

# VELKÝ ATLAS LÉČIVÝCH ROSTLIN



Obrazový průvodce léčivými bylinami  
s uvedením prostředků na běžná onemocnění

PENELOPE ODYOVÁ



# OBSAH

ÚVOD 6

## BYLINY V MINULOSTI A SOUČASNOSTI 9

Počátky bylinářství v západních zemích 10

Věda života 12

Čínská léčba bylinami 14

Z dávných časů 18

Severoamerické tradice 20

Od rostlin k tabletkám 22

Léčivá jídla 24

## LÉČIVÉ ROSTLINY OD A DO Z 29

Názorný přehled 120 bylin sestavený abecedně podle latinských názvů s uvedením různých částí používaných pro léčebné účely a s popisem jejich aplikace, jak tradiční, tak moderní.

## LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY Z BYLIN 117

Sběr a sušení bylin 118

Příprava léčebných prostředků 120

První pomoc bylinami 126

## DOMÁCÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY 128

Bolesti 130 • Bolesti hlavy a migrény 132 • Infekce 134

• Onemocnění dýchacích cest 136 • Uši, oči, ústa a krk 140

• Kůže a vlasy 144 • Srdce, krev a krevní oběh 148 • Nemoci trávicího ústrojí 152

• Alergie 156 • Nemoci močového ústrojí 158 • Onemocnění dolních končetin 160

• Duševní poruchy 162 • Gynekologická onemocnění 166

• Těhotenství a porod 170 • Potíže starších let 172

• Dětská onemocnění 174 • Tonizující byliny 178

DALŠÍ LÉČIVÉ BYLINY 180

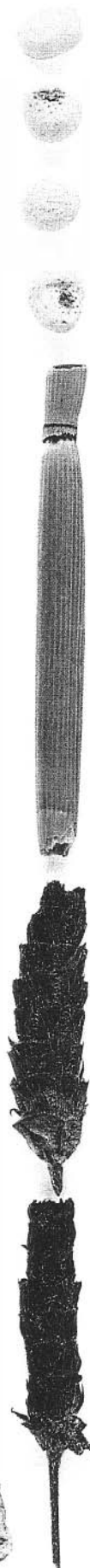
PORAĎTE SE S HERBALISTOU 183

SLOVNÍK 184

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 185

REJSTŘÍK 186

PODĚKOVÁNÍ 192



# ÚVOD



Jeden z prvních čínských herbářů – *Classic of Materia Medica* Šen Nonga, pocházející z prvního nebo druhého století našeho letopočtu, obsahuje 365 léčebných prostředků, z nichž většina jsou rostliny, avšak také některé výtažky z minerálů a zvířat. Řecký lékař Dioscorides, který působil v prvním století našeho letopočtu, se zmiňuje o přibližně 400 bylinách. Dnes je seznam rostlin se známými léčivými vlastnostmi poněkud delší: zahrnuje asi 5800 rostlin v čínské *Materia medica*, 2500 v Indii a přinejmenším 800 běžně sbíraných v tropických lesích Afriky, téměř 300 podrobně popsanych pro současnou lékařskou praxi v Německu – zatím jediné západní zemi s oficiálními monograficky zpracovanými herbáři – a další tisíce, známé pouze tradičním léčitelům ve vzdálenějších koutech světa. Kdybychom měli vytvořit skutečně kompletní herbář léčivých rostlin, zaplnil by mnoho svazků a práce na něm by trvala několik lidských životů. Avšak i přes to, že existuje takováto ohromující řada léčivých rostlin, průměrný západní bylinář obecně zjišťuje, že praktická znalost 150 až 200 rostlin je více než postačující k tomu, aby si poradil s většinou lidských onemocnění.

Byliny lze definovat jako jakékoli rostliny, které se dají použít pro kulinářské nebo léčebné účely včetně těch, které si spojujeme s ortodoxními drogami, jako jsou náprstník červený nebo mák setý, stejně jako jiných docela všedních – jako jsou česnek nebo šalvěj. Byliny v této knize jsou reprezentativním výběrem z těchto účinných rostlin, a to od exotických východních bylin jako jsou *ma chuang* (*ma huang*) a ženšen po pozemštější jablka a zelí – neboť často zapomínáme, že velká část z naší dobře známé potravy má významné léčebné vlastnosti, které do značné míry podceňujeme.

Zájem o léčbu bylinami na celém světě roste. Na západě lidé často připomínají riziko vedlejších účinků silných ortodoxních drog jako důvod k přechodu na mírnější, rostlinnou léčbu. V rozvojovém světě vede k návratu k tradičním lidovým léčebným prostředkům nedostatek volně směnitelné měny pro zaplacení dovážených farmaceutik. Tato tendence k přírodnější léčbě získala další impuls s rostoucím zájmem o otázky životního prostředí, jako je ničení dešťových pralesů a vyhynutí vzácných druhů rostlin i zvířat.

I když terapeutické účinky mnohých rostlin nebyly vědecky prokázány, stále se provádí výzkum, abychom se dozvěděli více o způsobu, jakým tyto rostliny působí a abychom identifikovali aktivní složky, které jim dodávají hojivé vlastnosti. Takovýto výzkum, jak vědci doufají, pomůže odhalit nové aktivní složky rostlin, které pak mohou vytvořit základ léků pro boj s rakovinou nebo AIDS; tyto léky rozšíří řadu mnoha tisíc dalších běžně používaných syntetických léčiv, které byly původně získány z léčivých rostlin.

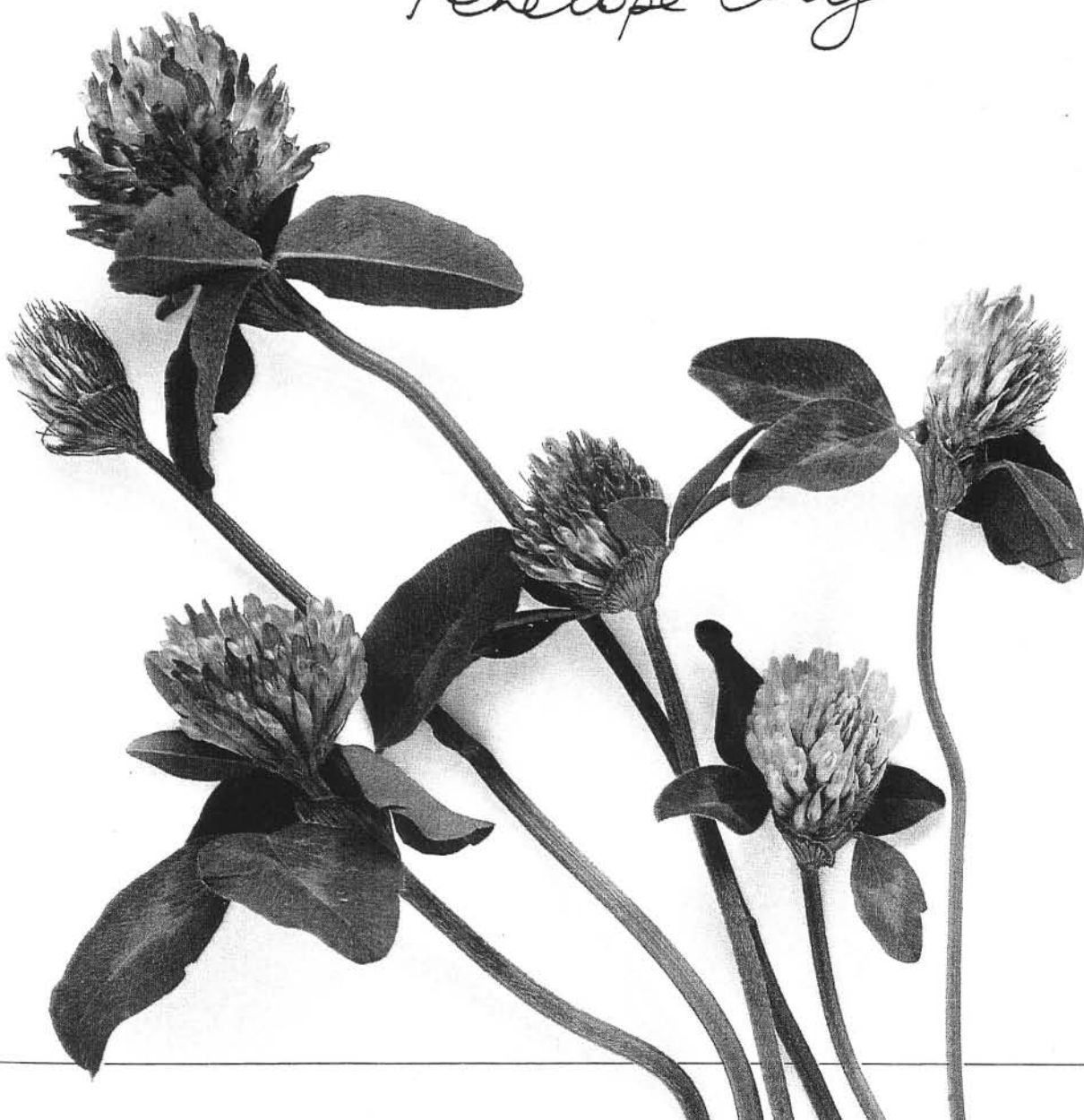
A co víc, při extrahování těchto chemických látek a ve snaze o přeměnu bylinných léčivých látek určených k tomu, aby pomohly tělu v hojení, v silné léky k odstranění příznaků, zapomínáme na jednu ze základních zásad tradičního léčitelství: víru, že se člověk snaží léčit spíše příčinu disharmonií a nemocí než její následky. Zapomínáme rovněž, že tradiční péče o zdraví se zabývá stejně tak prevencí chorob jako jejich léčením a že odpovědnost za dobré zdraví spočívá stejnou měrou na pacientovi jako na lékaři. Řecký lékař Hippokrates zdůrazňoval potřebu čerstvého vzduchu, zdravého jídelníčku a cvičení; zakladatelé Ájurvédy, klasické indické školy lékařství,

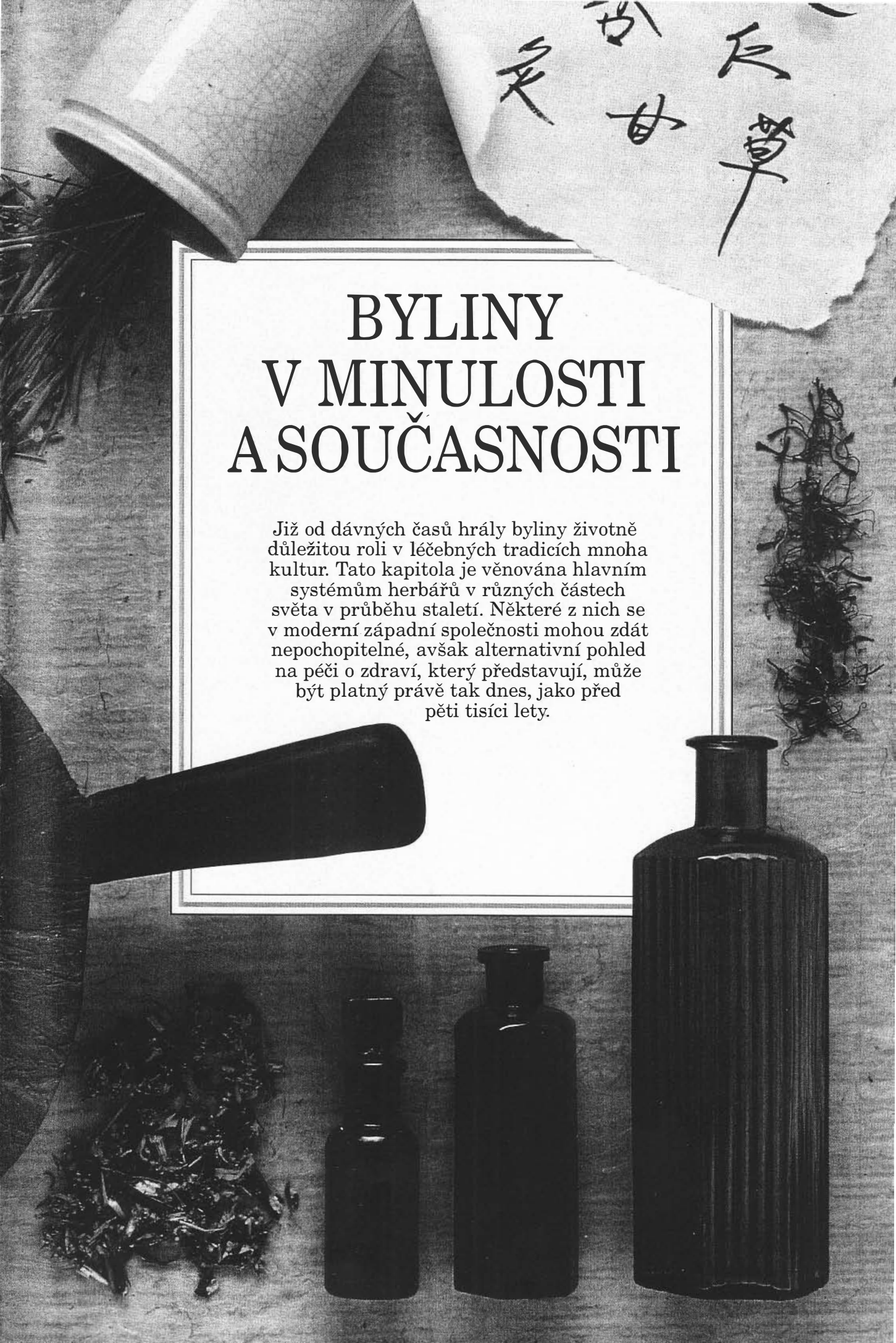
se soustřeďovali stejně tak na osobní hygienu a střídme stravování, jako na přípravu bylin; a v Číně jsou rané texty plné poznámek typu „dobrý doktor se stará o to, aby lidé zůstali zdraví, zatímco horší jen léčí ty, kteří jsou nemocní“.

Užívání jednoduchých léčebných přípravků z rostlin nás může také znovu přimět k tomu, abychom převzali odpovědnost za své vlastní zdraví. Namísto pokusů o odstranění příznaků, když už se člověku přitíží, potřebujeme být dostatečně naladěni na své tělo tak, abychom rozpoznali chorobné příznaky už když se rozvíjejí, a léčili pravděpodobné příčiny – ať již tělesné, emocionální nebo duševní – abychom obnovili základní energii a rovnováhu.

V této knize si nekladu jednoduše za cíl poskytnout vám hluboké podrobnosti o omezeném počtu rostlin nebo seznamy léčebných přípravků na všechny nemoci, které se dají použít pro zmírnění příznaků. Namísto toho jsem se pokusila podívat se na to, jak tradiční léčitelé mnoha kultur používali několik málo bylin a navrhla jsem terapeutický přístup k onemocněním, který se soustřeďuje na léčení celého člověka. Pro některé budou tyto podněty představovat účinné řešení. Pro jiné budou pouze východiskem pro širší zkoumání léčebné moci bylin.

*Penelope Odly*



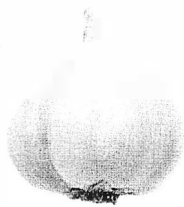


# BYLINY V MINULOSTI A SOUČASNOSTI

Již od dávných časů hrály byliny životně důležitou roli v léčebných tradicích mnoha kultur. Tato kapitola je věnována hlavním systémům herbářů v různých částech světa v průběhu staletí. Některé z nich se v moderní západní společnosti mohou zdát nepochopitelné, avšak alternativní pohled na péči o zdraví, který představují, může být platný právě tak dnes, jako před pěti tisíci lety.

# POČÁTKY BYLINÁŘSTVÍ V ZÁPADNÍCH ZEMÍCH

Dnes je jako otec lékařství znám zřejmě Hippokrates, avšak ve středověké Evropě patřilo po staletí čestné místo Galenovi, lékaři ze 2. století, který psal rozsáhle o čtyřech „humorech“, základních tělesných tekutinách – krvi, hlenu, černé a žluté žluči a roztřídil byliny podle jejich základních vlastností: na zahřívající, chladivé,



vysušující a navlhčující. Tyto teorie později v 7. století rozšířil arabský lékař Avicenna a dnes galénské teorie stále dominují medicíně *Unani*, která se praktikuje v muslimském světě a v Indii. Galenovy popisy bylin, jako např. „zahřívající ve třetím stupni“ nebo „chladivá ve druhém“ se stále používaly až do 18. století.

## Staré civilizace

### BYLINY Z RUKOPISŮ NA POPYRUSU

Dochované egyptské papyrasy, pocházející z období okolo r. 1700 před naším letopočtem, nesou záznamy o tom, že mnohé běžné rostliny, jako je česnek a jalovec, se používají pro lékařské účely již okolo 4000 let. V dobách Ramsese III se používalo konopí na oční potíže stejně tak, jako může být dnes předepisováno na zelený zákal, zatímco výtažek z máku se používal k tišení plačících dětí.

### PŘÍSPĚVEK ŘECKA

Do dob Hippokrata (468-377

př.n.l.) již evropské tradiční bylinářství absorbovalo myšlenky z Asýrie a Indie, kde jedněmi z nejcennějších bylin byla bazalka a zázvor, a začalo formulovat komplexní teorii o humorech a základních tělesných tekutinách.

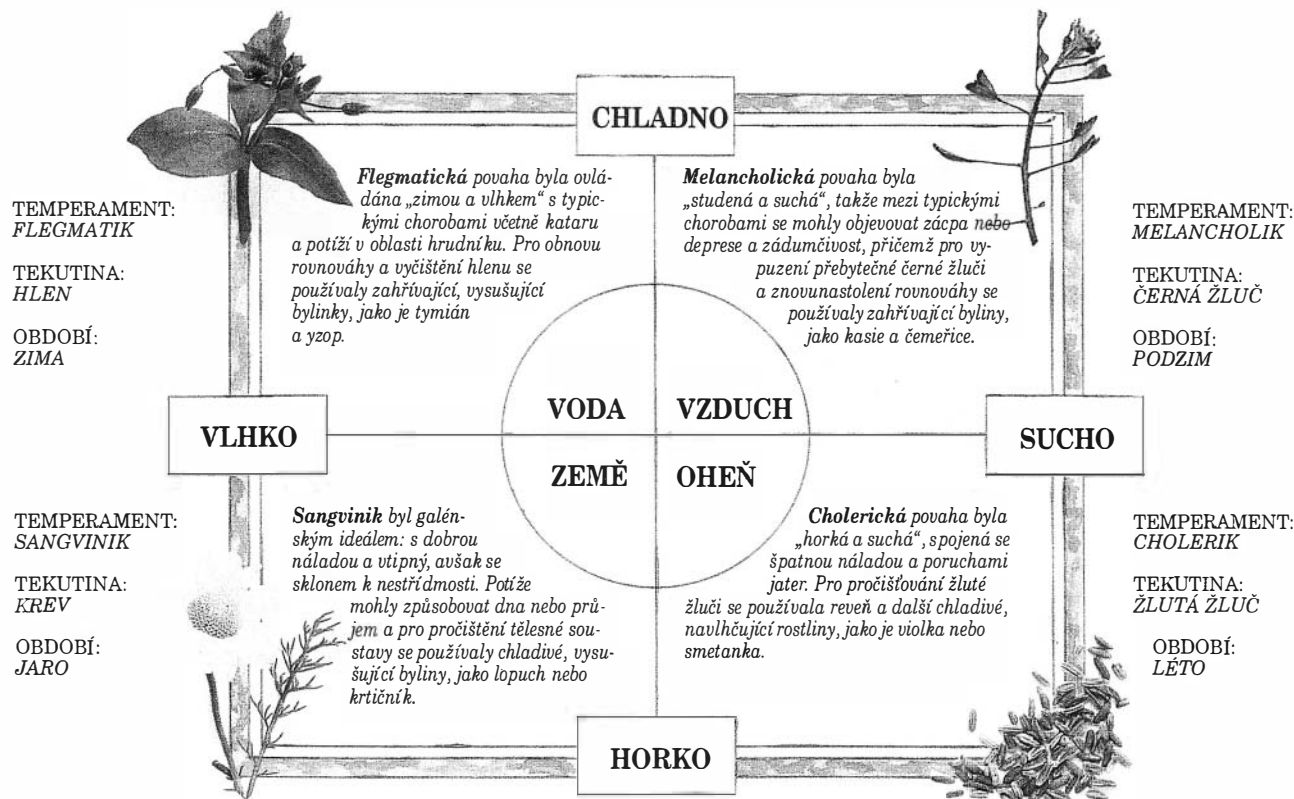
Hippokrates rozdělil všechnu potravu a byliny podle podstatných vlastností – na horké, studené, suché nebo vlhké - a dobré zdraví se udržovalo pomocí jejich rovnováhy, vydatného cvičení a čerstvého vzduchu.

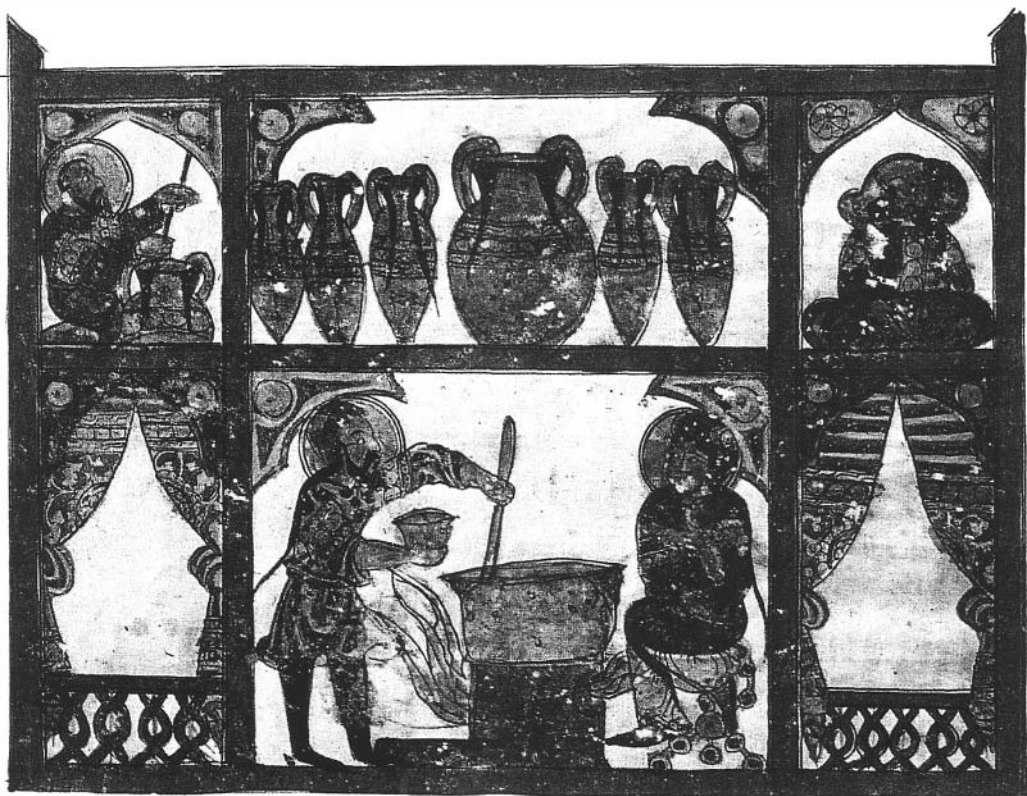
Pedanius Dioscorides napsal svou klasickou knihu *De Materia Me-*

*dica* okolo r. 60 n.l.; tato kniha zůstala standardní učebnicí po 1500 let. Dioscorides byl považován buď za lékaře Antonia

### Řecký model

Dávni Řekové pohlíželi na svět, jako by byl složen ze čtyř prvků: země, vzduchu, ohně a vody. Tyto elementy měly vztah k ročním obdobím, ke čtyřem základním kvalitám, ke čtyřem tělním tekutinám a ke čtyřem druhům povahy. Domnívali se, že téměř u všech jedinců jedna tělní tekutina převažuje a ovlivňuje tak jak jejich osobnost, tak pravděpodobně zdravotní potíže, kterými by mohli trpět.





**Klasifikace bylin**  
v Dioscoridově herbáři zahrnuje okolo 600 bylin používaných k léčebným účelům, které byly utříděny podle vlastností – aromatické nebo „byliny ostré povahy“ – a podle vzhledu nebo používaných částí – „kořeny“, „byliny“, a „zemní stromy“ (byliny s listem podobným listu stromu). V této verzi Dioscoridova herbáře ze 13. století lze spatřit islámského bylináře, jak připravuje svá léčiva.

a Kleopatry nebo, prozaičtěji, za vojenského ranhojiče za vlády císaře Nera. Mnohé účinky, které Dioscorides popisuje, jsou všeobecně známy: petržel působí močopudně, fenykl podporuje tvorbu mléka, jablčník smíchaný s medem usnadňuje vykašlávání.

### ŘÍMSKÁ LÉČIVA

Řecké lékařské teorie se dostaly do Říma okolo r. 100 př.n.l. Jak čas běžel, stávaly se čím dál mechaničtějšími a představovaly tělo jako stroj, který je třeba účinně opravovat a nesledovaly již tolik Hippokratův názor, že většina nemocí by se měla pone-

chat, aby se vyléčila sama. Lékařství se stalo lukrativním podnikáním s komplexními, vysoce ceněnými bylinnými přípravky.

V opozici k těmto praktikám stál Claudius Galenus (131 – 199 n.l.), který se narodil v Pergamonu v Malé Asii a byl dvorním lékařem císaře Marka Aurelia. Galen přepracoval mnohé ze starých Hippokratových myšlenek a formuloval teorie tělesných tekutin. Jeho knihy se brzy staly uznávanými lékařskými učebnicemi nejen v Římě, ale i později u arabských a středověkých lékařů, a jeho teorie stále žijí i dnes v lékařství *Unani*.



„*Prynce of Physicke*“  
Galenovy spisy měly vliv po celá staletí. Tento dřevoryt pochází z r. 1542.

## Vlivy islámu

### ARABSKÝ SVĚT

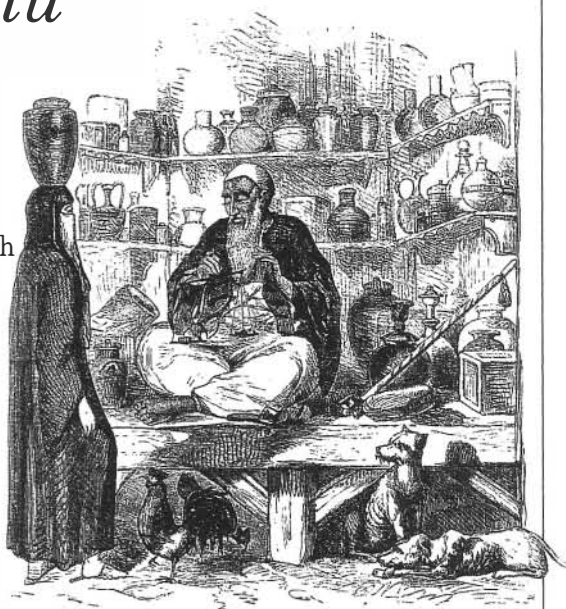
S pádem říše římské v 5. století se centrum klasického vzdělávání přesunulo na východ a studium galenického lékařství bylo soustředěno v Konstantinopoli a Persii. Arabové převzali galenismus s nadšením a šířili jej spolu s lidovými poznatky a dochovaným egyptským věděním. Tato směsice bylinářských názorů, praxe a tradice se pak dostala zpět do Evropy při vpádech arabských armád.

Pravděpodobně nejvýznamnějším dílem té doby byl *Kitáb al-Qá-nún*, latinsky zvaný „*Canon medicinae*“ čili *Souhrn pravidel*

v lékařství, které sepsal Avicenna. Jeho kniha byla založena na galenických principech a do 12. století byla přeložena do latiny a importována zpět na západ, kde se stala jednou z nejdůležitějších učebnic lékařských škol.

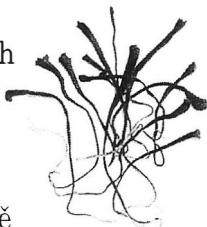
### Východní koření

Arabové byli skvělými obchodníky a nauku o léčivých látkách Dioscorida a Galéna obohatili o mnohé exotické byliny a koření z východu, jako jsou muškátový oříšek, hřebíček, šafrán a senna. Na tomto obrázku vystavuje své zboží pouliční obchodník v Cairu.



# VĚDA ŽIVOTA

Pojem „Ájurvéda“ vznikl ze dvou indických slov: *áju*, čili život a *věda*, neboli vědění. Ájurvédská medicína je tak popisována jako „vědění, jak žít“, s důrazem na to, že za dobré zdraví nese odpovědnost každý jednotlivec. V ájurvédské medicíně se na nemoc pohlíží jako na poruchu stavu rovnováhy, který má být znovu nastolen pomocí bylin a diety. Rané ájurvédské texty pocházejí z období okolo r. 2500 před n.l.; pozdější nájezdníci k nim přidali nové tradice bylinné léčby:



kolem r. 500 n.l. to byli Peršané, dále muslimové, kteří ve 14. století přinesli lékařské metody Galena a Avicenny (známé jako *Unani*) a Britové, kteří uzavřeli ájurvédské školy v r. 1833, avšak naštěstí nevyhladili spolu s tím i staré učení. S Ájurvédou má mnoho společného tibetská medicína, která však je daleko komplikovanější, protože zná 15 poddruhů humorů (šťáv) a klade velký důraz na vliv minulých životů – *karma* – na nynější zdraví.

## Ájurvéda

### SVĚTOVÝ NÁZOR

Stejně jako starořecká a tradiční čínská medicína, i ájurvédská spojuje mikrokosmos jednotlivce s vesmírem. V srdci soustavy jsou tři hlavní síly: *prána*, dech života, *agni*, duch světla nebo ohně a *sóma*, projev harmonie, soudržnosti a lásky. Existuje rovněž pět prvků zahrnujících veškerou hmotu: země, voda, oheň, vzduch a éter (mlhavé prázdno, které vyplňuje veškerý prostor a které bylo známo rovněž Starořekům).

### ROVNOVÁHA ŠTÁV

Pět univerzálních prvků přeměňuje *agni*, oheň trávení, na tři šťávy, které ovlivňují zdraví a temperament jednotlivce a někdy jsou nazývány odpadními látkami zažívání. Kdyby bylo zažívání bezvadné, nedocházelo by k žádné nerovnováze šťáv, ale protože tomu tak není, může následovat nerovnováha a poruchy zdraví. Ze vzduchu a éteru vzniká *váta* (vítr), oheň vytváří šťávu *pitta* (oheň nebo žluč), zatímco kombinací vody a země vzniká *kapha* (hlen). Převládající šťáva je chápána jako šťáva určující povahu jednotlivce: typ *váta* zhruba odpovídá Galenově melancholické osobnosti, *pitta* je typem cholerickým a povaha *kapha* se podobá povaze flegmatické. Jídlo, nápoje, smyslové požitky, světlo, čerstvý vzduch a duševní aktivity se používají pro „narkmení“ zaživacího ohně a vytváření správné směsi šťáv.

#### Temenní čakra

Je spojena s epifýzou a jsou pro ni prospěšné byliny, jako gotu kola a muškátový oříšek.

#### Čelní čakra (třetí oko)

Je spojována s hypofýzou a napomáhají jí santalové dřevo a oman.

#### Čakry

Ájurvéda klade důraz na potřebu posílit čakry, čili centra energie těla. Lze je stimulovat přidáváním určitých bylin na místa energie nebo posilňovat užíváním dalších bylin vnitřně. Moderní teoretici nyní spojují čakry s různými orgány a žlázami.

#### Krční čakra

Je spojena se štítnou žlázou a posilují ji byliny, jako je hřebíček a sporýš.

#### Srdeční čakra

Je spojena s brzlíkem a srdcem a posilují ji byliny, jako šafrán a růže.

#### Žaludeční čakra

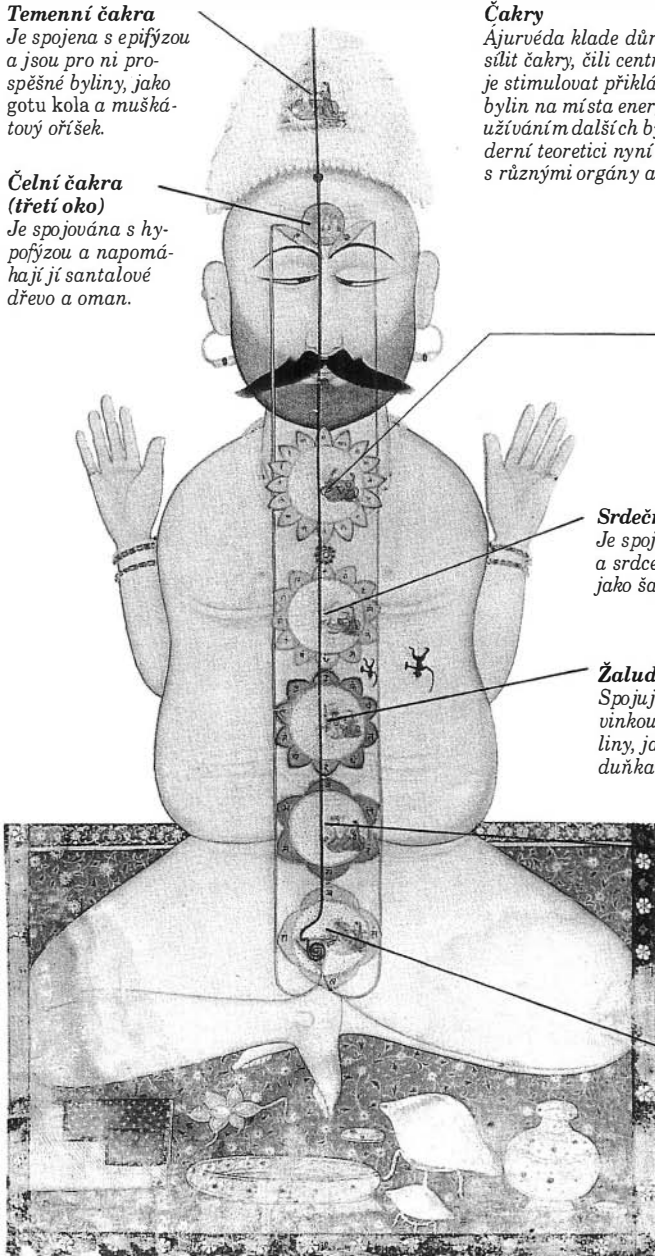
Spojuje se s játry a nadledvinou a napomáhají ji byliny, jako jsou vodilka a meduňka.

#### Slezinná čakra

Je spojena s varlaty a vaječníky a jsou pro ni prospěšné byliny, jako koriandr a fenýkl.

#### Kořenová čakra

Je spojena s dělohou a prostatou a posilují ji byliny, jako jsou ašvagandha nebo hari-taki.







واسهال را بیدر دوا الله اعلم  
غریب درختی بود که پستان  
اورا اسپندار خوانند شیخ زین  
کفته چوب اورا بسوزانند  
و سرکه سرشت کند تا لیل را  
خشک کند و پوست این درخت  
در خضاب سوی داخل شود و  
فایز نیک کند رگ اورا بسایند

و بر زخمهای تازه کند بصلاح آرد و غیر شیخ کفته چون جلو بجلو کسی او بخینه باشد شیرین رگ  
اورا بیا شامندز ایل کند کل او تار یکی چشم را نافع بود و صمغ اورا بر بیشتر پرون آرد از ازان صمغ  
بورق نیک پنداشود سر خورد بر او تار یکی چشم را نافع بود این همه از شیخ زین سر و دست

فا و ایسا درخت عود صلیب بود

بعضی از ازان روی باشد و بعضی از ازان

شیخ زین کفته چوب او نشانیهای بسیار

از بدن دور سازد و تفرس و صرع را نفع کند

تا با و بخیتی او نیز بدستی چوب اورا بر

صاحب صرع او بخینه بود ند میداند یا فکند

که مرصع را مانع شد بخیتی که مرصع باز

آمد چون آنچه را ازان شخص دور کرد



Zdravotní problémy spojené s nadměrným množstvím hlenu, jako jsou například katar, edém nebo zadržování vody, by se měly léčit teplými, lehkými, suchými jídl, pústem. Neměly by se pít studené nápoje, které *kaphu*

umocňují. Bylinné léčebné přípravky mohly zahrnovat pálivá koření, jako je paprika, pipali a skořice, hořká, jako je aloe nebo kurkuma, štiplavá tonika, jako je šafrán a ze stimulujících, mysl pročistujících bylin např. *gotu*

### Indický herbář

Za vlády Velkých Mughalů se v Indii cenily ájurvédské tradice méně než řecké nebo arabské myšlenky. Tento herbář je napsán v perštině.

*kola*, *guggal* nebo *myrhu*, které jsou všechny určeny k vysušení nadbytečné vody nebo hlenu. V ájurvédské teorii je důležitá i chuť: štiplavé, hořké a svíravé chuti mohou pomáhat snižovat *kaphu*, takže by jim měl jídelníček dávat přednost před příchutěmi sladkými, slanými nebo kyselými. Léčba mohla zahrnovat rovněž masáže s teplými bylinnými oleji, jako je eukalyptový, vykuřování pálivým, štiplavým kadidlem a oblékání nemocného do jasných, ostře červených a žlutých barev namísto chladné modré či bílé.

### DALŠÍ ZÁSADY

Ájurvédská medicína klade důraz na „holistický“ přístup, takže léčí „celého člověka“ příslušnými léčivými pro mysl, tělo a ducha. Může zahrnovat meditace, tělesná cvičení nebo byliny, které se zaměřují na některé stránky bytí. Tak například na srdeční potíže se pohlíží jako na duševní otázku stejně tak jako patologickou, protože srdce je sídlem *atmanu*, čili božského já. Mezi vhodnými bylinami může být *arjuna*, která se používá jako srdeční tonikum, olej ze santálového dřeva jako uklidňující masážní olej pro zklidnění a povznesení ducha a rozradostnění.

Základní energie těla (*odža*, podobná čínskému *čchi*) lze posílit tonizujícími bylinami, jako jsou *ašva-gandha*, *šatavári* nebo *gúduči*. Podobně jako čínské *wej čchi* jsou *odži* spojovány s imunitní soustavou a byliny, které je mají posilovat, bývají imunostimulanta.

## Tibetské léčení bylinami

### RITUÁL A NÁBOŽENSTVÍ

Před čínskou invazí roku 1959 bylo lékařství v Tibetu z velké části pod kontrolou lámů a bylo těsně spjato s náboženstvím. Studenti medicíny memorovali čtyři souborné „tantry“, které vysvětlovaly příčinu a průběh nemoci za pomoci „ilustrovaných stromů medicíny“. Lékaři používali k „aktivizaci“ léku a zvýšení jeho účinnosti meditaci a manter, a sber bylin byl rovněž pečlivě načasován tak, aby se využilo veškerých příznivých astrologických vlivů.



### Stromy medicíny

Každý list „ilustrovaného stromu“ představuje případ onemocnění, stavu nebo vliv na výsledek (věk pacienta, jeho karma, období nemoci atd.).

# ČÍNSKÁ LÉČBA BYLINAMI

Tradiční čínské lékařství je starým léčitelským systémem, jehož počátky lze vysledovat okolo 2500 před n.l. Texty, které byly v té době sepsány, dodnes současní lékaři studují a řídí se jimi, a zatímco z základní filozofie bylo mnoho přidáno, jen velmi málo z ní bylo vyňato. V čínském lékařství se na nemoc pohlíží jako na známku nesouladu v rámci celého člověka, takže úkolem tradičního



čínského lékaře je vždy znovu nastolit harmonii a rovnováhu a umožnit tak přirozené obranné soustavě těla, aby pracovala účinněji. Pro léčbu mají největší význam byliny, kterým pomáhají další terapie, jako jsou akupunktura nebo speciální masáže. Během několika uplynulých let se čínská bylinná tradice stalana západě známější a nyní ji používá mnoho kvalifikovaných lékařů.

## Zásady čínské medicíny

### TEORIE PRVKŮ

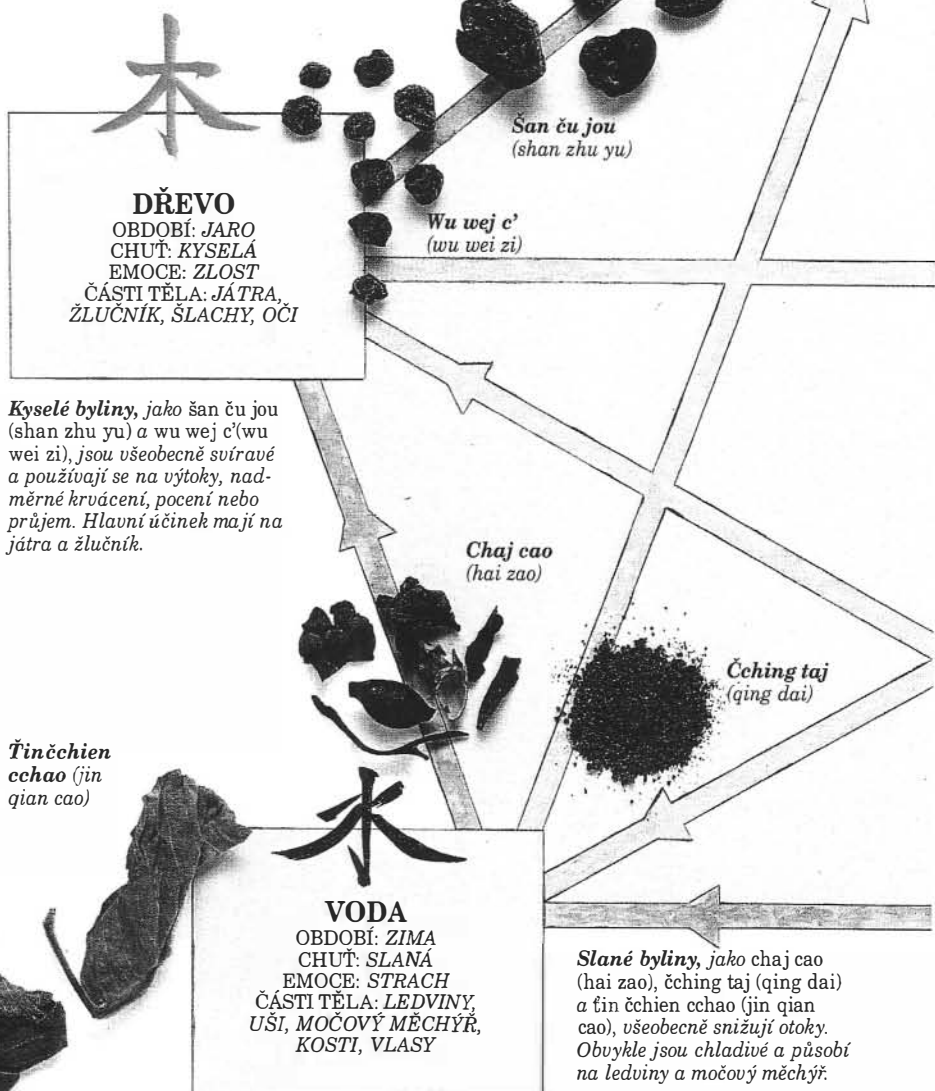
Stejně jako raná řecká filosofie, je i čínská tradice založena na teorii prvků (v tomto případě však na pěti, na rozdíl od řeckých čtyř), která se používá k vysvětlení všech vztahů a vazeb mezi člověkem a jeho okolím. Tyto prvky, jmenovitě dřevo, oheň, země, kov a voda, jsou chápány ve vzájemných souvislostech, přičemž dřevo povzbuzuje oheň, oheň se rozkládá na hlínu, hlína plodí kov, kov vytváří vodu (viděno jako kondenzace vody na chladném povrchu kovů) a voda dává život dřevu, neboť podporuje růst vegetace.

S každým prvkem je spojena řada asociací, od částí těla a citů až po lidské zvuky, roční období, barvy a chuti, vše podepřeno jednoduchou logikou. Dřevo má například spojitost s jarem a zelenou barvou, oheň s létem a voda s ledvinami. Aby se člověk udržel při dobrém zdraví, musí být tyto prvky v souladu; pokud začne být jeden z nich příliš dominantní, může to mít za následek chorobu.

Čínští lékaři často hledají příčinu onemocnění v příbuzném prvku: zeslábnost jater (dřeva) může být způsobena nedokonalou funkcí ledvin (vody). Slabý žaludek (hlína) může být důsledkem nadbytečné hojnosti dřeva (játra), které již nepostačuje kov (plíce) kontrolovat.

### Pět prvků

*Prvky tvoří síť vztahů: červené šipky na schématu ukazují, jak dává jeden prvek vzniknout druhému, šedé šipky naznačují, jak jeden prvek ovládá jiný. Byliny lze s tímto modelem spojovat různými způsoby. Chuť bylin například může prozrazovat tělesnému orgánu, zda by rostlina mohla mít vliv.*



**JIN, JANG A ČCHI**

Doplňkem základního modelu pěti prvků je čínská teorie o protikladech, jimiž jsou *jin* a *jang*. Podle ní je vše ve vesmíru obsaženo ve svém vlastním protikladu a spolu s ním je v rovnováze. *Jin* je nazírán jako prvek ženský, temný a studený, zatímco *jang* je mužský, světlý a horký.

V tradiční čínské medicíně musí být pro udržení zdraví principy *jin* a *jang* v rovnováze

a mnohé choroby lze přičíst právě nedostatku či přebytku jednoho z faktorů.

Různé části těla jsou rovněž popisovány jako převládající *jin* nebo *jang*: tělní tekutiny a krev jsou převážně *jin*, zatímco například *čchi*, životní síla, má tendenci být *jang*. Má se za to, že *čchi* proudí sítí kanálů, neboli meridiánů, po celém těle a dá se stimulovat akupunkturou.

**OHĚŇ**

OBDOBÍ: LÉTO  
CHUŤ: HOŘKÁ  
EMOCE: RADOST  
ČÁSTI TĚLA: SRDCE, JAZYK,  
TENKÉ STŘEVO, CÉVY



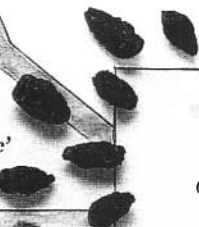
Tan šen  
(dan shen)

*Hořké byliny, jako tan šen (dan shen) a ta chuang (da huang), jsou všeobecně chladivé a mohou nasměrovat čchi dolů: užitečné jsou při kašli a zácpě. Jejich působení se soustřeďuje na srdce a tenké střevo.*



Ta chuang  
(da huang)

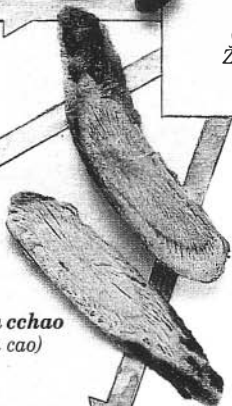
Kou čchi c'  
(gou qi zi)

**HLÍNA**

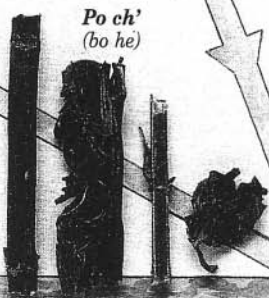
OBDOBÍ: BABÍ LÉTO  
CHUŤ: SLADKÁ  
EMOCE: STAROST  
ČÁSTI TĚLA: SLEZINA,  
ŽALUDEK, ÚSTA, SVALY

*Sladké byliny, jako je kou čchi c' (gou qi zi) a kan cchao (gan cao), jsou výživné a tonizující a působí na žaludek a slezinu. Používají se v případech nedostatčnosti.*

Kan cchao  
(gan cao)



Po ch'  
(bo he)

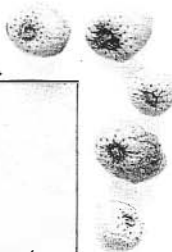


*Byliny štiplavé chuti, jako po ch' (bo he) a pan sia (ban xia), jsou „rozhanějící a mobilizující“. Rozvádějí čchi a krev a v první řadě působí na plíce a tlusté střevo.*

**KOV**

OBDOBÍ: PODZIM  
CHUŤ: ŠTIPLAVÁ  
EMOCE: SMUTEK  
ČÁSTI TĚLA: PLÍCE, TLUSTÉ  
STŘEVO, NOS, KŮŽE

Pan sia  
(ban xia)

**STAROČÍNSKÉ  
LÉKAŘSTVÍ**

Kořeny čínského léčitelství bylinami jsou opředeny tajemstvím. Legendární postavou byl například Šen Nung, „božský orač“, který „vynalezl“ obdělávání polí a identifikoval řadu léčivých rostlin. O Šen Nungovi se říkalo, že „ochutnal stovky bylin a pil vodu z mnoha pramenů a studní, aby lidé věděli, které jsou sladké a které hořké“. Pravděpodobně také objevil čaj, když mu několik lístků spadlo z čajového keře do kotlíku s vroucí vodou. Po Šen Nungovi je pojmenován důležitý čínský herbář z doby okolo r. 200 př. n.l.

Zakladatelem čínského systematického lékařství je Žlutý císař, který žil údajně kolem r. 2500 př. n.l. Klasický text, který nese jeho jméno, *Chuang Ti nej-čching-su wên* (*Huang Ti Nei Ching Su Wên*), čili *Kniha Žlutého císaře o vnitřním lékařství*, pochází z 1. tisíciletí př.n.l. Může však představovat starší tradici předávanou ústním podáním. Stejně jako na Západě bylo léčení v té době neoddelitelné od filozofie a náboženství a *nej-čching* (*nei ching*) je důležitým taoistickým textem, bohatým na duchovní moudrost.

Z historického hlediska existovalo v Číně mnoho různých lékařských filozofií a technik a řada potulných lékařů, vesnických bylinářů nebo kmenových šamanů. Byli zde také taoističtí filozofové – lékaři, kteří sepisovali klasické lékařské texty a na které se v nemoci jako na první obracela aristokracie.

**MODERNÍ  
ČÍNSKÉ LÉKAŘSTVÍ**

V 19. století začaly západní nemocnice představovat skutečnou alternativu starých praktik. Čínská medicína sice přežila, stala se však celostátní, standardní lékařskou soustavou až r. 1960, kdy Mao Ce-tung založil pět fakult tradičního čínského lékařství.

Dnes přetrvávají starší léčitelské postupy mezi tradičními lékaři v Korei, Vietnamu a Japonsku; klasickou praxi provozují dosud žijící čínské lékařské rodiny, z nichž mnohé emigrovaly do Hongkongu, Singapur a San Franciska.

## Čínské lékařství v praxi

### TEPLO VERSUS CHLAD

Čínská medicína rozlišuje také pět chutí, které lze charakterizovat jako horké nebo studené: štiplavé a sladké chuti se považují za hřejivé, zatímco kyselé, hořké a slané jsou chladivější. Některé byliny v sobě zahrnují několik různých druhů chutí: název *wu wej c' (wu wei zi)* (plody šisandry) doslova znamená „ovoce pěti chutí“.

Tyto vlastnosti mají také vliv na, na kterou část těla bude bylina působit. Například horké věci stoupají nebo plavou, takže byliny štiplavé a sladké chuti mívají tendenci působit na horní a vnější části těla. Studené věci klesají, takže kyselé, hořké a slané byliny jsou účinnější pro dolní polovinu nebo vnitřní části těla. Tak například při léčbě artritidy (zánětu kloubů) přidávají Číňané

často do směsi bylin *čchiang chuo (qiang huo)*, pokud bolest trápí ramena nebo paže, zatímco *tu chuo (du huo)* má přednost, jsou-li postiženy boky nebo kolena. Je-li zasaženo celé tělo, použijí se tyto byliny obě.

Štiplavé chuti jsou rovněž stimulační, kyselé vyvolávají stahy, sladké jsou tonizující, hořké se používají k nasměrování *čchi* dolů, zatímco slané chuti uklidňují.

*Kuej č' (gui zhi)*, neboli škorice, je Ministrem neboli podpůrnou bylinou, která napomáhá většinu pocení a snižuje bolesti končetin.



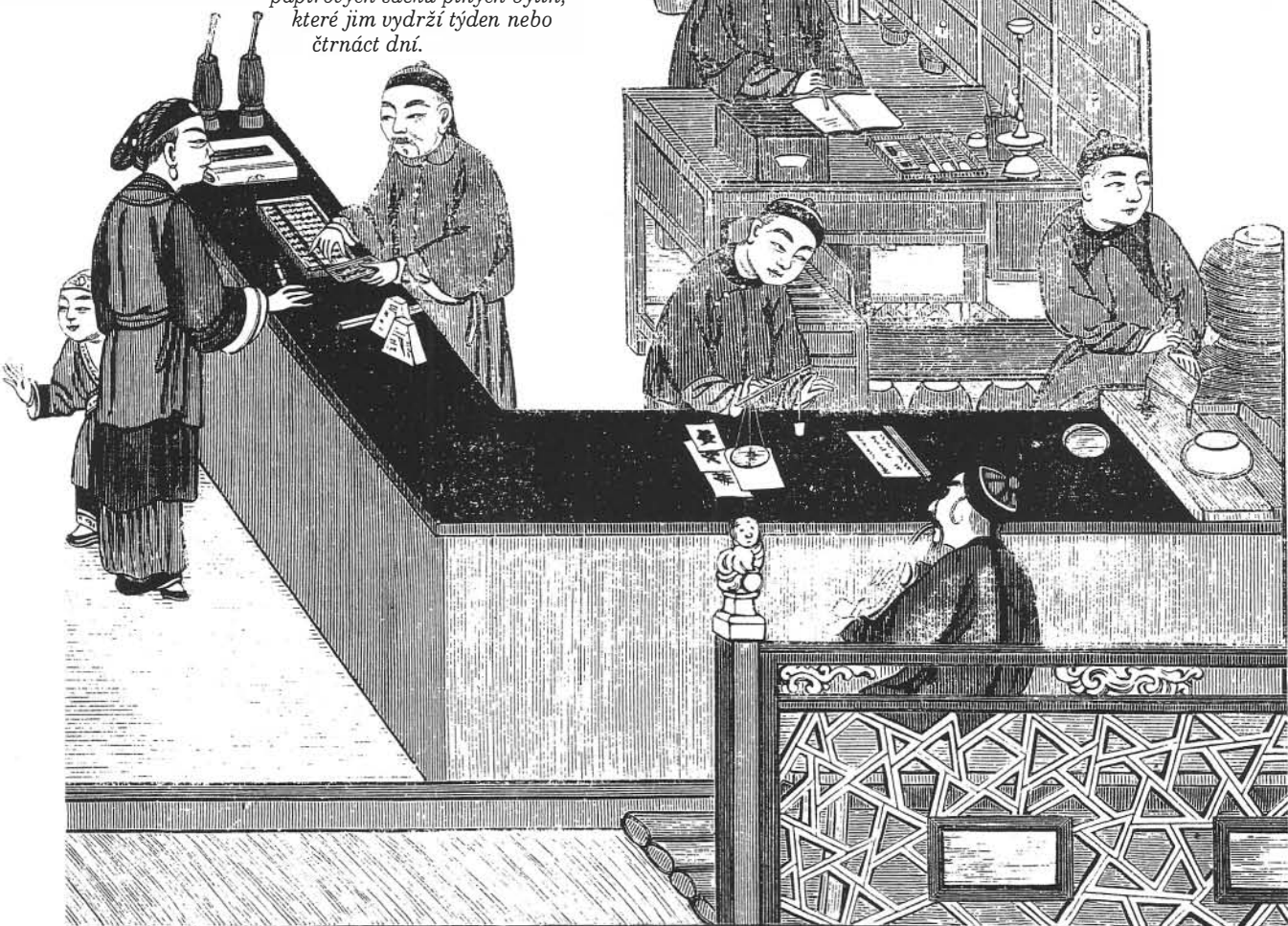
*Ma chuang (ma huang)* je Císařem, neboli hlavní léčebnou bylinou, která tiší kašel a umožňuje plynulý tok *čchi*.

### Čínský předpis na ma chuang tang (ma huang tang)

Tento typický čínský odvar se používá při některých druzích běžného nachlazení. Předpisy vždy obsahují jednotlivé kategorie ingrediencí, které mají specifické účinky. Jsou jim přisuzována „jména“ nebo role, které mají hrát.

*Kan cchao (gan cao)*, čili kořen lékořice, je Harmonizant, který pomáhá, aby se složky receptu spojily; zde rovněž vystupuje jako Posel, který zaměřuje působení ostatních bylin na příslušné meridiány.

**Příprava a výdej bylin dle receptů**  
Tradiční čínské lékárny se během staletí změnily jen trochu. Byliny se odvažují na denní dávky a pacienti dostávají řadu papírových sáčků plných bylin, které jim vydrží týden nebo čtrnáct dní.



**Sing žen**

(xing ren), čili semeno meruňky, působí jako Asistent, pomáhající větrat plíce.

**PŘEDPISOVÁNÍ BYLIN**

Číňané většinou předepisují byliny dle standardních receptur (běžně se jich používá několik tisíc), které mohou být mírně přizpůsobeny specifickým okolnostem, které mají vliv na pacienta. Předpis může obsahovat třeba pouze dvě byliny, nebo také dvacet, a vzájemné působení těchto rostlin je stejně tak důležité, jako jejich individuální vlastnosti. Výsledkem je často silný nápoj, který může mít neuvěřitelný terapeutický účinek, obecně se však vymyká racionálnímu vědeckému vysvětlení.

Byliny se všeobecně podávají ve formě pilulek, prášků nebo nejčastěji odvarů či „polévek“, které si pacienti doma vaří po dobu asi jedné hodiny ve zvláštních hlinitých hrncích uchovávaných k tomuto účelu. Někdy se byliny mohou vařit spolu s rýží, aby z nich vznikl kašovitý pokrm s terapeutickými účinky.

**BYLINY V HERBÁŘÍCH**

V tradičních čínských herbářích vlastnosti rostliny zahrnují vždy její chuť, převládající teplotu a obecně i označení orgánu, na který působí. Tyto jsou často zřetelně provázány: například *chuang lien (huang lian)* je bylina velmi hořká a studená, spojená se srdcem – vlastnosti, které mohou být vysledovány přímo podle modelu pěti prvků. Lze ji použít v podmínkách spojených s příliš velkým teplem v srdci, které by v tradiční čínské medicíně vedlo k nespavosti, bušení srdce a návalům horka.

*Paj šao jao (bai shao yao)* je kyselá a široce se používá na potíže s játry – obojí jsou to stránky prvku dřeva – zatímco četné výživné rostliny, jako je rýže nebo oves, a hlavní posilující léky, jako ženšen jsou charakterizovány jako sladké a jsou vhodné pro žaludek a slezinu.

## Z DÁVNÝCH ČASŮ

Po pádu Říma evropské bylinářské tradice nezanikly naprosto v raném středověku, který následoval. „Barbaři“ s sebou přinesli své vlastní léčitelské zvyklosti, které přidali k přetrvávajícím římským praktikám. Se šířením křesťanství docházelo k pozoruhodné výměně skutečných léků i vyzkoušených léčebných prostředků.



Po celý středověk hrála významnou roli – jak v péči o zahrady s léčivými bylinami, tak v zavádění bylin nových – církev. Se vznikem knihtisku se klasické učení rozšířilo za zdi klášterů a doplnilo lidové léčitelství a domácí léčebné přípravky předávané z generace na generaci.

### Vývoj evropského bylinářství

#### ANGLOSASKÉ HERBÁŘE

Nejstarším dochovaným evropským herbářem, napsaným v národním jazyce je *The Leech Book of Bald*, který pochází z první poloviny 10. století a zahrnuje léčiva, která poslal jeruzalémský patriarcha králi Alfrédovi. Jsou v něm popsány různé léchy nemocnění způsobených „urknutím“ a „kletbou“, které se považovaly odpovědné za širokou škálu náh-

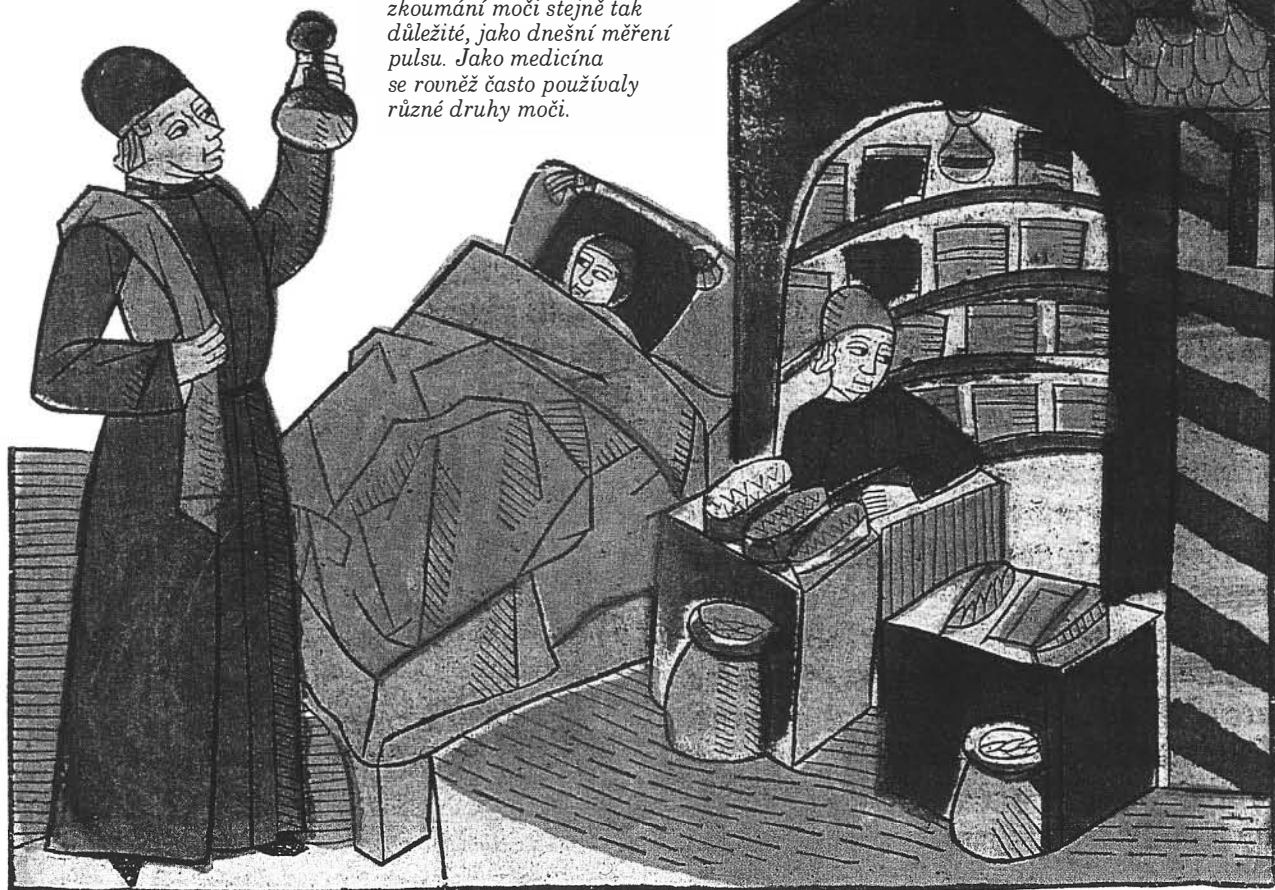
lýchnebo zhubných nemocí. Mezi nejoblíbenější byliny v těchto dobách patřily bukvice, sporýš, pelyněk, jitrocel a řebříček, které se přidávaly do řady vnitřně užívaných léčiv, ale ještě častěji se nosily jako amulety, aby odehaly uhranutí.

I když se po Evropě šířily lékařské školy (nejslavnější z nich byla založena počátkem 10. století v Salerno a vyučovala podle Hippokra-

tových zásad zdravého jídelníčku, cvičení a čerstvého vzduchu), bylo léčení a bylinářství z velké části v rukou církve, jejíž kláštery pěstovaly léčivé rostliny a považovaly péči o nemocné za součást křesťanské povinnosti. Léčení bylo stejně tak záležitostí modlitby jako medicíny, a rané herbáře často kombinují zbožná zaříkávání s nálevy a soudí, že s „Boží pomocí“ bude pacient vyléčen.

#### ***Středověké lékařství***

*Pro středověkého lékaře bylo zkoumání moči stejně tak důležité, jako dnešní měření pulsu. Jako medicína se rovněž často používaly různé druhy moči.*



**PARACELSUS**

Jak vzdělanost z klášterů odcházela, byl důraz postupně opět kladen na léčitelské schopnosti a obory dříve vyučované v salernské škole. Zásadní převrat v evropském přístupu k péči o zdraví provedl ve 30. letech 15. století Paracelsus (narozen jako Phillipus Theophrastus Bombastus von Hohenheim poblíž Curychu r. 1493). Tento napůl alchymista, napůl lékař trval na tom, aby se vyučovalo nikoli latinsky, ale německy. Považoval většinu lékárníků a lékařů za podvodné spiklence, mající v úmyslu ždímat peníze z veřejnosti; odsuzoval komplexní a často smrtící projímadla a dávidla, která předepisovali, a naléhal na návrat k jednodušším léčivům, inspirovaným naukou

o znameních.

**Drobné olejové váčky** v listech třezalky tečkované vypadají jako dírkky, zatímco extrakty z rostliny mají červenou barvu krve, což je známkou, že bude dobrá na rány.

**Nauka o znameních**

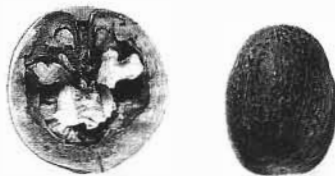
Paracelsus byl zastáncem nauky o znameních, která spočívá v tom, že vnější vzhled rostliny dává najevo, jakou nemoc bude léčit. Občas byla tato teorie překvapivě přesná. Podobné teorie stále přetrvávají v Africe.

**O listech plicníku lékařského**

se říkalo, že při pomínaní nemocné plíce, proto se rostlina užívala při bronchitidě a tuberkulóze.



**Mnohé rostliny se žlutým květem** byly spojovány se žloutenkou, proto se na poruchy jater užívaly lnice květel, vlaštovičník větší a smetanka lékařská.



**Muškatový oříšek a vlašský ořech** byly srovnávány s mozkem a považovaly se za užitečné pro posílení duševní aktivity.

## Ilustrované herbáře

**SPORY O HERBÁŘE A BYLINY**

Paracelsus byl následován lékaři, jako byl William Turner, který psal anglicky, aby „apatykáři a staré babky kořenářky“ rozuměli, jaké byliny mají lékaři v latinských předpisech vlastně na mysli, a neuvedli „mnohého dobrého člověka nevědomostí v ohrožení života“. Nicholas Culpeper (1616-54) přijal později podobný názor, a vysloužil si hned nově založené fakulty lékařství tím, že přeložil dílo *Pharmacopoeia* do angličtiny, aby i obyčejní lidé mohli najít bylinná léčiva v přírodě a nemuseli platit lékárníkům přemrštěné účty.

Bitva mezi lékaři, lékárníky a „kořenářkami“ zuřila po celé 17. a 18. století, kdy medicína stále více přecházela pod kontrolu vysokoškolsky vzdělaných lékařů,

zatímco příprava a výdej léků spadaly plně do kompetence lékárníků. Důraz byl kladen na drahé a komplexní univerzální léky, mezi jejichž složkami byla i rtuť a antimon.

**LÉČEBNÉ PŘÍPRAVKY ZDALEKA**

Před tím, než se objevily velké herbáře Gerarda (1597), Parkinsona (1640) a Culpepera (1653), začaly se dovážet z Východní Indie a Severní Ameriky četné nové byliny. Rostliny, jako juka, řeřicha a muškátový oříšek, se začaly objevovat v herbářích, často doprovázeny smyšlenými aplikacemi a tvrzeními o léčebných vlastnostech. Klasickým příkladem je čaj: v 17. století byl prohlašován za všelék, nyní však jej má většina lidí pouze za oblíbený nápoj.

**Léčivý měsíček**

Gerard popisuje 10 druhů měsíčku, včetně měsíčku „se dvěma planetami“. Doporučoval jej uchovávat jako preventivní prostředek „v časech moru“.

## SEVEROAMERICKÉ TRADICE

První osadníci z Evropy, kteří přijeli do Severní Ameriky, si přivezli z domova své známé léčivé byliny: violku trojbarvnou a jitroceř (známý také jako „noha bílého muže“, protože záhy jej bylo možno nalézt všude tam, kam kolonizátoři vkročili). Převzali také některé léčitel-ské tradice původních obyvatel Ameriky a objevili tak nové byliny, jako sádec prorostlý, terčov-



ku červenou a vodilku. Některé z amerických kmenů také hojně využívaly saunám podobné potírny; myšlenku využívání tepla k léčbě převzal Samuel Thomson (viz dále). Toto prolínání tradic přineslo své ovoce ve škole fyzikální léčby a škole eklektické, které byly později importovány do Evropy a jejichž vliv na evropské bylinářství přetrvává.

## Rituální bylinářství

### MAGIE A MEDICÍNA

Bylinářství původních obyvatel Ameriky bylo šamanské – soustřeďovalo se na činnost medicinmana neboli šamana. Používáním bubínků, chrastítek a kouřením směsi tabáku nebo peyote se šaman uvedl do stavu podobnému transu, který mu umožnil „duševně cestovat“ a vyhledat duši nemocné osoby, aby ji zachránil a vyléčil. Dnes šamané v Jižní Americe stále ještě použí-

vají extraktů získávaných z určitého druhu révy – kterou v Kolumbii znají pod názvem *yage* a v Peru a Ekvádoru jako *ayahuasca* – stejným způsobem, jakým sibiřští šamané kdysi dokázali „cestovat“ po požití jedovaté muchomůrky červené, nebo evropské čarodějnice „létaly“ s pomocí rulíku zlomocného, blínu černého, durmanu nebo mandragory. Američtí domorodci

také tančili rituální magické tance a přiřazovali čtyřem hlavním směrům zvířecí totemy; rovněž kladli rovnítko mezi tyto totemy a různé typy osobností, duševních energií, nemocí a rostlinných léčiv. Typickým příkladem může být jih, který byl symbolizován kojotem a energiemi růstu a soucitu, zatímco orel a síly moudrosti a osvětlení byly symboly východu.



### Potírna

V saunám podobných potírnách domorodých Američanů se měla nemocná osoba vypotit, aby zbavila tělo škodlivých látek a bakterií.

### Šaman

Kmenový kouzelník, čili šaman, tančí v magických kruzích při „duševním cestování“ symbolickými směry, aby vyhledal duši nemocné osoby a našel duševní pomoc pro léčbu.





# Prolínání praktik

## FYZIKÁLNÍ LÉČBA

Před tím, než vypukly spory a boje o půdu s prérijními kmeny, v nichž bylo původní obyvatelstvo téměř vyhlazeno, sdělovali si první pionýři a domorodci řadu ze svých tradic bylinného léčení. Takovým entuziastou byl Samuel Thomson, který založil fyzikální léčbu. Narodil se r. 1769 v New Hampshire a jako dítě se naučil svému oboru od vdovy Bentonové, „kořenářky“, která spojila umění domorodých obyvatel Ameriky s tradiční úlohou „babky bylinářky“.

Thomson věřil, že rodiče nesou odpovědnost za zdraví své i svých dětí a dalsi patentovat „Thomsonův zlepšený systém botanických praktik v medicíně“, soubor příruček a patentových léčiv, které počátkem 19. století zaplavily Ameriku. Hlavní Thomsonovou teorií bylo, že „všechny nemoci jsou způsobeny chladem“, což mohlo v drsných zimách Nové Anglie docela dobře odpovídat skutečnosti. Koncem 30. let 19. století prohlašoval, že má 3 milióny stoupenců.



### Zakladatel fyzikální léčby

Samuel Thomson začal používat byliny a potraviny, když mu bylo dvacet let, poté, co jeho matka byla „vyhnána ze světa po devíti týdnech“ ortodoxní léčby. Používal mnoha bylin původního obyvatelstva Ameriky.



Černý kořen se používá jako uklidňující látka pro játra.



Lobelka nadmutá je ve fyzikální léčbě důležitým uklidňujícím prostředkem.



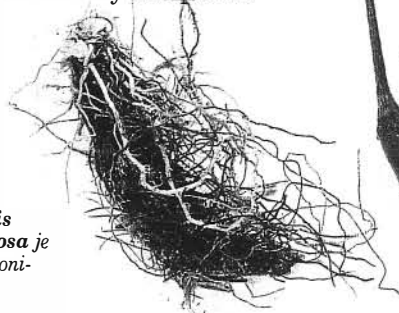
Kůra z bělasu virginského je uklidňujícím a stimulačním prostředkem pro játra a žlučník.



Cimicifuga racemosa, ploštičník hroznovitý, stimuluje a uklidňuje nervovou soustavu.



Caulophyllum thalictroides stimuluje a uvolňuje ženské reprodukční orgány.



Aletris farinosa je uterotonikum.



Kayenský pepř je klasifikován jako stimulant.

## UDRŽOVÁNÍ ROVNOVÁHY

Ústřední myšlenkou tohoto hnutí byla víra, že je možné posílit „životní sílu“ těla tím, že se budou tkáň a nervy udržovat v rovnováze. Klíčová terapeutická léčba zahrnovala uvolňování či stahování tkání a pak stimulaci nebo utišení nervů. K dosažení této rovnováhy se používaly vhodné byliny, klasifikované jako stimulační nebo tišící, uvolňující nebo stahující. Tak například příznak dráždivého střeva se mohl léčit heřmánkem, aby se uklidnila zažívací tkáň, a pak se podala látka svíravá jako řepík a stimulační jako zázvor, aby se zvýšila hladina životní síly a vnitřní energie.

## EKLEKTICISMUS

Následovaly další „botanické“ sys-

témy, mezi nimi Eklektická škola založená Dr. Wooster Beechem r. 1830. Podobně jako Thomsoniáni, i Eklektikové používali bylinná léčiva a léčitelské postupy domorodých obyvatel Ameriky, avšak při analýze nemoci je kombinovali s ortodoxnějšími léčebnými postupy. Na svém vrcholu Eklektikové prohlašovali, že mezi jejich stoupenci ve Spojených státech je více než 20 000 kvalifikovaných lékařů, a představovali vážného soka profesionálnímu lékařství. Jejich činnost skončila až r. 1907, kdy se filantropové Andrew Carnegie a John D. Rockefeller, po prozkoumání škol vyučujících lékařským oborům rozhodli, že budou finančně podporovat pouze ortodoxní lékařské školy.

## TENDENCE V EVROPĚ

Fyzikální léčba Thomsoniánů se dostala r. 1838 do Velké Británie prostřednictvím Dr. Alberta Isaiaha Coffina, který založil podobný „systém“ patentových léčiv a svépomocných návodů k diagnózám. V r. 1850 jej následoval Wooster Beech, který kázal své eklektické zvěstování; toto hnutí se udrželo mezi pracující třídou a bylo velmi populární – zvláště na severu – až do 30. let 20. století.

R. 1864 se sloučily různé skupiny a založily Národní sdružení léčitelů-bylinářů. Sdružení pracuje i dnes pod názvem Národní ústav léčitelů-bylinářů – je to nejstarší formálně schválený orgán lékařů-specialistů v oboru bylin v Evropě.

## OD ROSTLIN K TABLETKÁM

I když výtažky, jako éterické oleje, se z různých rostlin připravovaly již po staletí, tradiční bylinářství vždy byliny kombinovalo, aby zmírnilo působení a považovalo celek za působivější než jeho části. Snaha o určení jednotlivých aktivních složek a jejich použití jako samostatných léků začala v 18. století a dnes jich jsou známy již tisíce. Tyto chemické látky mívají proti původním rostlinám dosti odlišné vlastnosti. Původně se tyto



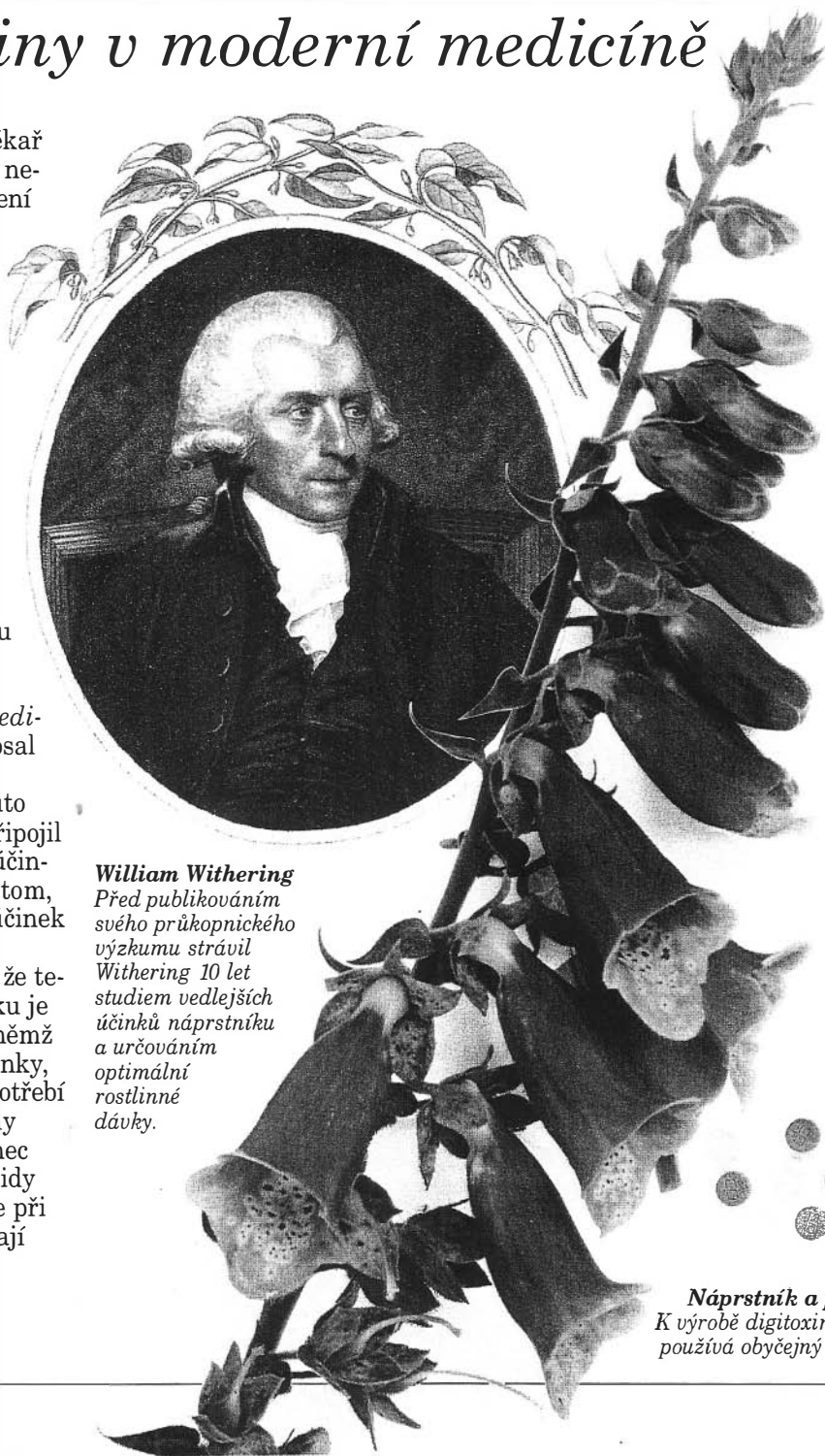
léky získávaly pouze z rostlinných výtažků, později však byla identifikována chemická struktura mnoha výtažků a dnes se léky vyrábějí synteticky. Při přechodu od používání rostlin v syrovém stavu ke klinickým tabletkám ztratilo moderní lékařství umění kombinovat byliny tak, aby se zmírnila jejich toxicita, a používat celé rostliny, které samy obsahují chemické látky umožňující snížit riziko vedlejších účinků.

### *Byliny v moderní medicíně*

#### **LÉK Z NÁPRSTNÍKU**

Jak vypráví starý příběh, lékař jménem William Withering nemohl stále dosáhnout zlepšení u pacienta, trpícího těžkou vodnatelností, způsobenou srdečním selháním. Náhle se pacient začal zotavovat. Jeho příbuzní přiznali, že mu uvařili a podali bylinný nápoj, připravený podle starého rodinného receptu, a tak r. 1775 začal dr. Withering experimentovat s různými bylinami, z nichž se skládal a za nejdůležitější označil náprstník. R. 1785 publikoval svou Zprávu o náprstníku a některých jeho využitích v medicíně (*Account of the Foxglove and Some of its Medical Uses*). Podrobně zde popsal 200 případů vodnatelnosti a srdeční slabosti, které touto bylinou úspěšně vyléčil a připojil výzkumné poznámky o neúčinnějších částech rostliny a o tom, kdy rostlinu sbírat, aby se účinek dostavil.

Withering rovněž zjistil, že terapeutická dávka náprstníku je velmi blízká množství, při němž vznikají toxické vedlejší účinky, proto bylo při podávání zapotřebí velké pečlivosti. Následovaly další rozbor, až byly nakonec extrahovány srdeční glykosidy digoxin a digitoxin, které se při léčení srdečních potíží užívají dodnes.



**William Withering**  
Před publikováním svého průkopnického výzkumu strávil Withering 10 let studiem vedlejších účinků náprstníku a určováním optimální rostlinné dávky.

**Náprstník a pilulky**  
K výrobě digitoxinu se i dnes používá obyčejný náprstník.

## LÉKY Z ROSTLIN

Jedním z prvních moderních léků, izolovaných z rostliny bylo morfiu, které poprvé identifikoval Friedrich Serturner v Německu. Ze surového máku setého extrahoval bílé krystalky. Podobnou technikou se brzy vyráběl aconitin z oměje, emetin z ipecacuanhy, atropin z rulíku zlomocného a chinin z kůry chininovníku. Všechny tyto látky, zařazené do kategorie alkaloidů, jsou nesmírně silné a dokud nebyli vědci schopni je vyrábět syntetickou cestou, daly se získat pouze z čerstvých rostlin.

## SYNTEZOVANÉ LÁTKY

Ke zlomu došlo r. 1852, kdy byl poprvé uměle syntetizován salicylin, jedna z aktivních složek ve vrbové kůře. Ten byl později zmírněn, aby tolik nedráždil žaludek a r. 1899 začala farmaceutická společnost Bayer s výrobou kyseliny acetylsalicylové, aspirinu.

Za necelých sto let zaplnily regály lékáren rostlinné výtažky. Například z *ma chuangu* (*ma huangu*) *Ephedra vulgaris* existuje

mnoho eferinových přípravků, ať již na předpis či volně v prodeji, které se užívají hlavně při kašli, kataru, senné rýmě nebo astmatu. Pilocarpin, alkaloid ze stromu *Pilocarpus jaborandi*, se používá k léčbě zeleného očního zákalu; vinkristin z madagarského brčálu zase při leukémii, zatímco strophantin z rostliny *Strophanthus kombe*, objevené v tropické Africe, a používané jako šípový jed, je lékem na závažné srdeční potíže.

## MOC CHEMIE

Extrahované chemické látky mohou být velmi silné a způsobovat účinky, které byly při používání celé rostliny neznámé. Tak například indický hadí kořen, *Rauwolfia serpentina*, se po staletí používal v ájurvédské medicíně na řadu onemocnění včetně ušknutí hadem, úzkosti, bolestí hlavy, horeček a bolestí břicha. Maháthmá Ghándí údajně pil večer čaj z hadího kořene, když se cítil příliš rozrušen. Na Západě si hadího kořene cenili jako silného utišujícího prostředku a používali jej při vysokém krevním tlaku; předepisoval se rovněž při léčbě schizofrenie a psychózy.

R. 1947 extrahovala CIBA z hadího kořene alkaloid reserpin a začala distribuovat drogu Serserpin jako lék na vysoký tlak. Reserpin však naneštěstí měl vedlejší účinky, které způsobovaly těžké deprese a abnormální zpomalení srdečního pulsů. Do 60. let byla bylina v Británii omezena pouze na lékařský předpis a jejímu používání bylináři je takto účinně zamezeno. Do dnešního dne se však hadí kořen široce používá v dalších částech Evropy a Asie, kde jej mnozí používají jako uklidňující prostředek.

## Bylinářství na nejvyšší úrovni

Na evropském kontinentu mají přípravky z bylin v konvenční medicíně široké použití. Výroba je tak moderní a klinicky čistá, jako v jakékoli jiné moderní farmaceutické továrně.

**Tabletky z rostlin**  
*Laxativa, jako je cascara (projmadlo z kůry americké krušiny), byly jedním z prvních chlévů, která se vyráběla ve velkém.*



# LÉČIVÁ JÍDLA

Dnešní řazení rostlin do kategorií jako jsou byliny, zelenina, ovoce a dokonce „plevel“ je vynálezem poslední doby. Do 17. století byly zelí, mrkev a okurky všechno „kuchyňskébyliny“, stejně jako měsíček nebo majoránka. Často také zapomínáme, že aktivní složky, jako alkaloidy či saponiny nejsou obsaženy pouze v rostlinách, které označujeme jako „byliny“; ovoce a zelenina mo-

hou být také léčivé, nebo, při nadměrném požití, i škodlivé. Dřívější kultury zařazovaly jídla do skupin podle teploty nebo chuti, aby vyhovovaly potřebě těla udržet rovnováhu: Hippokrates pozoroval, že čerstvé pokrmy „dávají větší sílu“, protože jsou působivější, zatímco tibetská medicína považuje zmražené potraviny za chladnější a slizovitější než jsou původní čerstvé.

## Galenický jídelníček

„Jeden dobrý zvyk ještě nebyl opuštěn, totiž vařit s rybou fenykl: protože stravuje tu flegmatickou šťávu, kterou ryby hojně skýtají a kterou tělo sužují, i když málo z těch, kdož jej používají ví, proč tak činí.“

Nicholas Culpeper, 1653.

### Klasifikace potravin

Hippokrates roztrídil okolo r. 420 př.n.l. jako první jídla na horká, studená, suchá a vlhká. (Některé příklady viz níže.) Galén a další později rozšířili tyto myšlenky na komplexní klasifikaci, v níž mnohá jídla patřila do více než jedné kategorie: např. jablka byla jak studená, tak vlhká.

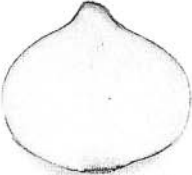
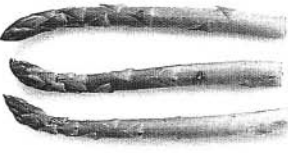











### TERAPEUTICKÉ POKRMY

Galen a jeho stoupenci roztrídili na horké či studené, suché či vlhké nejen to, čemu říkáme „byliny“, ale rovněž „pokrmy“. V galenické soustavě mělo maso tendenci být zahřívající, ryby byly vlhké, čerstvé fazole a jablka chladná a vlhká, pšenice všeobecně horká a vlhká, a tak dále.

Soudilo se, že přijímání potravy má přímý vliv na čtyři šťávy: krev, hlen, žlutou žluč a černou žluč. Tak například pozření příliš mnoha chladných, vlhkých jídel by povzbudilo tvorbu flegmatické šťávy (hleny), což by mohlo vést ke kataru. Příliš mnoho horkých, suchých jídel by na druhé straně

povzbudilo cholerickou šťávu (žluč), což by mělo za následek jaterní nebo kožní potíže.

Středověká hospodyně by automaticky vyrovnávala povahu různých složek a vařila rybu s „horkým a suchým“ fenyklem, nebo přidala pepř do „studených a vlhkých“ fazolí, a byla by naprosto zděšena při pouhém pomyslení na podávání jahod uprostřed zimy, jak to můžeme dělat dnes my: takové studené plody, kdyby se tehdy snědly, by nevyhnutelně vedly k prochlazení žaludku. Dnes jsme takovýto smysl pro rovnováhu ztratili, takže jíme pokrmy nehledě na počasí.

HORKÉ	SUCHÉ	VLHKÉ	STUDENÉ
			
<i>Cibule</i>	<i>Chřest</i>	<i>Hrozny</i>	<i>Hlávkový salát</i>
			
<i>Hořčičné semínko</i>	<i>Proso</i>	<i>Ředkvičky</i>	<i>Štěrbák</i>
			
<i>Mandle</i>	<i>Koriandr</i>	<i>Ovesné vločky</i>	
			
	<i>Med</i>	<i>Ječmen</i>	

# Jak chutná zdraví

„Z jídla jsou stvořeny všechny bytosti, které z jídla žijí a po smrti se jídlem opět stávají. Jídlo je ze všech věcí tou hlavní. Proto se říká, že je lékem na všechny choroby těla.“

Upanišada, 500 let př.n.l.

## Šest chutí

V Ájurvédě lze všechna jídla a byliny rozdělit podle šesti chutí. Vybrané příklady pro každou z kategorií viz níže.

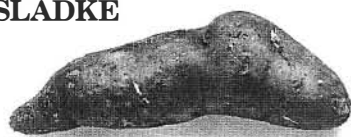
## ROVNOVÁHA CHUTÍ

V Ájurvédské medicíně je chuť nanejvýš důležitou a různá jídla lze rozdělit do skupin podle šesti definovaných chutí. Věří se, že působí na tělo tak, že zvyšují nebo snižují množství tří šťáv: *kaphy* (vody nebo hlenu), *pitty* (ohně nebo žluči) a *váty* (vzduchu nebo větru).

Tyto šťávy se považují za odpadní produkty zažívání – proto tedy, pokud má přijímaná potrava

příliš nerovnoměrný sklon k jedné ze šťáv, může dojít k nerovnováze a nemoci. Zdravý jídelníček musí obsahovat dobrou směs všech šesti chutí, zatímco v nemoci by mělo porušenou rovnováhu pomoci znovunastolit podtržení určitých chutí. Správná kombinace chutí se také považuje za natolik nezbytnou pro růst a normální vývoj, že se dětem pravidelně podávají speciální bylinné pilulky obsahující všech šest chutí.

### SLADKÉ



Sladké brambory



Rýže



Oříšky kešu

Sladká chuť, madhura, zvyšuje tělní sekreci, zvláště mléka či semene, a snižuje potíže spojené s pittou, např. jedy. Sladkým chutím by se měl člověk vyhýbat, pokud má přemíru kaphy, např. při nachlazeních, rýmách a některých potížích reumatického rázu.

### KYSELÉ



Citrón



Špenát



Klikva

Kyselá chuť, amla, snižují vátu, zatímco kaphu a pittu zvyšují. Takováto jídla stimuluji zažívání a často se používají při celkové tělesné slabosti. Jejich nadbytek vede k oslabení svalů a nemocem spojeným s nadbytkem pittu, jako jsou vředy a poruchy jater.

### SLANÉ



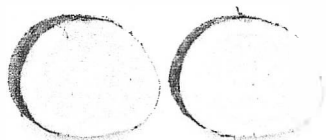
Minerální soli



Mořské řasy

Slaná chuť, lavana, zvyšují pittu a kaphu. Pomáhají zadržovat tekutiny a čistit tělní kanálky přitahováním vody a tak uvolňováním jedů. Slaná jídla se užívají jako expektoranta. Jejich nadbytek může vést k předčasnému stárnutí, impotenci a kožním problémům.

### PÁLIVÉ



Křen



Bazalka



Hřebíček

Pálivé chuť, katu, zvyšují vátu a pittu a snižují kaphu. Takováto jídla stimuluji a zahřívají, používají se proto při nachlazeních, letargii či depresi; mohou léčit rovněž obezitu. Jejich nadbytek může vést k pocitům pálení, žitni a nervovému vyčerpání.

### HOŘKÉ



Čekanka



Kurkuma



Artyčok

Hořká chuť, tikta, je složena z prvků vzduchu a éteru, proto zvyšuje vátu a naopak snižuje pittu a kaphu. Takováto hořká jídla stimuluji zažívání, aby došlo k absorbování hlenu, a mohou rovněž vyčistit tělo od „ohnivých jedů“, což je užitečné při horečkách nebo kožních onemocněních.

### SVÍRAVÉ



Šalvěj



Borůvky

Sušené listy jahodníku

Svíravé chuť, neboli kasaya jsou lehké, studené a vysušující, zvyšují vátu, avšak snižují pittu a kaphu. Svíravé léčivé prostředky jsou užitečné při průjmu nebo silné menstruaci. Příliš mnoho svíravých látek přes příliš vysušuje, vede k zácpe nebo ztuhnutí kloubů.

# Rovnováha jin a jang

„Brát lék teprve když jste nemocní je jako kopat studnu teprve když máte žízeň – není už trochu pozdě?“  
Čchi Po, 2500 př.n.l.

## HARMONIZUJÍCÍ ENERGIE

Vyrovnaný jídelníček v čínské terminologii není nutně takový, který má správné množství proteinů, vitamínů, tuků či cukrů, ale ten, který vyrovnává tělní energie a zajišťuje tak udržení správného vztahu mezi principy *jin* a *jang*.

Jídla jsou rozdělena do skupin podle modelu pěti prvků (viz s. 14–15) s pěti chutěmi – sladkou, štiplavou, kyselou, hořkou a slanou – a pěti teplotami: horkou, mrazivou, teplou, studenou a neutrální. Mnohá jídla se také, stejně jako čínské byliny, vztahují k určitým orgánům a akupunkturním meridiánům. Mrazivá, hořká a slaná jídla jsou

spíše povahy *jin*, zatímco pokrmy horké, sladké a štiplavé jsou spíše *jang*. Většina ovoce se například považuje za silně *jin*, což se podobá zařazení ovoce mezi „studené a vlhké“ v galenické medicíně.

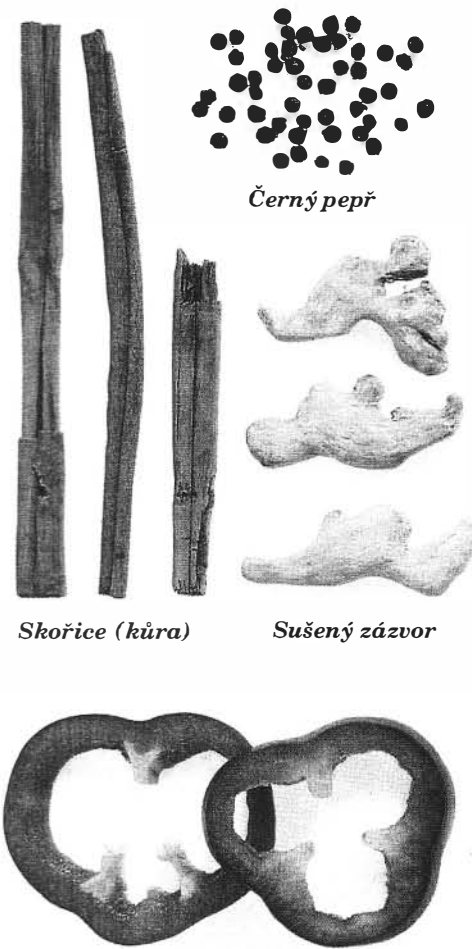
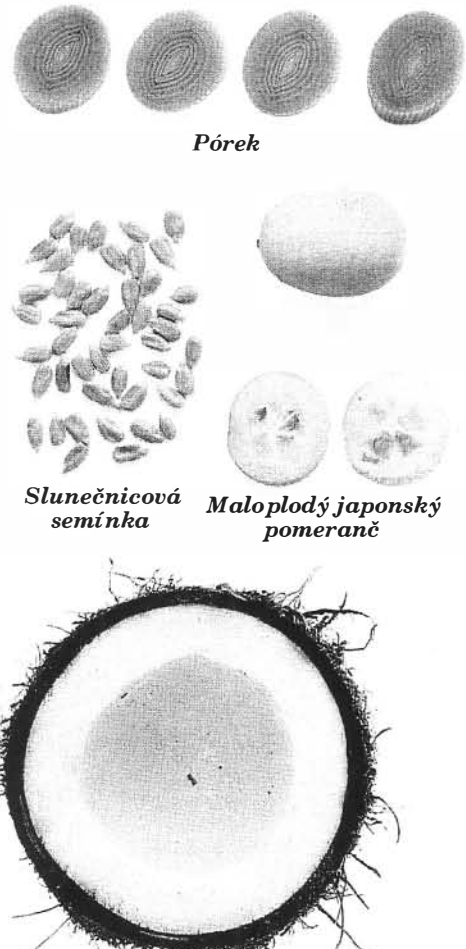

V horkém a suchém podnebí může být *jin* ovlivněno nepříznivě, proto sněžení přiměřeného množství ovoce je jedním ze způsobů, jak tento druh energie napájet. Turista z chladného severu, který má uprostřed zimy namířeno do tropů, je osobou povahy *jin*, neboť pochází z chladného, vlhkého podnebí. V cizím tropickém prostředí s vysokými teplotami bude takováto osoba v pokušení se „zchladit“ a sní příliš mnoho manga, melounů, papají a grepů, čímž dojde k nadbytku energií *jin* a důsledkem je u chladného a vlhkého typu průjem, který

maří tolik dovolených.

Stejně jako u galenického nebo ájurvédského systému, i čínský může řadit lidi do skupin podle jejich tělesné stavby – na ty, kteří jsou převážně horcí nebo chladní, suší nebo vlhčí. Tak například „horká“ osoba, která za chladného podzimního dne otevírá okna a chodí venku v tričku, může být zízlnivá a náchylná k nežitům, akné, návalům horka nebo zácpě; měla by jíst studenější, hořčejší pokrmy (jako je celer) a vyhýbat se štiplavým jídlům (např. cibuli), která má tendenci ještě více zahřívát a vysušovat.

## Teplota jídel

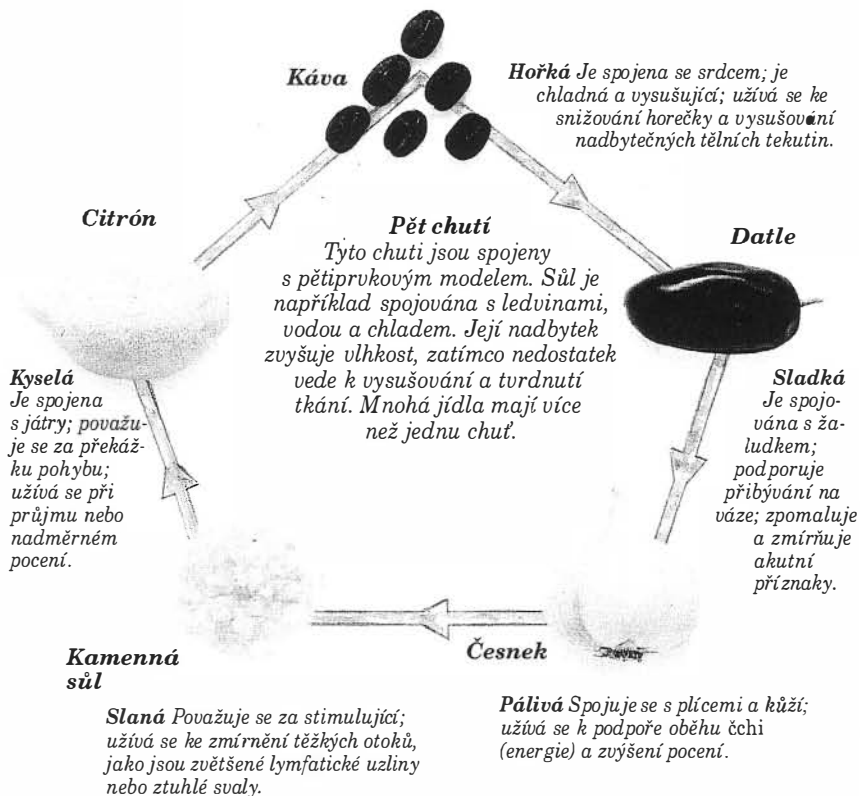
Číňané přiřazují jídla k pěti teplotám či energiím. Horká jídla například povzbuzují puls, takže zatímco jsou vhodná pro „chladné“ jedince, nedoporučují se pro ty, kteří jsou spíše „horké“ povahy.

HORKÉ	TEPLÉ	NEUTRÁLNÍ
 <p>Černý pepř</p> <p>Sušžený zázvor</p> <p>Skořice (kůra)</p> <p>Zelená a červená paprika</p>	 <p>Pórek</p> <p>Slunečnicová semínka</p> <p>Maloplodý japonský pomeranč</p> <p>Kokosové mléko</p>	 <p>Čínské zelí</p> <p>Houby šištake</p>

**ZDRAVÁ STRAVA**

V tradiční čínské kuchyni stále přetrvává dělení jídel na horká a studená a po celém Dálném Východu najdete terapeutické restaurace, kde si stolovníci vybírají jídla tak, aby naplnili svou individuální potřebu energie. Důraz je kladen na určité druhy jídla, aby se udržela rovnováha a předcházelo nemoce. Jídla nejsou ve své podstatě „dobrá“ nebo „špatná“: to na čem záleží je to, jaký mají na každého jednotlivce vliv.

Na Západě znamenají mnohé módní „diety“ velké riziko pro rovnováhu, protože jejich snobští stoupenci vylučují ze svého jídelníčku celé skupiny potravy, a tak oslabují určité stránky své životní energie a podstaty. Příliš málo masa může např. oslabit vaši energii *jang*, zatímco jeho příliš velké množství může potlačovat *jin*.



	STUDENÉ	MRAZIVÉ



# LÉČIVÉ ROSTLINY OD A DO Z

Byliny uvedené v tomto rejstříku zahrnují reprezentativní výběr z mnoha tisíc rostlin s léčivými vlastnostmi a ukazují škálu dostupných léčebných prostředků. Každá kapitola poskytuje podrobnosti o používaných částech, účincích, aktivních složkách a vlastnostech, založené na tradiční západní, ájurvédské (klasické indické) a čínské klasifikaci. Naleznete zde rovněž doporučená použití, avšak než je použijete, prohlédněte si rady pro jednotlivá onemocnění v kapitole *Domácí léčivé přípravky* (str. 128-79) nebo *Další léčivé byliny* (str. 180-2).

Všechny přípravky a dávky jsou standardní (str. 120-5), pokud není uvedeno jinak.

Pokud to není v pokynech uvedeno, neužívejte éterické oleje vnitřně.



# Achillea millefolium

## ŘEBŘÍČEK OBECNÝ



„Většina lidí říká, že žvýkáni listů, obzvláště zelených, léčí bolesti zubů.“  
John Gerard, 1597.

Latinský název rostliny je odvozen od řeckého hrdiny Achillea; v době Trojských válek se řebříček údajně používal k hojení ran. Protože zvyšuje krevní srážlivost, používá se v lidovém léčitelství u náhlých příhod jako hemostatikum, čili protikrvácivý prostředek. Dnes je řebříček ceněn zejména pro svůj účinek při nachlazení a chřipkách a také pro své působení na krevní oběh, výměnu látkovou a močovou soustavu. Rostlinu lze obvykle najít mezi trávou na loukách.

### Vlastnosti

Chladivá, vysušující; sladké, adstringentní, lehce nahořklé chuti.

### Účinné složky

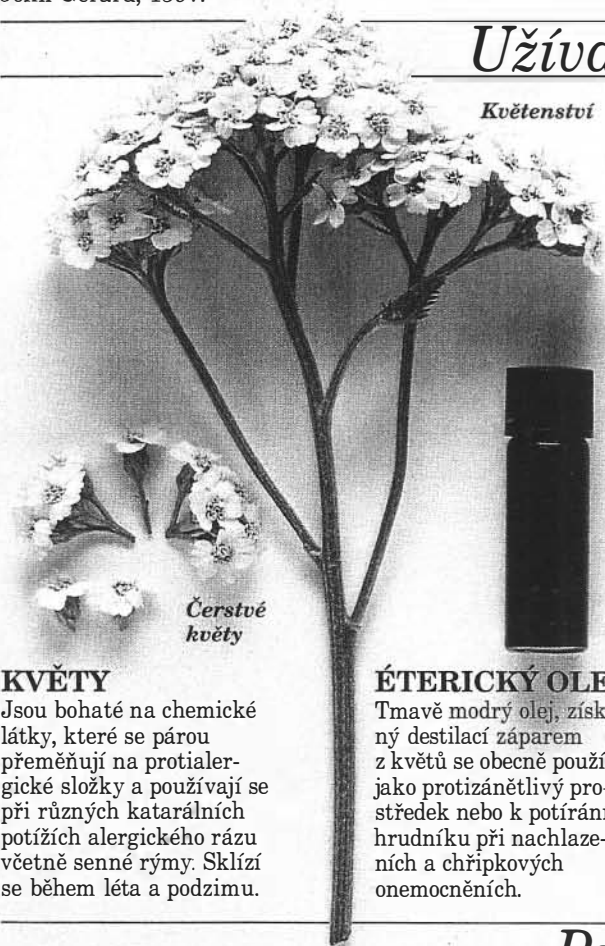
Silice (vč. azulenových), isovalerová kyselina, salicylová kyselina, asparagin, steroly, flavonoidy, hořčiny, taniny, kumariny.

### Působení

**Nať:** adstringentní, podporuje pocení, uvolňuje periferní cévy, podporuje trávení, působí protikrvácivě při nadměrné menstruaci, protihorečnatě.  
**Ěterický olej:** protizánětlivě, protialergické, protikřečové působení.

## Užívané části

### Květenství



Čerstvé květy

### KVĚTY

Jsou bohaté na chemické látky, které se párou přeměňují na protialergické složky a používají se při různých katarálních potížích alergického rázu včetně senné rýmy. Sklízí se během léta a podzimu.

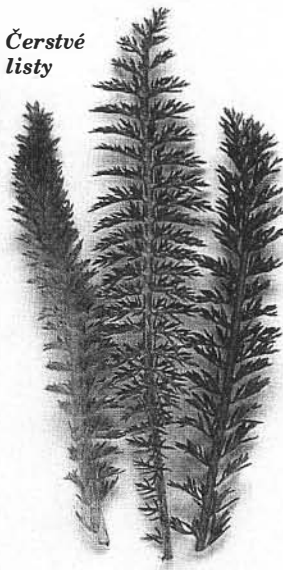
### ĚTERICKÝ OLEJ

Tmavě modrý olej, získaný destilací záparem z květů se obecně používá jako protizánětlivý prostředek nebo k potírání hrudníku při nachlazeních a chřipkových onemocněních.

### LISTY

Listy podporují srážlivost, takže se čerstvé dají používat při krvácení z nosu. Dříve praktikované zasunování listu do nosní dírky při migréně však může krvácení z nosu také vyvolat. Sklízí se po celou dobu výskytu.

### Čerstvé listy



Sušená nať

### NATĚ

Používá se při katarrech, jako hořké zažívací žlučopudné tonikum a jako močopudný prostředek. Působí jako tonikum na krev, stimuluje krevní oběh, může se používat při vysokém krevním tlaku. Je užitečná při poruchách menstruace i jako účinný potopudný prostředek při snižování horeček. Sklízí se v době květu.

## Použití

### KVĚTY



**NÁLEV.** Pijte při kataru horních cest dýchacích nebo při ekzémech používejte zevně k omývání.



**INHALACE.** Při senné rýmě a mírném astmatu používejte čerstvou ve vroucí vodě.

### ĚTERICKÝ OLEJ



**MASÁŽNÍ OLEJ.** Při zanícených kloubech rozřeďte 5-10 kapek řebříčkového oleje ve 25 ml oleje vylouhovaného z třezalky.



**HRUDNÍ MASÁŽ.** Při nachlazení horních cest dýchacích a chřipce zkombinujte s eukalyptovým, mátovým, yzopovým nebo mateřídouškovým olejem a rozřeďte celkem 20 kapek ve 25 ml mandlového nebo slunečnicového oleje.

### LISTY



**ČERSTVÉ.** K zastavení krvácení z nosu zasuněte lístek do nosní dírky.



**ZÁBAL.** Omyté, čerstvé listy přikládejte na řezné rány a škrábnutí.

### NATĚ



**NÁLEV.** Užívá se ke zmírnění horeček a jako stomachikum.



**TINKTURA.** Užívá se při chorobách močového traktu a menstruačních potížích. Předepisuje se při kardiovaskulárních onemocněních.



**ZÁBAL.** Složenou gázu namočte v nálevu nebo zředěné tinktuře, abyste zklidnili městkově žíly.

### UPOZORNĚNÍ

- Ve vzácných případech může řebříček vyvolat silné alergické kožní vyrážky; delší používání může zvýšit citlivost kůže na světlo.
- V těhotenství se vyhněte větším dávkám, protože bylina je uterotonikum.

# Agrimonia sp.

## ŘEPÍK



„Dáte-li jej člověku pod hlavu, bude spát jako zabítý a nevstane a nebude chodit, dokud mu jej zpod hlavy zase nevezmete.“  
Středověký lékařský rukopis.

Řepík lékařský, *A. eupatoria*, je dnes ceněn hlavně jako prostředek k léčení sliznic a pro své adstringentní vlastnosti k zastavení krvácení. Používá se na rány již od dob starých Sasů. V 15. století byl nejdůležitější složkou „arkebutovské vody“, polního léčivého prostředku na střelné rány. Tato jeho hojivá moc se nyní připisuje vysokému obsahu kyseliny křemičité. Příbuzná odrůda *A. pilosa*, známá v Číně jako *sien che cchao (xian he cao)*, se používá podobným způsobem.

### Vlastnosti

Chladná, vysušující; hořké a svíravé chuti.

### Účinné složky

Taniny, kyselina křemičitá, éterický olej, hořčiny, flavonoidy, minerály, vitamíny B, K.

### Působení

Adstringens, diuretikum, hojí tkáň, zastavuje krvácení, podporuje tok žluči, zaznamenána určitá antivirozní aktivita.

*A. PILOSA*: rovněž antiparazitické, antibakteriální účinky.

## Užívané části

### NAŤ

#### A. EUPATORIA

Jako chladivý adstringens může být tato část použita při „horkých“ onemocněních, včetně průjmu, bronchitidy a infekcí močových cest, dále pak k čištění zápalů, hleny a jedů a podpoře hojení. Je dobrá při zánětech kůže a vředech, zastavuje krvácení z ran. Sbírejte i v létě dříve než začne kvést a během raného kvetení.

Čerstvá nať

Sušená nať



Tinktura

Sušená nať

### NAŤ

#### A. PILOSA

Čínská odrůda má kromě schopnosti zastavovat krvácení i antibakteriální a antiparazitické účinky a používá se proti *Trichomonas vaginalis*, tasemnici, úplavici a malárii.

## Použití

### NAŤLISTY

#### A. EUPATORIA



**NÁLEV.** Mírný prostředek, ideální při průjmu, zvláště u dětí. Mohou ho užívat i kojící matky, které jej tak předají dětem.



**TINKTURA.** Je silnější a více vysušuje než nálev; je účinná, pokud onemocnění zahrnuje nadbytek hleny nebo slizu. Používá se při cystitidě, infekcích močových cest, bronchitidě a silném menstruačním krvácení.



**ZÁBAL.** Zabal z listů aplikujte při migrénách.



**OMÝVÁNÍ.** Nálev použijte na rány, boláky, ekzémy a varikózní vředy.



**OČNÍ LÁZEŇ.** Při zánětu spojivek použijte slabého nálevu (10 g byliny v 500 ml vody).



**KLOKTADLO.** Užívejte nálev při bolení v krku a nosním kataru.

### NAŤ

#### A. PILOSA



**ODVAR.** V Číně se používá při silném krvácení z dělohy, krvi v moči, úplavici a proti parazitům zažívacího ústrojí.



**ZÁBAL.** Namočte složenou gázu do odvaru a použijte na bolák.



**VÝPLACH.** Ochlaďte a přefiltrujte odvar a použijte jej proti *Trichomonas vaginalis*.

### UPOZORNĚNÍ

• Protože je bylina adstringentní, neužívejte ji, pokud trpíte zácpou.



„Je to jedna z mimořádných, jedinečných rostlin na rány, protože je velmi ceněna a chvalořečena a používána na všechny rány, uvnitř i zevně.“

Nicholas Culpeper, 1653.

# Alchemilla vulgaris KONTRYHEL OBECNÝ

Kontryhel byl dříve považován za důležitou, v lidovém léčení často používanou rostlinu, uznávanou především při gynekologických obtížích, zejména silném menstruačním krvácení a pálení v pochvě. Jako vysoce adstringentní bylina bohatá na taniny byla jednou z nejoblíbenějších rostlin na bojištích 15. a 16. století. Za významnou ji považovali rovněž alchymisté, kteří sbírali a ve snaze vyrobit zlato a kámen mudrců používali kapky „nebeské rosy“, která se ráno třpytí na jejích listech.

### Vlastnosti

Chladná, suchá; hořká, adstringentní chuť.

### Účinné složky

Taniny, kyselina salicylová, saponiny, fytoosteroly, silice, hořčiny.

