aspoň zlomok z krásy bohatstva slovenskej prírody a prispieť k šíreniu vedomostí o liečivých rastlinách.

Autori

Z HISTÓRIE RASTLINNEJ LIEČBY

Človek už na najnižšom stupni svojho vývoja zistil, že rastliny mu môžu slúžiť nielen ako potrava, ale mnohé sú vhodné i na liečenie chorôb, iné zdrvajú škodlia, ba niektorými sa možno aj otráviť. Už starí Sumerovia, Babylončania i Asýřania ich poznali celý rad. Známý Ebersov papyrus, pochádzajúci asi z roku 1500 pred n. l., obsahuje veľa receptov s liečivými rastlinami. Zo staroveku sú správy aj o ich pestovaní v Egypte (laň 4000 rokov pred n. l., ricínus, koriander a figovník asi 2000 rokov pred n. l., mäta asi o osem storočí neskôr). Antická civilizácia poznala už takmer všetky dôležité alimentárne rastliny a ich odrody. Liečivé rastliny sa v dávnej minulosti pokladali za dar nadprirodzených bytostí. Vytvorili sa osobitné kasty ľudí, ktorí mali hlbšie znalosti o ich účinku a ktorí ich v sprievode magických obradov terapeuticky využívali. Nános magiky a tajomstva sprevádzal poznatky o prírode a liečivých rastlinách po celý starovek až do neskorého stredoveku a jeho stopy ešte aj dnes nachádzame v ľudovom liečiteľstve.

Základ vedeckéj i šieho poznávania liečivých rastlín v Európe položili Gréci a Rimania. Medzi najznámejších patrí Anaxagoras (asi 500—428 pred n. l.), ktorý vtedajšie lekárske znalosti usporiadal do určitého systému, a Aristoteles (asi 384—322 pred n. l.), ktorý položil základy pre väčšinu vedných odborov rozvíjaných v staroveku a stredoveku. Za otca botaniky sa označuje Theophrastos (372—287 pred n. l.). Súveké prírodovedecké poznatky, vyexcerpované asi z dvoch tisíc kníh, zhrnul Plinius (23—79 n. l.). Z jeho diela vieme, že pred dvoma tisícročiami ľudstvo poznalo a využívalo už asi 1000 druhov liečivých rastlín. Medzi stúpencom a propagátorom rastlinnej liečby patril aj Galenus (131—200 n. l.). Jeho meno sa dodnes používa vo farmácii na označenie rozličných liekových foriem nepripravených chemickou cestou.

Stredovek veľmi nepriatelil liečivým rastlinám a vôbec prírodným vedám. Kresťanstvo ako vládnuca ideológia kládlo dôraz predovšetkým na rozvoj teológie. Poznávanie rastlín, liečivých i neliečivých, výraznejšie napredovalo v moslimskej časti sveta. Chýrnymi arabskými lekármi boli Avicenna, Mesue, Avenzoar a Ibn Beithar. Všetci bohato využívali liečivé účinky rastlín. Napríklad Ibn Beithar v 13. storočí opísal asi 1400 druhov rastlín.

Rozšírovanie znalostí o liečivých rastlinách veľmi urýchlil objav kníhtlače. Začali sa totiž vydávať herbáre. Azda najznámejší je Brunfelsov herbár z roku 1500, ilustrovaný Albrechtom Dürerom. Kresby tohto herbára sú neobyčajne verné a majú vysokú umeleckú hodnotu. U nás bol veľmi dobre známy herbár Petra Ondreja Matthioliho z roku 1562, ale aj český herbár litomyšľianskeho lekára Jana Černého, vydaný už roku 1517. Z novodobých domácich diel tohto druhu treba uviesť dvojväzbový Slovenský herbár, ktorý roku 1946 vydal popredný slovenský botanik Ján Futák.

Začiatkom nášho storočia sa výrazne rozvinul nielen výskum liečivých rastlín, ale aj ich pestovanie a s rozvojom chémie aj izolácia ich obsahových látok. Už na rozhraní 18. a 19. storočia sa začala formovať osobitná vedná disciplína — farmakognózia — čiže náuka o liečivách prírodného pôvodu. S týmto označením sa po prvý raz stretávame v skúšobnom poriadku Trnavskej univerzity z roku 1774; táto skutočnosť je málo známa. Do začiatku nášho storočia sa farmakognózia zameriavala hlavne na morfológiu a anatómiu drog, t. j. sušených rastlín či zvierat alebo rastlinných a živočíšnych produktov, ktoré sa používali na liečebné účely. Posudzovanie drog na základe týchto znakov a zmyslových skúšok slúžilo na identifikáciu komerčného drogového tovaru a na odlíšenie zámen a falšování. Rozvoj fytochemického výskumu viedol k poznaniu, že terapeutickú hodnotu drog rozhodujúcim spôsobom ovplyvňujú obsahové látky materských rastlín. Súčasná farmakognózia sa popri makroskopickej a mikroskopickej analýze drog zaoberá aj fytochemickými a farmakologickými vzťahmi, takže liečivá prírodného pôvodu skúma všestranne, komplexne.

LIEČIVÉ RASTLINY

Pod týmto označením sa dnes chápu rastliny použiteľné alebo používané buď priamo na liečenie chorôb ľudí či zvierat, buď ako surovina na výrobu liečiv a liečivých prípravkov — liekov. Rastliny sa používajú buď čerstvé, alebo sušené. Sušené rastliny alebo ich časti sa nazývajú drogy. Drogy môžu tvoriť aj rastlinné produkty (napr. terpentínový balzam).

Liečivé rastliny spolu s ostatnými tvoria zložku živej prírody, spolu s nimi rastú v ustálených spoločenských, na určitom stanovišti, substráte, v určitých nadmorských výškach ap. Z európskej kveteny sa považuje za liečivé asi 1000 druhov. Ľudové liečiteľstvo z nich používa asi 800 a oficiálna medicína asi 300 druhov. U nás sa priemyselne spracúva asi 150 druhov (spolu s cudzokrajnými). Ich podiel na výrobe liečiv predstavuje 30—45 %.

Na vývoj vegetačného krytu Slovenska, špeciálne na liečivé rastliny, významne vplývali dávne tektonické zmeny, ktoré pretvorili územie Slovenska na mierne hornatý a veľmi členitý kraj, vyplnený masívmi Karpát, ale aj nížinami a pahorkatinami. Slovensko má veľmi pestrú geologickú skladbu. V druhohorách sa utvorili vápencové substráty, cenné pre liečivé rastliny. Vulkanická činnosť (najmä v treťohorách) zmiernila reliéfy tektonických zlomov a pokryla ich svojimi vyvetlinami, na ktorých sa neskôr vytvorili úrodné pôdy s priemernou zrnitosťou a inými fyzikálnymi vlastnosťami priaznivými pre liečivé rastliny. Značnú časť Slovenska vyplňujú nížiny, v ktorých prevládajú úrodné čiernozeme a hnedozeme. Medzi ďalšie faktory podporne vplývajúce na vegetáciu liečivých rastlín na Slovensku patrí dostatok vodných zdrojov a vhodné podnebné pomery. Slovensko leží v strednej časti severného mierneho pásma — na prechode medzi prírodným (západoeurópskym) a vnútrozemským (východoeurópskym) podnebí. Severná hranica Slovenska prechádza mohutnou reťazou hôr, ktoré chránia naše územie pred nepriaznivými vetrami prinášajúcimi od severu veľké mrazy, od severovýchodu veľké suchá a od severozápadu oblačnosť s nadmernými zrážkami.

Vývoj vegetácie ovplyvnila i štvrtohorná ľadová doba, za ktorej sa k nám dostali severské rastliny. Keďže sa počas nej vystriedalo niekoľko teplejších období, nastala migrácia (sťahovanie) rastlínstva a za teplejších etáp pribudli teplomilné rastliny z juhorských stepí, Balkánu a zo Stredomoria. Bohatá geografická členitosť, geologická a klimatická rôznorodosť Slovenska umožnila aklimatizáciu veľkého počtu druhov, ktoré buď unikali ľadovcom, alebo zaberali priestory uvoľnené ľadovcami. Meniace sa klimatické pomery v jednotlivých geologických dobách podmienili vznik reliktných druhov. V areáloch s osobitnými morfológickými a biologickými vlastnosťami vznikali zasa endemity (druhy nerastúce nikde inde na svete). Svojrôznu skupinu vytvorili aj druhy rastúce

v blízkosti ľudských obydľí, napríklad na rumoviskách alebo v porastoch kultúrnych rastlín. Súčasťou našej divorastúcej flóry sa stali aj niektoré zavlečené druhy rastlín, iné sú kozmopolitné, teda rozšírené po celom svete. Kultúrne rastliny sa k nám pravdepodobne napospol dostali z iných krajín.

Vegetácia Slovenska je nesmierne pestrá. Nemá obdobu v Európe. Azda iba Balkánsky polostrov má bohatšie rastlinstvo. Priaznivé vegetačné podmienky výrazne ovplyvnili a ovplyvňujú aj tvorbu obsahových látok v našich divorastúcich liečivých rastlinách. Pre vysoký obsah a výbornú kvalitu účinných látok sa liečivé rastliny pochádzajúce zo Slovenska veľmi cenia i na zahraničných trhoch. Pravda, toto bohatstvo zatiaľ nedostatočne využívame. Značné množstvo liečivých rastlín musíme dokonca dovážať z cudziny.

Bunky živých organizmov, zelených rastlín, húb, lišajníkov, baktérií, hmyzu i vyšších živočíchov sú schopné syntetizovať organické látky, z ktorých sa mnohé používajú ako liečivá.

Rastliny vytvárajú (syntetizujú) látky svojho organizmu z iných jednoduchých látok, ktoré prijímajú koreňmi a listami z vody (H₂O), kyslíčnika uhlíčitého (CO₂) a z minerálnych (anorganických) látok, a to za prítomnosti zeleného farbiva — chlorofylu. Základným procesom je fotosyntetická asimilácia kyslíčnika uhlíčitého, stručne nazývaná fotosyntéza. Fotosyntézou ju nazývame preto, lebo pri premene minerálnych látok, CO₂ a H₂O na organické látky tela (cukry, tuky, bielkoviny) využíva rastlina svetelnú silu energie.

Zelené rastliny zachycujú určitú časť slnečného svetla farbivami plastidov. Z nich je pre vyššie rastliny najdôležitejší chlorofyl a, chlorofyl b a karotény. Tieto farbivá pohlcujú len časť slnečného svetla v rozmedzí vlnových dĺžok od 400 do 700 nanometrov; ľuče menšej vlnovej dĺžky (ultrafialové) alebo väčšej dĺžky (infračervené) sa pri fotosyntéze neuplatňujú. Energia svetla zachytená chlorofylmi a karoténmi sa postupne odovzdáva chlorofylu a, ktorý je schopný premeniť energiu svetelného žiarenia na chemickú. Farbivá sú teda prenášačmi energie. Molekula chlorofylu a sa absorbovaním svetelnej dávky chemicky mení, odovzdá energiu ďalším reagujúcim zlučeninám a znova sa vracia do pôvodného východiskového stavu. Uvoľnená svetelná energia štiepi molekulu vody (fotolýza vody). Okrem toho umožňuje syntézu fosfátových zlučenín bohatých na energiu (adenozíntrifosfát — ATP a adenosín difosfát — ADP); tento proces sa nazýva fotosyntetická fosforylácia.

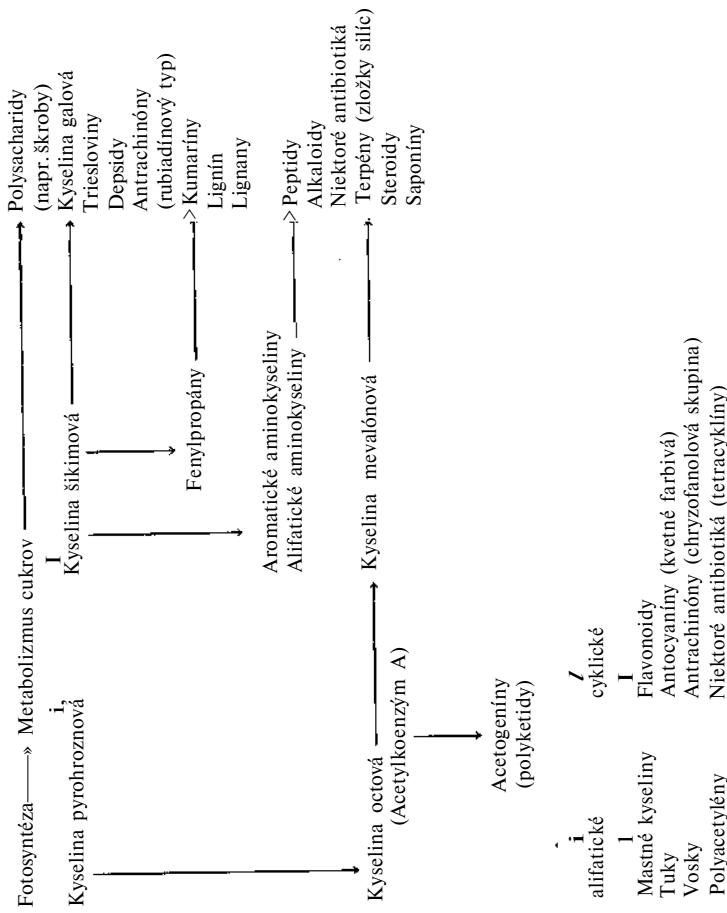
Za účasti zložitých enzymových systémov vodík uvoľňovaný pri fotolýze vody redukuje kyslíčnik uhlíčitý. Kyslík uvoľnený pri fotolýze vody uniká do prostredia. Zelené rastliny sú aj preto dôležité, lebo cez deň obohacujú vzduch kyslíkom. Pochádza z nich všetok kyslík obsiahnutý vo vzduchu. Časť splošných týchto prvotných reakcií sa za pôsobenia enzýmov ďalej premieňa na stále produkty fotosyntézy (asimiláty), časť ich prechádza v pôvodné zlučenie schopné viazať ďalšie molekuly CO₂. Všetky ostatné reakcie pri vzniku organických zlučenín sú už nezávislé od svetla.

Činnosť každej bunky programujú špeciálne chemické zlučenie na vlákne dezoxiribonukleovej kyseliny (DNK). V týchto zlučeninách je zakódovaná nielen funkcia jednotlivých buniek, ale aj všetky dedičné vlastnosti (gény) organizmu. Každá bunka mnohobunkového organizmu, teda i rastliny, obsahuje všetky informácie (gény), podľa ktorých sa organizmus vyvíja a rozmnožuje. Týmto otázkami sa podrobne zaoberá molekulárna biológia.

Prvými produktmi fotosyntézy sú cukry. Z nich vznikajú jednoduché organické

kyseliny, masné kyseliny, aminokyseliny a niektoré jednoduché nízkomolekulárne látky. Tieto jednoduché a všeobecne rozšírené látky označujeme termínom látky primárneho metabolizmu a primárne metabolity. Z primárnych metabolitov vznikajú špecializované látky nazývané sekundárne metabolity; primárne i sekundárne metabolity súhrnne nazývame prírodné látky. Látky vytvárané primárnym metabolizmom sú zvyčajne veľmi rozšírené v rastlinnej ríši. Sú to cukry, organické kyseliny, aminokyseliny, zložky bielkovín (proteínov, lipidov) atď. Medzi primárnymi a sekundárnymi metabolitmi však nie je jednoznačná hranica. Napríklad glukóza je produktom primárneho metabolizmu, ale oleanodrúzu, ktorá taktiež patrí medzi cukry, treba pokladať za sekundárny metabolit. Podobne je to aj s niektorými aminokyselinami. Napríklad prolín je základná (esenciálna) aminokyselina, ale kyselina pipekolová je sekundárny metabolit. Niektoré prírodné látky (napr. kyselina šikimová a nenasýtený uhľovodík skvalén) sa pokladajú za sekundárne metabolity. Dnes vieme, že obe uvedené látky sú dôležité medzistupne pri biogenéze mnohých prírodných látok. Z týchto dôvodov sa dnes čiastočne upúšťa od delenia prírodných látok na primárne a sekundárne metabolity a používa sa pomenovanie špecializované metabolity.

SCHÉMA VZNIKU TERAPEUTICKY DÔLEŽITÝCH PRÍRODNÝCH LÁTKO
RASTLINNÉHO PÔVODU*



* Poznámka: Podrobnejšie vysvetlenie termínov uvádza osobitná kapitola Slovník chemických hesiel (s. 41—50).

Fyziologický význam väčšiny špecializovaných metabolitov nie je jasný. Z funkčného hľadiska sú to niekedy až zdanlivo anomálne látky, pokladané za extrétny čiže konečné produkty metabolizmu. Chemická rôznorodosť prírodných látok prekvapuje; na prvý pohľad sa nezdá, že by z nevelkého počtu východiskových prekursorov mohlo vzniknúť také obrovské množstvo rozmanitých látok. Skrmováciami pokusmi so značnými molekulami v živých rastlinách alebo v pletivových kultúrach sa však skutočne potvrdilo, že všetky látky vznikajú z uvedených základov (pozní schému vzniku terapeuticky dôležitých prírodných látok rastlinného pôvodu).

Nie je cieľom tejto publikácie podávať ucelenú morfológiu rastlín. Ak má čitateľ záujem o podrobnejší výklad, dôležitý pri určovaní rastlín, musí si zaobstarať vhodnejšie publikácie — botanické kľúče. Rastliny zahrnuté do tejto publikácie sú vybavené iba základným odlišovacím opisom, ktorý dovoľuje spoľahlivú diagnózu druhu alebo aspoň rodu. V opisoch sme viac miesta venovali radšej údajom o biologických a terapeutických vlastnostiach liečivých rastlín. Z nižších mnohobunkových rastlín uvádzame iba lišajník islandský. Z vyšších rastlín si všimame najmä kvitnúce a z nich skoro výhradne byliny.

Telo vyšších kvitnúcich rastlín je rozdelené na časti, z ktorých každá je svojím tvarom i vnútornou stavbou viac či menej špecializovaná na plnenie určitých konkrétnych funkcií. U vyšších rastlín rozlišujeme tri základné orgány: koreň, stonku (byť alebo kmeň) a list.

KOREŇ

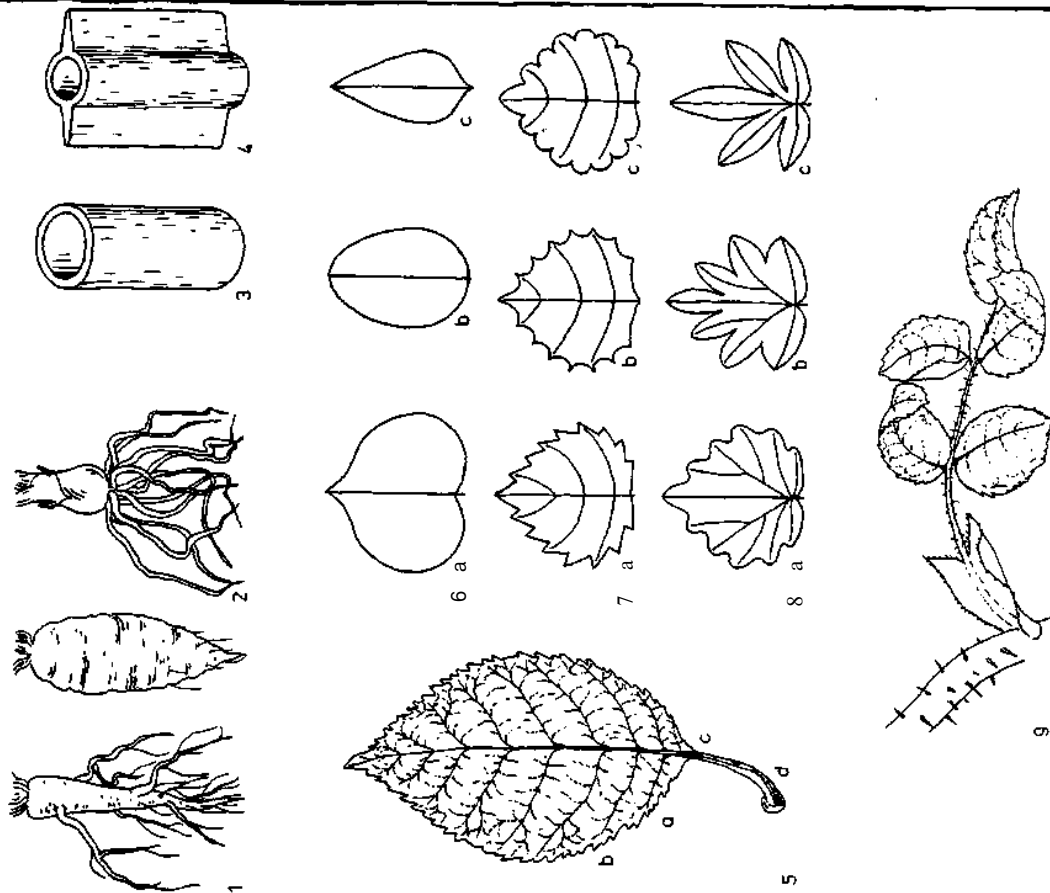
je zvyčajne podzemná časť, stonka pôvodne nadzemná; listy sú umiestené po jej bokoch (tab. 1). Koreň upevňuje rastlinu v pôde a spravídla rastie smerom dolu. Väčšinou býva tenký, niťovitý (1), niekedy je zhrubnutý (2). Trávy a cibule majú zväzkovité korene (3).

STONKA

(byť, kmeň) s listami zabezpečuje transport metabolitov rastliny; zväčša je oblá (4), niekedy dutá, ryhovaná či krídlatá (5). Bezlistá byť sa volá stvol (má ju napr. prvosenka — Primula).

LIST

(6) má obvyčajne ploškú čepeľ (a) so žilnatinou (b), často má stopku (c) a pošvu (d). List podľa obrysu (7) môže byť srdcovky (a), vajcovitý (b), kopijovitý (c) alebo iný. Okraj listu (8) býva celistvý alebo rozlične členený — príkovitý (a), zubkatý (b), vrúbkovaný (c) ap. Rozmanité je i delenie listu (9); list môže byť delený laločnato (a), pričom sa laloky vrezávajú do osminy široky listu, ďalej zárezovo — do štvrtiny široky listu (b); ak zárezy siahajú takmer do stredy listu, je strihaný (c). Niekedy sa skladá z viacerých lístkov. Listová stopka má často na báze prílisky (10).



Tab. I

Rastliny zahrnuté do tejto publikácie sú semenné (Spermatophyta), čo znamená, že sa rozmnožujú semenami. Vývojovo mladšími typmi cievnatých rastlín, ktoré sa rozmnožujú výtrusmi, sú papraďorasty (Pteridophyta); patria medzi ne najmä plavúne, prasličky a paprade. Semenné rastliny sa často rozdeľujú na nahosemenné (ihličnaté stromy a kry) a krytosemenné (ostatné semenné rastliny). Pre možnosť ďalšieho porovnávanía s obrazovým materiálom sa pridrižavame terminológii a členenia uvedeného v diele F. A. Nováka Veľký obrazový atlas rastlín (Bratislava 1976).

PAPRAĎORASTY

sa z chemickej stránky vyznačujú hromadením (akumuláciou) rozličných toxických látok. Plavúne obsahujú najmä alkaloidy, a to lykopodín (chinolínový typ, biogeneticky odvodený od aminokyseliny lyzínu). Hlavným alkaloidom prasličiek je palustrín (piperidínový typ); obsahujú však aj neutrálne saponíny a flavonoidy a v bunkovej šťave výrazne akumulujú alumíniové ióny. Paprade akumulujú kondenzované triesloviny, leukoantocyany i flavonoidy a rod Dryopteris i butanónové floriglucidy s výrazným protipásovcovým účinkom.

NAHOSEMENNÉ RASTLINY

akumulujú polyfenoly, o i. leukoantocyany, kondenzované triesloviny a (bis-) flavonoidy, v schizogénnych kanálikoch silicu s obsahom nižších terpénov a diterpénov, ale aj živice (zvyčajne s diterpénovými kyselinami). V ihličí tvoria častú zložku cyklity (pinitol a sekvoitol) a organické kyseliny. Interesantné sú látky bunkových stien; ako sprievodcovia celulózy sú tu prítomné sacharidy manany a lignín s koniferylalkoholom.

KRYTOSEMENNÉ RASTLINY

(Angiospermae) majú kvety, ktorých časťou sú semenníky zakrývajúce vajčka (zárodok semien); semenník je časťou piestika, ktorý sa v čase zrelosti mení na plod. Krytosemenné rastliny sa rozdeľujú na dve skupiny (triedy): jednoklítnolistové (Monocotyledonidae — Liliatae) a dvojklítnolistové (Dicotyledonidae — Magnoliatae). Porovnanie najdôležitejších morfológických, anatomických a chemických znakov uvádzajú pripojené nákresy a prehľad.

POROVNANIE NAJDŔLEŽITEJŠÍCH MORFOLOGICKÝCH A ANATOMICKÝCH ZNAKOV DVOJKLÍČNOLISTOVÝCH A JEDNOKLÍČNOLISTOVÝCH RASTLÍN

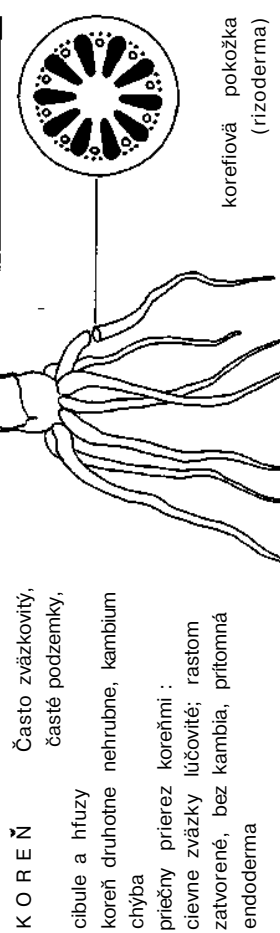
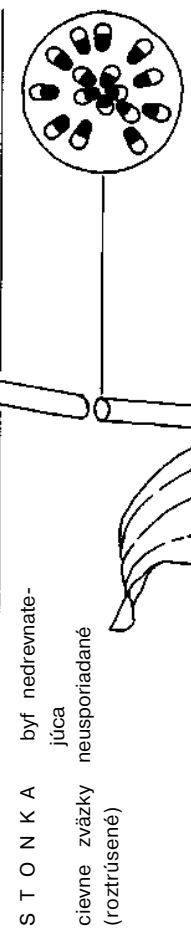
Tab. 2

JEDNOKLÍČNOLISTOVÉ RASTLINY

K V E T obyčajne jednofarebný, bezkališný kvetný obal (2x) 3-početný alebo chýba

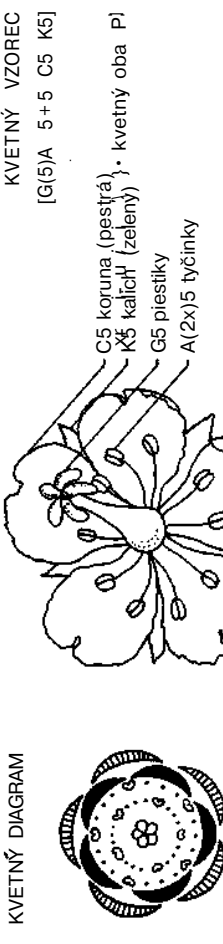


peľové zrná najčastejšie jednopórové alebo jednobrázdové

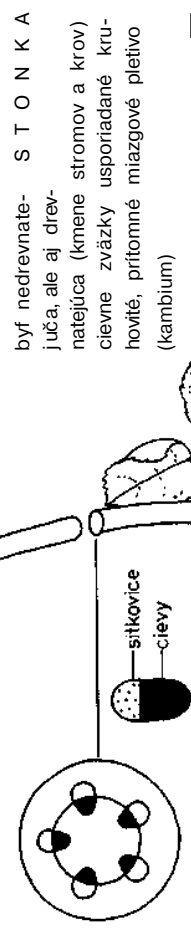


DVOJKLÍČNOLISTOVÉ RASTLINY

obyčajne zelený kalich, farbité korunné lupienky, kvety (2x)5-,4- mnohopočetné



peľové zrná najčastejšie trojbrázdové, s klíčnymi pórami



2 klíčne listy



POROVNANIE NAJDŹELEŤEJŠÍCH CHEMICKÝCH ZNAKOV
DVOJKLÍČNOLISTOVÝCH A JEDNOKLÍČNOLISTOVÝCH RASTLÍN

Dvojkľíčnolistové

Polyfenoly
Triesloviny:
galotaníny a katechíny
Značne rozšírené, kondenzované aj hydrolyzo-
vateľné; trieslovínové červené.
Kyselina elagová a elagotaníny
Značne rozšírené.

Silice

Veľmi rozšírené; v bunkách, ale aj v kanálikoch
a žliazkach.

Saponíny

Časté, skoro výhradne triterpénové saponíny
(steroidné obmedzené na rod nápnstník — *Digi-
talis*, ľuľok — *Solanum* a senovka — *Trigenella*).

Alkaloidy

Všobecne rozšírené, iba niektoré sú špecifické
pre určité taxonomické jednotky (napr. akridi-
nové pre rutovité — *Rutaceae*).

Šťaveľan vápenatý

Častý; rozličné formy, najmä drúzy a kryštály.

**ŠPECIFICKÉ LÁTKY OBSIAHNUTÉ V NIEKTORÝCH SKUPINÁCH
JEDNOKLÍČNOLISTOVÝCH A DVOJKLÍČNOLISTOVÝCH RASTLÍN**

Dvojkľíčnolistové

Fruktózaný

Fruktózaný inulinového typu:
astrovité (*Asteraceae*) a zvončekovité (*Campa-
nulaceae*).

Silikáty

Ojedinelý výskyt; ukladané nie v epiderme, ale
inde, napr. v borákovitých (*Boraginaceae*) v ste-
ne trichómov.

Fluoridy

Nadmerná akumulácia v listoch čajovníka (*Thea
sinensis*).

Iridoidy

Dosť rozšírené, najmä v skupine hluchavkových
(*Lamiaceae*).

Polyíny

Astrovité (*Asteraceae*), menej aralkovité
(*Araliaceae*) a zelerovitité (*Apiaceae*)

Jednoldičnolistové

Málo rozšírené; typické trieslovínové rastliny
celkom chýbajú.

Chýbajú.

Zvyčajne chýbajú. Ak sú prítomné, nachádzajú
sa zväčša v silicových bunkách.

Netypický výskyt; zväčša iba steroidné saponíny,
zastúpené hlavne v rade *Liliales* — ľaliokveté.

Ojedinelý výskyt; špecifické len pre určité taxo-
nomické jednotky (napr. kolchicínové iba v rade
jesienka — *Colchicum*; fenantridinové iba v čela-
di amarylkovitých — *Amaryllidaceae*).

Charakteristický; zväčša rařidy.

Jednoldičnolistové

Fruktózaný fľinového typu:
ľipnicovité (*Poaceae*).

Veľmi často akumulované v epiderme.

Prakticky sa nevyskytujú.

Chýbajú.

Chýbajú.

Jednoldičnolistové

Kaučuk
Vo veľkom množstve v mliečnikovitých (*Eu-
phorbiaceae*) a astrovitých (*Asteraceae*).

Gutaperča

Niektoré tropické čeľade (*Sapotaceae*), resp.
rady (*Celastrales*).

Dosiaľ nedokázaná.

1. DVOJKLÍČNOLISTOVÉ RASTLINY

Iskerníkovité (*Ranunculaceae*), na svete asi 2000 druhov, tab. 3: zväčša trváce jedovaté byliny rozšírené takmer po celom zemskom povrchu. Listy majú často delené (1); kvety jednoduché (2), najčastejšie päťpočetné (početnosť vyjadruje počet kvetných orgánov v jednom kruhu); 3 — kvetný diagram. Kvitnú väčšinou skoro zjari v hájoch, na lúkach a suchých skalnatých vápencových podkladoch. Plody sú mechúriky alebo nažky (4).

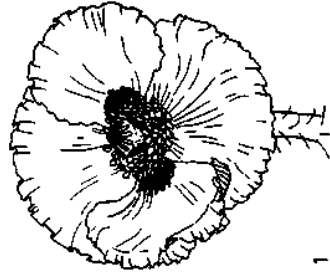
Zástupcovia čeľade obsahujú látky špecializovaného metabolizmu, a to jedovatý, ostro chutiaci laktón (údajne karcinogénny), protoanemonín (napr. v iskerníkoch - *Ranunculus*), magnoflorín, ďalej alkaloidy (diterpénové v príhlci — *Aconitum*, izochinolinové v žltuške — *Thalictrum*), kardiotonické glykozidy (kardenolidy v hlaváčiku — *Adonis*, bufadienolidy v čemerici — *Helleborus*).

Makovité (*Papaveraceae*), na svete asi 700 druhov, tab. 4: byliny mierneho až studeného pásma zemegule. Listy striedavé, kvety zväčajne veľké, jednotlivé (1), plod tobolka (2). Rastliny majú mliečnice s bielym alebo oranžovým mliekom.

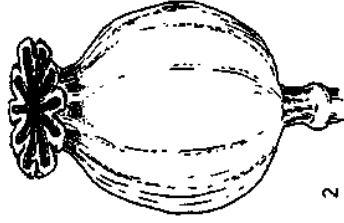
Obsahové látky sú špecifické alkaloidy (zo systematického hľadiska je hlavný protopín — tetrahydroberberínový typ), a to izochinolinové (napr. lastovičnik



Tab. 3



1



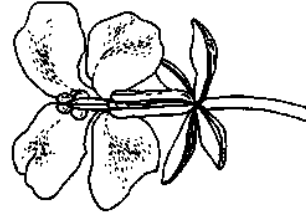
2

Tab. 4

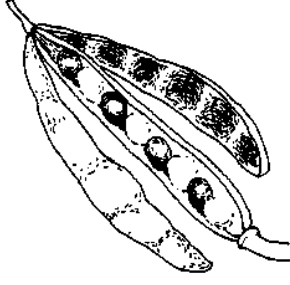
— *Chelidonium*), morfinanové (ópium z maku — *Papaver*), benzylizochinolinové (tiež v ópiu) a iné.

Kapustovité (*Brassicaceae*), na svete asi 3000 druhov, tab. 5: kozmopolitné byliny so striedavými listami a strapcami žltých (bielych) kvetov, na ktorých sú 4 kališné lístky, 4 korunné lupienky, 4 dlhšie a 2 kratšie tyčinky (1). Plod je šesťuľa alebo šesťuľka (2). Mnohé sa pestujú ako zelenina, pre kvety alebo olej, mnohé sú buriny.

Zástupcovia čeľade obsahujú špecifické sírne horčičné glukozidy (glukosinoláty), ktoré sa pri poranení pleťva účinkom enzýmu uloženého v osobitných idioblastoch štiepia na štipľavé silyce dráždiace kožu. Niektoré taxóny obsahujú kardenolidy (horčičníky — *Erysimum*, cheirant — *Cheiranthus*).



1



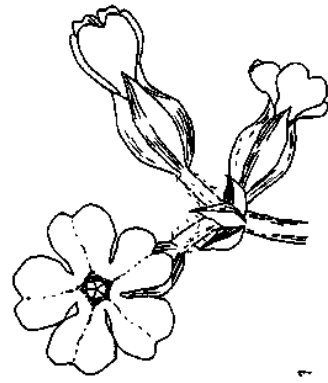
2



Tab. 5

Prvosienkovité (*Primulaceae*), na svete asi 800 druhov, tab. 6: prevažne byliny mierneho pásma zemegule. Kvety päťpočetné so zrastenými kališnými lístkami i korunnými lupienkami (1). Plod je tobolka (2).

Charakteristickou obsahovou látkou sú triterpénové saponíny (hlavný aglykón je primulagenín, čo je saponénin oleanonového radu). Jedovaté saponíny obsahuje známy cyklámen (*Cyclamen*). Korene mnohých prvosienkovitých obsahujú vonné látky (ester kyseliny m-metoxysalicylovej, resp. p-metoxysalicylovej s cukrom primverózou, čo je glukóza a xylóza), iné majú v listových trichómoch benzochinonový derivát primín (napr. pestovaná *Primula obconica*), ktorý je jedovatý a silne dráždi pokožku.



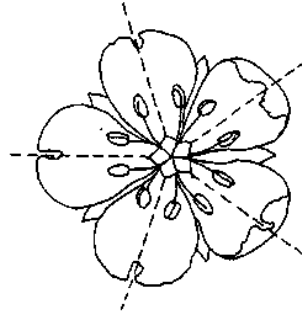
Tab. 6

Stavikrvovité (*Polygonaceae*), na svete asi 800 druhov, tab. 7: väčšinou byliny mierneho pásma, najmä severnej pologule. Majú článkované stonky, jednoduché striedavé listy a drobné kvety, často v súkvetiach (1).



Tab. 7

Charakteristické špecializované obsahové látky tvoria šťaveľan vápenatý (veľké drúzy a kryštály) alebo rozpustná kyselina oxalová (riziko pre ľudí náchylných na tvorbu kamienkov). Ďalej je typický výskyt laxatívnych glykozidov (napr. antracínónov v rebarbore — *Rheum*), fotosenzibilizujúcich naftodiantrónov (pohánka — *Fagopyrum*), estrogénne pôsobiacich stilbénov (raponticín v niekto-



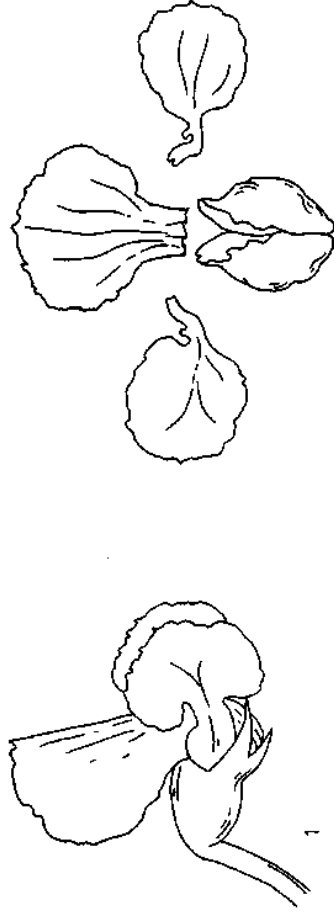
1

Tab. 8

rých sekciách rebarbory — *Rheum*), flavonoidov (rutín) a trieslovín (zmesi hydrolyzovateľných a kondenzovaných, pričom prevládajú kondenzované katechíny).

Ružovité (*Rosaceae*), na svete asi 3000 druhov, tab. 8: veľmi rozsiahla čeľaď zahrnujúca prevažne dreviny so zloženými listami s prlístikami. Kvety päťpočetné (1), lúčovito súmerné, tyčínok veľa (násobok piatich). Plody sú rozličné. Do čeľade patria a mnohé druhy jadrového a kôstkového ovocia, jahody atď. (2). Zástupcovia ružovitých rastú zväčša divo na lúkach mierneho pásma a na trávnatých miestach, mnohé sa pestujú.

Čeľaď je typická obsahom trieslovín (zväčša kondenzované, vytvárajúce trieslovínové červene). Ružovité obsahujú i triterpénové kyseliny (kyselina oleanolová a ursolová), alkoholy (lupeol, betulín), saponíny (tzv. pseudosaponíny, napr. tormentol) a cyanogénne zlúčeniny (prunazín a amygdalín).



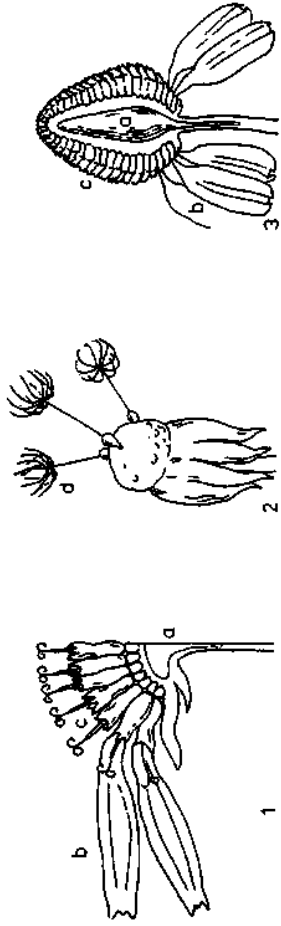
Tab. 9

Bôbovité (*Fabaceae*), na svete asi 10 000 druhov, tab. 9: byliny i dreviny rozšírené na celej zemeguli. Typické sú súmerné motýľovité päťpočetné kvety (1). Plod je struk, semená sú zvyčajne veľké, so zásobnými látkami. Patrí sem mnoho kultúrnych rastlín. Všetky sú medonosné. Na koreňoch zástupcov žijú symbioticky nitrogénne baktérie.

Chemicky významné sú rezervné látky — oleje (napr. zo sóje), bielkoviny, slizy, ale aj toxické bielkoviny — toxalbumíny (robin v agáte, fazín vo fazuli); mnohé sú špecifické diagnostika na zisťovanie zražania krvi (fytohemaglutiníny = lektíny). V niektorých taxónoch (napr. tribus — zhluk Genistae, kde patrí aj jedovatý zlatý dážd — *Laburnum*) sú i chinolizidínové alkaloidy a estrogénne izoflavóny (genisteín). V niektorých tropických druhoch sú rotenoidy s insekticídnymi vlastnosťami, toxické i pre ryby, ale aj ochranné fytoalexíny (napr. v hrachu a fazuli).

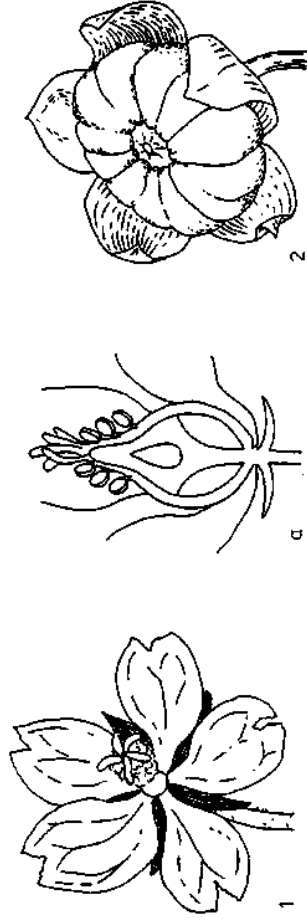
Astrovité (*Asteraceae*), na svete asi 20 000 druhov, tab. 10: čeľaď semenných rastlín s najväčším počtom zástupcov. Patria medzi ne najmä byliny s vŕtáčikmi prevažne dreviny a sukulenty. Vytvárajú zväčša pomocou hľúz, majú mliečnice s latexom a ako rezervnú látku akumulujú fruktózan inulín (polysacharid). Lahko sa poznajú podľa súkvetia — úboru (1, 3); na miskovitom lôžku (a) sú zvyčajne po obvode jazykovité kvety (b) a v disku rúrkovité (c). Plody (2) tvoria nažky s lietacím zariadením — chocholcom.

Jedince s úbormi obsahujúcimi len jazykovité kvety sa novšie vyčlenili do čeľade čakankovité (*Cichoriaceae*).



Tab. 10

Pre čelaď sú chemicky významné silice, ktoré zvyčajne obsahujú jedovaté polyacetylény (matrikariový ester, karlínový oxid a i.) a príbuzné čierne fyto melany. Významné sú najmä neprchavé a horké laktóny seskviterpénovej štruktúry (guajanolidy odvodené od germakranu). Typické horčiny sú napr. v paline (*Artemisia*). Niektoré astrovité obsahujú proazulény, ktoré pri destilácii dávajú silici modrú farbu (napr. rumanček) a majú antiflogistické vlastnosti. Alkaloidy obsahujú iba *tribus* starčekov (*Senecioneae*); ide o pečeneňové jedy s rakovinotvornými vlastnosťami.



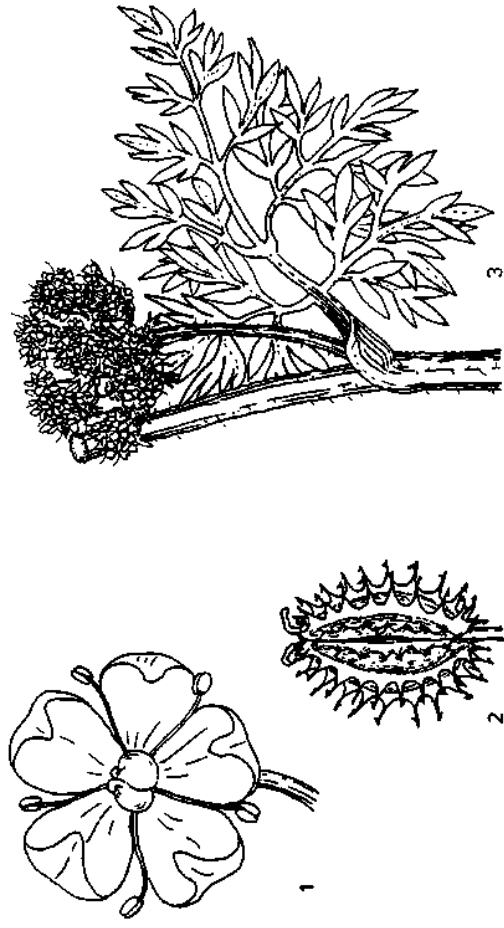
Tab. 11

Slezovité (*Mahaceae*), na svete asi 1500 druhov, tab. 11: zväčša byliny mierneho pásma Starého sveta, ochlpené hviezdovitými trichómami. Majú päťpočetné kvety (1), nitky tyčíniek tvoria dutý stredný stĺpik (a), zo semenníka sa vytvára typický rozpadavý plod (2).

V semennom oleji slezovitých sa nachádzajú cykloprenoidné mastné kyseliny (sterkuliová a malvalová), ktoré sa dajú chemicky ľahko dokázať. V osobitných bunkách obsahujú membránové slizy a v pletive parenchýmu zasa drúzy šťavej ľanu vápenatého.

Zelerovité (*Apiaceae*), na svete asi 3000 druhov, tab. 12: byliny mierneho pásma so zhrubnutými koreňmi, kvety drobné, päťpočetné, v typických okolitoch (1); plodom je väčšinou rozpadavá dvojnažka (2). Listy striedavé, pošvaté, obvyčajne zložené (3). Donedávna sa táto čelaď nazývala mrkvovité (*Daucaceae*).

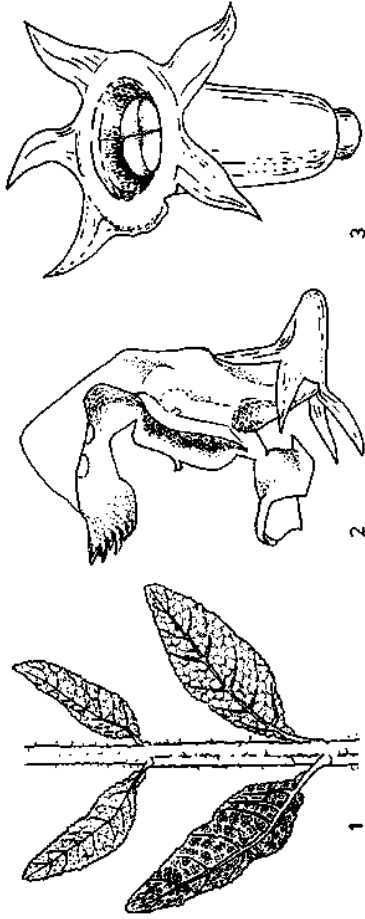
Charakteristické obsahové látky tvorí silica, ktorá podmieňuje použitie jednotlivých rastlín ako liečiva alebo ako zeleniny. Jej súčasťou sú terpeny alebo fenylpropány, fotosenzibilizujúce kumaríny (napr. xantotoxín angeliky, parasee a pastrnáka), resp. toxické polyacetylény, napr. cikutoxín (rozpuk — *Cicuta*,



Tab. 12

tetucha — *Aethusa* a i.). Ázijské druhy (*Ferula*) obsahujú liečebne používané gumižovice.

Hluchavkovité (*Lamiaceae*), na svete asi 5000 druhov, tab. 13: byliny, zriedka dreviny, ktoré rastú po celom svete. Majú štvorhrannú stonku a protistojné listy (1), typické súmerné kvety (2). Plody: tvrdky v kalichu (3).



Tab. 13

Rastliny obsahujú typických povrchových žliazokach silicu s monoterpénmi a seskviterpénmi. Ďalšie obsahové látky sú polyfenoly, napr. flavonoidy (diosmín) a iridoidy, taktiež triesloviny reprezentované často depsidmi, napr. derivátmi kyseliny kávovej.

Luľkovité (*Solanaceae*), na svete asi 2300 druhov, tab. 14: zväčša byliny, ale aj dreviny rozšírené v trópech a subtropoch. Kvety sú päťpočetné (1), plody bobule (2) alebo tobolky (3).

Rastliny zastúpené v tejto čelaďi obsahujú toxické alkaloidy, hlavne tropanové,

PRÍPRAVA RASTLINNÝCH VÝŤAŽKOV

Primárne a sekundárne rastlinné metabolity určené na liečebné účely sa z rastlinného materiálu izolujú vodou alebo liehom. Najlepším vylúhovadlom je lieh. Ak sa na vylúhovanie použije voda, treba mať na zreteli značnú rozdielnosť v rozpustnosti i rozličných rastlinných metabolitov (pozri tabuľku).

Návody v tomto atlase platia pre sekaný drogový materiál (nie pre čerstvé rastliny).

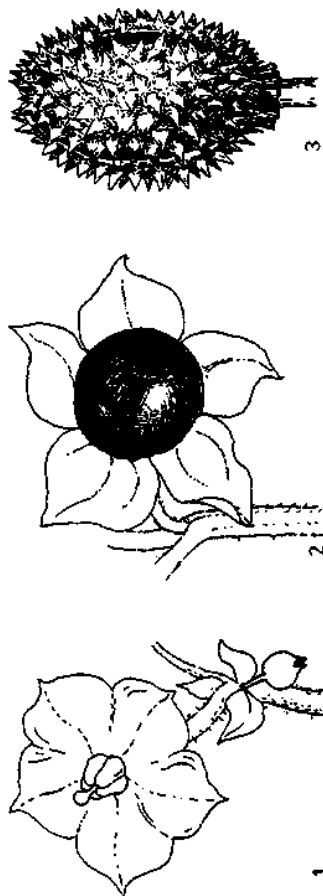
ROZPUSTNOSŤ RASTLINNÝCH METABOLITOV V STUDENEJ VODE
(podľa A. Ožarovského)

veľmi dobrá	priemerná	nízka	nijaká
amíny antocyany antrachinóny cukry fenolové glykozidy horčínové zlučenie minerálne soli organické kyseliny saponíny triesloviny vitamín C	alkaloidy (soli) furochromóny chinónové zlučenie inozitol inulín kumarínové zlučenie leukoantocyany pektíny slizy	flavonoidy kardenolidy kremičitany rutín silice	alkaloidy (voľné zásady) azulény bielkoviny fytosteroly flobafény gáfor gumy hypericiny chlorofylly karotinoidy lecitiny mentol oleje silice škroby triterpény vosky živice

Pri zahrievaní sa rozpustnosť rastlinných metabolitov zvyšuje. Súčasne sa však zvyšuje riziko, že časť z nich vyprchá spolu s vodnou parou. Preto treba dodržiavať stanovený spôsob a dĺžku vylúhovania (napr. mierny var 8 minút, macerovanie za studena 8 hodín).

Dôležité je aj dávkovanie i drog. V domácich podmienkach sa drogy spravidla nenavažujú celkom presne. Vcelku však možno vystačiť aj so zjednodušeným objemovým dávkovaním:

- 1 čajová lyžička obsahuje asi 5 ml tekutiny alebo 1,5–2 g čajovinej zmesi;
- 1 polievková lyžica obsahuje asi 15 ml tekutiny alebo 3–10 g drogy (3–5 g kvetov či listov, 5–10 g semien či plodov, 6–10 g koreňov alebo dreva).

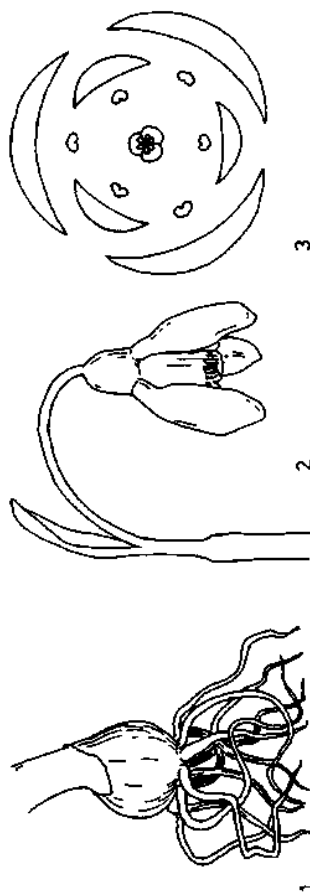


Tab. 14

ktoré pôsobia spazmolyticky (atropín, hyoscyamín a i.), ďalej pyridínové (nikotín) a steroidné, glykozidicky viazané alkaloidy saponínového charakteru (iba v rode lulok — Solanum).

2. JEDNOKLIČNOLISTOVÉ RASTLINY

Laliovité (*Liliaceae*), na svete asi 3500 druhov, tab. 15: zväčša trváce byliny rozšírené takmer na celom svete, s podzemkami (1) alebo hľúzami; kvety (2) sú trojpočetné (3 — diagram), plody tobolky alebo bobule.



Tab. 15

V niektorých rastlinách tejto čeľade, chemicky zatiaľ veľmi prebádané, sú steroidné glykozidy (glykoalkaloidy) saponínového charakteru (napr. kýchavica — Veratrum); jesienka — Colechicum obsahuje zasa prudko jedovaté alkaloidy kolchicíny. Z nealkaloidných látok sú v ľaliovitých dráždivé, glykozidicky viazané silice obsahujúce síru (cesnak — Allium), kardiotoxické steroidné glykozidy (konvalinka — Convallaria a morská cibulka — Scilla), saponíny (najmä steroidné), antrachinónové glykozidy (aloe — Aloe) atď.

Keďže sa zameriavame iba na liečivé druhy kvetnatých rastlín, použili sme pri ich rozdelení najmarkantnejší znak: farbu kvetov. Predpokladáme, že toto jednoduché delenie, hoci umelé, sa osvedčí ako najľahší spôsob vyhľadávania rastlín (najmä u čitateľov, ktorí v botanike nemajú osobitné skúsenosti).

Ak sa koncentrácia uvádza v percentách, 1 % znamená 1 g drogy na 100 ml (1 dl) vody, teda napr. trojpercentný zápar sa pripravuje z 3 g drogy na 100 ml vody.

PRÍPRAVA TINKTÚR

Tinktúry sú obľúbeným a dobre dávkovateľným liečebným prípravkom. Spravidla ide o výluhy drog v 60-percentnom liehu. Predpísané množstvo drogy sa poleje liehom a v zatvorenej nádobke sa pri bežnej teplote skladuje 7 dní na tmavom mieste (obsah treba občas premiešať alebo pretrepať). Po 7 dňoch sa lieh scedi, droga sa vylisuje a scedená i vylisovaná tekutina sa zleje dokopy; na predpísané množstvo sa doplní liehom, v ktorom sa ešte raz nakrátko vymáča použitá droga. Tekutina sa nechá najmenej 12 hodín stáť na tmavom mieste. Keď sa vyčirí, zleje sa cez filter do čistej nádoby. (Zvyčajne sa pripravuje jednorazovo 1000 g tinktúry.)

Uvedeným spôsobom sa pripravuje aj známa horkátinktúra (v 950 g liehu zriedeného na 60 % sa maceruje po 20 g listov vachty, vňate zemežlče, pomarančového oplodia a hořcového koreňa). K hotovej tinktúre sa pridá 0,2 g škoricovej silice. Horká tinktúra sa pridáva po 15–45 kvapkách do kalfiška vody a pije sa 3–5 ráz denne asi pol hodiny pred jedným, a to pri nedostatku žalúdočkovej šťavy a nedostatku voľnej kyseliny chlorovodíkovej v žalúdočkovej šťave (achýlia a achlorhydria), pri dyspepsii a nechuti do jedenia, taktiež proti kŕčom a ako antibakteriálny prostriedok. Nesmie sa podávať pri zápaloch a krvácaniach.

PRÍPRAVA VODNÝCH VÝLUHOV

V domácich podmienkach sa robia tri druhy vodných výluhov — odvar, zápar a macerát.

Odvar: Droga (čajovinová zmes) sa zaleje predpísaným množstvom vriacej vody a varí sa 30 minút (ak nie je stanovené ináč). Počas varu musí byť nádoba prikrytá.

Odvar treba vypiť v deň prípravy.

Prípúšťa sa aj iný spôsob prípravy: droga sa vloží do studenej vody, privedie sa do mierneho varu a v ňom sa určený čas udržuje, potom sa na 10 minút odstaví a scedi.

Zapar: Rozdrobená droga alebo čajovinová zmes sa zaleje predpísaným množstvom vriacej vody, prikryje sa a nechá sa stáť (spravidla 45 minút), potom sa scedi.

I zápar treba užívať začerstva (do 12 hodín po príprave).

Macerát: Droga sa zaleje studenou vodou a pri izbovej teplote sa nechá stáť stanovený čas (niekedy len 30 minút, inokedy 8—10 hodín) — Pred použitím sa studený výluh precedí.

O druhu vodného výluhu rozhodujú najmä účinné obsahové látky. Ak chceme z drogy uvoľniť slizovité látky, volíme krátkodobú maceráciu v studenej vode; na uvoľnenie trieslovín je však potrebný var. Spôsob vylúhovania závisí aj od morfologickej stavby drog (z mäkkých častí, teda kvetov a listov, sa zvyčajne robia zápary, z tvrdých zasa odvary).

Niekedy sa výluhy pripravujú kombinovaným spôsobom, a to ako maceračné odvary (čajovina sa maceruje v polovici predpísanej vody, výluh sa zleje, potom sa čajovina vyvarí vo zvyšnej vode a napokon sa obidva výluhy spoja), prípadne ako maceračné zápary (čajovina sa maceruje v polovici predpísanej vody, výluh sa zleje, potom sa čajovina žabará druhou polovicou vody a po odstáti sa oba výluhy spoja).

ČAJOVINOVÉ ZMESI

Jednotlivé drogy sa v liečbe len zriedka uplatňujú samy. Rastlinná droga sa spravidla kombinuje s inými drogami aj v takom prípade, ak jej obsahové látky tvoria jednoliaty celok. Napríklad krušinová kôra obsahujúca antrachinóny pôsobí v zásade ako preháňadlo, ale pri predávkovaní alebo zvýšenej individualitej citlivosti pacienta môže vyvolať i bolestivé črevné kŕče. Preto sa musí v čajovinových zmesiach kombinovať so silicovými drogami, ktoré majú spazmolytický účinok (napr. s listami máty piepornej). Tento jednoduchý príklad poukazuje aj na potrebu konzultovať fytotherapeutické zásahy s lekárom.

PLŮCNE A PRSNÉ ČAJOVINY

V širokej skupine plúcnych a prsných čajovín rozoznávame také, ktoré predovšetkým rozpušťajú hlieny (prevládajú v nich drogy s obsahom saponínov a silice), a také, ktoré pôsobia hlavne na tíšenie kašľa (prevládajú v nich drogy s obsahom slizu). Plúcne čaje sa zvyčajne sladja medom a pijú sa teplé.

Príklady plúcnych a prsných čajovinových zmesí:

1. List podbeľa 60 g, list skorocelu a šalvia po 20 g: za polievkovú lyžicu čajoviny žabaráme 2,5 dl vriacej vody a necháme 20 minút stáť; denne sa pije 2 x po 1,5–2 dl. (Šalviu možno nahradiť plodom fenikla a semenom ľanu.)
2. Kvet bazy čiernej, list podbeľa a skorocelu po 20 g, plod fenikla, koreň sladkého drievka, kvet vlčího maku a ibiša po 10 g: za polievkovú lyžicu čajoviny žabaráme 2,5 dl vriacej vody, necháme 10 minút stáť; denne sa pije 2 x po 1,5–2 dl.
3. List podbeľa, vňať zádušníka, veroniky a myššieho chvosta po 25 g: príprava a dávkovanie ako č. 2 (čajovina je veľmi aromatická).
4. Úbory rumančeka pravého, kvet bazy čiernej, lipy, divozela a prvosienky po 20 g: za polievkovú lyžicu čajoviny zabarí 1,5 dl vody; piť 3 x denne po 1,5 dl (pôsobí najmä proti kašľu, súčasne však podporuje potenie a vylučovanie moču).
5. Koreň bedrovníka, vňať tymianu a ľubovníka, list žihľavy a skorocelu: príprava a dávkovanie ako č. 4.
6. Pri zápaloch slizníc, komplikovaných vysilujúcim kašľom alebo sťaženým odkašľávaním, je pre dospelých i detí vhodná poľská čajovinová zmes Pektosan, ktorá obsahuje 35 g listu podbeľa, 25 g koreňa omanu pravého, 20 g ibišového koreňa a po 10 g listu šalvie a plodu fenikla. Pripravuje sa odvar z 1,5–2 lyžičiek čajoviny na 5 dl vody (varí 2 minúty pod pokrievkou, na 10–15 minút odstaviť, scediť do termosky a vypiť na 2–3 razy medzi jedlami).

Koreň omanu možno v čaj o vine nahradiť 15 g koreňa kostihoja a 10 g tymianovej vňate.

ČAJOVINY PROTI NEURÓZAM

1. List vachty trojlístej 40 g, koreň valerjány a list máty piepornej po 30 g: lyžicu čajoviny zabaríť 1,5 dl vody; piť 2–3 x denne.
2. Kvet levandule a prvosenok, list rozmarínu a medovky lekárskej po 25 g: pripravíť zapar z lyžičky čajoviny na 1,5 dl vody; pije sa ráno a večer.
3. Koreň valerjány a úbory rumančeka pravého po 30 g, kvet levandule a list máty piepornej po 25 g: za lyžičku čajoviny krátko povariť v 1,5 dl vody; piť 2–3 x denne.
4. Rovnaký diel vňate zádušnika a listu kocúrnika obyčajného, máty piepornej a medovky lekárskej (po 25 g): lyžicu čajoviny zaliať 1,5 dl vriacej vody; piť 3 x denne.
5. Rovnaký diel plodu rase a fenikla, koreňa valerjány, kvetu levandule a vňate srdcovníká (po 20 g): lyžicu čajoviny zabaríť 2,5 dl vody; piť 3 x denne po 1,5 dl (osvedčuje sa pri srdcovej neuróze).
6. Rovnaký diel koreňa valerjány, listu medovky, vňate myšieho chvosta a ľubovníka (po 30 g): lyžicu čajoviny zaliať 2,5 dl vriacej vody; vypíť počas dňa po dúškoch (vhodné pri srdcovej neuróze).
7. Vňať ruty a list medovky po 30 g, úbory rumančeka pravého a koreň valerjány po 20 g: lyžicu čajoviny zabaríť 2,5 dl vody; piť 2 x denne.
8. Kvet hluchavky bielej 30 g, koreň valerjány a vňať paliny obyčajnej po 20 g, plod anízu a šišťice chmeľu po 10 g: za lyžičku čajoviny 6 hodín máčat v 2,5 dl vody, polovicu výľuhu zliať, zvyšok variť 5 minút, napokon oba výľuhu zliať dovedna; vypíť 1,5–2 dl pred spaním.
9. Vňať myšieho chvosta 40 g, vňať ľubovníka 30 g, konáriky imela, vňať pastierskej kapsičky a nátržníka husieho po 20 g, koreň valerjány 15 g a podzemok puškorcea 10 g: príprava ako č. 8; piť denne 2 x 1,5–2 dl (vhodné najmä pri nervových ťažkostiach v období prechodu).

JARNÉ BYLÍNKOVÉ KÚRY

V ostatnom čase sa obnovuje tradícia tzv. jarných kúr, ktoré okrem polievok z čerstvých bylín, bohatých najmä na vitamín C, zahrnujú i metabolizujúce čajovinové zmesi, vhodné napr. proti tzv. jarnej únave (regenerujú a preladujú organizmus).

Na jarné kúry sa používajú hlavne tieto čajovinové zmesi:

1. Rovnaký diel listu čemice, maliny, čiernej ríbezle a bazy (po 25 g): 1–2 čajové lyžičky zmesi preliať 1,5–2 dl vriacej vody; piť ráno i večer po 1,5–2 dl. Lepšie sa osvedčuje maceračný zapar z tej istej čajoviny: za 4 lyžičky čajoviny nechať 8 hodín v 1,5–2 dl studenej vody, výľuh zliať, čajovinu zaliať rovnakým množstvom vriacej vody, obidva výľuhu spojiť, preliať do termosky a počas dňa vypíť.
2. List žihľavy, vňať myšieho chvosta a koreň púpavy po 20 g, vňať zemežľče 15 g, vňať veroniky lekárskej, kvet trnky a podbela po 10 g: za polievkovú lyžicu čajoviny zabaríť 2,5 dl vody, 15 minút nechať prikryté stať; piť ráno, napoludnie a večer po 1,5–2 dl.
3. Vňať imela 30 g, kvet hlohu 20 g, koreň valerjány a list medovky po 15 g, list ruty a plod rase po 10 g: pripravíť zapar z lyžičky čajoviny na 2,5 dl vody; piť

7. Ak sa počas ochorenia vyskytnú ťažkosti alergického pôvodu, odporúča sa poľský Pulmosan zložený z 30 g vňate stavikrvu vtáčieho a prasličky, 22 g kvetu myšieho chvosta, 13 g koreňa púpavy a 5 g kvetu (tborov) slnečnice. Pripravuje sa maceračný odvar z 2 lyžíc čajoviny, ktorá sa na noc zaleje 5 dl vody, ráno sa 6 minút povarí a secdí do termosky (polovica z nej sa vypije ráno pred raňajkami, zvyšok večer po večeri).

8. Ak pľúcne ochorenie vyvolali alergické reakcie a vznikajú aj astmatické ťažkosti, odporúča sa popri rastlinnej diéte čajovina, do ktorej sa dá po 25 g listu čemice, maliny, ríbezle a brezy. Pripravuje sa zapar z polievkovej lyžice čajoviny na 2,5 dl vody (nechá sa 15 minút stať, denne sa pijú 2 dvojdécové dávky čaju).

9. Podobné uplatnenie má čajovina, do ktorej sa dáva po 25 g vňate myšieho chvosta, podzemku pýru a koreňa púpavy i čakanky. Robí sa z nej maceračný odvar (polievkovú lyžicu čajoviny 30 minút namáčať v 2,5 dl vody, potom variť 5 minút; rozdeliť na 2 dávky a počas dňa vypíť).

10. Špeciálne určenie má kremičitý čaj pripravený z 50 g vňate stavikrvu vtáčieho, 35 g prasličkovej vňate a 15 g vňate konopnice (polievková lyžica čajoviny sa žabaří 2,5 dl vody a nechá sa stať 15 minút; čaj sa vypije vo dvoch dávkach).

ČAJOVINY ULAHČUJÚCE VYKAŠLÁVÁME

1. Koreň íbiša, list podbela a vňať yzopu lekárskeho po 20 g, vňať veroniky a list máty piepornej po 10 g, kvet divozela, lišajník islandský a plod fenikla i anízu po 5 g: za lyžicu čajoviny krátko povariť v 2,5 dl vody; rozdeliť na 3–4 dávky a počas dňa vypíť.

2. Vňať myšieho chvosta i pľúcnik lekárskeho a list podbela po 20 g: robí sa odvar z lyžice čajoviny na 2,5 dl vody; pije sa 3–4 x denne.

3. Koreň mydlice lekárskej 20 g, kvet bazy čiernej a list podbela po 15 g, koreň fialky trojfárebnj 10 g: robí sa odvar z lyžice čajoviny na 2 dl vody; čaj sa pije horúci.

Vykašľavanie hlienov napomáha i väčšina pľúcnych a prsných čajovín (predchádzajúca stať).

ČAJOVINY PRI CHOROBÁCH Z NACHLADNUTIA

1. Kvet divozela a slezu lesného, list podbela a skorocelu po 25 g: lyžičku čajoviny zabaríť 1,5–2 dl vriacej vody; piť horúce 2–3 x denne.

2. Kvet bazy čiernej, lipy a divozela po 25 g: lyžicu čajoviny zaliať 2 dl vriacej vody; piť teplé 3 x denne po 1,5–2 dl.

3. Rovnaký diel vňate pamajoránu a kvetu lipy: 3 lyžice čajoviny zaliať 5 dl vriacej vody, zliať do termosky a do 3 hodín postupne vypíť (pije sa horúce).

