

Dr. Dimiter Pamukov, Prof. Christo Achtardžiev

# Prírodná lekáreň

**Bulharský originál posudzovali:**

**ING. ALEXANDER JALOVIAR, CSC. DR. DUŠAN TUDÍK**

**Slovenský preklad odborne posúdila a predhovor k slovenskému vydaniu napísala:**

**DR. PHMR. FELA MACHOVIČOVÁ, predsedníčka Ústrednej komisie pre pestovanie a zber liečivých rastlín MZdSSR**

Za Ústredie štátnej ochrany prírody Liptovský Mikuláš, Stredisko rozvoja ochrany prírody Bratislava, posúdil, doplnil a kapitolu Liečivé rastliny a ochrana prírody napísal  
RNDR. LASTIZDAR VÁGENKNECHT

**Perovky:**

**ING. ANDREJ HURŇÁK**

**Farebné obrázky:**

**DIONÝZ DUGAS**

**AGÁTA Koči**

**RNDR. TERÉZIA KRIPPELOVÁ, CSC.**

**Doc. DR. ING. DUŠAN RANDUŠKA**

**ING. JAN TYKAČ**

**VLADIMÍR VRBÍK**

# Namiesto úvodu

**Tak ako v Bulharsku, i vo všetkých rozvinutých krajinách sa s utváraním súčasných názorov na úlohu rastlinného liečenia (fytoterapie) začala veda serióznejšie zaoberať racionálnym využitím liečivých rastlín. Dnes je už veľa rastlín dôkladne preskúmaných z hľadiska ich zloženia a účinku. Z nich sa izolovalo veľa látok s cenným biologickým a terapeutickým účinkom, ktoré sa v minulosti v hlavných smeroch správne využívali v ľudovom liečiteľstve a dnes najmä vo vedeckej medicíne. Preto je v súčasnosti značne zvýšený záujem o literatúru, ktorá ukazuje možnosti súčasného rastlinného liečenia.**

**Publikácia je určená širokej verejnosti a obsahuje informácie o výskyte, určovaní, chemickom zložení, farmakoterapeutickom účinku a použití najpopulárnejších a najviac využívaných liečivých rastlín u nás. V časti Domáca lekáreň, ktorá opisuje 32 drog, sa opisuje príprava čerstvých rastlinných výt'azkov v domácich podmienkach, ktoré sa dajú využiť na prevenciu alebo liečenie chronických ochorení.**

**Treba však zdôrazniť, že liečenie rastlinami sa odporúča ako doplňujúca liečba, ktorá napomáha medicíne, ale musí sa správne a kompletne kombinovať s celkovým liečením ochorenia. Získané poznatky uvedené v knihe dokazujú, kam siahajú možnosti rastlinného liečenia a pri ktorých ochoreniach alebo štádiách ochorení nemožno liečiť rastlinami, prípadne kde takéto liečenie treba kombinovať s inými druhmi liečenia. Niektoré rastliny obsahujú totiž silne pôsobiace alebo jedovaté látky, čo vyžaduje, aby liečenie rastlinami prebiehalo pod lekárskou kontrolou.**

**Všeobecne môžeme v domácich podmienkach liečiť liečivými rastlinami, ale len vtedy, keď lekár správne určí diagnózu po dôkladnom vyšetrení a konzultácii s fytoterapeutom!**

**V časti Liečenie čajmi z drogových zmesí sú stručne opísané niektoré základné ochorenia, ktoré nie sú zoradené podľa patologickej systematiky, ale dostatočne uspokojia záujem čitateľa o danom chorobnom stave.**

**Týmto opisom ochorení však predchádzajú recepty čajovín, aby čitateľa voviedli do používanej terminológie a aby mu pomohli pri ich správnom užívaní.**

Publikácia je napísaná populárnou formou, no informácie sú v nej vedecky podložené a overené. Boli použité literárne údaje, experimentálne štúdie a praktické skúsenosti z ľudového liečiteľstva, ako aj zo súčasnej lekárskej praxe. Publikáciu môžu používať lekári, fytotherapeuti, farmakológovia, biológovia, zberači liečivých rastlín a všetci, ktorí sa zaujímajú o liečenie rastlinami a prírodné liečenie. Kniha je obohatená mnohými fotografiami, kalendárom zberu rastlín, registrami a zoznamami, aby čitatelia mohli predložené informácie čo najvhodnejšie využiť.