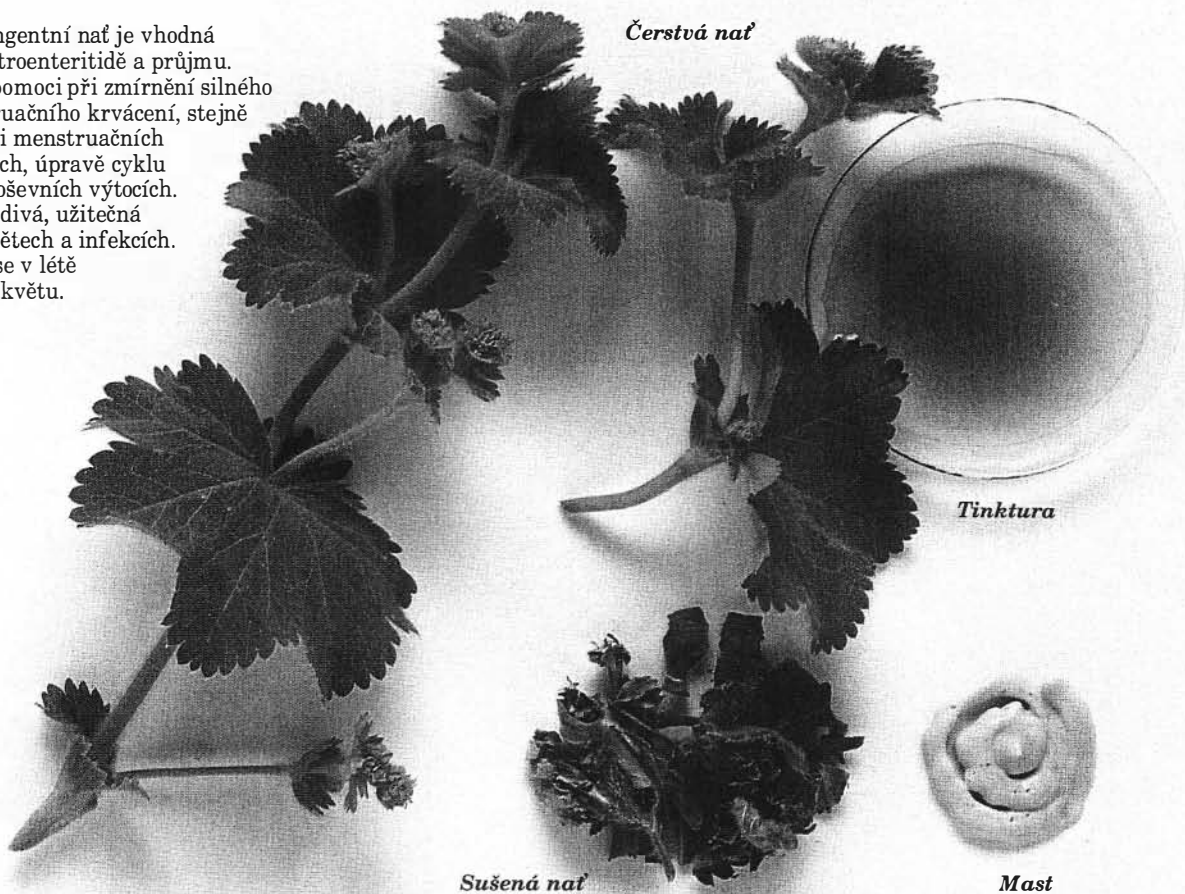
### Působení

Adstringens, stomachikum, gynekologikum, protizánětlivý prostředek, hojí rány.

## Užívané části

### NAŤ

Adstringentní nať je vhodná při gastroenteritidě a průjmu. Může pomoci při zmírnění silného menstruačního krvácení, stejně jako při menstruačních bolestech, úpravě cyklu a při poševních výtocích. Je chladivá, užitečná při zánětech a infekcích. Sklízí se v létě v době květu.



Čerstvá nať

Tinktura

Sušená nať

Mast

## Použití

### NAŤ



**NÁLEV.** Používá se při gastroenteritidě nebo průjmu: při akutních příznacích se užívá až 5x denně.



**TINKTURA.** Používá se při menstruačních bolestech, nepravidelnosti měsíčeků a menopauzálních obtížích.



**MAST.** Pro zmírnění poševního svědění smíchejte 50 g mastového základu s cca 20 ml růžové vody a 15 ml nálevu nebo tinktury a používejte na noc a ráno.



**OMÝVÁNÍ.** Při mokvajícím ekzému nebo vředech aplikujte nálev zevně.



**VÝPLACH ÚST/KLOKTADLO.** Použijte nálev při bolení v krku, laryngitidě a ústních vřídících.



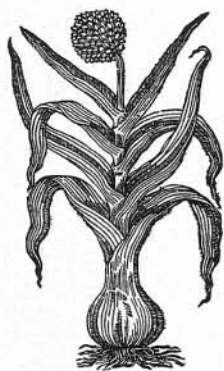
**VÝPLACH.** Použijte nálev při výtocích z pochvy a pálení.



**ČÍPKY.** Používají se při poševních výtocích a svědění. Zkombinujte 20 kapek tinktury s 20 g kakaového másla, které postačí, podle velikosti použité formy, k přípravě 12-16 čípků.

### UPOZORNĚNÍ

- V těhotenství bylinu neužívejte, protože má uterotonizující účinky.
- Při jakékoli náhlé nebo abnormální změně děložního krvácení vyhledejte odbornou pomoc.



# Allium sativum

## ČESNEK SETÝ

„... u lidí sklíčovaných melancholií... dává vzniknout ... v hlavě mnoha podivným vidinám: proto jej požívejte s velkou střídmostí.“  
Nicholas Culpeper, 1653.

Česnek je uznáván již nejméně 5000 let a dlouho jsou také známy jeho účinky při snižování hladiny cholesterolu v krvi. Dokonce i ortodoxní medicína uznává, že tato rostlina snižuje u kardiaků riziko dalšího infarktu; používá se rovněž jako stimulans pro imunitní systém a jako antibiotikum. Silný zápach česneku je do značné míry způsoben složkami s obsahem síry, která má „na svědomí“ většinu jeho léčivých vlastností; deodorizované preparáty mají značně snížený účinek.

### Vlastnosti

Velmi horká, suchá, štíplavá.

### Účinné složky

Sílice se složkami obsahujícími síru (zejména alicin, alliin a ajoen); enzymy, vitamíny B, minerální látky; flavonoidy.

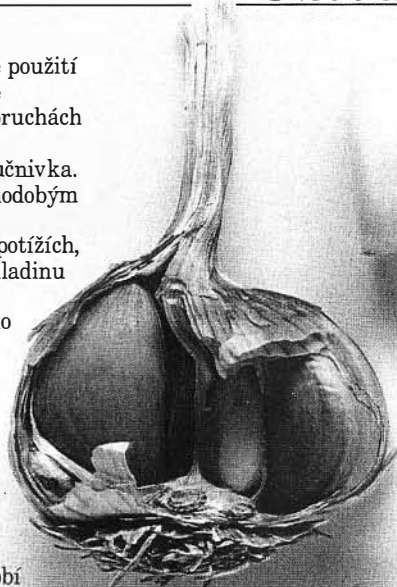
### Působení

Antibiotikum, expektorans, antikoagulans, antihistaminikum, antiparazitikum, podporuje pocení, snižuje krevní tlak, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, snižuje hladinu cukru v krvi.

## Užívané části

### STROUŽKY

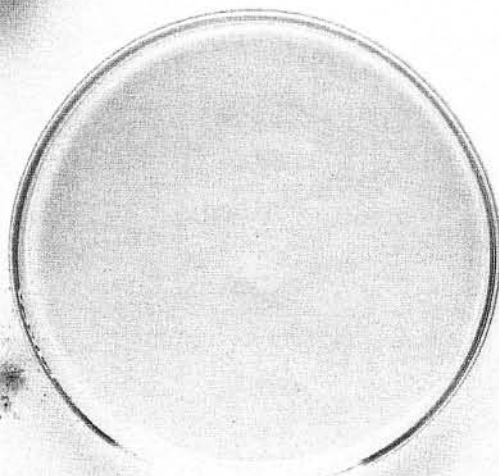
Stroužky mají široké použití při infekcích, zvláště hrudních potížích, poruchách trávení a plísňových infekcích jako je moučnivka. Jsou vhodným dlouhodobým léčivem při kardiovaskulárních potížích, snižují nadměrnou hladinu cholesterolu v krvi, aterosklerózu a riziko trombózy; rozšiřují periferní cévy, snižují krevní tlak. Česnek rovněž napomáhá při regulaci hladiny cukru v krvi a může tak být užitečný při pozdějším nástupu diabetes. Zevně působí stroužky na kožní infekce a akné. Nejlépe je používat je čerstvé.



Čerstvý česnek

Cibulka

Rozetřené stroužky česneku



Macerované stroužky česneku



Perly



Tobolky



Prášek

## Použití

### STROUŽKY

**ČERSTVÉ.** Potřete jimi akné nebo je rozmačkejte a použijte na bradavice nebo k odstranění kuřích ok. Přidávejte stroužky pravidelně do stravy jako profylaxi proti infekcím, pro snížení hladiny cholesterolu, zlepšení kardiovaskulární soustavy a snižování hladiny cukru v krvi. Při těžkých zažívacích poruchách (gastroenteritidě, úplavici, hlístech) a infekcích jezte rozmačkané stroužky (3-6 denně při akutních potížích).

**ŠTÁVA.** Pijte při poruchách zažívání a infekcích nebo při boji s aterosklerózou.



**MACERACE.** Při střevních parazitech ponořte přes noc do vody nebo mléka 3-4 stroužky česneku a nápoj příští den vypijte.



**TOBOLKY.** Prášek z česneku můžete vsypat do tobolek jako aromatickou alternativu komerčně vyráběných „perlí“. Klinické výzkumy ukazují, že 2 g prášku denně mohou u těch osob, které již utrpěly jeden infarkt, zabránit dalšímu. Denním užíváním těchto tobolek můžete také bojovat proti infekcím, včetně moučnivky.



**PERLY.** Používají se stejně jako oplatky. Čím „deodorizovanější“ perly jsou, tím méně jsou účinné.

### UPOZORNĚNÍ

- Česnek je velmi zahřívající rostlinou a může dráždit žaludek.
- Zatímco množství používaná při vaření jsou všeobecně bezpečná, neužívejte česnek v terapeutických dávkách během těhotenství a kojení; může způsobovat zažívací potíže jako je pálení žáhy a kojencům může vadit v mléce jeho chuť.
- Silně aromatické složky v česneku se vylučují plicemi a kůží; zápach z úst můžete odstranit tak, že sníte čerstvou petrželku.

# Aloe vera

## ALOE PRAVÉ



„Existuje mnoho způsobů je-  
ho použití, nejdůležitější však  
je to, že uvolňuje střeva, pro-  
tože je to téměř jediné laxati-  
vum, které je zároveň posilu-  
jícím lékem pro žaludek...“  
Plinius, 77 n.l.

Aloe pochází z tropické Afriky, kde se příbuzných druhů používá jako protijedu na rány šířivým jedem. Bylo známé už Řekům a Římanům, kteří gel používali na rány; jedním z Pliniových četných doporučení bylo roztírat listy na „vředovité mužské genitálie“. Ve středověku bylo oblíbeným projímadlem. V Číně mělo a má podobná použití jako na Západě, i když se používá pouze gel; v Indii se gel vysoce oceňuje jako chladivý, posilující lék. Do Západní Indie dorazilo aloe v 16. století a hojně se tam pěstuje.

### Vlastnosti

**Listy:** hořké, horké, vlhké.

**Gel:** hořký, chladný, vlhký.

### Účinné složky

Anthrachinonové glykosidy, pryskyřice, polysacharidy, steroly, geloniny, chromony.

### Působení

Sedativum, projímadlo, podporuje tok žluči, léčí rány, posiluje, uklidňuje, zastavuje krvácení, vypuzuje cizopasníky, antifungální účinky.

## Užívané části

### GEL

Hustý, slizovitý gel je ideálním domácím prostředkem první pomoci při popáleninách, poraněních a spálení sluncem. Je rovněž užitečný při jakýchkoli potížích se suchou pokožkou (zvláště při ekzému okolo očí a na citlivou pokožku obličeje) a dá se použít i na léčení plísňových infekcí, např. při trichofycii. V ájurvédské medicíně je gel důležitým posilujícím lékem na nadbytečnou *pittu* (oheň).

Gel

Mast

**GEL** se obvykle užívá čerstvý: dá se z něj vyrobit mast pro dlouhodobé používání.

Čerstvý list

### LISTY

Jako silné projímadlo jsou listy vhodné při chronické, úporné zácpě. Jako účinné cholagogum a stomachikum mohou být užitečné při nechutenství. Ve výtazích z listů se kdysi dětem máčely prsty, aby si přestaly okusovat nehty. Aloe se dá pěstovat i v mírném pásmu jako pokojová rostlina.

Prášek z listů

Tobolky

## Použití

### GEL



**ČERSTVÝ.** Použijte uštípnutý list přímo na popáleninu, ránu, suchou pokožku, plísňové infekce a kousnutí hmyzem. Jako tonizující lék užívejte 3 x denně až 2 čajové lžičky ve sklenici vody nebo ovocné šťávy.



**MAST.** Uštípněte několik listů, abyste získali velké množství gelu a svařte jej na hustou pastu. Uchovávejte jej v čistých nádobkách na chladném místě a používejte jako čerstvé listy.



**TONIZUJÍCÍ VÍNO.** Fermentovaný gel z aloe s medem a kořením je v Indii znám jako *humáryasava* a používá se jako posilující lék při anémii, špatném zažívání a jaterních chorobách.



**INHALACE.** Použijte parní inhalaci gelu při bronchiálním zhlacení.

### LISTY



**TINKTURA.** Jako léku při nechutenství nebo zácpě použijte 1-3 ml na 1 dávku. Chuť je nepřijemná.



**PRÁŠEK.** Jako projímadla při úporné zácpě a pro stimulaci tvorby žluči použijte 100-500 mg na 1 dávku nebo v oplatkách.

### UPOZORNĚNÍ

- V těhotenství neužívejte, protože antrachinonové glykosidy mají silné projímadé účinky.
- Velké dávky listů mohou vyvolat zvracení.

# *Althaea officinalis*

## PROSKURNÍK LÉKAŘSKÝ



„...kdokoli spolkne denně trochu šťávy z kteréhokoliv z nich (slézovitých), bude imunní vůči všem nemocem.“

Plinius, 77 n.l.

Botanický název této rostliny je odvozen od řeckého slova *altho*, které znamená „hojit“ – proskurník, známý též pod názvem ibišek, se používá k hojení již od časů starého Egypta. Jeho kořen, bohatý na cukry, má vysoký obsah slizu a změkčuje tkáň. Listy nejsou tak bohaté na sliz jako kořen a používají se jako prostředek ke snadnějšímu vykašlávání a uklidňující léčivý prostředek pro močovou soustavu. Jak listy, tak kořen se dříve používaly i jako zelenina. Všechny rostliny čeledi slézovitých mají podobné vlastnosti a odrůdy, jako jsou zahradní ibišky a sléz lesní, se příležitostně rovněž používaly v léčitelství.

### Vlastnosti

Chladná, vlhká, sladká.

### Účinné složky

**Květy:** sliz, flavonoidy.

**Listy:** sliz, flavonoidy, kumarin, kyselina salicylová a další fenolové kyseliny.

**Kořen:** sliz, polysacharidy, asparagin, taniny.

### Působení

**Květy:** expektorans.

**Listy:** expektorans, diuretikum, demulgens.

**Kořen:** demulgens, expektorans, diuretikum, léčí rány.

## Užívané části

### KVĚTY

Protože jsou jen zřídka ke koupě, mohou se sbírat květy i z doma pěstovaných rostlin. Nejčastěji se používají k výrobě sirupů proti kašli. Jako náhražky lze použít i květy zahradního ibišku. Sklízí se v létě.



Čerstvé květy

### LISTY

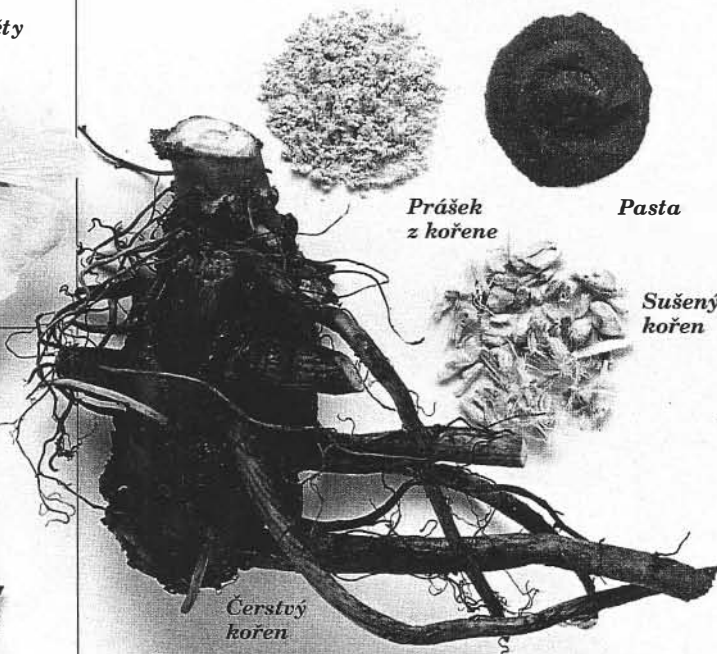
Používají se hlavně k uklidnění a léčbě chorob dýchacích a močových cest, včetně bronchitidy, dráždivého kašle a cystitidy. Sklízí se po odkvětu v pozdním létě.



Sušený list



Čerstvý list



Prášek z kořene

Pasta

Sušený kořen

### KOŘEN

Vně se používá na rány, popáleniny, nežitý a kožní vředy. Vnitřně se uplatňuje při zánětech sliznic: gastritidě, ezofagitidě, enteritidě, vředech zažívacího ústrojí, pro zmírnění hiatové hernie a při zánětech močových cest, jako je cystitida. Sklízí se na podzim nebo v zimě.

## Použití

### KVĚTY



**SIRUP.** Sirup vyrobený z nálevu užívejte jako expektorans.

### LISTY



**NÁLEV.** Používejte při chorobách dýchacích a močových cest.

### KOŘEN



**ODVAR.** Při zánětech, jako je ezofagitida a cystitida užívejte 25 g kořene, který svaříte s 1 litrem vody na cca 750 ml. Může být zapotřebí dalšího naředění.



**TINKTURA.** Použijte při zánětech sliznic zažívací a močové soustavy.



**OBKLAD.** Kořen nebo pastu z práškování kořene smíchanou s vodou použijte na kožní záněty a vředy.



**MAST.** Na rány, kožní vředovitost nebo jako pomocný prostředek k vytažení třísek rozpustíte 50 g bezvodého lanolinu, 50 g včelího vosku a 300 g měkkého parafínu; pak v těchto rozpustěných tucích prohřívejte ve vodní lázni po dobu jedné hodiny 100 prášku z kořene proskurníku. Po vychladnutí vmíchejte 100 g práškové kúry z kúry jilmu plavého.

### UPOZORNĚNÍ

• Pokud používáte tinkturu na onemocnění zažívacího nebo močového traktu, použijte ke snížení obsahu alkoholu horkovodní metody (viz str. 125).

# Archangelica sp.

## ANDĚLIKA



„Voda destilovaná z kořene ... ulevuje od všech bolestí a útrap pocházejících od chladu a větru ...“  
Nicholas Culpeper, 1653.

Známý likér benediktýnka získává svou lahodnou chuť z vysoké, dvouleté byliny anděliky lékařské, *A. officinalis*. Proslazené lodyhy a kořeny se v tradičním léčení užívaly proti infekcím a pro posílení organismu. Ve východní medicíně se používají některé další druhy, včetně *A. sinensis* (*tang kuej* *dang gui*), což je jedna z nejdůležitějších tonizujících rostlin velké Číny, která se přidává do mnoha patentovaných léčiv jako výživný posilující lék a k úpravě menstruačního cyklu. Na Západě jsou rovněž volně v prodeji četné přípravky, jejichž základ tvoří právě *tang kuej* (*dang gui*).

### Vlastnosti

Sladká, štiplavá, teplá, všeobecně vysušující.

### Účinné složky

Silice, hořčiny, pryskyřice, kumariny, kyselina valerová, taniny, bergapten; v čínských druzích jsou obsaženy údajně i vitamíny A a B.

### Působení

*A. OFFICINALIS*: karminativum, antispazmodikum, expektorans, diuretikum, stomachikum, antirevmaticum, uterotonikum, podporuje pocení, zevně protizánětlivá.

*A. SINENSIS*: posiluje krev, oběhovou soustavu, projímadlo.

## Užívané části

### LISTY

#### *A. OFFICINALIS*

Používají se hlavně při zažívacích potížích a onemocněních průdušek. Všeobecně se považují za méně zahřívající a jemnější než kořen. Sklízí se v létě.



Čerstvé listy

### Krém



Sušené listy

### KOŘEN

#### *A. OFFICINALIS*

Používá se při onemocnění zažívací a dýchací soustavy, k povzbuzení chuti a činnosti jater, ke zmírnění revmatických potíží a artritidy a pro podporu pocení při nachlazeních a chřipkách. Jako uterotonikum se kořen používal při déletrvajícím porodu nebo při špatném odlučování placenty. Sklízí se první rok na podzim.



Sušený kořen

### KOŘEN

#### *A. SINENSIS*

Kořen *tang kuej* (*dang gui*) je uznáván při anémii, menstruačních bolestech nebo jako celkový posilující lék po porodu. Pročišťuje játra (jak od energie, tak jedů) a může uvolnit zácpu, zvláště u starších osob.



Sušený tang kuej (*dang gui*)

## Použití

### LISTY

#### *A. OFFICINALIS*

**NÁLEV.** Při zažívacích obtížích berte standardní dávky.

**TINKTURA.** Při bronchitidě nebo nadýmání berte 3 x denně až 3 ml.

**KRÉM.** Aplikujte při podráždění kůže.

### KOŘEN

#### *A. OFFICINALIS*

**TINKTURA.** Užívejte při průduškovém kataru, kašli, poruchách zažívání a jako jaterní stimulans.



**ZÁBAL.** Namočte složenou gázu ve zředěné horké tinktuře nebo odvaru a přiložte na bolestivé klouby stížené revmatem nebo artritidou.



**MASÁŽNÍ OLEJ.** Zředte až 10 kapek andělikového oleje ve 25 ml mandlového nebo slunečnicového oleje a použijte při artritických nebo revmatických bolestech.

### KOŘEN

#### *A. SINENSIS*

**ODVAR.** Užívejte při anémii, nepravidelném a bolestivém menstruačním cyklu, stagnaci jater nebo slabosti po porodu.

### UPOZORNĚNÍ

- V těhotenství se vyhněte požívání pravidelných nebo velkých dávek z důvodu jeho uterotonického působení, a rovněž při cukrovce (pro obsah cukru).
- Andělika je zahřívající, proto může být kontraindikována při „horkých“ onemocněních.
- Olej z anděliky může zvyšovat fotosenzibilitu, proto pokud užíváte anděliku vně, vyhněte se nadměrnému slunění.

# *Apium graveolens*

## MIŘÍK CELER



„Tato rostlina je jednou z bylin, které se jedí na jaře, aby osvěžily a pročistily krev.“  
Nicholas Culpeper, 1653.

Celer je známá a oblíbená zelenina, ale také důležitá léčivá rostlina. Ve východní medicíně je klasifikován jako hořko-sladký, vlhký a chladivý, a proto vhodný k vybalancování pálivých, kořeněných jídel. Celá rostlina je mírně stimulující, výživná a posilující při oslabení organismu. V minulosti se celer pěstoval jako zelenina na zimu a počátek jara; díky svým antitoxickým vlastnostem byl pročištěním a posilujícím lékem po zimní stagnaci. Ve Francii se široce používá homeopatický extrakt ze semen pro úlevu při zadržované moči.

### Vlastnosti

Mírně chladivá, vlhká, hořkosladká.

### Účinné složky

Silice, glykosidy, furanokumariny, flavonoidy.

### Působení

Antirevmaticum, sedativum, anti-septické urologikum, karminativum, zvyšuje vylučování kyseliny močové, snižuje krevní tlak, pravděpodobně má i určité antifungální působení.

## Užívané části

### SEMENA

Používají se hlavně jako diuretikum; napomáhají pročištění jedů z organismu, proto jsou zvláště vhodná při dně, při níž se krystaly kyseliny močové usazují v kloubech, a při artritidě. Jsou nahořklé chuti, působí jako mírný prostředek pro povzbuzení zažívání. Sklízí se po odkvetu rostliny ve druhém roce.



Semena

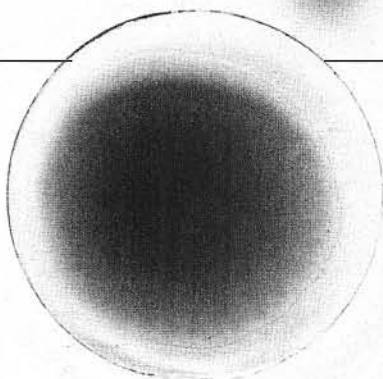
### ÉTERICKÝ OLEJ

Extrahuje se ze semen, má silnější terapeutický účinek. Užívejte opatrně.



### KOŘEN

Dnes se používá jen zřídka, je však účinným močopudným lékem a užívá se při kaméncích a písku v močových cestách. Působí rovněž jako hořký žaludeční lék a stomachikum.



Tinktura

### STONEK

V menší míře má tytéž vlastnosti jako ostatní části rostliny. Užívání čerstvých stonků může pomáhat při stimulaci tvorby mléka po porodu. I když planě rostoucí celer je účinnější, lze používat i pěstované odrůdy.



Stonek

## Použití

### SEMENA



**NÁLEV.** Při revmatické artritidě a dně kombinujte 2 čajové lžičky celerových semen s 1 čajovou lžičkou *lignum vitae* a přidejte 1/2 čajové lžičky do šálku vařící vody.

### ÉTERICKÝ OLEJ



**OLEJ.** Při bolestivé dně v nohou či chodidlech přidejte 15 kapek oleje do misky teplé vody a máčejte v ní nohy.



**MASÁŽNÍ OLEJ.** Nařed'te 5-10 kapek celerového oleje ve 20 ml mandlového nebo slunečnicového oleje a masírujte jím artritické klouby.

### KOŘEN



**TINKTURA.** V minulosti se používala hlavně jako diuretikum při hypertenzi a onemocněních močových cest, jako složka v přípravcích k léčbě artritidy nebo ke stimulaci a pročistění ledvin.

### CELÁ ROSTLINA



**ŠTÁVA.** Rozmelněte celou čerstvou rostlinu (semena, kořen, stonek a listy) a šťávu pijte při zánětech kloubů a močového traktu, jako jsou revmatická artritida, cystitida nebo uretritida, při tělesné slabosti a nervovém vyčerpání.

### UPOZORNĚNÍ

- Bergapten obsažený v semenech může zvyšovat fotosenzibilitu, proto nepoužívejte éterický olej vně, pokud svítí ostré slunce.
- V těhotenství neužívejte olej a velké dávky semen, mohou totiž působit jako uterotonikum.
- Nekupujte semena určená k pěstování, protože bývají často ošetřena fungicidy.



# Arctium lappa

## LOPUCH VĚTŠÍ



„To jsou pouze malé ja-  
hůdky, sestřenko, které po  
sobě házíme při našich taš-  
kařících.“ Jak se vám líbí,  
William Shakespeare, 1599.

Dříve se lopuch hojně používal do pročišťujících léků. Je znám svými ostnatými obaly semen zakončenými droboučkými háčky, které se tak rády zachycují na oděvech. Tato vlastnost se odráží v jeho botanickém názvu, odvozeném z řeckého *arktos*, čili medvěd, naznačujícím drsně vyhlížející plodenství, a *lappa*, čili lapit. Lopuch byl tradičním prostředkem k čištění krve, v lidových nápojích často kombinovaný s pampeliškovým nebo lopuchovým vínem, a kdysi byl oblíben i při zažívacích potížích. V Číně se semena, zvaná *niu pang c'* (*niu bang zi*), používají k zahnání „větrných a horkých zel“, rovněž snižují hladinu cukru v krvi.

### Vlastnosti

**Kořen/listy:** chladné, vysušující, hořké; kořen je nasládlý.

**Semena:** chladná, štiplavá, hořká.

### Účinné složky

**Kořen/listy:** glykosidy, flavonoidy, taniny, silice, polyacetyleny, pryskyřice, sliz, alkaloidy, éterický olej.

**Semena:** esenciální mastné kyseliny, vitamín A, B<sub>2</sub>.

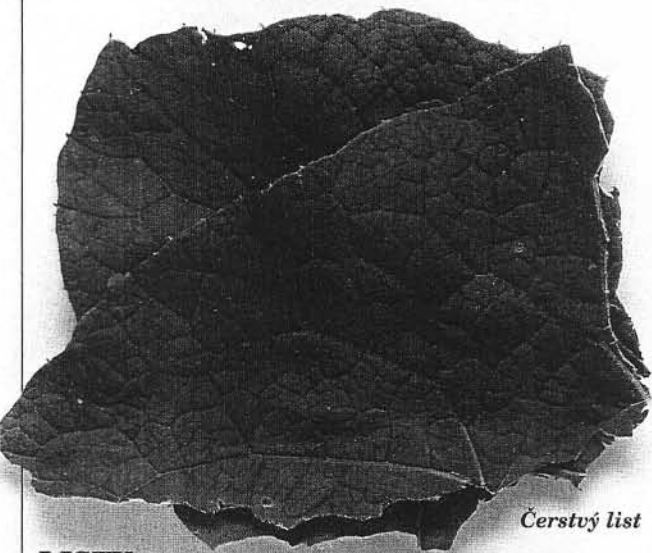
### Působení

**Kořen:** pročištuje krev, mírné projímadlo, diuretikum, diaforetikum, antirevmatikum, antibiotikum.

**Listy:** mírné projímadlo, diuretikum.

**Semena:** prevence horeček, protizánětlivé, antibakteriální účinky, snižují hladinu cukru v krvi.

## Užívané části



Čerstvý list

### LISTY

Jsou všeobecně méně účinné než kořen, dají se však používat velmi podobným způsobem. Zvláště vhodné jsou při žaludečních potížích včetně poruch trávení a celkově slabém zažívání. Sklízí se před rozkvetem nebo během jeho raného stádia.



Sušný list

### KOŘEN

Léčitelé na Západě považují kořen za nejdůležitější část lopuchu a používají jej jako pročišťující, vylučovací léčebný prostředek všude tam, kde se nahromadily toxiny vedoucí k onemocněním kůže, pomalu pracujícím zažívání nebo artritickým bolestem. Užívá se rovněž vně při kožních bolácích a infekcích. Sbírá se na podzim.



Sušný kořen

### SEMENA

Američtí eklektikové (viz str. 21) používali semena na kožní choroby a jako diuretika. V Číně se semena považují za vhodný prostředek při nachlazeních, která se projevují bolestmi v krku a neproduktivním kašlem. Sbírají se po dozrání koncem léta.



Niou pang c' (*niu bang zi*)

## Použití

### KOŘEN



**ODVAR.** Užívejte při kožních onemocněních, zvláště u přetrvávajících nežitů, boláků a suchém ekzému s olupováním pokožky.



**TINKTURA.** Užívejte ji v kombinaci s bylinami léčícími artritidu a zažívání, jako je šťovík kadeřavý, k detoxifikaci organismu a stimulaci zažívání, a také při močových kamencích.



**ZÁBAL.** Aplikujte na kožní boláky a vředy na nohu.



**OMÝVÁNÍ.** Na akné a plísňové kožní infekce, jako je trichofycie, používejte koupel z odvaru.

### LISTY



**NÁLEV.** Používejte při poruchách trávení (berte v dávce o velikosti vinné sklenky před jídlem) a jako mírný stimulant zažívání.



**ZÁBAL.** Aplikujte na pohmožděniny a kožní záněty včetně akné.



**LÉČIVÝ OLEJ.** Připravte jej extrakcí za tepla (viz str. 122) a používejte na varikózní vředy.

### SEMENA



**ODVAR.** Užívejte při horečnatých nachlazeních s bolestmi krku a kašlem. Spolu s violkou používejte na kožní vyrážky.

# Artemisia absinthium & A. vulgaris

## PELYNĚK PRAVÝ A PELYNĚK ČERNOBÝL



„...nejstarší z bylin ... prospěšná proti jedům, zbavuje ošklivosti a je mocná proti nechutenství...“  
Lacnunga, 9.st.

Tyto dvě příbuzné byliny jsou z lékařského hlediska vysoce ceněny jak na Východě, tak na Západě. Anglosasové počítali černobýl mezi jednu z „devíti posvátných bylin“, které dal světu bůh Woden. Také Římané jej údajně vysazovali podél cest a jeho snítky si dávali při dlouhých cestách do sandálů, aby předešli bolestem nohou. Obě byliny jsou hořkými zaživacími léky a mnohé hořké aperitivy, jako je např. vermut, obsahují pelyněk jako stimulans zaživacího traktu. Pelyňku se rovněž užívá k vypuzení střevních parazitů.

### Vlastnosti

Hořká, štíplavá, vysušující, poměrně chladná.

### Účinné složky

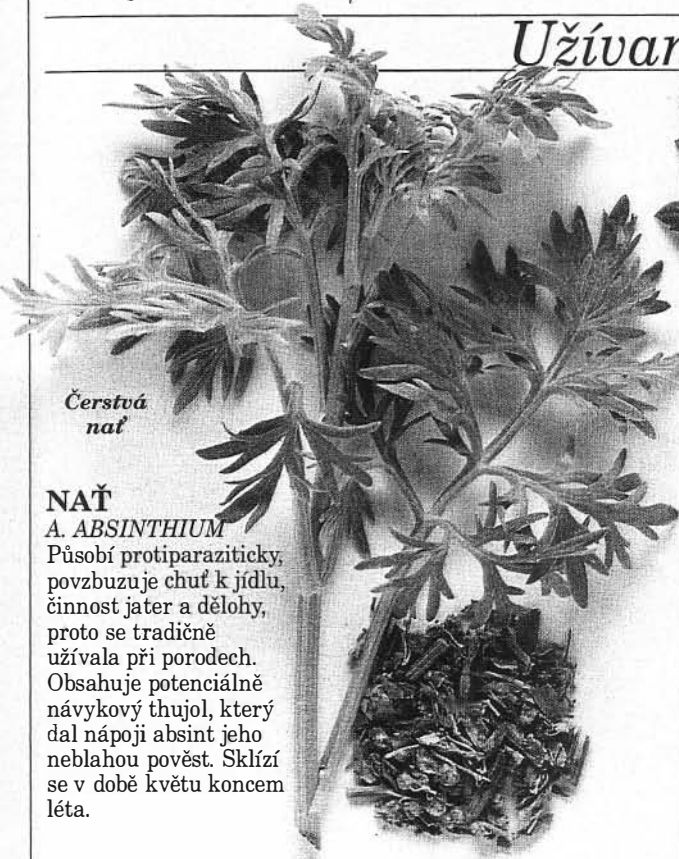
Silice (vč. seskviterpenu, laktonů a thujolu), hořčiny, flavonoidy, taniny, kyselina křemičitá, antibiotické polyacetyleny, inulin, hydroxykumariny.

### Působení

**A. ABSINTHIUM:** amarum, uterotonikum, antibiotikum, karminatikum, antiseptikum, anthelmintikum, cholagogum.

**A. VULGARIS:** amarum, uterotonikum, antirevmatikum, stimuluje nervovou činnost, upravuje menstruaci.

## Užívané části



Čerstvá nať

### NAŤ

#### A. ABSINTHIUM

Působí protiparaziticky, povzbuzuje chuť k jídlu, činnost jater a dělohy, proto se tradičně užívala při porodech. Obsahuje potenciálně návykový thujol, který dal nápoji absint jeho neblahou pověst. Sklízí se v době květu koncem léta.

Sušená nať



Čerstvá nať

### NAŤ

#### A. VULGARIS

Mírná droga působící na nervstvo a menstruaci; může být užitečná při klimakterických a menstruačních potížích. Hořký léčivý prostředek povzbuzující zažívání, lze jej užívat i při nachlazení a horečkách. Na Východě se tyčinky ze sušené byliny (*aj jie 'ai ye'*) pálí na konci akupunkturních jehel, aby vyčistily organismus od „chlada“ a „vlhkosti“. Sbírá se v době květu koncem léta.

Sušená nať

Tyčinka moxa

## Použití

### NAŤ

#### A. ABSINTHIUM



**NÁLEV.** Slabý nálev (5-10 g byliny v 500 ml vody) užívejte při pomalém zažívání, nechutenství a gastritidě. Předepisuje se při žloutence a hepatitidě a k vypuzení střevních parazitů.



**TINKTURA.** Užívá se stejně jako nálev, nepřekračujte však dávku 3 ml za den.



**OBKLAD.** Namočte složenou gázu v nálevu - zklidňuje pohmožděliny a postípání.



**OMÝVÁNÍ.** Nálev použitý zevně pomáhá při napadení parazity, jako je svrab.

### NAŤ

#### A. VULGARIS



**NÁLEV.** Užívejte při příznacích menopauzy nebo jako amarum pro zklidnění zaživacího traktu při léčbě horečky.



**ODVAR.** Smíchejte 5 g pelyňku se stejným množstvím sušeného zázvoru k přípravě čaje pro zahřátí při menstruačních bolestech.



**TINKTURA.** Užívejte při menstruačních bolestech, nedostatečné menstruaci a příliš dlouhém krvácení. Berte rovněž jako stimulans při stagnaci jater a pomalém zažívání. Při porodu se užívá při dlouhotrvajícím začátku a retenci placenty.

## UPOZORNĚNÍ

- Oběma bylinám se vyhybejte v těhotenství (jsou to uterotonika a mohou způsobovat abnormality plodu) a rovněž pokud kojíte (thujol může přecházet mateřským mlékem do dítěte).
- Užíváte-li tinkturu z jedné či druhé byliny při poruchách jater či zažívání, použijte ke snížení obsahu alkoholu postupu uvedeného na str. 125.

# Avena sativa

## OVES SETÝ



„...oves provede generální opravu celého těla uvnitř i zevně.“

Peter Holmes, 1989.

Oves, tato tradiční surovina severní Evropy, je teplé, sladké jídlo, ideální ve studeném podnebí. Kaše připravená z ovesných vloček (drceného zrní) je výživnou snídaní. Pro léčebné účely se všeobecně používá celá rostlina (sláma), která se sklízí, když je zrno zralé. Bylina je vhodné nervové tonikum, ideální při depresích a nedostatku *čchi* (životní energie). Výzkumy poslední doby prokázaly, že ovesné otruby, a v menší míře i vločky, napomáhají při snižování abnormálně vysokých hladin cholesterolu v krvi.

### Vlastnosti

Teplá, vlhká, sladká.

### Účinné složky

Saponiny, flavonoidy, četné minerály, alkaloidy, steroidy, vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, D, E, karoten, pšeničná bílkovina (lepek), škrob, tuk.

### Působení

**Sláma:** protidepresivní účinky, posiluje nervovou soustavu, podporuje pocení.

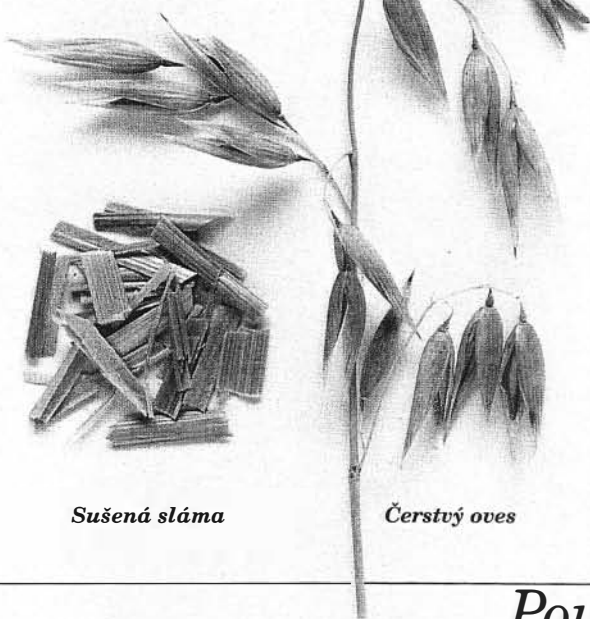
**Zrno:** protidepresivní, výživné, posiluje nervovou soustavu.

**Ovesné otruby:** protitrombózní účinky, snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

## Užívané části

### SLÁMA

Vynikající roborans pro celý organismus, užívány jak na fyzickou, tak nervovou slabost; ideální při depresích. Lze ji používat též při nedostatečnosti štítné žlázy a estrogenu, při degenerativních onemocněních, jako je roztroušená skleróza, a při nachlazeních, zvláště pokud se vracejí nebo přetrvávají. Plodina se sklízí když je zrno zralé – celá rostlina se usuší a naseká.

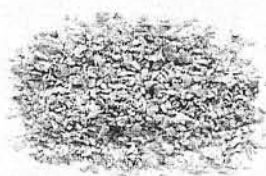


Sušená sláma

Čerstvý oves



Zrno



**Otruby** se vyrábějí z hrubých slupek zrní; jsou obzvláště vhodné pro snižování hladiny cholesterolu.



**Ovesné vločky** (drcené zrní) mají vysoký obsah kyseliny křemičité a mohou při vnější aplikaci pomáhat při kožních problémech.

### ZRNO

Semena mají velmi podobné vlastnosti jako celá rostlina a dají se používat na tatáž onemocnění. Sklízí se koncem léta a melou k výrobě otrub a vloček.



**Dr. Bach** doporučoval svůj léčebný přípravek z květů divoce rostoucího ova pro chvíle nejistoty a rozladění.

## Použití

### SLÁMA



**EXTRAKT.** Při nespavosti, rozrušení a depresi užívejte dávky 2-3 ml. (Podobně lze užívat i tinkturu.) Doporučuje se i kombinace se sporyšem. Rovněž vhodný jako výživný doplněk k prostředkům léčícím rýmu a nachlazení jako diaforetikum.



**ODVAR.** Přípravuje se z celé sušené rostliny a používá ke stejným účelům jako extrakt.



**OMÝVÁNÍ.** Jako léčivá koupel při kožních onemocněních se používá odvar.



### ZRNO

**ZÁBAL.** Na kožní onemocnění, jako jsou ekzémy, opary a pásový opar, použijte zábal z ovesných vloček.

### UPOZORNĚNÍ

• Osoby, které jsou citlivé na lepek (např. ti, kdož trpí celiakií) ponechají odvar nebo tinkturu usadit a slijí k použití pouze čistou tekutinu.

# Borago officinalis

## BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ



„... známé schopnosti oživit hypochondra a rozveselit pilného studenta.“  
John Evelyn, 1699.

Velký sběratel bylin John Gerard psal v roce 1597 o brutnáku a citoval přitom starý rým *ego borago gaudia semper ago* („já, brutnák, vždy přináším kuráž“). Moderní výzkumy přinesly na toto říkadlo nový pohled – brutnák stimuluje nadledvinu, a tak podněcuje tvorbu adrenalinu, hormonu, který pohání tělo k rychlému jednání (útok nebo útek) ve stresových situacích. Krásné modré kvítky se již od alžbětinských časů „pro radost ducha“ přidávají do salátů – a je to zvyk, jímž se mohou řídit i dnešní moderní kuchařky.

### Vlastnosti

Studená, vlhká, nasládlá.

### Účinné složky

**Listy/květy:** saponiny, sliz, taniny, vitamín C, vápník, draslík.

**Semena:** esenciální mastné kyseliny vč. kyseliny cis-linolové a  $\gamma$ -linolenové.

### Působení

**Listy/květy:** stimuluje činnost nadledvin, zvyšuje laktaci, pocení, diuretikum, antipyretikum, antirevmaticum, expektorans.

## Užívané části

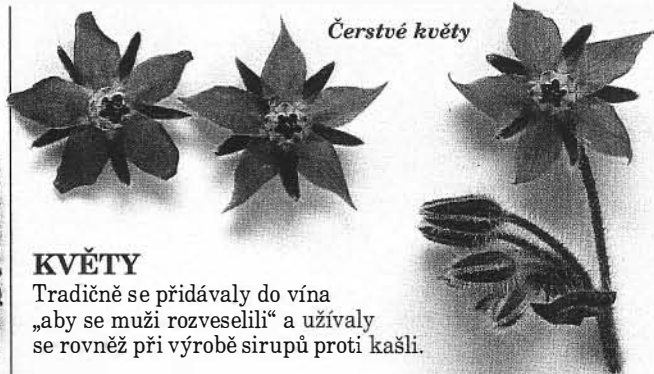
### LISTY

Masité, poněkud drsné listy lze užívat při stresu jako posilující lék pro činnost nadledvin nebo proti vedlejším účinkům při terapii steroidy. Může se rovněž užívat při suchém, škrábavém kašli a ke stimulaci tvorby mléka; lze je předepsat v raném horečnatém stádiu zánětu plic nebo černého kašle. Sbírá se po celou dobu vegetace.



Pokrájené listy

*Šťáva je užitečná při nervové depresi nebo stesku; je z ní také dobrá pleťová voda pro suchou, svědivou kůži.*



Čerstvé květy

### KVĚTY

Tradičně se přidávaly do vína „aby se muži rozveselili“ a užívaly se rovněž při výrobě sirupů proti kašli.

### SEMENA

Olej získávaný ze semen se používá jako náhražka oleje z pupalky dvouleté na revmatické či menstruační potíže a vně se dá používat na ekzémy. Je rovněž k dostání průmyslově vyráběný v tobolkách.



Semena



Olej ze semen a tobolky

## Použití

### LISTY



**NÁLEV.** Užívá se v raném stádiu plicních onemocnění či horečnatých nachlazení. Kojící matky jej mohou pro zvýšení tvorby mléka kombinovat s fenylem.



**TINKTURA.** Berte třikrát denně 10 ml jako tonikum po léčbě steroidy a při stresu.



**ŠTÁVA.** Při depresi, žalu nebo rozrušení rozmělněte čerstvé listy a pijte třikrát denně 10 ml šťávy.



**PLEŤOVÁ VODA.** Na podrážděnou, suchou kůži nebo vyrážku nervového původu použijte šťávu z brutnáku naředěnou stejným množstvím vody.

### SEMENA



**TOBOLKY.** Jako doplněk léčby ekzému nebo revmatické artritidy užívejte denně 500 mg oleje v tobolce. Olej rovněž pomáhá v některých případech nepravidlosti menstruace, při dráždivém střevu i jako prostředek první pomoci při kocovině (dávka 1 g).

### KVĚTY



**SIRUP.** Sirup připravený z nálevu je vhodný jako expektorans při kašli. Lze jej kombinovat s květy divizny a proskurníku (ibišku).

### UPOZORNĚNÍ

• V Austrálii a na Novém Zélandu je používání byliny omezeno.



# *Brassica oleracea* BRUKEV ZELNÁ

Na Západě se pěstuje již přinejmenším od r. 400 př.n.l. a je to hodnotný lék. Již za časů Dioskorida se užívala jako lék na zažívací potíže, svalové tonikum, na kožní onemocnění a horečky; rozmařilí Římané jedli syrové brukve, aby se neopili. V lidovém léčitelství byla spolehlivým pomocníkem při různých chorobách. Vznikly z ní postupně všechny druhy dnešního zelí a kapusty.

### Vlastnosti

Nasládlá, slaná, vysušující, chladná.

### Účinné složky

Minerály, vitamíny A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, aminokyseliny, tuky.

### Působení

Protizánětlivé, antibakteriální, anti-revmatické, hojí tkáně tím, že povzbuzuje množení buněk, snižuje překrvení jater.

„Lék chudých ...“

Dr. Jean Valnet, 1967.

## Užívané části

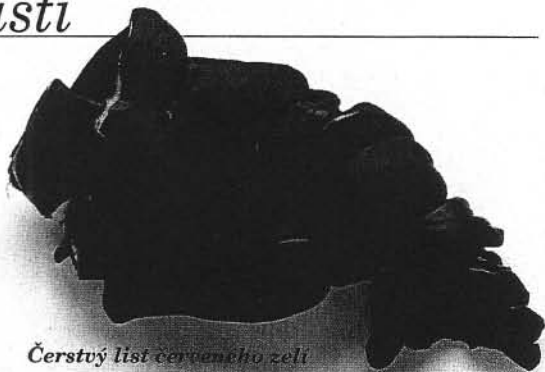
### LISTY

Vně se listy mohou používat na rány, vředy, záněty, artritické klouby a kožní onemocnění, zvláště akné.

V lidovém léčitelství se užívaly vnitřně na téměř všechny choroby včetně zažívacích a dýchacích potíží, migrény, zadržování tekutin a bolesti. Současné klinické pokusy prokázaly jejich účinek při léčbě žaludečních vředů.



Čerstvý list bílého zelí



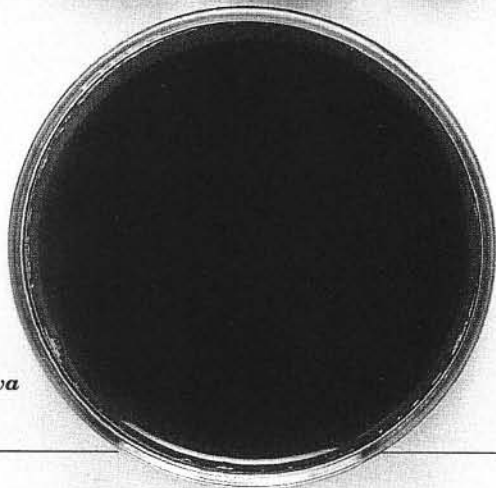
Čerstvý list červeného zelí



Středové žebro

List kapusty kadeřavé

Šťáva



## Použití

### LISTY



**ČERSTVÉ.** Použijte přímo na artritické nebo vyvrtnuté klouby, varikózní vředy a rány. Nejprve odtrhněte z listu středové žebro, pak list mírně naklepejte a připevněte jej na postižené místo obvazem. Takto připravené listy vkládejte při mastitidě nebo přeplněných prsou do košíčků podprsenky.



**ODVAR.** Při kolitidě vařte 60 g listů po dobu jedné hodiny v 500 ml vody a pijte v dávkách vinné sklenky.



**PLEŤOVÁ VODA.** Pro ošetření akné rozmixujte 250 g čerstvých listů s 250 ml destilátu z habru. Přeceďte a přidejte dvě kapky oleje z citronové šťávy. Používejte večer a ráno.



**ŠŤÁVA.** Předepisuje se při vředech žaludku a dvanáctníku.



**SIRUP.** Při prsním kašli, astmatu a bronchitidě užívejte sirup připravený z odvaru v dávkách po 10 ml.



# *Calendula officinalis*

## MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ

„Někteří jej užívají, aby jim zežloutly vlasy... nespokojení s barvou...“  
William Turner, 1551.

Tyto zlaté květy měsíčku jsou mezi bylináři velmi oblíbeny. Macerát herbář z 12. století doporučuje prostým pohledem na rostlinu zlepšovat zrak, pročišťovat hlavu a rozradostňovat mysl. Za dob Culpepera se měsíček užíval k „posílení srdce“ a byl vysoce ceněn při neštovicích a spalničkách. Dnes se hojně užívá v patentových homeopatických léčivech.

### Vlastnosti

Nahořklá, štiplavá, vysušující, mírně chladivá.

### Účinné složky

Saponiny, flavonoidy, sliz, těkavé oleje, hořčiny, pryskyřice, steroidní složky.

### Působení

Adstringentní, antiseptické, antifungální, protizánětlivé, léčí rány, upravuje menstruaci, stimuluje tvorbu žluči.

## Užívané části

### KORUNNÍ LÍSTKY

Používají se zevně na širokou řadu kožních onemocnění a zánětů, i vnitřně při gynekologických, horečnatých či toxických stavech a ke zvýšení energie jater. Sbírají se od časného léta, často až do pozdního podzimu.



Čerstvé květenství

Průmyslově sušené byliny obvykle obsahují celá květenství; samotné korunní lístky jsou lepší.

Listy se kdysi používaly k zábalům při horkých, vydutých otocích.

Krém

### ÉTERICKÝ OLEJ

Účinný antifungální prostředek při kandidóze pochvy, přidává se rovněž do prostředků k léčení kůže. Někdy se vyrábí i průmyslově, ale nebývá lehké ho sehnat: dobrou náhražkou je léčivý olej připravený postupem zastudena (viz str. 122).

## Použití

### KORUNNÍ LÍSTKY



**NÁLEV.** Užívejte při menopauzálních potížích, menstruačních bolestech, gastritidě a při zánětech jícnu.



**TINKTURA.** Berte při problémech se stagnací jater včetně pomalého zažívání, a též při menstruačních potížích, zejména nepravidelných či bolestivých měsíčních.



**OBKLAD.** Složenou gázu namočenou v nálevu přikládejte na pomalu se hojící rány nebo varikózní vředy.



**VÝPLACH ÚST.** Při ústních vředech a onemocněních dásní užívejte nálev k výplachu dutiny ústní.



**KRÉM.** Použijte při jakýchkoli problémech včetně zanícené či suché pokožky; poraněních, suchém ekzému, bolavých bradavkách při kojení, opařeninách a spálení sluncem.



**LÉČIVÝ OLEJ.** Použijte na omrzliny, hemoroidy a při lomivosti kapilár.



### ÉTERICKÝ OLEJ

**ČÍPKY.** Při kandidóze pochvy používejte 1-2 x denně vaginální čípky obsahující 2-5 kapek měsíčkového oleje a 2-5 kapek oleje z kustovnice.



**OLEJ.** Při úzkostných stavech nebo depresi přidejte do koupele 5-10 kapek.

### UPOZORNĚNÍ

• Nesplette si tuto rostlinu nebo vonný olej z ní připravený s přípravky vyrobenými z podobného aksamitníku rozkladitého (tzv. afríkánů), *Tagetes patula* a příbuzných druhů. Ty se používají na bradavice a rovněž jako insekticidy či herbicidy.



# (Camellia) Thea sinensis

## ČAJOVNÍK ČÍNSKÝ

Čaj, v Číně známý jako čcha (*cha*), se stal natolik důvěrně známým nápojem, že jsme zapomněli, že je to rovněž velmi silná léčivá bylina. Číňané pijí čaj již asi od r. 3000 př.n.l. a považují jej za dobrý stimulant, adstringens pro vyčištění hlenu a lék na zažívání. Tři druhy čaje, zelený, černý a oolong, se vyrábějí z listů téhož druhu rostliny. Výzkumy na Dálném Východě ukazují, že některé druhy zeleného čaje pravděpodobně snižují riziko vzniku rakoviny žaludku.

„Je lépe být tři dny bez jídla než jeden den bez čaje.“  
Staré čínské úsloví.

### Vlastnosti

**Zelený/oolong:** hořkosladká, vysušující, chladivá. **Černý:** hořkosladká, vysušující, zahřívající.

### Účinné složky

Alkaloidy (vč. kofeinu a teobrominu), taniny (polyfenoly), katechiny, silice, fluorid (v některých odrůdách).

### Působení

Stimulační, adstringentní, antioxidační, antibakteriální, diuretické; některé odrůdy snižují hladinu cholesterolu v krvi; u zeleného čaje objevily protinádorové vlastnosti.

## Užívané části

### LISTY

K výrobě zeleného čaje se mladé, čerstvé listy a listové pupeny praží na pánvi, a pak se stáčí nebo suší. Čaj oolong se připravuje z čerstvých listů zavadtutím na slunci, mírným hnětením a posléze částečnou fermentací. Černý čaj je plně fermentovaná odrůda.

### ZELENÝ ČAJ

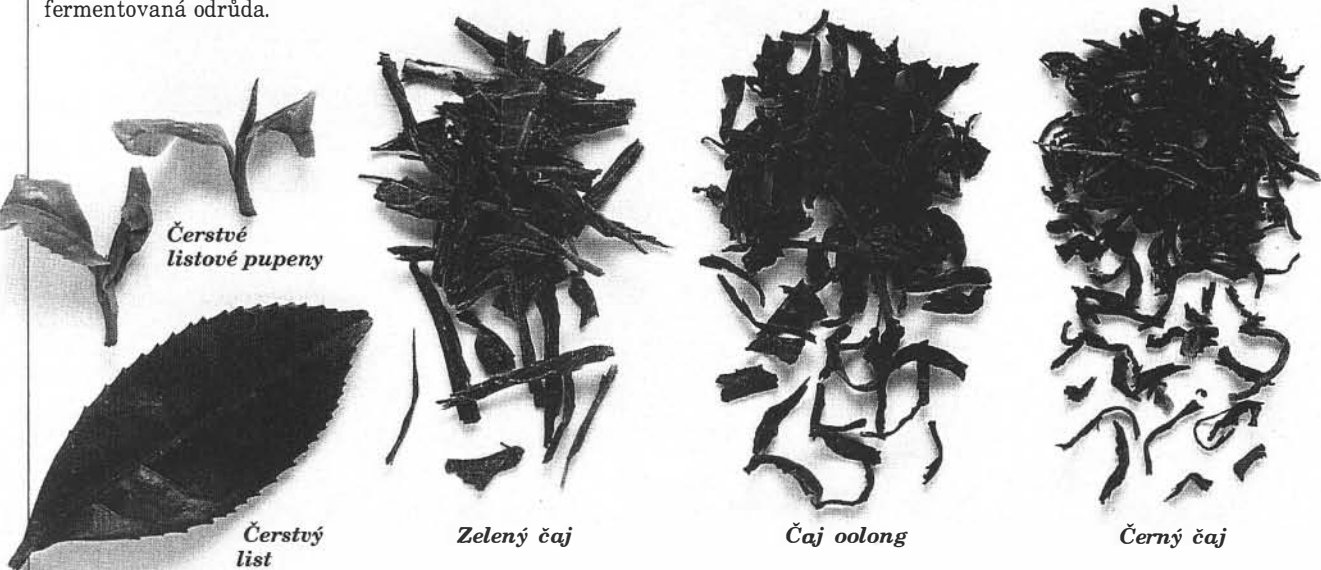
Bohatý na fluorid, může snižovat riziko vzniku zubního kazu. Je rovněž užitečný při poštípání hmyzem a k zastavení krvácení. Ukázalo se, že tento čaj je účinný proti rakovině žaludku a kůže a pro zvýšení imunity organismu.

### ČAJ OOLONG

Některé druhy, jako je *Pchuerch* (*Pu erh*), jsou zvláště účinné při snižování hladiny cholesterolu po pozření tučných pokrmů. Japonské výzkumy naznačují, že čaj oolong může snižovat vysoký krevní tlak a omezovat riziko onemocnění tepen.

### ČERNÝ ČAJ

Černý čaj se hojně pije v Evropě, Indii a Severní Americe. Je bohatý na taniny a má vysoce svíravé účinky, je proto zvláště vhodným prostředkem při průjmu.



Čerstvé listové pupeny

Čerstvý list

Zelený čaj

Čaj oolong

Černý čaj

## Použití

### ZELENÝ ČAJ



**NÁLEV.** Pijte po jídle, pomáhá při ochraně proti zubnímu kazu.



**ZÁBAL.** Listky zeleného čaje přiložte na kousnutí hmyzem, snižíte svědění a zánětlivost.



**OBKLAD.** Použijte polštářek ze složené gázy, smočený ve slabém zeleném čaji, jako nouzové ošetření první pomoci k uklidnění krvácejícího říznutí a škrábnutí.

### ČAJ OOLONG



**NÁLEV.** Pijte po tučných jídlech, snižíte hladinu cholesterolu a předejdete onemocněním tepen.

### ČERNÝ ČAJ



**NÁLEV.** Silný nálev z obyčejného čaje (2 čajové lžičky na šálek vroucí vody, bez mléka a cukru) je vhodný při průjmu, otravě jídlem či úplavici. Nálev je rovněž tradičním kantonským prostředkem proti kocovině.



**ZÁBAL.** Použité sáčky čaje přikládejte jako zábal na unavené oči. Vlhké čajové lístky mohou zmírnit kousnutí hmyzem.



**OMÝVÁNÍ.** Slabý odvar použijte jako chladivou koupel na sluneční spálení.

### UPOZORNĚNÍ

- Lidé trpící srdeční arytmií, těhotné ženy a kojící matky by měli omezit příjem čaje na maximálně dva šálky denně, protože vyšší dávky alkaloidů typu kofeinu mohou vést ke zvýšení srdeční frekvence.
- Lidé se žaludečními vředy by se měli vyvarovat nadměrné spotřeby čaje, protože jeho hořká chuť může stimulovat produkci kyselých žaludečních šťáv.



# *Capsella bursa-pastoris*

## KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA

I když je považována spíše za plevel než za léčivku, má kokoška své místo jak ve východní, tak v západní praxi. Srdcovité tobolky se semínky zjevně připomínají kožené včky, které kdysi nosívali pastýři – odtud pochází její druhový název. Kokoška se používá hlavně jako hemostyptikum ke snížení krvácení a rovněž jako gynekologikum. V Číně se o semenech říká, že zlepšují zrak.

### Vlastnosti

Sladká, suchá, chladná.

### Účinné složky

Saponiny, hořčičný olej, flavonoidy, pryskyřice, monoaminy, cholin, acetylcholin, sitosterol, vitamíny A,B,C.

### Působení

Adstringens, stimulans oběhové soustavy, antiseptikum močového traktu, snižuje krvácení a krevní tlak.

„Jen málo rostlin má větší moc než tato, a přesto je tak naprosto opomíjena.“  
Nicholas Culpeper, 1653.

## Užívané části

### NAŤ

V Evropě se nať používá hlavně k zastavení jak vnitřního, tak vnějšího krvácení, stimuluje však rovněž dělohu. Rostlina se v mnoha částech světa jí jako salát; v Číně se její sladká chuť považuje za vhodnou pro trdnomyslnost. Sbírá se čerstvá po téměř celý rok.

Čerstvá nať

Srdcovité tobolky

Čerstvé květy

Sušená nať

### KVĚTY

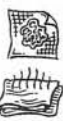
V západní medicíně se nesbírají odděleně od celé rostliny, v čínském lidovém léčitelství se však používají speciálně při úplavici a děložním krvácení.

## Použití

### NAŤ

**NÁLEV.** Užijte při silném měsíčním krvácení, cystitidě a chronickém průjmu. Silný nálev (dvojnásobné množství standardní směsi) z čerstvé nebo čerstvé usušené byliny je nejlepší. V první fázi porodu uskrávejte horký nálev, abyste stimulovala kontrakce, a po porodu použijte pro uklidnění poporodního krvácení.

**TINKTURA.** Při silné menstruaci, cystitidě a průjmu užívejte třikrát denně až 10 ml.



**ZÁBAL.** V rámci první pomoci přiložte čerstvou bylinu na krvácející rány.

**OBKLAD.** Při pořezání smočte složenou gázu v nálevu. Při krvácení z nosu namočte v tinktuře malý tampónek z buničité vaty a zasuňte jej do nosní dírký.

### UPOZORNĚNÍ

- V těhotenství bylinu neuzívejte, pouze v první fázi porodu, protože stimuluje stahy dělohy.
- Pokud u vás dojde k náhlé změně menstruačního krvácení nebo se objeví krev v moči, nepokoušejte se o samoléčení a vyhledejte nejdříve lékařskou pomoc.



# Capsicum frutescens

## PAPRIKA KŘOVITÁ



„... má v sobě zlovolné vlastnosti, kterými je nepřátelská játrům a dalším vnitřnostem... zabíjí psy.“  
John Gerard, 1597.

Pálivé červené čili papričky se dostaly na Západ z Indie roku 1548. Gerard je popisuje jako „nadmíru pálivé a suché, dokonce ve čtvrtém stupni“ a doporučuje je na skrofulózu, rozšířenou infekci mízních krčních uzlin a kůže, zvanou krtice. Kayenský pepř byl oblíbený v 19. století u Fyziomedikalistů (viz str. 20-1), kteří využívali jeho zahřívajících vlastností při nachlazeních, revmatismu a depresi.

### Vlastnosti

Velmi horká, štiplavá, vysušující.

### Účinné složky

Alkaloidy, mastné kyseliny, flavonoidy, vitamíny A, B<sub>1</sub>, C, sílice, cukry, karoten, pigment.

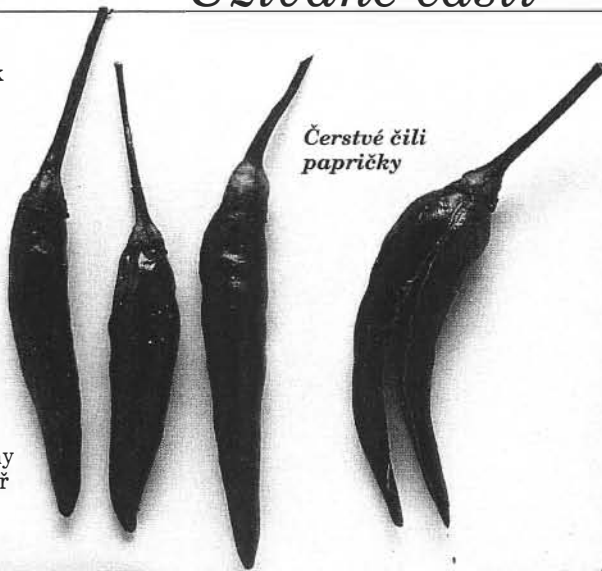
### Působení

Stimulans oběhové soustavy, diaforetikum, stomachikum, karminativum, antiseptické, antibakteriální účinky, nervinum. Zevně: protizánětlivé účinky, zvyšuje místní prokrvení.

## Užívané části

### PLOD

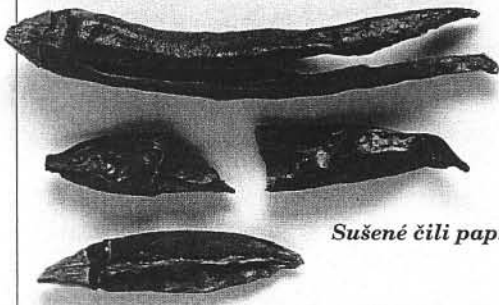
Silný stimulující prostředek pro celé tělo, zvyšuje prokrvení, tonizuje nervovou soustavu, zvyšuje chuť k jídlu, uklidňuje zažívání a stimuluje energii jang (viz str. 14-15). Podporuje pocení a má antibakteriální účinek, ideálně se proto hodí při rýmě a nachlazení. Rovněž je vhodný při krčních potížích, jako je tonzilitida, laryngitida a chrapot. Poslední výzkumy naznačují, že kayenský pepř ulevuje od silné bolesti při pásovém oparu a migréně.



Čerstvé čili papričky



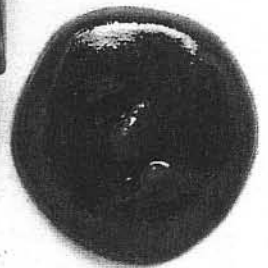
Léčivý olej a mast jsou pro kůži méně pálivé a dráždivé, než syrové plody.



Sušené čili papričky



Prášek



Mast

## Použití

### PLOD



**NÁLEV.** Přidejte 1/2 čajové lžičky byliny do šálku vařící vody, pak nařeďte polévkovou lžící tohoto nálevu další horkou vodou, abyste dostali plný šálek, a uskrávejte. Ideální při rýmě a nachlazení, studených končetinách, šoku nebo depresi. Pro povzbuzení zažívání vezměte 2-3 kapky neředěného nálevu.



**TINKTURA.** Nařeďte 5-10 kapek polovinou šálku horké vody a užívejte jako stimulans oběhové soustavy a tonikum.



**OBKLAD.** Namočte přeloženou gázu v nálevu a přikládejte při revmatických bolestech, podvrtnutích a zhmožděních.



**MAST.** Použijte na omrzliny, pokud není porušena kůže.



**KLOKTADLO.** Nařeďte 5-10 kapek tinktury v pohárku zcela naplněném teplou vodou a používejte při potížích s hrdlem; zvláště užitečné při stavech slabosti a fyzické nedostatečnosti.



**LÉČIVÝ OLEJ.** Přidejte 25 g prášku do 500 ml slunečnicového oleje a zahřívajte dvě hodiny ve vodní lázni. Aplikujte trochu na kůži okolo varikózního vředu (nikoli na vřed samotný), abyste podpořili odtékání krve z této oblasti.



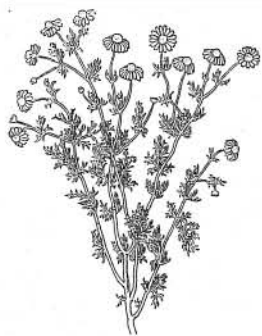
**MASÁŽNÍ OLEJ.** Použijte léčivý olej jako zahřívající masážní olej při revmatismu, ústřelu a artritidě.

### UPOZORNĚNÍ

- Semena mohou být toxická, proto je nepoužívejte.
- Dávkování pečlivě dodržujte; větší spotřeba čili může vést ke gastroenteritidě a poškození jater.
- V těhotenství a během kojení terapeutické dávky čili neberte.
- Obklad nenechávejte na kůži delší dobu, zvláště máte-li kůži velmi citlivou, mohly by vám naskočit puchýřky.
- Po manipulaci s čerstvými papričkami se nedotýkejte očí ani žádných poranění.

# Chamaemelum nobile & Chamomilla recutita

## RMENEC SLIČNÝ A HEŘMÁNEK LÉKAŘSKÝ



„Heřmánek ... velmi svědčí přirozenosti člověka a ... je dobrý proti únavě.“  
William Turner, 1551.

Starí Řekové nazývali heřmánek kvůli jeho vůni „zemským jablkem“; pro Anglosasy byl jednou z devíti posvátných bylin, které dal světu bůh Woden. Tyto dva druhy používané k léčebným účelům – známé dříve jako rmen římský (*C. nobile*) a heřmánek pravý (*C. recutita*) – mají v podstatě totožné vlastnosti a použití. Heřmánek míval dříve latinský název „matricaria“, který odkazoval na jeho roli gynekologické léčivky.

### Vlastnosti

Hořká, převážně teplá, vlhká.

### Účinné složky

Silice (vč. azulenu), flavonoidy (vč. rutinu), kyselina valerová, kumariny, taniny, salicylany, dikyanové glykosidy.

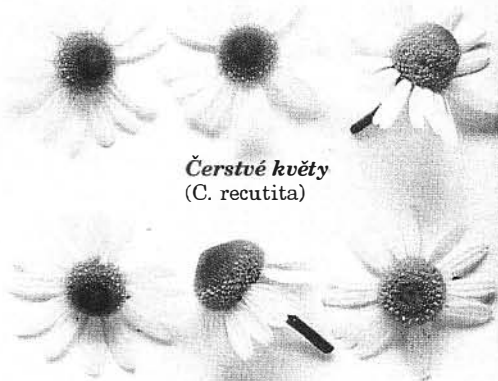
### Působení

Protizánětlivé, protikřečové, hořké, uklidňující, zabraňuje zvracení.

## Užívané části

### KVĚTY

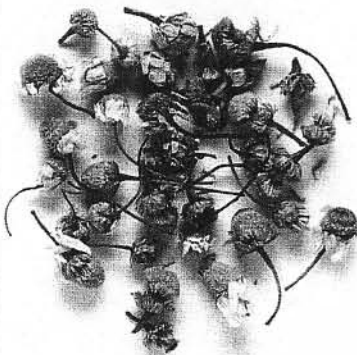
Jeden doma usušený květ může dát více chuti a vůně než celý sáček čaje z obchodní nabídky. Středověcí bylináři vyšlechtili plnokvěté odrůdy, aby zvýšili výnos ze užitečných částí. Sbírají se po celé léto; sušit je třeba rychle, aby si květy uchovaly svou bohatou pronikavou vůni po řadu měsíců.



Čerstvé květy  
(*C. recutita*)

### ÉTERICKÝ OLEJ

Olej, který se již od středověku extrahuje z čerstvých květů, se používá na širokou řadu neduhů včetně ekzémů a astmatu. Pravý heřmánkový olej je nesmírně drahý a má méně modrou barvu, způsobenou přítomností azulenu.

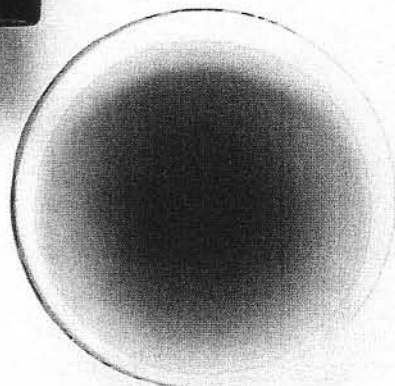


Sušené květy



Mast

**Homeopatické tabletky Chamomilla** nebo naředěná tinktura mohou pomáhat při prožívání zoubků a při kolikách u nejménších dětí, při bolestivé menstruaci nebo během porodu.



Tinktura

## Použití

### KVĚTY



**NÁLEV.** Užívejte při syndromu dráždivého střeva, nechutenství a poruchách zažívání. Při nespavosti, rozrušení a stresu pijte šálek odvaru před spaním. 200-400 přecezeného odvaru přidávejte do večerní koupele kojencům, aby lépe spali.



**TINKTURA.** Užívejte při podrážděném střevu, nespavosti a napětí.



**MAST.** Používejte na kousnutí hmyzem, rány, svědivý ekzém a při podráždění pochvy nebo konečníku.



**VÝPLACH ÚST.** Nálev užívejte k výplachu při zánětech dutiny ústní.



**VÝPLACH OČÍ.** 5-10 kapek tinktury rozpusťte v teplé vodě a používejte při zánětu spojivek či unavených očích.



**INHALACE.** Při kataru, senné rýmě, astmatu či bronchitidě přidejte do umyvadla s vařící vodou 2 čajové lžičky květů a inhalujte.

### ÉTERICKÝ OLEJ



**PLEŤOVÁ VODA.** Při ekzémech použijte 5 kapek heřmánkového oleje na 50 ml výtažku z habru.



**INHALACE.** Při silném katarálním zánětu nosní sliznice, astmatu či (pod lékařským dohledem) černém kašli přidejte 2-3 kapky do mísy s teplou vodou a nechte přes noc v pokoji.

### UPOZORNĚNÍ

- V těhotenství nepřekračujte stanovené dávky byliny a olej vůbec nepoužívejte, působí totiž jako uterotonikum.
- Heřmánek může vyvolávat kontaktní dermatitidu, obzvláště při opalování na vlhkém heřmánkovém trávníku.



# Cinnamomum sp.

## SKOŘICOVNÍK

Skořicovník je svou štiplavou a zahřívající chutí vhodný na všechny druhy onemocnění „z chladu“, od obyčejné rýmy a zachlazení žaludku po artritidu a revmatismus. Na Západě se všeobecně používá kůra ze skořicovníku ceylonského (*C. zeylanicum*), který se prodává srolovaný jako známé skořicové tyčinky. Číňané dávají přednost místní odrůdě, skořicovníku čínskému (*C. aromaticum*) a používají jak kůru (žou kuej <rou gui>), tak větvičky (kuej č' <gui zhi>). Tradičně se věřilo, že kůra je nejlepší pro tělo a větvičky pro prsty rukou a nohou. Výzkumem byly potvrzeny jeho hypoglykemické vlastnosti, užitečné při cukrovce.

„... o skořicovníku se vypráví pověst, kterou si vymysleli domorodci, aby zvýšili jeho cenu, že roste kolem bažin pod ochranou hrozného druhu netopýrů.“  
Plinius, 77 n.l.

### Vlastnosti

**Kůra:** štiplavá, sladká, velmi horká.  
**Větvičky:** svíravé, sladké, ne tak horké.

### Účinné složky

Silice, taniny, sliz, klejoprskyřice, cukry, kumariny.

### Působení

**Kůra a větvičky:** karminativum, diaforetikum, uterotonikum, protikřečové, antiseptické, posilující účinky, zahřívá trávicí trakt.

**Éterický olej:** silné antibakteriální, antifungální účinky; uterotonikum.

## Užívané části

### KŮRA

Na Západě se vnitřní kůra užívá hlavně na zažívací potíže: poruchy trávení, pomalý metabolismus, koliku a průjem. V Číně se žou kuej (rou gui) považuje za vysoce zahřívající roborans pro ledviny a vhodnou posilující rostlinu pro stavy, které lze spojovat se slabou čchi (energií) ledvin: např. pro astma a menopauzální příznaky. Vnitřní kůra podporuje pocení a lze ji používat při všech stavech z nachlazení.

Tyčinky  
vnitřní kůry

Prášková  
kůra

Kuej č'  
(gui zhi)



### VĚTVIČKY

*Kuej č' (gui zhi)* lze používat jako stimulans oběhové soustavy k zahřátí rukou a nohou. Rovněž podporuje pocení a je ideální při onemocněních z prostorydnutí.



### ÉTERICKÝ OLEJ

Tento olej se extrahuje z kůry a používá v mnoha částech světa na širokou škálu chronických infekcí.



## Použití

### KŮRA



**ODVAR.** Užívejte při chronickém průjmu nebo onemocněních spojených s oslabenou čchi (energií) ledvin. Lze jej používat i pro nemoci z prostorydnutí.



**TINKTURA.** Při rýmách a nachlazeních nařeďte až 5ml v troše horké vody.



**PRÁŠEK/TOBOLKY.** Užívejte při stavech z „prochladnutí“, zasahujících ledviny a zažívání.

### ÉTERICKÝ OLEJ



**INHALACE.** Při kašli a podráždění dýchací soustavy rozpusťte 5 kapek oleje ve varící vodě a inhalujte páru.



**MASÁŽNÍ OLEJ.** Nařeďte 10 ml skořicového oleje ve 25 ml mandlového nebo slunečnicového oleje a aplikujte při břišní kolice, prostorydnutí žaludku nebo průjmu.

### VĚTVIČKY



**ODVAR.** Berte při rýmě, zachlazení žaludku a jako stimulans oběhové soustavy. Vhodné kombinaci se zázvorem.



**TINKTURA.** Nařeďte až 5ml v troše horké vody a použijte jako odvar.



**OBKLAD.** Pro úlevu od artritických a revmatických bolestí namočte polštářek z gázy do odvaru nebo naředěné tinktury.

### UPOZORNĚNÍ

- Terapeutické dávky skořice, zvláště éterický olej, neužívejte v těhotenství, neboť se jedná o silné uterotonikum.
- Při přehřátých nebo horečnatých stavech užívejte bylinu obezřetně.

# Citrus sinensis

## POMERANČOVNÍK



„Sladké odrůdy zvyšují množství sekretu z průdušek a kyselé podporují odkašlávání. Zahánějí žízeň. Jsou to stomačhika a karminativa.“  
Li Š' Čen, 16. století.

Tato cenná léčivá rostlina pochází z Číny; do středověku byl pomeranč velmi oblíben u arabských lékařů. V 16. století prý jedna italská princezna, Anna-Marie de Nerola, objevila olej extrahovaný z květů, který používala k navonění svých rukavic; dnes je nerolový olej, jak se mu říká, nesmírně drahý. Největšími zastánci léčivých účinků citrusů zůstávají Číňané: používají hlavně hořký citroník pomerančový (*C. aurantium*) a sladší mandarinky (*C. reticulata*).

### Vlastnosti

*C. AURANTIUM*: kyselá, hořká, mírně chladná.

*C. RETICULATA*: teplá, štiplavá, hořká.

### Účinné složky

Silice, vitamíny A, B, C, flavonoidy, hořčiny.

### Působení

*C. AURANTIUM*: karminativum, stimulans zažívací soustavy, nervinum, diuretikum, expektorans, zvyšuje krevní tlak, posiluje energii.

*NEROLOVÝ OLEJ*: sedativum, tonikum, antiseptikum, antispazmodikum, antidepresivum.

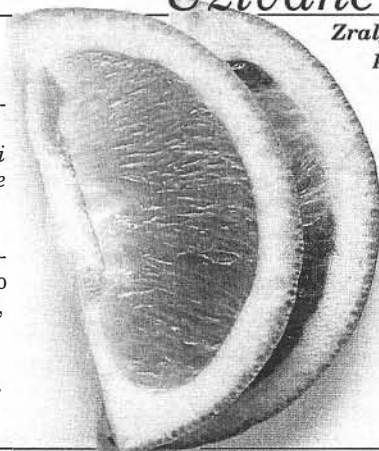
*C. RETICULATA*: diuretikum, expektorans, lék pro zažívací trakt.

## Užívané části

### PLOD

#### *C. AURANTIUM*

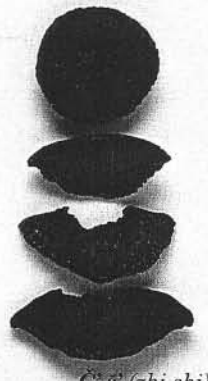
Včínském lékařství se používají jak zralé, tak nezralé plody, i když hořký pomeranč (č' s' zhi shi) je silnější než zralý (č' kche zhi ke). Ovoce stimuluje zažívání, může proto napomáhat při zácpě, rozhýbání stagnujícího čchi (energie), a působit jako chladivé expektorans při kašli, zvláště je-li hlen hustý a žlutý. Uklidňuje také nervy, je proto užitečný při nespavosti a šoku.



Zralý hořký pomeranč



Č' kche (zhi ke)



Č' s' (zhi shi)

### NEROLOVÝ OLEJ

#### *C. AURANTIUM*

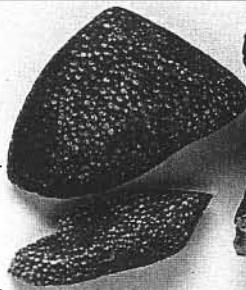
Extrakt z květů citroníku pomerančového se získává nerolový olej, který působí antidepresivně a nedráždí suchou pokožku ani poraněné žilky.



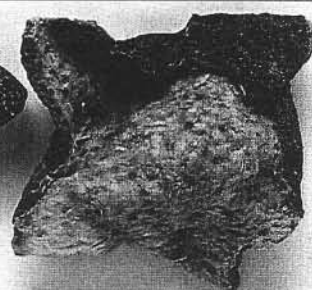
### SLUPKA

#### *C. RETICULATA*

Číňané ji užívají ve dvou formách: zelené (čching pchi qing pi) z nezralého ovoce a dobře usušené (čchen pchi chen pi) ze zralých plodů. Obě mohou rozproudit stagnující čchi (energii) a napomáhají při zažívání; čchen pchi (chen pi) se rovněž užívá jako expektorans při kašli, zvláště pokud je provázen velkým množstvím slabého, vodnatého hlenu. Sbírá se z čerstvých nezralých nebo zralých plodů a suší.



Čching pchi (qing pi)



Čchen pchi (chen pi)

## Použití

### PLOD

#### *A. AURANTIUM*



**ODVAR.** Užívejte při poruchách zažívání, zácpě nebo kašli. Při menstruačních bolestech kombinujte s tang kuej (dang gui).



**TINKTURA.** Při strachu, šoku nebo nespavosti berte po kapkách.

### NEROLOVÝ OLEJ

#### *C. AURANTIUM*



**KRÉM.** Do krému k ošetření kůže přidejte 1-2 kapky a aplikujte při jakýchkoli kožních problémech.



**MASAŽNÍ OLEJ.** Přidejte 1-2 kapky do 10 ml mandlového oleje – vhodné při nervózních stavech a poruchách trávicího traktu.



### VODA Z POMERANČOVÝCH KVĚTŮ

Vedlejší produkt parní destilace. Užívejte jako utišující karminativum a při strachu, šoku nebo nespavosti. Do kojenecké stravy při kolice nebo nespavosti přidejte 5-10 ml.



### SLUPKA

#### *C. RETICULATA*

**ODVAR.** Oba druhy slupek berte při poruchách zažívání a při nadýmání. Při kašli užívejte čchen pchi (chen pi).



**SIRUP.** Při kašli užívejte 2-4 ml sirupu připraveného z čchen pchi (chen pi).

## UPOZORNĚNÍ

● Připravujete-li si vlastní čchen pchi (chen pi) z kupovaných mandarinek, použijte chemicky neošetřené plody, abyste minimalizovali kontaminaci pesticidy.

● V těhotenství použijte hořké pomeranče obezřetně – mohou vyvolávat kontrakce.



# Commiphora molmol

## MYRHOVNÍK MOLMOL

Myrha se sbírá z kmenů keřů rostoucích v Arábii a Somálsku, a v těchto končinách se již tisíciletí považuje za jeden z pokladů Východu. Hospodyně ve Starém Egyptě páliły myrhové kuličky, aby zbavily své domovy blech. V lidové tradici se myrha používala k léčení svalových bolestí a do revmatických náplastí. V Číně se jí říká *mo jao* (*mo yao*) a používá se již přinejmenším od dob dynastie Tang (600 př.n.l.), hlavně jako bylina hojící rány a povzbuzující tvorbu krve.

„Množství zázračných účinků, které má na nová, čerstvá poranění, je příliš velké na to, aby se dalo sepsat...“  
John Gerard, 1597.

### Vlastnosti

Horká, suchá, štíplavá, hořká.

### Účinné složky

Silice, pryskyřice, klejopryskyřice.

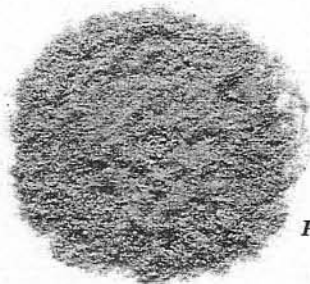
### Působení

Antifungální, antiseptické, adstringentní, antikatarální, expektorans, amarum, stimulans imunitního systému a oběhové soustavy.

## Užívané části

### PRYSKYŘICE

Naříznutím vytéká z kmenů hustá, bledě žlutá tekutina, která vysycháním tvrdne a mění se v červenohnědou hmotu, kterou lze rozpouštět v tinkturách a olejích. Jako adstringens se tato pryskyřice používala zevně na rány a výborně se hodí také na bolavé hrdlo a ústní vřidky. Výzkumy naznačují, že může rovněž snižovat hladinu cholesterolu v krvi. V Číně se užívá k „rozprůdění“ krve a úlevě při bolestivých otocích. Myrha má velmi nepříjemnou chuť.



Prášek

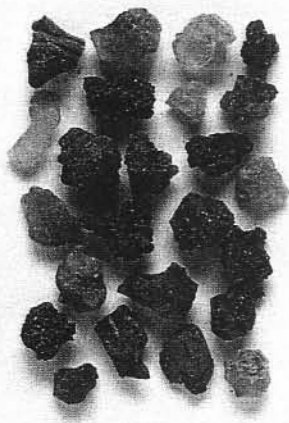


### ÉTERICKÝ OLEJ

Extrahuje se z pryskyřice a používal se již ve starém Řecku k hojení ran. Všeobecně se má za to, že je povahy *jang*, je však spíše protizánětlivý než zahřívající. Je z něj dobrý expektorans, používaný k masáži hrudníku při bronchitidě a katarálních nachlazeních.



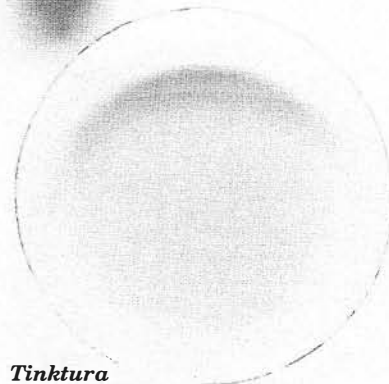
Mo jao (mo yao)



Pryskyřice v tuhém stavu



Tobolky



Tinktura

## Použití

### PRYSKYŘICE



**TINKTURA.** Užívejte při infekčních, horečnatých stavech (od rýmy po infekční mononukleózu). Ideálně se hodí pro katar horních cest dýchacích a lze ji přidávat do směsí s expektoračními účinky. Berte až 5 ml denně v dávkách po 1-2 ml, dobře naředěné vodou.



**TOBOLKY.** Užívají se jako chutnější náhražka tinktury – užívejte jednu 200 mg tobolku až 5krát denně.



**KLOKTADLO/VÝPLACH ÚST.** 1-2 ml tinktury v polovině šálku vody používejte při bolestí v krku a ústních vředech.



**VÝPLACH.** Při kandidóze použijte zředěnou tinkturu.



**PRÁŠEK.** V Číně se myrha (3-9 g) používá jako analgetikum, v prášku se sušenými květy safloru při bolestech břicha se stagnací krve, jako jsou menstruační bolesti.

### ÉTERICKÝ OLEJ



**OLEJ.** Nařeďte 10 kapek ve 25 ml vody, dobře protřepejte a používejte vně na rány a chronické vředy, nebo do pleťových vod při hemoroidech.



**MASÁŽ HRUDNÍKU.** 1 ml oleje v 15 ml mandlového nebo slunečnicového oleje se používá při bronchitidě a nachlazení s hustým hlenem.



**ČÍPKY.** Přidejte 10 kapek do 30 g rozpuštěného kakaového másla; nechte ztuhnout ve 24 čípkových formičkách. Používejte při kandidóze pochvy.

### UPOZORNĚNÍ

• V těhotenství myrhu nepoužívejte, je to uterotonikum.



# Crataegus sp.

## HLOH

„Crataegus se brzy stal jedním z nejrozšířenějších kardiak.“

Rudolf Weiss, 1985.

Hloh byl tradičně uznáván pro své svíravé účinky a používal se při průjmech, silném menstruačním krvácení a jako první pomoc při vytahování třísek. Během minulého století se zjistilo značné povzbuzující působení rostliny na srdce; dnes je jedním z nejoblíbenějších kardiak. Druhy nejčastěji používané na Západě jsou hloh obecný (*C. laevigata*) a hloh jednobložný (*C. monogyna*). V Číně se užívají plody *C. pinnatifida* jako stimulans zažívací a oběhové soustavy.

### Vlastnosti

**Květenství:** chladné; svíravá chuť.  
**Malvičky:** kyselé, nasládlé, teplé.

### Účinné složky

Flavonoidní glykosidy, procyanidy, saponiny, taniny, minerály.

### Působení

Rozšiřuje periferní cévy, kardiotonikum, adstringens.

## Užívané části

### VRCHOLIČNATÁ KVĚTENSTVÍ

*C. LAEVIGATA* &  
*C. MONOGENA*

Květy se hojně používají jako kardiotonikum. Jejich přesné působení se stále ještě zkoumá, zdá se však, že zlepšují koronární oběh, snižují riziko anginy pectoris a napomáhají normalizaci krevního tlaku. Velké dávky, podané injekčně, byly úspěšné při velmi nepravidelném srdečním tepu. Sbírají se začátkem léta.



Sušená vrcholičnatá květenství

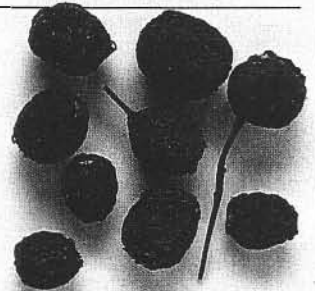
Čerstvá květenství

### MALVIČKY

*C. LAEVIGATA* &  
*C. MONOGENA*

Výzkumy ukazují, že plody hlohu obsahují složky ovlivňující srdeční činnost v menší míře než květy, i když západní léčitelé předepisují obojí.

Malviček se dá rovněž použít při průjmu. Sbírají se v době zralosti koncem léta nebo počátkem podzimu.



Sušené plody

### MALVIČKY

*C. PINNATIFIDA*

V Číně se plody, zvané šan ča (*shan zha*) užívají hlavně při příznacích „stagnace potavy“, mezi něž patří i nadmutí břicha, poruchy zažívání a plynatost. Věří se, že „rozhýbají“ krev a používají se pro uvolnění stagnace, zvláště po porodu. Částečně upravené plody jsou účinným prostředkem při průjmu.



Sušené šan ča (*shan zha*)

Pražené šan ča (*shan zha*)

## Použití

### KVĚTENSTVÍ

*C. LAEVIGATA* / *C. MONOGENA*



**NALEV.** Užívá se ke zlepšení špatného krevního oběhu a jako kardiotonikum při srdečních potížích. Při hypertenzi se kombinuje s rebríčkem nebo *tü chua* (*ju hua*).



**TINKTURA.** Předepisuje se spolu s ostatními srdečními léčivkami při angině pectoris, hypertenzi a příbuzných poruchách.

### MALVIČKY

*C. LAEVIGATA* / *C. MONOGENA*



**ODVAR.** 30 g malviček vhodíte do 500 ml vody a povařte pouze 15 minut. Užívejte při průjmu nebo spolu s *tü chua* (*ju hua*) a *kou čchi c'* (*gou qi zi*) při hypertenzi.



**ŠTÁVA.** Štávu z čerstvých plodů užívejte jako kardiotonikum; rovněž při průjmu, špatném zažívání nebo jako celkové roborans pro zažívání.

### MALVIČKY

*C. PINNATIFIDA*



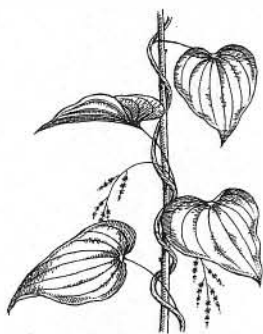
**ODVAR.** Spolu se *č' kche* (*zhi ke*) užívejte 10-20 g v 500 ml vody při nadmutí břicha, nebo v kombinaci s *tan šen* (*dan shen*) a *tang kuej* (*dang gui*) při menstruačních a poporodních bolestech.



**TOBOLKY.** Práškové malvičky užívejte s práškem ze *san čchi* (*san qi*) při bolestech břicha, způsobených stagnací krve, nebo při bolestech vyvolaných anginou.

# Dioscorea sp.

## JAM



Mexický divoce rostoucí jam (*D. villosa*) obsahuje hormonální látky velmi podobné progesteronu: z tohoto důvodu se používal k výrobě prvních antikoncepčních pilulek, když ještě nebyla výroba syntetického hormonu technicky možná. Uvolňuje rovněž hladké svalstvo, proto se mu také lidově říká „kolikový kořen“. Mnohé další druhy jamů se užívají jako výchozí surovina k výrobě kortisolů do krémů k léčbě ekzému. Některé příbuzné druhy jsou oblíbeny v Číně: *D. hypoglauca* se užívá při poruchách močového traktu, zatímco *D. opposita* je důležitým tonikem pro slezinu a žaludek.

„... divoce rostoucí jam obsahuje diosgenin, předchůdce v syntéze progesteronu, a je jeho jediným známým dostupným zdrojem.“  
Rudolf Weiss, 1985.

### Vlastnosti

Neutrální, všeobecně vysušující, hořká (většina druhů) nebo sladká (*D. opposita*).

### Účinné složky

Alkaloidy, steroidní saponiny, taniny, fytoosteroly, škrob.

### Působení

*D. VILLOSA*: relaxans hladkého svalstva, antispasmodikum, cholekinetikum, diaforetikum, protizánětlivé účinky.

*D. OPPOSITA*: expektorans, stoma-  
chikum, diuretikum.

*D. HYPOGLAUCA*: antibakteriální, protizánětlivé účinky, zmírňuje infekce močových cest.

## Užívané části

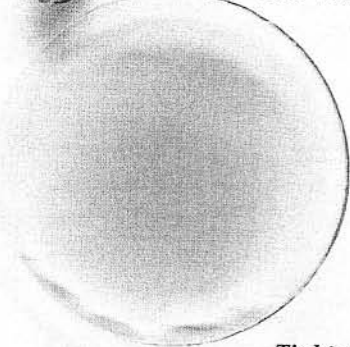
### ODDENEK

#### *D. VILLOSA*

Mexický divoce rostoucí jam je důležitým svalovým relaxantem a protikřečovým prostředkem užívaným při kolikových bolestech. Lze jej rovněž brát při akutních revmatických potížích.



Oddenek



Tinktura

### ODDENEK

#### *D. OPPOSITA*

Čínský jam, *šan jao (shan yao)*, je důležité rostlinné tonikum čínské medicíny. Jeho hlavní účinek se projevuje u ledvin, plic a žaludku a používá se do léčebných prostředků při astmatu, menopauzálním syndromu, onemocnění močového traktu a slabé energii ledvin.

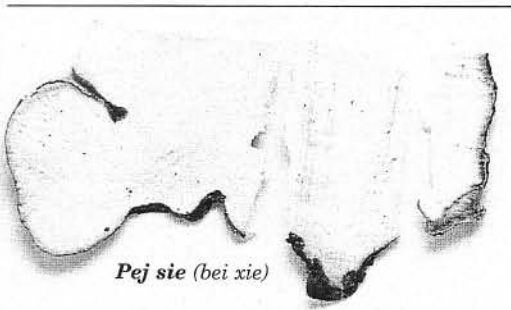


Šan jao (shan yao)

### ODDENEK

#### *D. HYPOGLAUCA*

V Číně se *pej sie (bei xie)* neboli jam se sedmi lalůčky užívá zejména při infekcích močové soustavy, jako je cystitida. Má antibakteriální a protizánětlivé účinky a přináší úlevu při revmatické artritidě. Výtažky z *pej sie (bei xie)* se používají při výrobě antikoncepčních pilulek.



Pej sie (bei xie)

## Použití

### ODDENEK

#### *D. VILLOSA*



**ODVAR.** Užívejte při kolikových bolestech spojených se syndromem dráždivého střeva nebo střevní divertikulózy. Lze jej rovněž brát při menstruačních bolestech nebo během první doby porodní. Odvar s vrbovou kůrou je vhodný pro artritické bolesti.



**TINKTURA.** V první fázi porodu nebo při poporodních bolestech užívejte 5-10 kapek. Pro akutní stádium revmatické artritidy lze zkombinovat s dalšími prostředky k léčbě artritidy, např. celerovými semeny, andělikou, tužebníkem, vachtou nebo vrbov.

### ODDENEK

#### *D. OPPOSITA*



**ODVAR.** V kombinaci s bylinami, jako je *šu ti chuang (shu di huang)*, *šan ču jiu (shan zhu yu)*, *fu ling, kou čchi c' (gou qi zi)* a lékořice jej lze užívat při menopauzálním symptomu spojeném s nedostatečností *jin* ledvin.



**TINKTURA.** Užívejte při astmatickém kašli.

### ODDENEK

#### *D. HYPOGLAUCA*



**ODVAR.** Užívejte při revmatických bolestech spolu s *čuai niou si (huai niu xi)*.



**TINKTURA.** Berte až 10 ml denně při infekcích močové soustavy.

### UPOZORNĚNÍ

• Velkým dávkám *D. villosa* se v těhotenství vyhýbejte, lze je užívat pouze pod odborným dohledem; smí se brát během porodu.

# Echinacea sp.

## TERČOVKA



„Ukázala se jako užitečná droga při zlepšování vlastní odolnosti těla při infekčních stavech všeho druhu...“  
Rudolf Weiss, 1985.

Domorodí obyvatelé Ameriky užívali terčovku při léčení hadích uštknutí, horeček a starých, špatně se hojících zranění. První osadníci brzy převzali tuto rostlinu jako domácí léčebný prostředek při nachlazení a chřipce a oblíbená byla i v 19. století u eklektiků (viz str. 20-1). Během posledních 50 let dosáhla světové proslulosti pro své antivirové, antifungální a antibakteriální vlastnosti a používala se rovněž při terapii AIDS. Pěstuje se většinou terčovka nachová (*E. purpurea*), i když terčovku úzkolistou (*E. angustifolia*) považují někteří lékaři za účinnější.

### Vlastnosti

Chladná, suchá, převážně štiplavá.

### Účinné složky

Silice, glykosidy, amidy, antibiotické polyacetyleny, inulin.

### Působení

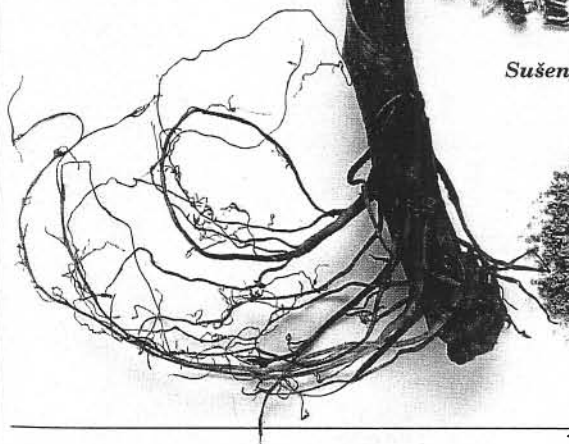
Antibiotikum, antialergikum, stimulant imunitní soustavy, mízní tonikum.

## Užívané části

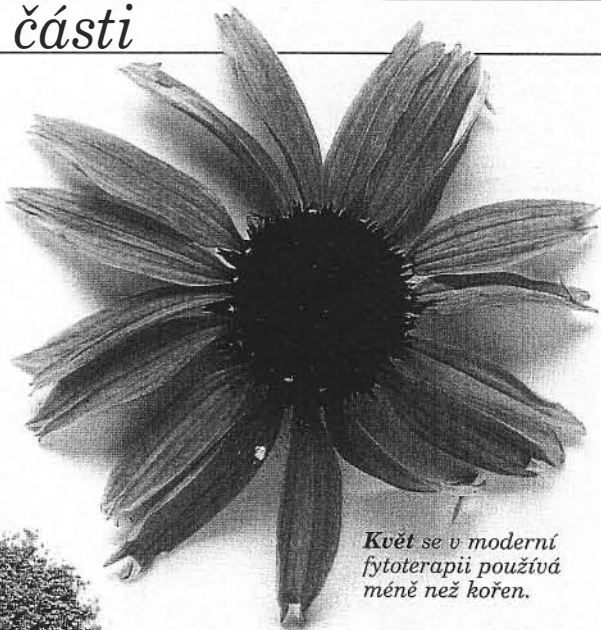
### KOŘEN

Všeobecně se z něj připravují tinktury nebo prášky pro téměř všechny druhy infekcí nebo zánětů; zvláště užitečný může být při vracejících se infekcích ledvin, stejně jako při běžnějším kataru či nachlazení. Sbírá se po odkvětu, promývá, seká a suší.

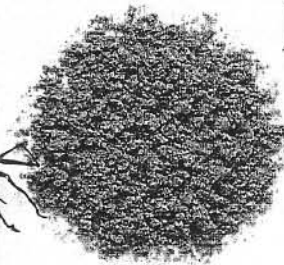
Čerstvý kořen



Sušený kořen



Květ se v moderní fytoterapii používá méně než kořen.



Prášek



Tobolky

## Použití

### KOŘEN



**ODVAR.** Při akutním stádiu infekce berte dávky po 10 ml každé 1-2 hodiny.



**TINKTURA.** Při chřipce, nachlazení a infekcích močové soustavy užívejte během několika prvních dnů s akutními příznaky 2-5 ml dávky každé 2-3 hodiny. U chroničtějších stavů užívejte standardní dávky a kombinujte je s dalšími vhodnými bylinami, např. při infekci ledvin se zápašnicí a pýrem, nebo se svízelem, jde-li o infekční mononukleózu. Při otravě z jídla nebo uštknutí hadem ji lze použít v 10 ml dávkách.



**OMÝVÁNÍ.** Na infikovaná poranění použijte odvar nebo zředěnou tinkturu. Zasaženou oblast často omývejte.



**KLOKTADLO.** Při bolestech v krku kloktejte 10 ml tinktury ve sklenici teplé vody.



**PRÁŠEK.** Používejte jako zásyp při infekčních stavech kůže, jako jsou nežity (v kombinaci s proskurníkem), nebo při mokřavém, infikovaném ekzému.



**TOBOLKY.** Při nástupu akutní infekce, jako je nachlazení, chřipka, a infekcích ledvin nebo močové soustavy, berte až třikrát denně tři 200 mg oplatky.

### UPOZORNĚNÍ

• Velké dávky mohou tu a tam vyvolávat nevolnost a závrať.





# *Ephedra sinica* CHVOJNÍK ČÍNSKÝ

V Číně se chvojník (ma chuang 'ma huang') užívá jako antiastmatikum již nejméně 5000 let. Alkaloid efedrin, který se z rostliny získává, byl poprvé objeven čínskými vědci r. 1924; o dva roky později vyrobila farmaceutická společnost Merck jeho syntetickou verzi, která se dodnes používá při léčbě astmatu. Indická odrůda chvojníku *E. gerardiana* se považuje za nejdůležitější složku sómy, silného tonika a elixíru mládí.

„Jako muž moudrý jsem užil sómu, sladký lektvar, který dodává sílu a propůjčuje nesmrtelnou moc a svobodu bohům.“

Rigvéda, 1000 př.n.l.

### Vlastnosti

**Větvičky:** štiplavé, hořké, teplé.

**Kořen:** štiplavý, neutrální.

### Účinné složky

Alkaloidy (vč. efedrinu), saponiny, sílice.

### Působení

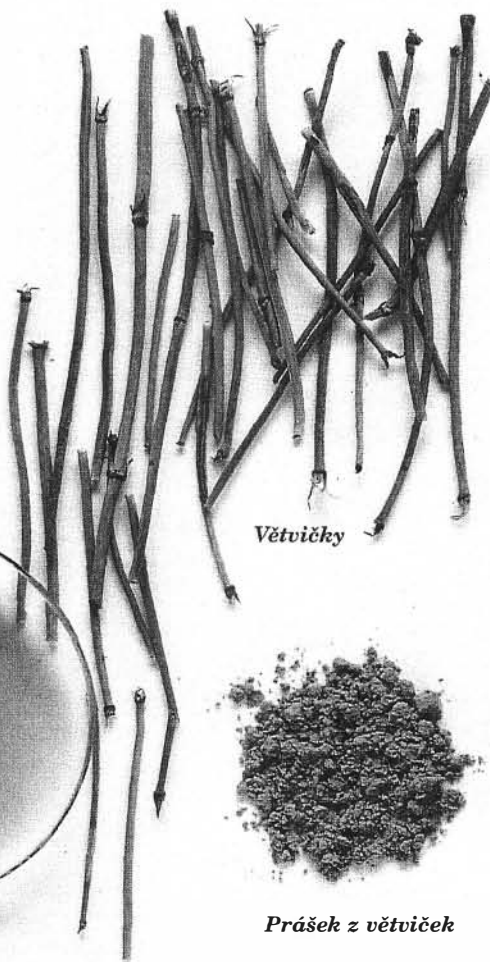
**Větvičky:** antispazmodikum, antipyretikum, diaforetikum, diuretikum; u éterického oleje byly objeveny antibakteriální a antivirové vlastnosti.

**Kořen:** antihidrotikum.

## Užívané části

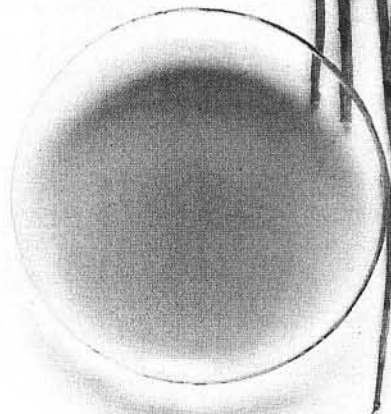
### VĚTVIČKY

Větvičky zmírňují bronchiální křeče při astmatu a zdá se, že mají antialergické vlastnosti, užitečné při senné rýmě a kopřivce. V Číně se používají při nachlazeních, zvláště takových, které jsou provázeny mrazením, bolestmi hlavy a těla a prsním kašlem; používají se rovněž při slabosti ledvin.



Větvičky

Prášek z větviček



Tinktura



Sušený kořen

### KOŘEN

V Číně je znám jako *ma chuang ken* (*ma huang gen*) a užívá se při nočním pocení a při nadměrném pocení vůbec, které se v čínské medicíně spojuje s nedostatkem *jin*. Tato vlastnost je v přímém kontrastu k vlastnosti větviček, které pocení podporují.

## Použití

### VĚTVIČKY



**TINKTURA.** Předepisuje se při astmatu, senné rýmě nebo silném prostydnutí a v kombinaci s tinkturou z kořene prvosenky a z mateřídoušky při bronchiálním astmatu, rozedmě plic, černém kašli a dalších vážných onemocněních hrudníku. Ve Velké Británii je maximální povolená dávka 2,5 ml v 1:4 tinktuře, třikrát denně.



**ODVAR.** Předepisuje se při běžných nachlazeních, kašli, astmatu a senné rýmě; rovněž jako diuretikum při slabé funkci ledvin. V Číně se smí používat na jednu dávku až 6 g; maximální povolené množství ve Velké Británii je 600 mg.

### KOŘEN



**ODVAR.** Činané užívají odvar tam, kde slabá *jin* nebo *čchi* (energie) vede k nekontrolovatelnému pocení.

### UPOZORNĚNÍ

- Ve Velké Británii smí rostlinu podle zákona z r. 1968 aplikovat pouze lékař; v Austrálii a na Novém Zélandu je její používání omezeno.
- Nesmí ji užívat pacienti, kteří používají jako antidepresiva inhibitory MAO (monoaminoxidáza).
- Neměla by se užívat ani v těžších případech glaukomu, hypertenze a koronární trombózy.



# Equisetum sp.

## PŘESLIČKA

Přeslička je pozůstatkem prehistorie – jejími blízkými příbuznými byly stromy, které rostly na zemi již před 270 milióny let v období karbonu, a jsou nyní zdrojem našich uhelných slojí. Křehké, článkované lodyhy jsou bohaté na hojivou kyselinu křemičitou: k hojení ran se užívaly již za Starého Řecka. Nyní se považuje za plevelnou rostlinu. Číňané užívají *E. hyemale*, čili *mu caj* (*mu zej*).

### Vlastnosti

Chladná, suchá, nahořklá.

### Účinné složky

Kyselina křemičitá, alkaloidy (vč. nikotinu), saponiny, flavonoidy, hořčiny, minerály (vč. draslíku, manganu, hořčíku), fytoosteroly, taniny.

### Působení

Adstringens, hemostatikum, diuretikum, protizánětlivá, hojí tkáně.

„Její podstata jest tak výtečná, pouhý dotek zastavuje pacientovo krvácení.“  
Plinius, 77 n.l.

## Užívané části

### NAŤ

#### *E. ARVENSE*

Adstringentní, hojivé stonky zastavují krvácení v ráně, z nosu a při silné menstruaci. Slouží jako silné diuretikum při onemocnění močové soustavy a prostaty a rovněž tonizují sliznice močového traktu, mohou působit na noční pomočování a pomáhat při kožních problémech. Dále se používají hlavně na hluboké poškození při chorobě plic. Sbírají se po celou dobu vegetace.

Sušená nať

Sušené lodyhy

Čerstvá nať

Tobolky

### NAŤ

#### *E. HYEMALE*

V Číně se nať používá hlavně ke snížení horečky a jako prostředek při zánětech očí, jako je zánět spojivek a onemocnění rohovky.

## Použití

### NAŤ

#### *E. ARVENSE*



**ODVAR.** Užívejte při silné menstruaci a onemocněních kůže, jako je akné a ekzém: vařte mírným varem nejméně tři hodiny, aby se vyluhovaly hlavní účinné látky. Doporučuje se při žaludečních vředech, zánětech močového traktu a chorobách prostaty a plic.



**ZÁBAL.** Z prášku zhotovte pastu a použijte na vředy na nohou, rány, opary a omrzliny.



**VÝPLACH ÚST/KLOKTADLO.** Naředte odvar a používejte při infekcích úst a dásní nebo zánětech hrdla.



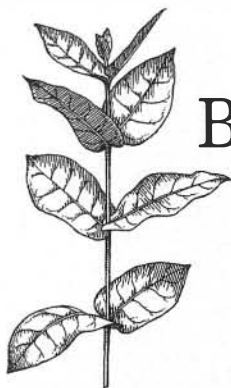
**ŠŤÁVA.** Nejlepší formou užití je šťáva získaná z lodyh přesličky: berte třikrát denně 5-10 ml při onemocněních močové soustavy. Při krvácení z nosu namočte smotek buničité vaty v troše šťávy a zasuňte jej do nosní dírky. Předepíše se rovněž při přetrvávajícím poškození plic.



**TOBOLKY.** Užívání prášku z přesličky v oplatkách může být příjemnější než pití šťávy či odvarů; působí na stejné choroby (vyjma krvácení z nosu).

### UPOZORNĚNÍ

• Pokud se vám v moči objeví krev nebo dojde k náhlému zvýšení menstruačního krvácení, vyhledejte odbornou pomoc.



# *Eucalyptus globulus* BLAHOVIČNÍK EUKALYPTOVÝ

Blahovičník, tento tradiční prostředek australských domorodců proti horečce, přivezl v 19. století na Západ ředitel Melbournské botanické zahrady, a pěstování stromu se pak rozšířilo v jižní Evropě a Severní Americe. Vlastnosti olejů z různých odrůd se mírně liší, všechny jsou však silně antiseptické. Výzkumy v Rusku naznačují, že některé druhy působí proti virům chřipky; jiné proti malárii nebo jsou velmi účinné proti bakteriím.

„Na všechny utrpěné rány používal otec listů blahovičníku, jak jej to naučili domorodci.“

May Gilmore, citována Billem Wannanem, *Folk Medicine*.

### Vlastnosti

Chladná, vlhká, štiplavá, hořká.

### Účinné složky

Silice, taniny, aldehydy, hořká pryskyřice.

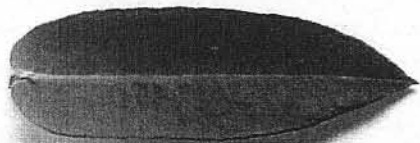
### Působení

Antiseptické, antispazmodické, antiparazitické; expektorans, roborans, antipyretikum, snižuje hladinu cukru v krvi.

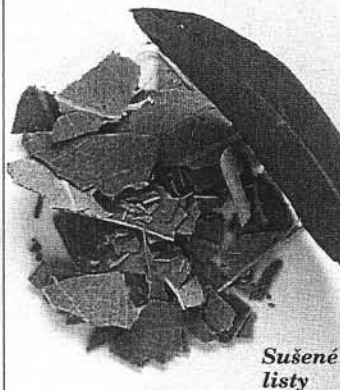
## Užívané části

### LISTY

V tradiční medicíně původních obyvatel Austrálie se listy používaly v zábalech na jakékoli rány nebo záněty, a užívaly se vnitřně také různé odvary, i když dnes se to pro domácí účely nedoporučuje.



Čerstvé listy



Sušené listy



### ÉTERICKÝ OLEJ

Tento olej se připravuje extrakcí z listů a je jedním z neúčinnějších antiseptických trestí z rostlinné říše, která se používá na širokou řadu infekcí, jako jsou spála, chřipka, spalničky a tyfus. K dostání je průmyslově vyráběný, ale lze jej připravit i doma (viz str. 122), s podobnými, avšak slabšími účinky.