4. Proti horúčke sa ľudovo najčastejšie používa zapar pripravený z kvetu lipy a bazy čiernej a vňate myšieho chvosta (z každého po 20 g), z listu vachty trojlístej a koreňa krasovlasu bezbyľového (z oboch po 15 g); polievkovú lyžicu čajoviny žabaříme 2,5 dl vody a necháme 10 minút stať; denne sa pije 2 x po 1,5–2 dl záparu (účinkuje predovšetkým potopudne).

3 x denne (ide vlastne o obmenu antisklerotickéj čajoviny, vhodnú najmä pri začínajúcich sklerotických zmenách na cievach).

4. Koreň ihlice trnistej 25 g, list brezy a kvet túžobníka po 20 g, list žihľavy 15 g, vňať ľubovníka, kvet bazy čiernej a list bazy čiernej po 10 g: za lyžicu čajoviny namáčať asi 7 hodín v 2,5 dl vody, polovicu výluhu zliať, druhú polovicu spolu s bylinami povariť a obidva výluhy spojiť; piť 3 x denne po 1,5-2 dl (táto tradičná slovenská čajovina, v podstate močopudná, má z tela odstrániť produkty zápalových procesov).

LIEČIVÉ RASTLINY AKO KORENINY

Mnohé liečivé rastliny na používajú aj v kuchyni na korenenie pripravovaných jedál. Nielenže zlepšujú chuť a vôňu jedla, ale priaznivo ovplyvňujú aj niektoré metabolické pochody v organizme. Dobre známe je napríklad podporný účinok viacerých bylín na trávenie.

Kým čajoviny a iné liečivé prípravky z rastlín užívajú chorí ľudia, na korenenie jedál využívajú liečivé rastliny predovšetkým zdraví ľudia. Pre zdravých sú vlastne príjemnou formou prevencie, jedným z prostriedkov na udržanie a upevnenie zdravia. Každá kuchyňa je v skutočnosti aj lekárňou — raz dobrou, inokedy nie. Jej kvalita do značnej miery závisí od používaných korenín.

Z rastlín uvedených v tomto atlase mnohé slúžia, alebo kedysi slúžili aj ako koreniny. Stručne si predstavíme aspoň tie najdôležitejšie:

Archangelika lekárska

Ako korenina sa používa podzemok a koreň (najmä v likérmicte), niekedy aj plody a listy (pridávajú sa čerstvé do hotových omáčok a šalátov, občas i do polievok).

Bazalka pravá

Čerstvým listom sa korenia šaláty, strukoviny, huby, uhorky, majonézy, rajčiaková šľava a bylínkové maslo. Sušenou vňaťou, zberanou v čase kvitnutia rastliny, sa korenia hlavne mäsa (i rybie) a polievky, v Taliansku aj pizza. Sušená vňať sa nesmie skladovať dlhšie než rok. Možno ju kombinovať s cibuľou, cesnakom, čiernym korením, šalviou i rozmarínom. Nemá dráždivé účinky, preto sa hodí aj do diétnych jedál.

Bedrovník lomikameňový

Čerstvé listy so sladkasto-korenistou chuťou sa hojne používajú v juhoeurópskej a západoeurópskej kuchyni na korenenie polievok, hlávkového šalátu, štiav, majonézy a bylínkového masla. Pripravuje sa i šalát z mladých listov.

Borák lekársky

Mladé čerstvé listy, vôňou a chuťou pripomínajúce uhorky, slúžia ako prísada do uhoriek, rajčiakových i zemiakových šalátov, studených omáčok, majonéz, ragú a grilovaných jedál. Spolu s cibuľou, citrónovou šťavou, čiernym korením a soľou sa upravujú na šalát.

Bortevka obyčajná

Zrelé, dobre usušené plody, ktoré sa vyznačujú korenistou vôňou a korenistoslakdou chuťou, sa pridávajú do mäsitých jedál (najmä do diviny) a do rybích marinád. Harmonizujú aj s alkoholom, a preto sa hojne využívajú taktiež v liehovarníctve. V kuchyni ich možno kombinovať s petržlenom, tymianom a cibuľou.

Brunica pravá

Plody sa zväčša zavárajú, alebo sa z nich pripravujú marmelády či želé. Slúžia však i na dochuťovanie smotanových omáčok a ako príloha k divine, hydine a bravčovine.

Čakanka obyčajná

Mladé čerstvé listy sa používajú ako šalátová zelenina.

Dráč obyčajný

Z čerstvých plodov sa pripravujú šťavy a marmelády, sušené sa v malých dávkach pridávajú do štiav, na divinu, pečené ryby a mäsa pečené na rošte.

Fenikel obyčajný

Plody sú všeobecne rozšírenou koreninou s mnohorakým použitím. Mladé listy a hrubé listové stopky tzv. boloňského fenikla sa v južnej Európe používajú podobne ako náš kôpor, najmä na korenenie štiav, pečiva, chleba, rybích polievok a nátiarok. Zhrubnuté korene pestovaného dvojročného fenikla sa upravujú na šaláty. Plody využíva i likérmický a voňavkársky priemysel.

Fialka voňavá

List sa používa do jarných bylínkových polievok. Kvety sa kedyś hojne kandizovali.

Horčica biela

Zo semien sa vyrába horčica. Okrem toho sa využívajú na aromatizáciu údenín a nakladanej zeleniny. Pridávajú sa i na mäsa z diviny a rýb, po rozomletí aj na hydinu.

Chmel' obyčajný

Z neoploddených šištíc sa získavajú žliazky, ktoré korenia pív a zabraňujú ich kazeniu. Mladé výhonky s octom alebo so smotanou podávajú vo Francúzsku ako šalát k telacine.

Čhren dedinský

Čerstvý olúpaný a postrúhaný koreň sa hojne pridáva k mäsu, najmä k údenine a divine. Na zmiernenie chuti sa doň často pridávajú strúhané jablká.

Jarabina viáčia

Z čerstvých plodov sa vyrába šťava, marmeláda, kompóty a pasty. Do príloh k divine a masťným pečeným masám možno použiť čerstvé i sušené plody.

Koriander siaty

Aromatické plody koriandra tvoria základnú súčasť korenia kari. Používa sa i čerstvý list.

Kôpor voňavý

Na korenenie sa využívajú všetky časti rastliny (okrem koreňa). Často sa i suší. Pridáva sa do nakladaných uhoriek, zemiakových šalátov, mias, majonéz ap. Môže sa kombinovať s väčšinou bežných korenín.

Kuklík mestský

Podzemok aromatizuje alkoholické nápoje a v kuchyni môže nahradiť klinčeky i škoricu.

Levandul'a lekárska

Sušený list, ktorý má horko-aromatickú vôňu, sa v malých množstvách používa na korenenie pečeného mäsa, rybích pokrmov a šalátov so zeleninou. Pri grilovaní sa pridáva i do ohňa.

Ligurček lekársky

Ako korenia sa používa hlavne mladý list, ktorý vonia ako zeler a má

korenistú, sprvu sladkú, potom horkastú chuť. Čerstvé listy sa v malom množstve dávajú do šalátov, polievok, štiav i na mäso. Plodmi sa korenia octové nálevy na nakladanie húb a zeleniny. Ligurček možno dobre kombinovať s majoránom, cibulou i cesnakom.

Majorán záhradný

Sušená kvitnúca vňať sa dáva do väčšiny údenárskych výrobkov. Korenia sa ňou i tučné mäsa a strukoviny. Zväčša sa kombinuje len so soľou a čiernym korením, no v malých dávkach sa znáša i s tymianom, šalviou a rozmarínom. Nesmie sa skladovať dlhšie než rok.

Marinka voňavá (lipkavec marinkový)

Na korenenie sa používa predovšetkým čerstvá vňať zberaná v čase kvitnutia. Má osobitnú arómu a chuť horko-korenistú. Aromatizuje nápoje, želé, pudinky, čajoviny a bylínkové likéry. Nikdy sa nekrája a nedrobí ako iné korenia a v tekutinách sa necháva len krátky čas. Neznáša sa s inými koreninami.

Materina dúška obyčajná (tymian)

Usušená kvitnúca vňať má mnohostranné použitie najmä v juhoeurópskej kuchyni. Korení sa ňou mäso (i divina, ryby a hydina), údeniny, syry, šaláty, strukoviny a dusená zelenina. Pre silnú arómu býva hlavným korením, ale môže sa kombinovať aj s petržlenom, cibulou a bobkovýým listom (nie však s majoránom).

Mäta kučeravá

Korenia so silným rascovým pachom. Používa sa najmä v juhoeurópskej kuchyni, a to do polievok, pečených mias a zeleninových jedál.

Mäta pieporná

Vonia príjemne mentolom. Používa sa čerstvá i sušená, a to do omáčok, mias, zeleniny i zemiakov, v USA aj do syrov, ovocných a zeleninových šalátov a do rajčiakových koktailov. Kombinuje sa so šalviou, yzopom, saturejkou a estragónom. Nesmie sa skladovať dlhšie než rok.

Medovka lekárska

Na korenenie slúžia najmä čerstvé mladé listy, zberané ešte pred kvitnutím rastliny, menej sušené listy (musia sa sušiť v tieni, aby si zachovali zelenú farbu). Listy majú jemnú citrónovú vôňu. Sú vhodné najmä do koreninových zmesí. Pridávajú sa do hotových jedál (treba ich nadrobno posekať). Korenia sa nimi šaláty, majonézy, bylínkové omáčky, rybie a hubové jedlá, polievky, jogurty, mliečne nápoje a limonády, no taktiež grilované jedlá, hydina a varená ryža.

Mrlík dobrý

Typická špenátová zelenina, jemnejšia a azda i chutnejšia než špenát.

Mrlík voňavý

Ako korenia slúži kvitnúca vňať a list, niekedy aj kvet. Majú príjemnú vôňu a ostrú chuť. V malých dávkach sa hodia na dusené mäsa a zeleninu.

Myší chvost obyčajný

Mladé lístочки tvoria zvyčajnú zložku jarných bylínkových šalátov a polievok. V malých dávkach sa pridávajú i do bežných polievok a omáčok.

Palina obyčajná

Na korenenie sa používajú mladé čerstvé listy alebo kvitnúce vrcholky rastliny, a to čerstvé i sušené. Listy majú príjemnú vôňu a horkastú chuť. Malými dávkami jemne posekaných listov (vňate) sa korenia zeleninové a strukovinové polievky, plnky, sekané mäsa, pečená hydina (zvnútra), masťné ryby (úhory), šaláty

a vajcové jedlá. Vhodne sa dopíňa s cibuľou, cesnakom a čiernym korením; neznáša sa so silne aromatickými koreninami. Jedlá sa korenia na začiatku kuchynskej úpravy.

Pamajorán obyčajný

Ako korenina slúži čerstvý alebo sušený list i vňať; voňajú príjemne, chutia horakasto. Korení rajčiakové jedlá, pizzu, zemiakové polievky a mäsa. Dobre sa kombinuje so všetkými stredomorskými koreninami okrem majoránu. Dávkuje sa opatrne už na začiatku kuchynskej úpravy pokrmu.

Pastrnák siaty

Čerstvý koreň, chuťou podobný petržľenu (ibaže sladší), sa spolu s ostatnými druhmi koreňovej zeleniny pridáva do všetkých druhov zeleninových polievok.

Pažitka

Čerstvý mladý list s cesnakovou vôňou i chuťou sa všeobecne používa v európskej, čínskej, indickej i severoamerickej kuchyni. Posekaným listom sa posypávajú hotové pokrmy, najmä praženica, smotanové omáčky, majonézy, zemiaky, polievky, zeleninové šaláty a chlieb s maslom. Možno ho použiť všade, kde sa hodí cibuľa.

Petržlen záhradný

Na korenenie sa používa najmä čerstvý (menej sušený) list. Dáva sa na hotové pokrmy. Korení mäsa, zemiaky, plnky, nátierky, omeletu, majonézy, studené misy, obložené chlebičky, hubové a vajcové jedlá, zeleninu, polievky i šťavy. Je obľúbený na celom svete.

Puškovec obyčajný

Na korenenie sa používa sušený podzemok, ktorý má príjemnú vôňu a horško-korenistú chuť (čerstvý podzemok vyvoláva vracanie). Uplatňuje sa najmä v Oriente, a to do sladkých pokrmov (vrátane kompótov) a horkých likérov, ktoré sa pijú na povzbudenie apetitu. Dávkuje sa v malých množstvách. Znáša sa v zmesi s muškátovým orieškom, vanilkou, škoricou a ďumbierom.

Púpava lekárska

Mladé listy sú výbornou jarnou šalátovou zeleninou, obľúbenou najmä v Nemecku, Taliansku, Francúzsku a Anglicku. Korene pestovaných sort slúžia ako zelenina pre diabetikov (neobsahujú škrob, ale inulín).

Rasca lúčna

Ako korenina sa používajú sušené plody i mladé listy. Plodmi sa korenia pečené mäsa, chlieb, hlúbovitá zelenina, šaláty, zemiaky, polievky atď. Čerstvé posekané listy sa dávajú na zemiakové i zeleninové jedlá, mäsa, polievky a chlebové nátierky. Dobré sa kombinuje s cibuľou a cesnakom.

Rozmarín lekársky

Korení sa čerstvým i sušeným listom, ktorý má jemný gáfrovitý pach a horško-aromatickú chuť. V malých dávkach sa pridáva do polievok, varených zemiakov, zeleniny, šalátov, štiav, mias i do cesta. Prisypa sa i do ohňa, nad ktorým sa griluje mäso.

Ruta voňavá

Mladé posekané listy sa začerstva používajú na šaláty, omáčky a bylinkové masla. Sušený list, zomleý na prášok, sa spolu so šalviou dáva na pečenú baraninu, s tymianom, bobkovým listom a plodmi borievky na mäsité jedlá akéhokoľvek druhu. Koreniť treba opatrne, lebo rastlina je veľmi aromatická.

Ruža šípová

Korunné lupienky ruží sa na Balkáne a v Oriente dávajú na ovocie a cukornaté zaváraniny, ale aj do octov a medu. Ružová voda sa pridáva do pilafu (rizoto z hovädzieho alebo baranieho mäsa).

Saturejka záhradná

Na korenenie slúži čerstvá alebo sušená vňať i list. Vôňou i chuťou pripomína čierne korenie, má však slabší účinok. Vňaťou sa korení masné mäso (súčasne sa pridáva i čierne korenie), kapusta (spolu s tymianom), ďalej strukoviny, uhorky, zemiaky, divina, hubové a rajčiakové jedlá, smotanové omáčky a polievky. Osobitú chuť majú kúrcatá marinované so saturejkou, potom nasolené a grilované s korením kari.

Sedmokráska obyčajná

Na jar sa pridáva do bylinkových polievok a šalátov. Listy sa na kuchynské účely nesušia.

Skorocel kopjovitý

Mladé listy slúžia ako korenistá prísada do bylinkových polievok a bešamelových omáčok. Pridávajú sa i do vajcového cesta. Celé lístky možno obaľovať maslovým cestom a opekať na tuku.

(Svrb) driek

Kompót z driekov sa podáva k divine. Prášok zo sušených pomletých driekov korení všetky omáčky k divine. Pridáva sa i do marinád a mias upravovaných na ražni.

Šalvia lekárska

Ako korenina sa používa hlavne mladý usušený list, občas i mladé koncové výhonky rastliny. V kuchyni južnej Európy je šalvia najpoužívanejšou koreninou a zložkou väčšiny koreninových zmesí. Sušené i čerstvé listy korenia jahňacinu, baraninu, telacinu, hydinu i ryby, čerstvé sa pridávajú do plniek i na pečené zemiaky. Pre intenzívny pach sa musia dávkovať opatrne. Možno ich miešať s cibuľou i cesnakom.

Vratič obyčajný

Čerstvá vňať má silnú arómu, takže môže prekryť nepríjemný pach niektorých jedál, najmä mäsitých.

Yzop lekársky

Na korenenie sa používa čerstvý i sušený mladý list a kvitnúca vňať (listy napadnuté hrdzou sa musia vyradiť). Yzop má príjemnú, trochu gáfrovitú arómu a horkastú chuť. Používa sa hlavne v južnej Európe a Oriente. Začerstva sa ním korení zemiaková, zeleninová i strukovinová polievka, šaláty, šťavy, dusená zelenina, divina, hovädzina a hydina. Pridáva sa i do tvarohových nátierok, bylinkových masiel a majonéz. Tvorí súčasť grilovacích koreninových zmesí.

Zádušník brečtanovitý

Ako korenina slúži čerstvá alebo sušená vňať. Používa sa na zemiaky, do zeleninových polievok, omeliet, plniek, bylinkových masiel a syrov. Zväčša tvorí len zložku koreninových zmesí.

Zeler voňavý

Všobecne obľúbenou koreninou sú čerstvé (zriedkavejšie sušené) listy alebo hľuzy, občas aj semená. Usušené časti rastliny s výnimkou semien sa melú na prášok. List, ktorý je veľmi aromatický, sa v malom množstve pridáva spolu

s inými koreninami do polievok, omáčok a grilovaných jedál. Začerstva koreni predovšetkým polievky, omáčky, šťavy, mäsa, pečeni, šaláty a rajčiakové pokrmy.

Žihľava dvojdomá

Mladé lístky sa používajú do jarných bylínkových polievok a šalátov. Majú príjemnú horkastú chuť; ich páľivosť sa stráca zahrievaním na 60 °C. Hodia sa do zeleninových aj zemiakových polievok a do špenátu (tretina žihľavových lístkov, zvyšok špenát). Vo francúzskej kuchyni sa uplatňujú ako šalát (podávajú sa k mäsitým jedlám).

Táto stať obsahuje abecedný prehľad najdôležitejších metabolitov rastlín spomínaných v texte, a to s uvedením taxonomickej skupiny, v ktorej sa tieto látky významne akumulujú.

Alantoin — derivát močoviny. Jedna z foriem transportu a akumulácie dusíka, najmä pri borákových rastlinách (Boraginaceae), ktoré sa pre obsah alantoinu používajú ako prostriedok urýchľujúci hojenie rán.

Alkaloidy — zložené dusíkaté zlúčeniny alkalickéj (bázickej) povahy, zvyčajne so silným fyziologickým účinkom. Tvorí sa z aminokyselín.

Ak v nich dusík nie je viazaný heterocyklicky (napr. jednoduché deriváty aminokyselín, ako je efedrín), alebo nereagujú alkalický (napr. kolchicín jesienok), nazývajú sa protoalkaloidy.

Ak majú iný prekursor ako aminokyseliny (napr. alkaloidy ľuľka a kýchavice), ide o pseudoalkaloidy.

Alkaloidy sa významne akumulujú najmä v čeľadi makovitých (Papaveraceae) a ľuľkovitých (Solanaceae). Delia sa na viacero chemických typov. Chinolínový typ alkaloidov je zastúpený v čeľadi plavúňovitých (Lycopodiaceae) a rutovitých (Rutaceae), kolchicínový v ľaliovitých (Liliaceae), indolový najmä v marenovitých (Rubiaceae) a zimozelenovitých (Apocynaceae); veľmi rozsiahly izochinolínový typ je v mnohých dvojklíčnolistových rastlinách a tropanový v ľuľkovitých (Solanaceae).

Alkaloidy majú chemicky rôznorodú konštitúciu a rôznorodé je aj ich terapeutické použitie. Užívajú sa napr. pri malárii (chinín) a horúčke, znižujú krvný tlak (alkaloidy rauwolfie), pôsobia proti leukémii (alkaloidy zimozeleňa). Pre špecifické terapeutické účinky a toxicitu ich môže ordinovať iba lekár.

Amará —> Horčiny

Aminokyseliny — organické dusíkaté zlúčeniny tvoriace základ bielkovín. Niektoré sú esenciálne čiže bezpodmienečne potrebné pre organizmus (napr. valín a leucín), takže sa musia prijímať v potrave. Niektoré aminokyseliny, napr. acetylmritín zemedymovitých rastlín (Fumariaceae), citrulín brezovitých (Betulaceae) a orechovitých (Juglandaceae), nie sú zložkou bielkovín; ich poslaním je prenos dusíka.

Anorganické látky — rozsiahla skupina látok tvoriacich základ neživej prírody. Medzi najvýznamnejšie metabolity patria zlúčeniny fluóru (vo veľkom množstve sa akumulujú v listoch čajovníka), hliníka (akumulujú ich zástupcovia mnohých čeľadí, najmä však plavúne — Lycopodiaceae), jódu (akumulujú ich predovšetkým morské riasy), kremíka (najmä v prasličkách — Equisetaceae a mnohých druhoch trávy) a vápnika (ako uhličitaný sú prítomné hlavne v zvoncekovitých — Campanulaceae, žihľave — Urticaceae a borákových — Boraginaceae).

Antibiotiká — ochranné látky niektorých nižších húb. V malých koncentráciách brzdia rast baktérií, čo sa využíva v terapii. (Ochranné látky vyšších rastlín sa nazývajú fytonocídy.)

Antocyaníny - rastlinné farbivá viazané glykozidicky a rozpustené v bunkovej šťave. Farba závisí od vytvoreného komplexu (kopigmentu) a reakcie (kyslej alebo zásaditej). Tzv. antocyanidíny (aglykóny) sú flavanové deriváty (→ Flavonoidy, → Betalány).

Antracény (antrachinóny) — deriváty tricyklickej organickej zlúčeniny — antracénu. Môžu byť oxidované do rozličných stupňov (antrón — antranol — antrachinón), prípadne spolu kondenzované ako diméry (diantróny). Zvyčajne sú glykozidicky viazané. Rozlišujú sa medzi nimi dva typy:

1. *Chryzofanolový typ* (tzv. emodíny) — účinkujú laxatívne. Akumulujú ich najmä stavikrvovitité (Polygonaceae), rešetliakovité (Rhamnaceae). Fotosenzibilizujúce vlastnosti majú napr. diméry ľubovníka (Hypericum). Biogeneticky sú to acetogeníny (prekurzorom je tzv. aktívna kyselina octová).

2. *Rubiadínový typ* — napr. alizarín, v čeladi marenovitých (Rubiaceae); uplatňujú sa ako farbivá. Prekurzorom je kyselina šikimová. Sú odlišné aj chemicky (nemajú substituovaný prstenec A).

Azulény — zväčša neprchavé a horké látky (pozri heslo Horčiny) alebo bicyklické nenasytené seskviterpény (pozri heslo Terpény). Modrá farba, ktorá ich charakterizuje, sa vytvára pri destilácii silice z bezfarebného proazulénu. Sú zložkami silice astrovitých (Asteraceae), ale aj niektorých iných čeladi. Spolu s ostatnými seskviterpennými silicami tvoria jej antiflogistický (protizápalový) princíp.

Balzamy — patologické i fyziologické exkréty (výlučky) niektorých ihličnatých stromov. Sú zmesou silíc a živíc (pozri aj heslo Terpentíny).

Betaín — trimetylový derivát aminokyseliny glycínu. Výrazne sa akumuluje v čeladi mlíkovitých (Chenopodiaceae). Terapeuticky sa užíva pri nedostatočnej tvorbe žalúdočných šťav.

Betalány — dusíkaté farbivá (pigmenty), glykozidy indolového charakteru, resp. aromatické aminokyseliny (biogenetický prekursor: dihydroxyfenylalanín). Podľa doterajšieho priskumu sa akumulujú iba v rade klinčekokvetých (Caryophyllales), z domácich čeladi iba v mlíko vitých (Chenopodiaceae). Pomenované sú podľa prvého nálezu v červenej repe (Beta). Ako kopigmenty sa kondenzujú flavonolové glykozidy (flavonoidy), pričom nahrádzajú —* antocyaníny obsahnuté v iných rastlinách. Modrofialové až červené betalány sa nazývajú betacyaníny a žlté, oranžové až oranžovočervené zasa betaxantíny.

Biogénne amíny - zlúčeniny vznikajúce dekarboxiláciou z aminokyselín, niekedy s výrazným fyziologickým účinkom (napr. histamín a serotonin vyvolávajú kŕč hladkého svalstva bronchov pri astme); niektoré možno pokladať za protoalkaloidy.

Bufadienolidy — osobitná skupina steroidov účinných pri srdcovej insuficiencii (pozri heslo Digitaloidy).

Cukorné alkoholy — pozri Cyklyty.

Cyklyty (chemicky cyklohexanoly) - deriváty šesťuholných cukerných alkoholov — hexitov, ktoré vznikli redukciou cukrov — hexóz (najznámejšia hexóza je glukóza, jej cukorný alkohol je sorbitol čiže sorbit; nachádza sa najmä v jarabinách - Sorbus). Významná akumulácia cyklytov je napr. v duboch

(kvercitol) a v niektorých ihličinách (pinitol, sekvojitol). Dôležitý cyklyt je sladký inozitol čiže inozit, užívaný pri ochoreniach pečene zapríčinených zmenami metabolizmu lipidov (napr. tukov). Služi na odstránenie edémov, no používa sa i pri arterioskleróze, ako tonikum atď. Keďže sa nedostatku inozitolu neprispieva žiadne ochorenie ľudského organizmu, jeho úloha v organizme nie je celkom jasná.

Digitaloidy - steroidné glykozidy, účinné pri srdcovej insuficiencii (nedostaťočná činnosť). Podľa chemickej štruktúry (typu prítomného nenasyteného laktónu) sa delia na kardenolidy (päťčlenný laktón) a bufadienolidy (šesťčlenný laktón). Digitaloidy obsahujú mnohé semenné rastliny. Liečebne sa uplatňujú iba niektoré, najmä kardenolidy náprstníkov (Digitalis — odtiaľ pomenovanie) a strofántov (Strophanthus). Bufadienolidy obsahujú napr. čemerice (Helleborus) a morská cibuľa (Scilla maritima).

Ekdýzóny (ekdysteroidy) — tzv. vyzliekacie hormóny živočíchov, dôležité pri výmene panciera niektorých druhov hmyzu a kôrovcov; nachádzajú sa aj v rastlinách, napr. v sladči; majú steroidnú štruktúru (musí byť prítomné zoskupenie a, β -konjugovaná dvojitá väzba s ketonickou skupinou).

Elagové triesloviny → Triesloviny

Elatericíny → Kukurbitacíny

Emodíny → Antracény

Enzymy — látky bielkovinovej povahy podmieňujúce mnohé chemické reakcie v živom organizme.

Ako izolát z vyšších rastlín sa novšie uplatňuje papaín, ktorý je v podstate zmesou enzýmov (proteináz). Nachádza sa v plodoch melónového stromu (Carica papaya) a katalyzuje štiepenie bielkovín. Preto tvorí napríklad i zložku liečiv podporujúcich trávenie.

Ľterické oleje (silice) - zväčša tekuté zmesi prchavých látok, najmä terpénov a fenypropánov, ktoré sa ako exkréty ukladajú v osobitných priestoroch (v bunkách, žliazkach i kanálikoch) ktorýchkoľvek časti rastliny. Akumulujú ich najmä zástupcovia čeladi cyprusovitých (Cupressaceae), borovicovitých (Pinaceae), hluchavkovitých (Lamiaceae), astrovitých (Asteraceae) a d'umbierovitých (Zingiberaceae). Používajú sa jednak externe, predovšetkým ako rubefaciencia (najmä borovicovité silice), jednak interne ako spazmolytika, karminatíva a dezinficiencia (prakticky upotrebenie všetkých silíc a silicových drog), expektorancia (aníz, fenikel), anthelmintiká (cesnak), cholagogá (mäta) a inak.

Fenoly - cyklické zlúčeniny s jednou alebo viacerými hydroxylovými skupinami. Často vystupujú v glykozidickej väzbe (napr. arbutín - dvojsýtny fenol hydrochinón a glukóza). Arbutín sa nachádza v listoch medvedice lekárskej (Arctostaphylos uva-ursi). Vyznačuje sa dezinfekčnými účinkami na močové cesty.

Fenylpropány — fenolické zlúčeniny vznikajúce za účasti kyseliny šikimovej (pozri schému tvorby obsahových látok v rastlinách na s. 13); na ich benzenové jadro (radikál fenyl-) sa viaže propanový radikál. V rastlinách sú veľmi rozšírené. Tvoria základ mnohých primárnych i sekundárnych (špecializovaných) metabolitov, najmä silíc. Niekedy ich možno použiť priamo v terapii (napr. eugenol silice klinčekovej a anetol silice anízovej sú výrazné dezinficiencia).

Flavonoidy - veľmi rozšírené prírodné fenolické zlúčeniny, spravidla žltej

farby. Ide o zložené fenylpropánové deriváty, zväčša glykozidicky viazané. Podľa chemickej konštitúcie sa delia na flavóny, flavonoly a flavanóny; priradujú sa k nim —* katechíny, —> leukoantocyaníny —> antocyaníny.

Najrozšírenejší flavonoid je rutin, ktorý sa po prvý raz izoloval z rúty (Rúta). V terapii sa užíva na zosilnenie stien krvných vlásočnic, pri rozličných prejavoch alergie, sérových exantémoch, vysokom krvnom tlaku a ako pomocný liek pri infekčných ochoreniach. Podobné použitie majú aj iné flavonoidy (niektoré slúžia i na posilnenie činnosti srdcového svalu ap.). Všetky flavonoidy zosilňujú hlavné farmakodynamické účinky terapeuticky pôsobiacich obsahových látok liečivých rastlín.

Floroglucidy - deriváty trojsýtného fenolu floroglucínu, ktoré majú tenifúg-
ne (protipásmomnicové) účinky; obsahujú ich napr. podzemky paprade samčej (Dryopteris filix mas).

Ftalidy — laktóny kyseliny ftalovej (dikarbónová aromatická kyselina). Špecificky sa akumulujú v silici niektorých zelerovitých (Apiaceae), najmä v ligurčeku (Levisticum). Páchnu ako polievkové korenie maggi.

Furanokumaríny —> Kumaríny

Fytoalexíny - nešpecifické ochranné látky (fenoly, flavonoidy a iné), ktoré si niektoré rastliny vytvárajú po infekcii mikroorganizmami.

Fytohemaglutiníny (lektíny) - niektoré toxické látky bielkovinovej povahy; z chemickej stránky —> toxalbumíny aglutinujúce (zrážajúce) červené krvinky iba určitej krvnej skupiny alebo podskupiny. Akumulujú sa najmä v zástupcoch bôbových (Fabaceae). Dnes sa uplatňujú predovšetkým ako diagnostika na určenie krvnej skupiny. Napríklad fytohemaglutiníny získané z viky vŕačej (Vicia cracca) umožňujú odlišiť krvné podskupiny A a A₂.

Fytoncidy —> Antibiotiká

Galotániny —* Triestloviny

Glukosinoláty (horčičné glykozidy) - dusíkaté sime glukozidy akumulované najmä v zástupcoch kapustovitých (Brassicaceae). Používajú sa zväčša externe ako derivácia (do mazadiel).

Glykorefiny - látky živcovitého charakteru so silným laxatívnym účinkom. Z chemickeho hľadiska sú to glykozidy 12- až 15-uhlíkatých mastných kyselín, niekedy ešte navzájom esterifikovaných, ktorých cukry sú esterifikované mastnými kyselinami (napr. kyselinou octovou). Špecificky sa akumulujú v pupencovitých (Convolvulaceae).

Glykozidy (heterozidy) — látky, ktoré okrem cukornej zložky (najčastejšie je to glukóza) obsahujú éterický čiže glykozidicky viazanú necukornú zložku, často organickú, tzv. genín (aglykón). Delia sa podľa chemického charakteru aglykónu na tioglykozidy (sime glykozidy), kyanogénne glykozidy, saponínové glykozidy atď. Ich terapeutické použitie spočíva na charaktere aglykónu a je veľmi rôznorodé.

Gumy - produkty vytekajúce z niektorých rastlín (zväčša po poranení) a na vzduchu tvrdnúce. Majú charakter polysacharidov (v molekule sú časté aj kyselinové urónové). U nás známy výron z kmeňov čerešni — čerešňová guma (Gummi cerasorum). — Pozri aj heslo Živice.

Heterozidy —> Glykozidy

Horčiny (amará) - väčšinou neprchavé terpenoidné laktóny s veľmi horkou

chuťou. U ľudí so zdravou žalúdočnou sliznicou vyvolávajú tvorbu žalúdočných štiav. Iný fyziologický účinok nemajú. Akumulujú sa najmä v čeľadi horcovitých (Gentianaceae) avachtovitých (Menyanthaceae). Ak ich sprežívajú triesloviny, nazývajú sa adstringentné horčiny. Obsahuje ich napríklad kondurangová kôra (Cortex condurango), používaná na prípravu kondurangového vína s výrazným stomachickým účinkom. V kombinácii so silicou majú názov aromatické horčiny. Také je napríklad oploдие pomaranča (Pericarpium aurantii). So slizom vznikajú mucilagínózne horčiny, prítomné napríklad v lišajníku islandskom (Lichen islandicus).

Chinóny - diketóny, oxidačné produkty —> fenolov. V prírode sa vyskytujú v troch typoch: 1. monocyklické benzochinóny — sú zriedkavé a nemajú terapeutický význam; 2. bicyklické chinóny (deriváty naftalénu) - z nich je významný juglón obsiahnutý v listoch a oplodí orecha (spôsobuje čierne sfarbenie pokožky pri manipulácii s orechmi), drozerón prítomný v rosičke (má spazmolytické a antimikrobiálne vlastnosti - brzdí rast tuberkulózných baktérií, streptokokov i stafylokokov a mierni čierny kašeľ) a vitamín K - fylochinón, bežne prítomný v zelených rastlinách (má protikrváčavé účinky); 3. tricyklické chinóny - antrachinóny (pozri heslo antracény).

Iridoidy — pomenované podľa druhu mravcov Iridomyrmex, ktoré obsahujú ochrannú látku iridodial. Prv boli známe iba ich farebné polyméry — modré a čierne pigmenty (pseudoindikány), ktoré sú napríklad príčinou čerzenia skorocelových listov pri nesprávnom sušení. Mnohé iridoidy sú nestále heterozydy a ich výskyt je v rastlinnej ríši pomerne dobre známy. Akumulujú ich najmä horcovité rastliny - Gentianaceae (napr. horčička loganín, resp. sekoindoid gentiopikrín podobný iridoidom), ďalej železníkovité - Verbenaceae (obsahujú verbenalín, ktorý vyvoláva najmä kontrakcie maternice), kríčníkovité - Scrophulariaceae (aukubín znižujúci krvný tlak) a valerjánovité — Valerianaceae (obsahujú valepotriáty pôsobiace sedatívne). Osobitný farmaceutický význam iridoidy zatiaľ nemajú.

Karofíny, karotínoidy, xantofyly - tetraaterpénové zlúčeniny červenozltej farby. Tvoria druhotné pigmenty chlorofylu a sú farbivami plodov, korunných lupienkov, koreňov ap. Predstupuň vitamínu A (axeroftolu) je takisto zložkou karotínu; na axeroftol sa mení štiepením až v črevách.

Katechíny —> Triesloviny

Kukurbitacíny (elatericíny) — veľmi horké tetracyklické triterpenoidné látky, zväčša glykozidy. Majú drastické laxatívne účinky a nekrotizačne pôsobia na tumory. Pre značnú toxicitu je ich liečebné uplatnenie veľmi obmedzené (proti tumorom nepoužiteľné). Akumulujú sa najmä v tekvicovitých (Cucurbitaceae).

Kumaríny - deriváty aromatického laktónu kyseliny hydroxyškoricovej (základ flavonoidov). Zväčša patria medzi glykozidy. Ich výskyt je hojný. Obsahom kumarínu je známa hlavne marinka (Asperula). Kumaríny po sušení príjemne voňajú, preto sa používajú aj vo voňavkárstve. Príbuzné furanokumaríny a pyranokumaríny, ktoré majú fotosenzibilizujúce účinky, sú hojné v zelerovitých (Apiaceae) a rutovitých (Rutaceae); používajú sa pri liečbe porúch kožnej pigmentácie (vitiligo) a rozširujú vencovité cievy. Dikumarín zabraňuje zrážaniu krvi (vyraďuje trombokinázu). Je veľmi toxický a vyvoláva silné krvácania.

Keďže sa nachádza v mnohých lúčnych rastlinách a aj v ich sene, predstavuje určité nebezpečenstvo pre pasúci sa dobytok. Jeho deriváty sa liečebne používajú pri trombózach. Z liečivých rastlín ho obsahuje najmä komonica (Melilotus).

Kutín a suberín - voskovité látky tvoriace súčasť rastlinnej pokožky (kutikuly).

Laktóny - stále vnútorné estery hydroxykyselín. Látky s laktónovou skupinou v molekule sú v prírode časté. Obsahujú ich napríklad digitaloidy náprstníkov, kumaríny a väčšina nórčín.

Lektíny → Fytohemaglutiníny

Leukoantocyaníny - bezfarebné glykozidy flavanovej štruktúry, ktoré sa pri určitej kyslosti prostredia menia na farebné antocyaníny.

Lignany - toxické cyklické zlúčeniny (zväčša glykozidy), ktoré vznikli spojením dvoch -* fenypropánových jednotiek. Nachádzajú sa v dreve a veľmi často tvoria i zložku živíc. Niektoré sú drastické laxanciá, iné majú antimitotické vlastnosti (potláčajú delenie buniek) a vzhľadom na možnosť protirakovinového účinku sa stali predmetom intenzívneho výskumu. Niektoré lignany možno použiť v potravinárstve ako antioxidanty (zvyšujú trvanlivosť potravín), ďalšie sa používajú na zosilnenie účinku prípravkov proti hmyzu.

Lignín (drevošina) - zhruba zložka dreva, ktorá ostáva po odstránení celulózy a iných sacharidov. Obsah lignínu stúpa s vekom rastliny a vyvoláva drevnatenie (inkrustáciu) pletív. *Základné* chemické jednotky lignínu tvoria cyklické -* fenoly odvodené od → fenypropánu.

Mastné kyseliny → Tuhy

Naftochinóny → Chinóny

Pektíny → Sacharidy

Polyacetylény (polyíny) - prevažne alifatické uhľovodíky s viacerými trojitými väzbami uhlíkov, obvyčajne tekuté, silne toxické. Akumulujú sa napríklad v zelerovitých (Apiaceae). Spôsobujú jedovatosť rozpuku jedovatého (Cicuta virosa), tetuchy kozí pýsk (Aethusa cynapium) a iných rastlín.

Polysacharidy → Sacharidy

Prostaglandíny - biologicky veľmi aktívne látky s vlastnosťami tkanivových hormónov, nedávno objavené v predstojnici (prostate); sú derivátmi 20-uhlíkovej kyseliny prostanovej. Ich terapeutické využitie je značné (liečba astmy, vredovej choroby atď.). Vyrábajú sa i synteticky. Prípravky z prostaglandínov sa k nám dovážajú.

Protoalkaloidy → Alkaloidy

Pseudoindikány → Iridoídy

Rotenoídy - zlúčeniny izoflavónu rotenónu, nájdené zatiaľ iba v niektorých bôbových (Fabaceae). Uplatňujú sa ako insekticídy. V niektorých častiach sveta ich domorodci používajú pri love rýb, pre ktoré sú jedovaté.

Sacharidy - veľká skupina bezdusíkatých látok, ktoré sú v rastlinách zásobárnou energie, alebo tvoria štruktúrny stavebný materiál. Zvyčajne majú všeobecnú chemickú formulu $C_n(H_2O)_n$. Delia sa na monosacharidy čiže jednoduché cukry (podľa počtu uhlíkov sú to najmä pentózy a hexózy), oligosacharidy - zložené z viacerých jednoduchých, glykozidicky viazaných cukrov (označujú sa podľa počtu cukerných jednotiek; najvýznamnejšie sú disacharidy, z nich je najznámejšia sacharóza) a na polysacharidy zložené

z mnohých cukrov (tieto polymerné zlúčeniny majú iné vlastnosti ako prvé dve skupiny sacharidov; tvoria dôležité rezervné a stavebné materiály).

Medzi najvýznamnejšie deriváty vznikajúce pri premene sacharidov patria tieto látky:

Celulóza (polyglukan) - najdôležitejšia stavebná látka bunkových stien vyšších rastlín. Nejednotné, z pentózy a hexózy stavané zložky bunkových stien sú hemicelulózy. Rezervné celulózy sú zasa chemicky nejednotné polysacharidy, ktoré sa pomocou enzýmov ľahko štiepia a slúžia ako zásobné látky ukladané druhotne pri hrubnutí stien.

Fruktózy - rezervné polysacharidy kumulované namiesto škrobu alebo spolu s ním. Chemotaxonomicky významným fruktózanom je inulín obsiahnutý v astrovitých (Asteraceae) a pupencovitých (Convolvulaceae); mnohé lipnicovité (Poaceae) obsahujú flein alebo zmes inulín-flein (fleín má inak viazané cukorné jednotky a nižší stupeň polymerizácie ako inulín).

Glukóza - čiže hrozňový cukor - najvýznamnejší jednoduchý monosacharid. V menšom či väčšom množstve je prítomný vo všetkých živých organizmoch. Väčšie množstvá glukózy obsahujú ovocné šťavy a med (Mel - 50 %). Izomérom je fruktóza nachádzajúca sa v ovocí a v mede spolu s glukózou.

Pektíny - vysokomolekulové polygalakturonidy, časté najmä v plodoch ovocia, odkiaľ sa priemyselne izolujú.

Sacharóza - bežný cukor, disacharid zložený z glukózy a fruktózy. U nás sa izoluje z cukrovej repy (Beta vulgaris), na Kube a v iných krajinách aj z cukrovej trstiny.

Slizy - pozri osobitné heslo

Škroby - polyglukany s dvoma zložkami: amyložou a amylopektínom. Tvoria hlavný rezervný materiál rastlín. V závislosti od druhu rastliny sa líšia najmä veľkosťou a formou zŕn.

Saponíny - glykozidy charakteristické veľkou penivosťou. Chemicky sú to terpenoídy (pozri heslo Terpény). Zvyčajne sa rozlišujú steroidné saponíny (akumulujú sa prevažne v jednoklíčnolistových rastlinách, najmä v zástupcoch čeláde ľaliovité - Liliaceae) a triterpenoidné saponíny (obsahujú ich prevažne dvojklíčnolistové rastliny, napr. silenkovité - Silenaceae, horčinkovité - Polygalaceae a prvostenke vité - Primulaceae). Špecifickou vlastnosťou saponínov je hemolytický účinok, čiže schopnosť „rozpúšťať“ červené krvinky. Saponíny sa používajú najmä ako expektorancia (napr. saponín prvostenok), drogy aj ako diuretika (napr. list brezy) a metaboliká (podzemok pýru). Široké použitie majú aj v priemysle (pénivé hásiace prístroje, pracie prostriedky, emulgátory a i.). V potravinárstve sa vzhľadom na možný hemolytický účinok nesmú používať.

Saromexy - štandardizované výťažky korenín a iných pochtutín, využívané predovšetkým v potravinárstve (mäso priemysle). Vyluhované aromatické a koreninové zložky sa dokonale rozmiešajú v suchom nosiči (napr. v soli alebo v bielkovine odstredeného mlieka). Ich prednosťou je jednoznačné dávkovanie a hygienickosť pri manipulácii.

Silice → Éterické oleje

Slizy - amorfné zmesi polysacharidov, často s urónovými kyselinami. Významne ich akumulujú slezovité rastliny (Malvaceae). Sústreďujú sa najmä v bunkách. Vo vode napučajú, prípadne poskytujú viskózne koloidné roztoky.

V terapii sa používajú hlavne ako antitusiká, mucilaginoza, ochranné látky na sliznice a vehikulá dráždivých liečiv.

Steroidy — súborne označenie pre zložené hydroaromatické polycyklické zlúčeniny blízke fenantrénu a formálne odvoditeľné od steranu; biogeneticky sú to tetracyklické triterpény (→ Terpény). Vyskytujú sa v rastlinnej i živočíšnej ríši. Kľúčovou látkou ich biogenézy je asi cholesterol. Medzi steroidy patria steroly (známe už od roku 1815), polycyklické alkoholy, zvyčajne členené na rastlinné fytosteroly (najznámejší je ergosterol kvasnic — provitamín antirachitického vitamínu D₂ čiže ergokalciferolu) a živočíšne zoosteroly (s cholesterolom, stálou zložkou buniek, ktorý sa používa o. i. ako emulgátor; estery tvoria zložku lanolínu čiže vosku z ovčej vlny), ďalej žľázové kyseliny (dôležité pri trávení tukov), mnohé hormóny, najmä pohlavné, z rastlinných zväčša aglykóny saponínov, ktoré sa polosynteticky ľahko dajú previesť na pohlavné hormóny, a aglykóny digitaloïdov.

Steroly → Steroidy

Stilbény — obsahové látky rastlín, biogeneticky blízke flavonoidom (izoflavóny s „maskovanou“ stilbénovou konštitúciou; známy najmä genisteín niektorých dateľín — Trifolium); chemicky sú to difenyletyénové zlúčeniny (fenyl — radikál benzénu, etylén — nenасыtený uhlíkovodík odvodený od etánu). Stilbény majú estrogénne účinky. Pôsobia teda ako ženské pohlavné hormóny. Estrogénny účinok rastlinných stilbénov je síce slabý, ale aj tak je ich prítomnosť v drogách nežiaduca (napr. v rebarbore vlnitej je stilbén raponticin, preto ňou nemožno nahradiť oficiálnu rebarboru dlanitú — Rheum palmatum).

Suberín → Kutín

Terpentíny — súborne označenie balzamov (Balsamum terebinthinae) získavaných narezávaním ihličnatých stromov z čeľade borovicovitých (Abietaceae — Pinaceae). Destiláciou sa z nich získava silica — terpentín (Oleum terebinthinae) a zvyšok tvorí živcovitá kolofónia (Resina colophonii — Colophonium).

Terpény — zlúčeniny vznikajúce spájaním „aktívnych izoprénov“ čiže päťuhlíkatých nenасыtených zlúčenín so sumárnym vzorcom (C₅H₈)_n. Podľa počtu izoprénov sa delia na hemiterpény (s jedným), monoterpény (s dvoma), seskviterpény (s tromi), diterpény (so štyrmi), triterpény (so šiestimi) a tetraterpény (s ôsmimi) izoprénmi. Päť a sedem jednotiek izoprénu je v prírode raritné; vyšší počet majú polyterpény, napr. kaučuk. Ďalej sa členia na alifatické (acyklické) a cyklické terpény (mono- až pentacyklické). Popri uhľovodíkových terpénoch jestvujú aj kyslíkaté, napr. alkoholické a aldehydické, čím sa dosahuje nesmierna pestrosť. Preto majú terpény rozličné chemické i terapeutické vlastnosti. Tvoria zložku každej silice (najmä monoterpény a seskviterpény); niekedy vystupujú v kombinácii s prevažujúcimi → fenylpropánmi. Sú prístupné živčičatena silice, a preto sa musia odstraňovať zo silíc určených na kozmetické účely. Medzi najznámejšie patrí monocyklický monoterpén (alkohol) mentol obsiahnutý v silici máty piepornej (Mentha piperita); má anestetické vlastnosti (chladí kožu) a znižuje sekréciu. Známy je i bicyklický monoterpén (ketón) gáfor, ktorý sa získava buď destiláciou dreva gáforovníkov, alebo sa pripravuje synteticky; tvorí napríklad zložku liehových mazadiel pri reumatizme a neuralgii.

Toxalbumíny — toxické bielkoviny, ktoré *zrádzajú* červené krvinky. Akumulujú sa hojne v bôbových (Fabaceae), napr. robin v agáte, fazín vo fazuli (surová fazuľa je preto toxická). Najviac ich obsahujú niektoré druhy vyšších húb, napr. v smrteľne jedovatej muchotrávke zelenej (Amanita phalloides) sú toxalbumíny amanitin a faloidín. (Pozri aj heslo Fytohemaglutiníny.)

Triesloviny — v prírode veľmi rozšírené organické kyseliny polyfenolického charakteru s vyššou molekulovou hmotnosťou. Nachádzajú sa v bunkovej štruktúre Používajú sa pri vypracúvaní zvieracích koží na usne. Zvyčajne sa rozdeľujú na hydrolyzovateľné (estery cukrov a fenolkarboónových kyselín) a nehydrolyzovateľné. Medzi hydrolyzovateľné patria triesloviny kyseliny galovej i jej depeřidov a dimérneho kondenzačného produktu kyseliny galovej — kyseliny hexahydroxydifenovej, ktorá pri spracúvaní rastlinného materiálu hydrolyzuje na dilaktón (kyselinu elagovú). Nehydrolyzovateľné triesloviny sú z chemickej stránky kondenzované katechíny alebo → leukoantocyaníny. Ďalšou kondenzačnou tvoria flobafény a trieslovinové červene, ktoré sú bez terapeutických vlastností. Triesloviny oboch typov akumulujú najmä ružovité (Rosaceae), vřbovité (Salicaceae) a bukovité (Fagaceae). Jednoklíčnolistové akumulujú len kondenzované triesloviny. Čeľade kapustovitých (Brassicaceae) a makovitých (Papaveraceae) neobsahujú žiadne triesloviny.

Triesloviny sa používajú v terapii najmä ako adstringencia, pričom majú aj protizápalovú a miestne znecitlivečujúci účinok, znižujú sekréciu žliaz pokožky a sliznic, brzdia vývoj a prenikanie baktérií, zastavujú hnačky. Používajú sa i ako antídota pri otravách kovmi a alkaloidmi.

Tuky (oleje) — oleje sú zväčša tekuté a tuky zväčša pevné, tuhé. Patria medzi lipidy. Môžu byť rastlinného i živočíšneho pôvodu. Pozostávajú z acylglycerolov čiže z esterov glycerolu s masnými kyselinami (nerozvetvené alifatické monokarboónové kyseliny s počtom uhlíkov 10 až 22). V olejoch prevažujú nenасыtené kyseliny s dvojitými väzbami.

Valepotriáty — iridoïdy so sedatívnym účinkom; obsiahnuté vo valeriane (Valeriana).

Vitamíny — esenciálne látky, ktoré podmieňujú viacero dôležitých funkcií živých organizmov. Vznikajú v rastlinách. Často tvoria i zložku — * enzýmov. Ľudský organizmus ich nevyhnutne potrebuje, hoci len v malých dávkach, no sám si ich spravidla nevie vytvoriť. Ich dlhší nedostatok vyvoláva niektoré typické ochorenia; napr. nedostatok vitamínu C (kyseliny L-askorbové j) zapríčiňuje krvácanie z ďasien a iné zdravotné poruchy.

Najznámejšie vitamíny a ich výskyt v rastlinách:

vitamín A — axeroftol: iba ako předstupeň — provitamín (pozri heslo Karotíny);

vitamíny B (komplex): hlavne v kvasniciach;

vitamín C — kyselina L-askorbová: hojný v šípkach, zelenine a ovoci;

vitamíny D — ergokalciferol a cholekalciferol: iba ako pro vitamíny ergosteroly (pozri heslo Steroidy); účinkom snečných lúčov sa tvoria i v ľudskom organizme;

vitamín E — tokoferol: hojný v rastlinných kľúčoch a rastlinných olejoch;

vitamín F — zastarané označenie pre nenасыtené esenciálne masné kyseliny

SLOVNÍK INDIKÁCIÍ

olejov (napr. lanového, z ktorého sa aj izolujú); niektorí autori zaraďujú túto skupinu medzi vitamíny čiže látky, ktoré majú aj stavebný alebo energetický význam;

vitamín K — fylochinón, farnochinón: bežný v zelených rastlinách.

Vosky — zmesi esterov vyšších mastných kyselín a jednosýtnych alkoholov; sú hojné ako pokožkové výlučky. Vo farmácii sa častejšie uplatňujú živočíšne vosky, najmä vosk z ovčej vlny — lanolín (výborný emulgátor do masť a krémov).

Živice — zvyčajne patologické produkty (vytvárajúce sa po poranení), lipofilné, na vzduchu tvrdnúce, amorfné, s prevahou terpenových alebo fenyylpropánových derivátov. Najznámejšie sú živice ihličín (Resina pini). Ak sú prítomné aj polysacharidy — slizy alebo gummy, ide o gumoživice. Najznámejšia z nich je myrha (Gummiresina myrrha) a kadidlo (Gummiresina olibanum).

adjuvans — látka zosilňujúca účinok hlavného lieku
adsorbencia — prípravky, ktoré viažu škodlivé látky, čím bránia ich vstrebávaniu

adstringenciá — prípravky so sťahujúcim účinkom (miestne zužujú cievy a znižujú vylučovanie)

advulnenciá — prípravky napomáhajúce hojenie rán

amará — horké látky zlepšujúce chuť do jedenia a zvyšujúce vylučovanie tráviacich štiav

anafrodisiáká — prípravky zmiernujúce pohlavný pud

analeptiká — prípravky s dráždivým účinkom na centrálnu nervovú sústavu a povzbudzujúce činnosť životne dôležitých orgánov

analgetika — prípravky zmiernujúce až odstraňujúce bolesť

anestetiká — prostriedky na znecitlivenie

angostyptiká — prípravky sťahujúce cievy a zastavujúce krvácanie

angiotoniká — prípravky zvyšujúce napätie ciev

antihelmintiká — prípravky proti črevným parazitom

antialergiká — prípravky proti alergii čiže precitlivenosti organizmu na určité látky alebo vplyvy

antianemiká — prípravky povzbudzujúce tvorbu červených krviniek

antiartritiká — prostriedky na liečenie zápalu kĺbov (artritídy)

antiasmatická — prípravky proti astme (záduchu)

antibechiká — prípravky proti kašľu

antidiabetiká — lieky proti cukrovke

antidiaforetiká — prípravky proti nadmernému poteniu

antidiaroidká — prípravky proti hnačke

antidoloróza — prípravky proti bolesti

antidysemnoroidká — prípravky používané pri bolestivej menštruácii a na odstraňovanie nepravidelností v menštruačnom cykle

antimetiká — prípravky proti vracaniu

antiflogistiká — prípravky proti zápalom

antihemoroidáliá — prípravky proti hemoroidom (zlatej žile)

antihidrotiká — prípravky proti poteniu

antihypertomiká — prípravky proti vysokému tlaku krvi

antikataráliá — prípravky proti zápalom sliznice (katarom)

antikoagulanciá — prípravky zamedzujúce zrážanie krvi

antikonvulzíva — prípravky proti kŕčovým záchvatom (najmä epileptickým)

antinykotiká — prípravky proti kožným plesniam

antineuralgiká — prípravky proti nervovým bolestiam

antiparazitiká — prípravky proti cudzopasníkom (parazitom)
antipyretiká — prípravky proti horúčke
antirachitiká — prípravky proti krivici
antireumatiká — prípravky proti reumatickým bolestiam kĺbov a svalov
antirinitiká — prípravky proti zápalom nosovej sliznice
antiseptiká — prípravky zamedzujúce nákazu mikróbmi
antisklerotiká — prípravky proti väpenataniu tepien (skleróze)
antiskorbútiká — prípravky proti skorbutu (choroba zapríčinená nedostatkom vitamínu C)
antispazmotiká (antispastiká) — prípravky proti kŕčom
antitusiká — prípravky tlmiace kašeľ
aperitíva — prípravky povzbudzujúce chuť do jedenia
aromatiká — prípravky s príjemnou vôňou
baktericidá — prípravky ničiace choroboplodné zárodky
bakteriostatiká — prípravky zabraňujúce rastu choroboplodných zárodkov
demulcens — látka obaľujúca sliznice ochrannou vrstvou a zmierňujúca dráždivosť liečiv
depuratíva — prípravky na tzv. čistenie krvi
derivancíá — prípravky dráždiace kožu a tak znižujúce vnímanie bolesti spôsobenej základnou chorobou
dermatiká — prípravky nanášané na pokožku pri niektorých kožných chorobách
dermatoplastiká — prípravky napomáhajúce hojenie rán
dezinficienciá — prípravky usmrcujúce mikroorganizmy
diaforetiká — prípravky vyvolávajúce zvýšené potenie
dietetiká — diétne prípravky, dôležité z hľadiska správnej výživy
digestíva — prípravky povzbudzujúce tvorbu tráviacich štiav
diuretika — močopudné prostriedky (podporujú činnosť obličiek)
emenagogá — prípravky na úpravu nepravidelnej menštruácie
emetiká — prípravky vyvolávajúce vracanie
emolenciá — prípravky so zmäkčujúcim účinkom (uvoľňujú napätie kože a sliznic)
excitanciá — prípravky podnecujúce mozgovú činnosť, dýchanie a krvný obeh
expektoranciá — prípravky napomáhajúce vykašľávame (vyučovovanie hlienu)
febrifugá — prípravky proti horúčke
hemokatariká — prostriedky čistiace krv
hemostatiká — prípravky urýchlujúce *zrážanie* krvi a zastavujúce krvácanie (ovplyvňujú mechanizmus krvnej zrážavosti)
hemostyptiká — prípravky na zastavenie krvácania, aplikované zvonku, teda priamo na ranu (majú sťahujúci účinok)
hypertoniká — prípravky zvyšujúce krvný tlak
hypnotiká — prípravky s uspávacím účinkom
hypotomiká — prípravky znižujúce krvný tlak
chologogá — žlčopudné prostriedky (zvyšujú vylučovanie žlče do čreva)
choleretiká — prípravky zvyšujúce tvorbu žlče
insekticide — prípravky, proti hmyzu

intestináliá — prípravky pôsobiace na črevné ústroje a trávenie
irítanciá — látky s dráždivými účinkami
kardiaká — prípravky povzbudzujúce činnosť srdca
kardiotoniká — prípravky zvyšujúce napätie srdcového svalu a upravujúce srdcovú činnosť
karmínatíva — vetropudné prostriedky (umožňujú odchod črevných plynov)
korigenciá — látky zlepšujúce chuť alebo vôňu liečivých prípravkov
laktagogá — prípravky zvyšujúce tvorbu mlieka
laxanciá (laxatíva) — preháňadlá
metaboliká — prípravky podporujúce látkovú premenu
mucilagínóza — hlienotvorné prípravky
mydriatiká — prípravky rozširujúce zrenice
narkotiká — prípravky tlmiace bolesť, omamujúce a uspávajúce
nervína — prípravky pôsobiace rozličným spôsobom na nervovú sústavu
neurotoniká — prípravky na posilnenie nervovej sústavy
obstipanciá — prípravky proti hnačke (oslabujú vyprázdňovací reflex a vyvolávajú zápchu)
oftalmiká — prípravky používané pri očných chorobách
protektíva — ochranné prostriedky so zmäkčujúcim i hlienotvorným účinkom
purganciá — preháňadlá.
rezolutíva — zmäkčujúce prostriedky, ktoré rozpúšťajú zápalový výpotok roboranciá — prípravky na celkové posilnenie organizmu
rubefacienciá — prípravky dráždiace kožu a vyvolávajúce jej sčervenanie
saluretiká — prípravky zvyšujúce vylučovanie solí z organizmu
sedatíva — upokojujúce prostriedky
sekretolytiká — prípravky na skvapalňovanie a uvoľňovanie hlienu nahromadeného v dýchacích cestách
spazmolytiká — prípravky proti kŕčom
stimulanciá — povzbudzujúce prípravky
stomachiká — prípravky podporujúce chuť do jedenia a činnosť žalúdka i trávenie
stomatologiká — prípravky používané v zuboliečbe (napr. na výplachy)
styptiká — prípravky proti krvácaniu
sympatolytiká — prípravky s upokojujúcim účinkom na nervstvo ovládajúce mimovoľnú telesnú činnosť
tenicidá (tenifugá) — prípravky vypudzujúce alebo usmrcujúce pásomnice
tonika — prípravky na celkové posilnenie organizmu
urodezinficienciá — prípravky na dezinfekciu močových ciest
uteriná — prípravky pôsobiace na maternicu
uterotoniká — prípravky sťahujúce maternicu a zamedzujúce krvácanie z nej
vazotoniká — prípravky zvyšujúce napätie ciev
vermicidá (vermifugá) — prostriedky proti črevným parazitom (červom)
vezikanciá — dráždivé lieky, ktoré niekedy vyvolávajú až vznik pľuzgierov

II. ŠPECIÁLNA ČASŤ

BIELO KVITNÚCE RASTLINY

AGÁT BIELY

(+) *Robinia pseudacacia*; *Fabaceae*

TRNOVNÍK AKÁT

Strom vysoký 20–25 m. Hlavný koreň dlhý až 15 m, bočné však rastú plytko pod zemou a vyháňa z nich veľa výmladov, ktorými sa agát rýchlo rozširuje. Kmeň so sivou rozpukanou borkou, koruna rozložená. Listy sa zjavujú súčasne s bohatými visiacimi strapcami kvetov, sú stopkaté, nepárno perovito zložené, 5-10-jarmové. Za horúcich slnečných dní ovisnú, aby nezachytili veľa žiaru. Plody sú veľké hnedé kožovité struky s hnedými obličkovitými semenami. Kvitne v máji až júni, teda v čase, keď iné stromy už odkvitol. Kvety voňajú medovo a obsahujú veľa nektáru.

Agát pochádza zo Severnej Ameriky, do Európy dovezený v 16. storočí. Vhodný na zalesňovanie suchých a piesočnatých pôd. Inde sa neodporúča, lebo je veľmi rozpínavý, pričom otravuje pôdu.

Zberá sa kvet obsahujúci flavónové glukozidy (napr. robin a akacín), ich aglykóny (najmä kemferol a apigenín), no i biozidy (biokvercetin a i.), silicu s aromatickými zložkami (napr. nerol, farnezol a linalol), cukry a organické kyseliny.

Kvet — na rozdiel od kôry — neobsahuje nijaké jedovaté látky. Má predovšetkým diuretické účinky (robin a iné flavonoidy zvyšujú vylučovanie moču o 17–40 %), ale pôsobí aj chologogicky, spazmolyticky a zmäkčujúce. Ako aromatickum sa pridáva do čajovín. Vhodný pri oslabenej filtračnej schopnosti obličiek spreádzanej zápalom močových ústrojov a pri užívaní syntetických liekov, ktoré v organizme zadržávajú soli a vodu.

Zvyšajne sa robí odvar z lyžičky kvetov na 3 dl vody (pije sa ráno a večer). Ludovo sa odvar podával aj pri prekysení žalúdka a neuralgii. Kvety zúžitkáva i voňavkársky priemysel.

ANGELIKA LESNÁ

(+) *Angelica sylvestris*; *Apiaceae*

Mohutná trváca bylina vysoká 50—200 cm, s nafúknutými listovými pošvami. Listy dvojito až trojito perovito zložené, spodné dlhé až 50 cm; listové stopy zliabkované. Kvety v 20—55-lúčovitých okolikoch usporiadaných do guľovitých úvartov. Kvitne v júli až septembri. Plody sú tľapkáte dvojnažky s 3 tenkými rebrami na chrbtovej strane a s 2 širokými krídlami.

Euroázijský druh rozšírený takmer v celej Európe. Rastie najmä v nížinných lesíkoch pri vode, na vlhkých lúkach, brehoch potokov, popri cestách, v krovinách a záhradách. Obľubuje hlinité pôdy.

Zberajú sa korene a plody. Korene obsahujú najmä silicu s limonénom a kumarínmi, ďalej organické kyseliny, cukry a flavonoidy, plody zasa silicu s kumarínmi a flavonoidy. Slitca angeliky lesnej je vo vyšších dávkach toxická a furokumaríny pôsobia fotosenzibilizujúco (vyvolávajú precitlivosť voči svetlu).

V ľudovom liečiteľstve sa pddávna používa asi trojpercentný zapar, ktorý sa necháva 30 minút odstáť (pije sa 1,5 dl 2—3 x denne). Podáva sa ako spazmolytikum, karminatívum a expektorans (na uvoľňovanie hlienov). V plodoch sa i vedecky potvrdila prítomnosť angezínu, teda látky pôsobiacej spazmolyticky a rozširujúcej vencovité tepny. Pri zvýšení dávok pôsobí zapar depresívne. Koreň je častou zložkou čajovnín na stimuláciu žalúdočnej činnosti.

Známa je čajovina proti kašľu, pripravená podľa receptu Dr. Hrušku: 20 g rozdrveného koreňa alebo plodov angeliky lesnej sa vloží do 0,5 l vlažnej vody. Keď voda zovrie, pridá sa za hrst lípového kvetu, čaj sa odstaví, nechá sa trochu ochladnúť a secdí sa. Pije sa cez deň po dúškoch.

ASPARÁGUS LEKÁRSKY (ŠPARGLA)

Asparagus officinalis; *Liliaceae*

Dvojomá trváca bylina. Z jej podzemka vyrastajú rozkonárené asimilujúce stonky vysoké asi 100—150 cm. Právě listy majú podobu drobných šupín. V ich pazuchách vyrastajú splotšené bočné konáriky podobné čiarkovitým listom. Kvety sú drobné, so žltozeleným oddieňom a zreteľným kolienkom na stopke. Kvitne v júni až júli. Plody sú okrúhle červené vysychavé bobule.

Orientálny druh rastúci divo takmer po celej Európe, ale aj v severnej Afrike a Severnej Amerike. Viazé sa na vápenatý podklad. Rastie v nížinách i pahorkatinách, a to na lúkach, krovitých stranách a v hájoch. Pre chutné dužnaté výhonky sa i pestuje ako zelenina (najmä vo Francúzsku).

Na liečebné ciele sa v minulosti zberali hrubé podzemky s koreňmi a plody. Korene s podzemkom obsahujú aminokyselinu asparagín, asparagózu, glykozid koniferín, kyseliny (napr. chelidónovú), cholín, saponíny, flavonoidy, cukry atď. Podiel jednotlivých obsahových látok veľmi kolíše v závislosti od ročného obdobia. Plody obsahujú najmä farbivá sparguarín a karotinoidy. Experimentálne sa dokázalo, že uvedené drogy majú výrazný diuretický účinok. Z koreňov sa pripravuje trojpercentný odvar (pije sa 1,5 dl 2—3 x denne). Bobule nie sú jedlé (na to treba upozorniť najmä deti).

Čerstvé výhonky (zelenina) obsahujú tiež najmä asparagín, ktorý špargli dodáva osobitnú chuť, ďalej saponíny, vanilín, káľové soli a olej (4 %). Sú známym dietetikom s miernym močopudným pôsobením. Špargľa však nie je vhodná ako hlavné jedlo. Má totiž veľa minerálnych solí. Nesmú ju konzumovať ani ľudia s chorobami žľazníka, dŕn, cukrovkou a močovými kameňkami, lebo nepriaznivo ovplyvňuje metabolizmus dusíkatých látok a bielkovín (hromadí ich v organizme).

DĚHEL LESNÍ

CHŘEST LÉKÁŘSKÝ

CHŘEST LÉKÁŘSKÝ

BAZA ČIERNÁ

Sambucus nigra; *Loniceraceae*

Rozkonárený ker až menší strom vysoký 3–10 m. Vnútro konárov vyplňa biely stržeň. Listy sú nepárno perovito zložené, na okraji plkovité, kvety drobné, aromatické, v bohatých plochých vrcholíkoch s priemerom až 20 cm. Kvitne v máji až juh'. Plody sú lesklé čierne guľaté kôstkovice s krvavočervenou šťavou.

Baza čierna je hojná v strednej i južnej Európe (Balkán). Uprednostňuje pôdy bohaté na humus a dusík. Rastie na stranách, rumoviskách, lesných okrajoch a v hájoch.

Zberajú sa kvety a plody. Kvety obsahujú najmä flavonoidy, aminy, organické kyseliny, silicu, triesloviny, fenolové glykozidy, rozpadne produkty glykozidov, minerálne soli a zatiaľ neznámu látku s potopudným pôsobením. Plody obsahujú farbivá, vitamíny, triesloviny a cukry.

Pri príprave potopudného záparu alebo odvaru sa používa na 1,5–2 dl vody len 1,5 g kvetov (max. pol druhá lyžička). Vyššie dávky môžu spôsobiť dávenie, hnačky a polyúriu. Plody sú i dobrým diuretikom; vtedy sa kombinujú napr. s listom brezy, plodom či koreňom petržľenu alebo s vňaťou stavikruvičieho a prasličky. Používajú sa aj ako adjuvancný prostriedok do taxatívnych čajovín, taktiež ako aromatickum a spazmolytikum. Zrelé plody, ktoré na rozdiel od nezrelých nie sú jedovaté, slúžia ako diaforetikum, diuretikum alebo slabé analgetikum a laxans. Robí sa zápar z 10–15 g plodov na 3 dl vody (pije sa 3–4 x denne po 1 dl). Odvar z 20 g plodov na 3 dl vody sa pije raz až dvakrát denne ako analgetický prípravok pri neuralgii, migréne ap. Zápary z oboch drog sa kloktajú pri angíne, zápaloch hrdla a ústnej dutiny.