## Použití

### LISTY



**INHALACE.** Při infekcích hrudníku inhalujte páru z několika listů přelitých vařící vodou.

### ÉTERICKÝ OLEJ



**OBKLAD.** Složenou gázu namočte ve 2 ml oleje dobře rozptýleného ve 100 ml vody a přikládejte na záněty, bolestivé klouby a popáleniny.



**KLOKTADLO.** Při infekcích hrdla naředte 5 kapek oleje sklenicí vody, dobře rozmíchejte a kloktejte.



**MASÁŽ HRUDNÍKU.** Vhodná při nachlazeních, bronchitidě, astmatu a chřipce: do 25 ml mandlového oleje přidejte 0,5-2 ml oleje z blahovičníku.



**INHALACE.** Při infekcích hrudníku přidejte 10 kapek oleje do trochy horké vody a inhalujte páru.



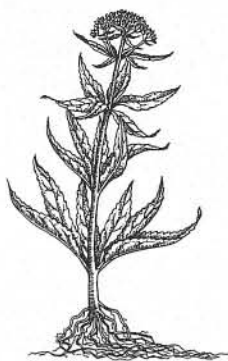
**OLEJ.** Naředte 2 kapky oleje v 10 ml slunečnicového oleje nebo masťového základu a aplikujte na opar na rtech.



**MASÁŽNÍ OLEJ.** 10-20 kapek eukalyptového oleje smíchejte s 10-20 kapkami rozmarýnového oleje a naředte 20 ml léčivého oleje z chaluhy bublinaté nebo mandlového oleje a použijte při revmatických nebo artritických bolestech.

# Eupatorium sp.

## SADEC



„Při kašli roztluč sadec konopáč v hmoždíři a šťávu smíchej vřelým mlékem, sceď a pij.“

Léčivo lékařů z Myddfai, Wales, 13. st.

U původních obyvatel Ameriky byl sadec nachový (*E. purpureum*) velmi oblíben; lidově se mu říkalo bylí Joe Pye podle léčitele z Nové Anglie, který jej používal k léčení tyfu. Sadec prorostlý (*E. perfoliatum*) se podobně používal při „horečce zlomenin“; dnes se často podává při chřipce. Příbuzný evropský druh, sadec konopáč (*E. cannabinum*) zažil renesanci, když v něm byl nalezen imunostimulační prvek, který zvyšuje odolnost organismu při virových infekcích.

### Vlastnosti

Hořká, štiplavá, vysušující; mrazivá nebo chladná, podle druhu.

### Účinné složky

Taniny, hořčiny, flavonoidy, seskviterpenové laktony.

### Působení

*E. CANNABINUM*: antipyretikum, diuretikum, laxativum, tonikum, expektorans, diaforetikum, antiревматikum, imunostimulans, působí preventivně proti kurdějím, podporuje tok žluči.

*E. PURPUREUM*: diuretikum, antiревматikum, podporuje menstruaci.

## Užívané části

### NAŤ

#### *E. CANNABINUM*

Nať se považuje za lék proti horečnatým nachlazením a používala se také vně na hnisavé boláky. Výzkumy poslední doby zjistily složku, nazvanou eupatoriopicrin, o níž se soudí, že působí protinádorově. Sbírá se kvetoucí na podzim.

Čerstvá nať



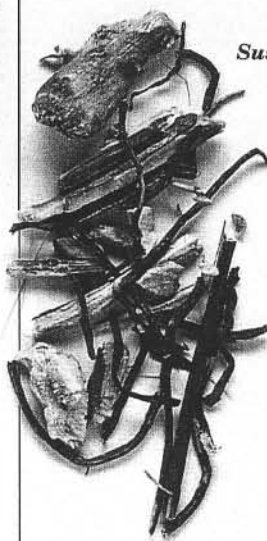
Sušená nať

### KOŘEN

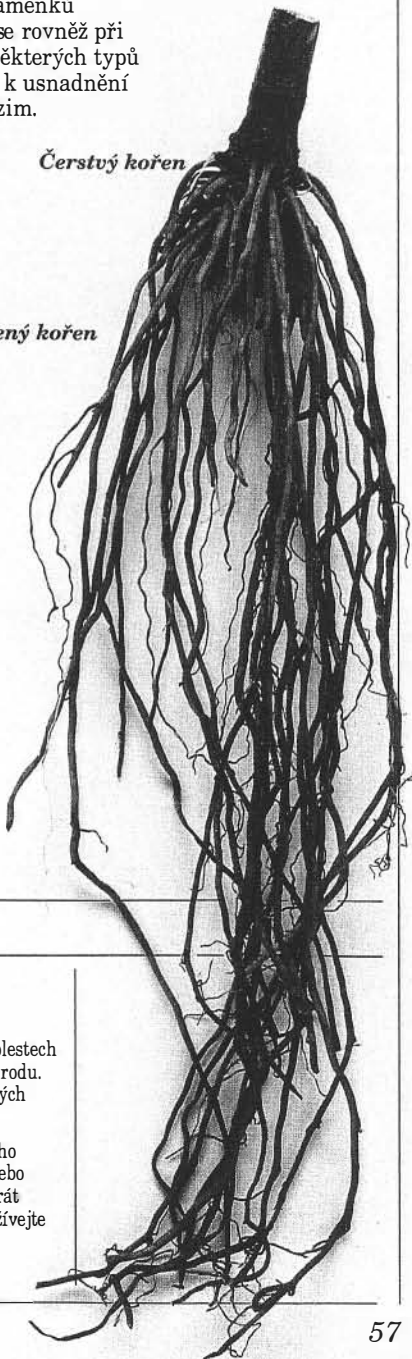
#### *E. PURPUREUM*

Tento druh působí hlavně jako diuretikum, vhodné pro vymývání kaménků z močových cest. Užívá se rovněž při potížích s prostatou, u některých typů menstruačních bolestí a k usnadnění porodu. Sbírá se na podzim.

Čerstvý kořen



Sušený kořen



## Použití

### NAŤ

#### *E. CANNABINUM*



**NÁLEV.** Pijte při revmatických bolestech a artritidě. Silnější nálev má projímavé účinky při stagnaci jater a některých typech zácpy.



**TINKTURA.** Při horečnatých nachlazeních a chřipce se doporučuje užívat 5 kapek. Přidává se do antikatarálních směsí s bylinami, jako je květ bezu černého a popenec břechťanovitý.

### KOŘEN

#### *E. PURPUREUM*



**ODVAR.** Užívá se při menstruačních bolestech nebo se popíjí v malých doušcích při porodu. Má rovněž pročišťující účinky při vlekých infekcích močové soustavy.



**TINKTURA.** Při onemocněních močového traktu, jako jsou cystitida a kaménky, nebo výtocih způsobených infekcí berte třikrát denně 2-3 ml. Při potížích s prostatou užívejte spolu s hluchavkou bílou.



# Filipendula ulmaria TUŽEBNÍK JILMOVÝ

Tužebník, bylina oblíbená již za alžbětinských časů, se používal také pro snížení horečky a bolestí. Protizánětlivé chemické látky, zvané salicyláty, z něj byly poprvé extrahovány ve 30. letech minulého století. Asi o 60 let později byla podobná látka, acetylsalicylát, vyrobena ve farmaceutické společnosti Bayer uměle. Tento nový „záračný lék“ nazvali podle dřívějšího botanického názvu této rostliny *Spiraea ulmaria* „aspirin“ (u nás se vyrábí pod názvem acylpyrin).

### Vlastnosti

Chladná, svíravá chuť; jak vlhká, tak vysušující.

### Účinné složky

Salicyláty, flavonoidy, taniny, silice, kyselina citronová, sliz.

### Působení

Protizánětlivé, protirevmatické, diuretické, uklidňují zažívání, zvyšuje pocení.

„...květy povážené ve víně a vypité odnímají záchvaty čtvrtodenní zimnice...“  
John Gerard, 1597.

## Užívané části

### NAŤ

Chladivá nať zmírňuje záněty a horečky, chrání zažívací trakt a upravuje působení kyseliny salicylové; dlouhodobé užívání aspirinu může vést ke tvorbě žaludečních vředů a krvácení, tužebník však tyto vedlejší účinky nevykazuje a je skutečně mírným léčivým prostředkem zažívání při překyselení a některých typech průjmu. Sbírá se kvetoucí v létě.



Sušená nať

Čerstvá nať



Tinktura

## Použití

### NAŤ



**NÁLEV.** Užívejte při horečnatých nachlazeních nebo revmatických bolestech. Tiší rovněž žaludeční nevolnosti u dětí.



**TINKTURA.** Obecně má silnější účinek než nálev. Přidávejte ji k prostředkům pro léčení žaludečních vředů nebo zvýšené kyselosti, jako je lékořice. Při artritidě ji užívejte například spolu s anělikou nebo vrbou.



**OBKLAD.** Složenou gázu smočte v naředěné tinktuře a přikládejte na bolestivé, artritidou nebo revmatem stížené klouby, nebo aplikujte při neuralgii.



**OČNÍ LÁZEŇ.** Nálev vychlaďte, přecedte a použijte na zánět spojivek a další oční onemocnění.

### UPOZORNĚNÍ

- Bylinu neužívejte v případě, že jste citliví na salicyláty.
- Užíváte-li tinkturu na žaludeční vředy nebo překyselení žaludku, snížíte množství alkoholu postupem za horka (viz s.125).



„... jak semena, tak listy a kořen našeho zahradního fenyklu se hojně užívají do nápojů a vývarů pro ty, kdož jsou obézní...“  
William Coles, 1650.

# *Foeniculum vulgare*

## FENYKL OBECNÝ

Římané věřili, že hadi sají šťávu z této rostliny, aby si zlepšili zrak, a Plinius doporučoval tuto bylinu na „šeroslepotu lidského zraku“. Fenyklu se rovněž připisovaly schopnosti napomáhat rychlému ubývání na váze, čemuž napovídá i jeho řecký název *marathron*, odvozený od slovesa s významem „zhubnout“. Ve středověku bylo žvýkání fenyklu oblíbeným prostředkem k zastavení kručení v žaludku při bohoslužbách.

### Vlastnosti

Zahřívající, suchá, štiplavá, sladká.

### Účinné složky

Silice (vč. estragolu, anetholu), esenciální mastné kyseliny, flavonoidy (vč. rutinu), vitamíny, minerály.

### Působení

Karminativum, stimulans oběhové soustavy, mírný expektorans, diuretikum, laktagogum, protizánětlivé účinky.

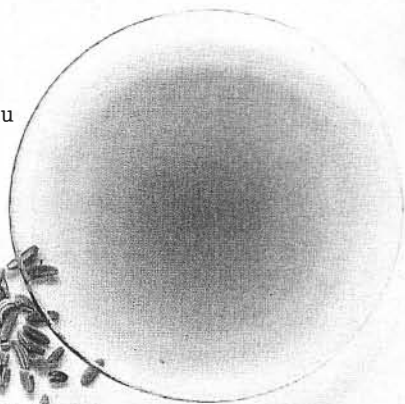
## Užívané části

### SEMENA

Jsou uklidňující pro zažívání a rovněž podporují tvorbu mléka při kojení. Odvar ze semen, který pijí kojící matky, může také zmírňovat koliku u kojenců. V čínském lékařství se semena (*chuej siang* „hui xiang“) považují za tonikum pro slezinu a ledviny a používají se při onemocněních močových a reprodukčních orgánů. Sbírají se v době zralosti na podzim.



Semena



Tinktura

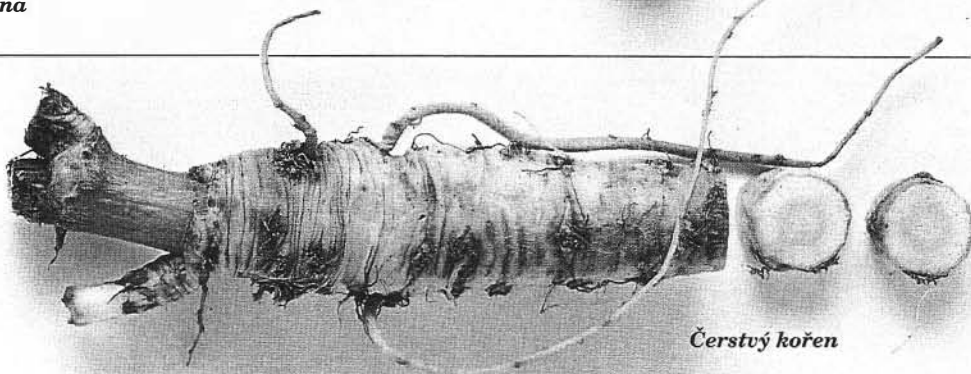


### ÉTERICKÝ OLEJ

Olej extrahovaný ze semen se předepisuje hlavně na zažívací potíže a jako mírné expektorans při kašli a onemocněních dýchacího ústrojí.

### KOŘEN

Není tak účinný jako semena, používal se však dříve ke stejným účelům. Dnes se užívá hlavně při onemocněních močového traktu. Sbírá se koncem podzimu, kdy se baňaté stonky sklízí jako zelenina.



Čerstvý kořen

## Použití

### SEMENA



**NÁLEV.** Účinný a chutný léčivý prostředek při zažívacích potížích: pijte jej po jídle při nadýmání, dyspepsii, kolice a dalších poruchách trávení. Mohou jej rovněž užívat kojící matky ke zvýšení produkce mléka nebo zmírnění koliky kojenců.



**ODVAR.** V čínské medicíně se používá při bolestech břicha, kolice a zchlazení žaludku.



**TINKTURA.** Užívá se při zažívacích potížích; kombinuje se s laxativy, jako je kořen reвенé, nebo sennou pro prevenci křečí.



**VÝPLACH ÚST/KLOKTADLO.** Nálev použijte při onemocněních dásní, vikláni zubů, laryngitidě nebo bolavém krku.



### ÉTERICKÝ OLEJ

**MASÁŽ HRUDNÍKU.** Naředte celkem 25 kapek tymiánového, eukalyptového a fenyklového oleje ve 25 ml slunečnicového nebo mandlového a použijte na nemocný hrudník.

### KOŘEN



**ODVAR.** Užívejte při onemocněních močového traktu, jako jsou kaménky, nebo potížích spojených s vysokým obsahem kyseliny močové.

### UPOZORNĚNÍ

• Fenykl je uterostimulans, proto jej v těhotenství neužívejte ve velkých dávkách; menší množství používaná při vaření nejsou nebezpečná.



„... voda destilovaná z plodů je vhodná pro pohnutí srdce způsobené rozrušením mysli...“

John Parkinson, 1640.

# *Fragaria vesca*

## JAHODNÍK OBECNÝ

V minulosti se k léčebným účelům používaly jak plody, tak i listy a kořen divoce rostoucího nebo „alpského“ druhu jahodníku. Kořen byl kdysi oblíbeným domácím léčivem při průjmu, a lodyhy se používaly zase na rány. Plody se považovaly za chladivé; podle Gerarda „hasí žížeň, chladí horkost žaludku a zápal jater“. Jíst je však v zimě na „studený žaludek“ se považovalo za riziko zvýšení flegmatických šťáv a poruch zažívání.

### Vlastnosti

Chladná, vlhká, sladká a kyselá.

### Účinné složky

Taniny, sliz, cukry, ovocné kyseliny, salicyláty, minerály, vitamíny B, C, E.

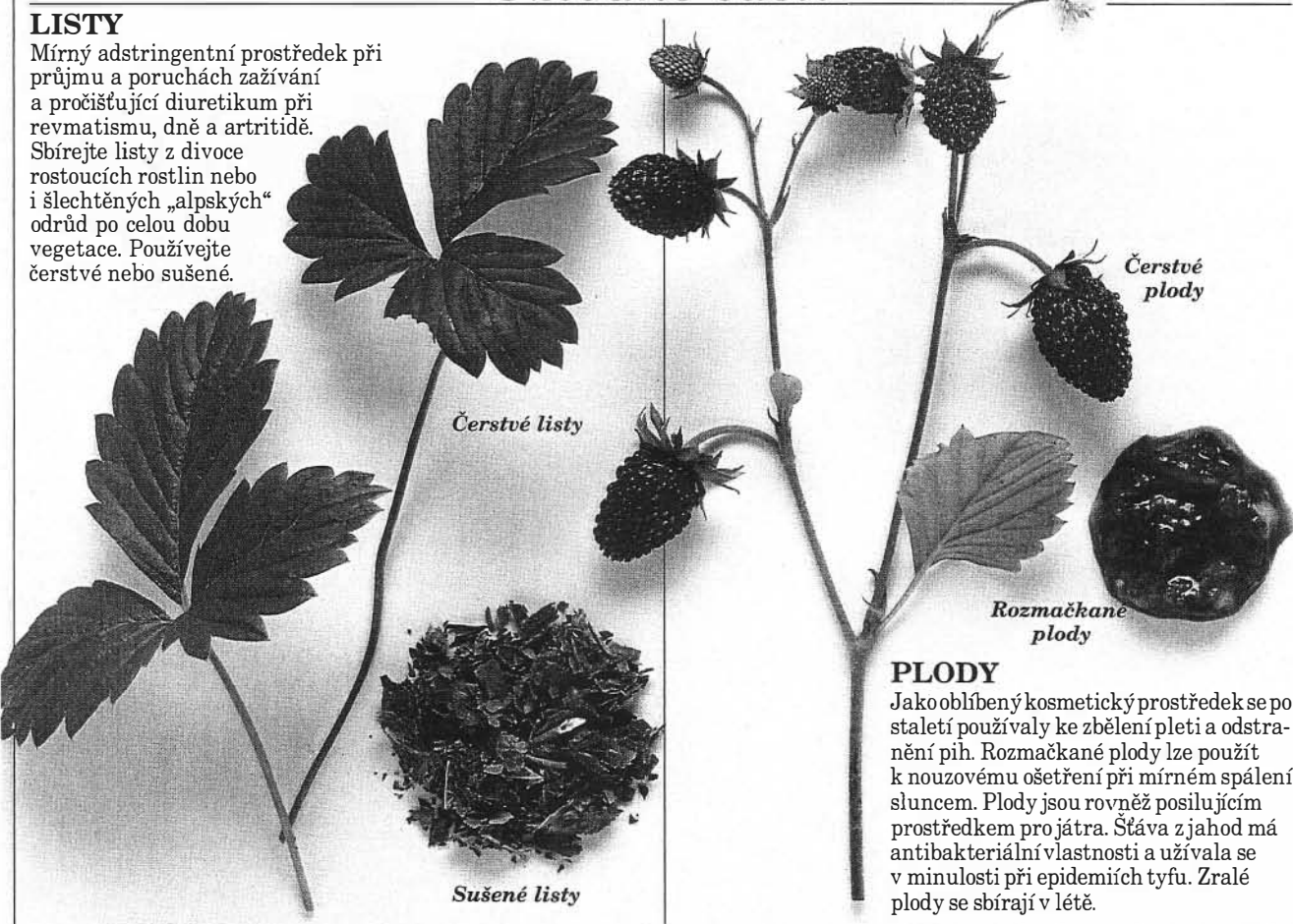
### Působení

Adstringens, diuretikum, laxativum, hojí rány, čistí organismus, posiluje játra.

## Užívané části

### LISTY

Mírný adstringentní prostředek při průjmu a poruchách zažívání a pročišťující diuretikum při revmatismu, dně a artritidě. Sbírejte listy z divoce rostoucích rostlin nebo i šlechtěných „alpských“ odrůd po celou dobu vegetace. Používejte čerstvé nebo sušené.



Čerstvé listy

Čerstvé plody

Sušené listy

Rozmačkané plody

### PLODY

Jako oblíbený kosmetický prostředek se po staletí používaly ke zbělení pleti a odstranění pih. Rozmačkané plody lze použít k nouzovému ošetření při mírném spálení sluncem. Plody jsou rovněž posilujícím prostředkem pro játra. Šťáva z jahod má antibakteriální vlastnosti a užívala se v minulosti při epidemiích tyfu. Zralé plody se sbírají v létě.

## Použití

### LISTY



**NÁLEV.** Užívejte jej při průjmu, při zánětech a infekcích žaludku a při žloutence; rovněž jako aperitivum. V kombinaci s tužebníkem a třezalkou je vhodný při mírných artritických bolestech, se semeny celeru při dně.

### PLODY



**ČERSTVÉ.** Jezte jahody při gastritidě a jako prostředek stimuluji činnost jater; jsou vhodné během rekonvalescence po hepatitidě. Jsou rovněž užitečné při horečnatých stavech:

jednak chladí a zároveň není pravděpodobné, že by vyvolávaly v žaludku kvašení.



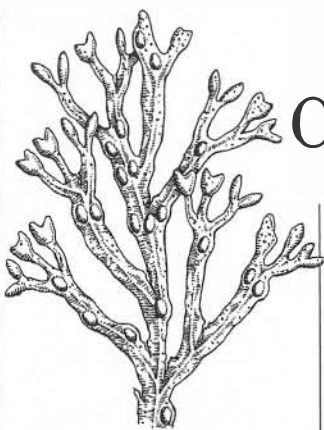
**ZÁBAL.** Rozmačkané plody aplikujte na místa spálená sluncem či jiná kožní záněty.



**TONIZUJÍCÍ VÍNO.** Naložením plodů do vína vyrobíte tradiční léčivý prostředek pro „oživení ducha a obveselení srdce“.

# *Fucus vesiculosus*

## CHALUHA BUBLINATÁ



„... další pokus skončil vyléčením několika nemocných koní, které jsme krmili chaluhami, zatímco koně, kteří byli krměni ovsem, byli nemocní i nadále.“  
Maud Grieve, 1931.

K terapeutickým účelům se používá několika druhů této mořské řasy. V 18. století byl extrakcí z dlouhých žebér chaluhy izolován jód a chaluha bublinatá se stala na více než 50 let hlavním zdrojem tohoto prvku. Vně se užívala k léčbě strumy, otoku štítné žlázy spojeném s nedostatkem jódu. V 60. letech minulého století se prohlašovalo, že chaluha jako stimulans štítné žlázy může čelit obezitě tím, že zvýší rychlost metabolismu. Od té doby se objevovala v četných redukčních přípravcích.

### Vlastnosti

Slaná, chladná, vlhká.

### Účinné složky

Sliz, jód a další minerální látky, mannitol, sílice.

### Působení

Antirevmatické, protizánětlivé, výživné roborans štítné žlázy, stimuluje metabolismus.

## Užívané části

### STÉLKY

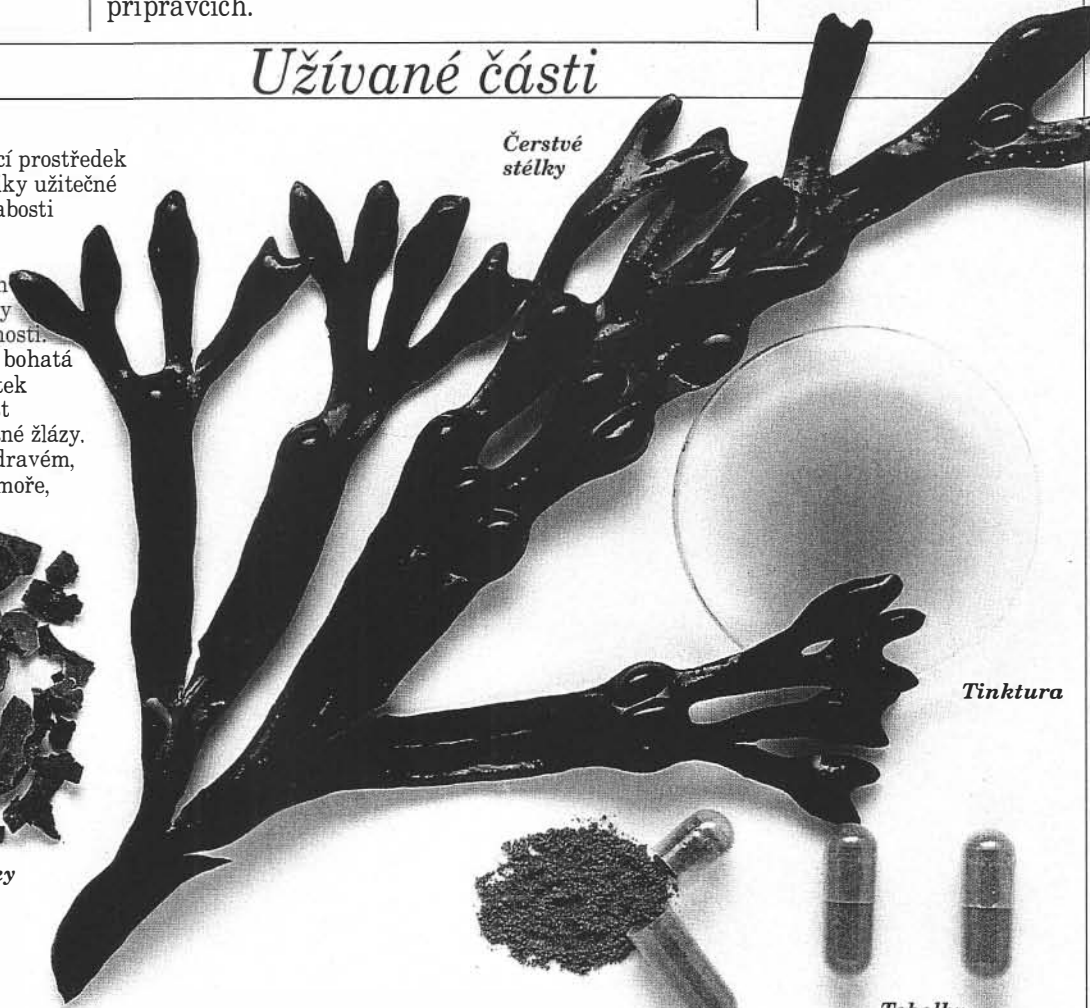
Jako mírný stimulující prostředek metabolismu jsou stélky užitečné při celkové tělesné slabosti a rekonvalescenci.

Při vnitřním užívání a vnější aplikaci u nich byly rovněž prokázány antirevmatické vlastnosti. Chaluha bublinatá je bohatá na jód, jehož nedostatek v jídelníčku může vést k nedostatečnosti štítné žlázy. Sbírejte ji raději ve zdravém, živém stavu přímo z moře, než z pláže.



Sušené stélky

Čerstvé stélky



Tinktura

Tobolky

## Použití

### STÉLKY



**TINKTURA.** Užívejte při nedostatečnosti štítné žlázy, jako mírný stimulans metabolismu nebo při revmatických potížích.



**NÁLEV.** Užívejte stejně jako tinkturu. Lze jej požívat jako součást programu pro snížení hmotnosti, zvláště pokud je obezita spojena s pomalým metabolismem, ale nemělo by se na něj pohlížet jako na snadný prostředek ke zhubnutí.



**TABLETY/TOBOLKY.** Jako stimulans metabolismu užívejte 3-6 denně. Mohou pomoci snížit obezitu spojenou se sníženou činností štítné žlázy.

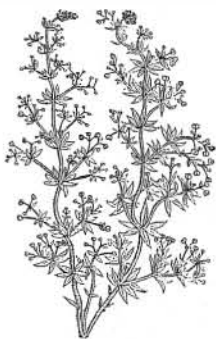


**LÉČIVÝ OLEJ.** Macerujte 500 g sušené chaluhy přes noc v 500 ml slunečnicového oleje. Zahřívajte dvě hodiny ve vodní lázni a sceďte. Olej používejte externě při bolestech artritických kloubů nebo revmatismu.

### UPOZORNĚNÍ

• Stejně jako řada mořských živočichů, je chaluha vystavena nebezpečí znečištění těžkými kovy. Nesbírejte ji v místech, která jsou známa vysokým výskytem kadmia a rtuti.





# *Galium aparine* SVÍZEL PŕÍTULA

V lidovém léčitelství byl svízeľ, bujně rostoucí plevel, který se vine živými ploty nebo zahradními křovinami a tvoří dlouhé, lepkavé stonky, oblíbenou bylinou. Mladé výhonky se objevují na jaře mezi prvními a připravuje se z nich vynikající pročišřující tonikum, které se hojně užívalo ve střední Evropě a na Balkáně.

### Vlastnosti

Chladná, mírně suchá, slaná.

### Účinné složky

Kumariny, taniny, glykosidy, kyselina citronová.

### Působení

Diuretikum, pročišřující prostředek, mírně adstringentní.

„Ženy ze svízele obvykle připravují hustou polévku ... aby zhubly a netloustly.“  
John Gerard, 1597.

## Užívané části

### NAŤ

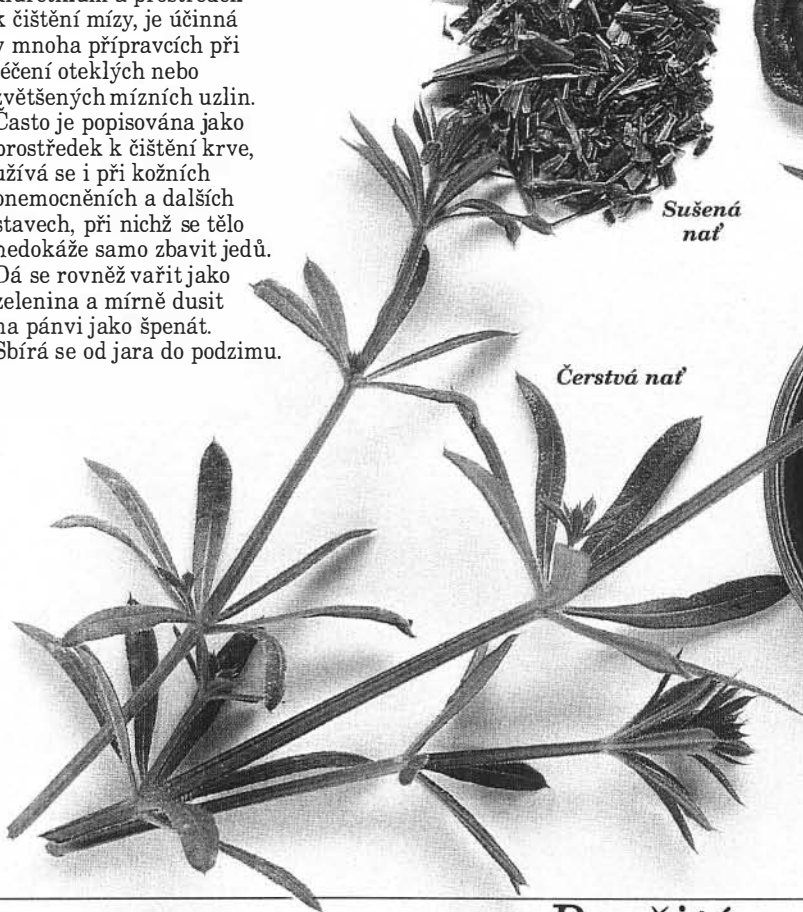
Nejlépe se k užívání hodí čerstvá nať jako silné diuretikum a prostředek k čištění mízy, je účinná v mnoha případech při léčení otekých nebo zvětšených mizních uzlin. Často je popisována jako prostředek k čištění krve, užívá se i při kožních onemocněních a dalších stavech, při nichž se tělo nedokáže samo zbavit jedů. Dá se rovněž vařit jako zelenina a mírně dusit na pánvi jako špenát. Sbírá se od jara do podzimu.



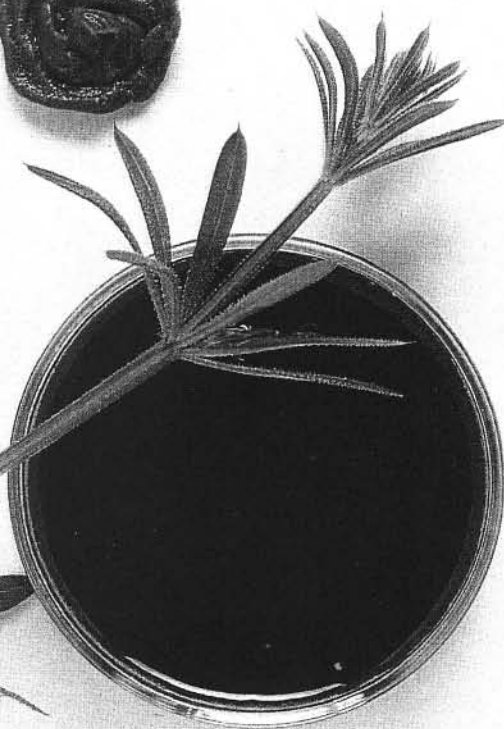
Sušená nať



Křém



Čerstvá nať



Šťáva

## Použití

### NAŤ

**ŠŤÁVA.** Čerstvou rostlinu rozmělněte nebo rozdrťte – získáte účinné diuretikum a prostředek k pročišřování mízy pro řadu stavů včetně infekční mononukleózy, tonsilitidy a onemocnění prostaty.

**NÁLEV.** Všeobecně je slabší než šťáva. Užívejte při chorobách močové soustavy, jako jsou cystitida a kaménky; rovněž je vhodný jako osvěžující nápoj při horečkách.



**TINKTURA.** Užívá se při stejných potížích jako nálev. Lze ji kombinovat s dalšími bylinami působícími na mízu a detoxikačně, jako je sušené líčidlo nebo *lien čhiao* (*lian qiao*).



**OBKLAD.** Namočte v nálevu složenou gázu a použijte na popáleniny, škrábnutí, vředy a další záněty kůže.



**KŘÉM.** Používejte pravidelně pro úlevu při psoriáze.



**OPLACHOVÁNÍ VLASŮ.** Při potížích s lupy nebo se šupinatěním vlasové pokožky použijte k propláchnutí vlasů nálev.



# Gentiana sp. HOŘEC

„Říká se o něm, že je dobrý na takové nemoci, jako jsou špatná játra a žaludek.“  
John Gerard, 1597.

Tato bylina byla údajně pojmenována po jednom illyrském králi, který objevil její schopnost snižovat horečku. Ve středověku byl hořec přísadou do alchymistického nápoje *theriaku* (dryjáku), vyráběného podle přísně tajného předpisu a používaného jako univerzální prostředek proti kousnutí jedovatými živočichy. Na Západě se používá hořec žlutý (*G. lutea*), zatímco v Číně se obvykle užívá *G. macrophylla* (čchin čiao «qin jiao») nebo *G. scabra* (lung tan cchao «long dan cao»).

### Vlastnosti

Velmi hořká, chladná, svíravá, vysušující.

### Účinné složky

Hořké glykosidy, alkaloidy, flavonoidy.

### Působení

Amarum, tonikum, antipyretikum, aperitivum, stomachikum, protizánětlivé působení.

## Užívané části

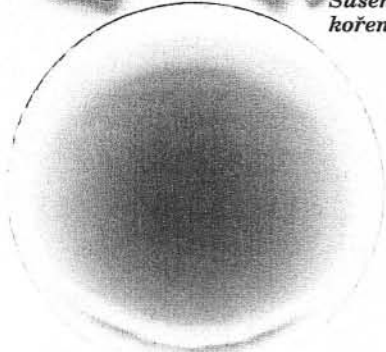
### KOŘEN

#### G. LUTEA

Jako silný hořký prostředek k povzbuzení zažívání je kořen účinný při stavech projevu jících se malou chutí k jídlu nebo pomalým zažíváním. Používá se rovněž při horečkách, k ochlazení organismu a na podporu trávení, aby obsah žaludku nestagnoval a nedocházelo tak k dalším zdravotním potížím. Sbírá se koncem léta a na podzim.



Sušený kořen



Tinktura

### KOŘEN

#### G. MACROPHYLLA & G. SCABRA

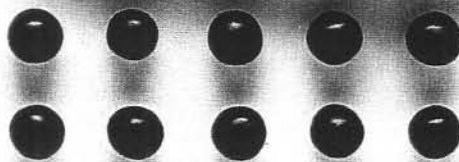
Jako hořká léčiva se tyto kořeny užívají při zažívacích potížích a horečnatých stavech. Čínská medicína je obvykle popisuje jako prostředky k odstranění „tepla a vlhka“ a předepisuje je v některých případech hypertenze spojené s teplem v játrech nebo při infekcích močové soustavy a revmatických potížích.



Čchin čiao  
(«qin jiao» G. macrophylla)



Lung tan cchao  
(«long dan cao» G. scabra)



*Lung tan sie kan wan* (long dan xie gan wan) je patentovaný čínský lék užívaný k pročištění jater a žlučníku od tepla, mezi jehož příznaky patří pálení očí, bolesti hlavy a zácpa.

## Použití

### KOŘEN

#### G. LUTEA



ODVAR. Na odvar použijte 10 g byliny na 500 ml vody a vařte 20 minut. Užívejte před jídlem při pocitech sytosti a bolestech žaludku.



TINKTURA. Berte až 2 ml třikrát denně jako stimulant zažívání, nebo po kapkách pro zmírnění touhy po sladkostech. Předepisuje se při onemocnění jater včetně hepatitidy, zánětu žlučníku a tam, kde je příznakem žloutenka.

### KOŘEN

#### G. MACROPHYLLA



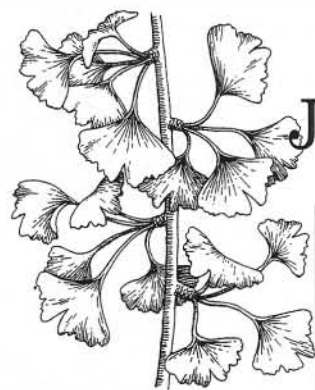
ODVAR. Užívejte v kombinaci s dalšími bylinami, jako jsou *tu chuo* (*du huo*) a skořice, při revmatických bolestech, horečkách a alergických zánětech.

### KOŘEN

#### G. SCABRA



ODVAR. Užívejte v kombinaci s dalšími bylinami, jako je *čhaj chu* (*čaj hu*), *č' c'* (*zhi zi*) a *čuang čchin* (*huang qin*) při chorobách jater, hypertenzi a infekcích močové soustavy.



„Bylo zaznamenáno podstatné zlepšení mentálního stavu, emocionální labilita, paměti a tendence ke snadné únavě...“  
Rudolf Weiss, 1985.

# Ginkgo biloba

## JINAN DVOULALOČNÝ

Jinan, jehož vznik se zařazuje do doby před nejméně 200 milióny let, zmizel z volné přírody pravděpodobně již před staletími, dochoval se však v zahradách chrámů na Dálném Východě. Tento opadavý jehličnan s oddělenými samčími a samičími odrůdami byl do Evropy přivezen v r. 1730 a stal se oblíbenou okrasnou dřevinou. Od 80. let tohoto století se na Západě nebývale zvýšil zájem o rostlinu po stránce léčivé, protože bylo objeveno její výrazné působení na kardiovaskulární soustavu.

### Vlastnosti

Sladká, hořká, adstringentní, ne-  
utrální.

### Účinné složky

**Listy:** flavonové glykosidy (včetně ginkgolidu), bioflavony, sitosterol, laktony, anthocyanin.

**Semena:** mastné kyseliny, minerály, bioflavony.

### Působení

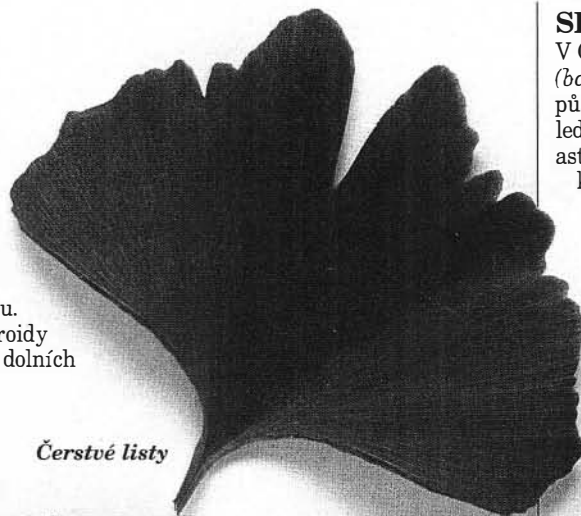
**Listy:** uvolňují cévy, stimulují krevní oběh.

**Semena:** adstringentní, antifungální, antibakteriální.

## Užívané části

### LISTY

Listy patří mezi bylinná léčiva teprve od osmdesátých let 20. století; používají se při chorobách oběhové soustavy – zvláště vhodné jsou pro zlepšení toku krve k mozku. Výzkum prokázal, že ginkgolid může působit stejně účinně jako standardní farmaceutická droga při léčení závažných poruch srdečního tepu. Listy se užívají rovněž na hemoroidy varikózních žil a při vředech na dolních končetinách. Sbírají se v létě.



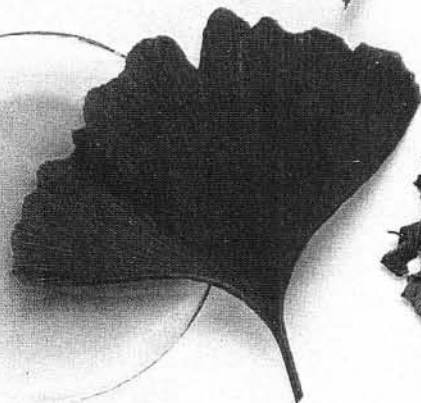
Čerstvé listy

### SEMENA

V Číně se tato semena, zvaná *paj kou* (*bai gou*), považují za prostředek působící na akupunkturní meridiány ledvin a tradičně se užívají na astmatické potíže a při prsním kašli provázeném hustým hlenem. Mají též tonizující účinek na močovou soustavu, užívají se proto při inkontinenci a nadměrném močení.



**Semena – paj kou** (*bai gou*) – lze nalézt pouze na samičích rostlinách.



Tinktura



Sušené listy

## Použití

### LISTY



**KAPALINOVÝ EXTRAKT.** Extrakt z čerstvých listů se v Evropě prodává pro léčbu mozkové arteriosklerózy u osob staršího věku a onemocnění periferního oběhu.



**TINKTURA.** Při onemocněních oběhové soustavy ji kombinujte s dalšími kardiovaskulárními bylinami, jako je barvinek větší, a při žilních poruchách s komonici lékařskou.



**NÁLEV.** Připravujte jej z 50 g sušených listů na 500 ml vody a užívejte při arterioskleróze a varikózních potížích. Při varikózních vředech a hemoroidech používejte k omývání.

### SEMENA



**ODVAR.** Proti astmatu a silnému nebo dlouhodobému kašli jej kombinujte s bylinami, jako je *ma chuang* (*ma huang*\* (pouze na předpis), oman nebo listy morušovníku: 3-4 semena postačí na tři dávky.

### UPOZORNĚNÍ

- Stanovené dávky semen nepřekračujte, mohlo by to vést k onemocněním kůže a bolestem hlavy.
- Byly zaznamenány případy kontaktní dermatitidy po styku s dužninou plodů (k léčebným účelům se nepoužívá).

\* V Austrálii a na Novém Zélandu se nesmí používat.



# Glycyrrhiza sp.

## LÉKOŘICE

Lékořice se k léčebným účelům používala přinejmenším již r. 500 př.n.l. a stále se objevuje v oficiálních lékopisech jako „lék“ na žaludeční vředy. Lékořice lysá (*G. glabra*) pochází ze středomořské oblasti a Středního východu; v Evropě se pěstovala již v 16. století. V Číně se užívá *G. uralensis* čili *kan cchao* (*gan cao*) – říká se jí „velký detoxifikátor“ a má se za to, že odvádí z těla jedy. Je rovněž důležitým tonikem často zvaným „praotec bylin“.

### Vlastnosti

Velmi sladká, neutrální, vlhká.

### Účinné složky

Saponiny, glykosidy (vč. glycyrrhizinu), estrogenní látky, kumariny, flavonoidy, steroly, cholin, asparagin, těkavé silice.

### Působení

Protizánětlivé, antiartritické, tonizující stimulant pro nadledvinovou kůru, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, uklidňuje žaludeční sliznice, pravděpodobně antialergické, chladivé působení, expektorans.

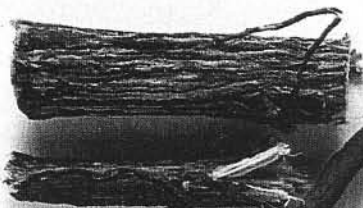
„...má v moci hasit žízeň, drží-li se člověku v ústech...“  
Theophrastus of Lesbos, r. 310 př.n.l.

## Užívané části

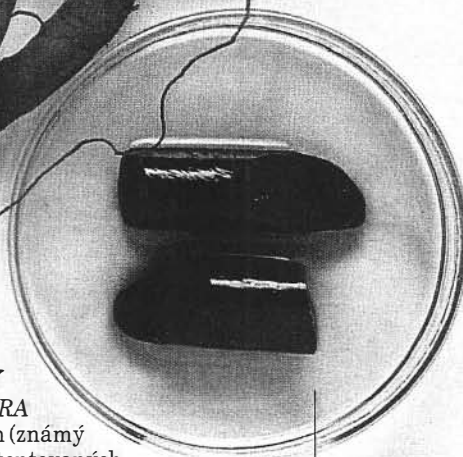
### KOŘEN

#### *G. GLABRA*

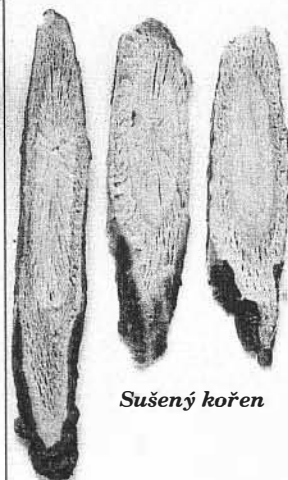
Kořen obsahuje glycyrrhizin, který je 50x sladší než sacharóza a podporuje tvorbu hormonů, jako je hydrokortizon. Tím lze vysvětlit jeho protizánětlivý účinek a rovněž jeho úlohu při stimulaci nadledvinové kůry po léčbě steroidy. Kořen může pomáhat při hojení žaludečních vředů a je z něj také silný expektorans. Sbírá se na podzim.



Sušný kořen



Čerstvý kořen



Sušný kořen

### TYČINKY ZE ŠTÁVY

#### *G. GLABRA*

Ztuhlý extrakt prodáván v tyčinkách (známý jako pendrek) je základem mnoha patentovaných laxativ podporujících tok žluči s mírným účinkem při zácpě.

Kapalinový extrakt

### KOŘEN

#### *G. URALENSIS*

Povzbuzuje „energii“ zvláště sleziny a žaludku; přidává se do řady čínských bylinných lékopisů jako protiváha jiných bylin. Užívá se rovněž při astmatickém kašli a ke zmírnění „horkých“ stavů. Sušený kořen lze žvýkat jako mlsek a v Číně se dává dětem, aby podnítil svalový růst.

## Použití

### KOŘEN

#### *G. GLABRA*



**TINKTURA.** Užívejte je jako protizánětlivý prostředek při artritických a alergických stavech, jako stimulant trávicí soustavy nebo při plicních onemocněních. Předepisuje se při zánětech žaludku nebo k povzbuzení funkce nadledvin po terapii steroidy. Pomáhá zamaskovat chuť jiných léků.



**ODVAR.** Předepisuje se ke snížení kyselosti žaludku při vředech.



**SIRUP.** Sirup připravený z odvaru užívejte jako utišující expektorans při astmatu a bronchitidě.



**KAPALINOVÝ EXTRAKT.** Tyčinky ze šťávy nechte pomalu rozpustit ve stejném množství vody, aby vznikl silný extrakt, který lze používat stejně jako odvar, tinkturu nebo sirup.

### KOŘEN

#### *G. URALENSIS*



**ODVAR.** Pro přípravu každodenního posilujícího nápoje kombinujte se ženšenem.

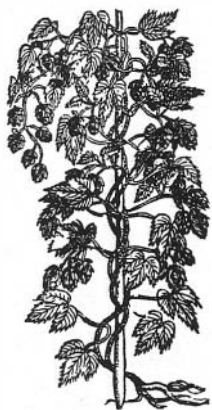


**POSILUJÍCÍ VÍNO.** Kousek kořene macerujte po několik týdnů v ginu nebo vodce, aby vzniklo posilující víno: pijte je v malých dávkách po jídle.

## UPOZORNĚNÍ

- Pokud máte vysoký krevní tlak, lékořici neužívejte, má se za to, že způsobuje zadržování tekutin.
- Lékořiči by neměly brát osoby užívající léky na bázi digoxinu.

# *Humulus lupulus* CHMEL OTÁČIVÝ



„Chmel ... konzervuje nápoje, na druhé straně však bohužel sužuje tělo nemocní a zkracuje život.“  
John Evelyn, 1670.

První zmínky o používání chmelu v evropském pivovarnictví pocházejí z 11. století; v tradičním anglickém zázvorovém pivu se však chmel nevyskytoval nikdy. Původně se mělo za to, že podněcuje „melancholické šťávy“, a příliš mnoho chmele v pivu německého typu bylo, jak zaznamenal Gerard, „zlé pro hlavu“. Věřilo se však, že chmel čistí nadbytečné cholericke a sangvinické šťávy a německé pivo se považovalo více za „fyzický nápoj k udržení těla zdravého“ než pivo anglické. Chmel obsahuje vysoký podíl estrogenu, což má za následek, že příliš mnoho piva může u mužů vést ke ztrátě libida.

### Vlastnosti

Chladivá, vysušující, hořká, mírně štiplavá.

### Účinné složky

Silice, kyselina valerová, estrogenní substance, taniny, hořčiny, flavonoidy.

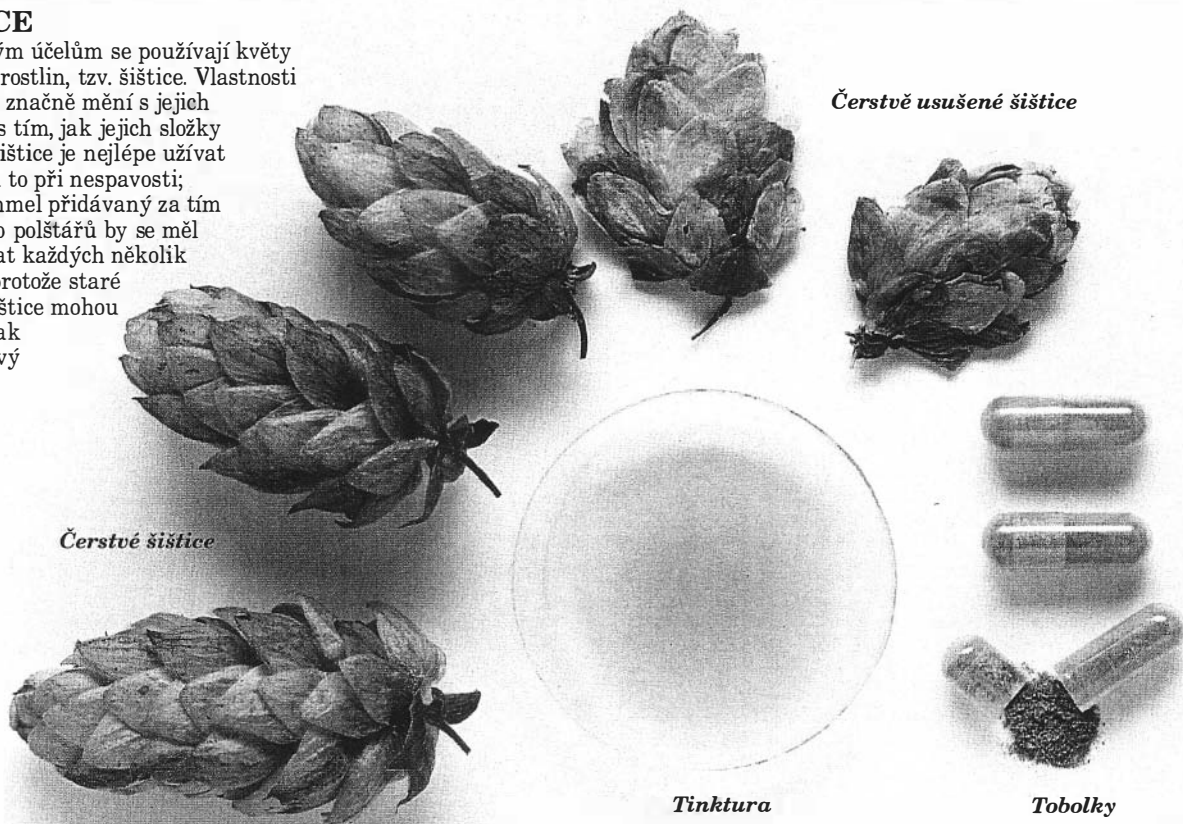
### Působení

Sedativum, anafrodiziakum, amarum, diuretikum, obnovující tonikum pro nervovou soustavu.

## Užívané části

### ŠIŠTICE

K léčebným účelům se používají květy samičích rostlin, tzv. šišťice. Vlastnosti rostlin se značně mění s jejich stářím – s tím, jak jejich složky oxidují. Šišťice je nejlépe užívat čerstvé, a to při nespavosti; sušený chmel přidávaný za tím účelem do polštářů by se měl obměňovat každých několik měsíců, protože staré sušené šišťice mohou mít naopak povzbudivý účinek.



## Použití

### ŠIŠTICE



**NÁLEV.** Při nespavosti přidejte do šálku vroucí vody 2 čajové lžičky chmele a vyluhujte po dobu pěti minut. Lze použít i čerstvě sušený nebo zmražený chmel.



**TINKTURA.** Při nervovém napětí a rozrušení užívejte třikrát denně max. 2 ml tinktury jako sedativum. Při syndromu dráždivého tlustého střeva kombinujte s dalšími bylinami pro zažívání, jako jsou proskurník lékařský, jitrocel, heřmánek a máta peprná. Při žaludeční neuroze nakapejte 1,5 ml na kostku cukru. Předepisuje se i při některých sexuálních potížích včetně předčasné ejakulace.



**OBKLAD.** Polštářek ze složené gázy namočený v nálevu nebo ředěné tinktuře použijte na varikózní vředy.



**OMÝVÁNÍ.** Při chronických vředech, kožních vyrážkách a poraněních užíjte nálev z čerstvého nebo čerstvě usušeného chmele.



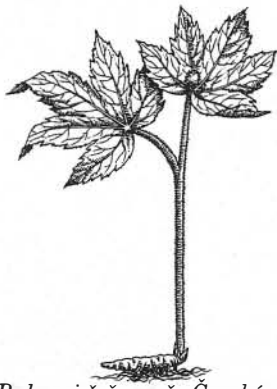
**TOBOLKY.** Lze je koupit; jako aperitivum užívejte dvě před jídlem. Neužívejte bez přerušování déle než několik dnů.

### UPOZORNĚNÍ

- Chmel působí na nervovou soustavu jako mírné depresivum a při depresích by se neměl užívat. Stanovené dávky nepřekračujte.
- Rostoucí rostlina může způsobovat kontaktní dermatitidu.

# Hydrastis canadensis

## VODILKA KANADSKÁ



„Bylo mi řečeno, že Čerokézové ji [rakovinu] léčí rostlinou, kterou je, zdá se, Hydrastis canadensis.“  
Benjamin Smith Barton,  
1798.

Tradiční léčivkou původních obyvatel Ameriky, která se dostala i do repertoáru evropských bylinářů, je vodilka, kterou Čerokézové používali při špatném trávení, místních zánětech a ke zlepšení chuti k jídlu, zatímco Irokézové ji užívali na černý kašel, poruchy jater, horečky a srdeční potíže. Do Evropy se tato bylina dostala r. 1760. Během 19. století se stala oblíbenou u lékařů, kteří byli stoupenci Thomsona a eklekticismu (viz s. 20-1) a na seznamu lékopisů v USA byla zapsána až do r. 1926.

### Vlastnosti

Hořká, adstringentní, suchá, převážně studená.

### Účinné složky

Alkaloidy, silice, pryskyřice.

### Působení

Adstringens, tonikum, cholagogum, laxativum, hojí žaludeční sliznice, působí antikatarálně, zvyšuje tlak krve.

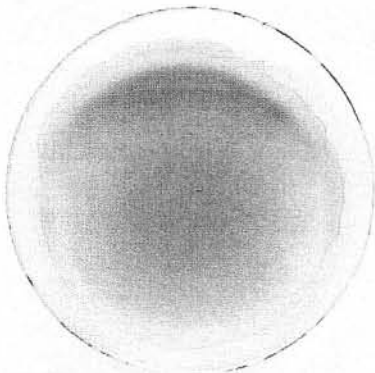
## Užívané části

### ODDENEK

Vynikající vysušující antikatarální prostředek pro sliznici žaludku, horních cest dýchacích a vagíny, užitečný i při stavech, jako je mukózní kolitida, nosní záněty nebo ušní infekce. Je dobrý při gynekologických obtížích, může pomáhat při potlačování menopauzálních příznaků a zmírňovat menstruační bolesti nebo předmenstruační syndrom spojené se stagnací. Oblíben je i jako všeobecné tonikum používané jako součást patentovaných léčiv. Sbírá se na podzim.



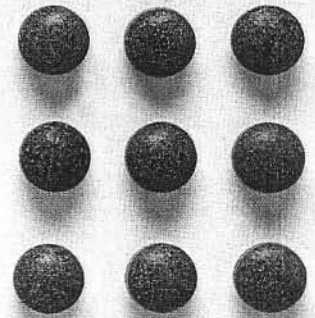
Sušený oddenek



Tinktura



Tobolky



Tablety

## Použití

### ODDENEK



**TINKTURA.** Užívejte 0,5 – 2 ml třikrát denně (vyšší dávky působí projímavěji) při různých katarách: kataru nosních sliznic, mukózní kolitidě, gastroenteritidě a vaginálním výtoku. Používejte ji rovněž jako tonikum pro játra při trávicích potížích spojených s alergií na potraviny a nadbytkem alkoholu. Přidávejte k prostředkům k léčení předmenstruačního syndromu nebo silného menstruačního krvácení.



**OMÝVÁNÍ.** K omývání podrážděné kůže postižené zánětem, ekzémem a spalničkami používejte 5 ml tinktury na 100 ml vody.



**VÝPLACH ÚST/KLOKTADLO.** Při ústních vředech, onemocněních dásní, bolavém hrdle a katarálních stavech přidejte do sklenice teplé vody 2-3 ml tinktury.



**VÝPLACH.** Při vaginálních výtocích a infekcích včetně kandidózy použijte ředěnou tinkturu (2-3 ml rozpuštěné ve vodě). Při svědění v pochvě použijte 5 ml tinktury na 100 ml růžové vody.



**TOBOLKY.** Při katarálních a žaludečních infekcích nebo infekcích dýchacích cest užívejte třikrát denně 200 mg tobolek. Pro zmírnění menopauzálních návalů a pocení kombinujte s plody *Vitex agnuscastus* („mnišský pepř“), při senné rýmě se světlíkem lékařským.



**UŠNÍ KAPKY.** Při nadměrném množství mazu v uších, katarálním překrvení a „zalehlých“ uších použijte 10 ml tinktury na 100 ml vody.



**TABLETY.** Některé tablety, které lze zakoupit, je možno použít při žaludeční nevolnosti.

### UPOZORNĚNÍ

- Vodilka je uterostimulans, proto se jí v těhotenství vyhýbejte.
- Bylina je hypertenzivní, neužívejte ji proto, máte-li vysoký krevní tlak.
- Ušní kapky nepoužívejte, pokud existuje nebezpečí, že je ušní bubínek perforován.
- Požívání čerstvé rostliny může způsobovat vznik vředů na sliznicích.



# *Hypericum perforatum*

## TŘEZALKA TEČKOVANÁ

Říká se, že bylina sv. Jana, jak se třezalce mj. přezdívá, dostala své jméno podle rytířů sv. Jana z Jeruzaléma, kteří ji užívali k hojení ran při křížáckých výpravách. Věřilo se také, že zahání zlé duchy – a proto z ní byli často nuceni pít nálevy duševně nemocní. Pro svou žlutou barvu byla často spojována s „cholerickými“ šťávami a užívána při žloutence a hysterii. Staré anglické herbáře často zmiňují „tutsan“ (*H. androsaemum*) – což je odvozeno od francouzského *toutsain*, čili všelék, který se používal rovněž k léčbě zranění a zánětů.

### Vlastnosti

Hořkosladká, chladná, vysušující.  
**Účinné složky**

Glykosidy, flavonoidy (vč. rutinu), silice, taniny, pryskyřice.

### Působení

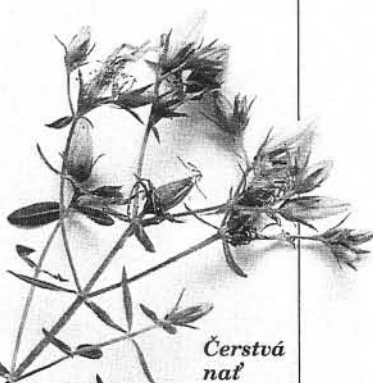
Adstringentní, analgetické, protizánětlivé, sedativní, obnovující tonikum pro nervovou soustavu.

„Na oznoheniny: vařte kořeny čarovníku (třezalky) a odvar zalijte tvaroh. Rozmělněte se starým ve provém sádlem a přikládejte jako náplast...“  
Léčivo lékařů z Myddfaí, Wales, 13. století.

## Užívané části

### NAŤ

Při vnitřním užívání může nať zlepšovat náladu a pozvedávat mysl. Je z ní posilující nervové tonikum, ideální při úzkosti a podrážděnosti nebo citových vzrušeních, zvláště během menopauzy. Je rovněž vhodná při chronických, dlouhotrvajících stavech nervového vyčerpání. Může odpomoci od řady bolestí nervů, jako je ischias a neuralgie. Sbírá se v létě.



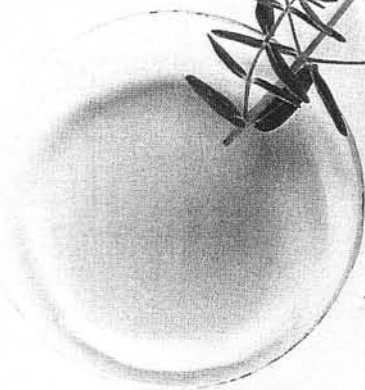
Čerstvá nať



Květy

### KVETOUČÍ VRCHOLKY

Užívá se jich k přípravě třezalkového oleje, což je krvavě červený olej, připravený louhováním květů po dobu několika týdnů na slunci, v zastudena lisovaném oleji ze světlice, ořechů nebo slunečnice. Tento olej lze používat hlavně na spáleniny, záněty (kůže, svalů a pojivových tkání) a při neuralgii. Sklízí se ve vrcholícím létě.



Tinktura



Sušená nať



Léčivý olej



Krém

## Použití

### NAŤ



**NÁLEV.** Užívejte při vzrušení, nervovém napětí, podrážděnosti nebo citovém rozrušení, zvláště provází-li menopauzu nebo předmenstruační syndrom.



**TINKTURA.** Při dlouhodobém nervovém vypětí vedoucím k vyčerpání a depresím ji užívejte alespoň po dobu dvou měsíců. Při nočním pomočování u dětí podávejte večer 5-10 kapek.



**OMÝVÁNÍ.** Pro omývání ran, kožních nežitů a pohmožděnin používejte nálev.



### KVETOUČÍ VRCHOLKY

**KRÉM.** Používejte jej při místních bolestech nervů, jako je ischias, podvrtnutí a křeč, nebo pro zmírnění „přeplnění“ prsou během laktace. Lze jej též užit jako antiseptikum a prostředek k zastavení krvácení u škrábnutí, boláků a vředů.



**LÉČIVÝ OLEJ.** Používá se na popáleniny a záněty svalů nebo kloubů včetně „tenisového lokte“, neuralgie a ischiasu. Na popáleniny přidejte několik kapek levandulového oleje, na záněty kloubů oleje z řeběřičky.

### UPOZORNĚNÍ

• Bylina může po vnitřním užití a následném vystavení kůže slunečním paprskům vyvolat dermatitidu. Ke kontaktní dermatitidě zpravidla dochází, pokud se bylina protrhává nebo sbírá ve vlhkém prostředí avšak na slunci.



# *Hyssopus officinalis*

## YZOP LÉKAŘSKÝ

Hippokrates jej předepisoval na zánět plic a Dioscorides jej spolu s routou doporučoval při astmatu a kataru. Jeho název je odvozen od řeckého *azob*, čili svatá rostlina, i když se zdá, že „yzop“ v bibli je pravděpodobně spíše místní odrůda majoránky. Yzop je také jednou z důležitějších ze 130 bylin, které dodávají chuť likéru Chartreuse.

„Pokud podržíte uši nad yzopem, dech jeho par odvádí vítr, který je v nich.“  
William Turner, 1562.

### Vlastnosti

Horák, svíravá, suchá, mírně zahřívající.

### Účinné složky

Silice, flavonoidy, taniny, hořčina (marrubin).

### Působení

Expektorans, karminativum, uvolňuje periferní cévy, podporuje pocení, působí antikatarálně, místně protizánětlivé, antivirové (*Herpes simplex*), antispasmodicky.

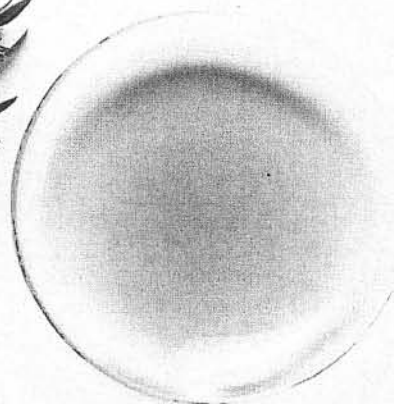
## Užívané části

### NAŤ

Užívá se hlavně jako expektorans při bronchitidě, hrudních nachlazeních a astmatu; může také zmírňovat nadýmání a křečovitě bolesti; dříve se s oblibou míchal s fíky při zácpě. Podporuje rovněž pocení při nachlazení a chřipce. Sbírá se v létě během květu.



Čerstvá nať



Tinktura



Sušená nať

Květy se tradičně sbíraly odděleně od listů a užívaly do sirupů proti kašli.



### ÉTERICKÝ OLEJ

Zvyšuje čilost a užívá se proto jako povzbuzující a mírně uklidňující nervové tonikum, vhodné při nervovém vyčerpání, spojeném s přepracováním a úzkostí nebo při depresích. Obzvláště užitečný může být při mírnění pocitů žalu a viny.

## Použití

### NAŤ

**NÁLEV.** V raném stádiu nachlazení a chřipky jej pijte horký. Užívejte jej rovněž při trávicích potížích a žaludeční neuróze.

**TINKTURA.** Při bronchitidě a úporném kašli ji kombinujte s dalšími bylinami usnadňujícími vykašlávání, jako je lékořice, oman a anýz.

**SIRUP.** Při kašli užijte sirup vyrobený z nálevu připraveného z natě nebo z květů. Při úporném kašli a slabosti plic jej kombinujte s květy divizny nebo s lékořicí.

### ÉTERICKÝ OLEJ

**MASÁŽ HRUDNÍKU.** Při bronchitidě a prsních nachlazeních naředte 10 kapek yzopového oleje ve 20 ml mandlového nebo slunečnicového. Dobře se doplňuje s tymiánem a eukalyptem.

**OLEJ.** Při nervovém vyčerpání, melancholii nebo smutku přidejte do koupele 5-10 kapek.

### UPOZORNĚNÍ

• Éterický olej obsahuje keton pinokamfen, který může ve vyšších dávkách vyvolávat křeče. Nepřekračujte doporučenou dávku.





# Inula sp. OMAN



„Inula campana reddit  
praecordia sana (s omanem  
dobrá mysl zůstane).“  
Tradiční latinské přísloví.

Oman pravý (*I. helenium*) byl jednou z nejdůležitějších bylin Řeků i Římanů, kteří jej považovali téměř za všelék na nemoci tak rozdílné, jako jsou vodnatelnost, nevolnost, poruchy menstruace a ischias. Anglosasové používali oman jako tonikum, na kožní choroby a malomocenství. Do 19. století se používal při léčbě kožních nemocí, neuralgie, jaterních potíží a kašle; dnes se užívá téměř výlučně na dýchací problémy. V Číně se užívá *I. japonica*.

### Vlastnosti

*I. HELENIUM*: hořká a nasládlá, teplá, suchá.

*I. JAPONICA*: slaná, teplá.

### Účinné složky

Sliz, hořčiny, silice (vč. azulenů), inulin, steroly, pravděpodobně alkaloidy.

### Působení

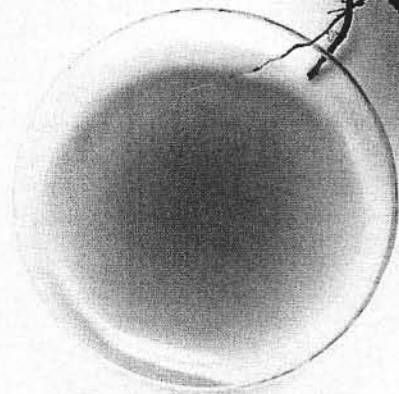
Tonikum, stimulující expektorans, podporuje pocení, působí antibakteriálně, antifungálně, antiparaziticky, stimuluje zažívání.

## Užívané části

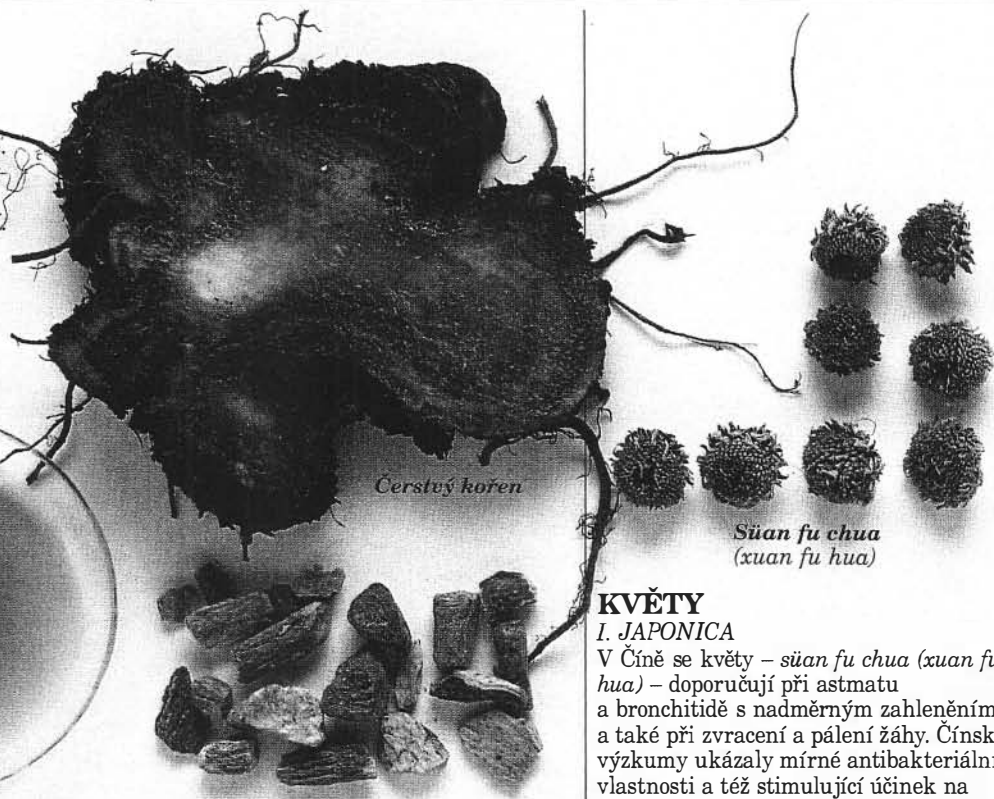
### KOŘEN

#### *I. HELENIUM*

Vynikající tonikum, zvláště při zesláblosti po chřipce nebo bronchitidě. Kořen odlehčuje neustupný hlen a může pomáhat při kašli a zácpcě, zvláště u dětí. Obsahuje inulin, který se užíval jako náhražka cukru při diabetes. Sbírá se na podzim a před sušením se omyje a nakrájí na malé kousky.



Tinktura



Čerstvý kořen

Süan fu chua  
(xuan fu hua)

Sušený kořen

### KVĚTY

#### *I. JAPONICA*

V Číně se květy – süan fu chua (*xuan fu hua*) – doporučují při astmatu a bronchitidě s nadměrným zahleněním a také při zvracení a pálení žáhy. Čínské výzkumy ukázaly mírné antibakteriální vlastnosti a též stimulující účinek na nervovou soustavu, zažívání a kůru nadledvin

## Použití

### KOŘEN

#### *I. HELENIUM*



**ODVAR.** Užívá se při bronchitidě, astmatu, kataru horních cest dýchacích nebo ke zmírnění příznaků senné rýmy. Užívejte jej pravidelně jako celkové tonikum nebo při dlouhodobých chronických onemocněních dýchací soustavy. Působí také jako tonikum pro trávení a stimulans činnosti jater.



**TINKTURA.** Užívejte ji jako tonikum při celkové tělesné slabosti a chronických dýchacích obtížích.



**OMÝVÁNÍ.** Použijte odvar nebo ředěnou tinkturu, a to na ekzémy, vyrážky a varikózní vředy.



**SIRUP.** Proti kašli berte sirup připravený z odvaru.

### KVĚTY

#### *I. JAPONICA*



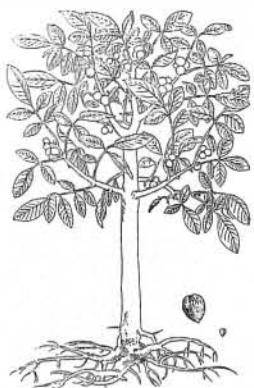
**ODVAR.** Užívejte při nevolnosti, zvracení nebo kašli provázeném množstvím hlenu. Nebo můžete zkombinovat 10 g květů s 10 g čerstvého kořene zázvoru, 10 ml *pan sia* (*ban xia*) a 5 ml lékořicového kořene a směs užívat při nadměrném zahlenění žaludku spojeném s nevolností, rozepětím břicha, nadýmáním a zvracením slizu.



**SIRUP.** Při kašli užívejte sirup připravený s nálevem v dávkách 10-20 ml.

# Juglans sp.

## OŘEŠÁK



„Olej z ořechů zvláčňuje pokožku rukou a obličje a odní má jí černé a modré stopy pocházející od modřin.“

John Gerard, 1597.

Podle legendy se bohové, když chodili po zemi, živili ořechy – odtud název *Juglans* nebo *Jovis glans*, Jupiterův ořech. V Evropě se strom pěstuje pro své ořechy již od časů Říma. Ořechy jsou zdrojem důležitého oleje, obsahujícího mastné esenciální kyseliny, jako je  $\alpha$ -linolenová, které jsou důležité pro správnou funkci buněk a tvorbu prostaglandinu. Ořešák popelavý (*J. cinerea*), původem ze Severní Ameriky, je účinné projímadlo.

### Vlastnosti

Hořká, adstringentní, teplá, vysušující, čerstvá slupka je chladivá.

### Účinné složky

Chinony, oleje, taniny; ořechy obsahují esenciální mastné kyseliny včetně *cis*-linolové a  $\alpha$ -linolenové.

### Působení

*J. REGIA*: adstringens, prostředek proti hlístům, antispazmodikum, zaživací tonikum; oplodí působí protizánětlivě.

*J. CINEREA*: projímadlo, adstringens, podporuje tok žluči.

## Užívané části

### LISTY

#### *J. REGIA*

V Evropě jsou listy ořešáku královského oblíbeným domácím prostředkem jak při ekzémech, tak blefaritidě (zánětu očního víčka) u dětí. Současný výzkum naznačuje antifungální vlastnosti, stejně jako antiseptický účinek; listy se rovněž užívají proti střevním parazitům a jako tonikum pro zažívání. Sbírají se po celou dobu vegetace.

#### Čerstvé listy



Bachův květinový přípravek z ořešáku se doporučuje v dobách změn, jako je menopauza nebo stěhování.

### VNITŘNÍ KÚRA

#### *J. CINEREA*

Vnitřní kúra je jedním z mála projímadel, které lze užívat i v těhotenství. Sbírá se začátkem léta.



Sušená vnitřní kúra



Ořech a slupka



Čerstvé oplodí

### OŘECH A OPLODÍ

#### *J. REGIA*

Masitá zelená vnější slupka ořechu je bohatá na ovocné kyseliny a minerály. Tradičně se nálevy z tohoto oplodí užívaly k barvení vlasů. Olej extrahovaný z ořechu obsahuje esenciální mastné kyseliny životně důležité pro četné tělní pochody. Sbírá se koncem léta.

## Použití

### LISTY

#### *J. REGIA*



**NÁLEV.** Použijte při kožních onemocněních a zánětech očí a jako zaživací tonikum při nechutenství.



**OMÝVÁNÍ.** Nálev používejte při ekzému nebo na poranění a škrábnutí.



**OČNÍ LÁZEŇ.** Použijte buďto dobře scezený nálev nebo 5 kapek tinktury do oční lázně při blefaritidě a konjunktivitidě.

### VNĚJŠÍ OPLODÍ

#### *J. REGIA*



**NÁLEV.** Užívejte jej při chronickém průjmu nebo jako tonikum při anémii.



**OPLACHOVÁNÍ VLASŮ.** Nálev používejte při padání vlasů k jejich oplachování po mytí.

### OŘECH

#### *J. REGIA*



**OLEJ.** Užívejte denně 2 čajové lžičky nerafinovaného oleje z ořechů jako doplněk jídelníčku při menstruační dysfunkci nebo při suchém, šupinatém ekzému.

### VNITŘNÍ KÚRA

#### *J. CINEREA*



**ODVAR.** Užívejte jej při zácpě, pomalém zažívání, jako stimulans jaterní činnosti a při kožních onemocněních.



**TINKTURA.** Užívejte max. 5 ml denně při stejných onemocněních jako odvar.



# *Juniperus communis*

## JALOVEC OBECNÝ

„Prostředek k léčbě tasemnice: 5 dílů jalovčinek, 5 dílů bílého oleje je dávka na jeden den.“  
Egypt, r. 1550 př.n.l.

Jalovec byl dlouho spojován s rituální očistou a pálen v chrámech jako součást pravidelných čistých obřadů. Několik lékopisů se dochovalo i na egyptských papyrusech pocházejících z r. 1550 př.n.l. Ve střeoevropském lidovém léčitelství je olej, extrahovaný z plodů jalovce, považoval za všelék proti tyfu, choleře, úplavici, tasemnici a dalším chorobám spojeným s chudobou.

### Vlastnosti

Sviravá, mírně hořkosladká, horká, suchá.

### Účinné složky

Silice, flavonoidy, cukry, glykosidy, taniny, podofylo toxin (protinádorové působení), vitamín C.

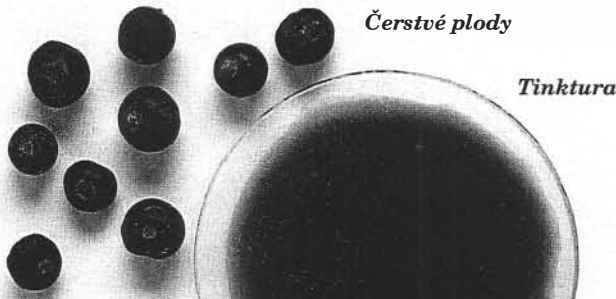
### Působení

Antiseptikum močového traktu, diuretikum, karminativum, trávicí tonikum, uterostimulans, antirevmatikum.

## Užívané části

### PLODY

Zralé, modré bobule (jalovčinky) se užívají hlavně při infekcích močové soustavy a předepisují se k odvádění kyselých odpadů z organismu při artritidě a dně. Zmenšují koliku a nadýmání, stimulují zažívání a povzbuzují stahy dělohy při porodu. Sbírejte je poté, co změni barvu ze zelené na purpurově modrou – tento proces může trvat i dva roky.



Čerstvé plody

Tinktura

### SMOLNÝ OLEJ

Připravuje se suchou destilací jádrového dřeva různých odrůd jalovce. Obsahuje fenol a má mírný dezinfekční účinek. Aplikuje se zevně, není dráždivý a užívá se hlavně při chronických onemocněních kůže, jako je olupující se ekzém a lupenka.



Smolný olej

### ÉTERICKÝ OLEJ

Připravuje se destilací ze zralých plodů a je oblíben jako externí přípravek při artritických a svalových bolestech. Vnitřně zvyšuje filtraci odpadních látek v ledvinách a je účinný proti mnoha bakteriím.



Čerstvé plody na stonku

## Použití

### PLODY



**NÁLEV.** Při žaludeční nevolnosti a nachlazení nebo bolestivé menstruaci popijte malé doušky slabého nálevu (15 g plodů na 500 ml vody).



**TINKTURA.** Při infekcích močového traktu – jako je cystitida – nebo ke stimulaci zažívání berte třikrát denně až 2 ml.

### ÉTERICKÝ OLEJ



**PLEŤOVÁ VODA.** Pro péči o mastnou pleť a akné přidejte 5 kapek oleje na 50 ml rovných dílů růžové vody a viliínu virginského.



**MASÁŽ HRUDNÍKU.** 10 kapek jalovcového oleje a 10 kapek tymiánového naředte dvaceti mililitry mandlového a masírujte hrudník při úporném kašli.



**OLEJ.** 5 kapek přidejte do vody ke koupeli při artritidě, dně nebo bolestech svalů.



**MASÁŽNÍ OLEJ.** 10 kapek jalovcového oleje naředte 5 ml mandlového a masírujte artritické klouby.



### SMOLNÝ OLEJ

**MAST.** 10 kapek přidejte do 20 ml rozpustěného mastového základu. Nechte vystydnout a nanášejte na místa stížená chronickým, šupinovitým ekzémem nebo psoriázou.



**OPLACHOVÁNÍ VLASŮ.** Při psoriáze postihující vlasovou pokožku přidejte do 500 ml horké vody 10 kapek oleje a dobře rozmíchejte. Nechte působit alespoň 15 minut a pak důkladně opláchněte.

### UPOZORNĚNÍ

- V těhotenství bylinu nepoužívejte, působí jako uterostimulans; lze ji užívat během porodu.
- Jalovec může při dlouhodobém užívání dráždit ledviny, proto jej vnitřně neužívejte bez přestávky déle než šest týdnů, a pokud již máte ledviny poškozené, neužívejte jej vůbec.

# Lavandula sp.

## LEVANDULE



„... zvláště vhodná pro všechny žalosti a bolesti hlavy a mozku.“  
John Parkinson, 1640.

Levandule je jednou z nejoblíbenějších léčivek již od pradávna. Její název je odvozen z latinského *lavare*, mýt. V arabské medicíně má levandule své místo jako expektorans a antispasmodikum, zatímco evropská lidová tradice ji považuje za bylinu užitečnou při poraněních a jako protihlístový prostředek u dětí. Mezi druhy užívané k léčebným účelům patří *L. angustifolia* nebo *L. latifolia*.

### Vlastnosti

Hořká, suchá, převážně chladivá.

### Účinné složky

Silice, taniny, kumariny, flavonoidy, triterpenoidy.

### Působení

Uvolňující, antispazmodické účinky, stimuluje krevní oběh, působí tonizačně na nervovou soustavu, antibakteriálně, cholagogum, analgetikum, karminativum, antiseptikum.

## Užívané části

### KVĚTY

Jsou méně účinné než éterický olej; užívají se při nervovém vyčerpání, bolestech hlavy nebo kolikách a špatném trávení. Sklízí se ke konci kvetení, když začínají korunní plátky vadnout. Suší se ve svazečcích zakrytých papírovými sáčky, kam okvětní lístky během sušení napadají.



### ÉTERICKÝ OLEJ

Jeden z nejoblíbenějších aromatických olejů, který lze použít k léčbě velkého množství nemocí a který tvoří nezbytnou součást kterékoli domácí lékárničky.

## Použití

### KVĚTY



**NÁLEV.** Užívejte při nervovém vyčerpání, tenzích bolestech hlavy nebo během porodu; také při kolice a trávicích potížích. Kojencům podávejte při kolice, podrážděnosti a rozrušení slabý nálev (25 % běžného).



**TINKTURA.** Při bolestech hlavy a depresi užívejte max. 5 ml dvakrát denně.



**VÝPLACH ÚST.** Používejte při zápachu z úst.

### ÉTERICKÝ OLEJ



**KRÉM.** Při ekzému přidejte několik kapek oleje do heřmánkového krému.



**PLEŤOVÁ VODA.** Na sluneční spálení nebo opaření přidejte několik kapek oleje do trochy vody.



**MASÁŽ HRUDNÍKU.** Při astmatické a bronchiální křeči přidejte 1 ml oleje a 5 kapek heřmánkového oleje do 10 ml základního.



**OPLACHOVÁNÍ VLASŮ.** Proti všim užíjte 5-10 kapek oleje naředěných ve vodě; proti hnidům aplikujte několik kapek neředěného oleje naneseného na jemný hřeben.



**MASÁŽNÍ OLEJ.** 1 ml levandulového oleje nařeďte ve 25 ml základního a vmasírujte do bolestivých svalů. 10 kapek rozpustte ve 25 ml základního oleje a masírujte jím skráně a šíji při tenzích bolestech hlavy nebo při prvním náznaku migrény.



**OLEJ.** Potírejte jím místa poštípaná hmyzem a žihadla. 10 kapek oleje nařeďte 25 ml základního oleje a použijte při slunečním úpalu nebo jako pomoc při prevenci spálení sluncem. (Pozn.: neúčinkuje však jako spolehlivá ochrana před slunečními paprsky.)

### UPOZORNĚNÍ

• V těhotenství se vyhýbejte vysokým dávkám byliny, působí totiž jako uterotonikum.

# Leonurus sp. BUŘINA SRDEČNÍK



„Není lepší byliny, která by odnímała melancholické páry ze srdce, posilovala je a rozveselovala, rozradostňovala ducha.“

Nicholas Culpeper, 1653.

Buřina srdečník obecný (*Leonurus cardiaca*) byl důležitou bylinou k léčbě srdce již v dobách antického Říma. Rodový název *Leonurus* je odvozen od řeckého slova, které znamená lví ocas, jemuž vzezřením odpovídá štrpatý tvar listů. Dříve se rovněž používal dle Gerardových slov „pro ty, které prožívají těžkou hodinu“. Rané herbáře jej rovněž doporučují na „zlé duchy“. Čínští léčitelé užívají jeho příbuzné odrůdy *L. heterophyllus*, a to hlavně při menstruačních potížích.

### Vlastnosti

Štiplavá, hořká, vysušující, chladná.

### Účinné složky

Alkaloidy (vč. stachydrinu), hořké glykosidy, silice, taniny, vitamín A.

### Působení

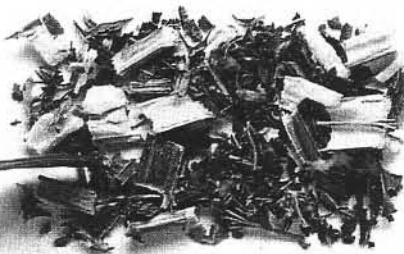
Uterostimulans, relaxans, kardiotonikum, karminativum.

## Užívané části

### NAŤ

*L. CARDIACA* & *L. HETEROPHYLLUS*

Je užitečná jako tonikum a na srdce neboť se ideálně hodí při bušení srdce (palpitaci) spojeném s úzkostí a nervovým vypětím. Alkaloidy povzbuzují a uvolňují stahy dělohy, proto jsou ceněny jak při menstruačních bolestech, tak při porodu. Bylina rovněž stimuluje tok menstruační krve. V Číně se *L. heterophyllus* (*i mu cchao* «*yi mu cao*») používá rovněž na ekzémy a boláky. Sbírá se v létě.



Sušená nať

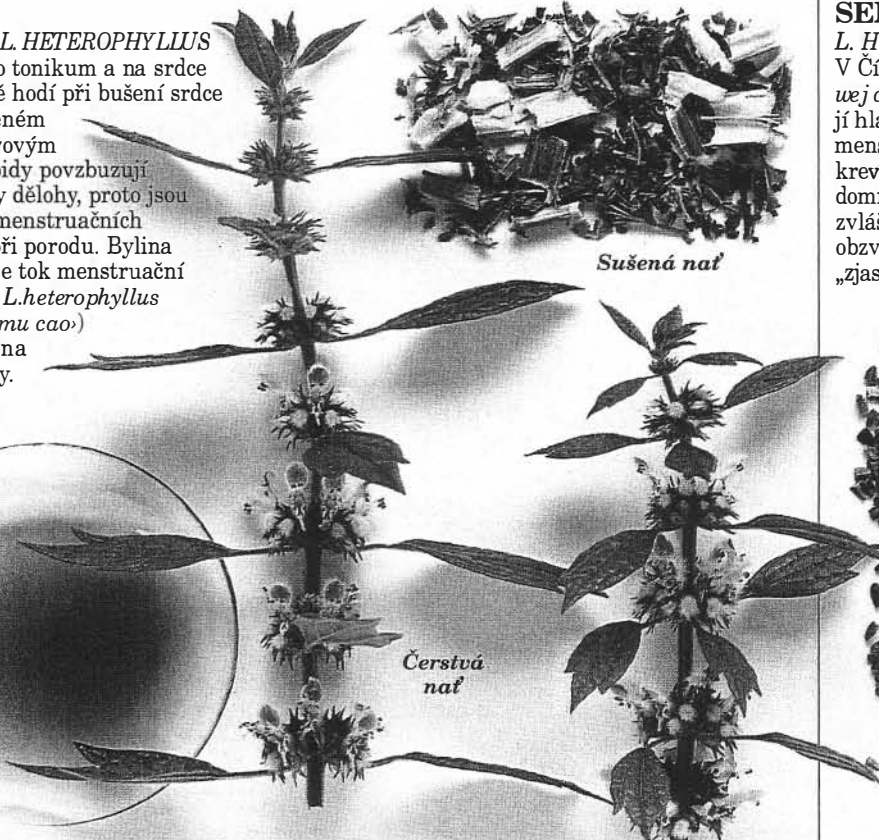
### SEMENA

*L. HETEROPHYLLUS*

V Číně se semena, *čchung wej c'* (*chong wei zi*), používají hlavně při nepravidelné menstruaci a jako stimulant krevního oběhu. Číňané se domnívají, že semena působí zvláště na játra a jsou proto obzvláště účinná na oči ke „zjasněnímu vidění“.



Čchung wej c' (*chong wei zi*)



Tinktura

Čerstvá nať

## Použití

### NAŤ

*L. CARDIACA* / *L. HETEROPHYLLUS*

**NÁLEV.** Používejte jako tonikum při syndromu menopauzy, při rozrušení a srdeční slabosti nebo při menstruačních bolestech. Během porodu přidejte 2-3 hřebíčkovce vonné a pijte. Po porodu užívejte jako pomoc děloze v návratu do původního stavu a ke snížení rizika poporodního krvácení.

**SRUP.** Z nálevu se tradičně připravuje sirup, aby se tak zamaskovala jeho chuť. Používá se obdobně.



**TINKTURA.** Užívá se jako nálev. Jako kardiotonikum se předepisuje spolu s bylinami, jako je konvalinka a hloh.



**VÝPLACH.** Nálev nebo zředěnou tinkturu použijte při poševních infekcích a výtocích.

### SEMENA

*L. HETEROPHYLLUS*

**ODVAR.** Užívejte při menstruačních potížích.

**OČNÍ LÁZEŇ.** Při zánětu oční spojivky nebo při bolavém nebo unaveném zraku použijte slabý odvar.



### UPOZORNĚNÍ

- Bylina je rovněž uterostimulans, proto ji v těhotenství neužívejte.
- Při všech srdečních potížích vyhledejte odbornou radu.

# Linum sp.

## LEN



„Kdekoli se stanou lněná semínka pravidelnou potravou, budou lidé zdravější.“

Maháthmá Gándhí.

Jako zdroj lněného vlákna se len setý, *L. usitatissimum* pěstoval již nejméně r. 5000 př.n.l.; dnes se vedle toho pěstuje pro olej. Léčivé vlastnosti semen byly známy již ve Starém Řecku: Hippokrates je doporučoval při zánětech sliznic. Ve Francii vydal v 8. století Karel Veliký zákony, které požadovaly, aby poddaní jedli lněná semena a uchovali se tak při zdraví. Příbuzný len luční (*L. catharticum*) byl kdysi oblíben jako projímadlo, dnes se však užívá zřídka.

### Vlastnosti

Vlhká, teplá, sladká; olej vysušuje.

### Účinné složky

Sliz, dikyanové glykosidy, hořčiny; olej ze lněných semen obsahuje kyseliny cis-linolovou a  $\alpha$ -linolenovou, vitamíny A, B, D, E, minerály a aminokyseliny.

### Působení

*L. USITATISSIMUM*: demulgens, utišující antitusikum, antiseptikum, protizánětlivé, projímavé účinky.

*L. CATHARTICUM*: projímadlo, antirevmatikum, diuretikum.

## Užívané části

### LNĚNÉ SEMENO

#### *L. USITATISSIMUM*

Zralá semena lze používat jako utišující expektorans, šetrné projímadlo a vně v zábalech; utišující účinky má rovněž při gastritidě a bolestech hrdla. Olej ze lněných semen obsahuje kyseliny cis-linolovou a  $\alpha$ -linolenovou, potřebné ke tvorbě hormonálních prostaglandinů, životně důležitých pro četné životní funkce. Sbírají se v době zralosti.



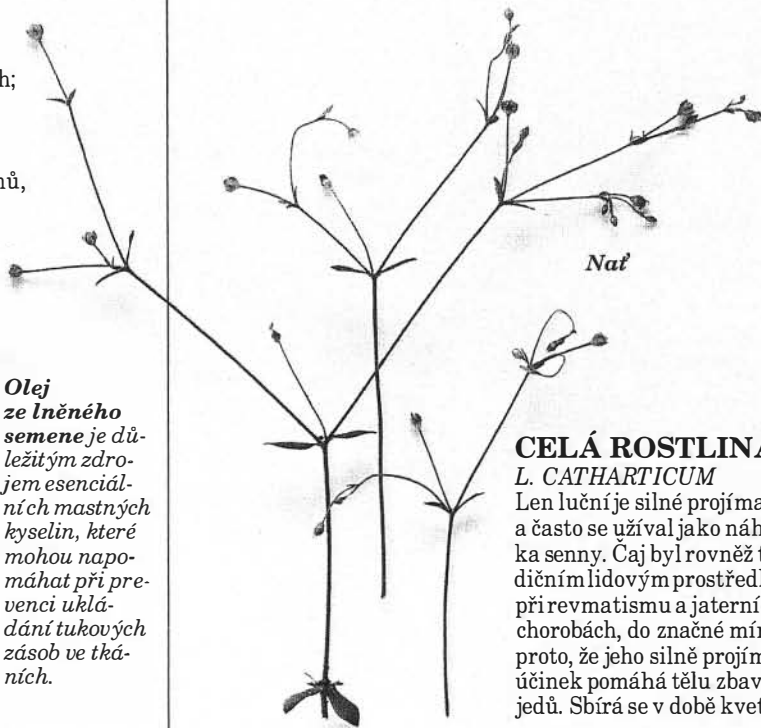
Lněné semeno



Drcené semeno



Olej ze lněného semene je důležitým zdrojem esenciálních mastných kyselin, které mohou napomáhat při prevenci ukládání tukových zásob ve tkáních.



### CELÁ ROSTLINA

#### *L. CATHARTICUM*

Len luční je silné projímadlo a často se užíval jako náhražka senny. Čaj byl rovněž tradičním lidovým prostředkem při revmatismu a jaterních chorobách, do značné míry proto, že jeho silně projímavý účinek pomáhá tělu zbavit se jedů. Sbírá se v době kvetení.

## Použití



### LNĚNÉ SEMENO

#### *L. USITATISSIMUM*



**SEMENA.** Při zácpě snězte 1-2 polévkové lžice semen a zapijte je 1-2 sklenicemi vody; semena ve střevch nabobtnají a vytvoří mírné, šetrné projímadlo. Semena lze smíchat s mlísi, ovesnou kaší nebo medem a měkkým sýrem a jíst na snídani. Současný vysoký příjem tekutin je důležitý.



**NÁLEV.** Užívá se při kašli a bolavém krku; ochucuje se medem a citrónovou šťávou.



**ZÁBAL.** Semena rozdrťte a nanášejte na nežíty, abscesy a vředy; místně přikládejte při bolestivém zánětu pohrudnice.



**MACERACE.** Semena namočte do vody, vznikne hustý sliz, který lze užívat při zánětech sliznic, jako je gastritida a faryngitida.



**OLEJ.** Esenciální mastné kyseliny, které obsahuje, mohou pomáhat při ekzémech, poruchách menstruační, revmatické artritidě a ateroskleróze. Jídelníček denně doplňujte o 2 čajové lžičky čerstvě vylisovaného oleje nebo 1-2 lžičky čerstvě rozdrcených semen.

### CELÁ ROSTLINA

#### *L. CATHARTICUM*



**NÁLEV.** Čerstvou bylinu užívejte při zácpě, překrvení jater a revmatických bolestech.

### UPOZORNĚNÍ

- Olej ze lněných semen se rychle kazí, proto jej, pokud je to možné, připravujte vždy čerstvý. Lněný olej určený pro potřeby malířů neuzívejte vnitřně.
- Semena obsahují stopy vodného roztoku kyanovodíku, který může být ve velkém množství potenciálně jedovatý. I když nebyly nikdy žádné případy otravy vodným roztokem kyanovodíku zaznamenány, stanovené dávky nepřekračujte.

# Lonicera sp.

## ZIMOLEZ



„Neznám žádný lepší lék na astma než tento ...“

Nicholas Culpeper, 1653.

Evropský zimolez ovíjivý (*L. periclymenum*) se kdysi široce používal při astmatu, nemocech močového traktu a při porodu. Plinius jej doporučoval užívat ve víně při onemocněních slinivky. Dnes se k léčebným účelům využívá spíše zimolez japonský (*L. japonica*, neboli *tin jin* *jin yin*). Poprvé byl popsán v *Tchang Pen Cchao* r. 659 n.l. a je jednou z nejdůležitějších čínských bylin pro tělo, je-li třeba zbavit je horkosti a jedů.

### Vlastnosti

Sladká, chladná.

### Účinné složky

Taniny, flavonoidy, sliz, cukry; v evropských druzích byla zaznamenána kyselina salicylová.

### Působení

*L. PERICLYMENUM*: diuretikum, antispazmodikum, expektorans, projímadlo, vyvolává zvracení.

*L. JAPONICA*: antibakteriální účinky, snižuje tlak krve, působí protizánětlivě, jako mírné diuretikum, antispazmodicky.

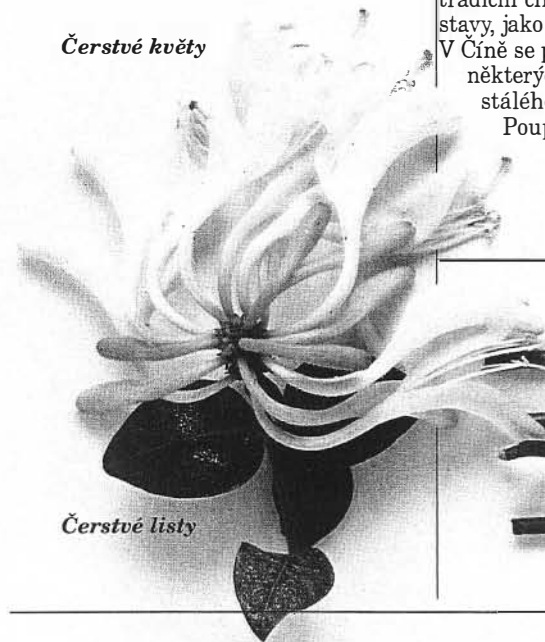
## Užívané části

### KVĚTY

#### *L. PERICLYMENUM*

Z květů zimolezu se tradičně připravoval sirup, který se užíval jako expektorans při silném kašli a astmatu, i jako diuretikum. Proti kašli se květy užívají dodnes. Sbírají se v létě.

Čerstvé květy

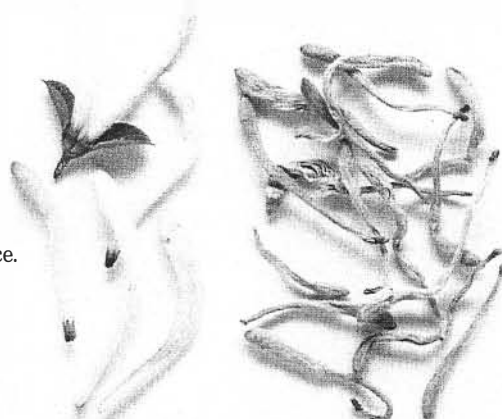


Čerstvé listy

### KVĚTNÍ POUPATA

#### *L. JAPONICA*

Poupata, známá jako *tin jin chua* (*jin yin hua*), mají široké použití při horečnatých stavech, zvláště takových, které se připisují „letnímu horku“. Čistí tělo od jedů neboli „pěti toxinů“, které podle tradiční čínské teorie způsobují stavy, jako jsou nežíty nebo úplavice. V Číně se poupata pro ošetření některých druhů průjmů za stálého míchání mírně praží. Poupata se sbírají v létě.

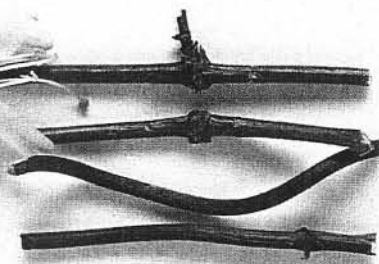


Čerstvá poupata Sušená poupata

### STONKY

#### *L. JAPONICA*

Stonky a větvičky zvané *lin jin tcheng* (*jin yin teng*), resp. *žen tung tcheng* (*ren dong teng*), se všeobecně užívají k odstranění tepla z akupunkturních meridiánů pomocí stimulace oběhu *chi* (energie). Používají se rovněž k léčbě horečnatých nachlazení a úplavice a také, v kombinaci s dalšími bylinami, jako chladivý prostředek při akutních stádiích revmatické artritidy.



Čerstvé stonky

## Použití

### KVĚTY

#### *L. PERICLYMENUM*



**NÁLEV.** Kombinujte jej s dalšími bylinami, které usnadňují vykašlávání, jako jsou prvosenka, oman nebo moruše, a užívejte při kašli a mírném astmatu.



**SIRUP.** Proti kašli užívejte sirup z nálevu. Lze jej kombinovat s dalšími květinami usnadňujícími vykašlávání, jako jsou divizna a proskurník.

### KVĚTNÍ POUPATA

#### *L. JAPONICA*



**ODVAR.** Užívejte jej v raných stádiích horečnatého nachlazení, které je provázeno bolestí hlavy, žízní a bolestí v krku. Na 600 ml vody přidejte 10-15 g byliny. Při vysokých

horečkách přidejte *chuang lien* (*huang lian*) a *chuang čchin* (*huang qin*).



**TINKTURA.** Užívejte ji při průjmu nebo gastroenteritidě spojené s otravou potravinami.

### STONKY

#### *L. JAPONICA*



**ODVAR.** Přípravuje se z 15-30 g byliny na 600 ml vody a užívá se jako odvar z květních pupat, zvláště pokud jde o bolest v kloubech, jako tomu bývá u chřipky. Při zánětlivých onemocněních, např. revmatické artritidě, se kombinuje s dalšími chladivými bylinami, např. *luo š' tcheng* (*luo shi teng*) nebo *š' chu* (*shi hu*).

### UPOZORNĚNÍ

- Plody zimolezu jsou jedovaté, proto je neužívejte.
- Pokud užíváte tinkturu při zažívacích potížích, použijte ke snížení obsahu alkoholu horkovodní metodu (viz str. 125).

# Malus sp.

## JABLOŇ



„Sirup z nich je dobrým posilujícím lékem při omdlěvání, bušení srdce a melanholii.“

Nicholas Culpeper, 1653.

Přesto, nebo právě proto, že jsou jablka tak běžným ovocem, zapomíná se často na jejich léčivé vlastnosti. Plody *M. communis* se pěstují již od dob Římské říše: zralá jablka se užívají jako laxativum a nezralá v boji proti průjmům. V galenické medicíně (viz str. 24) byla většina jablek popisována jako chladná a vlhká; šťávy a nálevy z nich se předepisovaly při horečkách a očních infekcích. Analýza z r. 1983 ukázala, že jablka mohou snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

### Vlastnosti

**Zralé ovoce:** chladné, vlhké, všeobecně sladké.

**Nezralé ovoce a některé vyšlechtěné druhy:** chladné, vlhké, kyselé.

### Účinné složky

Cukry, ovocné kyseliny, pektin, vitamíny A, B<sub>1</sub>, C, minerály.

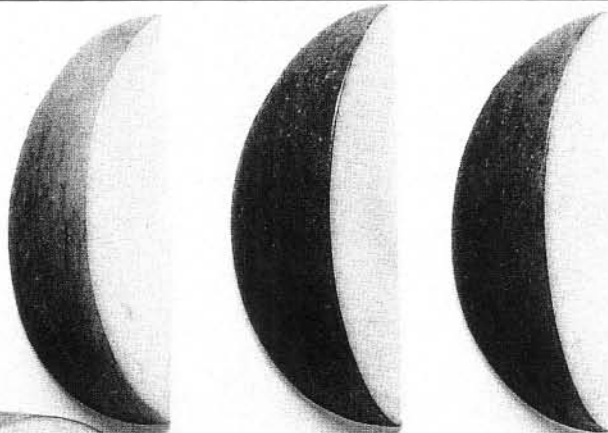
### Působení

Tonikum, stimuluje funkci trávení a jater, diuretikum, antirevmatikum, laxativum, antiseptikum.

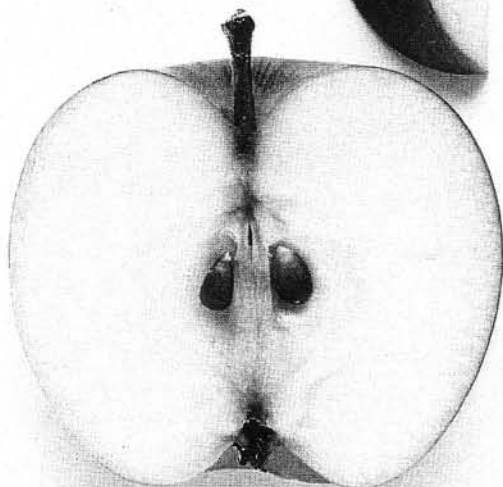
## Užívané části

### SYROVÉ OVOCE

Čerstvá jablka pročištějí organismus, zvláště pokud se konzumují ráno, zatímco večer působí poněkud projímavě. Tradičně se rovněž užívala do zábalů při zánětech kůže.



Čerstvé plátky



Čerstvé jablko



Dušené jablko

### DUŠENÉ OVOCE

Tradičně se užívá při průjmům a úplavici; dušená jablka jsou obzvláště vhodná pro kojence a mladší děti. Mají též uklidňující účinek při žaludečních vředech či vředovité kolitidě.



Ve Francii se *slupka* užívá do přípravků proti revmatismu a dně a jako diuretikum při onemocněních močového traktu.

## Použití

### SYROVÉ OVOCE



**ČERSTVÉ.** Při zácpě spojené s přehřátým žaludkem jezte zralá jablka. Kyselá jablka jezte jako diuretikum při cystitidě a dalších infekcích močové soustavy. Jablka jsou také dobrým zdrojem minerálů a vitamínů při anémii a celkové tělesné slabosti.



**NÁLEV.** Nálev z čerstvého, syrového ovoce pijte jako zahřívající nápoj při revmatických bolestech a střevní kolice a také jako chladivý prostředek při horečnatých nachlazeních.



**ŠTÁVA.** Neředěnou šťávu nebo šťávu smíchanou s olivovým olejem používejte jako domácí prostředek pro pořežání a škrábnutí.



### DUŠENÉ OVOCE

**ČERSTVÉ.** Užívejte je proti průjmům, gastroenteritidě a střevním infekcím.



**ZÁBAL.** Přikládejte jej na kožní infekce, jako je svrab.

### UPOZORNĚNÍ

● Jablka jsou "chladné" ovoce, proto konzumace většího množství jablek na nachlazený žaludek může vést k zažívacím potížím a plynatosti.



# Melissa officinalis

## MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ



„Meduňka je vynikající pro mozek, posiluje paměť a účinně zahání melancholii.“

John Evelyn, 1679.

Meduňka byla již od dávných časů spojována se včelami. Název *Melissa* je odvozen od řeckého „včelí med“ a meduňka má stejně hojivé a posilující vlastnosti jako med a mateří kašička. Gerard tvrdil, že bylina „uklidňuje srdce a zahání veškeren smutek“; ve středověku byla oblíbeným „elixírem mládí“: alchymista Paracelsus vyráběl přípravek zvaný *primum ens melissae* a ještě v 18. století se stále věřilo, že „obnovuje mládí“.

### Vlastnosti

Chladná, suchá, kyselá, nahořklá.

### Účinné složky

Silice (vč. citronellalu), polyfenoly, taniny, hořčiny, flavonoidy, kyselina rosmarinová.

### Působení

Sedativum, antidepresivum, chologogum, uvolňuje periferní cévy, podporuje pocení, zklidňuje nervovou soustavu, působí antivirově (pravděpodobně díky polyfenolům a taninům), antibakteriálně, proti nadýmání a křečím.

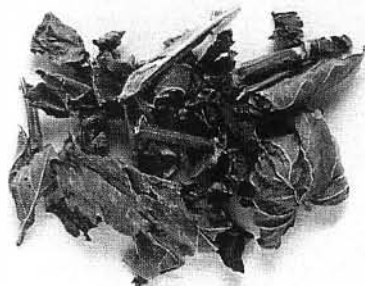
## Užívané části

### LISTY

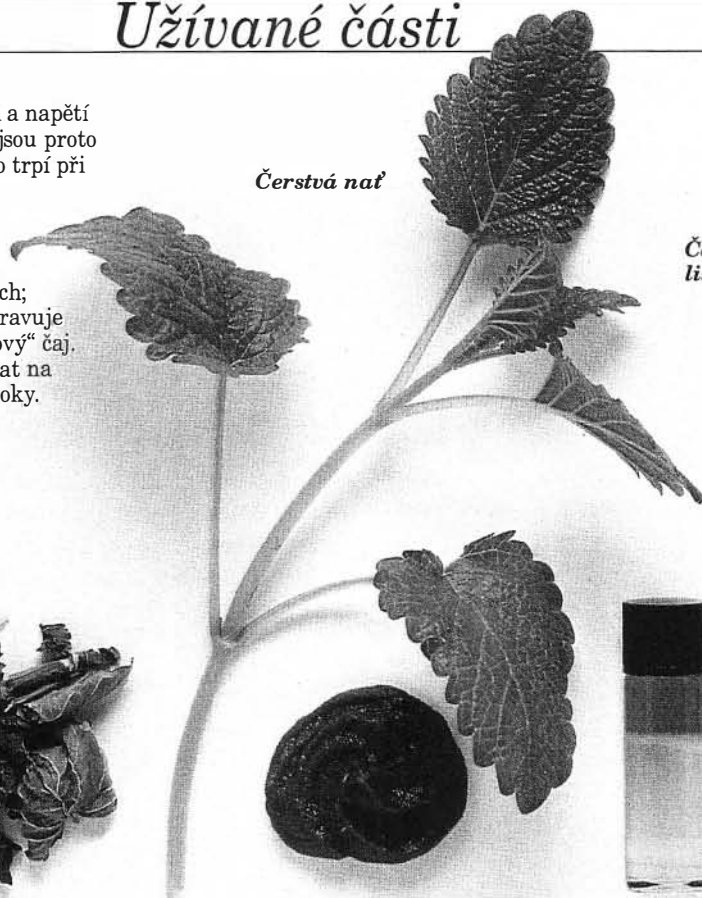
Jsou vhodné při depresi a napětí a také proti nadýmání, jsou proto ideální pro každého, kdo trpí při rozčilení nebo úzkosti nevolnostmi. Meduňka je chladivá, proto jsou její listy vhodné při horečnatých nachlazeních; z čerstvých listů se připravuje v létě osvěžující „citronový“ čaj. Vně se dá bylina používat na boláky nebo bolestivé otoky. Sbírá se před kvetením.

Čerstvá nat'

Čerstvé listy



Sušené listy



Mast



### ÉTERICKÝ OLEJ

Koncentrovaná silice z meduňky má tytéž vlastnosti jako listy, ale je mnohem účinnější: několik kapek vynikajícím způsobem zahání depresi. Čistý éterický olej se ve velkém měřítku získává nesnadno; často bývá znečištěn příměsí citronových olejů.

## Použití

### LISTY



**NÁLEV.** Užívejte jej při depresích, nervovém vyčerpání, zažívacích potížích, nevolnosti a v raném stádiu nachlazení a chřipky. Nejlepší je připravený z čerstvých listů.



**TINKTURA.** Má silnější, avšak podobné účinky jako nálev. Nejlepší je připravená z čerstvých listů. V malých dávkách (5-10 kapek) je obvykle účinnější.



**OBKLAD.** Polštářek ze složené gázy namočený v nálevu použijte pro zmírnění bolestivých otoků, jako je dna.



**MAST.** Používá se na boláky, hmyzí štípnutí nebo k odpuzení hmyzu.



**LÉČIVÝ OLEJ.** Horký léčivý olej použijte stejným způsobem jako mast nebo k jemné masáži při depresi, napětí, astmatu a bronchitidě.

### ÉTERICKÝ OLEJ



**MAST.** V kombinaci 5 ml oleje se 100 g mastového základu aplikujte na štípnutí hmyzu nebo k jeho odpuzení.



**MASÁŽNÍ OLEJ.** 5-10 kapek oleje nařed'te 20 ml mandlového nebo olivového oleje a použijte při podrážděnosti nebo onemocnění hrudníku.