(BAZA) CHABZDA (BAZA CHABZDOVÁ)

+ *Sambucus ebulus*; *Loniceraceae*

Trváca bylina vysoká asi 50–200 cm. Podobá sa baze čiernej. Podzemok má uložený hlboko a takmer horizontálne. Byl je šťavnatá, vystúpavá až priama, hore rozkonárená. V jeseni odumiera. Listy sú nepárno perovito zložené, v 3–4 pároch, s väčším lupoňovitým koncovým lístkom. Kvitne v júni až auguste (kvety drobné, v plochých vrcholíkoch). Plody sú čierne guľaté kôstkovičky.

Hojná v hájoch, na vlhkých krovinatých miestach, rumoviskách i snečných okrajoch viníc, často pospolitě. Zdomácnená v strednej a južnej Európe.

Zberá sa koreň, ktorý obsahuje najmä horčiny (mierné toxické), ďalej saponíny a triesloviny. Má slabý diuretický efekt, pôsobí potopudne, tvorí aj zložku diaforetických, expektoračných a laxatívnych čajovínových zmesí. Ludové sa podáva aj pri močových kamienkoch. Liehový výťažok z koreňa sa používa najmä ako antireumatikum a vlasové tonikum. Plody obsahujú predovšetkým horčiny, silicu, stopy kyanogénneho glykozidu, triesloviny a farbivá; používajú sa — podobne ako koreň — v homeopatickej liečbe. Ludové sa z nich pripravuje šťava, alebo sa sušia a slúžia ako laxans, diuretikum a diaforetikum. Izolované farbivo (sambukyamin) sa používa v analytickej chémii ako indikátor. List obsahuje najmä silicu, horčiny, glykozidy, živicu, flavonoidy a ich štiepne produkty. Používa sa výhradne miestne (napr. Kneippov prostriedok pri chorobách z nachladnutia).

Z koreňa sa pripravuje asi trojpercentný odvar alebo maceť (pije sa 1,5 dl 2–3 x denne). Drogy však nie sú dôkladne preskúmané, preto s nimi neslobodno terapeuticky experimentovať.

BEZ ČERNÝ

Sambucus nigra; *Loniceraceae*

BAZALKA PRAVÁ

Ocimum basilicum; *Lamiaceae*

Jednoročná bylina vysojá 20—60 cm. Byl má priamu, lysú, dužinatú, lámavú, na vrchole rozkonárenú. Listy sú stopkaté, pretiahnuto vajcovité, celistvookrajové, na okraji oddialené pľkovité, po rozmliaždení príjemne voňajú. Vo vrchnej časti byle postupne prechádzajú v listene a sú menšie. Z ich pazúch vyrastajú nepravé paprasleny typických hluchavkovitých kvetov s pyskatou korunou; smerom k vrcholu hustnú a spolu tvoria koncový klas. Kvitne v júni až septembri. Plody sú tvrdky.

Pôvodne juhoarabský druh. Do Európy sa bazalka dostala v 16. storočí z Indie a Iránu ako ozdobná kvetina. Uprédnostňuje ľahké a kypre humózne pôdy a teplotu, slnečnú polohu.

Zberá sa kvitnúca vňať. Izoluje sa z nej éterický olej, ktorý má Léčebné i technické použitie. Obsahovými látkami vňate sú silica (s metylchavikolom a linalolom), triesloviny, saponíny a flavonotdy.

Vňať sa suší, rozotiera na prášok, alebo melie. Má príjemnú a intenzívnu vôňu. Listy sa používajú ako korenina (najmä v juhoeurópskej kuchyni). Čerstvými sa korenia šaláty, majonézy, nátierky, huby, uhorky, rajčinové šťavy, sušenými zas mäsa a ryby.

Liečebne sa droga uplatňuje ako stomachikum, karmínatívum, pôsobí antibakteriálne, udržiaa rovnováhu črevnej flóry, silica má sedatívne účinky. Niekedy sa pridáva do čajovní ako adjuvans a aromatikum. Podporuje trávenie, zvyšuje chuť do jedla, je vetropudná a tlmí kŕče. Pripravuje sa *zapar* z 1 čajovej lyžičky vňaťovej drogy na 3 dl vody (5—6 dl denne).

BEDROVNÍK LOMIKAMEŇOVÝ

Pimpinella saxifraga; *Apiaceae*

Nenápadná trváca bylina vysoká 15—50 cm. Stonka je jemne ryhovaná, dolné listy nepárne perovito zložené, na okraji hrubo pľkovité, horné často zakrpatené. Kvitne od júna do jesene. Kvety sú drobné, v 8—16-lúčových okolíkoch. Plody sú stlačené vajcovité visiace dvojnažky.

Rastie roztrúsené na suchých a polosuchých trávnatých miestach (lúky, pasienky, stránne) i vo svetlých lesoch. Obľubuje suchšie, prehrbate, často aj kamenisté pôdy.

Zberá sa hlavne koreň obsahujúci silicu s kumarínni, triesloviny, saponíny a vitamíny. Koreňová droga má expektoračné, stomachické, spazmolytické a sekretolytické pôsobenie.

Zvyčajne sa pripravuje *zapar* z čajovej lyžičky koreňa na 2 dl vody (2—3 x denne po 1,5 dl), prípadne odvar z pol lyžičky drogy (po 2 minútach mierneho varu sa odstaví, po 15 minútach sa scedí; pije sa po lyžičke 2—4 razy denne). Odvar i *zapar* sa používajú aj externe. Pri ochorení horných dýchacích ciest sa zvyčajne kombinuje s vňaťou tymianu, listom podbela, koreňom prvostenky a s ľižajníkom islandským; pri extermom použití sa pridáva podzemok nátržníka.

Listy sú obľúbenou koreninou juhoeurópskej kuchyne (do polievok, štiav, majonéz i mäsa). Zvyšujú chuť do jedla a podporujú trávenie. Ľudovo sa používajú ako stomachikum a expektorans.

Dávka na *zapar*: 1-2 lyžičky na 3 dl vody (piť po 1 dl 2-3 razy denne). Okrem toho sa z listov i z koreňa robí kloktadlo pri zápaloch v ústnej dutine a pri poruchách činnosti hlasiviek.

Príbusný bedrovník väčší (*Pimpinella major*), vysoký až 1 m, má podobné obsahové látky i účinky a použitie. Obľubuje najmä hlinité, trochu vlhšie pôdy so zvýšeným obsahom dusíka.

ČESNÁČKA LEKÁRSKA

Alliaria officinalis; Brassicaceae

Bylina vysoká 20—100 cm. Byl vzpriamená, listy stopkaté, srdcovité, na okrají hrubo zúbkaté i vrúbkované, holé. Kvety v strapcoch (zdanlivé okoličky). Plody štvorhranné trojžilové šesule na krátkých stopkách. Kvitne v máji až júni (niekedy už od apríla).

Burina rozšírená po celej Európe, ponajviac v jej východnej časti, od nížin až po horské pásmo, a to na lesnatých miestach, najmä v hrabových dúbavách. Obsahuje dusíkaté pôdy bohaté na živiny (napr. lesné pastviny).

Vňať po rozotrelí páchne ako cesnak a má mierne ostrú chuť; semená majú rovnaký pach, chutia však ostrejšie.

Zberá sa najmä vňať a semená. Bylina vo všetkých častiach obsahuje horčičné silyce viazané glykozidicky, sinigrín, ďalej alylhorčičnú slicu a dialyldisulfít, enzýmy (myrozín), triesloviny a kardenolidy.

Cesnáčka je stará liečivá rastlina, dodnes hojne používaná v ľudovom liečiteľstve. Vňať sa užíva najmä ako metabolikum, pri jarnej únave (na jar totiž obsahuje značné množstvo vitamínu C). Ľudovo sa podáva i ako antiastmatikum a proti hnačkám, miestami ako diuretikum i anthelmintikum a zvonka ako stomatologikum, kloktadlo pri angínach, taktiež na vredy, zapálené rany, opuchy a rozličné kožné vyrážky. Zvyčajne sa užíva čerstvo pripravená šťava z 20—30 g drogy, prípadne sa robí tinktúra alebo osmpercentný odvar. Semená sa užívajú najmä ako anthelmintikum.

Liečebná dávka nie je dosiaľ experimentálne stanovená.

ČESNAK MEDVĚDÍ

Allium ursinum; Liliaceae

Bylina vysoká asi 15—30 cm. Má dva prízemné stopkaté kopijovité listy (podobné konvalinkovým). Na bezlistej byli, v priereze trojhrannej, je bohatý koncový skrútcový okolič. Kvitne v apríli až júni. Mimoriadne prenikavo a štipľavo páchne cesnakom.

Vyskytuje sa roztrúsené po celej Európe a severnej Ázii, od nížin až po subalpínske pásmo. Oblubuje listnaté lesy, vlhké a zatienené lúky a lužné háje s kyprou pôdou, bohatou na humus.

Hlavné obsahové látky tvoria sirne zlučenyiny a kyselina L-askorbová (vitamín C).

Predmetom zberu býva kvitnúca vňať a cibuľa, ktorá obsahuje podobné látky ako vňať, okrem toho však i biokatalyzátory (substanciu účinnú na maternicu) a fruktózanu. Má významnú antibakteriálnu účinnosť. Rastlinné časti sa používajú čerstvé. Sušením rastlina stráca účinnosť.

Oficiálna medicína zriedka používa šťavu ako antibakteriálny prostriedok. V ľudovom liečiteľstve sa rastlina používa ako antisklerotikum, anthelmintikum, pri hypertónii, kožných vyrážkach, na tzv. posilnenie žalúdka, vyčistenie črevného obsahu od škodlivín, na tzv. čistenie krvi, ale aj pri bolestiach pečene, furunkulóze, zahlienení pľúc a niektorých ženských chorobách (pri výtokoch). Indikácie sú prakticky rovnaké ako pri kuchynskom cesnaku. Pri kúre zameranej na tzv. čistenie krvi sa rastlina nadrobno krájala do polievok, ktoré sa pripravovali a konzumovali 2-3 mesiace. Talianske ľudové liečiteľstvo používa cibuľu proti meteorizmu a zvonka ako rube faciencium, slovenské zasa na rany a opuchliny. Odvar slúži ako anthelmintikum (klystír).

Maximálna dávka drogy nie je zatiaľ odborné stanovená.

ČEMERICA ČIERNÁ

+ *Helleborus niger*; *Ranunculaceae*

Mohutná trváca bylina s rozkonáreným podzemkom a chudobné rozkonárenou bylou. Prízemné listy s dlhými stopkami (až 25 cm), v dolnej polovici červeno škvrnité. Čepel s odnoženou žilnatinou, so 4–11 široko klinovitými kožovitými lístkami, na okraji pilkovitými; listy prezimujúajú. Chudobné súkvetie o málo prevyšuje listy, je vysoké asi 15–30 cm, 1–2-kvetové, kvety priame, stopkaté, s trváčim kalichom, korunné lupienky zakrpatené, premenené v medničky. Kvitne v decembri až februári.

Pôvodná v južnejšej časti Európy, u nás sa pestuje, no rastie i divo v horských lesoch. Uprednostňuje pôdy bohaté na humus a vápnik. Vo voľnej prírode je prísne chránená.

V celej rastline, najmä však v podzemku, sú prítomné toxické glykozidy — digitaloidy a saponíny (glykozid helebrín sa účinnosťou podobá strofantínu, glykón je ešte účinnejší ako glykozid). Obsahové látky výrazne pôsobia na srdce. Saponín heleborín veľmi dráždi sliznice, vyvoláva kýchanie a hnačky. Podzemok sa kedysi používal ako kardiakum, diuretikum a na prípravu kýchacích práškov, ľudovo aj ako dávidlo a preháňadlo. Dodnes slúži ako prostriedok proti rastlinným škodcom. V homeopatii sa užíva tinktúra, a to pri meningitíde (zápal mozgových plien) a pri určitých psychózach, úporných bolestiach hlavy a úplavcovitých hnačkách. Droga a jej izoláty sa používajú aj vo veterinárnej praxi.

Svojevoľná manipulácia s drogou a jej izolátmi je veľmi nebezpečná. Prípravky z čemerice čiernej možno užívať iba so súhlasom lekára.

ČISTEC ROVNÝ

Stachys recta; *Lamiaceae*

Trváca trsnatá bylina vysoká asi 20–60 cm. Byľ má priamu alebo vystúpavú, listy vajcovité až kopijovité, horné sediace, tupo vrúbkované až pilkovité. Kvety sú dlhé 1–2 cm, sediace, usporiadané do 4–6-kvetých papraslenov v úžľabí listov a na konci byle; dvojplyskovitá koruna otvorená, laloky domého pysku široké a tupé. Kvitne v júni až októbri. Kvet má bledožltý odtieň s červenou kresbou.

Rastie v teplejších krajoch na skalnatých stranách a suchých lúčkach, na okraji suchých svetlých lesov. Uprednostňuje vápenité pôdy a výslnné miesta.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať, ktorá obsahuje najmä betonicín, cholín, trigonelin, stachydrín, alantoin, silicu, triesloviny a horčiny. Podľa novších výskumov obsahuje aj harpagozid — glykozid inoidného charakteru, prítomný taktiež v betonike, konopnici, zbehovci a niektorých zástupcoch čeľade krtčnikovitých. Harpagozid má protizápalové vlastnosti (podobne ako alantoin). Toto by oprávňovalo ľudové používanie čistca na zapálené rany.

Oficiálna medicína rastlinu už dávno nepoužíva. Typická v ľudovom liečiteľstve, so širokou paletou indikácií, najmä proti chorobám obličiek a močového mechúra. Liehové výťažky z nej sa používali aj pri ochrnutí, necitlivosti údov, zlej cirkulácii krvi ap. Ako trieslovinová droga by azda zniešla analógiu s betonikou lekárskou — asi päťpercentný odvar (5 g na 1 dl vody) by mohol pôsobiť proti hnačke, resp. ako adstringencium. Najvýhodnejšie je jej použitie v kombinácii s vňaťou pastierskej kapsičky a myšieho chvosta, prípadne s koreňom kostihoja a kvetmi nechtíka.

ĎATELINA ROJNÁ

Trifolium arvense; Fabaceae

Trváca bylina vysoká asi 8–30 cm. Byť vystúpavá, niekedy vzpriamená, listy trojpočetné. Jednotlivé lístky úzke, kopijovité, kvetné hlávky valcovité, na báze bez listov, dlhé 1–2 cm. Rastlina má nápadné hodvábné odenie. Kvety sprvu biele, neskôr s červenkastým nádychom. Kvitne od mája do septembra, niekedy ešte aj v októbri.

Burina rozšírená po celej Európe, v nížinách aj podhorskom pásme. Rastie na suchých lúčkach a prehriatych nevápennatých, najmä piesočnatých pôdach.

Obsahuje predovšetkým silice, živicu, triesloviny a horčiny, teda látky pôsobiace sfahujúce. Preto sa používa proti hnačkám. Pripravuje sa zvyčajne zapar: 6 čajových lyžičiek nakrájanej vňaťovej drogy sa preleje 5–6 dl vriacej vody, nechá sa 10 minút posťaf a celé množstvo sa vypije po detskoch počas dňa. Droga sa ľudovo uplatňuje aj ako adjuvans pri cukrovke, údajne s veľmi dobrými účinkami. Do čajovín sa kombinuje napríklad so strukmi fazule. Používa sa i pri nadmernom slinení, ochoreníach pankreasu a proti reumatizmu. Ľudovo sa odporúča aj pri ochoreníach dýchacích orgánov, bronchitídach, zachrípnutí a kašli. Silica má baktericídny účinok. Čerstvá rastlina je oficiálna v homeopatii.

Z príbuzných bielokvitnúcich divých druhov sa ľudovo hojne používa i ďatelina plazivá (jetel plazivý — *Trifolium repens*), a to pri dne, reumatických ochoreniach a opuchoch žliaz. Dávkovanie je rovnaké ako u ďateliny roľnej. Maximálne dávky pre uvedené drogy nie sú stanovené.

DURMAN OBYČAJNÝ

+ *Datum stramonium; Solanaceae*

Mohutná, široko rozkonárená jednoročná bylina vysoká asi 30–100 cm. Byť priama, lysá. Listy nerovnako veľké, čepeľ vždy široká, vajcovitá, laločnato zúbkovaná. Kvety vyrastajú jednotlivo z pazúch listov. Majú lievikovitú korunu s priemerom až 5 cm a dĺžkou 5–8 cm. Bylina nepríjemne páchne. Plody sú ostro ostrnaté tobolky, veľké asi ako vlašské orechy, vyplnené mnohými čiernymi semenami. Suchá tobolka po dozretí puká. Rastlina kvitne v júni až septembri.

Durman je rozšírený dosť hojne skoro po celej Európe, od nížin až po podhorský stupeň. Darí sa mu najmä na úrodnejšej pôde s dostatkom dusíka. Rastie na rumoviskách, kompostoch, smetiskách, pri múroch i na poliach medzi burinami.

Predmetom zberu sú zväčša listy a semená, ktoré obsahujú prudko jedovaté tropanové alkaloidy hyoscyamin, atropín a skopolamín (podobne ako listy ľuľkovca zlomocného a blenu čierneho). List a koreň okrem toho obsahuje triesloviny a silicu, semená takisto, no navyše aj značné množstvo oleja, ktorý po vylisovaní ostáva prakticky bez alkaloidov.

List sa používa spravidla v kombinácii s inými drogami, a to ako parasymptatikolytikum, antispazmodikum a mydriatikum. Tvorí napr. zložku antiastmatických cigariet. Antiastmatický princíp vzniká pri horení (pravdepodobne účinkom uvoľnených pyridinových derivátov). Široké liečebné uplatnenie má tinktúra.

S listovou drogou alebo so semenami smie manipulovať výhradne lekár. Jej vysoká toxicita vylučuje použitie v ľudovom liečiteľstve.

JETEL ROJNÝ

DURMAN OBECNÝ

FAZULA OBYČAJNÁ

Phaseolus vulgaris; *Fabaceae*

Jednoročná pestovaná bylina, vysoká asi 30—60 cm, s pravoovíjajúcimi stonkami dlhými až 2 m. Kvety rozličnej farby, usporiadané do málokvetých strapcov. Kvitne v júli až auguste. Plody sú struky.

Semená obsahujú jedovatý toxalbumín fazín, ktorý sa ničí varom. Jedovaté sú aj surové nezrelé struky. Rozpráškované semená sa vo farmácii používajú na teplé obklady, na mokvavé a svrbivé ekzémy atď. Šiššie použítie má fazuľové oplodie. Prednosť sa dáva dužinatým strukom žltobielej farby z kričkovitých variet rastliny. Oplodie obsahuje predovšetkým triterpénové glukozidy (fazeolosid a i.), cholin, trigonelin, alantoin, organické kyseliny (napr. kyselinu pipekolovú a traumatinovú), mezoinozít, fazín, rozličné aminokyseliny (napr. arginín), kremičitany a značné množstvo hemice-lulóz.

Droga je diuretikum a antidiabetikum (znižuje hladinu cukru v krvi). Tvorí zložku antidiabetických čajovín, najmä v kombinácii s vňaťou jastrabiny, listom čučoriedky, žihľavy či šalvie a s koreňom púpavy. Ako diuretikum sa zvyčajne kombinuje s vňaťou prasličky, koreňom ihlice, petržlenu, podzemkom pýru alebo s listom brezy. Bežná dávka na studený macerát: 20—30 g oplodia sa maceruje 8 hodín v 5–6 dl vody. Pije sa 1,5 dl 3 x denne. Pripravuje sa i šesťpercentiný odvar (pije sa 1,5 dl 2–3 x denne) alebo odvar z 2–3 čajových lyžičiek drogy na 1,5 dl vody (3–5 x denne po 1,5 dl). Ľudovo sa užíva i pri búchaní srdca s pocitmi úzkosti, no aj pri zvýšenom krvnom tlaku a ischiase. Maximálna dávka drogy nie je stanovená.

72

GYPSOMILKA METLINATÁ

Gypsophila paniculata; *Silenaceae*

Z dlhého a hrubého koreňa vyrastajú dohora mohutné byle, už od zeme bohato rozkonárené, s kopijovitými listami, a veľkým počtom drobných kvietkov. Kvitne v júli až auguste.

Bylina rastie na piesočnatých pahorkatinách v južnej a východnej Európe, u nás voľne v prírode iba na Morave a na Slovensku, aj to len roztrúsené. Je úplne chránená. Pestuje sa však dosť často v záhradkách.

Drogu tvoria korene, ktoré obsahujú 5–30 % saponínov (hlavným je gypsosid A) a približne 2,5 % laktózinu (zmes oligosacharidov a polysacharidov). Listy a kvety obsahujú flavonoidy vitexín, saponaretín, orientín atď. Saponíny izolované z koreňov tvoria zložku priemyselne vyrábaných liečiv — kvapiek s expektoračným účinkom.

Rastlina sa v ľudovom liečiteľstve oddávna používa na uvoľňovanie hlienu z dýchacích ciest. Koreňová droga gypsomilky má prakticky rovnaké vlastnosti ako droga získavaná z koreňov mydlice lekárskej (pozri medzi bielokvitnúcimi rastlinami). V podstate môže nahradiť i cudzokrajný ipekakuanový alebo senegový koreň (expektorans).

Pri gypsomilke metlinatej sa skúmala a dokázala aj antibioidná aktivita.

73

HLOH OBYČAJNÝ

Crataegus oxyacantha; Rosaceae

HLOH OBECNÝ

Ker alebo menší strom s husto rozkonárenou korunou a trnitými konármi. Listy obrátené vajcovité, s 3–5 plytkými lalokmi, okraj nerovnako pílkovitý. Bohaté chocholíkovité strapce kvetov s 2–3 čnelkami. Kvitne v máji až júni. Plody sú červené vajcovité malvičky s mučnatou dužinou s 2 orieškami; dozrievajú v jeseni.

Hloh rastie na tienistých miestach v lesnatom krovinatom poschodí, pri cestách, v kamenistých stržiach. Upradnostňuje vápenité pôdy. Hojný je v celej Európe, najmä však v Taliansku a Bulharsku.

Predmetom zberu sú kvety, listy a plody. Obsahujú v podstate rovnaké obsahové látky: komplexy flavonoidov, epikatechiny, triterpény (o. i. kyselínu oleanolovú), tzv. hlohové kyseliny, aminy, triesloviny a v plodoch navyše i farbivá (karotinoidy). Drogy účinkujú ako spazmolytiká, diuretika, kardiaká, vazotomiká a sedatíva. Používajú sa na zlepšenie činnosti srdca a úpravu krvného prietoku, najmä pri zvýšenom tlaku krvi, pri zápale srdcovej svaloviny (myokarditída), pri vyčerpaní a celkovom oslabení starších ľudí, ale aj pri klimakterických ťažkostiach. Zvyčajné dávky sú 3 g na *zapar*. Drogy zásadne možno používať iba na odporúčanie lekára.

Rovnaké obsahové látky má hloh jednosmenný (*Crataegus monogyna*). V jeho malvičkách je len po jednom oriešku. Rastie zväčša v krovinách a na pasienkoch. Druhy s inou farbou kvetu a plnokveté druhy (pestované na ozdobu) nie sú pre zber prípustné.

HLUCHAVKA BIELA

Lamium album; Lamiaceae

HLUCHAVKA BÍLÁ

Trvácva bylina podobná žihľave, ale bez páľivých chlupov. Štvorhranná byť je málo rozkortárená, sú na nej protistojné listy kopijovitého tvaru, stopkaté, končisté, na okraji hrubo pílkovité. Z ich pazúch vyrastá po 3–5 kvetov. Kvitne v apríli až októberi.

Burina rastúca pri cestách, na úrodných a tónistých miestach, pri múroch, zriedkavejšie na poliach. Upradnostňuje pôdy s dostatkom dusíka. Hojná po celej Európe.

Predmetom zberu sú kvety bez kalicha. Hlavné obsahové látky tvoria sliz, triesloviny katechinového typu, cholín, alkaloidy (napr. stachydrín), flavonoidy (o. i. izokvercetrín), biogénne aminy a saponíny.

Droga sa používa v oficiálnej medicíne najmä ako mucilaginózium, slabé adstringens a antihemoragikum. Ako adjuvančný prostriedok sa pridáva k expektoráciám a do protizápalových zmesí, má i sedatívne účinky a podporuje celkový metabolizmus. Ludové sa aplikuje pri ženských ochoreniach, najmä bolestivej menštruácii a silnom krvácaní, pričom sa kombinuje s vňaťou nátržníka husieho a rumančekom. Zvyčajne sa dáva lyžička čajoviny na 1,5 dl záparu. Pri krvácanosti sa pripravuje zapar z 10–20 g drogy na pol litra vody (pije sa 2–3 razy denne asi po 1,5 dl). Odvary alebo záparu sa používajú aj na kloktanie pri zápaloch hrdla a ústnej dutiny. Krátko zavarený kvet (30 g na liter vody) sa po scedení vody prikladá ako chladivý obklad na popáleniny, opuchy a kŕčové žily. Mladá rastlinka sa používa i ako zložka jamných bylenných kúr. Jej maximálne dávky nie sú stanovené; žiadne neprijemné vedľajšie účinky sa zatiaľ nezistili.

HRUŠTIČKA OKRÚHLIŠTÁ

Pirola rotundifolia; *Pirolaceae*

Trváca vždy zelená bylina vysoká 15–30 cm. Ružica okrúhlych stopkatých listov pretrváva dva až štyri roky; listy sú kožovité, okraj majú jemne vrúbkovaný. Zo stredu ružice vyrastá stvol nesúci strapce 10–30 visiacych kvetov. Listene pod kvetmi sú približne rovnako dlhé ako ich stopky. Kvitne v júni až juh.

Bylina rastie prevažne v ihličnatých a miešaných tienistých lesoch, najmä medzi machom. Obľubuje mierne vlhké, kyslasté a hlinité pôdy. Rastie po celej Európe okrem Stredomoria, no nikde nie je hojná.

Horľo chutiace listy obsahujú najmä fenolový glykozid arbutín, triesloviny, horčiny a horké iridoidy. Zberá sa kvitnúca vňať. Má podobné účinky ako zimofub okolikaty (Chimaphila umbellata) alebo medvedica lekárska (Arctostaphylos uva-ursi). Používa sa pri chronických zápaloch močového mechúra so slizovitou usadeninou v moči, pri bolestiach predstojnice (prostaty), ťažkostiach s močením ap. Oficiálna medicína rastlinu nepoužíva; je iba ľudovým prostriedkom. Z drogy sa pripravuje päťpercentný zapar (nechá sa 25 minút vylúhovať, pije sa po 1,5 dl 2–3 x denne), prípadne osempercentný zapar na vymývanie hnisavých alebo otvorených rán, pri ekzémoch ap.

Maximálne dávky drogy nie sú stanovené. Vedľajšie účinky sa zatiaľ nezistili, no i tak sú samoliečiteľské zásahy nevhodné.

HVIEZDICA PROSTREDNÁ

Stellaria média; *Sileneaceae*

Bylina s poliehavou alebo vystúpavou rozkonárenou, zreteľne ochlipenou byľou dĺžkou 8–60 cm. Listy striedavé, vajcovité, končíste, dolné stopkaté, horné skoro sediace. Kvety koncové, v listnatom a jednoduchoch vrcholíku. Kvitne od marca do októbra.

Kozmopolitná, celkom bežná burina premenlivého vzhľadu, rozšírená od nížin až do podhorského vegetačného stupňa, najmä na okopaninových poliach a v záhradách, ale i na neobrábanej pôde. Uprednostňuje substrát s dostatkom dusíka. Je veľmi otužilá voči chladu.

Celá rastlina obsahuje glykozidy a triesloviny, zrejme aj saponíny. V ľudovom liečiteľstve sa používala proti tuberkulóze a hemoroidom, ako posilujúci prostriedok pre rekonvalescentov, zvonka nazápaly a na rany. Novšie sa ľudovo uplatňuje aj ako adstringens, diuretikum a diaforetikum, taktiež na obklady pri uhrovitosti kože i ekzémoch a ako kloktadlo pri angíne. Využívajú sa pritom všetky časti rastliny (zber sa robí v čase kvitnutia). Bežné dávky predstavuje päťpercentný zapar (nechá sa 22 minút odstáť, pije sa 1,5 dl 2–3 x denne). Na omyvanie a kloktanie sa používa desaťpercentný zapar. Pri bronchiálnych kataroch sa macerujú 2 čajové lyžičky drogy 8 hodín v 5–6 dl studenej vody; macerát sa pije cez deň po dúškoch.

Rastlina sa aj v ľudovom liečiteľstve spravidla kombinuje s inými drogami.

V homeopatickej liečbe sa používa pri reumatizme, dne a bolestiach v kĺboch, zvonku aj pri kožných ochoreniach.

CHREN DEDINSKÝ

Armoracia rusticana; Brassicaceae

Trváca bylina s dlhými hrubými koreňmi a olistenou, rozbrázdzenou, dutou, hore rozkonárenou byľou. Prízemné listy sú podlhovasté vajcovité, vrúbkovo pilkované, neobyčajne veľké (dlhé až 50 cm). Dolné byľové listy sú až strihané, horné ťízko kopijovité, skoro celistvookrajové. Konárky sú zakončené drobnými kvetmi usporiadanými do bohatých metlín. Plody tvoria predĺženo vajcovité šešufky (v strednej Európe nedozrievajú). Kvitne v máji až júli.

Bylina je domáca v južnej Európe. U nás sa vyskytuje na brehoch riek, pri cestách a na poliach; často sa pestuje v záhradkách. Uprednostňuje ľahké piesočnaté pôdy.

Koreň i list je bohatý na kyselinu L-askorbovú (vitamín C), ďalej obsahuje soli železa, draslíka, vápnika i horčíka, silicu s horčičným glykozídom sinigrínom, asparagín, arginín a prchavé bakteriostatické látky.

Koreň povzbudzuje tvorbu žalúdočkových štiav, pôsobí diuretický a expektoračne (stekutňuje hlieny); vhodný je aj pri reumatizme, dne, na urýchlenie metabolických pochodov v organizme, pri žalúdočkových ťažkostiach atď. Zvyčajná dávka je asi trojpercentný zapař (1,5 dl/2–3 x denne). Keďže dráždi pokožku, možno ho upotrebiť ako derivancium. Vo forme chrenového octu sa ľudovo používa pri pľách a na tzv. pečeňové škvrny; strúhaný s cukrom slúži proti chrapotu a tzv. chrenové placky sa používajú ako obklady pri reume. Liehovina, v ktorej sa vylúhovali chrenové korene, slúžila na posilňovanie žalúdka. Široké použitie nachádza chren v modernej kuchyni.

Analogické liečebné i kuchynské použitie má i chrenová šťava.

IBERKA HORKÁ

Iberis amara; Brassicaceae

Jednoročná, zriedka dvojročná bylina vysoká 10–40 cm. Byľ priama, rozkonárená, listy striedavé, končisté, dolné lopatkovité, horné na báze klinovité, na okraji 1–3 zubmi. Kvety v neukončených chocholíkavých strapcoch. Kvitne v máji až auguste. Plody sú ťízko krídlaté šešufky.

Rastlina pochádza z juhozápadnej Európy. U nás sú bežné len pestované druhy. Zriedka však rastie i divo, hlavne medzi obilím. Obľubuje prehriate vápnité pôdy.

V ľudovom liečiteľstve sa využíva kvitnúca vňáť i semeno, oficiálne len semeno (výhradne v homeopatii).

Hlavné obsahové látky vo vňáti sú glukosinoláty, resp. silica so sírou (napr. glukoiiberín), potom kukurbitacín I čiže ibamarín, flavonoly (deriváty kempferolu a kvercetínu). V semenách je značné množstvo glukoiiberínu (asi 1,4 %), ďalej glukocheirrolín; izolovali sa i kukurbitaníny, a to kukurbitacín E, I, J a K, ktoré pôsobia cytotoxicky (na liečebné použitie sú však príliš jedovaté). Okrem toho semená obsahujú glukosinoláty s bakteriostatickým účinkom. Semená (zriedka i vňáť) sa používajú na povzbudenie vylučovania žalúdočovej šťavy a žľče, v homeopatii pri slabosti srdcového svalu, koronárnej insuficiencii, stenokardii, srdcovej arytmií, prípadne aj pri poruchách trávenia.

U nás sa droga nepoužíva. Jej liečebné uplatnenie má stúpajúcu tendenciu v Nemecku, kde sa liehové výťažky kombinujú hlavne s rumančekom, mäťou, s lastovičnikom, medovkou, angelikou, rascou a sladkým drievkom (užívajú sa pri ochoreniach pečene a žľníka).

IBIŠ LEKÁRSKY

Althaea officinalis; *Mahvaceae*

Trváca bylina vysoká 100-150 cm, celá pokrytá hviezdovitými chlpkami. Byť priama, slabo rozkonárená, listy striedavé, mätko plstnaté, srdcovité alebo vajcovité, s 3–5 lalokmi a nerovnako zúbkovaným okrajom. Súkvetie tvorí riedky koncový strapiec. Kvety sú veľké, koruna zložená z voľných, obráteno vajcovitých lesklých lupienkov. Kvítne od júla do septembra. Plod je okrúhla tobolka s plošteného tvaru.

Eurosibský druh rozšírený najmä v Stredomorí. U nás rastie hlavne na južnom Slovensku, v nížinách i pahorkatinách, nie však hojne (častočne chránený druh). Vyskytuje sa zväčša na pasienkoch. Obľubuje slané pôdy.

Predmetom zberu v oficiálnej medicíne je koreň, list, zriedka kvet. Hlavné obsahové látky koreňa tvoria slizy, škrob, cukry, pektín, minerálne soli a asparagín. List obsahuje najmä sliz, organické kyseliny, pektín, minerálne soli a silicu, kvet sliz, cukry, silicu a asparagín. Koreň patrí do skupiny mucilaginóz. Zmierňuje dráždivý účinok niektorých liečiv na sliznicu a pokožku (pije sa macerát pripravený z lyžičky rozsekaného koreňa, ktorý sa nechá 30 minút vylúhovať v 2,5–3 dl vlažnej vody). Maceráty sa osvedčujú aj pri zápaloch hrdla a ústnej dutiny, tiež proti kašľu. Rozpráškový koreň v dávke 2–4 g (2–3 razy denne) slúži ako preháňadlo.

Z listov sa pripravuje slabý odvar (1 lyžica drogy na 2,5–3 dl vody). Má podobné účinky ako macerát z koreňa (nepôsobí však laxatívne). Kvet má slabé mucilaginózne účinky.

IMELOVNÍK BIELY

(+) *Symphoricarpos albus*; *Loniceraceae*

Mohutný nepoliehavý ker s metlovitými konármi, vysoký asi 250 cm. Listy má protistojné, elipsovité až okrúhle. Kvety zvonkovité, jednotlivé alebo v strapcoch, biele až ružové. Kvítne od júla do augusta. Plody dozrievajú v biele šľavnaté bobule.

Ker voľne rastie v USA a Mexiku. Udomácnil sa i v niektorých oblastiach Európy. Často sa pestuje na ozdobu, najmä v živých plotoch.

Rastlina je jedovatá. Liečebne sa uplatňuje v homeopatii (najmä ako prostriedok proti dáveniu).

Predmetom zberu sú plody a korene. V koreňoch sú najmä saponíny a triesloviny, plody obsahujú cukry, gumu a pektíny.

Koreň sa ľudovo používa ako protijed a diaforetikum; ojedinelé sa spracúva do alopatických prípravkov proti degenerácii niektorých tkanív v organizme a na zvýšenie špecifickej odolnosti. V homeopatii sa využíva pri žalúdočných ťažkostiach v období gravidity a pri zmiernovaní nutkania na vracanie. Drogy nie sú dostatočne preskúmané a zatiaľ známe indikácie sú zvládnuteľné lepšími a istejšími prípravkami.

Otrava plodmi sa môže skončiť smrteľne. Jej prvými prejavmi sú hnačky a vracanie, potom nasleduje zmatenosť a blúznenie.

JABLČNÍK OBYČAJNÝ

Marrubium vulgare; Lamiales

Býlina s trváciim podzemkom, vysoká 30–50 cm, s bielo-plstnatou byľou, ktorá sa rozkonáruje už odspodu. Listy protistoijné, široko vajcovité, zastrihovano vrúbkované, zvráskavené, na rube bielo-chlpaté. Kvety so štetinovitými listeňmi, nakopené po 40–50 v pazuchových papraslenoch. Kalich desaťzubý, valcovitý, husto plstnatý; koruny drobné; horný pyskoveľa dlhšia ako dolný; tyčinky veľmi krátke. Kvitne v júni až septembri.

Rastlina je pôvodná v južnej Európe, resp. v Ázii, rozšírená však i v strednej a severnej Európe. Rastie na pažitiach, pri cestách, múroch, na medziach i kamenitých stranách. Uprednostňuje presvetlené teplejšie miesta.

Predmetom zberu je vňať, na juhu i listy. Obsahuje veľa trieslovín, terapeuticky významné sú však najmä bicyklické diterpény — horké glykozidy (o. i. marubiín), ďalej minerálne soli, sliz, silica a saponíny. Marubiín a horčiny vôbec podporujú činnosť pečene. Droga teda pôsobí ako chologogum, ale aj ako adstringencium a antiidiarhoikum, resp. expektorans, stomachikum, spazmolytikum a podľa novších prieskumov aj ako adjuvačné srdcové antiarytmikum (upravuje frekvenciu tepov srdca). Ako žľotovorný a žľocopudný prostriedok sa kombinuje napr. s listom máty, koreňom púpavy, vňaťou myšieho chvosta, listom horkej ďateliny, kôrou krušiny ap., pri nepravideľnosti tepu s kvetom a plodmi hlohu, koreňom valerjány, listom medovky, vňaťou hlaváčka ap. Z nekombinovanej drogy sa pripravuje zapar (1–2 lyžice drogy na 5 dl vody); pije sa 2–4 razy denne. Koncentrovanejši zapar (asi šesťpercentný) sa používa externe na hnisavé rany, opuchy a kožné vyrážky.

JAHODA OBYČAJNÁ

Fragaria vesca; Rosaceae

Trváca býlina vysoká asi 8–15 cm. Z prízemnej ružice vyrastá byľ zakončená 3–10-kvetovým okolkovým vicholíkern. Listy prízemnej ružice sú dlhostopkaté, trojpočetné, na okraji zubkaté, bočné sediace. Kvetné lôžko po odkvitnutí zdužnatie a utvorí plodstvo — jahodu. Kvitne v máji a júni, niekedy opätovne v jeseni.

Euroázijský druh rozšírený od nížin po horský, často až subalpínsky stupeň. Hromadne rastie na mladých rúbanskách a čistinkách, kde nie je vysoká tráva. Pestované druhy nemajú liečivé účinky.

Predmetom ľudového zberu je koreň obsahujúci predovšetkým triesloviny. Uplatňuje sa ako typické adstringencium. Oficiálny býva však list, ktorý obsahuje najmä triesloviny elagového i galového typu, minerálne soli, flavonoidy (o. i. kvercitrín a kvercetin), kyselinu L-askorbovú a silicu. V plodoch sú hlavne cukry, pektín, kyseliny, aromatické látky a farbivá.

Výťažky z listov pôsobia slabodiuuretický (flavonoidy a soli draslíka) aj bakteriostaticky (triesloviny). Prítomnosť kyseliny askorbovej zvyšuje liečebný efekt. Ich farmakodynamické a chemické vlastnosti však nie sú dostatočne preskúmané.

Listy sa spravidla kombinujú s inými drogami (napr. do domácich čajovínových zmesí). Z nich samých sa občas pripravuje odvar (1–2 lyžice na 2,5–5 dl vody, pije sa 2–3 razy denne po 1–1,5 dl vody, deti menej). Pre mierne adstringentné pôsobenie sa odvar užíva pri hnačkách, rozličných krvácaniach (ako adjuvačný prostriedok), kožných vyrážkach a chorobách obličiek. Sušené plody sa miešajú do čajovínových zmesí diuretického a posilujúceho typu.

JARABINA VTÁČIA

(+) *Sorbus aucuparia*; Rosaceae

Strom stredného vzrastu, vysoký 10–15 m, vo vyšších polohách ker. Koruna je okrúhla, kôra svetlosivá, holá, lesklá, neskôr ryhovaná, konáre v mladosti plstnaté. Listy striedavé, nepárno perovito zložené, s 9–15 kopijovitými lístkami, ktoré majú pilkovitý okraj. Drobné kvety tvoria bohaté, priame, po dozretí plodov previsnuté chocholičnaté metliny; majú nepríjemný pach. Kvítne v máji až júli. Plody sú červené holé gufaté malvičky s 3 semenami.

Európsky druh. Rastie od nížin po alpský stupeň, najmä vo svetlých listnatých lesoch a na kamenistých stranách. Oblubuje teplý humus i mierne suchú, hinitú a hlinito-piesočnatú pôdu.

Predmetom zberu sú kvety, ktoré o. i. obsahujú antokyvanový glykozid, karotenoidy, trochu slizu, organické kyseliny a minerálne soli. Často sa zberajú plody obsahujúce predovšetkým značné množstvo kyseliny L-askorbovej (do 200 mg%), kyselínu paraskorbovú, karotenoidy, antokyany, horké látky, pektíny, triesloviny, alkohol sorbitol a cukry. Niekedy sa zberá i list, ktorý obsahuje napríklad kyanogénny amygdalín a flavonoidy.

Plody majú mierne diuretický, antidiarhoický, antiskorbutický a protizápalový účinok. Z lyžičky drvených plodov na 2,5–4 dl vody sa pripravuje odvar (pije sa 2–3 razy denne po 1–1,5 dl). Plody častejšie tvoria zložku antihemoroidálnych a antisklerotických čajovín. Macerát z plodov naložených do liehovín sa pije pri tráviacich poruchách. Odvar z kvetov je slabé laxatívum a diuretikum. Robí sa z lyžičky kvetov na 2,5–3 dl vody (vypíť na dva razy počas dňa). Listy sa pridávajú do domácich čajovínových zmesí. Čerstvé plody môžu vyvolať vracanie a hnačky!

JARMANKA VÄČŠIA

+ *Astrantia major*; Apiaceae

Trváca bylina vysoká 30–100 cm. Byľ priama, spodné prízemné listy zblížené, s dlhými stopkami, čepeľ okrúhla, až sedemdielna, úkrojky hrubo zubaté, končisko vajcovité. Byľové listy vyzerajú podobne, je ich však málo a majú krátke stopky obalené pošvou. Drobné kvety sú zoskupené na konci konárikov do jednoduchých okolíkov. Kvítne v júni až auguste. Plody sú dvojnažky s hrebeňovitými výrastkami na vystúpavých rebrách.

Európsky druh, miestami hojný. Rastie od nížin až po subalpínsky stupeň, najmä v tienistých lesoch, na vlhkých lesných lúkach a okolo potokov. Oblubuje vlhkejšie vápnnité pôdy bohaté na živiny.

Zberá sa koreň alebo kvitnúca vňať. Rastlina obsahuje najmä saponíny, rozličné organické kyseliny, ako je kyselina chlorogenová, rozmarínová, oxalová, jablčná, citrónová a angeliková, faktiež cukry (glukózu, fruktózu a sacharózu). Koreň má príjemnú vôňu, chuť živinicovite a ostro. Používa sa pri zápchach, a na zvýšenie chuti do jedenia (robí sa z neho zapar).

Rastlina je mierne jedovatá. Výžaduje si podrobnejší prieskum farmakodynamických vlastností. Tradované ľudové použitie nie je veľmi atraktívne. Na rovnaký účel sú vhodnejšie iné, nejedovatejšie drogy.

KALINA OBYČAJNÁ

(+) *Viburnum opulus*; *Loniceraeae*

Ker vysoký 2-4 m, s mäkkými 3-5-laločnatými listami, na okrají jemne zúbkatými, často s prílistkami. Kvety usporiadané do koncových plochých vrcholčkov. Kvitne v máji a júni. Plody sú jednoosmenné červené kôstkovičky.

Dosť hojná po celej Eurázii, najmä v krovinách, na okrajoch lesov a brehoch vodných tokov. Uprednostňuje kypré, trochu kamenité pôdy bohaté na vápno. Pestované druhy majú veľké jatové súkvetia.

Kôstkovičky sú horké, jedovaté - pôvodec jedovatosti zatiaľ neznámy - nekonzumuujú sa ani ľudové, pokladajú sa však za liečivé.

Predmetom zberu je kôra a plody. Užívajú sa zväčša iba v ľudovom liečiteľstve. Kôra obsahuje predovšetkým organické kyseliny, triesloviny, živice, cyklický alkohol viburnitol, cukry, horkú látku viburnín a kumarínové substancie (napr. skopoletín). Pripravuje sa z nej alkoholový výťažok, ktorý sa ordinuje po 20-50 kvapkách trikrát denne (maximálne 3 g jednorazovo a 8 g denne). Pôsobí predovšetkým ako spazmolytikum a adstringencium. Používa sa i pri kŕčoch, bolestivej menštruácii a hroziacom predčasnom pôrode, pravda, len so súhlasom lekára.

Plody majú podobné účinky ako kôra, sú však jedovate, a preto je možnosť ich ľudového liečebného použitia vyúčená.

KARBINEC EURÓPSKY

Lycopus europaeus; *Larniaceae*

Trváca bylina vysoká 20-100 cm. Byť štvorhranná, vystúpavá alebo priama; listy protistojné, podlhovasté, končité, na okrají hrubo zúbkaté. Drobné sediace kvety vyrastajú z pazúch horných aj prostredných listov v hustých a nepravidelných papraslenoch. Kvitne od júla do konca septembra.

Eurázijský druh rozšírený vo väčšej časti Európy, od nížin až po horský stupeň. Vyskytuje sa najmä v pobrežných húštinách, na močariskách, vlhkých lúčach a v priekopách, pod odkvapmi. Uprednostňuje neutrálnu, mierne humózne, rašelinovité a piesočnato-kremičité pôdy bohaté na minerálne látky.

Predmetom zberu je vňať, resp. listy. Obsahujú predovšetkým horký lykopicín, značné množstvo trieslovín, sílicu, flavonoidy, organické kyseliny (napr. kávovu, chlorogenovú, ursolovú) a ich deriváty (aminokyseliny), saponíny, cukor a anorganické soli. Výťažky z drogy ovplyvňujú činnosť šitnej žľazy.

Karbinec je špecifický prostriedok proti Basedowovej chorobe. Používa sa pri hypertyreózach a tvorbe hrvolu, pri tachykardii, ako febrifugum (zaparz 1-2 čajových lyžičiek na 2 dl vody, pije sa 1,5 dl 2-3 x denne). Vňať sa používa aj ako tonikum a adstringencium.

Samovolné užívanie drogy neodporúčame. Vyžaduje sa konzultácia u lekára.

KOCÚRNÍK OBYČAJNÝ

Nepeta cataria; *Lamiaceae*

Trváca bylina s priamou, sivo chlpatou a rozkonárenou bylou, vysoká 50—100 cm. Listy, profitojné, srdcovité, okraj hrubo pilkovitý. Na hornej strane sú skoro lysé, dolná je sivo plstnatá. Smerom nahor sa zmenšujú, až nakoniec prechádzajú v listene. Prenikavo voňajúce kvety vyrastajú v papraslenoch z pazúch najhornejších listov a listénov, tvoriac na konci konárikov zdaniivé strapce. Kvitne v lete.

Rastie roztrúsené od nížin po podhorský stupeň, a to v teplejších oblastiach celej Európy, najmä pri cestách, na rumoviskách a v pobrežných kroviskách. Často sa pestuje i v záhradkách.

Predmetom ľudového zberu býva kvitnúca vňať alebo iba list. Obsahuje najmä silicu s karvakrolom (základ rascového pachu), horčiny a nepetový laktón, štruktúrou blízky valepotiriátom. Ľudové sa používa najmä ako antidiaroidikum a pri chronických bronchitídach. Pripravuje sa zapar z 2—3 g drogy na 1 dl vody (pije sa 1,5 dl 2—3 x denne). V minulosti sa pridávala i do kúpeľa ako nervínium (najmä proti hystérii).

Kocúrník obyčajný citrónový obsahuje vo svojej silici citrónovo voňajúci citral, resp. citronelol a geraniol s ružovou vôňou. Liečebne nie je dosiaľ plne vyhodnotený. Azda by mohol poslúžiť ako náhradná droga za medovku lekársku.

KOKORÍK MNOHOKVETÝ

+ *Polygonatum multiflorum*; *Liliaceae*

Trváca bylina s rozkonáreným podzemkom, z ktorého vyrastajú byle vysoké 30—60 (100) cm. Z bylí vo dvoch radoch vyrastajú veľké a početné striedavé listy vajcovitého tvaru. Z ich pazúch vyrastajú jednotlivito alebo po dvoch až piatich valcovitých nevoňavých kvety s bielym okvetím. Kvitne v máji až júli. Plody dozrievajú na čiernomodré bobule.

Rastie po celej Európe (okrem najsevernejšej časti), od nížin po horský stupeň. Význačný druh tienistých listnatých lesov, častý aj v miešaných s jedľou. Tvorí súvislé porasty. Obľubuje kypré vápnité pôdy bohaté na živiny. Po vyrúbaní lesa mizne.

Priľbný druh s rovnako účinnými obsahovými látkami je kokorík voňavý (kokorík vonný, *Polygonatum odoratum*); jeho kvetonosné byle sú vysoké asi 30—50 cm, trochu hranaté, stlačené; z pazúch listov vyrastajú po jednom alebo po dvoch valcovitých kvety so slabou vôňou.

Kokoríky obsahujú skoro zhodné látky (najmä digitaloidy podobné srdcovým glykozidom konvalinky). V koreňoch sú aj glukokiníny znižujúce obsah cukru v krvi. Preto sa pridávajú do antidiabetických čajovinových zmesí. Drogy majú aj diuretický účinok. Zvonku sa aplikujú na pomliaždeniny a krvné podliatiny. Pre značnú toxicitu sa ich užívanie neodporúča. Toxické sú najmä plody.

KONVALINKA VOŇAVÁ

+ *Convallaris majalis*; *Liliaceae*

Trváca bylina vysoká 15—25 cm. Z tenkého plazivého a rozkonáreného podzemka vyrastajú každý rok obvyčajne dva veľké elipsovité listy s dlhými stopkami a kvetonosný stvol (kratší ako listy). Kvety sú ovisnuté, zvončekovité, usporiadané do 5-8-početných jednostranných strapcov. Kvitne v máji a júni. Plody sú červené bobule s modrými semenami.

Druh rozšírený skoro po celej Európe, ale ohrozený vyhubením. Rastie najmä vo svetlých listnatých lesoch. Obľubuje prítienené, teplejšie, mierne suché stanovišťa s pôdou bohatou na minerálne. Rastlina je jedovatá.

Predmetom zberu je vňať, ktorá obsahuje minimálne 17 kardenolidových heterozidov (najvýznamnejšie sú konvalatoxín, konvalatoxol a lokundjózid). Okrem toho sú prítomné flavonoidy (hlavne deriváty kvercetínu), saponíny (o. i. konvalarín a konvalamarín) a kyselina chelidónová. List tvorí zložku kardiotonik, diuretik a iných prípravkov vyrábaných farmaceutickým priemyslom. Aktívita prítomných heterozidov je podobná strofantínovým (zo strofantu) a cymarínovým (z hlaváčka jarného). Najčastejšie sa používa čistý izolovaný konvalatoxín. Konvalínkové heterozidy účinkujú už po 5-10 minútach. Použitie rastliny v ľudovom liečiteľstve by bolo nebezpečné.

KORIANDR SIATY

Coriandrum sativum; *Apiaceae*

Jednoročná bylina s lysou, jemne ryhovanou byľou, vysoká asi 30—50 cm. Dolné listy sú stopkaté, jednoducho perovito strihané až zložené, horné sú sediace, 2—3 razy perovito strihané. Drobné kvety sú usporiadané do plochých okolíkov. Kvety voňajú, ostatné časti rastliny neprijemne páchnu. Kvitne v júni a juh". Plody sú visiace guľovité dvojnažky.

Rastlina sa pestuje v celej Európe, uspokojuje sa aj s chudobnejšími pôdami.

Predmetom zberu sú zrelé plody. Obsahujú silicu (s linalolom a kumarínom), triesloviny, kyselinu L-askorbovú, fytoncidy, bielkoviny a olej. Obsahové látky majú výrazné spazmolytické i karminatívne pôsobenie a zvyšujú tvorbu žalúdočných štiav. Pri nešpecifických ochoreniach žalúdka a čriev, kolikách, dyspepsii ap. sa droga spravidla kombinuje s plodom rase, anízu, fenikla alebo s koreňom angeliky. Samostatné použitie plodov je zriedkavé. Zvyšková dávka je 2—3 g plodov na 3 dl vody (ohrieva sa 10—15 minút, pije sa 2—3 razy denne asi po 1 dl).

Ľudovo tvoria plody aj zložku nervín, silica sa pridáva do mazadiel pri reumatizme a čerstvá vňať sa používa na obklady pri zápaloch a opuchlinách.

Silica z koriandra sa pre svoju príjemnú vôňu používa na úpravu čuchových a chuťových vlastností niektorých liekov. Plody sa od nepamätí uplatňujú v kuchyni ako korenina.

KONVALINKA VONNÁ

KOTUČ PLOSKOLISTÝ

Eryngium pianum; *Apiaceae*

Bylina vysoká 60–100 cm. Stonka i konáriky sú najmä v hornej časti modro sfarbené. Spodné listy sú dlho stopkaté, nedžlené, srdcovito vajcovité, na okraji vrúbkovano pílkovité. Nad nimi sú sediace 3–5-dielne ostnaté listy. Kvitne v júni až septembri. Kvety majú modrastý odtieň.

Eurázijský, pomere zriedkavý teplomilný druh rozšírený na suchých až vlhkých stepných lúčkach. U nás rastie na južnej Morave, Záhorskej nížine a na južnom Slovensku.

Rastlina obsahuje predovšetkým triesloviny, silicu a saponíny, v podzemných častiach sú saponény. (Saponíny podzemných orgánov a listov majú rozdielnu chemickú konštitúciu.) Rastlina obsahuje i značné množstvo organických kyselín (napr. kyselinu jablčnú, citrónovú, malónovú, oxalovú a glykolovú) a polyacetylénové zlúčeniny.

Typická rastlina ľudového liečiteľstva. U nás nemá osobitnú tradíciu. Hojne sa využíva na Balkáne. Ľudovo sa pripravuje odvar zo 4 g koreňa na 1 dl vody (pije sa 1,5 dl 2–3 x denne); slúži ako diuretikum, spazmolytikum a na tlmenie dráždivého kašľa.

KOTUČ POĽNÝ

Eryngium campestre; *Apiaceae*

Rastlina bodliakovitého vzhľadu, vysoká 15–50 cm. Listy má perovito strihané, s dlhými stopkami, aj sediace, listene pichľavé. Kvety usporiadané v guľatých hlávkach. Kvitne v júli až septembri.

Rastie dosť hojne po celej Európe, v nížine i pahorkatine, najmä na suchých a polosuchých lúčkach a pozdĺž ciest. Uprednostňuje teplé, výslnné miesta a plytké kamenisté pôdy s obsahom vápna.

Hlavné obsahové látky tvoria saponíny, silica, triesloviny a organické kyseliny (napr. jablčnú, citrónovú, malónovú, oxalovú a glykolovú). Vňať obsahuje najmä silicu, saponíny, triesloviny a organické kyseliny.

Drogy majú slabé expektoračné pôsobenie, preto sa niekedy uplatňujú aj v oficiálnej medicíne. Trojpercentný odvar z koreňa sa ľudovo používa ako diuretikum (varí sa asi 10 minút na miernom ohni, pije sa asi 5 dl denne). Vňať sa užíva pri bolestiach močového mechúra a močovodu. V niektorých oblastiach koreň slúži aj na úpravu nepravideľnej menštruácie ako spazmolytikum, pri kamienkoch v mechúri a obličkách a taktiež pri kŕčvom a čiernom kašli. Užíva sa i šťava (z celej rastliny alebo len z vňate), a to pri opuchoch a ochorení dýchacích ciest alebo pľúc. Na 2,5–3 dl vody sa dáva za polievkovú lyžicu šťavy (prisladzuje sa medom).

Podobné účinky má i kottič prímořský (*Eryngium maritimum*); ktorý rastie na slaných pobrežných pôdach a dunách.

MÁČKA NAMODRALÁ

MÁČKA LADNÍ

(KRÁLIK) RIMBABA (R. OBYČAJNÁ) (KOPRETINA) ŘIMBABA
Tenacetum parthenium (Chrysanthemum parthenium); Asteraceae

Trváca bylina, u nás často pestovaná v záhradách. Stonku má lysú, alebo ryhovanú, hore rozkonárenú, listy striedavé, jednoducho perovito strihané (spodné sú stopkaté, horné sediace). Päťpočetné kvety tvoria biely úbor so žltým terčom. Kvitne od júna do augusta.

Predmetom zberu sú celé úbory alebo kvitnúca vňať. Kedysi boli oficiálne, dnes však sa nahradzujú inými, účinnjšími drogami, predovšetkým rumančekom pravým (*Chamomilla recutita*), prípadne rumanom vznešeným (*Anthemis nobilis*).

Hlavné obsahové látky kvitnúcej vňate tvoria žltá až tmavozelená silica s 1-egáňrom, borneolom a rozličnými terpénmi, ďalej triesloviny, sliz, glukozidická nórčina a značné množstvo blížšie neurčených látok. V kvetoch sú prítomné hlavne flavonoidy.

V ľudovom liečiteľstve sa droga používa podobne ako rumanček pravý - proti kŕčom, ako dezinficiencium, sedatívum, anthelmintikum, spazmolytikum (pri bolestivej menštruácii) a na zvýšenie tvorby žalúdočných štiav. Na interné užívanie sa pripravuje zapar z 3–5 g drogy na 1 dl vody (pije sa asi 4 razy denne po 1,5 dl). Na externé použitie slúži zapar z 10 g drogy na 1 dl vody; má antiseptické a insekticídne vlastnosti. Používa sa najmä na obklady pri udreninách a opuchoch.

Podobné použítie ako rimbaba majú i niektoré príbuzné druhy, napríklad králik marolist (vratič marí list — *Chrysanthemum balsamita*).

KRASOVLAS BEZBYĽOVÝ
Carlina acaulis; Asteraceae

PUPAVA BEZĽODYŽNÁ

Rastlina s trvácim podzemkom, vysoká 30–40 cm. Z podzemka vyrastá ružica stopkatých, spravidla perovito zářezových, na okraji ostnatých, na rube pavučinato chlpatých listov a z ich stredú plochý úbor široký okolo 10 cm. Okolo úboru sú dlhé biele listene, ktoré sa zavlhka stáčajú dnu, čím chránia peľ pred dažďom ap. Kvitne v júni až septembri.

Rastie rozšírené po celej Európe, od nížin až po subalpínsky stupeň, hlavne na polosuchých lúčkach, suchých kamenistých stranách a kopcoch. Má dosť veľké nároky na teplo.

Predmetom zberu je koreň s podzemkom, ktorý začerstva nepríjemne páchne, je horký a páčivý. Koreň obsahuje predovšetkým silicu, v ktorej je významný karflinový oxid (má antibakteriálny účinok), ďalej triesloviny, živice, fruktózan inulín a enzým, ktorý vyvoláva skysnutie mlieka.

Droga sa užíva iba v ľudovom liečiteľstve, a to ako diuretikum, diaforetikum, laxans, na povzbudenie chuti do jedenia a na potenie (zvyčajne v kombinácii s podobne účinnými drogami, napr. lípovým kvetom). Údajne má i anthelmintický účinok. Zvyčajná dávka je päťpercentný zapar (treba ho nechať 20 minút odstáť, pije sa 5–6 dl denne). Odvar sa používa interne (zvyčajne v kombinácii s vínom), častejšie však externe, a to na kožné ekzémy, vyrážky a lišaje.

Vo veterinárnej medicíne sa používa prášok z drogy (podáva sa dobytku na zvýšenie chuti do zrania).

KRUŠINA JELŠOVÁ

(+) *Frangula alnus*; *Rhamnaceae*

Ker, niekedy nízky strom s hladkou, za mlada zelenou, neskôr sivohnedou kôrou, vysoký asi 1,5–2,5 m. Listy má striedavé, elipsovité, s celistvým okrajom. Lievikovité chlpaté kvety sú usporiadané v riedkych vrcholíkoch. Kvitne v máji a júni, zriedka i v neskorších mesiacoch. Plod je guľatá kôstkovička (najskôr zelená, potom čierňofialová až čierna).

Rastie po celej Európe, od nížin po horský stupeň, najmä v listnatých aj ihličnatých lesoch, luhoch a slatinách. Uprednostňuje vlhkejšie nevápenne pôdy s obsahom ílu a surového humusu.

Predmetom oficiálneho zberu sú plody a kôra. Čerstvá kôra vyvoláva hnačky, dávenie a koliky. Musí sa nechať 1 rok odležať, prípadne sa suší 1 hodinu pri 100 °C.

Plody aj kôra obsahujú zmes rozličných voľných i viazaných antrachinónov, najmä glukofrangulín A a B; v kôre sú okrem toho flavonoidy, triesloviny, peptidické alkaloidy (o. i. frangulanín) a cukry. Z plodov sa pripravuje zapar (maximálne 1 lyžička na pohár vriacej vody, prikryť a nechať poštáť 20 minút, potom zahriať po var). Pije sa po 1–1,5 dl ráno i večer ako laxans, najmä pri návykovom zapečení a atónii črev. Ako stomachikum (pri slabom trávení) sa pije 1–3 lyžičky záparu 2–3 razy denne. Záparu sa doplnujú listom máty, plodom fenikla ap., aby boli chuťové lahodnejšie a menej dráždivé. Kôra má vyššiu účinnosť (laxatívny efekt nastáva po 6–10 hodinách). Pripravuje sa z nej zapar (1–5 g na 2 dl vody), ktorý sa podáva jednorazovo večer na prečistenie, prípadne po 1 dl 2–3 razy denne pri chronickej atónii čriev a tučnote. Droga nie je celkom neškodná, preto neslobodno prekračovať uvedené dávkovanie.

KUKURICA SIATA

Zea mays; *Poaceae*

Jednoročná bylina s hrubým stebлом, vysokým i vyše 3 m a porasteným širokými sediaccimi listami. Tyčinkové kvety vytvárajú koncovú metlinu, piestikové zasa pazuchuový šúfok s dlhými nitkovitými čnelkami. Kvitne v júni a júli. Plody sú zrná.

Kultúrna rastlina pochádzajúca z tropickej Ameriky, od 16. storočia pestovaná i v teplejších oblastiach Európy. Má dosť vysoké nároky na kvalitu pôdy.

Liečebne sa používa škrob, izolovaný rozličnými spôsobmi zo zrn. Tvorí zložku diétnych prípravkov, zásypov, kozmetických výrobkov a je pomocnou látkou pri výrobe niektorých liekových foriem (napr. tablet). Používa sa i na výrobu glukózy, maltózy a rozličných sirupov.

Osobitný význam má olej lisovaný z klíčkov zrn. Tvoria ho hlavne acylglyceroly kyseliny olejovej a linolovej. Obsahuje značné množstvo tokoferolu (vitamín E).

Liečebne sa využívajú aj kukuričné čnelky; obsahujú saponíny, triesloviny, živice, sílicu, cukry, alanín, fytoosteroly, z minerálnych solí najmä draslík a vápnik. Používajú sa ako účinné diuretika, metabolikum a spazmolytikum. Robí sa z nich odvar (2–3 lyžičky na 5 dl vody, pije sa po 1,5 dl 2–3 razy denne medzi jedlom). Droga je účinná i pri močových kamienkoch a zápaloch, priaznivo pôsobí na sliznice močových ciest, používa sa aj ako adjuvans pri srdcových ťažkostiach s opuchmi a pridáva sa do čajovník používaných pri odtučňovaní.

KUKURICE SETÁ

KYSLIČKA OBYČAJNÁ

(+) *Oxalis acetosella*; *Oxalidaceae*

Bylinka vysoká asi 8–15 cm. Z nitovitého plazivého podzemia vyrastajú dlhostopkaté listy, zložené z troch srdcovitých lístkov. Kvety sú fialkovo žilkované. Kvitne v apríli a máji. Eurázijský druh, hojný v listnatých aj ihličnatých lesoch, hlavne na tienistých miestach a pri potokoch. Obľubuje kyslejšiu pôdu bohatú na humus.

Rastlina obsahuje kyselinu oxalovú, oxaláty, sliz a enzým najmä v listoch. Pre obsah oxalátov je slabso toxická; vyvoláva zápaly tráviacich ústrojov (aj u dobytká).

Kyslička, známa i pod ľudovým názvom zajačikova kapusta, je typická rastlina ľudového liečiteľstva. Rozdrvené čerstvé listy sa prikladajú na rany. Z listov sa pripravuje i osviežujúci nápoj s protiskorbutovými, diuretickými a protihorúčkovými účinkami. Kyslička sa ľudovo uplatňuje aj pri ochoreniach pečene a obličiek, pri poruchách trávenia a vredovej chorobe. Užíva sa päťpercentný zapar alebo odvar z vňate (varí asi 8 minút, piť po 1,5 dl 2–3 x denne).

Pred ľudovými odporúčaniami varujeme. Zvýšené dávky kysličky, najmä čerstvej, alebo jej časté užívanie môže zapríčiniť chronickú intoxikáciu, ktorá sa prejaví prítomnosťou cukru a šťavelanu vápenatého v moči. Podávanie drogy je výslovné zakázané pri ochoreniach pľúc, močových ciest a žaltúdka (okrem bežných tráviacich porúch).

V súčasnosti čerstvú rastlinu ordinuje iba homeopatia, a to pri poruchách činnosti pečene a trávenia.

LALIA BIELA

Lilium candidum; *Liliaceae*

Trváca bylina vysoká 60–150 cm. Vyrastá zo žltkastej cibule. Byľ je husto olistená, listy striedavé, kopijovité. Kvety široko lievikovité, dlhé až 8 cm, usporiadané do strapcov. Kvitne v júni až auguste. Plody sú tobolky vajcovitého tvaru.

Pôvodne stredomorský druh, dnes bežne pestovaný v záhradách.

Predmetom zberu sú cibule a okvetné lístky (kvety). Cibule obsahujú predovšetkým látky slizovitého charakteru, celulózu, trochu trieslovín, gumu a alkaloidy. Prieskum obsahových látok nie je skončený. Slubné sú možnosti uplatnenia kvetov, najmä v kozmetike.

Oficiálna homeopatická medicína používa čerstvú kvitnúcu rastlinu; inak je jej uplatnenie minimálne. Výťažok z kvetov v olivovom oleji sa ľudovo niekedy používa na rany a spáleniny menšieho rozsahu a stupňa. Peľ je starý ľudový prostriedok proti epilepsii. Cibuliam sa prísudzuje diuretické, zmiäkčujúce, expektoračné, sekretolytické a emenagógické pôsobenie. Okvetné lístky majú protiekzémový účinok, urýchľujú čistenie zahnisaných rán a ich granuláciu (u nás sú zložkou kozmetického ľaliovomliečného krému). Cibule sa užívajú pri suchých bronchitídach, ťažkostiach s močením, pri zápaloch hrdla a kašli, zvonku pri zápaloch nechtového lôžka a furunkulóze. Na interné užívanie slúži päťpercentný odvar (pije sa 1,5 dl 2–3 x denne), externe sa prikladajú obklady z drvených cibulí, prípadne sa robí desaťpercentný zapar na omývanie. Z kvetov sa pripravuje päťpercentný zapar na omývanie alebo obklady pri akné, opuchoch, krvných podliatinách a zápaloch kože.

LAN ÚŽITKOVÝ

Linum usitatissimum; *Linaceae*

Jednoročná bylina vysoká 30—90 cm. Byľ má na vrchole metľovite rozkonárenú. Listy sú striedavé, čiarkovité a holé, kvety vyrastajú z pazúch listov a tvoria chudobnú metľinu. Kvet môže byť aj modrý. Kvitne od júna do augusta. Plody sú tobolky s teskými hnedými semenami.

Ľan sa seje oddávna na celom svete. Najväčšími producentmi sú ZSSR, USA a Argentína.

Oficiálne medicína používa semená a ľanový olej. V semenách sa nachádza sliz, olej, bielkoviny, kyanogénny glykozid linamarín atď. Olej obsahuje hlavne kyselínu linolénovú, olejovú, myristovú, stearovú a palmitovú.

Vodné výluhy, maceráty alebo odvary zo semien po vypití pokrývajú sliznice tráviacich ústrojov tenkou vrstvou slizu a tak ich chránia pred dráždením a škodlivinami (napr. pri nadmernom tvorení žaltúdkovej šťavy); majú aj laxatívny a dezinfekčný účinok. Odvar slúžiaci ako protektívum sa pripravuje z lyžičky semien na pohár vody (pije sa po 1,5 dl 2 x denne). Laxatívny účinok má macerát z 2 lyžičiek semena vyluhovaného v 1 dl vody (pije sa ráno i večer po 1 lyžici). Olej je dermatikum a kozmetikum.

ĽULOK ČIERNY

+ *Solanum nigrum*; *Solanaceae*

Jednoročná bylina vysoká 30—100 cm. Byľ má hranatú, rozkonárenú, listy sú striedavé, vajcovité až kosoštvorcové, plytko zúbkaté. Kvety má podobné ako zemiak; sú usporiadané do stopkatých bezlístkových závitkov, podobných okolítkom. Kvitne v júli až októberi. Plod je mnohosemenná bobuľa veľkosti hrachu; po dozretí má spravidla čiernu farbu.

Páchnuca burina rozšírená v celom miernom pásme, od nížin po horský stupeň. Rastie v zemiačnickách, záhradách, na rumoviskách a pricestiacich. Obľubuje prehriate kypré pôdy s dostatkom dusíka.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať. Obsahuje najmä glykozidicky viazané alkaloidy saponínového charakteru so steroidnými aglykónmi (solasodín, solamarín a solanigrín), ďalej triesloviny, saponíny, flavonoidy a organické kyseliny. Keďže je rastlina jedovatá, jej použitie v ľudovom liečiteľstve je veľmi obmedzené. Pripravuje sa z nej šesťpercentný *zapar*, ktorý sa používa externe ako antiflogistikum, na krvné podliatiny a tíšenie bolesti, pri reumatizme, hemoroidoch, furunkulóze at. Tinktúra údajne pomáha pri psoriáze. Čerstvá kvitnúca vňať sa v homeopatii používa pri mozgovom predráždení, epilepsii, astme a reumatizme. Zo solasodínu možno polosyntézou vyrobiť terapeuticky významné hormonálne prípravky.

Otravy plodmi nie sú zriedkavé.

LILEK ČERNÝ

LUSKÁČ LEKÁRSKY

+ *Cynanchum vincetoxicum*; *Asclepiadaceae*

Trváca bylina vysoká 30-60 cm zo šupinatého podzemka vyrastá veľa priamych, dvojradovo ochlpatených bylí. Listy sú srdcovité až kopijovité, končísté, celistvookrajové. Kvety drobné, usporiadané v zdanlivých okolíkoch. Kvitne v máji až auguste. Plody sú biele podlhovasté tobolky.

Eurázijský druh rozšírený po celej Európe, od nížin po horský stupeň. Rastie v suchých lesoch, krovinách, na trávnych i skalnatých stranách. Osídľuje plytké, kamenisté, vápnité, mierne humózne pôdy, bohaté na živiny.

Zberá sa podzemok, ktorý obsahuje steroidné zlúčeniny - gļejovkovité horčiny, polyhydroxyprer-nany esterifikované cukrami a kyselinami (majú saponínový charakter). Literatúra uvádza zvyčajne vincetoxín, digitaloidy, flavonoidy, sitosteroly, organické kyseliny (napr. sinapínový a chlorogenový) a saponíny. Rastlina je jedovatá a jej samovoľné ordínovanie nie je možné.

Glykozidy izolované od semien vyvolávajú postupný útlm centrálného nervového systému a sľahy hladkého svalstva. Vyššie dávky drogy ako 0,2 g pôsobia emeticky.

Čerstvý list je oficiálny v homeopatii a užíva sa ako diaforetikum a diuretikum. Uplatňuje sa aj vo veterinárnej praxi.

MACHOVKA ŽIDOVSÁ ČEREŠŇA (MACHOVKA ČEREŠŇOVÁ)

Physalis alkekengi; *Solanaceae*

Z plazivého podzemka vyrastajú rozkonárené stonky vysoké 20-60 cm. Listy sú vajcovité, končísté, celistvookrajové. Z ich pazúch vyrastajú úhľadné visiace kvety. Kvitne v júni až auguste. Z vrchného semenníka sa po opelení vytvorí guľatá bobuľa červenej farby a pri dozrievaní sa oddelí rovnako sfarbený naľfkanný kalich. Plod po dozretí odnáša vietor.

Stredoeurópsky druh. Oddáva sa pestuje, často splaňuje. Rastie v tienistých a vlhkých hájoch, na rumoviskách, vo viniach a okolo riečnych tokov. Všetky časti rastliny okrem bobulí sú jedovaté.

Predmetom zberu sú bobule. Obsahujú najmä cukry, kyseliny (o. i. L-askorbovú), karotimoidy, nórčiny a triesloviny. Výskum obsahových látok nie je zatiaľ skončený.

V ľudovom liečiteľstve sa rastlina využíva najmä ako diuretikum (napr. aj na zvýšenie diurézy pri vylučovaní bielkovín v moči), ďalej pri ochoreniach obličiek, močových kameňoch, slabej menštruácii, dne a reumatizme. Zvonku sa prikladá na rany ako chladivý prostriedok. Zvyčajne sa používa päťpercentný zapař (3 minúty sa ešte povarí, nechá sa 12 minút odstáť, pije sa 1,5 dl 2-3 x denne), prípadne odvar (15-30 g bobulí sa povarí v 0,5 l vody, pije sa 1,5 dl 2 x denne).

Príslušnosť rastliny do čeľade ľufkovitých nabáda k opatrnosti pri manipulácii s drogou.

MOCHYNĚ ŽIDOVSÁ TŘEŠEŇ

MAJORÁN ZÁHRADNÝ

Majorána hortensis; Lamiaceae

Bylina vysoká 10–40 cm, ochlpená, veľmi aromatická, byle vystúpavé i priame, rozkonárené, husto olistené. Listy obrátene vajcovité až kopijovité, celistvookrajové, so zřetelnou žilnatinou. Paprasky kvetov uložené v pazuchách horných listov. Kvitne v júli a auguste. Kvety majú niekedy ružový odtieň.

Bylina oddávna pestovaná v záhradách (ako korenina), nenáročná na pôdu. Miestami rastie i divo.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať. Obsahuje najmä silicu, triesloviny a horké látky. Patrí medzi amará a aromatická, má mierne karmínatívne účinky, povzbudzuje peristaltiku čriev, pôsobí antibakteriálne, antiflogisticky, antisepticky a stomachicky. Zvyčajná dávka na zapar sú 2 čajové lyžičky na 5 dl vody. Do čajovníkových zmesí sa droga spravidla kombinuje (s plodom rasee, fenikla alebo koriandra, s kvetom levandule, úbormi rumančeka ap.). Rovnako silný zapar sa používa i zvonku na výplachy alebo omývanie, napríklad pri zápaloch v nose (na tento účel je lepšia masť pripravená zo 4–6 g majoránovej šťavy a 30 g masla).

Ľudovo sa majorán podáva i ako spŕahlivé nervínium pri ľahších stavoch a bolestiach hlavy (i migréne), pri astme a ťažkostiach s dychom, masť zasa na zapátené a ťažko sa hojace rany.

MAK SIATY

Papaver somniferum; Papaveraceae

Jednoročná bylina vysoká asi 30–150 cm. Byľ priama, listy predĺžené vajcovité, zubkaté, kvety s priemerom až 10 cm. Kvitne v júni až auguste. Plody sú tobolky s mnohými semenami.

Bylina pochádzajúca z Blízkeho východu. V krajinách mierneho pásma sveta sa pestuje pre semená (na potravinárske účely). V teplých oblastiach Ázie i Európy sa z nej získava ópium (je to vlastne sušina mliečnej šťavy vytekajúcej z narezaných nezrelých toboliek).

Surové ópium obsahuje predovšetkým alkaloidy (doposiaľ sa ich izolovalo asi 50). V terapii sa priamo nepoužíva. Priemyselne sa však upravuje na konštantný obsah alkaloidov a potom tvorí zložku analgetík, narkotík, sedatív, antiechík, antidiarogík alebo antispazmotík, ktoré podliehajú osobitnej evidencii a kontrole, lebo ópium je návyková látka.

Hlavnými alkaloidmi sú morfín, narkotín, kodeín, papaverín, tebaín a narecín. Morfín je najsilnejšie rastlinné analgetikum; tlmi aj dychové centrum. Získava sa aj z vyprázdnených zreých toboliek maku. Narkotín a kodeín tlmi centrum pre kašeľ, papaverín potláča kŕče.

MAK SETÝ

MARINKA VOŇAVÁ (LIPKAVEC MARINKOVÝ)

Galium odoratum (Asperula odorata); Rubiaceae MARINKA VONNÁ

Trvácia bylina so štvorhrannou lysou kollenkatou bylou, vysokou 10–30 cm. Listy v praslnoch po 6–9, dolné obrátené vajcovité, horné až kopijovité, celistvookrajové a lysé. Drobné kvety tvoria koncový riedky strapec. Kvitne v apríli až júni. Gulaté plody sú pokryté hustými háčikovými ostňami.

Eurázijský druh, rozšírený najmä v severnej a strednej Európe, v nížinách i horských oblastiach. Hojný v listnatých lesoch, osobitne bučinách. Má značné nároky na pôdu a svetlo.

Predmetom zberu je vňať obsahujúca kumaríny, triesloviny a horčiny. Užíva sa ako vazotonikum, spazmolytikum a mierne sedatívum. Odvar sa pripraví z pol lyžičky drogy na 2,5–3 dl vody (pijú sa 1–2 lyžičky 2–3 x denne, medzi hlavnými jedlami). Hodí sa i na obklady. Má podobné účinky ako komonica lekárska.

Príbuzným druhom rastúcim na podobných stanovištiach je marinka farbárska (marinka barvírska - *Asperula tinctoria*). Byle má nezreteľné štvorhranné, vysoké 20–50 (70) cm, listy celistvookrajové, na vrchole štetinovité. Drobné kvety usporiadané v koncových vidlicovitých metlinách. Kvitne v júni a júli. Odkvitajúce kvety nadobúdajú červenkastú farbu.

Marinka farbárska rastie na trávnatých stranách, okrajoch lesov, v krovinách a svetlých suchých hájoch. Osobitný liečebný význam nemá, ale podzemok sa oddávna používal na farbenie látok.

MEDOVKA LEKÁRSKA

Melissa officinalis; Lamiaceae

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ

Bohato rozkonárené byle vysoké 30–80 (100) cm, žľaznato ochlpené, štvorhranné, listy křížmo protistojné, vajcovité až kosoštvorcovité, na okraji vrúbkovo pilkovité. Kvety vyrastajú z pazuch listov v papraslenoch. Majú kalich s trojzubým horným a dvojzubým dolným pyskom a dvojpyškovitú korunu. Kvitne v júni až auguste.

Pestuje sa po celej Európe, občas i zdivie. Potrebuje dobrú ľahkú pôdu a sľechnú polohu.

Predmetom zberu je list a kvitnúca vňať. Hlavnú obsahovú látku tvorí silica (je v nej o. i. citral, citronelal, geraniol a linalol), ďalej obsahuje kondenzované triesloviny, horčiny, triterpenoidné látky (o. i. kyselínu oleanolovú a ursolovú) a organické kyseliny (napr. kávovu a chlorogénovú).

Silica aj iné výťažky pôsobia ako dobré sedatívum, nervínium, stomachikum a antispazmotikum, majú aj dobré antiseptické resp. bakteriostatické vlastnosti. List a vňať sa spravidla kombinuje s koreňom valerjánu, šíšticami chmeľu, kvetom hlohu, vňaťou srdcovníka ap.

Zvyčajná dávka drogy na zapar: lyžička listov na 2,5–3,5 dl vody (pije sa 2–4 razy denne po 1 dl ako nervínium a stomachikum, pred jedением ako stomachikum). Zápary z medovky povzbudzujú srdcovú činnosť a priaznivo pôsobia na periférny krvý obeh, prehĺbujú dych a sú vhodné aj pri migréne.

MEDVEDICA LEKÁRSKA

Arctostaphylos uva-ursi; *Ericaceae*

Pomerne nízky ker s poliehavými kmienkami, listy striedavé, kožovité, obrátené vajcovité, celistvookrajové, prezimujúce. Pravidelné päťpočetné kvety usporiadané do visiacich strapcov. Kvitne v marci až júli, najčastejšie však od apríla do mája. Plody sú tmavočervené kôstkovice s 5 kôstkami.

Rastie predovšetkým na horských lúkach, v riedkych krovinách a ihličnatých lesoch horského pásma; obrubuje kypre humusovité pôdy, ktoré sú aspoň pri povrchu kyslé. Ker môže dožiť až 100 rokov. U nás je chránený. Farmaceutickú drogu poskytujú divo rastúce krky.

Predmetom zberu je list. Obsahuje najmä fenolové glukozidy — arbutín a metylarbutín (až 14,2 %). Pritomný je i voľný hydrochinón (0,3–0,5 %) ďalej flavonoidy (do 1,52 %, hlavne hyperozid), značné množstvo trieslovín (až 23 %), triterpény (kyselina ursolová) a organické kyseliny (galová, elagová, chinová).

Listová droga je predovšetkým dezinficiens močových ciest, saluretikum a adstringens. Dezinfekčné pôsobenie má však iba pri alkalickej reakcii moču (p^hreto sa v prípade potreby pridáva do nej sóda bikarbóna). Užíva sa kombinovaný maceračný zapar — na hrubo práškovatú drogu sa naleje polovica z predpísaného množstva vody, nechá 15 minút vylúhovať, potom sa naleje druhá polovica vriacej vody a opäť sa nechá 15 minút vylúhovať; napokon sa filtruje. Dávka: 20 g listov na 2,5 dl vody. Ako dezinficiens alebo saluretikum sa pije 1–2 lyžice každé 3 hodiny (moč farbí do zelena).

Droga tvorí zložku priemyselne vyrábaných diuretických a urologických čajovinových zmesí.

MRKVA OBYČAJNÁ

Daucus carota; *Apiaceae*

MRKEV OBEČNÁ

Dvojočná bylina. V prvom roku vyrastá z vretenovitého koreňa iba prizemná ružica listov s pílkovitým okrajom, v druhom roku vyrastajú z prezimujúceho koreňa štetinato chlpaté olistené byle vysoké 30–100 cm, s kvetmi usporiadanými v okolíkoch. Kvitne v júli až októbri. Plody sú ježaté dvojnásy dlhé asi 4 mm.

Burina rozšírená v celej Európe. Rastie na meziach, lúkach, násypoch a pri cestách.

Koreň obsahuje najmä provitamín retinolu (vitamín A) a vitamíny zo skupiny B (tiamín a riboflavín), tiež sílicu. V plodoch je hlavne sílica obsahujúca azarón a alkaloidy. Vo vňati sú horčiny, sílica, alkaloidy (iné ako v plodoch) a triesloviny.

Koreň a plody ľudovo slúžia na úpravu nepravidelnej menštruácie a proti črevným parazitom. Pripravuje sa z nich trojpercentný odvar (varíť 8 minút, piť 1,5 dl 2–3 x denne) alebo päťpercentný zapar (nechať posiaľ 40 minút, pije sa rovnako). Plody majú však najmä diuretické a antihysterické účinky. Podľa sovietskych výskumov obsahujú i daukarín, ktorý je vhodný pri liečbe srdcovej angíny. Vňat' slúži ako anthelmintikum.

Dlhým pestovaním sa z mrkvy obýčajne vyšľachtili odrody s dužinatými, sladkými, obyčajne žltočervenými koreňmi, ktoré sú bežnou zeleninou. Čerstvá šťava z mrkvy je účinným prostriedkom proti škvrkavkám. Deťom sa podáva i na zlepšenie pracovného výkonu v škole (napomáha totiž pamäť a vytrvalosť). Pre obsah glukokininov je vhodná i ako antidiabetikum.

MYDLICA LEKÁRSKA

Saponaria officinalis; *Silenaceae*

Trváca bylina vysoká asi 30—60 cm; byle má priame, hore rozkonárené. Dolné listy sú krátkostopkaté, horné sediace, protistožné, podlhovasté, trojžilové, končisté. Biely alebo červenkasté kvety tvoria koncové strapce na byli i bočných konárkoch a majú vždy pod sebou dva listene. Kvitne v júli až septembri.

Mydlica rastie na kremičitom podklade pri múroch a tokoch, obľubuje aj vlhké až mokré kypré lúčne pôdy. Plnokveté sorty sa vysádzajú v záhradkách.

Predmetom zberu je vňať a korene. Vňať obsahuje najmä saponíny (saporubín a kyselinu saporubínovú) a flavonoidy, v koreňoch sú hlavne triterpénové saponínové heterozidy.

Droga sa uplatňuje v ľudovom liečiteľstve ako expektorans, častejšie však zvonku pri kožných ochoreniach. Uvedené saponíny majú aj dobré fungicídne a slabšie antibakteriálne účinky. Okrem toho povzbudzujú činnosť sliznice dýchacích ciest (vhodné napríklad pri tzv. suchom kašli), no taktiež činnosť žalúdka, čriev a potných žliaz i priebeh normálnych metabolických procesov. Zvonka sa droga aplikuje ako pomocný prostriedok proti tvorbe lupín, vypadávaniu vlasov, pri ekzémoch a i. Z koreňa sa robí aj tinktúra tvoriaca zložku expektorančných prípravkov. Odvar koreňovej drogy (2 lyžičky drogy na 5 dl vody) sa pije po 1—2 lyžičkách medzi hlavnými jedlami. Z tinktúry sa užíva po 10—15 kvapiek v kaľišku vody (pije sa 3—4 razy denne po jedni).

Drogy s obsahom saponínov nie sú vhodné na dlhodobé užívanie a ich dávky neslobodno zvyšovať, lebo môžu vyvolať hemolýzu krvi.

MYŠÍ CHVOST OBYČAJNÝ (MYŠOCHVOST)

Achillea millefolium; *Asteraceae*

Variabilná trváca bylina vysoká asi 15—60 cm. Z podzemka vyrastajú bezkveté výhonky a niekoľko priamych, tuhých, hore rozkonárených a husto olistených byli. Byl i listy sú mätko vlnaté. Listy striedavé, sediace, v obryse kopjovité, dvojito až trojito perovito strihané. Kvetné úbory malé, zväčša zo 4—5 jazykovitých kvetov, niekedy ružové (pre zber nevhodné), usporiadané do chocholkovvej metliny. Kvitne v júni až októbri.

Rastie v celej Európe od nížin po subalpínsky stupeň. Hojná burina rozšírená na polosuchých lúčkach, pri cestách, v priekopách, na medziach, stranách, strmiskách. Dáva prednosť dusíkatým pôdam.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať a úbory. Obsahujú silicu s chamazulénmi, flavonoidy (napr. glukozidy apigenínu a luteolínu), horčiny (achileín), seskviterpénové laktóny, triesloviny a značné množstvo minerálnych solí. Nie každá rastlina obsahuje v silici antiflogisticky účinnú látku chamazulén, resp. azulén.

Droga sa uplatňuje ako hemostatikum, spazmolytikum, karminatívum a antiflogistikum. Úbory obsahujú viac silice a flavonoidov ako vňať, sú teda účinnejšie. Vňať sa spravidla kombinuje s inými drogami. Zapar sa pripravuje z lyžičky drogy na 3 dl vody (pije sa 2-3 razy denne po 1-1,5 dl).

Droga sa kedysi ľudovo používala i na zastavovanie krvácania a pridávala sa do krmu hydiny (na podporu rastu).

OČIANKA ROSTKOVOVA

Euphrasia rostkoviana; *Scrophulariaceae*

Jednoročná cudzopasná bylina, vysoká 5-25 cm. ByF rozkonárená a ochlipená, listy protistojné, so žľaznato chlpatým a hrubo pílkovitým okrajom, s vajcovitou alebo podlhovastou čepeľou. Sediace kvety vyrastajú z pazúch listov. Koruna dvojplyšková, dolný pysk väčší, so žltou škvrnou a s fialovými čiarkami. Kvitne od júla do septembra.

Bylina rastie po celej Európe, v nížinách i vysoko v horách, najmä v nízkych trávnatých zárasťoch. Neznaša vápnité pôdy.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať. Rovnocennú drogu poskytuje tmavozelená očianka vresovisková - *Euphrasia stricta* (okraje listov nemá žľaznaté) a očianka krátka - *Euphrasia curta* (kvet má skoro fialový a modro žltokovaný). Rastlina obsahuje iridoid, glykozid aukubin a ďalšie podobné glykozidy, triesloviny, horké látky, živice, minerálne soli, s vysokým obsahom medi, horčíka, kumarínu, silice a polyfenoly.

Droga sa ľudovo užíva ako metabolikum (kombinuje sa s kvetmi nevädze, s vňaťou ľubovníka, s koreňmi lopucha a i.), na zníženie krvného tlaku, častejšie však ako antiflogistikum a adstringens. Pripravuje sa z nej zapaar alebo odvar (3 lyžičky drogy na 5 dl vody). Na vymývanie očí a na obklady slúži macerát z 3 lyžičiek drogy vylúhovanej v 1,5-2 dl vriacej vody (kombinácie napr. s rumančekom, feniklom a medovkou). Osvedčujú sa teplé obklady aplikované 15 minút.

OSTRUŽINA KROVITÁ - ČERNICA

Rubus fruticosus; *Rosaceae*

Ker s dlhými, poliehavými a ostrnatými konármi, vysoký 1-2 m. Listy vajcovité, s prlístkami, na okrají nerovnako ostro pílkovité. Kvetý v strapcoch. Kvitne v júni až auguste. Vytvára plodstvo malinu, ktorá je po dozretí fialovočierna až čierna.

Černica rastie po celej Európe, najmä na okrajoch lesov, starších rúbaniskách, v hattiach a pri plotoch.

Predmetom farmaceutického použitia je list. Hlavné obsahové látky sú triesloviny, flavonoidy, organické kyseliny (aj kyselina L-askorbová), inozitol, minerálne soli. Listy slúžia ako adstringens, antidiaroidikum, protizápalový a antibakteriálny prostriedok. Okrem toho prítomné látky zvyšujú diurézu, pôsobia stimulujuco na funkcie organizmu, regulujú rozvoj bakteriálnej flóry, pôsobia ochranné pri chrípkach, chorobách z nachladnutia a možno ich uplatniť aj pri poruchách látkovej premeny (napr. pri reumatizme). Pripravuje sa odvar z 1,5 lyžičky listov na 5 dl vody (pije sa asi po 1 dl 2-3 razy denne medzi jedlom). Droga sa zvyčajne kombinuje, napr. do antidiaroidických čajovín s listom maliny a šalvie, vňaťou marinky, plodmi čučoriedky alebo podzemkom nátržníka.

V potravinárstve sa listy zvyčajne fermentujú, pričom sa v nich znižuje obsah trieslovín, ktoré pôsobia sťahujúce.

OSTRUŽINA MALINA (O. MALINOVÁ) OSTRUŽINÍK MALINÍK
Rubus idaeus; Rosaceae

Trváci, jemne ostnatý ker, vysoký 50—120 cm. Byle cez zimu drevnatejú a na druhý rok z nich vyrastajú kvetonosné konáriky. Listy sú nepámo perovito zložené, na okraji nepravidelne ostro pilkovité, na rube bielo plstnaté. Kvety tvoria málokveté strapce. Kvitne v máji a júni, vo vyšších polohách aj neskôr. Plody sú červené, pozrastané kôstkovičky — maliny.

Rastie od nížin po subalpínsky stupeň v subarktickej i miernej zóne celej severnej pologule (v južnejších oblastiach iba v horách). Veľmi hojná na rúbaniskách, lesných okrajoch a pri cestách. Uprednostňuje humózne pôdy bohaté na dusík.

Na liečebné účely sa zberá list a plody. List obsahuje najmä triesloviny, kyseliny (aj kyselinu askorbovú), minerálne soli a pektíny so slizom. Na pomere slabom adstringentnom, protizápalovom, protibakteriálnom a protihnáčkovom účinku sa zúčastňujú najmä triesloviny (užíva sa odvar z 2 lyžíc listov na 4 dl vody; pije sa 1,5 dl 2—3 razy denne). Odvar zvyšuje i diurézu. Aplikuje sa aj externe a na kloktanie, zvyčajne však v kombinácii (napr. s listom čiernej ríbezle). Plody obsahujú najmä antokyany, organické kyseliny, sliz, pektíny, cukor, kyselinu L-askorbovú a minerálne soli. *Zapar* z nich je typické diaforetikum, vhodné pri chrípke, horúčkovitých ochoreniach a pri nachladnutí. Pripravuje sa z 2 lyžíc plodov na 4 dl vody (večer). Sirup je zložka nápojov, ktoré sa pijú pri horúčkach (2—3 lyžice sirupu do 2,5 dl záparu z lipového kvetu ap.).

PAGAŠTAN KONSKÝ
Aesculus hippocastanum; Aesculaceae

Strom s rozvinutou korunou, vysoký až vyše 30 m. Listy sú dlhostopkaté, 5—7-početné, dlaňovito zložené, na okraji nerovnako zubkaté. Kvety v úhladných kužeľovitých metlinách. Kvitne v apríli až júni. Plody sú ježaté tobolky, obvyčajne s dvoma lesklými hnedými semenami.

Strom sa pestuje v celej Európe ako okrasný solitér a v alejach.

Predmetom zberu sú semená, kvety (iba z bielokvitnúcich stromov) a kôra. Všetky tieto drogy obsahujú saponíny (predovšetkým escíny a kryptoescíny), flavonoidy a kumaríny (o. i. eskulín a eskuleítín). Oficiálna medicína ich používa ako vazotomikum, dermatikum, hemostatikum a antiflogistikum. Saponíny, flavonoidy i kumaríny vplývajú na plynulosť periférneho krvného obehu, pôsobia protizápalovo a protiedémovo, uvoľňujú krvné zrazeniny. Možno ich podávať aj profylakticky.

Z kôry a kvetov sa pripravuje odvar (lyžička drogy v 5 dl vody, pije sa 3 razy denne po 1 dl, asi 15 minút pred jedením). Odvar z kvetov sa používa i externe na zápal kože a spáleniny prvého stupňa. Päťpercentný odvar z oplodia (varíť 8 minút, 1,5 dl 2-3 x denne) sa používa pri hemoroidoch, análnych trhlínach a ragádach, pri zväčšení predstojnice a kĺbových žilách.

Vzhľadom na *závažné* indikácie by sa droga mala používať iba po konzultácii s lekárom.

PASTIERSKA KAPSIČKA OBYČAJNÁ
(KAPSIČKA PASTIERSKA)

Capsella bursa-pastoris; *Brassicaceae*

Bylina vysoká 20—40 cm, s prírodnou ružicou stopkatých listov, byť olistená. Listy byle objímavé, kopijovité, celistvookrajové. Drobné kvietky tvoria koncové strapce. Kvitne od marca do októbra, postupne zdola nahor (preto na rastline možno vždy nájsť kvety aj plody). Plody sú trojboké až srdcovité dvojpuzdrové viacsemenné šesľuky.

Bežná burina hojná v celej Európe, v nížinách i horách. Rastie v záhradách, na poliach, rumoviskách, pri budovách i cestách.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať, ktorá obsahuje flavonoidy, triesloviny, triesloviny, minerálne soli, aminy a organické kyseliny. Droga má do troch mesiacov po zbere hemostypické vlastnosti (zastavuje krvácanie). Účinkuje aj uterotonicky a diureticky. Prípravky sa aplikujú predovšetkým pri vnútorných krvácaniach, nadmernom menštruálnom krvácaní, krvácaní z maternice mimo obdobia menštruácie a pri krvácaní z nosa. Na pitie sa používa zapar z lyžičky vňate na 2,5 dl vriacej vody (1 dl dvakrát denne). Zvonka (napr. na vyrážky, ekzémy alebo zapareniny) sa odporúča macerát zo 6 čajových lyžičiek drogy na 5 dl vody (nechať posáť 8 hodín a precediť). Výluh sa môže užívať aj interne (dávka sa vypije počas dňa). Pôsobenie drogy sa zosilňuje kombináciou s vňatou imela, listom žihľavy alebo orecha a kórou kaliny obyčajnej.

Prípadné upotrebenie drogy treba bezpodmienečne konzultovať s lekárom.

PUPENEC ROĽNÝ

(+) *Convolvulus arvensis*; *Convolvulaceae*

Trváca bylina, s lysými plazivými alebo ovíjavými byľami, dlhými 30–100 cm. Mladé stonky po zranení roní biele mlieko. Z pazúch striedavých celistvookrajových listov, vyrastajú biele alebo ružové voňavé kvety. Kvitne od júna do októbra. Plody sú vajcovité pukajúce tobolky obsahujúce zvyčajne 4 semená.

Bylina rastie hojne po celej Európe, od nížin po podhorský stupeň, najmä na poliach, medziach, pricestiach, v záhradách a dvoroch.

Mliečna šťava obsahuje glykozidy s antibakteriálnym účinkom a glykozidické živice (glykoretiny) so silným laxatívnym pôsobením. V droge sú aj triesloviny a flavonoidy. Na zvieratách sa pokusne dokázali aj hypotenzívne a spazmolytické účinky výťažkov. Pupenec obsahuje i tropanové alkaloidy (podobné ako majú ľuľkovité rastliny).

Predmetom ľudového zberu je zvyčajne vňať. Užíva sa pri črevných a žalúdočných kataroch, ako metabolikum, cholagogum, diuretikum i proti horúčke a zápalom (pulmonitída a i.).

Z vňate sa zvyčajne pripravuje päťpercentný zapar (nechať posáť 20 minút, piť 1,5 dl večer).

RASCA LÚČNA

Carum carvi; *Apiaceae*

Dvojitá bylina; v prvom roku vyrastie iba ružica prízemných listov; v druhom dutá rozkonárená hýľ, vysoká 30–100 cm. Listy na nej majú širokú blannitú pošvu, sú dvojjilo až trojjilo perovitú zložené, lístky tenké a končisté. Kvety sú drobné, usporiadané do zložených okolíkov. Kvitne v máji a júni. Plod je dvojnážka.

Rastie divo takmer po celej Európe, od nížin po horský stupeň, najmä na lúkách, medziach a v priekopách. Uprednostňuje trochu vlhkú pôdu bohatú na dusík a živiny. Hojne sa aj pestuje, hlavne v Holandsku, Egypte a ZSSR.

Predmetom zberu sú zrelé plody obsahujúce najmä silicu s aromatickým karvónom, olej, bielkoviny, cukry a flavonoidy (o. i. kvercetin a kemferol). Silica je toxická pre niektoré vtáky (napr. vrabce hynú po požití niekoľkých plodov).

Rasca je stará ľudová liečivá rastlina. Droga pôsobí spazmolyticky na hladké svalstvo žalúdka a črevné ústroje, mierne podporuje vylučovanie tráviacich štiav, je vetropudná, má i bakteriostatické pôsobenie, povzbudzuje tvorbu mlieka a zväčšuje objem vylučovaného moču. Pre príjemnú arómu sa hojne používa ako korenina.

Na karmínatívne účely sa pripravuje zapar z pol lyžičky plodov na 2,5 dl vody (deťom sa dáva po lyžičke, dospelým až 2 lyžičky 2–3 razy denne, vždy po jedení). Inak sa robí asi trojpercentný zapar (pije sa 1,5 dl 2–3 x denne).

Je časťou zložkou laxatívnych, stomachických a antihemoroidálnych čajovín.

118

REBARBORA VLNITÁ

Rheum undulatum; *Polygonaceae*

Trváca bylina so žltým hrubým koreňom, z ktorého vyrastá dutá byť vysoká až 2 m. Listy sú zvlhnené, širokovajcovité až srdcovité, v priemere merajú až vyše 50 cm. Kvety usporiadané do bohatých metlí. Kvitne v júni a júli. Plody sú dvojkřídlové nažky bez kroviek.

Bylina je pôvodná v Číne a na Sibíri. U nás sa pestuje v záhradkách (väčšinou na ozdabu).

Rovnako často sa u nás pestuje rebarbora bulharská (reveň bulharská — *Rheum rhaiponticum*), ktorá má kučeravé, okrúhle vajcovité listy. Zriedkavejšie sa pestuje rebarbora lekárska (reveň dlanitá — *Rheum palmatum*) s veľkými, dlanovito delenými listami.

Obsahové látky rastlín sú veľmi rozmanité. Všetky tri druhy obsahujú antrachinónové glykozidy, akumulované najmä v podzemkoch (najviac ich má rebarbora lekárska), ide najmä o rheumemodín, aloemodín, chrysof anol, rein a fyacion. Okrem toho rastliny obsahujú značné množstvo silibénového derivátu, raponitínu, ktorý má estrogénne účinky (podporuje rast samičích reprodukčných orgánov a rozvoj sekundárnych pohlavných znakov). Drogy s obsahom raponitínu sú z terapie vylúčené. V droge sú prítomné aj antrachinóny s laxatívnym účinkom. Podzemok rebarbory lekárskej obsahuje aj triesloviny, tzv. tannoglykozidy a ich štiepne produkty (pôsobia adstringentne, t. j. obštipačne), ďalej flavóny, pektíny, cukry a značné množstvo šťaveľanu vápenatého, ktorý škodí deťom, ale aj dospelým s chorobami močových ciest a reumatizmom. Podzemok rebarbory v malých dávkach účinkuje stomachicky, vo vyšších obštipačne a v ešte vyšších práve opačne — laxatívne.

REVEŇ REBARBORA

119

ROSIČKA OKRÚHLLOLISTÁ
Drosera rotundifolia; *Droseraceae*

Trváca bylina vysoká len 10—20 cm. Listy v prízemnej ružici sú s dlhými stopkami. Na líci i na okraji majú žľaznaté chlpy, prispôbené na chytenie a rozkladanie drobného hmyzu. Nízky stvol nesie riedky závinok nepočtených malých kvetov. Kvitne v juh a auguste.

Rastie v celej Európe v nížinách aj podhoroch, výlučne na kyslých pôdach. Chránený vzácny druh, hojnejší iba na rašeliniskách, slatinách a mokřých lúkach.

Na rovnakých miestach zriedkavo rastie rosička anglická (rosnatka anglická — *Drosera anglica*). Líši sa najmä tým, že má listové čepele v prízemnej ružici predĺžené (dlhé 1 až 4 cm). Tam, kde rastú obidva druhy spolu, možno nájsť aj ich kríženca — rosičku obrátenovajcovitú (*Drosera obovata*).

Predmetom zberu je kvitnúca vňať. Rastlina je však v Európe vzácna a pestovanie sa nevelmi darí, preto sa na trh častejšie dostáva vňať madagaskarského alebo východoafrického druhu (*Drosera ramentacea*).

Rosičky sú osobitne zaujímavé akumuláciou špecifických látok, derivátov naftochinónu (štruktúrne blízke fylochinónu, t. j. K-vitamínu); hlavný je drozeron.

Droga má spazmolytické pôsobenie, mierni najmä dráždenie kŕčovitého kašľa. Užíva sa pri čiernom kašli, resp. bronchitídach.

Keďže na rovnaký účel máme iné rovnocenné, účinnejšie liečivé prípravky, rosičku v prírode treba dôsledne chrániť.

RUMANČEK PRAVÝ
Chamomilla recutita (*Matricaria chamomilla*); *Asteraceae*

HERMÁNEK PRAVÝ

Jednoročná bylina s lysou rozkonárenou byľou, vysoká asi 15—40 cm. Listy striedavé, 2-3 razy perovito strihané. Úbory na dlhých stopkách, vnútorné rúrkovité kvety úboru sú žlté. Kvitne v máji až septembri.

Burina rozšírená po celej Európe, od nížin po podhorský stupeň. Rastie na obilných poliach, prícestiach, voľných dedinských priestranstvách, rumoviskách a v priekopách. Často tvorí husté zárašty. Obľubuje nevápenatú pôdu bohatú na živiny a dusík. Často sa pestuje.

Predmetom zberu sú jednotlivé úbory alebo aj celá kvitnúca vňať. Obsahové látky tvorí predovšetkým silica (je v nej prochamazulén, bisabolol a spiroétery), ďalej flavonoidy, kumaríny, cholin a farnézén. Droga sa uplatňuje ako antiflogistikum, antispazmotikum a karminatívum. Používa sa sama alebo v kombinácii s inými drogami. Zvyšuje sa z nej robí zapar (1-2 lyžičky úborov na 5 dl vody, nechať postáť 15 minút, precediť, pije sa trikrát denne asi po 1 dl. Zapar je vhodný aj na kloktanie, obklady a tampónovanie. Využíva sa i na výplachy nosa pri sennej nádche. Do kúpeľa sa dáva 150 g rumančeka na 5 litrov vody (droga sa chvilku povarí a precedí, kúpe sa 15-20 minút pri teplote asi 37 °C. V súčasnosti sa často používa rumančekový extrakt a tinktúra.

SEDMOKRÁSKA OBYČAJNÁ

Bellis perennis; Asteraceae

Trváca bylina s bezlistou stonkou vysokou 3—15 cm. Listy v prízemnej ružici, na okrají tupo pílkovité, okrajové kvety úboru jazykovité, biele (niekedy červenkasté), terč z rúrkovitých kvetov. Úbor sa při zlom počasi a na noc zatvára. Kvitne od februára do novembra.

Rastie veľmi hojne po celej Európe, v nížinách i alpských polohách, najmä na pasienkoch, lúkách, okrajoch lesov a pri poľných cestách. Plnokveté formy, pestované v záhradách, nemajú liečivé účinky.

Na liečebné účely sa zberá kvet, teda úbory, ktoré obsahujú predovšetkým saponíny, triesloviny, flavonoidy, organické kyseliny (o. i. jablčnú a vinnú), sliz, nórčiny (belidím) a silicu.

Výťažky z drogy upevňujú steny drobných krvných vlásočnic (tým zabraňujú mikrokrovcamiam), pôsobia protizápalovo, protibakteriálne (účinnok flavonoidov a trieslovín), zvyšujú vylučovanie moču a iných škodlivých látok (depuratívny efekt oddávna známy a využívaný), napomáhajú činnosť žalúdočových žliaz (tonikum), pôsobia expektorálne a protiskleroticky a znižujú krvný tlak. Zvonku slúžia ako antiflogistikum (pri zápaloch kože) alebo na osobnú hygienu žien. Z pol lyžičky úborov na 2,5 dl vody sa pripravuje odvar (pije sa 2—3 razy denne asi po 1 dl); rovnaký odvar sa používa aj externe. Droga sa zvyčajne kombinuje do čajovínových zmesí (podľa indikačných skupín).

SKOROCEL KOPDOVTÝ

Plantago lanceolata; Plantaginaceae

Trváca bylina s bezlistým, pritismutým chlpatým stvolom vysokým 5—60 cm. Listy zblížené do prízemnej ružice, kopijovité, s 3—7 žilami. Kvety drobné, usporiadané do guľatého alebo valcovitého klasu. Kvitne od mája do októbra.

Druh všeobecne rozšírený od nížin po horský stupeň, nenáročný na pôdu. Rastie na lúkách, pasienkoch, pažitách, prícestiach, nezriedka i na suchých a výslnných svahoch.

Predmetom zberu pre oficiálnu medicínu je list. Obsahuje iridoid aukubín, triesloviny, sliz, pektíny, flavonoidy (bajkaleín a skulareín), kyseliny (aj L-askorbovú), minerálne soli s dostiatkom zinku a kremičitany. Výťažky majú antibakteriálne vlastnosti, aukubín a triesloviny pôsobia hlavne protizápalovo a antidiaroidy, znižujú prekrvenie orgánov, riedia hlien v prietokoch a stimulujú tvorbu žalúdočovej kyseliny. Zvonku ich možno použiť na rany ako advalinans (urýchľujú granuláciu), zmäknújúci prostriedok (znižujú podráždenie pokožky sliznic) a bakteriostatikum (na dezinfekciu). Uživa sa odvar (polievková lyžica drogy na 2,5 dl vody, pije sa 1,5 dl 2—4 x denne). Odvar možno použiť aj na obklady, umývanie a výplachy. Pri zápaloch spojoviek sa zvyčajne kombinuje s vňatou očianky, ako stomachikum sa dopĺňa vňatou paliny, listom vachty trojlístej, podzemkom puškvorca ap.

SEDMIKRÁSKA CHUDOBA

Bellis perennis; Asteraceae

SKOROCEL PROSTREDNÝ *Plantago média; Plantaginaceae*

Trváca bylina s valcovitým stvolom vysokým 15—30 (50) cm a prízemnou ružicou elipsových listov so 7—9 žilami. Kvety drobné, vo valcovitom klase, tyčinky s fialovými nitkami. Kvitne od mája do septembra.

Hojný v celej Európe, od nížin po alpínsky stupeň. Rastie pri cestách, na polosuchých lúčkach, ihriskách a iných zošľápaných miestach. Oblubuje výživné, trochu vápnite pôdy. Často sa križi so skorocelom kopijovitým (potom sa vyznačuje pomerne dlhými, úzkymi a chlpatými listami).

Podobný je skorocel väčší (jitrocel väčší — *Plantago major*) s 5—9 žilovými vajcovitými listami. Stvol je zakončený hustým kvetným klasom, nitky tyčínok sú biele. Kvitne v máji až septembri. Sprevádza poľnohospodárske kultúry.

Predmetom ľudového zberu sú listy oboch druhov, najmä však skorocela väčšieho. Obsahujú podobné látky ako skorocel kopijovitý.

Listová droga sa používa pri chorobách dýchacích ciest, astme, čiernom kašli, zvonku na hojenie rán, pri očných kataroch a na tzv. čistenie krvi. Odvar sa pripravuje z lyžice listov na 2,5 dl vody (pije sa trikrát denne po jedle). Na expektoračné účely slúži *zapar* s lyžice skorocelu, lyžice listov podbeľa a vhate prasličky na 2,5 dl vody (sladí sa medom, pije sa 1,5 dl 3 x denne).

SNEŽIENKA JARNÁ (+) *Galanthus nivalis; Amaryllidaceae*

Z podzemnej guľatej cibule vyrastajú 2—3 listy a stvol vysoký 8—20 cm. Listy sú mäsité a čiarkovité, po odkvitnutí rastliny dorastajú asi do dĺžky 10 cm. Stvol nesie zvyčajne iba jeden ovisnutý kvet. Rastlina kvitne od konca februára do konca apríla (ojedinelé ešte aj v máji).

Rastie najmä v strednej a južnej Európe, hojná v lesoch a na lúčkach od nížin po horský stupeň. Uprednostňuje kypré pôdy so spodnou vodou, bohaté na humus a živiny. Vo väčšine európskych krajín je rastlina chránená.

Predmetom ľudového zberu sú cibulky. Obsahuje sliz, horčiny a jedovaté alkaloidy z fenantridínovej skupiny (tacetín, lykorín a galantamín a nivalidín). Alkaloidy pôsobia na centrálny nervový systém. Z cibuliek sa pripravuje desaťpercentný odvar (variť 3 minúty), ktorý sa používa na obklady a omývanie ako emolien alebo rubeťaciens (napr. pri reumatizme a furunkulóze). Šťava sa niekedy vmiešava do masťi.

Rastlina nemá stále zloženie a rovnaké množstvo alkaloidov. V praxi sa preto užívajú iba štandardizované drogy, upravené na určitú účinnosť, prípadne izoláty, najmä galantamín, izolovaný predovšetkým z kaukazského druhu *Galanthus woronowi*. Galantamín má špecifické účinky pri Parkinsonovej chorobe (prejav chronického zápalu mozgu, charakteristický trasením sa) a pri doliečovaní stavov po obrne.

Pre toxicitu sa sneženka samoliečiteľsky rozhodne nesmie používať. Droga vážne poškodzuje cirkulačný aparát.

STAVIKRV VTAČÍ

Polygonum aviculare; Polygonaceae

Jednoročná, veľmi premenlivá bylina s plazivou, prípadne vystúpavou rozkonárenou bylou, vysokou asi 10 cm a dĺžkou až 50 cm. Listy sú tiež premenlivé, stopkaté i sediace, podlhovasto kopijovité, na vrchole tupé i končíste. Kvety drobné, usporiadané do riedkych vrcholíkov. Majú zelenkastý, červenkastý alebo modrý okraj. Kvitne od júna do októbra.

Bežná nitratofílna burina rastúca v nížinách i vysokých polohách, najmä na poliach, medziach, dvoroch, pricestiach a uľahnutých, zošľapávaných pôdach.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať. Obsahuje flavonoidy (o. i. avikularín, hyperozid a kvercitrín), kondenzované triesloviny, polyfenolové kyseliny (kyselinu kávovú), rozpustné kremičitany, cukry a značné množstvo minerálnych solí. Droga je veľmi dobré diuretikum, metabolikum a adstringens. Flavonoidy zabraňujú tvorbe močových kameňkov a spoluzúčastňujú sa na antidiabetikom pôsobení drogy. Triesloviny pôsobia protizápalovo a antibakteriálne. Pri zvýšenej diuréze sa výraznejšie vyplavujú toxické produkty metabolizmu, čo pôsobí adjuvane pri reumatických ochoreniach, zápaloch pokožky ap.

Bežne sa pripravuje odvar z 1–2 lyžičiek drogy na 5 dl vody (pije sa 1–1,5 dl 2–3 razy denne medzi jedlom). Odvar slúži zvonku na omývanie, obklady, kloktanie a tampónovanie. Droga často tvorí zložku protireumatických, protisklerotických, pľúcnych a iných priemyselne vyrábaných čajovín.

TRNKA OBYČAJNÁ (SLIVKA TRNKOVÁ)

Prunus spinosa; Rosaceae

Ker vysoký asi 2–3 m, listy má elipsovité, na okraji ostro pílkovité. Kvety sa zjavujú skôr ako listy. Kvitne od marca do mája. Plody sú guľaté čiermomodré kôstkovice, so zelenou dužinou zvieravo kyslej chuti.

Rastie v celej Európe, od nížin po horský stupeň, najmä v krovinách, na výslnných skalách, okrajoch lesov, medziach a pasienkoch. Obľubuje plytké kamenisté pôdy s trochou vápna; znáša teplo i sucho.

Predmetom zberu je kvet a plody. Kvety obsahujú predovšetkým flavonoidy (kvercetrín, kemferol a jeho ramnozid), stopy kyanogénneho glykozidu, minerálne soli a cukry; plody najmä triesloviny, glukozid amygdalin, antokyanové glukozidy, organické kyseliny, pektiny a cukry. Kvety zvyšujú vylučovanie moču a soli sodíka, znižujú priepustnosť krvných vlásočnic a pôsobia protizápalovo. Sú vhodné aj pre staršie osoby a deti. Ako diuretikum sa kombinujú s vňaťou prasličky, stavikrvom vtáčím, listom brezy ap. Zvyšuje sa pripravuje odvar z lyžičky na 2,5 dl vody (pije sa po 1 dl 2–3 razy denne). Pre deti sa robí aj sirup (62 g cukru sa rozpustí v 38 ml odvaru z kvetov), pije sa po lyžičkách niekoľko ráz denne. Sirup je vhodné korigens pri prípravkoch obsahujúcich soli jódu. Plody sa užívajú ako antidiarikum a antiflogistikum (pri nešpecifických hnačkách detí a zápaloch tráviacich ústrojov). Pripravuje sa odvar z pol lyžice plodov na 2,5 dl vody (pije sa po lyžičkách 2–4 razy denne, vhodný aj na kloktanie pri zápaloch v ústach).

TURICA KANADSKÁ (TURANECKANADSKÝ)

Coryza canadensis; *Asteraceae*

Bylina s priamou, štetinato chlpatou byľou, vysoká 30—100 cm. Je husto olistená, hore metľovite rozkonárená, listy sú striedavé, kopijovité, dolné stopkaté, horné sediace, chlpaté, okraj mierne zubkatý. Drobné úbory tvoria metľinu. Kvitne v júni až októberi. Plody sú nažky s chocholcom.

Veľmi hojná v celej Európe, v nížinách i horskom pásme. Rastie na železničných násypoch, rumoviskách, úhoroch, pri cestách a múroch, často v kamenistých viniciach. Upradnosťuje dusíkaté pôdy a teplé stanovišťa.

Zberá sa kvitnúca vňať. Obsahuje amíny s protikrvávacým účinkom, silicu s diuretickým účinkom, flavóny a cholín. Uplatňuje sa najmä ako antidiaroidikum, anthelmintikum a hemostyptikum, taktiež pri bronchitídach. Rastlina je u nás predmetom podrobnejšieho výskumu.

Z rastliny sa najčastejšie robí alkoholický výťažok, ktorý sa aplikuje pri krvácaniach z maternice mimo menštruácie, nadmernom menštruačnom krvácaní, ale aj pri hemoroidoch a krvácaní z močového mechúra, čriev a nosa. Americkí lekári ordinujú aj päťpercentný odvar, užívaný po lyžiciach (hlavne pri nespecifických hnačkách, dyzentérii, týfuse, bronchitídach a ako anthelmin-tikum).

Rastlina nemá u nás osobitnú tradíciu — je cudzia. Občas sa zberá vňať príbuznej turice ostrej (turan ostrej — *Erigeron acer*), kvitnúcej do fialova, ktorá má údajne podobné obsahové látky a analógické ľudové použitie (navyše sa podáva i pri pálení záhy).

TUŽOBNÍK BRESTOVÝ

(+) *Filipendula ulmaria*; *Rosaceae*

Trváca bylina vysoká 1—2 m. Byr holá, hrubá, rovná, hore rozkonárená. Listy veľké, nepárno perovito zložené, naspodu bielo plstnaté. Kvety tvoria bohaté vrcholkovité súkvetia; voňajú ako horké mandle. Kvitne v júni až auguste.

Rastie v miernom pásme Európy, od nížin po horský stupeň. Veľmi premenlivý druh. Hojný ako zložka vysokých bylinných zárasťov pri potokoch, na mokrých lúkách, v priekopách a lužných lesoch. Oblubuje vlhké, ťažké humózne pôdy bohaté na živiny. Vyšľachtené formy sa pestujú na ozdobu.

Zberajú sa kvety, občas aj podzemok. Kvety obsahujú najmä flavonoidy (o. i. spiroozid, kvercetinové deriváty), silicu (v nej napr. metylester kyseliny salicylovej), monotropozid hydrolyzu-júci na metylester kyseliny salicylovej a glukózu s xylózou, triesloviny a kyselinu salicylovú. Droga sa používa predovšetkým ako antireumatikum, diaforetikum a diuretikum; prítomné salicyláty majú protizápalové účinky a zabraňujú syntéze niektorých prostaglandínov. Uplatňujú sa aj ako adjuvans pri dne, chrípke a iných horľočkovitých ochoreniach. Pripravuje sa zapar z 2 lyžičiek drogy na 5 dl vody (pije sa 1—1,5 dl 3 x denne po jedle). Častejšie však tvoríeva zložku čajovní (Species antipyrreticae, antirheumaticae et antiarthriticae), resp. granúl proti reume.

TUŽEBNÍK JILMOVÝ

TUŽOBNÍK OBYČAJNÝ

(+) *Filipendula vulgaris*; Rosaceae

Trváca bylina s krátkým podzámkom, vysoká 30–80 cm. Byľ priama, hore skoro bezlistá, slabozkonárená. Listy pretrhovo nepárno perovité, lístčky so zubkovaným okrajom, prílisky obličkovité, zubkované. Kvitne v júni až júli.

Rastie roztrúsené po celej Európe, od nížin po podhorský až horský stupeň (Karpaty), najmä na vápencových pôdach. Najčastejšími stanovišťami sú polosuché až vlhké lúky a svetlé lesy.

Zberá sa kvet a podzemok. Obsahuje podobné látky ako tužobník brestový, majú však iný pomer jednotlivých zložiek. Nápadnou a zatiaľ málo preskúmanou obsahovou látkou je glykozid gaulterin (metylsalicylát). Cukornú zložku tvorí len glukóza. Vňať obsahuje i kyanogénny glukozid, vanilín a stopy salicylového aldehydu.

Kvet sa užíva pri chorobách z nachladnutia spojených s horúčkou, taktiež ako močopudný a potopudný prostriedok; prítomné triesloviny pôsobia proti krvácaniam a hnačkám. Zvyčajne sa podáva zapar z 15 g (3–5 polievkových lyžíc) sušených kvetov na štvrt litra vody (nechá sa 10 minút vylúhovať, pije sa 1,5 dl 4 x denne). Zvyčajne sa kombinuje s podobne účinkujúcimi drogami. Koreň sa odporúča aj proti reumatizmu a dne, pri chorobách močových ústrojov ap. (pije sa macerát pripravený 8-hodinovým vyluhovaním lyžičky rozpráškovanej drogy v 2,5 dl chladnej vody; dávka sa pije po dúškoch počas dňa). Z drogy sa robí aj tinktúra.

Oficiálna medicína pokladá drogy za nežiadúcu prímes do tužobníka brestového.

VACHTA TROJLIŠTÁ

Menyanthes trifoliata; Menyanthaceae

Trváca močiarna bylina vysoká 15–30 cm. V bahne má plazivý podzemok, z ktorého vyrastajú veľké trojpočetné listy (jednotlivé lístky sú celistvookrajové alebo riedko vrúbkované). Stvolý sú priame, zakončené strapcom ozdobných kvetov, ktoré niekedy majú bledoružovú až červenkastú farbu. Kvitne v máji až júli.

Rastie roztrúsené po celej Európe, od nížin po horský stupeň, takmer výlučne na močiarnych stanovištiach. Obľubuje kyslasté pôdy s vysokým obsahom surového humusu. Na miestach výskytu rastie hromadne. Patrí medzi chránené druhy.

Predmetom zberu pre oficiálne účely je list. Obsahuje horčiny (glukozidy patriace medzi tzv. čisté horčiny, predovšetkým menyantin a iridoid loganín), značné množstvo flavonoidov (napr. rutin a hyperozid), triesloviny a iridoidy charakteru alkaloidov (gencianín, gencialutín a gencianidín). Horčiny vachty sú v terapii asi rovnocenné s horčinami horca alebo zemežľče.

Droga je klasické amarum, stomachikum a tonikum. Ludovo sa používa aj ako nervínium a antipyretikum, občas aj ako antidiabetikum. Užíva sa predovšetkým pri poruchách trávenia. Bežná dávka je 500 mg drogy v prášku na obľátke (2–4 razy denne) alebo zapar či odvar z pol lyžičky drogy na 2,5 dl vody (pijú sa 1–2 lyžičky 4–5 ráz denne 30 minút pred jedlom). Droga je časťou zložkou tzv. žalúdkových čajovín a horčkových tinktúr.

VETERNICA HÁJNA

• f. *Anemone nemorosa*; *Ranunculaceae*

Z predného konca rovnovážneho podzemka vyrastá asi 15 - 25 cm vysoký stvol, zakončený jedným veľkým kvetom s priemerom 1,5 až 4 cm (na spodnej strane je často ružovkastý). Pod kvetom sú v praslene usporiadané 3 stopkaté trojpočetné listene. Kvitne v marci a apríli, často aj v jeseni.

Bylina rastie v celej Európe od nížin po horský stupeň. Vyskytuje sa najmä v listnatých aj ihličnatých lesoch a krovinách. Obľubuje humózne a hlinité pôdy bohaté na živiny.

Celá rastlina je preniknutá páľčivým, značne jedovatým laktónom anemonínom a protoanemonínom. Vytlačená šťava sa kedysi používala zvonku na prekrvovanie rozličných orgánov, na natieranie kĺbov postihnutých reumatizmom alebo opuchmi, taktiež pri ekzémoch a iných bežných chorobách. V južnej Európe sa používa tridsaťpercentný výluh veterinice vo víne (maceruje sa 6 dní); slúži ako rubefaciens.

Varujeme pred týmito ľudovými indikáciami. Rastlina je toxická pre ľudí aj dobytok. Na spomenuté ochorenia máme modernejšie, účinnejšie a neškodné prostriedky.

VIŠŇA OBYČAJNÁ

Cerasus vulgaris; *Rosaceae*

Strom vysoký 5-7 m, s hladkou kôrou. Listy striedavé, stopkaté dlhé 6-10 cm široko elipsovité, končísté, na okraji pilkované. Kvetý tvoria stopkaté okoličky. Plod je guľatá purpurová kôstkovica. Kvitne v apríli až máji.

Pochádza zo západnej Ázie. Oddávna sa pestuje ako ovocný strom.

Predmetom farmaceutického zberu sú zrelé plody; ľudové sa zberajú aj stopky a kôstky. Plody obsahujú najmä antokyanové glykozidy (o. i. mekocyanín a chryzantemín), karotenoidy, organické kyseliny (napr. tzv. plodové kyseliny a kyselinu L-askorbóvu), minerálne soli a cukry. Stopky majú značný obsah minerálnych látok, predovšetkým solí draslíka, ďalej farbivá a hodne trieslovín. V semenách je prítomný kyanogénny glukozid, enzým emulzín a značné množstvo oleja.

Sirup pripravený z plodov obsahuje antokyany, ktoré ľahko tvoria zlúčeniny s nežiadúcimi produktmi látkovej premeny. Uplatňuje sa i ako chuťové korigens, najmä v detskom lekárstve. Do mixtúr sa pridáva asi 10—30 % višňového sirupu. Stopky sú zložkou čajovín na odtučňovanie, osožia pri zápaloch močových ciest, obličkových alebo močových kameňoch, kĺbovom reumatizme, reumatických opuchoch, srdcových chorobách spojených s edémami, pečeňovej insuficiencii, zápaloch pečene, bolestivom močení (strangúria). Majú aj diuretické účinky. Ľudovo sa pri močových kameňoch užívajú i jadierka z kôstok - macerujú sa 8 - 14 dní v 60-percentnom liehu a filtrát sa pije 2 razy denne po kávovej lyžičke.

ZELER VOŇAVÝ

Apium graveolens; *Apiaceae*

Dvojitá bylina s *bylou* vysokou asi 30–80 cm. V prvom roku vytvára spravidla guľovitú buľvu, z ktorej vyrastajú dlhostopkaté listy s ostro zúbkatým okrajom. V druhom roku vyrastá byl s takmer protistojnými listami a drobnými kvetmi, usporiadanými do zložených okolkov. Plody sú dvojnažky. Kvítne v júli až septembri.

Pôvodná forma pestovanej variety je močiarny zeler, rastúci na slaných a barinatých pôdach Európy. Zeler voňavý sa bežne pestuje na celom svete, a to pre buľvy, list alebo listové stopky (ako zelenina, koreň a liečivá rastlina). Liečebne sa používajú buľvy, vňat, plody a izolovaná silica. Buľva okrem silice obsahuje puríny, glycidy, komplex vitamínu B, kyselínu L-askorbovú, P-faktor, minerálne soli (najmä draslík, sodík, vápnik, horčík a fosfor) a toxické polyacetylény (polyíny). Buľvová droga má najmä diuretické účinky. Vo vňati sú okrem silice aj karotíny, kyselina L-askorbová, minerálne látky (najmä železo a fosfor) a flavonoidy. Terapeuticky slúži ako diuretikum a stamachikum, ľudovo aj pri kataroch tráviacich ústrojov, na posilnenie pri nervových ťažkostiach a ako koreň do diétnych pokrmov. Plody obsahujú značné množstvo silice. Uplatňujú sa ako diuretikum (nedráždia obličky), ale aj pri zápaloch kĺbov a ako nervové stimulanty (zvyčajne sa pripravuje macerát z jednej lyžičky plodov na 5 dl vody). Domnelá účinnosť zeleru pri pohľavnej slabosti sa vedecky nedokázala.

134

ŽERUŠNICA HORKÁ

Cardamine amara; *Brassicaceae*

Trváca, veľmi variabilná bylina s plazivým podzámkom a s mnohými bočnými koreňmi. Vystúpavá plná byl je jednoduchá, holá, zvyčajne nerozkonárená. Stopkaté listy sú nepáro perovito zložené, listy sediace, usporiadané vo 2–4 jarmách, vajcovité, na okraji riedko zúbkaté, koncový listok najväčší. Strapcovité súkvetie má rozličný počet stopkatých kvetov. Kvítne v máji až júli. Plody sú šesule s krátkou čnelkou.

Bylina rozšírená v strednej a západnej Európe, hojná od nížin po horský stupeň. Rastie okolo vód, pri potokoch a prameňoch, na mokrych alebo veľmi vlhkých miestach. Niekedy vytvára súvislé záraty. Miestami sa pestuje ako listová zelenina (na šaláty).

Predmetom zberu sú listy. Obsahujú horčicový glukokochlearín, horčicu, silicu a značné množstvo kyseliny L-askorbovej (vitamínu C).

V minulosti sa užívala najmä ako stamachikum. Dávkovanie bolo veľmi voľné. Čerstvo pripravená šťava (25–100 g) sa pila pri vyrážkach (akné) a anémii, ale aj ako depuratívum, diuretikum, stimulant a výdatný zdroj L-askorbovej kyseliny.

Ľudovo sa žerušnica horká zameieňa so žeruchou širokolistou (*Lepidium latifolium*) a s potočnicou lekárskou (*Nasturtium officinale*). Všetky tri slúžia na podporu trávenia. Užívali sa i pri cukrovke (potočnica skutočne má antidiabetické účinky). Z listov týchto rastlín sa u nás aj v iných slovanských krajinách kedysi varieval šalát.

135

ŘERÍŠNICE HORKÁ

Slovenský, český a latinský názov rastliny (čľaď)	Výška rastliny	Miesto rastu	Obdobie rastu	Častejšia farba kvetu
Chochlačka dutá Dymnivka dutá + <i>Corydalis cava</i> (Papaveraceae)	15-30 cm	polia, záhrady, prícestia, ná-sypy, rumoviska, lesy, kro-viny	skorá jar	červená
Kostihojlečársky Kostivallečársky (+) <i>Symphitum officinale</i> (Boraginaceae)	30-100 cm	lesy, kroviny, polia, záhrady, prícestia, násypy, pasienky, močiare	leto	červená
Orlíčekobyčajný Orlíček planý + <i>Aquilegia vulgaris</i> (Ranunculaceae)	30-60 cm	lúky, pasienky, lesy, kroviny, húštiny	jar-leto	modrá
Pečeňovník trojlaločný Jaterník podlieška (+) <i>Hepatica nobilis</i> (Ranunculaceae)	8-25 cm	lesy, húštiny, kroviny	skorá jar	fialová
Plešivec dvojdomý Kociánek dvoudomý <i>Antennaria dioica</i> (Asteraceae)	8-25 cm	lúky, pasienky, lesy, húštiny, kroviny	jar-leto	červená
Stavikrv hadí koreň Hadí koreň väčší <i>Bistorta major</i> (Polygonaceae)	30-120 cm	lesy, húštiny, kroviny, lúky, pasienky	leto	červená
Veronika lekárska Rozrazillečársky (+) <i>Veronica officinalis</i> (Scrophulariaceae)	15-30 cm	lesy, húštiny, kroviny, lúky, pasienky	leto	modrá
Vstavač škvrnitý Vstavač plamatý <i>Orchis maculata</i> (Orchidaceae)	20-60 cm	močiare, slatiny, brehy to-kov, lesy, kroviny, lúky, pa-sienky	leto	červená
Zemežľe obyčajná Zemežľuč obyčajná <i>Centaureum erythraea</i> (Gentianaceae)	8-50 cm	lesy, húštiny, kroviny, lúky, pasienky	leto-jeseň	červená
Zimozeleň menší Bréal menší + <i>Vinea minor</i> (Apocynaceae)	10-60 cm	lesy, húštiny, kroviny, i pes-tovaný (cintoriny a záhrady)	jar-jeseň	modrá



ŽINDAVA EURÓPSKA
Sanicula europaea; Apiaceae

Trávca bylina vysoká 5-50 cm. Z krátkeho podzemu vyrastá priama, málo rozkonárená byl a ružica okrúhlastých, páčlivo chutiacich listov s príkrovitým okrajom. Kvety sú drobné, biele, niekedy červenkasté alebo ružové, husto zoskupené do guľovitých hlávkov, ktoré tvoria na vrchole byle okolík. Kvitne v máji a júni. Plody sú guľovité nažky bez rebier, pokryté hustými háčkovitými štetinkami.

Bylina hojne rastie v listnatých i ihličnatých lesoch južnej a strednej Európy. Rozšírená od pahorkatiny po horské oblasti. Uprednostňuje vlhké humózne a hlinité pôdy bohaté na dusík. Predmetom ľudového zberu je koreň a vňať. Drogy obsahujú najmä saponíny, horčiny, triesloviny, alantoin a rozličné organické kyseliny (aj kyselinu L-askorbovú). Koreňové a listové saponíny pôsobia antimikrobiálne. Dokázal sa u nich aj slabý adstringentný a karmínatívny účinok. Niekedy sa spolu s hrdobarkou, šalviou, rumančekom a brezou kombinujú do oficiálnych priemyselných prípravkov, ktoré sa užívajú pri žalúdočných a črevných ochoreniach.

Z vňate sa pripravuje asi štvorpercentný zapať (nechať pošíť 25 minút, pije sa 1,5 dl 2-4 x denne), prípadne sedempercentný odvar na externé použitie (varí sa asi 9 minút). Oddávna sa traduje dobrá účinnosť drogy na rany a proti krvácaniam (aj vykašľávaniu krvi), taktiež pri bronchitídach. Na výplachy ústnej dutiny, kloktanie a pri ochoreniach čľasien, prípadne ako všeobecné antiflogistikum, adstringens a emolien sa za studena pripravuje macerát.

ŽLTO KVITNÚCE RASTLINY

BENEDIKT LEKÁRSKY

ČUBET BENEDIKYT

Chicus benedictus; *Asteraceae*

Jednoročná bylina podobná bodliaku, husto pokrytá drobnými ostňami. Priama päťhranná stonka vysoká 30—50 cm, husto olistená; listy dlhé, kopijovité, s ostrým zubkatým okrajom. Na koncoch konárikov sú úbory kvetov obalených listeňmi. Kvitne v júni a júli. Plody sú nažky s lietacím zariadením (chocholcom).

Pestovaný druh; niekedy zdi vie. Obľubuje pôdu bohatú na živiny a dostatočne vlhkú.

Predmetom zberu sú bylinné vrcholky stoniek a listy, ľudovo aj zrelé plody. Hlavné obsahové látky sú horčiny (kniciín a benediktín), silice, antibiôtický účinná substancia, minerálne soli, flavonoidy a triesloviny.

Už oddávna sú známe stomachické účinky rastliny. Z vňate sa varieval čaj na posilnenie žalúdka. Jej antibakteriálne účinky sa využívali v detskom lekárstve pri zápaloch kože a lymfatickej diatéze dojčiat a detí (kolísanie hmotnosti pre hydrolabilitu). Ako horčínová droga tvorí časť zložku žĺčkových čajovín. V súčasnosti sa rastlina začína viacej používať pri výrobe bylinných likérov a ako koreňna.

Denná dávka drogy je od 0,5 až 2,5 g; vyššie dávky dráždia obličky. Zvyčajne sa pripravuje zapar z lyžičky drogy na 2,5 dl vody (ako stomachikum sa pije 1 dl 2-3 razy denne pred jedlom, ako metabolikum a diuretikum medzi jedlami).

Droga sa zvyčajne kombinuje, napr. s listom vachty, koreňom kostihoja, listom mäty, rascou a vňatou vyššieho chvosta.

BLEJN ČIERNY

+ *Hyoscyamus niger*; *Solanaceae*

Bylina vysoká asi 30—60 cm, lepkavo chlpatá. Byl priama, listy podlhovasté vajcovité, tupo laločnaté, kvety lilevikovité, špinavožlté až oranžovožlté, fialovo žilkované. Kvitne v júni až októbri. Plod je viečkatá tobolka.

Burina rozšírená v celej Európe (okrem alpskej oblasti). Rastie jednotlivito na smetiskách, rumoviskách, pri cestách i múroch. Uprídnosťuje hlinito-ílovité pôdy s vysokým obsahom dusičnanov a teplej stanovišťa. Miestami sa pestuje.

Zberá sa koreň, list a semená. Všetky časti obsahujú prudko jedovaté alkaloidy, hlavne L-hyoscyamín (racemická forma je atropín) a skopolamín, ďalej kumaríny, cholín, silicu, triesloviny a flavonoid rutín. Alkaloidy sa z rastliny aj izolujú.

Pri spalovaní listu sa uvoľňujú pyridínové deriváty, na čom sa asi zakladá protiastmatický účinok drogy. List a jeho výťažky sa používajú ako parasympatikolytikum (na zvýšenie miestneho prekrvenia ap.), antispazmotikum a analgetikum (vždy však v kombinácii s inými drogami alebo výťažkami). List sám sa uplatňuje ako spazmolytikum (stimulans pri nervových ochoreniach, predráždení a hystérii). Služí aj ako zložka prípravkov užívaných pri ochoreniach dýchacích orgánov, na zmiernenie kŕčov, zníženie sekrécie a proti Parkinsonovej chorobe.

Pre momentné fyziologické pôsobenie podlieha droga sprísneným lekárskym predpisom. Podávanie odvaru z listov pri kašli, búchaní srdca či nervových ťažkostiach by bolo veľmi niskančné.