# Mentha sp.

## MÁTA



„Kdyby měl člověk vyjmenovat ... všechny vlastnosti máty, musel by vědět, kolik ryb plave v Indickém oceánu.“  
Wilafried ze Straba, 12. století.

Má se za to, že existuje nejméně třicet odrůd máty. Až do 17. století se všechny druhy používaly víceméně stejně bez přílišné snahy rozlišit jednotlivé druhy. Dnes se z léčebného hlediska dává na Západě přednost mátě peprné (*M. piperita*); Číňané používají mátu rolní (*M. arvensis*), známou jako *po ch' (bo he)*. Zahradní máta je většinou máta klasnatá (*M. spicata*). Není tak silná jako máta peprná, lze ji však používat podobně a je vhodná pro děti.

### Vlastnosti

Štiplavá, suchá, všeobecně ochlazuje.

### Účinné složky

Silice (hlavně mentol), taniny, flavonoidy, tokoferoly, cholin, hořčiny.

### Působení

Antispazmodikum, analgetikum, cholagogum, zabraňuje zvracení, působí protinadýmavě, uvolňuje periferní cévy, podporuje pocení, ale také vnitřně chladí, podporuje tok žluči.

## Užívané části

### NAŤ

#### M. PIPERITA

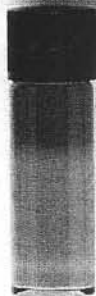
Uvolňuje svalstvo trávicího traktu a podporuje tok žluči, je proto vhodná při trávicích potížích, plynatosti, kolice a podobných stavech. Snižuje nevolnost a pomáhá při kinetóze, čili cestovní nevolnosti; při horečkách a chřipce podporuje rovněž pocení. Sklízí se těsně před rozkvetem.



Čerstvá nať



Sušená nať



### ÉTERICKÝ OLEJ

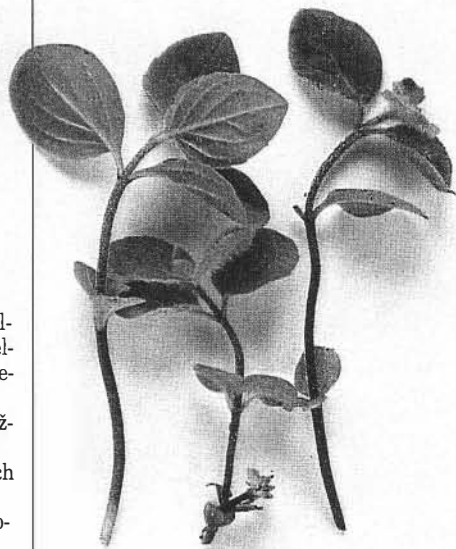
#### M. PIPERITA

Olej z máty peprné obsahu je velké množství mentolu. V dosti velkých dávkách působí jako analgetikum a sedativum. Je rovněž chladivý, je proto vhodný při kožních onemocněních, horečkách nebo bolestech hlavy a migrénách spojených s přehřátím. Pro své antibakteriální účinky může pomáhat při zvládnutí infekcí. Použije-li se jako inhalační prostředek, pročišťuje „ucpaný nos“.

### NAŤ

#### M. ARVENSIS

Číňané používají *po ch' (bo he)* jako chladivý prostředek při rýmě a chřipce a také při některých bolestech hlavy, hrdla a zánětech očí. Jako stimulant jater jej přidávají do léčiv při poruchách zažívání nebo stagnaci *čchi* (energie) jater.



Čerstvá nať

## Použití

### NAŤ

#### M. PIPERITA/M. ARVENSIS



**NÁLEV.** Užívejte jej při nechutenství, cestovní nevolnosti, trávicích potížích, nadýmání, kolice, horečnatých stavech a migrénách.



**TINKTURA.** Užívejte ji při stejných potížích jako nálev.



**OBKLAD.** Složenou gázu namočte v nálevu a aplikujte ji na zanícené klouby nebo při revmatismu nebo neuralgii.



**INHALACE.** Několik čerstvých lístků vhod'te do vařící vody a inhalujte pro uvolnění dýchacích cest.

### ÉTERICKÝ OLEJ

#### M. PIPERITA



**OMÝVÁNÍ.** Při podráždění kůže, svědění, popálení, zánětech, svrabu a trichocyti nebo k odpuzení moskytů použijte 2-3 kapky oleje na 10 ml vody.



**INHALACE.** Ponecháte-li přes noc v místnosti mísu vody se 2-3 kapkami oleje, zmírníte „ucpaní nosu“.



**MASÁŽNÍ OLEJ.** 5-10 kapek oleje z máty peprné nařed'te 25 ml mandlového nebo slunečnicového oleje a používejte při bolestech hlavy, horečkách nebo menstruačních bolestech, nebo ke zmírnění přeplněných prsou při kojení.

### UPOZORNĚNÍ

- Éterický olej jako inhalant nepoužívejte dlouho.
- Máta může dráždit sliznice a dětem by se neměla podávat bez přestávky déle než týden. Koječkám by se máta neměla podávat přímo v žádné formě.
- Máta peprná může snižovat tvorbu mléka, proto ji v době kojení užívejte vnitřně opatrně.



# Morus nigra & M. alba

## MORUŠOVNÍK ČERNÝ A MORUŠOVNÍK BÍLÝ

„Moruše užívané v jídle velmi rychle procházejí břichem ... a dělají cestu a jiné potravě, jak řekl Galen.“  
John Gerard, 1597.

V 16. století se k léčebným účelům používaly jak plody, tak i kůra a listy morušovníku černého (*M. nigra*): plody se užívaly při zánětech a k zastavení krvácení, kůra při bolestech zubů a listy na „hadí uštknutí“ a jako protijed při otravě omějem. Zatímco morušovník černý se z evropské *materia medica* vytratil, morušovník bílý (*M. alba*) se v Číně stále široce používá jako léčebný prostředek proti kašli, nachlazení a vysokému krevnímu tlaku a jako tonikum pro jin.

### Vlastnosti

Převážně sladká, studená; listy ovšem hořké; větvičky hořké a neutrální.

### Účinné složky

Flavonoidy, kumariny, taniny, cukry; plody obsahují vitamíny A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C.

### Působení

Plody: tonikum, laxativum.

Listy: antibakteriální, podporují pocení, usnadňují odkašlávání.

Větvičky: antirevmatické, snižují vysoký krevní tlak, analgetikum.

Kořenová kůra: sedativum, diuretikum, expektorans, snižuje vysoký tlak krve.

## Užívané části

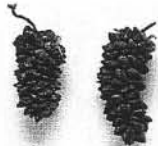
### PLODY

#### M. NIGRA & M. ALBA

V Číně se bílé moruše neboli *sang šen* (*sang shen*) používají jako tonikum k posílení krve a „životní podstaty“ a jako mírné projímadlo při zácpě. V evropské tradici se černé moruše považují také za tonikum a užívají se při slabosti. Sbírají se zralé.



Čerstvá bílá moruše



Sušená bílá moruše



Čerstvá černá moruše

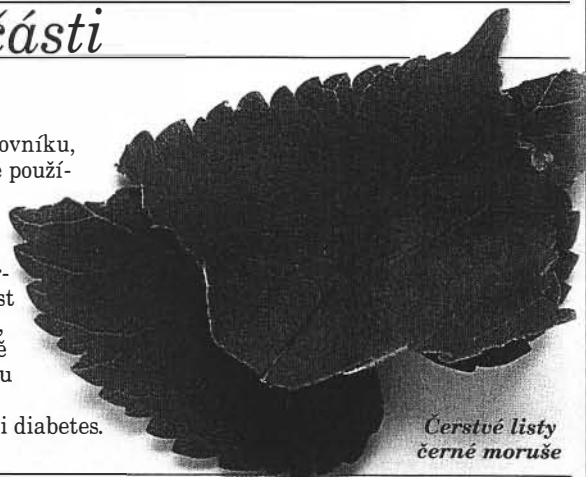


Rozmačkaná černá moruše

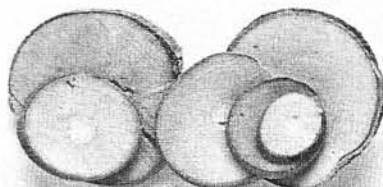
### LISTY

#### M. NIGRA & M. ALBA

V Číně se listy bílého morušovníku, *sang jie* (*sang ye*), všeobecně používají při nachlazeních provázených horečkami, bolestmi hlavy a hrdla, ke zchlazení horkosti v jaterních cestách, která může vést k pálení a podrážděnosti očí, a k ochlazení krve. V Evropě se listy černého morušovníku v poslední době používají ke stimulaci tvorby inzulinu při diabetes. Sbírají se v létě.



Čerstvé listy černé moruše



Sang č' (*sang zhi*)

### VĚTVIČKY A PROUTKY

#### M. ALBA

U *sang č'* (*sang zhi*) bylo prokázáno, že zmírňují bolesti a snižují vysoký krevní tlak, i když se jich tradičně užívá při revmatických potížích. Číňané je považují za vhodnější pro bolesti horní části těla.



Sang paj pchi (*sang bai pi*)

### KOŘENOVÁ KŮRA

#### M. ALBA

*Sang paj pchi* (*sang bai pi*) je vhodná jako expektorans při kašli spojeném s horečnatými stavy (obvykle charakteristickými hustým, lepkavým žlutým hlenem). Pomáhá při astmatu a má uklidňující a utišující účinky.

## Použití

### PLODY (M. ALBA/M. NIGRA)



**TINKTURA.** Užívejte ji jako tonikum pro výživu krve a jin: kombinujte ji s *wu we j'c'* (*wu wei zi*) nebo *che šou wu* (*he shou wu*), nebo jezte prostě čerstvé plody.



**VÝPLACH ÚST/KLOKTADLO.** Čerstvé plody rozmáčknete a šťávu používejte při ústních vřidcích a bolestech krku.

### LISTY (M. ALBA/M. NIGRA)



**NÁLEV.** Užívejte jej při nachlazeních: je vhodný pro kombinaci s květy bezu černého a mátu.



**ODVAR.** Užívejte při nachlazeních.



**SIRUP.** Při kašli užívejte sirup připravený z odvaru.



### PROUTKY (M. ALBA)

**ODVAR.** Používejte jej při revmatických bolestech v horní části těla: kombinujte jej s bylinami, jako jsou *we j'ling sien* (*wei ling xian*), sibiřský ženšen, *fang feng*, *kuej č'* (*gui zhi*) nebo *čchin čiao* (*qin jiao*).



### KOŘENOVÁ KŮRA

#### M. ALBA

**ODVAR.** Užívá se při „horkých“ stavech postihujících plíce, při astmatu nebo jako diuretikum při otocích (užívejte spolu *sfu ling*, *čchen pchi* *chen pi* a zápašnici březovou).

### UPOZORNĚNÍ

- Pokud trpíte průjmem, nejezte plody ve větším množství.
- Listy a kůru nepoužívejte, pokud jsou plíce slabé nebo „studené“, jste-li na pochybách, poradte se s odborníkem.



# *Myristica fragrans*

## MUŠKÁTOVNÍK VONNÝ

Muškatový ořech poprvé přivezli do Evropy portugalští námořníci kolem r. 1512 z Bandských ostrovů. Získal pověst všeléku a širokého použití doznal i jako tonikum. Brzy byly objeveny jeho halucinogenní vlastnosti a konzumenti muškátového ořechu upadali do „deliriantní opilosti“. Mylně se rovněž užíval k vyvolání potratu a prohlašoval za lék proti moru. V Číně je znám jako *žou tou kchou (rou dou kou)* a užívá se zde od 7. století při žaludečních potížích.

### Vlastnosti

Štiplavá, teplá.

### Účinné složky

Silice (vč. borneolu, eugenolu).

### Působení

Karminativum, cholagogum, anti-spazmodikum, aperitivum, zabraňuje zvracení, působí protizánětlivě.

„... ve velkém množství může mít vliv na mysl, a dokonce prokazuje hypnotickou moc...“

Dr. E. Sibley, 1821.

## Užívané části

### JÁDRO

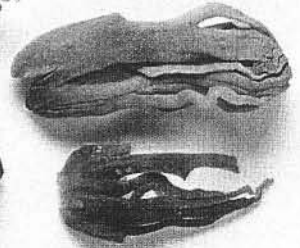
Dnes se užívá hlavně jako prostředek podporující trávení při nevolnosti, zvracení, špatném trávení a též při průjmů, zvláště je-li spojen s otravou potravinami. Při pokusech se úspěšně používal při léčbě Crohnovy nemoci. Číňané používají *žou tou kchou (rou dou kou)* k zahřátí žaludku a regulaci toku *čchi* (energie). Používá se rovněž při klasickém „průjmu ranního kuropění“, který se objevuje na úsvitu a lze jej spojit s oslabeným *čchi*.



Jádra



V lidovém léčitelství se z vnějšího dužnatého semeného míšku plodu, muškátového květu, připravovala mast, která se používala při revmatismu.



Muškatový květ

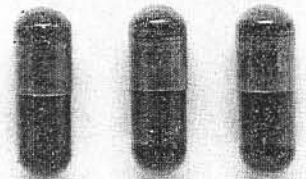


### ÉTERICKÝ OLEJ

Zevně se olej používá při revmatických bolestech a podobně jako olej z hřebíčku jej lze aplikovat jako prostředek první pomoci při tupé bolesti zubů. Ve Francii se podává po kapkách v medu při poruchách trávení a užívá se i při zápachu z úst.



Strouhaný muškátový ořech



Tobolky

## Použití

### JÁDRO

ODVAR. 5 g svařte s 2 g zázvoru, 2 g lékořice, 5 g *wu wej c' (wu wei zi)*, 5 g *wu ču ju (wu zhu ju)* a 10 g *pu ku č' (bu gu zhi)* v 600 ml vody (tři dávky) a užívejte jednu dávku třikrát denně při „průjmu ranního kuropění“ nebo chronické kolitidě.



TOBOLKY. Při nechutenství, trávících potížích, žaludeční nevolnosti a chronickém průjmu užívejte 1-2 x 200 mg v tobolkách.

### ÉTERICKÝ OLEJ

OLEJ. Kápněte 1-2 kapky na tampón a potřete jím dásna okolo bolavého zubu, dokud se vám nedostane lékařské pomoci. 3-5 kapek na kostce cukru nebo čajové lžičce medu

použijte při nevolnosti, gastroenteritidě, chronickém průjmu a špatném trávení.



MASÁŽNÍ OLEJ. 10 kapek nařeďte 10 ml mandlového oleje a použijte na svalové bolesti spojené s revmatismem nebo přílišnou námahou. Lze jej také kombinovat s éterickým olejem z tymiánu nebo rozmarýny. Při přípravě na porod masírujte břicho tři týdny před plánovaným porodem denně směsí 5 kapek muškátového oleje a ne více než 5 kapek šalvějového ve 25 ml mandlového.

### UPOZORNĚNÍ

• Velké dávky (7,5 g a více v jedné dávce) jsou nebezpečné, vedou ke vzniku křečí a bušení srdce.

# Ocimum basilicum

## BAZALKA PRAVÁ



„Tato bylina a routa pohromadě neporostou ... a nyní víme, že routa je nejuvětším nepřitelem jedů, jaký kdy rostl.“

Nicholas Culpeper, 1653.

Ze své domovské Indie se bazalka rozšířila do Evropy již dávno. Názory a tradice spojené s touto bylinou byly smíšené. Některé kultury bazalku spojovaly s nenávisť a neštěstím, jiné ji považovaly za znamení lásky. Dioscorides tvrdil, že by se nikdy neměla užívat vnitřně, zatímco Plinius doporučoval vdechování jejího výluhu v octě při mdlobách. V ájurvédské medicíně je bazalka známa jako *tulsi* a šťáva z ní se často používá.

### Vlastnosti

Sladká, štiplavá, nahořklá, velmi teplá, suchá.

### Účinné složky

Silice (včetně estragolu), taniny, bazalkový kafr.

### Působení

Antidepresivum, antiseptikum, stimuluje kůru nadledvinek, zabraňuje zvracení, tonikum, karminativum, snižuje horečky, usnadňuje vykašlávání, zmiřuje svědění.

## Užívané části

### LISTY

Jsou vhodné k potírání míst poštipaných hmyzem a lze je použít i jako zahřívající a povzbuzující tonikum při nervovém vyčerpání a nachlazení. Sbírají se před rozkvětem.



### ÉTERICKÝ OLEJ

V aromaterapii se olej extrahovaný z listů často kombinuje s olejem yzopovým, bergamotovým nebo muškátovým a aplikuje jako stimulační prostředek při depresi.

*V ájurvédské medicíně se šťáva doporučuje při uštknutí hady, jako celkové tonikum, při nachlazeních, kašli, kožních onemocněních a bolesti uší.*

## Použití

### LISTY

**ČERSTVÉ.** Potírejte jimi místa bodnutí hmyzem, zmírníte tak svědění a zánícení.

**NÁLEV.** V kombinaci se srdečníkem jej pijte ihned po porodu, aby se odlučování placenty nezdržovalo.

**TINKTURA.** Při nervových onemocněních kombinujte s bukvicí a šišákem, při kašli a bronchitidě s omanem a yzopem.

**OMÝVÁNÍ.** Štávu smíchejte se stejným množstvím medu a používejte při trichofycii a svědění pokožky.

**ŠTÁVA.** Smíchejte ji s odvarem ze skořice a hřebíčku pro použití při nachlazení.



**SIRUP.** Proti kašli kombinujte šťávu se stejným množstvím medu.

**INHALACE.** Při nachlazení hlavy přelijte listy vařící vodou a páru inhalujte.

### ÉTERICKÝ OLEJ

**OLEJ.** Při nervovém vyčerpání, duševní únavě, melancholii nebo strachu přidejte do koupele 5-10 kapek.

**MASÁŽ HRUDNÍKU.** Při astmatu a bronchitidě naředte 5 kapek oleje z bazalky 10 ml mandlového nebo slunečnicového oleje.

**MASÁŽNÍ OLEJ.** Naředěný olej použijte při nervovém oslabení; lze jej rovněž použít jako repelent proti hmyzu.

### UPOZORNĚNÍ

• V těhotenství nepoužívejte éterický olej zevně ani vnitřně.

# Paeonia sp.

## PIVOŇKA



„Tato rostlina nás také chrání před mámiivými přeludy, které na nás faunově ve spánku sesilají.“  
Plinius, 77 n.l.

I když se na Západě nyní považuje za pouhou okrasnou zahradní květinu, má pivoňka dlouhou tradici jako léčivka, která se v minulosti používala k léčbě nervových onemocnění včetně epilepsie. Ještě dnes si jejího kořene cení čínská medicína, která používá dvou odrůd: *P. lactiflora* s červenými a bílými květy, a *P. suffruticosa*. Latinský název pivoňky je údajně odvozen od jména Paeos, což byl lékař v období trojské války.

### Vlastnosti

*P. LACTIFLORA*: kyselá, hořká, studená.  
*P. SUFFRUTICOSA*: štiplavější.

### Účinné složky

Alkaloidy, silice, kyselina benzoová, asparagin.

### Působení

*P. LACTIFLORA*: antibakteriální, antispazmodické, protizánětlivé působení, analgetikum, trankvilizér, snižuje tlak krve.

*P. SUFFRUTICOSA*: antibakteriální, stimuluje krevní oběh, snižuje krevní tlak, protizánětlivá, analgetikum, sedativum.

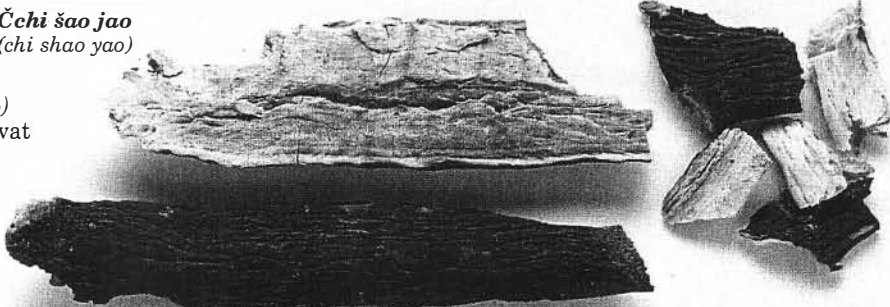
## Užívané části

### KOŘEN

*P. LACTIFLORA* (ČERVENÁ)

V Číně je kořen červené pivoňky znám jako *čchi šao jao* (*chi shao yao*) a připisuje se mu schopnost ochlazovat krev, rozproudit ji v případě, že stagnuje, a tišit bolest. V poslední době se používá v nemocnici Great Ormond Street Hospital v Londýně v kombinaci s dalšími čínskými bylinami k léčbě ekzému u dětí.

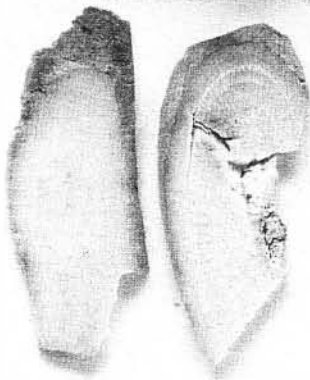
Čchi šao jao  
(chi shao yao)



### KOŘEN

*P. LACTIFLORA* (BÍLÁ)

Kořen bílé pivoňky má mnohem specifitější působení na játra než pivoňka červená, uklidňuje energii jater a zlepšuje je jejich funkci. V čínské medicíně se na *paj šao jao* (*bai shao yao*) pohlíží spíše jako na posilující prostředek pro krev než ochlazující; považuje se za jedno z nejučinnějších tonik pro ženy a často se používá při poruchách menstruace.



Paj šao jao  
(bai shao yao)

### KŮRA KOŘENE

*P. SUFFRUTICOSA*

V Číně se kořenové kůře z této rostliny, tzv. *mu tan pchi* (*mu dan pi*), připisuje chladivý účinek na krev a v dětské nemocnici Great Ormond Street Hospital se užívá při výzkumném úkolu léčby ekzému. Kořenová kůra je rovněž vhodná jako antibakteriální prostředek při nežitech a abscesech.



Mu tan pchi  
(mu dan pi)

## Použití

### KOŘEN

*P. LACTIFLORA* (ČERVENÁ)



ODVAR Při jakémkoli stavu, kdy dochází k přehřátí krve, jako jsou některé druhy ekzému, záněty kůže, krvácení z nosu, a při bolesti spojené se zraněním užívejte až 45 g byliny na 600 ml vody (postačí na tři dávky). Nejlépe je použít jej v kombinaci s bylinami, jako jsou *mu tan pchi* (*mu dan pi* (*P. suffruticosa*)) a *fang feng*.

### KOŘEN

*P. LACTIFLORA* (BÍLÁ)



ODVAR Užívejte jej při potížích souvisejících s játry a při některých menstruačních obtížích. Pravidelně užívané tonikum, ideální pro ženy, kterým údajně i zkrášluje pokožku, připravíte

vařením 20 g *pa.j šao jao* (*bai shao yao*) a 5 g kořene lékořice po dobu 15 minut v 500 ml vody. Pijte dvě vinné sklenky denně.

### KOŘENOVÁ KŮRA

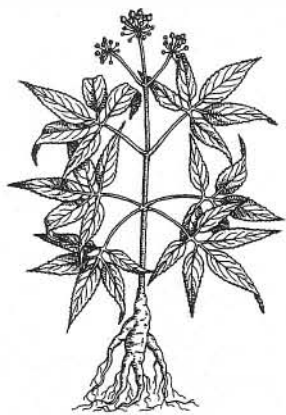
*P. SUFFRUTICOSA*



ODVAR Při horečnatých stavech, u nichž dochází ke krvácení z nosu, užívejte 30 g byliny na 600 ml vody (postačí na tři dávky) v kombinaci s dalšími bylinami, jako je *šeng ti chuang* (*sheng di huang*), nebo jej přidávejte k prostředkům používaným při horkém, suchém ekzému. Při disharmonii jater jej kombinujte s *šu ti chuang* (*shu di huang*), *šan ču jou* (*shan zhu yu*), *fu ling, ce sie* (*ze xie*) a *šan jao* (*shan yao*).

# Panax sp.

## ŽENŠEN



V Číně se ženšen (*P. ginseng*) používá již více než pět tisíciletí; arabským lékařům byl znám v 9. století. O tomto cenném zázračném léku psal Marco Polo, a když delegace thajského krále navštívila Ludvíka XIV. obdarovala jej kořenem *tin-c' an* (*gintz-aen*). Od té doby užívali ženšen zámožní Evropané při vyčerpání a celkové tělesné slabosti. Koncem 18. století se stal oblíbeným i v Americe, zvláště když se zjistilo, že je zde domovem *P. quinquefolius*.

„Toto je u Číňanů vynikající lék, poslední prostředek, když ostatní léky selžou ...“  
G. Stuart, 1911.

### Vlastnosti

Všechny druhy: sladká, nahořklá.  
*P. GINSENG*/*P. NOTOGINSENG*: teplá.

*P. QUINQUEFOLIUS*: chladná.

### Účinné složky

Steroidní glykosidy, saponiny, silice, vitamín D, acetylenové složky, steroly.

### Působení

Tonikum, stimulant, snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi, stimuluje imunitní soustavu.

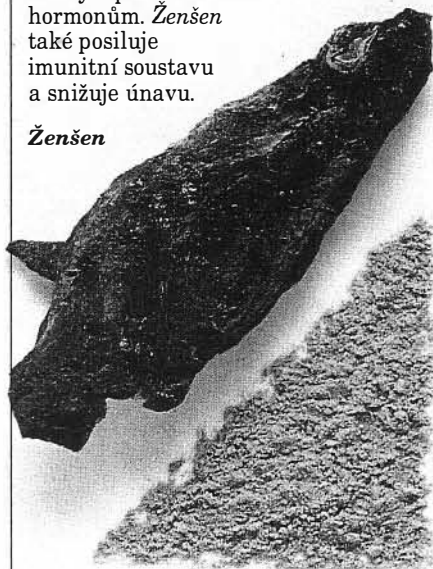
## Užívané části

### KOŘEN

*P. GINSENG*

Korejský neboli čínský ženšen je jednou z nejvíce ceněných a nejdražších bylin. Má tonizační účinky na *jang*, obnovuje *čchi* (energii), zvláště sleziny a plic. Moderní výzkumy v něm objevily steroidní složky podobné lidským pohlavním hormonům. Ženšen také posiluje imunitní soustavu a snižuje únavu.

Ženšen



Prášek

### KOŘEN

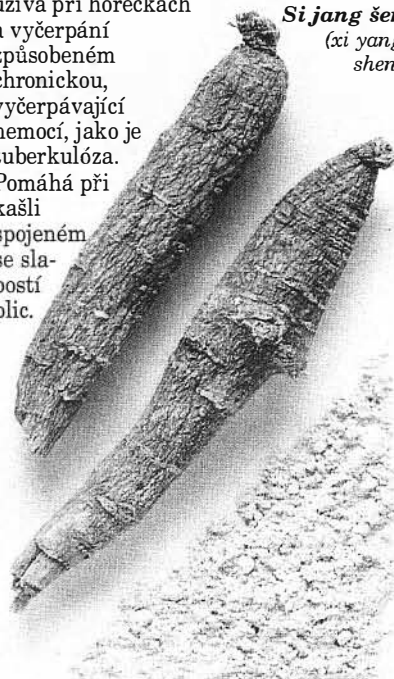
*P. QUINQUEFOLIUS*

Americký ženšen, *si jang šen* (*xi yang shen*), působí tonizačně na *jin*; v Číně se užívá při horečkách

a vyčerpání způsobeném chronickou, vyčerpávající nemocí, jako je tuberkulóza. Pomáhá při kašli

spojeném se slabostí plic.

*Si jang šen*  
(*xi yang shen*)



Prášek

### KOŘEN

*P. NOTOGINSENG*

Nepravý ženšen, známý jako *san čchi* (*san qi*) se v Číně používá jako analgetikum a k zastavení

vnitřního i vnějšího krvácení. Přidává se rovněž do přípravků

k léčbě koronárních srdečních onemocnění a angíny. *San čchi* (*san qi*) se hojně

používal během vietnamské války k uzdravení ran způsobených střelnými zbraněmi.

*San čchi*  
(*san qi*)



Kořen nakrájený na plátky

## Použití

### KOŘEN

*P. GINSENG*

**POZNÁMKA:** Často je nejlepší užívat *P. ginseng* po dobu jednoho měsíce na podzim, aby se posílilo tělo pro nadcházející zimní období. Užíváte-li *P. ginseng* pravidelně, udělejte každé dva měsíce na nejméně 2-3 týdny přestávku.



**ODVAR.** Užívejte 3-10 g v 500 ml vody jako celkové *jang* tonikum.



**TINKTURA.** Užívejte při průjmu spojeném s oslabenou funkcí zažívání. Při astmatu a chronické kašli kombinujte s ořešákem a zázvorem.



**PRÁŠEK.** Užívejte jako tonikum v tobolkách nebo tabletách, a to v dávkách 500 mg až 4 g.

### KOŘEN

*P. QUINQUEFOLIUS*



**TINKTURA.** Užívejte jako tonikum nebo kombinujte při chronické kašli a slabých plicích s bylinami, jako je oman a kůra z morušovníku.



**PRÁŠEK.** Užívejte v tobolkách nebo tabletách v 1-2 g dávkách při nedostatečnosti *jin*.

### KOŘEN

*P. NOTOGINSENG*



**PRÁŠEK.** Užívejte v tobolkách nebo tabletách v 1-2 g dávkách, a to při zraněních, krvácení nebo bolestech. Při bolestivém zvrhodatění žaludku kombinujte s jilmem plavým.

### UPOZORNĚNÍ

- *P. notoginseng* neužívejte v těhotenství, může nepříznivě ovlivnit plod.
- I když je *P. ginseng* všeobecně bezpečný, byly zaznamenány vedlejší účinky: v těhotenství a při vysokém krevním tlaku se vyhněte vysokým dávkám.
- Užíváte-li *P. ginseng*, vyhněte se dalším stimulačním prostředkům, jako jsou čaj, káva a nápoje typu koly.



# *Phytolacca americana*

## LÍČIDLO AMERICKÉ

Původní obyvatelé Ameriky je nazývali *pocon*; používalo se dvěma způsoby: jako dávidlo a vně na kožní onemocnění. Indiáni kmene Delaware je užívali jako kardiotonikum a ve Virginii se považovalo za silné projímadlo. Dokonce i dnes žvýkají apalačtí venkované semena a plody při artritidě – což je pozoruhodné tím více, že čerstvá rostlina je silně jedovatá. Do Evropy se dostala v 19. století a používá se jako důležitý prostředek k pročištění mízy.

### Vlastnosti

Štiplavá, vysušující, mírně chladná.

### Účinné složky

Saponiny, taniny, alkaloidy, hořčiny, cukry.

### Působení

Antirevmatická, stimuluje, antikatarrální, projímavá, vyvolává zvracení, protizánětlivá, antiparazitická, imunostimulans, lymfatický stimulant, mírné analgetikum.

„... používá se jako prostředek k čištění krve při syfilidě, revmatismu a chronických vyrážkách. Pro léčbu stejných neduhů jsou vyčvalovány i plody.“  
R. Eglesfield Griffiths, 1859.

## Užívané části

### SUŠENÝ KOŘEN

Dnes se sušený kořen používá k pročišťování mízy, zvláště při glandulární horečce a tonzilitidě, může však pomáhat i při mastitidě a přidává se rovněž do prostředků k léčbě revmatismu. Vně se příležitostně používá při kožních infekcích, jako jsou svrab a lišej kroužkový; lze jej aplikovat i v zábalech k mírnění vředů, hemoroidů a zanícených kloubů.



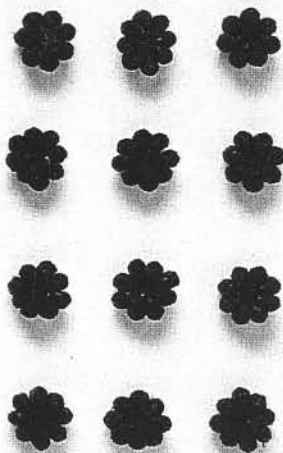
Sušený kořen



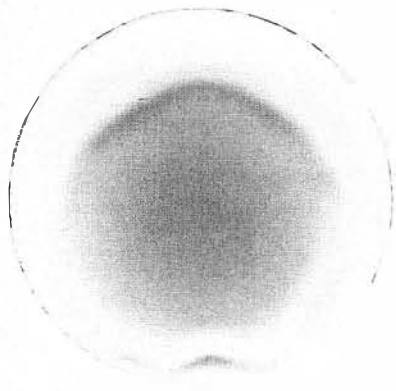
Prášek z kořene

### PLODY

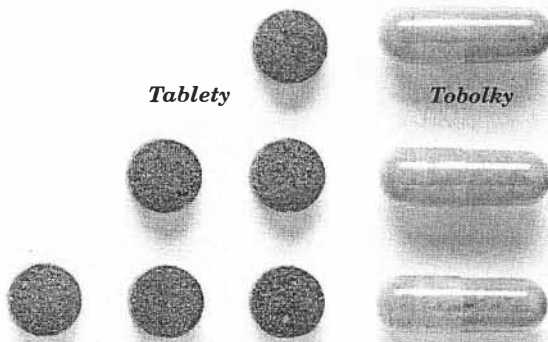
Všeobecně se udává, že plody působí „mírněji“ než kořen, avšak čerstvé i sušené jsou jedovaté, takže apalačský zvyk plody žvýkat nelze doporučit. V minulosti se používaly zevně při chorobách kůže a do zábalů při revmatismu. Štáva z nich se aplikovala na vředy a nádory, není však nijak výrazně účinná.



Sušené plody



Tinktura



Tablety

Tobolky

## Použití

### SUŠENÝ KOŘEN



**TINKTURA.** Užívejte max. 1 ml dávku (20 kapek) při akutním překrvení a infekci uzlin včetně zánětu prsní žlázy, zánětu mandlí, tuberkulózy mízních krčních uzlin a infekční mononukleózy. Kombinujte s baptisia tinctoria, terčovkou nachovou nebo svízelem. Při revmatismu a revmatické artritidě ji přidávejte k bylinným léčivům. Lze ji rovněž přidávat k prostředkům užívaným ke stimulaci jater nebo jako součást předpisů při žaludečních vředech.



**ZÁBAL.** Aplikujte na zanícené klouby, varikózní vředy a hemoroidy.



**PLEŤOVÁ VODA.** Při oteklých lymfatických cévách použijte zředěnou tinkturu nebo prášek rozpuštěný ve vodě.



**PRÁŠEK.** Užívejte vnitřně v malých dávkách (50-250 mg) při onemocněních lymfatických uzlin včetně zánětu prsní žlázy a mandlí, nebo při revmatismu. Trochu prášku užívejte jako zásyp při kožních plísňových chorobách, suchém ekzému, lupence a svrabu.

### UPOZORNĚNÍ

- Všechny části čerstvé rostliny jsou jedovaté a mohou vyvolávat zvracení. Máte-li malé děti, líčidlo na zahradě nepěstujte, protože již byly zaznamenány tragické případy.
- Sušené plody jsou jedovaté.
- Ve velkých dávkách je sušený kořen mimořádně silné dávidlo a projímadlo. Nepřekračujte stanovené dávky.
- Líčidlo neužívejte v těhotenství, může způsobovat abnormality plodu.



# Plantago sp. JITROCEL



„A ty, ranoceli, Matko bylin,  
otevřená východním smě-  
rem, mocná uvnitř.“  
Lacnunga, 9. století.

Anglosasové považovali jitrocel větší (*P. major*) za důležitou léčivou bylinu; Plinius dokonce tvrdil, že pokud se jitrocel vloží do hrnce s několika kousky masa, spojí je opět dohromady. Dnes se při léčbě bylinami používá většinou jitrocel kopinatý (*P. lanceolata*), i když jitrocel větší stále hraje roli první pomoci při ošetření včelích žihadel. Semena příbuzných druhů se užívají ve farmaceuticky vyráběných projímadlech.

### Vlastnosti

Nasládlá, slaná a hořká; chladná, spíše vysušující.

### Účinné složky

**Listy:** sliz, glykosidy, taniny, mine-  
rály.

**Semena:** sliz, oleje, protein, škrob.

### Působení

**Listy:** zmírňující expektorans, toni-  
zuje sliznice, antikatarální, anti-  
spazmodická, místně hojivá.

**Semena:** demulgens, laxativum.

## Užívané části

### LISTY

#### *P. MAJOR* & *P. LANCEOLATA*

Listy mírní bolest při zánětech a podrážděních močové soustavy a usnadňují odkašlávání při suchém dráždivém kašli. Zevně se oba druhy používají k ošetření boláků a poranění. Listy jitrocele kopinatého mají antikatarální účinky a uplatňují se při alergické (senné) rýmě, zatímco listy jitrocele většího jsou vhodnější při zánětech žaludku. Sbírají se po celý rok.

#### Čerstvý list

(*P. lanceolata*)



Sušené listy  
(*P. lanceolata*)

### SEMENA

#### *P. PSYLLIUM* & *P. OVATA*

Černá semena jitrocele *P. psyllium* a růžová druhu *P. ovata* jsou projímadla užívaná při pomalém metabolismu nebo dráždivém střevu. Hojí též rány a a kožní infekce. Semena jsou součástí několika patentových projímadel. Sbírají se zralá.



Semena  
(*P. psyllium*)

Čerstvý list  
(*P. major*)

## Použití

### LISTY

#### *P. MAJOR*/*P. LANCEOLATA*



**ŠTÁVA.** Lisujte z čerstvých listů. 3 x denně užívejte 10 ml při zanícených sliznicích u cystitidy, průjmu a infekci plic.



**TINKTURA.** Pokud je to možné, připravujte ji z čerstvých listů. Je vhodná při katarálních stavech, jako je alergická rýma, nebo je-li zapotřebí adstringentních, čili svíravých účinků.



**ZÁBAL.** Čerstvé listy přikládejte na včelí žihadla a pomalu se hojící poranění.



**MAST.** Nanášejte na rány, popáleniny a hemoroidy.



**OMÝVÁNÍ.** Štávu použijte na záněty, boláky a rány.



**KLOKTADLO.** Naředěnou šťávu užívejte při bolavém hrdle a zánětech úst nebo dásní.



**SIRUP.** Sirup připravený ze šťávy berte při kašli, zvláště pokud je hrdlo bolestivé nebo zanícené.

### SEMENA

#### *P. PSYLLIUM*/*P. OVATA*



**NÁLEV.** Při zácpě přelijte 1 čajovou lžičku semen šálkem vařící vody. Nechte vystydnout a sliz i se semeny pijte večer.

# Primula sp.

## PRVOSENKA



„... naše měšťanky vědí dobře, že mast nebo aromatická voda z nich zkrášluje.“  
Nicholas Culpeper, 1653.

Prvosenka jarní (*P. veris*) je známá spíše pod lidovým názvem petrklíč; její rodový název je odvozen z latinského *primus*, tedy „první“, patří totiž mezi první jarní květy. Prvosenka bezlodyžná (*P. vulgaris*) je v dnešní době vzácná, dlouho se však považovala za vhodnou alternativu – tyto dva druhy jsou prakticky vzájemně zaměnitelné. Kořeny mají vysoký obsah saponinů, dráždivých chemických látek, usnadňujících odkašlávání. Jsou rovněž bohatým zdrojem salicylátů, které působí podobně jako acylpyrin.

### Vlastnosti

Sladká, suchá, mírně zahřívající.

### Účinné složky

**Květy:** silice, glykosidy, hořčiny.

**Kořen:** saponiny, glykosidy, salicyláty, silice, taniny, flavonoidy, cukry, kyselina ortokřemičitá.

### Působení

**Květy:** zklidňující nervinum, adstringens, podporuje pocení.

**Kořen:** stimulační expektorans, antispazmodikum, protizánětlivé a adstringentní působení.

## Užívané části

### KVĚTY

Protože květy neobsahují ani salicyláty ani saponiny, mají značně odlišné vlastnosti. Korunní lístky mají velmi sedativní účinek, jsou proto ideální při nadměrném vzrušení neboli stavu, který Gerard popisoval jako „horečný“. Jsou též adstringentní a podporují pocení a lze je užívat při horečnatých nachlazeních s bolestmi hlavy a ucpaním nosních kanálků. Sbírají se na jaře.



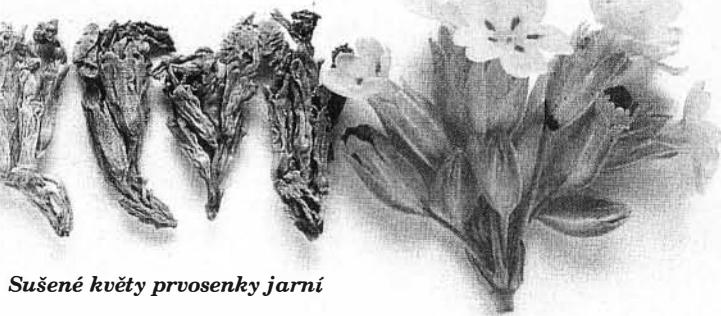
Čerstvé okvětní plátky  
prvosenky bezlodyžné



Sušené květy  
prvosenky  
bezlodyžné

Čerstvé květy prvosenky bezlodyžné

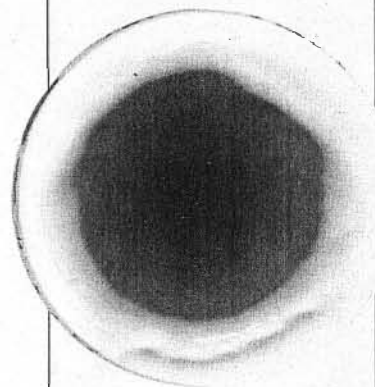
Čerstvé květy  
prvosenky  
jarní



Sušené květy prvosenky jarní

### KOŘEN

V Evropě byl kdysi kořen spolehlivým pomocníkem při artritidě, dnes se užívá hlavně při prsním kašli, jako je chronická bronchitida. Pomáhá stimulovat a zahřívát plíce a může být velmi účinný, pokud jde o množství lepkaového, bílého hleny naznačujícího nachlazení. Kořeny z pěstovaných rostlin sbírajte na podzim.



Tinktura

## Použití

### KVĚTY



**NÁLEV.** Při bolestech hlavy, horečnatých nachlazeních a prochlazení hlavy a katarrech pijte po doušcích.



**TINKTURA.** Užívejte 5-10 kapek při nespavosti, rozrušení nebo předrážděnosti.



**OBKLAD.** V horkém nálevu smočte složenou gázu a přikládejte při neuralgii obličejového, tj. trojklaného nervu.



**MAST.** Užívejte na sluneční spáleniny a kožní skvrny.



**ÉTERICKÝ OLEJ.** Při nespavosti přidejte do koupele 5-10 kapek.



**MASÁŽNÍ OLEJ.** Nařed'te 5-10 kapek oleje 25 ml mandlového nebo slunečnicového oleje. Používejte při bolestech nervů nebo nanášejte na spánky při migréně.

### KOŘEN



**ODVAR.** Užívejte pro vyčištění hleny při urputném kašli, zvláště pak při chronické bronchitidě. Může rovněž přinášet úlevu při artritidě a revmatismu.



**TINKTURA.** Standardní dávky užívejte při stejných onemocněních jako odvar.



**OBKLAD.** Složenou gázu namočte v odvaru a přikládejte na bolestivé artritické klouby.

### UPOZORNĚNÍ

- Kořen neužívejte, jste-li alergičtí na acylpyrin.
- Během těhotenství neužívejte vysoké dávky ani jedné z obou bylin; působí jako uterostimulans.
- Žádnou z bylin by neměli užívat pacienti, kteří se léčí warfarinem nebo jinými léky, které ředí krev.



# *Prunella vulgaris* ČERNOHLÁVEK OBECNÝ

Vysoce ceněná evropská bylina, která se hojně používá k zastavení krvácení. V minulosti se mělo za to, že květní klasy připomínají hrdlo, a podle Doktriny znamení, která hlásala, že rostliny léčí ty části těla, kterým se nejvíce podobají, se černoohlávek často používal k léčbě zánětů úst a hrdla. V čínském lékařství se používají květní klasy, které jsou známy jako *sia kchu cchao* (*xia ku cao*), což doslova znamená „letní suchá bylina“.

„... slouží k témuž účelu jako zběhovec a není ve světě dvou lepších ranhojivých rostlin, jak bylo začasté prokázáno.“  
John Gerard, 1597.

### Vlastnosti

Nahorhlá, štíplavá, chladná, vysušující.

### Účinné složky

Flavonoidy (vč. rutinu), vitamíny A, B, C, K, mastné kyseliny, silice, hořčiny.

### Působení

**Nať:** antibakteriální, snižuje krevní tlak, diuretická, adstringentní, hojí poranění.

**Klasnatá květenství:** jaterní stimulant, snižuje tlak krve, antibakteriální, chladivá.

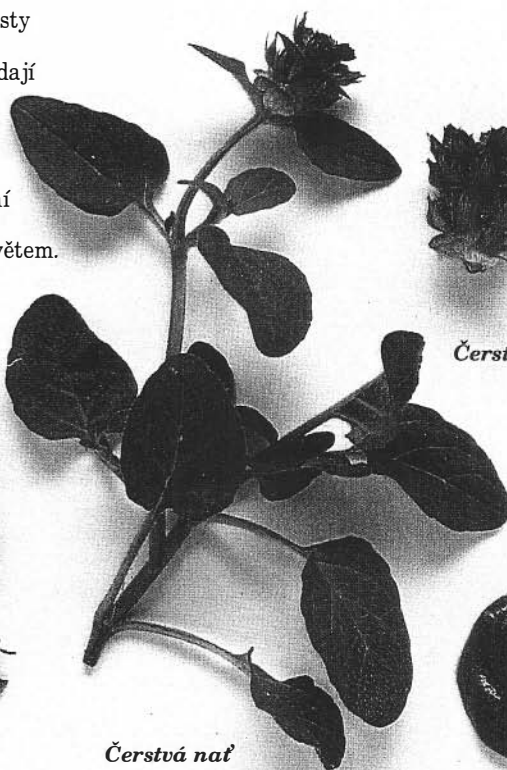
## Užívané části

### NAŤ

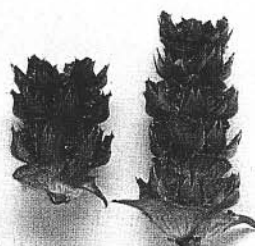
Západní léčitelé používají listy a mladé výhonky k zástavě krvácení a čerstvé je přikládají v zábalech jako první pomoc na řezné rány. Culpeper je doporučoval na „zelené“ (čerstvé) rány a tvrdil, že se ideálně hodí ke stažení okrajů rány ve dnech před sešitím. Sbírá se před rozkvětem.



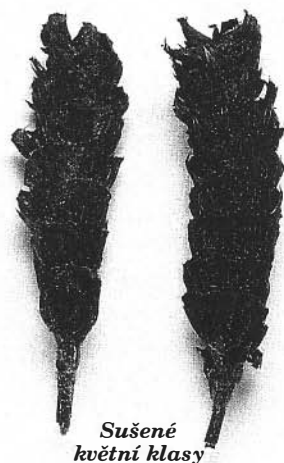
Sušená nať



Čerstvá nať



Čerstvé květní klasy



Sušené květní klasy



Mast

### KVĚTNÍ KLASY

V Číně se *sia kchu cchao* (*xia ku cao*) považují za vysoce specifický lék pro játra a žlučník: při přehřátých stavech chladí a uklidňují oči, které jsou dle čínské tradiční teorie spojovány s játry. Černoohlávek se ideálně hodí ke zmírnění přílišné nevázanosti a „bujnosti“, které se v Číně říká *kan cchao*, čili „oheň z jater“.

## Použití

### NAŤ



**TINKTURA.** Používejte ji při všech druzích krvácení včetně silné menstruace a výskytu krvi v moči.



**NÁLEV.** Vychladlý užívejte na stejná onemocnění jako tinkturu. Může pomáhat jako adstringens, hořká bylina při průjmu a jako jarní tonikum.



**ZÁBAL.** Čerstvé listy aplikujte na čistá poranění.



**MASŤ.** Nanášejte na krvácející hemoroidy.



**OČNÍ LÁZEŇ.** Při „horkých“, unavených očích nebo zánětu spojivek používejte velmi slabý, dobře přecezený nálev.



**VÝPLACH ÚST/KLOKTADLO.** Na krvácející dásna, ústní záněty a bolest v krku použijte slabý nálev nebo ředěnou tinkturu.



### KVĚTNÍ KLASY

**ODVAR.** V Číně se používá k odnímání „ohně z jater“ spojeného s podrážděností a zlostí, rozrušením, vysokým krevním tlakem, bolestmi hlavy, hyperaktivitou u dětí nebo očními onemocněními. Často se kombinuje s *tü chua* (*ju hua*, květy čínské kopretiny).

### UPOZORNĚNÍ

• Při nadměrném děložním krvácení nebo výskytu krvi v moči vždy vyhledejte profesionální radu.

# *Rheum palmatum*

## REVEŇ DLANITÁ



„... tak působí na játra, že se nazývá životem, duší a vše-lékem jater, odplavujícím ... cholera, hlen a vodní šťávy.“  
William Cole, 1656.

Domovinou reveně je severozápadní Čína a Tibet; v lékařství se používá již více než 2000 let. Postupně se rozšířila přes Indii do Evropy, do níž dorazila v době renesance přes Malou Asii. Rostlina byla kdysi oblíbeným léčebným prostředkem u perských a arabských lékařů. Reveně pěstovaná pro kuchyňskou úpravu a ke konzumaci je obvykle *R. rhabarbarum*, reveně rebarbora, kultivar z 18. století.

### Vlastnosti

Hofká, chladná, suchá.

### Účinné složky

Antrachinony, taniny, oxalat vápenatý, pryskyřice, minerály.

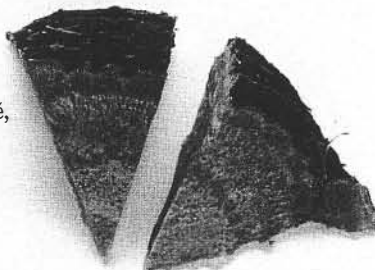
### Působení

Projímavá, upravuje zažívání, adstringentní, antibakteriální.

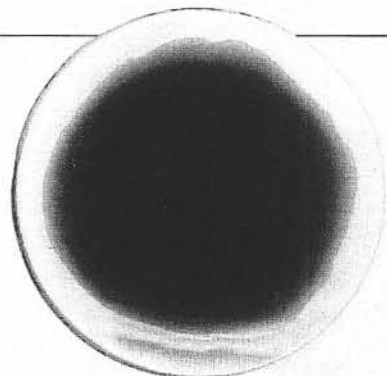
## Užívané části

### KOŘEN

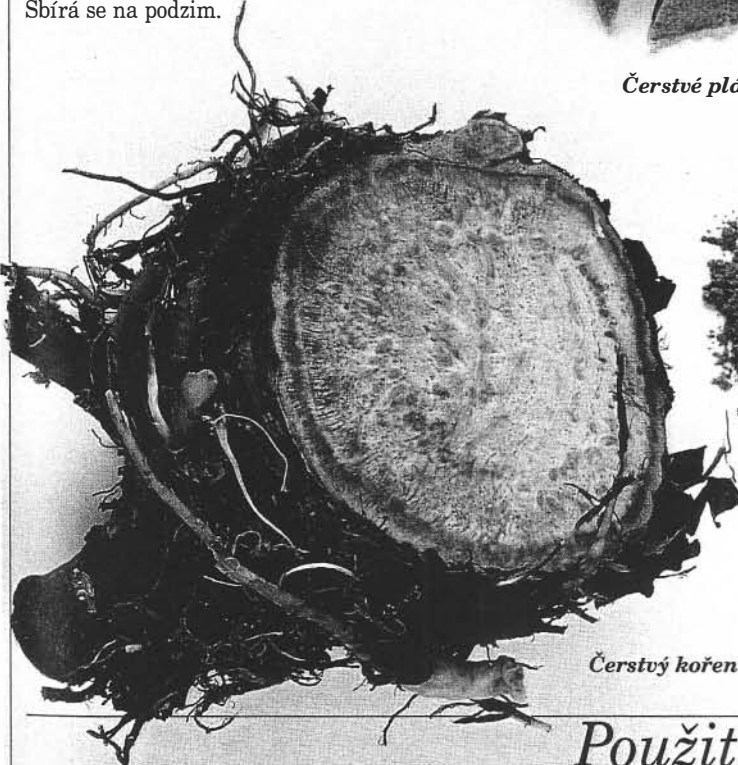
V Číně je znám jako *ta chuang* (*da huang*), což v překladu znamená „velký žlutý“ – a naznačuje barvu tinktur a odvarů z reveně. Na Západě i na Východě se užívá velmi podobně, tj. jako projímadlo a pročišťující prostředek pro játra. Je ryze „chladivý“ a Číňané jej používají k odvedení „horkosti“ z jater, žaludku a krve; věří také, že dokáže rozproudit stagnující krev. Sbírá se na podzim.



Čerstvé plátky z kořene



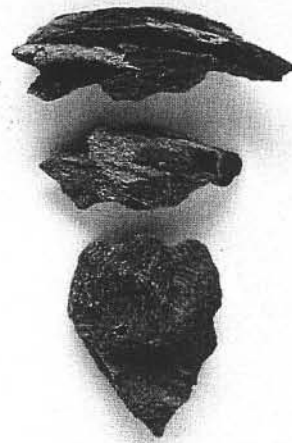
Tinktura



Čerstvý kořen



Prášek z kořene



Sušený kořen

## Použití

### KOŘEN



**TINKTURA.** Účinky kořene se značnou měrou liší v závislosti na dávce. Nízké dávky (5-10 kapek) jsou adstringentní a lze je užívat při průjmu. O něco vyšší dávka (1 ml) působí jako jaterní stimulans a mírné projímadlo. Velmi vysoké dávky (max. 2 ml) mají silný chladivý a projímavý účinek. U vyšších dávek reveně užívejte zvyšující se dávky (0,5 - 2 ml) karminativ, jako je fenykl nebo máta, abyste předešli kolikovým bolestem ve střevech.



**ODVAR.** Slabý odvar (max. 0,5 g na dávku) lze použít při průjmu; silný (3 g na dávku) je účinný při chronické zácpě nebo křečích u opožděné menstruace.



**OMÝVÁNÍ.** Kořen má rovněž antibakteriální a adstringentní účinky a silný odvar lze použít na nežitý a hnisavý kožní onemocnění.

### UPOZORNĚNÍ

- Bylina je silně projímavá, neužívejte ji proto v těhotenství.
- Reveně obsahuje oxaláty, neužívejte ji proto ani v případě, že trpíte artritidou nebo dnou.
- Listy nepoužívejte, mohou být toxické a byly již zaznamenány tragické případy.

# Rosa sp.

## RŮŽE



„... sušené růže přikládejte k nosu a vdechujte k potěše mozku a srdce a osvězení ducha.“  
Askhamův herbář, 1550.

Říká se, že růže jsou vhodné „pro kůži a duši“ a k léčebným účelům se používají již dlouho. Za dob starého Říma se růže šípková, *R. canina*, doporučovala na pokousání vzteklymi psy. Oficiálním léčivem zůstala růže až do r. 1930, kdy se tinktura z růže galské, *R. gallica*, předepisovala na bolesti v krku. I dnes se růže cení velmi vysoko: růžový olej je mimořádně drahý a je to jeden z nejdůležitějších olejů v aromaterapii. V ájurvédské medicíně se růže považují za chladivý a tonizující prostředek pro mysl.

### Vlastnosti

Sladká, adstringentní, všeobecně buďto neutrální nebo mírně chladivá.

### Účinné složky

Silice, vitamíny C, B, E, K, taniny. Růžový olej obsahuje asi 300 chemických složek, z nichž bylo dosud identifikováno okolo stovky.

### Působení

Antidepresivum, antispazmodikum, afrodiziakum, adstringens, sedativum, cholagogum, choleretikum, expektorans, pročišťující, protiviroté, antibakteriální, antiseptické, protizánětlivé účinky, tonikum pro ledviny a krev, reguluje menstruaci.

## Užívané části

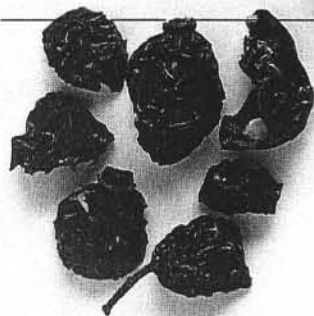
### ŠÍPKY

*R. CANINA*

Plody růže šípkové jsou ceněny jako důležitý zdroj vitamínu C a používají se stále do komerčně vyráběných čajů, sirupů a ovocných nápojů. Listy se kdysi používaly jako náhražka čaje. Sbírají se na podzim.



Sušené šípky



*T'in jing c'*  
(*jin ying zi*)

### ŠÍPKY

*R. LAEVIGATA*

V Číně se šípky této růže zvané *t'in jing c'* (*jin ying zi*) užívají hlavně jako tonikum pro *čchi* (energii) ledvin a předepisují při dysfunkci močové soustavy. Podobně jako ostatní léčiva z růží působí svíravě a užívají se při chronickém průjmu. Sbírají se na podzim.



Čerstvá květ  
(*R. centifolia*)

### ÉTERICKÝ OLEJ

*R. CENTIFOLIA*

Růže stolistá se používá k výrobě francouzského růžového oleje, který se svým chemickým složením podstatně liší od bulharského a má pověst afrodiziaka.

## Použití

### ŠÍPKY

*R. CANINA*



**TINKTURA.** Užívejte ji jako adstringens při průjmu, ke zmírnění koliky, nebo jako součást prostředků proti kašli.



**SIRUP.** Používá se k ochucení jiných léků, přidává se do směsí proti kašli, nebo se užívá jako zdroj vitamínu C.

### ŠÍPKY

*R. LAEVIGATA*



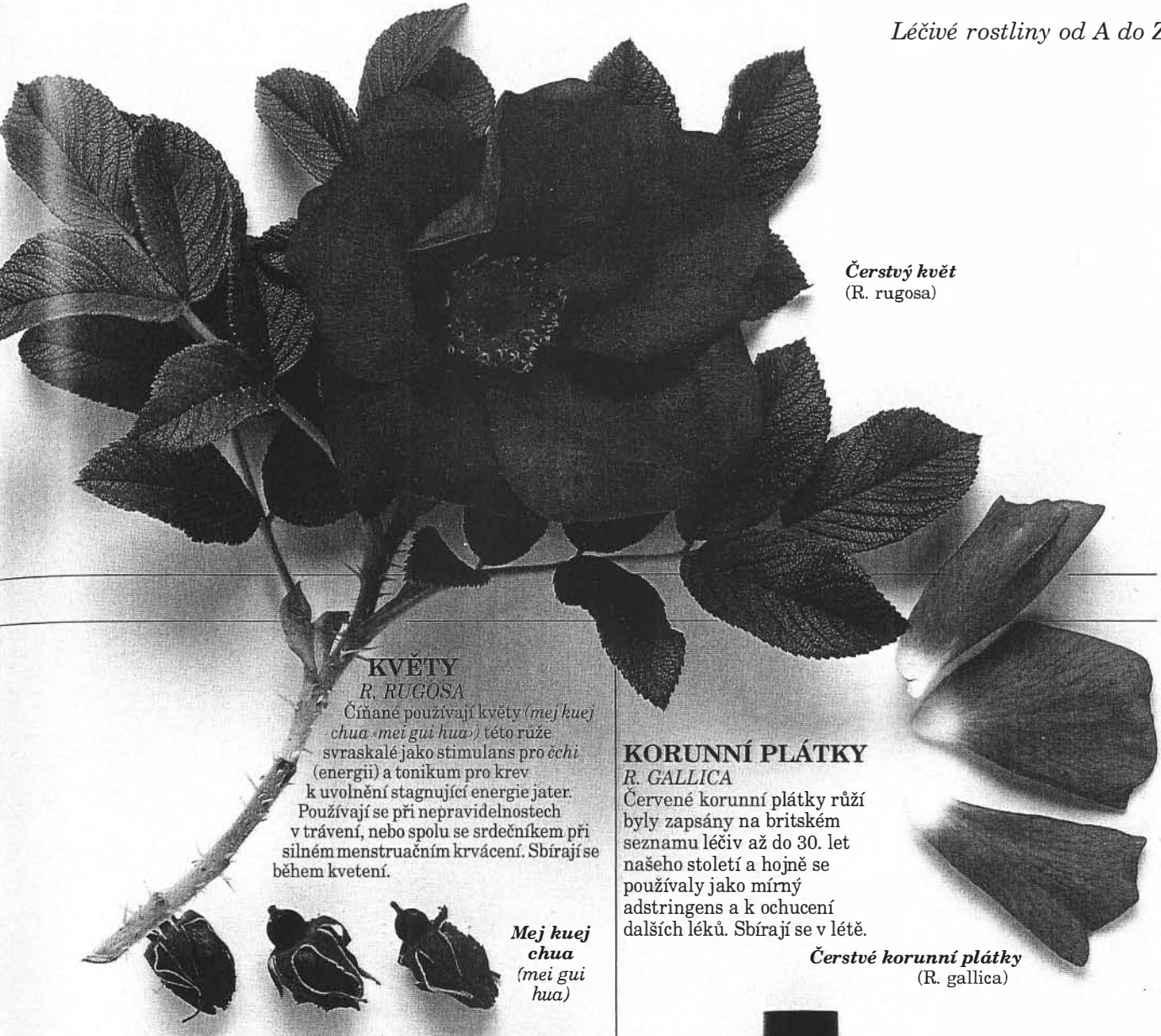
**ODVAR.** Užívejte je spolu s *tang šen* (*dang shen*), *paj ču* (*bai zhu*) a *šan jao* (*shan yao*) při chronickém průjmu spojeném se slabostí žaludku.

### ÉTERICKÝ OLEJ

*R. CENTIFOLIA* / *R. DAMASCENA*

**KRÉM.** Několik kapek oleje přidejte do krému a aplikujte na suchou nebo zanícenou kůži.

**PLEŤOVÁ VODA.** 1 ml tinktury z kontryhele přidejte do 10 ml růžové vody a aplikujte při svědění v pochvě. Ze stejné kombinace lze při použití standardního základu připravit krém. Smíchejte-li růžovou vodu se stejným množstvím destilovaného vílnu virginského, získáte přípravek, který lze použít jako chladivou, zvlhčující pleťovou vodu na kůži náchylnou k tvorbě skvrn nebo akné.



Čerstvý květ  
(*R. rugosa*)

**KVĚTY**  
*R. RUGOSA*  
Čínané používají květy (*mei kuej chua 'mei gui hua'*) této růže svraskalé jako stimulans pro *čchi* (energií) a tonikum pro krev k uvolnění stagnující energie jater. Používají se při nepravidelnostech v trávení, nebo spolu se srdečníkem při silném menstruačním krvácení. Sbírají se během kvetení.

*Mej kuej chua*  
(*mei gui hua*)

### KORUNNÍ PLÁTKY

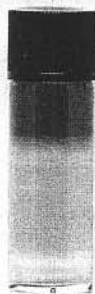
*R. GALLICA*  
Červené korunní plátky růží byly zapsány na britském seznamu léčiv až do 30. let našeho století a hojně se používaly jako mírný adstringens a k ochucení dalších léků. Sbírají se v létě.

Čerstvé korunní plátky  
(*R. gallica*)

### ÉTERICKÝ OLEJ

*R. DAMASCENA*

Růže turecká kvete pouze několik týdnů. Korunní plátky se sbírají a destilují párou k výrobě pravého bulharského růžového oleje, který se používá přibližně v 96 % dámských parfémů. Po stránce léčivé je to důležité nervinum, které se užívá při depresích a rozrušení; má se za to, že pomáhá těm, kteří v životě postrádají lásku. Lze jej rovněž přidávat do přípravků k ošetřování kůže nebo užívat při potížích s trávením.



*Růžová voda je vedlejším produktem parní destilace bulharského růžového oleje a je z ní vhodný léčivý prostředek na kůži.*

## Použití



**OLEJ.** Při depresi, žalu nebo nespavosti přidejte do koupele 2 kapky oleje.



**MASÁŽNÍ OLEJ.** 2 ml růžového oleje přidejte do 20 ml mandlového oleje nebo oleje z pšeničných klíčků a použijte ke zmírnění stresu a vyčerpání nebo při pomalém zažívání.

### KVĚTY

*R. RUGOSA*



**ODVAR.** Při silném menstruačním krvácení připravte odvar spolu se srdečníkem. Při dysfunkci *čchi* jater kombinujte s *paj šao jao* (*bai shao yao*) a *siang fu* (*xiang fu*).

### KORUNNÍ PLÁTKY

*R. GALLICA*



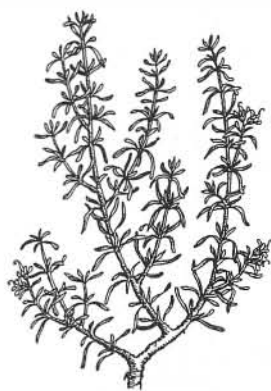
**TINKTURA.** Užívejte až 3 ml třikrát denně, a to při průjmu nebo pomalém zažívání. Při nepravidelné nebo silné menstruaci kombinujte s kontryhelem, hluchavkou bílou nebo kokoškou pastuší tobolkou.



**KLOKTADLO.** Nálev použijte jako kloktadlo při bolavém krku. Lze jej rovněž smíchat se šalvějí.

### UPOZORNĚNÍ

- Růžový olej je velmi drahý, proto často dochází k jeho falšování. K léčebným účelům používejte pouze pravý olej nejlepší jakosti.
- Růžový olej není toxický a lze jej užívat vnitřně, pokud se však chystáte bylinu použít poprvé, poraďte se s odborníkem.
- Používejte pouze ty druhy růží, které jsou uvedeny zde, nikoli zahradní hybridy.



# Rosmarinus officinalis

## ROZMARÝNA LÉKAŘSKÁ

Rozmarýna je keř ze středomořské oblasti, který se pozvolna šíří k severu; poprvé jej údajně pěstovala ve 14. století v Anglii Filipa z Hainaultu, manželka Eduarda III. Je to oblíbená bylina jak po stránce léčivé, tak jako symbol vzpomínky. Rozmarýna je vynikající tonikum a celkový stimulans, který byl vždy považován za povzbuzující a aktivizující: Gerard prohlásil, že „těší a rozveseluje srdce“.

„Jsi-li slabý, vař listy v čisté vodě a omývej se touto – pookřeješ... čichej k nim a budeš se cítit mladě.“  
Banckeův herbář, 1525.

### Vlastnosti

Zahřívající, suchá, štiplavá, hořká.

### Účinné složky

Silice, hořčiny, taniny.

### Působení

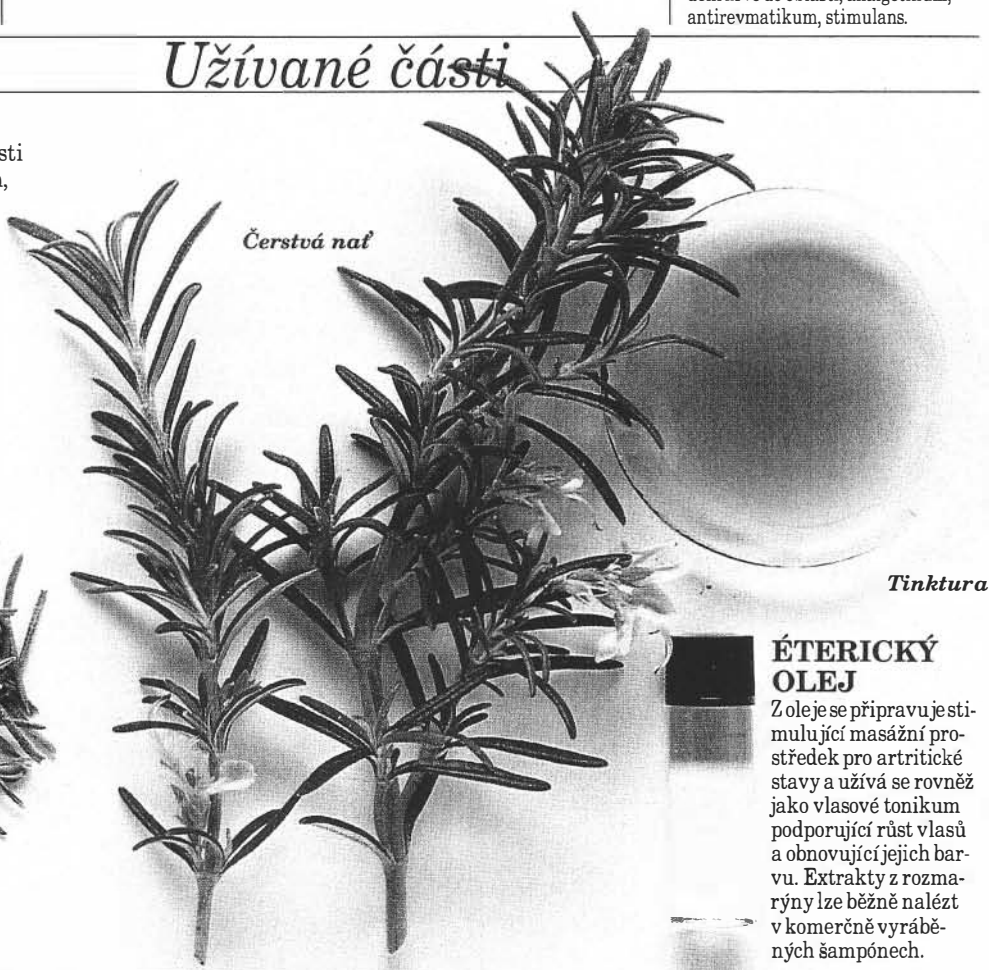
**Nať:** adstringens, cholagogum, nervinum, karminativum, antiseptikum, diuretikum, zvyšuje pocení, podporuje tok žluči, antidepresivum, stimuluje krevní oběh, antispazmodikum, působí tonizačně na nervovou soustavu a na srdce.

**Éterický olej:** Zevně: zvyšuje proudění krve do oblasti, analgetikum, antirevmatikum, stimulans.

## Užívané části

### NAŤ

Je ideální při vyčerpání, slabosti a depresi, posiluje krevní oběh, stimuluje trávení a je vhodná při „studených“ stavech včetně nachlazení a revmatismu. Je užitečná při bolestech hlavy, které se zmírňují spíše nahřátými než ledovými obklady. Sbírá se po celý rok.



Čerstvá nať

Sušená nať

Tinktura

### ÉTERICKÝ OLEJ

Z oleje se přípravu je stimulační masáží prostředek pro artritické stavy a užívá se rovněž jako vlasové tonikum podporující růst vlasů a obnovující jejich barvu. Extrakty z rozmarýny lze běžně nalézt v komerčně vyráběných šampónech.

## Použití

### NAŤ



**NÁLEV.** Horký nálev používejte při nachlazení, chřipce, revmatických bolestech a zažívacích potížích; také jako stimulační nápoj při únavě nebo bolestech hlavy.



**TINKTURA.** Užívejte jako stimulační tonikum. Při depresi kombinujte s ovsem, šišákem nebo sporýšem.



**OBKLAD.** Složenou gázu smočte v horkém nálevu a aplikujte na naražená místa. Na poraněné místo střídavě přikládejte na dvě až tři minuty horký obklad a na dvě až tři minuty sáček s ledem.



**OPLACHOVÁNÍ VLASŮ.** Proti lupům použijte nálev k poslednímu opláchnutí vlasů.



### ÉTERICKÝ OLEJ

**OLEJ.** Přidejte 10 kapek oleje do koupele ke zklidnění bolavých končetin nebo pro povzbuzení při nervovém vyčerpání.



**MASÁŽNÍ OLEJ.** 1 ml oleje z rozmarýny naředte 25 ml slunečnicového nebo mandlového oleje a masírujte jím bolavé klouby a svaly, vlasovou pokožku pro povzbuzení růstu vlasů nebo spánky při bolestech hlavy.

# *Rubus idaeus*

## OSTRUŽINÍK MALINÍK



„Plody je vhodné podávat těm, kdož mají slabý a podrážděný žaludek.“  
John Gerard, 1597.

Maliník byl oblíbeným domácím léčivem. Malinový ocet se používal při bolestech krku a kašli, listy zase v nálezech při průjmu nebo v zábalech při hemoroidech a malinový sirup jako prevence tvorby zubního kamene. Gerard považoval plody za „mírně teplé“, proto byly pro žaludek stravitelnější než jahody, které mohly způsobit vznik nadbytečného hleny a zastuzení. Dodnes se čaj z listů maliníku používá při přípravě na porod.

### Vlastnosti

Suchá, svíravá, všeobecně chladivá.

### Účinné složky

**Listy:** fragarin (uterotonikum), taniny, polypeptidy.

**Plody:** vitamíny A, B, C, E, cukry, minerály, silice.

### Působení

**Listy:** adstringentní, působí přípravně na porod, stimuluje, cholegogum, tonikum.

**Plody:** diuretické, projímavé, diaforetické, pročišťující.

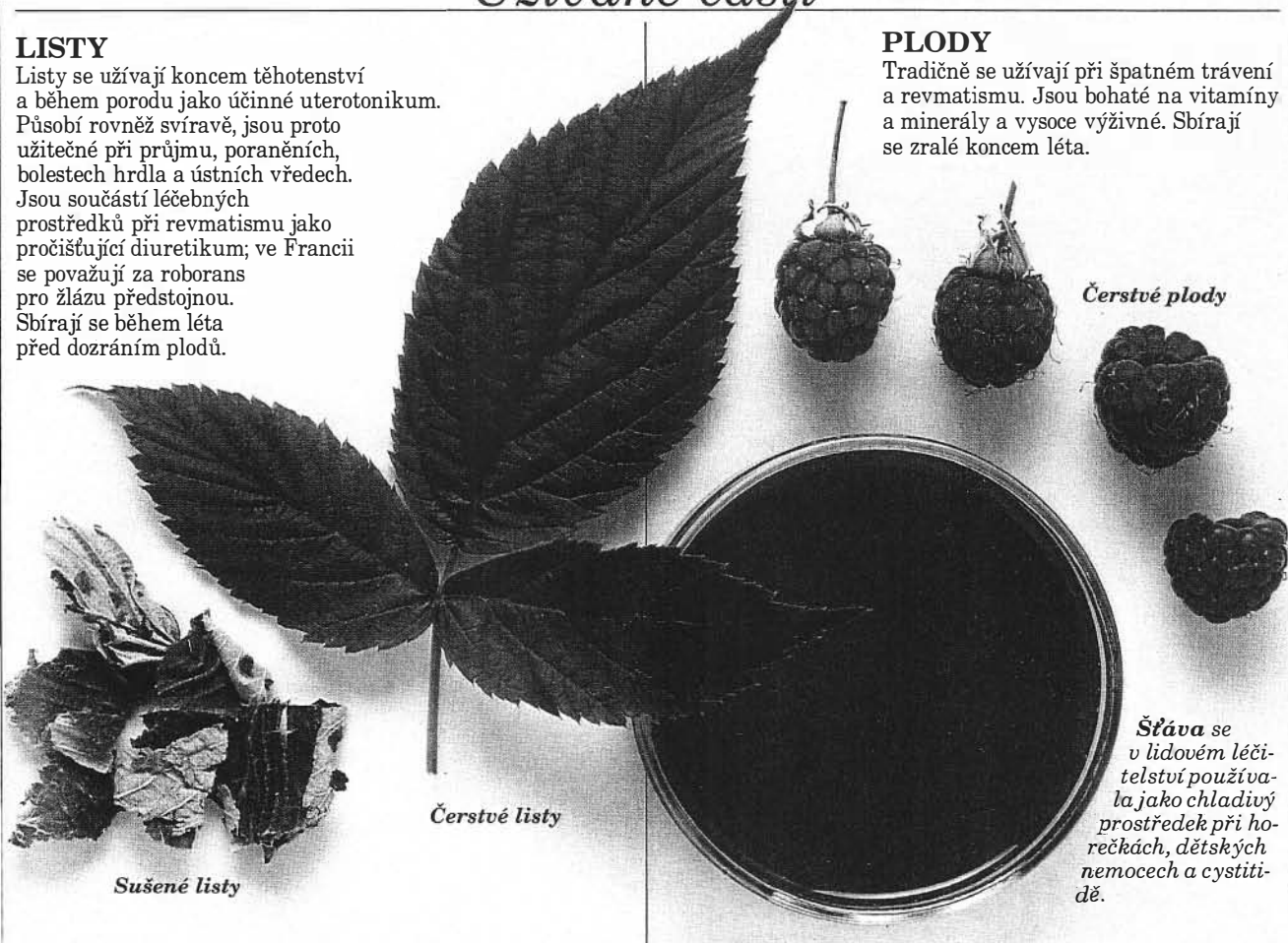
## Užívané části

### LISTY

Listy se užívají koncem těhotenství a během porodu jako účinné uterotonikum. Působí rovněž svíravě, jsou proto užitečné při průjmu, poraněních, bolestech hrdla a ústních vředech. Jsou součástí léčebných prostředků při revmatismu jako pročišťující diuretikum; ve Francii se považují za roborans pro žlázu předstojnou. Sbírají se během léta před dozráním plodů.

### PLODY

Tradičně se užívají při špatném trávení a revmatismu. Jsou bohaté na vitamíny a minerály a vysoce výživné. Sbírají se zralé koncem léta.



Čerstvé plody

Čerstvé listy

Sušené listy

*Sťáva se v lidovém léčitelství používá jako chladivý prostředek při hořkách, dětských nemocech a cystitidě.*

## Použití

### LISTY



**NÁLEV.** Pro usnadnění porodu užívejte nejméně posledních šest až osm týdnů těhotenství jeden šálek denně a během porodu pijte množství teplé vody. Lze jej rovněž použít při mírném průjmu nebo jako kloktadlo při ústních vřídících a bolavém krku.



**TINKTURA.** Je svíravější než nálev; ředěná se používá na poranění a záněty nebo k výplachu úst při vředech a zánětech dásní.



**OMÝVÁNÍ.** Nálev použijte pro omývání ran a pravidelně jej aplikujte na varikózní vředy a boláky. Je vhodný rovněž jako zklidňující oční lázeň.

### PLODY



**OCET.** 500 g ovoce namoche na dva týdny do 1 litru vinného octa a pak přecedte. Tuto hustou červenou tekutinu lze přidat do směsi proti kašli nebo použít do kloktadel při bolestech v krku. Její příjemná chuť pomáhá zamaskovat chuť jiných bylinných prostředků usnadňujících vykašlávání.

### UPOZORNĚNÍ

• V raném stádiu těhotenství neužívejte vysoké dávky listů, stimulují totiž dělohu.



# *Salix alba* VRBA BÍLÁ



„Listy... stahují horkost  
chtíce u mužů i u žen a uží-  
vají-li se dlouho, docela je  
maří; semeno má tentýž pů-  
sobek.“

Nicholas Culpeper, 1653.

V tradiční léčbě bylinami se vrby bílé široce užívá při horečkách a jiných „horkých“ stavech. Byla jednou z prvních bylin, které byly vědecky zkoumány a v 19. století z ní francouzský chemik Leroux extrahoval aktivní složku, kterou nazval „salicin“. Roku 1852 se tato chemická látka začala vyrábět synteticky a v roce 1899 byla vyrobena méně dráždivá obměna této látky s příjemnější chutí (kyselina acetylsalicylová), která se začala prodávat pod obchodním názvem aspirin (u nás acylpyrin), jako první z moderní generace léků odvozených z rostlin.

### Vlastnosti

Chladná, suchá, nahořklá.

### Účinné složky

Salicin, taniny, flavonoidy, glykosidy.

### Působení

Antirevmatická, protizánětlivá, snižuje teplo, antihydrotická, analgetická, antiseptická, adstringentní, hořké amarum.

## Užívané části

### KŮRA

V moderním bylinářství se používá pouze kůra. Předepisuje se při četných zánětlivých stavech včetně revmatismu a artritidy, pomáhá zvládat horečky a mírní neuralgii, bolesti hlavy a bolest všeobecně. Protože je jemně hořká, působí též jako mírný stimulans zažívání a užívá se při gastroenteritidě a průjmu spojeném s horkostí a zánětem. Sbírá se v létě.



Sušená kůra

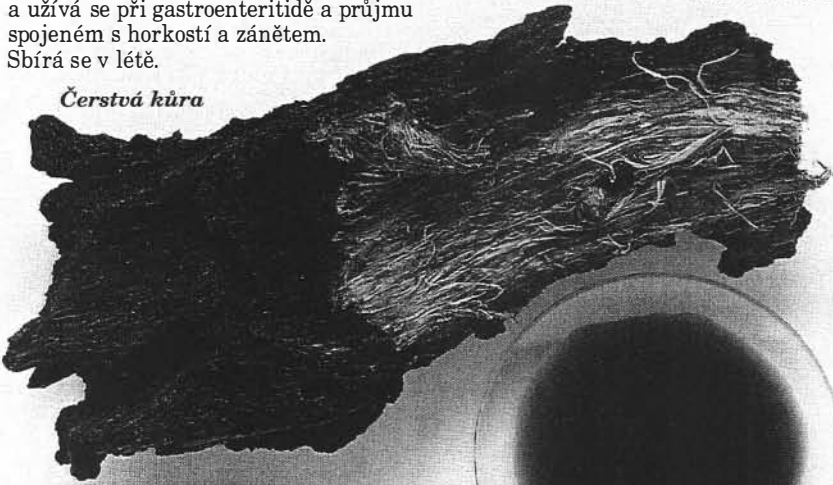
### LISTY

V minulosti byly listy oblíbeným domácím léčebným prostředkem, který se používal jako dnes kůra. Čaj z vrbového listí se užíval při horečkách a kolikových bolestech a nálev se doporučoval na lupy.

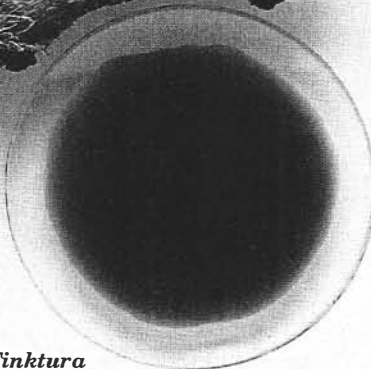


Čerstvé listy

### Čerstvá kůra



Prášek z kůry



Tinktura

## Použití

### KŮRA



**KAPALINOVÝ EXTRAKT.** Je silnější než tinktura; užívejte jej při revmatických stavech, bolestech hlavy a neuralgii.



**TINKTURA.** Při horečce užívejte max. 15 ml na jednu dávku, nebo ji kombinujte se sadcem prorostlým, černým bezem a hořkými léčivými, jako je hořec. S uklidňujícími bylinami, jako je jitrocel, ji používejte při infekcích a zánětech žaludku (příprava nealkoholické tinktury viz str. 125).



**PRÁŠEK.** Při horečkách a bolestech hlavy jej berte v dávkách nepřekračujících 10 g; smíchejte jej se lžičkou medu.



**ODVAR.** Užívejte jej při horečnatých nachlazeních a bolestech hlavy nebo jako součást léčby artritidy.

### LISTY



**NÁLEV.** Pijte jej po jídle při poruchách trávení.

# Salvia sp.

## ŠALVĚJ



„Proč od nemoci člověk umírá, když na zahrádce šalvěj má?“  
Macerův herbář, 10. století.

Šalvěj bývala spojována s dlouhověkostí a traduje se, že ve stáří oživu je slábnoucí paměť. Podobně jako další paměť povzbuzující byliny se i šalvěj vysazovala na hroby. Říkalo se, že když začali Britové dovážet z Číny čaj, cenili si Číňané tuto bylinu natolik, že směňovali dvě bedny čaje za jednu bednu sušené anglické šalvěje. Nachová odrůda *S. officinalis*, šalvěj lékařská, se používá v lékařství a je účinnější než zelená rostlina. V Číně se používá jako tonikum kořen příbuzné rostliny *S. miltiorrhiza* (*tan šen* <dan shen>).

### Vlastnosti

Štiplavá, hořká, chladná, vysušující.

### Účinné složky

*S. OFFICINALIS*: silice, diterpenové hořčiny, taniny, triterpenoidy, pryskyřice, flavonoidy, estrogení látky, saponiny.

*S. MILTIORRHIZA*: vitamín E.

### Působení

*S. OFFICINALIS*: karminativum, antispazmodikum, adstringens, anti-septikum, uvolňuje periferní cévy, snižuje pocení, slinění a laktaci, uterotonikum, antibiotikum, snižuje hladinu cukru v krvi, podporuje tok žluči.

*S. MILTIORRHIZA*: stimulus oběhové soustavy, sedativum, odstraňuje pálení.

## Užívané části

### LISTY

#### *S. OFFICINALIS*

Listy bývají ztotožňovány s ústy a hrdlem, proto je z nich ideální prostředek k vyplachování úst a kloktání. Protože jsou také vysušující a estrogení, jsou užitečné jak při menopauzálních potížích, tak při odstavování kojenců (snižují sekreci mléka).

Z čerstvých listů je hořký povzbuzující prostředek pro trávení. Sbírají se po celé léto.



Čerstvá nať



Sušená nať

### Tan šen (dan shen)



### KOŘEN

#### *S. MILTIORRHIZA*

V Číně se kořen užívá hlavně pro „rozproudení krve“, pokud stagnuje, jako je tomu u některých druhů menstruačních bolestí a srdečních potíží. Protože se má za to, že působí sedativně a chladivě, používá se *tan šen* (*dan shen*) ke zmírňování horkosti, zvláště v srdci a játrech.



## Použití

### LISTY

#### *S. OFFICINALIS*



**NÁLEV.** Použijte 20 g listů na 50 ml vody jako tonikum a jaterní stimulant nebo ke zlepšení funkce trávení a krevního oběhu při celkové tělesné slabosti. Pomáhá snížit laktaci při odstavování a zmírňuje noční pocení v menopauze.



**TINKTURA.** Užívá se při menopauzálních potížích. Předepisuje se ke snížení slinění při Parkinsonově chorobě.



**OBKLAD.** Složenou gázu namočenou v nálevu použijte na pomalu se hojící rány.



**KLOKTADLO/VÝPLACH ÚST.** Slabý nálev použijte při bolestech v krku, zánětu mandlí, ústních vřidcích nebo onemocnění dásní.



**OPLACHOVÁNÍ VLASŮ.** Nálev použijte k oplachování vlasů jako prostředek proti lupům nebo k obnově barvy u šedivějících vlasů.

### KOŘEN

#### *S. MILTIORRHIZA*



**ODVAR.** Předepisuje se při menstruačních bolestech způsobených stagnací krve; v čínském lékařství je předepisován též při angíně a koronárním onemocnění srdce.

### UPOZORNĚNÍ

- V těhotenství neužívejte terapeutické dávky. Malá množství šalvěje používaná při vaření jsou poměrně bezpečná.
- *Tan šen* (*dan shen*) užívejte pouze tehdy, je-li stav způsoben stagnací krve.
- Šalvěj obsahuje thujon, který může u epileptiků vyvolat záchvat, proto by bylinu neměli užívat.

# Sambucus nigra

## BEZ ČERNÝ



„Odvar z kořene ... léčí zmiji uštknutí.“  
Nicholas Culpeper, 1653.

K bezu se vztahuje řada pověr a úsloví. Často byl pro své četné terapeutické a profylaktické vlastnosti popisován jako „úplná lékárnička“. Galén jej klasifikoval jako „zahřívající a vysušující“, používal se tedy při stavech chladných a vlhkých, jako jsou katary nebo nadbytečný hlen. V 17. století byl oblíbeným léčebným prostředkem ke „zbavování od hlenu“, jednak jako expektorans při kašli a zároveň jako diuretikum a silné projímadlo. Květ bezu černého byl v 18. století vysoce ceněn pro bělicí účinky na pleť a odstraňování pih.

### Vlastnosti

**Květy/Plody:** hořké, vysušující, chladné, nasládlé.

**Kůra:** horká, hořká, vysušující.

### Účinné složky

Silice, flavonoidy, sliz, taniny, vitamíny A, C, dikyanový glykosid, kyselina viburnová, alkaloid.

### Působení

**Květy:** expektoranční, antikatarální, stimuluje krevní oběh, potopudné, diuretické, místně protizánětlivé.

**Plody:** potopudné, diuretické, projímadlé.

**Kůra:** silně projímadlá, vyvolává zvracení (ve větších dávkách), diuretická. Zevně: změkčuje.

## Užívané části

### Čerstvé květenství



### KVĚTY

Květy působí antikatarálně a potopudně, hodí se proto ideálně při horečnatých nachlazeních a chřipce. Pomáhají též při senné rýmě, je však třeba začít je užívat profylakticky k posílení horních cest dýchacích již počátkem roku dříve, než se zvýší pylový spád. Působí místně protizánětlivé, používají se proto do krémů k ošetření kůže a oznoženin. Sbírají se počátkem léta.

*Z listů se kdysi připravovala oblíbená zelená bezová masť, která se používala na pohmožděliny, výrony, rány a hemoroidy.*

### PLODY

Zralé plody jsou bohaté na vitamíny A a C. V dřívějších dobách, než se v zimě začalo dovážet ovoce, připravovaly se z nich vína a sirupy, které se užívaly preventivně proti nachlazení. Sbírají se na podzim.



Sušené plody

### KŮRA

Kůra je povahy zahřívající, je proto účinná jako jaterní stimulant; v minulosti se používala při úporné zácpě a artritidě. Dnes se užívá vzácně.



Kůra

## Použití

### KVĚTY



**NÁLEV.** Horký nálev pijte při horečnatých a katarálních stavech plic nebo horních cest dýchacích včetně senné rýmy. Lze jej kombinovat s febríčkem obecným, sadcem prorostlým a mátou peprnou.



**TINKTURA.** Užívejte ji při nachlazení a chřipce nebo brzy na jaře, aby vám pomohla zmírnit pozdější příznaky senné rýmy.



**KRÉM.** Nanášejte na popraskanou pokožku a boláky na ruku nebo na omrzliny.



**OČNÍ LÁŽEŇ.** Na zanícené nebo bolavé oči použijte studený, přecezený nálev.



**VÝPLACH ÚST/KLOKTADLO.** Nálev použijte při ústních vřidech, bolavém krku a zánětu mandlí.



### PLODY

**SIRUP.** Připravte jej z odvaru a užívejte jako profylaxi zimních nachlazení nebo proti kašli v kombinaci s dalšími bylinami usnadňujícími vykašlávání, jako je tymián.



**TINKTURA.** Užívejte ji při revmatických stavech v kombinaci s dalšími bylinami, např. vachtou trojlistou nebo vrbou bílou.

### UPOZORNĚNÍ

- Žádnou část bezu černého neužívejte v případě, že by se stav mohl zhoršit dalším vysušováním nebo odčerpáváním tekutin.
- Kůru neužívejte v těhotenství, má silně projímadlé účinky.

# *Scrophularia sp.*

## KRTIČNÍK



„... odní má z tváře veškerou červen, skvrny a pihy, stejně jako šupinky kůže a jakékoli ošklivé deformity...“  
Nicholas Culpeper, 1653.

Jak východní tak západní tradice považovala krtičník hlíznatý (*S. nodosa*) za bylinu čistících schopností. V minulosti se používal k ošetření abscesů, hnisavých ran a skrofulózy, „krtice“ (tuberkulózy mízních krčních uzlin – odtud botanický název). Culpeper se zmiňoval o použití byliny k léčbě krku. Číňané užívají *süan šen* (*xuan shen*), kořen příbuzného druhu, *S. ningpoensis*, jako hlavní prostředek proti „ohnivým jedům“, tj. hnisání, na něž se bylina používá i na Západě.

### Vlastnosti

Hořká, chladná, vysušující; slaná (*S. ningpoensis*).

### Účinné složky

*S. NODOSA*: saponiny, kardioaktivní glykosidy, alkaloidy, flavonoidy, iridoidy.

*S. NINGPOENSIS*: saponiny, fyto-sterol, esenciální mastné kyseliny, asparagin.

### Působení

*S. NODOSA*: diuretikum, laxativum, srdeční stimulant, stimulant oběhové soustavy, protizánětlivá.

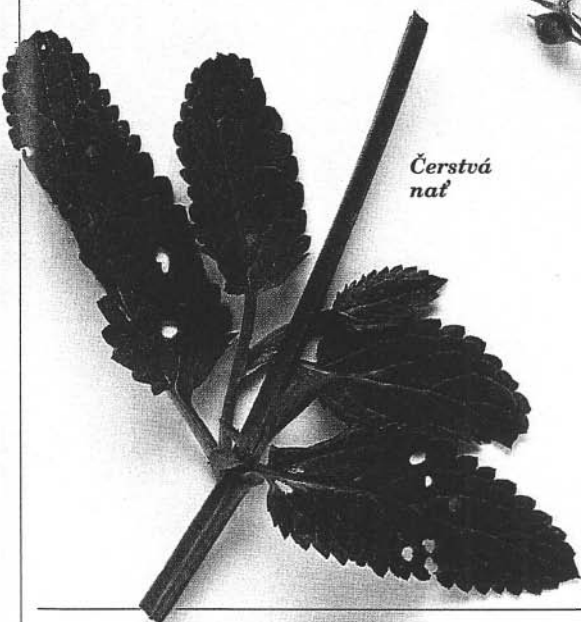
*S. NINGPOENSIS*: tonikum, chladivá, protizánětlivá, antibakteriální, kardiotonikum, snižuje vysoký krevní tlak, sedativum.

## Užívané části

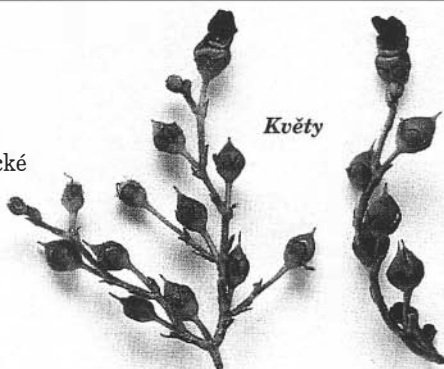
### NAŤ

#### *S. NODOSA*

Nejznámější je působení nati při léčbě kožních onemocnění, je však vhodná k jakémukoli čištění – např. u revmatických chorob a dny, tam, kde jde o stagnaci lymfatické soustavy nebo pomalé zažívání se zácpou. Sbírá se v létě v době květu.



Čerstvá nať



Květy



Sušená nať

### KOŘEN

#### *S. NINGPOENSIS*

Na rozdíl od *S. nodosa* čínská odrůda uklidňuje srdce, snižuje tlak krve a působí jako mírné sedativum. Obnovuje rovněž *jing* (životní energii).



*Süan šen*  
(*xuan shen*)

## Použití

### NAŤ

#### *S. NODOSA*



**NÁLEV.** Užívejte jej vždy, když se v těle vytvoří jedy, které je třeba odstranit: při revmatických stavech, onemocněních mízních uzlin nebo kožních afekcích, jako je ekzém a lupenka.



**TINKTURA.** Užívejte ji v kombinaci s dalšími bylinami podporujícími trávení, jako je smetanka lékařská, dřívěšák drác nebo kořen reveně při zácpě nebo pomalém trávení, nebo spolu s bylinami, jako je šťovík kadeřavý, lilek potměchuť nebo lopuch na kožní onemocnění.



**OBKLAD.** Složenou gázu namočte v nálevu a přikládejte na bolestivé otoky, rány a vředy.



**OMÝVÁNÍ.** Nálev použijte na ekzémy, záněty kůže a plísňová onemocnění.

### KOŘEN

#### *S. NINGPOENSIS*



**ODVAR.** Použijte na krční onemocnění včetně oteklých žláz a zánětu mandlí. Předepisuje se při hluboko usazených abscesech a otocích mízních uzlin. V Číně se jako *jin* tonikum užívá se soli.

### UPOZORNĚNÍ

• *S. nodosa* stimuluje srdeční činnost, proto jej neužívejte v případě abnormálně rychlého srdečního tepu.

# Scutellaria sp.

## ŠIŠÁK



„Šišák je pravděpodobně nejuvýznamnější nervinum, jaké je pro nás dostupné v materia medica.“  
David Hoffman, Holistický herbář, 1983.

Mezi evropskými léčivými bylinami je poměrně nováčkem; původní obyvatelé Ameriky šišák užívali proti vzteklině a k vyvolání menstruace. Je charakteristický svými pukavými plody tvaru disku a květy, které rostou pouze po jedné straně stonku; odtud jeho botanický název *S. lateriflora*. Dnes je jednou z nejlepších bylin používaných k léčbě nervových chorob. Číňané používají příbuznou rostlinu, *S. baicalensis* čili *chuang čchin* (*huang qin*).

**Vlastnosti**

Hořká, chladná, vysušující.

**Účinné složky**

*S. LATERIFLORA*: flavonoidy, taniny, hořčiny, sílice, minerály.

*S. BAICALENSIS*: flavonoidy, sitosteroly.

**Působení**

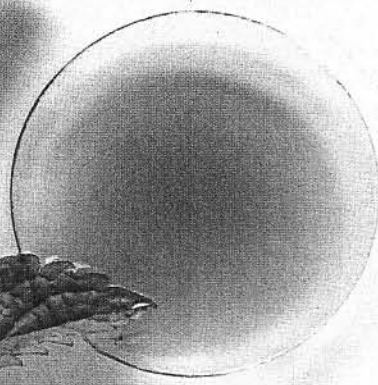
*S. LATERIFLORA*: uklidňující nervinum, antispazmodikum.

*S. BAICALENSIS*: antibakteriální, chladivá, diuretická, antispazmodická, podporuje tok žluči.

## Užívané části

**Čerstvá nať****Sušená nať****NAŤ*****S. LATERIFLORA***

Nať působí uklidňujícím způsobem při mnoha nervózách a také tonizačně na centrální nervovou soustavu, je proto ideální při nervovém vyčerpání. Pomáhá rovněž při předmenstruačním napětí a užívala se i při epilepsii. Sbírá se koncem kvetení, když se na rostlině objeví charakteristické šiшатé plody.

**Tinktura****KOŘEN*****S. BAICALENSIS***

V Číně se *chuang čchin* (*huang qin*) používá hlavně k odstranění horkosti z dýchací a trávicí soustavy. Může být nápomocen při infekcích močového traktu a kůže, a používá se také tam, kde je vysoký tlak krve spojen se stavem přehřátí.

**Chuangu chin  
(huang qin)**

## Použití

**NAŤ*****S. LATERIFLORA***

**NÁLEV.** Bylinu používejte pokud možno čerstvou, a to k přípravě uklidňujícího čaje při nervovém vyčerpání, rozrušení, podrážděnosti a předmenstruačním napětí. Při nespavosti kombinujte šišák s locikou jedovatou nebo mučenkou pletní a užívejte večer.



**TINKTURA.** Nejlepší je připravená z čerstvé byliny; je to silný prostředek pro uklidnění nervů. Při nervovém stresu nebo depresi užívejte 5 ml nebo ji kombinujte s 10 kapkami tinktury z meduňky lékařské.

**KOŘEN*****S. BAICALENSIS***

**ODVAR.** Používejte jej v kombinaci s dalšími studenými, hořkými bylinami, jako je *chuang lien* (*huang lian*) nebo vodilka kanadská, k vypuzení horkosti z organismu při žaludečních, prsních a močových infekcích včetně průjmu, žloutenky, gastroenteritidy, bronchitidy a cystitidy. Pro snížení vysokého krevního tlaku jej kombinujte s bylinami, jako je *lü chua* (*ju hua*).



# (*Stachys*) *Betonica officinalis*

## BUKVICE LÉKAŘSKÁ

Bukvice patřila k nejdůležitějším anglosaským bylinám; bylo u ní známo nejméně 29 použití při léčbě psychických chorob a byla zřejmě i nejoblíbenější bylinou v amuletech, které se používaly až do středověku k zahánění zla a špatných šťáv. Gerard sestavil r. 1597 dlouhý seznam jejího použití a dodal, že „umožňuje muži dobře močit“. Dnes je bukvice mnoha bylináři opomíjena, zaslouží si však větší zájem.

### Vlastnosti

Chladná, vysušující, hořkosladká.

### Účinné složky

Alkaloidy (včetně stachydrinu a trigonellinu), taniny, saponiny.

### Působení

Sedativní, hořké amarum, nervinum, mírné diuretikum, tonikum oběhové soustavy, zvláště mozkového oběhu, adstringentní.

„... je vhodný jak na lidské tělo, tak i duši; chrání člověka před vidinami a sny.“  
Herbarium Apuleii, 9. století.

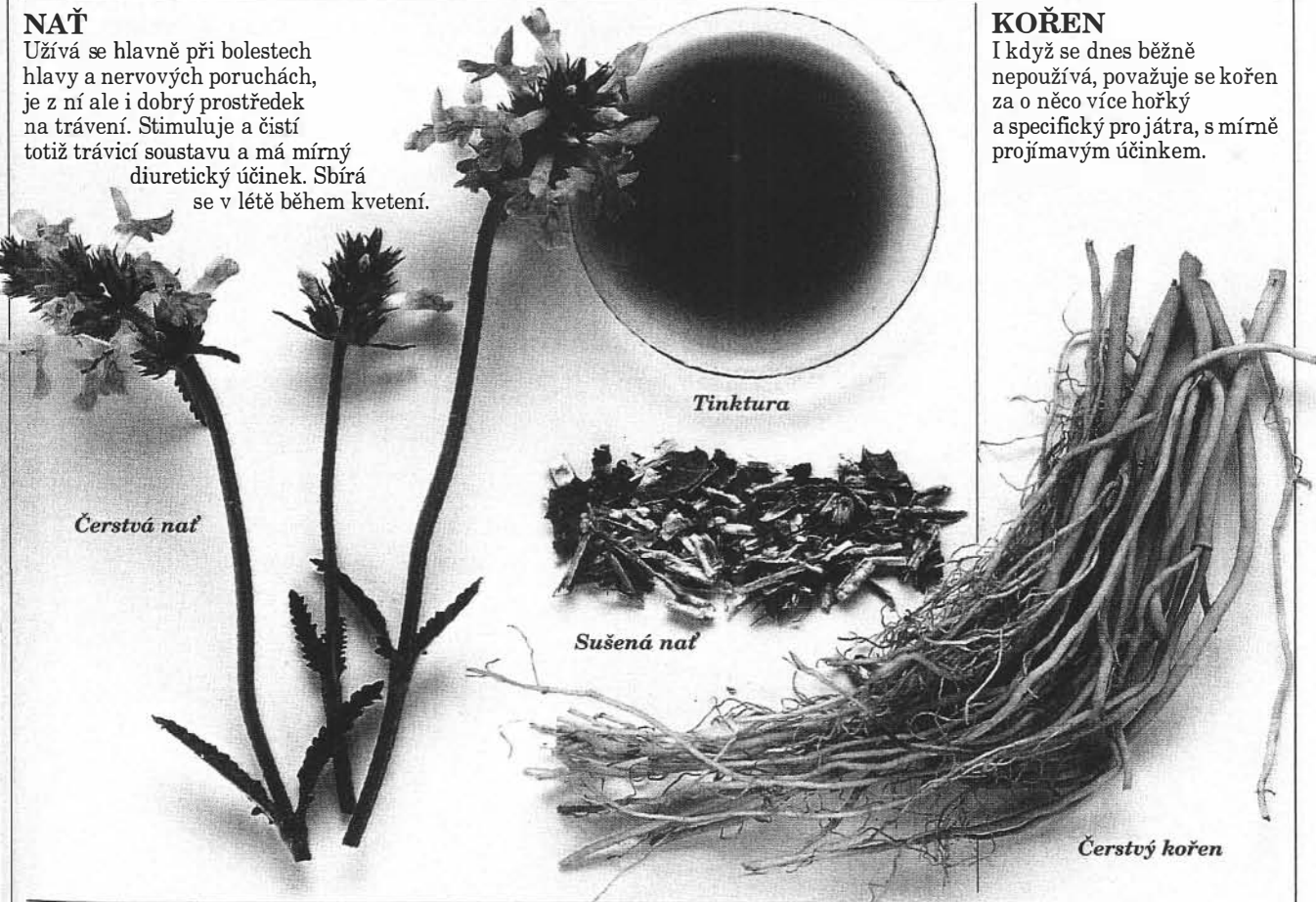
## Užívané části

### NAŤ

Užívá se hlavně při bolestech hlavy a nervových poruchách, je z ní ale i dobrý prostředek na trávení. Stimuluje a čistí totiž trávicí soustavu a má mírný diuretický účinek. Sbírá se v létě během kvetení.

### KOŘEN

I když se dnes běžně nepoužívá, považuje se kořen za o něco více hořký a specifický pro játra, s mírně projímavým účinkem.



## Použití

### NAŤ

**NÁLEV.** Jako relaxační a tonizující bylinu pro všeobecné použití berte nízké dávky nálevu (1 čajovou lžičku na šálek). Terapeutické dávky užívejte při menstruačních bolestech, migrénách a dalších bolestech hlavy, nervovém napětí, nebo jako cholagogum a pročišťující prostředek. V průběhu těžkého nebo bolestivého porodu pijte nálev horký.

**TINKTURA.** Užívejte ji jako nálev. Pomáhá zvláště při bolestech hlavy nervového původu; vhodnou kombinaci představuje spolu s levandulí. Užitečná je též jako pročišťující bylina u toxických a artritických stavů.



**ZÁBAL.** Čerstvou rozdrcenou bylinu přikládejte na rány a pohmožděniny.



**OMÝVÁNÍ.** Vředy na nohou a infikované rány omývejte v nálevu.



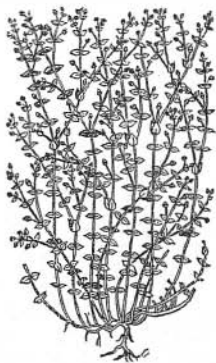
**VÝPLACH ÚST/KLOKTADLO.** Nálev používejte na ústní vřidky, záněty dásní a bolavý krk.



**LÉČIVÉ VÍNO.** 50 g bukvice macerujte spolu s 25 g sporyše a 25 g yzopu po dobu dvou týdnů v 75 cl bílého vína. Při nervových bolestech hlavy a napětí užívejte dávky o velikosti likérové skleničky.

### UPOZORNĚNÍ

• Bylina působí jako uroterostimulans, v těhotenství ji proto neužívejte ve vysokých dávkách; lze ji užívat během porodu.



„... zkrátka uklidňuje, napomáhá trávení a urychluje hnisání velmi pozoruhodně.“  
John Gerard, 1597.

# Stellaria sp. PTAČINEC

Za časů Johna Gerarda se ptačinec žabinec (*S. media*) podával jako tonikum polapeným stehlíkům. Je to pravděpodobně nejrozšířenější plevel, který najdete skutečně ve všech koutech světa. Namísto ničení by však bylo namístě si připomenout, že se ptačinec tradičně sklízel jako zelenina. Používal se také k hojení ran a do zábalů k urychlení dozrání nežitů. V Číně se používá kořen *S. dichotoma* neboli *jin čhaj chu* (*jin chai hu*).

**Vlastnosti**  
Sladká, vlhká, chladná.  
**Účinné složky**  
Sliz, saponiny, oxid křemičitý, minerály, vitamíny A, B, C, mastné kyseliny.  
**Působení**  
Adstringentní, antirevmatická, hojivá, demulgens.

## Užívané části

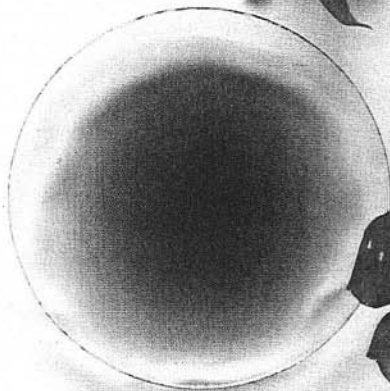
### NAŤ

*S. MEDIA*

Z nati se připravují krémy, které se dodnes používají na ekzémy a podrážděnou kůži. Na evropském kontinentu je nať tradičním lidovým léčebným prostředkem, který se užívá převážně vnitřně jako pročišťující diuretikum a tonikum při revmatických bolestech a zeslábnosti. Sbírá se po celou dobu vegetace.

Čerstvá nať

Sušená nať



Tinktura



Léčivý olej

### KOŘEN

*S. DICHOTOMA*

V Číně se *jin čhaj chu* (*jin chai hu*) používá jako chladivá bylina při horečkách, k zastavení krvácení z nosu, i při silné menstruaci. Podává se také jako tonikum podvyživeným dětem, což připomíná jeho použití v chudých evropských venkovských oblastech jako „volně dostupná potrava“ v těžkých dobách.



Jin čhaj chu  
(*jin chai hu*)

## Použití

### NAŤ

*S. MEDIA*



**ODVAR.** Pokud je to možné, připravujte tuto pročišťující, tonizační směs ke zmírnění únavy a celkové tělesné slabosti z čerstvé byliny. Je užitečný rovněž při zánětech močového traktu, jako je cystitida.



**KRÉM.** Nanášejte jej na ekzémy, zvláště pokud jsou svědivé. Užívá se rovněž k vytažení žihadel nebo třísek a na popáleniny a opaření.



**LÉČIVÝ OLEJ.** Za pomoci horkovodního postupu (viz str. 122) připravte olej a aplikujte jej jako alternativu krému na dráždivé kožní vyrážky, nebo přidejte 1 polévkovou lžici oleje do koupele při ekzému.

### KOŘEN

*S. DICHOTOMA*



**ODVAR.** Používejte jej při horečkách spojených se zeslábností u chronických onemocnění.



**TINKTURA.** Přidávejte ji do přípravků proti revmatismu.



**ZÁBAL.** Čerstvé rostliny přikládejte na nežitý a abscesy; také na bolestivé, revmatismem stížené klouby.



**OBKLAD.** Složenou gázu smočte v horkém odvaru nebo tinktuře naředěné horkou vodou a použijte na bolestivé revmatické klouby.



# *Symphytum officinale* KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ

„... podává se k pití proti bolestem zad k nimž došlo prudkými pohyby, jako je zápasení nebo nadměrné hrátky se ženami...“  
John Gerard, 1597.

Jak název rostliny napovídá, užívala se tradičně k hojení zlomenin. Bylina obsahuje alantoin, který podporuje růst kostních, chrupavkových a svalových buněk. Aplikuje-li se rozmačkaná rostlina na poraněnou končetinu, absorbuje se alantoin kůží a urychluje hojení. V minulosti byly koupele v kostivalu oblíbeny před sňatkem, aby se obnovila panenská blána a tak i „navrátilo panenství“.

### Vlastnosti

Chladná, vlhká, sladká.

### Účinné složky

Sliz, steroidní saponiny, alantoin (hlavně ve kvetoucích vrcholcích), taniny, pyrolizidinové alkaloidy (hlavně v kořenech), inulin, vitamín B<sub>12</sub>, protein.

### Působení

Podporuje tvorbu buněk, adstringens, demulgens, hojí rány, expektorans.

## Užívané části



### NAŤ

Listy a kvetoucí vrcholky, bohaté na alantoin, se používají hlavně zevně v krémech a léčivých olejích získávaných extrakcí při namožení, artrózních kloubech a dalších poraněních. Při interním použití je rostlina stejně tak léčivá a užívá se při vředech trávicího traktu. Nať se sbírá v době kvetení počátkem léta.

### KOŘEN

Kořen má podobné vlastnosti jako listy, je však chladivější a výživnější. Lze jej používat při léčbě varikózních žil. Sbírá se na jaře nebo na podzim, kdy je hladina alantoinu nejvyšší.



Čerstvý kořen



Sušený kořen

## Použití

### NAŤ/KOŘEN



**TINKTURA.** Předepisuje se při žaludečních vředech nebo poškození jícnu.



**ZÁBAL.** Rozmačkejte pouze listy a naneste je na menší zlomeniny, které by se normálně nedávaly do sádry, jako jsou zlomeniny prstů u nohou, žeber nebo vlasové praskliny u větších kostí.



**KRÉM.** Používejte při poranění kosti nebo svalu včetně osteoartritidy.



**LÉČIVÝ OLEJ.** Přípravuje se postupem za horka (viz str. 122) a používá na artritické klouby, pohmožděniný, výrony a další úrazy; také na zanícené puchýře.

### KOŘEN



**ODVAR.** Předepisuje se při zánětech a vředech trávicího traktu.



**ZÁBAL.** Z práškového kořene připravte s trochou vody pastu a použijte ji na varikózní vředy a další vleklé rány; je vhodná také při krvácejících hemoroidech.



**SIRUP.** Na suchý kašel nebo úporný, hustý hlen užívejte sirup připravený z odvaru.

### UPOZORNĚNÍ

- Bylinu neužívejte nadměrně vnitřně, protože obsahuje pyrolizidinové alkaloidy, které jsou podle některých výzkumů spojovány s rakovinou jater u krys.
- Vnější aplikace je při artritidě bezpečnější a účinnější než vnitřní užívání.
- Nepoužívejte na znečištěná poranění, protože při rychlém hojení by mohla v ráně zůstat nečistota nebo hnis.
- V Austrálii a na Novém Zélandu se bylina nesmí používat.





# (*Tanacetum*) *Chrysanthemum parthenium* KOPRETINA ŘIMBABA

V poslední době se oslavuje jako "lék" a profylaktikum při migrénách. V minulosti se tato bylina používala rovněž při bolestech hlavy, avšak velkou měrou se aplikovala zevně – považovala se totiž za příliš hořkou a při vnitřním užití potenciálně škodlivou. Nicméně byla oblíbená u žen, které ji používaly k vypuzení placenty po porodu a při různých chorobách dělohy.

„...bylina rozdrčená ... a přikládána na zápěstí před příchodem zimních záchvatů si s nimi dokáže poradit.“  
Nicholas Culpeper, 1653.