BLYSKÁČ JARNÝ

(+) *Ficaria verna*; *Ranunculaceae*

Trvácna bylina vysoká 10—30 cm, s poliehavou alebo vystúpavou byľou. Listy sú obličkovité, mäsié, sýto zelené, na okraji vrúbkované. Kvety jednotlivé, stopky dlhé, počet lupienkov 8—12. Kvitne od marca do mája. Plody sa málokedy vytvárajú.

Bylina hojná v celej Európe. Rastie vo vlhkých listnatých lesoch, krovinách, priekopách, okolo potokov, často hromadne.

Listy sú dosť bohaté na kyselínu L-askorbovú (vitamín C), preto sa konzumovali ako šalátová zelenina. Museli sa však zberať ešte pred kvitnutím rastliny. Počas kvitnutia a po ňom obsahujú totiž páľivý laktónový glykozid protoanemonín (pre ľudí je jedovatý, ba pokladá sa za kancerogénny).

Šťava z rastliny vyvoláva zápal kože. Čerstvá vňať sa používa v homeopatii, pri hemoroidoch a ochoreniach kože.

V ruskom ľudovom liečiteľstve sa rozdrvené listy prikladali pri bolestiach hlavy na plecia; takto sa liečil aj reumatizmus, ischias, lumbago a neuralgia.

ORSEJ JARNÍ

BORIEVKA OBYČAJNÁ

Juniperus communis; Cupressaceae

Vždyzelený ker vysoký 1–3 m, s úzkymi pichlavými ihlicami, ktoré sú zoskupené po 3 a vytrvávajú 4 roky na konárkoch. Samčie kvety vajcovité, krátke jahňady, samičie jednotlivé, nenápadné, zelené, zastižené tromi práslenovite postavenými šupinami. Kvitne v apríli a máji. Plody sú šuškové čiernomodré a oinovatené bobule (dozrievajú až v druhom roku).

Rastie na chudobných pôdach, v lesoch a na pasienkoch, najmä v horskom pásme celej severnej pologule.

Zbierajú sa zrelé plody, zriedka i drevo. Plody obsahujú predovšetkým silicu s pinénmi, cukry, triesloviny, leukoantokyany, flavonoidy a organické kyseliny. Silica dráždi obličky, čím sa v podstate doctefuje spoľahlivý diuretický efekt.

Jednorazová dávka plodov na zapar je 0,5 g. V domácnosti sa zapar bežne pripravuje z 1 lyžičky plodov na 2,5 dl vody (zahrieva sa 30 minút pod pokrievkou, nemiesa sa však variť; pije sa po lyžičkách 2–4 razy denne po jedle). Zapar nesmú užívať osoby so zápalmi močových ciest a gravidné ženy!

Silica tvorí zložku prekrvovacích mazadiel i zmesí na povzbudenie tvorby žĺče a adjuvancný prostriedok na reguláciu bakteriálnej flóry čriev; súčasne podporuje vylučovanie tráviacich šťiav. Liehový výluh sa užíva na posilnenie žalúdka. Plody sú surovinou na výrobu liehovín a bežne slúžia aj ako domáca korenina na väčšinu druhov mäsa, najmä na divinu. Prídávajú sa aj do nakladanej kapusty, aby nenadúvala.

Odvar z mladých jarných výhonkov sa pil pri pľúcnych ochoreniach a slúžil aj na vymývanie rán.

BOROVICA SOSNA (BOROVICA SOSNOVÁ)

Pinus sylvestris; Pinaceae

Strom vysoký 15–40 m, s červenkastou borkou a krátkymi ihlicami zoskupenými po 2 (vytrvávajú asi 3 roky). Samčie kvety sú vajcovité, podobné jahňadám, sirovo žlté, samičie sa podobajú šuškám a sú hnedé. Kvitne v máji. Šušky sú visiace, sivohnedé, nelesklé, dozrievajú dva roky.

Borovica rastie v celom miernom pásme Európy. Je to najrozšírenejší ihličnatý strom. Pôvodná na piesčiniach, vresoviskách a vápencových bralách. Má hodnotné drevo. Hojne sa vysadzuje na chudobných piesčitých pôdach nižín.

Oficiálna medicína používa živicu vytekajúcu z poraného kmeňa (terpentínový balzam), a to ako prísadu do tzv. mastí na vrede. Okrem toho je zložkou mastí dráždiacich kožu (rube-faciens) a protireumatických mazadiel. Používa sa i na inhalácie (pri bronchitídach) a ako antiseptikum. Nededilovateľný zvyšok (kolofónia) sa takisto pridáva do mastí a náplastí dráždiacich kožu.

Silica obsahujúca pinény sa pridáva do diuretických, urodezinfečných, cholagogických a spazmolytických prípravkov. Silica získaná destiláciou z mladých vrcholkov a ihličia sa používa ako expektorans, antispazmolytikum a antiseptikum. Odvar z borovicových púčikov sa ľudovo používal ako expektorans, diuretikum alebo diaforetikum. Zber púčikov je však zakázaný.

BÓLHOJ LEKÁRSKY

Anthyllis vulneraria; Fabaceae

Tráva bylina vysoká 10–30 cm, s poliehavou alebo vystúpavou byľou. Listy nepárno perovito zložené, koncový predĺženo vajcovitý, oveľa väčší ako prvé dva listky (tie sa často vôbec nevyvinú). Kvety v hlávkach (nie sú vždy žlté). Kvítne v máji až septembri. Plod je drobný struk.

Rastie na suchých a polosuchých lúkach, hojný najmä v oblasti Alp, na Balkáne a vo východnej Európe. Niekedy sa pestuje na vápenatých pôdach ako krmovina.

Zberá sa kvet, často aj vňať. Droga obsahuje predovšetkým flavonoidy, farbivá antokyany a xantofyl, triesloviny, saponíny a sliz. Má podobné účinky ako fialka trojfarebná alebo roľná. V oficiálnej medicíne sa zatiaľ málo uplatňuje, lebo nie je dostatočujúco preskúmaná; jej používanie sa opiera o ľudovú tradíciu. V ľudovom liečiteľstve je veľmi obľúbená. Súborne ju možno hodnotiť ako dermatikum, diuretikum, depuratívum a metabolikum. Oddávna sa používa na dezinfekciu a vymývanie rán, najmä hnisavých a mokvavých, na kloktanie pri zápale mandlí ap. Novšie sa skúša aj ako vlasové tonikum.

Zvyčajne sa robí zapar (za hrsť drogy na 0,25 l vriacej vody, nechať postáť 10 minút, prípadne krátky var z 10–20 g kvetov na 1 l vody).

Odvar možno vo forme obkladov použiť aj na krvné podliatiny, udreniny a opuchy.

Ako metabolikum, depuratívum alebo diuretikum sa interne užíva slabší zapar (1,5 lyžičky kvetov na 5 dl vody, pije sa po 1 dl 2–3 razy denne).

146

ČERKÁČ PENIAŽTEKOVÝ

Lysimachia nummularia; Primulaceae

VRBINA PENÍZKOVÁ

Bylina s poliehavou alebo plazivou stonkou dĺžkou 5–30 cm. Listy krátko stopkaté, elipsovité až guľtate, kvety jednotlivé, niekedy po 2 v pazuchách listov, často červeno bodkované. Kvítne v júni a júli.

Rastie na mokrych lúkach, brehoch potokov, v priekopách, lesoch a na ich okrajoch. Oblubuje vlhké a nepriepustné, hlinité pôdy zásobené dusíkom.

Zberá sa kvitnúca vňať. Obsahuje triesloviny, saponíny, sliz, silicu a značné množstvo kremičitanov. Rastlina je začerstva veľmi kyslá.

Typická rastlina ľudového liečiteľstva. V staroveku sa používala pri vredovej chorobe, ako antiflogistikum (na rany a opuchliny), pri hnačkách a kŕčoch, taktiež pri krvácaní z ďasien a kŕčových žilách, vo forme kúpeľa aj pri bolestiach a opuchoch nôh.

Slovenské ľudové liečiteľstvo využíva čerkáč predovšetkým pri opuchoch, dne a stvrdnutých žľazách.

Zvyčajná dávka na interné užívanie je asi štvorpercentný zapar (nechať postáť 20 minút, pije sa 1,5 dl 2–3 x denne). Pri vnútorných krvácaniach sa robí až šesťpercentný zapar (pije sa po lyžiciach v polhodinových alebo hodinových odstupoch). Na omývanie slúži päťpercentný odvar (varí sa na slabom ohni 8 minút).

Maximálne dávky rastlina zatiaľ nemá stanovené, vedľajšie účinky nie sú známe. Správnosť ľudových indikácií sa odborné neoverovala.

147

DIVOZEL VEĽKOKVETÝ

Verbascum densiflorum; *Scrophulariaceae*

Dvojnásobná bylina; v prvom roku vytvára prízemnú ružicu listov, v druhom vyrastie mohutná byľ (až vyše 2 m). Celá rastlina je žltá plisnato ochlpená. Listy má striedavé, dokonale zbiehavé, vajcovité, končíste. Kvety usporiadané v koncovom strapci s tanierovitou korunou; ich priemer je 3,5–4,0 mm. Kvítne v júli až septembri.

Pomerne častý druh, najmä v strednej a južnej Európe. Rastie na okrajoch dubín, lesných čistinkách a rozličných ruderalných stanovištiach. Často sa kríži s divozelom sáporitým (*V. phlomooides*), ktorý má obvyčajne nezbiehavé horné byľové listy. Pre zber sú vhodné obidva druhy.

Hlavné obsahové látky tvoria sliz a saponíny; významná je aj prítomnosť flavonoidov, silice, slizu a cukrov. Predmetom oficiálneho zberu sú kvetné koruny, niekedy aj listy, ľudovo i korene. Kvet využíva oficiálna medicína pri ochoreniach horných dýchacích ciest ako mierne expektorans a mucilagínózum. Pridáva sa do tzv. prsných čajovín (*Species pectorales*). Zvyčajne sa robí zapar z plnej lyžičky na 0,5 l horúcej vody alebo mlieka (pije sa horúce, denne 1 l, deti 0,5 l, sladí sa medom). Ľudovo sa z kvetov pripravuje štvorpercentný zapar (1,5 dl 2–4 x denne) a z listov rovnako koncentrovaný odvar, ktorý pomáha pri kolikách, hnačkách, zápaloch atď. Odvar z koreňov vraj posilňuje žalúdok.

DRÁČ OBYČAJNÝ

(+) *Berberis vulgaris*; *Berberidaceae*

Ker vysoký asi 1–2,5 m, kôra svetlosivá, horká, drevo tvrdé, žlté. Listy krátko stopkaté, vajcovité, vo zväzôčkoch, v pazuchách žltkastých trňov. Vísiaee kvety tvoria jednostranné mnohokveté strapce. Kvítne v apríli až júni. Plody sú valcovité šarlátovočervené bobule.

Hojný najmä v strednej a južnej Európe. Rastie vo svetlých listnatých i miešaných lesoch. Obľubuje teplé vápenité pôdy.

Zberá sa koreňová kôra a koreň, ktorý obsahuje najmä izochinolinové alkaloidy (berberín ai.), triesloviny a organické kyseliny. List s obsahom berberínu sa zberá zriedka. Alkaloidy sú veľmi horké, preto sa drogy môžu použiť ako stomachikum a tonikum; majú aj slabé antibiotické pôsobenie. Okrem toho povzbudzujú tvorbu žalúdočných šťiav a žlče.

Zvyčajne sa pripravuje zapar z pol lyžičky drogy na 2,5 dl vody (ako tonikum sa pije po 1–2 lyžičkách 2–3 razy denne, vždy medzi jedlami). Droga spravidla tvorí zložku čajovínových zmesí. Vo vyšších dávkach je jedovatá, preto varujeme pred svojvoľným užívaním.

Významnejšie je použitie plodov, ktoré sú jedlé (neobsahujú alkaloidy). Sú bohaté na kyselinu L-askorbovú (vitamín C), karotenoidy, organické kyseliny a cukry. Možno ich použiť ako stomachikum a tonikum (zapar z 2 lyžičiek rozdrvených plodov na 2,5 dl vody, prisladiť; pijú sa 1–3 lyžičky viac ráz denne). Plody kombinované so šípkami, s listom brezy, plodmi čiernej bazy alebo malinami sa osvedčujú ako pomocný prostriedok pri nachladnutí, chrípke a náčche. Šťava z plodov je vhodná ako zdravý nápoj aj pre deti.

DIVIZNA VEĽKOKVETÁ

DRÍŠŤÁL OBEČNÝ

(+) *Berberis vulgaris*; *Berberidaceae*

Verbascum densiflorum; *Scrophulariaceae*

Dvojnásobná bylina; v prvom roku vytvára prízemnú ružicu listov, v druhom vyrastie mohutná byľ (až vyše 2 m). Celá rastlina je žltá plisnato ochlpená. Listy má striedavé, dokonale zbiehavé, vajcovité, končíste. Kvety usporiadané v koncovom strapci s tanierovitou korunou; ich priemer je 3,5–4,0 mm. Kvítne v júli až septembri.

Dvojnásobná bylina; v prvom roku vytvára prízemnú ružicu listov, v druhom vyrastie mohutná byľ (až vyše 2 m). Celá rastlina je žltá plisnato ochlpená. Listy má striedavé, dokonale zbiehavé, vajcovité, končíste. Kvety usporiadané v koncovom strapci s tanierovitou korunou; ich priemer je 3,5–4,0 mm. Kvítne v júli až septembri.

Pomerne častý druh, najmä v strednej a južnej Európe. Rastie na okrajoch dubín, lesných čistinkách a rozličných ruderalných stanovištiach. Často sa kríži s divozelom sáporitým (*V. phlomooides*), ktorý má obvyčajne nezbiehavé horné byľové listy. Pre zber sú vhodné obidva druhy.

Hlavné obsahové látky tvoria sliz a saponíny; významná je aj prítomnosť flavonoidov, silice, slizu a cukrov. Predmetom oficiálneho zberu sú kvetné koruny, niekedy aj listy, ľudovo i korene. Kvet využíva oficiálna medicína pri ochoreniach horných dýchacích ciest ako mierne expektorans a mucilagínózum. Pridáva sa do tzv. prsných čajovín (*Species pectorales*). Zvyčajne sa robí zapar z plnej lyžičky na 0,5 l horúcej vody alebo mlieka (pije sa horúce, denne 1 l, deti 0,5 l, sladí sa medom). Ľudovo sa z kvetov pripravuje štvorpercentný zapar (1,5 dl 2–4 x denne) a z listov rovnako koncentrovaný odvar, ktorý pomáha pri kolikách, hnačkách, zápaloch atď. Odvar z koreňov vraj posilňuje žalúdok.

Hojný najmä v strednej a južnej Európe. Rastie vo svetlých listnatých i miešaných lesoch. Obľubuje teplé vápenité pôdy.

Zberá sa koreňová kôra a koreň, ktorý obsahuje najmä izochinolinové alkaloidy (berberín ai.), triesloviny a organické kyseliny. List s obsahom berberínu sa zberá zriedka. Alkaloidy sú veľmi horké, preto sa drogy môžu použiť ako stomachikum a tonikum; majú aj slabé antibiotické pôsobenie. Okrem toho povzbudzujú tvorbu žalúdočných šťiav a žlče.

Zvyčajne sa pripravuje zapar z pol lyžičky drogy na 2,5 dl vody (ako tonikum sa pije po 1–2 lyžičkách 2–3 razy denne, vždy medzi jedlami). Droga spravidla tvorí zložku čajovínových zmesí. Vo vyšších dávkach je jedovatá, preto varujeme pred svojvoľným užívaním.

Významnejšie je použitie plodov, ktoré sú jedlé (neobsahujú alkaloidy). Sú bohaté na kyselinu L-askorbovú (vitamín C), karotenoidy, organické kyseliny a cukry. Možno ich použiť ako stomachikum a tonikum (zapar z 2 lyžičiek rozdrvených plodov na 2,5 dl vody, prisladiť; pijú sa 1–3 lyžičky viac ráz denne). Plody kombinované so šípkami, s listom brezy, plodmi čiernej bazy alebo malinami sa osvedčujú ako pomocný prostriedok pri nachladnutí, chrípke a náčche. Šťava z plodov je vhodná ako zdravý nápoj aj pre deti.

FENIKEL OBYČAJNÝ

Foeniculum vulgare; *Apiaceae*

Dvojočná až trváca bylina. Hýf vysoká 80–200 cm, priama, iba pri konci rozkonárená, sivo oinovatená. Strihané listy tvoria mnohonásobné segmenty. Väčšina rastlín kvitne už v prvom roku, na zber sa však hodia len plody získané v druhom roku. Drobné kvety tvoria zložené okolľky. Kvitne od júla do augusta až septembra. Plody sú vajcovité, rebrovité dvojnažky dlhé až 10 mm.

Rastlina rastie divo v Stredomorí. V iných oblastiach sa pestuje. Obľubuje chránené teplé polohy, kypré i hľinité, vápenaté pôdy, bohaté na živiny a dostatočne zásobené vlhokou.

Predmetom zberu sú plody; destiluje sa z nich silica. Koreň sa zberá zriedka. Hlavné obsahové látky tvorí silica (s anetolom a fenchónom), olej, cukry, organické kyseliny a bielkoviny. Plody pôsobia ako expektorans, karminatívum, amarum a tonikum. Pre sekretomimetický účinok sa fenikel kombinuje s koreňom sladkého drievka, listom máty piepornej a anízom. Pôsobí aj spazmolyticky a podporuje tvorbu žalúdočných šťiav. Plody tvoria častú zložku prsných a taxatívnych čajovníkových zmesí.

Zvyčajná dávka je 0,3–0,8 g plodov na zapar (piť 2–3 razy denne ako stomachikum alebo karminatívum). Dospelým sa môže dávať lyžička plodov na 5 dl vody (pije sa po 1 dl 2–3 razy denne ako expektorans, deti po lyžičke každé 2 hodiny). Drogu užívajú dojčiacie ženy ako laktagogum.

Silica z plodov má podobné uplatnenie; dávkuje sa po kvapkách na cukor alebo do mlieka (jednorazovo max. 30 mg). Veľmi obľúbený je feniklový med (expektorans alebo karminatívum pre malé deti).

FIALKA TROJFAREBNÁ

Viola tricolor; *Violaceae*

Jednoročná alebo trváca bylina s trojhrannou dutou bylou, vysoká zväčša 10–20 cm. Listy sú stopkaté, vajcovito kopijovité, na okraji vrúbkované. Kvety sú zvyčajne trojfarebné (prevláda svetlozltá a svetlofialová). Kvitne od apríla do októbra.

Druh hojne rozšírený v miernom pásme celej Eurázie. Rastie na lúkach, kamenistých stranách, prcestiach a rúbaniskách. Uprednostňuje trochu kyslú pôdu.

Zberá sa kvitnúca vňať. Hlavné obsahové látky tvoria flavonoidy (najmä rutín), antokyany, karotenoidy, saponíny, silica a salicylan metýlnatý.

Droga je spoľahlivé diuretikum, expektorans, tonikum, mierne diaforetikum a významné metabolikum. Má dokázaný priaznivý vplyv na liečenie ekzémov, vyrážok a iných kožných defektov. Pôsobí adjuvane pri lomivosti kapilár a petechiách (bodkovitých krvných výronoch), taktiež pri poškodení pokožky rentgenovým ožarovaním.

Zvyčajne sa robí zapar z 2 lyžičiek drogy na 2,5–5 dl vody (pije sa po troške počas dňa); rovnaké dávky sa podávajú aj externe. Droga sa väčšinou používa v kombinácii s inými liečivými rastlinami.

Maximálne dávky drog nie sú stanovené. Experimentálne sa však potvrdilo, že dlhšie podávanie zvýšených dávok vyvoláva nauzeu, dávenie a poruchy žaltúdkovej činnosti.

FENYKL OBEČNÝ

VIOLKA TROJBAREVNÁ

Viola tricolor; *Violaceae*

HLAVÁČIK JARNÝ

+ *Adonis vernalis*; *Ranunculaceae*

Tráva bylina vysoká 10—40 cm. Nerozkonárená byľ je olistená iba hore, listy sú dvojité až trojité perovito zložené, koncové kvety nápadne pekné, veľké, s priemerom 3—8 cm. Kvitne v apríli až máji.

Eurosibírsky druh; rastie v teplomilných dúbravách, lesostepných porastoch, na výslnných trávnatých svahoch, často spolu s poniklecom. Uprednostňuje kypré, slnečné, vápenité a piesočnato-kamenité pôdy.

Predmetom oficiálneho zberu je kvitnúca vňať. Obsahuje predovšetkým rozličné digitaloidy - kardenolidy, prevažne strofantínového typu (o. i. cymarín a K-strofantín-p), ďalej adonitoxíny, strofantigeníny, flavonoidy (napr. vitezín a luteolín), alifatický alkohol adonitol a cholin. Droga účinkuje ako kardiotonikum, diuretikum a mierne sedatívum. Podáva sa zvyčajne v zápate, ktorý sa vyhotovuje len podľa lekárskeho predpisu.

Kardenolidy hlaváčka zvyšujú napätie srdcového svalu a účinne upravujú činnosť srdca (silu jeho sťahov). Tým sa súčasne zlepšuje jeho energetická bilancia (pomer medzi vykonanou prácou a spotrebovanou energiou).

Štandardizované výťažky z hlaváčka sa používajú ako cenné kardiotoniká pri ľahšej insuficiencii. Majú rýchlejší nástup ako náprstníky a v organizme sa hromadia pomalšie než náprstníkové.

Je samozrejme, že uplatnenie drogy v ľudovom liečiteľstve vôbec neprichádza do úvahy. Aj priemyselne vyrábané prípravky z hlaváčka smie ordinovať iba skúsený lekár.

HORČICA BIELA

Sinapis alba; *Brassicaceae*

Jednoročná bylina vysoká 20—65 cm. Byľ priama, listy lýrovite perovito dielne, vrchné trojzázrové, na okraji nepravidelne zubkaté. Kvety usporiadané v strapcoch podobných okolkom. Kvitne v júni a júli. Plody sú bielo štetinaté odstávajúce šesule.

Rastlina pochádza z oblasti Stredomoria. Tu a v strednej Európe sa pestuje ako krmovina alebo pre semená. Niekedy zdvie a vyskytuje sa ako poľná burina.

Podobá sa jej viaceru kapustovitých rastlín, najmä horčica roľná (*Sinapis arvensis*), nepríjemná burina v poľnohospodárskych kultúrach, ľudovo používaná rovnako ako horčica biela.

Predmetom zberu sú semená. Obsahujú predovšetkým sliz, olej a tioglykozid sinalbín — glukosinolát, resp. gluukoalkaloid, ktorý sa vplyvom enzýmu myrozínu štiepi na glukózu a ostro chutiacu neprerhavú silicu hydroxybenzylhorčičnú a sinapín.

Droga sa liečebne uplatňuje ako mucilagínózum a protektívum (chráni sliznice); vo vyšších dávkach pôsobí laxatívne. Rozdrvené semená majú skôr stomachické účinky. Vždy sa však podávajú vo vhodných kombináciách. Zvyčajne sa pripravuje macerát z 2 lyžičiek celých semien na 2,5 dl vody (nechať stáť cez noc) alebo odvar z lyžičky semien (zahriať 5 minút); pije sa po 0,5—1 dl 2—3 razy denne medzi jedlom. Macerát z celých semien sa užíva ako protektívum; macerát z 1,5 lyžičky semien na 2,5 dl vody zas ako stomachikum alebo laxans (piť po 1 dl ráno a večer). Silnejší výluh sa pije pri atónii (ochabnutí) čriev. Semeno má baktericídne vlastnosti, preto sa pridáva i do nakladačov zeleniny.

HORČICE BÍLA

HULEAVNÍKOVEC LEKÁRSKY

Chamaepitium officinale; *Brassicaceae*

Jednoročná alebo dvojročná burina vysoká 30–60 cm. Stonky má zvyčajne rozkonárené, tuhé, chlpaté, s bielymi trichómami smerujúcimi nadol. Listy sú gracovité alebo perovito dielne, s koncovým segmentom oštepovite trojbokým. Kvitne v máji až septembri. Drobné kvety na konci byli dozrievajú v typické chlpaté a kužeľovité šesúle.

Eurázijský druh. Rastie na okrajoch ciest, obrábaných poliach a ruderálnych stanovištiach. Obľubuje čerstvé suchšie pôdy bohaté na živiny a dusík.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať. Obsahuje bližšie nepreskúmané kardenolidné glykozidy (viac ich je v semenách) a glukosinoláty (horčičné glukozidy), ďalej triesloviny, sliz, pektín a cukry, začerstva i rodanidy.

Vňať sa ľudovo využíva ako diuretikum a expektorans (pomáha pri zápaloch hrdla a horných dýchacích ciest). Semená majú spazmolytický aj diuretický účinok. Drogy pomáhajú pri močových kamienkoch, chronických bronchitídach, strate hlasu, bronchiálnej astme, spazmoch v žľčových cestách, pľúcnych kataroch, žltacke, bolestiach mechúra atď. Semená sa používajú aj na obklad. Z vňate sa robí päťpercentný zapar (pije sa 1,5 dl 2–4 x denne), prípadne sa užíva priamo prášok z drogy (jednorazovo 2–5 g). Niekedy sa z rastliny pripravuje sirup (užíva sa viac ráz denne po lyžičkách).

IMELO BIELE

(+) *Viscum album*; *Loranthaceae*

Vždyzelený ker, cudzopasiaci v korunách stromov, vysoký 20–50 cm. Stonky sú oblé, lámavé, listy neopadavé, protistojné, obrátene vajcovité, lysé, celistvookrajové. Kvitne v marci a apríli. Kvety sú nenápadné, v koncových klasoch, slabo voňajú, dozrievajú v nepravé bobule s lepkavým oplodím (obsahujú po jednom semene).

Eurázijský druh. Cudzopasí na ihličnákoch (jedle, borovice, smrekovec) i na listnákoch (jablone, topole, brezy, lípy, agáty, z kríkov dráč a ruže; nenapadá duby).

Zberá sa vňať. Hlavné obsahové látky tvorí zmes rozličných peptidov. Ich súčasťou je aj toxický viskotoxín. Vo vňati je i cholin, acetylcholin, triterpenoidy (kyselina ursolová a oleanolová), saponíny, flavonoidy, vosky, živcové kyseliny, cukry, farbivá (xantofyl) a slizy.

Vodné a liehové výťažky imela majú metabolizujúce účinky, znižujú krvný tlak, spravidleňujú rytmus srdca, majú protisklerotické účinky a proteínová frakcia má protitumorové vlastnosti (je však značne toxická).

Bežne sa pripravuje zapar z 0,5–1 lyžičky drogy na 3 dl vody (macerovať 10 minút), piť max. po 1 dl 2–3 razy denne). Hypotonická čajovina sa robí zo zmesi imela s plodmi hloh, vňaťou zemedymu alebo boraka a koreňom valerjánu. Imelo tvorí tiež častú zložku *Species antiscleroticae* a *Species cardiaca*. Vzhľadom na závažnosť uvedených indikácií možno drogu použiť len so súhlasom lekára.

ISKERNÍK PRUDKÝ

+ *Ranunculus acer*; *Ranunculaceae*

Trváca bylina vysoká až 100 cm. Rozkonárená byt je holá, niekedy iba pritisnuté chlpatá. Prízemné listy s dlhými stopkami, smerom nahor sa im stopky skracujú, horné sú sediace. Kvety sú veľké, kvetné stopky dlhé. Kvítne od mája do októbra.

Euroasibírsky druh, veľmi hojný aj v strednej Európe, rozšírený od nížin po subalpínsky stupeň. Výslovné lúčny typ, v lesných spoločenských zriedkavejší. V daždivých rokoch rastie masovo.

Rastlina je začerstva jedovatá; sušením túto vlastnosť stráca. Na pokožke vyvoláva očervenenie až pľuzgier a opuchy, ba i vredy.

Predmetom ľudového zberu je kvitnúca vňať, ktorá obsahuje horký laktónový glykozid protoanemonín, anemonín (viac ho je v čerstvom korení), kyselinu izoanemonovú, saponíny, kyselinu L-askorbovú, asparagín, arginíny a triesloviny.

Výskumom sa zistilo, že výťažok z iskerníka prudkého zabraňuje klíčeniu a vyvoláva dermatitídy (po lýkovej jedovatej našim najsilnejším vezikanciom). Anemonín, najmä však protoanemonín má výrazné anthelmintické účinky. Anemonín zmiernuje aj kŕče a tlmi bolesť. Výskum liečivých a nežiadúcich účinkov zaliel ešte nie je uzavretý. Použitie drogy z iskerníka prudkého je v ľudovom liečiteľstve vylúčené.

JASTRABNÍK CHLPÁNÍK

Hieracium pilosella; *Asteraceae*

Trváca chlpatá bylina vysoká 8–30 cm. Z bohatej prízemnej ružice vajcovito kopijovitých listov vyrastajú plazivé nadzemné výhonky (ich listy sa smerom k vrcholu výhonku zmenšujú). Bezlistá stonka je zakončená jediným úborom zloženým iba z jazzykovitých kvetov (ich koruny sú na spodnej strane často červenkasté). Kvítne v máji až októbri.

Rod veľmi premenlivý, s mnohými druhmi, ktoré sa aj odborníkom nefľahko určujú.

Rastie na suchších trávnatých miestach, vo svetlých lesoch a v štrbinách skál. Najradšej má piesočnatú pôdu.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať, ktorá obsahuje najmä silicu s umbeliferómom, triesloviny, sliz, flavonoidy, nórčiny a živice. V súčasnosti sa užíva ako diuretikum, pri chronických črevných kataroch, chripkových ochoreniach, albuminúrii (vyľučovanie bielkovín močom), pre antibakteriálnu účinnosť aj pri brucelózach (infekčné ochorenie zvierat prenosné na človeka). Zvonku sa používa ako vulnerárium (na infikované rany). Indikáciu i postup liečby však treba konzultovať s lekárom.

Zvyšujú sa z drogy pripravuje desaťpercentný zapar (30 minút nechať posiať, pije sa 2–3 razy denne po 1,5 dl, prípadne po lyžičkách viackrát cez deň). Na vymývanie rán a kloktanie pri zápale mandlí ap. sa používa päťdesaťpercentný zapar (takisto po polhodinovom odstatí).

KAMZIČNÍK SRDCOVITÝ

(+) *Doronicum pardalianches*; *Asteraceae*

Trváca bylina; z dužnatého podzemka vyrastajú podzemné, šupinaté, na konci hľuzovito zhrubnuté výbežky a žrznato chlpaté až huňaté priame byle, zväčša rozkonárené, vysoké 30—60 (80) cm. Listy sú srdcovité, na okraji jemne zubkaté a srstnaté. Kvety sú zoskupené v koncových úboroch. Kvitne v máji až júni.

Rastie roztrúsené po celej Európe, najmä v horských lesoch strednej a južnej Európy.

V našom ľudovom liečiteľstve sa ojedinelé používa podzemok kamzičníka srdcovitého, v južnej Európe aj úbory, resp. kvitnúca vňať. Vňať i podzemok obsahujú horčiny a chemicky nevelmi prebádanú dráždivú látku, ktorá môže vyvolať kožné zápal. Vo vňati sa nachádza ešte silica a farbivo xantofyl. Podzemok má aromatický pach; sprvu chutí sladko, potom odporne škraľavo a horlko, ostro. Vňať má ešte ostrejšiu chuť.

Úbory a podzemok sa ľudovo uplatňujú takisto ako arnika (*Arnica montana*) — podzemok na povzbudenie dýchania a krvného obehu v periférnych cievach, proti zápalom žľ. ap.; úbory sa ako kožné derivans aplikujú pri neuralgiách, reumatizme, na rany a vredy (vo forme tinktúry). Na pitie slúži zapar z 1,5 g drogy na 1 dl vody (maximálne 2 dl denne), externe asi šesťpercentný zapar (nechá sa 20—25 minút vylúhovať).

S rastlinou nevhodno experimentovať; nie je dost' preskúmaná. Aj ľudovo sa používa zväčša len externe (zvonku).

KAMZIČNÍK SRDČITÝ

KAPUSTA HLÁVKOVÁ - BIELA

Brassica oleracea var. *capitata*; *Brassicaceae*

Jedna z odrôd kapusty obyčajnej (*Brassica oleracea*), všeobecne známej byliny, ktorá má na skrátenej stonke (byli) zdužnatené svetlozelené (alebo fialové) listy, tesne zvinuté do tvrdej hlávky. Rastie výlučne v poľných kultúrach. Pestuje sa vo viacerých formách v záhradách a na poliach.

Kapusta okrem celého radu vitamínov (axeroftol, aneurín, riboflavín, kyselina L-askorbová, ergokalciferol, fylochimón a antiulkusový faktor) obsahuje značné množstvo solí kyseliny fosforečnej, enzým myrozinázu, rozličné glykozidy, soli draslíka, horčička a vápnika, fosfor, železo i slizovité látky; významný je obsah horčičných glukozidov — glukosinolátov. Pri hydrolyze vznikajú aj nie celkom neškodné rodnidové zlúčeniny, ktoré ovplyvňujú činnosť štitnej žľazy. Liečebne sa používa čerstvá šťava, a to proti vredovej chorobe žalúdka a dvanástnika, pri poruchách funkcie pankreasu a ochorení pečene, taktiež ako antiskorbútikum, proti vnútorným parazitom (20—50 g), ako zdroj vitamínov a expektorans (desaťpercentný odvar, 1,5 dl 2-3 x denne). Rozdrvené listy sa v ľudovom liečiteľstve prikladajú na reumatické údy, pri dne, na vredy a rozličné vyrážky (v podstate ide o pôsobenie prírodných sírnych derivátov).

KOMONICA LEKÁRSKA

Melilotus officinalis; Fabaceae

Mohutná dvojročná, zriedkavejšie jednorročná bylina, vysoká 100—200 cm. V prvom roku vytvára iba obľúbkovité listnaté byle, v druhom vyrastie hranatá byľ, rozkonárujúca sa už od zeme. Striedavé listy sú stopkaté, trojpočetné; z ich pazúch vyrastajú mnohočetné štrhle strapce kvetov. Kvitne v júni až septembri. Po usušení príjemne vonia kumarínom.

Vyskytuje sa v teplejších oblastiach Európy, a to v porastoch ruderálnych rastlín (napr. na železničných násypoch, medziach, vo viniciach). Niekedy sa pestuje ako krmovina. Je ukazovateľom dusíka v pôde.

Zberá sa kvitnúca vňat'. Obsahuje najmä kumaríny, sliz, alantoin, látky purínového charakteru, triesloviny a flavonoidy.

Interne sa rastlina užíva iba ľudovo — pri opatrnom dávkovaní ako diuretikum, spazmolytikum alebo karminatívum (maximálne 3 g drogy denne, teda za lyžičku na 1—1,5 dl záparu alebo macerátu). Oficiálna medicína odmieta tieto indikácie. Obsah kumarínov, ktoré ovplyvňujú krvnú zrážavosť, je veľmi nestály. Pri internom užívaní by kumaríny mohli poškodiť organizmus. Interne sa droga podáva iba v homeopatii pri úporných bolestiach hlavy (za zvýšeného prekrvenia). V normálnej medicíne (alopatii) sa dáva len do obkladov, a to spolu s koreňom kostihoja, úborní rumančeka a semenom senovky gréckej, prípadne sa pridáva do zmäkčujúcej čajoviny na kloktanie.

Podobné obsahové látky a účinky má vňat' komonice najvyššej (komonice nejvyšší — *Melilotus altissimus*), rastúca na vlhkejších stanovištiach od nížin po pahorkatiny.

160

KONOPNICA ŽLTAKASTOBIELA

Galeopsis ochroleuca; Lamiaceae

KONOVICE BLEDOŽLTÁ

Galeopsis ochroleuca; Lamiaceae

Jednorročná bylina vysoká do 30 cm. Stonky s uzlinami, listy protistočné, stopkaté, vajcovito kopijovité, na okraji hrubo zúbkované, homé žltaznato chľpaté; kvety v pazušných papraslenoch. Kvitne v juh' až auguste.

Západoeurópsky nitrofilný druh, u nás ojedinelé zastúpený ako poľná burina; na farmaceutické účely sa pestuje. Rovnocenné látky obsahujú aj ostatné druhy konopnice.

Predmetom farmaceutického zberu je kvitnúca vňat'. Hlavné obsahové látky v nej tvoria kyselina kremičitá (0,7—0,9 %, z toho je asi 0,1—0,2 % tzv. nerozpustnej), amorfná nórčina, sílica a asi 5—10 % trieslovín. Okrem látok pektínového charakteru obsahuje ešte aj neutrálny a kyslý saponín.

Liečebné použitie vychádza predovšetkým z obsahu kyseliny kremičitej, ktorej sa prisudzujú adjuvačné liečebné pôsobenie pri cirhotickom rozklade tkanív (pri pľúcnej tuberkulóze i zápaloch pľúc). Vňat' sa pritom kombinuje s rovnakým dielom vňate prasličky a stavikru viáčieho (resp. 25 g prvej vňate, 35 g druhej a 75 g tretej). Pripravuje sa odvar, ktorý sa úspešne užíva aj pri poruchách látkovej premeny a na vyplavovanie močových kameňkov.

Pre obsah saponínov je droga aj dobré expektorans. Zápar alebo odvar sa zvyčajne pripravuje z 2 g drogy na 1,5 dl vody. Novšie sa konopnica bežne používa aj v oficiálnej medicíne.

161

KOZINEC SLADKOLISTÝ

Astragalus glycyphyllos; Fabaceae

Trváca, zvyčajne poliehavá, slabo chlpatá bylina. Stonka je dlhá 50—150 cm. Listy má nepárno perovito zložené, najviac sedemjarmové, lístky sú vajcovité, celistvookrajové, sladkej chuti. Z pazúch listov vyrastajú kvety zoskupené do hustých koncových strapcov. Kvitne v máji až septembri.

Eurosibijsky druh, rozšírený v nížinách i horskom pásme, pomerne hojný na okrajoch lesných porastov, krovinatých stranách aj v pobrežných húštinách. Uprednostňuje vápnité a kypré hlinité pôdy.

Zberá sa Úst alebo koreň. Rastlina obsahuje cukry a iné sladko chutiace látky (najmä glycyrizín), kyselinu glukurónovú, silicu, nórčiny, asparagín a iné dusíkaté látky. V listoch a stonke sa dokázal aj alkaloid.

List i koreň sa používa pri ťažkostiach s močením, močových a obličkových kameňoch, ďalej ako expektorans, metabolikum (pri reumatizme), niekedy aj ako diaforetikum. Ľudovo sa najviac cení ako antireumatikum a pri chronických kožných ekzémoch aj iných kožných ochoreniach.

Z listov sa pripravuje päťpercentný zapar (nechať 20 minút postáť, pije sa 1,5 dl 2—3 x denne). Z koreňa sa robí štvorpercentný macerát (maceruje sa asi 6 hodín, pije sa 1,5 dl 2—3 x denne).

Druhy rodu kozinec - Astragalus sú veľmi zaujímavé svojimi obsahovými látkami. Azda najviac sa cení maloázijský A. gummifer s bohatým obsahom slizu (používa sa najmä ako mucilaginózium a laxans).

KÓPOR VOŇAVÝ

Anethum graveolens; Apiaceae

Jednoročná bylina vysoká 35—120 cm, lysá, sivo oinovatená, listy zložené z nitkovitých segmentov, kvety drobné, v mnoholúčových okolľkoch. Kvitne v júli až októbri. Plody sú vajcovité a sploštené, široko krídlaté dvojnažky, po dozretí hnedé.

Bylina pochádza z Orientu. Dnes sa pestuje prakticky na celom svete. Obľubuje chránenú slnečnú polohu a hlinito-piesočnatú pôdu. Možno ju pestovať aj v črepníkoch. Veľmi ľahko zdivie.

Plody aj ostatné časti rastliny obsahujú silicu s D-karvónom, ktorý im dáva osobitý pach. Predmetom farmaceutického zberu sú plody, občas i vňať. Plody okrem silice obsahujú kumaríny, olej, bielkoviny, organické kyseliny (kávové, ferulové a i.), flavonoidy, triesloviny a slz. Užívajú sa hlavne ako spazmolytikum, karminatívum, slabšie diuretikum, stomachikum, sedatívum a laktogum. Účinkom sa veľmi podobá rasci. Zápary zlepšujú trávenie, upokojujú (sú vhodné najmä pre staršie osoby), priaznivo pôsobia pri meteorizme a majú aj antibiotické vlastnosti. Možno ich užívať pri ľahšej forme nespavosti i pri žalúdočných kolikách. Mladá vňať je bohatá na kyselinu L-askorbovú a minerálne látky. Používa sa ako karminatívum a stomachikum. Známejšia je však ako korešina.

Ak sa robí zapar pre deti, dáva sa na 2,5 dl vody maximálne pol lyžičky plodov, dospelým až 1 lyžičku (treba nechať 10 minút postáť). Deťom sa podáva po lyžičkách, dospelí smú vypiť 1,5 dl až 2—3 x denne. Protí nespavosti slúži zapar z 10 g plodov na 2,5 dl vody (večer vypiť). Štáva z čerstvéj rastliny sa uplatňuje pri liečbe hemoroidov (zvonku), odvar v oleji zas na opuchliny (hortíci).

Droga sa zvyčajne kombinuje (napr. pri meteorizme s rascou a rumančekom).

KRUČINKA FARBIARSKA

+ *Genista tinctoria*; *Fabaceae*

Poloker vysoký 20–60 cm. Stonky sú obyčajne chlpaté, nie však trnité. Listy bývajú skoro sediace, kopijovité, so zakrpatenými prlístikami. Stopkaté kvety sú holé a tvoria dlhé, mnohokveté koncové strapce. Kvitne v máji až auguste. Plody sú tenké, holé, čiarkovité struky, dlhé až 25 cm.

Rastie skoro po celej Európe, od nížin až po horský stupeň, najmä vo svetlých lesoch, krovínach, lesostepiach a na výslnných kamenistých i trávnatých stranách.

Zbiera sa kvitnúca bylinná časť, ktorá obsahuje chinolizidínové alkaloidy (napr. N-metylytízín, anagyfrín, cytízín, lupanín a a-izosparteín), značné množstvo flavonoidov (genistín, aglykón genisteín a luteolín), silicu, horčú substanciu a triesloviny. Obsah alkaloidov kolíše.

Vňať má silný diuretický účinok, vplýva i na srdcovú činnosť, stimuluje metabolické deje i činnosť štítnej žľazy pri hypotyreóze.

Odvar z vňate sa používa na zvýšenie množstva vylučovaného moču a potu, ale aj ako laxans a emetikum. Pripravuje sa odvar z lyžice drogy na 2,5 dl vody (10–15 g na 2,5 dl); pi je sa po pol lyžice až po kašičkoch (30 ml) 2–3 razy denne. Pre toxicitu drogy neslobodno dávkvy zvyšovať a ordinovanie by mal povoliť lekár.

Výťažok z kručinky sa pod kontrolou lekára uplatňuje aj pri oslabenej činnosti obličiek, niektorých ochoreniach látkovej premeny, dne, močových kamienkoch ap.

KUKUK MESTSKÝ

(+) *Geum urbanum*; *Rosaceae*

Z valcovitého, vo vnútri mäsovočerveného podzemka vyrastá ružica prízemných listov a priame, hranaté, srstnaté byle, vysoké 25–50 cm a zakončené iba jedným kvetom. Listy sú srstnaté, stopkaté, na byli trojpočetné, vyššie iba trojlaločné a krátko stopkaté, horné sediace. Kvety sú dosť malé, na dlhých stopkách. Kvitne v máji až októberi. Plod je štetinato chlpatá nažka.

Rastie v miernom pásme Európy, od nížin po subalpínsky stupeň, najmä vo vlhších svetlých lesoch, krovínach a trávnatých či barinatých zárasoch. Uprednostňuje vzdušné a humózne dusíkaté pôdy. Kríži sa s kuklíkom potočným (*G. rivale*).

Predmetom ľudového zberu je podzemok a vňať. Podzemok má horčú chuť a vonia klinčekovito až škoricovito. Obe drogy obsahujú mierne toxickú silicu s eugenolom, triesloviny, horčiny, enzýmy, flavonoidy a cukry.

Podzemok i vňať sa ľudovo používali na posilnenie žalúdka i nervov a proti kŕčom maternice, zvonku na rany. Dodnes sa pokladajú za amarát a prostriedky proti ochoreniu žalúdka i čriev. Uplatňuje sa pritom ich adstringentné a značné dezinfekčné pôsobenie. Drogy údajne zmiernujú i prekysenosť žalúdka, znižujú horúčky, celkove povzbudzujú organizmus a liečia chronické hnačky. Zapar sa externe používa na kloktanie pri zápaloch hrdla alebo ústnej dutiny.

Vňať sa dávkuje v prášku po 1–2 g 2–3 razy denne alebo v zápare (asi 2 lyžičky na 2,5 dl vody). Z koreňa sa robí päťpercentný zapar (nechať postáť asi 20 minút, piť 1,5 dl 2–4 x denne), prípadne sa podáva 2–5 g denne; niekedy sa pije denne po 2,5–80 ml vína, v ktorom sa maceroval podzemok.

KUKLÍK MESTSKÝ

LASTOVIČNÍK VÄČŠÍ

+ *Chelidonium majus*; *Papaveraceae*

Trváca bylina vysoká 30—100 cm; po zranení roní pomarančovožlté mlieko. *Byl* je priama, v hornej polovici rozkonárená, listy nepárno perovito zložené, kvety jednotlivé alebo zoskupené do chudobných okolkov. Kvitne v apríli až októbri.

Rastie v celej Európe, od nížín až po horský stupeň, najmä na vlhkejších tienistých miestach lesov, ale aj na lesných čistinkách, poliach, rumoviskách a v okolí domov. Oblubuje čerstvé humózne pôdy s dostatkom dusíka.

Farmaceuticky sa využíva kvitnúca vňať a korene. Drogy slúžia iba na izoláciu a ďalšie spracovanie obsahových látok. Ich samoliečiteľské použitie je pre značnú jedovatosť nebezpečné. Štáva vytekajúca z rastliny leptá očné rohovku i sliznicu.

Rastlina obsahuje variabilnú zmes rôznych alkaloidov, najmä chelidonín, sanguinarín, protopín, flavonoidy, silicu, amíny (napr. histamín a tyramín), kyselinu chelidónovú a saponíny. Ich farmakodynamické pôsobenie je veľmi zložitá. Niektoré alkaloidy majú dvojaký účinok, napríklad chelidonín zabraňuje u zvierat bunkovému deleniu, pôsobí však aj spazmolyticky, protopín zlepšuje črevnú peristaltiku a pôsobí metabolický („čistí krv“), sanguinarín účinkuje antibakteriálne a narkotický. Veľku možno povedať, že vňaťová droga pôsobí spazmolyticky, chologogicky, cholereticky, sedatívne a bakteriostaticky. Výtlačky z nej sa kombinujú s inými drogami. Korene slúžia iba na izoláciu alkaloidov.

LIESKA OBYČAJNÁ

Corylus avellana; *Corylaceae*

Ker, zriedkavejšie strom vysoký asi 4 m. Kôru má hladkú, lesklú, sivú alebo červenkastú, mladé konáre sprvu žltaznato chlpaté, neskôr lysé. Listy sú striedavé, krátko stopkaté, obrátené vajcovité, s bázou srdcovito vykrojenou, končíste, okraj majú dvojito pilkovitý. Prílistky sú malé, úzke, opadavé. Kvety má dvojaké - samčie jahňady sú zlatožlté, samičie červené a drobné; rozkvitajú v marci až apríli. Plody dozrievajú v septembri až októbri.

Rastie skoro po celej Európe, v nížinách i podhorskom vegetačnom pásme. Pestuje sa v rôznych vyššíchých odrodách.

Predmetom zberu je list, kôra a oriešky, z ktorých sa lisuje olej. List obsahuje najmä triesloviny, silicu a flavonoidy, kôra takisto, okrem toho flobatény, živcovité kyseliny a fytosteroly. Vysýchavý olej obsahuje predovšetkým acylglyceroly kyseliny olejovej.

List možno uplatniť ako mierne adstringens pri kataroch tráviacich ústrojov, prípadne ako prísadu do čajovín najrozličnejších typov. Ľudové sa používajú externe pri krčových žilách a hemoroidoch. Zvyčajná dávka sú 2 lyžičky na 2,5 dl záparu. Silica, najmä však kôra, má dobré vazokonstriktívne vlastnosti (stahuje cievy).

Kedyśi sa na jar zbierali a sušili jahňady; v čase hladu sa miešali s ovsenou múkou a piekli sa z nich postúchy ap.

VLAŠTOVIČNÍK VĚTŠÍ

LIGURČEK LÉKÁRSKY

Levisticum officinale; *Apiaceae*

Mohutná trváca bylina vysoká 100–200 cm; vyrastá z mnohohlavého hnedožltého podzemka. Byle sú lysé, oblé, ryhované, listy hladké, lesklé, dvojito až trojito perovito stíhané, podobné zelerovým. Drobné kvety vytvárajú okohley okoUkov. Kvitne v júli až auguste.

Rastlina rastie divo v hornatých krajoch južnej Európy. V strednej Európe sa pestuje. Potrebuje dobrú vlhšiu pôdu.

Celá rastlina obsahuje predovšetkým silicu s ftalidmi, ktoré sú liečebne významné, ďalej kumaríny, organické kyseliny, rozličné vitamíny, horčiny a cukry.

Zberá sa hlavne koreň, občas aj vňať a plody. Drogy zvyšujú vylučovanie moču a tvorbu žlče, povzbudzujú sekreciu žliaz žalúdočného i črevného traktu a odstraňujú nadýmanie. Koreň sa zriedka užíva samotný; jeho bežná dávka na zapar je 10–20 g (1–2 lyžice) na 5 dl vody, pije sa 1,5–2 dl 2–3 x denne. Aby sa zosilnil močopudný účinok koreňa, droga sa kombinuje s listom brezy, plodmi petržlenu, vňaťou prasličky, bliznami kukurice, oplodím fazule ap. Ako stomachikum alebo digestívum sa kombinuje s vňaťou ľubovníka, koreňom sladkého drievka, puškvorcom, púpavovým koreňom a listom máty, žihľavy alebo šalvie. Pridáva sa i do *Species cardiaca*e (pri oslabenom srdci) a žĺčnikových čajovín.

Z koreňa sa destiluje silica, ktorá sa pridáva do močopudných a expektorračných prípravkov.

Čerstvým listom sa korenia omáčky, šaláty, polievky a zeleninové jedlá, plodmi sa koreni zelenina a huby nakladané v octe.

168

LIPA VEKOLISTÁ

Tilia platyphylla; *Tiliaceae*

Mohutný košatý strom vysoký asi 30 m. Listy sú striedavé, široko srdcovke, na rube krátko ochipené. Kvety vo 2–5-kvetovej vidlici, s kožovitým listeňom. Kvitne v júni až júli.

Rastie roztrúsené v horských lesoch; často sa vysádza do alejí a parkov.

Zberá sa kvet i s listeňom. Možno ho zberať aj z lipy malolistej (*Tilia cordata*), ktorá má vidlice s 5–7(10) kvetmi.

Súkvetia obsahujú rozličné flavonoidy (napr. kvercetín a kemferol), organické kyseliny, terpenoidy, slizy, triesloviny, silicu (s farneazolom ap.) a vitamíny. Droga je významná svojím potopudným účinkom, ktorý sa pripisuje predovšetkým flavonoidom. V praxi sa zosilňuje pridávaním kvetovbazy čiernej, úborni rumančeka, vňaťou fialky trojfarebnej, listami maliny ap. Kvet má aj mierny sedatívny, spazmolytický, stomachický, žĺčopudný a močopudný účinok. Zapar sa pripravuje zvyčajne z 1 lyžice kvetov na 2 dl vody; pije sa horúci večer ako diaforetikum (možno doň pridať 1–3 lyžice malinového sirupu). Rovnaký zapar sa pije 2–3 razy denne po 1 dl ako stomachikum a spazmolytikum. Sedatívne pôsobenie sa zvyší, ak sa kvet zmieša s listom medovky, plodmi hlohu, koreňom valerjánu alebo šišticami chmelu. Do čajovín regulujúcich trávenie sa mieša s koreňom sladkého drievka, archangeliky alebo kostihoja a s puškvorcom. Vhodný je aj do metabolických čajovín (s koreňom púpavy a pýru, vňaťou myšičieho chvosta a fialky trojfarebnej a s kórou krušiny). ObMbený je aj ako zložka bylinného regeneračného kúpela (5 l odvaru z 200 g lipového kvetu a 100 g lopuchového koreňa, precediť, schladiť na 37–38 °C, dĺžka kúpania 15 minút).

169

LIPKAVEC PRAVÝ

Galium verum; *Rubiaceae*

Trváca, veľmi variabilná bylina vysoká 15-60 cm; byle priame alebo vystúpavé, tvrdé, zaoblené, rozkonárené, listy usporiadané do 6-12-početných práslenov, čiarkovité, jednožilkové, hroťité, na rube sivo ochlpené. Drobné kvety tvoria koncový metlinový strapiec; voňajú ako med. Kvitne v júni až októberi.

Kontinentálny druh. Rastie od nížin po podhorský stupeň.

Zberá sa kvitnúca vňať. Hlavné obsahové látky tvoria glykozidy (trioxyantrachinónový, rubiadínový, aukubín, asperulosid a i.), triesloviny, síh'ca, organické kyseliny a kyselina kremitčítá. Rastlina obsahuje v 100 g hmoty asi 1 mg syridla (enzým zrážajúci mlieko). Známe sú aj otravy touto rastlinou.

Lipkavec sa v minulosti preslávil liečbou chronických kožných vyrážok aj epilepsie. Tieto indikácie sa ľudovo radujú dodnes. Všeobecne sa pokladá za antiflogistikum, antispazmotikum, dermatikum, diaforetikum, diuretikum, hemokartarikum, sedatívum (utíšujúco pôsobí najmä na urogenitálny trakt).

Užíva sa spravidla trojpercentný zapar (nechať postáť 18 minút, piť 2,5 dl 2-4 razy denne). Podáva sa pri nervových ťažkostiach, žaltúdkových a črevných kataroch, ako metabolikum pri kožných chorobách a opuchoch (edémoch s nahromadenou tekutinou), no aj pri zápaloch pohrudnice. Na natieranie a obklady sa používa päťpercentný odvar (nechať vriieť 3 minúty) alebo pomáda (šťava z rastliny sa vmieša do maslového základu).

170

LUBOVNÍK BODKOVANÝ

Hypericum perforatum; *Hypericaceae*

Trváca bylina vysoká 30-60 (100) cm. Byle priame, dvojhranné, holé, kvitnúce alebo nekvitnúce, husto olistené, hore rozkonárené. Listy elipsovité až čiarkovité, presvítavo bodkované, pozdĺž okraja majú čierne žliazky. Početné stopkaté kvety vyrastajú z pazúch protistojných listov a tvoria vidlicovitú metlinu. Kvitne od mája do konca októbra.

Rastie v rozličných typoch trávnatých aj lesných porastov od nížin až po horský stupeň.

Zberá sa kvitnúca vňať, ktorá obsahuje najmä flavonoidy, sílicu, triesloviny, fotosenzibilizujúce hypericíny a bakteriostatické živice. Droga je predovšetkým spazmolytikum, adstringens, stomachikum, diuretikum, sedatívum, zvonku advulmans. Výťažky sa osvedčujú pri ľahkej nervovej predráždenosti i depresiac, psychózach a migréne, u detí pri nočnom pomočovaní. Dobre pôsobia i pri chorobách žľienka a slabej tvorbe žaltúdkových štiav. Okrem toho urýchľujú krvný obeh a zvonka slúžia na kloktanie pri zápaloch sliznice hrdla a ústnej dutiny.

Počas liečby ľubovníkom sa nehodno sŕniť a terapeutické dávky drogy neslobodno zvyšovať. Mohli by sa totiž zjaviť nežiaduce vedľajšie účinky — hnačky až vnútorné krvácanie.

Bežne sa užíva zapar z 15-25 g drogy (1-2 lyžice) na 3,5-4 dl vody. Pije sa po 1 dl 2-3 razy denne (aspoň 30 minút pred jedlom ako stomachikum a cholagogom, po jedle ako karminatívum). Rovnaký zapar sa pije večer ako diuretikum. Droga často tvorí zložku čajovní, najmä žľienkových a proti zápalom pokožky.

Vo väčšine uvedených indikácií je potrebná konzultácia s lekárom a kontrola priebehu liečenia.

171

TRÉZALKA TEČKOVANÁ

MLIEČNIK CHVOJKOVÝ

+ *Euphorbia cyparissias*; *Euphorbiaceae*

Trváca bylina vysoká 10—30 cm; má drevnatý podzemok, z ktorého vyrastajú metľovité byle (vyššie sú husto olistené). Listy sú striedavé, celistvookrajové, čiarokovité, lysé, sediace, široké asi 1—2 cm. Drobné kvety sú usporiadané do mnoholúčových nepravých okolíkov. Kvitne v apríli až júli. Bohato roní mlieko.

Hojne rastie v celej Európe, od nížin až po alpský stupeň, najmä na výšinných pasienkoch, suchých i polosuchých lúkách, vo svetlých lesoch, na okrajoch ciest a starších navážkách. Často ju napáda hrachová hrďza (*Uromyces pisi*), ktorá ju deformuje.

Mliečniky sú často príčinou dotykovej alergie mnohých ľudí — vyvolávajú sčervenanie kože, žihľavku až pľuzgier. Mliečna šťava obsahuje predovšetkým jedovatý euforbín, ktorý na koži vyvoláva silné zápal s tvorbou pľuzgierikov až nekróz (miestne odumieranie tkaniva), ťažko poškodzuje sliznice a zapríčiňuje silné zápal spojiviek, ba až oslepnutie.

Čerstvá šťava sa ľudovo používa na vypaľovanie bradavíc a podobných anomálií. Manipulácia s ňou je však nebezpečná. Prehltnutá šťava vyvoláva zápal v ústach a hltane, dráždenie až dávenie, žalúdkové bolesti a prudké hnačky, ale aj obehové poruchy. Z minulosti poznáme aj úmrtia zapríčinené drogou mliečnika chvojkového.

Zo stredoeurópskych druhov je farmaceutický známy ešte mliečnik — kolovratec okrúhly (*Euphorbia peplus*), jeden z našich najčastejších druhov. I jeho šťava sa ľudovo používa na odstraňovanie bradavíc, chrást a nadmerného ochlipenia. Pred užívaním však dôrazne varujeme!

172

NÁPRSTNÍK VEĽKOKVETÝ

-f *Digitalis grandiflora*; *Scrophulariaceae*

Trváca bylina vysoká 30—130 cm, s ružicou prízemných zúbkatých listov kopijovitého tvaru. Na priamej jednoduchej byli sú striedavé sediace listy, vajcovito kopijovité, so zaokrúhlenou bázou, na okraji jemne zúbkaté. V hornej časti sú kopijovité listene. Z ich pazúch vyrastá jednostranný stravec krátkostopkatých kvetov; koruna má priemer až 2 cm. Kvitne v júni až septembri.

Eurosbirsky druh, dosť častý v lesných i lúčnych porastoch, krovinách a na sutinách. Najhojnejší v horskom pásme. Má rád ľahké i presakujúce pôdy.

Predmetom zberu sú listy, ktoré obsahujú digitaloidy (kardenolidy) s vysokým podielom tzv. neoglykozidov. Hlavný glykozid tvorí primárny lanatozid A a jeho štepne produkty, ďalej sú prítomné desacetyllanatozid A, acetyldigitoxín, digitoxín, glukoverodoxín, digoxín, digitalinum verum, strospesid, pomerne veľa saponínov a flavónových glykozidov. Podstatnú časť z uvedených látok obsahujú aj semená (najmä digitalinum verum, purpurea glykozid A i B a glukoeveratromonosid).

List sa nastavuje na presne určenú účinnosť, potom sa priemyselne spracúva na rozličné liekové formy (v ČSSR nie); niektoré obsahové látky sa aj izolujú. Z listovej drogy sa vyrábajú kardiotoniká, teda lieky upravujúce srdcovú činnosť zlepšením napätia srdcového svalu (predovšetkým zosilňujú sfáhy neekonomicky pracujúceho myokardu).

V ľudovom liečiteľstve sa rastlina nepoužíva. Jej účinky sú veľmi špecifické a výrazové, preto by neoborná manipulácia s drogou bola nebezpečná.

173

NÁTRŽNÍK HUSÍ

Potentilla anserina; Rosaceae

Nízka trváca bylina s tenkou plazivou mätko chlpkatou bylou, dĺhou 15—50 (100) cm. Listy vyrastajúce z podzemka sú podlhovasté, striedavo jarmovo perovito zložené, na okrají ostro pilkovité, na líci zelené, na rube striebřisté. Byľové listy sú menšie, so zelenými prľistkami. Kvítine od mája do októbra.

Cirkumpolárny druh rozšírený od nížin po podhorský stupeň. Rastie na pasienkoch, v okolí vidieckych domov, pri potokoch a v priekopách. Často vytvára kobercovité zárašty. Upradnostrňuje ťažké pôdy bohaté na dusík.

Zberia sa kvitnúca vňat, ktorá obsahuje predovšetkým flavonoidy (napr. kvercitrín a kvercetin), cholín, triesloviny, nórčiny, značné množstvo kyseliny L-askorbovej, organické kyseliny, sliz a minerálne soli. Droga účinkuje ako spazmolytikum, stomachikum a cholagogum. Ako účinné spazmolytikum pôsobí najmä na útrobné hladké svalstvo; mierni aj kťče pri mesačnom krvácaní. Spazmolytické účinky možno zosilniť kombináciou s vňatou lastovičníka, myšieho chvosta, listom medovky, úborní rumančeka a vňatou majoránu. Ako stomachikum sa kombinuje s vňatou zemežľče, listom máty, medovky, vňatou repíka alebo myšieho chvosta, ako cholagogum s mäťou, kôrou krušiny, vňatou jabľčníka, zemedymu, lastovičníka, koreňom púpavy a čakanky. Z vňate sa zvyčajne pripravuje odvar (1 lyžica drogy na 2,5 dl vody, pije sa po 1 dl 2-3 razy denne). Možno ho použiť aj na kloktanie pri zápaloch v ústnej dutine a na umývanie vyrážok 1 rán.

NÁTRŽNÍK VZPRIAMENÝ

Potentilla erecta; Rosaceae

MOCHNA NÁTRŽNÍK

Z hrubého, uzľovitého a drevnateho podzemka čiernehoedej farby vyrastajú priame alebo vystúpavé, niekedy poliehavé byľe, vysoké 10—50 cm. Sú vrcholľkovo rozkonárené, so sediaccimi päťpočetnými ľstami. Z podzemka vyrastajú dlhostopkaté trojpočetné listy. Všetky listy sú dľaňovito zložené. Kvety sú jednotlivé a na rozdiel od ostatných druhov rodu iba štvorpočetné. Kvítine v máji až októbra.

Eurosibírsky druh. Rastie zväčša na vlhkých horských ľúkách, v slatinách, rašeliniskách, alebo aj vo svetľých lesoch. Osíďľuje máľovýživné silikátové pôdy.

Vykopáva sa podzemok. Obsahuje najmä katechinové triesloviny, ktoré majú predovšetkým adstringentný účinok (pôsobia proti hnačkám, tlmia zápal, ničia baktérie a zastavujú drobné krvácania). Podobné účinky má i dubová kôra alebo podzemok stavikru hadieho koreňa. Proti hnačke sa podáva jednotľivo 0,5—3 g koreňa n. vzpriameného (alebo po 0,5 g 2—4 razy denne, vždy po jedle). Zriedkavejšie sa robí tinktúra (pije sa po 0,5—1 g 2—4 razy denne). Droga sa zvyčajne kombinuje s vňatou stavikru vtáčieho alebo alchemilly a listom medvedice alebo šalvie. Ako adstringens sa pripravuje odvar z 1—1,5 lyžičky drogy na 3-4 dl vody (pije sa po 0,5 dl 2—4 razy denne). Odvar sa upľatňuje aj na obľľady a kloktanie.

NECHTÍK LÉKÁRSKY

Calendula officinalis; Asteraceae

Jednoročná bylina vysoká 30–50 cm, s priamou, zväčša rozkonárenou bylou. Listy striedavé, poloobjímavé, na okrají riedko zubkaté i celistvé, kopijovité, dolné lopatkovité. Úbory na konci sú 1-2-3-členné, bez kalicha, s dvojradovýmzákrovom; jazykovitých kvetov sú 2–3 rady. Kvitne v júni až októbri.

Pôvodne juhoeurópsky druh, dnes hojne pestovaný. V prírode sa občas vyskytujú aj zdivené formy. Farmaceutický sa najvyššie hodnotia plnokveté úbory pomarančovožltej farby.

Zberajú sa iba okrajovéjazykovité kvety. Obsahujú flavonoidy (heterozidy izoramnetínu), rozličné karotenoidy, sílicu, triterpenoidy, živicu, slizy, seskviterpén kalendín, saponíny, nórčiny a fenoly. Droga pôsobí ako aduľnans (na hnisajúce rany) a ako antiflogistikum (pri zápaloch sliznice ústnej dutiny a hrdla i zápaloch nechtového lôžka).

Zvyčajne sa pripravuje zapar z pol lyžice kvetov na 2,5 dl vody. Na kataplazmy sa kombinuje predovšetkým s koreňom kostihoja alebo s vňaťou komonice, prípadne sa výtážok z drogy vmišava do masťi spolu so sílicou ľubovníka a s výtážkom z púčikov brezy. Rovnaký zapar sa však užíva aj interne (0,5–1 dl 2–3 razy denne), a to ako stimulant a spazmolytikum alebo ako pomocný prostriedok pri zápaloch žľaz, ochorení vývodov žlčových, zápale maternicových príveskov, močového mechúra, obličkovej panvičky, resp. dolných močových ciest. Zvyčajne sa kombinuje s úboromí rumančeka, arniky a s vňaťou myšieho chvosta. Tieto indikácie sú však príveľmi vážne na svojoľné užívanie drogy. Pripisuje sa mu aj protirakovinové pôsobenie.

176

OMAN PRAVÝ

Inula helenium; Asteraceae

Trváca bylina vyrastajúca z hrubého podzemka. Byľ hrubá, vysoká 60–150 cm, ryhovaná, chlpatá, chocholkovito rozkonárená, porastená veľkými vajcovitými a končístými listami. Veľké koncové úbory majú strechovitý plšnatý zákrov, vnútorné listene zákrovu sú čiarkovité a sucho kožovité. Okrajové kvety sú jazykovité, jednoradové, husté. Kvitne v júli* až auguste.

Pestovaný druh. Občas i zdivie. Obľubuje hlboké ťažké pôdy, s dostatkom vlahy.

Predmetom zberu sú korene. Obsahujú predovšetkým sílicu, v ktorej sú o. i. seskviterpény alantol, azulén, alantolaktón a izoalantolaktol, ďalej horká substancia alantopikrín a značné množstvo rezervného fruktózami inulínu. Droga je dobré karminatívum, stomachikum, expektorans, anthelmintikum, baktericidikum a antimitotikum. Veľmi dobre sa uplatňuje pri nešpecifických ochoreniach žalúdočno-črevného traktu (posilňuje ho, normalizuje tráviacu činnosť). Okrem toho potencuje účinnosť chemoterapeutik pri zápaloch.

Najčastejšie sa pripravuje zapar z 25 g drogy na 1,5 dl vody (za 1 lyžicu na 2,5–3,5 dl vody). Ako expektorans sa pije 1–2 lyžice viac ráz denne medzi jedlom, ako stomachikum 2–3 lyžice 30 minút pred jedlom, ako karminatívum rovnaké množstvo po jedle. Zvyčajne sa robí maceráciou aj víno (80–100 g rozsekaného koreňa na liter bieleho vína, maceruje sa 8 dní, precedí sa a po lyžičkách sa pije niekoľkokrát denne).

Koreň sa zvyčajne kombinuje s vňaťou ľubovníka, fialky trojfarebnej alebo pľúcnička, s listom podbela a koreňom prvosienky alebo kostihoja.

177

PALJNA OBYČAJNÁ

(+) *Artemisia vulgaris*; Asteraceae

Mohutná trváca bylina vysoká 90—150 cm. Z podzemka vyrastá niekoľko priamych rozkonárených bylí, často červenkastých. Listy dvojito perovito zložené, horné kopijovité, na rube bielo plstnaté. Hlavné i bočné byle zakončené metlinou malých úborov, tvorených iba rúrkovitými kvetmi. Kvitne v júli až októbri.

Rastie v celej Európe, od nížin po horské pásma, v rozličných synantropných spoločenských; nitrátofilný druh.

Predmetom ľudového zberu je kvitnúca vňať a koreň. Obsahové látky tvoria najmä silica s toxickým tujónom a cineolom (je ho podstatne menej ako v paline pravej), ďalej horčiny, triterpénové alkoholy a cholín. Koreň o. i. obsahuje rezervný fruktózan inulín a triesloviny. Vňaťová droga sa liečebne uplatňuje ako amarum, stomachikum, antispazmotikum, antiflogistikum, diuretikum a cholagogum, koreňová ako antispazmotikum a antineuralgikum. Drogy nie sú dobre preskúmané.

Najúčinnejšie pôsobia liehové výťažky z drog, napr. tinktúra (20 g vňaťovej drogy, macerovať 14 dní v 1 dl 70-percentného alkoholu). Tinktúra sa pije po 25–40 kvapkách 3–5 razy denne. Zapar z drogy má málo silice a jeho účinok je slabý.

Deťom sa niekedy podáva proti kŕčom práškovaná koreňová droga (0,25 g s 3 g cukru, 5 ráz denne). Čerstvá šťava z rastliny pôsobí ako emenagogum.

Čerstvé i sušené úbory paliny obyčajnej sú veľmi dobrou koreninou, ktorá aromatizuje polievky, omáčky, mäsa i šaláty. Podobné použitie majú čerstvé lističky.

PALJNA PRAVÁ

(+) *Artemisia absinthium*; Asteraceae

Trváca bylina, v prvom roku vytvorí ružicu prízemných listov, v druhom vyrastie z podzemka niekoľko priamych, rozkonárených a bohato olistených bylí, dlhých 50–100 cm. Listy ružice sú dvojito až trojito perovito zložené, listy byle dvojito dielne až nedelené; bylina má striebriosivé odenie. Byle i konáriky sú zakončené metlinou drobných, okrúhlych a previsnutých úborov, ktoré vyrastajú z pazúch listov. Kvitne v júli až septembri.

Rastie roztrúsená v nížinách aj podhoří, na suchých stranách, v krovinách i na rumoviskách. Vápnomilný a nitrátofilný druh. Na Liečebné a potravinárske účely sa pestuje.

Zberá sa kvitnúca vňať. Z nej sa izoluje silica, ktorá obsahuje jedovatý tujón a cineol (kŕčový jed vyvolávajúci záchvaty podobné epilepsii). Vo vňati sú aj horčiny (napr. absintín), flavonoidy, triesloviny, monocyklické seskviterpény a hemiterpény. Vňaťová droga sa používa ako amarum, aromatikum, stomachikum, cholagogum, tonikum, diuretikum a emenagogum, silica v primeraných dávkach ako tonikum, antispazmotikum a vermifugum, externe proti bolesti pri reumatizme. Droga sa najčastejšie uplatňuje pri nedostatku žalúdkovej šťavy a poruchách trávenia. Užíva sa tinktúra (10–30 kvapiek v 1 dl vody, 2–3 razy denne aspoň 30 minút pred jedlom ako amarum a tonikum; 20–60 kvapiek v 0,5 dl vody 3 razy denne ako cholagogum) a zapar (pol lyžičky drogy na 2,5 dl vody, nechať postáť 30 minút prikryté, piť 2–3 razy denne za lyžičku ako stomachikum a antispazmotikum). Vňať v prášku (jednorazovo 2–3 g) sa podáva s medom ako anthelmintikum.

Droga nie je vhodná pre gravidné ženy a na dlhšie užívanie.

PASTRNÁK SIATY

Pastinaca sativa; *Apiaceae*

Dvojiročná variabilná bylina vysoká 30—100 cm. ByF má brázditú, hranatú a chlpatú, listy jednoducho až dvojité perovito strihané, na okraji pilkovité. Okoliky kvetov majú po 5—15 lúčov; konečný je väčší než ostatné a má aj väčšie plody. Drobné kvety dozrievajú v ploché, okrúhle až vajcovité krídlaté dvojnažky. Kvitne v júli až septembri. Bylina vonia ako mrkva a korene chutia ako petržlen.

Eurázijský druh, hojne rozšírený v nižších polohách strednej Európy. Rastie v rozličných spoločenstvách, na lúkach, popri cestách i v priekopách. Obľubuje hlinité dusíkaté pôdy.

Predmetom zberu v ľudovom liečiteľstve je prakticky celá rastlina. Plody s obsahom silice a šľaveľanu vápenatého sú ľudovým prostriedkom proti bolestiam zubov, žalúdka, močového mechúra a pri kamienkoch. Vňať sa používa ako aromatikum a karminatívum (obsahuje o. i. aj flavonoidy). Korene slúžia podobne ako plody, navyše aj ako diuretikum, proti horúčke a pri bolestiach obličiek (zapar z 2—3 lyžičiek, 4—5 dl denne).

Koreňové výťažky pestovaných sort sa používajú ako surovina pri výrobe alkoholických nápojov, listy a korene ako zelenina bohatá na bielkoviny, škrob, pektín a kyselinu L-askorbovú (v 100 g čerstvých listov je jej 30 mg). Celá rastlina obsahuje fotosenzibilizujúce kumaríny, ktoré u citlivejších ľudí môžu vyvolať dermatózy. Nebezpečná je najmä šťava z čerstvej rastliny.

Divo rastúci pastinák má koreň s ostrou a horkou chuťou. Ako korenina sa dá upotrebiť až po vyvarení v slanej vode. Koreň pestovaného pastináka je výbornou zeleninou do polievok.

PETRŽLEN ZÁHRADNÝ

(+) *Petroselinum hortense*; *Dauceaceae*

Dvojiročná trváca bylina s dužnatým vretenovitým koreňom (var. *tuberosum*) alebo so silne kučeravými listami (var. *foliosum*). Drobné kvety tvoria okoliky okolíky a dozrievajú vo vajcovité dvojnažky. Kvitne v júni až júli.

Všobecné sa pestuje ako koreňová a listová zelenina.

Zberá sa koreň a plody. Obsahujú predovšetkým silicu, flavonoidy, inozitol, slizy, cukry a minerálne soli. V plodoch je aj olej a deriváty bergapténu.

Plody majú výrazné močopudné i spazmolytické účinky, dráždia maternicu a upravujú nepravidelnú menštruáciu. Pôsobia aj na ústrednú nervovú sústavu a povzbudzujú tvorbu tráviacich štiav.

Gravidné ženy ich nesmú užívať. Nadmerné dávky môžu spôsobiť kŕče maternice a vnútorné krvácanie. Koreň účinkuje podobne, no slabšie. Služi ako diuretikum a spazmolytikum.

Z plodov sa robí zapar (pol lyžičky drogy na 2,5 dl vody, piť 1—2 lyžičky 2—4 razy denne ako diuretikum a spazmolytikum). Vhodnejšie je kombinovať plody s listom brezy, plodmi anízu, vňaťou prasličky, koreňom ihlice, bliznami kukurice ap. Aj z koreňa sa pripravuje zapar (1 lyžička drogy na 2,5—3 dl vody, piť asi po 1 dl 2-3 razy denne). Koreňová droga sa zvyčajne kombinuje s podzemkom pýru, bliznami kukurice, koreňom mydlice, vňaťou fialky trojfarebnej, kvetmi nevádze alebo listom brezy.

Čerstvé listy petržlenu povzbudzujú chuť do jedla a vylučovanie tráviacich štiav. Okrem toho sú mierne diuretické.

PODBĚL LIEČIVÝ

Tussilago farfara; *Asteraceae*

Veľmi známa trváca rastlina s dlhým plazivým podzemkom, z ktorého skoro na jar vyrastá niekoľko šupinatých a pavučinovito chlpatých stvolov zakončených jediným úborom. Kvitne v marci až apríli.

Burina rozšírená v celej Európe, od nížin po subalpínsky stupeň. Rastie vo vlhkejších pôdach, navážkách, prístupoch i poliach.

Zberá sa list a úbor. Obidve drogy patria aj do oficiálnej medicíny. Obsahové látky sú slizy, triesloviny, sílica, karotenoidy, organické kyseliny a polysacharidy; úbory majú viac sílice a flavonoidov, v listoch je viac slizu a horkých látok.

Drogy účinkujú ako mucilaginózum (chránia sliznice i pokožku), expektorans, antiflogistikum, mierne adstringens a spazmolytikum.

Drogy sa spravidla kombinujú s anízom, koreňom mydlice, prvosienkami, ibišom, kostihojom, úborní slnečnice i rumáňčka, s listom šalvie atď. Z listov je drogy sa robí odvar (1—2 lyžice iia 4—5 dl vody, pije sa 2-3 razy denne po 1,5 dl, deti max. po 1 dl). Na obklady a kloktanie treba 10—15 g listov na 5 dl vody. Zapar z 30 g úborov na liter vody sa aplikuje do obkladov na podráždenú pokožku. Odvar z lyžice úborov na 2,5 dl vody sa pije 2—3 razy denne medzi jedlom ako expektorans alebo protektívum (variť len 3—4 minúty).

Z listov sa v minulosti varievala tzv. kyslá polievka (zápražka so slaninou a zátrepka s octom). Jedlé sú i korene (chutia ako kapustné hlúbiky).

PRVOSIENKA VYŠŠIA

Primula elatior; *Primulaceae*

Trváca bylina. Z hnedého valcovitého podzemka vyrastá ružica vajcovitých až podlhovastých prízemných listov s vrúbkovaným okrajom; z ružice sa dvíha stvol vysoký 15—30 cm, zakončený nevonnými ovisnutými kvetmi na dlhých stopkách. Kvitne v marci až apríli.

Rastie v celej Európe, od pahorkatiny po alpský stupeň. Rozšírená na vlhkejších miestach vo svetlých lesoch a v krovinách. Kvitne o niečo skôr ako podobná prvosenka jarná (*P. verna*); pri zbere sa medzi týmito druhmi nerobí rozdiel.

Zberajú sa podzemky s koreňmi (vo väčšine štátov sú chránené) a kvety. Drogy obsahujú saponíny, sílicu a fenolové glykozidy, v kvetoch sú navyše i flavonoidy.

Drogy sú klasické a účinné expektoranciá. Podľa ľudovej tradície kvety pomáhajú pri nervovej slabosti, nespavosti, závratoch a migréne (pri migréne sa odporúča zapar z 10 lyžičiek kvetov na 2,5 dl vody; 10 minút nechať vyúhovať, cez deň postupne vypiť). Drogy sa väčšinou kombinujú. V Taliansku sa z kvetov prvosenok varí sirup (užívajú sa 2—4 lyžičky denne). V čajovníkoch proti nespavosti, migréne a závratom sa kvet zvyčajne kombinuje s koreňom valerjánu, kvetom levandule, so šišticami chmeľu, s betonikou, ľubovníkom alebo koreňom kuklika, a to rovnakým dielom. Z lyžice zmesi sa pripraví *zapar*; z rovnakej dávky aj odvar, potom sa výluhy spoja a čajovina sa môže užívať. Drogy sa používajú aj na kloktanie pri zápaloch hrdla, pričom účinnosť koreňa je vyššia. Expektorantné účinky prvosenky (pri tzv. suchom kašli) sa zvyšujú kombináciou s koreňom sladkého drievka alebo kostihoja, listom podbeľa, vňaťou tymianu a plodmi anízu.

PÚPAVA LEKÁRSKA

Taraxacum officinale; *Cichoriaceae*

Trváca bylina. Z jej podzemka vyrastá vretenovitý, dužinatý a rozkonárený koreň, ktorý po poranení — podobne ako celá rastlina — roní biele mlieko. Zo stredu prízemnej ružice listov vyrastá stvol zakončený pomerne veľkými úbormi, tvorenými iba jazykovitými kvetmi. Plody sú typické nažky s chocholcom. Kvitne v apríli až septembri.

Hojná v celej Európe, od nížin po subalpínsky stupeň, hlavne v trávnatých porastoch.

Predmetom zberu je koreň, koreň s mladou, ešte nekvitúcou vňaťou a úborý. V koreni sa nachádzajú najmä horké triterpenoidy, trochu trieslovín, organické kyseliny a cukry (rezervný fruktózan inulín). List obsahuje o. i. kyselinu L-askorbovú a triterpenové alkoholy (arnidiol a faradiol), cholín a saponín. V úboroch sú flavonoidy, karotenoidy a sílica.

Drogy sú žltovomé i žltopudné (choleretikum i cholekinetikum), no uplatňujú sa i ako diuretikum, stomachikum a metabolikum; koreň sa pripisuje aj antidiabetický účinok.

Z koreňa sa robí odvar (lyžica drogy na 3—4 dl teplej vody, pomaly zohriať, povariť asi 5 minút, odstaviť na 10 minút a po seedení piť po 1—1,5 dl 2—3 razy denne pred jedlom). Z úborov sa pripravuje zapar (lyžica kvetov na 2,5 dl vody, užíva sa ako odvar). Vhodné je miešať úborý s rovnakým množstvom koreňovej drogy. Ako choleagogum sa koreň kombinuje s mäťou, kórou krušiny, vňaťou lastovičníka a paliny, ako diuretikum s listom brezy, koreňom alebo plodmi petržlenu, vňaťou prasličky ap., ako stomachikum s horcom, palinou, listom vachty a vňaťou vyššieho chvosta, ako antidiabetikum s vňaťou (semenami) jastrabiny, listom čučoriedky a oplodím fazule.

PYŠTEK OBYČAJNÝ

Linaria vulgaris; *Scrophulariaceae*

Trváca bylina vysoká 30—60 cm, porastená striedavými, sediaticmi, úzko kopijovitými a končistými celistvoookrajovými listami. Súmerné kvety s ostrohou tvoria na konci byli husté strapce. Kvitne v júni až októbri.

Eurosibírsky druh rozšírený od nížin po horský stupeň. Rastie na násypoch, pri cestách a múroch. Upradnostňuje kypré kamenisté i piesočnaté pôdy a teplé stanovišťa.

Zberá sa kvitnúca vňať, ktorá obsahuje predovšetkým flavonoidy (linarín, neolinarín a pektolinarín), alkaloid peganín (má overený spazmolytický účinok), organické kyseliny (aj L-askorbovú) a uhľovodík triakontan s antiflogistickým účinkom. Droga sa používa ako laxans, diuretikum, antiflogistikum, je vhodná pri chronických zápaloch, atónii čriev, poruchách trávenia, nafúknutí a nedostatočnom vylučovaní žlče. Zvonku sa aplikuje pri zápaloch pokožky, na bolestivé, hnisajúce i krvácajúce rany.

Interne sa užíva zapar z 1 lyžičky drogy na 5 dl vody. Pije sa po 1 dl ako mierne laxans a metabolikum (depuratívum). Externe sa používa zvyčajne odvar (lyžica drogy na 2,5 dl vody, varí sa mierne 6 minút); slúži na tampónovanie, obklady ap., užíva sa však aj interne, a to pri úporných žalúdočných a črevných ťažkostiach, ale aj pri liečbe vredov na žalúdku a dvanástniku (možno kombinovať s repikom, vypiť 1,5 dl každé ráno).

REPÍK LÉKÁRSKY

Agrimonia eupatoria; *Rosaceae*

Bylina vysoká 30—130 cm. Listy rastú iba v dolnej časti. Byľ chlpatá, zakončená dlhým klasovitým strapcom drobných kvietkov. Kvitne v máji až septembri. Plody sú nažky.

Rastie po celej Európe, od nížin po subalpínsky stupeň, najmä v lesných a trávnatých spoločenskvách, na slnečných polosuchých miestach.

Pre ľudové liečiteľstvo i oficiálnu medicínu sa zberá najmä list a kvitnúca vňať. Obsahujú pyrokatechové triesloviny, horčiny, silicu, flavonoidy, cholín, minerálne soli, amid kyseliny nikotínovej a trochu saponínov. Droga je dobré cholagogum, adstringens a amarum. Varí sa z nej i bežný čaj, ktorý sa pije od smädu. Pri poruchách trávenia, drobných vnútorných krvácaniach a zápaloch žaltáčka, čriev alebo žlčníka sa vňať repíka zvyčajne kombinuje s vňaťou paliny, lastovičníka, mäty či koreňom púpavy. Pre dobré baktericidické a antiflogistické účinky sa používa i na obklady, omývanie a kloktanie.

Zapar sa pripravuje z lyžice drogy na 2,5 dl vody (pije sa po 1–1,5 dl 2–3 razy denne). Odvar na kloktanie sa robí z rovnakého množstva drogy, na obklady a umývanie možno dávku o trochu zvýšiť (mierne sa varí asi 15 minút).

ROZCHODNÍK PRUDKÝ

+ *Sedum acre*; *Crassulaceae*

Variabilná trvácna bylina päťčivej chuti. Zo žltého plazivého podzemku vyrastajú jednak kvetonosné byle, ktoré koncom leta hynú, jednak bezkveté výhonky vysoké asi 5—15 cm, zachováajúce sa i cez zimu. Byle sú porastené zhrubnutými listami vajcovitého tvaru, usporiadanými strechovite nad sebou. Kvety sú na koncoch bylí. Kvitne v júni až auguste.

Bylina rastie roztrúsené v celej Európe od nížin po podhorský stupeň, najmä na skalách, štrkových násypoch a pri múroch. Obľubuje suché pôdy s dostatkom vápna.

Predmetom ľudového zberu je kvitnúca vňať, ktorá obsahuje alkaloidy (sedamín, seridín), flavonoidy (hlavne rutín), organické kyseliny (aj kyselinu L-askorbovú), triesloviny, slizy, gumy, cukry a minerálne SOL. Droga výrazne zvyšuje vylučovanie moču, napomáha peristaltiku (najmä hrubého čreva) a pôsobí mierne potopudne. Jej účinky sa však nemôžu osobitne využívať; veelku ide o sumarizovanie hypotonického pôsobenia, preto sa pridáva do čajovín (spolu s vňaťou imela, lastovičníka a prietřzníka, listom brezy, plodmi hlohu ap.).

Zapar z pol lyžičky drogy na 2,5 dl vody pôsobí ako rubefaciens a užíva sa aj interne pri hemoroidoch - po troške sa pije počas dňa (uvoľňuje křčovitě sfáhy análneho otvoru).

Pre vážne vedľajšie účinky neslobodno s drogou samoliečiteľsky experimentovať (oddávna je známe, že napr. štava rozchodníka vyvoláva na pokožke pluzgtere).

ŘEPÍK LÉKÁŘSKÝ

ROZCHODNÍK OSTRÝ

RÚTA VOŇAVÁ

+ *Rúta graveolens*; Rutaceae

Trváca bylina vysoká 20 - 50 cm; listy dvojité až trojité perovito zložené, kvety zväčša štvorpočetné, voňavé, tvoria bohaté súkvetia. Kvitne v júni až auguste. Plody sú viacsemenné tobolky.

Rastlina pestovaná v celej Európe. Obrubuje ľahké prehniate pôdy.

Zbiera sa list i kvitnúca vňať. Pri manipulácii s čerstvou rastlinou vzniká u niektorých osôb alergický zápal pokožky (vyvolávajú ho furokumaríny).

Obsahové látky tvoria furokumaríny (psoralén, xantotoxín, bergaptén, turamarín), alkaloidy (rutamín, graveolín, arborín), silica (o. i. sú v nej haptylové i nonylové ketóny, limonén a cymén) a flavonoidy (aj rutín).

Droga z ruty sa oddávna používa pri ochoreniach žalúdka, sťaženom dýchaní, búchaní srdca, proti závratom a hystérii. Oficiálna medicína ju používa ako spazmolytikum, sedatívum a slabé uterotikum (nevhodná pre gravidné ženy).

Zriedka sa robí odvar z lyžičky drogy na 2,5 dl vody (pijú 1-2 lyžice 3-5 x denne ako spazmolytikum alebo chologogum). Liehové výťažky sú účinnéjšie než vodné, vyžadujú si však opatrnú manipuláciu. Môžu totiž vyvolať zosilnenie menštruačných krvácaní, silnú pigmentáciu na pokožke (po ožiarení slnkom) a iné prejavy. Sušená droga tieto vlastnosti už nemá.

Užívanie ruty treba konzultovať s lekárom.

SÍTINA ROZLOŽITÁ (S. ROZKLADITÁ)

Juncus effusus; Juncaceae

Trváca trsovitá bylina vysoká 30-120 cm. Pasteblo plné, priame, s priemerom asi 4 mm, bez listov, iba na báze tmavočervenej pošvy. Kvety tvoria bohatý, ale riedky, voľný, zdaniivo bočný kňazel. Kvitne v júni až októbri.

Močiarny druh veľmi hojný v celej Európe, od nížin až po horský stupeň. V rovnakom prostredí rastú aj iné, veľmi podobné druhy s odlišnými obsahovými látkami.

Zberá sa podzemok, ktorý obsahuje tzv. rozpustné kremičitany a triesloviny. Ďalšie obsahové látky nie sú podrobnejšie preskúmané. Z čerstvého podzemka sa v homeopatii získava esencia, ktorá sa pridáva do prípravkov užívaných pri tvorbe kameňkov v močových cestách. V alopatii sa pri zápaloch močového mechúra niekedy ordinuje čajovina z rovnakých dielov sitinového podzemku, listov medvedice a brezy, koreňa sladkého drievka a blízien kukurice (polievková lyžica čajoviny sa namáča v 2,5 dl studenej vody, pridá sa na hrot noža sódy bikarbóny a mierne sa varí pol hodiny; pije sa 4-6 ráz denne). V ľudovom liečiteľstve sa droga pridáva do čajovíň odporúčaných proti močovým kameňkom. Výťažok z nej je súčasťou priemyselne vyrábaných prípravkov užívaných pri poruchách trávenia, ochorení pečového tkaniva a pri žltňkových ochoreniach (tvorí len adjuvačnú zložku).

Hoci vedľajšie účinky sitíni nie sú známe, upotrebenie drogy treba konzultovať s lekárom.

SLEZINOVKA STRIEDAVOLISTÁ

Chrysosplenium altemifolium; *Saxifragaceae*

Trváca bylina vysoká 8-15 cm. Trojhranná šťavnatá stonka sa pri vrchole rozkonáruje na ploché chocholík. Striedavé listy sú okrúhle obličkovité, na okraji až vrúbkované. Najhornejšie listy prechádzajú v listene. Kvety sú nenápadné. Kvitne v marci až júni.

Bylina rastie často pospolitě na mokradiach v listnatých lesoch, v roklinách, pri potokoch a na mokrých horských lúčkach (vstupuje až do výšky okolo 2000 m).

V minulosti bežná liečivá rastlina, predovšetkým v strednej Európe. Dnes už upadá do zabudnutia. Používala sa pri ochoreniach sleziny a pečene, využívali sa však i jej diuretické účinky. Za surová i po uvarení niekedy vyvolávala búrlivé dávenie. Používala sa i externe, a to na odstraňovanie kurčích ôk a bradavíc.

Moderné výskumy ukázali, že rastlina neobsahuje látky, ktorými by sa dala liečiť chorá slezina.

Varujeme pred samoliečiteľským experimentovaním s drogou. Výskum jej obsahových látok ešte nie je uzavretý.

SLNEČNICA ROČNÁ

Helianthus annuus; *Asteraceae*

Mohutná bylina so stonkou vysokou 60-250 cm. Listy srdcovité, na okraji pilkované, byť zakončená úborom, širokým 10-40 cm. Po obvode sú žlté jazykovité kvety, v terči hnedé rúrkovité kvety. Kvitne v júli až októbri. Plody sú nažky.

Stará kultúrna rastlina, pôvodom z Ameriky; v Európe sa pestuje od 16. storočia, a to pre olejnaté semená, ako zelená krmovina, ale i na ozdobu. Rastie v oblastiach, kde sa darí vinnej réve a kukurici.

Na liečebné účely sa zberajú okrajové žlté kvety. Obsahujú flavonoidy, karotenoidy, saponozidy, triterpenoidné alkoholy, horké seskviterpénové laktóny, antokyanový glykozid, xantofyl, betaín, cholín a organické kyseliny. Droga má antipyretické účinky a zvyšuje aj tvorbu tráviacich šťiav.

Najvýhodnejšia aplikácia je tinktúra z kvetov (20 g kvetov naložiť do 1 dl 70-percentného etanolu, macerovať 14 dní; užíva sa 2-3 razy denne po 20-40 kvapiek v kaľišku vody). Vhodný je i zapar z čerstvých kvetov (lyžička kvetov na 3 dl vody), prípadne odvar z usušených kvetov (varíť maximálne 3 minúty); zapar i odvar sa pije ráno i večer 40-60 minút po jedení (po 1 dl). Externe sa používa ten istý odvar, a to na obklady (urychľuje vstrebávanie krvných podliatin ap.).

SMREKOVEC OPADAVÝ

Larix decidua; Pinaceae

Strom vysoký až 50 m. Kmeň pokrytý hrubou a hlbokou brázdnenou borkou. Štíhla kuželovitá koruna pravidelne rozkonárená, mäkké ihlicovité listy pretrvávajú iba jedno vegetačné obdobie. Drobné samčie kvety v malých guľatých šuškách, samičie tvoria červené alebo zelené šušky. Kvitne v apríli až júni.

Stredoeurópsky horský druh, darí sa mu však aj v nižších polohách, najmä na hlbokých pôdach. Potrebuje veľa svetla.

Smrekovec, známejší pod názvom červený smrek, poskytuje pružné a pevné, veľmi trvanlivé drevo s červenohnedým jadrom, vhodné na obkladanie stien.

Predmetom zberu sú mladé výhonky a balzam získaný narezávaním kmeňov. Mladé výhonky sa namáčajú do liehoviny a macerát sa pije po kaľkách ako prostriedok posilujúci žalúdok. Výhonky sa používajú aj na prípravu inhalálnych prostriedkov a pridávajú sa do osviežujúcich kúpeľov.

Smrekovcový balzam obsahuje živcovité kyseliny a terpentínovú silicu, ktorá sa používa ako inhalálny prostriedok pri kataroch dýchacích ciest. Pridáva sa i do hojivých masťi na vredy.

STARČEK JAKUBOV

+ *Senecio jacobaea*; Asteraceae

Dvojročná až trváca bylina, vysoká 30—100 cm. Byť priama, hranato ryhovaná, v hornej časti rozkonárená. Ružica prizemných lýrovitých listov niekedy už v čase kvitnutia uschýna; listy v strednej a hornej časti byle sediace, perovito delené, na okrají hlboko pílkovité. Úbory tvoria chocholíkovú metlu. Kvitne v júli až októbri.

Dosť hojný v celej Európe, od nížín po pahorkatiny. Rastie na polosuchých lúkách, medziach, stranách, okrajoch ciest i lesov.

Predmetom ľudového zberu býva koreň, vňať a vňať doplnená úbormi. Často sa ako rovnocenný zberá i starček obyčajný (*Senecio vulgaris*) a starček barinný (*Senecio paludosus*). Drogy obsahujú tzv. seneciové alkaloidy pyrolizidínovej štruktúry, ktoré sú esterami aminoalkoholov a izoprenoidných kyselín. Prírodné sú aj seskviterpénové laktóny eremofilanoidy. Seneciové alkaloidy sú väčšinou pečťonové jedy s rakovinotvornými vlastnosťami.

Drogy pôsobia na maternicu. Ich prípadné vnútorné použitie môže nariadiť iba lekár. V ľudovom liečiteľstve sa externe používa päťpercentný odvar (na opuchliny a zapálené rany).

STARČEK OBYČAJNÝ

+ *Senecio vulgaris*; *Asteraceae*

Jednoročná alebo dvojročná bylina vysoká 15-40 cm. Byť jemne ryhovaná, rozkonárená, listy sediace, laločnaté až perovito dlhne, úbory usporiadané do pazušných alebo koncových vrcholíkov. Kvitne takmer po celý rok. Plody tvoria páperisté nažky.

Jedna z najčastejších burín v blízkosti ľudských sídel.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať, ktorá po usušení nemá žiadny pach a chuť trochu horko a slano. Obsahuje jedovaté pyrolizidínové alkaloidy (najmä v koreni), triesloviny, silicu, flavonoidy (aj rutín) a kyselinu L-askorbovú, koreň aj rezervný fruktózan inulín.

Alkoholové výťažky z koreňa pôsobia dráždivo na maternicu (sú asi stonásobne účinnejšie než vodné výťažky). Asi trojpercentný odvar (3 g drogy na 1 dl vody) sa používal interne proti červom i kolikám, šťava sa pila pri bolestivej menštruácii a epilepsii. Asi šesťpercentný odvar sa ľudovo používa externe na omývanie kožných defektov, vyrážok, furunkulov ap.

Starčeky nie sú dostatočne preskúmané. Pokladajú sa však za jedovaté rastliny. V ľudovom liečiteľstve by sa s nimi rozhodne nemalo experimentovať.

(SVÍB) DRIEŇ (DRIEŇ OBYČAJNÝ)

Cornus mas; *Cornaceae*

Ker i menší strom, vysoký 2,5-6 m; má hranaté konáriky, listy sú protistojné, vajcovité, celistvookrajové. Kvitne v marci až apríli, teda už pred vypučaním listov. Plody sú jedlé červené kostkovičky (drienky).

Rozšírený v nížinách a pahorkatinách strednej Európy, zväčša na vápencových pôdach. Rastie v teplých lesoch, na krovinatých stranách a brehoch riek. Vysádza sa i do živých plotov.

Predmetom ľudového zberu sú predovšetkým plody, niekde aj kvety a listy obsahujúce iridoídy (napr. horký verbenalín), ale aj flavonoidy a triesloviny. V plodoch sa nachádzajú hlavne tzv. plodové kyseliny, mucilaginózne látky, farbivá a triesloviny.

Plody sa užívajú proti hnačkám spojeným s kŕčmi a pri akútnych črevných a žalúdočných zápaloch; pôsobia i bakteriostaticky na nežiaduce zložky črevnej flóry. Z plodov sa získava aj šťava, užívaná od smädu pri horúčkach (pije sa po lyžičkách, 30 až 100 ml denne). Bežnejší je však osempercentný odvar z plodov (varíť asi 15 minút, užívať po lyžičkách). Miestami sa z plodov varí aj hodnotný sirup so značným obsahom kyseliny L-askorbovej.

TEKVICA OBYČAJNÁ

Cucurbita pepo; *Cucurbitaceae*

Jednoročná bylina s päťhrannou popínavou byľou, porastená štetinovitými chlpmi. Listy päťlaločné, kvety jednodomé. Kvitne v júni až auguste. Plod je mnohosemenná bobuľa.

Pestuje sa ako zelenina alebo krmivo v strednej a južnej Európe.

Na farmaceutické účely sa používajú čerstvé semená zbavené osemenia a olej z nich. Semená okrem oleja obsahujú sílicu, bielkoviny, lecitín, cukry, terapeuticky významné epoxidy (triterpénové horčiny), pentacyklické triterpénové saponíny, glykozid peponosid a blížšie nepreskúmaný alkaloid.

Podobné obsahové látky má i príbuzná tekvica obrovská — *Cucurbita maxima*.

Semená sú oddávna známe ako vermifugum (vypudzujú niektoré cudzopasné červy). Klinicky sa táto účinnosť potvrdila. Dávky však musia byť masívne (150—250 g semien sa rozotrie vo vode, prídá sa trochu sirupu a masa sa rozdelí na 2 dávky, ktoré sa podajú v polhodinovom odstupe). Kukurbitacín prítomný v semenách len omračujú červov (askariády i pásomnice). V skutočnosti ich vypudí až laxans — 30 g ricínového oleja, ktorý sa užije 2—3 hodiny po druhej dávke semien. Kúru možno opakovať o 2—3 dni. Deťom sa podáva len 30—100 g semien. Liečebný zásah treba konzultovať s lekárom.

TIS OBYČAJNÝ

+ *Taxus baccata*; *Taxaceae*

Vždyzelený rozkonárený ker alebo strom vysoký 2—17 m; dožíva sa nezvyčajného veku (aj vyše 1000 rokov). Ihlicovité listy pretrvávajú 6—8 rokov; usporiadané sú vo dvoch radoch a majú stredné rebro. Drevina je dvojdomá. Kvitne v marci až apríli. Plod je jasnočervená semenná bobuľa s pohárikovitým mlieškom (šľavnatý mliešok je jediná nejedovatá časť rastliny). Plody dozrievajú v septembri.

Európsky druh, vo voľnej prírode už zriedkavý (u nás bohato zastúpený v prírodnej rezervácii Harmanecká tísina). Hojne sa však pestuje v parkoch. Upradnostrňuje vlhké vápenaté pôdy.

Predmetom ľudového zberu je ihličie, ktoré sa začerstva používa v homeopatii. Obsahuje draždívú živicu, triesloviny, glykozidy a bázické jedovaté látky pozostávajúce z polyhydroxyditerpénov taxanového typu (taxicíny).

Uplatňovanie homeopatickej esencie z ihličia ako prostriedku proti dne, reumatizmu či pečehovým ťažkostiam sa niekedy nevhodne prenáša aj do alopatie. Dôrazne varujeme pred takýmito aplikáciami! Toxicíny spôsobujú nebezpečné otravy. Liečebne sa nedajú využiť ani po priemyselnej úprave.

TYKEV TUREK

TUJA ZÁPADNÁ

+ *Thuja occidentalis*; Cupressaceae

Ker alebo strom vysoký asi 7 (20) m. Borču má šupinatú a červenohnedú, listy protistožné, kvety jednodomé, semená s úzkym krídlatým lemom. Kvitne v apríli až máji.

Pôvodne severoamerický druh. U nás sa pestuje v parkoch a na cintorínoch.

V niektorých krajinách sa zberajú mladé konáriky; u nás tuja nemá liečebnú tradíciu. V silici ihličia sa nachádzajú predovšetkým charakteristické monoterpeny, v menšom množstve aj seskviterpény (pinén, kamfén a borneol), v dreve aromatické terpeny (najmä tymol a karvakrol). V tuji sa akumulujú tropolonové deriváty (napr. tujaplicín). Silica obsahuje jedovatý tujón a tanacetón. Prifomné sú i triesloviny, tujín a horký glukozid pinipiktrín.

Pôsobenie drogy možno porovnať s našou domácou borievkou netatou (jalovec chvojka klásterská — Juniperus sabina): miestne dráždi a nepriaznivo ovplyvňuje celkový telesný metabolizmus.

Z tújových prípravkov sa výnimočne používa tinktúra, aj to len externe (pri kĺbovom a svalovom reumatizme, najmä však na bradavice, kurie oká a kondylómy).

Z ľudového liečiteľstva je známy aj polpercentný zapar. Jeho užívanie by však pre vysokú toxicitu a nerovnakú účinnosť bolo veľmi opovážlivé a nebezpečné.

VRATIČ OBYČAJNÝ

+ *Tanacetum vulgare*; Asteraceae

Mohutná trváca bylina vysoká 60—150 cm. Má priamu, málokedy rozkonárenú byť a sediace, striedavé perovito strihané listy. Polgulfovité malé úbory sú usporiadané do chocholíkovej metliny. Kvitne v júli až septembri.

Rozšírený v celej Európe, od nížin po horský stupeň. Hojný pri cestách, potokoch a na železničných násypoch, najmä na ťažších ílovitých pôdach s dostatkom dusíka.

Zberajú sa úbory, niekedy aj vňať. Hlavná obsahová látka je silica s prevahou tujónu. Rastlina ďalej obsahuje flavonoidy, horčiny (tanacetíny) a triesloviny.

Účinnosť drogy je spojená s obsahom tujónu, ktorý sa dostáva do vodných výťažkov a ničí vnútorné parazity (škravky a mrie) i vonkajšie parazity (vši a i.). Proti mriam slúži čajovina z rovnakých dielov vňate vratiča, paliny pravej, rumančeka a listu senný, ktorý dostať v lekárni (1—2 lyžice na šálku vody, nechať zovrieť a 10 minút postáť, vypíť večer za 1 šálku). Dospelým možno proti vnútorným parazitom podať aj 5–10 g práškových úborov v lekvári (denne 2 dávky, 2 hodiny po užití podať laxans, aplikovať 4—5 dní). Podobné účinky má zapar z lyžičky úborov na 2,5 dl vody (pijú sa 1—2 lyžičky 3—4 razy denne, resp. 2 razy denne po 2 dl, a to 2 až 4 dni; schému dávkovania musí upraviť lekár). Proti vlasovým parazitom sa externe používajú alkoholové výťažky alebo odvar z 3 lyžičiek drogy na 2,5 dl vody (vlasý umytý odvarom, zaviazať šatkou na 2—3 hodiny, potom znovu umyť a vyčesať, o deň umyť teplým octovým roztokom a vyčesať; kúru po týždni zopakovať).

VŘBA BIELA

Salix alba; *Salicaceae*

Strom vysoký 6—18 m, prípadne ker. Listy má kopijovité, nie však čiarovitité, výrazné pŕlkovitité, na rube hodvábné chlpaté. Kvety dvojdomé, samčie dlhšie. Kvitne v apríli až máji.

Najhojnejšia vŕba Európy, rozšírená od nížin po horský stupeň, najmä okolo potokov. Z jej pestovaných odrôd je najznámejšia tzv. smutná vŕba (var. *pendula*).

Zberá sa kôra (môže pochádzať aj z iných druhov vŕb, ako sú *Salix alba*, *S. fragilis*, *S. pentandra*, *S. purpurea* a *S. viminalis*). Obsahové látky tvoria fenolové glukozidy (salicin a salikortín), flavonoidy, triesloviny katechinového typu i galotaniíny.

Fenolové glukozidy uvoľňujú salicylový alkohol, ktorý potom prechádza do salicylovej kyseliny a pôsobí protibakteriálne a protizápalovo, ale aj proti bolestiam a horúčkam. Salicylové zlúčeniny zabraňujú syntéze prostaglandínov, teda látok, ktoré sú iniciátormi zápalových procesov. Kôra je pomocným liekom aj pri reumatických chorobách, akútnej i chronickej dne, kataroch tráviaceho traktu, ľahších hnačkách a predráždení, zvonku na obklady a umývanie hnisavých aj iných rán. Používa sa odvar z lyžičky rozpráškovanej kôry na 3 dl vody — pije sa po 1 dl 3—4 razy denne ako antireumatikum, antiartritikum (30—60 minút po jedle).

Vŕbová kôra býva bežne zložkou čajovín (aj iných prípravkov) s antipyretickým, antiflogistickým, sedatívnym a adstringentným účinkom.

ZÁRUŽLIE MOČIARNE

(+) *Caltha palustris*; *Ranunculaceae*

Trváca bylina vysoká 15—50 cm. Byľ vystúpavá, lysá, málo rozkonárená. Listy sú v čase kvitnutia drobné, potom sa zväčšujú. Kvety veľké, s priemerom až 4 cm. Kvitne v marci až júni.

Veľmi premenlivý druh, zastúpený v strednej Európe viacerými poddruhmi (niektoré sa viažu na nížiny, iné vystupujú až do subalpínskeho stupňa). Veľmi často rastie na vlhkých a barinatých lúčkach, v močiaroch, pri prameniskách a okolo potokov.

Zberá sa kvitnúca vňať. Ako väčšina iskemrikovitých rastlín obsahuje ostro chutiaci a toxický laktón protoanemonín (derivát kyseliny hydroxyvinylakrylovej). V koreni je benzylochinolínový alkaloid magnoflorín. Vňať obsahuje i saponíny, flavonoidy a cholín, v kvetoch je veľa farbív.

Esencia z čerstvej vňate sa používa v homeopatii proti pľuzgierovitým lišajom a podobným vyrážkam, ale aj proti čiernemu kašľu, bronchiálnym katarom a niektorým menštruacným ťažkostiam. Tieto indikácie sa prenášajú aj do ľudového liečiteľstva (zväčša sa užívajú alkoholové výťažky). Droga sa pokladá za špecifický prostriedok pri liečbe pemfiga (pľuzgierovité ochorenie kože).

Kvetné púčiky zarážlia v niektorých oblastiach nakladajú do octu alebo soli a používajú ich ako náhradu za kapary.

Slovenský, český a latinský názov rastliny	Výška rastliny	Miesto rastu	Obdobie rastu	Častejšia farba kvetu
Kapucínka väčšia Lichofeříšnice väčší Tropaeolum majus (Tropaeolaceae)	20-30 cm	záhrady a balkóny (pestovana)	leto	červená
Kostihojlekatý Kostival lekátsky (+) Symphytum officinale (Boraginaceae)	30-100 cm	lesy, kroviny, polia, záhrady, prícestia, násypy, pasienky, močiare	leto	červená



ZLATOBÝL OBYČAJNÁ

Solidago virgaurea; Asteraceae

Tráva bylina vysoká až 1 m. Byl priama, listy hladké, úzke, dolné zúžené do dlhej stopky, horné s krátkou stopkou, okraje hrubo pilkovité. Početné malé úbory s vonkajšími 5-12-jazykovitými kvetmi po obvode tvoria hlávky koncového strapcovitého súkvetia. Kvitne v júli až októbri.

Rastie po celej Európe, od nížin po horský stupeň. Obľubuje kypré pôdy s dostatkom vápna.

Na liečebné účely sa zberá vňať, ktorá obsahuje najmä flavonoidy (o. i. rutin a kvercitrín), pyrokatechinové triesloviny, polyfenolové kyseliny, silicu a saponíny.

Droga sa ľudovo odporúča na rany, ako močopudný prostriedok, pri chorobách obličiek a mechúra, ale aj pri nervovom podráždení, nechuti, reumatizme a zápale sedacích nervov. Oficiálna medicína využíva kvitnúcu vňať ako diuretikum, adstringens a cholagogum. Močopudný účinok drogy je skutočne výrazný. Pokusmi na zvieratách sa dokázalo, že zlatobýľ zvyšuje diurézu o 200-400 % (alkoholové výťažky sú účinnéjšie než vodné).

Zapar sa robí z 1 lyžice vňate na 3 dl vody; pije sa po 1 dl 2-3 razy denne medzi jedlom (ako diuretikum a depuratívum). Na vonkajšie použitie slúži rovnaký zapar, lepší je však odvar z rovnakej dávky drogy (do roztoku prejdú aj triesloviny; varí sa 3 minúty). Odvar sa používa na kloktanie pri zápaloch hrdla a sliznice v ústnej dutine, taktiež na omývanie, tampónovanie a vyplakovanie.

CELÍK ZLATOBÝL

ČERVENO KVITNÚCE RASTLINY



BALOTA ČIERNÁ

Ballota nigra; *Lamiaceae*

MĚRNICE ČERNÁ

Trváca bylina vysoká 60—130 cm, na povrchu mätko chlpatá. Byľ štvorhranná, rozkonárená, listy protistoijné, srdcovke, na okraji vrúbkované; po odkvitnutí často čemejú. Kvety sú zoskupené do nepravých práslenov a vyrastajú na stopkách so štetinatými listencami. Bylina nepríjemne páchne. Kvitne v júni až auguste.

Burina rozšírená od nížin po podhorský stupeň. Hojná najmä v južnej Európe. Rastie v blízkosti ľudských sídlisk. Uprednostňuje kypré, trochu vlhké dusíkaté pôdy.

Zberá sa kvitnúca vňať, ktorá obsahuje najmä horčiny, sílicu, triesloviny, kyselinu jablčnú a pektíny. Používa sa predovšetkým v ľudovom liečiteľstve južnej Európy, a to ako spazmolytikum, sedatívum, proti stresom, ako emenagogum, sympatikolytikum, tonikum a zvonku na obklady (pri reumatizme, ischiassi ap.). Podáva sa napríklad pri bolestivej menštruácii, nervovom vzrušení a nespavosti vyvolanej nervovým vzrušením, pri spazmoch žalúdka a črevného traktu, vazomotorickom nepokoji atď.

Z vňate sa zvyčajne pripravuje päťpercentný zapar (nechať poštáť 20 minút, pije sa 1,5 dl 2–4 x denne), prípadne liehový výťažok, víno alebo sirup. Užíva sa i prášok (2—4 g denne).

Pre podobnosti v indikáciách sa ľudovo často hodnotí ako vňať jablčníka alebo medovky. Všetky tieto drogy majú sedatívne a spazmolytické účinky, no na farmaceutické účely sa nesmú miešať alebo zamietať.

BETONIKA LÉKÁRSKA

Betonica officinalis; Lamiaceae

Jemne chlupatá bylina vysoká 30–60 cm. Byť štvorhranná, nerozkonárená, protistojiné listy stopkaté, predĺžené vajcovité, okraj tupo vrúbkovaný. Kvety v hustom, zdanelivo koncovom klase s jedným nižšie uloženým hustým nepravým papraslenom. Kvitne v júli až auguste. Plody sú tvrdky.

Rastie roztrúsené od nížin po horský stupeň, najmä na lúkach a vo svetlých listnatých lesoch. Obľubuje presušené, občas vlhnuce piesočnaté alebo hlinité pôdy.

Zberá sa kvitnúca vňať. Obsahuje veľa trieslovín, ďalej cholín, betaín, stachydrín, betonicín, turicín, silicu, horčíky a minerálne látky.

Vňať sa používa ako antidiariokum a expektorans, proti astme, pri pálení záhy, nervovej slabosti a dne (zvyčajná dávka je päťpercentný odvar, teda 5 g na 1 dl vody). Ľudovo sa bežne zamieňa s čistcom rovným (*Stachys recta*), ktorý má podobné účinky. Oficiálna medicína používa drogu spravidla len ako zložku čajovín. Ako metabolikum sa kombinuje najmä s vňaťou pastierskej kapsičky a myššieho chvosta. Odvar zo 100 g drogy na liter vody sa používa na obklady; slabší odvar slúži na vymývanie zahnisaných rán. Na obklady sa droga kombinuje s koreňom kostihoja, kvetom nechtíka, vňaťou komonice ap. Odporúča sa i pri bolestiach hlavy (ako nervové stimulans) a pri nespavosti.

(BRUSNICA) ČUČORIEDKA OBYČAJNÁ (BRUSNICE) BORŮVKA

Vaccinium myrtillus; Vacciniaceae

Kritček vysoký 15–30 cm, husto rozkonárený. Stonky má hranaté, listy vajcovité, končisté, na okraji pilkované, obojstranne sviežo zelené a opadavé. Kvitne v máji až júni. Kvety sú jednotlivé, pazušné a dozrievajú v modročierne oinovatené bobule.

Rastie v celej Európe, hlavne vo vyšších polohách, v ihličnatých aj listnatých lesoch, na rašeliniskách a pastvinách. Uprednostňuje prekyslené chudobné pôdy.

Zberá sa list, ktorý obsahuje predovšetkým triesloviny, flavonoidy a glukokoiníny. Používa sa ako spoľahlivé antidiabetikum; do zmesi sa obyčajne kombinuje s vňaťou jastrabiny a fazuľovým oplodím (struky bez semien). Služí aj ako antidiariokum, aniflogistikum, diuretikum, karminatívum a dezinficiens močových ciest. Pripravuje sa zapar z lyžičky listia na 4 dl vody (pije sa po 0,5–1 dl niekoľko ráz denne medzi jedlom).

Plody obsahujú predovšetkým triesloviny, zmes antokyanov (myrtilíny), organické kyseliny, pektín, cukry, vitamíny (kyselínu L-askorbovú a tiamín) a karotenoidy. Klinicky sa dokázalo, že myrtilíny znižujú lomivosť krvných vlásočnic a zlepšujú nočné videnie pri šerosleposti. Plody sa liečebne uplatňujú proti hnačkám a črevným parazitom, pri ekzémoch, chronickej dyspepsii a ochoreniach sliznice i hrtana. Pripravuje sa odvar z 10–15 g plodov na 2,5 dl vody (pije sa štvrt pohára 2–3 razy denne, resp. sa používa ako kloktadlo). Zapar má baktericídne účinky (ničí *Escherichia coli* a niektoré stafylokoky).

BRUSNICA PRAVÁ

Vaccinium vitis-idaea; *Ericaceae*

Kříček vysoký 10-30 cm; stonky guľaté, priame. Listy vřdzyzelené, lesklé, kořovité (najmä spodné), obrátene vajcovité, celistvookrajové alebo slabo zubkované, neopadáva. Kvitne v máji až júni. Kvety tvoria koncové strapce. Plody dozrievajú v červené jedlé bobule.

Brusnica rastie v strednej a severnej Európe, hlavne v ihličnatých a listnatých lesoch, na horských rašeliniskách a holiach. Obľubuje kyslé, trochu vlhké pôdy s dostatkom humusu.

Zberajú sa listy a plody. Listy obsahujú predovšetkým fenolové glukozidy (arbutín, metylarbutín a pirozid), triesloviny katechinového typu, flavonoidy (izokvercitrín a hyperosid), minerálne soli a organické kyseliny. V plodoch sú antokyany, karotenoidy, triesloviny, cukry, pektín a vitamíny.

List dezinfikuje močové cesty a tlmí ich zápal (zvyčajne v kombinácii s vňaťou prasličky, listom brezy a medvedice, s podzemkom pýru, oplodím fazule, úbormi slamíhy piesočnej alebo koreňom čakanky). Bežne sa dávkuje 1,5 lyžice listovej drogy na 2,5 dl vody (mierne variť 5 minút, piť asi po 1 dl 2—3 razy denne). Odvar účinkuje aj ako diuretikum, cholagogum a adstringens.

Plody sa podávajú ako adstringens, občas aj ako dietetikum a na spevňovanie stien krvných vlásočnic. Spravidla sa robí odvar z lyžice plodov na 2,5 dl vody (pije sa 2—3 razy denne medzi jedlom). Plody sa pridávajú aj do rozličných čajovínových zmesí. V kuchyni tvoria prfľoľu k pečeným masám.

DEVÄTSIL HYBRIDNÝ (D. LEKÁRSKY)

Petosites hybridus; *Asteraceae*

Trváca bylina vysoká 30—60 cm, celá pľavučinovito chlpatá. Kvitne v marci až apríli. Kvety sú usporiadané v úboroch a tvoria koncový klas. Listy sa objavujú koncom kvitnutia; sú mimoriadne veľké. Zospodu majú zamatovité ochlpenie, ktoré sa neskoršie stráca. Čepeľ je srdcovitá, okraj plytko chobotnato zubkatý.

Rastie hojne po celej Európe, najmä na vlhkých lúkách, brehoch potokov a okrajoch lesov. Obľubuje vlhké, kamenisté a vápenité pôdy.

Predmetom zberu je list a koreň, niekedy aj úbory. Obsahové látky nie sú celkom preskúmané. Úbory obsahujú najmä karotenoidy a flavonoidy, listy a korene sliz, minerálne látky (najmä soli draslíka), pektín, inulín, glykozidické horčiny, tritépenoidné glykozidy, eremofilany, petasidoly, petasin (účinný spazmolyticky) a cholín.

Drogy sa ľudovo cenia podobne ako podbeľ. Oficiálna medicína ich toleruje ako prostriedok proti ochoreniu horných dýchacích ciest (kašeľ, astma, zachrípnutie) alebo na potenie. Ľudovo sa zvyčajne robí zapar z lyžice listovej drogy na 1,5 dl vody (pije sa trikrát denne). Z 2 g úborov na 1 dl vody sa pripravuje zapar (pije sa 1,5 dl 3 x denne). Z koreňov a listov sa niekedy robí trojpercentný odvar, podávaný ako diuretikum i tonikum a proti kŕčom. Vodné výťažky sa používajú aj na umývanie hnisavých rán a na obklady (pri zápalе žil a reumatizme). Spravidla sa však deväťsil kombinuje s inými drogami.

HADINEC OBYČAJNÝ

-f *Echium vulgare*; *Boraginaceae*

Bylina vysoká 30–120 cm, pokrytá drsnými chlpmi. Na nerozkonárených byliach sú sediace, celistvookrajové, kopijovité listy; z pazúch horných listov vyrastajú mnohokvetové závitky, resp. dvojzávitky, ktoré dokopy tvoria úzku metlinu. Kým je koruna v púčiku, kvety sú ružové, neskôr zmodrejú. Čnelky sprvoti siahajú po okraj koruny, potom sa výrazne predlžia a bližna sa rozštiepi na dve ramená pripomínajúce jazyk hada (odtiaľ pomenovanie byliny). Kvitne v máji až októberi.

Rastie hojne po celej Európe, najmä na úhoroch, okrajoch ciest, medziach a rumoviskách. Uprednostňuje výslnné kypré pôdy.

Predmetom ľudového zberu je kvitnúca vňať a koreň. Rastlina obsahuje najmä triesloviny, slizy, rezervný fruktózan inulín, derivát močoviny alantoin a alkaloidy.

Hadinec má podobné obsahové látky i účinky ako smohla (Anchusa), zbehovec (Ajuga) alebo kostihoj (Symphytum). Droga tvorí zložku masťi, náplastí alebo obkladov na urýchlenie granulácie, hojenie zlomenín, na opuchliny, krvné podliatiny a pri hemoroidoch. Robí sa z nej osempercentný zapar alebo trojpercentný odvar (hlavne z koreňa, varíť krátko), ktorý sa ľudovo používa pri zápaloch v ústnej dutine, strate hlasu ap.

HADÍ KOREŇ VÄČŠÍ (HADOVNÍK VÄČŠÍ)

Bistorta major (*Polygonum bistorta*); *Polygonaceae*

Z podzemka vyrastajú jednoduché priame byle vysoké 30–120 cm. Prízemné listy sú až 15 cm dlhé, vajcovito kopijovité, končísté, na okrají jemne zubkaté; listy na býli sú podobné, ale sediace. Kvety vyrastajú v pazušných zväzokoch a tvoria hustý koncový nepravý klas, dlhý 3–7 cm. Jednotlivé kvety sú drobné, červené, zriedka biele. Kvitne v máji až auguste.

Bylina rastie takmer po celej Európe, najmä na lúčkach v horských oblastiach. Obľubuje vlhké humózne pôdy bohaté na minerálne a dusíkaté zlučiny.

Predmetom zberu je podzemok obsahujúci triesloviny (hlavne katechínové), kyselinu galovú, elagovú, leukoantokyanidíny a ich polyméry, minerálne soli a škrob. Droga je účinné adstringens a antidiarikoikum. Využíva sa i jej antibakteriálne, dezinfekčné a hemostyptické pôsobenie.

Zvyčajná dávka je pol lyžičky práškovaného koreňa 3–4 x denne, respektíve odvar z pol lyžice na 2,5 dl vody (mierne varíť 5 minút, 10 minút nechať stáť, piť po 1–3 lyžiciach 2–4 x denne po jedle ako depuratívum, 0,5 dl 1–2 x denne ako antidiarikoikum). Odvar z lyžice drogy na 1 dl vody slúži na obklady a kloktanie (na výplachy sa aspoň dvojnásobne riedi). Pri hemoroidoch, dermatózach a nadmernom potení sa droga používa do kúpeľa: 3–5 lyžíc drogy varíť 5–7 minút v 2 l vody, precediť a vliať do pol vane vody teplej 37–38 °C; kúpať sa 15–20 minút.

HORČEVKA HORKÁ

Polygala amara; Polygalaceae

Trváca bylina s vystúpavou byľou, vysoká len 5—15 cm. Listy prízemnej ružice pomerne tuhé, elipsovité vajcovitého tvaru, väčšie ako stonkové, ktoré sa smerom hore zmenšujú. Súkvetie je hustý strapec z drobnejších červených kvetov (zriedka sú modrej, modrofialovej alebo ružovofialovej farby). Listy chutia zreteľne horko, čím sa líšia od podobných druhov. Kvitne v máji až júni.

Rastie roztrúsené po celej strednej i južnej Európe, najmä na polosuchých lúkach.

Zberá sa kvitnúca vňať, niekedy aj s koreňom, prípadne len koreň. Celá rastlina (najmä koreň), obsahuje tzv. neutrálne i kyslé saponíny, horčicu polygalín, fenolový glukozid gaulterín, silicu a triesloviny.

Ľudovo sa užíva ako expectorans a diaforetikum (pôsobí mierne, najmä pri chronických bronchitídach), ďalej ako stomachikum, cholagogum, laktogogum a diuretikum. Odporúča sa predovšetkým pri žalúdočných a črevných kataroch a poruchách trávenia. Zvyčajne sa pripravuje macerát z čajovej lyžičky drogy na šálku vody. Z koreňa sa robí aj päťpercentný odvar na prečistenie (purgancium). Vodné výťažky sa pre svoje antibakteriálne účinky používajú aj na kloktanie.

Drogy sa zvyčajne kombinujú. Napríklad pri ochoreniach horných dýchacích ciest sa mieša koreň horčinky s rovnakým dielom plodov anízu i fenikla a listom medovky. Lyžica takejto čajoviny sa maceruje v 2,5 dl studenej vody 8 hodín (najlepšie cez noc). Po scedení sa čajovina žabafí 2,5 dl vriacej vody. Keď vychladne, obidva roztoky sa zmiešajú a výluh možno užívať.

Maximálna dávka drogy nie je určená. Vedľajšie účinky sa zatiaľ nepozorovali.

214

HRDOBARKA OBYČAJNÁ

Teucrium chamaedrys; Lamiaceae

Trváca, príjemne voňajúca, no horko chutiaca trsnatá bylina až polokrík s výškou 10—30 cm. Každoročne vyháňa dve generácie bylí, z ktorých iba druhá zakvitne. Byľe sú husto olistené, listy majú obrátene vajcovitú čepeľ, na okraji sú riedko zúbkaté. Kvety sú stopkaté a usporiadané do papraslenov. Kvitne v júli až septembri.

Bylina rastie dosť hojne v celej Európe, od nížin po pahorkatiny, a to na výslnných kamenistých stranách, suchých a polosuchých lúkach, v krovinách a na okrajoch lesov. Obľubuje humózne pôdy s dostatkom vápna.

Zberá sa rozkvitajúca vňať, ktorá obsahuje silicu, horčiny, triesloviny, aj iné polyfenoly a dusíkaté zlúčeniny. Droga je amarum, aromatikum, metabolikum a žlčopudný prostriedok. Pôsobí aj diuretiky, preto sa používa i pri reumatizme a dne. Prieskumom sa dokázala antibakteriálna účinnosť výťažkov.

Ľudovo sa droga používa na normalizáciu činnosti žalúdka a čriev, pri ochabnutí žalúdka, dyspepsii, hnačkách a žalúdočných vredoch, zvonku pri hemoroidoch, análnych trhlínach (ragádach) a zápaloch, taktiež ako kloktadlo. Na pitie slúži päťpercentný zapar (nechať postáť 25 minút, piť 2—4 razy denne), zvonku asi desaťpercentný zapar (musí postáť 30 minút).

Niektoré druhy rodu hrdobarka sa od seba botanicky neveľmi líšia, no pre rozdielnosť obsahových látok ich neslobodno ľubovoľne zamieňať.

215

IHILICA TRŇNISTÁ

Ononis spinosa; *Fabaceae*

Pichľavý trváci poloker s dlhým a hrubým koreňom, ktorý je na povrchu tmavohnedý a má žlté drevo. Z neho vyrastá niekoľko vystúpavých až priamych stoniek, pri zemi drevnatejších, s trnitými konármi. Listy sú trojpočetné, kvety vyrastajú z ich pazúch (prevažne po jednom). Kvitne v júni až septembri. Plody tvoria jednosemenné, mäkkochlpaté struky.

Rastie v celej Európe, od nížin po pahorkatiny, najmä na polosuchých lúčkach a pricestiach. Obľubuje teplé, kypré i kamenisté pôdy s dostatkom vápna.

Podobná ihlica kozia (*O. hircina*), nemá trne, páchne a kvety má vždy zoskupené po dva.

Pre potreby ľudovej i oficiálnej medicíny sa zberá koreň, niekedy aj kvitnúca vňať. Koreň obsahuje najmä silicu (o. i. so spinozínom), flavonoidy (napr. ononín), ketón onospinol, triterpenoidné látky (onoceríny), triesloviny, značné množstvo minerálnych solí a organické kyseliny. Podobné obsahové látky má i vňať.

Droga sa uplatňuje ako diuretikum, metabolikum (aj pri reumatizme a dne) a dermatikum. Zvyčajne sa pripravuje odvar z lyžice koreňovej drogy na 2,5 dl vody (varíť 3 minúty prikrýté, odstaviť na 15 minút, secdiť, piť max. po 1 dl 2–4 razy denne). Droga sa obvyčajne kombinuje s koreňom ligurčeka, vňaťou prasličky, listom brezy, koreňom alebo plodmi petržlenu. Býva zložkou diuretickej čajoviny so slabým protizápalovým a analgetickým účinkom.

Vňať sa pridáva do diuretických čajovín a odvar z nej slúži aj na vymývanie hnisavých rán. Ľudovo sa používa i proti močovému piesku a kameňkom.

216

KAPUCÍNKA VÄČŠIA

Tropaeolum majus; *Tropaeolaceae*

Popínavá alebo poliehavá bylina s lysou bylou dĺhou 20–30 cm. Listy striedavé, na dlhých stopkách, šitkovité, celistvookrajové, na vrchnej strane akoby povoskované (oinovatené). Stopky sa môžu otáčať okolo iných rastlín. Súmerné kvety majú dlhé stopky a ostrohrvito zakončené koruny. Ich farba býva rozdielna. Farmaceutický sa najväčšmi hodnotia rastliny kvitnúce oranžovo. Kvitne od mája do októbra (podľa spôsobu pestovania). Plody dozrievajú v trojsemenné tobolky.

Rastlina sa pestuje prakticky po celom svete, najmä v záhradách a na balkónoch.

Kapucínka v semenách, ale aj iných častiach obsahuje horčičný glukozid (glukosinolátglukotropelin), ktorý má po zhydrolyzovaní výrazné antibakteriálne účinky. Okrem toho je v droge prítomná aj ďalšia antibakteriálna látka. Semená, resp. plody sa užívajú ako dezinficiens močových ciest. Účinné sú aj v respiračnom trakte.

Mladé listy obsahujú značné množstvo kyseliny L-askorbovej, preto sa miestami pridávajú do jarných vitamínových šalátov. Kvetné púčiky a nezrelé plody sa nakladajú do octu ako náhradka za kapary.

Plody s listami sa začerstva macerujú v liehu a slúžia ako vlasové kozmetikum (proti tvorbe lupín a vypadávaniu vlasov).

217

JEHLICE TRNITÁ

LICHORÉRIŠNICE VĚTŠÍ

Tropaeolum majus; *Tropaeolaceae*

KONOPÁČ OBYČAJNÝ

(+) *Eupatorium cannabinum*; *Asteraceae*

Statná trvacia bylina s priamymi, jednoduchými, pri vrchole rozkonárenými bylami, vysoká 70—150 cm. Listy sú protistojné, krátkostopkaté, rozdelené na 3—5 kopijovitých lístkov s hrubo zubkatým okrajom. Drobné úbory sú zoskupené vo zväzokoch a tvoria husté metliny na koncoch vidlicovitých konárikov. Kvitne v júli až septembri. Vonia príjemne, chuť má horlkú.

Rastie v celej Európe, od nížin po horský stupeň, najmä vo svetlých lesoch, na vlhkých lúčach, pri potokoch a v prtekopách. Obľubuje vlhké hlinité pôdy, bohaté na živiny.

Zberá sa koreň a kvitnúca vňať. Rastlina obsahuje nie celkom prebádané horčiny (seskviterpénové laktóny), sílicu, triesloviny, organické kyseliny, cholín, saponíny a pyrolizidínové alkaloidy (trachelantamidín a echinatin), v koreni je rezervný fruktózan (inulín).

Ludovo sa používa pri ochoreniach pečene, žlčníka a sleziny, ako celkove metabolikum, proti chrípke, list aj ako laxans, cholaretikum, diuretikum a pri chronických bronchitídach. Z drevnej vňate sa robí kašovitý obklad na opuchliny, krvné podliatiny a exantémy (vyrážky).

Rozpraškovaný koreň sa dávkuje po 4—5 g ako cholagogum a laxans. Bežný je i macerát z dvoch lyžičiek vňate na 5 dl vody (maceruje sa 8 hodín za studena, pije sa cez deň po dúškoch, a to pri chorobách pečene, sleziny a žlčníka i ako diuretikum).

Rastlina nie je celkom neškodná; vyššie dávky pôsobia emeticky.

218

KOSTIHOJ LEKÁRSKY

(+) *Symphytum officinale*; *Boraginaceae*

Zo silného podzemia vyrastá rozkonárená srstnatá byl, vysoká 30—100 cm. Listy sú striedavé, široko kopijovité, zreteľne zbiehavé. Z ich pazúch vyrastajú kvety v bohatých závitkoch; väčšinou sú ružové alebo fialové, zriedka žltobiele. Kvitne v máji až septembri.

Bylina je hojná v celej Európe, od nížin po podhorský vegetačný stupeň. Vyskytuje sa na mokrých lúčach, pri cestách, pozdĺž tokov, vo vlhčích svetlých lesoch. Obľubuje vlhké až mokré pôdy, bohaté na dusičnany. Pomenovanie má podľa stredovekej indikácie — používala sa na zlomeniny.

Zberá sa vňať obsahujúca najmä sliz, triesloviny a alkaloidy. Pri pľúcnych ochoreniach sa z nej robí päťpercentný zapar (1,5 dl 2—3 x denne) a pri dermatitídach sa šťava z vňate vmiešava do hojivých masť. Oficiálne sa vykopáva koreň, ktorý obsahuje alantoin, slizy, triesloviny, polyfenolové kyseliny, alkaloidy a iné látky. Koreňová droga podporuje čistenie a hojenie rán, vytváranie nových tkanív, vrátane kalusu (tkaniva spájajúceho zlomené kosti). Používa sa i ako ochranný prostriedok pri vredovej chorobe, zvonku na opareniny a omrzliny. Pripravuje sa odvar z lyžičky koreňa na 3,5 dl vody (macerovať cez noc, ráno zohriať do varu na 1—2 minúty, precediť a piť po 1 dl dvakrát denne ako stimulans alebo mierny antibakteriálny a ochranný prostriedok; vhodný aj na kloktanie a obklady). Alantoin izolovaný z koreňa tvorí súčasť priemyselne vyrábaných dermatík a dermoplastík.

219

KRVAVEC LEKÁRSKY

Sanguisorba officinalis; Rosaceae

Trávca bylina vysoká 60—150 cm, s ružicou prízemných listov. Byľ má priamu, brázdovitú, dutú, lesklú, hollú, v súkvetí slabo rozkonárenú. Listy sú 3—7 jarmové, so stopkatými a zubkatými lístkami. Byľ je zakončená jednopohlavnými aj dvojpoohlavnými kvetmi nakopenými v tmavočervených hlávkach. Kvitne v júni až októbri.

Cirkumpolárny druh rozšírený na vlhkých lúkach od nížin po horský stupeň.

Zberá sa kvitnúca vňat a koreňová sústava. Vňat obsahuje predovšetkým saponíny, flavonoidy a triesloviny, začerstva aj kyselinu L-askorbovú. Používa sa najmä ako adstringens (zastavuje vonkajšie i vnútorné krvácanie), podáva sa i pri zadrižavovanom močení a zápaloch žíl. Užíva sa buď čerstvá šťava (4—6 lyžičiek denne), alebo tinktúra (30—50 kvapiek po jedle), prípadne macerát zo sušenej a posekanej vňate (2—3 lyžice drogy macerovať 8 hodín vo 2,5—5 dl vody, cez deň vypiť).

Korene s podzemkami obsahujú tiež predovšetkým saponíny a triesloviny, trochu sílice, horčiny a cukry. Používajú sa predovšetkým ako adstringens s veľmi dobrými antibakteriálnymi a protizápalovými účinkami. Zvyčajne sa pripravuje trojpercentný odvar (varí sa asi 8 minút, pije sa 1,5 dl 2—3 x denne). Na zastavenie krvácaní sa užíva asi päťpercentný odvar (pije sa každých 30 minút pár lyžičiek). Externe sa používa osempercentný odvar (varíť 10 minút).

Droga nemá žiadne vedľajšie účinky a jej maximálne dávky nie sú stanovené.

LOPUCH PLSTNATÝ

Arctium tomentosum; Asteraceae

Dvojiročná, bohato rozkonárená, vlnato plstnatá bylina, vysoká 50—150 cm. V prvom roku vyrastie ružica prízemných listov, v druhom olistená stonka. Listy sú veľké, stopkaté, čepel široko srdcovitá, zvyčajne celistvookrajová, na líci páperistá až lysá, na rube bielo plstnatá. Úbory sú zoskupené do chocholičnatého súkvetia. Zákrovky majú pavučinато bielo vlnaté; kvety sútrúrkovité, červenofialové. Kvitne v júli až septembri.

Burina hojná v celej Európe, v nížinách až podhorskom stupni. Rastie na násypoch, pri potokoch, v priekopách a křoviskách. Obľubuje pôdy bohaté na dusík a vápno.

Zberajú sa korene, ktoré obsahujú predovšetkým rezervný fruktózan inulín, bielkovinové látky, slizy, sílicu, polyacetylenové zlúčeniny so silným antibakteriálnym a antimykotickým účinkom, minerálne soli a cukry. Uvádza sa aj substancia zabraňujúca rastu tumorov.