### Vlastnosti

Hořká, teplá, vysušující.

### Účinné složky

Seskviterpen, laktony, silice, pyrethrin, taniny.

### Působení

Protizánětlivá, uvolňuje cévy, uklidňuje, stimuluje zažívání, povzbuzuje menstruaci, vypuzuje červy.

## Užívané části



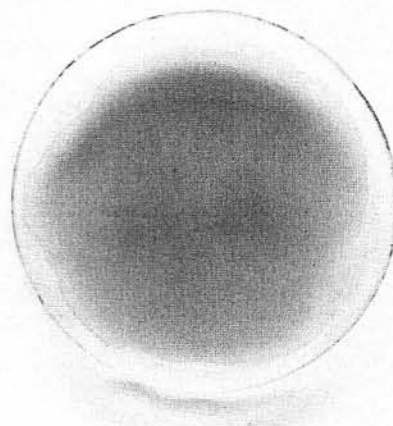
Sušená nať



Čerstvé květy



Čerstvá nať



Tinktura

### NAŤ

Tradičně se používala nejen k přikládání v zábalch při bolestech hlavy, ale též k „inhalacím v podřepu“, při nichž se žena nahnula nad mísu kouřícího odvaru a absorbovala bylinu vaginou. Dnes se stále používá, hlavně při migrénách, po porodu a ke zmírnění menstruačních bolestí. Sbírá se krátce před rozkvetem.

## Použití

### NAŤ

**ČERSTVÁ.** Snězte jeden list denně jako profylaxi proti migrénám.



**NÁLEV.** Slabý nálev (15 g byliny na 500 ml vody) pijte po porodu, aby se podpořilo vyčištění a posílení dělohy; rovněž při menstruačních bolestech spojených s pomalým odtékáním a městnáním krve.



**TINKTURA.** Při nástupu migrény užívejte každých 30 minut 5-10 kapek; neúčinněji působí u migrén „studeného“ typu, u nichž dochází k sevření mozkových cév a které



zmírňuje přikládání horkého ručnicku na hlavu. U akutní revmatické artritidy přidávejte k ostatním bylinným přípravkům třikrát denně max. 2 ml tinktury.

**ZÁBAL.** Čerstvou bylinu osmažte v troše oleje a horkou přikládejte při kolikových bolestech na břicho.

### UPOZORNĚNÍ

- Při konzumaci čerstvých listů bývá běžným vedlejším účinkem vznik vředů v ústech. Je-li to i váš případ, zkuste listy nejprve usmažit.
- Bylinu by neměli užívat pacienti, kteří berou warfarin nebo jiné krev rozředující léky, protože může způsobovat sraženiny.



# *Taraxacum officinale*

## SMETANKA LÉKAŘSKÁ

V repertoáru léčiv se pampeliška ocitla relativně nedávno; čínské herbáře se o ní zmiňují až v 7. století n.l., zatímco v Evropě se poprvé objevila v *Ortus Sanitatis* r. 1485. Ačkoli ji mnozí považují za nepříjemný plevel, okruh neduhů, které pomáhá léčit, je velmi široký. Na Západě se oddělují listy a kořeny, v Číně používají celou rostlinu, kterou nazývají *pchu kung jing* (*pu gong ying*).

„Je chladivá, vysušuje však a nadto čistí a otevírá z důvodu hořkosti, kterážto je s ní spojená.“

John Gerard, 1597.

### Vlastnosti

Chladná, hořká, sladká.

### Účinné složky

**Listy:** hořké glykosidy, karotenoidy, terpenoidy, cholin, draselné soli, železo a minerály, vitamíny A, B, C, D.  
**Kořen:** hořké glykosidy, taniny, triterpeny, steroly, silice, cholin, asparagin, inulin.

### Působení

**Listy:** diuretikum, jaterní a trávicí tonikum.

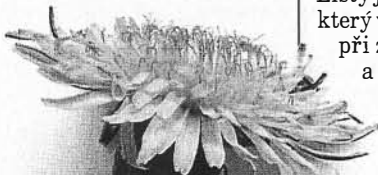
**Kořen:** jaterní tonikum, podporuje tok žluči, diuretikum, mírné projímadlo, antirevmatické působení.

## Užívané části

### CELÁ BYLINA

V Číně se používají květy, listy, kořen a nažky smetanky nebo jiného orientálního druhu, *T. mongolicum* jako diuretikum a jaterní stimulans. Má se také za to, že krev zbavují hořkosti a toxinů, užívají se proto též na nežity a abscesy.

Čerstvý květ



### LISTY

Listy jsou účinným diuretikem, protože jsou bohaté na draslík, který většinou z těla při častém močení odchází. Používají se při zadržování tekutin, zvláště při srdečních potížích, a při dalších poruchách močového traktu. Listy jsou také činným tonikem pro játra a trávení. Sbírají se po celou dobu vegetace.

Čerstvý list

Čerstvá semena



**Bílou šťávu z lodyhy a kořene lze používat jako místní léčivý prostředek proti bradavicím.**

### KOŘEN

Mezi mnohými bylináři je kořen oblíbeným jaterním stimulantem a používá se jako mírné pročišťující tonikum v řadě případů včetně žlučnickových kaménků a žloutenky. Může být užitečný při zácpě a chronických otravách, jako jsou záněty kloubů, ekzémy a akné. Sbírá se na podzim.

Čerstvý kořen

## Použití

### LISTY

**ČERSTVÉ.** Přidávejte je do salátů jako pročišťující prostředek.

**ŠTÁVA** Pokud je zapotřebí diuretického působení, vymačkejte z listů šťávu. Užívejte max. 20 ml šťávy třikrát denně.

**NÁLEV.** Nálev je méně účinné diuretikum než šťáva a je z něj dobrý prostředek pro pročištění organismu při toxických stavech, jako je dna a ekzém. Používejte jej také jako mírný stimulans jater a trávicí soustavy. Připravujte z čerstvě usušených listů.



**TINKTURA** Často se přidává k léčivým prostředkům při srdeční slabosti, aby byl zajištěn přiměřený přísun draslíku.

### KOŘEN

**TINKTURA** Čerstvý kořen používejte při toxických stavech, jako je dna, ekzém nebo akné. Předepisuje se rovněž jako jaterní stimulans při onemocněních jater a přidružené zácpě.

**ODVAR.** Užívá se při stejných stavech jako tinktura.



# *Thymus sp.* MATEŘÍDOUŠKA



Mateřídouška dymián (*T. vulgaris*), pěstovaná jako koření, je šlechtěnou formou divoce rostoucího druhu mateřídoušky obecné (*T. serpyllum*). Tradičně se užívala při poruchách menstruace; latinský název divoce rostoucí mateřídoušky připomíná hadovitý vzrůst rostliny. Plinius ji doporučoval jako protijed při uštknutí hadem, proti „jedu z mořských tvorů“ a bolestem hlavy. Římané rostlinu také pálili, neboť věřili, že kouř odpuzuje štíry.

„Na bolesti hlavy se na spánky přikládá odvar v octu...“

Plinius, 77 n.l.

### Vlastnosti

Štiplavá, nahořklá, teplá, vysušující.

### Účinné složky

Silice, hořčiny, saponiny, triterpeny, flavonoidy, taniny.

### Působení

Antiseptický expektorans, antispazmodikum, antiseptikum, adstringens, diuretikum, antibiotikum, zmírňuje kašel, působí antimikrobiálně, hojí rány.

Zevně: zvyšuje prokrvení v oblasti.

## Užívané části

### NAŤ

#### *T. VULGARIS*

Jako antiseptický expektorans je nať ideální při hluboko usazených hrudních infekcích projevujících se hustým žlutým hlenem. Je též užitečným prostředkem pro trávení, zahřívajícím při prochlazeném žaludku spojeném s průjemem. Sbírá se v létě před kvetením a v jeho průběhu; zdřevnatělé stonky vyhodte.



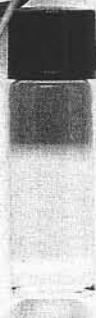
Čerstvá nať

Sušená nať

### ÉTERICKÝ OLEJ

#### *T. VULGARIS*

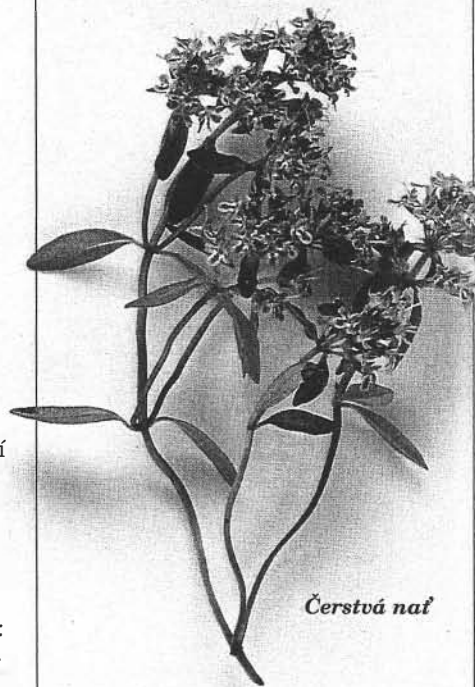
Olej má mimořádné antibakteriální a antifungální účinky a také stimuluje imunitní soustavu. Tento koncentrovaný přípravek je vhodný při dýchacích a trávicích potížích. Mateřídouškových olejů je na trhu k dostání několik druhů: všechny mají podobné účinky.



### NAŤ

#### *T. SERPYLLUM*

Listy a květy působí podobně jako vyšlechtěná zahradní odrůda, mají však mírně vyšší stimulační účinek a lze je použít jako prevenci křečí i při menstruačních bolestech. Sbírají se před rozkvetem a v době kvetení.



Čerstvá nať

## Použití

### NAŤ

#### *T. VULGARIS* / *T. SERPYLLUM*



**NÁLEV.** Užívá se při prsních nachlazeních, prochlazení žaludku nebo dráždivém tlustém střevu.



**TINKTURA.** Používá se při průjmu spojeném s nachlazením žaludku nebo jako expektorans při infekcích hrudníku.



**KLOKTADLO.** Při bolestech hrdla používejte nálev nebo ředěnou tinkturu.



**SIRUP.** Proti kašli a při infekcích plic užívejte sirup připravený z nálevu.

### ÉTERICKÝ OLEJ



**MASÁŽ HRUDNÍKU.** Při infekcích hrudníku rozpusťte 10 kapek mateřídouškového oleje ve 20 ml mandlového nebo slunečnicového oleje.



**OLEJ.** 10 kapek rozpusťte ve 20 ml vody a aplikujte na kousnutí hmyzem a infikovaná poranění. Při zeslábnosti a artritických stavech přidejte do koupele 5 kapek oleje.



**MASÁŽNÍ OLEJ.** Při revmatických bolestech nebo namožených svalech přidejte do 25 ml mandlového nebo slunečnicového oleje po deseti kapkách mateřídouškového a levandulového.

### UPOZORNĚNÍ

- Terapeutické dávky mateřídoušky a mateřídouškového oleje v jakékoli formě v těhotenství neužívejte, protože bylina je uterostimulantní.
- Mateřídouškový olej může dráždit sliznice, proto jej vždy dobře nařeďte.

# Trifolium pratense

## JETEL LUČNÍ



„Plinius psal a s jistotou tvrdil, že jeho listy se chvějí a napřimují před příchodem bouře nebo krupobití.“  
John Gerard, 1597.

Jetel luční, který dnes používáme k léčebným účelům, se v minulosti používal hlavně jako píce pro dobytek. Gerard mu říkal „trojlístá tráva“ a jeho známé trojlaločnaté listy spojovali středověcí křesťané s Nejsvětější trojicí. Římané používali jetel s listem podobným listu jahod (*T. fragiferum*), což je rostlina střeozemní oblasti, kterou Plinius doporučoval užívat ve víně při močových kamencích a kořen při vodnatelnosti.

### Vlastnosti

Mírně sladká, chladná.

### Účinné složky

Fenolové glykosidy, flavonoidy, salicyláty, kumariny, dikyanové glykosidy, minerální kyseliny.

### Působení

Čistí krev, antispazmodikum, diuretikum, protizánětlivé, pravděpodobně estrogenní působení.

## Užívané části

### KVĚTY

Používají se hlavně jako pročišťující prostředek při kožních onemocněních, jsou užitečné také při kašli a užívaly se často při bronchitidě a černém kašli. V roce 1930 se staly oblíbenými jako prostředek proti rakovině a lze je stále předepisovat osobám trpícím rakovinou prsu, vaječníků nebo lymfatických uzlin. Sbírají se v době kvetení.

Čerstvé květy

Tinktura



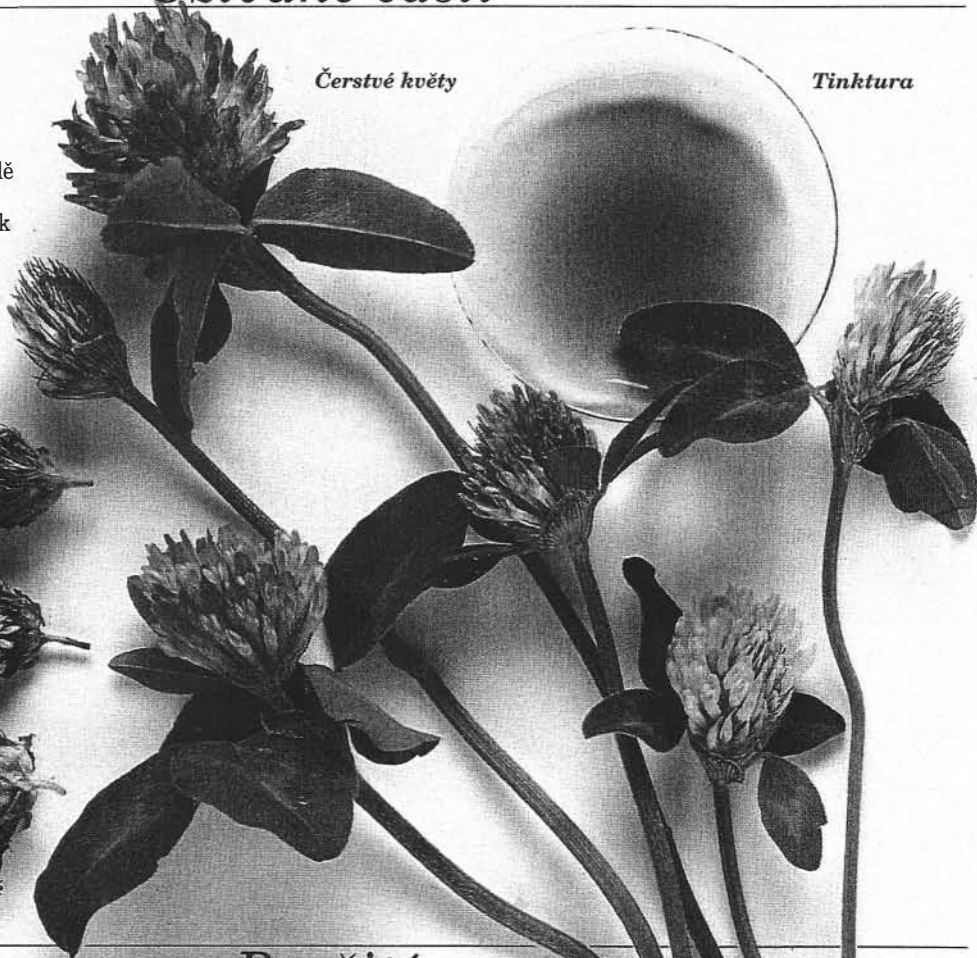
Rozdrcený  
čerstvý květ



Mast



Sušené  
květy



## Použití

### KVĚTY



**ČERSTVÉ.** Květy rozmačkejte a přikládejte na kousnutí hmyzem a žihadla.



**TINKTURA.** Užívejte vnitřně proti ekzému a lupence.



**OBKLAD.** Používejte při artritických bolestech a dně.



**MAST.** Při otocích mízních uzlin zalijte čerstvé květy vodou a mírným varem vařte 48 hodin. Přeced'te, sedlinu odpařte do polosucha a smíchejte se stejným množstvím masťového základu.



**OCNÍ LÁZEŇ.** Při zánětu oční spojivky použijte 5-10 kapek tinktury na 20 ml vody (plná oční vanička) nebo dobře přecezený nálev.



**VÝPLACH.** Při svědění v pochvě použijte nálev.



**SIRUP.** Při úporném, suchém kašli užívejte sirup připravený z nálevu.



# *Trigonella foenum-graecum* PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO

„Když se s ním masíruje tělo, zůstane kůže krásná bez poskvrnek.“  
Starý egyptský recept na mast z pískavice, 1500 př.n.l.

Pískavice je jednou z nejstarších léčivek – velmi ji oceňoval i Hippokrates. Ve starověkém Egyptě se používala k usnadnění porodu a zvýšení sekrece mléka; ještě dnes ji egyptské ženy užívají při menstruačních bolestech a jako čaj *hilba* je oblíbeným pomocníkem k uklidnění žaludečních křečí u turistů stížených „tropickým průjemem“. V Číně se pískavice čili *chu lu pa* (*hu lu ba*) používá rovněž při bolestech břicha. Západní výzkumy v poslední době upozornily na hypoglykemické vlastnosti.

### Vlastnosti

Velmi zahřívající, štiplavá, hořká.

### Účinné složky

Steroidní saponiny, alkaloidy (včetně trigonellinu a gentianinu), sliz, protein, vitamíny A, B, C, minerály.

### Působení

**Semena:** protizánětlivá, povzbuzuje zažívání, podporuje tok mléka, místní demulgens, uterostimulans, snižuje hladinu cukru v krvi, afrodisiakum.

**Nať:** antispazmodikum.

## Užívané části

### SEMENA

Semena se tradičně užívala jako afrodisiakum; zahřívají ledviny a reprodukční orgány a v Číně se užívají k léčbě impotence u mužů. Lze je užívat při menstruačních bolestech a menopauzálních potížích spojených se slabostí *čchi* (energie) ledvin. Je z nich také hořké amarum a lze je užívat při diabetes a vně při zánětech kůže. Sbírají se v době zralosti.

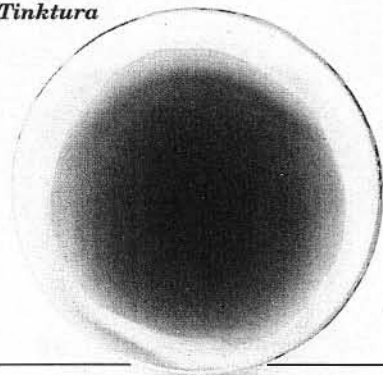


Semena



Naklíčená semena  
lze používat jako nať.

### Tinktura



Tobolky



Čerstvá nať

Sušená nať

### NAŤ

Na Středním Východu a na Balkáně je nať lidovým prostředkem při břišních křečích, spojených jak s menstruačními bolestmi, tak průjemem nebo gastroenteritidou. Používá se rovněž ke zmírnění porodních bolestí. Sbírá se koncem léta.

## Použití

### SEMENA



**ODVAR.** Užívá se jako zahřívající nápoj při menstruačních bolestech, žaludeční nevolnosti a u kojících matek ke zvýšení tvorby mléka. Hořkou chuť zamaskujete přidáním trochy fenyklu.



**TINKTURA.** Užívejte při poruchách reprodukce a stavech, u nichž jde o osláblou *čchi* (energií) ledvin. Předepisuje se spolu s dalšími hypoglykemickými bylinami u cukrovky.



**TOBOLKY.** Předepisují se jako podpurný prostředek při kontrole metabolismu glukózy u pozdní cukrovky.



**ZÁBAL.** Z práškované byliny připravte pastu a nanášejte na nežitý a celulitidu.

### NAŤ



**NÁLEV.** Užívejte při břišních křečích, porodních a menstruačních bolestech. Lze jej připravit také z naklíčených semen.

### UPOZORNĚNÍ

- Pískavice řecké seno je uterostimulans, proto ji v těhotenství neužívejte. Nať lze použít při porodu.
- Diabetici, kteří užívají inzulín, by se měli poradit s lékařem dříve, než začnou pískavici používat jako hypoglykemický prostředek.

# *Tussilago farfara*

## PODBĚL LÉČIVÝ



„Kouř z této byliny, usušené i s kořenem a pálené, prý léčí, vdechuje-li se zhluboka skrz rákos, chronický kašel.“  
Plinius, r. 77 n.l.

Řecký lékař Dioscorides doporučoval kouření podbělu při kašli a astmatu. Latinský rodový název rostliny je složen ze dvou slov: *tussis* = kašel a *ago* = odháním, znamená tedy „zaháněč kašle“ a dokonce i dnes bylinné cigarety často podběl obsahují. Rostlina kvete časně na jaře; listy se objevují teprve když květy odumrou – odtud starý název rostliny *filius ante patrem* („syn dříve než otec“). V Číně se používají pouze květy známé jako *kchuan tung chua* (*kuan dong hua*).

### Vlastnosti

Teplá, štíplavá, nasládlá.

### Účinné složky

Sliz, taniny, pyrolizidinové alkaloidy, inulin, zinek, hořčiny, steroly, flavonoidy (vč. rutinu), draslík, vápník.

### Působení

Uvolňující expektorans, antikatarální, antispazmodikum, demulgens. Místně: hojí tkáně, změkčuje.

## Užívané části

### KVĚTY

Květy působí jako expektorans, antispazmodikum a antikatarální prostředek a jsou ideální pro široký okruh hrudních potíží včetně bronchitidy, astmatu a úporného, dráždivého kašle. V čínském lékařství se používají specificky při chronickém kašli s hojným hlenem a k přinucení rostoucí *čchi* (energie) plic k poklesu. Květy se sbírají brzy na jaře.



Čerstvá květenství

Čerstvé květy a stonky

Sušená květenství

Čerstvé listy



### LISTY

Používají se k léčbě kašle. Obsahují též v hojně míře zinek, který je vysoce hojivý; lze je proto čerstvé přikládat na kožní boláky a chronická poranění. Sbírají se v létě.

Sušené listy

## Použití

### KVĚTY



**ODVAR.** Předepisuje se při dráždivém kašli a kataru; rovněž při kašli spojeném s nachlazením nebo chřipkou.



**TINKTURA.** Předepisuje se při chronickém nebo úporném kašli; dobře se doplňuje s mateřídouškou a omanem.



**SIRUP.** Předepisuje se proti kašli; sirup připravený z odvaru zvlhčuje při suchém, úporném kašli více než nálev.

### LISTY



**ODVAR.** Předepisuje se při kašli a kataru.



**TINKTURA.** Předepisuje se při chronickém nebo neustávajícím kašli.



**ZÁBAL.** Čerstvé listy aplikujte zevně na vředy, boláky a další pomalu se hojící rány.

### UPOZORNĚNÍ

• V Austrálii a na Novém Zélandu je zakázáno rostlinu používat. Ve Spojeném království ji lze užívat vnitřně pouze pod lékařským dohledem. (Bylina obsahuje pyrolizidinové alkaloidy, které u pokusných krys vyvolávají poškození jater. Množství těchto látek je však v rostlině minimální a švédské výzkumy rovněž naznačují, že v podbělu se při přípravě odvaru ničí.)

# Urtica dioica

## KOPŘIVA DVOUDOMÁ



„... stravuje přebytké flegmatické šťávy, které po sobě zanechala zima.“  
Nicholas Culpeper, 1653.

Podle pověsti přinesly do Británie kopřivu kulkonosnou (*U. pilulifera*) Cézaroví vojáci, protože si mysleli, že ji budou potřebovat, aby se s ní mohli šlehat a tak se zahřívát, a až do nedávné doby se švihání kopřivami udrželo jako lidový prostředek při artritidě a revmatismu. Kopřivy se k léčebným účelům používají dodnes – připravuje se z nich pročišťující jarní tonikum a z mladých listů i výživný zeleninový pokrm.

### Vlastnosti

Chladná, suchá; svíravá, mírně na-  
hořklé chuti.

### Účinné složky

Histamin, kyselina mravenčí, acetylcholin, serotonin, glukochinony, četné minerály (vč. oxidu křemičitého), vitamíny A, B, C, taniny.

### Působení

Adstringens, diuretikum, tonikum, výživná, zastavuje krvácení, stimuluje krevní oběh, podporuje tvorbu mléka, snižuje hladinu cukru v krvi, působí preventivně proti kurdějím.

## Užívané části

### NAŤ

Kopřiva bere z půdy minerály včetně železa, nať je vhodným tonikem při anémii: vysoký obsah vitamínu C, který rostlina také obsahuje, pomáhá zajistit, aby tělo železo řádně absorbovalo. Čistí organismus od kyseliny močové, takže zmírňuje dnu a artritidu. Její adstringentní působení zastavuje krvácení. Kopřivy „žahají“, protože v chloupkách obsahují histamin a kyselinu mravenčí, které spouštějí známou alergickou reakci. Sbírají se v době květu.

### Sušené listy a řapíky



### Mast



Chloupky  
– pálivá část  
rostliny.

Čerstvá  
nať

### KOŘEN

Tradičně se používá jako regenerační vlasový prostředek při padání vlasů a tvorbě lupů. Sbírá se na podzim.

Čerstvý  
kořen

## Použití



### NAŤ

**NÁLEV.** Užívejte ke stimulaci krevního oběhu a pročištění organismu při artritidě, revmatismu, dně a ekzému. U kojících matek rovněž zvyšuje tvorbu mléka. Z čerstvých výhonků se připravuje jarní regenerační tonikum.



**TINKTURA.** Používá se spolu s dalšími rostlinami při artritických onemocněních, kožních afekcích a silném děložním krvácení.



**OBKLAD.** Složenou gázu smočte v tinktuře a přikládejte na bolestivé artritické klouby a místa stížená dnou, neuralgií, výronem, zánětem šlach a ischiasem.



**MAST.** Nanášejte na hemoroidy.



**OMÝVÁNÍ.** Aplikujte na popáleniny, kousnutí hmyzem a rány.



**ŠTÁVA.** Štávu připravujte z celé čerstvé rostliny, získáte tak tonikum vhodné pro zesláblý organismus a při anémii a ke zmírnění pálení po žhnutí kopřivou. Předepisuje se při nedostatečnosti srdce spojené s otokem.



**PRÁŠEK.** Při krvácení z nosu inhalujte prášek připravený z listů.



### KOŘEN

**OPLACHOVÁNÍ VLASŮ.** Odvar použijte k oplachování vlasů jako prostředek proti lupům, padání vlasů a jako všeobecný kondicionér.

# Vaccinium myrtillus & V. vitis-idaea

## BRUSNICE BORŮVKA A BRUSNICE BRUSINKA



„...léčí krvavé chuchvalce pocházející od cholery...“  
John Gerard, 1597.

Borůvka a brusinka, blízké příbuzné medvědice lékařské (*Arctostaphylos uva-ursi*), důležitého antiseptika močového traktu, byly kdysi vysoce oceňovanými léčivými bylinami a jejich listy se používaly v lidové léčbě velmi podobným způsobem. Alžbětinstí lékárníci připravovali z plodů spolu s medem sirup, který byl léčebným prostředkem proti průjmu. Věřilo se také, že plody jsou chladivé, proto se používaly v případech, kde bylo třeba zbavit tělo přebytečných cholerických šťáv.

### Vlastnosti

Kyselá, svíravá, chladná, vysušující.

### Účinné složky

Taniny, cukry, ovocné kyseliny, glukochinon, glykosidy. Listy brusinky obsahují arbutin.

### Působení

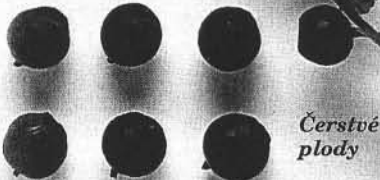
Adstringens, snižuje hladinu cukru v krvi, tonikum, antiseptikum, zabraňuje zvracení, antiseptikum močové soustavy.

## Užívané části

### PLODY

#### V. MYRTILLUS

Bobule obsahují pigment, který pravděpodobně usmrcuje bakterie nebo zpomaluje jejich růst, proto jsou zvláště užitečné při průjmu způsobeném mikroorganismy, jako je úplavice. Ve velkém množství však mají čerstvé plody projímavý účinek. Dětem borůvky velmi chutnají. Sbírají se koncem léta a začátkem podzimu.



Čerstvé plody

Prášek z plodů

Čerstvá nat'

### LISTY

#### V. MYRTILLUS

Listy borůvčí mohou snižovat hladinu cukru v krvi u diabetiků; současné výzkumy naznačují, že zvyšují produkci inzulínu. Sbírají se před dozráním plodů.

Čerstvé listy



### LISTY

#### V. VITIS-IDAEA

Listy obsahují až 7 % arbutinu, který působí účinně antisepticky na močovou soustavu, lze je tedy používat např. při cystitidě. Zdá se rovněž, že stimulují tvorbu inzulínu a lze je užívat při diabetes. Sbírají se v létě.

Sušené listy



## Použití

### PLODY

#### V. MYRTILLUS



**ČERSTVÉ.** Při zácpě snězte velkou mísu celých čerstvých plodů (pokud chcete, můžete přidat cukr a mléko nebo smetanu).



**ŠTÁVA.** Neslazená šťáva je nejučinnější při průjmu: užívejte v 10 ml dávkách.



**ODVAR.** Při chronickém průjmu užívejte jednu sklenici denně.



**VÝPLACH ÚST.** Ředěnou šťávu použijte při vředech a zánětech dásní.



**PLEŤOVÁ VODA.** Šťávu nařed'te stejným množstvím vilínu virginského, získáte chladivou pleťovou vodu pro sluneční spáleniny a kožní záněty.



**PRÁŠEK.** Pro kojence a malé děti s průjemem: rozmixujte 150 mg borůvek na 1 kg hmotnosti těla a přidejte dítěti do potravy.

### LISTY

#### V. MYRTILLUS



**NÁLEV.** Berte jako doplněk diety při pozdní, na inzulínu nezávislé cukrovce.



**VÝPLACH ÚST/KLOKTADLO.** Používejte při vředech a zánětech krku.

### LISTY

#### V. VITIS-IDAEA



**NÁLEV.** Při infekcích močové soustavy nebo průjmu používejte silný nálev (40 g byliny na 500 ml vody).

## UPOZORNĚNÍ

• Listy snižují hladinu cukru v krvi, proto by je diabetici závislí na inzulínu neměli v nálezech užívat bez odborného dohledu.





# *Valeriana officinalis* KOZLÍK LÉKAŘSKÝ

Jako přírodní trankvilizér uklidňuje kozlík nervy bez vedlejších účinků srovnatelných ortodoxních léků. Má charakteristický, spíše nepříjemný zápach a řecký lékař Galen jej příhodně zval *pchu*. V posledních letech byl podrobně zkoumán i s chemickými látkami zvanými valepotriáty, z nichž vznikají valeriánové extrakty. Zdá se, že tyto látky tlumí nervovou soustavu, zatímco čerstvá rostlina má spíše sedativní účinek.

#### Vlastnosti

Štiplavá, nahořklá, chladná, suchá.

#### Účinné složky

Silice (vč. kyseliny izovalerové, borneolu), valepotriáty, alkaloidy, iridoidy.

#### Působení

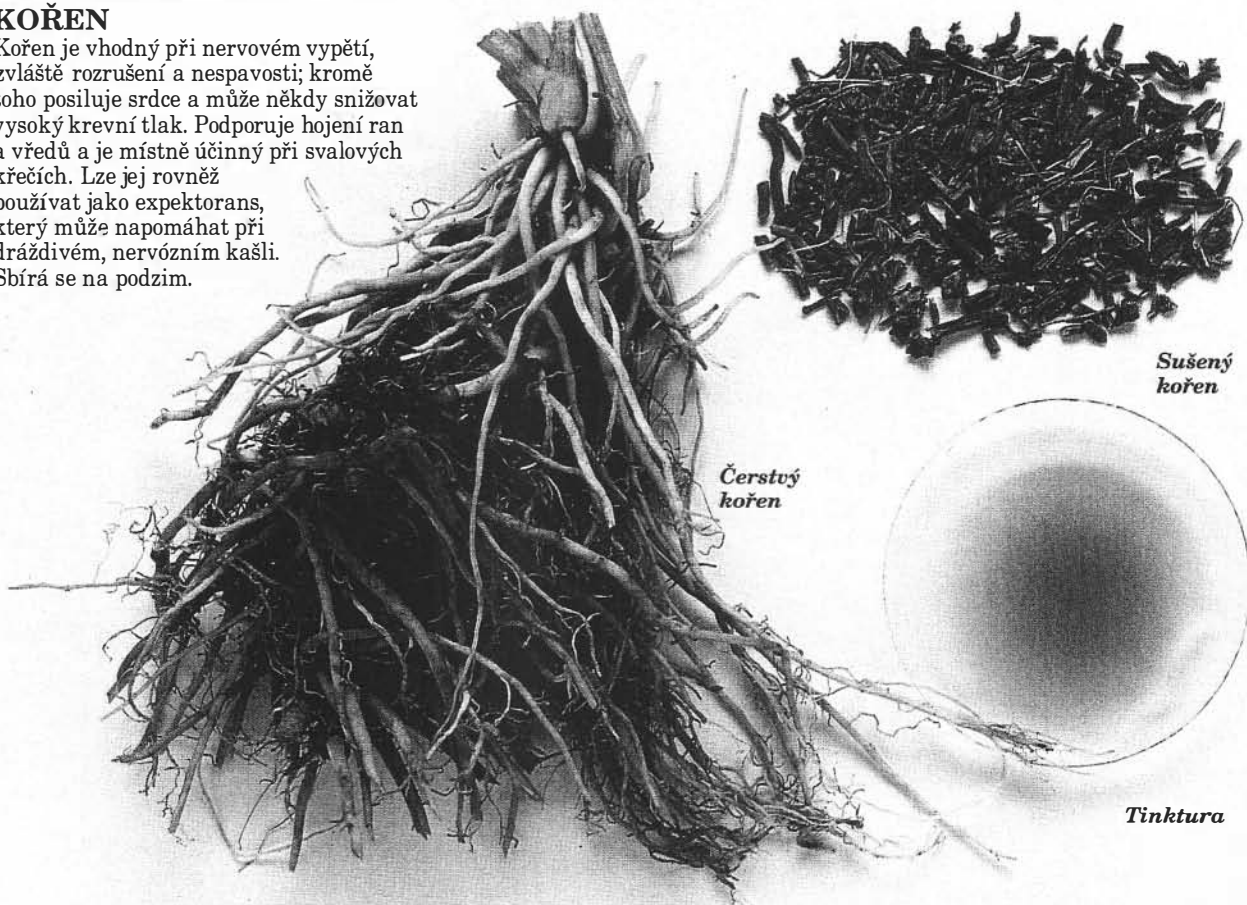
Trankvilizér, antispazmodikum, expektorans, diuretikum, snižuje tlak krve, karminativum, mírný utišující prostředek.

„... pro ty, jež trápí křeče žaludeční a jiné a pro všechny ty, kdož se zranili pádem.“  
John Gerard, 1597.

## Užívané části

### KOŘEN

Kořen je vhodný při nervovém vypětí, zvláště rozrušení a nespavosti; kromě toho posiluje srdce a může někdy snižovat vysoký krevní tlak. Podporuje hojení ran a vředů a je místně účinný při svalových křečích. Lze jej rovněž používat jako expektorans, který může napomáhat při dráždivém, nervózním kašli. Sbírá se na podzim.



## Použití

### KOŘEN



**MACERACE.** 2 čajové lžičky pokrájeného, nejlépe čerstvého kořene namočte na 8-10 hodin do šálku studené vody. Užívejte jako uklidňující nápoj při rozrušení a nespavosti. Pro zamaskování chuti přidejte 2-3 kapky vody z máty peprné (k dostání v lékárnách).



**NÁLEV.** Používejte při rozrušení a nespavosti.



**TINKTURA.** Používejte jako sedativum nebo při nespavosti. Dávkování se může v jednotlivých případech značně lišit: někdy může být zapotřebí až 5 ml, někteří lidé však

na takové množství reagují bolestmi hlavy, proto začněte s nižšími dávkami, 1-2 ml. Jako prostředek proti kašli ji kombinujte s lékořicí a dalšími expektoranty, jako je yzop. Lze ji přidávat do směsí proti vysokému krevnímu tlaku v případech, kdy k němu přispívá napětí nebo rozrušení.



**OBKLAD.** Pro zmírnění svalových křečí smočte složenou gázu v tinktuře.



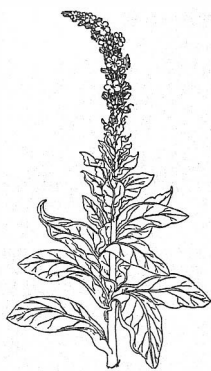
**OMÝVÁNÍ.** Nálev nebo macerát použijte na chronické vředy a rány a k vytažení tríssek.

### UPOZORNĚNÍ

- Kozlík neužívejte bez přestávek déle než 2-3 týdny, neustálé užívání vysokých dávek může způsobovat bolesti hlavy a bušení srdce.
- Kozlík umocňuje působení léků navozujících spánek, pokud takovýto druh léků užíváte, kozlík neberte.
- Nespleťte si kozlík se zahradní rostlinou, červeným „americkým“ kozlíkem (*Centranthus ruber*), který nemá žádné léčivé vlastnosti.

# *Verbascum thapsus*

## DIVIZNA MALOKVĚTÁ



„Soumarům, kteří netrpí jen kašlem, ale též přerývaným dechem, se lektvarem uleví.“  
Plinius, 77 n.l.

Vysoké stonky divizny, pokryté jemným chmýřím, se kdysi pálily jako pochodně v pohřebních průvodech. Dioscorides používal tuto bylinu na uštknutí štírem, oční neduhy, bolesti zubů, zánět mandlí a kašel. Divizna se též tradičně podávala při zhoubných chorobách, jako je tuberkulóza. Olej připravený extrakcí z květů pomáhal v mnoha částech Evropy při nemocech, jako jsou hemoroidy a ušní infekce.

### Vlastnosti

Mírně sladká, chladná, vlhká.

### Účinné složky

Sliz, saponiny, silice, flavonoidy, hořké glykosidy (vč. aukubinu).

### Působení

Expektorans, demulgens, mírné diuretikum, sedativum, hojí rány, adstringens, působí protizánětlivě.

## Užívané části

### KVĚTY

Květy jsou uvolňující expektorans při suchém, chronickém, neustupném kašli, jakým je černý kašel, tuberkulóza, astma a bronchitida. Jsou účinné též při zánětech v hrdle. Léčivý olej, který se z nich připravuje dodnes, se používá ke zmírnění zánětů, poranění a bolesti uší. Sbírají se jednotlivé květní koruny.



### LISTY

Užívají se hlavně pro nemoci dýchací soustavy; byla doba, kdy se z nich připravoval bylinný „tabák“, který se kouřil při astmatu a tuberkulóze. Rostlina byla tradičně považována za antiseptikum a do velkých listů, které vyrůstají v druhém roce, se balilo ovoce, aby se nekazilo. Sbírají se před rozkvětem byliny v druhém roce.

Čerstvý list

Květy a listy se u průmyslově sušené divizny často neoddělují – většinou převažují listy

## Použití

### KVĚTY

**TINKTURA.** Při chronickém, suchém kašli a zánětech hrdla užívejte max. 20 ml denně.

**KLOKTADLO.** Při zánětech krku užívejte ke kloktání nálev.

**SIRUP.** Užívejte sirup připravený z nálevu, a to při chronickém, silném kašli.

**LÉČIVÝ OLEJ.** Připravte jej studenou metodou a užívejte po kapkách při bolestech v uších (pouze je-li jisté, že nedošlo k proděravění ušního bubínku). Na rány, hemoroidy, ekzém nebo zanícená oční víčka užívejte jako hojivou mast.

### LISTY

**NÁLEV.** Silný nálev ze sušené byliny (50 g na 500 ml vody) použijte při chronickém kašli a krčním zánětu. Podporuje také pocení, může být proto užitečný při horečnatých nachlazeních se silným kašlem.

**TINKTURA.** Užívejte ji při chronických onemocněních dýchacích cest. Je-li to zapotřebí, kombinujte ji se stimulačními expektoranty, jako je kůra z morušovníku, kořen prvosenky, oman, violka vonná, anýz nebo mateřídouška.





# Verbena officinalis

## SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ

„...mákové prohlašují o této rostlině ta nejbáznivější tvrzení: že lidem, kteří se jí potřeblí, se splní všechna jejich přání, že zažene horečku ... a léčí všechny neduhy...“  
Plinius, 77 n.l.

Keltští kněží považovali sporýš za jednu z nejposvátnějších bylin; Římané ji nazývali *hiera botane* (posvátná bylina) a používali ji k očištění svých domovů a chrámů. Spojovat ji s magií a rituály bylo v oblibě ještě v 17. století a Gerard byl proti jejímu používání k „čarodějnému řemeslu a černé magii“. Bylina se tradičně používala při vodnatelnosti – tomuto účelu napomáhají kardioaktivní glykosidy, které u ní byly zjištěny.

### Vlastnosti

Štiplavá, hořká, chladná.

### Účinné složky

Silice (vč. citralu), hořké glykosidy (vč. iridoidů), taniny.

### Působení

Relaxační tonikum, podporuje tvorbu mléka, potopudná, nervinum, sedativum, antispazmodikum, regeneruje játra, projímavá, uroterostimulans, cholagogum.

## Užívané části

### NAŤ

Nať je účinné nervové tonikum, jaterní stimulant, moč pročišťující a protihorečnatý prostředek; podporuje i tvorbu mléka a lze jej brát během porodu ke stimulaci kontrakcí. Má i řadu místních použití při bolácích, poraněních a onemocněních dásní. V Číně je rostlina známá jako *ma pien cchao* (*ma bian cao*) a nati se používá hlavně jako febrifuga při malárii a chřipce. Sbírá se v létě v době květu.

Čerstvá nať



Sušená nať



Sporýš je jedním ze 12 originálních prostředků Dr. Bacha, vyráběných z květů a užívaných při psychickém stresu a nadměrné námaze, spojených s nespavostí a neschopností se uvolnit.



Mast

## Použití

### NAŤ



**NÁLEV.** Užívejte jej při nespavosti a nervovém vypětí nebo k podpoře pocení a stimulaci imunitní soustavy u horečnatých stavů. Lze jej rovněž užívat jako jaterní stimulant ke zlepšení nechutenství a trávicí funkce. Během porodu upijte malé doušky, aby se podpořily stahy, a při laktaci k podnícení tvorby mléka.



**TINKTURA.** Užívejte ji při nervovém vyčerpání a depresi (dobře se doplňuje s ovsem); jako jaterní stimulant při pomalém zažívání, toxických stavech nebo žloutence; s dalšími bylinami působícími na močovou

soustavu při močových kamenech a stavech spojených s nadbytkem kyseliny močové, jako je dna.



**ZÁBAL.** Přikládejte jej na kousnutí hmyzem, výrony a pohmožděny.



**MAST.** Používá se na ekzémy, rány a mokvající boláky, rovněž při bolestivé neuralgii.



**VÝPLACH ÚST.** K výplachu používejte nálev, a to při ústních vředech a měkkých, houbovitých dásních.

### UPOZORNĚNÍ

- Bylinu neužívejte v těhotenství, působí jako uterostimulans; během porodu ji užívat lze.
- Užíváte-li tinkturu při onemocnění jater, použijte ke snížení obsahu alkoholu horkovodní metodu (viz str. 125).

# Viburnum sp.

## KALINA



Kalina obecná (*V. opulus*) působí léčivě především jako svalový relaxans. Rostlina byla známá již ve 14. století, protože již Chaucer prosazuje konzumaci plodů. Používali ji též původní obyvatelé Ameriky při průušnicích a jiných otocích. Její blízká příbuzná, kalina slívolistá (*V. prunifolium*) je dokonce ještě důležitější americkou odrůdou, známou pro své silné působení na uvolnění dělohy. Tento druh kaliny si oblíbili eklektikové v Americe 19. století (viz str. 20-1).

**Vlastnosti**

Svíravá, hořká, chladná, suchá.

**Účinné složky**

Hořčiny (viburnin), kyselina vale-  
rová, taniny, saponiny. *V. prunifolium*  
obsahuje také scopoletin (kumarin).

**Působení**

Antispazmodické, sedativní, adstringentní, svalový relaxans, kardiotonikum, uterorelaxans, protizánětlivá.

„... při poruchách sympatického nervstva srdce, žaludku a nervové soustavy, obvyklých u žen...“  
Finley Ellingwood, 1910.

## Užívané části

**KŮRA****V. OPULUS**

Kůra z kaliny obecné je svalový relaxans. Působí také jako sedativum na nervovou soustavu a je užitečná při nahromaděném fyzickém a emocionálním napětí: typickými příznaky jsou ztuhlá, zdvižená ramena a sevřeně dýchání. Kůra uvolňuje kardiovaskulární soustavu při vysokém krevním tlaku a zmírňuje zácpu spojenou s napětím. Při externí aplikaci uvolňuje svalové křeče. Sloupává se z kmenů na jaře před rozkvětem.

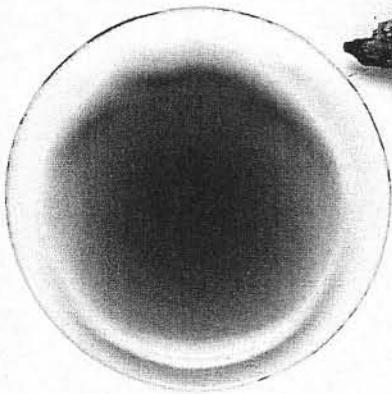
Sušená  
kůra

**KOŘENOVÁ KŮRA****V. PRUNIFOLIUM**

Kůra z kaliny slívolisté působí jako silně svalové relaxans velmi specificky na dělohu a je jedním z nejlepších prostředků při menstruačních bolestech. Napomáhá při bolestech a krvácení po porodu a při silném menstruačním krvácení spojeném s menopauzálním syndromem. Může též pomáhat snižovat vysoký krevní tlak a uvolňovat křeče. Kořen vykopejte na podzim a sloupněte z něj kůru.



Sušená kořenová kůra



Tinktura



Krém

## Použití

**KŮRA****V. OPULUS**

**TINKTURA.** Užívejte ji jako relaxans při nervovém nebo svalovém napětí, také při střevních, žlučkových či ledvinových kolikách. Přidávejte ji do prostředků upravujících zažívání při příznaku dráždivého tlustého střeva, nebo ji kombinujte s ořešákem popelavým nebo kořenem reveně při zácpě vyvolané napětím.



**KRÉM.** Pro přípravu krému smíchejte tinkturu se standardním základem (jako je emulgační masť) a nanášejte při svalových křečích nebo ztuhlosti ramen.

**KOŘENOVÁ KŮRA****V. PRUNIFOLIUM**

**TINKTURA.** Užívejte ji při menstruačních nebo poporodních bolestech, buďto v dávkách 1-1,5 ml každých 15-20 minut, nebo jako jednorázovou dávku 20 ml při prvním projevu svalové křeče. Při nepravidelné menstruaci a syndromu menopauzy užívejte standardní dávky. Lze ji přidávat do prostředků k léčbě vysokého krevního tlaku.



**ODVAR.** Není tak účinný jako tinktura. Při menstruačních bolestech pijte šálek silného odvaru.

# Viola sp. VIOLKA



„Drobnost tohoto kvítku je ušlechtilé vyvážena velkou měrou lahodnosti a účinku.“  
Bartholomaeus Anglicus, r. 1250.

Violka vonná (fialka) a violka trojbarevná (maceška), *V. odorata* a *V. tricolor*, se k léčivým účelům užívaly již v dávných dobách. Homér líčí, jak Aténané používali violky ke „zmírňování hněvu“, zatímco Plinius doporučuje nosit věnec z violek jako prevenci bolestí hlavy a závratí. Maceška se kdysi používala k přípravě elixírů lásky. Číňané používají podobným způsobem příbuzný druh, *V. yedoensis*. Tento druh se také s úspěchem používal spolu s dalšími bylinami v jedné londýnské nemocnici při léčbě těžkých dětských ekzémů.

### Vlastnosti

Vlhká, štiplavá, chladná, nahořklá.

### Účinné složky

Saponiny, salicyláty, alkaloidy, flavonoidy, silice.

### Působení

*V. ODORATA*: protizánětlivá, stimulační expektorans, diuretikum, protinádorový prostředek.

*V. TRICOLOR*: expektorans, protizánětlivá, diuretikum, antirevmaticum, laxativum, stabilizuje kapilární membrány.

*V. YEDOENSIS*: antimikrobiální, protizánětlivá.

## Užívané části

### NAŤ

#### *V. TRICOLOR*

Nati se používá pro široký okruh kožních onemocnění, od opruzenin po varikózní vředy. Má velký obsah saponinů, proto se z ní připravuje dobrý expektorans; rovněž tonizuje a posiluje krevní cévy. Sbírá se v době květu.



### NAŤ

#### *V. ODORATA*

Užívá se hlavně proti kašli, bronchitidě a kataru. Ve třicátých letech se široce používala při rakovině prsu a plic a může dosud hrát roli v alternativních terapiích rakoviny, zvláště po operaci a při prevenci tvorby sekundárních nádorů. Sbírá se na jaře.



Sušené listy



Čerstvé listy

Z květů se kdysi s oblibou připravoval sirup, který se používal na velkou řadu onemocnění.

### CELÁ ROSTLINA

#### *V. YEDOENSIS*

V Číně ji nazývají *c' chua ti ting* (zi hua di ding) a používají převážně při infekčních stavech kůže včetně nežitů a na hadí uštknutí. Podává se také při zánětech lymfatických uzlin a prsních abscesech.



*C' chua ti ting* (zi hua di ding)

## Použití

### NAŤ

#### *V. ODORATA*



**SIRUP.** Sirup připravený z nálevu užíváte proti kašli.

**VÝPLACH ÚST.** K výplachu užívejte nálev při infekcích úst a krku.

### NAŤ

#### *V. TRICOLOR*



**NÁLEV.** Užívejte při chronických kožních onemocněních a jako mírný stimulans oběhové a imunitní soustavy.



**TINKTURA.** Užívejte ji při onemocněních plic a trávicího traktu, lomivosti kapilár a potížích s močovou soustavou.



**ZÁBAL.** Z práškové byliny a vody připravte pastu a aplikujte ji na kožní boláky a vředy.



**KRÉM.** Použijte jej při kožních vyrážkách a dráždivém ekzému.

**OMÝVÁNÍ.** Nálev použijte při opruzeninách, mokvavých bolácích nebo kousnutí hmyzem, nebo na varikózní vředy.

### CELÁ ROSTLINA

#### *V. YEDOENSIS*



**ODVAR.** Použijte jej při kožních onemocněních a abscesech v kombinaci s dalšími chladivými, pročišťujícími bylinami, jako je *chi šao jao* (*chi shao yao*) a *fang feng*.

## UPOZORNĚNÍ

• Neužívejte vysoké dávky bylin, obsahují totiž saponiny, které mohou vyvolávat nevolnost a zvracení.

# Zingiber officinale

## ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ



Zázvor pochází z tropické Asie a jako léčivá bylina se na Západě používá již nejméně 2000 let. Na americké kontinenty jej přivezli Španělé a nyní se pěstuje extenzivně i v Západní Indii. Jako horká, vysušující bylina se zázvor tradičně používal k zahřátí žaludku a zahnání nachlazení. V 18. století se přidával do léčebných prostředků ke změně jejich působení a snížení dráždivých účinků na žaludek. Tímto způsobem se zázvor používá i dnes v Číně, kde snižuje jedovatost některých bylin.

„...má hřejivé a trávící vlastnosti a přináší prospěch žaludku.“  
John Gerard, 1597.

### Vlastnosti

Štiplavá, horká, suchá.

### Účinné složky

Sílice (vč. borneolu, citralu), fenoly, alkaloid, sliz.

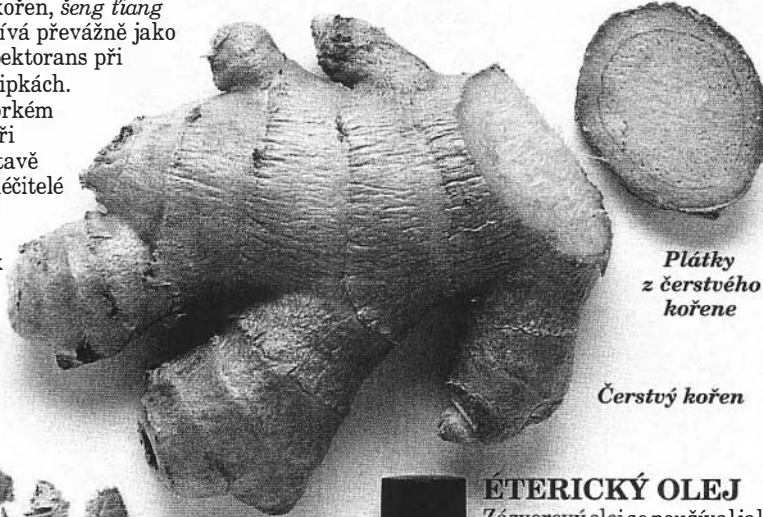
### Působení

Stimuluje krevní oběh, uvolňuje periferní cévy, podporuje pocení, usnadňuje vykašlávání, zabraňuje zvracení, antispazmodická, karmínativní, antiseptická. Místně: zvyšuje prokrvení.

## Užívané části

### ČERSTVÝ KOŘEN

V Číně se čerstvý kořen, *šeng tiang* (*sheng jiang*), používá převážně jako diaforetikum a expektorans při nachlazeních a chřipkách. Opéká se také v horkém popelu a používá při průjmu nebo k zástavě krvácení. Západní léčitelé jednak předepisují čerstvý kořen při chřipkách a jednak jej považují za vhodný stimulans oběhové soustavy.



Plátky z čerstvého kořene

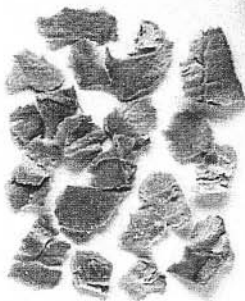
Čerstvý kořen

### SUŠENÝ KOŘEN

V Číně se sušenému kořenu říká *kan tiang* (*gan jiang*) a používá se hlavně k zahřátí a stimulaci žaludku a plic; účinně též obnovuje *jang*. Na Západě se používá při cestovní nevolnosti a současné pokusy ukázaly, že jej lze s úspěchem použít i při silné nevolnosti v těhotenství.



Kan tiang (*gan jiang*)



**Oloupaný kořen neboli tiang pchi** (*jiang pi*) se v Číně používá při otocích a nadmutí břicha.

### ÉTERICKÝ OLEJ

Zázvorový olej se používal jak na Východě, tak na Západě nejméně 400 let. Ve Francii se stále předepisuje nakapaný na kostku cukru při plynatosti a horečkách a k povzbuzení chuti k jídlu. Olej lze přidávat do masážních prostředků při revmatických bolestech a poraněních kostí.



Tobolky

## Použití

### ČERSTVÝ KOŘEN



**ODVAR.** Při nachlazeních a katarrech vhodte do konvíčky s vodou 1-2 plátky a 10 minut mírně vařte. Můžete přidat špetku skořice.



**TINKTURA.** Pro přípravu zahřívajícího prostředku pro oběhovou soustavu použijte 2-10 kapek na jednu dávku; vhodná rovněž při nadýmání, poruchách trávení a nevolnosti.

### SUŠENÝ KOŘEN



**TOBOLKY.** Před cestou užíjte proti cestovní nevolnosti 1-2 x 200 mg tobolek. V těhotenství užívejte proti ranní nevolnosti max. 1 g na dávku.



**ODVAR.** Čiňané používají sušený zázvor v kombinaci s dalšími bylinami jako regenerační prostředek pro *jang* nebo energii sleziny, při plném břiše, nevolnosti a nadbytku hlenu.

### ÉTERICKÝ OLEJ



**MASÁŽNÍ OLEJ.** Pro použití při revmatismu a ústřelu přidejte do 25 ml mandlového oleje 5-10 kapek zázvorového. Dobře se doplňují s jalovcovým nebo eukalyptovým olejem.



**OLEJ.** Při nadýmání, menstruačních křečích, nevolnosti nebo žaludečních potížích přidejte 1-2 kapky na kostku cukru nebo půl čajové lžičky medu.

### UPOZORNĚNÍ

- Pokud je žaludek již horký a silně stimulovaný, jako je tomu u peptických vředů, neužívejte zázvor ve velkém množství.
- Na počátku těhotenství užívejte zázvor obezřetně, i když v předepsaných dávkách jej lze užívat bezpečně.



# LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY Z BYLIN

V mnoha částech světa jsou byliny jedinou možností, jak léčit všechny druhy zdravotních potíží. Zatímco na Západě mohou profesionální léčitelé používat byliny při těžkých zdravotních poruchách, existuje i široká řada mírnějších prostředků, vhodných pro domácí léčbu běžných onemocnění. Tato kapitola obsahuje pokyny, jak léčebné prostředky připravovat a používat; je zaměřena na byliny, které lze bezpečně používat doma jako alternativu léků prodávaných bez receptu v lékárně. Tam, kde je to vhodné, jsou uvedeny další byliny, které se běžně předepisují.

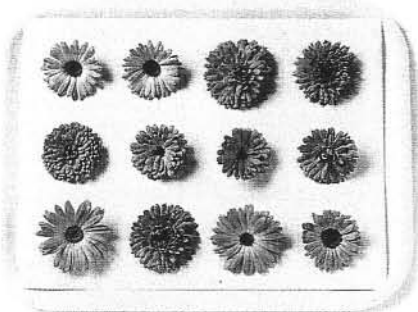
# SBĚR A SUŠENÍ BYLIN

Chemické látky, které jsou součástí bylin a příčinou jejich léčebných vlastností, lze ovlivnit dobou sběru. Byliny sbírejte za suchého dne, když jsou na vrcholu zralosti a koncentrace aktivních látek je nejvyšší. Sušte je rychle, nikoliv na přímém slunečním světle, abyste uchovali aromatické složky a zabránili oxidaci ostatních chemických látek. Byliny potřebují při sušení dobrou cirkulaci vzduchu, proto je ponechte na suchém, vzdušném, teplém místě. Ideální je větraný příborník s otevřenými dvířky nebo slunný pokoj. Vhodný může být i dřevník na zahradě, pokud se v něm nedrží vlhkost a pokud je

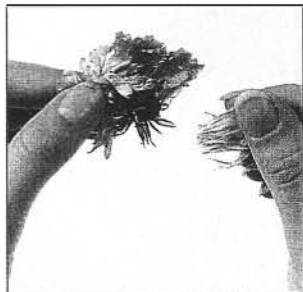
v něm spuštěn větrák s malým výkonem. Nesušte byliny v garáži, protože tam budou kontaminovány výfukovými plyny. Byliny lze úplně usušit do šesti dnů – čím déle to bude trvat, tím větší je pravděpodobnost, že rostlina ztratí původní zbarvení a chuť i vůni. Teplota v sušárně by se měla pohybovat mezi 20-32 °C. Suché rostliny uložte do čistých, suchých, tmavých skleněných nebo keramických nádob se vzduchotěsným uzávěrem a nevystavujte přímému slunci. Uložíte-li byliny ještě vlhké, zplsní. Sušené rostliny označte nápisem s uvedením druhu, zdroje a data: většina vydrží 12-18 měsíců.

## Květy

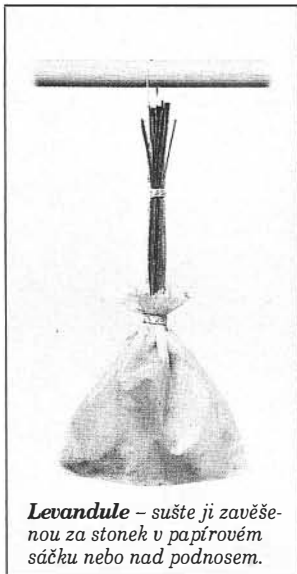
Sklízejte je zrána, hned jak oschne ranní rosa, když se plně rozvinou. Zacházejte s nimi opatrně, neboť se snadno poškodí. Květenství odřezávejte od stonků a sušte je na táčech celá. S drobnými kvítky, jako je levandule, zacházejte jako se semeny; posbírejte je dříve, než úplně zvadnou. Pokud je stoněk velký nebo masitý, jaký má divizna, sbírejte jednotlivé kvítky a sušte je odděleně.



**1** Odstraňte zřetelné nečistoty, písek a hmyz. Květy k sušení rozprostřete na táč vyložený papírem nebo na noviny.



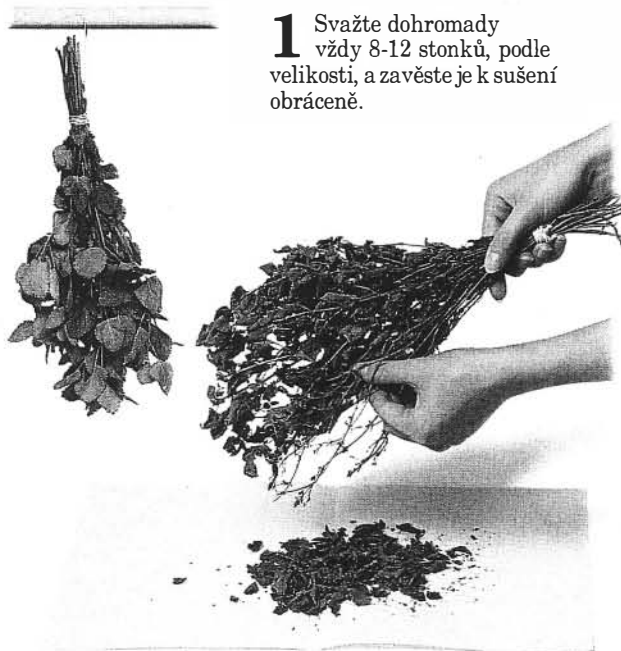
**2** Když jsou již suché, uložte je celé do tmavé, vzduchotěsné nádoby. Jde-li o měsíček, jak vidíte na tomto obrázku, suché korunní lístky odtrhněte a uschovejte; střed rostliny vyhodte.



*Levandule – sušte ji zavěšenou za stoněk v papírovém sáčku nebo nad podnosem.*

## Nať a listy

Velké listy, jako jsou listy lopuchu, se mohou sklízet a sušit jednotlivě; menší listy, např. meduňky, je nejlepší ponechat na stonku. Listy opadavých rostlin sbírejte těsně před rozkvětem; stálezelené byliny, jako je rozmarýna, můžete sbírat po celý rok. Použijete-li celou nadzemní část, sklízejte ji uprostřed kvetení – dostanete tak směs listů, stonků a květů.



**1** Svažte dohromady vždy 8-12 stonků, podle velikosti, a zavěste je k sušení obráceně.

**2** Když jsou listy na dotek křehké, ale ještě ne tak suché, aby se drotily na prach, odhrňte je ze stonku na papír a vyhodte větší kousky. Použijete-li všechny nadzemní části, rozdrolte je dohromady.



**3** Suché byliny nasypejte nebo přemístěte lžičkou do vzduchotěsné skladovací nádoby.



## Semena

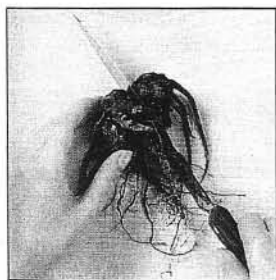
Skližte celé semeníky s 15-25 cm dlouhými stonky, když jsou semena již téměř zralá, dříve než je z velké části rozfouká vítr nebo sezobou ptáci. Zavěste je obráceně nad tác vystlaný papírem nebo v papírovém sáčku tam, kam nesvítí přímé slunce; semena po dozrání vypadají.



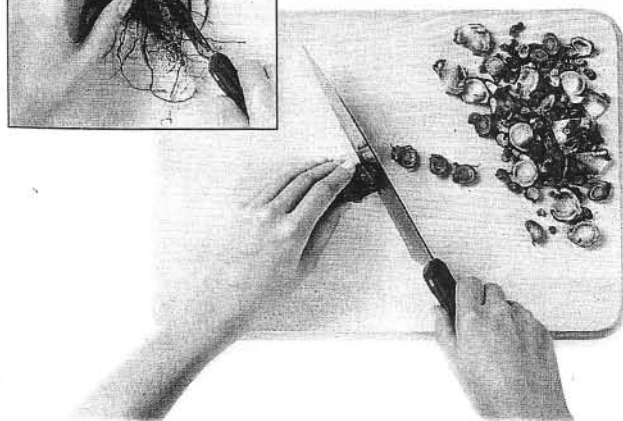
Semeníky zavěste v malých svazcích, semena obvykle uschnou do dvou týdnů.

## Kořeny

Většinu kořenů sbírejte na podzim, když již nadzemní části rostliny odumřely a dříve, než půda příliš ztverdne a bude obtížné je vykopat. Výjimkou je smetanka, jejíž kořeny by se měly sbírat na jaře. Některé kořeny znovu přijímají vzdušnou vlhkost – pokud změknou, budete je muset vyhodit.



**1** Kořen důkladně promyjte, abyste jej zbavili hlíny a nečistot. Velké kořeny nakrájejte na malé kousky, dokud jsou ještě čerstvé; později, až uschnou, to může být nesnadné.



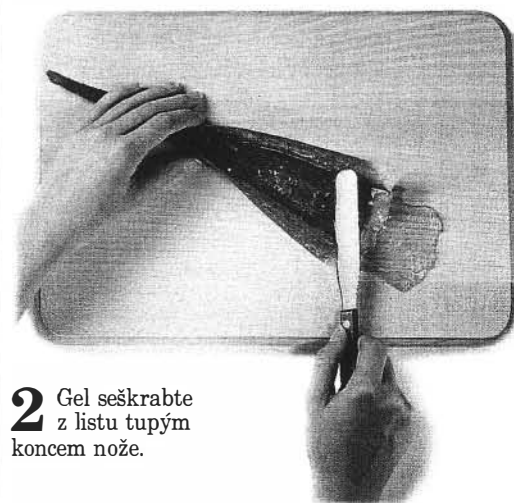
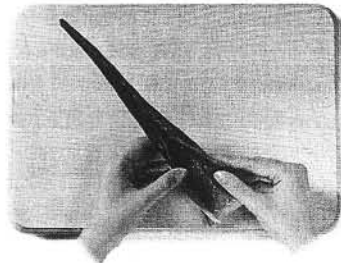
**2** Kousky kořenů rozprostřete na papírem vyložený tác a sušte 2-3 hodiny v chladnoucí troubě (větší kořeny 4-6 hodin). Přeneste je do větraného přiborníku nebo slunného pokoje a nechte úplně dosušit.



## Míza a pryskyřice

Sbírejte ji ze stromů na podzim, kdy míza vytéká, a to tak, že hluboce naříznete kůru nebo do ní vyvrtáte díрку a mízu nacytáte do nádoby, připevněné ke stromu. Někdy je zapotřebí poměrně velkého vědra: v některých obdobích může například bříza vydat velké množství mízy. Z latexových rostlin, jako je divoče rostoucí locika a vlašovičnick větší, vymačkejte šťávu nad miskou. Mnohé šťávy jsou agresivní, noste proto ochranné rukavice.

**1** U aloe udělejte pečlivě zářez podél středu listu a okraje od sebe odtáhněte.



**2** Gel seškrabte z listu tupým koncem nože.

## Plody

Bobule a další plody sklízejte těsně po dozrání, dříve než příliš změknou, aby se daly účinně sušit. K sušení je rozložte na tácy. Dužnaté plody často obračejte, abyste zajistili jejich rovnoměrné sušení. Pokud zaznamenáte jakoukoli stopu plísně, plod vyhoďte.

## Kůra

Sbírejte ji na podzim, kdy vytéká míza, abyste poškození stromu omezili na minimum. Nikdy neoloupávejte kůru celou – ani pás kůry kolem dokola stromu – pokud nechcete rostlinu položit na oltář léčitelství bylinami. Kůru oprašte nebo otřete, abyste ji zbavili lišejníku nebo hmyzu – nemáčejte ji příliš ve vodě. Rozlámejte ji na vhodné velké kousky (2-5 cm<sup>2</sup>), rozprostřete na tácy a nechte uschnout.

## Cibule

Skližte poté, co nadzemní části rostliny odumřou. Cibulky česneku sklízejte rychle, protože mívají tendenci se po zvadnutí listů zatáhnout do země a nesnadno se hledají.

# PŘÍPRAVA LÉČEBNÝCH PROSTŘEDKŮ

Pokyny zde uvedené používají standardní množství bylin. V celé knize jsou všechna množství i dávky standardní, pokud není uvedeno jinak. U kombinací bylin by celkové množství v jakémkoli daném léčebném prostředku nemělo standardní množství přesáhnout. Tak například nálev, užívaný při nachlazeních a chřipce, by měl obsahovat řebříček, květ černého bezu a mátu peprnou, od každého 10 g, aby celková požadovaná dávka byla 30 g sušených bylin na 500 ml vody.

## Nálev

Nálev je velmi jednoduchý způsob využití bylin: připravuje se do značné míry stejně jako čaj. Voda by měla jen přijít k varu, protože cenné silice v silně vařící vodě vyprchají s párou. Tento postup používejte u květů a listnatých částí rostliny. Standardní množství by se mělo připravovat každý den čerstvě; postačuje na tři dávky. Pijte horké nebo studené.

### Standardní množství

30 g sušené byliny nebo 75 g čerstvé na 500 ml vody

•

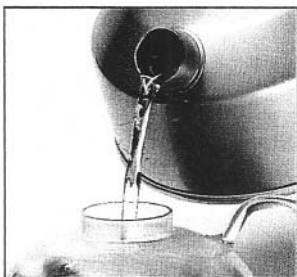
### Standardní dávka

Jeden čajový šálek nebo vinná sklenka třikrát denně

•

### Náčiní

Konvice, konvička na čaj nebo šálek na bylinný čaj s víčkem, sítko nebo cedník z umělé hmoty, šálek na čaj, zakrytý džbánkem ke skladování



**1** Bylinu vložte do konvičky s těsně přiléhajícím víčkem – ideální je čajová konvice. Přelijte horkou vodou.

## ODMĚŘOVÁNÍ LÉČIV

Pro odměřování dávek můžete používat odměrné lžičky, nádobky či kapátka. Množství určená pro nálevy a odvary by se měla rozdělit na tři stejné dávky.

dávkování kapek = 5-10 kapek podle stáří, případně stavu

1 ml = 20 kapek

62,5 ml = 1 sklenka na sherry

5 ml = 1 čajová lžička

150 ml = 1 čajový šálek nebo

20 ml = 1 polévková lžice

vinná sklenička

### DŮLEŽITÉ

*U dětí a starších osob by se měly dávky snížit v závislosti na věku a tělesné hmotnosti (viz str. 172-7). V těhotenství, při zánětech žaludku či jater nebo při léčbě dětí používejte nealkoholické tinktury (viz str. 125).*

**2** Nechte 10 minut vyluhovat, pak přecedte přes nylonové sítko nebo cedník do čajového šálku; zbytek uchovejte ve džbánu na chladném místě.



## Odvar

Tento postup je rovněž vyluhováním účinných složek rostliny jako nálev, připravuje se však varem. Používá se u kořenů, kůry, větviček a některých bobulí. Bylinu vložte do studené vody a zahřejte k bodu varu. Pak ji vařte mírným varem, ne déle než hodinu. Stejně jako u nálevů, standardní množství by se mělo připravovat denně čerstvě; postačí na tři dávky. Pijte horké nebo studené.

### Standardní množství

30 g sušené byliny nebo 60 g čerstvé na 750 ml vody, která se vyvaří asi na 500 ml

•

### Standardní dávka

Jeden čajový šálek nebo vinná sklenice třikrát denně

•

### Náčiní

Pánvička (nejlépe keramická nebo smaltovaná), nylonové sítko nebo cedník, džbánkem s uzávěrem k uchovávání



**1** Bylinu vložte do hluboké pánve a přelijte studenou vodou. Uveďte do varu a vařte na mírném ohni, dokud se objem nesníží o jednu třetinu, asi necelou 1 hodinu.



**2** Přecedte přes nylonové sítko do džbánu nebo čajového šálku. Uchovejte na chladném místě.

# Tinktura

Tinktura se připravuje macerací sušené nebo čerstvé byliny ve 25 % směsi alkoholu a vody (viz vpravo). Lze použít kteroukoli část rostliny. Kromě vyluhování účinných látek rostliny působí alkohol i jako konzervační prostředek – tinktury vydrží až dva roky. Tinktury by se měly připravovat z jednotlivých bylin; hotové tinktury lze dle požadavků kombinovat. Průmyslově vyráběné tinktury používají k vyluhování etylalkohol, pro domácí použití jsou však vhodné zředěné lihovové nápoje. Ideální je vodka, protože obsahuje jen málo přísad, i když rum zase napomáhá zamaskovat chuť méně příjemných bylin.

### Standardní množství

200 g sušené byliny nebo 600 g čerstvé na 1 litr 25 %-ní směsi alkoholu s vodou (např. láhev o obsahu 75 cl připravíte naředěním 37,5 % vodky s 37,5 ml vody)

### Náčiní

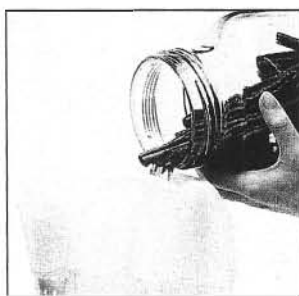
Velká sklenice se šroubovacím uzávěrem, plátěný nebo mušelínový sáček, vinný lis, velký džbán, sklenice z tmavého skla se šroubovacím uzávěrem pro vzduchotěsné skladování, trychtýř (dle potřeby)

### UPOZORNĚNÍ

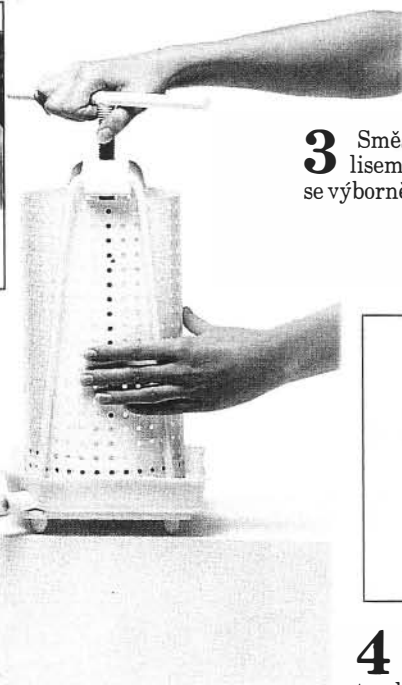
Při přípravě tinktur nepoužívejte technický alkohol, metylované lihoviny (metylalkohol) ani masážní (isopropylový) alkohol: všechny jsou vysoce jedovaté.

### Standardní dávka

5 ml třikrát denně. Tinktury by se měly užívat ředěné vodou (jejich chuť může často zlepšit trocha medu nebo ovocné šťávy); nealkoholické tinktury viz str. 125



**2** Kolem okraje vinného lisu upevněte sáček na cezení (je-li to zapotřebí, zajistěte ho). Vlijte směs.



**3** Směs promísujte vinným lisem do džbánu. Zbytek se výborně hodí do kompostu.



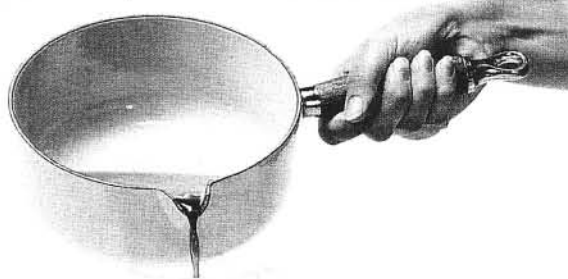
**4** Přecezenou tekutinu přelijte pomocí trychtýře do čistých, tmavých lahví.



**1** Bylinu vložte do velké sklenice a zalijte ji vodkou smísenou s vodou. Sklenici utěsněte a uložte na dva týdny na chladné místo; občas jí zatřeste.

# Sirup

Ke konzervaci nálevů a odvarů lze použít med nebo nerafinovaný cukr – takovýto sirup se ideálně hodí jako léčebný prostředek při kašli; zvláště med má uklidňující vlastnosti. Sladká chuť sirupu také zamaskuje nepříjemnou chuť některých rostlin, např. buřiny srdečníku. Sirupy se mohou také používat k ochucení léků pro děti.



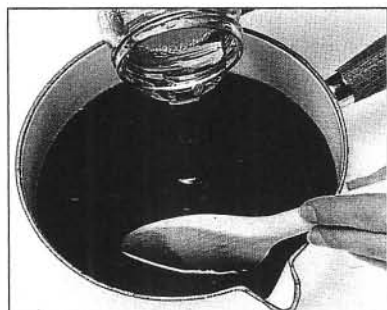
### Standardní množství

500 ml nálevu nebo odvaru, 500 g medu nebo nerafinovaného cukru

**1** V hluboké pánvi zahřejte 500 ml standardního nálevu nebo odvaru. Přidejte 500 g medu nebo nerafinovaného cukru a míchejte, dokud se nerozpustí.

### Standardní dávka

5-10 ml třikrát denně



### Náčiní

Pánev, vařečka, lahve z tmavého skla s korkovými zátkami pro skladování, trychtýř (není nutno)



**2** Směs nechte vychladnout a nalijte ji do tmavé skleněné lahve. Uzavřete ji korkovou zátkou (korek je důležitý, protože sirupy často fermentují a šroubovací uzávěr by mohl explodovat).

## Léčivé oleje získávané extrakcí

Aktivní složky rostlin pro vnější použití do masážních olejů, krémů a mastí lze získávat vyluhováním v oleji. Léčivé oleje se dají uchovávat na tmavém, chladném místě až 1 rok, i když menší, čerstvě připravená množství jsou účinnější. Existují dva postupy: postup zatepla je vhodný

pro kostival, ptačinec a rozmarýnu, postup zastudena se hodí pro měsíček a třezalku. Pokud je to možné, u studeného vyluhu postup opakujte, tj. do již jednou použitého oleje vložte novou bylinu a nechte ji před přecezením stát několik dalších týdnů.

### EXTRAKCE ZATEPLA

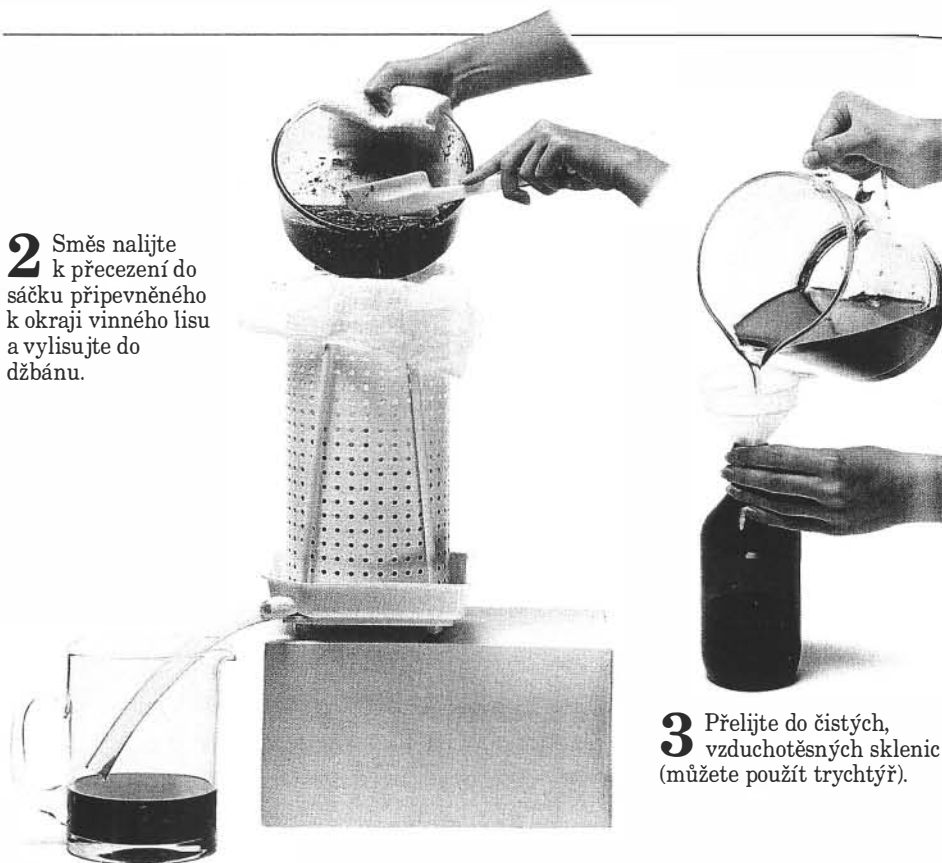
#### Standardní množství

250 g sušené nebo 750 g čerstvé byliny na 500 ml slunečnicového oleje

#### Náčiní

Skleněná mísa a pánev nebo nádoba s dvojitým dnem, vinný lis, plátěný nebo mušelínový sáček k přecezení, velký džbán, vzduchotěsné lahve pro skladování, trychtýř

**2** Směs nalijte k přecezení do sáčku připevněného k okraji vinného lisu a vylisujte do džbánu.



**3** Přelijte do čistých, vzduchotěsných sklenic (můžete použít trychtýř).

**1** Olej dejte spolu s bylinami do velké skleněné mísy nad pánev s vařící vodou a mírně zahřívajte po dobu asi tří hodin.

### EXTRAKCE ZASTUDENA

**1** Velkou sklenici napěchujte bylinou a zalijte olejem, aby byla celá ponořena. Zakryjte víčkem a nechte dva až tři týdny stát na slunci zalitým okenním parapetu nebo ve skleníku.

#### Standardní množství

Dostatečné množství květenství, aby zaplnila zavařovací sklenici, 1 litr studeného oleje dle velikosti sklenice

#### Náčiní

Plátěný/mušelínový sáček nebo vinný lis, velký džbán, vzduchotěsné skleněné lahve ke skladování

**2** Směs nalijte do plátěného (viz obrázek) nebo mušelínového sáčku připevněného bezpečně provázkem nebo gumičkou k okraji džbánu.

**3** Vymačkejte olej ze sáčku. Opakujte kroky 1 a 2 s čerstvou bylinou a již jednou použitým olejem. Po několika týdnech opět vymačkejte a uskladněte.



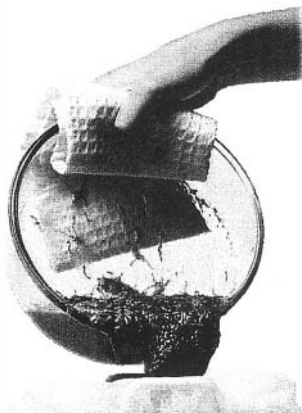
# Krém

Krém je směs vody s tuky nebo oleji, která změkčuje kůži a vstřebává se do ní. Dá se snadno vyrobit při použití emulgační masti (k dostání ve většině lékáren), což je směs olejů a vosků, které se mísí s vodou. Podomácku vyráběné krémy vydrží několik měsíců; jejich životnost prodloužíte, uchováte-li je na chladném místě nebo v chladničce nebo přidáte-li do nich několik kapek benzoinové tinktury jako konzervačního prostředku. Krémy vyrobené z organických olejů a tuků se kazí mnohem rychleji (viz str. 125). Postup uvedený níže je vhodný pro většinu bylin.

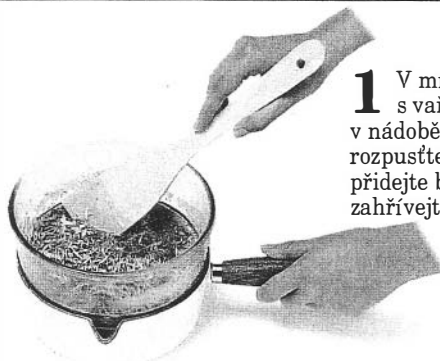
**Standardní množství**  
150 g emulgační masti, 70 ml glycerinu, 80 ml vody, 30 g sušené byliny

### Náčiní

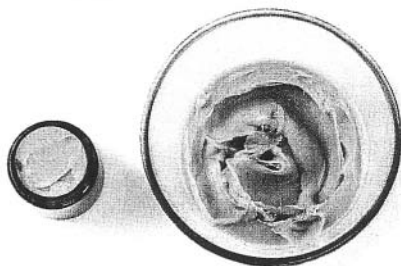
Skleněná mísa a pánve nebo nádoba s dvojitým dnem, vařečka nebo dřevěná obracečka, vinný lis, plátěný nebo mušelínový sáček, mísa, malá stěrka, malé vzduchotěsné nádoby na skladování



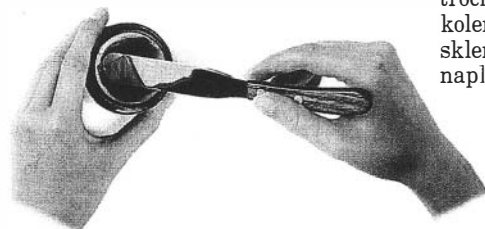
**2** Kolem okraje vinného lisu připevněte plátěný sáček. Směs vlijte do mísy. Nechte za neustálého míchání vystydnout.



**1** V míse nad pánví s vařící vodou nebo v nádobě s dvojitým dnem rozpustíte tuky s vodou, přidejte bylinu a mírně zahřívejte po dobu tří hodin.



**3** Pomocí malé stěrky naplníte krémem skladovací nádoby. Nejprve dejte trochu krému kolem stěny sklenice a pak naplníte střed.



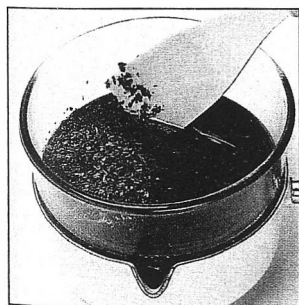
# Mast

Mast obsahuje pouze oleje nebo tuky, ale žádnou vodu a na rozdíl od krému se kůží nevstřebává, ale utváří na ní vrstvu. Masti jsou vhodné v případě, kdy je kůže zesláblá nebo změkklá, nebo je-li zapotřebí ji chránit před dalším provlhnutím, jako je tomu např. při opruzení u kojenců. Masti se kdysi připravovaly ze živočišných tuků, ale hodí se i vazelína nebo měkký parafín.

**Standardní množství**  
500 g vazelíny nebo parafínu,  
60 g sušené byliny

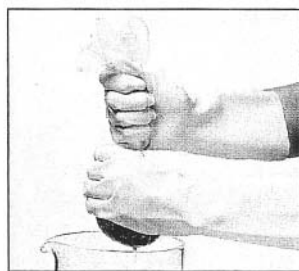
### Náčiní

Skleněná mísa a pánve nebo nádoba s dvojitým dnem, vařečka, plátěný nebo mušelínový sáček, džbán, skleničky s víčky



**1** Rozpusťte parafín nebo vazelínu v míse nad pánví s vařící vodou nebo v nádobě s dvojitým dnem, vmíchejte bylinu a zahřívejte asi dvě hodiny nebo do té doby, až byliny zžehnou.

**2** Směs vlijte do plátěného nebo mušelínového sáčku připevněného dobře provázkem nebo gumičkou k okraji džbánu.



**3** Navlečte si gumové rukavice (protože směs je horká) a vymačkejte ji přes sáček do džbánu.



**4** Přecezenou směs nalijte rychle, dokud je ještě teplá a tekutá, do čistých skleniček.

# Prášky a tobolky

Byliny lze užívat jako prášky, rozmíchané ve vodě nebo jimi posypat jídlo či naplnit tobolky (dává se jim přednost, pokud nemají byliny příjemnou chuť; jejich další výhodou je, že je můžete nosit s sebou). Nejlepší je takové prášky nakupovat od dodavatelů, kteří se zabývají jejich výrobou. Při rozemí-

lání bylin v domácím mlýnku vzniká teplo, které může v bylinách vyvolat chemické změny, a tvrdé kořeny mohou mlýnek poškodit. Želatinové nebo rostlinné tobolky, skládající se ze dvou částí, jsou k dostání u specializovaných dodavatelů.

### Standardní množství

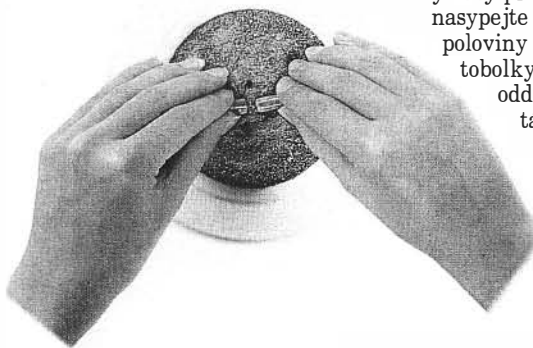
Oplátka velikosti 00 obsahuje 200-250 mg práškované byliny

### Standardní dávka

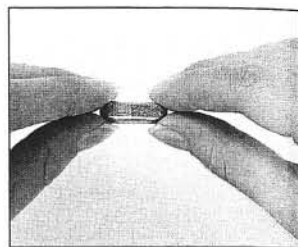
Obecně se berou 2-3 oplátky dva až třikrát denně, 1/2-1 čajová lžička prášku ve sklenici zpolá naplněné vodou třikrát denně

### Náčiní

Miska nebo talířek, oplátky, tmavé sklenice pro skladování



**1** Při plnění tobolky postupujte takto: bylinný prášek nasypejte do misky, poloviny pouzdra tobolky od sebe oddělte a protáhněte je práškem, který tak do nich naberete.



**2** Pak obě poloviny tobolky opět spojte. Skladujte je ve tmavé sklenici na chladném místě.

# Obklad

Používá se často k urychlení hojení ran nebo svalových zranění. Je to jednoduše kousek látky namočený v horkém extraktu z bylin a přiložený na bolestivou část těla. Při bolestech hlavy se někdy používá studený obklad.

K obkladům lze používat jak nálevu, odvarů, tak vodou ředěných tinktur, a jako látky lze použít měkkou bavlněnou nebo lněnou tkaninu, buničitou vatou nebo gázovinu.

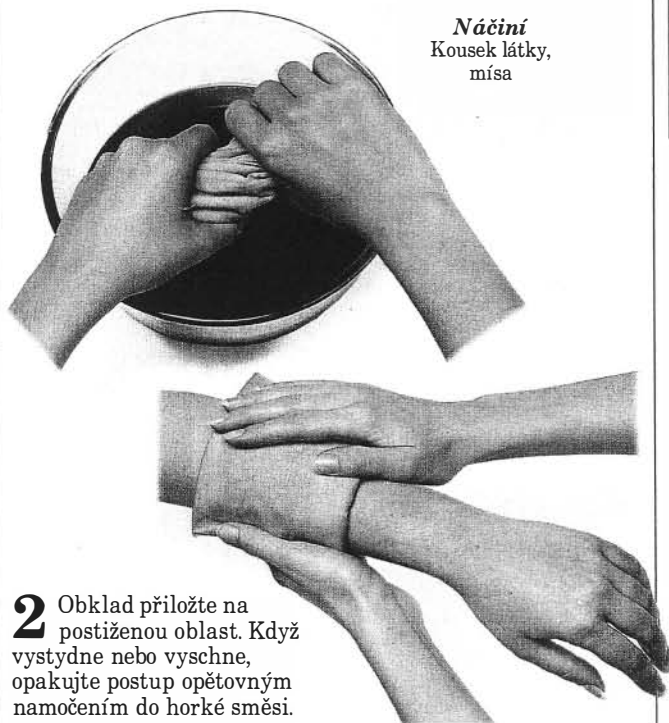
**1** Kousek čisté, měkké tkaniny namočte v horkém nálevu nebo jiném bylinném extraktu. Prebytečnou tekutinu vymačkejte.

### Standardní použití

Použijte standardního nálevu, odvaru nebo 5-20 ml tinktury v 500 ml horké vody (dle návodu)

### Náčiní

Kousek látky, mísa



**2** Obklad přiložte na postiženou oblast. Když vystydne nebo vyschne, opakujte postup opětovným namočením do horké směsi.

# Zábal

Má podobné účinky jako obklad, ale používá se k němu celých bylin a ne pouze tekutého výtažku. Zábaly se všeobecně používají horké (jak je uvedeno níže), ale dobře mohou posloužit i chladné, čerstvé listy. Čerstvé byliny sekejte chvíli v mixéru nebo je 2-5 minut vařte v trošce vody. Ze sušených bylin lze připravit odvar nebo prášky a smísit je s trochou vody na pastu.

### Standardní použití

Použijte dostatečné množství byliny, abyste mohli pokrýt postiženou oblast, zábal vyměňujte každé 2-4 hodiny nebo podle potřeby i dříve

### Náčiní

Pánev, pruh gázy nebo bavlněné tkaniny



**1** Čerstvé byliny povařte, vymačkejte z nich prebytečnou tekutinu a rozprostřete je na zasaženou oblast. Kůži však nejprve navlhčete trochou oleje, aby se bylina nepřilepila.

**2** Zábal pečlivě převažte pruhem gázy nebo bavlny, aby dobře držel na místě.



# DALŠÍ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY Z BYLIN

## Masážní olej

Většina silic dráždí pokožku, měly by se proto před použitím k masážním účelům naředit. Jako olejový základ je nevhodnější olej mandlový nebo z pšeničných klíčků, pokud je však nemáte po ruce, postačí i slunečnicový. Všeobecně přiměřená dávka je 5-10 kapek silice do 20 ml (1 polévková lžíce) oleje. Jakmile již takto silici jednou naředíte, brzy se zkaží, připravujte proto mixtury podle potřeby. Dobrá masáž vyžaduje zručnost a praxi, olej však může být vhodný pro domácí použití při lokálních potížích, jako jsou bolavé klouby nebo kašel. Nalijte si na ruku 2-5 ml masážního oleje a jemně jej vmasírujte do postiženého místa. Za určitých okolností může být vhodný i léčivý olej připravený extrakcí, např. z kostivalu při zánětech a chaluhy bublinaté při artritidě.

## Krémy a masti z léčivých olejů

Léčivé oleje připravené extrakcí zatepla nebo zastudena lze zahustit včelím voskem a bezvodým lanolinem a připravit z nich masti, nebo včelím voskem, bezvodým lanolinem a tinkturou z bylin a připravit tak krémy. Pro přípravu krému rozpusťte 25 g včelího vosku s 25 g bezvodého lanolinu, přidejte 100 ml léčivého oleje a 50 ml bylinné tinktury, přeceďte, zamíchejte a uložte dle pokynů uvedených na str. 123. Pro přípravu masti rozpusťte 25 g včelího vosku s 25 g bezvodého lanolinu a přidejte 100 ml vyluhovaného oleje. Nalijte ještě zatepla do čistých, tmavých skleniček a dejte vychladit.

## Organická náhrada za emulgační mast

Namísto emulgační masti můžete k přípravě krému použít kombinaci organických olejů a vosků. Držte se návodu ze str. 123, avšak místo emulgační masti rozpusťte 25 g bílého včelího vosku a 25 g bezvodého lanolinu a pak přidejte 100 ml slunečnicového oleje, 25 ml glycerinu, 75 ml vody a 50 g sušené byliny. Zahřejte a přeceďte a nakonec do chladnoucí mixtury vmíchejte jako konzervační činidlo 5 kapek benzoinové tinktury.

## Inhalace

Jsou ideální při katarrech, astmatech nebo sinusitidě. Dejte do mísy 1-2 polévkové lžíce sušené byliny a přelejte ji vařící vodou. Nakloňte se nad mísu, hlavu i mísu překryjte ručníkem a inhalujte tak dlouho, jak vydržíte, nebo dokud směs nevystydně. Dalsích 30 minut nevycházejte do chladného prostředí.

## Nealkoholické tinktury

V některých případech, např. v těhotenství, při zánětech žaludku, jater, léčbě dětí nebo vyléčených alkoholiků, není tinktura připravená z etylalkoholu jako léčivý přípravek vhodná. Přidáte-li do šálku s dávkou tinktury (obvykle 5 ml) malé množství (25-50 ml) téměř vařící vody a necháte vychladnout, většina alkoholu zcela jistě vyprchá.

## Poměry tinktur

Někdy se doporučuje užívat tinkturu ve zředěné formě, např. „užijte 5 ml tinktury 1:4“. Pokud užíváte tinkturu ředěnou, pak poměr znamená poměr hmotnosti k objemu. Tinkturu 1:4 je třeba připravit z 1 kg bylin na 4 litry směsi alkoholu s vodou, nebo 1 g byliny na 400 ml směsi alkoholu s vodou. Uvedená množství nejsou podstatná a lze je zvyšovat či snižovat dle potřeby.

## Extrakt

Kapalinové extrakty se vyrábějí průmyslově, v domácnostech nebývá jejich příprava možná, protože vyžadují přesné měření na farmaceutických vahách. Používají se k posílení účinku bylinné směsi, je-li zapotřebí další působení.

## Léčivá vína

Tímto jednoduchým postupem se získá směs, jejíž užívání je velmi příjemné. Obzvláště se hodí u kořenů, jako jsou *che šou wu* (*he shou wu*), *tang kuej* (*dang gui*) a *ženšen*. Vložte 500 g rostliny do velké sklenice a zalijte dvěma litry kvalitního, nejlépe červeného vína. Rostlina musí být potopena celá, jinak začne plesnivět. Sklenici zakryjte a nechte 2 týdny v klidu. Užijte v dávkách, které odpovídají sklence na sherry.

## Macerace

Některé byliny, jako je kořen kozlíku lékařského, je lépe macerovat zastudena než z nich připravovat nálevy a odvary. Výluh užijte stejně jako nálev či odvar. Přes 25 g sušené byliny přelijte 500 ml studené vody, směs ponechte přes noc na chladném místě a pak ji přeceďte přes nylonové sítko.

## Čínské odvary

V Číně se byliny podávají hlavně ve formě odvarů. Užívají se však mnohem větší množství než na Západě, a to až 150 g sušené byliny na 1 litr vody, která se svaří na 300-400 ml a podává ve třech dávkách. Výsledný odvar je silně koncentrovaný a aby vyhovoval naší chuti, je ho potřeba naředit vodou.

## Pleťové vody

Pleťová voda je mixtura s vodním základem, která se aplikuje na kůži jako chladivý nebo uklidňující prostředek zmírňující podráždění či záněty. Do pleťových vod lze pro zvýšení chladivého účinku přidat mixtury na bázi alkoholu, jako jsou tinktury. Typickým příkladem pleťové vody k uklidnění podrážděné pokožky je voda obsahující 40 ml růžové vody, 20 ml šťávy z brutnáku, 20 ml destilovaného přípravku z habru obecného a 20 ml tinktury z ptačince. Trochu vody nanášíte pomocí buničité vaty nebo savé gázy dva až třikrát denně. Ošetřujete-li malou lokální oblast, překryjte ji po nanesení obvazem.

## Omývání kůže

Nálevy nebo ředěné tinktury lze používat k omývání ran, nežitů, kožních vyrážek, vředů či jiných kožních onemocnění. Polštářek z buničité vaty smočte v léčivé vodě a omývejte zasaženou oblast směrem od středu k okrajům. Můžete rovněž použít rozprašovač s umělé hmoty a bylinnou mixturou vyrážky nebo varikózní vředy postříkat.

## Čípky

U speciálních dodavatelů jsou k dostání kovové formy k výrobě až 24 čípků, stejně jako formy na jedno použití. Doma vyráběná forma se dá vytvarovat z fólie na pečení: zformujte ji kolem malého předmětu o průměru asi 1 cm a délce 2 cm – ideální je náprstek. Formu nejprve vymažte, a to tak, že ji naplníte směsí zhotovenou z 20 ml jemného mýdla, 100 ml glycerinu a 80 ml technického alkoholu nebo metylované lihoviny. Po několika minutách mazadlo vylejte a formu dobře vysušte. Naplněte ji mixturou vyrobenou z 20 g kakaového másla rozpuštěného v nádobě s dvojitým dnem se vmíchanými 10-20 kapkami (0,5-1 ml) silice. Nepoužitě mazadlo můžete skladovat v čisté sklenici pro další použití. Jinou možností je rozpustit 15 g želatiny s 20 ml glycerinu a 30 ml nálevu nebo ředěné tinktury. Směs vlejte do vymazané formy a nechte asi dvě hodiny tuhnout. Pak formu otevřete a čípky opatrně vyjměte. Skladujte je na chladném místě.

## Šťávy

Bylinné šťávy se dají připravovat pomocí mixéru nebo domácího odšťavňovače rozmělněním rostliny. Drť protlačte nylonovým sítkem nebo tenkým sáčkem. Je zapotřebí velkého množství rostlin: z desetilitrového vědra čerstvých bylin můžete získat jen 100 ml šťávy, nebo i méně.

# PRVNÍ POMOC BYLINAMI

Pokud dojde k nějaké náhlé příhodě, máme sklon se spíše poohlížet po patentových antiseptikách a lécích proti bolestem a nepomýšlíme na léčbu bylinami. Přesto mohou být byliny účinnými náhražkami mnoha prodávaných léků a mohou být po ruce i tam, kde s sebou nemáme příruční lékárníčku – například v nouzi v přírodě. Pro domácí potřebu mohou čerstvé byliny nahradit speciální bylinné přípravky.

## Přípravky, které lze koupit

Léčivé přípravky z bylin se dají koupit již hotové v mnoha různých formách včetně krémů, silic a oplatek. Zde uvádíme nejúčitečnější z bylinných přípravků, které by neměly chybět v domácí lékárnice.



**LÉKÁRNIČKA PRVNÍ POMOCI**  
Lékárníčku první pomoci s bylinnými přípravky uchovávejte v krabici na chladném místě mimo dosah dětí.



**MĚSÍČKOVÝ KRÉM**  
Často se prodává pod názvem *Calendula*. Má antiseptické a antifungální účinky. Je užitečný při všech porážkách a škrábnutích.



**KOSTIVALOVÁ MAST**  
Urychluje hojení ran, protože podporuje růst buněk; používejte pouze na čistá říznutí, protože do hojící se rány se může zachytit nečistota.



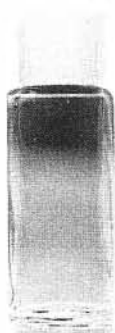
**KRÉM Z PTAČINCE**  
Cenný prostředek první pomoci při vytahování zadřených třísek, nežitů a žihadel, na popáleniny a opařeniny.



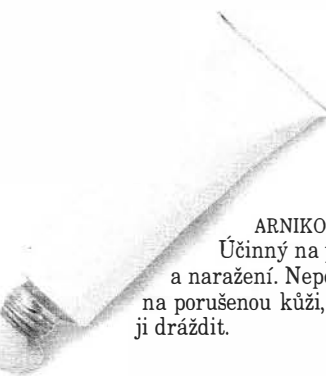
**RYCHLÁ POMOC**  
Bachovy přípravky z květin mají silný účinek na emoce. Rychlá pomoc, která je k dostání rovněž jako krém, je vhodná při šoku a nervovém rozrušení.



**LEVANDULOVÝ OLEJ**  
Při prvním náznaku bolesti hlavy nebo migrény přidejte 2-3 kapky do čajové lžičky základního oleje a masírujte šíji a spánky. Tato směs pomáhá též při menších popáleninách, opařeních a slunečních spáleninách.



**OLEJ Z MELALEUKY**  
Vysoce antiseptický a antifungální, vhodný na řezné rány a škrábnutí, stejně jako na bradavice a opar na rtech.



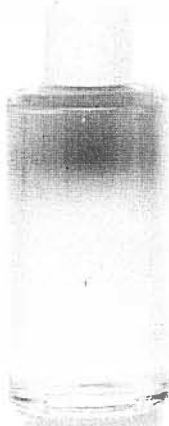
**ARNIKOVÝ KRÉM**  
Účinný na podlitiny a naražení. Nepoužívejte na porušenou kůži, mohl by ji dráždit.



**ARNIKA 6x TABLETY**  
Nezbytné pro domácí léčbu šoků a nehod. Tyto homeopatické tablety lze užívat ve 30-minutových intervalech, dokud se pacient necítí klidnější.



**TOBOLKY S PUPALKOU DVOULETOU**  
Užitečný prostředek na kocovinu. „Druhý den ráno“ si vezměte velkou dávku (2-3 g) a pocítíte rychlou úlevu.



**DESTILOVANÝ PŘÍPRAVEK Z HABRU OBECNÉHO**  
Užitečný na menší, i sluneční popáleniny. Slouží k zastavení krvácení z ran a zklidnění kousnutí hmyzem. Na pohmožděniny a podlitiny uchovávejte v mrazničce kostky ledu z habru, zřetelně označené.



## Léčivé přípravky domácí výroby

Syrové přísady z kuchyňské spíže, jako je česnek, zázvor a bylinné čaje, mohou být jedněmi z nejužitečnějších domácích prostředků první pomoci. Kromě toho se z čerstvých bylin dají připravit – z nálevů zastudena či zatepla – léčivé oleje (recepty na oleje domácí výroby zde uvedené viz str. 122).

Kokoška

Řebříček

List lopuchu

**ČESNEK**  
Vysoce antiseptickými stroužky potřete akné a jiná infikovaná místa nebo použijte rozetřený česnek na kuří oka.

**CIBULE**  
Čerstvé plátky cibule přiložte na místa bodnutá hmyzem. Úleva je okamžitá. Rovněž zmírňuje kopřivku či vyrážku vyvolanou alergeny z potravy.

**NA POLI**  
V nouzových případech můžete v přírodě použít jako první pomoc tyto byliny: na rány a krvácení z nosu řebříček, na podlitiny a naražení rozmačkané sedmikrásky, k zastavení krvácení kokošku pastuší tobolek, černohlávek, čistec, divoký muškát nebo kakost, na kousnutí hmyzem čerstvý jitrocel nebo meduňku a samozřejmě listy šťovíku na žahnutí kopřivou.

Pakost

Sušené květy heřmánku

Sušené listy máty

**SUŠENÉ BYLINY**  
Mějte vždy při ruce zásobu sušených bylin nebo sáčků s bylinkovými čaji pro přípravu nálevů. Nálev z květů heřmánku je vhodný při šoku a nervovém vypětí, fenykl nebo máta pro zažívání a levandule na bolesti hlavy a migrény.

**ALOE**  
Chcete-li zklidnit menší popálení, opaření nebo sluneční spálení, odlomte list z rostliny *Aloe vera*, podélně jej rozřízněte a tuhým gelem ihned potřete postižené místo.




**ZÁZVOR**  
Je-li vám špatně od žaludku nebo chcete předejít cestovní nevolnosti, žvýkejte kousek krystalizovaného zázvoru.



Olej z třezalky

**LÉČIVÉ OLEJE**  
Olej z třezalky je vhodný na popáleniny a spálení sluncem; olej z měsíčku na škrábnutí a plíseň mezi prsty na nohou; olej z kostivalu na podlitiny a naražení; olej z meduňky na kousnutí hmyzem a jako repelent.



# DOMÁCÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY











Bylinářství bylo vždy považováno za „lidovou léčbu“ – představovalo jednoduché přípravky, použitelné při menších onemocněních nebo jako doplněk silnějších léčiv předepisovaných odborníky při chronických a akutních stavech. Byliny lze užívat velmi jednoduše jako čaje, i když složitější přípravky si můžete připravit i doma (viz str. 120-5) nebo je zakoupit v potravinářských obchodech nebo lékárnách jako léky připravované továrně. I když užívání většiny bylin je skutečně zcela bezpečné, nemělo by se s nimi zacházet lehkomyšlně – nepřekračujte stanovené dávky a v domácí léčbě nepokračujte, pokud stav přetrvává, zhoršuje se nebo pokud existují pochyby o správné diagnóze.



## BOLESTI

Obvyklou reakcí na svalovou bolest je sáhnout po utišujícím léku, jako je paracetamol, který rychle uklidňuje tělo zpět do bezbolestného pohodlí. Bolest je však pouze příznakem skrytých potíží: natažené svaly a namožené šlachy potřebují ke zhojení omezení pohybu a právě bolest nám připomíná, abychom pohyby omezili na minimum. Bylinné prostředky mohou dokázat více než jen umrtvit bolest – četné rostliny napravují poškození, vzniklé zraněním nebo degenerativní chorobou a poskytují symptomatickou úlevu, některé působí jako svalový relaxans, jiné antispazmodicky nebo protizánětlivě. Tak například léčba osteoartrózy bylinami může

zahrnovat použití masti z kostivalu pro regeneraci poškozené a degenerující kosti, aplikaci protizánětlivých bylin, jako je vrba bílá, *Harpagophytum procumbens* nebo tužebník jilmový, pomáhajících zmírňovat bolest a v neposlední řadě pročišťující rostliny, jako jsou šťovík kadeřavý nebo celerová semena, jimiž se organismus zbavuje jedů, které se mohou nashromáždit v kloubech a přispívat k obtížím. V čínském lékařství se artritické a revmatické bolesti přičítají vnějším „zlům“, jako je horko, vlhko nebo chlad, a léčí se „zahřívajícími“ nebo „chladiivými“ bylinami a toniky, kterými se bojuje proti dalším útokům těchto „zel“ v budoucnosti.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>PODVRTNUTÍ A NAMOŽENÍ</b> Poranění kloubů a svalů včetně namožení zad.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolest následující po zranění nebo přílišné námaze</li> <li>• Oteklé klouby nebo končetiny</li> <li>• Pohmožděliny</li> </ul> <b>DŮLEŽITÉ:</b> Máte-li podezření na frakturu nebo pokud se příznaky ani po několika dnech nelepší, vyhledejte ihned odbornou pomoc.	<i>Arnica montana</i> <b>PRHA HORSKÁ</b> (viz str. 182) 	Zvyšuje pocení a má antibakteriální účinky; způsobuje reabsorpci vnitřního krvácení u pohmožděnin a podvrtnutí (výronů).
	<i>Symphytum officinale</i> <b>KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ</b> (viz str. 101) 	Podporuje obnovený růst buněk pojivových tkání a kostí; rozkládá červené krvinky u pohmožděnin.
	<i>Thymus vulgaris</i> <b>MATEŘIDOUŠKA DYMIÁN</b> (viz str. 104) 	Antispazmodikum; stimuluje tok krve ke tkáním, podporuje jejich scelování.
<b>ARTRITIDA A REVMA TISMUS</b> Existují dva hlavní druhy artritidy: osteoartróza (OA), tj. bolestivost a otékání kloubů většinou způsobené opotřebením, a revmatická artritida (RA), tj. zánět mnoha kloubů, který vyžaduje odborné léčení. Revmatismus je všeobecné označení pro jakoukoli svalovou bolest, zatímco lumbágo (bederní ústřel, houser) je bolest dolní části zad. Příznaky se často zhoršují za vlhkého počasí.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ztuhlost a bolestivost kloubů</li> <li>• Vrzávé zvuky v kloubech</li> <li>• Oteklé nebo deformované klouby</li> <li>• Horké nebo pálicí klouby (RA)</li> </ul>	<i>Archangelica officinalis</i> <b>ANDĚLIKA LÉKAŘSKÁ</b> (viz str. 36)  	Zahřívající a stimulační bylina vhodná při všech „studených“ typech osteoartrózy a při revmatismu.
	<i>Harpagophytum procumbens</i> <b>HARPAGOFYTUM</b> (viz str. 180)  (hlíza)	Silný protizánětlivý prostředek; jeho působení se srovnává s kortizonem. Vhodnější při OA a degenerativních stavech než při RA.
	<i>Menyanthes trifoliata</i> <b>VACHTA TROJLISTÁ</b> (viz str. 182) 	Pročišťující, chladiivá a protizánětlivá bylina užitečná při „horčejších“ druzích artritidy a svalové bolesti.
	<i>Salix alba</i> <b>VRBA BÍLÁ</b> (viz str. 94) 	Bohatá na salicyláty (protizánětlivé látky, které chladí zapálené klouby); užitečná v akutních stádiích a u svalových bolestí.
<b>DNA</b> Všeobecně se spojuje s tvorbou kyseliny močové v kloubech spojenou s nestřídmostí v jídle.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oteklé, zanícené, velmi bolestivé klouby, často na nohou</li> </ul>	<i>Apium graveolens</i> <b>MÍŘÍK CELER</b> (viz str. 37) 	Zbavuje klouby kyseliny močové, je vhodná při dně a artritických potížích.
	<i>Teucrium chamaedrys</i> <b>OŽANKA KALAMANDRA</b> (viz str. 181) 	Hořké tonikum trávicí soustavy, diuretikum.

## PŘÍPAD

### Artritické bolesti

**PACIENT:** Marie, penzionovaná sekretářka školy, 66 let, nadšená krajkářka a zahradnice.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Po uplynulých tři roky trpěla Marie bolestmi a ztuhlostí rukou, kolen a kyčlí a také dušností, bušením srdce a pálením podrážděných očí. Nemocniční testy vyloučily revmatickou artritidu, avšak rentgenový snímek odhalil opotřebené kloubů. Marie mívala nervové potíže a pět let užívala antidepressiva a tabletky na spaní. Úmrtí blízké osoby v nedávné době její příznaky obnovilo.

**LÉČENÍ:** Antidepressiva s sebou nesou riziko poškození jater a Mariiny příznaky naznačují určité ucpaní a slabost jater, proto léčení zahrnovalo podávání *paj šao jao*

(*bai shao yao*), *chua j niou si (huai niu xi)* a vachty trojlisté, a také kořene anděliky, vrbové kůry a *fang feng* (celkem 5 ml třikrát denně). Kromě toho dostávala několik kapek Bachova léčiva „Betlémská hvězda“ (snědku), aby jí pomohly se vyrovnat s nedávnou ztrátou. *Harpagophytum procumbens* (dvě tobolky až třikrát denně) jí pomohlo v době, kdy byly příznaky akutní, a užitečný byl také masážní olej, obsahující esenci z rozmarýny a jalovce v léčivém oleji z chaluhy bublinaté.