Koreňová droga má mierne diuretické a sekretolytické účinky. Podporuje aj vylučovanie žlče a potu — sudorifikum. Keďže ovplyvňuje látkovú premenu, slúži aj ako depuratívum a metabolikum. Zvonka sa používa ako kozmetikum pri tvorbe lupín a vypadávaní vlasov. Zvyčajne sa pripravuje zapar z 10—25 g koreňa na 5 dl vody (piť po 1,5 dl 2—3 razy denne) alebo odvar z 1,5 lyžice drogy na 5 dl vody (piť rovnaké množstvo). Na vonkajšie použitie (obklady ap.) slúži taký istý, prípadne trochu koncentrovanejší odvar alebo *zapar*, občas aj šťava z čerstvého koreňa.

Koreň sa zväčša kombinuje s drogami, ktoré majú podobné účinky.

MAK VLČÍ

Papaver rhoeas; *Papaveraceae*

Jednoročná bylina vysoká 30—80 cm. Byl má pokrytú odstávajúcimi štetinkami, listy so zúbkatým okrajom. Na báze korunných lupienkov je čierna skvrna. Kvitne v máji až júli. Plody sú lysé tobolky. Bylina po zranení voní biely mlieko.

Bylina rozšírená na poliach, násypoch, lúkach a v priekopách. Uprednostňuje teplejšie stanovištia. Na rovnakých miestach zriedkavejšie rastie mak štetinatý (*Papaver strigosum*) a mak pochybný (*Papaver dubium*). Tieto druhy sa od maku vlčieho odlišujú buď prítisnuto štetinatými kvetnými stopkami, alebo tvarom listov a guľatými plodmi.

Zberajú sa iba korunné lupienky, ktoré obsahujú malé množstvo alkaloidu, antokyány, slizovité látky a rozličné glykozidy.

Droga sa uplatňuje ako slabé antibechikum i protektívum. Do čajovín proti kašľu sa miešajú napríklad s plodmi fenikla, koreňom kostihoja, kvetom slezu a listom podbeľa. V kombinácii s listom medovky, koreňom valerjánu a kvetom hlohu či myšieho chvosta občas slúžia aj ako sedatívum.

Zvyčajne sa pripravuje zapar alebo odvar z lyžice kvetov (lupienkov) na 4 dl vody; pije sa po 1—2 lyžiciach 2—5 x denne ako antibechikum alebo sedatívum, spravidla prisladené medom alebo cukrom. Zriedka sa z lupienkov pripravuje aj liečivý sirup.

Pre ľudové liečiteľstvo droga nemá väčší význam. Vo viacerých krajinách sa však spracúva priemyselne, vo farmaceutických podnikoch.

PAKOST SMRADLAVÝ

Geranium robertianum; *Geraniaceae*

Jednoročná až dvojročná bylina vysoká 20—50 cm; odporne páchne. Byle má červenkasto zelené, rozkonárené, žliazkato chlpaté, so zhrubnutými kolienkami. Listy sú perovito zložené. Z ich pazúch vyrastajú dlhostopkaté kvety tvoriace okolík. Kvitne v máji až októbri. Plody sú zobákovité a po dozretí sa rozpadajú na päť plôdikov.

Rastie od nížin po horský vegetačný stupeň, najmä vo vlhkých lesoch, pobrežných porastoch a na zatienených rumoviskách. Obľubuje pôdy bohaté na organické látky.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať. Obsahuje tritesloviny, silicu, horčinu geranín, organické kyseliny a fénol s tlmivými účinkami na životné pochody mikroorganizmov.

Podľa ľudových indikácií má droga protikrvávacú a adstringentnú účinky, hojí hnisavé rany a urýchľuje vstrebávanie i rozpúšťanie, čo sa uplatňuje napr. pri zápalových výpotkoch. Zväčša sa pripravuje macerát z 2 lyžíc krájanej suchej drogy v 5 dl vody (vyluhovať 8 hodín, vypíť po dĺžkoch počas dňa). Výľuh sa pije pri žalúdokových a črevných kataroch, tráviacich ťažkostiach, hnačkách i kožných ochoreniach. Zvonku sa používa na omývanie a kloktanie, taktiež na obklady, ktoré sa robia pri krvných podliatinách, zápaloch kože, oparoch ap. Používa sa i ako derivancium pri reumatizme, dne a močových kamienkoch. Ak treba vystupňovať adstringentné pôsobenie, vhodnejší je osempercentný odvar (vari sa mierne asi 6 minút, používa sa externe; interne sa užíva dvojpercentný zapar, nechať postáť 20 minút, piť 1,5 dl 2—3 x denne). Na kloktanie sa robí aj desaťpercentný zapar (má postáť 25 minút). Údajne má adjuvačný účinok aj pri cirrhóze (zatvrdnutí) pečene.

PLEŠÍVEC DVOJDOMÝ

Antennaria dioica; *Asteraceae*

Dvojdómá bylina s vystúpavou nerozkonárenou byľou, vysoká 8—25 cm. Prízemné listy obrátené vajcovité, usporiadané do ružice; listy na byľi pomerne malé, kopijovité, na ľaci holé, na rube bieloplstnaté. Úbory obsahujú iba rúrkovité kvety a sú po 3—12 v koncových chocholíkoch. Samičie kvety sú zvyčajne biele, samčie ružovočervené. Kvitne v máji až auguste.

Bylina je hojná po celej Európe. Rastie na výslunných lesných rúbaniskách a horských lúkách až po subalpínsky stupeň. Uprednostňuje kypré, trochu piesočnaté pôdy s dostatočnou povrchovou kyslosťou.

Zberajú sa najmä červené úbory, niekedy aj biele. Obsahové látky nie sú celkom preskúmané. Terapeutický účinok majú asi horčiny a triesloviny, no úbory obsahujú aj živice, silicu, organické kyseliny (napr. ursolovú), flavonoidy (luteolín) a farbivá.

Droga sa oddáva používa pri pľúcnych ochoreniach a dŕdnes tvorí zložku prsných čajovínových zmesí (*Species pectorales*). Pridáva sa i do žĺčkových čajovín. Užíva sa i ako antidiaroidikum, aromatické adstringens, expektoran, emolliens a diuretikum, externe aj na ošetrovanie hnisavých rán, krvných podliatin a opuchov.

Zvyčajne sa z úborov pripravuje desaťpercentný odvar (varíť 10 minút na miernom ohni, piť 1,5 dl 2-3 x denne). Ak treba zdôrazniť expektoračné účinky, pripraví sa päťpercentný zapar (nechať 15 minút postáť, piť 1,5 dl 2-5 x denne).

PSÍ JAZYK LEKÁRSKY

(+) *Cynoglossum officinale*; *Boraginaceae*

Mohutná dvojiročná bylina s priamou byľou, vysoká 30—100 cm. Listy predĺženo kopijovité, sediace, v hornej časti až poloobjímavé. Podobne ako byľsú pokryté drsnými sivými chlpmi, najmä na rube. Kvety sú červenohnedé, usporiadané do úhľadných a voňavých závinok. Kvitne v máji až auguste.

Rastie dosť hojne, najmä na kamenistých miestach pahorkatín. Začerstva má nepríjemný pach. Sušením sa však pach stráca.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať a koreň. Rastlina akumuluje predovšetkým kremičitany, triesloviny, horčiny, sliz, tzv. alkaloidy drsnolistých, alkánové farbivá a alantoin.

Drogy majú dokázaný antidiaroidický a slabý spazmolytický účinok. V strednej Európe sa kedysi hojne užívali pri kašli a pľúcnych chorobách, zvonka na opuchliny. V súčasnosti sa z nich ľudovo pripravuje najčastejšie dvojpercentný odvar proti hnačke (varíť 12 minút, piť 1,5 dl 1—2 x denne). Korene sa pri zbere zvyčajne olúpu (najmä dvojiročné). Užívajú sa aj ako sedatívum. Podľa nových vedeckých zistení má droga rakovinotvorné účinky, čo pravdepodobne zapríčiňuje prítomnosť pyrolizidínových alkaloidov.

V homeopatii sa používa čerstvý koreň, ktorý — podobne ako celá rastlina — je mierne toxický. Jeho alkaloidy (najmä konsolidín), pôsobia tlmivo na nervové zakončenia; sušením drogy sa táto vlastnosť takmer stráca.

UŽANKA LÉKÁRSKA

RUŽA ŠÍPOVÁ

Rosa canina; Rosaceae

Ker vysoký 1 - 3 m, niekedy stromčekovitý, pokrytý drevitými ostňami. Listy má striedavé, nepárno perovito zložené, na okraji pilkovité. Kvety vyrastajú po 1-3 na koncoch konárikov. Kvitne v máji až júni. Plodstvo tvoria vajcovité červené šípky naplnené množstvom jednosemenných plodov — nažiek.

Rastie v celej Európe, od nížin až po horský stupeň. Hojná na okrajoch lesov, v krovinách, hattiach a na kamenitých stepiach. Obľubuje kypré pôdy.

Zberajú sa zrelé šípky, ktoré sa sušia (buď celé, alebo bez nažiek a drobných chlpkov). Obsahové látky tvoria predovšetkým kyselina L-askorbová a dehydroaskorbová, zmes karotenoidov, flavonoidy, triesloviny, tiamin, riboflavín, fylochinón a permeabilný faktor (P-vitamín). Vitamíny sa sušením a varom dosť rozrušujú.

Šípky možno z liečebného hľadiska označiť za antiskorbutikum, diuretikum, cholagogum a tonikum. Podporne pôsobia pri liečbe žalúdočných vredov, infekčných ochorení sprevádzaných horúčkami, pooperačných stavov ap. Často tvoria zložku žľopudných, diuretických a tzv. srdcových čajovín. Bežne sa z nich robí odvar (1,5 lyžice rozdrvených šípok bez nažiek na pohár teplej vody, variť maximálne 3 minúty, precediť, premyť na sitku takým množstvom vody, aké sa vyvarilo; pije sa asi po 1 dl 2-5 x denne).

226

SKALNICA STŘECHOVÁ

Sempervivum tectorum; Crassulaceae

Trváca bylina vysoká 20-30 cm. Z krátkeho podzemku vyrastá roztvorená listová ružica s priemerom 5-20 cm; tvoria ju dužinaté, husto natlačené listy s červenkastými hrotmi. V ich pazuchách vznikajú drobné púčiky vyrastajúce do tenkých výbežkov, ktoré sa končia malými guľovitými ružicami dužinatých lístkov a vypúšťajú odspodu korienky; takto sa bylina rozrastá. Priame olistené stonky sa končia úhľadnými kvetmi. Kvitne v júni až auguste.

Pestovaný druh. Rastie aj vo voľnej prírode, najmä na skalách, múroch a rumoviskách. Uprednostňuje suchšie stanovišťa.

Na liečebné účely sa využíva šľava alebo čerstvá drvená vňať, občas aj sušený list. Droga obsahuje živicu, triesloviny, rozličné kyseliny a akumuluje aj sedoheptulózu.

Čerstvá drvina alebo šľava sa ľudovo aplikuje na rany a opuchy, šľava i na bradavice a kurie oká. Maďarské ľudové liečiteľstvo odporúča macerovať 2—3 listy dlhší čas v 2,5 dl vody a chladný nápoj piť pri horúčkach a zahlienení dýchacích orgánov. V Taliansku sa z listov pripravuje dvojppercentný odvar (variť 9 minút, piť 2-3 razy denne po 1,5 dl); podáva sa proti hnačkám, pri bolestivej menštruácii, žalúdočných vredoch a pri metrorágií (krvácanie z maternice mimo menštruácie). Šesťpercentný odvar slúži ako kloktadlo pri angínach a na natieranie po dlhšom opaľovaní. Drvené listy alebo šľava zmiešaná s olejom či s bravčovou masťou sa aplikujú na popáleniny, bradavice, letné pehy, krvné podliatiny, rozličné zápaly kože, afty ap.

Maximálne dávky drogy nie sú stanovené.

227

SLEZ LESNÝ

Malva sylvestris; Malvaceae

Trváca bylina s priamou alebo vystúpavou bylou, vysoká 20—120 cm, celá husto chlpatá. Listy má striedavé, stopkaté, s 3-7 lalokmi a vrúbkovanými okrajmi. Stopkaté kvety vyrastajú po 2-6 z pazúch listov. Kvitne v júli až septembri. Plody diskovité, stopky nesklonené.

Rastie roztrúsené v nížinách i pahorkatinách, najmä na prćestiaciach, násypoch a starých kompostových navážkach. Uprednostňuje výslnné miesta a pôdy bohaté na živiny.

Predmetom farmaceutického zberu je kvet a list, a to aj z pestovaného poddruhu maurského. Kvet obsahuje značné množstvo slizu, antokyanový glykozid malvín, organické kyseliny a minerálne soli; poddruh maurský je bohatší na uvedené obsahové látky (v kvetoch s kalichom má asi 6,1 % slizu, v kvetoch bez kalicha až 9 %).

Zapar alebo odvar z kvetov pôsobí ako protektívum (demulcens). Droga je totiž klasické mucilaginózum. Uplatňuje sa predovšetkým pri zápaloch hrdla a hltaná, mierni kašeľ a uľahčuje vykašľávanie. Pri chrípke a nachladnutí sa zvyčajne kombinuje s podobne účinnými drogami (napr. s koreňom ibiša). Je typickou zložkou prsných čajovín. Zapar i odvar sa používa aj na kloktanie a na omývanie malých detí.

Bežne sa pripravuje zapar z lyžice kvetov na 3 dl vody (pije sa trikrát denne).

228

SLEZ NEBADANÝ

Malva neglecta; Malvaceae

Dvojródná až trváca bylina, vysoká 30-50 cm, miestami chlpatá. Byť je často poliehavá. Listy sú striedavé, stopkaté, s 5-7 lalokmi a vrúbkovanými okrajmi; prľistíky brvité. Pazušné kvety sú usporiadané jednotlivito alebo v chudobných zväzoch. Kvitne v júni až septembri. Plody sú diskovité, na stopkách sklonených nadol.

Rastie hojne v nížinách aj podhorí, najmä na prćestiaciach a kompostoch. Je ukazovateľom dusíka v pôde.

Oficiálna medicína používa kvet i list. Hlavné obsahové látky tvoria slizy, v listoch sú okrem toho triesloviny. Listová i kvetová droga sa využíva predovšetkým ako mucilaginózum (protektívum a demulcens typu ibiša lekárskeho). Pôsobí najmä na horné dýchacie cesty. Uplatňuje sa pri angíne a kataroch hltaná i žalúdka a čriev. Súčasne má i miernu adstringentnú účinky.

Ludové liečiteľstvo používa list aj externe - na vymývanie rán. Droga často tvorí zložku zmiäkčujúcich a prsných čajovín. Spravidla sa kombinuje s inými drogami.

Zapar, odvar i macerát sa pripravuje z 2-3 plných lyžíc drogy (maximálne 5 g) na 5 dl vody. Toto množstvo predstavuje dennú liečebnú dávku.

Mladé listy slezu sa na jar miestami zberajú do šalátov a bylenných polievok. Surové plody s obľubou jedávajú deti (tzv. páňbožkov chlebiček).

229

SRDCOVNÍK OBYČAJNÝ

(+) *Leonurus cardiaca*; *Lamiaceae*

Z trváceho podzemku vyrastajú priame, na hranách trochu drsné byle, vysoké 30–120 (150) cm. Listy sú tmavozelené, dľaňovito 5-7-dielne, na rube husto chlpaté. V pazuchách jednoduchších horných listov sedia drobné kvety usporiadané v hustých papraslenoch. Kvitne v júni až septembri.

Rastie v teplejších oblastiach na suchých lúkach, pasienkoch a rumoviskách. U nás rastie vo dvoch poddruhoch — ssp. *cardiaca* (lýsý) a ssp. *villosus* (chlpatý, pestovaný); pri zbere sa hodnotia rovnocenne.

Zberá sa kvitnúca vňať. Obsahuje predovšetkým digitaloidy (bufadiénolidové kardioglykozidy), alkaloidy stachydrín a leonurín, triesloviny, saponíny, flavonoidy, antokyány, triterpenoidy, živice a kyselinu L-askorbovú.

Droga je slabé kardiakum, mierne hypotonikum a sedatívum. Bufadiénolidy sa slabšie rozpúšťajú vo vode. Preto domáce prípravky (napr. záparsy) nemajú taký výrazný účinok ako liečivá pripravené priemyselne z ich izolátov a podávané pri neurózach i rozličných funkčných srdcových ťažkostiach a poruchách v období prechodu. Pre špecifické pôsobenie na srdcové cievy sa liečivá vyrobené zo srdcovníka nesmú podávať gravidným ženám.

Droga je mierne toxická. Na prípravu čajovín sa môže využiť iba so súhlasom lekára a pod jeho kontrolou. Občas sa pripravuje zápar z 0,5 - 1 lyžice vňate na 2,5 dl vody (pije sa maximálne po 0,5 dl 2–3 razy denne). Zvyšajne sa však droga kombinuje s inými rastlinami. Tvorí jednu z hlavných zložiek srdcových čajovín (*Species cardiaceae*); prídáva sa i do diuretických čajovín.

230

ŠTIAV KYSLÝ

(+) *Acetosa pratensis* (*Rumex acetosa*); *Polygonaceae*

Trváca bylina vysoká 30–80 cm. Hýť priama a lysá, listy naspodu stopkaté, hore až sediace, príjemnej kyslastej chuti. Kvety sú stopkaté, usporiadané v papraslenoch, súkvetie málo rozkonárené. Kvitne v máji až júli, druhý raz v auguste až septembri. Plody sú nažky.

Rastie od nížín po horský stupeň. Zvyšajný druh rozličných lúčnych spoločností. Na obhospodarovaných vlhkých lúkach sa niekedy vyskytuje až v neúnosnom množstve ako nepríjemná burina. Obľubuje dobré, ťažké, humózne a čerstvé pôdy bohaté na dusík.

Predmetom zberu je list, ktorý obsahuje pomerne veľa flavonoidov a kyseliny L-askorbovej, ale aj kyselinu oxalovú a šťavelovú, ktoré vo vyšších dávkach poškodzujú zdravie ľudí aj dobytká. Zberá sa i koreň obsahujúci hodne trieslovín a antrachinónov.

Listy sa využívajú ako metaboliká a depuratíva, a to v ľudovom liečiteľstve i homeopatii. Aplikujú sa pri vyrážkach, svrbivých ekzémoch, na povzbudenie činnosti pečene a žľáz i črevnej peristaltiky. Pripravuje sa čaj z 1 polievkovej lyžice pokrájanej listovej drogy na 5 dl vody (varíť 15 minút, denne vypiť 2,5 dl po dúškoch). Chorí so sklonom k tvorbe kamienkov v obličkách a žľazách by drogu nemali užívať.

Koreň sa ľudovo aj homeopatii používa predovšetkým pri kožných ochoreniach. Analogické použitia majú miestami aj plody obsahujúce hlavne triesloviny a olej.

231

VALERIÁNA LEKÁRSKA

Valeriana officinalis; Valerianaceae

Trváca bylina vysoká 30—170 cm. Z jej valcovitého podzemku vyrastá množstvo tenkých bledých koreňov a korieňkov. Byť je jednoduchá, hranatá, dutá, porastená perovito strihanými listami. Kvety sú drobné, sediace, voňavé, zoskupené na konci byle do bohatého vidlicovitého chocholika. Kvitne v máji až septembri. Je veľmi premenlivým druhom.

Rastie v celom miernom pásme Európy, od nížin po horský stupeň, v lesoch, krovinách, pobrežných húštinách a na lúkach. Uprednostňuje vlhkejšie pôdy, bohaté na živiny, s mierne kyslou reakciou a vyšším obsahom dusíka.

Predmetom ľudového i farmaceutického zberu je koreňová sústava (koreň). Obsahuje hlavne silicu (o. i. je v nej kamfén a elemén), estery (napr. izovalerylborneol), organické kyseliny, alkaloidy (chatínin, skytantín a i.), acetyléénové zlúčeniny, valepotriáty (iba v čerstvých alebo opatrne usušených koreňoch) a polyfénoly.

Droga je klasické sedatívum, no súčasne pôsobí ako excitantium pri útlme. Je i spazmolytikum a nervínium.

Vodné výluhy z koreňa nie sú natoľko účinné, preto sa droga podáva ako zložka rozpráškových prípravkov alebo sa z nej robia liehové či liehovo-éterové výťažky (tinktúry), novšie aj celkové alkoholové stabilizované výťažky z čerstvých koreňov (intraaktum). Z koreňovej drogy sa pripravuje aj štvorpercentný zapar (pije sa po 1,5 dl niekoľkokrát denne).

Silica sa používa aj sama, a to po 10—20 kvapiek 3—4 razy denne (najmä pri poruchách trávenia).

VRBICA VRBOLISTÁ

Lythrum salicaria; Lythraceae

Bylina (trvalka) s mierne chlpatou jednoduchou byľou, vysokou 50—160 cm. Listy má sediace, křížmo protistojné, podlhovasté končisté, na báze srdcovité; vyčnievajúca žilnatina na rube listov je chlpatá. Kvety sú zoskupené v hustom práslenovitom strapci. Kvitne v júni až septembri.

Rastie po celej Európe, od nížin až po horský stupeň, často hromadne. Obľubuje mokré, ťažké a trochu dusikaté pôdy.

Predmetom ľudového zberu sú kvitnúce vršky a list. Droga obsahuje glykozid salikarín, dosť flavonoidov, triesloviny, pektíny a trochu silice.

Droga má dobrý antidiaroidný účinok, ktorý zrejme spočíva na spolupôsobení salikarínu a trieslovín, prípadne adjuvanej pôsobnosti pektínov a silice, ktoré tlmia i kŕče. Zastavuje i krvácanie, najmä vonkajšie, čo možno pripísať predovšetkým adstringentnej účinnosti trieslovín.

Ako antidiaroidikum slúži zapar z 10–20 g drogy na 0,5 l vody (vypíť v priebehu dňa), prípadne zhruba päťpercentný zapar z čerstvej rastliny alebo trojpercentný odvar (mierny var 9 minút, vypíť 1,5 dl 2–5 x denne), zvonka až desaťpercentný odvar. Ludovo sa drvená čerstvá vňať prikladá na zaparené miesta na pokožke.

Maximálne dávky drogy neboli stanovené. Vedľajšie účinky zatiaľ nie sú známe.

VRES OBYČAJNÝ

Calluna vulgaris; Ericaceae

Snopovitý ker vysoký len 10–50 cm. Listy má trváce, protistojné, šupinaté, dlhé iba 1–3 mm, usporiadané v 4 radoch. Súkvetie tvoria koncové strapce malých krátkostopkatých kvetov. Kvitne v júli až októberi.

Hojne sa vyskytuje na degradovaných pôdach celej Európy, v podhorskom a horskom vegetačnom stupni; na mnohých miestach vytvára celé súvislé porasty. Uprednostňuje kyslé, bezvápenné piesočnaté pôdy. Často sa i pestuje.

Zberá sa kvet a vňať (kvitnúce bylinné vršky), ktoré obsahujú triesloviny, flavonoidy, alkaloid erikodín, glukozid arbutín, silicu, organické kyseliny, nórčiny, soli draslíka a kremičitany.

Droga sa uplatňuje ako diuretikum, urodezinficiens, mierne stomachikum, ľudovo aj ako sedatívum (najmä pri nespavosti), depuratívum a potopudný prostriedok. Podáva sa pri chronických zápaloch močového mechúra a močových ciest, obličkových a mechúrových bolestiach, taktiež pri dne a reumatizme, zápaloch tráviacich ústrojov, hnačkách a nedostatočnej tvorbe žalúdočkovej šťavy.

Zvyčajne sa robí zapar z 1,5 lyžice kvetov (10–15 g) na 5 dl vody; pije sa 2–3 razy denne po 1–1,5 dl (po jedle ako diuretikum, aspoň 30 minút pred jedlom ako stomachikum). Vyššie dávky pôsobia mierne narkotický, čo sa využíva pri poruchách spánku. Ako adjuvans osoží pri kamienkoch a zápaloch močových ciest (kombinuje sa napr. s vňaťou prietružníka, koreňom ihlice, oplodím fazule a vňaťou zlatobýle). Zapar mierni aj bolesti pri vredovej chorobe (v kombinácii s mäťou a myším chvosstom, piť 3–4 razy denne po 0,5–1 dl).

ZEMEDYM LEKÁRSKY

(+) *Fumaria officinalis*; Papaveraceae

Krehká jednorročná bylina vysoká 15–30 cm. Hýľ má vystúpavú, rozkonárenú, jemne ryhovánu, olistenú a dutú. Listy sú striedavé, stopkaté, dvojité perovito zložené, jednotlivé lístky obrátené vajcovité. Z pazúch listov vyrastá riedky strapce malých kvetov. Kvitne v apríli až októberi. Plod je okrúhlasto obličkovitý, s vtláčeným vrcholom.

Burina hojná v celej Európe, od nížin po horský stupeň. Rastie na poliach, medzi okopaninami, vo viniciach, záhradkách i na rumoviskách. Obľubuje sprašové pôdy.

Zberá sa kvitnúca vňať. Obsahuje predovšetkým alkaloidy protobetrínovej skupiny (o. i. skulerín) a protopínovej skupiny (o. i. kryptokavín a protopín). Alkaloidy sú väčšinou viazané na kyselinu fumarovú. Ďalšie obsahové látky tvoria triesloviny, nórčina a minerálne soli.

Droga uvoľňuje kŕče hladkého svalstva, zvyšuje vylučovanie žlče i moču a pomocne pôsobí aj pri rozpúšťaní žľazových kamienkov. Je zaujímavé, že výťažky pomáhajú aj pri hemikranii (záchtavovitá bolesť jednej polovice hlavy – migréna). Ľudové sa cení aj ako depuratívum.

Zvyčajne sa robí studený výluh z 2–3 lyžice vňate na 5 dl vody (maceruje sa 3–4 hodiny, pije sa po lyžičkách 3–5 x denne), prípadne zapar z pol lyžice na 2,5 dl vody (pije sa denne po 1–3 lyžičkách).

Droga sa zväčša kombinuje, napr. ako spazmolytikum s plodom fenikla, listom mäty ap. Obsah alkaloidov v droge veľmi kolíše. Vyššie dávky môžu vyvolať ochrnutie dýchacieho centra! Preto užívanie vždy treba konzultovať s lekárom.

Slovenský, český a latinský názov rastliny (čelad)	Výška rastliny	Miesto rastu	Obdobie rastu	Častejšia farba kvetu
Fazula obyčajná Fazol obecný Phaseolus vulgaris (Fabaceae)	30-60 cm (kričkovitá), 100-200cm (ovjavná)	záhrady, polia (pestovaná)	leto	biela
Mak siaty Mák setý Papaver somniferum (Papaveraceae)	30-150 cm	polia, záhrady (pestovaný)	leto	biela
Mydlica lekárska Mydlice lekárska Saponaria officinalis (Silenaceae)	30-60 cm	polia, záhrady, prícestia, rumoviska, brehy potokov	leto	biela
Orlíček obyčajný Orlíček planý + Aquilegia vulgaris (Ranunculaceae)	30-60 cm	lúky, pasienky, kroviny, lesy	jar-leto	modrá
Pečeťovník trojlaločný Jaterník podléška (+) Hepatica nobilis (Ranunculaceae)	8-25 cm	lesy, húštiny, kroviny	skorá jar	fialová
Plúcník lekársky Plúcník lekárský Pulmonaria officinalis (Boraginaceae)	15-30 cm	lesy, kroviny	skorá jar	fialová
Pupenectroľný Svlažec rolni (+) Convolvulus arvensis (Convolvulaceae)	30-100 cm	polia, záhrady, prícestia, rumoviska	leto-jeseň	biela
Sedmokráska obyčajná Sedmikráska chudobka Bellis perennis (Asteraceae)	3-15 cm	polia, záhrady, prícestia, nasy, rumoviska	jar-jeseň	biela
Smohla lekárska Plát lekárský Anchusa officinalis (Boraginaceae)	30-100 cm	polia, záhrady, prícestia, nasy, rumoviska	jar-jeseň	fialová
Vachta trojlístá Vachta trojlístá Menyanthes trifoliata (Menyanthaceae)	15-30 cm	močiare, slatinny, brehy potokov a rybníkov	jar-leto	biela
Zimozeleň menší Břéal menší 4- Vinea minor (Apocynaceae)	10-60 cm	lesy, kroviny, i pestovaný (cintoriny a záhrady)	jar-jeseň	modrá
Žindava európska Žindava európska Sanicula europaea (Apiaceae)	5-50 cm	lesy, kroviny	jar-leto	biela



ZEMEŽLČ OBYČAJNÁ

Centaurium erythraea; Gentianaceae

Jednoročná až dvojročná bylina s jednoduchou, hore rozkonárenou bylinou. Listy naspodu (v ružici) sú obrátene vajcovité a tupé, na byli profistolné, sediace, taktiež vajcovité, no končisté. Krátkostopkaté kvety sú usporiadané v riedkcom vrcholíku. Kvitne v júli až októbri. Kvety sú spravidla červené, niekedy ružovkasté, zriedka i biele.

Rastie od nížin po horský stupeň, zväčša na výšlných trávnatých miestach. Uprednostňuje suchšie hlinito-piesočnaté pôdy s dostatkom dusíka.

Zberá sa kvitnúca vňať. Obsahové látky tvoria predovšetkým glykozidicky viazané horčiny (sekoiridoídy), alkaloid gencianin a kyselina oleanolová.

Droga je klasické amarum, stomachikum a tonikum. Účinkuje podobne ako koreň horca alebo vachty trojlístej. Zemežlč je vhodná pri nedostatku kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku (achlórhydria), nedostatčnej tvorbe žalúdkových šťiav, ochabnutosti čriev a dyspepsiách. Zvyšajne sa kombinuje s inými podobne účinkujúcimi drogami.

Na 2 dl odvaru alebo záparu treba pol lyžice vňate (maximálne 8 g práškovanej drogy na 1 dl vody); pije sa po 1-2 lyžičkách 2-4 razy denne (aspoň 30 minút pred jedením). Zvyšené dávky dráždia sliznice.

ZEMEŽLUČ OBYČEJNÁ

MODRO KVITNÚCE RASTLINY



BORÁK LEKÁRSKY

Borago officinalis; *Boraginaceae*

BRUTAK LEKÁRSKY

Jednoročná bylina pokrytá tuhými chlpkami, vysoká 10—60 cm. Byť priama, zvyčajne rozkonárená. Listy veľké, striedavé, elipsovité kopijovité, celistvookrajové alebo vykrajované, vlnilo sprehybané, s vystúpavou žilnatinou na spodnej strane. Kvety na dlhých stopkách v riedkych dvojzávkoch. Kvitne v júni až auguste. Plody sú tvrdky.

Pestovaný druh. V teplejších oblastiach sa nájde kde-tu zdivená.

Predmetom zberu sú kvety a vňať. Obsahujú najmä slizy, rozpustné kremečítany, organické kyseliny, saponín, triesloviny, flavonoidy, cholin a značné množstvo minerálnych solí.

Rastlinné časti sa používajú liečebne a aj ako korenina. Uplatňujú sa ako emoliens a mucilaginózum, predovšetkým pri bolestiach v krku, ďalej ako močopudný a ľahko preháňavý prostriedok, na posilnenie nervov i proti zápalom.

Zvyčajne sa robí zapar z 2—3 g kvetov j drogy a 8—10 g vňaťovej drogy (piť 1,5 dl 2-3 x denne). Ako ochranný prostriedok — protektívum sa užíva odvar z 1,5 —2 lyžíc drogy na 5 dl vody (piť 2—3 razy denne po 1 dl); tu sa však kombinuje s úborni rumanceka a listom šalvie, prípadne podbeľa a ibiša a s lanovým semenom. Ako močopudný prostriedok sa kombinuje s vňaťou prasličky a listom brezy, ako emoliens a antiflogistikum so semenom senovky gréckej, koreňom kostihoja a vňaťou komonice. Pri použití zvonku (obklady na vredy, popraskanú kožu ap.) sa pridáva najmä vňať komonice, list skorocelu a semeno senovky gréckej.

Borák dosiaľ nie je chemicky a farmakodynamicky dostatočujúco preskúmaný.

ČAKANKA OBYČAJNÁ

Cichorium intybus; *Cichoriaceae*

Trváca bylina vysoká 30–130 cm, so silne rozkonárenou byľou a žltkastobielym vretenovitým koreňom. Prizemnú ružicu listov tvoria gracovito laločnaté listy, na byľi sú podlhovasté nedélené listy. Kvety jazykovité, usporiadané vo veľkých nápadných úboroch. Kvitne v júli až septembri.

Hojná od nížin po podhorský stupeň, najmä pri cestách, na suchších lúčach, medziach a rumoviskách. Pestované druhy sa pre nízky obsah nórčim nehodia na liečebné účely.

Zberá sa koreň, ktorý obsahuje predovšetkým rezervný fruktózan inulín, horký glykozid intybin, mliečnu šťavu s horkými látkami, cholíin, redukujúce cukry, živcovité i slizovité látky a soli draslika. Niekedy sa zberá i kvitnúca vňat.

Horčiny pôsobia žĺčopudne a stomachicky, preto koreň a vňat tvoria zložku žĺčovníkových čajovníkových zmesí, ktoré sa užívajú aj pri nedostačujúcej tvorbe žalúdočkovej šťavy. Koreň sa pridáva i do diuretických a antidiabetických čajovín. Zacheň sa používa ako dietetikum (pri redukčnej diéte). Vňat má podobné účinky ako koreň, ibaže podstatne slabšie.

Zvyšujeme sa robí zapar z lyžice drogy na 2,5 dl vody (pije sa po 1 dl 2–4 razy denne). Ak sa čakanka kombinuje s inými drogami, dávkujú sa 3 lyžičky až 3 lyžice na 7 dl vody (čaj sa pije teplý 3–4 razy denne po 2 dl, a to medzi jedlami).

Droga nemá stanovené maximálne dávky.

ČERTKUS LÚČNÝ

Succisa pratensis; *Dipsacaceae*

Trváca bylina vysoká 30–110 cm; byľ priama, hore vidlicovito rozkonárená, jemne ochlpená, dolu lysá. Listy riedke, striedavé, celistvookrajové, kopijovité, kvety v koncových poglobulovitých hlávkach. Kvitne v juh' až septembri.

Rastie roztrúsené, ale dosť hojne od nížin až po horský stupeň. Obľubuje vlhké až mokré lúky, slatiny a svetlé lesy.

Predmetom zberu je podzemok a kvitnúca vňat. Obsahujú najmä saponíny a glykozid skabiosid, v podzemku sú aj triesloviny.

Rozdrvená vňat sa ľudovo pokladá za výborný prostriedok proti očným ochoreniam; odporúča sa i na vredy, ako expektorans, diuretikum a protizápalový prostriedok (interne aj externe), na tzv. čistenie krvi, proti vnútorným parazitom, pri úpornom kašli, zachrípnutí, i kožných chorobách. Koreň má v podstate vhodné indikácie. U nás sa droga podáva hlavne pri ochoreniach dýchacích ciest a kataroch, ako metabolikum, pri vredovej chorobe žalúdka, proti závratom a zvonka na obklady (napr. pri psoriáze).

Na vnútorné použitie slúži trojpercentný zapar (nechať odstať 30 minút, piť 1,5 dl 2 x denne), zvonka sa aplikuje šesťpercentný odvar (varí sa asi 8 minút).

Mladé listky sa niekedy používajú ako zložka jarných vitamínových šalátov.

Zatiaľ nie sú známe nepríjemné vedľajšie účinky drogy, preto sa nestanovili ani jej maximálne dávky.

CHRASTAVEC ROJNÝ

Knautia arvensis; *Dipsacaceae*

Trváca bylina vysoká 30–70 cm, s mnohohlavým kolovitým koreňom. Byľ je až husto srsnatá, pod kvetnými hlávkami až odstavajúce chlpatá. Prízemné listy sú nedelené, byľové perovito delené až zastrňované. Kvety sú zoskupené do dlhostopkatých hlávk, majú viacerodový zákrov a chlpaté lóžko bez pliev. Kvítne v máji až septembri. Kvety sú niekedy aj fialové.

Rastie hojne od nížin po horský stupeň, na suchších lúkach a pasienkoch, vo svetlých lesoch a pri okrajoch ciest. Uprednostňuje ľahšie pôdy.

Predmetom zberu je koreň i kvitnúca vňať. Vo všetkých častiach rastliny sú iridoidy (tzv. pseudoindikány) a trisloviny, v listoch aj cukry, saponíny a horčíky.

V ľudovom liečiteľstve sa droga oddáva na používanie ako metabolikum (na tzv. čistenie krvi), pri kožných ochoreniach (najmä ekzémoch a žihľavke), na opuchy, pri kašli a bolestiach v krku, ale aj pri zápale močového mechúra.

Zvyšajne sa pripravuje zapar zo 4 lyžičiek drogy (asi 3,5 g) na 5 dl vody; toto množstvo predstavuje celodennú liečebnú dávku (piť postupne po dúškoch).

IBIŠ RUŽOVÝ

(TOPOLOVKA RUŽOVÁ)

Alcea rosea (*Althaea rosea*); *Malvaceae*

Trváca bylina vysoká 2–3 m, s priamou byľou, na celom povrchu srsnatá. Listy stopkaté, sriedavé 3–5-laločné, na okraji vrúbkované. Kvety sú usporiadané do štíhlych koncových strapcov. Kvítne v júni až októbri. Plody sú diskovité, rozpadáva.

Pestovaný druh. Obrubuje sľečné polohy a ľahké pôdy bohaté na živiny. Na farmaceutické účely sa používa plnokvetá sorta s takmer čiernymi kvetmi (var. nigra — flóre pléno).

Zberajú sa iba korunné lupienky. Obsahujú veľa slizu a pektínov, farbivá (antokyány), trisloviny katechínového typu, škrob, minerálne látky a zatiaľ neznámu látku s estrogénnymi vlastnosťami.

Droga je dobré mucilaginózum a antibechikum. Používa sa i pri zachrípnutí, zápaloch v ústnej dutine ap., externe na opuchliny a zápaly kože. Pri liečbe katarov žalúdku a ekzémov sa kombinuje s trislovinovými drogami (napr. so šalviou, podzemkom krvavca alebo nátržníka a listom orecha).

Ako mucilaginózum a na klokanie sa používa zapar z lyžice kvetov na 3 dl vody (pije sa po 1 dl trikrát denne medzi jedlom, resp. sa použije externe). Z rovnakej dávky drogy sa robí odvar (varíť krátko, použítie také isté). Ako emenagogum sa užíva zapar z 1,5 lyžice kvetov na 4 dl vody (pije sa vo 2 dávkach — ráno a večer). Ako antidyshmenoroikum sa kombinuje s listom ruty. Tieto použitia však treba prekonzultovať s lekárom.

PROSKURNÍK TOPOLOVKA

LEVANDULA LÉKÁRSKA

Lavandula angustifolia; *Lamiaceae*

Trsovitý, priamo rozkonárený poloker, vysoký 20—60 cm, pokrytý krátkymi sivými chlúpkami. Listy sediace, čiarkovité, na spodnej strane husto plstnaté. Drobné kvety sedia v chudobných, dolu oddialených, hore hustých papraslenoch, usporiadaných do koncových klasov. Zvyčajne kvitne v júli až auguste.

V teplejších oblastiach Európy rastie aj divo, zväčša sa však pestuje. Obľubuje slnečné polohy.

Zberá sa kvet, ktorý obsahuje najmä silicu, triesloviny a farbivá (antokyány).

Zápar 2 kvetovej drogy má slabé protikŕčové pôsobenie, súčasne zvyšuje črevnú peristaltiku, tíši bolesti v tráviacich ústrojoch, uľahčuje vytekanie žlče do dvanástnika, zmiernuje vetry, podporuje vylučovanie moču a má i antibakteriálne účinky. Možno ho uplatniť aj exteme, no trochu dráždi pokožku. Celkove teda pôsobí ako antispazmotikum, karminatívum, cholekinetikum, iritancium a dezinficiencium. Možno ho uplatniť aj ako sedatívum (tlmí predráždenie vegetatívneho nervstva, vhodné i pri neurasténii a migrénach). Ako sedatívum sa kombinuje s koreňom valerjánu a listom medovky, ako žlčopudný prostriedok s listom máty, úboromí rumančeka a koreňom púpavy.

Zápar sa robí z lyžice kvetu na 4 dl vody (pije sa po 1,5 dl pohára trikrát denne medzi jedlom ako karminatívum, po 1,5 dl ráno a večer ako antinervínium). Možno užívať i silicu (2—5 kvapiek na kocku cukru). Silica mierne zvyšuje krvný tlak.

NEVÁDZA POLNÁ (N. SIATINOVÁ)

Cyanus segetum (*Centraurea cyanus*); *Asteraceae*

Jednoročná bylina vysoká 30—90 cm. Byľ má priamu, dutú, v hornej časti široko rozkonárenú, listy striedavé, čiarkovité. Koncové úbory majú priemer až 4 cm; tvoria ich rúrkovité kvety. Kvitne v júli až októberi.

Burina rozšírená po celej Európe, od nížin po podhorský stupeň, najmä medzi obilím, na výšlných stranách, násypoch a pri cestách.

Pestované plnokveté formy sa liečebne nevyužívajú.

Predmetom zberu sú kvety. Droga obsahuje antokyánové zlučenyiny (cyanín, resp. diglykozid cyanidín a pelargonín), horčú substanciu knicín a cichorín, minerálne soli atď.

Droga má výrazné diuretické pôsobenie (niekoľkonásobne zvyšuje vylučovanie moču). Účinné sú však len zápary. Uplatňujú sa i ako pomocný prostriedok pri močových kamienkoch, taktiež ako antiflogistikum (napr. pri zápaloch spojoviek) a mierne cholagogum. Zvyčajne sa nevädza kombinuje s inými drogami.

Zápar sa robí 10 g květové j drogy na 2,5 dl vody, resp. z lyžice kvetov na 3—3,5 dl vody (pije sa po 1,5 dl 3 x denne ako diuretikum); rovnako pripravený zápar sa môže aplikovať i zvonku.

PAKOST LÚČNY

Geranium pratense; *Geraniaceae*

Trváca bylina vysoká 20—80 cm; má silný podzemok a silno rozkonárené vystúpavé byle. Veľké listy sú hlboko dlaňovito strihané (na 7 úkrojkov, resp. dielov). Oproti ostatným druhom rodu má veľké kvety (priemer 2,5—4 cm). Kvitne v júni až septembri. Plody sú zobákovité; po dozretí sa rozdeľujú na 5 dielov (ostávajú spojené iba obličkovite prehnutými zobáčikmi).

Hojný po celej Európe od nížin po horský stupeň. Rastie na lúčkach všetkých typov. Obltubuje prevlhnutú vápenitú pôdu.

Predmetom ľudového zberu je kvitnúca vňať. Obsahuje predovšetkým polyfenoly — katechínové triesloviny a kyseliny, no aj silicu.

Pôsobí adstringentne, preto sa uplatňuje pri hnačkách, črevných a žalúdočných kataroch a pri tráviacich ťažkostiach. Rozdrvená vňať sa používa na obklady pri ekzémoch, hnisavých poraneniach, kožných zápaloch a rozličných krvácaniach. Na rovnaké účely slúži aj šťava z kvitnúcej vňate.

Zvyčajne sa pripravuje macerát z 2 lyžíc drogy na 2,5 dl vody (macerovať 8 hodín, vypiť po dúškoch cez deň). Na omývanie je vhodný aj osemppercentný odvar (variť len chvíľku).

Podobné ľudové použitie má pakost krvavý (*Geranium sanguineum*), pakost hnedočervený (*G. phaeum*) i pakost smradľavý (*G. robertianum*).

ROZMARÍN LEKÁRSKY

(+) *Rosmarinus officinalis*; *Lamiaceae*

Vždyzelený vymrzajúci ker vysoký 10—50 (150) cm. Listy má čiarkovité, podvinuté, na rube bielo-plstnaté. Kvety vyrastajú z pazúch listov a tvoria paprasleny. Majú dvojpyškovitú korunu (spodný pysk je nápadne široký). Kvitne v júni až júli. Celá rastlina má gáľrovú vôňu.

Typická stredomorská rastlina. V strednej Európe sa pestuje v záhradkách i črepníkoch.

Predmetom farmaceutického zberu je list. Obsahuje predovšetkým silicu (hlavné zložky borneol, cineol, gáľor a octan bormylu), flavonoidy, triesloviny, polyfenolové kyseliny a triterpenoidy.

Droga pôsobí na močové i žľázové cesty a hladké svalstvo, a to ako antispazmotikum. Súčasne podporuje vylučovanie žlče i žalúdočných šťav a povzbudzuje periférny krvný obeh (preto sa nepodáva gravidným ženám). Pre antibakteriálne účinky slúži aj ako dezinficiens. Okrem toho sa používa ako aromatikum a korenina.

Zvyčajne sa robí zapar z lyžice, resp. 5 g listov na 2,5 dl vriacej vody (pije sa max. po 1 dl 3 x denne ako antispazmotikum). Na kúpeľ sa robí zapar z 50 g listov na 2 l vody (vliat do vane naplnenej vodou teplou 37 °C, kúpe sa 10 minút). Zapar na obklady sa pripravuje z 10 g drogy na 2,5 dl vody. Ako spazmolytikum sa droga môže výhodne kombinovať s listom ruty, medovkou, koreňom valerjánu alebo listom mäty, pri zlom krvnom obehu zasa s listom a kvetmi hlohu, vňaťou konvalinky, imela a myšieho chvosta (pravda, porada s lekárom je nevyhnutná!).

ROZMARÝN LEKÁRSKÝ

SLEZ MAURSKÝ

Malva mauritiana; Malvaceae

Dvojiročná až trváca bylina, u nás pestovaná ako jednorročná; má až 2 m vysokú, priamu, listnatú stonku so stopkatými, striedavými, troj- až sedemlaločnatými listami. Kvitne v júni až októberi. Obojpohlavné stopkaté kvety vyrastajú po 2-6 z pazúch listov a dozrievajú v typické diskovité plody.

Pestovaný druh, vyšľachtený zo slezu lesného. Osivo možno vysievať do riadkov, lepšie však hniezdovito. Rastlina uprednostňuje kypre hľinité pôdy s dostatkom živín a spodnej vody. Vysádza sa na slnečných polohách chránených od vetrov.

Predmetom farmaceutického zberu je kvet a list, ktoré majú vysoký obsah slizu a trieslovín. Ostatné obsahové látky sú podobné, ako pri sleze lesnom nebadanom (pozri osobitne).

Drogy patria do skupiny mucilaginóz. Zápar alebo odvar je typické protektívum či demulcens (sliz pokrýva sliznicu dýchacích ciest alebo žalúdka tenkým povlakom, čím ju chráni pred dráždením, zmiernuje kašeľ a uľahčuje vykašľávanie). Droga - zvyčajne kvet - sa kombinuje predovšetkým s plodom fenikla či anízou avňatou tymianu. Pri vredovej chorobe žalúdka sa kombinuje s inými slizovými drogami (koreň a list ibiša, úbory numančeka ap.).

Kvet tvorí zložku prtiemyselne vyrabanej prsnej čajoviny (Species pectorales).

Z kvetu sa väčšinou pripravuje zápar (10-15 g drogy na 5 dl vody, piť po 1-1,5 dl 2-4 x denne). Zápar možno používať aj na omývanie, obklady a výplachy (2 lyžice drogy na 2 dl vody).

ŠALVIA LEKÁRSKA

Salvia officinalis; Lamiaceae

Krátko rozkonárený poloker vysoký 20-70 cm. Byľ má hranatú a listy predĺženo vajcovité, s drobno vrúbkovaným okrajom (stopky sa im k vrcholu skraccujú). Stopkaté kvety tvoria riedke paprsleny v koncovom súkvetí. Kvitne v júni až júli. Celá rastlina je veľmi aromatická.

Juhoeurópsky druh, u nás pestovaný (na zimu treba porasty prikrývať). Oblubuje suché vápnité pôdy s dostatkom živín.

Zberá sa list, niekedy aj mladá vňať. Droga obsahuje hlavne silicu, v ktorej je dosť tujónu, cineolu a gáfru s pinénom (pre uvedené zložky je dosť toxická, preto sa sama nepoužíva). Ďalej sú v nej kondenzované katechínové triesloviny, pseudotriesloviny, triterpény, horčiny (pikrosalvín), vitamíny (tzv. P-faktor, tiamín, kyselina nikotínová a jej amid) a málo preskúmaný estrogénny derivát.

Šalvia patrí medzi najčastejšie upotrebované liečivé rastliny. Účinkuje ako antiseptikum, antiflogistikum, stomachikum, antihidrotikum, antidiabetikum a emenagogum. Bežne sa pripravuje zápar z lyžice listov na 2,5 dl teplej vody (prikrýť nechať stať 15 minút, piť po 2-3 lyžice 2-4 razy denne). Na obklady sa občasne robí zápar z dvojnásobného množstva drogy.

Droga sa hojne používa sama, no často sa pridáva i do rozličných čajovín (okrem spomenutých indikácií aj pri kvasných dyspepsiách a iných poruchách zdravia). Keďže povzbudzuje trávenie, v menších dávkach sa uplatňuje aj ako korenina na mäsa.

ŠALVIA LÚČNA

Salvia pratensis; *Lamiaceae*

Trváca bylina vysoká 20–60 cm, na celom povrchu chlpatá. Byr má priamu alebo vystúpavú, málo rozkonárenú, s prízemnou ružicou listov. Listy sú podlhovasto kopijovité, na báze srdcovité, s laločnato vrúbkovaným okrajom. Kvety sú so zelenými listeňmi, usporiadané v koncových papraslenoch. Kvitne v máji až auguste, výnimočne ešte aj v októbri.

Rastie po celej južnej a strednej Európe. Hojná od nížin po podhorský stupeň. Vyskytuje sa najmä na lúkach, meďziach, stranách, prícestiach i železničných násypoch. Obľubuje teplé nezamokrené polohy. Veľmi dobre znáša kosenie a spásanie.

Zberá sa kvitnúca vňať, ktorá obsahuje diterpénový chinón, triesloviny, saponíny a organické kyseliny. Silice je v nej iba nepatrné množstvo, preto sa účinkom značne odlišuje od šalvie lekárskej. V podstate je trieslovinovou, sčasti aj horčínovou drogou (adstringentné amarum). Ľudové liečiteľstvo používa šalviu lúčnu pri nočnom potení, všetkých druhoch kŕčov, na úpravu menštruácie, ako adstringens, tonikum a externe na umývanie a vymývanie rán i vredov.

Zvyčajne sa pripravuje trojpercentný zapar alebo päťpercentný odvar (varíť len 6 minút); pije sa 1,5 dl 2-3 x denne. Externe sa používa odvar až z 12 g drogy na 1 dl vody (varí sa 8 minút), prípadne tinktúra, pripravená maceráciou (denná dávka 1–3 g).

Droga a jej prípravky sa neužívajú v gravidite a pri zápalových ochoreniach.

VERONIKA LEKÁRSKA

(+) *Veronica officinalis*; *Scrophulariaceae*

Trváca bylina s poliehavou alebo vystúpavou byľou, vysoká 15–30 (60) cm. Listy sú obrátene vajcovité, s krátkymi stopkami a klinovitou bázou, na okraji riedko pilkované. Kvety sú krátkostopkaté, s kopijovitými podpornými listeňmi, usporiadané v hustom a priamom strapci. Koruna býva zriedka i biela. Kvitne v júni až septembri.

Rastie od nížin po subalpínsky stupeň. Hojný druh chudobnejších a kyslých pôd. Vyhýba sa vápencovým pôdam.

Zberá sa vňať. Obsahuje predovšetkým horké látky, triesloviny, iridoid aukubín, silicu, saponíny, organické kyseliny a minerálne látky.

Užíva sa bežne ako aperitívum, stomachikum, expektorans, depuratívum (napomáha vylučovanie škodlivín vznikajúcich pri životných pochodoch), tonikum i bakteriostaticum. Ľudovo sa droge pripisuje aj antipyretické a diaforetické pôsobenie.

Droga sa zriedka užíva sama. Ako depuratívum a tonikum sa kombinuje najmä s vňaťou prasličky, stavikru vtáčieho alebo zemežľe a koreňom lopucha, ako expektorans s listom i kvetom slezu a koreňom prvosienky, prípadne aj s listom podbeľa, koreňom kostihoja a vňaťou tymianu.

Zvyčajne sa robí zapar z lyžice vňate na 2,5 dl vody (pije sa po 1–1,5 dl 2-3 x denne pred jedlom). Zvonku sa používa odvar z 1,5 lyžice drogy na 3,5 dl vody (varí sa prikrýté maximálne 5 minút). Odvar slúži ako kloktadlo, na obklady alebo výplachy (niekedy sa riedi s rovnakým množstvom vody); kombinuje sa s kvetom nechtíka a listom orecha.

YZOP LÉKÁRSKY

Hyssopus officinalis; *Lamiaceae*

Poloker vysoký 20—60 cm, s priamou alebo vystúpavou byľou. Listy sú sediace, tuhé, čiarkovité. Stopkaté kvety vyrastajú v riedkych papraslenoch z pazúch listov a majú šidlovité listene; niekedy sú s bielou korunou. Kvitne v júli až septembri (októbri).

Pôvodne juhoeurópsky druh. V strednej Európe sa pestuje už od 10. storočia. Yzop je nenáročný na pôdu, uprednostňuje však ľahšie vápnite pôdy a suchšie slnečné polohy.

Zberá sa kvitnúca vňať. Obsahuje silicu, triesloviny, flavonoidy, kyselinu oleanolovú a ursolovú, minerálne soli a ďalšie látky. Liečebne sa uplatňuje ako antihidrotikum, expektorans, stomachikum a karminatívum, súčasne ako adstringens so všetkými atribútmi trieslovinovej drogy (mierni hnačky, zabraňuje nadmernému množeniu baktérií v tráviacich ústrojoch, viaže bakteriálne toxíny ap.). Pre starších ľudí je veľmi vhodným pomocným liekom pri ochoreniach dýchacích ciest. Drogu možno používať aj externe, napr. na kloktanie pri zápaloch v ústnej dutine.

Zvyčajne sa robí zapar z 2—3 lyžičiek vňate na 4 dl vody (pije sa po 1 dl 2—3 razy denne), resp. odvar z 1,5 lyžice vňate na 3 dl vody (pije sa rovnaká dávka 2-3 razy denne ako adstringens a antihidrotikum). Zvonku sa používa odvar alebo zapar z lyžice drogy na 2,5 dl vody, na obklady aj odvar z 25 g drogy na 3—4 dl vody.

Čerstvý i sušený list sa často používa aj ako korešina.

ZBEHOVEC PLAZIVÝ

Ajuga reptans; *Lamiaceae*

Trváca bylina vysoká 15—30 cm, s prízemnou ružicou listov a dlhými nezakoreňujúcimi poplazmi. Byľ má rovnú, zväčša jednoduchú, listy v ružici veľké, obrátene vajcovité, stopkaté, vrúbkované, protistojné listy byľe zvyčajne menšie, s veľkými krátkymi stopkami. Z pazúch najvyšších listov vyrastajú kvety tvoriace strapcovité súkvetie zložené zo 6—12-kvetových papraslenov. Kvitne v apríli až júni, niekedy aj neskôr.

Rastie od nížin po horský stupeň, hojný v lesoch a na lúkách. Obľubuje trochu vlhké, humózne a kypré pôdy. Na svetlinách možno nájsť aj ružové a biele mutanty.

Zberá sa celá kvitnúca vňať (bez koreňa). Hlavnú obsahovú látku tvoria triesloviny, prítomné sú i nóčiny, kyselina kávová a rozmarínová, trochu silice, živica, organické kyseliny a soli.

Droga sa uplatňuje ako adstringens, tonikum a aduľnancium. Zapar z 5 g na 1 dl vody (2-3 x po 1,5 dl denne) zastavuje hnačky a pomáha pri astme, koncentrovanejší (asi 8 %) slúži ako kloktadlo pri angínach, na omývanie vyrážok, vredov, pri lupienke a na výplachy. V talianskom ľudovom liečiteľstve sa šťava mieša s masťou do tzv. pomád, ktoré sa aplikujú na vredy a zahnisané rany.

Podobný je zbehovec ženevský (*Ajuga genevensis*), trvalka s odstávajúcimi chlpmi a bez poplazov, rozšírená na snežných stranách a vo svetlých lesoch; obsahuje najmä glykozid podporujúci zrážanie krvi.



ZIMOZELEŇ MENŠÍ

+ *Vinea minor*; *Apocynaceae*

Trváca poliehavá bylina vysoká 10–60 cm. Okrem dlhých a poliehavých nekvitnúcich bylí má i krátke a vzpriamené kvitnúce byle (oba druhy byli-pri báze drevnatej). Listy sú protistojné, kožovité. Kvetý, ktoré ojedinelé vyrastajú z pazúch listov, majú tanierovitú korunu (spravidla modrú, zriedka bielu alebo ružovú). Kvitne v marci až júni, niekedy opätovne v jeseni. Plody sa tvoria ojedinelé.

Rastie v južnej i strednej Európe, od nížín po podhorský stupeň, najmä v dubových lesoch (zvyčajne v skupinách až koberechoch). Uprednostňuje trochu vápnaté humózne pôdy. Dobre vzdoruje mrazom. Rozmnožuje sa výbežkami.

Predmetom zberu je kvitnúca vňat; obsahuje asi 60 rozličných alkaloidov (napr. vinkamín, ktorý tvorí zložku tabliet proti vysokému krvnému tlaku). Droga je toxická a jej uplatnenie v ľudovom liečiteľstve je celkom vylúčené. Vňat sa však vykupuje na priemyselné spracovanie. Izoluje sa z nej viaceré účinných a terapeuticky využívaných alkaloidov.

Podobné obsahové látky má i katarant ružový (*Catharanthus roseus*), ktorý sa pestuje na Balkáne. Z katarantu sa dokonca podarilo izolovať alkaloidy účinné pri liečbe rakoviny krvi a miazgových uzlín.

BRČÁL MENŠÍ

Slovenský, český a latinský názov rastliny (čelad')	Výška rastliny	Miesto rastu	Obdobie rastu	Častejšia farba kvetu
Hadinec obyčajný Hadinec obecný + <i>Echium vulgare</i> (Boraginaceae)	30–120 cm	polia, záhrady, násypy, prícestia, rumoviska, lúky, pasienky	leto	červená
Horčinkahorká Vítod hořký <i>Polygala amara</i> (Polygalaceae)	5–15 cm	lúky, pasienky	leto	červená
Kostihoj lekársky Kostivallékařský (+) <i>Symphitum officinale</i> (Boraginaceae)	30–100 cm	lesy, kroviny, polia, záhrady, prícestia, násypy, pasienky, močiare	leto	červená
Lan úžitkový Len setý <i>Linum usitatissimum</i> (Linaceae)	30–90 cm	polia (pestovaný)	leto	biela
Plúcnik lekársky Plúcnik lekářský <i>Pulmonaria officinalis</i> (Boraginaceae)	15–30 cm	lesy, kroviny	skorý jar	fialová

FIALOVO KVITNÚCE RASTLINY



ČIERNOHLÁVOK OBYČAJNÝ

Prunella vulgaris; *Lamiaceae*

ČIERNOHLÁVEK OBEČNÝ

Trváca bylina so štvorhrannou byľou, vysoká asi 10–20 cm. Listy má stopkaté, vajcovité, spodné v riedkej ružici, byľové protistočné, celistvookrajové alebo slabovo vrúbkované. Posledná dvojica listov je až pod hustým súkvetím, ktoré má podobu hlávky. Kvitne v máji až októbri.

Rastie po celej Európe od nížin po horský stupeň, hlavne na lúkách, pasienkoch a ako burina v záhradách. Uprednostňuje trochu vlhkú, hlinitú a dusíkatú pôdu.

Na slnečných vápencových stranách v nížinách i podhorí rastie príbuzný čiernohlávk veľkokvetý (*Prunella grandiflora*), ktorý je chlpatý a má oveľa väčšie kvety. Oba druhy majú rovnaké obsahové látky i použitie.

Zberá sa kvitnúca vňať. Hlavné obsahové látky tvoria triesloviny, horčiny, sílice a flavonoidy.

Z drogy sa obyčajne pripravuje trojpercentný zapar (lyžica drogy na 1,5 dl vody); užíva sa 2–3 x denne. Pije sa pri hnačkách, žalúdočných a črevných kataroch, ale aj pri niektorých ženských chorobách (napr. pri zápale vaječníkov, pričom sa do čajoviny kombinuje s kvetom hluchavky bielej, alchemilkou a s koreňom nátržníka).

Zvonku sa používa 6–10-percentný odvar (variť max. 10 minút). Služí ako protizápalový a hojivý prostriedok, napr. na kloktanie pri zápaloch hrdla a na vymývanie rán.

Mladé listy čiernohlávok sa jedia ako šalát alebo sa pridávajú do bylenných šalátov.

FIALKA VOŇAVÁ

Viola odorata; *Violaceae*

Z krátkeho podzemka vyrastajú nevyšoké nadzemné výbežky s ružicami dlhostopkatých srdcovitých až obličkovitých listov. Hranaté kvetné stopky sú zakončené jediným ovisnutým a voňavým kvetom s dlhou ostrohou. Kvitne v marci až apríli, niekedy po druhý raz ešte aj v auguste až septembri.

Rozšírená po celej Európe, od nížin po horský stupeň. Obľubuje pôdy s dostatkom živín a trochou dusíka. Často sa i pestuje.

Oficiálna medicína niekedy používa podzemok, ktorý obsahuje najmä saponíny, glykozidy a emetický účinnú látku. Droga má mierny sekretolytický účinok. Odvar z nej (2 g na 1,7 dl vody) sa užíva po lyžiciach pri všetkých formách bronchitíd.

List obsahuje saponíny, sliz a silicu s odoratínom, ktorý znižuje krvný tlak. Zapar alebo macerát z 2 lyžíc listovej drogy sa ľudovo používa ako diaforetikum a expektorans.

Najčastejšie sa zberajú kvety obsahujúce hlavne vonnú silicu, farbivá a sliz. Často sa z nich robí sirup proti kašľu a nespavosti, vhodný najmä pre deti a staršie osoby (50 g lupienkov kvetov sa 24 hodín maceruje v 1 dl vody, potom sa pridá 150 g cukru a po 20-minútovom zahrievaní sa scedí). Sirup sa užíva po lyžičkách.

Kvet sa kedysi kandizoval na cukrky proti kašľu.

MATERINA DÚŠKA

Thymus serpyllum; *Lamiaceae*

Trváca bylina vysoká 5–30 cm. Byť poliehavá až vystúpavá, pri báze drevnatejúca. Listy malé, protistojné, trochu kožovité, elipsovité i predĺžené, po rozmláždení príjemne voňajú. Kvety po 3–6 v pazuchách listov, tvoria paprasky. Kvitne v apríli až septembri.

Mimoriadne premenlivý druh, hojný v celej Európe. Rastie na meziach, prícestiach a stranách. Osídľuje kypré, piesočnaté, kamenisté i hlinité pôdy.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať. Obsahuje hlavne silicu, ďalej triesloviny, horčiny, flavonoidy a minerálne látky.

Droga sa uplatňuje ako antiseptikum, expektorans a stomachikum. Antibakteriálny účinok sa využíva napríklad pri paradentóze, na výplachy ústnej dutiny pri zápaloch a na obklady. Droga sa pridáva i do kúpeľov, predovšetkým pri kúpaní chorých detí.

Zvyšajne sa pripravuje zapar z lyžice vňate na 3,5–4 dl vriacej vody (nechá sa prikrýté stáť 20–30 minút, precediť a piť po 1 dl 3–4 x denne 30 minút pred jedlom ako stomachikum, po jedle zasa ako karminatívum, expektorans alebo antiseptikum). Zapar z 2,5 lyžice na 5 dl vody slúži na kloktanie, výplachy úst, omývanie alebo obklady a (možno kombinovať s úborami rumančeka, listom šalvie, alebo vňaťou komonice, na tampónovanie a výplachy s listom skorocela, kvetom lipy, listom orecha, kvetom nechtíka a úborami myšieho chvosta). Do kúpeľa sa vlieva precedený zapar alebo odvar z 200 g drogy (pripravený v 3 l vody). Kúpeľ trvá 10–20 minút (podľa veku a zdravotného stavu pacienta).

MÁTA DLHOLISTÁ

Mentha longifolia; *Lamiaceae*

Trváca bylina vysoká 30—75 cm, pokrytá sivými alebo bielymi chlpmi. Priame byle sú jednoduché i rozkonárené, štvorhranné. Protistojné listy sú skoro sediace, dlhé 5—10 cm, široké 1,5—3 cm, kopijovité, na báze zaokrúhlené, na okraji ostro pílkovité alebo slabo vrúbkované. Kvety vyrastajú z pazúch čiarkovitých listeňov a tvoria nepravé klasy. Kvitne v júli až septembri.

Rastie roztrúsené v teplejších oblastiach, od pahorkatiny po horský stupeň, zriedkavejšie v nížinách, a to pri cestách, potokoch i prameniskách, vo viniciach, na rumoviskách a vlhkých lukách. Obľubuje hlboké, vlhké a vápnité pôdy. Niekedy sa i pestuje. S príbuznými druhmi často tvorí krížence, ktoré sa ťažko určujú.

Zberá sa list a kvitnúca vňať. Hlavnú obsahovú látku tvorí síce trieslovina, no droga obsahuje aj dosť silice (jej hlavné zložky sú pinény, limonén, cymol a mentofuran).

Používa sa ako antiflogistikum, antiseptikum, karminatívum a stimulans, niekedy aj ako choleretikum, diuretikum a sedatívum, zvonku ako kozmetikum.

Z 1,5 g drogy na 1 dl vody sa pripravuje zapar (nechať postáť 12 minút pod pokrievkou, pije sa 1,5 dl 3 x denne), prípadne sa užíva 0,5 až 2 g rozpráškovanej drogy. Pri kolikách, hnačkách, nespavosti a neurózach sa užíva i tinktúra (2—5 g). V Taliansku sa z rastliny pripravuje aj sirup a víno.

MÁTA KUČERAVÁ

Mentha crispá; *Lamiaceae*

Trváca bylina vysoká 50—100 cm; stonku má červenkastú, hore rozkonárenú. Veľmi sa podobá mate piepornej, ale listy má sediace, kopijovité, končíste, na okraji ostro a hlboko zastrihované — kučeravé. Nemá mentolový pach (vonia ako raseca, korenisto) a nepôsobí chladivo. Paprasleny kvetov v pazuchách listeňov vytvárajú dlhé a prerušované klasy. Kvitne v júli až septembri.

Pestovaný druh, hojný najmä v južnej Európe. Darí sa mu aj v strednej Európe. Zberá sa list (niekoľko ráz do roka), niekedy aj kvitnúca vňať. Droga obsahuje predovšetkým silicu (jej hlavnou zložkou je karvón), ďalej triesloviny, flavonoidy a malé množstvo horčín. Má trochu sľahujúcu chuť.

V ľudovom liečiteľstve sa využíva ako stomachikum, cholagogum a karminatívum. V Taliansku, Francúzsku a balkánskych krajinách je obľúbenou kuchynskou koreninou.

Zapar sa robí z lyžice drogy na 2,5 dl vody (pije sa po 2 dl 2—4 razy denne).

Droga sa zvyčajne neužíva sama. Do čajovín sa kombinuje podľa schém pre jednotlivé indikačné skupiny, často však len ako adjuvačný prostriedok alebo aromatická či korenistá prísada.

U nás sa droga využíva oveľa menej než v ľudovom liečiteľstve južnej Európy.

MÁTA PIEPORNÁ

Mentha piperita; Lamiaceae

Viacročná až trváca bylina vysoká 30—100 cm. Listy má křížmo protistojné, končité, na okraji pľlkovité, kvety usporiadané do papraslenov, tvoriace hrubé koncové klasy. Kvitne v júli až septembri. Rozmliáždená dužina výrazne vonia mentolom, je chladivá a má korenistú chuť.

Pestovaný druh, miestami dočasne divie. Obľubuje humózne pôdy s dostatkom vody.

Zberá sa list a kvitnúca vňat. Obsahuje predovšetkým silicu (jej hlavnú zložku tvorí mentol a jeho estery), triesloviny a organické kyseliny.

Liečebne sa uplatňuje ako stomachikum, karminatívum, cholagogum, antiseptikum, antispazmotikum a anestetikum. Droga sa nezriedka užíva sama, zväčša však spolu s inými, podobne účinnými.