**VÝSLEDEK:** O měsíc později se Mariiny bolestivé klouby a pálící oči navrátily zpět k normálu a její ruce již nebyly ztuhlé. Přešla na bylinnou léčbu nespavosti a její lékař jí předepsal jiná antidepressiva, aby snížil vedlejší účinky.

Použití	Kombinace	Upozornění
Na postiženou oblast naneste krém nebo namočte složenou gázu v rozředěné tinktuře a použijte jako obklad. Užívejte jednou za 1-2 hodiny homeopatickou <i>Arniku 6x</i> .	Užívejte samotnou.	Nepoužívejte na porušenou kůži; homeopatickou <i>arniku</i> použijte pouze vnitřně.
Postiženou oblast masírujte tak často, jak je zapotřebí, krémem nebo mastí.	5-10 kapek éterického oleje, např. mateřídouškového, levandulového nebo jalovcového přidejte do 25 ml léčivého oleje ke stimulaci toku krve a ke zmírnění bolesti.	Použijte pouze v případě, že zranění není znečištěné; nedoporučuje se pro dlouhodobé používání.
Přidejte 10 kapek oleje do 20 ml vody a použijte jako obklad, nebo přidejte 5 kapek do horké koupele.	Smíchejte s 5-10 kapkami éterického oleje, jako je levandulový, rozmarýnový nebo šalvějový, přidejte 25 ml mandlového nebo slunečnicového oleje a použijte jako masážní olej ke stimulaci toku krve a zmírnění bolesti.	Masáž může škodit, pokud ji aplikujete příliš brzy po poranění.
V rozředěné tinktuře nebo odvaru namočte složenou gázu a použijte jako obklad; do koupele použijte odvar nebo přidejte 5 kapek oleje.	Do odvaru přidejte celerová semena nebo trochu žlutodřevu amerického. Přimíchejte andělikový a rozmarýnový olej (5-10 kapek od každého do 25 ml základního oleje) a použijte jako masážní olej ke zmírnění bolesti.	Nepoužívejte v těhotenství.
Během akutního stádia berte 1-3 g prášku denně v tobolce; užívejte až 15 ml tinktury denně nebo použijte kombinaci obou.	Zkombinujte se stejným množstvím tinktur z dalších bylin s protizánětlivým nebo čisticím účinkem, jako jsou andělíka lékařská, třezalka tečkovaná, vachta trojlistá nebo celerová semena.	
Berte až 8 ml tinktury třikrát denně; také použijte jako nálev nebo macerujte 10 g byliny ve 100 ml červeného vína.	Do nálevu vmíchejte ploštičník nebo celerová semena; vachty použijte 2 díly na 1 díl ostatních bylin, nebo přidejte do tinktury protizánětlivé prostředky, jako je tužebník.	
Užívejte 3 x denně až 5 ml kapalového extraktu nebo v kombinaci s dalšími tinkturami.	Přidejte tinktury z dalších antirevmatických nebo protizánětlivých bylin, jako je andělíka lékařská, ploštičník hroznovitý, <i>lignum vitae</i> , šťovík kadeřavý nebo lopuch větší.	
Používejte nálev z 1 čajové lžičky na 500 ml vody, nebo zkombinujte s dalšími tinkturami.	Do nálevu přidejte 1 díl <i>lignum vitae</i> ke dvěma dílům celerových semen; použijte tinkturu z diuretik, jako je řebříček nebo sádec.	Používejte pouze chemicky neošetřovaná semena; v těhotenství neužívejte.
Berte nálev nebo užívejte až 15 ml tinktury denně.	Zkombinujte se řebříčkem a semeny celeru do nálevu – podpoříte vylučování kyseliny močové.	Nepřekračujte stanovenou dávku.

## KLÍČ



Nař



Kůra



Éterický olej



Květy



Listy



Kořen



Semena

**STANDARDNÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY**  
Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz *Příprava léčebných prostředků*, str. 120-5.

# BOLESTI HLAVY A MIGRÉNY

Bolesti hlavy nejsou nemoci jako takové, jsou však příznakem skrytého onemocnění. Tenzní bolesti hlavy například reagují na uklidňující byliny, přetrvávající bolesti však mohou naznačovat potřebu relaxace, stres uvolňujících postupů nebo radikálního přehodnocení životního stylu. Bolesti hlavy způsobené katarom nebo sinusitidou zmírňují byliny snižující překrvění, čerstvý vzduch a jídelníček oprostěný od potravy bohaté na sliz, jako jsou mléčné výrobky. Migrény lze spojovat s alergií na potravinu nebo znečištění.












„Horké“ migrény spojené se zúženými cévami se zmírňují ledovými obklady a chladivými

prostředky; „studené“, spojené s rozšířenými cévami, reagují na nahřátý ručník na čele a teplé, stimulační byliny. Některé ženy zjišťují, že jejich migrény jsou spojeny s menstruačním cyklem, pak mohou pomoci hormonální byliny. Prostředky zlepšující trávení, zvláště pročišťující játra, jako je řepík, mohou také ulevovat od bolestí hlavy.

V čínském lékařství jsou oči spojovány s játry a migrénu lze ztotožnit s překypující čchi (energií) jater.

**DŮLEŽITÉ:** Při náhlých úporných bolestech hlavy vyhledejte odbornou radu.

Viz též: sinusitida, str. 138-9; vzrušení a napětí, str. 162-3; předmenstruační syndrom, str. 166-7.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>TENZNÍ BOLESTI HLAVY</b> Mohou být způsobeny napětím krčního svalstva vyvolaným stresem. Příznaky se rozplynou s relaxací.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAK</b> ● Bolest, obvykle čelní	<i>Scutellaria lateriflora</i> <b>ŠÍŠÁK</b> (viz str. 98) 	Relaxans a regenerační prostředek pro centrální nervovou soustavu; sedativum, antispazmodikum.
	<i>Betonica officinalis</i> <b>BUKVICE LÉKAŘSKÁ</b> (viz str. 99) 	Sedativum; stimuluje cerebrální oběh; prospěšné nervinum při rozrušení a starostech.
<b>MIGRÉNA</b> Silná bolest hlavy, která může být spojena s přecitlivělostí na potravu, znečišťující agens, s menstruačním cyklem nebo stresem. Je spojena se změnami napětí mozkových tepen. Neléčené příznaky mohou trvat pár minut až několik dní.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> ● Poruchy vidění, které předcházejí záchvatu ● Mravenčení končetin ● Nevolnost a zvracení ● Přecitlivělost na světlo	<i>Gelsemium sem pervirens</i> <b>GELSEMIUM STÁLEZELENÉ</b> (viz str. 180) 	Silné analgetikum a sedativum; prospěšná při migrénách a neuralgii.
	<i>Lavandula sp.</i> <b>LEVANDULE</b> (viz str. 73)  	Sedativum; analgetikum s antispazmodickým účinkem; chladivý, horký léčebný prostředek užitečný při „horkých“ migrénách.
	<i>Chrysanthemum parthenium</i> <b>KOPRETINA ŘIMBABA</b> (viz str. 102) 	Protizánětlivá; rozšiřuje mozkové cévy, zmírňuje „horké“ migrény spojené se zúžením cév.
<b>NEURALGIE</b> Silná pálivá nebo bodavá bolest, často pocíťovaná podél probíhajících obličejových nervů. Může následovat po zranění nebo vystavení chladu a průvanu.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> ● Silná, ostře ohraničená bolest ● Příslušné partie kůže vysoce citlivé na dotek ● Pravidelné opakování	<i>Citrus limon</i> <b>CITRONÍK LIMON</b> (viz str. 180)  	Chladivá, adstringentní; pokládá se za nervové tonikum; protizánětlivá.
	<i>Hypericum perforatum</i> <b>TŘEZALKA TEČKOVANÁ</b> (viz str. 68)   (kvetoucí urcholky)	Působí příznivě na nervovou soustavu; protizánětlivá.
	<i>Verbena officinalis</i> <b>SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ</b> (viz str. 112) 	Sedativum; antispazmodikum; regenerační působení na nervovou soustavu.

## PŘÍPAD

### Tenzní bolesti hlavy

**PACIENT:** Věra, vdaná sekretářka, 45 let, dvě dospívající dcery a tchyně ve společné domácnosti.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Věra trpěla jednou nebo dvakrát v týdnu bolestmi hlavy, na které užívala patentová analgetika. Bolest se vždy soustředila nad pravé oko a často trvala dva až tři dny. Stěžovala si také na časté záchvaty průjmu. Měla tendenci propadat depresím a krajní únavě, a nikdy se jí nepodařilo najít si čas pro sebe. Lékařské testy neodhalily žádné abnormality. S dcerami vycházela neseadno a neustálá přítomnost její tchyně pokročilejšího věku jí „šla na nervy“. Starosti s nedostatkem peněz byly na denním pořádku.

**LÉČENÍ:** Bylo třeba věnovat se trochu vlastní osobě: levandulový olej do koupele a po práci pět minut jen

pro sebe. Léčení stresové nesnášenlivosti a deprese spočívalo v relaxaci a tonizujících nervinech, která rovněž zmírňovala napětí v žaludku. Na podporu tolerance byly přidány Bachovy květinové přípravky (netýkavka, vrba a buk). Užívala také tinktury z bukvice, sporýše, meduňky, dubu a koniklece, a to třikrát denně v 5 ml dávkách, spolu s ženšenem jako všeobecným tonikem.

**VÝSLEDEK:** Po dvou měsících byly Věřiny bolesti hlavy stále řidší a slabší. Výbuch rodinných sporů je sice opět vyvolal, Věra však věděla, jak úzce jsou spojeny se stresem v domácnosti a s jejími city – když tchyně odjela na dva týdny pryč, strávila Věra čtrnáct dní bez bolestí. Problémy by mohly vyřešit oddělené byty, budou to však muset místo toho obstarat Bachovy přípravky z bylin.

Použití	Kombinace	Upozornění
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Smíchejte 45 ml tinktury ze šišáku a 5 ml meduňky a užívejte až čtyři 5 ml dávky denně jako uklidňující nervinum.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Do nálevu nebo tinktury přidejte sedativní nervina, jako jsou levandule, sporýš, třezalka a šišák.	V těhotenství se vyhněte vysokým dávkám.
Užívání ve Velké Británii, Austrálii a na Novém Zélandu vyhrazeno odborným lékařům; maximální bezpečná dávka je stanovena na 5 kapek tinktury ve vodě v poměru 1:10, 4 x denně. Maximální dávka za týden 5 ml.	U akutních stádií se předepisuje samotná, lze ji však předepisovat ve spojení s kapkami tinktury z piscidie (až 20 kapek třikrát denně) a buď levandulovým čajem při „horkých“ migrénách, nebo rozmarýnou při „studených“.	Používejte pouze na předpis, předávkování může vést k nevolnosti a dvojitému vidění.
Naředte 10 kapek levandulového oleje ve 25 ml oleje základního a masírujte jím při první známce příznaků skráně; použijte nálev z květů.	Po masáži vypijte nálev z levandulových květů a sporýše (celkem 30 g bylin na 500 ml vody) v dávkách velikosti vinné sklenky.	V těhotenství se vyhněte vysokým dávkám.
Jako profylaktikum jezte jeden list denně, nebo užívejte 5-10 kapek tinktury každých 30 minut po celou dobu trvání příznaků.	Kombinujte s dalšími tranquilizéry a analgetiky, jako jsou tinktura z kozlíku nebo piscidie a berte až 20 kapek třikrát denně.	Neužívejte pokud berete warfarin; vedlejším účinkem při konzumaci listů může být tvorba ústních vředů.
Postiženou oblast jemně potírejte plátkem čerstvého citrónu nebo trochou šťávy z něj, nebo použijte hodně ředěný citrónový olej.	Pro zmírnění příznaků užívejte samotnou.	Olej může dráždit: nepoužívejte více než 5 kapek ve 25 ml základního oleje.
Užívejte nálev; na postiženou oblast nanášejte léčivý olej.	K nálevu přidejte levanduli a šišák jako uklidňující nervina.	Pokud kůže po vnitřním užití vystavíte slunečnímu záření, může způsobovat dermatitidu.
V odvaru smočte složenou gázu a použijte jako obklad; použijte masť; užívejte nálev nebo 5 ml tinktury.	Do tinktury nebo nálevu přidejte levanduli nebo třezalku, nebo až 20 kapek tinktury z piscidie.	V těhotenství neužívejte terapeutické dávky.

## KLÍČ



Nat



Éterický olej



Květy



Plod



Kořen









STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ  
PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno  
jinak, jsou veškeré  
standardní; viz Pří-  
prava léčebných  
prostředků,  
str. 120-5.

# INFEKCE

Moderní věda připisuje infekce bakteriím a virům. Dřívější generace obviňovaly „létající jedy“, „začarované střely“ nebo uhrančivý pohled, zatímco čínská medicína připisuje chřipky a horečky „šesti zlům“ spojeným s klimatickými faktory – větrem, zimou, horkem, vlhkem, suchem a ohněm – a z vážných epidemií obviňuje „morovou ránu“. Bylo zjištěno, že mnohé byliny, používané tradičně k boji s infekcemi, jsou silnými antibiotiky a stimulanty imunitní soustavy. Na rozdíl od ortodoxních antibiotik se širokým záběrem působí tyto byliny specificky na mikroby, na které útočí, takže mají menší dopad na užitečné

baktérie ve střevech. Proto není pravděpodobné, že by po nich docházelo k takovým trávicím potížím, jako po ortodoxních lécích. Byliny napomáhají udržovat kontrolu nad průběhem nemoci a tím, jak tělo pracuje na obnovení rovnováhy. Běžná nachlazení mohou být například svou povahou „horká“ nebo „studená“ nebo při postupující nemoci tyto dvě polohy střídají. „Studené“ stavy vyžadují zahřívající byliny, jako je zázvor, *kuej č' (gui zhi)* nebo andělíka; „horké“ infekce lze ochlazovat bylinami, které podporují pocení, jako je sadec prorostlý, šanta kočičí, máta peprná nebo listy morušovníku.

Viz též: katar, str. 136-7; kašel, str. 136-7; plísňové infekce, str. 146-7; poševní kandidóza, str. 156-7.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>NACHLAZENÍ A CHŘIPKA</b> Všeobecně se má za to, že je způsobují virové nebo bakteriální infekce a jsou často spojovány se stresem, únavou, depresemi a přemírou chladu nebo horka.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horečka</li> <li>• Svalová bolest, eventuálně bolest hlavy</li> <li>• Nosní katar nebo ucpaný nos</li> <li>• Kašel</li> <li>• Bolest v hrdle</li> </ul>	<i>Allium sativum</i> <b>ČESNEK SETÝ</b> (viz str. 33)  (cibule)	Antimikrobiální; antifungální; vhodná pro široký okruh infekčních onemocnění.
	<i>Cinnamomum aromaticum</i> <b>KUEJ Č' (GUI ZHI)</b> (viz str. 48) 	Zahřívá při „chladných“ stavech; podporuje pocení; antibakteriální.
	<i>Eupatorium perfoliatum</i> <b>SADEC PROROSTLÝ</b> (viz str. 182) 	Podporuje pocení; srazí horečku; usnadňuje vykašlávání; vhodná při „horkých“ horečnatých nachlazeních a chřípce provázené bolestí ve svalech.
	<i>Nepeta cataria</i> <b>ŠANTA KOČIČÍ</b> (viz str. 182) 	Srazí horečky, potopudná; svírává při katarálním městnání.
<b>NEŽITY A ABSCESSY</b> Místní infekce, často způsobované vniknutím bakterií do vlasového míšku nebo poranění. Mohou být známkou oslabené imunitní soustavy.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolestivá a citlivá oblast zapálené kůže</li> <li>• Zfetelný hnis v nežitu</li> <li>• Bolest</li> </ul>	<i>Forsythia suspensa</i> <b>ZLATICE PŘEVISLÁ</b> (viz str. 182) 	Antibakteriální, protizánětlivá; snižuje horkost; rozhání otoky a nežity; ochlazuje při horečkách.
	<i>Scrophularia sp.</i> <b>KRTIČNÍK a SŮAN ŠEN (XUAN SHEN)</b> (viz str. 97) 	Protizánětlivá, antibakteriální; pročišťující, proto vhodná při toxických stavech.
<b>OSLABENÁ IMUNITNÍ SOUSTAVA</b> Je spojována s vyčerpáním, alergií na potraviny nebo depresemi a zanechává tělo náchylné k infekcím. Může signalizovat mnohem závažnější skrytou poruchu.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Přetrvávající nachlazení nebo chřipky</li> <li>• Časté kožní infekce</li> <li>• Chronická únava</li> </ul>	<i>Astragalus membranaceus</i> <b>CHUANG ČCHI (HUANG QI)</b> (viz str. 180)  (oddenek)	Zvyšuje tvorbu bílých krvinek a posiluje imunitní reakci; antibakteriální; tonizuje energii; posiluje <i>uej čchi</i> , neboli obrannou energii.
	<i>Echinacea purpurea</i> <b>TERČOVKA NACHOVÁ</b> (viz str. 53) 	Antibakteriální, antivirová; posiluje odolnost vůči infekcím; užitečná při všech sepsích nebo infekcích.



## PŘÍPAD

## Vyčerpání s následným oslabením imunitní soustavy

**PACIENT:** Lucie, věk 35 let, matka čilého tříletého dítěte, plně zaměstnaná spolu s manželem přestavbou starého statku.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Po uplynulé čtyři roky trpěla Lucie neustálými nachlazeními a různými virovými onemocněními. Potíže začaly během těhotenství, kdy Lucie vyčerpala svou energii při zvládání vysoce náročného zaměstnání v nakladatelské firmě a přechodu na „povolání“ matky. I když jedla vhodná jídla a pravidelně cvičila, opakované infekce ji vyčerpaly, stala se apatickou a cítila se na dně. Po dva roky jí lékař předepisoval antidepresíva a také další léčení antibiotiky. Počet nachlazení vzrostl od té doby, co její dcerka začala navštěvovat jesle.

**LÉČBA:** Bylinné prostředky se soustředily na stimulantu imunity a povzbuzující tonika: *ling č' (ling zhi)*, *chuang čchi (huang qi)* sporýš, meduňka a terčovka spolu s tobolkami z terčovky jako podpora v době, kdy se znovu objevily příznaky nachlazení. Přidání *Lactobacillus acidophilus* a dalších prospěšných bakterií napomohlo regeneraci trávicího traktu po nadměrném užívání antibiotik. Příznaky nachlazení se léčily čajem z květu černého bezu, řebříčku a máty peprné, kloktáním šalvěje a sirupy proti kašli z jablečnicku obecného, mateřídoušky a lékořice.

**VÝSLEDEK:** Opakující se nachlazení po několika měsících zmizela a Lucie začala pociťovat více energie a životního elánu. Po konzultaci se svým lékařem postupně přestala brát antidepresíva.

Použití	Kombinace	Upozornění
Při akutních stavech snězte denně až šest čerstvých stroužků nebo si vezměte patentní tobolky.	Nejlépe působí samostatně; zápach omezíte konzumací petržele.	Pokud dráždí žaludek, užívejte čaj ze zázvoru nebo fenýklu. V těhotenství a během kojení neužívejte terapeutické dávky.
Užívejte odvar nebo tinkturu; v případě, že nebude dostupná <i>kuej č' (gui zhi)</i> , použijte kúru ( <i>žou kuej rou gui</i> ).	Při nachlazeních smíchejte s trochou čerstvého zázvorového kořene.	V těhotenství se jí vyvarujte. Není vhodná při „horkých“ horečnatých stavech.
Tříkrát až čtyřikrát denně užíjte nálev nebo tinkturu.	Při horečnatých nachlazeních a chřipce kombinujte s řebříčkem, květem černého bezu a mátou peprnou.	Vysoké dávky mohou vyvolat zvracení.
Tříkrát až čtyřikrát denně užíjte nálev nebo tinkturu.	Při horečnatých nachlazeních ji lze smíchat s řebříčkem, květem černého bezu, sadcem prorostlým, popencem břechanovitým, andělikou nebo listím morušovníku ke zvýšení specifického působení.	
Použijte odvar.	Kombinujte s chladivými bylinami, jako je <i>lin jin chua (jin yin hua)</i> , semena lopuchu nebo <i>chuang čchin (huang qin)</i> , nebo byliny ničící bakterie, jako je terčovka v tobolkách.	Použijte dříve, než nežijte začnou hnisat. Neužívejte při průjmu.
Z listů krtičníku připravte zábal; ze <i>süan šen (xuan shen)</i> užívejte odvar nebo tinkturu.	K odvaru přidejte chladivé byliny, jako jsou <i>lien čchiao (lian qiao)</i> , <i>lin jin chua (jin yin hua)</i> , vodilka nebo <i>chuang čchin (huang qin)</i> a užívejte antibakteriální prostředky, jako je terčovka v tobolkách.	Kardiostimulans, neužívejte ji proto při abnormalitách srdečního tepu (tachykardie).
Užívejte odvar nebo tinkturu.	Při celkové tělesné slabosti přidejte další tonika posilující energii, jako je lékořice, <i>tang kuej (dang gui)</i> a <i>paj ču (bai zhu)</i> .	Vystříhejte se jí, pokud se nemoc projevuje nadbytkem „horka“ nebo nedostatkem <i>jin</i> .
Berte 500 mg práškového kořene v tobolkách nebo 10 ml tinktury. Opakujte až čtyřikrát denně.	Použijte samostatně nebo přidejte, podle příznaků, antikatarrální prostředky, jako je květ černého bezu a šanta kočičí, nebo byliny proti horkosti, jako je řebříček nebo vodilka.	Vysoké dávky mohou občas vyvolat nevolnost a závrať.

## KLÍČ



Nat'



Plody



Listy



Kořen



Proutky














STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ  
PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno  
jinak, jsou veškeré  
recepty a dávkování  
standardní; viz *Pří-  
prava léčebných  
prostředků*,  
str. 120-5.

# ONEMOCNĚNÍ DÝCHACÍCH CEST

Holistický přístup ke zdraví se týká zvláště dýchacích potíží. Svádět hrudní onemocnění na infekce, průmyslové znečištění nebo churavé srdce znamená vidět pouze část problému: stejně tak je třeba vzít v úvahu emoční a duševní faktory.

V čínském lékařství jsou plíce spojovány se smutkem a je nápadné, že potíže v hrudní oblasti často následují po úmrtí blízké osoby nebo jiném žalu a že hrudní infekce mají tendenci udeřit, když se cítíme sklesle – třeba v práci, kterou nemáme rádi, nebo když nejsme doma šťastní. Byliny tyto skryté příčiny nemohou vždy vyřešit, avšak tonika k posílení plic, jako je např. oman nebo prvosenka, které působí rovněž na nervovou soustavu, mohou

pomoci. Dýchání a dech mají mnohem větší význam ve východních medicínách než jaký se jim přisuzuje v mechanistickém západním systému. V ájurvédské medicíně se například na dýchání pohlíží jako na životní sílu a ovládání dechu je důležitým jogínským uměním. V čínském lékařství se dech také rovná *čchi* (životní energii) a ovládá její tok: dýchací potíže nejsou viděny pouze jako poškozování životní energie, ale také jako náznak slabosti nebo nerovnováhy *čchi*. Široký okruh bylinných prostředků k léčbě dýchací soustavy může zmírnit příznaky a obnovit vnitřní rovnováhu, aby tak bylo možno se vypořádat se skrytou příčinou stavu.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>KAŠEL</b> Kašel je svalová křeč, která se objevuje jako reakce na podráždění nebo blokádu v průduškových trubicích (t.j. trubicích vedoucích z hrdla k plicím). Kašel se často objevuje v souvislosti s infekcemi, jako je nachlazení nebo chřipka, někdy však i ve spojení s nervovým napětím a nemá žádnou patologickou příčinu.	<i>Althaea officinalis</i> <b>PROSKURNÍK LÉKAŘSKÝ</b>    (viz str. 35)	Tiší a napomáhá vykašlávání; uklidňuje zanícené sliznice dýchacích cest.
	<i>Hyssopus officinalis</i> <b>YZOP LÉKAŘSKÝ</b>   (viz str. 69)	Zahřívající; expektorans, antispazmodikum; prospěšná při řídkém, vodnatém hlenu a kašli spojeném s bronchitidou.
	<i>Morus alba</i> <b>SANG PAJ PCHI (SANG BAI PI)</b>  (viz str. 80)	Chladivý expektorans, antitusikum; vhodná při „horkých“ stavech.
	<i>Pimpinella anisum</i> <b>BEDRNÍK ANÝZ</b>   (viz str. 180)	Zklidňující expektorans, antiseptikum a karminativum; vhodná při dráždivém, suchém kašli a bronchiálních infekcích.
	<i>Prunus serotina</i> <b>STŘEMCHA POZDNÍ</b>  (viz str. 182)	Prostředek proti kašli; užitečná při suchém, dráždivém kašli nebo kašli nervového původu.
<b>KATAR</b> Nadměrná sekrece z membrán v dýchací soustavě, čili katar, může být „studená“, s množstvím vodnatých sekretů, nebo „horká“, s hustými, žlutými sekrety. „Studený“ katar je často spojen s konzumací příliš velkého množství sladkého jídla a pomalým metabolismem. „Horký“ katar může být spojen s nervózní povahou a může být přetrvávající.	<i>Gnaphalium uliginosum</i> <b>PROTĚŽENKA BAHENNÍ</b>  (viz str. 182)	Protizánětlivá; posiluje dýchací soustavu.
	<i>Potentilla anserina</i> <b>MOCHNA HUSÍ</b>  (viz str. 181)	Adstringentní a antikatarální; chladivá při „horkých“ katarálních stavech.
	<i>Sambucus nigra</i> <b>BEZ ČERNÝ</b>  (viz str. 96)	Antikatarální, protizánětlivá a expektorantní; užitečná při kataru horních cest dýchacích spojeném s nachlazením a sennou rýmou.
	<i>Solidago virgaurea</i> <b>CELÍK ZLATOBÝL</b>  (viz str. 180)	Vysušující, adstringentní, antikatarální; protizánětlivý účinek na sliznice.
<b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rýma po nachlazení</li> <li>• Dráždivý kašel</li> <li>• Zanícené nosní membrány</li> <li>• Bolest dutin u „horkého“ typu</li> </ul>		

## PŘÍPAD

### Úporný kašel

**PACIENT:** Jan, 52 let, byl vedoucím výrobního oddělení strojírenského podniku, jehož pracovní náplň zahrnovala pravidelné cesty do zámoří. Ženatý, dva dospívající synové.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Jan trpěl suchým, dráždivým kašlem již nejméně sedm let. Začalo to po silném nachlazení, které přešlo v úporný kašel. Jeho příznaky se zhoršovaly v noci, kdy kvůli nim nemohl ani on, ani jeho žena spát. Nesčetné nemocniční testy dopadly vždy negativně a lékařova poslední teorie obviňovala překyselený žaludku, na které předepsal lék na snižování kyselosti. Tři měsíce této léčby však nepřinesly žádné zlepšení, proto manželka Jana přesvědčila, aby zkusil alternativní léčbu.

**LÉČBA:** Ani nemocniční testy, ani anamnéza nesvědčily o žádných potížích s překyseleným žaludkem. Jan se však skutečně někdy cítil rozpálený a žíznivý. Léčebné prostředky se skládaly z kombinace zvlhčujících bylin, jako je jitrocel kopinatý, *sang paj pchi* (*sang bai pi*) a jablečník obecný, s přidáním střemchy pozdní k potlačení kašle a omanu jako plicního tonika. Ke směsi byla přidána locika jedovatá pro užití večer jako silnější tlumící prostředek proti kašli.

**VÝSLEDEK:** Během tří týdnů se záchvaty kašle, které Jana v noci probouzely, objevovaly jednou nebo dvakrát týdně. Střemcha pozdní byla z léčby vypuštěna, protože ostatní byliny plíce posílily a uzdravily. Za další dva měsíce Janův kašel definitivně zmizel.

Použití	Kombinace	Upozornění
Užívejte nálev nebo tinkturu, nebo berte 5 ml sirupu z listů nebo květů.	Lze ji kombinovat s antikatarálními prostředky, jako je popenec břechťanovitý, nebo dalšími expektoranty, jako je kůra z moruše nebo jablečník obecný.	
Užívejte nálev nebo tinkturu, nebo smíchejte k masáži hrudníku 5 ml éterického oleje se 20 ml základního oleje.	Dobře se doplňuje s regeneračními prostředky, jako jsou oman a jablečník obecný při chronických stavech: na dva díly yzopu přidejte 1 díl další byliny.	
Užívejte odvar nebo tinkturu.	Kombinujte se zklidňujícími a ochlazujícími bylinami, jako je list proskurníku lékařského nebo jitrocele kopinatého, nebo, v případě infekce, s mateřídouškou.	
Užívejte třikrát denně 1-2 ml tinktury nebo naředěte 10 kapek éterického oleje 25 ml základního jako prostředek k masáži hrudníku.	Při dráždivém kašli kombinujte s 1-2 ml lociky jedovaté, při infekcích se 2-3 ml tinktury z mateřídoušky nebo yzopu. Pro masáž hrudníku přidejte 10 kapek eukalyptového oleje.	
Užívejte nálev nebo tinkturu ve 2 ml dávkách.	U těžších případů kombinujte s adstringenty, jako je divizna, toniky, jako je oman, nebo dalšími prostředky proti kašli, jako je locika jedovatá.	Může způsobovat ospalost; neužívejte při akutních infekcích.
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Lze ji kombinovat s antikatarálními prostředky, jako je květ černého bezu, <i>cchang er c'</i> ( <i>cang er zi</i> ) nebo celík zlatobýl při použití 2 dílů protěženky bahenní na 1 díl ostatních bylin.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Kombinujte s chladivými a utišujícími antikatarálními prostředky, jako je jitrocel kopinatý, nebo antibakteriálními, jako je česnek.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Lze ji kombinovat s dalšími vysušujícími nebo adstringentními bylinami, jako je řebříček, popenec břechťanovitý, celík zlatobýl, řepík nebo rdesno hadí kořen, které podpoří její účinek. Použijte 3 díly květu černého bezu na 1 díl ostatních bylin.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Lze ji kombinovat s dalšími antikatarálními přípravky, jako je protěženka bahenní nebo <i>sin i</i> ( <i>xin yi</i> ), nebo uklidňujícími, jako je jitrocel kopinatý.	

## KLÍČ



Náť



Kůra



Éterický olej



Květy



Listy



Kořen

















Kořenová kůra



Semena

## STANDARDNÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY

Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz Příprava léčebných prostředků, str. 120-5.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<p><b>SINUSITIDA</b> Zánět nebo infekce lebečních dutin. Často následuje po nachlazení, může však být spojen se zubními potížemi, např. hluboko usazeným zubním váčkem. Postihuje více nervózní osoby, které nevyjadřují své emoce a nemohou nebo nechtějí se „vykřičet.“</p> <p><b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolest postihující oblast dutin</li> <li>• Bolest hlavy, která může být krutá</li> <li>• Dutiny citlivé na dotek</li> <li>• Nosní sekrety, často se stopami krve</li> </ul>	<p><i>Glechoma hederacea</i> <b>POPENEC BŘEČTANOVITÝ</b>  (viz str. 182)</p>	Antikatarální a adstringentní; vhodná pro katar dutin a průdušek.
	<p><i>Hydrastis canadensis</i> <b>VODILKA KANADSKÁ</b>  (viz str. 67) (oddenek)</p>	Silně ochlazující, adstringentní a antikatarální.
	<p><i>Myrica cerifera</i> <b>VŘESNA VOSKOVÁ</b>  (viz str. 182)</p>	Zahřívající a adstringentní; stimuluje oběhovou soustavu.
	<p><i>Xanthium sibiricum</i> <b>CCHANG ER C' (CANG ER ZI)</b>  (viz str. 180)</p>	Zahřívající, antikatarální; prospěšná při bolestech dutin v hlavě a alergické rinitidě.
<p><b>BRONCHITIDA</b> Zánět průdušek, který může být způsoben infekcí. Chronické stavy se často obnovují při běžných nachlazeních nebo ve spojitosti s kouřením a znečištěným vzduchem.</p> <p><b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Produktivní kašel, často hnisavý hlen</li> <li>• Zvýšená teplota</li> <li>• Bolesti v oblasti hrudníku a dušnost, pokud je stav chronický</li> </ul>	<p><i>Inula helenium</i> <b>OMAN PRAVÝ</b>  (viz str. 70)</p>	Plicní tonikum a expektorans; regenerující a zahřívající; vhodná při oslabených plicích a úporném kašli.
	<p><i>Marrubium vulgare</i> <b>JABLEČNÍK OBECNÝ</b>  (viz str. 180)</p>	Antispazmodická; tišící a expektoranční účinek; uvolňuje průdušky a zmírňuje překrvení.
	<p><i>Primula veris</i> <b>PRVOSENKA JARNÍ</b>  (viz str. 87)</p>	Silné expektorans, vhodné pro uvolnění zastaralého hlenu a zmírnění úporného, suchého kašle.
	<p><i>Thymus vulgaris</i> <b>MATEŘIDOUŠKA DYMIÁN</b>   (viz str. 104)</p>	Antiseptikum a expektorans; prospěšná při hustém, infikovaném hlenu a suchém, obtížném kašli.
<p><b>ASTMA</b> Křeč svalstva průdušek (bronchospasmus), vedoucí k sípání a dušnosti. Astma může být spojeno s dalšími příznaky alergie, jako je senná rýma nebo ekzém, a mívá k němu sklon více rodinných příslušníků. Čínské lékařství často spojuje astma se slabou energií ledvin a selháním správného oběhu <i>čchi</i>. K léčbě se mohou hodit ledvinová tonika, jako je <i>kuej č' (gui zhi)</i>.</p> <p><b>UPOZORNĚNÍ:</b> Všechny byliny uvedené proti bronchitidě jsou vhodné rovněž pro astma.</p> <p><b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sípání při výdechu</li> <li>• Velké potíže s dýcháním</li> </ul> <p><b>DŮLEŽITÉ:</b> Silné astma může ohrozit život a vyžaduje odbornou lékařskou pomoc. Chroničtí astmatici by se měli dříve, než přeruší ortodoxní léčení, obrátit pro radu na lékaře.</p>	<p><i>Chamaemelum nobile</i> <b>RMENEC SLIČNÝ</b>   (viz str. 47)</p>	Antialergické, protizánětlivé a antispazmodické účinky; prospěšná při alergickém astmatu.
	<p><i>Ephedra sinica</i> <b>CHVOJNÍK ČÍNSKÝ</b>  (viz str. 54)</p>	Uvolňuje průdušky a cévy; zahřívá při všech „studených“ stavech hrudníku.
	<p><i>Eucalyptus globulus</i> <b>BLAHOVIČNÍK EUKALYPTOVÝ</b>  (viz str. 56)</p>	Antiseptikum, antispazmodikum a expektorans.
	<p><i>Grindelia camporum</i> <b>ZAPLEVANKA</b>  (viz str. 182)</p>	Antispazmodikum a expektorans; zmírňuje křeče průdušek.

<b>Použití</b>	<b>Kombinace</b>	<b>Upozornění</b>
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Lze ji kombinovat s dalšími antikatarálními prostředky, jako je bez černý nebo jitrocel kopinatý. Použijte 2 díly popence břečťanovitého na 1 díl doplňkových bylin.	
Užívejte třikrát denně jednu nebo dvě 200 mg tobolky prášku nebo 1 ml tinktury. ☛	Do tobolek přidejte světlík lékařský.	Neužívejte v těhotenství nebo při vysokém krevním tlaku.
Prášek užívejte ke šňupání, nebo přidejte 5 ml tinktury do 20 ml emulgační masti a používejte k masáži vedlejších dutin nosních.	Do masti přidejte 2-3 kapky eukalyptového oleje jako antiseptikum a antispazmodikum.	Neužívejte při velmi „horkých“ stavech.
Užívejte odvar nebo tinkturu.	Všeobecně se používá pro vytvoření specifického účinku v komplexních směsích s 10-15 dalšími bylinami. Při sinusitidě přidejte byliny, jako je <i>sin i (xin yi)</i> , <i>lien čhiao (lian qiao)</i> nebo kůra morušovníku.	Velmi vysoké dávky mohou způsobovat dramatický pokles hladiny cukru v krvi.
Užívejte odvar, tinkturu nebo sirup.	Užívejte samotnou nebo přidejte 10 ml šťávy z přesličky pro hojení zasažených plic; lze přidat i další byliny s regeneračním účinkem na plíce včetně yzopu, jablečnicku a anýzu.	
Užívejte nálev, tinkturu nebo sirup; cucejte bonbóny z jablečnicku (jsou k dostání v lékárnách).	Lze ji kombinovat s toniky, jako je oman nebo yzop, nebo zahřívajícími expektoranty, např. andělikou. Použijte dva díly jablečnicku obecného na 1 díl doplňkových bylin.	
Užívejte odvar, tinkturu nebo sirup.	Lze ji kombinovat se silnými expektoranty, jako je krvavec kanadský, a tisíci bylinami, jako je jitrocel kopinatý nebo lékořice. Použijte 2 díly prvosenky jarní na 1 díl doplňkových bylin.	V těhotenství neužívejte příliš velké dávky. Neužívejte, pokud se léčíte warfarinem.
Užívejte nálev, tinkturu nebo sirup; pro masáž hrudníku smíchejte 10 kapek éterického oleje s 20 ml mandlového oleje.	Lze přidat další expektoranta, jako je kůra morušovníku, nebo hojivé byliny, jako je přeslička pro poškozené plíce; masáž hrudníku lze obohatit pěti kapkami éterického oleje z yzopu nebo máty peprné.	V těhotenství neužívejte terapeutické dávky.
Éterickým olejem masírujte hrudník nebo inhalujte jeho páry; při první známce záchvatu zahijte 1 polévkovou lžící květů mísou vařící vody a inhalujte.	Doplňte vnitřní léčbou jako u bronchitidy, viz výše.	Nepřekračujte stanovené dávkování. Éterický olej v těhotenství neužívejte.
Ve Spojeném království, Austrálii a na Novém Zélandu ji smí používat pouze lékaři. Maximální povolená dávka ve Spojeném království je třikrát denně 2,5 ml v tinktuře 1:4.	Lze ji předepisovat v kombinaci s nálevy z jablečnicku obecného nebo yzopu; často se jako další antispazmodika přidávají <i>Euphorbia pilulifera</i> (pryšec kulkonosný) a <i>Grindelia camporum</i> (zaplevanka).	Užívejte pouze předepsaným způsobem. Máte-li vysoký krevní tlak, zelený oční zákal nebo užíváte-li MAO inhibitory, vyvarujte se jí.
Pro masáž hrudníku smíchejte 1-2 ml oleje s 25 ml základního oleje; několik kapek ukápněte jako inhalant na polštář nebo kapesník.	Přidejte celkem 10-15 kapek mateřídouškového, mátového, meduňkového, anýzového nebo fenýklového éterického oleje pro zvýšení antiseptického a expektorálního účinku.	
K přípravě nálevu ponořte 15 g do 500 ml vody a užívejte max. 5 ml denně v dávkách po 1-2 ml.	Lze ji kombinovat s dalšími antispazmodiky, jako je pryšec kulkonosný ( <i>Euphorbia pilulifera</i> ) – max. 1 ml na jednu dávku tinktury – nebo dalšími expektoranty a plicními toniky, jako je prvosenka jarní nebo oman.	Neužívejte, pokud máte nízký krevní tlak, protože jej snižuje. Vysoké dávky mohou působit dráždivě na ledviny. ☛

## KLÍČ



Náť



Kůra



Éterický olej



Květy



Plody



Listy



Kořen



Větvičky









STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ  
PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno  
jinak, jsou veškeré  
recepty a dávkování  
standardní; viz *Pří-  
prava léčebných  
prostředků*,  
str. 120-5.

# UŠI, OČI, ÚSTA A KRK

I když moderní lékařská praxe směřuje k izolaci zraku, sluchu a řeči od ostatních částí těla, odráží se právě ve zdraví očí, uší a úst stav celého organismu. Nyní se ukazuje, že přetrvávající potíže u těchto orgánů často souvisejí s dalšími systémovými poruchami: „hnisavé ucho“ u dětí souvisí s alergiemi na mléko a obnovující se opary na rtech jsou spojeny s únavou, stresem a vyčerpanou imunitní soustavou. V čínské lékařství jsou oční problémy spojovány s nerovnováhou jater; sluchové potíže a ušní šelesty mohou být známkou slabosti ledvin a trvalé potíže s ústní dutinou nebo s bolavými rty mohou

naznačovat nadbytek „horkosti“ ve slezině. Bylinná léčiva jsou při těchto onemocněních ideální, protože nabízejí jednak úlevu od příznaků a jednak zdolání skryté příčiny. V některých případech bývají rozhodujícím momentem léčby změna jídelníčku nebo životního stylu. Unavené, namáhané oči lze například uklidnit očními koupelemi z růžové vody nebo slabým nálevem světlíku lékařského, měsíčku lékařského, chrpy modráku nebo listů jahodníku, avšak jediným skutečným řešením je zlepšení světelných podmínek a časté přestávky u obrazkových terminálů.

Viz též: infekce, str. 134-5; poševní kandidóza, str. 156-7.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>BOLEST UCHA</b> Může být spojena s katarom nebo infekcí.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolest, často silná, v jednom nebo obou uších</li> <li>• Blokované vnímání v uších</li> <li>• Bzučení nebo zvonění v uších</li> <li>• Hojný mazový sekret</li> <li>• Horečka</li> <li>• Závrať nebo nevolnost, pokud je postiženo vnitřní ucho</li> </ul> <p><i>DŮLEŽITÉ: Závažné infekce mohou vést k ohluchnutí, proto pokud příznaky neustupují, vyhledejte odbornou lékařskou pomoc.</i></p>	<i>Pulsatilla vulgaris</i> <b>KONIKLEC OBECNÝ</b>  (viz str. 181)	Sedativní, analgetická; působí přímo na uši.
	<i>Hydrastis canadensis</i> <b>VODILKA KANADSKÁ</b>  (viz str. 67)	Silně chladivě adstringentní s antikatarálním účinkem.
	<i>Plantago lanceolata</i> <b>JITROCEL KOPINATÝ</b>  (viz str. 86)	Posiluje sliznice a působí na katar; užitečná při katarálních stavech středního ucha.
	<i>Verbascum thapsus</i> <b>DIVIZNA MALOKVĚTÁ</b>  (viz str. 111)	Tišící a mírně sedativní bylina vhodná při poraněních.
<b>KONJUNKTIVITIDA A BLEFARITIDA</b> Konjunktivitida je zánět oční spojivky, tj. membrány, která pokrývá oční bulvu. U blefaritidy dochází k zánětu okrajů očního víčka. Oba stavy mohou být způsobeny infekcí, alergií nebo mechanickým či chemickým podrážděním.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY KONJUNKTIVITIDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pocit cizího tělíska v oku</li> <li>• Zvýšená světloplachost</li> <li>• Bolestivost, citlivost nebo otékání</li> <li>• Červené nebo růžové oko</li> <li>• Sekret, který může být vodnatý nebo obsahovat hnis</li> </ul> <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY BLEFARITIDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Červená, šupinatá víčka</li> </ul>	<i>Agrimonia eupatoria</i> <b>ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 31)	Svíravé a hojivé působení na sliznice; jaterní tonikum, které může pomoci očím.
	<i>Calendula officinalis</i> <b>MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 43)	Protizánětlivá, svíravá bylina vhodná při poraněních, antiseptická; pomáhá při místním podráždění.
	<i>Chrysanthemum morifolium</i> <b>TŮ CHUA (JU HUA)</b>  (viz str. 182)	Antibakteriální, protizánětlivá bylina s účinkem na játra; vhodná při neustávajících očních potížích.
	<i>Euphrasia officinalis</i> <b>SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 182)	Svíravá, antikatarální a protizánětlivá.

**PŘÍPAD****Nadměrný katar příčinou ohluchnutí**

**PACIENT:** Robert, aktivní 12-letý chlapec, se stáhl do sebe a začal zaostávat ve škole.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Robert trpěl od raného dětství neustálými kataru. Uši měl stále ucpané a náchylné k infekcím; jako batole trpěl úporným středoušním zánehem; měl za sebou řadu vyšetření a třetím rokem zavedeny T-trubičky. Jeho sluch se stále zhoršoval, práce ve škole a běžná konverzace na hřišti se stávala obtížnou a stěžoval si na neustávající bzučení v uších. Kdykoli si šel zaplavat, určitě následovala bolest v uších a infekce. Jeho jídelníček byl poměrně typický pro dvanáctiletého: příliš málo listové zeleniny a více než půl litru mléka denně.

**LÉČBA:** Bylinná kúra zahrnovala celík zlatobýl, terčovku červenou a koniklece ve formě tinktury spolu s tobolečkami z vodilky. Podobu zkušebního měsíce nahradila Robertova matka veškeré mléko a mléčné výrobky v jeho jídelníčku sójovým mlékem a přidala více listové zeleniny a ryb, aby se zvýšil příjem minerálů a vitamínů.

**VÝSLEDEK:** Už po dvou týdnech léčby bylinami a diety bez mléka se Robertův sluch zlepšil. Po třech měsících měl za sebou šest týdnů bez ušní infekce a kataru a mohl plavat, aniž by dostal ušní infekci. Byliny přestal postupně užívat a o tři měsíce později, po kontrole v nemocnici, mu byly T-trubičky odstraněny. S dietou a s nízkotučným mlékem je spokojen a občasná zmrzlina nezpůsobuje mnoho potíží.

<b>Použití</b>	<b>Kombinace</b>	<b>Upozornění</b>
Užívejte třikrát denně 1-2 ml tinktury.	Kombinujte s antikatarálními prostředky, jako je vodilka kanadská nebo světlík lékařský. Na jednu dávku použijte 10 kapek tinktury z vodilky nebo max. 5 ml tinktury ze světlíku.	
Užívejte třikrát denně dvě 200 mg tobolečky nebo 20 kapek tinktury, nebo 10 ml tinktury ve 100 ml vody jako ušní kapky (viz upozornění pro diviznu níže).	Do tobolek přidejte pro zesílení antikatarálního účinku prášek ze světlíku lékařského.	Neužívejte v těhotenství, nebo máte-li vysoký krevní tlak; stanovené dávkování nepřekračujte.
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Tinkturu kombinujte s tinkturou z květů bezu černého jako antikatarálním prostředkem nebo 10 kapkami tinktury z koniklece, aby působení směřovalo na uši.	
Studený léčivý olej používejte jako ušní kapky.	Doplňujte bylinami s antibiologickým účinkem, jako je terčovka nachová v tobolečkách, a antikatarálními prostředky, jako jsou nálev z bezu černého nebo vodilka kanadská v tobolečkách.	Nepoužívejte, pokud existuje nebezpečí, že by mohl být proděravěný ušní bubínek.
Oči omývejte slabým, dobře přecezeným nálevem (10 g byliny na 500 ml vody).	Jedná-li se o infekci, užívejte vnitřně podpůrné antibakteriální prostředky, jako je terčovka nachová.	
Složenou gázu smočte v hodně zředěné tinktuře a přikládejte na oči jako obklad; na ječné zrnko použijte oční lázeň připravenou z 50 ml vody a 5 ml tinktury.	Užívejte samotnou.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Kombinujte s antikatarálními bylinami, např. světlíkem lékařským nebo květy bezu černého, nebo bylinami působícími na játra, jako je řepík lékařský nebo černohlávek.	
Složenou gázu namáčejte v nálevu a aplikujte na oči jako obklad, nebo oči omývejte vodou s přidáním 5-10 kapek tinktury.	Jedná-li se o infekci, užívejte vnitřně podpůrné antibakteriální prostředky, jako je terčovka nachová.	

**KLÍČ**

Nař



Květy



Listy

















Korunní plátky



Oddenek

STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ  
PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno  
jinak, jsou veškeré  
recepty a dávkování  
standardní; viz Pří-  
prava léčebných  
prostředků,  
str. 120-5.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	<i>Bylina</i>	<i>Působení</i>
<b>VŘEDY V ÚSTECH</b> Bolestivé vředy v ústech, často související s plísnovou nebo bakteriální infekcí. Mohou být spojeny s nadměrnou konzumací cukru nebo jiné potravy, která podporuje množení plísní. Pokud se spolu s vředy objeví i popraskané nebo rozpukané rty, může jít o nedostatek vitamínů.	<i>Commiphora molmol</i> <b>MYRHOVNÍK MOLMOL</b> (viz str. 50)   (pryskyřice)	Antimikrobiální, svíravá bylina, která hojí rány.
	<i>Polygonum bistorta</i> <b>RDESNO HADÍ KOŘEN</b> (viz str. 182) 	Svíravá, tišící a protizánětlivá; vhodná též při ostatních zánětech ústní dutiny.
	<i>Salvia officinalis</i> var. <i>purpurea</i> <b>ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ NACHOVÁ</b> (viz str. 95) 	Antiseptická a svíravá. Vhodná také při zánětu a jiných onemocněních dásní.
<b>OPARY</b> Skupina malých puchýřků na obličeji, často okolo rtů. Podlehnete-li jednou infekci viru <i>herpes simplex</i> , mají opary tendenci se objevovat znovu, jakmile je imunitní soustava oslabena infekcí, stresem nebo únavou.	<i>Lavandula sp.</i> <b>LEVANDULE</b> (viz str. 73) 	Místně antiseptická.
	<i>Melaleuca alternifolia</i> <b>MELALEUKA</b> (viz str. 181) 	Antibiotikum; stimuluje imunitní soustavu.
<b>BOLEST V KRKU</b> Tento obecný příznak může souviset s infekcí nebo chemickými dráždidly. Může být průvodním příznakem zánětu mandlí, hltanu nebo hrtanu.	<i>Agrimonia eupatoria</i> <b>ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ</b> (viz str. 31) 	Svíravé a hojivé působení na sliznice.
	<i>Alchemilla vulgaris</i> <b>KONTRYHEL OBECNÝ</b> (viz str. 32) 	Svíravá; zmírňuje záněty; užitečná při zánětu hrtanu.
	<i>Echinacea purpurea</i> <b>TERČOVKA NACHOVÁ</b> (viz str. 53) 	Antibakteriální, adstringentní; užitečná při všech krčních onemocněních včetně zánětu mandlí.
	<i>Lythrum salicaria</i> <b>KYPREJ VRBICE</b> (viz str. 181) 	Adstringentní; snižuje zanícení; užitečná při stavech spojených s horečnatým nachlazením.
<b>TONZILITIDA</b> Zánět mandlí je obvykle spojen s bakteriální nebo virovou infekcí.	<i>Baptisia tinctoria</i> <b>BAPTÍZIE BARVÍŘSKÁ</b> (viz str. 180) 	Antimikrobiální, antikatarální; pročišťuje mizní soustavu; vhodná při přetrvávajících infekcích.
	<i>Galium aparine</i> <b>SVÍZEL PŘÍTULA</b> (viz str. 62) 	Prostředek k čištění krve; čistí mizní soustavu; vhodná pro všechna mizní onemocnění včetně infekční mononukleózy a při potížích s nosními mandlemi.
	<i>Gnaphalium uliginosum</i> <b>PROTĚŽENKA BAHENNÍ</b> (viz str. 182) 	Protizánětlivá; tonizuje sliznice; vhodná též při zánětu hrtanu, hltanu a hnisavé angíně.
	<i>Phytolacca americana</i> <b>LÍCIDLO AMERICKÉ</b> (viz str. 85) 	Antikatarální; pročišťuje mizní soustavu; zmírňuje otok mizních uzlin.
<b>HLAVNÍ PŘÍZNAK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolestivé bílé, vyvýšené skvrny, které mohou být velmi neústupné</li> </ul>		
<b>HLAVNÍ PŘÍZNAK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblast, která je bolestivá nebo v níž pociťujete pálení</li> </ul>		
<b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolest v zadní části úst</li> <li>• Potíže s polykáním</li> <li>• Červený, pálicí krk /hrdlo/</li> <li>• Chraptivý nebo skřehotavý hlas</li> <li>• Může být provázena horečkou nebo nachlazením</li> </ul>		
<b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velmi bolestivé hrdlo</li> <li>• Obtíže při polykání</li> <li>• Horečka</li> <li>• Červené, zvětšené mandle, z nichž může vytékat hnis</li> </ul>		
<b>DŮLEŽITÉ:</b> Absces za mandlí vyžaduje odborné lékařské ošetření.		



## KLÍČ



Nař



Éterický olej



Listy



Kořen



Stonek



Celá bylina

Použití	Kombinace	Upozornění
Do sklenice teplé vody přidejte 5-10 kapek oleje nebo 5 ml tinktury a použijte k výplachu úst.	Do kloktadla přidejte 5 ml šalvějové nebo rozmarýnové tinktury nebo žvýkejte po použití kloktadla borůvku, zamaskujete tím jeho chuť.	V těhotenství neužívejte.
Pro výplach úst použijte odvar nebo přidejte do sklenice vody 5 ml tinktury.	Do kloktadla přidejte hojivé antibakteriální prostředky, jako je černohlávek, rozmarýna, borůvka nebo <i>Baptisia tinctoria</i> . Při přetrvávajících potížích použijte vnitřně terčovku nebo česnek.	
K výplachu úst použijte standardní nálev nebo přidejte do sklenice vody 10 ml tinktury.	Do kloktadla přidejte k posílení antibakteriálního působení tinkturu z rozmarýny nebo terčovku nachovou.	V těhotenství se vyvarujte terapeutických dávek.
Smíchejte 10 kapek oleje s 25 ml základního oleje a lehkým poklepem nanásejte na postiženou oblast.	Užívejte samotnou; pokud opar ohlašuje nachlazení, užíjte vnitřně terčovku nebo česnek.	
Smíchejte éterický olej s desetinásobným objemem základního oleje a postiženou oblast jím jemně poklepávejte, jakmile se začne rozvíjející se opar hlásit palčivou bolestí.	Užívejte samotnou. Pokud se opar objevuje často, užívejte k posílení imunitní soustavy <i>chuang čchi (huang qi)</i> nebo pátentové tablety ze „sibiřského ženšenu“ – kořene tajgy ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> ) pro zvýšení odolnosti vůči stresu.	
Ke kloktání použijte nálev nebo 10 ml tinktury naředěné sklenicí teplé vody.	Užívejte samotnou nebo přidejte do kloktadla tinkturu z šalvěje nebo rozmarýny.	
Ke kloktání použijte nálev nebo 10 ml tinktury naředěné sklenicí teplé vody.	Při zánětu hrtanu přidejte do kloktadla 5 ml tinktury z rozmarýny nebo šalvěje, nebo max. 5 kapek tinktury z papriky křovité (čili).	V těhotenství neužívejte.
Ke kloktání použijte 10 ml tinktury naředěné sklenicí teplé vody a kloktadlo polkněte.	Užívejte samotnou.	Vysoké dávky mohou vyvolávat nevolnost a závrať.
Ke kloktání použijte nálev nebo 10 ml tinktury naředěné sklenicí teplé vody.	Do kloktadla můžete přidat svíravé antikatarální byliny, jako je mochna husí nebo protěženka bahenní.	
Užívejte třikrát denně 10-20 kapek tinktury.	Lze ji kombinovat s dalšími antibakteriálními prostředky, jako je terčovka nachová, sušený kořen líčidla amerického nebo mateřídouška, max. 5 ml tinktury.	Stanovené dávkování nepřekračujte; vysoké dávky mohou vyvolávat zvracení.
Užívejte nálev, nebo pijte třikrát denně 10 ml čerstvé šťávy.	Lze ji kombinovat s antibakteriálními prostředky, jako je vodilka kanadská (5-10 kapek), terčovka (max. 10 ml) nebo sušené líčidlo americké (10-20 kapek), které přidáte do šťávy ve formě tinktury; podpurným prostředkem jsou kloktadla (viz výše – bolesti v krku).	
Kloktejte nálev nebo tinkturu.	Kombinujte s tinkturou ze svízele nebo terčovky jako doplňkovým antibakteriálním prostředkem a s prostředky k pročištění mizní soustavy.	
Užívejte třikrát denně 10-20 kapek tinktury připravené ze sušeného, nikoli čerstvého kořene. (Čerstvý kořen je jedovatý.)	Lze ji kombinovat s max. 5 ml prostředku k čištění mizní soustavy, jako je svízel, nebo chladivého antibakteriálního prostředku, např. vodilky.	Stanovenou dávku nepřekračujte; v těhotenství neužívejte.











STANDARDNÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz *Příprava léčebných prostředků*, str. 120-5.

# KŮŽE A VLASY

Přístup léčitelů-bylinářů ke kožním onemocněním se soustřeďuje na znovunastolení vnitřní rovnováhy, často za použití pročišťujících nebo chladivých bylin, spíše než krémů, které mohou přinést úlevu, avšak pro vyléčení potíží mají jen malý význam. Stejný důraz na obnovení rovnováhy nalézáme v ájurvédské medicíně: příliš mnoho ohně (*pitta*) způsobí, že krev přehřeje a otráví kůži, příliš mnoho větru (*váta*) způsobuje vysušení a svědění, zatímco nadbytek vlhka (*kapha*) vede k vlhkým nebo mokvavým bolákům. Léčení probíhá pomocí chladivých, zvlhčujících nebo vysušujících bylin

a vhodné diety. Čínský přístup spojuje kůži s plícemi, *vej čchi* (obranou energií) a tělními tekutinami. V jedné londýnské nemocnici se léčba založená na této filozofii používá u dětského ekzému. Suchý, šupinatý ekzém, který se za použití moderní západní medicíny léčí jen obtížně, se za pomoci chladivých čínských bylin, které zvyšují množství tělních tekutin, zlepšil. Pokusy v nemocnici vedly k ohromujícím výsledkům. Plísňová nebo parazitická kožní onemocnění a problémy s vlasy mohou signalizovat oslabení imunitní soustavy a lze je léčit tonizujícími bylinami a imunostimulanty.

Viz též: poševní kandidóza, str. 156-7; bradavice, str. 160-1; poševní mykóza, str. 168-9; hnidy, str. 176-7.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>EKZÉM</b> Zánět kůže, který může být spojen s alergiemi, nervovým stresem nebo chemickými či kovovými dráždidly. Alergický ekzém může být lokalizován do určitého místa, pokud jde např. o dráždidlo, jakým je kovový pásek /tah/ k hodinkám, může však postihnout celé části těla. Často bývají postiženy kožní záhyby, např. loketní jamky nebo záhyby pod nadrž.	<i>Arctium lappa</i> <b>LOPUCH VĚTŠÍ</b>  (viz str. 38)	Pročišťující, močopudná a projímavá; vhodná při jakémkoli toxickém stavu kůže, zvláště olupujícím se ekzému.
	<i>Fumaria officinalis</i> <b>ZEMĚDÝM LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 182)	Pročišťující, močopudná a projímavá; odplavuje z krve jedy, které působí na kůži.
	<i>Oenothera biennis</i> <b>PUPALKA DVOULETÁ</b>  (viz str. 182) <span style="margin-left: 20px;">(olej ze semen)</span>	Olej ze semen obsahuje esenciální mastné kyseliny, které jsou potřebné k zachování zdravých tkání.
	<i>Paeonia lactiflora</i> <b>ČCHI ŠAO JAO (CHI SHAO YAO)</b>  (viz str. 83)	Ochladuje a stimuluje prokrvení; užitečná při „horkých“ stavech.
	<i>Stellaria media</i> <b>PTAČINEC ŽABINEC</b>  (viz str. 100)	Tišící a mírně svíravá; hojí rány, zmírňuje podráždění a pomáhá hojit zranění.
	<i>Urtica dioica</i> <b>KOPŘIVA DVOUDOMÁ</b>  (viz str. 108)	Svíravá, posilující; stimuluje krevní oběh; užitečná při ekzému spojeném se špatným krevním oběhem.
	<i>Viola tricolor</i> <b>VIOLKA TROJBAREVNÁ</b>  (viz str. 114)	Protizánětlivá, močopudná a projímavá; vhodná zvláště u mokvavého ekzému.
<b>AKNĚ</b> Zánět mazových žláz v kůži, který může začít jako černá tečka v ústí póru. Je rozšířeno zvláště u dospívajících.	<i>Allium sativum</i> <b>ČESNEK SETÝ</b>  (viz str. 33) <span style="margin-left: 20px;">(cibule)</span>	Antibakteriální a protiplísňová; vhodné antiseptikum při infekčních stavech kůže.
	<i>Brassica oleracea</i> <b>BRUKEV ZELNÁ</b>  (viz str. 42)	Antibakteriální a protizánětlivá; výživná a hojivá.
	<i>Melaleuca alternifolia</i> <b>MELALEUKA</b>  (viz str. 181)	Silné antibakteriální působení na infikovanou kůži.

## PŘÍPAD

### Akné u dospívajícího

**PACIENT:** Eduard, 17 let, normální dospívající student.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Eduard měl akné s uhry okolo nosu a tváří. Potíže začaly před 18 měsíci; po větší část roku také trpěl silným katarem a opakovanými nachlazeními. Jeho jídelníček měl daleko do dokonalosti – v hojné míře jedl čokoládu, smažené lupínky a perlivé nápoje. Připustil, že má mlsný jazýček, což jeho matka přeložila jako nejméně dvě tyčinky čokolády denně a tolik sušenek, kolik po návratu ze školy doma najde.

**LÉČBA:** Eduard nenašel zalíbení v představě potírat si každý večer obličej česnekem nebo omývat jej vodou ze zelí, proto používal namísto toho, jako pleťovou vodu, olej z melaleuky v růžové vodě. Vnitřní bylinné přípravky se

soustředily na čištění vlhkosti a horka z organismu a zlepšení imunity. Uhry okolo nosu ukazovaly na nadbytek plicní horkosti, proto byly použity *chuang čchin* (*huang qin*) a *sang paj pchi* (*sang bai pi*) spolu s *čchi šao jao* (*chi shao yao*), violkou, šťovíkem kadeřavým a terčovkou nachovou.

**VÝSLEDEK:** Po šesti týdnech se akné zřetelně zmenšilo a katar zmizel. Pak přišly zkoušky. Mezi zkouškovými koly Eduard hltal opět čokoládu a zanedlouho tu byly uhry i katar zpátky. Naštěstí si uvědomil, že k tomu přispívá jeho mlsný jazyk a po další bylinkové kůře se mu daří vyhýbat se nadměrnému přísunu čokolády.

Použití	Kombinace	Upozornění
Užívejte třikrát denně odvar nebo max. 4 ml tinktury.	Lze ji kombinovat s dalšími čistícími bylinami, jako je šťovík kadeřavý, krtičník, svízel, violka trojbarevná a jetel luční. Květy a listy přidejte do odvaru pouze na 1-2 minuty.	
Užívejte třikrát denně nálev nebo max. 4 ml tinktury.	Lze ji kombinovat s tinkturami z dalších pročišťujících bylin, jako je lopuch, šťovík, krtičník a svízel.	
Užívejte 3 g denně ve formě tobolek (děti 1-2 g denně).	Užívejte samotnou.	
Nejvhodnější použití má v kombinaci s jinými prostředky; užívejte tinkturu nebo odvar.	Pro zvýšení účinku kombinujte s chladivými, čistícími bylinami, jako je <i>šeng ti chuang</i> ( <i>sheng di huang</i> ), violka trojbarevná, <i>mu tan pchi</i> ( <i>mu dan pi</i> ), <i>fang feng</i> a <i>mu tchung</i> ( <i>mu tong</i> ).	
Nanášejte dle potřeby mast nebo krém; do vody ke koupeli přidejte 1 polévkovou lžici léčivého oleje.	Užívejte samotnou.	
Užívejte nálev nebo tinkturu, nebo aplikujte vně ve formě krému nebo masti.	Užívejte samotnou nebo do nálevu či tinktury přidejte další čistící byliny, jako je violka trojbarevná, jetel luční, krtičník nebo svízel.	
Užívejte nálev nebo tinkturu, nebo aplikujte vně ve formě masti nebo krému.	Vně užívejte samotnou. Lze ji kombinovat se svízelem, kopřivou dvoudomou, jetelem lučním a zemědělným lékařským jako doplňkovými pročišťujícími nebo tonizujícími bylinami.	Neužívejte ve vysokých dávkách.
Postiženou oblast potírejte překrojeným stroužkem.	Užívejte samotnou. Česnek přidávejte i do pokrmů; jeho pach omezíte konzumací petržele.	Kvůli zápachu nanášejte večer.
Ze 250 g čerstvých listů připravte šťávu, smíchejte s 250 ml extraktu z vilínu virginského, přidejte 2 kapky oleje z citroníku a použijte jako pleťovou vodu.	Užívejte samotnou, můžete však brát tinktury ze svízele, šťovíku a lopuchu jako doplňující čistící prostředky. Snižte příjem cukru a kyselých pokrmů.	
1 ml oleje z kustovnice cizí přidejte do 10 ml vody nebo stejného množství růžové vody a extraktu z vilínu virginského a použijte jako pleťovou vodu.	Aplikujte samotnou, vnitřně však lze užívat svízel, šťovík, lopuch nebo terčovku jako doplňkové pročišťující nebo antibakteriální byliny.	

## KLÍČ



Nať



Éterický olej

















Listy



Kořen

STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ  
PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno  
jinak, jsou veškeré  
recepty a dávkování  
standardní; viz *Pří-  
prava léčebných  
prostředků*,  
str. 120-5.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>PSORIÁZA /LUPENKA/</b> Nadměrná tvorba kožních keratinocytů, které nedozrávají v běžný keratin. Bývá spojována s poruchou funkce imunitní soustavy a může se objevit po infekci streptokoků nebo poranění kůže. Často postihuje nervózní, uzavřené osobnosti, neochotné ke sblížení s jinými lidmi; může ji zhoršovat stres a starosti. K psoriáze bývá často rodinná dispozice.	<i>Galium aparine</i> <b>SVÍZEL PŘÍTULA</b> (viz str. 62) 	Čistící, močopudná a svíravá; užitečná při mnoha druzích kožních potíží.
	<i>Rumex crispus</i> <b>ŠTOVÍK KADEŘAVÝ</b> (viz str. 182) 	Čistící, močopudná a projímavá; stimuluje tok žluči a odplavuje jedy.
	<i>Scrophularia nodosa</i> <b>KRTIČNÍK HLÍZNATÝ</b> (viz str. 97) 	Protizánětlivá, pročišťující; stimuluje krevní oběh; vhodná při četných chronických kožních onemocněních.
	<i>Solanum dulcamara</i> <b>LILEK POTMĚCHUŤ</b> (viz str. 181) 	Protizánětlivá, posiluje játra; užitečná tam, kde je lupenka spojena s revmatickými potížemi.
<b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Červené skvrny na kůži, často se stříbřitými šupinami</li> <li>• Cyklus dočasného vymizení projevů nemoci a opětovný výskyt</li> </ul>	<i>Trifolium pratense</i> <b>JETEL LUČNÍ</b> (viz str. 105) 	Pročišťující a močopudná; užitečná při mnohých kožních onemocněních včetně ekzémů.
<b>PLÍŠŇOVÉ INFEKCE</b> Trichofycie, plíseň mezi prsty u nohou a další kožní infekce jsou způsobeny houbami, jako jsou <i>mikrosporum</i> , <i>trichofyton</i> a <i>epidermofyton</i> . Nejpostiženějšími oblastmi jsou chodidla a vlasová pokožka.	<i>Aloe vera</i> <b>ALOE PRAVÉ</b> (viz str. 34)  (gel)	Uklidňující, chladivé působení na podrážděnou kůži, antiparazitická; užitečná při svrabu.
	<i>Calendula officinalis</i> <b>MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ</b> (viz str. 43) 	Protiplísňová a svíravá; hojí rány; uklidňuje suchou nebo zapálenou kůži.
	<i>Commiphora molmol</i> <b>MYRHÓVNÍK MOLMOL</b> (viz str. 50)  (pryskyřice)	Protiplísňová, posiluje imunitu, svíravá.
<b>VYPADÁVÁNÍ VLASŮ (ALOPECIE)</b> Padání vlasů může být celkové nebo ložiskové; u mužů bývá často dědičné. Mírné vypadávání může být následkem nedostatku vitamínů.	<i>Arnica montana</i> <b>PRHA HORSKÁ</b> (viz str. 182) 	Stimuluje krevní oběh.
	<i>Artemisia abrotanum</i> <b>PELYNĚK BROTAN</b> (viz str. 181) 	Tradiční prostředek k podpoře růstu vlasů, i když tato pověst není podložena žádným vědeckým dokladem.
<b>HLAVNÍ PŘÍZNAK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lysá ložiska nebo řídnutí kštice</li> </ul>	<i>Polygonum multiflorum</i> <b>CHE ŠOU WU (HE SHOU WU)</b> (viz str. 180)  (hlíza)	Ledvinové tonikum používané v Číně při předčasném nástupu menopauzy a raném šedivění.
<b>PŘEDČASNÉ ŠEDIVĚNÍ</b> Může být dědičné, nebo může být spojeno se stresem nebo předčasným nástupem klimaktéria.	<i>Salvia officinalis</i> <b>ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ</b> (viz str. 95) 	Tradiční prostředek užívaný k obnově barvy vlasů – pravděpodobně ve spojení s jejími posilujícími a hormonálními vlastnostmi.
	<b>HLAVNÍ PŘÍZNAK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlasy začínají ztrácet svou barvu po 20. nebo 30. roce věku</li> </ul>	<i>Quillaja saponaria</i> <b>QUILLÁJA MÝDLOVÁ</b> (viz str. 182) 
<b>LUPY</b> Malé šupinky odumřelé kůže na vlasové pokožce. Může je doprovázet seboroidní dermatitida a mohou být spojeny s kvasinkovou infekcí.	<i>Rosmarinus officinalis</i> <b>ROZMARÝNA LÉKAŘSKÁ</b> (viz str. 92) 	Svíravá, antiseptická, povzbuzuje oběhovou soustavu; užitečná také při lupence postihující pokožku na hlavě.
<b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zřetelné šupiny na límcí</li> <li>• Vlasy suché a lámavé nebo mastné se žlutými šupinami</li> </ul>		

<i>Použití</i>	<i>Kombinace</i>	<i>Upozornění</i>
Užívejte třikrát denně 10 ml čerstvé šťávy nebo nálev; aplikujte také zevně ve formě masti nebo krému.	Dobře se doplňuje s jetelem lučním ke snížení nadměrné tvorby buněk a s dalšími pročišťujícími stimulačními prostředky, jako je kopřiva dvoudomá nebo krtičník. Použijte 3 díly svízele na 1-2 díly ostatních bylin.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Dobře se kombinuje s lopuchem jako všeobecným čistícím prostředkem. Jako pomocný prostředek k pročištění a ochlazení jater přidejte dřišťál nebo krtičník.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Užívejte spolu s jetelem lučním nebo violkou trojbarevnou, které pomáhají normalizovat růst kůže, nebo s čistícími bylinami, jako je svízel a šťovík.	Povzbuzuje srdeční činnost, proto se jí při abnormalitách srdečního tepu (tachykardii) vyvarujte.
Užívejte odvar z 15 g na 500 ml vody, a to tři vinné sklenky denně, nebo 7,5 ml tinktury denně.	Užívejte samotnou nebo ji kombinujte s čistícími bylinami, jako je šťovík a krtičník. Pokud je důležitým faktorem stres, přidejte nervová sedativa, jako je šíšák.	Vysoké dávky mohou vyvolat nevolnost a bušení srdce.
Užívejte nálev nebo tinkturu; nanášejte také zevně v podobě krému nebo masti.	Lze ji kombinovat s protizánětlivými a pročišťujícími bylinami, jako je svízel přítula, lilek potměchuť, šťovík kadeřavý, nebo s 10 kapkami tinktury z <i>arbor vitae</i> .	
Nanášejte gel z čerstvého listu přímo na postiženou oblast; lze též použít mast.	Užívejte samotnou.	
Používejte krém nebo mast, nebo koupejte či omývejte nohy v nálevu.	Do koupele přidejte 5 ml oleje z melaleuky na podporu protiplísňového působení.	
10 kapek oleje nebo 10 ml tinktury přidejte do 100 ml vody a použijte k omývání; užívejte také třikrát denně 1 ml tinktury.	Užívejte samotnou. Ke vnějšímu použití přidejte stejné množství <i>arbor vitae</i> nebo přidejte do krému z měsíčku myrhu. Vnitřně užívejte terčovku v tobolkách.	V těhotenství neužívejte.
Na postižená místa nanášejte krém nebo mast, nebo oplachujte vlasy hodně zředěnou tinkturou.	Jako podpůrné prostředky užívejte nervová sedativa (viz str. 162-5) a vitamín B. Pijte nálev z kopřivy dvoudomé a lopuchu k čistě organismu.	Neužívejte na narušenou kůži; neužívejte vnitřně.
Užívejte max. třikrát denně 10-20 kapek tinktury; k oplachování vlasů použijte standardní nálev.	Jako podpůrné prostředky užívejte nervina a do nálevu přidejte kopřivu dvoudomou, rozmarýnu nebo šalvěj; jako doplněk užívejte minerály a vitamín B.	V těhotenství nepoužívejte vůbec.
Užívejte odvar nebo tinkturu (max. 15 ml denně); k dostání jsou patentové směsi.	Užívejte samotnou nebo ji kombinujte s toniky, jako jsou <i>nu čen c' (nu zhen zi)</i> , <i>šu ti chuang (shu di huang)</i> nebo zápašnice březová. Použijte 2 díly <i>che šou wu (he shou wu)</i> a <i>šu ti chuang (shu di huang)</i> na 1 díl ostatních bylin.	Neužívejte, pokud trpíte také průjmem.
Užívejte nálev; rovněž k oplachování vlasů.	Do nálevu k oplachování můžete přidat rozmarýnu a kopřivu, které napomáhají ztmavnutí vlasů.	V těhotenství nebo při epilepsii neužívejte v terapeutických dávkách.
500 ml odvaru smíchejte s 200 g jemného mýdla a použijte jako šampón.	Užívejte samotnou.	Pouze pro vnější použití. Neužívejte vnitřně.
Vlasy oplachujte nálevem; před použitím macerujte 15 g byliny ve 250 ml běžného šampónu po dobu dvou týdnů.	Do vody k oplachování přidejte kořen kopřivy dvoudomé jako stimulans oběhové soustavy a pročišťující tonikum.	

## KLÍČ



Náť



Éterický olej



Květy



Vnitřní kůra



Listy



Korunní plátky



Kořen



Kořenová kůra



Lodyha



Větvičky



Celá bylina












STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ  
PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno  
jinak, jsou veškeré  
recepty a dávkování  
standardní; viz *Pří-  
prava léčebných  
prostředků*,  
str. 120-5.

# SRDCE, KREV A KREVNÍ OBĚH

Starodávné léčebné tradice považovaly srdce za mnohem více než pouhé čerpadlo, které pumpuje krev do oběhu. Vájurvédské medicíně je sídlem duše, zatímco podle čínské medicíny obsahuje *šen* (smysl pro vhodné a správné chování). To, co moderní západní medicína považuje zřejmě za duševní nebo nervovou poruchu, z toho čínská obviňuje disharmonii *šenu*, a dává přednost bylinám, jako je *fu ling*, která čistí srdce od „vlhkosti“ a používá se jako sedativum k jeho „pacifikaci“. Byliny používané na srdeční onemocnění na Západě se pyšní

ortodoxnějšími účinky. Od té doby, co bylo u náprstníku červeného (*Digitalis purpurea*) r. 1768 zjištěno silné léčivé působení na srdce, zkoumají vědci byliny, zda působí obrát k lepšímu. Některé jsou důležité i v dnešním moderním lékařství. Jiné jsou vhodné pro domácí použití: čaje z hlohu a lípy jsou například natolik bezpečné, že je lze užívat i v těhotenství. Byliny také pomáhají při zvládnutí dnešního „strašáka“, cholesterolu: mnohé z nich velmi účinně snižují hladinu cholesterolu a pomáhají při prevenci aterosklerózy.

Viz též: rány a krvácení, str.126-7; hemoroidy, str.154-5; varikózní vředy, str.160-1; žilní městky, str.160-1; silné menstruační krvácení, str.168-9.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<p><b>VYSOKÝ KREVNÍ TLAK</b> Na hypertenzi je třeba se dívat spíše jako na příznak nerovnováhy organismu než na samotnou chorobu. Může mít souvislost s aterosklerózou, srdečními poruchami nebo nemocemi jater.</p> <p><b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolesti hlavy</li> <li>• Potíže s očima</li> <li>• Závratě nebo chvilkové mdloby</li> <li>• Zvýšený krevní tlak při opakovaných vyšetřeních</li> <li>• Diastolická hodnota (nižší ze dvou udávaných hodnot) vyšší než 95-105 mm Hg</li> </ul> <p><i>DŮLEŽITÉ: Nenahrazujte ortodoxní léčbu bylinami, aniž se poradíte se svým lékařem.</i></p>	<p><i>Achillea millefolium</i> <b>ŘEBŘÍČEK OBECNÝ</b>  (viz str. 30)</p>	Uvolňuje periferní cévy a zlepšuje prokrvení.
	<p><i>Chrysanthemum morifolium</i> <b>TŮ CHUA (JU HUA)</b>  (viz str. 182)</p>	Rozšiřuje srdeční tepny a zvyšuje průtok krve; odvádí také „teplo z jater“, které může způsobovat hypertenzi.
	<p><i>Crataegus sp.</i> <b>HLOH</b>   (viz str. 51) <i>(kvetoucí vrcholky)</i></p>	Zlepšuje srdeční oběh, posiluje srdeční sval; pomáhá stabilizovat krevní tlak zlepšením srdeční funkce.
	<p><i>Betonica officinalis</i> <b>BUKVICE LÉKAŘSKÁ</b>  (viz str. 99)</p>	Tonikum oběhové soustavy, relaxans a sedativum; uklidňuje srdce.
	<p><i>Tilia europaea</i> <b>LÍPA EVROPSKÁ</b>  (viz str. 181)</p>	Uvolňuje a hojí krevní cévy; pomáhá předcházet arterioskleróze.
	<p><i>Viburnum opulus</i> <b>KALINA OBECNÁ</b>  (viz str. 113)</p>	Uvolňuje hladké svalstvo cévní soustavy; snižuje diastolický tlak krve.
<p><b>NÍZKÝ KREVNÍ TLAK</b> Hypotenzi často mnozí lékaři nepovažují za závažnou, jiní však naopak ano.</p> <p><b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celková únava</li> <li>• Slabá tělesná konstituce</li> <li>• Závratě, případně chvilkové mdloby</li> <li>• Bušení srdce a srdeční arytmie</li> </ul> <p><i>DŮLEŽITÉ: Pokud systolická hodnota (vyšší ze dvou čísel) je trvale nižší než 110 mm Hg, vyhledejte odbornou pomoc.</i></p>	<p><i>Convallaria majalis</i> <b>KONVALINKA VONNÁ</b>  (viz str. 181)</p>	Stimuluje srdeční kontrakce a zlepšuje výkonnost srdce; užitečná pro slabá, selhávající a starší srdce.
	<p><i>Cytisus scoparius</i> <b>JANOVEC METLATÝ</b>  (viz str. 180) <i>(kvetoucí vrcholky)</i></p>	Reguluje srdeční puls, stabilizuje srdeční arytmie, které bývají spojeny s nízkým krevním tlakem a srdeční slabostí.
	<p><i>Leonurus cardiaca</i> <b>BUŘINA SRDEČNÍK OBECNÝ</b>  (viz str. 74)</p>	Uklidňuje při bušení srdce a arytmiích; zároveň však srdce také posiluje.
	<p><i>Rosmarinus officinalis</i> <b>ROZMARÝNA LÉKAŘSKÁ</b>  (viz str. 92)</p>	Celkové tonikum pro nervovou a oběhovou soustavu; vhodná pro osoby, které se snadno unaví a pro osoby starší a celkově tělesně oslabené.

## PŘÍPAD

## Vysoký krevní tlak se symptomy menopauzy

**PACIENT:** Sára, 52 let, rozvedená, s dcerou na vysoké škole. Svůj čas dělila mezi péči o své staré rodiče a práci hudebnice.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** U Sáry byl před 10 lety zjištěn lehce zvýšený krevní tlak. Byly jí předepsány beta-blokátory, nerada však užívala léky a brzy prášky vyměnila za patentové bylinné a homeopatické léčebné prostředky. O osm let později další vyšetření odhalilo glaukom a krevní tlak 180/110 mm Hg. Měla také menopauzální příznaky, bolest v dolní části zad, závratě a sklon k hučení v uších, bušení srdce a návalům horka, kdykoli pociťovala citové rozrušení nebo energicky pracovala. Její lékař naléhal, aby se vrátila k beta-blokátorům.

**LÉČBA:** Namísto léků ke zpomalení srdeční činnosti byly použity byliny ke zvýšení energie ledvin a výživě jater. Mezi ně patřily *šu ti chuang* (*shu di huang*), *šan čou jou* (*shan zhu yu*), *mu tan pchi* (*mu dan pi*) a *che šou wu* (*he shou wu*). Dostávala také bylinný čaj obsahující *tü chua* (*ju hua*), hloh a buřinu srdečník.

**VÝSLEDEK:** Během jednoho měsíce Sářiny návaly horka zmizely, bušení srdce se dostavovalo zřídka a měla více energie. Její krevní tlak se snížil na 155/95 mm Hg. S bylinnou kúrou pokračovala po další tři měsíce, a po jejím skončení se její krevní tlak stabilizoval na 140/85 mm Hg, proto pokračovala již jen v pití bylinkového čaje. O šest měsíců později prohlídka ukázala, že krevní tlak zůstává stejný a glaukom že se zlepšil.

Použití	Kombinace	Upozornění
K přípravě nálevu přidejte 15 g byliny do 500 ml vody; užívejte max. 2,5 ml tinktury třikrát denně.	Lze ji kombinovat s lípou, pokud je příčinou potíží arterioskleróza, nebo s kardiotoniky, jako je hloh.	V těhotenství neužívejte vysoké dávky.
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Lze ji kombinovat s bylinami působícími na játra, jako je <i>kou čchi c'</i> ( <i>gou qi zi</i> ), diuretika, jako je <i>fu ling</i> nebo list smetanky lékařské, nebo se sedativy, v závislosti na příčině hypertenze.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Lze ji kombinovat s lípou a rebríčkem, nebo s bylinami, jako je kalina obecná pro uvolnění cév.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Lze ji kombinovat s lípou nebo <i>fu ling</i> , zvláště pokud ke stavu přispívá stres; použijte 2 díly bukvice na 1 díl ostatních bylin.	V těhotenství neužívejte vysoké dávky.
Užívejte nálev nebo max. 10 ml tinktury denně.	Kombinujte s hlohem jako kardiotonikem, nebo jinanem dvoulaločným, pokud jde o arteriosklerózu.	
Užívejte odvar nebo tinkturu.	Kombinujte s kardiotoniky, jako je hloh, nebo sedativy, jako je kozlík, pokud je příznakem napětí.	
Ve Velké Británii, Austrálii a na Novém Zélandu ji smí používat pouze kvalifikovaní lékaři. Maximální bezpečná dávka ve Velké Británii byla stanovena na 1 ml tinktury třikrát denně.	Měla by se předepisovat spolu s močopudnými prostředky, jako je list smetanky lékařské, nebo s posilujícími bylinami, jako je hloh nebo jinan dvoulaločný, podle příčiny stavu.	Užívejte pouze na předpis; vysoké dávky způsobují silné zvracení.
Užívejte nálev připravený z 15 g byliny na 500 ml vody, nebo 5 ml tinktury denně.	Užívejte s toniky, jako je hloh (nebo konvalinka, pokud vám ji předepíše kvalifikovaný lékař), podle prudkosti příznaků.	V těhotenství neužívejte. Neužívejte, pokud s bylinami teprve začínáte; viz str. 180.
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Kombinujte s rozmarýnou a <i>fu ling</i> pro jejich jak posilující, tak uklidňující působení.	V těhotenství neužívejte.
Užívejte nálev nebo max. 10 ml tinktury denně; hrudník v oblasti nad srdcem masírujte ředěným olejem.	Lze ji kombinovat s toniky, jako je bukvice a buřina srdečník.	

## KLÍČ



Nat'



Kúra



Bobule

















Květy



Listy

STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ  
PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno  
jinak, jsou veškeré  
recepty a dávkování  
standardní; viz *Pří-  
prava léčebných  
prostředků*,  
str. 120-5.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>ŠPATNÝ KREVNÍ OBĚH</b> Může být známkou závažnějšího srdečního onemocnění, sklon k němu však bývá často zděděný a není vážným problémem. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mimořádně studené ruce a nohy</li> <li>• Sklon k omrzlinám</li> <li>• Bílé nebo „mrtvolné“ prsty (Raynaudův jev)</li> </ul>	<i>Capsicum frutescens</i> <b>PAPRIKA KŘOVITÁ</b>  (viz str. 46)	Zahřívající, potopudná; silný stimulant oběhové soustavy.
	<i>Cinnamomum aromaticum</i> <b>KUEJ Č' (GUI ZHI)</b>  (viz str. 48)	Zahřívající, potopudná, povzbuzuje jak oběh krve, tak oběh čchi (energie).
	<i>Zanthoxylum americanum</i> <b>ŽLUTODŘEV AMERICKÝ</b>  (viz str. 182)	Stimuluje oběhovou soustavu, podporuje pocení, zahřívá při všech „studených“ stavech.
	<i>Zingiber officinale</i> <b>ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 115)	Silný stimulant oběhové soustavy, uvolňuje cévy, podporuje pocení; silně zahřívající.
<b>KORNATĚNÍ TEPEN</b> Souvisí s ukládáním tukových látek v tepnách, což je zřejmě obranný mechanismus mající zabránit poškození, vzniká jícímu kouřením cigaret nebo jinými škodlivinami. Zvyšuje nebezpečí infarktu. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vysoký krevní tlak</li> <li>• Hmatatelné tepny jsou na pohmat tvrdé a trubkovité</li> <li>• Poruchy vidění</li> <li>• Náhlá, silná bolest v nohou při chůzi (klaudikace, kulhání)</li> </ul>	<i>Ginkgo biloba</i> <b>JINAN DVOULALOČNÝ</b>  (viz str. 64)	Uvolňuje krevní cévy a zlepšuje prokrvování u mozkové arteriosklerózy; zmírňuje přerušované kulhání (při tepenné neprůchodnosti dolních končetin).
	<i>Vinca major</i> <b>BRČÁL VĚTŠÍ</b>  (viz str. 180)	Obsahuje vincamin, který zlepšuje prokrvování při mozkové arterioskleróze a může být nápomocen po mrtvici; tonikum pro mozkové tepénky.
	<i>Viscum album</i> <b>JMELÍ BÍLÉ</b>  (viz str. 181)	Posiluje stěny kapilár, snižuje zánět a pomáhá regeneraci; látka s tlumivým účinkem na srdce, zpomaluje srdeční tep.
<b>ANÉMIE</b> (z nedostatku železa) Nízká hladina hemoglobinu, kterou může způsobit nevhodný jídelníček, silné menstruační krvácení nebo poruchy trávení. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dušnost, případně bušení srdce</li> <li>• Bledé nehty nebo oční víčka</li> <li>• Bolesti revmatického typu</li> </ul>	<i>Archangelica sinensis</i> <b>TANG KUEJ (DANG GUI)</b>  (viz str. 36)	Vyživuje krev a povzbuzuje její oběh; obsahuje vitamín B <sub>12</sub> a kyselinu listovou, může proto pomáhat při prevenci zhoubné anémie.
	<i>Urtica dioica</i> <b>KOPŘIVA DVOUDOMÁ</b>  (viz str. 108)	Bohatá na železo a další minerální látky a vitamíny; vysoce výživná.
<b>VYSOKÁ HLADINA CHOLESTEROLU</b> Vysoká hladina tuků (jako je cholesterol) v krvi může vést k ateroskleróze a zvýšenému riziku srdeční mrtvice. Je spojena s přílišným množstvím nasycených tuků ve stravě, může však být i dědičná. Cholesterol je potřebný pro četné funkce organismu a sám o sobě není škodlivý. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krevní zkouška odhalí vysokou hladinu tuků</li> </ul>	<i>Allium sativum</i> <b>ČESNEK SETÝ</b>  (viz str. 33) <span style="margin-left: 20px;">(cibule)</span>	Snižuje hladinu cholesterolu v krvi; bylo prokázáno, že snižuje riziko srdečních záchvatů a aterosklerózy.
	<i>Avena sativa</i> <b>OVES SETÝ</b>  (viz str. 40)	Účinně snižuje hladinu cholesterolu v krvi, zvláště lipoproteinů s nízkou hustotou.
	<i>Thea sinensis</i> <b>ČAJ OOLONG</b>  (viz str. 44)	Obsahuje fenoly, které urychlují absorpci cholesterolu; posiluje oběhovou soustavu a cévy, pomáhá při prevenci aterosklerózy.
<b>LOMIVOST KAPILÁR</b> Slabé stěny cév. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snadný vznik pohmožděnin</li> <li>• Krvácení na sítnici.</li> </ul>	<i>Fagopyrum esculentum</i> <b>POHANKA JEDLÁ</b>  (viz str. 182)	Bohatá na rutin (tonizuje a regeneruje stěny tepének); specifické působení na krvácení na sítnici.
	<i>Viola tricolor</i> <b>VIOLKA TROJBAREVNÁ</b>  (viz str. 114)	Obsahuje flavonoidy, které posilují stěny kapilár.



## KLÍČ



Nař



Kůra



Plody



Zrno



Listy



Kořen



Větvičky

Použití	Kombinace	Upozornění
Pro nálev přidejte do 500 ml vody 30-50 g byliny; na jednu dávku použijte max. 1 ml tinktury 1:20; k masáži užívejte léčivý olej.	Užívejte spolu s dalšími zahřívajícími, stimulačními bylinami, jako je odvar z kořene anděliky, nebo přidejte do nálevu 1-2 g vřesny voskové.	Nepřekračujte stanovenou dávku; v těhotenství se vyvarujte vysokých dávek.
Užívejte odvar nebo tinkturu.	Dobře se doplňuje s trochou zázvoru nebo můžete přidat jinan dvoulaločný nebo rozmarýnu lékařskou.	V těhotenství neužívejte terapeutické dávky.
Užívejte odvar z 15 g byliny na 600 ml vody; berte max. 5 ml tinktury denně.	Lze ji kombinovat s kořenem anděliky nebo rozmarýnou, nebo přidat do odvaru špetku skořicového prášku.	
Pro odvary a koupele nohou přidejte max. 10 g čerstvého kořene na 600 ml vody; na jednu dávku použijte max. 10 kapek tinktury 1:5.	Kombinujte s prostředky posilujícími oběhovou soustavu, jako je jinan dvoulaločný, nebo zahřívajícími bylinami, jako je rozmarýna nebo kuej č' (gui zhi).	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Kombinujte s bukvicí jako tonikem nebo přidejte lípu a hloh při potížích s oběhem.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Tinkturu kombinujte s doporučenou dávkou jmelí bílého (viz níže), nebo přidejte do nálevu bukvici a lípu.	
Užívejte třikrát denně 10-20 kapek tinktury.	Kombinujte s tinkturami z brčálu většího nebo jinanu dvoulaločného, a to až do dávky 5 ml. Pijte s nálevem z pohanky jedlé nebo lípy, které napomáhají regeneraci stěn tepének.	Neužívejte plody, jsou jedovaté; v těhotenství neužívejte vůbec.
Užívejte odvar nebo tinkturu. K dostání je mnoho patentovaných přípravků.	Lze ji kombinovat se šu ti chuang (shu di huang) a che šou wu (he shou wu). Jezte hodně potravin bohatých na železo, jako jsou játra, řeřicha a meruňky.	V těhotenství neužívejte ve velkých dávkách nebo pravidelně.
Užívejte třikrát denně 10 ml šťávy nebo nálev z čerstvé byliny.	Užívejte samotnou, do jídelníčku však zařaďte potraviny bohaté na železo, jako je petržel, řeřicha a meruňky.	
Užívejte jeden stroužek denně; pokud existuje vysoké riziko srdeční mrtvice, berte 2 g česneku v prášku v tobolkách.	Užívejte samotnou, omezte však příjem nasycených tuků a potravin bohatých na cholesterol.	V těhotenství neužívejte terapeutické dávky.
Ke snídani z obilnin nebo ovesné kaše přidejte 25 g ovesných otrub.	Užívejte samotnou, omezte však příjem nasycených tuků a potravin bohatých na cholesterol.	Jste-li alergičtí na lepek, vizte upozornění na str. 40.
K přípravě nálevu přidejte na jeden šálek vroucí vody jednu až dvě čajové lžičky.	Užívejte samotnou. Pchu-erch je nejučinnější odrůdou čaje oolong ke snížení hladiny cholesterolu.	Při vysokém krevním tlaku a v těhotenství omezte příjem na 2 šálky denně.
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Užívejte s 10 ml šťávy z přesličky na 1 dávku, nebo užívejte denně tablety s rutinem.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Lze ji kombinovat s 10 ml šťávy z přesličky na 1 dávku, nebo užívejte řebríček nebo jitrocel kopinatý.	

STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ  
PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno  
jinak, jsou veškeré  
recepty a dávkování  
standardní; viz Pří-  
prava léčebných  
prostředků,  
str. 120-5.










# NEMOCI TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ

Dobré trávení je pro dobré zdraví nejdůležitější: při jeho špatné funkci nejenže tělo strádá bez živin, ale hromadí se v něm i toxiny. Ajurvédská teorie uvádí, že tyto produkty jsou zdrojem tří šťáv – *pitta*, *váta* a *kapha* – kterým lze, pokud nejsou v rovnováze, přičítat vznik většiny chorob. V čínském lékařství jsou trávicí orgány spojovány s četnými dalšími orgány a tělesnými pochody včetně zásobování krví, oběhu energie, duševní aktivity a svalů, a nerovnováha zde může být svázána se širokým okruhem fyzických a emocionálních symptomů. Na Západě se léčení bylinami již také dlouho soustřeďuje na funkci trávení. Mezi bylinami lze

najit ohromující množství tonizujících, stimulujících, karminativních a relaxačních prostředků, které dokáží zajistit správnou funkci trávení. Dobré zažívání také závisí na nervové soustavě, která stimuluje tvorbu kyselin nebo enzymů a pohyb střev. Mnohé byliny, které mají vliv na trávení, působí na nervovou soustavu a pomáhají při potížích spojených se stresem, jako je zánět tlustého střeva.

**DŮLEŽITÉ:** Pokud náhle dojde ke změně v chování střev, nebo tato změna trvá delší dobu, obraťte se pro radu na odborníka.

Viz též: vředy v ústech, str. 142-3; roupi, str. 176-7.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>ZÁCPA</b> Obecný symptom dalších zdravotních potíží, který může souviset s nesprávným stravováním, pomalým metabolismem nebo svalovým tonusem, nebo může být způsoben nervovým napětím tlumícím pohyb střev.	<i>Plantago psyllium</i> / <i>P. ovata</i> <b>JITROCEL</b> (viz str. 86) 	Po požití sliz, který působí ve střevě i jako maz, zbobtná a zvýší objem střevního obsahu; je užitečná při tuhé stolici.
	<i>Rheum palmatum</i> <b>REVEŇ DLANITÁ</b> (viz str. 89) 	Obsahuje antrachinony, které dráždí trávicí trakt a zvyšují pohyb střev.
	<i>Viburnum opulus</i> <b>KALINA OBECNÁ</b> (viz str. 113) 	Uvolňuje hladké svalstvo; užitečná, pokud je zácpa spojena s tělesným napětím.
<b>PRŮJEM</b> Často bývá příznakem další nevyváženosti v trávicí soustavě, může však být způsoben i otravou potravinami nebo bakteriální infekcí. V případě otravy potravinami může být ve stolici patrné podezřelé jídlo. Bakteriální infekci mohou snadno podlehnout i další členové domácnosti.	<i>Agrimonia eupatoria</i> <b>ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ</b> (viz str. 31) 	Svíravá a hojivá při jakémkoli zánětu trávicího traktu, zvláště vhodná pro děti.
	<i>Geranium maculatum</i> <b>KAKOST SKVRNITÝ</b> (viz str. 181) 	Svíravá; působí natolik mírně, že je vhodná pro děti, starší osoby i osoby zesláblé.
	<i>Potentilla erecta</i> <b>MOCHNA NÁTRŽNÍK</b> (viz str. 181) 	Obsahuje až 20 % taninů, proto je vysoce svíravá a snižuje záněty spojené s průjmem.
<b>GASTRITIDA A VŘEDOVITOST</b> Gastritida je zánět výstelky žaludku; pokud je úporná, může vést ke zvrhodatění. Může být způsobena stravovacími návyky.	<i>Filipendula ulmaria</i> <b>TUŽEBNÍK JILMOVÝ</b> (viz str. 58) 	Protizánětlivá; snižuje vyměšování žaludeční kyseliny a uklidňuje a hojí žaludeční výstelku.
	<i>Glycyrrhiza glabra</i> <b>LĚKOŘICE LYSÁ</b> (viz str. 65) 	Protizánětlivá; tvoří mazlavý sliz, který pokrývá a chrání žaludeční stěny a omezuje tvorbu kyseliny.
	<i>Ulmus fulva</i> <b>JILM PLAVÝ</b> (viz str. 180) 	Tiší a uklidňuje podrážděné sliznice; poskytuje výživu při stavech oslabení.

## PŘÍPAD

### Dráždivé tlusté střevo

**PACIENT:** Luisa, sekretářka, 24 let, jedináček dosud bydlící u rodičů, vede aktivní společenský život.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Luisa trpěla tři roky symptomy dráždivého tlustého střeva, k němuž došlo po náhlé otravě potravinami. Mezi její hlavní příznaky patřil průjem (až 5 x denně) a zvracení většího množství hlenu po každém jídle. Rada nemocničních testů dopadla negativně. Luise byla předepisována různá antidepresiva, antibiotika, trankvilizéry a projímadla. Její jídelníček měl daleko do dokonalosti, protože obsahoval příliš mnoho zákusků a mléka. K potlačení nevolnosti neustále cucala ovocné bonbóny.

**LÉČENÍ:** V prvé řadě bylo třeba zlepšit Luisino stravu. Vyloučila už čokoládu a souhlasila s tím, že omezí mléč-

né výrobky a karbohydráty, které vytvářely tolik slizu, že její organismus byl zaplaven hlenem. Místo toho jí bylo doporučeno sójové mléko a výrobky z celozrnné mouky. Byly jí také předepsány byliny, které jí měly pomoci regulovat tělní tekutiny, jako jsou *pan sia (ban xia)*, *paj ču (bai zhu)*, skořice a řepík. Dostala rovněž bakterie *Lactobacillus acidophilus* v tobolkách pro obnovení přirozené střevní flóry. Tobolky se sušeným zázvorem zmírňovaly nevolnost.

**VÝSLEDEK:** Po snížení příjmu sladkých pokrmů a mléčných nápojů se Luisin stav začal zlepšovat, trvalo však téměř tři měsíce, než dokázala bez okamžitého zvracení něco sníst. Její stolice zhoustla a ustálila se na 2 vyprazdňováních denně. Po šesti měsících byly byliny postupně vyřazeny a „prohřešky“ proti dietě jsou nyní tolerovány.

Použití	Kombinace	Upozornění
Z 1 čajové lžičky semen a šálku vařící vody připravte nálev, nechte jej vychladnout a jednou nebo dvakrát denně nebo v noci pijte i se semeny.	Používejte buď samotnou nebo ve směsi s jedním dílem lněného semene na dva díly semen jitrocele.	
Odvar připravíte přidáním 10-15 g byliny na 600 ml vody; užívejte 2 ml tinktury, max. třikrát denně.	Abyste předešli bolestivé křeči, přidejte na jednu dávku 1-2 ml tinktury z fenyklu, meduňky nebo heřmánku. Účinek podpořte mírnými projímadly, jako je ořešák popelavý nebo šťovík kadeřavý.	Neužívejte v těhotenství, při artróze a dně.
Užívejte odvar nebo tinkturu.	Podle příznaků přidejte projímadla, jako je ořešák popelavý nebo lékořice, nebo další uvolňující prostředky, jako je heřmánek.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Ke zmírnění zánětu střev přidejte tisíce byliny, jako je heřmánek, jitrocel kopinatý nebo proskurník; pro zvýšení svíravého účinku přidejte borůvky nebo krvavec toten.	
Užívejte nálev nebo třikrát denně 2-3 ml tinktury (připravené z listů); nebo užívejte odvar připravený z 20 g kořene na 600 ml vody.	Pro zmírnění zánětu střev přidejte uklidňující byliny, jako je kořen proskurníku, tužebník jilmový nebo jitrocel kopinatý; pro zvýšení svíravého účinku přidejte borůvky nebo krvavec toten.	
Pro přípravu odvaru použijte 20 g byliny na 600 ml vody; tinktury užívejte 2-3 ml, max. třikrát denně.	Pro zmírnění zánětu střev přidejte tisíce byliny, jako je jitrocel kopinatý nebo kořen proskurníku.	
Užívejte nálev; tinkturu či kapalinový extrakt dejte před použitím do velmi horké vody a nechte vychladnout.	Svíravý účinek zvýšíte pomocí 10 kapek tinktury z rdesna hadího kořene nebo kakostu skvrnitého; pro uklidnění přidejte 10 kapek lékořice na jednu dávku. Můžete přidat i další protizánětlivé prostředky, např. měsíček lékařský.	Bylinu neužívejte, jste-li alergičtí na salicyláty.
Užívejte odvar nebo cucejte tyčinky ze šťávy (pendrek); tinkturu nebo kapalinový extrakt přidejte do velmi horké vody a vychladte.	V těžkých případech můžete přidat další uklidňující a hojivé byliny, jako je 10-20 kapek z proskurníku nebo tužebníku, nebo přidat protizánětlivé prostředky, jako je měsíček nebo tužebník.	Neužívejte při vysokém krevním tlaku nebo v případě, že užíváte léky na bázi digoxinu.
Užívejte před jídlem max. 5 g prášku z kůry v tobolkách nebo smíchaný s vodou.	Chcete-li, kombinujte s práškem z kořene proskurníku v tobolkách.	

## KLÍČ



Nat



Kůra



Listy





















Kořen



Semena

STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ  
PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno  
jinak, jsou veškeré  
recepty a dávkování  
standardní; viz Pří-  
prava léčebných  
prostředků,  
str. 120-5.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>ZÁNĚT ŽLUČNÍKU</b> Bývá spojen se žlučovými kaménky a často je způsoben nadbytkem tuků ve stravě. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Silná záchvatovitá bolest (kolika)</li> <li>● Žloutenka</li> <li>● Nepravidelná stolice</li> </ul>	<i>Berberis vulgaris</i> <b>DŘÍŠTÁL OBEČNÝ</b>  (viz str. 180)	Stimuluje tok žluči a zmírňuje městnání v játrech; amarum a laxativum.
	<i>Chionanthus virginicus</i> <b>BĚLAS VIRGINSKÝ</b>  (viz str. 180)	Stimuluje tok žluči a funkci jater; projímá a pročišťuje.
<b>HEMOROIDY (ZLATÁ ŽÍLA)</b> Rozšířené žilní uzlíky v oblasti řitního otvoru spojené se slabým svalovým tonusem a často způsobované přílišnou námahou nebo zácpou. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hmatatelné žíly v konečníku</li> <li>● Krvácení při vyprazdňování stolice</li> </ul>	<i>Ranunculus ficaria</i> <b>ORSEJ JARNÍ</b>   (viz str. 181)	Svíravá; tonizuje krevní cévy a zastavuje krvácení.
	<i>Sophora japonica</i> <b>CHUAJ TIAO (HUAI JIAO)</b>  (viz str. 180)	Chladivá, protizánětlivá, snižuje krevní tlak; odstraňuje „oheň z jater“, ochlazuje krev, zastavuje krvácení; pomáhá při zácpě.
<b>ŠPATNÉ TRÁVENÍ A PŘEKYSELENÍ ŽALUDKU</b> Obvykle k nim dochází po přejezení, příliš rychlé konzumaci, vynechávání jídel nebo rozrušení. Antacida podporují další tvorbu žaludečních kyselin a mohou stav ještě zhoršit. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Plynatost a pocity plnosti v břiše</li> <li>● Pálení žáhy nebo reflux kyseliny</li> <li>● Bolest žaludku</li> </ul>	<i>Foeniculum vulgare</i> <b>FENYKL OBEČNÝ</b>  (viz str. 59)	Působí protinadýmavě a protizánětlivě; účinná při křečovitých bolestech.
	<i>Melissa officinalis</i> <b>MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ</b>  (viz str. 78)	Protinadýmavá a uvolňující; její sedativní působení je užitečné při žaludeční neuroze.
	<i>Mentha piperita</i> <b>MÁTA PEPRNÁ</b>  (viz str. 79)	Chladivé karminativum; stimuluje tok žluči; vhodná při nevolnosti a žaludeční neuroze.
<b>DŘÁŽDIVÉ TLUSTÉ STŘEVO A KOLITIDA</b> Různé příznaky spojené s nesnášenlivostí potravin, vzrušením nebo infekcí. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Střídaté záchvaty průjmu a zácpy</li> <li>● Stolice vzhledu „králíčních bobků“</li> <li>● Plynatost a nadmuté břicho</li> <li>● Sliz ve stolici</li> </ul>	<i>Chamaemelum nobile</i> <b>RMENEC SLIČNÝ</b>  (viz str. 47)	Sedativní, protizánětlivé a protinadýmavé působení; vhodná při poruchách trávení nervového původu.
	<i>Dioscorea villosa</i> <b>JAM (YAM)</b>  (viz str. 52) (oddenek)	Uvolňuje útroby, působí protikřečově; protizánětlivá, stimuluje sekreci žluče.
	<i>Iberis amara</i> <b>IBERKA HOŘKÁ</b>  (viz str. 180)	Protikřečová, uvolňující, tonizuje trávicí trakt; protinadýmavá.
<b>CHOROBY JATER</b> V našem znečištěném prostředí je překrvení jater velmi časté. Může se projevovat jako patologická porucha, často však prostě probouzí pocity zlosti nebo mdlé nálady. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sklon k zácpě</li> <li>● Nadýmání břicha</li> <li>● Emocionální labilita</li> <li>● Nepravidelná menstruace</li> <li>● Červené, svědící dlaně</li> <li>● Červené skvrnky na břiše</li> <li>● Bolest a pálení v očích</li> </ul>	<i>Bupleurum chinense</i> <b>ČCHAJ CHU (CHAI HU)</b>  (viz str. 180)	Hořké tonikum pro játra; povzbuzuje proudění energie.
	<i>Silybum marianum</i> <b>OSTROPESTRĚC MARIÁNSKÝ</b>  (viz str. 181)	Povzbuzuje obnovu jaterních buněk a regeneraci při degenerativních stavech, např. alkoholismu.
	<i>Gentiana lutea</i> <b>HOŘEC ŽLUTÝ</b>  (viz str. 63)	Hořký, tonizující, celkový prostředek k posílení trávení a jater; může být nápomocen při chorobném nechutenství.
	<i>Taraxacum officinale</i> <b>SMETANKA LÉKAŘSKÁ</b>  (viz str. 103)	Regenerační tonikum pro funkci jater; podporuje tok žluči; projímadlo.
<b>NEVOLNOST A ZVRACENÍ</b> Může je způsobit otrava potravinami, infekce, horečka nebo migrény. <b>DŮLEŽITÉ:</b> Zvracení obloukem nebo dlouhotrvající vyžaduje odbornou lékařskou pomoc.	<i>Syzygium aromaticum</i> <b>HŘEBÍČKOVEC VONNÝ</b>   (viz str. 180) (květní poupata)	Stimuluje, působí protinadýmavě; místně antiseptický.
	<i>Zingiber officinale</i> <b>ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 115)	Zabraňuje zvracení; velmi účinná při cestovní nevolnosti a trávicích potížích.

<i>Použití</i>	<i>Kombinace</i>	<i>Upozornění</i>
K přípravě odvaru přidejte 15 g byliny do 600 ml vody; nebo užívejte max. 8 ml tinktury denně.	Kombinujte s protizánětlivými bylinami, jako je vodilka (5 kapek tinktury na jednu dávku), a jaterními toniky, jako je sporýš nebo artyčok zeleninový.	V těhotenství neužívejte.
Užívejte odvar v dávkách velikosti polévkové lžice; nebo užívejte max. 5 ml tinktury denně.	Kombinujte s hořkými žaludečními kapkami, jaterními toniky nebo stimulanty, jako je smetanka lékařská, ostropestřec mariánský, čekanka obecná, artyčok zeleninový nebo zeměžluč hořká, a protizánětlivými prostředky, jako je měsíček lékařský.	
Často nanášejte mast.	Užívejte samotnou, berte však rovněž podpůrné byliny působící na játra nebo posilující žíly, jako je komonice lékařská.	Neužívejte vnitřně.
Užívejte odvar nebo tinkturu; berte třikrát denně 400 mg prášku v tobolkách.	Užívejte samotnou nebo kombinujte s jaterními toniky a prostředky působícími na trávení, jako je kořen smetanky lékařské, dřšťál obecný, <i>fang feng</i> , <i>tang kuej (dang gui)</i> , <i>č' kche (zhi ke)</i> a krvavec toten.	V těhotenství neužívejte.
Užívejte nálev nebo tinkturu; užitečná ve formě bylinného čaje po obědě.	Užívejte samotnou nebo přidejte kakost skvrnitý pro snížení kyselosti, nebo mátu peprnou, tužebník jilmový či heřmánek k posílení protinádávavého působení.	V těhotenství neužívejte vysoké dávky.
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Přidejte heřmánek nebo tužebník jako protizánětlivé prostředky, nebo trochu chmele pro povzbuzení chuti a proti křečím.	
Pro přípravu nálevu přidejte 15 g sušené byliny na 500 ml vody; v jedné dávce užíjte max. 2,5 ml tinktury.	Užívejte samotnou nebo přidejte kakost skvrnitý, který pomáhá snižovat vylučování kyseliny, nebo kořen proskurníku, tužebník a lékořici ke zklidnění zánětu.	Může snižovat tvorbu mléka; pokud kojíte, užívejte opatrně.
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Pro zmírnění nadmutosti břicha a k regulaci činnosti střev přidejte několik kapek tinktury z máty peprné nebo čerstvého zázvoru.	V těhotenství neužívejte vnitřně v nadměrných dávkách.
Pro přípravu nálevu přidejte 1 čajovou lžičku byliny na 500 ml vody; nebo užívejte v kombinacích jako tinkturu.	Pro zklidnění žaludeční výstelky přidejte tužebník; při rozrušení heřmánek; nebo několik kapek tinktury z čerstvého zázvoru pro regulaci činnosti střev.	V těhotenství neužívejte.
Užívejte max. 2 ml tinktury na jednu dávku nebo nálev připravený z 15 g na 500 ml vody.	Přidejte kořen andělíky a ostropestřec mariánský jako jaterní tonika; nebo meduňku lékařskou či heřmánek jako relaxanta.	Vysoké dávky mohou způsobovat nevolnost.
Pro odvar dejte 10 g byliny do 600 ml vody.	Kombinujte s <i>paj šao jao (bai shao yao)</i> , <i>čhuan siung (chuan xiong)</i> , vodilkou kanadskou a smetankou lékařskou, které napomáhají regulaci činnosti jater.	
Užívejte nálev; nebo berte denně max. 10 ml tinktury rozpuštěné v horké vodě a vychlazené.	Užívejte samotnou nebo přidejte sporýš lékařský, kořen smetanky lékařské nebo artyčok zeleninový a 5 kapek vodilky kanadské jako doplňková jaterní tonika.	
K přípravě odvaru použijte 15 g kořene na 600 ml vody; jednu dávku tvoří 2-5 kapek tinktury kápnutých na jazyk.	Přidejte tinktury z kořene smetanky lékařské, ze sporýše lékařského, benediktu lékařského nebo dřšťálu obecného jako doplňková jaterní tonika a stimulant, a to až do celkové kombinované dávky 5 ml tinktury.	
Užívejte odvar, nebo tinkturu či kapalinový extrakt v horké vodě následně vychlazené.	Užívejte samotnou nebo kombinujte se sporýšem lékařským, dřšťálem obecným, brslnem nebo bělasem virginským, nebo přidejte 5 kapek vodilky kanadské pro zlepšení funkce jater.	
Užívejte nálev; nebo 1-2 kapky éterického oleje na kostce cukru; prášek přidávejte do jídla.	Užívejte samotnou.	Nepřekračujte stanovenou dávku éterického oleje.
Dokud trvají příznaky, užívejte tinkturu po kapkách, nebo žvýkejte zkrystalizovaný zázvor.	Užívejte samotnou nebo kombinujte s tinkturou z měrnice černé nebo heřmánku.	Na počátku těhotenství užívejte opatrně (viz str. 170-1).

## KLÍČ



Nať



Kůra



Éterický olej



Květy



Plody



Listy



Kořen



Kořenová kůra



Semena

## STANDARDNÍ

## LÉČIVÉ

## PŘÍPRAVKY











Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz *Příprava léčebných prostředků*, str. 120-5.

## ALERGIE

Zdravý organismus si s alergeny poradí, pokud se však objeví napětí, infekce nebo únava, příchod alergenu rovnováhu poruší a následuje alergická reakce v podobě senné rýmy, kožní vyrážky nebo žaludeční nevolnosti. Alergie na potraviny začínají často již v kojeneckém věku, kdy si nezralé střevo musí poradit s neznámými proteiny, jako je např. kravské mléko. Imunitní soustava spustí na poplach proti vetřelci a vyvolá zánět, tvorbu slizu

a podráždění. Pokud se alergen podává i nadále, odezva přestane „podávat hlášení“ těmito příznaky a dojde k celkovému oslabení imunitní soustavy. Tato maskovaná alergie se může projevovat jako neurčité artritické bolesti, syndrom dráždivého tlustého střeva nebo přetrvávající sinusitida. Bylinná léčba může posílit dýchací a imunitní soustavu, takže alergen již nevyvolává charakteristickou reakci.

Viz též: astma, str.138-9, ekzém, str. 144-5, poševní mykóza, str.168-9.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>SENNÁ A ALERGICKÁ RÝMA</b> Obecně ji spouští pyl různých trav nebo stromů a objevuje se, když kvetou. Alergie na zvířecí srst nebo domácí prach se vyskytují po celý rok. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Silný katarální zánět nosní sliznice, kýchání</li> <li>● Bolavé, podrážděné oči</li> <li>● Astmatické příznaky u těžších případů</li> </ul>	<i>Euphrasia officinalis</i> <b>SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 182)	Snižuje množství nosního sekretu a uklidňuje sliznice a spojivky.
	<i>Glechoma hederacea</i> <b>POPENEC BŘEČTANOVITÝ</b>  (viz str. 182)	Svíravá a antikatarální; vhodná při vysušujících sekrecích a zánětech.
	<i>Plantago lanceolata</i> <b>JITROCEL KOPINATÝ</b>  (viz str. 86)	Vhodná při alergické rýmě, tonizuje sliznice a hojí záněty.
<b>ALERGIE NA POTRAVINY</b> Mezi časté potravinové alergeny patří kravské mléko, pšenice a hovězí maso; mohou vyvolávat celou řadu příznaků. Častá je také alergie na salicyláty (acylpýrin). Nesnášenlivost glutenu (lepku) může způsobovat vážné zdravotní problémy. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Poruchy zažívání</li> <li>● Ztuhlost a bolestivost kloubů</li> <li>● Kožní vyrážka a ekzém</li> <li>● Dýchací potíže</li> <li>● Přetrvávající infekce močové soustavy nebo poševní kandidóza</li> <li>● Nervové poruchy</li> </ul>	<i>Agrimonia eupatoria</i> <b>ŘEPIK LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 31)	Zmírňuje podráždění střev a záněty; hojí poškozené sliznice.
	<i>Allium sativum</i> <b>ČESNEK SETÝ</b>  (viz str. 33) (cibule)	Protiplísňová; užitečná při nadbytku kvasinek ve střevech; pomáhá při regeneraci střevní flóry.
	<i>Calendula officinalis</i> <b>MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 43)	Protiplísňová; užitečná při nadbytku kvasinek ve střevech u kandidózy.
	<i>Hydrastis canadensis</i> <b>VODILKA KANADSKÁ</b>  (viz str. 67) (oddenek)	Vhodný jaterní stimulans; snižuje citlivost žaludku; svíravé a hojivé působení na sliznice.
<b>KOPŘIVKA</b> Puchýřky a vyrážka na kůži vyvolané alergeny včetně potravin, zvláště takových, které obsahují salicyláty, nebo kontaktem s chemikáliemi. Reakce je obecně dočasná, může však být silná a úporná. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dráždivé, červené otoky na kůži</li> </ul>	<i>Brassica oleracea</i> <b>BRUKEV ZELNÁ</b>  (viz str. 42)	Protizánětlivá a hojivá; užitečná a spolehlivá pomoc při nenadálých příhodách.
	<i>Ephedra sinica</i> <b>CHVOJNÍK ČÍNSKÝ</b>  (viz str. 54)	Snižuje alergickou reakci u široké řady stavů.
	<i>Viola tricolor</i> <b>VIOLKA TROJBAREVNÁ</b>  (viz str. 114)	Protizánětlivá a uklidňující pro jakýkoli kožní zánět.

## PŘÍPAD *Senná rýma*

**PACIENT:** Jonatan, 10 let, celkově zdrav.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Jonatan trpěl od svých sedmi let každý rok sennou rýmou. Začalo to vždy brzy na jaře kýcháním a pokračovalo po celé léto zvyšujícími se potížemi. Antihistaminika byla účinnější stále méně a méně a v okamžiku, kdy lékař navrhl zkusit léčbu steroidy, obrátila se Jonatanova ustaraná matka o pomoc k alternativní medicíně.

**LÉČBA:** Jonatan začal s léčbou v novém roce, a to denně 5 ml nápoje obsahujícího květ černého bezu, jablečnick

obecný a popenec břechanovitý pro horní cesty dýchací spolu s černohlávkem, smetankou a hořcem k ochlazení a pročištění jater. Toto léčení pokračovalo až do časného jara. Během prvního roku se příznaky udržovaly pod kontrolou pomocí tobolek světlíku lékařského a vodilky kanadské, doplněných počátkem léta, kdy vrcholila sklizeň zralých olejnatých semen, antihistaminiky.

**VÝSLEDEK:** V prvním roce se příznaky objevily až počátkem léta. Další rok snížil podobný režim příznaky ještě více. Tři roky po započetí léčení senná rýma zmizela.

<i>Použití</i>	<i>Kombinace</i>	<i>Upozornění</i>
Užívejte nálev nebo tinkturu; nebo užívejte třikrát denně dvě 200 mg tobolky; oči omývejte v oční lázni připravené z vody a 5 kapek tinktury.	Kombinuje s práškem z vodilky kanadské v tobolkách nebo s nálevem nebo tinkturou z květů bezu černého. Často se předepisuje s chvojníkem čínským (ve Velké Británii, Austrálii a na Novém Zélandu je jeho používání omezeno).	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Kombinujte s antikatarálními prostředky, jako je protěženka bahenní, jitrocel kopinatý a tinktura z celíku zlatobýlu; užívejte v nálevu s heřmánkem.	
Užívejte nálev nebo max. 4 ml tinktury třikrát denně.	Přidejte svíravé antikatarální byliny, jako je protěženka bahenní nebo popenec břechanovitý. Užívejte v nálevu s heřmánkem jako antialergikem.	
Užívejte nálev nebo max. 4 ml tinktury třikrát denně.	Ke snížení stresu přidejte meduňku lékařskou a heřmánek. Kombinujte s tisíci protizánětlivými prostředky, jako je kořen proskurníku.	
Užívejte jeden stroužek denně při vaření nebo denně dvě 200 mg tobolky.	Nejllepší je užívat ji samotnou, nebo s petrželkou k potlačení česnekového zápachu.	
Užívejte nálev nebo tinkturu, dobře naředěnou vodou.	Přidejte bakteriostatika, jako je terčovka nachová, nervina, jako je meduňka lékařská, nebo protizánětlivé byliny, jako jsou květ bezu černého nebo řepík lékařský.	
Užívejte max. třikrát denně, a to dvě 200 mg tobolky, nebo 2-4 ml dávky tinktury.	Pro uklidnění a zhojení sliznic přidejte do tobolek prášek z pískavice nebo řepíku nebo do tinktury lékořici.	Neužívejte v těhotenství nebo při vysokém krevním tlaku; nepřekračujte stanovenou dávku.
Přikládejte čerstvý list přímo na postiženou oblast, nebo nanášejte šťávu jako pleťovou vodu.	Užívejte samotnou. Stejným způsobem lze použít i cibuli.	
Ve Velké Británii, Austrálii a na Novém Zélandu je používání svěřeno pouze kvalifikovaným lékařům. Maximální povolená dávka byliny ve Velké Británii je 600 mg pro přípravu odvaru nebo 2,5 ml tinktury 1:4, třikrát denně.	V posledních minutách přípravy odvaru lze přidat heřmánek, kopřivu nebo violku trojbarevnou, které pomáhají zmírnit alergickou reakci a zánět.	Užívejte pouze na předpis. Vyvarujte se jí při zeleném zákalu, velmi vysokém krevním tlaku nebo v případě, že užíváte MAO inhibitory (viz str. 54).
Užívejte nálev nebo max. 15 ml tinktury denně; používejte také k omývání nebo ve formě masti nebo krému.	1-2 kapky mateřídouškového oleje přidejte do 20 ml krému z violky, nebo přidejte jako doplňkový adstringens do nálevu nebo tinktury kopřivu.	

### KLÍČ



Nat



Listy



Okvětní plátky



Kořen



Větvičky











**STANDARDNÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY**  
Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz *Příprava léčebných prostředků*, str. 120-5.

# NEMOCI MOČOVÉHO ÚSTROJÍ

Ledviny a močová soustava často odrážejí zdraví jedince – lidé, kteří trpí přetrvávající cystitidou dobře vědí, že jejich příznaky se zesilují ve stresových okamžicích a při únavě. Stejně tak jako opakující se nachlazení, i opakované infekce močového ústrojí naznačují oslabenou imunitní soustavu. Poté, co symptomy ustoupí, je často zapotřebí tonizujících bylin a bylin stimulujících imunitu. Mezi léčivé přípravky z bylin často patří takové, které působí na močovou soustavu

antisepticky, mnohdy obsahují silice, které přecházejí proces trávení, přejdou do krevního řečiště a vylučují se ledvinami. Uklidňující a tišící byliny se přidávají proto, aby pomohly zmírnit zánět a napravit poškození sliznic, a diuretika, aby zvýšila odtok moči a vyplavení jedů a mrtvých bakterií. V čínské medicíně se na záněty močového ústrojí pohlíží jako na problémy horkosti a vlhka spíše než na infekce způsobené bakteriemi, a léčí se „chladivými“ bylinami.

Viz též: poševní mykóza, str. 168-9; inkontinence moči, str. 172-3; noční pomočování, str. 176-7.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>INFEKCE MOČOVÉHO ÚSTROJÍ A CYSTITIDA</b> Infekce močové soustavy obvykle vedou u žen k cystitidě a u mužů k uretritidě (zánětu močového měchýře, resp. močové trubice). V některých případech mohou být zasaženy ledviny. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Časté, bolestivé močení</li> <li>● Krev, sliz nebo hnis v moči</li> <li>● Horečka</li> <li>● Bolest kdekoli od tříselné krajiny do poloviny zad</li> </ul> <i>DŮLEŽITÉ: Pokud jsou vaše příznaky silné nebo přetrvávají, vyhledejte odborného lékaře. Pokud se infekce přenáší pohlavním stykem, musí se případ podle britského zákona oznámit lékaři.</i>	<i>Apium graveolens</i> <b>MÍŘÍK CELER</b> (viz str. 37) 	Antiseptikum močové soustavy; zbavuje organismus kyseliny močové.
	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> <b>MEDVĚDICE LÉKAŘSKÁ</b> (viz str. 181) 	V ledvinových kanálcích se z něj stává silné antiseptikum; působí také antisepticky a velmi účinně na kyselinu močovou.
	<i>Barosma betulina</i> <b>ZÁPAŠNICE BŘEZOVÁ</b> (viz str. 182) 	Působí močopudně a antisepticky na močový trakt; má zahřívající a povzbuzující účinek na ledviny.
	<i>Elymus repens</i> <b>PÝR PLAZIVÝ</b> (viz str. 182)  (oddenek)	Obsahuje manitol (diuretikum) a sliz, který uklidňuje sliznice; mírně antibiotická.
<b>MOČOVÉ KAMÉNKY</b> Usazeniny nerozpustných látek – obvykle soli vápníku – které mohou souviset se změnami kyselosti nebo zásaditosti moči. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pocit „písku“ při močení</li> <li>● V závažnějších případech krev v moči</li> <li>● Bolest, která může být krutá, mezi bedry a tříslly</li> </ul> <i>DŮLEŽITÉ: Ve vážných případech se poraďte s lékařem.</i>	<i>Eupatorium purpureum</i> <b>SADEC NACHOVÝ</b> (viz str. 57) 	Působí močopudným a uklidňujícím způsobem na sliznice močového traktu; užitečná při podrážděních a zánětech.
	<i>Juniperus communis</i> <b>JALOVEC OBECNÝ</b> (viz str. 72)  	Antiseptikum močové soustavy a diuretikum; vhodná pro pročištění kyselých odpadních látek.
	<i>Parietaria diffusa</i> <b>DRNAVEC LÉKAŘSKÝ</b> (viz str. 180) 	Močopudná a tišící; užitečná při bolestivém močení; také při ledvinových kamencích.
<b>POTÍŽE S PROSTATOU</b> Prostatitida souvisí s infekcí žlázy předstojné; zvětšení je běžné u starších mužů. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Obtížné močení, odkapávání moči</li> <li>● Ve vážných případech zadržování moči</li> </ul>	<i>Lamium album</i> <b>HLUČAVKA BÍLÁ</b> (viz str. 180) 	Svíravá a uklidňující se specifickým působením na reprodukční soustavu, snižuje mírné zvětšení prostaty a působí jako uterotonikum; užitečná po operaci prostaty.
	<i>Serenoa serrulata</i> <b>SERENOA</b> (viz str. 182) 	Močopudná; antiseptikum močové soustavy se specifickým hormonálním působením na mužské reprodukční orgány, snižuje mírné zvětšení prostaty.



**PŘÍPAD****Opakující se cystitida a kandidóza**

**PACIENT:** Pamela, 48-letá obchodní zástupkyně, vdaná, dospělý syn a 10-letá dcera.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Pamela trpěla 15 let opakující se cystitidou, která byla léčena obvyklými antibiotiky. Mezi symptomy patřila zvýšená frekvence močení doprovázená pálením; byla také náchylná ke vzniku kandidózy. Měla sklon jíst příliš mnoho čokolády a kvasnicových koncentrátů.

**LÉČBA:** Přísné snížení přísunu cukru a kvasnic pomohlo při dlouhodobém zvládnutí kandidózy, zatímco léčba pomocí zápašnice březové, medvědice lékařské, terčovky

nachové, kukuřice seté a pýru plazivého se soustředila na bezprostřední symptomy. Tobolky ze zápašnice a pýru byly podávány během dne. Na kandidózu používala poševní čípky z melaleuky a pro obnovení střevní flóry po antibiotikách tobolky s bakteriemi *Lactobacillus acidophilus*.

**VÝSLEDEK:** Po šesti týdnech měla Pamela za sebou měsíc bez cystitidy. „Bodavou“ bolest léčila tobolkami s terčovkou nachovou a preventivně pila denně slabý nálev ze zápašnice a pýru. O dva roky později měla pouze jeden další případ cystitidy, který se rychle vyléčil opět podobnými prostředky.

<i>Použití</i>	<i>Kombinace</i>	<i>Upozornění</i>
Užívejte nálev nebo třikrát denně max. 4 ml tinktury.	Užívejte spolu s přesličkou, kukuřicí setou nebo pýrem plazivým ke zklidnění zanícených sliznic.	V těhotenství se jí vyvarujte; užívejte pouze neošetřovaná semena.
Užívejte nálev připravený z 15 g byliny na 500 ml vody, nebo berte třikrát denně max. 2 ml tinktury.	Kombinujte s pýrem plazivým a řebříčkem obecným; pro hojení poškozených sliznic přidejte přesličku nebo drnavec lékařský.	Ve vysokých dávkách může způsobovat nevolnost.
Přidejte 15 g byliny na 500 ml vody nebo berte třikrát denně max. 2 ml tinktury; užívejte třikrát denně max. tři 200 mg tobolky.	Do nálevu nebo tobolek přidejte pýr plazivý nebo řebříček obecný; pokud je pocit pálení silný, přidejte kukuřici setou.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Kombinujte se silnějšími antiseptiky: zápašnicí březovou, medvědicí lékařskou nebo jalovcem.	
Užívejte odvar připravený z 20 g byliny na 600 ml vody, nebo berte třikrát denně max. 3 ml tinktury.	Na podporu hojivého působení ji lze kombinovat s tišícími diuretiky, jako je nepatrnc rolní, kukuřice setá, pýr plazivý nebo drnavec lékařský.	
Užívejte nálev z 10 g plodů na 500 ml vody, nebo třikrát denně max. 3 ml tinktury; k masáži používejte ředěný olej.	Přidejte hortenzii nebo mrkev obecnou, které pomáhají organismu zbavit se kaménků, a hojivá diuretika, jako je drnavec lékařský, pýr plazivý, nepatrnc rolní nebo kukuřice setá.	V těhotenství se jí vyvarujte; vnitřně neužívejte bez přestávek déle než 6 týdnů.
Užívejte nálev nebo tinkturu; berte 20 ml dávky čerstvé šťávy.	Při infekcích přidejte zápašnici březovou nebo medvědicí lékařskou, nebo pýr plazivý či kukuřici setou ke zklidnění a zhojení.	
Užívejte nálev nebo max. 15 ml tinktury denně.	Užívejte samotnou nebo spolu s kukuřicí setou, hortenzii nebo pýrem plazivým jako hojivými diuretiky a na podporu jejího působení na prostatu.	
Pro odvar přidejte na 500 ml vody 10 g plodů nebo užíjte max. 2 ml tinktury třikrát denně.	Užívejte samotnou nebo v kombinaci s hortenzii a přesličkou pro zvýšení jejího působení na prostatu.	

**KLÍČ**

Nat'



Plody



Éterický olej



Kvetoucí vrcholky



Listy



Kořen



Semena











STANDARDNÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz Příprava léčebných prostředků, str. 120-5.

# ONEMOCNĚNÍ DOLNÍCH KONČETIN

Naše nohy bývají zanedbávány, dokud s nimi není něco v nepořádku. Nesou (často nadměrnou) váhu těla a obvykle trpí bez protestů, když je nacpeme do těsné obuvi. Tyto škody, které na nich pácháme, mohou napravit byliny: mast z kostivalu a olej z třezalky zmírňují záněty a obnovením normálního růstu mohou zmírňovat mozoly; rozmačkaný česnek je užitečný při odstraňování „kuřích ok“. Žilní městky, zvané také varixy nebo křečové žíly, jsou běžným problémem: mohou být způsobeny nadměrným tlakem v oblasti břišní, jaký bývá při

otylosti, v těhotenství, při zácpě – nejdříve je třeba léčit jejich skrytou příčinu. Užitečné mohou být jaterní byliny, jako je vodilka, *paj šao jao (bai shao yao)* nebo dřívák obecný, nebo mohou pomoci celková tonika cévní soustavy. Těžší onemocnění varixy může být těžko napravitelné, při mírném poškození však pomáhá střídavé sprchování vždy dvě minuty horkou a dvě minuty studenou vodou, každé ráno dvakrát, a zvýšení nohou postele o 10 cm. Varikózní vředy souvisejí se špatnou návratností krve k srdci, nebývají však vždy provázeny městkovými žilami.

Viz též: kuří oka, str. 127.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	<i>Bylina</i>	<i>Působení</i>
<b>ŽILNÍ MĚSTKY</b> Oteklé nebo vystouplé žíly na nohou, související s nedostatečným odváděním žilní krve nebo zvýšeným tlakem břicha (jaký bývá při obezitě, v těhotenství nebo při úporné zácpě).  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zřetelně zvětšené a napnuté žíly</li> <li>• Bolest v nohou</li> </ul>	<i>Aesculus hippocastanum</i> <b>JÍROVEC MAĎAL</b> (viz str. 181) 	Svíravá, vnitřně posiluje cévy, pravděpodobně díky přítomnosti aescinu.
	<i>Hamamelis virginiana</i> <b>VILÍN VIRGINSKÝ</b> (viz str. 182) 	Při vnějším použití svíravá a uklidňující.
	<i>Melilotus officinalis</i> <b>KOMONICE LÉKAŘSKÁ</b> (viz str. 181) 	Dobré žilní tonikum, bohaté na složky podobné kumarinům; protisrážlivá a protizánětlivá.
<b>BRADAVICE</b> Malé, tvrdé výrůstky ve vnější vrstvě kůže způsobené viry. Mohou se šířit kontaktem a přetrvávat.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zřetelný výrůstek na kůži</li> </ul>	<i>Melaleuca alternifolia</i> <b>MELALEUKA</b> (viz str. 181) 	Mimořádně antibiotická; užitečná při plísňových, bakteriálních a virových onemocněních.
	<i>Taraxacum officinale</i> <b>SMETANKA LÉKAŘSKÁ</b> (viz str. 103)  (šťáva)	Bílá šťáva vytékající z čerstvých rostlin je agresivní a lze ji použít na bradavice.
	<i>Thuja occidentalis</i> <b>ZERAV ZÁPADNÍ</b>  (špičky listů) (viz str. 182)	Silice obsahuje thujon, který je antiseptický a působí na řadu plísňových a virových infekcí.
<b>VARIKÓZNÍ VŘEDY</b> Pomalu se hojící boláky související se špatným místním oběhem krve.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozšiřující se vředy, které jsou bolestivé a na dotek měkké</li> </ul>	<i>Symphytum officinale</i> <b>KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 101)	Podporuje růst buněk pojivových tkání.
	<i>Teucrium scorodonia</i> <b>OŽANKA LESNÍ</b>  (viz str. 181)	Svíravý a účinný prostředek k hojení ran, zvláště těch, které se pomalu hojí.
<b>KŘEČ</b> Svalová křeč, která může souviset se stresem, únavou nebo nevyvážeností tělních solí.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ostrá, silná bolest v nohou</li> <li>• Postižený sval jakoby ztuhne</li> </ul>	<i>Dioscorea villosa</i> <b>JAM (YAM)</b>  (oddenek) (viz str. 52)	Uvolňuje svaly; uvolňuje také periferní cévy.
	<i>Viburnum opulus</i> <b>KALINA OBECNÁ</b>  (viz str. 113)	Účinný relaxans jak pro hladké, tak příčně pruhované svalstvo; protizánětlivá.

## PŘÍPAD

### Varikózní vřed

**PACIENT:** Jana, 69 let, babička se třemi dětmi; naružívá cukrářka vedoucí spolu s manželem přiměřeně aktivní život.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Jana mívala se špatným krevním oběhem vždy potíže; v mládí utrpěla několikrát omrzliny. Mnoho let strávila prací v prodejně a dlouhé hodiny stání vyústily v křečové žíly, které, i když nebyly příliš závažné, občas pobolívaly. V loňském roce přibrála na váze, čímž se potíže obnovily. Nakonec se jednou při pádu ošlivě škrábla na noze a ze škrábnutí se vyvinul vřed, který na ortodoxní ošetřování ani po třech měsících nereagoval.

**LÉČBA:** Léčení zahrnovalo interní žilní tonika, jako je komonice lékařská, a *san čchi (san qi)* jako stimulans oběhové soustavy a pomoc při nápravě poškozených oblastí. Na vřed jí byl předepsán prášek z kostivalu – k přípravě pasty nanášené večer a ráno – a omývání za použití nálevu z ožanky lesní a popence břechtanovitého. Na oblast okolo vředu používala léčivý olej z papriky a zázvoru. Rada pro Janu zněla: podložit postel v nohách cihlami a dodržovat dietu.

**VÝSLEDEK:** Za měsíc ubyla na váze, žíly již tolik nebolely a vřed byl poloviční a méně bolestivý. Namísto pasty začala Jana o dovolené používat kostivalovou mast; za další měsíc se vřed vyhojil.

Použití	Kombinace	Upozornění
Užívejte třikrát denně max. 2,5 ml tinktury; na obklady používejte ředěnou tinkturu.	Užívejte spolu s bylinami působícími na játra, jako je vodilka kanadská nebo řeďte vilínem virginským do obkladů.	Pokud připravujete ve velkém množství, oloupejte osemení – může být jedovaté.
Jako pleťovou vodu nebo k zábalům bolavých žil používejte raději ředěnou tinkturu než extrakt z vilínu.	Do pleťové vody přidejte ke zvýšení svíravosti tinkturu z jírovce maďalu nebo měsíčku lékařského.	Patentovaný extrakt z vilínu není tak účinný jako ředěná tinktura.
Užívejte nálev nebo berte max. 3 ml tinktury třikrát denně; nanášejte ve formě krému, nebo použijte 5 ml tinktury na 45 ml vilínu nebo růžové vody jako pleťovou vodu.	Užívejte s dalšími jaterními bylinami, jako je vodilka kanadská; vnitřně berte v případě, že je faktorem přispívajícím k onemocnění pomalé zažívání.	Nepoužívejte s warfarinem nebo jinými podobnými léky, nebo pokud jde o krevní sraženiny.
Na bradavici nanášejte pravidelně kapky éterického oleje nebo krém.	Je-li to zapotřebí, lze ji kombinovat s ředěným citrónovým nebo česnekovým olejem (5 kapek na 25 ml mandlového oleje).	Používáte-li citrónový nebo česnekový olej, vyvarujte se jeho styku s okolní pokožkou.
Šťávu ze stonku nebo kořene nanášejte přímo na bradavici.	Užívejte ji samotnou; podobný účinek má i šťáva z vlašovičnicku většího.	Zajistěte, aby se šťáva nedostala do styku s okolní pokožkou.
Na bradavici nanášejte často kapky tinktury; lze z ní rovněž připravit mast.	Užívejte samotnou.	V těhotenství neužívejte.
Na vřed naneste pastu z práškového kořene a zakryjte gázou a obvazem.	Užívejte samotnou, na oblast <i>okolo</i> vředu ( <b>nikoli</b> přímo na něj) však nanášejte zahřívající olej (např. z čili papriček), který stimuluje prokrvení.	Může způsobit rychlé zahřátí; používejte pouze na čisté rány.
Používejte nálev k omývání, nebo aplikujte jako krém.	Do koupele k omývání přidejte pro zvýšení hojivého účinku nálev z popence břechtanovitého a violky trojbarevné.	
Popíjejte malé doušky odvaru nebo užívejte 1 ml tinktury; pokud symptomy neustupují, opakujte každých 15 minut.	Užívejte samotnou nebo s tinkturou z kaliny obecné.	V těhotenství užívejte pouze pod odborným dohledem.
Používejte 25 ml tinktury v 75 ml růžové vody jako pleťovou vodu, nebo ve formě krému.	Vhodná je kombinace s lobelkou nadmutou v protikřečových krémech – použijte 10 ml tinktury z lobelky na 60 ml krému z kaliny.	Vnitřní užívání lobelky nadmuté je omezeno.

## KLÍČ



Nař



Kůra



Éterický olej



Listy



Kořen



Semena



Celá bylina










**STANDARDNÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY**  
Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz *Příprava léčebných prostředků*, str. 120-5.

# DUŠEVNÍ PORUCHY

Holistická medicína se soustřeďuje na potřeby těla, mysli a duše, a to se zvláště týká jakéhokoli stavu označovaného jako „nervóza“. Mezi fyzické projevy duševní poruchy může patřit nespavost, bušení srdce nebo bolest hlavy; po citové stránce jde často o podrážděnost, depresi, zlost nebo pocit provinění, zatímco nedostatek rozhodnosti nebo pocit marnosti bývají ztělesněním duševní prázdnoty. Byliny mohou působit na všech těchto úrovních. Dobrým příkladem může být sporyš: je to účinné tonikum pro játra a uklidňující nervinum; užívaný formou Bachova přípravku z květin je vhodný pro puntičkářské osoby, které trpí mírně utkvělými představami a snaží se vykonávat najednou příliš

mnoho činností; na úrovni duševní může zvyšovat porozumění a psychické uvědomování si sebe sama. Byliny mohou ovlivňovat mysl a emoce způsobem, který teprve začínáme chápat. Existují zprávy o aromatických chemických látkách, které působí na část mozku, jež je emocionálním centrem a má svou úlohu v paměti. Není pak divu, že vůně tak evokují minulé zážitky nebo že aromatické byliny mohou ovlivňovat naše nálady. Ve východní medicíně je citová nevyrovnanost považována za možnou příčinu duševního onemocnění a byliny se používají k posílení duševních center, jako jsou *čakry*, které jsou umístěny v bodech od temene hlavy až po konec páteře.

Viz též: tenzní bolesti hlavy, str. 132-3; neuralgie, str. 132-3; zapomnětlivost nebo zmatenost ve vyšším věku, str. 172-3; parkinsonismus, str. 172-3; hyperaktivita, str. 176-7.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>VZRUŠENÍ A NAPĚTÍ</b> Přílišný stres může vést k různým zdravotním potížím, u nichž nebývá spojitost s duševním napětím patrná. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neschopnost se uvolnit</li> <li>• Citová labilita – sklon k pláči</li> <li>• Mnoho podrážděností bez zjevné příčiny</li> <li>• Bolesti hlavy</li> <li>• Nespavost</li> </ul>	<i>Pulsatilla vulgaris</i> <b>KONIKLEC OBECNÝ</b>  (viz str. 181)	Utišující prostředek na nervy se sedativním účinkem; užitečná při nervovém napětí a sexuálních potížích.
	<i>Scutellaria lateriflora</i> <b>ŠÍŠÁK</b>  (viz str. 98)	Relaxační a regenerační působení na centrální nervovou soustavu; vhodná při nervovém oslabení.
	<i>Betonica officinalis</i> <b>BUKVICE LÉKAŘSKÁ</b>  (viz str. 99)	Sedativní a zklidňující působení na nervovou soustavu; vhodná při nervovém oslabení, úzkosti a vyčerpání.
	<i>Tilia europaea</i> <b>LÍPA EVROPSKÁ</b>  (viz str. 181)	Snižuje nervové napětí a pomáhá při prevenci arteriosklerózy.
	<i>Verbena officinalis</i> <b>SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 112)	Relaxační nervinum s posilujícím účinkem na játra.
<b>ZÁCHVATY PANIKY</b> Mohou souviset s nadměrným stresem, avšak také s nesnášenlivostí určitých potravin. Závažné případy mohou vyžadovat psychiatrické vyšetření. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bušení srdce</li> <li>• Intenzivní pocit strachu</li> <li>• Pocity hrozící záhuby</li> </ul>	<i>Citrus aurantium</i> <b>CITRONÍK POMERANČOVÝ HOŘKÝ</b> (NEROLOVÝ OLEJ)  (viz str. 49)	Sedativum a antidepresivum tradičně užívané při hysterii, panice a úzkosti; zmírňuje bušení srdce a srdeční křeč.
	<i>Cypripedium calceolus</i> <b>STŘEVÍČNÍK PANTOFLÍČEK</b>  (viz str. 182)	Stále vzácnější bylina, avšak velmi účinná jako sedativum, nervové tonikum a hypnotikum pro abnormálně aktivní organismus.
	<i>Piscidia erythrina</i> <b>PISCIDIE</b>  (viz str. 181)	Sedativní a utišující, užitečná při silném nervovém napětí, nespavosti nebo migréně nervového původu.
	<i>Rosa damascena</i> <b>RŮŽE TURECKÁ</b>  (viz str. 90-1)	Velmi zklidňující působení na nervy; antidepresivum zabraňující zvracení; mírné sedativum.

## PŘÍPAD

### Nedostatek sebeurčení

**PACIENT:** Rosemary, 52, vyléčená alkoholička v nešťastném manželství s despotickým manželem.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Po letech, v nichž hledala útěchu v alkoholu, začala Rosemary znovu za pomoci přátel, své církve a protialkoholního léčení přebírat kontrolu nad svým vlastním životem. Nebyla však schopna opustit svého manžela, převážně z finančních důvodů, a obávala se, že jeho neustálé sekýrování by jí mohlo dohnat k pití znovu. Mezi fyzické příznaky patřily bolesti revmatického charakteru v nohou a dolní části zad, neustávající nachlazení, nespavost a celkový nedostatek životního elánu. Před třemi lety jí byla chirurgicky odňata děloha; následovala hormonální léčba, která nedávno skončila, což vedlo k návalům horkosti a nočnímu pocení. Rosemary také prožila krátký milostný poměr s manželem přítelkyně, po kterém se cítila opuštěná a doléhal na ni pocit provinění.

**LÉČBA:** Pro zmírnění bolestí a nervových potíží jí byla

doporučena masáž levandulovým, bazalkovým a rozmarýnovým olejem, zatímco na menopauzální příznaky byly podávány tobolky z plodů *Vitex agnus-castus* a vodilky. Bukvice, *gotu kola* a šišák pomáhaly čelit depresím, pocitu prohry a doznívající závislosti na alkoholu spolu s *ling č' (ling zhi)*, která dodávala duševní vzpruhu a napomáhala sebeurčení. Byliny užívala jako prášky nebo čaje, protože tinktury nejsou pro vyléčené alkoholiky vhodné.

**VÝSLEDEK:** Bolesti zmizely během jednoho týdne.

Rosemary se trochu rozveselila a zlepšil se i její spánek. Začala cítit, že své potíže s alkoholem má pod kontrolou, našla si práci na částečný úvazek v místním obchodě a soustředila svou pozornost na činnosti mimo dům. Cítí se nyní méně ohrožená manželovým chováním a uznává, že by měla uvažovat o tom, že ho v budoucnu opustí. Pokračuje v pití čaje z bukvice a užívá pravidelně *ling č' (ling zhi)*.

Použití	Kombinace	Upozornění
Užívejte max. 1 ml tinktury třikrát denně, nebo připravte nálev z 5 g byliny na 500 ml vody.	Při nadměrně aktivních stavech ji lze kombinovat s piscidií, případně s mučenkou pletní.	Užívejte pouze sušenou rostlinu.
Užívejte nálev nebo tinkturu, nebo tobolky s bylinným práškem.	Užívejte samotnou nebo ji pro zvýšení uklidňujícího, sedativního účinku kombinujte s bukvicí lékařskou, levandulí a meduňkou.	
Užívejte nálev nebo tinkturu, nebo tobolky s bylinným práškem.	Je vhodná samotná nebo v kombinaci s heřmánkem, sporýšem, šišákem nebo levandulí pro posílení tonizujícího nebo sedativního účinku.	Velké dávky mohou způsobovat zvracení. V těhotenství se vyvarujte velkých dávek.
Užívejte nálev nebo max. 10 ml tinktury denně.	Do nálevu k přípravě celkové uvolňujícího čaje přidejte meduňku a heřmánek.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Užívejte samotnou nebo kombinujte s bukvicí lékařskou, lípou evropskou, heřmánkem nebo <i>gotu kola</i> pro podporu uklidňujícího působení.	V těhotenství neužívejte.
Rozmíchejte 1 ml oleje ve 20 ml základního oleje pro masáž; přidejte 10 kapek do koupele; užívejte max. 5 ml vody z pomerančových květů denně nebo ji použijte při vaření.	Lze ji kombinovat s 5-10 kapkami levandulového nebo benzoinového oleje, které podpoří uklidňující účinek.	V těhotenství užívejte opatrně.
Pro nálev přidejte max. 10 g na 500 ml vody nebo berte max. 2 ml tinktury třikrát denně.	Je-li to zapotřebí, přidejte do nálevu max. 20 g šišáku, mučenky pletní nebo kozlíku ke zvýšení sedativního působení.	
Užívejte odvar nebo max. 5 ml tinktury denně.	K tinktuře přidejte pro doplňkové uklidňující působení koniklec, kozlík nebo chmel do celkového množství 5 ml na jednu dávku.	Nepřekračujte stanovenou dávku.
Pro masáž rozmíchejte 2 ml růžového oleje ve 20 ml základního; přidejte olej do koupele; používejte růžovou vodu jako pleťovou vodu a při vaření.	Lze ji kombinovat s několika kapkami oleje ze santálu bílého nebo pačuli obecného, které zvyšují zklidňující účinek.	K léčebným účelům používejte pouze kvalitní, originální růžový olej.

## KLÍČ



*Nať*



*Éterický olej*



*Květy*




















*Oddenek*



*Kořenová kůra*

STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ  
PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno  
jinak, jsou veškeré  
recepty a dávkování  
standardní; viz *Pří-  
prava léčebných  
prostředků*,  
str. 120-5.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>DEPRESE</b> Nedokonalost nervové soustavy v galenické medicíně tradičně spojovaná s přemírou „melancholické“ šťavy. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pocity skleslosti, sklíčenosti</li> <li>● Neschopnost se soustředit</li> <li>● Nedostatek zájmu o přítomnost</li> <li>● Zamlklé, introvertní vystupování</li> <li>● Špatná funkce trávení se zácpou</li> </ul>	<i>Avena sativa</i> <b>OVES SETÝ</b>  (viz str. 40)	Antidepresivum a regenerační nervové tonikum.
	<i>Borago officinalis</i> <b>BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 41)	Regeneruje kůru nadledvin; zmírňuje depresi.
	<i>Ocimum basilicum</i> <b>BAZALKA PRAVÁ</b>   (viz str. 82)	Působí antidepresivně a duševně povzbuzuje, zvláště účinná je pro dolní čakry; užitečná pro povzbuzení reálného, „střízlivého“ uvažování.
	<i>Turnera diffusa</i> <b>DAMIANA</b>  (viz str. 179)	Stimulující nervinum, vhodná pro mužskou hormonální soustavu; antidepresivum.
<b>NESPAVOST</b> Může souviset s nadměrným rozčilením, vzrušením a starostmi, nebo některou fyzickou příčinou, jako je bolest, která potřebuje léčení. V čínské medicíně může být známkou přemíry „ohně v srdci“. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Neschopnost usnout</li> <li>● Časté bdění během noci</li> <li>● Neklidný spánek s živými sny</li> </ul>	<i>Eschscholtzia californica</i> <b>SLUNCOVKA KALIFORNSKÁ</b>  (viz str. 182)	Mírné a nenávykové hypnotikum; uklidňující a utišující prostředek; bezpečná i pro děti.
	<i>Humulus lupulus</i> <b>CHMEL OTÁČIVÝ</b>  (viz str. 66) <span style="margin-left: 20px;">(šišťice)</span>	Sedativní, hypnotický a utišující prostředek; uklidňuje při nadměrné vzrušivosti.
	<i>Lactuca virosa</i> <b>LOCIKA JEDOVATÁ</b>  (viz str. 181)	Sedativum – latex bylinky znám jako „opium chudého muže“; čerstvá bylina je zvláště účinná, když vytváří semeno; zahradní locika má mírnější účinek.
	<i>Passiflora incarnata</i> <b>MUČENKA PLETNÍ</b>  (viz str. 181)	Sedativní, hypnotická a utišující; uklidňuje nervovou soustavu a podporuje spánek.
<b>NESCHOPNOST UVOLNIT SE</b> Byliny se již dlouho používají k navození uvolněnosti; „mysl povzbuzující“ byliny se používají v mnoha šamanských tradicích k vyvolání hlubokých, transu podobných stavů s různými stupni vědomí. V západní společnosti jsou dvěma takovými drogami, které stále plní tuto roli, tabák a (ilegálně) konopí (hašiš).	<i>Artemisia vulgaris</i> <b>PELYNĚK ČERNOBYL</b>  (viz str. 39)	Mírné nervinum; užitečná při menopauzálním napětí, mírné depresi a stresu.
	<i>Chamaemelum nobile</i> <b>RMENEC SLIČNÝ</b>   (viz str. 47)	Sedativní, protinadýmavá a protikřečová; vhodná při rozrušení a žaludeční neuroze.
	<i>Hydrocotyle asiatica</i> <b>GOTU KOLA</b>  (viz str. 180)	Uklidňující a regenerační působení na nervovou soustavu; vhodná při neurotických poruchách.
	<i>Lavandula sp.</i> <b>LEVANDULE</b>   (viz str. 73)	Sedativní a analgetická; protikřečové působení.
	<i>Melissa officinalis</i> <b>MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ</b>  (viz str. 78)	Antidepresivní a regenerační působení na nervovou soustavu.
	<i>Valeriana officinalis</i> <b>KOZLÍK LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 110)	Velmi silné sedativum; protikřečová, mírně utišující.

## KLÍČ



Nat'



Éterický olej



Květy



Listy



Kořen

<i>Použití</i>	<i>Kombinace</i>	<i>Upozornění</i>
Užívejte odvar nebo 2-3 ml kapalínového extraktu; jezte kaši připravovanou z otrub.	Dobře se doplňuje s tinkturou ze sporyše lékařského; nebo můžete k dávce přidat 10 kapek meduňky lékařské k posílení antidepressivního působení.	Osoby alergické na lepek viz upozornění na str. 40.
Užívejte třikrát denně 10 ml šťávy.	Užívejte samotnou.	V Austrálii a na Novém Zélandu se nesmí užívat.
Jezte čerstvé listy; přidejte 5 kapek éterického oleje do koupele nebo rozmíchejte pro masáž 1 ml ve 20 ml základního oleje; berte třikrát denně max. 3 ml tinktury nebo užívejte nálev.	Listy kombinujte pro přípravu nálevu s meduňkou lékařskou nebo růžovými okvětními plátky; do masážního oleje přidejte několik kapek kakostového nebo růžového oleje pro posílení duševní vzpruhy.	Olej v těhotenství nepoužívejte.
Užívejte třikrát denně max. 2,5 ml tinktury nebo připravujte nálev z 20 g byliny na 500 ml vody.	Při celkové depresi kombinujte s ovsem setým; pokud vás trápí rozrušení a neklid, kombinujte ji se šišákem nebo bukvicí – použijte stejných množství tinktury do celkového množství 5 ml v jedné dávce.	
Užívejte na noc nálev nebo tinkturu.	Užívejte samotnou nebo, pokud je problém v nadměrné podrážděnosti, kombinujte s mučenkou pletní, levandulí nebo květy prvosenky jarní.	
Užívejte denně max. 5 ml tinktury nebo přidejte 10 g byliny na 500 ml vody k přípravě nálevu. Užívejte večer.	Lze ji kombinovat s doplňkovými uklidňujícími bylinami, jako je kozlík lékařský nebo mučenka pletní, a to v max. celkovém množství 5 ml tinktury na jednu dávku.	Při depresi se jí vyvarujte. Nepřekračujte stanovenou dávku.
Nálev nebo tinkturu užívejte před spaním; lze rovněž jíst čerstvé listy v salátech.	Užívejte ji samotnou nebo přidejte k dávce při nadměrné podrážděnosti několik kapek tinktury z květů prvosenky jarní; pro zvýšení sedativních účinků lze přidat kozlík lékařský a mučenku pletní.	V přílišném množství může vést k nespavosti a zvýšené sexuální aktivitě; nižší dávky mohou vyvolávat ospalost, proto ji neužívejte, pokud řídíte vozidlo.
Užívejte 5 ml tinktury půl hodiny před spaním nebo pijte čaj se 2-3 lžičkami byliny na jeden šálek.	Do nálevu přidejte podle potřeby levanduli a heřmánek.	V těhotenství neužívejte velké dávky.
Užívejte třikrát denně max. 2 ml tinktury nebo pijte slabý nálev.	Při menopauzálním napětí s emočními stresey kombinujte s bukvicí, šišákem nebo sporyšem lékařským; kombinujte tinktury do max. množství 5 ml na jednu dávku celkem.	Neužívejte v těhotenství a během kojení.
Přidejte 2-3 kapky éterického oleje nebo 500 ml nálevu do koupele; pravidelně užívejte tinkturu nebo pijte heřmánkový čaj.	Užívejte ji samotnou nebo přidejte do tinktury pro regeneraci meduňku lékařskou, šišák nebo gotu kola; do koupele přidávejte jako doplňkové sedativum 2-3 kapky levandulového oleje.	V těhotenství neužívejte vnitřně. Nepřekračujte stanovenou dávku.
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Užívejte samotnou nebo ji smíchejte s trochou levandule nebo heřmánku pro posílení uklidňujícího účinku.	Neužívejte bez přestávky déle než 4 týdny.
Užívejte nálev nebo max. 4 ml tinktury na jednu dávku; ředěným olejem potřávejte spánky.	Užívejte ji samotnou nebo ji pro zklidňující či regenerativní působení kombinujte s bukvicí lékařskou, lípou evropskou nebo sporyšem lékařským.	V těhotenství neužívejte ve velkém množství.
Z čerstvé byliny připravujte čaj nebo užívejte denně max. 5 ml tinktury (v malých dávkách je účinnější).	Užívejte samotnou ve formě čaje nebo pro zklidnění či posílení kombinujte s bukvicí lékařskou, šišákem nebo tinkturou ze sporyše lékařského.	
Užívejte macerát, nálev nebo tinkturu; je k dostání rovněž ve 200 mg tobolkách nebo tabletách.	Užívejte samotnou; pokud jde o podrážděnost, můžete přidat malé množství chmele.	Může vést k přílišné dráždivosti; zkuste nejprve v malém množství (viz str. 110).









## STANDARDNÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY

Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz *Příprava léčebných prostředků*, str. 120-5.

# GYNEKOLOGICKÁ ONEMOCNĚNÍ

Holistický přístup bylinné léčby se vztahuje zvláště na běžná onemocnění ženského reprodukčního cyklu: předmenstruační syndrom (PMS), menstruační bolesti, menopauzální problémy a tak dále. Emoce a duševní disharmonie mohou být ještě závažnější než fyzické potíže. Moderní západní medicína však příliš často vynáší po sérii vyšetření soud „žádné abnormality nezjištěny“ a spoléhá na opakované předepisování trankvilizérů, hormonální léčbu nebo dokonce hysterektomii, chirurgické odnětí dělohy. Tradiční čínská medicína úžeji spojuje ženskou reprodukční soustavu s játry, která, kromě jiných funkcí, „shromažďují krev“ a řídí proudění *čchi*, čili energie, po celém těle. Běžné symptomy PMS lze vysvětlit z hlediska disharmonie jater: podrážděnost – játra souvisejí se zlostí; nadýmání břicha – stagnace *čchi* v dolní

části břicha; zažívací potíže a neodolatelná chuť na sladké – nadměrná energie jater „přepadávací“ slezinu a způsobující tělesnou nedostatečnost a slabost. Léčení se proto často soustřeďuje na byliny stimulující a rozhýbávající energii jater. Moderní bylinná léčba na Západě může také převzít mnohostranný holistický přístup: tak například pro zmírnění příznaků klimakteria mohou být hormonální regulátory, jako je *Vitex agnus-castus*, kombinovány s uterotoniky, jako jsou buřina srdečník nebo ploštičník hroznovitý. V čínské medicíně se menopauzální symptomy také vysvětlují z hlediska energie – jako „vyčerpání“ energie ledvin. O ledvinách se soudí, že shromažďují „životní podstatu“ těla, čili *ting*. Ta může být považována za životní sílu organismu – kombinaci tvůrčích a reprodukčních energií – a menopauzální

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>PŘEDMENSTUAČNÍ SYNDROM</b> Může souviset s hormonální nerovnováhou nebo stagnací úrovní <i>čchi</i> .  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podrážděnost nebo zlost</li> <li>• Deprese a citová rozháranost</li> <li>• Nadýmání břicha</li> <li>• Oteklá a bolestivá prsa</li> <li>• Křeče po jídle (zvláště sladkém)</li> <li>• Zácpa, případně průjem</li> </ul>	<i>Alchemilla vulgaris</i> <b>KONTRYHEL OBECNÝ</b> (viz str. 32) 	Upravuje menstruační cyklus mírným hormonálním působením; svíravá.
	<i>Oenothera biennis</i> <b>PUPALKA DVOULETÁ</b> (viz str. 182) 	Obsahuje $\gamma$ -linolenovou kyselinu pro tvorbu prostaglandinu; zmírňuje přecitlivělost prsou.
	<i>Paeonia lactiflora</i> <b>PAJ ŠAO JAO (BAI SHAO YAO)</b> (viz str. 83) 	Vyrovňuje funkci jater a zklidňuje jejich energii; vyživuje krev a <i>jin</i> .
	<i>Vitex agnus-castus</i> <b>MNIŠKÝ PEPŘ</b> (viz str. 181) 	Působí na hypofýzu a stimuluje a normalizuje tak hormonální funkci.
<b>BOLESTIVÁ MENSTRUACE</b> Je známa také jako dysmenorea a může ji způsobovat stagnace krve před začátkem krvácení nebo děložní křeče po něm.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolesti v dolní části břicha buďto před začátkem menstruace, nebo při ní</li> <li>• Bolest šířící se ke stehnům nebo nohám</li> <li>• Nadýmání břicha</li> <li>• Menstruace může být nedostatečná nebo se v krvi mohou objevovat nadměrné sraženiny</li> </ul>	<i>Pulsatilla vulgaris</i> <b>KONIKLEC OBECNÝ</b> (viz str. 181) 	Nervinum, tišící prostředek, vhodná při všech bolestech včetně reprodukčních orgánů.
	<i>Archangelica sinensis</i> <b>TANG KUEJ (DANG GUI)</b> (viz str. 36) 	Upravuje menstruaci, vyživuje krev, stimuluje <i>čchi</i> jater.
	<i>Caulophyllum thalictroides</i> <b>KAULOFYLUM ŽLUTUŠKOVITÉ</b> (viz str. 181)  (odděnek)	Protikřečový prostředek se steroidní složkou, která stimuluje dělohu; vhodná při bolestech spojených se stagnací krve.
	<i>Viburnum prunifolium</i> <b>KALINA SLÍVOLISTÁ</b> (viz str. 113) 	Protikřečové působení na děložní sval; symptomatický prostředek proti křečovým bolestem.



příznak lze pak vysvětlit jako zesláblou energii ledvin, postihující jak funkci jater, tak srdce (viz str. 14 – 15) a způsobující symptomy, jako je noční pocení, návaly horka, bušení srdce, bolest v zádech a podrážděnost. Léčení se proto obecně soustřeďuje na tonizující prostředky pro ledviny a játra nebo na byliny uklidňující srdce.

V ájurvédské medicíně se na sexuální energii pohlíží jako na stránku tvořivě a duševní síly, kterou je třeba jako takovou respektovat.

Ájurvéda také vidí reprodukční orgány propojené s některými z *čaker* neboli center energie uvnitř těla, přičemž *čakra* základní souvisí s tím, že chceme někam patřit, někomu „náležet“: ženy, které nejsou ve své životní roli šťastné, mohou trpět poruchami reprodukce jako fyzickým odrazem této disharmonie. Rozkolísat tuto základní *čakru* může také hysterektomie, po které nejsou některé ženy schopné se soustředit, uklidnit nebo uvolnit. Zdá se, že jejich typickou vlastností je nepokoj.

## PŘÍPAD

### Předmenstruační syndrom

**PACIENT:** Lucie, 29-letá vedoucí oddělení marketingu, pro kterou byla její práce vysoce stresující. Její matka na ni vyvíjela nátlak, aby založila rodinu, a přítel, s nímž žila, chtěl, aby plnila roli ženy v domácnosti.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Lucie trpěla klasickými příznaky PMS: kolísáním nálad s extrémní podrážděností, nadýmáním břicha, citlivými, oteklými žadry a bolestivou menstruací.

**LÉČBA:** Lucie dostala radu, aby denně nejméně 10 minut trávila relaxací, která by jí pomohla se uvolnit, a obdržela předpis proti stagnaci *čchi* jater, který zahrnoval *čhaj chu* (*chai hu*), *paj šao jao* (*bai shao yao*), *paj ču* (*bai zhu*), *fu ling*, mátu pepřnou, zázvor a lékořici.

**VÝSLEDEK:** Po šesti týdnech se Luciin PMS velkou měrou zmírnil, docházelo pouze k malému zadržování tekutin a byla mnohem méně podrážděná. Za další dva měsíce se její nepravidelný menstruační cyklus vrátil k normálu, křeče se zmenšily a citlivost prsou postupně vymizela.

Použití	Kombinace	Upozornění
Užívejte tinkturu nebo spolu s dalšími bylinami nálev.	Kombinujte s 10-20 kapkami tinktury z plstičníku hroznovitého, koniklece, pelyňku černobýlu nebo <i>tang kuej</i> ( <i>dang gui</i> ) na jednu dávku, nebo přidejte do nálevu hluchavku bílou nebo bukvici.	V těhotenství neužívejte.
Užívejte denně 250-500 mg v tobolkách.	Užívejte samotnou, lze ji však kombinovat s dalšími PMS prostředky, jako jsou přídavky vitamínu B.	
Nejlepší je užívaná v kombinaci; nebo berte odvar ze 40 g na 500 ml vody ve třech dávkách.	10 g <i>paj šao jao</i> ( <i>bai shao yao</i> ) smíchejte s <i>paj ču</i> ( <i>bai zhu</i> ), <i>tang kuej</i> ( <i>dang gui</i> ), <i>čhaj chu</i> ( <i>chai hu</i> ), lékořicí a <i>fu ling</i> , 5 g od každé, a 1 g zázvoru. Přidejte 5 g <i>čchen pchi</i> ( <i>chen pi</i> ) proti přecitlivělosti prsou.	Pokud mezi příznaky patří průjem a nachlazení žaludku, neužívejte.
Ve druhé polovině cyklu užívejte ráno 10 kapek tinktury ve vodě.	Užívejte samotnou, lze ji však kombinovat s dalšími PMS prostředky, jako je olej z prvosenky a vitamín B.	Ve vysokých dávkách může na kůži vyvolávat pocit mravenčení.
Pro symptomatickou úlevu užívejte 20 kapek tinktury třikrát denně nebo přidejte 5 g byliny do 500 ml vody k přípravě nálevu.	Do nálevu přidejte 10-15 g třezalky tečkované.	Užívejte pouze sušenou rostlinu.
Nejlepší je užívaná v kombinacích; pro odvar přidejte 30 g byliny na 500 ml vody a pijte ve třech dávkách.	V odvaru kombinujte s 5-10 g <i>čhaj chu</i> ( <i>chai hu</i> ), pelyňku černobýlu, <i>paj šao jao</i> ( <i>bai shao yao</i> ) nebo <i>čchuan siung</i> ( <i>chuan xiong</i> ). Je k dostání v mnoha patentových léčivých přípravcích v čínských obchodech s bylinami.	V těhotenství neužívejte pravidelně ani ve vysokých dávkách.
Užívejte tinkturu nebo odvar; nejlepší je v kombinacích.	Na jednu dávku přidejte 1-2 ml tinktury šišáku, buřiny srdečníku, řebříčku obecného, chamélie žlutého, <i>mu tan pchi</i> ( <i>mu dan pi</i> ) nebo <i>čchi šao jao</i> ( <i>chi shao yao</i> ).	V těhotenství neužívejte.
Užívejte 20 ml tinktury rozpuštěné ve vodě; je-li to zapotřebí, opakujte až třikrát denně.	Užívejte samotnou nebo se 20-30 kapkami tinktury z <i>Piscidia erythrina</i> na jednu dávku.	

## KLÍČ



Nat'



Plody



Olej ze semen



















Kořen



Kořenová kúra

STANDARDNÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz *Příprava léčebných prostředků*, str. 120-5.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>SILNÉ MENSTRUAČNÍ KRVÁCENÍ</b> Tento stav je také znám jako menorrhagie. Často se objevuje bez jakékoli patologické příčiny; byliny mohou pomoci. Silné menstruační krvácení zvyšuje riziko anémie. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Silné krvácení</li> <li>• Četné sraženiny</li> <li>• Delší krvácení – více než sedm dnů</li> <li>• Zkrácený menstruační cyklus</li> </ul> <b>DŮLEŽITÉ:</b> Pokud dojde k náhlé nebo neobvyklé změně menstruace, poraďte se s odborným lékařem.	<i>Artemisia vulgaris</i> var. <i>indicus</i> <b>AJ JIE (AI YE)</b> (viz str. 39) 	Zastavuje krvácení, zahřívá poledníky; užitečná při dlouhodobějším krvácení.
	<i>Calendula officinalis</i> <b>MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ</b> (viz str. 43) 	Svíravá se širokým působením při regulaci menstruačního cyklu.
	<i>Capsella bursa-pastoris</i> <b>KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA</b> (viz str. 45) 	Svíravá a protikrvácivá bylina se specifickým působením na urogenitální krvácení; uvolňuje kořenovou čakru.
	<i>Lamium album</i> <b>HLUCHAVKA BÍLÁ</b> (viz str. 180) 	Svíravá a protikřečová; upravuje odtok krve z dělohy a působí na reprodukční orgány.
<b>MENOPAUZÁLNÍ SYNDROM</b> Souvisí s hormonálními změnami a v čínské medicíně je spojován s oslabením <i>čchi</i> ledvin. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepravidelná menstruace</li> <li>• Návaly horka, noční pocení</li> <li>• Náladovost a deprese</li> <li>• Suchost ve vagíně (oči mohou být také suché)</li> <li>• Bušení srdce</li> <li>• Možné zvýšení krevního tlaku</li> <li>• Zapomnětlivost</li> </ul>	<i>Chamaelirium luteum</i> <b>CHAMÉLIRIUM ŽLUTÉ</b> (viz str. 180)  (oddenek)	Stimuluje hormony vaječnicků a může být užitečná při rané menopauze po hysterektomii nebo pro „znovunastartování“ po letech užívání antikoncepčních přípravků.
	<i>Leonurus cardiaca</i> <b>BUŘINA SRDEČNÍK OBECNÝ</b> (viz str. 74) 	Sedativum, srdeční tonikum a uterostimulans; vhodná při bušení srdce a rozrušení.
	<i>Polygonum multiflorum</i> <b>CHE ŠOU WU (HE SHOU WU)</b> (viz str. 180)  (hlíza)	Tonikum <i>čchi</i> ledvin, vyživuje krev; užitečná při menopauze.
	<i>Vitex agnus-castus</i> <b>MNIŠKÝ PEPŘ</b> (viz str. 181) 	Působí na hypofýzu a stimuluje a normalizuje tak hormonální funkci; může být užitečná po hysterektomii.
<b>POŠEVNÍ MYKÓZA</b> Často souvisí s celkovou zeslábností organismu, která umožňuje choroboplodným kváskám, aby se množily. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mléčný výtok</li> <li>• Svědění</li> </ul>	<i>Calendula officinalis</i> <b>MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ</b> (viz str. 43) 	Protiplísňová, svíravá a hojivá.
	<i>Melaleuca alternifolia</i> <b>MELALEUKA</b> (viz str. 181) 	Účinně protiplísňová bylina, nedráždí poševní sliznice.
<b>SVĚDĚNÍ V POCHVĚ</b> Podrážděnost může být spojena s menopauzálním syndromem, psychickými faktory nebo infekcí. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Svědění a suchost</li> <li>• Možná bolestivost při pohlavním styku</li> </ul>	<i>Rosa damascena</i> <b>RŮŽE TURECKÁ</b> (viz str. 90-1) 	Chladivá, zklidňující, svíravá a protizánětlivá s povzbuzujícím účinkem pro odehnání melancholie.
	<i>Verbena officinalis</i> <b>SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ</b> (viz str. 112) 	Mírné nervinum stimuluje játra a dělohu; působí antidepresivně a aktivizuje.
<b>HYSTEREKTOMIE</b> Pooperační pomoc může zmírnit příznaky předčasného klimaktéria nebo řádně nefungující základní čakry. <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menopauzální syndrom</li> <li>• Obtížné soustředění, zapomnětlivost</li> <li>• Podrážděnost a popudlivost</li> <li>• Nedostatek klidného uspokojení</li> </ul>	<i>Ligustrum lucidum</i> <b>NU ČEN C' (NU ZHEN ZI)</b> (viz str. 181) 	Stimuluje energii ledvin a zmírňuje příznaky rané menopauzy.
	<i>Ocimum basilicum</i> <b>BAZALKA PRAVÁ</b> (viz str. 82)  	Antidepresivní; tonikum kořenové čakry; stimuluje kůru nadledvin a <i>jang</i> ledvin.
	<i>Betonica officinalis</i> <b>BUKVICE LÉKAŘSKÁ</b> (viz str. 99) 	Sedativum, stimuluje cerebrální oběh a kořenovou čakru; zmírňuje strach a obavy.

<i>Použití</i>	<i>Kombinace</i>	<i>Upozornění</i>
Připravujte nálev z 15 g byliny na 500 ml vody nebo užívejte třikrát denně max. 2,5 ml tinktury.	Do tinktury nebo nálevu přidejte kokošku pastuší tobolku, černohlávek nebo <i>chan lien cchao (han lian cao)</i> , nebo kombinujte v odvaru s <i>tang kuej (dang gui)</i> .	V těhotenství neužívejte bez porady s odborníkem.
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Přidejte na jednu dávku 1 ml tinktury z kokošky pastuší tobolky, kontryhele obecného, brčálu většího nebo kakostu skvrnitého jako doplňkový svíravý prostředek.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Na jednu dávku přidejte 5 kapek tinktury z vodilky kanadské nebo přidejte do nálevu hluchavku bílou.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Kombinujte s kakostem skvrnitým nebo brčalem větším.	
Užívejte 5-10 kapek tinktury čtyřikrát až šestkrát denně.	Užívejte samotnou nebo kombinujte s 5 kapkami tinktury z kontryhele obecného nebo 2-3 ml tinktury z ploštičniku hroznovitého nebo jamu na jednu dávku.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Kombinujte s dalšími sedativními nerviny, jako je levandule nebo sporyš lékařský, nebo se šalvějí a pelyňkem černobýlem pro zmírnění nočního pocení.	V těhotenství neužívejte.
Nejlépe je užívat ji v kombinaci v odvaru z 50 g byliny na 750 ml vody, nebo léčivé víno.	Kombinujte v nálevu s <i>nu čen č' (nu zhen zhi)</i> , <i>kou čchi c' (gou qi zi)</i> , <i>šu ti chuang (shu di huang)</i> nebo skořicí.	Neužívejte, pokud je jedním z příznaků průjem.
Užívejte každé ráno 10 kapek tinktury ve vodě nebo dvě 200 mg tobolky bylinného prášku.	Užívejte samotnou nebo kombinujte 15 g prášku s 5 g prášku z vodilky kanadské v tobolkách pro zmírnění návalů horka a jiných příznaků.	Vysoké dávky mohou vyvolávat na kůži pocit mravenčení.
Používejte nálev k poševnímu výplachu; aplikujte krém nebo používejte olej jako pleťovou vodu.	Do výplachu přidejte 5 kapek terčovky nachové nebo užívejte vnitřně česnek.	
5 ml oleje naředíte v 15 ml základního oleje a naneste 5 kapek na tampón, který vložíte na 4 hodiny do pochvy; používejte ve formě čípků nebo krému.	Užívejte samotnou nebo kombinujte na tampónu s nálevem z měsíčku, nebo přidejte 20 kapek oleje z melaleuky a 10 kapek mateřídouškového oleje do 20 g kakaového másla k přípravě 12 čípků.	
Používejte růžovou vodu jako pleťovou nebo přidejte do krému 2 kapky éterického oleje.	Připravte krém z 10 ml tinktury z koniklece, 20 ml tinktury z kontryhele obecného a 20 ml růžové vody a 50-70 ml emulzní masti.	K léčebným účelům používejte pouze nejlepší kvalitu, pravý růžový olej.
Užívejte nálev nebo třikrát denně max. 5 ml tinktury.	Kombinujte s levandulí, ovsem nebo kontryhelem obecným; užitečná při svědění nervového původu.	V těhotenství neužívejte.
Užívejte tinkturu nebo odvar z kombinace s dalšími bylinami.	Přidejte tonika, jako je <i>che šou wu (he shou wu)</i> , <i>wu wej c' (wu wei zi)</i> nebo <i>ling č' (ling zhi)</i> ; jako doplněk přidejte 1-2 ml tinktury z růží nebo bukvice.	
Jezte 2-3 čerstvé listy v salátech; užívejte tinkturu nebo používejte ředěný olej k masáží.	Do 45 ml základního masážního oleje přidejte 2 kapky růžového oleje a 5 ml bazalkového; do jedné dávky tinktury přidejte 10-20 kapek tinktury z koniklece.	
Užívejte nálev nebo tinkturu.	Tinkturu a nálev kombinujte s levandulí, sporyšem nebo bazalkou, nebo přidejte do ranní dávky 10-20 kapek tinktury z <i>Vitex agnus-castus</i> .	

## KLÍČ



Nať



Plody



Éterický olej



Kvetoucí vrcholky



Listy



Okvětní plátky



Kořen














STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ  
PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno  
jinak, jsou veškeré  
recepty a dávkování  
standardní; viz *Pří-  
prava léčebných  
prostředků*,  
str. 120-5.

# TĚHOTENSTVÍ A POROD

Pro celé generace žen byly bylinné přípravky jedinou možností ke zmírnění těhotenských potíží a porodních strastí. I když dnes jsme mnohem obezřetnější při používání bylin během těhotenství, hrají stále ještě důležitou úlohu. Jsou bezpečnou alternativou ortodoxních léků, které mohou být škodlivé: ořešák popelavý je například vhodné mírné projímadlo; čaj z kopřiv, potočnice lékařská nebo lopuch mohou pomáhat při anémii, zatímco prášek z jilmu plavého nebo kořene proskurníku mírní pálení žáhy. Ranní nevolnost se často nejlépe léčí radou prostředků: ženy, kterým je špatně po

většinu dne, mohou zjistit, že prostředek užívaný pravidelně může nevolnost ještě zvyšovat. Nejlepším řešením je výběr z tinktur v dávkách o několika kapkách. Dělohu lze připravit na námahu při porodu tonizujícími bylinami nebo ředěným šalvějovým olejem užívaným k masáži břicha během posledních tří týdnů. Po porodu mohou pomoci vypudit placentu bazalka a buřina srdečník; novopečené matky by měly užívat každých 15-30 minut homeopatické tabletky *Arnika 6x*, aby se na několik hodin prospaly a pomohly tak obnově namáhaných tkání.

Viz též: anémie, str. 150-1; zácpa, str. 152-3; pálení žáhy, str. 154-5; křeč, str. 160-1; žilní městky, str. 160-1.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>RANNÍ NEVOLNOST</b> Nevolnost a zvracení (během prvních tří měsíců těhotenství), často při vstávání, může však trvat i celý den. Závažné případy ( <i>hyperemesis gravidarum</i> ) mohou vyžadovat nemocniční léčbu, protože zde existuje riziko onemocnění jater a dehydratace.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvracení při vstávání</li> <li>• Pocit nevolnosti</li> </ul>	<i>Ballota nigra</i> <b>MĚRNICE ČERNÁ</b>  (viz str. 181)	Působí preventivně proti zvracení, uklidňuje; užitečná při dyspepsii nervového původu.
	<i>Chamaemelum nobile</i> <b>RMENEC SLIČNÝ</b>  (viz str. 47)	Zmírňuje pocity nevolnosti a zklidňuje žaludek; vhodné uvolňující nervinum ve stresových situacích.
	<i>Zingiber officinale</i> <b>ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 115)	Působí preventivně proti zvracení; s úspěchem byla použita při klinických testech u pacientek s <i>hyperemesis gravidarum</i> .
<b>PŘÍPRAVA NA POROD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Byliny se dlouho používaly k tomu, aby připravily tělo na porod posílením děložního svalstva.</li> </ul>	<i>Mitchella repens</i> (viz str. 181) 	Uterotonikum a stimulant; svíravé a regenerační působení na nervovou soustavu.
	<i>Rubus idaeus</i> <b>OSTRUŽINÍK MALINÍK</b>  (viz str. 93)	Posiluje dělohu.
<b>NATRŽENÍ HRÁZE</b> Může být velmi bolestivé, pomalu se hojí. Tyto byliny pomáhají také při zhmoždění a bolestivosti.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natržení hráze v průběhu porodu, které může vyžadovat sešití.</li> </ul>	<i>Hypericum perforatum</i> <b>TŘEZALKA TEČKOVANÁ</b>  (viz str. 68) <span style="margin-left: 20px;">(kvetoucí vrcholky)</span>	Protizánětlivá, hojivá a svíravá.
	<i>Ranunculus ficaria</i> <b>ORSEJ JARNÍ</b>   (viz str. 181)	Velmi svíravá.
	<i>Symphytum officinale</i> <b>KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ</b>   (viz str. 101)	Hojivá – podporuje růst buněk a pomáhá při omezení jizev na tkáních.
<b>POTÍŽE PŘI KOJENÍ</b> Ženy může od kojení odrazovat mnoho důvodů: dítě může mít potíže s přísátím k bradavce nebo může jít o bolestivé bradavky a nedostatek mléka.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolavé bradavky</li> <li>• Nedostatek mléka</li> <li>• Nadbytek mléka/nadměrné nalití prsou</li> </ul>	<i>Brassica oleracea</i> <b>BRUKEV ZELNÁ</b>  (viz str. 42)	Protizánětlivá a hojivá; zmírňuje jak nalití prsou, tak zánět prsní žlázy.
	<i>Calendula officinalis</i> <b>MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 43)	Antiseptické, protizánětlivé a zklidňující působení na kůži.
	<i>Galega officinalis</i> <b>JESTŘABINA LÉKAŘSKÁ</b>  (viz str. 180)	Zesiluje tok mléka a podporuje rozvoj prsou.

## PŘÍPAD

## Krvácení v těhotenství

**PACIENT:** Julie, 32 let, šťastně vdaná se dvěma dcerami ve věku 2 a 4 roky, na počátku třetího těhotenství.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Julie trpěla během obou předcházejících těhotenství neustálým krvácením a strávila většinu času připoutaná k lůžku. Se svými dvěma čilými dcerkami se obávala, že její třetí těhotenství bude také takové a povede k vážnému narušení soužití celé rodiny. Tentokrát začalo lehké krvácení v šestém týdnu těhotenství. V tradičním čínském lékařství lze četné poruchy spojené s děložním krvácením připsat oslabení kanálů – toho, co na Západě nazýváme akupunkturními meridiány – života (*čchung*) a odpovědnosti (*žen*). Má se za to, že kanál *žen* je spojen se všemi *jin* kanály v těle a říká se mu též „céva početí“,

protože začíná v děloze. Kanál *čchung* je propojen se všemi ostatními kanály a také začíná v děloze. Tyto kanály jsou spojovány s porodem a jakékoli „prostuzení“ a nedostatečnost zde mohou vést ke krvácení během těhotenství nebo po něm.

**LÉČBA:** K prohrátí a výživě nemocných kanálů byly použity bylinné tobolky obsahující *tang kuej* (*dang gui*), *šu ti chuang* (*shu di huang*), *aj jie* (*ai ye*), *paj šao jao* (*bai shao yao*), lékořiči a *čchuan siung* (*chuan xiong*).

**VÝSLEDEK:** Do dvou týdnů se děložní krvácení zastavilo. Julie pak prožila normální těhotenství a porodila v termínu zdravou dcerku.

Použití	Kombinace	Upozornění
Užívejte nejvýše třikrát denně max. 2 ml tinktury v horké vodě nebo popíjejte slabý nálev.	Pokud příznaky neustupují, střídejte s dalšími léčebnými prostředky.	
Před vstáváním vypijte jeden šálek nálevu nebo užívejte podle potřeby 5-10 kapek tinktury (max. 5 ml denně).	Nejlepší je samotná, lze ji však podle potřeby střídat s meduňkou, fenýklem, bazalkou, zázvorem nebo mátou peprnou.	Nepřekračujte stanovenou dávku.
Užívejte na jednu dávku max. 1 g prášku z byliny v tobolkách nebo 2-5 kapek tinktury podle potřeby (max. 1 ml denně).	Nejlepší je samotná, lze ji však podle potřeby střídat s dalšími léčebnými prostředky.	Nepřekračujte stanovenou dávku; během počátečního stádia těhotenství užívejte opatrně.
Během posledních dvou měsíců těhotenství užívejte jeden šálek nálevu denně.	Užívejte samotnou nebo kombinujte s listy maliníku.	
Během posledních dvou měsíců těhotenství užívejte jeden šálek nálevu denně; během porodu pijte hodně.	V těhotenství užívejte samotnou; během porodu přidejte do nálevu růžové okvětní plátky a bukvici.	
Aplikujte léčivý olej nebo přidejte silný nálev do sedací koupele.	Do léčivého oleje přidejte levandulový a měsíčkový olej nebo přidejte tyto sušené byliny do nálevu pro koupel.	
Na postižené oblasti nanášejte krém.	Dobře se doplňuje s vilínem virginským.	Neužívejte vnitřně.
Na postižené oblasti nanášejte krém, léčivý olej nebo mast, nebo přidejte nálev do sedací koupele.	Do 20 ml léčivého oleje vmíchejte 2 ml levandulového.	Může způsobovat rychlé zhojení; používejte pouze na čisté rány.
Mezi prs a podprsenku vložte mírně změkčený čerstvý list.	Užívejte samotnou; ke snížení tvorby mléka, pokud přestáváte kojit, pijte šalvějový čaj.	
Na bolavé bradavky naneste po kojení krém.	Užívejte samotnou nebo kombinujte s krémem z byliny <i>Mitchella repens</i> .	
Pro přípravu nálevu přidejte 15 g byliny na 500 ml vody nebo použijte max. 2 ml tinktury na jednu dávku.	Lze ji kombinovat s dalšími bylinami zvyšujícími tvorbu mléka, jako je fenýkl, kopr, pískavice řecké seno a ostropestřec mariánský.	

## KLÍČ



Nat



Květy



Listy



Okvětní plátky



Kofen










STANDARDNÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz *Příprava léčebných prostředků*, str. 120-5.

# POTÍŽE STARŠÍCH LET

Pro ty, kteří na své tělo pohlížejí jako na stroj, jsou potíže stáří spojeny s mechanickým rozpadem – klouby trpí opotřebením, které vede k osteoartritidě; trávicí trakt poznamenala léta nevhodného stravování, kdy vlákninu nahrazovala projímadla, což nakonec vede k zácpě nebo divertikulóze, a také duševní svěžest je oslabena. V čínské medicíně bývají potíže provázející stáří spojovány spíše s vyčerpáním životní energie: snížení energie ledvin – hlavní faktor při syndromu menopauzy (viz str. 166-9) – může mít na svědomí inkontinenci moči, hučení v uších a ohluchnutí, které postihují tolik starých lidí. Posilující tonizující byliny, jako jsou *che šou wu* (*he shou wu*), *nu čen c'* (*nu zhen zi*) nebo *chan lien cchao* (*han lian cao*), mohou při těchto problémech často pomoci. Číňané rovněž oslabením

*čchi*, neboli energie, vysvětlují některé potíže se zácpou u starších lidí – specifickou bylinou pro tento případ je *chuo ma žen* (*huo ma ren*), semena konopí setého čili marihuany. (Na Západě se tato semena dodávají většinou předvařená, aby se předešlo nezákonnému pěstování.) V závislosti na přesných příznacích se mohou tato semena předepisovat v kombinaci s bylinami, jako jsou semena meruněk (*sing žen* *xing ren*), citroník pomerančový, *paj šao jao* (*bai shao yao*), kořen rebarbory nebo *tang kuej* (*dang gui*). Bylinná tonika mohou také působit proti symptomům duševní zmatenosti: v Číně je mezi bohatými, kteří si jej mohou dovolit, stále oblíben ženšen, zatímco v ájurvédské medicíně slouží podobnému účelu *Čhajvan Praš*, směs asi 20 bylin, někdy s přídavkem stříbrné nebo zlaté fólie.

Viz též: artritida, str. 130-1; zácpa, str. 152-3; potíže s prostatou, str. 158-9; tonizující byliny, str. 178-9.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>POZDNÍ NÁSTUP CUKROVKY</b> Je způsoben nedostatkem inzulínu, což vede k vysoké hladině cukru v krvi. Často bývá spojen s obezitou a nevhodným jídelníčkem a většinou není závislý na inzulínu.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadměrná žízeň a močení</li> <li>• Duševní zmatenost</li> <li>• Úbytek na hmotnosti</li> <li>• Letargie</li> </ul>	<i>Galega officinalis</i> <b>JESTŘABINA LÉKAŘSKÁ</b>  (viz str. 180)	Zvětšuje Langerhansovy ostrůvky ve slinivce, jejichž úkolem je tvorba inzulínu.
	<i>Trigonella foenum-graecum</i> <b>PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO</b>  (viz str. 106)	Hypoglykemická bylina – při pokusech snižovala hladinu cukru v moči o 50 %.
	<i>Vaccinium myrtillus</i> <b>BRUSNICE BORŮVKA</b>  (viz str. 109)	Hypoglykemická bylina zvyšující tvorbu inzulínu.
<b>INKONTINENCE MOČI</b> Bezděčné močení, které může mít souvislost s oslabeným svalstvem dna pánevního, překážkou v odtoku z močového měchýře nebo nedostatkem <i>čchi</i> ledvin.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutkavé a časté močení</li> <li>• Noční pomočování</li> <li>• Únik moči při kašli nebo smíchu</li> </ul>	<i>Astragalus membranaceus</i> <b>CHUANG ČCHI (HUANG QI)</b>  (viz str. 180)	„Znovunabíjí“ životní energii a pomáhá upravovat metabolismus vody.
	<i>Cupressus sempervirens</i> <b>CYPŘIŠ VŮDYZELENÝ</b>  (viz str. 180)	Svíravý a uvolňující olej, vhodný pro všechny typy tvorby nadbytečné tekutiny.
	<i>Equisetum arvense</i> <b>PŘESLIČKA ROLNÍ</b>  (viz str. 55)	Hojivé a tonizující působení na sliznici močového traktu.
<b>ZAPOMNĚTLIVOST NEBO ZMATENOST</b> Ve vyšším věku jsou běžné; lze jim čelit tonizujícími bylinami k posílení <i>čchi</i> ledvin nebo energií <i>jin</i> či <i>jang</i> , podle potřeby (viz str. 178-9).	<i>Emblica officinalis</i>  <b>AMALAKI</b> (viz str. 180)	<i>Jin</i> tonikum; v ájurvédské medicíně široce používaná při senilitě.
	<i>Hydrocotyle asiatica</i>  <b>GOTU KOLA</b> (viz str. 180)	Nervové tonikum používané v ájurvédské medicíně na podporu duševního klidu a jasnosti.
	<i>Salvia officinalis</i> var. <i>purpurea</i>  <b>ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ NACHOVÁ</b> (viz str. 95)	Tradiční součást mnoha středověkých tonik dlouhověkosti; vhodné <i>čchi</i> tonikum.

Takováto tonika, působící na energii, asi nezabrání demenci, určitě však zlepší hladinu energie a zvýší bystrost. Byliny mohou také pomáhat při vyčerpávajících stavech, jako je Parkinsonova nemoc. Ještě do nedávné doby se při léčbě Parkinsonovy choroby používal rulík zlomocný, vysoce toxický prostředek nevhodný pro domácí použití. Tato antispazmodická bylina kromě toho, že snižuje nadměrné slinění, pomáhá při ovládnutí třesu a je původním zdrojem atropinu, který ortodoxní lékaři na tuto chorobu předepisují. Příbuzné byliny, blín černý a durman, mohou být také účinné, nelze je však používat při domácí léčbě. Někteří lidé se snaží dokázat, že celé rostliny jsou podstatně účinnější při zvládnutí parkinsonismu než syntetický atropin nebo jiné uměle odvozené léky.

**DŮLEŽITÉ:** *Metabolismus starších osob je často pomalý, proto by měly být dávky pro staré lidi nižší než pro osoby v produktivním věku.*

## PŘÍPAD

### Pozdní nástup diabetes mellitus

**PACIENT:** Henry, 72 let, nadváha, averze ke cvičení.

**ANAMNÉZA A POTÍŽE:** Henry pociťoval silnou letargii a stěžoval si na neustálou žízeň. Krevní zkouška, kterou provedl jeho lékař, ukázala abnormálně vysokou hladinu cukru a naznačila pozdní diabetes mellitus, cukrovku. Henry dostal dietní jídelníček a pokyn, aby zhubnul. Zkoušky moči vždy po měsíci ukázaly zvýšenou hladinu glukózy.

**LÉČBA:** Henrymu se užívání léků protivilo, důraz se proto při léčbě kladl na jídelníček. Rád jedl hodně česneku, cibule a skořicových toastů; všechny tyto prostředky pomáhají snížit hladinu cukru v krvi. Po jídle užíval dávky pískavice řeckého sena a zvykl si na čaj z jestřabiny lékařské a listů borůvky.

**VÝSLEDEK:** Během několika dnů se hladina cukru v krvi po půstu snížila a po dalším týdnu byla občas zaznamenána i normální úroveň. Po měsíci byl jeho lékař spokojen a ošetření pomocí léků odložil.

Použití	Kombinace	Upozornění
Nálev nebo tinkturu užívejte před jídlem.	Užívejte samotnou nebo kombinujte v nálevu s kopřivou nebo listím borůvky; na jednu dávku přidejte 2-4 ml tinktury ze škumy vonné. Jezte potraviny s vysokým obsahem vlákniny a hodně česneku.	Hladina cukru v krvi vyžaduje pečlivé sledování.
Užívejte po jídle max. 1 g prášku z byliny, nebo připravujte odvar.	Jídelníček by měl obsahovat potraviny s vysokým obsahem vlákniny a hodně česneku; do tobolek můžete podle potřeby přidat prášek z česneku nebo skořice.	Hladina cukru v krvi vyžaduje pečlivé sledování.
Pijte nálev před jídlem.	Do nálevu přidejte jestřabiny lékařskou nebo kopřivu dvoudomou; jezte pokrmy s vysokým obsahem vlákniny a hodně česneku.	Hladina cukru v krvi vyžaduje pečlivé sledování.
Užívejte odvar z kombinace bylin nebo 1-2 g práškové byliny v tobolkách nebo tinkturu.	V nálevu kombinujte s <i>tang kuej (dang gui)</i> , <i>čchuan siung (chuan xiong)</i> a <i>čchi šao jao (chi shao yao)</i> .	Pokud stav zahrnuje nadbytečné „teplo“ nebo nedostatek <i>jin</i> , bylinu neužívejte.
Přidejte 50 kapek ke 25 ml mandlového oleje a masírujte jím dvakrát denně spodní část břicha.	Používejte samotnou nebo přidejte k vytvoření masážního oleje na 25 ml ředěného oleje z cypřiše 10-25 kapek borovicového oleje.	
Užívejte dvakrát denně 10 ml šťávy.	Užívejte samotnou nebo s 2-5 ml tinktury z třezalky nebo škumy vonné na jednu dávku.	
Jezte čerstvé, sušené nebo dušené plody.	Obecně se užívá jako součást <i>Čchajvan Praš</i> (bylinné želé prodávané na indických trzích a v restauracích).	
Užívejte odvar nebo tinkturu v 5-10 ml dávkách.	Užívejte samotnou nebo kombinujte v nálevu nebo tinktuře s <i>chan lien cchao (han lian cao)</i> .	
Užívejte jeden šálek nálevu nebo 10 ml tinktury denně.	Užívejte samotnou nebo kombinujte s rozmarýnou.	Může spouštět záchvaty u epileptiků, kteří by se jí měli vyvarovat.

## KLÍČ



Nař



Éterický olej



Plody



Listy



Oddenek



Semena










STANDARDNÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz *Příprava léčebných prostředků*, str. 120-5.

## DĚTSKÁ ONEMOCNĚNÍ

Pro řadu dětských onemocnění jsou ideální byliny s mírným účinkem: uklidňující a uvolňující prostředky, jako je heřmánek nebo lípa mohou zmírnit nadměrné vzrušení a podpořit spánek. Při horečkách lze neomezeně podávat květ černého bezu, řebříček a šantu kočičí, zatímco ideálním antibiotikem je terčovka nachová. Při kašli zkuste sirup z zopu, lékořice nebo jablečnicku; při úporném kataru zkuste nahradit mléčné výrobky přípravky na bázi sóji a používejte byliny, jako je

popenec břechtanovitý a světlík lékařský v tobolkách nebo tinkturách. Sója je dobrým zdrojem vápníku, proto není pravděpodobné, že by vyloučení mléčných produktů z dětského jídelníčku vedlo k jeho nedostatku. Hyperaktivita může souviset s alergií na potraviny – vyhněte se barvivům (zvláště E 102 a E 110). Zácpu je třeba léčit mírnými projímadly – zkuste semena jitrocele druhu psyllium, ukrytá v obilninové snídani, nebo ořešák popelavý, raději než kořen rebarbory nebo

Viz též: infekce a horečka, str. 134-5; katar, str. 136-7; bolest ucha, str. 140-1, ekzém, akné a trichofycie, str. 144-7; senná rýma, str. 156-7.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>OPRUZENÍ A ZAPAŘENÍ POKOŽKY NA HLAVĚ</b> Bolestivá, opružená oblast v okolí konečníku a na hýždích může vzniknout v důsledku dráždivé stolice nebo mokrých plenek; může souviset s kvasinkovou infekcí, zvláště pokud kojící matka užívá antibiotika. Zapaření kůže na hlavě je šupinatá dermatitida, postihující vlasatou část hlavy a často je následkem nadměrné činnosti potních žláz; není nakažlivá ani závažná.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opruženiny: bolestivé, červené, opružené zanícení okolo konečníku nebo kdekoli jinde v oblasti pod plenkou</li> <li>• Zapaření pokožky na hlavě: šupinaté stroupky ve vlasaté části hlavy</li> </ul>	<i>Arctium lappa</i> <b>LOPUCH VĚTŠÍ</b> (viz str. 38) 	Pročišťující a tonizující prostředek pro potní a mazové žlázy vlasové pokožky u zapaření pokožky na hlavě.
	<i>Plantago major</i> <b>JITROCEL VĚTŠÍ</b> (viz str. 86) 	Místně hojivá a tišící.
	<i>Symphytum officinale</i> <b>KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ</b> (viz str. 101) 	Podporuje opětovný růst buněk; tišící a zklidňující.
	<i>Viola tricolor</i> <b>VIOLKA TROJBAREVNÁ</b> (viz str. 114) 	Zklidňující a protizánětlivá; užitečná pro široký okruh kožních onemocnění.
<b>KOLIKA</b> Koliku způsobují křečovitě stahy střev spojené s plynatostí a napětím; často následuje po krmení ve spěchu nebo neklidu.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolest provázená hlasitým pláčem kojence</li> <li>• Napjaté, nafouklé břicho</li> <li>• Větry a plynatost</li> </ul>	<i>Chamaemelum nobile</i> <b>RMENEC SLIČNÝ</b> (viz str. 47) 	Sedativní, protinádýmavá a protikřečová; vhodná při rozrušení a žaludeční neuróze.
	<i>Foeniculum vulgare</i> <b>FENYKL OBECNÝ</b> (viz str. 59) 	Protinádýmavá; snižuje křečovitě bolesti.
	<i>Nepeta cataria</i> <b>ŠANTA KOČIČÍ</b> (viz str. 182) 	Protinádýmavá a protikřečová; u nepokojných dětí může podporovat spánek.
<b>ŽALUDEČNÍ NEVOLNOSTI</b> Žlučové záchvaty mohou být u dětí druhem migrény a mohou být spojeny s alergií na potravinu.  <b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Náhlý průjem a zvracení</li> <li>• Bolest žaludku</li> </ul>	<i>Agrimonia eupatoria</i> <b>ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ</b> (viz str. 31) 	Svíravé a hojivé působení na žaludeční výstelku; podporuje tok žluči; pomáhá při alergiích na potraviny; ideální při průjmu.
	<i>Geranium maculatum</i> <b>KAKOST SKVRNITÝ</b> (viz str. 181) 	Svíravá a tonizující při průjmu a zánětu žaludku.



sennu. Mnohé byliny naneštěstí mají nepříjemnou chuť, přesvědčit proto děti, aby je spolklly, může být problém. Kojence lze laskavým přemlouváním přimět k tomu, aby si vzali z láhve slabý nálev z heřmánku nebo lípy; kojící matky mohou tyto prostředky užívat samy, protože přejdou do jejich mléka – to je obzvláště vhodné u prostředků tišících koliku, jako je kopr nebo pískavice řecké seno. Batolata obecně přijmou prášky nebo tinkturu v polovině lžičky medu, zatímco pro dítě, které je už dost staré, aby je dokázalo polknout, jsou ideální tobolky. Tinkтуры lze podávat ředěné v dávkách po kapkách na jazyk nebo je lze ochutit mátou peprnou, lékořicí nebo malinovou šťávou, podle vhodnosti. Pro nejmenší děti, nebo jde-li o dlouhodobé užívání, je nejlepší podávat nealkoholické tinktury (viz str. 125).

**DŮLEŽITÁ POZNÁMKA**

*Dávky pro děti je třeba přizpůsobit jejich věku. Všechny dávky uvedené níže a na další straně jsou, pokud není uvedeno jinak, dávky pro dospělé. Pro děti užívejte následující poměry:*

VĚK	DÁVKA (vyjádřená jako zlomek dávky pro dospělého)
0-1 rok	jedna dvacetina
1-2 roky	jedna desetina
3-4 roky	jedna pětina
5-6 let	tři desetiny
7-8 let	dvě pětiny
9-10 let	polovina
11-12 let	tři pětiny
13-14 let	čtyři pětiny
15 a více let	plná dávka

<b>Použití</b>	<b>Kombinace</b>	<b>Upozornění</b>
Pro kojence do 10 kg přidejte 5 kapek tinktury na láhev; pro kojence nad 10 kg přidejte 10 kapek.	Při zapaření ji lze kombinovat s violkou trojbarevnou.	
Často dle potřeby nanášejte mast nebo léčivý olej; při každé výměně plenek vkládejte čerstvé, umyté, rozmačkané listy.	Pokud se vyvine plísňová infekce, přidejte do 5 ml léčivého oleje 1-2 kapky oleje z melaleuky.	
Často dle potřeby nanášejte mast nebo léčivý olej; při opruzeninách používejte pastu z kořene v prášku jako zábal.	Při výměně plenek používejte namísto dětského zásypu prášek z maranty třtinové.	Může dojít k rychlému hojení; zajistěte, aby postižená oblast byla čistá.
K omývání postižených oblastí použijte nálev; na opruzeniny nanášejte léčivý olej nebo mast, na zapaření krém.	K omývání nebo do krému můžete přidat meduňku lékařskou nebo popenec břečťanovitý. Tvrdé strupy na hlavě lze změkčit rostlinným olejem, který necháte působit přes noc.	
Pro kojence používejte homeopatický <i>Heřmánek 3 x</i> , podávejte 5-10 kapek nebo 1-5 rozdrcených pilulek max. třikrát denně.	Užívejte samotnou; kojící matky mohou pít heřmánkový čaj, aby se uvolnily a zmírnily koliku kojenci.	Nepřekračujte stanovenou dávku.
Kojencům podávejte 5-10 kapek tinktury v láhvi vody nebo je přidávejte do krmení; kojící matky by měly před krmením vypít šálek nálevu.	Jako alternativu lze stejným způsobem použít kopr.	
Do kojenecké láhve s vodou nebo krmením přidejte 5-10 kapek nebo podávejte ředěný nálev.	Užívejte samotnou.	
Podávejte nálev nebo tinkturu (dávkování viz tabulka výše).	Při žaludeční neuróze ji lze kombinovat s heřmánkem, šantou kočičí nebo meduňkou lékařskou; při zánětech kombinujte s trochou proskurníku lékařského.	Při zácpě nepodávejte.
Podávejte nálev nebo tinkturu (dávkování viz tabulka výše).	Pro zvýšení účinku ji lze kombinovat s řepikem lékařským, tužebníkem jilmovým, proskurníkem lékařským nebo heřmánkem.	

**KLÍČ**

Nat



Květy



Listy



















Kořen



Semena

**STANDARDNÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY**  
Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz *Příprava léčebných prostředků*, str. 120-5.

ONEMOCNĚNÍ	LÉČENÍ	
	Bylina	Působení
<b>NESPAVOST</b> Dítě, které nemůže spát, zvyšuje napětí v celé domácnosti. Zkontrolujte teplotu v místnosti a – protože problém může být spojen s nejistotou dítěte – projevujte mu hodně lásky.	<i>Chamaemelum nobile</i> <b>RMENEC SLIČNÝ</b>   (viz str. 47)	Sedativní, protinadýmavá a protikřečová; ideální při nadměrném rozrušení.
	<i>Eschscholtzia californica</i> <b>SLUNCOVKA KALIFORNSKÁ</b>  (viz str. 182)	Sedativní, mírně hypnotická a protikřečová; vhodná při nadměrném rozrušení.
<b>ROUPI</b> Parazitičtí červi jsou u dětí běžným jevem; jejich příčinou bývá nedostatečná hygiena. Průběh onemocnění je většinou mírný.	<i>Allium ursinum</i> <b>ČESNEK MEDVĚDÍ</b>   (viz str. 180) <span style="float: right;">(cibule)</span>	Silně antiseptická, podobná jako česnek.
	<i>Brassica oleracea</i> <b>BRUKEV ZELNÁ</b>  (viz str. 42)	Tradiční prostředek proti střevním parazitům; antibakteriální a hojivá.
<b>HLAVNÍ PŘÍZNAKY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Svědění konečníku</li> <li>• Bílí, nitkovití červi ve stolici</li> </ul>		
<b>HNIDY</b> Vajíčka vši dětské ve vlasech.	<i>Melaleuca alternifolia</i> <b>MELALEUKA</b>  (viz str. 181)	Účinné antiseptikum; také antibakteriální a protiplísňová.
<b>HLAVNÍ PŘÍZNAK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Svědění hlavy</li> </ul>		
<b>PROŘEZÁVÁNÍ ZUBŮ</b> Bolesti provázející prořezávání zoubků mohou postihovat děti od věku asi 4 až 5 měsíců.	<i>Chamaemelum nobile</i> <b>RMENEC SLIČNÝ</b>   (viz str. 47)	Sedativní, protinadýmavá, protikřečová.
<b>HYPERAKTIVITA</b> Nadměrná aktivita může souviset s alergií na potraviny, „ohněm v játrech“ nebo nadbytečnou čchi jater.	<i>Prunella vulgaris</i> <b>SIA KCHU CCHAO (XIA KU CAO)</b>  (viz str. 88) <span style="float: right;">(květní klasy)</span>	V čínské medicíně se používá k ochlazení „ohně v játrech“ spojeného s nadměrnou vzrušivostí.
<b>NOČNÍ POMOČOVÁNÍ</b> Může to být vrozená porucha nebo projev nejistoty, citového rozrušení nebo důsledek menší infekce močového traktu.	<i>Rhus aromatica</i> <b>ŠKUMPA VONNÁ</b>  (viz str. 182)	Svíravé a tonizující působení na močovou soustavu; tradičně užívaná při nočním pomočování v dětství, i když vědecké důkazy její účinnosti jsou nedostatečné.
<b>CESTOVNÍ NEVOLNOST</b> Nevolnost a zvracení spojené s pohybem, např. při cestě autem nebo po moři, jsou v dětství běžné.	<i>Mentha piperita</i> <b>MÁTA PEPRNÁ</b>  (viz str. 79)	Zabraňuje zvracení, protikřečová.
	<i>Zingiber officinale</i> <b>ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 115)	Zabraňuje zvracení, protinadýmavá.
<b>DĚTSKÉ INFEKCE A HOREČKY</b> Náhlé vzestupy tělní teploty na abnormálně vysokou úroveň jsou při dětských onemocněních běžné – mohou zde pomoci chladivé byliny srážející horečku. U mnoha dětských infekcí je zapotřebí profesionální lékařské pomoci, i když při mírnění specifických symptomů průšnic, spalniček, planých neštovic a dalších infekcí lze jako alternativu ortodoxních antibiotik použít byliny.	<i>Echinacea purpurea</i> <b>TERČOVKA NACHOVÁ</b>  (viz str. 53)	Antibakteriální a antivirová; rovněž posiluje odolnost vůči infekcím; užitečná při všech septických nebo infekčních stavech.
	<i>Hyssopus officinalis</i> <b>YZOP LÉKAŘSKÝ</b>  (viz str. 69)	Uvolňující expektorans, částečně vhodná při dětském kašli a infekcích dýchacích cest.
	<i>Lonicera japonica</i> <b>ŤIN JIN CHUA (JIN YIN HUA)</b>  (viz str. 76) <span style="float: right;">(květní poupata)</span>	Chladivá při horečnatých stavech; antibakteriální a protizánětlivá.

<b>Použití</b>	<b>Kombinace</b>	<b>Upozornění</b>
Kojencům přidejte do koupele 100-500 ml nálevu nebo 2-3 kapky éterického oleje.	Užívejte samotnou; kojící matky mohou pít heřmánkový čaj, aby uvolnily jak sebe, tak i své děti.	Nepřekračujte stanovenou dávku.
Asi 30 minut před spaním podávejte nálev nebo tinkturu (dávkování viz tabulka na str. 175).	Přidejte trochu medu, aby dětem lépe chutnala; pro zvýšení tišícího účinku můžete přidat heřmánek nebo trochu šišáku.	
Podávejte nálev nebo 10 ml šťávy; používejte také jednou týdně jako klystýr.	Užívejte samotnou; starším dětem můžete dávat namísto něj česnek setý.	
Po tři dny podávejte každé ráno sklenici šťávy.	Lze ji kombinovat s mrkvovou šťávou. Alternativním tradičním prostředkem je krmit dítě po dva dny pouze strouhanou mrkví.	
Několik kapek oleje naneste na jemný hřeben a vlasy dobře pročešte nebo přidejte do šampónu nebo vody k opláchnutí 5-10 kapek; opakujte denně.	Používejte samotnou nebo kombinujte s dobře naředěným citrónovým olejem (ne více než 5 kapek na 25 ml základního oleje – mohl by dráždit).	
Použijte <i>Heřmánek 3 x</i> (viz kolika na str. 174) nebo naneste 1-2 kapky oleje na mokrou vatou na šepjli a potírejte dásna.	Na vatou přidejte 1 kapku éterického oleje z hřebíčku. Podávejte slabý lipový nálev v láhvi.	U éterického oleje nepřekračujte stanovenou dávku.
Podávejte nálev nebo tinkturu (dávkování viz tabulka na str. 175).	Lze ji kombinovat s utišujícími nerviny, jako je heřmánek nebo bukvice. Přidejte malé množství sporýše nebo <i>paj šao jao (bai shao yao)</i> pro uklidnění jater; při alergii na potraviny přidejte řepík lékařský.	
Podávejte 10-15 kapek tinktury max. třikrát denně.	Pokud existuje podezření na infekci močové soustavy, kombinujte s kukuřičí setou nebo přesličkou; při přidružených nervových potížích kombinujte s třezalkou tečkovanou nebo bukvicí.	
Při cestování podávejte tinkturu po kapkách.	Starším dětem lze podávat peprmintové bonbóny.	U kojenců nepoužívejte.
Před cestou podejte jednu nebo dvě 200 mg tobolky.	Nejlepší je samotná; u mladších dětí mohou být užitečné zázvorové bonbóny a sušenky, nebo jim můžete dávat ke žvýkání krystalizovaný zázvor.	
Podávejte dvě 200-250 mg tobolky kořene v prášku třikrát denně nebo 10 ml tinktury (dávkování viz tabulka na str. 175).	Účinná je samotná; při horečnatých stavech přidejte květ bezu černého, šantu kočičí nebo řebříček lékařský. Při průdušnicích přidejte 5-10 kapek tinktury z líčidla amerického nebo 2-5 ml tinktury ze svízele. Pokud jde při spalnících o nevolnost, přidejte 2-5 kapek čerstvé zázvorové tinktury.	Vysoké dávky mohou příležitostně vyvolávat nevolnost a zvracení.
Podávejte max. 10 ml tinktury denně nebo nálev (dávkování viz tabulka na str. 175).	Při infekcích a horečkách ji lze kombinovat s květem bezu černého, šantou kočičí nebo terčovkou nachovou; při dráždivém kašli přidejte pro zklidnění sliznic jablečník obecný.	
Podávejte nálev nebo tinkturu (dávkování viz tabulka na str. 175).	U horkých, horečnatých stavů můžete přidat květ bezu černého, mátu peprnou, šantu kočičí nebo trochu <i>lien čchiao (lian qiao)</i> . Pro zmírnění kožních vyrážek u planých neštovic použijte chladivé pleťové vody, jako je růžová voda se šťávou z brutnáku (v Austrálii a na Novém Zélandu je tato bylina zakázána).	

## KLÍČ



Náť



Éterický olej



Květy



Listy



Kořen



Kořenová kůra

STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ

## PŘÍPRAVKY

Pokud není uvedeno jinak, jsou veškeré recepty a dávkování standardní; viz *Příprava léčebných prostředků*, str. 120-5.

# TONIZUJÍCÍ BYLINY

Byliny se používají k obnovení energie, posílení ducha a osvěžení určitých tělesných orgánů již po tisíciletí. Dnes jsou v módě byliny z Východu, jako je ženšen a *tang kuej (dang gui)*, které získaly větší oblibu než tradiční evropská tonika, jakými jsou rozmarýna a šalvěj. Posilující byliny lze rozřadit z různých hledisek: na byliny zvyšující energii čili *čchi*, vyživující krev nebo tělní tekutiny, vyvažující „šťávy“ dle ájurvédské medicíny (viz str. 12–13), posilující imunitu nebo stimulující *jing* – „životní základ“, který je podle čínské medicíny uložen v ledvinách a je zdrojem naší tvořivé a reprodukční

energie. Léčitelé také spojují tonika s určitými orgány a meridiány těla: například *paj ču (bai zhu)* je zvláště vhodné při nedostatečném zažívání, oman působí na plíce a třezalka je vhodná jako regenerační prostředek pro nervy. Tonizující byliny se také používají k posílení ducha: taoisté užívají byliny jako *ling č' (ling zhi)* a *che šou wu (he shou wu)* ke zvýšení duševní svěžesti, zatímco v Indii hrají podobnou úlohu *amalaki* a *šatavári*.

**DŮLEŽITÉ:** *Tonizační byliny by se neměly užívat při akutním onemocnění bez odborného vedení.*

## TONIKA POSILUJÍCÍ ENERGIÍ A ČCHI

Na východě jsou nemoci často definovány z hlediska nedostatečnosti energie – ať už *jin* nebo *jang* – a léčí se pomocí řady léků posilujících energii, čili *čchi*. Nedostatečnost může vést ke stagnaci a mezi příznaky stagnující *čchi* mohou patřit plný žaludek, bolesti hrudníku nebo hlavy. Do posilující směsi bývají často přidávány byliny, které pomáhají „rozhýbat“ energii, jako jsou *čchen pchi (chen pi)* nebo *zázvor*. Tonika posilující energii mohou být užitečná při vyčerpání nebo rekonvalescenci, např. po chřipce.

### PŘÍZNAKY NEDOSTATKU JANG

- Častá nachlazení nebo infekce; únava
- Zadržování tekutin; zimomřivost a bledost
- Bledý, opuchlý jazyk; pomalý, unavený puls

### PŘÍZNAKY NEDOSTATKU JIN

- Horečnatost a noční pocení; žízeň a sucho v ústech
- Celková tělesná slabost po dlouhé nemoci
- Jasně červený jazyk; rychlý puls

**DŮLEŽITÉ:** *Důležitá je správná diagnóza, protože používání nevhodných posilujících prostředků – např. tonik pro jang, jsou-li ve skutečnosti energie jang v přebytku – může stav ještě zhoršit. Při závažných nebo přetrvávajících potížích vyhledejte odbornou pomoc.*

### FU LING

*Poria cocos*

**Užívané části:** houba v období vegetačního klidu.

**Působení:** močopudné, uklidňující tonikum pro energii; působí na srdce a uklidňuje ducha; posiluje slezinu a rozhybává *čchi*; také posiluje funkci *jin* a reguluje tělní tekutiny.

**Způsob použití:** užívejte tinkturu nebo max. 15 g na jednu dávku odvaru.

**Kombinace:** používejte při celkové tělesné slabosti spolu s *paj ču (bai zhu)*, *tang šen (dang shen)* a lékořicí.

### KOREJSKÝ NEBO ČÍNSKÝ ŽENŠEN

*Panax ginseng* (viz str. 84)

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** stimuluje energii a působí tonizačně na všechny tělesné orgány, zvláště plíce a slezinu; uklidňuje.

**Způsob použití:** užívejte odvar nebo tinkturu, nebo denně 500 mg – 4 g práškového kořene v tobolekách. Používejte jako celkové tonikum tři až čtyři týdny na podzim k posílení organismu pro zimní období.

**Kombinace:** lze jej kombinovat při

celkové tělesné slabosti s *chuang čchi (huang qi)* nebo při astmatu a chronickém kašli se zázvorem.

**Upozornění:** neužívejte vysoké dávky nebo delší dobu v těhotenství a při vysokém krevním tlaku, viz str. 84.

### KOŘEN TAJGY (sibiřský ženšen) *Eleutherococcus senticosus*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** protikřečové a protirevmatické; zvyšuje vitalitu a schopnost vypořádat se se stresem; méně zahřívající než korejský ženšen a vhodný pro ty, pro něž je korejský příliš stimulující.

**Způsob použití:** užívejte odvar nebo 500 mg – 2 g v tobolekách nebo patentových tabletkách.

**Kombinace:** užívejte samotný.

### LING Č' (LING ZHI)

*Ganoderma lucidum*

**Užívané části:** plodící část.

**Působení:** stimuluje imunitu, působí na nervy, posiluje ducha, tonizuje srdce, působí antibakteriálně, antialergicky a antitusicky; taoistická bylina údajně zvyšující duševní bdělost, sebeuvědomění a dlouhověkost.

**Způsob použití:** užívejte tinkturu nebo max. 600 mg prášku v tobolekách denně.

**Kombinace:** užívejte samotnou bylinu nebo ji kombinujte s houbou *šitake*.

### PAJ ČU (BAI ZHU)

*Atractylodes macrocephala*

**Užívané části:** oddenek.

**Působení:** tonikum posilující energii sleziny a žaludku; diuretikum a karmínativum; pomáhá regulovat *čchi* a posiluje dolní ketčetiny.

**Způsob použití:** užívejte odvar nebo tinkturu.

**Kombinace:** lze ji kombinovat s *pan sia (ban xia)* a *čchen pchi (chen pi)* při slabosti žaludku nebo se skorki a *afu ling* při plicních onemocněních.

### TA CAO (DA ZAO)

*Ziziphus jujuba*

**Užívané části:** plod (čínská datle)

**Působení:** tonikum posilující energii sleziny a žaludku; dodává výživu krvi, utiňuje, uklidňuje ducha; zmírňuje účinek jedovatých bylin.

**Způsob použití:** užívejte 3-10 plodů na jednu dávku odvaru nebo jezte čerstvé.

**Kombinace:** užívejte podle potřeby s ženšenem nebo *tang kuej (dang gui)*.

### TANG ŠEN (DANG SHEN)

*Codonopsis pilosula*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** uklidňuje, usnadňuje odkašlávání, působí na plíce a slezinu; široce používaná jako náhražka ženšenu, je však mírnější a s vlastnostmi spíše *jin*; zvláště vhodná pro výživu *jin* žaludku.

**Způsob použití:** užívejte odvar nebo tinkturu; pijte jako tonizující víno.

**Kombinace:** užívejte spolu s *fu ling*, *paj ču (bai zhu)* a lékořicí.

### WU WEJ Č' (WU WEI ZI)

*Schisandra chinensis*

**Užívané části:** plody.

**Působení:** svíravé, sedativní a afrodiziakální; účinné tonikum pro ledviny a kůži; užívejte při nespavosti a rozrušení; celkové tonikum známé jako „ovoce pěti chutí“, které působí na všechny orgány; vhodné při alergických stavech kůže.

**Způsob použití:** berte odvar nebo tinkturu, nebo třikrát denně 200–250 mg práškované byliny v tobolekách.

## DALŠÍ TONIKA PRO POSÍLENÍ ENERGIÍ A ČCHI

**AMERICKÝ ŽENŠEN** (*Panax quinquefolius*), str. 84

**GOTU KOLA** (*Hydrocotyle asiatica*), str. 164-5, 172-3, 180

**CHE ŠOU WU** (HE SHOU WU). *Polygonum multiflorum*), str. 146-7, 168-9, 180

**CHUANG ČCHI** (HUANG QI). *Astragalus membranaceus*), str. 172-3, 180

**OMAN PRAVÝ** (*Unula helenium*), str. 70, 138-9

**ROZMARÝNA LÉKÁRSKÁ** (*Rosmarinus officinalis*), str. 92, 146-9

**ŠAN JAO** (SHAN YAO). *Dioscorea opposita*), str. 52

## TONIKA PRO LEDVINY

V čínské medicíně je v ledvinách uložena *ťing*, čili „životní síla“, a jsou spojovány s rozmnožováním a tvořivostí. V západním lékařství lze říci, že hormony produkované kůrou nadledvinek hrají podobnou úlohu, a mnohá tradiční tonika pro ledviny povzbuzují také nadledvinky.

### PŘÍZNAKY OSLABENÉ ENERGIE LEDVIN

- Bolest v dolní části zad
- Tinitus (hučení v uších) nebo hluchota
- Předčasná šedivění vlasů
- Vyčerpání; impotence nebo frigidita
- Nadměrné močení
- Příznaky podobné astmatu/sípání
- Ranní průjem

### BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ

*Borago officinalis*  
(viz str. 41, 164-5)

**Užívané části:** květy, listy.

**Působení:** stimuluje kůru nadledvinek, působí protizánětlivě, močopudně, antidepresivně, chladivě *jin* tonikum, pročišťující a stimulační bylina pro ledviny; posiluje také *jin* plíc a srdce.

**Způsob použití:** užívejte nálev nebo třikrát denně 10 ml šťávy nebo třikrát denně 10 ml tinktury.

**Kombinace:** užívejte samotnou šťávu nebo ji kombinujte s *che šou wu* (*he shou wu*) nebo *nu čen c'* (*nu zhen zi*).

**Upozornění:** v Austrálii a na Novém Zélandu se nesmí používat.

### DAMIANA

*Turnera diffusa*  
(viz str. 164-5)

**Užívané části:** nať.

**Působení:** *jang* tonikum, afrodiziakum, diuretikum, stimulační nervinum, mírné projímadlo, antiseptikum močové soustavy; vhodná při impotenci u mužů a frigiditě u žen.

**Způsob použití:** berte třikrát denně 3 ml tinktury nebo 18 g byliny v prášku na 500 ml nálevu.

**Kombinace:** užívejte spolu s ovsem jako nervové tonikum, nebo se zápašnicí březovou k zahřátí ledvin.

### CHAN LIEN CCHAO (HAN LIAN CAO)

*Eclipta prostrata*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** antibakteriální, svíravá, *jin* tonikum, které vyživuje ledviny a játra a zastavuje krvácení; užívejte při silném menstruačním nebo poporodním krvácení.

**Způsob použití:** užívejte nálev nebo max. 10 ml tinktury denně.

**Kombinace:** užívejte s *gotu kola* jako všeobecné tonikum.

## DALŠÍ TONIKA PRO LEDVINY

**CHE ŠOU WU** (.HE SHOU WU, *Polygonum multiflorum*), str. 146-7, 168-9, 180  
**NU ČEN C'** (.NU ZHEN ZI, *Ligustrum lucidum*), str. 168-9, 181  
**PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO** (*Trigonella foenum-graecum*), str. 106  
**SERENOA** (*Serenoa serrulata*), str. 158-9, 182  
**ZÁPAŠNICE BŘEZOVÁ** (*Barosma betulina*), str. 158-9, 182

### PU KU Č' (BU GU ZHI)

*Psoralea corylifolia*

**Užívané části:** plody.

**Působení:** posiluje *jang* ledvin, působí močopudně, svíravě, antibakteriálně.

**Způsob použití:** užívejte odvar.

**Kombinace:** při ranním průjmu spojeném se slabostí ledvin ji lze kombinovat s *wu ču jü* (*wu zhu yu*), *wu wej c'* (*wu wei zi*), muškátovým oříškem a zázvorem.

**Upozornění:** může vyvolávat fotosenzibilitu pokožky.

### SKOŘICOVNÍK

*Cinnamomum* sp. (viz str. 48)

**Užívané části:** kůra, větvičky.

**Působení:** zahřívající tonikum pro *jang* ledvin a slezinu; posiluje zažívání.

**Způsob použití:** užívejte tinkturu, odvar nebo tobolky.

**Kombinace:** užívejte se ženšenem nebo *chuang čchi* (*huang qi*) jako tonikum pro energii, nebo spolu s *šu ti chuang* (*shu di huang*) při nepravidelné menstruaci.

### Š' CHU (SHI HU)

*Dendrobium officinale*

**Užívané části:** stonky.

**Působení:** *jin* tonikum zvláště vhodné pro ledviny; rovněž posiluje plíce a žaludek a zvyšuje objem tělních tekutin; chladivá; užívá se k posílení *ťing* a při suchém kašli a horečce; údajně zvyšuje sexuální aktivitu.

**Způsob použití:** užívejte tinkturu nebo odvar připravený z 60 g byliny na 750 ml vody.

**Kombinace:** taoisté užívali *š' chu* (*shi hu*) tradičně s lékořicí jako celkové tonikum.

## TONIKA PŮSOBÍCÍ NA KREV A TĚLNÍ TEKUTINY

V čínské medicíně jsou krev a tělní tekutiny úzce spojeny s energií *jin* a posilují je byliny, které jsou povahy *jin*. Onemocnění krve může být samozřejmě způsobeno anémií, i když čínská medicína uvádí i nesoulad jater, srdeční slabost či psychické faktory. V Ájurvédě lze tyto byliny zařadit do skupiny bylin podporujících *ka ppha* (vlhkost) a zmírňujících symptomy nadbytku *pitta* (ohně) a *vata* (větru), viz str. 12-13.

### PŘÍZNAKY KREVNÍHO ONEMOCNĚNÍ

- Závrať; špatné vidění
- Letargie, bušení srdce
- Suchá kůže, žízeň
- Nepravidelná menstruace
- Bledý jazyk; zesláhlý obličej a rty

### KOU ČCHI C' (GOU QI ZI)

*Lycium chinense*

**Užívané části:** bobule.

**Působení:** vhodné tonikum pro ledviny; zastavuje krvácení a snižuje hladinu cukru.

**Způsob použití:** užívejte odvar nebo tinkturu; sušené bobule jezte jako rozinky nebo je použijte při vaření.

**Kombinace:** lze je kombinovat s *ťu chua* (*ju hua*) při vysokém krevním tlaku spojeném s disharmonií jater; při vyčerpání ledvin spojeném s přepracováním nebo stářím používejte spolu s *che šou wu* (*he shou wu*), *šu ti chuang* (*shu di huang*) a *čchen pchi* (*chen pi*).

### ŠATAVÁRI

*Asparagus racemosus*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** močopudný, usnadňuje vykašlávání, tišící, posiluje ženskou reprodukční soustavu, podporuje tok mléka; důležité *jin* tonikum používané ve východní medicíně ke zvýšení plodnosti a duševní člosti; posiluje také *jin* ledvin.