Z 1—3 g listu na 1 dl vody sa pripravuje zapar, ktorý sa pije po 1 dl 2—5 x denne (30—60 minút pred jedlom ako stomachikum, po jedle ako karminatívum a cholagogum). Na výplachy ústnej dutiny alebo hrdla sa používa zapar z lyžice drogy na 2,5 dl vody, spravidla kombinovaný s rumančekom alebo listom šalvie či orecha, prípadne s úborní myšieho chvosta. Tinktúra sa dávkuje po 30—50 kvapiek 2—5 x denne alebo zo silice sa robí i tzv. matová voda, ktorá sa podáva po lyžiciach 1—3 x denne ako stomachikum, antiemetikum alebo cholagogum; slúži aj ako korigencium. Používa sa i externe, najmä na kloktanie. Z mentolu sa obvyčajne robí 0,3-percentný roztok aplikovaný na sliznice alebo 1—10-percentný roztok na pokožku, prípadne inhalačný roztok (1—2 g mentolu na 2,5 dl vody). Niekedy sa mentol kombinuje s kosodrevinovou silicou.

PAMAJORÁN OBYČAJNÝ

Origanum vulgare; Lamiaceae

Trváca bylina vysoká 30—60 cm. Byľ má priamu, rozkonárenú, ochipenú, listy protistojné, stopkaté, takmer lysé, vajcovité, končité a vrúbkované, listene podobné, no sediace. Kvety tvoria paprasleny, tie zas hlávky, ktoré sú usporiadané do vidlicovitej metliny. Kvitne v júli až októbri.

Častý druh mierneho pásma Európy, rozšírený od nížin po subalpínsky stupeň. Rastie v lesoch na prícestiach, zväčša na suchších miestach. Obľubuje vápenité pôdy s dostatkom živín.

Zberá sa kvitnúca vňat, ktorá obsahuje hlavne silicu s tymolom (spazmolytické a dezinfekčné účinky), ďalej horčiny (podporujú sekréčnú činnosť rozličných telových žliaz), triesloviny a iné fenoly (účinné antiseptický a adstringentne), ale aj minerálne látky a živicu. Okrem uvádzaných indikácií sa droga ľudovo využíva aj ako diuretikum, depuratívum a expectorans, niekedy aj na tlmenie hystérie alebo pohlavného pudu, externe na kloktanie a kúpele.

Droga sa spravidla kombinuje podľa indikácií, no niekedy sa používa i sama. Zapar sa robí z lyžice drogy na 3 dl vody; pije sa asi po 1 dl 2—4 razy denne ako stomachikum (najmenej 30 minút pred jedlom), taktiež ako antispazmotikum (radšej po jedle) alebo karminatívum či expectorans.

Vňat sa používa aj ako jemná korešina. Hodí sa najmä do masných jedál, lebo zvyšuje tvorbu žľče a tráviacich štiav.

DOBROMYSL OBEČNÁ

PAŽÍTKA (CESNAK PAŽÍTKOVÝ)

Allium schoenoprasum; *Liliaceae*

Trváca cibulovitá rastlina vysoká 15–50 cm. Listy sú oblé, duté, rúrkovité, vyrastajú trsovité z malých cibulí. Stonka nesie koncový okolík zložený z mnohých úhľadných kvetov. Kvitne v máji až auguste.

Bežne sa pestuje v záhradách alebo črepníkoch ako domáca zelenina. Niekedy sa nájde i vo voľnej prírode.

Cení sa nielen ako korenina, ale aj pre liečivé účinky. Obsahuje veľa vitamínu C čiže kyseliny L-askorbovej (v 100 g listoch 50–100 mg), taktiež provitamín retinolu, riboflavín, silicu a veľa solí draslíka, sodíka, vápnika, fosforu i železa.

Pažítka je výborné stomachikum — podporuje chuť do jedenia a tvorbu tráviacich štiav i trávenie. Účinkuje aj proti črevným parazitom a znižuje krvný tlak. Čerstvá posekaná vňať sa pridáva ako korenistá prísada a pochutina do hotových jedál európskej, čínskej, indickej i severoamerickej kuchyne. Je podstatnou zložkou tzv. bylínkového masla a pást z plnotučného syra (Camembert, Encián, Choč, Hermelín ap.).

Novšie sa rozširuje i pestovanie pažítiky vonnej, tzv. čínskej (*Allium odoratum*), ktorá má biele kvety a vyznačuje sa jemnejšou chuťou. Jej listy sú bohaté na kyselinu L-askorbovú a fytoncidy.

PLÚČNIK LEKÁRSKY

Pulmonaria officinalis; *Boraginaceae*

Trváca variabilná bylina vysoká 15–30 cm. Z podzemku vyrastajú jednak priame kvetonosné ochlipené byle so sediacími listami kopijovitého tvaru, jednak jalové byle so srdcovito vajcovitými stopkatými listami. Kvety na konci byli sú zoskupené do olistených previsnutých závinčkov. Ich farba sa mení podľa štádia kvitnutia — mladé sú ružové, staršie červené, fialové až modré, takže súkvetie je stále viacfarebné. Kvitne v marci až máji.

Vyskytuje sa vo dvoch poddruhoch, liečebne rovnocenných: p. l. škvrnitý — ssp. *maculosa* (listy má bielo škvrnité, štetinato chlpaté) a p. l. tmavý — ssp. *obscura* (listy bez bielych škvŕn a mätko chlpaté).

Rastie od nížin po podhorský stupeň. Obľubuje chladnejšie polotienisté lesy, hlavne bučiny.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať. Obsahuje triesloviny, alantoin, slizy, rozpustné kremečtany, saponíny a minerálne soli (najmä dusičnan draselný).

Používa sa ako expectorans, slabé diuretikum a adstringens. Do čajovní sa zvyčajne kombinuje s podobne účinnými drogami, napr. ako expectorans s listom podbeľa, plodom anízu alebo fenikla, ako mucilagínózum s koreňom ibiša a kostihoja ap. Pri vredovej chorobe žalúdka a dvanástnika je vhodná kombinácia s vňaťou stavikru vtáčieho, konopnice, prasličky, myšieho chvosta a pastierskej kapsičky, s listom žihľavy a s koreňom kostihoja.

Odvar sa pripravuje z 30–60 g vňate na 1 l vody (nevariť dlho a prudko, pije sa 1 dl/2–4 x denne), resp. z 1,5 lyžice drogy na 2,5–3,5 dl vody (pije sa 1 — 1,5 dl 2–3 x denne; slúži aj externe).

SATUREJKA ZÁHRADNÁ

Satureja hortensis; *Lamiaceae*

Jednoročná aromatická bylina vysoká 20—30 cm. Listy má sediace, prípadne krátkostopkaté. Z ich pazúch v hornej časti vyrastajú konáriky, ktoré nesú 1—5-kvĕtové paprasky. Drobné kvety sú ružovofialové, zniédka biele. Kvítne v júni až septembri.

Rastie divo v južnej Európe, u nás sa pestuje. Obľubuje dobrú pôdu a slnečné miesta.

Zberá sa kvitnúca vňat', resp. listy a kvet. Hlavná obsahová látka je silica. Zastúpené sú i triesloviny, sliz a minerálne soli.

Droga sa používa ako stomachikum, karminatívum, adstringens, antidiarioikum a antiseptikum. Silica zvyšuje vylučovanie žaltádkových šťiav, uvoľňuje napätie hladkého svalstva a reguluje peristaltiku čriev; má i mierne antibakteriálne a protizápalové účinky. Zväčša sa podáva v kombináciách s účinnejšími drogami.

Zapar sa pripravuje z lyžice drogy na 2,5—3,5 dl vody. Pije sa po 0,5—1 dl aspoň 30 minút pred jedlom (ako stomachikum); po jedle sa pije 1—2 dl ako karminatívum a antidiarioikum (ako antidiarioikum sa kombinuje s podzemkom nátržníka, stavikvom hadím koreňom, plodmi čučoriedky ap.).

Hojne sa používa na korenenie mastných jedál i strukovín. Tvorí *základ* bulharskej čubrice (so senovkou gréckou, páliovou paprikou, praženou kukuričnou múkou a soľou).

ŠTĚTKA LESNÁ

Dipsacus sylvestris; *Dipsacaceae*

Dvojiročná bylina vysoká 90—200 cm. Byl je tuhá, hranatá, na hranách má krátke ostne. Krátkostopkaté prízemné listy bývajú usporiadané do ružice, byľové listy sú na báze párovite zraštené a na okraji vrúbkované. Kvety sú husto stlačené v koncových hlávkach. Odspodu ich podopierajú ostnité listene. Kvítne v juh' až októbri.

Rastie v nížinách a pahorkatých celaj Európy, najmä na náplavoch, pri cestách a v húštinách. Uprednostňuje teplejšie polohy a trochu kamenité, vápenaté a dusikaté pôdy.

Ľudové liečiteľstvo používa iba korene, ktoré obsahujú rozličné glykozídy (hlavne skabiosíd), organické kyseliny (o. i. salicylovú), minerálne soli, horčíny, triesloviny, cukry a saponín.

Z drogy sa pripravuje päťpercentný odvar (varí sa pomaly asi 12 minút, pije sa 1,5 dl/2—3 x denne). Odvar slúži ako diuretikum, diaforetikum, depuratívum pri akné, úporných ekzémoch, nadmernej tvorbe kožného mazu (seborea) a psoriáze. Zvonku sa používa na ragády (trhlinky) a fistuly (kanálky spájajúce hlboké hnisavé ložiská s povrchom). Voda usadená v priehľbinách listov slúžila na vymývanie tzv. boľavých očí.

Podobné použítie i dávkovanie majú kvety a korene príbuznej štetky siatej (*Dipsacus sativus*), ktorá má pevnejšie, neohybné ostne.

ZÁDUŠNÍK BREČTANOVITÝ

(+) *Glechoma hederacea*; *Lamiaceae*

Trváca bylina vysoká 15—30 cm, riedko chlpatá alebo holá, s dlhými plazivými výhonkami. Byľiná štvorhrannú, listy protistožné, obličkovité, s hrubo vrúbkovaným okrajom. Kvety vyrastajú po 2-3 z pazúch listov (niekedy majú bielu korunu). Kvitne od marca až do príchodu mrazov.

Rastie hojne v celej Európe, od nížin po horský stupeň, najmä v kľoviskách, lesoch, na rúbaniskách a lúkach.

Už starí Slovania používali zádušníka ako liečivú aj magickú rastlinu a koreniu do omáčok, polievok a kašovitých jedál.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať. Obsahuje predovšetkým triesloviny, súbor nórčin označovaný názvom glechomín, ďalej cholín, organické kyseliny (aj aminokyseliny), silicu a minerálne soli.

Výťažky z drogy napomáhajú tvorbu a vylučovanie žalúdokových šťav a žľez (stomachikum a cholagogum). Používajú sa i ako tonikum a depuratívum, pre vysoký obsah trieslovín aj ako adstringencium a antidiaroidikum, externe ako protizápalový prostriedok. Pôsobí aj ako adjuvans pri chorobách dýchacích ciest a pri tvorbe žľozových kamienkov (pomáha ich rozpúšťať).

Zvyčajne sa robí zapar z 1-1,5 lyžice drogy na 5 dl vody (pije sa 1,5 dl 2-3 razy denne). Externe sa používa odvar z 10 g na 2,5 dl vody (varí len 3 minúty).

Zádušníka sa lepšie uplatňuje v kombinácii s inými drogami (so žihlavou, mäťou, ľubovníkom, koreňom púpavy a i.).

ŽELEZNÍK LEKÁRSKY

Verbena officinalis; *Verbenaceae*

Trváca bylina vysoká 30—60 cm. Byľ je prútožitá, štvorhranná. Listy sú protistožné, na spodnej časti byle nedelené, horné trojdielne s nepravidielným vrúbkovaním na okraji. Kvety sedia v pazuchách drobných listeňov a tvoria mnohokvetový koncový klas. Kvitne v júli až októberi.

Všeobecne rozšírený druh, najhojnejší v nížinách a podhoroch. Rastie predovšetkým na rumoviskách a pricestiach. Velmi dobre znáša spásanie a udupávanie dobytkom. Uprednostňuje ťažké, vlhké až vysychavé pôdy bohaté na dusík.

Predmetom ľudového zberu je kvitnúca vňať. Obsahuje horký iridoid verbenalín, triesloviny, slizy, saponíny, silicu a chinóny.

Používa sa ako adstringens, diuretikum, diaforetikum, laktogogum a antineuralgikum pri tvárovej neuralgii (miggréne), taktiež pri anémii a chloróze.

Zvyčajne sa pripravuje päťpercentný zapar (nechať postáť asi 20 minút, piť po 1,5 dl 2—3 x denne). Keďže obsahové látky mierne pôsobia na svalstvo maternice, prípravky z drogy by nemali užívať ženy v druhom stave.

Silnejší, asi desaťpercentný zapar sa používa externe ako kloktadlo pri zápaloch v ústnej dutine, tiež na obklady (napr. na zdurené miazgové uzliny, rany, opuchy, krvné podliatiny a kožné vyrážky).

Štava z bylín sa používa na rozpúšťanie močových kamienkov (50 g čerstvej vňate sa rozdrví v mažiari, pretlačí cez hustú handričku a zmieša s rovnakým množstvom vínneho octu; po 14-dennom státi na teplom mieste sa prefiltruje; užíva sa po 8 kvapiek 3 x denne).

ZELENO KVITNÚCE RASTLINY

Slovenský, český a latin- ský názov rastliny (čelad)	Výška rastliny	Miesto rastu	Obdobie rastu	Častejšia farba kvetu
Fialka trojfarebná Viola trojfarebná Viola tricolor (Violaceae)	10-20 cm	polia, záhrady, prcestia, ná- sypy, rumoviska	leto	žltá
Chrastavec roľný Chrastavec roľní Knautia arvensis (Dipsacaceae)	30-70 cm	lúky, pasienky, záhrady, po- lia, prcestia, násypy, rumo- viska	leto	modrá
Kostihoj lekársky Kostival lekársky (+) Symphytum officinale (Boraginaceae)	30-100 cm	lesy, kroviny, polia, záhrady, prcestia, násypy, pasienky, močiare	leto	červená
Mak siaty Mák setý Papaversomniferum (Papaveraceae)	30-150 cm	polia, záhrady (pestovaný)	leto	biela
Zehovec plazivý Zbehovec plazivý Ajuga reptans (Lamiaceae)	15-30 cm	lesy, kroviny, lúky, pasienky	jar-leto	modrá



ALCHEMILKA ŽLTOZELENÁ
Alchemilla xanthochlora; *Rosaceae*

KONTRYHEL ŽLUTOZELENÝ

Trváca variabilná bylina vysoká 15—50 cm. Listy má s 9—13 zúbkatými lalokmi. Kvety sú drobné, nenápadné, usporiadané do koncových vrcholíkov. Kvitne v máji až októberi. Plod je nažka.

Druhy rodu alchemilka sa ťažko rozlišujú, no pre zber je to nepodstatné, lebo všetky majú rovnaké liečebné uplatnenie.

Rastie od nížin po subalpínsky stupeň, hlavne na lúčach a pri potokoch, ale aj v lesoch. Uprednostňuje hlboké, výživné, mierne vlhké pôdy.

Zberá sa list, prípadne aj vňať. Droga obsahuje predovšetkým triesloviny, organické kyseliny, minerálne soli a horčiny.

Má mierne adstringentné, spazmolytické a stomachické účinky. Používa sa proti hnačkám, rozličným zápalom a krvácaniam, ale aj ako bakteriostatikum (interne aj externe). Zvonku slúži najmä na výplachy a vymývanie hnisavých rán.

Bežne sa pripravuje zapar z 1—2 lyžíc drogy na 2 poháre vody (nechať 10 minút odstať; ako stomachikum sa pije pred jedlom trikrát denne po 1 dl, ako antidiarikum 2—3 razy denne po 1,5 dl). Koncentrovanejší zapar sa používa len externe.

Vňať sa len zriedka aplikuje sama. Zvyčajne sa pridáva do metabolických čajovín, ktoré zlepšujú trávenie, ďalej do protizápalových čajovín (napr. s kvetom nevädze, vňaťou očianky a úborní rumančeka) atď.

Droga nemá nepríjemné vedľajšie účinky.

ARCHANGELIKA LÉKÁRSKA
Archangelica officinalis; Apiaceae

Trváca bylina vysoká 50—250 cm, s repovitým podzemkom a množstvom koreňov. Stonky sú rozkonárené, duté, listy majú naftuknuté pošvy. Kvetý sú usporiadané v lúčovitých okolíkoch. Kvitne v júli až auguste.

Rastie v horskom vegetačnom stupni, najmä na bahnitých pôdach okolo potokov. U nás je dosť zriedkavá. Častejšie sa pestuje. Pre horko-korenistú chuť sa používa i ako korenina.

Zberá sa koreň a list. Najdôležitejšie obsahové látky tvorí silica s terpénmi, furokumaríny, flavonoidy a horčiny.

Koreň sa ľudovo používa zväčša ako depuratívum, spazmolytikum, karminatívum, antiseptikum, nervínium a sedatívum, podporuje tvorbu žalúdočných šťiav a črevnú peristaltiku; užíva sa i pri dyspepsiách. Zvyčajne sa robí zapar z 0,5-1 lyžice koreňovej drogy na 2,5 dl vody (pije sa po 1,5 dl 2—3 razy denne). Dávky neslobodno zvyšovať. Ešte väčšia opatrnosť sa vyžaduje pri manipulácii s čerstvou rastlinou, ktorá obsahuje fotosenzibilizujúce furokumaríny (po ožiarení pokožky slnečnými lúčmi môžu vyvolať vyrážky).

Silica z archangeliky sa pridáva do mazadiel a kloktadiel.

Pred 400 rokmi pokladali archangeliku za jeden zo šiestich hlavných prostriedkov na udržanie zdravia a predĺženie života. Okrem nej do tejto šestice zaradovali ešte horec, rebarboru, alou, morskú cibuľu a paprad' jelení jazyk. Pravdaže, tento rebríček nemá vecné opodstatnenie.

278

BREZA BRADAVIČKATÁ
Betula pendula; Betulaceae

Strom vysoký 6—18 m. Vetry má husto posiate živcovými bradavičkami, borku bielu. Listy sú dvojito pŕlkovité. Samčie kvety tvoria valcovité jahňady, samičie sú po 2—3 v skrátенých vidliciach. Kvitne v marci až máji.

Rastie v severnej a strednej Európe, zväčša na chudobných horských a vyluhovaných pôdach.

Zberá sa list, ktorý obsahuje najmä flavonoidné glykozidy, triterpénové alkoholy, živice, saponíny, triesloviny, kyselinu L-askorbóvu a silicu.

Droga sa používa ako spoľahlivé diuretikum (saluretikum), ktoré nedráždi obličky, ale aj ako mierne diaforetikum.

Robí sa zapar z 2-3 lyžíc drogy na 5 dl vody (pije sa 1,5 dl 2-3 razy denne medzi jedlom). List sa pridáva do rozličných čajovín, najmä do diuretických (v kombinácii s koreňom čakanky, vňaťou prasličky a listom medvedice), taktiež do protihorútkových a protireumatických (spolu s vřbovou kôrou, lipovým kvetom alebo vňaťou stavikvu vtáčieho a prasličky). Podobné použitie má i čerstvá šťava z listov.

Liečebne sa využíva i čierma pologulovitá drevokazná huba ryšavec šikmý (*Inonotus obliquus*), ktorá parazituje na brezovom dreve. Obsahuje steroly a triterpenoidy - látky s miernym cytostatickým účinkom. Z huby sa pripravuje vodný výťažok na posilnenie obranných reakcií organizmu a na pomocnú liečbu rakoviny žalúdka, čriev a pľúc. Liečebná dávka je však blízka toxickej.

279

CHMEL OBYČAJNÝ

Humulus lupulus; Cannabaceae

Dvojomá ovjává liana s byťou dĺhou 2—8 m. Listy sú stopkaté, protistojné, s pľlkovitým okrajom. Samčie tyčinkové kvety sú v koncových metľinách alebo vyrastajú z listových pazúch, samičie tvoria šišťicu s bledozelenými šupinami. Na šupinách šišťíc, okvetných lístkoch i plodoch sa tvoria žliazky, ktoré po dozretí opadávajú v podobe žltého prášku (lupulín). Kvitne v máji až júli, plody dozrievajú v auguste až septembri.

Rastie divo v lužných lesoch a pobrežných krovinách. Hojne sa pestuje (u nás najmä v Čechách). Potrebuje priepustné humózne pôdy s dostatkom vápna.

Zberajú sa šišťice a lupulín. Šišťice obsahujú najmä silicu, zmes živíc, flavonoidy, triesloviny, triterpény, cholín a puríny, lupulín okrem silice a živice aj vosky.

Šišťice sú spofahlivé sedatívum, stomachikum, antiseptikum a anafrodiziakum. Zapar sa robí z lyžičky drogy na 2,5 dl vody (piť 2—3 razy denne po 1 dl ako stomachikum, ale i tonikum a antispazmotikum). Ako sedatívum sa kombinuje napríklad s koreňom valerjány, listom medovky alebo mäty, vňaťou ľubovníka či plodmi hlohu, ako antiseptikum najmä s trieslovinovými drogami.

Lupulín sa užíva v malých dávkach — 30 minút pred jedlom ako stomachikum (2—4 razy denne po 0,25 g), po jedle ako sedatívum (0,5—1 g) alebo hypnotikum (maximálne 2 g). Lupulínový prášok napomáha i črevnú peristaltiku a činnosť žalúdka.

Chmeľ u citlivejších ľudí (predovšetkým žien) niekedy vyvoláva alergické prejavy — kožné a očné zápalý, vyrážky, vracanie, spomalenie dýchu ap.

280

MRLÍK DOBRÝ

Chenopodium bonus henricus; Chenopodiaceae

Trváca bylina vysoká 10—60 cm. Byľ má nerozkonárenú, listy dlhostopkaté, trojhranné, celistvookrajové až pľytiko laločnaté, kvety usporiadané v koncovom, trochu ovisnutom nepravom klase. Kvitne v júni až septembri.

Rastie od nížin po horské pásma, najmä v blízkosti ľudských prbytkov. Obľubuje humusovitú pôdu bohatú na dusík.

Zberá sa koreň a kvitnúca vňať. Obsahuje saponíny, organické kyseliny, histamín, flavonoidy, minerálne látky, slizy a soli železa. Obsahové látky nie sú dôsledne preskúmané.

Vňaťová i koreňová droga sa používa najmä ako emoliens a antiflogistikum pri zápaloch a krvných podliatinách, no aj pri hemoroidoch.

Spravidla sa z nej pripravuje päťpercentný odvar (má vrieť len krátky čas), prípadne zapar.

Kedyśi sa mrlík konzumoval ako šalát, hlavne na jar. Plnil teda úlohu antiskorbutika v čase nedostatku vitamínov. Počas neurodných rokov býval dokonca každodennou stravou (prípravovali sa z neho polievky a omáčky, pridával sa i do chleba). Dával sa skrmovať aj kravám, aby sa zvýšila ich dojivosť.

MRLÍK VŠEDOBR

281

ORECH VLAŠSKÝ

Juglans regia; *Juglandaceae*

Široko rozkonárený ker, vysoký 25—30 cm. Boršku i konáre má tmavosivé, listy nepárno perovito zložené, nápadné špecifickou vôňou. Kvitne v apríli až máji.

Pestovaný druh rozšírený najmä v južnej a strednej Európe. Vysádza sa v záhradách i stromoradiach.

Predmetom zberu sú spravidla listy alebo oplodje orechov. Droga obsahuje predovšetkým chinóny (juglón a jeho deriváty), ďalej triesloviny, flavonoidy, organické kyseliny (hojne kyseliny L-askorbovej) a silicu.

Droga sa uplatňuje ako adstringencium, antiflogistikum, bakteriostaticum, hemostatikum a anti-diaroikum.

V ľudovom liečiteľstve sa používa zapar z 0,5—1 lyžice listov na 3 dl vody (15—20 g na liter vody); pije sa 2—5 x denne po 1—1,5 dl ako adstringens a anti-diaroikum. Adstringentné účinky má i odvar z 1—1,5 lyžice listovej drogy na 5 dl vody (pije sa rovnaká dávka 1—3 x denne). Na obklady a omývanie možno pripraviť ešte koncentrovanejší odvar. V kombinácii s úborni rumančeka, prípadne kvetom nevádze a vňaťou očianky sa robí odvar na kloktanie i na natieranie pokožky pri akné alebo zápaloch kože.

Na zastavenie rozličných krvácaní sa používajú zväčša alkoholové výťažky z orechovej drogy.

OVOS SIATY

Avena sativa; *Poaceae*

Jednoročná bylina s dutým kolienkatým stebлом, vysoká 40—70 cm. Listy sú úzke, pošvou objímajú steblo. Na rozdiel od ostatných bežných druhov obilia má súkvetie ovsá podobu metliny rozloženej na všetky strany (skladá sa z visiacich kláskov). Kvitne v júni až auguste.

Všobecne pestovaný druh, rozšírený najmä vo vyšších polohách. Má rád chladnejšie podnebie a vlhkejšiu pôdu.

Predmetom liečebného zberu sú plody (zrná) i slama. Zrná obsahujú hlavne bielkoviny, glycidy a tuky, ďalej minerálne látky (napr. fosfor), rozličné vitamíny a saponíny.

Prípravky z ovsá sa pokladajú za výborné tonikum (znižujú napätie v organizme, posilňujú pri duševnom i telesnom vyčerpaní, pomáhajú pri odstraňovaní nespavosti alebo nechuti do jedenia). Okrem toho znižujú čimnosť štítnej žľazy a tlmia sexuálnu predraženosť.

Zvyčajne sa odporúča zapar z 2—3 lyžíc drvených plodov na 1,5 dl vody (piť 3 x denne po 0,5 dl).

Výborným dietetikom sú ovsenné vločky. Slúžia i ako anti-diabetikum, lebo obsahujú glukokiníny (látky znižujúce obsah cukru v krvi).

Ovsenná slama obsahuje veľa pektínov, kyseliny kremečitej, minerálnych látok i vitamínov. Zvyčajne sa 0,5—1 kg slamy varí 30 minút na miernom ohni v 1—1,5 l vody a odvar sa vlieje do kúpeľa (pri reumatizme, dne a niektorých kožných chorobách, najmä lišajoch, niekedy aj pri úsade).

PRIETRŽNÍK HOLÝ

Herniaria glabra; Silenaceae

Jednoročná bylina s položenými alebo vystúpavými rozkonárenými byľami, dlhými len 5 — 15 cm, na celom povrchu riedko ochlpená. Listy má malé, podlhovasté, striedavé, kvety drobné, zoskupené asi po 10 v kľbkovitých vidliciach. Kvitne v júni až októbri.

Burina rozšírená od nížin po horský stupeň, miestami hojná. Rastie predovšetkým na prúcestiach, násypoch a rumoviskách. Obľubuje piesočnaté pôdy s dostatkom dusíka.

Na podobných miestach možno nájsť aj zriedkavejší prietržník chlpatý (*Herniaria hirsuta*), ktorý má rovnaké liečebné upotrebenie.

Zberá sa kvitnúca vňať, ktorá obsahuje najmä flavonoidy, kumaríny, triterpénové saponosidy, triesloviny, antokyány, silicu a organické kyseliny, azda i alkaloid paronitín.

Droga sa uplatňuje ako spazmolytikum a saluretikum (uvoľňuje napätie svalstva močových ciest, čím uľahčuje odchod moču a napomáha vylučovanie solí). Podáva sa i proti močovým kameňom a ako antiflogistikum.

Zapar sa robí z 0,5—1 lyžice drogy na 2,5 dl vody (pije sa po troške 2—4 razy denne medzi jedlom). Spravidla sa však vňať kombinuje, napr. s koreňom ihlice či petržľenu, listom šalvie alebo medvedice atď. (podľa indikácie); zásadne sa kombinujú drogy s podobnými účinkami.

PUŠKVOREC OBYČAJNÝ

Acorus calamus; Araceae

Trváca bylina vysoká 50—150 cm, s dlhým a hrubým podzemkom. Listy má mečovité a čiarkovité, kvety drobné, usporiadané do šúľka dlhého 4—10 cm. Kvitne v júni až júli.

Rastie na bahništých brehoch vodných plôch, v stojatých i pomaly tečúcich vodách alebo v trsti. U nás je neplodná (množí sa vegetatívne).

Zberá sa podzemok (niekedy sa pred sušením olúpe). Obsahuje asi 6 % silice s azarónom, gáfrom, borneolom a proazulénmi, ďalej horké substance akorín a akoretín, triesloviny, cholín, kyselinu L-askorbovú atď.

Uplatňuje sa ako aromatické amarum, karminatívum, spazmolytikum, tonikum a hypnotikum, ale aj ako prostriedok proti achýlii (horké látky podnecujú tvorbu žalúdočných šťiav). V súčasnosti sa skúmajú a posudzujú aj antiastmatické a analgetické účinky drogy.

Prípravky z drogy sa najčastejšie podávajú pri poruchách trávenia, zápaloch tráviacich ústrojov a črevných kolikách; pri nervových a reumatických chorobách sa pridávajú do kúpeľa a pri zápaloch sliznic ústnej dutiny a hrdla slúžia na kloktanie. Silica sa pridáva do ústnych vód a mazadiel používaných pri reumatizme a ischiasii.

Droga sa podáva vo forme prášku (0,5—1,5 g 2—3 razy denne), prípadne sa z nej pripravuje desaťpercentný zapar alebo tinktúra (2—4 kvapky na kocku cukru).

PÝR PLAZIVÝ

Elytrigia repens; Poaceae

Trvác tráva vysoká 60—120 cm, s dlhým a bohato rozkonáreným plazivým podzemkom, z ktorého vyrastá kolienkaté steblo s kopijovitými listami. Na vrehole stebľa je klas dlhý až 13 cm, so splošteným sprehybaným vretenom a 2-10-kvetovými kláskami. Kvitne v júni až júli.

Neprijemná burina obrábaných poli aj lúk, rozšírená od nížin po horský stupeň. Rýchlo sa rozrastá a ťažko ju možno vyhubiť.

Zberá sa podzemok, ktorý obsahuje organické kyseliny, inozitol, minerálne soli, kremičitany, cukry, silicu, karotén a uhľovodík agropyren.

Droga sa uplatňuje ako metabolikum, depuratívum, diuretikum, saluretikum a antiflogistikum. Priaznivý vplyv na metabolické pochody v organizme je vskutku výrazný.

Užíva sa zapar z 10-15 g podzemku na 5 dl vody, prípadne odvar z 1,5 lyžice drogy na rovnaké množstvo vody (po päťminútovom miernom varení sa nechá 10 minút postáť, potom sa sceď); pije sa po 1 dl 2-4 razy denne ako depuratívum alebo diuretikum.

Droga sa zvyčajne kombinuje s vňaťou prasličky alebo prietrzníka, oplodím zrelej fazule, listom brezy, plodmi či koreňom petrženu atď., v začiatočnom štádiu cukrovky s listom čučoriedky a orecha, oplodím fazule, koreňom lopucha alebo vňaťou jastrabiny.

Podzemok býva zložkou niektorých čajovín (Species metabolicae a Species laxantes) a rozličných granulátov.

REŠETLIAK PREČIŠŤUJÚCI

Rhamnus catharticus; Rhamnaceae

Ker s riedkou korunou a protistojnými konármi. Listy majú široké vajcovité čepele, na okraji sú drobné príkrovité. Kvety tvoria chudobné okolíky. Kvitne v máji až júni. Plody dozrievajú na čierne okrúhle kôstkovičky s priemerom 6-8 mm.

Rastie v celej Európe, ponajviac v pahorkatinách. Obľubuje suché lesy a kroviny. Množí sa odnožami.

Predmetom zberu je kôra a plody. Obidve drogy obsahujú antrachinónové glykozidy a flavonoidy, kôra aj triesloviny; v plodoch sú ešte antranolové glykozidy, cukry, minerálne soli, pektiny a živice.

Droga je známe laxancium a mierne cholagogum. Kôra sa pridáva do taxatívnych čajovín, občas sa používa i sama (pol lyžice sa *zavariť* v 2,5 dl vody, pije sa ráno a večer po 1 dl na úpravu trávenia, prípadne 1,5 dl večer ako laxancium účinkujúce o 8-10 hodín). Preháňavý účinok majú aj plody (podáva sa 3-5 g drvených plodov s medom alebo slivkovým lekvárom, pôsobí po 6-8 hodinách). Z 10-20 g drvených plodov na 3 dl vody možno pripraviť odvar (pije sa večer, preženie do 8 hodín). Odvar z 1-2 lyžičiek plodov, podávaný po troche niekoľkokrát denne, pomáha starším ľuďom pri ochabnutosti čriev.

REŠETLÁK POČISTIVÝ

RÍBEZLA ČIERNÁ

Ribes nigrum; Saxifragaceae

Ker vysoký 120—180 cm. Listy má zvrchu lysé, zospodu riedko žliazkaté. Kvitne v apríli až máji. Kvety tvoria riedke prevísnuté strapce a dozrievajú na čierne bobule.

Rastie od nížin po podhorské pásmo, v kultúrach i divo. Obľubuje vlhké humózne pôdy s dostatkom minerálií.

Na liečebné účely sa zberajú listy aj plody. Listy obsahujú hlavne silicu s diuretickými účinkami, ďalej triesloviny, flavonoidy, organické kyseliny a minerálne soli. V plodoch sú rozličné kyseliny, vitamíny, cukry, flavonoidy atď.

Sirup pripravený z plodov sa ľudovo podáva pri chorobách z nachladnutia a bolestiach žalúdka. Sušené plody sa pridávajú do diuretických čajovín. Dávkovanie je ľubovoľné.

Listová droga urýchľuje tvorbu moču a vylučovanie škodlivín z organizmu. Má i baktericidické a protizápalové účinky. Uživa sa taktiež pri reumatizme, dne, kŕčovom a čiernom kašli, pridáva sa do potopudných a metabolických čajovín. Zvonku sa používa na kloktanie i na svrbivé vyrážky.

Na pitie i externé použítie slúži odvar z lyžice listov na 2,5 dl vody (pije sa po 1 dl 2—3 razy denne). Zväčša sa však droga kombinuje, napr. s kôrou jaseňa, kvetom túžobníka brestového a vňaťou marinky.

STAVIKRV PIEPROVÝ

Persicaria hydropiper; Polygonaceae

Jednoročná bylina vysoká 20—60 cm. Byľ má rozkonárenú, listy podlhovasté kopijovité, celistvookrajové, kvety usporiadané do koncových prerušovaných klasov. Kvitne v júli až septembri. Chutí ostro, korenisto.

Rastie od nížin po pahorkatiny, na vlhkých až zamokrených miestach, napr. v priekopách a na brehoch vodných tokov. Uprednostňuje kyslé dusíkaté pôdy.

Zberá sa kvitnúca vňať, ktorá obsahuje triesloviny a glykozid rutín (po 3 %), rozličné kyseliny, flavonoidy, estery, silicu, horčiny, sliz atď. Čerstvá rastlina je účinnejšia než sušená.

Droga sa v ľudovom liečiteľstve používa ako antireumatikum, diuretikum a pre obsah flavonoidov aj ako protikrváčavý prostriedok; má však veľmi slabú účinnosť.

Uživa sa sušená vňať rozdrvená na prach (trikrát denne na hrot noža), prípadne sa robí čaj z hrsti čerstvej vňate alebo dvoch lyžičiek práškovanej drogy na 7,5 dl vody (povariť 15 minút, čaj rozdeliť na tri dávky a počas dňa vypiť). Vodné výťažky sú nespoľahlivé. Drogu treba kombinovať, resp. užívať odborne pripravený tekutý liehový výťažok.

V minulosti sa sušená vňať používala ako náhradka za čierne korenie.

MERUZALKA ČERNÁ

ŠTIAV KONSKÝ (STAVEC KONSKÝ)
Rumex hydrolapathum; Polygonaceae

Trváca bylina vysoká 50—200 cm, s viachlavým repovitým podzámkom čiernej farby. Prízemné listy sú až kopijovité, dlhé i 50 cm, byľové sú menšie. Zrastené prflistiky tvoria okolo byľe rúrku. Kvety sú husto zoskupené do klbiak. Kvitne v júli až septembri.

Rastie v plytkých vodách, na zamokrených miestach a brehoch vodných plôch. Uprednostňuje miesta s vysokým obsahom organických látok a vápna.

Zberá sa koreň, ktorý obsahuje značné množstvo trieslovín, antrachinóny, minerálne soli, cukry a hodne vápnika i železa.

Koreňová droga účinkuje adstringentne, antidiarioicky, proti baktériám, vírusom i parazitným hubám. Uplatňuje sa i ako antianemikum, depuratívum, tonikum a dezinficiens.

Užíva sa odvar pripravený z pol lyžice koreňa na 2,5 dl vody (pijú sa 1—2 lyžičky 2—3 razy denne, pri silných hnačkách 0,5—1 dl), prípadne zapar z pol lyžice drogy v 3 dl vriacej vody (pije sa 0,5—1 dl, a to aj proti málokrvnosti). Odvar sa používa i na výplachy a kúpele.

Antianemické vlastnosti má len zapar vo vode alebo práškovaný koreň (0,5 g v obľátkach alebo v lekvári 3—4 razy denne medzi hlavnými jedlami). Vhodná je kombinácia s práškovým listom žihľavy (50 g štiavu + 100 g žihľavy v 500 g lekváru; užívať po 1-2 lyžice 1-2 x denne).

ŽIHĽAVA DVOJDOMÁ (PŘHLAVA)
(+) *Urtica dioica; Urticaceae*

Trváca dvojdomá (zriedka jednodomá) bylina vysoká 60—150 cm. Listy má končisté, na okraji hrubo pilkovité. Samičie súvetvia sú metlovité, priame, samičie previsnuté. Kvitne v máji až októberi. Celú rastlinu pokrývajú prhlivé chlípky.

Rastie hojne od nížin až po alpsky vegetačný stupeň, najmä v blízkosti ľudských sídlisk a vo vlhkých lesoch. Uprednostňuje pôdy bohaté na dusík.

Predmetom farmaceutického zberu je list a koreň. V prhlivých chlípkoch je histamín a toxická látka, ktorá dráždi ešte aj v množstve stomilióntina gramu (ničť sa varom). Listy obsahujú minerálne soli, karotenoidy, triesloviny, flavonoidy, organické kyseliny, histamín a vitamíny. Korene majú podobný obsah, no trieslovín je v nich podstatne viac.

Ľudovo sa upotrebuje celá rastlina, a to ako depuratívum, metaboliikum, hemostatikum, antireumatikum (šľahanie čerstvou vňaťou) a kozmetikum (proti vypadávaníu vlasov a tvorbe lupín).

Oficiálna medicína využíva drogu ako diuretikum, saluretikum, depuratívum, metaboliikum a antidiarioikum. Koreň slúži hlavne ako diuretikum a dermatikum.

Užíva sa odvar z pol lyžice listov na 2,5 dl vody (pije sa po 0,5 dl niekoľkokrát denne) alebo odvar z lyžice koreňovej drogy na 3 dl vody (mierny 10-minútový var). Na kloktanie sa používa zriedený odvar (1 : 3). Drogy sa len zriedka aplikujú samy. Spravidla sa miešajú s inými, podobne pôsobiacimi drogami. List je vhodnou zložkou väčšiny čajovín

RASTLINY, KTORÉ LEN NIEKEDY MAJÚ ZELENÝ KVET

Slovenský, český a latinský názov rastliny (čľaď)	Výška rastliny	Miesto rastu	Obdobie rastu	Častejšia farba kvetu
Stavikrv vtáči Rdesno ptači Polygonum aviculare (Polygonaceae)	10-50 cm	polia, záhrady, prícestia, ná-sypy, rumoviska	leto-jeseň	biela

HNEDO KVITNÚCE RASTLINY



DUB LETNÝ *Quercus robur*; *Fagaceae*

Strom vysoký 20—40 cm. Listy má striedavé, perovito laločné. Samičie kvety dozrievajú na stopkate žalude. Kvítne v máji.

Podobný i farmaceuticky rovnocenný je dub zimný so sediaccimi žaludmi (kvítne v apríli až máji).

Oba druhy sú v Európe hojne rozšírené (u nás najmä v teplejších oblastiach). Obľubujú hlboké vlhkejšie pôdy.

Zberá sa mladá (tzv. zrkadlová) kôra a žalude, niekedy aj listy. Najdôležitejšie obsahové látky kôry tvoria triesloviny (katechiny i kyselina elagová) a tzv. pseudotriesloviny (o. i. kyselina galová). Droga obsahuje i flavonoidy, triterpény, flobafény a živicu. V žaludoch je najmä kvercitol, škrob, triesloviny, cukry a olej, v listoch triesloviny a flavonoidy.

Kôra sa v ľudovej i oficiálnej medicíne používa ako externé adstringencium. Ľudovo sa niekedy robí z nej i odvar proti hnačkám a katarom, no pre vysoký obsah trieslovín nemožno pítie odvaru odporúčať (na uvedené indikácie je lepší napr. nátržník). Zvonku možno použiť odvar z 10 g práškovej drogy na 2,5 dl vody, a to na menšie popáleniny či omrzliny, zápaly žíl, ekzémy i na kloktanie pri zápaloch v ústnej dutine. Odvar sa používa i pri potení nôh a do kúpeľov (3 lyžice práškovanej kôry variť 15 minút v 5 dl vody, precediť a vliat do vane). Pri hemoroidoch sa odporúča zmiešať 50 g kôry s rovnakým množstvom rumančekových úborov na liter vody, prikryť a 10 minút zahrievať (získaný výluh slúži na sedacie kúpele).

Aj listová droga má adstringentné účinky.

DUB LETNÝ (KREMEĽÁK)



TOPOL ČERNÝ

Populus nigra; *Salicaceae*

Strom so širokou korunou, vysoký až 25 cm. Kvitne pred rozvitím listov — v marci až apríli. Samčie jahňady má dlhé 5—6 cm, samičie až 10 cm. Plody sú stopkaté tobolky; na semenách je chocholček dlhý asi 3 mm. Listy sú kosoštvorcové až vajcovité, koncisté, na okraji ostro zúbkaté, s lesklým povrchom.

Rastie v zaplavovaných lužných lesoch, najmä v nížinách, ale aj v naplaveninách podhorského pásma. Často sa vysádza na spevňovanie hrádzi.

Pre zber sú vhodné všetky druhy topoľov, teda i osika (*Populus tremula*). Zberajú sa lepkavé púčiky, ktoré obsahujú zmes salicylových glykozidov (najmä salicin a populín), flavonoidy, silicu, triesloviny a živcovité i voskovité látky.

Droga je dobré diuretikum, diaforetikum a antiseptikum. Prítomné glykozidy znižujú obsah močoviny, resp. kyseliny močovej v krvi a zabezpečujú jej vylučovanie močom, čo má význam pri liečbe zápalov močových ciest. Pomocne pôsobí aj pri liečbe chronických reumatických ťažkostí. Zvonku sa používa na omývanie zapálenej pokožky a nehojajúcich sa rán.

Z pol lyžice čerstvých púčikov na 2,5 dl vody sa pripravuje odvar, ktorý sa pije po 1—2 lyžičkách 3—5 razy denne. Môže sa používať aj zvonku.

Droga sa často pridáva do protihorúčkových a protireumatických čajovín (*Species antipyreticae*, *Species antirheumaticae*).

TOPOL ČERNÝ

PUUZGIERKA ISLANDSKÁ
Cetraria islandica; Parmeliaceae

PUKLÉRKA ISLANDSKÁ

Lišajník s kríčkovitou, bohato rozkonárenou stielkou vysokou 10—15 cm a sfarbenou zvyčajne podliá lokality, u nás zelenohnedé až hnedo.

Rastie najmä v horských oblastiach. Obľubuje suché, piesočnaté, stredne až veľmi kyslé pôdy bez vápna, chudobné na živiny.

Zberá sa stielka, ktorá obsahuje polysacharidy (lichenín a izolichenín), horké kyseliny s antibakteriálnou účinnosťou (cetarový a fumaroprotocetarový) a minerálne soli.

Droga sa využíva predovšetkým ako amarum a mucilaginózum. Pôsobí ochranné na sliznice horných dýchacích ciest a žalúdka. Pritomné horké látky podporujú i vylučovanie tráviacich štiav (stomachikum) a pre vysoký obsah solí jódu môžu ovplyvňovať aj činnosť štítnej žľazy. Čisté polysacharidy aplikované podkožne myšiam tlmili tvorbu novotvarov.

Odvar z 10 - 30 g drogy na liter vody sa pije po lyžičkách ako protektívum a stomachikum. Maceráty sa pre vyšší obsah slizov podávajú proti kašľu (antitusikum) a pri bronchitíde.

Ako mucilaginózum sa pľuzgierka kombinuje s listom podbeľa a slezu a koreňom ibiša, ako amarum s vňaťou paliny pravej, podzemkom puškvorca a koreňom púpavy.

PRASLIČKA ROJNÁ

Equisetum arvense; Equisetaceae

Výtrusná bylina s podzemkom, z ktorého na jar vyrastá nerozkonárená ružovkastá plodná hýľ s hnedastým klasom výtrusných listov (výtrusy dozrievajú v marci až apríli). Po vypadaní výtrusov býf odumrie a namiesto nej vyrastie nová, neplodná zelená byľ, vnútri dutá, na povrchu zbrázděná, vysoká 10—60 cm, prาสlenovito rozkonárená.

Ťažko vyhubiteľná burina, rozšírená na vlhkých miestach v lesoch, na poliach, lúkách i pasienkoch.

Zberajú sa letné neplodné byle. Obsahujú veľa tzv. rozpustných kremičitanov a dusičnanu draselného, ďalej flavonoidy, saponíny, triesloviny, organické kyseliny i organické zásady.

Kremičitany, čiastočne rozpustné vo vode, podporne pôsobia pri liečbe niektorých pľúcnych ochorení, bránia tvorbe kamienkov v orgánoch, miemia lomivosť krvných vlásočnic a uplatňujú sa i pri liečbe bodkovitých krvných výronov (petechia). Soli draslíka zosilňujú zasa diuretické prejavy.

Droga sa nepoužíva sama, často sa však pridáva do antireumatických, diuretických, srdcových, pľúcnych a iných čajovín. V kombinácii s inými rastlinami sa pripravuje odvar z 2—3 lyžíc drogy na 5 dl vody (varíť 5-10 minút, na 15 minút odstaviť a precediť, pije sa po 1 dl 2-5 x denne).

Pri zbere prasličky treba zachovať opatrnosť, aby sa predišlo zámene. Väčšina ostatných druhov je totiž viac či menej toxická.

SLADÍC OBYČAJNÝ

Polypodium vulgare; Polypodiaceae

Papraď s hrubým podzemkom, z ktorého vyrastajú listy dlhé 8—40 cm (podzemok má príjemnú sladkú chuť). Mladé listy sú zvinuté do špirály, staršie perovito strihané a kožovité, takže pretrvávajú aj cez zimu. Spóry sa uvoľňujú v auguste až októbri.

Rastie od nížin po subalpínsky stupeň, najmä v tónistých lesoch na skalách alebo pôde pokrytej machom, niekedy aj na múrikoch alebo na kameňoch starých stromov (ako epifyt).

Zberá sa podzemok. Obsahuje saponíny, triesloviny, cukry, slizy, organické kyseliny, farbivá a 27-uhlíkaté steroidy ekdyzóny.

Podzemok sa ľudovo používa proti kašfu, pri chorobách z nachladnutia, taktiež pri pečenejých a pľúcnych chorobách, ďalej ako laxans, cholagogum, emolien s a anthelmintikum, externe na kloktanie. Ľudová indikačná škála je nepochybné širšia než reálne liečebné účinky rastliny.

Ako cholagogum a expektorans sa robí odvar z 3 g drogy na 1 dl vody (varíť 10 minút, užívať po lyžičkách viackrát denne), ako laxans až šesťpercentný odvar (piť 1,5 dl 2—3 x denne). Užíva sa i prášková droga (denná dávka 2—4 g). V Nemecku je obľúbený macerát z 3 lyžíc posekané j drogy na 2,5 dl studenej vody (maceruje sa 8 hodín, potom sa výluh scedí a droga sa zabarí vriacou vodou, po 10 minútach sa oba roztoky zlejú a počas dňa sa po dúškoch vypijú).

- agát biely **59**
 alchemilka žltozelená **277**
 angelika lesná **60**
 archangelika lekárska **35, 278**
 asparágus lekársky **61**
- balota čierna **207**
 baza čierna **62**
 — chabzdová **63**
 bazalka pravá **35, 64**
 bedrovník lomikameňový **35, 65**
 benedikť lekársky **141**
 betonika lekárska **208**
 blen čierny **142**
 blyskáč jarný **143**
 borák lekársky **35, 241**
 borivka obyčajná **35, 144**
 borovica sosna **145**
 — sosnová **145**
 bôľhoj lekársky **146**
 breza bradavičkatá **279**
 brusnica čučoriedka obyčajná **209**
 - pravá **36, 210**
- cesnačka lekárska **66**
 cesnak medvedí **67**
 - pažítkový **268**
- čakanka obyčajná **36, 242**
 čemerica čierna **68**
 čerkáč peniaztekový **147**
 černica **113**
 čertkus lúčny **243**
 čierohlávkok obyčajný **261**
 čistec rovný **69**
 čučoriedka obyčajná **209**
- ďatelina roľná **70**
 devätsil hybridný **211**
 - lekársky **211**
 divozel veľkokvetý **148**
 dráč obyčajný **36, 149**
 drieň obyčajný **39, 195**
 dub letný **295**
 durman obyčajný **71**
- fázulia obyčajná **72, 237**
 fenikel obyčajný **36, 150**
 fialka trojfarebná **151, 274**
 - voňavá **36, 262**
 gypsomilka metlinatá **73**
- hadí koreň väčší **213**
 hadinec obyčajný **212, 257**
 hadovník väčší **213**
 hlaváčik jarný **152**
 hloh obyčajný **74**
 hluchavka biela **75**
 horčica biela **36, 153**
 horčinka horká **214, 257**
 hrdobarka obyčajná **215**
 hruštička okrúhloolistá **76**
 hulfavníkovec lekársky **154**
 hviezdica prostredná **77**
- chabzda **63**
 chmeľ obyčajný **36, 280**
 chochlačka dutá **137**
 chrastavec roľný **244, 274**
 chren dedinský **36, 78**
- iberka horká **79**
 ibiš lekársky **80**
 — ružový **245**
 ihlica trnistá **216**
 imelo biele **155**
 imelovník biely **81**
 iskerník prudký **156**
- jablčník obyčajný **82**
 jahoda obyčajná **83**
 jarabina vtáčia **36, 84**
 jarmanka väčšia **85**
 jastrabník chlpátnik **157**
- kalina obyčajná **86**
 kamzičník srdcovitý **158**
 kapsička pastierka **116**
 kapucínka väčšia **203, 217**
 kapusta hlávková biela **159**
 karbínec európsky **87**

kocúnik obyčajný 88
 kokorík mnohokvetý 89
 komanica lekárska 160
 konopáč obyčajný 218
 konopnica žltkastobiela 161
 konvalinka voňavá 90
 korander siaty 36, 91
 kostihoj lekársky 137, 203, 219, 257, 274
 kotúč ploskolistý 92
 - poľný 93
 koziniec sladkolistý 162
 kôpor voňavý 36, 163
 králik rimbaba 94
 krasovlas bezbyľový 95
 kručinka farbárska 164
 krušina jelšová 96
 krvavec lekársky 220
 kuklík mestský 36, 165
 kukurica siata 97
 kyslička obyčajná 98

 ľalia biela 99
 ľan úžitkový 100, 257
 lastovičník väčší 166
 levanduľa lekárska 36, 246
 lieska obyčajná 167
 ligurček lekársky 36, 168
 lipa veľkolistá 169
 lípkavec pravý 170
 - marinkový 37, 106
 lopuch plstnatý 221
 ľubovník bodkovaný 171
 Mok čierny 101
 luskáč lekársky 102

 machovka čerešňová 103
 - židovská čerešňa 103
 majorán záhradný 37, 104
 mak siaty 105, 237, 274
 - vlčí 222
 marinka voňavá 37, 106
 materina dúška 37, 263
 mäta dlholistá 264
 - kučeravá 37, 265
 - pieporná 37, 266
 medovka lekárska 37, 107
 medvedica lekárska 108
 mliečnik chvojkový 172
 mrkva obyčajná 109
 mrlík dobrý 37, 281
 - voňavý 37
 mydlíca lekárska 110, 237
 myš chvost obyčajný 37, 111
 myšochvost III

 náprstník veľkokvetý 173
 nátržník husí 174
 - vzpriamený 175

 nechtík lekársky 176
 nevädza poľná 247
 - siatinová 247

 očianka Rostkovova 112
 oman pravý 177
 orech vlašský 282
 orliček obyčajný 137, 237
 ostružina krovitá 113
 - malina 114
 - malinová 114
 ovos siaty 283

 pagaštan kónský 115
 pakost lúčny 248
 - smradľavý 223
 palina obyčajná 37, 178
 - pravá 179
 pamajorán obyčajný 38, 267
 pastierska kapsička obyčajná 116
 pastinák siaty 38, 180
 pažítka 38, 268
 pečeňovník trojlaločný 137, 237
 petržlen záhradný 38, 181
 plešivec dvojdomý 137, 224
 pľúcnik lekársky 237, 257, 269
 pľuzgierka islandská 299
 podbeľ liečivý 182
 praslička roľná 300
 príhľava 291
 prietružník holý 284
 privosienka vyššia 183
 psi jazyk lekársky 225
 púpava lekárska 38, 184
 pupenec roľný 117, 237
 puškovec obyčajný 38, 285
 pýr plazivý 286
 pyštek obyčajný 185

 rasca lúčna 38, 118
 rebarbora vlnitá 119
 replik lekársky 186
 rešetliak prečisťujúci 287
 ribezľa čierne 288
 rimbaba obyčajná 94
 rosička okrúhlostá 120
 rozchodník prudký 187
 rozmarín lekársky 38, 249
 rumancek pravý 121
 ruta voňavá 38, 188
 ruža šípová 39, 226

 satirejka záhradná 39, 270
 sedmokraska obyčajná 39, 122
 sitina rozkladitá 189
 - rozložitá 189
 skalnica sŕechová 227
 skorocel kopijovitý 39, 123

- andělíčka lékařská 278
 bazalka pravá **64**
 bedrník obecný **65**
 bez černý 62
 bez chebdi 63
 blatouch bahenní 201
 blín černý 142
 borovice lesní 145
 brčál menší 137, 237, 256
 brusnice borůvka 209
 - pravá 210
 bruták lékařský 241
 bříza bradavičnatá 279
 bukvice lékařská 208
 burina srdečník 230
 celík zlatobýl 202
 čekanka obecná 242
 čemeřice černá 68
 černohlávek obecný 261
 čertkus luční 243
 česnaček lékařský 66
 česnek medvědí 67
 čistec přímý 69
 čubet benedykt141
 děhel lesní 60
 devěsíl lékařský 211
 divizna velkokvětá 148
 dobromysl obecná 267
 dříšťál obecný 149
 dub letní (křemelák) 295
 durman obecný 71
 dýmivka dutá 137
 fazol obecný 72, 237
 fenykl obecný 150
 hadí kořen větší 137, 213
 hadinec obecný 212, 257
 heřmáněk pravý 121
 hlaváček jarní 152
 hlávkové zelf bílé 159
 hloh obecný 74
 hlučavka bílá 75
 hořčice bílá 153
 hrůšička okrouhlostá 76
 hulevníkovec lékařský 154
 chmel otáčivý 280
 chrastavec rolní 244, 274
 chrpa polní 247
 chřest lékařský 61
 iberka hořká 79
 jablčník obecný 82
 jahodník obecný 83
 jalovec obecný 144
 jarmanka větší 85
 jatarník podléška 137, 237
 jehlice trnitá 216
 jeřáb obecný 84
 jestřabník chlupáček 157
 jetel rolní 70
 jirovec maďal 115
 jitrocel kopinatý 123
 - prostřední 124
 jméli bílé 155
 kakost luční 248
 kalina obecná 86
 kamzičník srdčitý 158
 karbínec evropský 87
 kmín kořenný 118
 kociánek dvoudomý 137, 224
 kokořík mnohokvětý **89**
 kokoška pastuší tobołka 116
 komonice lékařská 160
 konopice bledožlutá 161
 kontryhel žlutozelený 277
 konvalinka vonná 90
 kopr vonný 163
 koprčina řimbaba 94
 kopřiva dvoudomá 291
 koriandr setý 91
 kostival lékařský 137, 203, 219, 257, 274
 kozínek sladkolistý 162
 kozlík lékařský 232
 kručinka barvířská 164
 krušina olšová 96
 krvavec toten 220
 křen selský 78
 kuklík městský 165
 kukuřice setá 97
 kyprej vrvice 233
 len setý 100, 257
 levandule lékařská 246
 litbeček lékařský 168
 lichořeřišnice větší 203, 217
 lílek černý 101
 lilie bělostná **99**
 lípa širolistá **169**
 líška obecná 167
 lnice květel 185
 lopuch plstnatý 221
 máčka ladní 93
 - namodralá 92
 majoránka zahradní 104
 mák setý 105, 237, 274
 - vlčí 222
 marínka vonná 106
 máta dlouholistá 264
 - kadeřavá 265
 - pepřná 266
 mateřídouška obecná 263
 meduňka lékařská 107
 medvědice léčivá 108
 měrnice černá 207
 menuralka černá 288
 měsíček lékařský 176
 mlíček celer 134
 modřín opadavý 192
 mochna husí 174
 - nátržník 175
 mochyňně židovská třeseň 103
 mokřýš střídavolistý 190
 mrkev obecná 109
 mrňík všedobř 281
 mydlíce lékařská 110, 237
 náprstník velkokvětý 173
 netfesk střešní 227
 oman pravý 177
 orlíček planý 137, 237
 orsej jarní 143
 ořešák královský 282
 osladič obecný 301
 ostružník krovitý 113
 - maliník 114
 oves setý 283
 ožanka kalamandra 215
 pakost smrdutý 223
 pámečník porčění 81
 pastinák setý 180
 pažitka 268
 pelyněk Cernobýl 178
 - pravý 179
 petržel zahradní 181
 pilát lékařský 237
 plicník lékařský 237, 257, 269
 poponec břechanovitý 272
 proskurník lékařský 80
 - topolovka 245
 průtržník lysý 284
 prvosienka vyšší 183
 pryskyřník prudký 156
 pryšec chvojka 172
 přeslička rolní 300
 ptačinec žabinec 77
 pučlíčka islandská 299
 pupava bezlodyžná 95
 puškvorec obecný 285
 pýr plazivý 286
 rdesno pepřník 289
 - ptačí 126, 292
 reveň rebarbora 119
 rosnatka okrouhlostá 120
 routa vonná 188
 rozchodník ostrý 187
 rozmarýn lékařský 249
 rozrazil lékařský 137, 253
 růže šípková 226
 rebríček obecný 111
 řepík lékařský 186
 řetíšnice hořká 135
 řešetlák počistivý 287
 sadec konopáč 218
 sasanka hájní 132
 saturejka zahradní 270
 sedmikráska chudobka 122, 237
 šířina rozkladitá 189
 sléz lesní 228
 - maurský 250
 - přehlížený 229
 slivoň trnka 127
 slunečnice roční 191
 smetánka lékařská 184
 sněženka podsněžník 125
 sporyš lékařský 273
 starček obecný 194
 - přímětník 193
 světlík Rostkovův 112
 svída dřím 195
 svízel syříšťový pravý 170
 svlačec rolní 117, 237
 šalvěj lékařská 251
 - luční 252

šanta kočičí 88
 šater latnatý 73
 šťavel kyselý 98
 štětka lesní 271
 šťovík kónský 290
 - kyselý 231
 tis červený 197
 tolika lékařská 102
 topol černý 296
 tmovník akát 59
 třeseň višň 133
 třezalka tečkovaná 171
 turan kanadský 128
 tužebník jilmový 129
 — obecný 130
 tykev turek 196
 úročník bolhoj 146
 užanka lékařská 225

vachta trojlístá 131, 237
 violka trojbarevná 151, 274
 - vonná 262
 vítod hořký 214, 257
 vlašovičnick větší 166
 vratič obecný 199
 vrba bílá 200
 vrbina penízková 147
 vřes obecný 234
 vstavač plamatý 137
 yzop lékařský 254
 zběhovec plazivý 255, 274
 zemědělm lékařský 235
 zeměžluč obýčejná 137, 236
 zerav *západní* 198
 žindava evropská 136, 237

Acetosa pratensis 231
 Acorus calamus 285
 Adonis vernalis 152
 Aesculus hippocastanum 115
 Agrimonia eupatoria 186
 Achillea millefolium 111
 Ajuga reptans 255, 274
 Alcea rosea 245
 Alchemilla xanthochlora 277
 Alliaria officinalis 66
 Allium schoenoprasum 268
 — ursinum 67
 Althaea officinalis 80
 Anemone nemorosa 132
 Anethum graveolens 163
 Angelica sylvestris 60
 Anchusa officinalis 237
 Antennaria dioica 137, 224
 Anthyllis vulneraria 146
 Apium graveolens 134
 Aquilegia vulgaris 137, 237
 Arctium tomentosum 221
 Aretostaphylos uva-ursi 108
 Archangelica officinalis 278
 Armoracia rusticana 78
 Artemisia absinthium 179
 — vulgaris 178
 Asparágus officinalis 61
 Asperula odorata 106
 Astragalus glycyphyllos 162
 Astrantia major 85
 Avena sativa 283
 Ballota nigra 207
 Bellis perennis 122, 237
 Berberis vulgaris 149
 Betonica officinalis 208
 Betula pendula 279
 Bistorta major 137, 213
 Borago officinalis 241
 Brassica oleracea var. capitata 159
 Calendula officinalis 176
 Calluna vulgaris 234
 Catha palustris 201
 Capsella bursa-pastoris 116
 Cardamine amara 135
 Carlina acaulis 95
 Carum carvi 118
 Centaurea cyanus 247
 Centaurium erythraea 137, 236
 Cerasus vulgaris 133
 Cetraria islandica 299
 Cichorium intybus 242
 Cnicus benedictus 141
 Convallaris majalis 90
 Conyza canadensis 128
 Convolvulus arvensis 117, 237
 Coriandrum sativum 91
 Cornus mas 195
 Corydalis cava 137
 Corylus avellana 167
 Crataegus oxyacantha 74
 Cucurbita pepo 196
 Cyanus segetum 247
 Cynanchum vincetoxicum 102
 Cynoglossum officinale 225
 Datura stramonium 71
 Daucus carota 109
 Digitalis grandiflora 173
 Dipsacus sylvestris 271
 Doronicum pardalianches 158
 Drosera rotundifolia 120
 Echium vulgare 212, 257
 Elytrigia repens 286
 Equisetum arvense 300
 Eryngium campestre 93
 — pianum 92
 Eupatorium cannabinum 218
 Euphrasia rostkoviana 112
 Euphorbia cyparissias 172
 Ficara věrna 143
 Filipendula ulmaria 129
 — vulgaris 130
 Foeniculum vulgare 150
 Fragaria vesca 83
 Frangula alnus 96
 Fumaria officinalis 235

Galanthus nivalis 125
 Galeopsis ochroleuca 161
 Galium odoratum 106
 — vernum 170
 Genista tinctoria 164
 Geranium pratense 248
 — robertianum 223
 Geum urbanum 165
 Glechoma hederacea 272
 Gypsophila paniculata 73
 Helianthus annuus 191
 Helleborus niger 68
 Hepatica nobilis 137, 237
 Hemiaria glabra 284
 Hieracium pilosella 157
 Humulus lupulus 280
 Hyoscyamus niger 142
 Hypericum perforatum 171
 Hyssopus officinalis 254
 Chamaepitium officinale 154
 Chamomilla recutita 121
 Chelidonium majus 166
 Chenopodium bonus henricus 281
 Chrysanthemum parthenium 94
 Chrysosplenium alternifolium 190
 Iberis amara 79
 Inula helenium 177
 Juglans regia 282
 Juncus effusus 189
 Juniperus communis 144
 Knautia arvensis 244, 274
 Lamium album 75
 Larix decidua 192
 Lavandula angustifolia 246
 Leonurus cardiaca 230
 Levisticum officinale 168
 Liliium candidum 99
 Linaria vulgaris 185
 Linum usitatissimum 100, 257
 Lycopus europaeus 87
 Lysimachia nummularia 147
 Lythrum salicaria 233
 Majorana hortensis 104
 Malva mauritiana 250
 — neglecta 229
 — sylvestris 228
 Marrubium vulgare 82
 Matricaria chamomilla 121
 Melilotus officinalis 160
 Melissa officinalis 107
 Mentha crispata 265
 Mentha longifolia 264
 — piperita 266
 Menyanthes trifoliata 131, 237
 Nepeta cataria 88
 Ocimum basilicum 64
 Ononis spinosa 216
 Orchis maculata 137
 Origanum vulgare 267
 Oxalis acetosella 98
 Papaver rhoeas 222
 — somniferum 105, 237, 274
 Pastinaca sativa 180
 Persicaria hydrotipiper 289
 Petasites hybridus 211
 Petroselinum hortense 181
 Phaseolus vulgaris 72, 237
 Physalis alkekengi 103
 Pimpinella saxifraga 65
 Pinus sylvestris 145
 Pirola rotundifolia 76
 Plantago lanceolata 123
 — media 124
 Polygala amara 214, 257
 Polygonatum multiflorum 89
 Polygonum aviculare 126, 292
 Polypodium vulgare 301
 Populus nigra 296
 Potentilla anserina 174
 — erecta 175
 Primula elatior 183
 Prunella vulgaris 261
 Prunus spinosa 127
 Pulmonaria officinalis 237, 257, 269
 Quercus robur 295
 Ranunculus acer 156
 Rhamnus catharticus 287
 Rheum undulatum 119
 Ribes nigrum 288
 Robinia pseudacacia 59
 Rosa canina 226
 Rosmarinus officinalis 249
 Rubus fruticosus 113
 — idaeus 114
 Rumex acetosa 231
 — hydrolapathum 290
 Rūta graveolens 188
 Salix alba 200
 Salvia officinalis 251
 — pratensis 252
 Sambucus ebulus 63
 — nigra 62
 Sangisorba officinalis 220
 Sanicula europaea 136, 237
 Saponaria officinalis 110, 237
 Satureja hortensis 270
 Sedum acre 187
 Sempervivum tectorum 227
 Senecio jacobaea 193
 — vulgaris 194
 Sinapis alba 153
 Solanum nigrum 101
 Solidago virgaurea 202
 Sorbus aucuparia 84
 Stachys recta 69
 Stellaria media 77
 Succisa pratensis 243
 Symphoricarpos albus 81
 Symphytum officinale 137, 203, 219, 257, 274
 Tanacetum vulgare 199
 Taraxacum officinale 184
 Taxus baccata 197
 Tenacetum parthenium 94
 Teucrium chamaedrys 215
 Thujia occidentalis 198
 Thymus serpyllum 263
 Tilia platyphyllo 169
 Trifolium arvense 70
 Tropaeolum majus 203, 217
 Tussilago farfara 182
 Urtica dioica 291
 Vaccinium myrtillus 209
 — vitis-idaea 210
 Valeriana officinalis 232
 Verbascum densiflorum 148
 Verbena officinalis 273
 Veronica officinalis 137, 253
 Viburnum opulus 86
 Vinca minor 137, 237, 256
 Viola odorata 262
 — tricolor 151, 274
 Viscum album 155
 Zea mays 97

OBSAH

I. VŠEOBECNÁ ČASŤ	5
Predhovor	7
Z histórie rastlinnej liečby	8
Liečivé rastliny	10
Biogenéza prírodných látok	12
Morfologické termíny v obrazoch	15
Botanická systematika v obrazoch	17
Charakteristika najvýznamnejších čeladi	22
Príprava rastlinných výťažkov	29
Príprava tinktúr	30
Príprava vodných výluhov	30
Čajovinové zmesi	31
Pľúčne a prsné čaj oviny	31
Čajoviny uľahčujúce vykašľávanie	32
Čajoviny pri chorobách z nachladnutia	32
Čajoviny proti neurózam	33
Jarné bylínkové kúry	33
Liečivé rastliny ako koreniny	35
Slovník chemických hesiel	41
Slovník indikácií	51
II. ŠPECIÁLNA ČASŤ	55
Bielo kvitnúce rastliny	57
Žltá kvitnúce rastliny	139
Červeno kvitnúce rastliny	205
Modro kvitnúce rastliny	239
Fialovo kvitnúce rastliny	259
Zeleno kvitnúce rastliny	275
Hnedo kvitnúce rastliny	293
Nekvitnúce rastliny	297
Register	303