**Způsob použití:** užívejte odvar nebo 200–250 g práškového kořene v tobolkách.

### TANG KUEJ (DANG QIU)

*Archangelica sinensis*

(viz str. 36, 150-1, 166-7)

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** sedativum, analgetikum, projímadlo, snižuje tlak krve, stimuluje krevní oběh a posiluje krev; pravděpodobně nejdůležitější tonizující bylina pro ženy; vhodná při všech gynekologických potížích a během menopauzy; rovněž vhodné tonikum pro muže.

**Způsob použití:** užívejte tinkturu nebo patentové tablety; berte max. 15 g na jednu dávku odvaru.

**Upozornění:** v těhotenství a při cukrovce se vyhybejte pravidelným nebo vyšším dávkám.

### TI CHUANG (DI HUANG)

*Rehmannia glutinosa*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** demulgens, projímadlo, zastavuje krvácení; čerstvá bylina (*šeng ti chuang* «*sheng di huang*») se používá jako výživný a chladivý prostředek *jin*, zatímco vařená (*šu ti chuang* «*shu di huang*») je vhodnější pro výživu krve a *ťing*.

**Způsob použití:** užívejte max. 10 ml tinktury třikrát denně nebo max. 15 g na jednu dávku odvaru.

**Kombinace:** *šu ti chuang* (*shu di huang*) užívejte spolu s *šan ču jü* (*shan zhu yu*), *šan jao* (*shan yao*) a *kou čchi c'* (*gou qi zi*) při menopauzálních potížích; *šeng ti chuang* (*sheng di huang*) kombinujte s *čching čao* (*qing hao*) a *mu tan pchi* (*mu dan pi*) při nedostatku *jin*.

STANDARDNÍ  
LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY  
Pokud není uvedeno jinak, jsou  
veškeré recepty a dávkování  
standardní; viz *Příprava léčebných  
prostředků*, str. 120-5.

## DALŠÍ TONIKA PRO KREV A TĚLNÍ TEKUTINY

**AMALAKI** (*Emblica officinalis*), str. 172-3, 180  
**CHE ŠOU WU** (.HE SHOU WU, *Polygonum multiflorum*), str. 146-7, 168-9, 180  
**KOPŘIVA DVOUDOMÁ** (*Urtica dioica*), str. 108  
**LING Č'** (.LING ZHI, *Ganoderma lucidum*), str. 178  
**MAJ MEN TUNG** (.MAI MEN DONG, *Ophiopogon japonicus*), str. 181  
**NU ČEN C'** (.NU ZHEN ZI, *Ligustrum lucidum*), str. 168-9, 181  
**PAJ ŠAO JAO** (.BAI SHAO YAO, *Paeonia lactiflora*), str. 83, 166-7  
**SAN ČCHI** (.SAN QI, *Panax notoginseng*), str. 84  
**SANG ŠEN** (.SANG SHEN, *Morus alba*), str. 80  
**TA CAO** (.DA ZAO, *Ziziphus jujuba*), str. 178  
**TERČOVKA NACHOVÁ** (*Echinacea purpurea*), str. 53

# DALŠÍ LÉČIVÉ BYLINY

**ALETRA LÉČIVÁ:** *Aletis farinosa*  
**Užívané části:** oddenek.

**Působení:** stimuluje zažívání, tonizující.

**AMAI AKI:** *Embliba officinalis*  
**Užívané části:** plod.

**Působení:** tonikum, projímadlo.

**ARTYČOK ZELENINOVÝ:** *Cynara scolymus*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** tonizuje a regeneruje játra, podporuje tok žluči.

**BAPTIZIE BARVÍŘSKÁ:** *Baptisia tinctoria*

**Užívané části:** listy, kořen.

**Působení:** antibakteriální, antiseptické, projímavé, chladivé.

**Upozornění:** nepřekračujte stanovenou dávku; vysoké dávky mohou vyvolávat zvracení.

**BEDRNÍK ANÝZ:** *Pimpinella anisum*

**Užívané části:** éterický olej, semena.

**Působení:** expektorans, karminativum, antiseptikum, antispazmodikum.

**BĚLAS VIRGINSKÝ:** *Chionanthus virginicus*

**Užívané části:** kořenová kůra.

**Působení:** podporuje tok žluči, jaterní stimulans, močopudná, tonizující.

**BENEDIKT LÉKAŘSKÝ:** *Cnicus benedictus*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** povzbuzuje chuť k jídlu, antiseptická, usnadňuje vykašlávání, hojí rány.

**BOLDOVNÍK VONNÝ:** *Peumus boldo*

**Užívané části:** listy.

**Působení:** jaterní stimulans, močopudná.

**BRČÁL VĚTŠÍ:** *Vinca major*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** svíravá, sedativní.

**BRSLÉN TMAVOPURPurový:**

*Euonymus atropurpureus*

**Užívané části:** kůra/kořenová kůra.

**Působení:** stimuluje funkci jater, podporuje tok žluči.

**BRÍZA BĚLOKORÁ:** *Betula verrucosa*

**Užívané části:** kůra, listy, míza.

**Působení:** povzbuzují chuť k jídlu, svíravé, protirevmatické.

**CE SIE (ZE XIE):** *Alisma plantago*

**Užívané části:** oddenek.

**Působení:** močopudný, snižuje krevní tlak, antibakteriální, pročištuje játra.

**CELÍK ZLATOBÝL:** *Solidago*

*virgaurea*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** antikatarální, protizánětlivá, hojivá, močové antiseptikum, sedativní, snižuje krevní tlak, potopudná.

**CCHANG ER C' (CANG ER ZI):**

*Xanthium sibiricum*

**Užívané části:** plody.

**Působení:** antikatarální, analgetické, antibakteriální, protiplišňové.

**Upozornění:** velmi vysoké dávky mohou způsobit drastické snížení množství cukru v krvi.

**CITRONÍK LIMON:** *Citrus limon*

**Užívané části:** éterický olej, plody.

**Působení:** antihistaminika, protizánětlivé, močopudné, žilní tonika.  
**Upozornění:** před použitím se přesvědčte, že je éterický olej dobře naředěn – může dráždit pokožku.

**CYPŘÍŠ VĚDYZELEŇÝ:** *Cupressus sempervirens*

**Užívané části:** éterický olej.

**Působení:** antiseptikum, antispazmodikum, diuretikum, sedativum.

**Č' C' (ZHI ZI):** *Gardenia jasminoides*

**Užívané části:** plody.

**Působení:** chladivé, snižují krevní tlak, sedativní, antibakteriální.

**ČEKANKA OBECNÁ:** *Cichorium intybus*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** močopudný, projímavý, tonizující.

**ČESNEK MEDVĚDÍ:** *Allium ursinum*

**Užívané části:** nať, cibule.

**Působení:** snižují hladinu cukru v krvi, snižují množství cholesterolu, antimikrobiální.

**ČCHAJ CHU (CHAI HU):** *Bupleurum chinense*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** tonizuje energii, stimuluje játra, ochlazuje, antibakteriální, protizánětlivý, analgetický, stimuluje tok žluči, snižuje množství cholesterolu v krvi.

**ČCHUAN SIUNG (CHUAN XIONG):** *Ligusticum wallichii*

**Užívané části:** oddenek.

**Působení:** stimulans oběhové soustavy, snižuje krevní tlak, uklidňuje.

**ČISTEC BAHENNÍ:** *Stachys palustris*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** protikřečová, antiseptická, hojí rány.

**DAMIANA:** *Turnera diffusa*

(viz *Tonizu jící byliny*, str. 178-9)

**DRNAVEC LÉKAŘSKÝ:** *Parietaria diffusa*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** tišící, močopudná, zklidňuje sliznice močové soustavy.

**DŘIŠTÁL CEMÍNOLISTÝ:** *Berberis aquifolium*

**Užívané části:** oddenek, kořen.

**Působení:** pročišťující, zastavuje průjem, podporuje tok žluči, tonizuje.  
**Upozornění:** v těhotenství neužívejte.

**DŘIŠTÁL OBECNÝ:** *Berberis vulgaris*

**Užívané části:** kůra, bobule, kořen.

**Působení:** chladivé, antiseptické, protizánětlivé, povzbuzují chuť k jídlu.  
**Upozornění:** v těhotenství neužívejte.

**DUB LETNÍ:** *Quercus robur*

**Užívané části:** kůra.

**Působení:** silně svíravá.

**FANG FENG:** *Ledebouria seseloides*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** antibakteriální, potopudný, chladivý.

**FU LING:** *Poria cocos*

(viz *Tonizu jící byliny*, str. 178-9)

**GELSEMIUM STÁLEZELENÉ:**

*Gelsemium sempervirens*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** analgetický, snižuje krevní tlak, sedativní, zmírňuje neuralgii.  
**Upozornění:** použití je ve Velké Británii, Austrálii a na Novém Zélandu zakázáno; užívejte pouze na předpis – předávkování může způsobovat nevolnost a dvojitě vidění.

**GOTU KOLA:** *Hydrocotyle asiatica*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** močopudná, sedativní nervinum, chladivá, tonizující.

**Upozornění:** vysoké dávky mohou způsobovat bolesti hlavy nebo zvýšené svědění.

**GUAJAK LÉČIVÝ:** *Guaiacum officinalis*

**Užívané části:** jádrové dřevo.

**Působení:** protizánětlivé, protirevmatické, stimulans oběhové soustavy.

**HARPAGOFYTUM:** *Harpagophytum procumbens*

**Užívané části:** hlíza.

**Působení:** protizánětlivá, antirevmatická, analgetická, sedativní, močopudná, stimuluje játra.

**HLUCHAVKA BÍLÁ:** *Lamium album*

**Užívané části:** kvetoucí vrcholky.

**Působení:** svíravé, tonizující účinek na reprodukční orgány, protikřečové.

**HORTENZIE:** *Hydrangea arborescens*

**Užívané části:** oddenek/kořen.

**Působení:** močopudný, ledvinový stimulans, projímadlo.

**HOŘKOŇ ZTEPILÁ:** *Picrasma excelsa*

**Užívané části:** dřevo.

**Působení:** vyhání parazity, povzbuzuje chuť k jídlu.

**HŘEBÍKOVEC VONNÝ:** *Syzygium aromaticum*

**Užívané části:** éterický olej, kvetoucí poupata.

**Působení:** antiseptické, mírná bolest, protikřečové, protinadýmavé, stimuluje, zabraňuje zvracení.

**CHAMÉLIRIUM ŽLUTÉ:**

*Chamaelirium luteum*

**Užívané části:** oddenek.

**Působení:** močopudný, vyvolává zvracení, uterotonikum.

**CHAN LIEN CCHAO (HAN LIAN CAO):** *Eclipta prostrata*

(viz *Tonizující byliny*, str. 178-9)

**CHE ŠOU WU (HE SHOU WU):**

*Polygonum multiflorum*

**Užívané části:** hlíza

**Působení:** tonizující, protikřečová, antibakteriální, projímavá.

**CHEBULE DLANITÁ:** *Jateorhiza palmata*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** povzbuzuje chuť k jídlu, protinadýmavý, snižuje krevní tlak.

**CHRPA MODRÁK:** *Centaurea cyanus*

**Užívané části:** květy.

**Působení:** protizánětlivé, stimuluje, tonizující.

**CHUAI NIU SI (HUAI NIU XI):**

*Achyranthes bidentata*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** stimuluje oběhovou soustavu, analgetikum, jaterní tonikum.

**CHUAI TIAO (HUAI JIAO):** *Sophora japonica*

**Užívané části:** plody.

**Působení:** projímavé, zastavují krvácení.

**Upozornění:** v těhotenství neužívejte.

**CHUANG ČCHI (HUANG QI):**

*Astragalus membranaceus*

**Užívané části:** oddenek.

**Působení:** imunostimulans, antimikrobiální, kardiotonikum, močopudný.

**Upozornění:** pokud mezi příznaky patří nadměrné „horko“ nebo nedostatečnost jin, neužívejte (viz str. 178-9).

**CHUANG LIEN (HUANG LIAN):**

*Coptis chinensis*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** antibakteriální, analgetický, protizánětlivý, podporuje tok žluči, sedativní.

**CHUO MA ŽEN (HUO MA REN):**

*Cannabis sativa*

**Užívané části:** semena.

**Působení:** stimulační projímadlo.

**IBERKA HOŘKÁ:** *Iberis amara*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** protikřečová, uvolňující, tonizuje trávicí trakt, protinadýmavá; tradičně se užívala při dně a revmatismu.

**JABLEČNÍK OBECNÝ:** *Marrubium vulgare*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** protikřečová, stimuluje expektorans, povzbuzuje chuť k jídlu, tišící tonikum účinkující na sliznice.

**JANOVEC METLATÝ:** *Cytisus scoparius*

**Užívané části:** kvetoucí vrcholky.

**Působení:** močopudné, projímavé, zvyšují tlak krve, uterostimulans.

**Upozornění:** v těhotenství nebo při vysokém krevním tlaku se jich vyvarujte; při dlouhodobějším užívání mohou vést k poškození jater.

**JEHLICE TRNITÁ:** *Ononis spinosa*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** močopudný, usnadňuje vykašlávání, povzbuzuje metabolismus, uklidňuje.

**JESTŘÁBINA LÉKAŘSKÁ:** *Galega officinalis*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** snižuje hladinu cukru v krvi, stimuluje tvorbu inzulinu, zvyšuje tok mléka.

**JESTŘÁBNÍK CHLUPÁČEK:**

*Hieracium pilosella*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** antikatarální, protikřečová, močopudná, usnadňuje vykašlávání, hojí rány.

**JILM PLAVÝ:** *Ulmus fulva*

**Užívané části:** kůra.

**Působení:** tišící, výživná, svíravá.

**JÍROVEC MAĎAL:** *Aesculus hippocastanum*

**Užívané části:** kůra, semena.  
**Působení:** svíravé, protizánětlivé.  
**Upozornění:** osemení může být jedovaté, proto je oloupejte, pokud připravujete větší množství bylinných přípravků.

**JMELÍ BÍLÉ:** *Viscum album*  
**Užívané části:** mladé olistěné větvičky.  
**Působení:** snižují krevní tlak, zpomalují srdeční frekvenci, protinádorové.  
**Upozornění:** bobule neužívejte, jsou toxické a jejich používání je ve Velké Británii zakázáno; v těhotenství neužívejte vůbec.

**KAKOST SKVRNITÝ:** *Geranium maculatum*  
**Užívané části:** listy, kořen.  
**Působení:** svíravé, zastavují vnější krvácení, tonizující.

**KAKOST SMRDUTÝ:** *Geranium robertianum*  
**Užívané části:** listy.  
**Působení:** svíravé, zastavují vnější krvácení.

**KARDAMOM LÉČIVÝ:** *Elettaria cardamomum*  
**Užívané části:** semena.  
**Působení:** protikřečová, protináděrová, stimuluji zažívání.

**KAULOFYLUM ŽLUTUŠKOVITÉ:** *Caulophyllum thalictroides*  
**Užívané části:** oddenek.  
**Působení:** tonizující, protikřečová, protizánětlivý, uterostimulans, močopudný, protirevmatický.  
**Upozornění:** na počátku těhotenství neužívejte.

**KOMONICE LÉKAŘSKÁ:** *Melilotus officinalis*  
**Užívané části:** kvetoucí nať.  
**Působení:** antispazmodikum, antikoagulans, demulgens, diuretikum.  
**Upozornění:** neužívejte spolu s warfarinem nebo jiným lékem k ředění krve nebo při jakýchkoli potížích se srážením krve.

**KONIKLEC OBECNÝ:** *Pulsatilla vulgaris*  
**Užívané části:** nať.  
**Působení:** protikřečová, sedativní nervinum.  
**Upozornění:** používejte pouze sušenou rostlinu.

**KONVALINKA VONNÁ:** *Convallaria majalis*  
**Užívané části:** nať, listy.  
**Působení:** srdeční tonikum, močopudné, projmavé, vyvolávají zvracení.  
**Upozornění:** ve Velké Británii, v Austrálii a na Novém Zélandu se nesmí užívat; používejte pouze pod dohledem odborného lékaře.

**KOPR VONNÝ:** *Anethum graveolens*  
**Užívané části:** semena.  
**Působení:** protináděrová.

**KOŘEN TAJGY:** *Eleutherococcus senticosus*  
(viz *Tonizující byliny*, str. 178-9)

**KOSATEC RŮZNOBARVÝ:** *Iris versicolor*  
**Užívané části:** oddenek.  
**Působení:** protizánětlivý, močopudný, stimuluji, projmavý.

**KOTVIČNÍK POZEMNÍ:** *Tribulus terrestris*  
**Užívané části:** plody.  
**Působení:** močopudné, snižují krevní tlak, stimuluji játra.

**KOU ČCHI C' (GOU QI ZI):** *Lycium chinense*  
(viz *Tonizující byliny*, str. 178-9)

**KRVAVEC KANADSKÝ:** *Sanguinaria canadensis*  
**Užívané části:** oddenek.  
**Působení:** usnadňuje vykašlávání, tonizuje, působí antibakteriálně.  
**Upozornění:** v těhotenství neužívejte.

**KRVAVEC TOTEN:** *Sanguisorba officinalis*  
**Užívané části:** listy, kořen.  
**Působení:** svíravé, zastavují vnější krvácení, antibakteriální, hojivé.

**KUKURICE SETÁ:** *Zea mays*  
**Užívané části:** tyčinky.  
**Působení:** utišující, močopudné, specificky hojivé pro sliznice močové soustavy, tonizující.

**KYPREJ VRBICE:** *Lythrum salicaria*  
**Užívané části:** nať.  
**Působení:** svíravé, antibakteriální prostředek pro pročištění uzlin, hojí rány.

**LIBEČEK LÉKAŘSKÝ:** *Levisticum officinalis*  
**Užívané části:** kořen, semena.  
**Působení:** protináděrové, močopudné, zahřívající zaživací tonikum, usnadňuje vykašlávání, antikatarální, močopudné.

**LILEK POTMĚCHUŤ:** *Solanum dulcamara*  
**Užívané části:** kořenová kůra, větvičky.  
**Působení:** protirevmatické, močopudné.  
**Upozornění:** vysoké dávky mohou vyvolávat nevolnost a bušení srdce.

**LING Č' (LING ZHI):** *Ganoderma lucidum*  
(viz *Tonizující byliny*, str. 178-9)

**LÍPA EVROPSKÁ:** *Tilia europaea*  
**Užívané části:** květy.  
**Působení:** potopudné, uvolňují cévy, hojí stěny cév.

**LOBELKA NADMUTÁ:** *Lobelia inflata*  
**Užívané části:** nať.  
**Působení:** uvolňující, antispazmodická, vyvolává zvracení, usnadňuje vykašlávání, potopudná, antiastmatická.

**Upozornění:** ve Velké Británii je používání lobelky zakázáno; užívejte ji pouze pod dohledem kvalifikovaného lékaře. V lékárnách k dostání pouze v Austrálii a na Novém Zélandu.

**LOCIKA JEDOVATÁ:** *Lactuca virosa*  
**Užívané části:** listy.  
**Působení:** hypnotické, sedativní, snižují hladinu cukru v krvi.  
**Upozornění:** může způsobovat ospalost; neřídte vozidlo a nepracujte se stroji; dávky vyšší než stanovené mohou způsobovat nespavost nebo zvýšený pohlavní pud.

**LUO Š' TCHENG (LUO SHI TENG):** *Trachelospermum jasminoides*  
**Užívané části:** olistěné stonky.  
**Působení:** antirevmatické, antibakteriální, antispazmodické, chladivé.

**MAJ MEN TUNG (MAI MEN DONG):** *Ophiopogon japonicus*  
**Užívané části:** hlíza.  
**Působení:** podporuje tvorbu tělních tekutin, tonizuje, uklidňuje, působí proti kašli, snižuje hladinu cukru v krvi, antibakteriální.

**MEDVĚDICE LÉKAŘSKÁ:** *Arctostaphylos uva-ursi*  
**Užívané části:** listy.  
**Působení:** antiseptikum močové soustavy, svíravé.  
**Upozornění:** vysoké dávky mohou způsobovat nevolnost.

**MELALEUKA:** *Melaleuca alternifolia*  
**Užívané části:** éterický olej.  
**Působení:** antibakteriální, protiplísňový, antiseptický.

**MĚRNICE ČERNÁ:** *Ballota nigra*  
**Užívané části:** nať.  
**Působení:** zabraňuje zvracení, stimuluje, působí protikřečové.

*Mitchella repens*  
**Užívané části:** nať.  
**Působení:** svíravá, močopudná, tonizující, regenerativní, uterostimulans.

**MNIŠSKÝ PEPŘ:** *Vitex agnus-castus*  
**Užívané části:** bobule.  
**Působení:** stimuluji hypofýzu a tvorbu hormonů.

**Upozornění:** vysoké dávky mohou vyvolávat na kůži pocit mravenčení.

**MOCHNA HUSÍ:** *Potentilla anserina*  
**Užívané části:** nať.  
**Působení:** antikatarální, protizánětlivá, svíravá, močopudná.

**MOCHNA NÁTRŽNÍK:** *Potentilla erecta*  
**Užívané části:** kořen.  
**Působení:** svíravý - zvláště pro střevení stěnu.

**MOŘENA BARVÍŘSKÁ:** *Rubia tinctorum*  
**Užívané části:** kořen.  
**Působení:** protikřečový, močopudný.

**MRKEV OBECNÁ:** *Daucus carota*  
**Užívané části:** nať.  
**Působení:** protináděrová, močopudná, antiseptikum působící na močovou soustavu.

**MU TCHUNG (MU TONG):** *Akebia trifoliata*  
**Užívané části:** stonky.  
**Působení:** močopudné, podporují tok mléka, protizánětlivé.

**MUČENKA PLETNÍ:** *Passiflora incarnata*  
**Užívané části:** listy.  
**Působení:** sedativum, mírní bolesti, hypnotikum, protikřečové.  
**Upozornění:** v těhotenství neužívejte ve velkých dávkách.

**MUŠKÁT CITRÓNOVÝ:** *Pelargonium odoratissimum*  
**Užívané části:** éterický olej.  
**Působení:** antidepresivní, tonizující, analgetický, močopudný, uklidňující.

**NEPATRNEC ROLNÍ:** *Aphanes arvensis*  
**Užívané části:** nať.  
**Působení:** utišující, močopudná.

**NU ČEN C' (NU ZHEN ZI):** *Ligustrum lucidum*  
**Užívané části:** bobule.  
**Působení:** toxické, imunostimulantní, močopudné.

**ORSEJ JARNÍ:** *Ranunculus ficaria*  
**Užívané části:** kořen, listy.  
**Působení:** svíravé, užívání při hemoroidech.  
**Upozornění:** neužívejte vnitřně.

**OSTROPESTRĚC MARIÁNSKÝ:** *Silybum marianum*  
**Užívané části:** nať, semena.  
**Působení:** jaterní tonikum a stimulans, podporují tok mléka, tišící, antidepresivní.

**OŽANKA KALAMANDRA:** *Teucrium chamaedrys*  
**Užívané části:** nať.  
**Působení:** antikatarální, antimikrobiální, stimuluje zažívání, protizánětlivá.  
**Upozornění:** současné výzkumy naznačují, že dlouhodobé užívání může způsobovat poškození jater; nepřekračujte stanovenou dávku.

**OŽANKA LESNÍ:** *Teucrium scorodonia*  
**Užívané části:** nať.  
**Působení:** svíravá, protirevmatická, protináděrová, hojí rány, potopudná, podporuje tok žluči.

**PAČULI OBECNÉ:** *Pogostemon patchouli*  
**Užívané části:** éterický olej.  
**Působení:** antidepresivum, afrodisiakum, sedativum, tonikum.

**PAJ ČU (BAI ZHU):** *Atractylodes macrocephala*  
(viz *Tonizující byliny*, str. 178-9)

**PAJ SIEN PCHI (BAI XIAN PI):** *Dictamnus dasycarpus*  
**Užívané části:** kůra.  
**Působení:** chladivá, antibakteriální.

**PAN SIA (BAN XIA):** *Pinellia ternata*  
**Užívané části:** hlíza.  
**Působení:** mírní kašel, usnadňuje vykašlávání, zabraňuje zvracení, antikatarální.

**PELYNĚK BROTRAN:** *Artemisia abrotanum*  
**Užívané části:** nať.  
**Působení:** vypuzuje parazity, antiseptická, povzbuzuje chuť k jídlu, uterostimulans.  
**Upozornění:** v těhotenství neužívejte.

**PELYNĚK ROČNÍ:** *Artemisia annua*  
**Užívané části:** nať.  
**Působení:** působí proti malárii, baktériím, ochlazuje.

**PISCIDIE:** *Piscidia erythrina*  
**Užívané části:** kořenová kůra.  
**Působení:** tiší bolest, uklidňuje.  
**Upozornění:** nepřekračujte stanovenou dávku.

**PLOŠTIČNÍK HROZNOVITÝ:** *Cimicifuga racemosa*  
**Užívané části:** oddenek.  
**Působení:** močopudný, protirevmatický, protizánětlivý, sedativní, proti kašli, uterostimulans.  
**Upozornění:** na počátku těhotenství se jí vyvarujte.

**POHANKA JEDLÁ:** *Fagopyrum esculentum*

**Užívané části:** listy.

**Působení:** snižují krevní tlak, uvolňují cévy, regenerují cévní stěny.

**POPENEC BŘEČTANOVITÝ:**

*Glechoma hederacea*

**Užívané části:** listy.

**Působení:** svíravé, antikatarrální.

**POSED BÍLÝ:** *Bryonia alba*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** protirevmatický, projímavý.

**PRHA HORSKÁ:** *Arnica montana*

**Užívané části:** květy.

**Působení:** hojí rány, imunostimulans.

**Upozornění:** nepoužívejte na narušenou kůži; vnitřně používejte pouze homeopatickou Arniku.

**PROTĚŽENKA BAHENNÍ:**

*Gnaphalium uliginosum*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** antikatarrální, protizánětlivá, svíravá, tonizuje sliznice.

**PRYŠEC KULKONOSNÝ:** *Euphorbia pilulifera*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** protikřečová, antikatarrální, antiastmatická, usnadňuje vykašlávání.

**Upozornění:** nekombinujte s léky.

**PU KU Č:** (BU GU ZHI): *Psoralea corylifolia*

(viz *Tonizující byliny*, str. 178-9)

**PUCHRATKA KADEŘAVÁ:**

*Chondrus crispus*

**Užívané části:** lišejník.

**Působení:** tiší, usnadňuje vykašlávání, zabraňuje zvracení, výživný.

**PUPALKA DVOULETÁ:** *Oenothera biennis*

**Užívané části:** olej ze semen.

**Působení:** důležitý zdroj  $\gamma$ -linolenové kyseliny potřebné pro tvorbu prostaglandinu.

**PUŠKVOREC OBECNÝ:** *Acorus calamus*

**Užívané části:** oddenek.

**Působení:** protinadýmavý, protikřečový, potopudný.

**Upozornění:** v Austrálii a na Novém Zélandu je používání zakázáno.

**PÝR PLAZIVÝ:** *Elymus repens*

**Užívané části:** oddenek.

**Působení:** pročišťující diuretikum, hojivý a zklidňující.

**QUILLÁJA MÝDLOVÁ:** *Quillaja saponaria*

**Užívané části:** vnitřní kůra.

**Působení:** čistící prostředek, usnadňuje vykašlávání, protizánětlivá.

**Upozornění:** neužívejte vnitřně.

**RDESNO HADÍ KOŘEN:** *Polygonum bistorta*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** svíravý, zastavuje průjem a krvácení, antikatarrální.

**ROUTA VONNÁ:** *Ruta graveolens*

**Užívané části:** listy.

**Působení:** protikřečové, proti kašli, podporují odtok menstruační krve, tonikum oběhové soustavy.

**Upozornění:** v těhotenství neužívejte.

**ŘEŠETLÁK POČISTIVÝ:** *Rhamnus purshiana*

**Užívané části:** kůra.

**Působení:** zažívací tonikum, projímavá.

**SADEC PROROSTLÝ:** *Eupatorium perfoliatum*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** potopudná, uvolňuje periferní cévy, projímavá, protikřečová, usnadňuje vykašlávání, podporuje tok žluči.

**Upozornění:** vysoké dávky mohou vyvolávat zvracení.

**SANTÁL BÍLÝ:** *Santalum album*

**Užívané části:** éterický olej.

**Působení:** antidepressivum, antiseptikum, antispazmodikum, karminativum, expektorans, sedativum, tonikum.

**SENNA:** *Cassia senna*

**Užívané části:** listy.

**Působení:** stimulační projimadlo.

**SERENOA:** *Serenoa serrulata*

**Užívané části:** bobule.

**Působení:** afrodiziakum, tonikum, diuretikum, antiseptikum močové soustavy.

**SIANG FU (XIANG FU):** *Cyperus rotundus*

**Užívané části:** hlíza.

**Působení:** protinadýmavá, analgetická, protikřečové působení na dělohu, podporuje tok čchi (energie).

**SIN I (XIN YI):** *Magnolia liliflora*

**Užívané části:** květy, květní poupata.

**Působení:** antikatarrální, protiplišňové, analgetické, protizánětlivý účinek na nosní sliznice, zahřívající.

**Upozornění:** vysoké dávky mohou vyvolávat závratě.

**SING ŽEN (XING REN):** *Prunus armeniaca*

**Užívané části:** semena, jádra.

**Působení:** působí proti kašli, usnadňuje vykašlávání, projímavý účinek.

**SLUNCOVKA KALIFORNSKÁ:** *Eschscholtzia californica*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** analgetikum, hypnotikum, sedativum.

**STŘEMCHA POZDNÍ:** *Prunus serotina*

**Užívané části:** kůra.

**Působení:** působí proti kašli, stimuluje zažívání, uklidňuje.

**Upozornění:** v případě akutní infekce neužívejte; může způsobovat ospalost.

**STŘEVÍČNÍK PANTOFLÍČEK:** *Cypripedium calceolus*

**Užívané části:** oddenek.

**Působení:** analgetikum, regenerační nervinum, sedativum.

**STYRAČ BENZOOVÝ:** *Styrax benzoin*

**Užívané části:** éterický olej, pryskyřice.

**Působení:** usnadňuje vykašlávání, svíravé, protikřečové.

**SVĚTLICE BARVÍŘSKÁ:** *Carthamus tinctorius*

**Užívané části:** květy.

**Působení:** projímavé, močopudné, protizánětlivé.

**SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ:** *Euphrasia officinalis*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** antiseptická, antikatarrální, protizánětlivá.

**Š' CHU (SHI HU):** *Dendrobium officinale*

(viz *Tonizující byliny*, str. 178-9)

**ŠAN ČU JIU (SHANZHUYU):** *Cornus officinalis*

**Užívané části:** plody.

**Působení:** tonizující, močopudné, snižují krevní tlak, antimikrobiální.

**ŠANTA KOČÍČÍ:** *Nepeta cataria*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** protikřečová, protinadýmavá, stimuluje trávení, potopudná, chladivá.

**ŠATAVÁRI:** *Asparagus racemosus*

(viz *Tonizující byliny*, str. 178-9)

**ŠENG TI CHUANG (SHENG DI HUANG):**

(viz *Ti chuang*, str. 179)

**ŠKUMPA VONNÁ:** *Rhus aromatica*

**Užívané části:** kořenová kůra.

**Působení:** svíravá, močopudná, tonizující, anti-diabetická.

**ŠTOVÍK KADEŘAVÝ:** *Rumex crispus*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** pročišťující, podporuje tok žluči, silně projímavý.

**ŠU TI CHUANG (SHU DI HUANG):**

(viz *Ti chuang*, str. 179)

**TA CAO (DA ZAO):** *Ziziphus jujuba*

(viz *Tonizující byliny*, str. 178-9)

**TAN ČU JIE (DAN ZHU YE):**

*Lophatherum gracile*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** močopudná, chladivá.

**TANG ŠEN (DANG SHEN):** *Codonopsis pilosula*

(viz *Tonizující byliny*, str. 178-9)

**TI CHUANG (DI HUANG):** *Rehmannia glutinosa*

(viz *Tonizující byliny*, str. 178-9)

**TI KU PCHI (DI GU PI):** *Lycium chinense*

**Užívané části:** kořenová kůra.

**Působení:** tonikum, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, snižuje hladinu cukru v krvi.

**ŤIE KENG (JIE GENG):** *Platycodon grandiflorus*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** antibakteriální, protiplišňový, usnadňuje vykašlávání, snižuje hladinu cukru v krvi.

**TU CHUO (DU HUO):** *Archangelica pubescens*

**Užívané části:** kořen.

**Působení:** analgetikum, protizánětlivé, protirevmatický.

**ŤŮ CHUA (JU HUA):** *Chrysanthemum morifolium*

**Užívané části:** květy.

**Působení:** protizánětlivé, antimikrobiální, chladivé, snižují krevní tlak.

**VACHTA TROJLISTÁ:** *Menyanthes trifoliata*

**Užívané části:** list.

**Působení:** protirevmatický, povzbuzuje chuť k jídlu, tonizující.

**VILÍN VIRGINSKÝ:** *Hamamelis virginiana*

**Užívané části:** kůra, listy.

**Působení:** svíravé, sedativní, tonizující.

**VLAŠTOVIČNÍK VĚTŠÍ:**

*Chelidonium majus*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** protizánětlivá, jaterní stimulans, močopudná, pročišťující.

**Upozornění:** v těhotenství neužívejte.

**VŘESNA VOSKOVÁ:** *Myrica cerifera*

**Užívané části:** kůra.

**Působení:** stimulans, adstringentní, potopudná.

**Upozornění:** u velmi horkých stavů neužívejte.

**WEJ LING SIEN (WEI LING XIAN):**

*Clematis chinensis*

**Užívané části:** oddenek/kořen.

**Působení:** analgetický, antibakteriální, protirevmatický.

**WU ČU JŮ (WU ZHU YU):** *Evodia rutaecarpa*

**Užívané části:** plody.

**Působení:** analgetické, antibakteriální, zahřívající, stimuluje.

**WU WEJ C' (WU WEI ZI):** *Schisandra chinensis*

(viz *Tonizující byliny*, str. 178-9)

**ZÁPAŠNICE BŘEZOVÁ:** *Barosma betulina*

**Užívané části:** listy.

**Působení:** močopudné, tonizující, antiseptikum močové soustavy, potopudné.

**ZAPLEVANKA:** *Grindelia camporum*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** usnadňuje vykašlávání, protikřečová, snižuje srdeční frekvenci.

**Upozornění:** pokud máte nízký krevní tlak, neužívejte ji; ve vysokých dávkách může dráždit ledviny.

**ZEMĚDÝM LÉKAŘSKÝ:** *Fumaria officinalis*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** protikřečová, stimuluje játra a žlučnick.

**ZEMĚŽLUČ HOŘKÁ:** *Centaurium erythraea*

**Užívané části:** nať.

**Působení:** povzbuzuje chuť k jídlu, stimuluje játra.

**ZERAV ZÁPADNÍ:** *Thuja occidentalis*

**Užívané části:** špičky listů.

**Působení:** svíravé, antimikrobiální, vypuzuje parazity, protizánětlivé, stimuluje svalstvo.

**Upozornění:** v těhotenství neužívejte.

**ZLATICE PŘEVISLÁ:** *Forsythia suspensa*

**Užívané části:** plody.

**Působení:** antibakteriální, protizánětlivé, chladivé.

**Upozornění:** neužívejte při průjmu a nedostatečnosti jin.

**ŽLUTODŘEV AMERICKÝ:** *Zanthoxylum americanum*

**Užívané části:** kůra.

**Působení:** protinadýmavá, stimulans oběhové soustavy, potopudná, tonizující.



# PORAĎTE SE S HERBALISTOU

Mnozí lidé užívají pravidelně byliny jako bezpečný a účinný domácí prostředek při menších onemocněních, přetrvávající nebo závažné potíže však vyžadují odbornou pomoc kvalifikovaného lékaře – herbalisty. Vybrat si takového, u nějž cítíte zájem a kterému můžete důvěřovat, je při léčení stejně tak důležité, jako užívání těch nejvhodnějších bylin. Nejlepším způsobem, jak takového léčitele najít, je osobní doporučení podobně smýšlejícího přítele. S herbalistou se

můžete radit o širokém okruhu zdravotních problémů: bolestech, vysokém krevním tlaku, dysfunkci močové soustavy, zažívacích potížích, menstruačních poruchách, astmatu nebo bronchitidě, kožních onemocněních, nervových potížích a dokonce i chronických stavech, u nichž je herbalismus často vyhledáván jako poslední záchrana, jako jsou revmatická artritida nebo rozedma plic.

## KDO JSOU HERBALISTÉ

Praxe a předpisy se v různých státech dosti podstatně liší. V Číně je tradiční bylinná medicína dostupná ve zvláštních nemocnicích jako alternativa západní medicíny, zatímco v Japonsku jsou bylinné léčebné přípravky k dostání jako součást hlavního proudu zdravotnictví.

Ve Francii jsou lékaři – herbalisté téměř vždy vystudovaní lékaři nebo fytotherapeuti, kteří studovali léčbu rostlinami na postgraduální úrovni. V Německu získávají alternativní lékaři odbornost jako *Heilpraktiker* (léčitelé s licenci pro přírodní léčbu) a mají srovnatelný status s ortodoxními lékaři; dokonce i ortodoxní lékaři mohou předepisovat rostlinné přípravky, protože jsou farmaceutickou drogou. Na mnoha východoevropských lékařských fakultách zůstává studium bylinných léčiv důležitou součástí učebních osnov.

Británie má osvědčený systém pro školení lékařů – herbalistů, kteří nemusí nutně získat i jiné lékařské osvědčení. Národní institut herbalistů (The National Institute of Medical Herbalists) byl založen roku 1864. Jeho členové získávají kvalifikaci zkouškou, kterou vykonávají po čtyřech až pěti letech specializovaného studia. Kursy, které v Británii pořádá Fakulta fytotherapie (School of Phytotherapy), navštěvují studenti z řady zemí a členy tohoto institutu lze nyní najít – i když v malém počtu – po celé zeměkouli. Členové užívají za svým jménem zkratku MNIMH nebo FNIMH.

V Austrálii se školení herbalisté stávají plnoprávními členy Národní asociace herbalistů Austrálie (National Herbalists Association of Australia) a za svým jménem uvádějí zkratku NHAA. Vláda je ozna-

čuje jako odborníky pro péči o zdraví (Health Care Professionals).

V dalších částech světa včetně některých států USA se kdokoli, kdo předepíše bylinný přípravek nebo se prohlásí za léčitele – herbalistu, ocitne mimo zákon; i když samoléčba bylinami je povolena. Někde jinde zase může kdokoli, ať už školený nebo ne, podnikat jako herbalista a připravovat a vydávat veškeré „léky“, ať už jsou vhodné či nikoli.

## CO JE NÁPLNÍ PRÁCE HERBALISTY

Návštěva u herbalisty se příliš neliší od návštěvy rodinného lékaře – nebo spíše od návštěvy lékaře, jak asi vypadala před čtyřiceti nebo padesáti lety. Skutečně, přístup mnohých herbalistů snese srovnání s přístupem chapavého lékaře: trpělivě naslouchají, kladou otázky, aby odhalili důležité příznaky a používají diagnostické postupy, které prověřil čas – měření pulsu, prohlídku jazyka, sítnice, poslech sípání na prsou, pohmat břicha k rozpoznání příčiny bolesti, nebo kontrolu reflexů. Mezi jednoduché klinické zkoušky, prováděné na místě může patřit analýza moči nebo měření hladiny hemoglobinu z kapky krve. Nahlédnou do anamnézy pacienta a budou se zajímat o současné onemocnění a ptát se na výskyt chorob v rodině, alergie, způsob stravování a života, stresy a starosti.

Pokud již pacient užívá ortodoxní léky, je třeba, aby to herbalistovi oznámil. Herbalista by určitě nedoporučil přestat s užíváním životně důležitých léků, je však třeba posoudit, jakoukoli možnou vzájemnou nesnášenlivost léků s léčivými bylinami. Mnozí pacienti se však obracejí k bylinám, protože si z různých důvodů

přejí postupně vyřadit farmaceutické léky a je třeba – nejlépe za podpory pacientova odborného lékaře a ve spolupráci s ním – navrhnout bezpečný postup je jich náhrady mírnějšími bylinnými přípravky. Léčivé prostředky z bylin mohou pomáhat např. těm trpícím, kteří se snaží prolomit závislost na sedativech nebo tabletkách pro spaní nebo mohou představovat alternativu pro ty, kdož trpí vedlejšími účinky nesteroidních protizánětlivých léků při artritidě.

Někteří herbalisté se dávají poloortodoxní cestou a předepisují bylinná léčiva ke zmírnění příznaků tak, jak to činí moderní léky, zatímco jiní se soustřeďují na holistickou léčbu a naléhají na zásadní změnu životního stylu. Mohou upozorňovat na jídla, kterých je třeba se vyvarovat nebo kterých je třeba konzumovat více, doporučovat relaxační cvičení nebo Bachovy léčivé přípravky z květin, které pomáhají citovým faktorům ovlivňujícím citovou rovnováhu.

První konzultace většinou trvá nejméně hodinu, další okolo dvaceti minut. Herbalisté rádi vidí pacienty brzy po první návštěvě, aby mohli zhodnotit pokrok – asi tak za několik týdnů – a pak pravidelně každé čtyři až šest týdnů po dobu tří měsíců nebo, u chronických případů, častěji. Bylinná léčba bude pravděpodobně po každé návštěvě mírně pozměněna tak, aby odrazila změny stavu.

Po skončení konzultace sestavuje herbalista předpis, založený na tinkturách, krémech, olejích, prášcích, tobolkách nebo sušených bylinách. Ať už je léčebný prostředek jakýkoli, je léčba oboustranným procesem, ve kterém musí pacienti převzít za své zdraví odpovědnost a léčbu se aktivně účastnit.

## SLOVNÍK

**ADSTRINGENS** – Na povrchu buněk nebo sliznic usazuje proteiny a vytváří ochrannou vrstvu; má stahující a svíravý účinek.

**ÁJURVÉDA** – Tradiční systém indické medicíny, který doslova znamená „věda života“.

**ALKALOID** – Vysoce aktivní složka rostliny, která obsahuje atomy dusíku, obvykle uspořádané v molekule do kruhu.

**AMARUM** – Stimuluje sekreci trávicích šťáv a povzbuzuje chuť k jídlu.

**ANALGETIKUM** – Přináší úlevu při bolesti.

**ANTIBIOTIKUM** – Zastavuje nebo brzdí růst mikroorganismů.

**ANTIHDROTIKUM** – Omezuje tvorbu tekutin obsahujících vodu včetně potu.

**ANTIKOAGULANS** – Brání srážení krve.

**ANTISPAZMODIKUM** – Snižuje svalovou křeč a napětí.

**ANTITUSIKUM** – Brání reflexu kašláním a tak pomáhá kašel zastavit.

**BAKTERIOSTATIKUM** – Ničí mikroorganismy.

**ČAKRA** – Centrum neboli bod duševní síly a energie v těle.

**ČERNÁ ŽLUČ** – Jedna ze čtyř galenických (viz níže) šťáv (viz níže) spojená s prvkem země a považovaná za studenou a suchou.

**ČCHI (QI)** – V čínské medicíně životní energie organismu.

**DEMULGENS** – Změkčuje a zklidňuje poškozené nebo zanícené povrchy, např. žaludeční výstelku.

**DIURETIKUM** – Podporuje vylučování moči.

**EKLEKTICISMUS** – Systém bylinné léčby, který vznikl v 19. století v USA.

**EMETIKUM** – Vyvolává zvracení.

**ÉTERICKÝ OLEJ** – Průmyslově vyráběná silice extrahovaná z rostlin parní destilací a obsahující směs aktivních složek; vysoce aromatičká.

**EXPEKTORANS** – Podporuje uvolnění a odstranění hlenu z dýchací soustavy.

**FEBRIFUGUM** – Snižuje horečku.

**FLEGMATIK** – Galenický (viz níže) stav spojený s hlenem (viz níže).

**FYZIOMEDIKALISMUS** – Systém bylinné medicíny, který vznikl v 19. století v USA.

**GALENICKÝ** – Tradiční systém západní medicíny založený na teorii antického Řecka o čtyřech šťávách (viz níže).

**GLYKOSID** – Aktivní složka rostliny obsahující jednu nebo více skupin cukrů.

**HLEN** – V moderní západní medicíně je výrazem pro katar nebo sputum; galenická (viz výše) šťáva (viz níže) spojená s prvkem vody a považovaná za studenou a vlhkou; *kapha* (viz níže); v tradiční čínské medicíně bývá spojován s nedostatečností sleziny.

**HORKÝ STAV** – Pojem z tradiční čínské medicíny spojený s horečkami, zrychleným metabolismem, žízní po studených nápojích, zvýšenou citlivostí na teplo, dráždivostí, palčivými bolestmi, silným katarém nebo nedostatečností *jin* (viz níže).

**HYPERTENZE** – Vysoký krevní tlak.

**HYPOTENZE** – Nízký krevní tlak.

**CHOLAGOGUM** – Podporuje tok žluči ze žlučníku a žlučových kanálků do dvanáctníku.

**CHOLERETIKUM** – Zvyšuje sekreci žluči v játrech.

**CHOLERICKÝ** – Galenický (viz výše) temperament spojený se žlutou žlučí (viz níže).

**IMUNOSTIMULANS** – Podporuje a zvyšuje imunitní (obraný) mechanismus těla.

**JANG (YANG)** – Síla spojená s mužskou energií – suchá, horká, stoupající, aktivní, vnější.

**JIN (YIN)** – Síla spojená s ženskou energií – vlhká, studená, klesající, pasivní, vnitřní.

**KANÁL** – Viz meridián.

**KAPHA** – Ájurvédská (viz výše) šťáva (viz níže) spojená s vlhkostí čili hlenem (viz výše).

**KARDIOTONIKUM** – Ovlivňuje funkci srdce.

**KARMINATIVUM** – Zmírňuje plynatost, koliku trávicího traktu a žaludeční nevolnost.

**KOLIKA** – Křečovitá bolest postihující hladké svalstvo, např. střev, žlučníku nebo močového traktu.

**KREV** – Kromě známé látky byla „krev“ jednou ze čtyř galenických (viz výše) šťáv (viz níže) spojená s prvkem vzduchu a považovaná za horkou a vlhkou.

**KUMARIN** – Aktivní složky rostlin, všeobecně s vůní čerstvě pokoseného sena, které podporují srážlivost krve.

**KŮRA NADLEDVIN** – Část nadledvin, která produkuje kortikosterooidní hormony.

**LAXATIVUM** – Projímadlo podporující pohyby střev.

**MELANCHOLICKÝ** – Galenický (viz výše) stav spojený s černou žlučí (viz výše).

**MERIDIÁN** – V čínské medicíně kanál, který lze srovnat s imaginární čarou spojující body na povrchu těla s vnitřními orgány, jimiž proudí *čchi* (viz výše). Tradiční čínská medicína definuje 14 hlavních kanálů a 8 doplňkových. Body na povrchu těla jsou využívány v akupunktúře.

**NARKOTIKUM** – Způsobuje omámení, otupění a netečnost.

**NAUKA O ZNAMENÍCH** – Teorie tvrdící, že vzhled rostliny určuje její vrozené léčivé vlastnosti.

**NERVINUM** – Působí na nervovou soustavu – může být stimulační, uklidňující nebo uvolňující.

**NEURALGIE** – Bolest v oblasti obvodového nervstva.

**PERIFERNÍ OBĚH** – Zásobování končetin, kůže a svalů (včetně svalů srdečního) krví.

**PITTA** – Ájurvédská (viz výše) šťáva (viz níže) spojená s ohněm nebo žlučí.

**PROSTAGLANDINY** – Hormonům podobné látky, které mají široký okruh funkcí včetně předávání chemických „vzkazů“ a vyvolávání děložních stahů.

**PURGATIVUM** – Drastické projímadlo.

**SANGVINICKÝ** – Galenický (viz výše) stav spojený s krví (viz výše).

**SAPONINY** – Aktivní složky rostlin, podobné mýdlu, vytvářející ve vodě pěnu; mohou dráždit trávicí trakt; usnadňují vykašlávání; některé připomínají chemickým složením steroidní hormony.

**SEDATIVUM** – Utišující a uklidňující prostředek.

**SLIZ** – Komplexní molekuly cukru, které jsou měkké a kluzké a chrání sliznice a zanícené tkáně.

**STAGNACE KRVE** – Pojem z tradiční čínské medicíny, kdy je oběh krve zpomalen nebo kde se cévy z jakéhokoli důvodu ucpávají. Má se za to, že je na překážku normálnímu toku *čchi* (viz výše) tělem.

**STEROIDY** – Skupina chemických látek s charakteristickou molekulární stavbou. Mezi přírodní steroidy patří pohlavní hormony a adrenalin.

**STUDENÝ STAV** – Pojem z tradiční čínské medicíny spojený s nachlazením, špatným krevním oběhem, žíznivostí po horkých nápojích, pocitem chladu, únavou, ostrou bolestí, častým močením nebo nedostatečností *jang* (viz výše).

**STYPTIKUM** – Zastavuje vnější krvácení.

**SYSTEMICKÝ** – Ovlivňující celý organismus.

**ŠTÁVA** – Hypotetická tělní tekutina důležitá v galenické (viz výše) a ájurvédské (viz výše) medicíně.

**TANIN** – Aktivní složka rostliny, která se slučuje s proteiny; původně odvozena od rostlin, které se používaly k vydělávání kůží; adstringentní (viz výše).

**TERPENY** – Komplexní aktivní složky rostlin s uzavřeným uhlíkovým řetězcem, všeobecně vysoce aromatické a obsažené v éterických olejích (viz výše).

**ŤING (JING)** – „Životní síla“ v tradiční čínské medicíně, odpovědná za tvůrčí a reprodukční energii, se sídlem v ledvinách.

**TONIKA** – Regenerační, výživné a posilující prostředky pro celý organismus.

**TONIZUJÍCÍ** – Posilující a regenerační.

**VÁTA** – Ájurvédská (viz výše) šťáva (viz výše) spojená s větrem nebo vzduchem.

**VAZODILATANČNÍ** – Zvětšující průměr cév.

**VAZOKONSTRIKČNÍ** – Zmenšující průměr cév.

**WEJ ČCHI (WEI QI)** – Pojem z čínské medicíny označující nedostatek energie srovnatelné s imunitní soustavou.

**ZEVNÍ** – Místní aplikace bylinného léčiva, např. na kůži nebo oko; léčivá bylina použitá při místním ošetření.

**ŽLUTÁ ŽLUČ** – Galenická (viz výše) šťáva (viz výše) spojená s prvkem ohně a považovaná za horkou a suchou; *pitta* (viz výše).

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BYLINY V MINULOSTI  
A SOUČASNOSTIPOČÁTKY BYLINÁŘSTVÍ  
V ZÁPADNÍCH ZEMÍCH:

- Dioscorides:** *De Materia Medica*, vyd. RT Gunther, Oxford University Press, 1934.
- Gerard, John:** *The Herball or Generall Historie of Plantes*, John Norton, London, 1597.
- Grieve, Maud:** *A Modern Herbal*, Jonathan Cape, 1931.
- Griggs, Barbara:** *Green Pharmacy*, Jill Norman & Hobbhouse, London, 1981.
- The Herbal Remedies of the Physicians of Myddfai (Meddygon Myddfai)* přel. John Pughe, Llanerch Enterprises, Lampeter, 1987.
- Paracelsus:** *Paracelsus - Selected Writings*, vyd. Jolande Jacobi, Princeton University Press, 1988.
- Manniche, Lise:** *An Ancient Egyptian Herbal*, British Museum Publications, London, 1989.
- Mills, Simon Y:** *Out of the Earth*, Viking, London, 1991.
- Morris, Brian:** „The rise and fall of Victorian herbalism“ v *Herbs*, 15(3), 1990.
- Plinius:** *Natural History*, Harvard University Press, 1956.
- Rohde, Eleanor Sinclair:** *The Old English Herbals*, Longmans Green & Co., London, 1922.
- Siraisi, Nancy:** *Medieval and Early Renaissance Medicine*, University of Chicago Press, 1990.
- Theophrastus:** *Enquiry into Plants*, 2 svazky, Harvard University Press, 1916.
- Tierra, Michael:** *Planetary Herbology*, Lotus Press, Santa Fe, 1988.
- Turner, William:** *A New Herbal*, 1551; faksimile vyd. George Chapman a Marilyn Tweddle, Carcanet Press, 1989.
- Valnet, Jean:** *Se Soigner par les Légumes, les Fruits et les Céréales*, Librairie Maloine, Paris, 1967.
- VĚDA ŽIVOTA**
- Donden, Yeshi:** *Health through Balance*, Snow Lion, Ithaca, 1986.
- Frawley, David:** *Ayurvedic Healing*, Passage Press, Salt Lake City, 1989.
- Frawley, David & Lad, Vasant:** *The Yoga of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine*, Lotus Press, Santa Fe, 1988.
- Heyn, Birgit:** *Ayurvedic Medicine*, Thorsons, London, 1987.
- Svoboda, Robert E:** *Ayurveda - Life, Health and Longevity*, Arkana, London, 1992.
- ČÍNSKÁ LÉČBA BYLINAMI**
- Beinfeld, Harriet & Korngold, Efrem:** *Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine*, Ballantine Books, New York, 1991.
- Kaptchuk, Ted:** *Chinese Medicine - the Web that has no Weaver*, Rider, London, 1983.
- Lu, Henry C:** *Chinese System of Food Cures*, Sterling, New York, 1986.
- Teeguarden, Ron:** *Chinese Tonic Herbs*, Japan Publications, Tokyo, 1984.
- The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*, přel. Ilza Veith, University of California Press, 1966.
- SEVEROAMERICKÉ TRADICE**
- Coffin, Albert:** *A Botanic Guide to Health*, London, 1866.
- Moerman, Daniel E:** *Medicinal Plants of North America*, University of Michigan, Museum of Anthropology.
- Thomson, Samuel:** *A Narrative of the Life and Medical Discoveries of Samuel Thomson*, Boston, 1825.
- Vogel, Virgil:** *American Indian Medicine*, University of Oklahoma Press, 1970.

## LÉČIVÉ ROSTLINY OD A DO Z

- Bensky, Dan & Gamble, Andrew:** *Chinese Herbal Medicine Materia Medica*, Eastland Press, Seattle, 1986.
- Hoffman, David:** *The Holistic Herbal*, Findhorn Press, 1983.
- Holmes, Peter:** *The Energetics of Western Herbs*, Artemis Press, Boulder, 1989.
- Leung, Albert:** *Chinese Herbal Remedies*, Wildwood House, London, 1985.
- Mills, Simon Y:** *A Dictionary of Modern Herbalism*, Thorsons, Wellingborough, 1985.
- Priest, A W & Priest, L R:** *Herbal Medication: a Clinical and Dispensary Handbook*, Fowler, London, 1982.
- Stuart, Malcolm:** *The Encyclopaedia of Herbs and Herbalism*, Orbis, London, 1979.
- Valnet, Jean:** *Phytotherapy*, Librairie Maloine, Paris, 1972.
- Weiss, R F:** *Herbal Medicine*, Beaconsfield Publishers, Beaconsfield, 1988.
- Wren, R C:** *Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations*, C W Daniel, Saffron Walden, 1988.
- Yeung, Him-che:** *Handbook of Chinese Herbs and Formulas*, Institute of Chinese Medicine, Los Angeles, 1985.
- ALLIUM SATIVUM:** review, 2nd International Garlic Symposium, *Cardiology in Practice*, dodatek, červen 1991; **Abdullah, T H** a kol.: *Journal of the National Medical Association*, 80(4), 1988: 439-45.
- AVENA SATIVA:** *Journal of the American Medical Association*, 265(14), 1991: 1833-9.
- CAMELIA SINENSIS:** **Muramatsu, K, Fukuyo, M & Hara, Y:** *Journal of Nutrition, Science and Vitaminology*, 32, 1986: 613-22; **Chow, Kit & Kramer, Ione:** *All the Tea in China*, China Books, 1990.
- EUCALYPTUS GLOBULUS:** Ruský výzkum z r. 1973, citováno v **Tisserand, Robert:** *The Art of Aromatherapy*, 2 vydání, C W Daniel, Saffron Walden, 1985.
- EUPATORIUM CANNABINUM:** *Archivum Immunologie et Therapiae Experimentalis*, 23, 1975: 846; „Anti-tumour properties of eupatoriopicrin“, v *Planta Medica*, 1986: 430, cit. v **Rombi, M:** *Phytotherapy: A practical handbook of herbal medicine for the practitioner*, Herbal Health Publishers.
- GINKGO BILOBA:** *European Journal of Pharmacy*, 164, 1989: 293-302; *Herbalgram*, č. 7, 1985: 5; tamtéž č. 15, 1988: 12; tamtéž č. 22, 1990: 21.
- LINUM SP:** **Erasmus, Udo:** *Fats and Oils*, Alive Books, Vancouver, 1986.
- Panax ginseng:** „Ginseng caused androgynous baby“, v *General Practitioner* 1991, leden 11: 20; **Fulder, S:** *The Tao of Medicine*, Destiny Books, New York, 1982.
- SALVIA OFFICINALIS:** **Svoboda, K P & Deans, S G:** review, 21. International Symposium on Essential Oils, Lahti, Finland, 1990.
- SYMPHYTUM OFFICINALE:** **Furuya, T & Asaki, K:** *Chemical & Pharmacology Bulletin*, 16(12), 1968: 2512-16; **Taylor, A & Taylor, N C:** *Proceedings of the Society of Experimental and Biological Medicine*, 114, 1963: 772-4.
- TRIGONELLA FOENUM-GRaecum:** **Hepper, F Nigel:** *Pharaoh's Herbs*, HMSO, London, 1990; **Atiya, Nayra:** *Khul-Khaal: Five Egyptian Women Tell Their Stories*, American University in Cairo Press, 1984; *European Journal of*

*Clinical Nutrition* 44, 1990: 301-6; **Bailey, C J & Day, C:** *Diabetes Care*, 12(8), 1989: 553-64.

**TUSSILAGO FARFARA:** **Flock, A** a kol.: Department of Pharmacognosy, University of Uppsala, 1976, cit. v **Mabey, R:** *The Complete New Herbal*, Elm Tree Books, London, 1988; **Kerry, Bone:** „Coltsfoot - is it safe?“ v *British Journal of Phytotherapy*, 1(3/4), 1990: 32-5.

## DOMÁCÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY

**BOLESTI:** **Pinget, M & Lecomte, A:** „The effects of *Harpagophytum* arkoceles in degenerative rheumatology“, *Arkopharma*, France, 1988.

**ONEMOCNĚNÍ DÝCHACÍCH CEST:** Výzkum *cang er zi*, viz: **Wang, Xindong:** *Journal of Beijing College of TCM*, 10(2), 1987: 26. Přeložený výtah v *Traditional Chinese Medicine Digest*, II(3/4), 1987: 100-1.

**UŠÍ, OČI, ÚSTA A KŘK:** Alergie na mléko a prostředky při zánětu ucha, viz: *Journal of Allergy and Clinical Immunology* 83(1), 1989: 239.

**KŮŽE:** Čínské bylinné přípravky u dětského ekzému, viz: *The Lancet*, 1990, 31. března: 335, 795.

**SRDCE:** Ovesné otruby a cholesterol, viz: *Journal of the American Medical Association*, 1991, červenec-srpen: 20; *American Journal of Clinical Nutrition*, 52(3), 1990: 495-9; další byliny a cholesterol, viz: *European Journal of Clinical Nutrition*, 44, 1990: 79-88.

**NEMOCI TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ:** **Okpanyi, S N** a kol.: „Gastrointestinal motility modulation with Iberogast“, přednáška na First World Conference on Medicinal and Aromatic Plants for Human Welfare, Maastricht, 19-25 července 1992, v tisku.

**NEMOCI MOČOVÉHO ÚSTROJÍ:** **Murray, Michael T:** „Serenoa repens treatment of benign prostatic hyperplasia“, v *Journal of the American Quack Association*, 4(4), 1989: J2-3.

**DUŠEVNÍ PORUCHY:** Aromatické chemické látky a čichový nerv, viz: **Forster, H, Niklas, H & Lutz, S,** v *Planta Medica*, 40(4), 1980: 309.

**GYNEKOLOGICKÁ ONEMOCNĚNÍ:** **Parvati, Jeannine:** *Hygieia: A Woman's Herbal*, Wildwood House, London, 1979. **Shuttle, Penelope & Redgrave, Peter:** *The Wise Wound: Menstruation and Everywoman*, Paladin Grafton Books, London, 1986; použití jednoduchého předpisu na rozhybání čchi jater při léčbě PMS, viz: **Jiang, Zhaojun:** *Journal of Shandong College of TCM*, 10(1), 1986: 22, přel. v *Traditional Chinese Medicine Digest* 1(3), 1986: 54, a *The Handbook of Traditional Chinese Gynecology*, Blue Poppy Press, 1987: 47.

**TĚHOTENSTVÍ A POROD:** **McIntyre, Anne:** *Herbs for Pregnancy and Childbirth*, Sheldon Press, London, 1988. **Weed, Susan S:** *Wise Woman Herbal for the Childbearing Year*, Ash Tree Publishing, New York, 1986.

**BYLINY PRO STARŠÍ OSOBY:** Byliny pro pozdní diabetes, viz **Khan, A** a kol.: „Insulin potentiating factors and chromium content of selected foods and spices“, v *Biological Trace Elements Research*, 24, 1990.

**TONIZUJÍCÍ BYLINY:** **Willard, Terry:** *Reishi Mushroom - Herb of Spiritual Potency and Medical Wonder*, Sylvan Press, Washington, 1990.

## REJSTŘÍK

## A

abscesy 134-5  
*Acorus calamus* 182  
*Aesculus hippocastanum* 160-1, 181  
 afrikán 43  
*Agrimonia eupatoria* **31**  
 při alergii na potraviny 156-7  
 při blefaritidě 140-1  
 při bolestech v krku 142-3  
 při konjunktivitidě 140-1  
 při průjmu 152-3  
 při žaludečních nevolnostech u dětí 174-5  
*Agrimonia pilosa* **31**  
*Agrimonia* sp. **31**  
*Achillea millefolium* **30**, 148-9  
*Achyranthes bidentata* 180  
 aj jie (*ai ye*) 39, 168-9  
 ájurvédská medicína 12-13  
 úloha jídelničky 25  
*Akebia trifoliata* 181  
 akné 144-5  
 pleťové vody 42, 145  
 aksamitník rozkladitý 43  
 alergická rýma 156-7  
 alergie 156-7  
 na potraviny 156-7  
 aletra léčivá 21, 180  
*Aletris farinosa* 21, 180  
*Alchemilla vulgaris* **32**, 142-3, 166-7  
*Alisma plantago* 180  
*Allium sativum* **33**, 134-5, 144-5, 150-1, 156-7  
*Allium ursinum* 176-7, 180  
 aloe **34**, 146-7  
 gel 34, 119, 127, 147  
 jako lék první pomoci 127  
*Aloe vera* **34**, 146-7  
 alopecie 146-7  
*Althaea officinalis* **35**, 136-7  
 amalaki 172-3, 180  
 andělíka **36**  
 andělíka lékařská **36**, 130-1  
 anémie 150-1  
 z nedostatku železa 150-1  
*Anethum graveolens* 181  
*Aphanes arvensis* 181  
*Apium graveolens* **37**, 130-1, 158-9  
 arabská medicína 11  
*Arctium lappa* **38**, 144-5, 174-5  
*Arctostaphylos uva-ursi* **109**, 158-9, 181  
*Archangelica officinalis* **36**, 130-1  
*Archangelica pubescens* 182  
*Archangelica sinensis* **36**, 150-1, 166-7, 179  
*Archangelica* sp. **36**  
*Arnica montana* 130-1, 146-7, 182  
*Arnika* (homeopatický prostředek) 126, 131, 170  
*Artemisia abrotanum* 146-7, 181  
*Artemisia absinthium* **39**  
*Artemisia annua* 181

*Artemisia vulgaris* **39**, 164-5  
*Artemisia vulgaris* var. *indicus* 168-9  
 artritida 130-1  
 artyčok zeleninový 180  
*Asparagus racemosus* 179  
 astma 138-9  
*Astragalus membranaceus* 134-5, 172-3, 180  
*Atractylodes macrocephala* 178  
*Avena sativa* **40**, 150-1, 164-5  
 Avicenna 10-12

## B

Bachovy květinové přípravky  
 divoce rostoucí oves 40  
 ořešák 71  
 rychlá pomoc 126  
 sporýš 112, 162  
*Ballota nigra* 170-1, 181  
*Baptisia tinctoria* 142-3, 180  
 baptizie barviřská 142-3, 180  
*Barosma betulina* 158-9, 182  
 bazalka pravá **82**, 164-5, 168-9  
 bedrník anýz 136-7, 180  
 Beech, Wooster 21,  
 bělas virginský 21, 154-5, 180  
 benedikt lékařský 180  
 Benton, Widow 21  
*Berberis aquifolium* 180  
*Berberis vulgaris* 154-5, 180  
*Betonica officinalis* **99**, 132-3, 148-9, 162-3, 168-9  
*Betula verrucosa* 180  
 bez černý **96**, 136-7  
 bezpečnostní opatření 129  
 blahovičník eukalyptový **56**, 138-9  
 blefaritida 140-1  
 bodnutí hmyzem 126-7  
 boldovník vonný 180  
 bolesti 130-1  
 hlavy a migrény 126-7, 132-3  
 hlavy tenzní 132-3  
 krku 142-3  
 uší 140-1  
 žaludku 154-5  
*Borago officinalis* **41**, 164-5, 179  
 bradavice 126, 160-1  
*Brassica oleracea* **42**, 144-5, 156-7, 170-1, 176-7  
 brčál větší 150-1, 180  
 bronchitida 138-9  
 chronická 138-9  
 brslen tmavopurpurový 180  
 brukev zelná **42**, 144-5, 156-7, 170-1, 176-7  
 brusnice borůvka **109**, 172-3  
 brusnice brusinka **109**  
 brutnák lékařský **41**, 164-5, 179  
*Bryonia alba* 182  
 bříza bělokorá 180

bukvice lékařská **99**, 132-3, 148-9, 162-3, 168-9  
 bulharský růžový olej 90-1  
*Bupleurum chinense* 154-5, 180  
 buřina srdečník **74**  
 buřina srdečník obecný **74**, 148-9, 168-9  
 býlí Joe Pye **57**  
 bilinné čaje viz nálevy  
 byliny  
 jako potrava 24-7  
 jako suroviny pro výrobu léků 22-3  
 klasifikace 10-11, 24  
 sběr a sušení 118-19  
 sušené jako prostředky první pomoci 127  
 viz též podle typu (např. tonizující) a jednotlivé podle názvu

## C

*c' chua ti ting* (*zi hua di ding*) **114**  
*Calendula officinalis* **43**  
 při alergii na potraviny 156-7  
 při blefaritidě 140-1  
 při konjunktivitidě 140-1  
 při plísňových infekcích 146-7  
 při poševní mykóze 168-9  
 při potížích s kojením 170-1  
 při silném menstruačním krvácení 168-9  
*Camellia* viz *Thea sinensis*  
*Cannabis sativa* 180  
*Capsella bursa-pastoris* **45**, 168-9  
*Capsicum frutescens* **46**, 150-1  
*Carthamus tinctorius* 182  
*Cassia senna* 182  
*Caulophyllum thalictroides* 21, 166-7, 181  
*ce sie* (*ze xie*) 180  
 celík zlatobýl 136-7, 180  
*Centaurea cyanus* 180  
*Centaurium erytraea* 182  
*Centranthus ruber* 110  
 cestovní nevolnost 176-7  
*cchang er c'* (*cang er zi*) 138-9, 180  
 cibule 127  
 sklizeň 119  
*Cichorium intybus* 180  
*Cimicifuga racemosa* 21, 181  
*Cinnamomum aromaticum* **48**, 134-5, 150-1  
*Cinnamomum* sp. **48**, 179  
*Cinnamomum zeylanicum* **48**  
 citroník limon 132-3, 180  
 citroník pomerančový hořký **49**, 162-3  
*Citrus aurantium* **49**, 162-3  
*Citrus limon* 132-3, 180  
*Citrus reticulata* **49**  
*Citrus sinensis* **49**  
 Claudius Galenus viz Galén

*Clematis chinensis* 182  
*Cnicus benedictus* 180  
*Codonopsis pilosula* 178  
 Coffin, Albert Isaiah 21  
*Commiphora molmol* **50**, 142-3, 146-7  
*Convallaria majalis* 148-9, 181  
*Coptis chinensis* 180  
*Cornus officinalis* 182  
*Crataegus laevigata* **51**  
*Crataegus monogyna* **51**  
*Crataegus pinnatifida* **51**  
*Crataegus* sp. **51**, 148-9  
 Culpeper, Nicholas 18-19  
*Cupressus sempervirens* 172-3, 180  
*Cynara scolymus* 180  
*Cypripedium calceolus* 162-3, 182  
 cypřiš vřdzyzelený 172-3, 180  
 cystitida 158-9  
*Cytisus scoparius* 148-9, 180

## Č

č' c' (*zhi zi*) 180  
 č' kche (*zhi ke*) **49**  
 č' s' (*zhi shi*) **49**  
 čaj 44  
 černý 44  
 hilba 106  
 oolong 44, 150-1  
 zelený 44  
 čakry 12, 167  
 čarovník 68  
 čekanka obecná 180  
 černohlávek obecný 88  
 černý kořen 21  
 česnek 33  
 jako prostředek první pomoci 127  
 perly 33  
 při akné 144-5  
 při alergii na potraviny 156-7  
 při chřipce 134-5  
 při nachlazení 134-5  
 při vysoké hladině cholesterolu 150-1  
 sklizeň stroužků 119  
 česnek medvědí 176-7, 180  
*čcha* (*cha*) **44**  
*čhaj chu* (*chai hu*) 154-5, 180  
*Čhajvan* Praš 172-3  
*čchen pchi* (*chen pi*) **49**  
*čchi* (*qi*) 15, 136, 166, 172  
 tonika 172, 178  
*čchi šao jao* (*chi shao yao*) **83**, 144-5  
*čchiang chuo* (*qiang huo*) 16  
*čchin tiao* (*qin jiao*) **63**  
*čching pchi* (*qing pi*) **49**  
*čchuan siung* (*chuan xiong*) 180  
*čchung wej c'* (*chong wei zi*) **74**  
 čili viz paprika křovitá  
 čínská léčba bylinami 14-17  
 tonizující byliny 178-9  
 úloha jídelničky 26-7  
 čínské odvary, příprava 125  
 čípky, příprava 125

## D

damiana 164-5, 179  
*Daucus carota* 181  
 dávky  
 kombinace léčiv 120, 129  
 měření 120  
 pro děti 120, 129, 175  
 pro starší 120, 129, 173  
 standardní 120-5  
*Dendrobium officinale* 179  
 deprese 164-5  
 dermatitida 146, 174  
 seboroidní 146  
 děti  
 dávky léčiv 120, 129, 175  
 horečky 176-7  
 infekce 176-7  
 nemoci 174-7  
 podávání léčiv 175  
 diabetes mellitus pozdní  
 172-3  
*Dictamnus dasycarpus*  
 181  
*Digitalis purpurea* 148  
*Dioscorea hypoglauca* 52  
*Dioscorea opposita* 52  
*Dioscorea* sp. 52  
*Dioscorea villosa* 52, 154-5,  
 160-1  
 Dioscorides 10-11  
 divizna malokvětá 111,  
 140-1  
 dna 130-1  
 dolní končetiny, onemocnění  
 160-1  
 drnavec lékařský 158-9, 180  
 dřšťál cesmínolistý 180  
 dřšťál obecný 154-5, 180  
 dub letní 180  
 duševní poruchy 162-5  
 dýchání, potíže 136-9  
 dysmenorea 166-7

## E

*Eclipta prostrata* 179  
*Echinacea angustifolia* 53  
*Echinacea purpurea* 53,  
 134-5, 142-3, 176-7  
*Echinacea* sp. 53  
 eklekticismus 21  
 ekzém 144-5  
*Elettaria cardamomum* 181  
*Eleutherococcus senticosus*  
 178  
*Elymus repens* 158-9, 182  
*Emblia officinalis* 172-3,  
 180  
 energie ledvin oslabená 166,  
 179  
*Ephedra gerardiana* 54  
*Ephedra sinica* 54, 138-9,  
 156-7  
*Equisetum arvense* 55,  
 172-3  
*Equisetum hyemale* 55  
*Equisetum* sp. 55  
*Eschscholtzia californica*  
 164-5, 176-7, 182  
 éterické oleje  
 bezpečnostní opatření 129  
 ředění 125, 129  
*Eucalyptus globulus* 56,  
 138-9  
*Euonymus atropurpureus*  
 180

*Eupatorium cannabinum*  
 57

*Eupatorium perfoliatum* 57,  
 134-5, 182  
*Eupatorium purpureum* 57,  
 158-9  
*Eupatorium* sp. 57  
*Euphorbia pilulifera* 182  
*Euphrasia officinalis* 140-1,  
 156-7, 182  
*Evodia rutaecarpa* 182  
 evropský herbalismus,  
 původ 18-19, 21  
 extrakce léčivých olejů  
 zastudena 122  
 zatepla 122

## F

*Fagopyrum esculentum*  
 150-1, 182  
 fang feng 180  
 fenikl obecný 59, 127, 154-5,  
 174-5  
*Filipendula ulmaria* 58,  
 152-3  
 flegmatická povaha 10, 24  
*Foeniculum vulgare* 59, 127,  
 154-5, 174-5  
*Forsythia suspensa* 134-5,  
 182  
*Fragaria vesca* 60  
 francouzský růžový olej 90  
 fu ling 178  
*Fucus vesiculosus* 61  
*Fumaria officinalis* 144-5,  
 182  
 fyzikální léčba 21

## G

*Galega officinalis* 170-3,  
 180  
 Galén 10-12, 24  
*Galium aparine* 62, 142-3,  
 146-7  
*Ganoderma lucidum* 178  
*Gardenia jasminoides* 180  
 gastritida 152-3  
 gel, aloe 34, 127, 147  
*Gelsemium sempervirens*  
 132-3, 180  
 gelsemium stálezelené 132-3,  
 180  
*Gentiana lutea* 63, 154-5  
*Gentiana macrophylla* 63  
*Gentiana scabra* 63  
*Gentiana* sp. 63  
*Geranium maculatum*  
 152-3, 174-5, 181  
*Geranium robertianum* 181  
 Gerard, John 19  
*Ginkgo biloba* 64, 150-1  
*Glechoma hederacea* 138-9,  
 156-7, 182  
*Glycyrrhiza glabra* 65,  
 152-3  
*Glycyrrhiza* sp. 65  
*Glycyrrhiza uralensis* 65  
*Gnaphalium uliginosum*  
 136-7, 142-3, 182  
 gotu kola 164-5, 172-3,  
 180  
*Grindelia camporum* 138-9,  
 182  
*Guaiacum officinalis* 180  
 gynekologické potíže  
 166-9

## H

*Hamamelis virginiana*  
 160-1, 182  
 harpagofytum 130-1, 180  
*Harpagophytum*  
*procumbens* 130-1, 180  
 hemoroidy 154-5  
 herbalismus  
 arabský 11  
 evropský 18-19, 21  
 islámský 11  
 řecký 10-11  
 římský 11  
 severoamerický 20  
 tibetský 12-13, 24  
 západní 10-11, 18-19  
 herbalisté  
 čínští 17  
 konzultace 183  
 herbáře  
 ájurvédské medicíny 13  
 anglosaské 18  
 čínské 15, 17  
 Dioskoridův 11  
 egyptské 10  
 evropské 18-19  
*Herpes simplex*, virus 142-3  
 heřmánek lékařský 47  
 homeopatikum 47, 175, 177  
 jako prostředek první  
 pomoci 127  
 heřmánek pravý 47  
*Hieracium pilosella* 180  
 hilba (čaj) 106  
 Hippokratés 10, 24  
 hlavní síly, ájurvédská  
 medicína 12  
 hlen 10, 12-13, 24-25  
 hloh 51, 148-9  
 hluchavka bílá 158-9, 168-9,  
 181  
 hluchota 141  
 hnidy 176-7  
 Hohenheim, Philippus  
 Theophrastus Bombastus  
 von viz Paracelsus  
 homeopatická léčiva  
*Arnika* 126, 131, 170  
*Heřmánek* 47, 175, 177  
 horečky u dětí 176-7  
 hortenzie 180  
 hořec žlutý 63, 154-5  
 hořké chuti  
 ájurvédská medicína 13,  
 25  
 čínská medicína 14, 16,  
 26  
 hráz, natržení 170-1  
 hřebíčkovec vonný 154-5, 180  
*Humulus lupulus* 66, 164-5  
*Hydrangea arborescens*  
 180  
*Hydrastis canadensis* 67,  
 138-41, 156-7  
*Hydrocotyle asiatica* 164-5,  
 172-3, 180  
 hyperaktivita 176-7  
*hyperemesis gravidarum*  
 170-1  
*Hypericum androsaeum* 68  
*Hypericum perforatum* 68,  
 132-3, 170-1  
 hypertenze 148-9  
 hypotenze 148-9  
*Hysopus officinalis* 69,  
 136-7, 176-7  
 hysterektomie 168-9

## CH

chaluha bublinatá 61  
*Chamaelirium luteum*  
 168-9, 180  
*Chamaemelum nobile* 47  
 při astmatu 138-9  
 při kolice 174-5  
 při kolitidě 154-5  
 při neschopnosti se  
 uvolnit 164-5  
 při nespavosti u dětí  
 176-7  
 při prořezávání zoubků  
 176-7  
 při ranní nevolnosti 170-1  
 při syndromu dráždivého  
 tlustého střeva 154-5  
 chamelírium žluté 168-9, 180  
*Chamomilla recutita* 47  
 chan lien cchao (han lian  
 cao) 179  
 che šou wu (he shou wu)  
 146-7, 168-9, 180  
 chebule dlanitá 180  
*Chelidonium majus* 182  
*Chionanthus virginicus*  
 154-5, 180  
 chmel otáčivý 66, 164-5  
 cholericá povaha 10, 24  
 cholesterol, vysoká hladina  
 150-1  
*Chondrus crispus* 182  
 choroby jater 154-5  
 chrpa modrá 180  
*Chrysanthemum*  
*morifolium* 140-1, 148-9,  
 182  
*Chrysanthemum*  
*parthenium* 102, 132-3  
 chřipka 134-5  
 chu lu pa (hu lu ba) 106  
 chuaj niou si (huai niu xi)  
 180  
 chuaj ťiao (huai jiao) 154-5,  
 180  
 chuang čchi (huang qi)  
 134-5, 172-3, 180  
 chuang čchin (huang qin) 98  
 chuang lien (huang lian) 17,  
 180  
 chuej siang (hui xiang) 59  
 chuo ma žen (huo ma ren)  
 180  
 chuti  
 ájurvédská medicína 13, 25  
 čínská medicína 14, 16,  
 26-7  
 chvojník čínský 54, 138-9,  
 156-7

## I

*i mu cchao* (yi mu cao) 74  
*Iberis amara* 154-5, 180  
 iberka hořká 154-5, 180  
 ibišek zahravný 35  
 imunitní soustava oslabená  
 134-5  
 indiánské rituální bylinářství  
 20  
 indický hadí kořen 23  
 infekce 134-5  
 močového ústrojí 158-9  
 plísňové 146-7  
 u dětí 176-7  
 viz též individuální

poruchy způsobeny infekcemi  
inhalace parů, příprava 125  
inkontinence moči 172-3  
*Inula helenium* **70**, 138-9  
*Inula japonica* **70**  
*Inula* sp. **70**  
*Iris versicolor* 181  
islámská medicína 11

## J

jablečník obecný 138-9, 180  
  bonbóny 139  
jablka 77  
jabloň **77**  
jádro, muškátový ořech 81  
jahodník **60**  
jahody alpské **60**  
jalovec **72**, 158-9  
jam **52**, 154-5, 160-1  
jam čínský **52**  
jam mexický divoký **52**  
jam se sedmi lalůčky **52**  
*jang* 15, 26-7  
  nedostatečnost 178  
janovec metlatý 148-9, 180  
*Jateorhiza palmata* 180  
jehlice trnitá 180  
jestřabina lékařská 170-3, 180  
jestřábník chlupáček 180  
jetel luční **105**, 146-7  
jidelníček 24-7  
jilm plavý 152-3, 180  
*jin* 15, 26-7  
  nedostatečnost 178  
*jin čchaj chu* (*jin chai hu*) **100**  
jinan dvoulaločný **64**, 150-1  
jírovec maďal 160-1, 181  
jitrocel **86**  
  jako prostředek první pomoci 127  
jitrocel kopinatý **86**, 140-1, 156-7  
jitrocel větší **86**, 174-5  
jmelí bílé 150-1, 181  
*Juglans cinerea* **71**  
*Juglans regia* 71  
*Juglans* sp. **71**  
*Juniperus communis* **72**, 158-9

## K

kakost skvrnitý 152-3, 174-5, 181  
kakost smrdutý 181  
kalina obecná **113**, 148-9, 152-3, 160-1  
kalina slívolistá **113**, 166-7  
kaménky močové 158-9  
*kan cchao* (*gan cao*) 15-16, **65**  
*kan t'iang* (*gan jiang*) **115**, 176-7  
kandidóza poševní 159  
kapalinové extrakty 40, 64-5, 94, 125  
*kapha* 12-13, 25, 144  
kardamom léčivý 181  
kašel 136-7  
katar 136-7, 141  
kaulofylum žlutuškovité 21, 166-7, 181  
kayenský pepř 21

*kchuan tung chua* (*kuan dong hua*) **107**  
klasifikace bylin 10-11, 24  
klystýr 177  
kocovina 126  
kojení, problémy 170-1  
kolika u dětí 174-5  
kolikový kořen 52  
kolitida 154-5  
kombinace léčebných prostředků 120, 129  
komonice lékařská 160-1, 181  
koniklec obecný 140-1, 162-3, 166-7, 181  
konjunktivitida 140-1  
kontryhel obecný 19, **32**, 142-3, 166-7  
konvalinka vonná 148-9, 181  
konzultace herbalisty 183  
  čínského 17  
kopr vonný 181  
kopretina řimbaba **102**, 132-3  
kopřiva dvoudomá **108**, 144-5, 150-1  
kopřiva kulkonosná **108**  
kopřivka 127, 156-7  
kornatění tepen 150-1  
kořeny, sběr a sušení 119  
kosatec různobarvý 181  
kostival lékařský **101**  
  jako prostředek první pomoci 126-7  
  pasta 161, 175  
  při natržení hráze 170-1  
  při opruzení 174-5  
  při podvrtnutích a namoženích 130-1  
  při varikózních vředech 160-1  
  při zapaření pokožky na hlavě 174-5  
kotvičník pozemní 181  
*kou čchi c'* (*gou qi zi*) 15, 179  
koupele nohou 37, 147, 151  
kozlík červený "americký" **110**  
kozlík lékařský **110**, 164-5  
kožní onemocnění 144-7  
krémy  
  náhrady emulgačních masť 125  
  příprava 123  
  příprava z léčivých olejů 125  
krev, potíže 148-51  
krev (šťáva) 10, 24  
krevní oběh  
  potíže 148-51  
  špatný 150-1  
krevní tlak 148-9  
  vysoký 148-9  
krevní tonikum 179  
krtičník **97**, 134-5  
krtičník hlíznatý **97**, 146-7  
krváčení menstruační silné 168-9  
krvavec kanadský 181  
krvavec toten 181  
krystalizovaný zázvor 127, 155, 177  
křeč 160-1  
*kuej č'* (*gui zhi*) 16, **48**, 134-5, 150-1  
kukuřice setá 181  
kupované prostředky první pomoci 126

kůra, sběr a sušení 119  
kuří oka 127  
kvalifikace herbalisty 183  
květy, sběr a sušení 118  
kyprej vrbice 142-3, 181  
kyselá chuť  
  ájurvédská medicína 13, 25  
  čínská medicína 14, 16, 26  
kyselost žaludku 154-5

## L

*Lactuca virosa* 164-5, 181  
*Lamium album* 158-9, 168-9, 180  
*Lavandula angustifolia* **73**  
*Lavandula latifolia* **73**  
*Lavandula* sp. **73**, 132-3, 142-3, 164-5  
léčba fyzikální 21  
léčebné prostředky  
  doba používání 129  
  jak je vybrat 129  
  kombinace léčiv 120, 129  
  odměřování 120  
  první pomoc 126-7  
  příprava 120-5  
  standardní dávky 120-5  
  výdej 17, 183  
léčivá vína, příprava 125  
léčivé oleje  
  jako prostředek první pomoci 127  
  příprava 122  
  v krémech a mastech 125  
*Ledebouriella seseloides* 180  
lékořice 16, **65**  
lékořice lysá **65**, 152-3  
léky, vývoj z bylin 22-3  
len **75**  
len luční **75**  
len setý **75**  
*Leonurus cardiaca* **74**, 148-9, 168-9  
*Leonurus heterophyllus* **74**  
*Leonurus* sp. **74**  
levandule **73**, 126-7, 132-3, 142-3, 164-5  
*Levisticum officinale* 181  
libeček lékařský 181  
líčidlo americké **85**, 142-3  
*Ligusticum wallichii* 180  
*Ligustrum lucidum* 168-9, 181  
lilek potměchuť 146-7, 181  
*ling č'* (*ling zhi*) 178  
*Linum catharticum* **75**  
*Linum* sp. **75**  
*Linum usitatissimum* **75**  
lípa evropská 148-9, 162-3, 181  
listy, sběr a sušení 118  
  lněné semeno 75  
*Lobelia inflata* 181  
lobelka nadmutá 21, 181  
locika jedovatá 136-7, 164-5, 181  
lomivost kapilár 150-1  
*Lonicera japonica* **76**, 176-7  
*Lonicera periclymenum* **76**  
*Lonicera* sp. **76**  
*Lophatherum gracile* 182  
lopuch větší **38**, 144-5, 174-5  
lumbágo 130-1  
*lung tan cchao* (*long dan cao*) **63**

## M

*ma chuang* (*ma huang*) 16, 23, **54**, 138-9, 156-7  
*ma chuang tchang* (*ma huang tang*) 16  
*ma pien cchao* (*ma bian cao*) **112**  
macerace, příprava 125  
*Magnolia liliflora* 182  
*maj men tung* (*mai men dong*) 181  
malinová šťáva 93  
*Malus communis* **77**  
*Malus* sp. **77**  
mandarinka **49**  
*Marrubium vulgare* 138-9, 180  
masáže hrudníku  
  bazalka 82  
  eukalyptus 56, 139  
  fenykl 59  
  jalovec 72  
  levandule 73  
  mateřídouška 104, 139  
  myrhorník 50  
  rmenec 139  
  řebříček 30  
  yzop 69, 137  
masážní oleje, příprava 125  
masti  
  náhrady emulgačních masť 125  
  příprava 123  
  příprava z léčivých olejů 125  
máta **79**  
máta klasnatá **79**  
máta peprná **79**, 154-5, 176-7  
  jako prostředek první pomoci 127  
máta rolní **79**  
máta zahradní **79**  
mateřídouška **104**  
mateřídouška dymján **104**, 130-1, 138-9  
mateřídouška obecná **104**  
mazový sekret v uších 140-1  
meduňka lékařská **78**, 127, 154-5, 164-5  
medvědice lékařská **109**, 158-9, 181  
*mej kuej chua* (*mei gui hua*) **91**  
*Melaleuca alternifolia* 142-5, 160-1, 168-9, 176-7, 181  
  při akné 144-5  
  při bradavicích 160-1  
  při hnidách 176-7  
  při oparech 152-3  
  při poševní mykóze 168-9  
melaleuka 142-5, 160-1, 168-9, 176-7, 181  
  jako prostředek první pomoci 126  
  při akné 144-5

při bradavicích 160-1  
 při hnidách 176-7  
 při oparech 142-3  
 při poševní mykóze 168-9  
 melancholická povaha 10  
*Melilotus officinalis* 160-1, 181  
*Melissa officinalis* **78**, 154-5, 164-5  
 menoragie 168-9  
 menstruace bolestivá 166-7  
 menstruační krvácení silné 168-9  
*Mentha arvensis* **79**  
*Mentha piperita* **79**, 154-5, 176-7  
*Mentha* sp. **79**  
*Menyanthes trifoliata* 130-1, 182  
 měrnice černá 170-1, 181  
 měsíček lékařský **43**  
 jako prostředek první pomoci 126  
 krém 126  
 při alergii na potraviny 156-7  
 při blefaritidě 140-1  
 při konjunktivitidě 140-1  
 při plísňových infekcích 146-7  
 při poševní mykóze 168-9  
 při potížích s kojením 170-1  
 při silném menstruačním krvácení 168-9  
 měsíček se dvěma planetami 19  
 měsíčkový krém 126  
 městky žilní 160-1  
 migrény 126-7, 132-3  
 miřík celer **37**, 130-1, 158-9  
*Mitchella repens* 170-1, 181  
 míza, sběr 119  
 mnišský pepř 166-9, 181  
*mo jao (mo yao)* **50**  
 močové kaménky 158-9  
 mochna husí 136-7, 181  
 mochna nátržník 152-3, 181  
*Morus alba* **80**, 136-7  
*Morus nigra* **80**  
 morušovník **80**, 136-7  
 morušovník bílý **80**  
 morušovník černý **80**  
 mořena barvířská 181  
 mrkev obecná 181  
*mu caj (mu zei)* **55**  
*mu tan pchi (mu dan pi)* **83**  
*mu chung (mu tong)* 181  
 mučenka pletní 164-5, 181  
 muškát citrónový 181  
 muškátovník vonný **81**  
 mykóza poševní 168-9  
 myrhovník molmol **50**, 142-3, 146-7  
*Myrica cerifera* 138-9, 182  
*Myristica fragrans* **81**

## N

nachlazení 134-5  
 nálevy  
 jako prostředek první pomoci 127

příprava 120  
 namožení 130-1  
 napětí 162-3  
 náprstník 22, 148  
 nař, sběr a sušení 118  
 nauka o znameních 18-19  
 navažování léčiv 183  
 nepatrnc rolní 181  
*Nepeta cataria* 134-5, 174-5, 182  
 nerolový olej **49**, 162-3  
 neschopnost uvolnit se 164-5  
 nespavost 164-5  
 u dětí 176-7  
 neuralgie 132-3  
 nevolnost 127, 154-5, 176-7  
 cestovní 127, 176-7  
 ranní 127, 170-1  
 nežítý 126, 134-5  
*niou pang c' (niu bang zi)* **38**  
 noční pomočování 176-7  
*nu čen c' (nu zhen zi)* 168-9, 181

## O

oběh krevní  
 potíže 148-51  
 špatný 150-1  
 obklady, příprava 124  
*Ocimum basilicum* **82**, 164-5, 168-9  
 oční lázeň  
 bez černý 96  
 bezpečnostní opatření 129  
 buřina srdečník 74  
 černohlávek obecný **88**  
 heřmánek lékařský 47  
 jetel luční 105  
 měsíček lékařský 141  
 ořešák 71  
 řepík lékařský 31, 141  
 světlík lékařský 141, 157  
 tužebník jilmový 58  
 oční potíže 140-1  
 oddenek 52, 67  
 odměřování dávek 120  
 odvary  
 příprava 120  
 příprava čínských odvarů 125  
*Oenothera biennis* 144-5, 166-7, 182  
 olej  
 nerolový **49**, 162-3  
 růžový bulharský 90-1  
 růžový francouzský 90  
 ze semen lněných 75  
 ze semen pupalky dvouleté 144-5, 166-7, 182  
 oleje viz základní, éterické, léčivé, masážní oleje a olej ze semen  
 oman pravý **70**, 138-9  
 omrzliny 150  
 omývání kůže, příprava 125  
 onemocnění  
 dolních končetin 160-1  
 kožní 144-7  
 krku 140, 142-3  
 močového ústrojí 158-9  
 úst 140, 142-3  
*Ononis spinosa* 180  
 opary 126, 142-3

*Ophiopogon japonicus* 181  
 opruzení 174-5  
 orsej jarní 154-5, 170-1, 181  
 ořešák 19, **71**  
 ořešák královský **71**  
 ořešák popelavý **71**  
 oslabená imunitní soustava 134-5  
 osteoartritida 130-1  
 ostropestřec mariánský 154-5, 181  
 ostružiník maliník **93**, 170-1  
 oves setý 40, 150-1, 164-5  
 otruby 40, 151  
 sláma 40  
 vločky 40, 165  
 zrno 40  
 "ovoce pěti chutí" 16, 178  
 ovoce, sklizeň a sušení 119  
 ožanka kalamandra 181  
 ožanka lesní 160-1, 181

## P

pačuli obecné 181  
 padání vlasů 146-7  
*Paeonia lactiflora* **83**, 144-5, 166-7  
*Paeonia* sp. **83**  
*Paeonia suffruticosa* **83**  
*paj ču (bai zhu)* 178  
*paj kou (bai gou)* **64**  
*paj sien pchi (bai xian pi)* 181  
*paj šao jao (bai shao yao)* 17, **83**, 166-7  
 pálení záhy 152, 154  
*pan sia (ban xia)* 15, 181  
*Panax ginseng* **84**, 178  
*Panax notoginseng* **84**  
*Panax quinquefolius* **84**  
*Panax* sp. **84**  
 paprika křovitá 21, **46**, 150-1  
 Paracelsus 19  
*Parietaria diffusa* 158-9, 180  
*Passiflora incarnata* 164-5, 181  
*pej sie (bei xie)* **52**  
*Pelargonium odoratissimum* 181  
 pelyněk brotan 146-7, 181  
 pelyněk černobýl **39**, 164-5, 168-9  
 pelyněk pravý **39**  
 pelyněk roční 181  
 pepř kayenský 21  
 pepř mnišský 166-9, 181  
 perly, česnek 33  
*Peumus boldo* 180  
*Phytolacca americana* **85**, 142-3  
*pchu* **110**  
*Pchu-erch (Pu erh)* **44**  
*pchu kung jing (pu gong ying)* **103**  
*Picrasma excelsa* 180  
*Pilocarpus microphyllus* 181  
*Pimpinella anisum* 136-7, 180  
*Pinellia ternata* 181  
*Piscidia erythrina* 162-3, 181  
 piscidie 162-3, 181  
 pískavice řecké seno **106**, 172-3

*pitta* 12, 25, 144  
 pivoňka **83**  
 pivoňka bílá **83**  
 pivoňka červená **83**  
*Plantago lanceolata* **86**, 140-1, 156-7  
*Plantago major* **86**, 174-5  
*Plantago ovata* **86**, 152-3  
*Plantago psyllium* **86**, 152-3  
*Plantago* sp. **86**  
*Platycodon grandiflorus* 182  
 pleťové vody  
 brukev zelná a habr obecný 42  
 brusnice borůvka 109  
 brutnák lékařský 41  
 habr obecný 161  
 heřmánek 47  
 jalovec 72  
 kalina obecná a růžová voda 161  
 komonice lékařská a habr obecný 161  
 komonice lékařská a růžová voda 161  
 kontryhel a růžová voda 90  
 levandule 73  
 lícidlo americké 85  
 melaleuka 145  
 příprava 125  
 plíseň mezi prsty u nohou 127, 146-7  
 plísňové infekce 146-7  
 ploštičník hroznovitý 21, 181  
*po ch (bo he)* 15, **79**  
*pocon* **85**  
 podběl léčivý **107**  
 podlitiny 126-7  
 podvrtnutí 130-1  
*Pogostemon patchouli* 181  
 pohanka jedlá 150-1, 182  
 pohmožděniny 126-7  
*Polygonum bistorta* 142-3, 182  
*Polygonum multiflorum* 146-7, 168-9, 180  
 pomerančovník **49**  
 pomočování noční 176-7  
 popáleniny 126-7  
 menší 126-7  
 popenec břechfanovitý 138-9, 156-7, 182  
*Poria cocos* 178  
 porod, příprava 170-1  
 posed bílý 182  
*Potentilla anserina* 136-7, 181  
*Potentilla erecta* 152-3, 181  
 potírna 20  
 prána 12  
 prášky, příprava 124  
 prha 126, 130-1, 146-7, 182  
*Primula* sp. **87**  
*Primula veris* **87**, 138-9  
*Primula vulgaris* **87**  
 proskurník lékařský **35**, 136-7  
 prostata, potíže 158-9  
 prostatitida 158-9  
 prostředky první pomoci 126-7  
 protěženka bahenní 136-7, 142-3, 182

průjem 152-3  
*Prunella vulgaris* **88**,  
 176-7  
*Prunus armeniaca* 182  
*Prunus serotina* 136-7, 182  
 prvky  
 ájurvédská medicína 12  
 čínská medicína 14-15,  
 26  
 řecká medicína 10  
 prvosěnka **87**  
 prvosěnka bezlodyžná **87**  
 prvosěnka jarní **87**, 138-9  
 pryskyřice, sběr 119  
 pryšec kulkonosý 182  
 předepisování léčiv 183  
 přeslička **55**, 172-3  
*Psoralea corylifolia* 179  
 psoriáza 146-7  
 ptačinec **100**  
 jako prostředek první  
 pomoci 126  
 ptačinec žabinec **100**, 144-5  
*pu ku č' (bu gu zhi)* 179  
 puchratka kadeřavá 182  
*Pulsatilla vulgaris* 140-1,  
 162-3, 166-7, 181  
 pupalka dvouletá 126, 144-5,  
 166-7, 182  
 puškovec obecný 182  
 pýr plazivý 158-9, 182

## Q

*Quercus robur* 180  
*Quillaja saponaria* 146-7,  
 182  
 quillája mýdlová 146-7, 182

## R

ranní nevolnost 127, 170-1  
 ranocel 86  
*Ranunculus ficaria* 154-5,  
 170-1, 181  
*Rauwolfia serpentina* 23  
 Raynaudův jev 150-1  
 rdesno hadí kořen 142-3, 182  
 reflex kyselin 152, 154  
*Rehmannia glutinosa* 179  
 reveň dlanitá **89**, 152-3  
 reveň rebarbora **89**  
 revmatismus 130-1  
*Rhamnus purshiana* 182  
*Rheum palmatum* **89**,  
 152-3  
*Rheum rhabarbarum* **89**  
*Rhus aromatica* 176-7, 182  
 rituální bylinářství 20  
 rmen římský **47**  
 rmenec sličný **47**  
*Rosa canina* **90**  
*Rosa centifolia* **90**  
*Rosa damascena* **90-1**,  
 162-3, 168-9  
*Rosa gallica* **90-1**  
*Rosa laevigata* **90**  
*Rosa rugosa* **91**  
*Rosa sp.* **90-1**  
*Rosmarinus officinalis* **92**,  
 146-9  
 roupi 176-7  
 routa vonná 182  
 rozmarýna lékařská **92**,  
 146-9  
 rozrušení 162-3  
*Rubia tinctorum* 181  
*Rubus idaeus* **93**, 170-1

*Rumex crispus* 146-7, 182  
*Ruta graveolens* 182  
 růže **90-1**  
 růže galská **90-1**  
 růže stolistá **90**  
 růže svraskalá **91**  
 růže šípková **90**  
 růže turecká **90-1**, 162-3,  
 168-9  
 růžová poupata 90  
 růžová voda 91, 163, 169  
 v pleťových vodách 90,  
 145, 161, 163  
 Rychlá pomoc 126  
 rýma alergická 156-7  
 rýma senná 156-7

## Ř

řebříček **30**, 148-9  
 řecká medicína 10-11  
 řepík **31**  
 řepík lékařský **31**  
 při alergii na potraviny  
 156-7  
 při blefaritidě 140-1  
 při bolestech v krku  
 142-3  
 při konjunktivitidě 140-1  
 při průjmu 152-3  
 při žaludečních  
 nevolnostech u dětí  
 174-5  
 řešetlák počistivý 182  
 řezné rány 126-7  
 římská medicína 11

## S

sadec **57**  
 sadec konopáč **57**  
 sadec nachový **57**, 158-9  
 sadec prorostlý **57**, 134-5,  
 182  
*Salix alba* **94**, 130-1  
*Salvia miltiorrhiza* **95**  
*Salvia officinalis* **95**, 146-7  
*Salvia officinalis* var.  
*purpurea* 142-3, 172-3  
*Salvia sp.* **95**  
*Sambucus nigra* **96**, 136-7  
*san čchi (san qi)* **84**  
*sang č' (sang zhi)* **80**  
*sang jie (sang ye)* **80**  
*sang paj pchi (sang bai pi)*  
**80**, 136-7  
*sang šen (sang shen)* **80**  
*Sanguinaria canadensis*  
 181  
*Sanguisorba officinalis*  
 181  
 sangvinická povaha 10  
 santál bílý 182  
*Santalum album* 182  
 sběr bylin 118-19  
*Scrophularia ningpoensis*  
**97**  
*Scrophularia nodosa* **97**,  
 146-7  
*Scrophularia sp.* **97**, 134-5  
*Scutellaria baicalensis* **98**  
*Scutellaria lateriflora* **98**,  
 132-3, 162-3  
*Scutellaria sp.* **98**  
 seboroidní dermatitida 146  
 semena, sběr a sušení 119  
 senna 182  
 senná rýma 156-7

serenoa 158-9, 182  
*Serenoa serrulata* 158-9,  
 182  
 Serturner, Friedrich 23  
 severoamerická bylinná léčba  
 20-1  
*Schisandra chinensis* 178  
*si jang šen (xi yang shen)*  
**84**  
*sia kchu cchao (xia ku cao)*  
**88**, 176-7  
*siang fu (xiang fu)* 182  
*sien che cchao (xian he cao)*  
**31**  
 síly hlavní, ájurvédská  
 medicína 12  
*Silybum marianum* 154-5,  
 181  
*sin i (xin yi)* 136-9, 182  
*sing žen (xing ren)* 17, 182  
 sinusitida 138-9  
 sirupy, příprava 121  
 skořicovník 16, **48**, 179  
 sladká chuť  
 ájurvédská medicína 13,  
 25  
 čínská medicína 14, 16, 26  
 slaná chuť  
 ájurvédská medicína 13,  
 25  
 čínská medicína 14, 16, 26  
 sléz lesní **35**  
 sluncovka kalifornská  
 164-5, 176-7, 182  
 slupka  
 jablko 77  
 pomeranč 49  
 smetanka lékařská **103**,  
 154-5, 160-1  
 smolný olej 72  
*Solanum dulcamara* 146-7,  
 181  
*Solidago virgaurea* 136-7,  
 180  
*sóma*, ájurvédská medicína  
 12  
*Sophora japonica* 154-5,  
 180  
 spáleníny sluneční 126-7  
*Spiraea ulmaria* **58**  
 sporýš lékařský **112**, 132-3,  
 162-3, 168-9  
 srdce, potíže 148-51  
*Stachys viz Betonica*  
*officinalis*  
*Stachys palustris* 180  
 standardní dávky léčiv  
 120-5  
 standardní množství léčiv  
 120-5  
 starší osoby  
 cukrovka 172-3  
 dávky 120, 129, 173  
 potíže 172-3  
*Stellaria dichotoma* **100**  
*Stellaria media* **100**, 144-5  
*Stellaria sp.* **100**  
 stélky, chaluha 61  
 střemcha pozdní 136-7, 182  
 střežník pantoflíček 162-3,  
 182  
 styrač benzoový 182  
*Styrax benzoin* 182  
 sušení bylin 118-19  
*süan fu chua (xuan fu hua)*  
**70**  
*süan šen (xuan shen)* 97,  
 134-5  
 svědění v pochvě 168-9  
 světlíce barvířská 182

světlik lékařský 140-1, 156-7,  
 182  
 svíravá chuť  
 ájurvédská medicína 13,  
 25  
 čínská medicína 15-16, 25  
 svízel pítula **62**, 142-3,  
 146-7  
*Symphytum officinale* **101**,  
 130-1, 160-1, 170-1, 174-5  
 syndrom dráždivého střeva  
 153, 154-5  
 syndrom menopauzy 149,  
 168-9  
*Syzygium aromaticum*  
 154-5, 180

## Š

*š' chu (shi hu)* 179  
 šalvěj **95**  
 šalvěj lékařská **95**, 146-7  
 šalvěj lékařská nachová **95**,  
 142-3, 172-3  
 šaman 20  
*šan ča (shan zha)* **51**  
*šan ču jou (shan zhu yu)* 14,  
 182  
*šan jao (shan yao)* **52**  
 šanta kočičí 134-5, 174-5,  
 182  
 šatavári 179  
 Šen Nung 15  
*šeng ti chuang (shen di*  
*huang)* 179  
*šeng tiang (shen jiang)*  
**115**  
 šišák **98**, 132-3, 162-3  
 šišťice chmelové **66**  
 škrábnutí 126-7  
 škumpa vonná 176-7, 182  
 šťáva malinová 93  
 šťávy  
 ájurvédská medicína 12,  
 25  
 podle Galéna 10, 24  
 příprava 125  
 šťovík kadeřavý 146-7, 182  
*šu ti chuang (shu di huang)*  
 179

## T

*ta cao (da zao)* 178  
*ta chuang (da huang)* 15,  
**89**  
 tablety 61, 67, 165  
 kombinované z vodilky  
 kanadské 67  
*Tagetes patula* 43  
*tan ču jie (dan zhu ye)*  
 182  
*tan šen (dan shen)* 15, **95**  
*Tanacetum viz*  
*Chrysanthemum*  
*parthenium*  
*tang kuej (dang gui)* **36**,  
 150-1, 166-7, 179  
*tang šen (dang shen)* 178  
*Taraxacum mongolicum*  
**103**  
*Taraxacum officinale* **103**,  
 154-5, 160-1  
 těhotenství 170-1  
 tělní tekutiny 10  
 tonika 179  
 tenzní bolesti hlavy 132-3  
 teplota



jídel v čínské medicíně 26-7  
v teorii šťáv 10, 24  
teprny, kornatění 150-1  
terčovka **53**  
terčovka nachová **53**, 134-5,  
142-3, 176-7  
terčovka úzkolistá **53**  
*Teucrium chamaedrys*  
130-1, 181  
*Teucrium scorodonia* 160-1,  
181  
*Thea sinensis* **44**, 150-1  
Thomson, Samuel 21  
*Thuja occidentalis* 160-1,  
182  
*Thymus serpyllum* **104**  
*Thymus* sp. **104**  
*Thymus vulgaris* **104**,  
130-1, 138-9  
*ti chuang (di huang)* 179  
*ti ku pchi (di gu pi)* 182  
*ťiang pchi (jiang pi)* **115**  
tibetský herbalismus 12-13,  
24  
*ťie keng (jie geng)* 182  
*Tilia europaea* 148-9, 162-3,  
181  
*ťin jin (jin yin)* **76**  
*ťin jin chua (jin yin hua)* **76**,  
176-7  
*ťin jin tcheng (jin yin teng)*  
**76**  
*ťin jing c' (jin ying zi)* **90**  
*ťing (jing)* 166, 178-9  
tinkтуры  
nealkoholické 125  
poměry 125  
příprava 121  
tobolky, příprava 124  
tonika  
posilující energii 178  
pro ledviny 179  
tonizující byliny 178-9  
tonzilitida 142-3  
*Trachelospermum*  
*jasminoides* 181  
trávení špatné 127, 154-5  
*Tribulus terrestris* 181  
*Trifolium fragiferum* **105**  
*Trifolium pratense* **105**,  
146-7  
*Trigonella foenum-graecum*  
**106**, 172-3  
trichofycie 146-7  
"trojlistá tráva" **105**  
třezalka tečkovaná 19, **68**,  
127, 132-3, 170-1  
třísky, odstraňování 126  
*tu chuo (du huo)* 16, 182  
*tulsi* **82**  
Turner, William 18  
*Turnera diffusa* 164-5,  
179  
*Tussilago farfara* **107**  
*tutsan* **68**  
tužebníkův jilmový **58**, 152-3  
*ťü chua (ju hua)* 140-1,  
148-9, 182  
tyčinky  
skořicové 48  
lékořicové 65, 153

## U

*Ulmus fulva* 152-3, 180  
*Unani*, medicína 10-12  
upozornění pro používání  
léčebných prostředků 129

uretritida 158-9  
*Urtica dioica* **108**, 144-5,  
150-1  
*Urtica pilulifera* **108**  
ústa, onemocnění 140,  
142-3  
ústní vředy 142-3  
ústřel 130-1  
ušní kapky 67, 141  
ušní potíže 140-1  
uvolnění, potíže 164-5

## V

*Vaccinium myrtillus* **109**,  
172-3  
*Vaccinium vitis-idaea* **109**  
vachta trojlistá 130-1, 182  
*Valeriana officinalis* **110**,  
164-5  
varikózní vředy 160-1  
*váta* 12, 25, 144  
*Verbascum thapsus* **111**,  
140-1  
*Verbena officinalis* **112**,  
132-3, 162-3, 168-9  
veš dětská 176-7  
*Viburnum opulus* **113**,  
148-9, 152-3, 160-1  
*Viburnum prunifolium* **113**,  
166-7  
*Viburnum* sp. **113**  
vilín virginský 126, 160-1,  
182  
v pleťových vodách 42,  
138, 145, 161  
vína léčivá, příprava 125  
*Vinca major* 150-1, 180  
*Viola odorata* **114**  
*Viola* sp. **114**  
*Viola tricolor* **114**, 144-5,  
150-1, 156-7, 174-5  
*Viola yedoensis* **114**  
violka trojbarevná **114**,  
144-5, 150-1, 156-7,  
174-5  
violka vonná **114**  
*Viscum album* 150-1, 181  
*Vitex agnus-castus* 166-9,  
181  
vlasy, oplachování  
jalovec 72  
kopřiva dvoudomá 108  
levandule 73  
melaleuka 177  
ořešák 71  
pelyněk brotan 147  
prha 147  
rozmarýna 92, 147  
svízel 62  
šalvěj 147  
vlasy, potíže 144-7  
vlasy, předčasné šedivění  
146-7  
vlasy, vypadávání 146-7  
vlašovičník větší 182  
voda z pomerančových  
květů 49, 163  
vodilka kanadská **67**, 138-9,  
140-1, 156-7  
vrba bílá **94**, 130-1  
vředovitost 152-3  
vředy  
v ústech 142-3  
varikózní 160-1  
vřesna vosková 138-9, 182  
vyčerpání 134-5  
výplachy  
buřina srdečník 44

jetel luční 105  
kontryhel obecný 32  
měsíček lékařský 169  
myrhovník molmol 50  
řepík lékařský 31  
vodilka kanadská 67  
výplachy úst a kloktadla  
bez černý 96  
blahovičník eukalyptový  
56  
brusnice borůvka 109  
bukvice lékařská 99  
černohlávek obecný 88  
divizna malokvětá 111  
fenykl obecný 59  
heřmánek 47  
jitrocel 86  
kontryhel obecný 32, 143  
levandule 73  
mateřídouška 104  
měsíček lékařský 43  
morušovník 80  
myrhovník molmol 50,  
143  
paprika křovitá 46  
přeslička 55  
rdesno hadí kořen 143  
růže 91  
řepík lékařský 31, 143  
sporýš lékařský 112  
šalvěj lékařská 95, 143  
terčovka nachová 53,  
143  
violka trojbarevná 114  
vodilka kanadská 67  
vysoká hladina cholesterolu  
150-1

## W

*wej ling sien (wei ling xian)*  
182  
Widow Benton 21  
Withering, William 22  
*wu ču jü (wu zhu yu)* 182  
*wu wej c' (wu wei zi)* 14,  
16, 178

## X

*Xanthium sibiricum* 138-9,  
180

## Y

yzop lékařský **69**, 136-7,  
176-7

## Z

zábaly, příprava 124  
zácpa 152-3  
u dětí 174  
záchvaty paniky 162-3  
základní oleje 125, 129  
zánět žlučníku 154-5  
*Zanthoxylum americanum*  
150-1, 182  
západní herbalismus, vznik  
10-11, 18-19  
zapaření 174-5  
zápašnice březová 158-9,  
182  
zaplevanka 138-9, 182  
zapomnětlivost 172-3  
zázvor lékařský **115**, 150-1,

154-5, 170-1, 176-7  
krystalizovaný 127, 155,  
177  
zažívací potíže 152-5  
*Zea mays* 181  
zeměděm lékařský 144-5,  
182  
zeměžluč hořká 182  
zerav západní 160-1, 182  
zimolez **76**  
zimolez čínský **76**  
zimolez evropský **76**  
zimolez japonský **76**  
zimolez ovčívavý **76**  
zimolez popínavý **76**  
*Zingiber officinale* **115**,  
150-1, 154-5, 170-1,  
176-7  
*Ziziphus jujuba* 178  
zlatá žíla 154-5  
zlatice převislá 134-5, 182  
zmatenost 172-3  
zuby, prožezávání 176-7  
zvracení viz nevolnost  
zvracení obloukem 154

## Ž

žaludeční nevolnost 154-5  
u dětí 174-5  
*žen tung tcheng (ren dong*  
*teng)* **76**  
ženšen **84**, 172, 178  
ženšen americký **84**  
ženšen čínský **84**, 178  
ženšen korejský **84**, 178  
ženšen nepravý **84**  
ženšen sibiřský 178  
žilní městky 160-1  
žluč  
černá 10, 24  
v ájurvédské medicíně 12,  
25  
žlutá 10, 24  
žlučník, zánět 154-5  
žlutodřev americký 150-1,  
182  
Žlutý císař 15  
*žou kuej (rou gui)* **48**  
*žou tou kchou (rou dou kou)*  
**81**