#### AUTORI

## Predhovor

*Vydáním publikácie Prírodná lekárň sme čitateľom predložili bohaté informácie o poznávaní a užitočnom účinku liečivých rastlín, ktoré sú ozajstným bohatstvom našej krajiny. „Náš ľud“, píše súdruh Todor Živkov, „si vždy cenil toto bohatstvo a v súlade so životnými podmienkami v priebehu storočí využíval liečivé vlastnosti tej-ktorej rastliny a zhromažďoval užitočné skúsenosti.“ Nepochybujeme, že sa kniha Prírodná lekárň stretne s veľkým záujmom a bude základnou pomôckou na zachovanie zdravia obyvateľstva. Náš ľud skúšal v priebehu storočí liečivé účinky rastlín, ktoré mu pomáhali najmä v ťažkých historických obdobiach, keď ľudové liečiteľstvo bolo jediným prostriedkom na zachovanie zdravia budúcich pokolení. Počas mnohých storočí sa bulharské ľudové liečiteľstvo rozvíjalo a obohacovalo, aby sa stalo pravdivým a najvernejším pomocníkom bulharského ľudu. Základom ľudového liečiteľstva je bohatá životná skúsenosť Bulhara, ktorý bol vždy pevne spojený so zemou a prírodou a jeho ťažká životná cesta ho naučila racionálne využívať prírodné tajomstvá a bohatstvá. Praktické skúsenosti o liečení zozbierané počas dlhých rokov dosiahli priaznivé výsledky. Preto je bulharské ľudové liečiteľstvo známe aj v mnohých iných krajinách. Aj dnes nestratilo svoj význam — výsledky dosiahnuté v oblasti prírodných vied dokazujú jeho racionálny základ, ktorý je založený na metódach prírodného liečenia. Ľudská spoločnosť bola vždy spätá s prírodou, ktorá svojou rôznorodosťou a bohatstvom syntetických látok poskytovala vo všetkých epochách možnosti vedeckého hľadania. Musíme si priznať, že v týchto dňoch sa spor medzi chémiou a prírodou rieši v prospech prírody.*

*Zachovanie zdravia našich občanov je jednou zo základných úloh v plnení programu Komunistickej strany Bulharska, povýšená na zákon našej socialistickej spoločnosti. V programe strany sa píše: „Starostlivosť o človeka je základnou úlohou strany, zmysel aj obsah celej politiky.“ Vo všetkých stranických dokumentoch sú formulované závery spojené so starostlivosťou o zachovanie zdravia ľudu. Spojenie týchto úloh predstavuje bohatý program, na splnenie ktorého je nevyhnutné mnoho síl a prostriedkov, hlboké presvedčenie a správne chápanie všetkých zainteresovaných orgánov a organizácií, ako aj celej spoločnosti.*

*Na základe tisícročnej praxe bulharského ľudového liečiteľstva vznikla metóda liečenia liečivými rastlinami, ktorá je známa aj pod názvom fytotherapia alebo rastlinné liečenie. Prostriedky súčasnej farmakoterapie sa od nedávnej minulosti každoročne vylepšujú. Tieto prostriedky sa vyznačujú efektívnym účinkom, no nie vždy sú najvhodnejšími prostriedkami, ktorým sa dosiahne priaznivý účinok na chorý organizmus. Pri väčšom počte ochorení ľudského organizmu vzniká narušenie látkovej výmeny v organizme, ktorej procesy prebiehajú pomocou enzýmov. Enzýmy sa vytvárajú za prítomnosti rozličných látok, vitamínov a mikroelementov, napríklad zinku, medi, molybdénu, mangánu a iných. Na normalizovanie porušených funkcií treba*

# Predhovor k slovenskému vydaniu

## Ludové liečiteľstvo v minulosti a dnes

Liečivé rastliny tvoria prevládajúci zdroj prírodných liečiv, a preto aj od dávnoveku slúžili ako najdostupnejší prostriedok proti chorobám. Ludové liečiteľstvo sa postupne vytváralo z náhodných a empirických skúseností celých generácií. Aj terajší výskum liečivých rastlín potvrdzuje, že minulé generácie správne odhaľovali liečivé účinky mnohých rastlín, i keď sa na druhej strane odhaľujú aj ich omyly.

Rozvoj a aplikáciu liečivých rastlín nielen u nás, ale prakticky v celej Európe až do 16. storočia silne ovplyvňovali poznatky starých, najmä východných kultúr Orientu (Čína, India, Mezopotámia a Egypt). Gréci, ktorí mali najbližšie styky s týmito národmi, výrazne prispeli k vývoju liečiteľstva. Hoci liečenie vykonávali najmä kňazi — už v Grécku sa lekárstvo osamostatnilo a popri lekároch sa vytvorili aj špecializovaní odborníci, tzv. rhizotomoi, ktorí lekárom dodávali drogy. Z nich vynikol napríklad Krataegus (1. st. n. L), ktorý spísal vtedajšie znalosti a jeho spis použil a rozšíril Dioskorides — osobný lekár cisára Nera. Tento spis *De materia medica* silne ovplyvňoval až do začiatku novoveku vydávané diela o liečivých rastlinách. Claudius Galenus, osobný lekár cisára Marca Aurélia (2. st. n. L), spracoval jednotnú lekársku sústavu ako aj prípravky liečivých rastlín a ich prípravu. Na prelome tisícročia európske lekárstvo obohatili najmä Arabi, čo potvrdzuje v Európe známy a užívaný spis *Kánon medicíny* tadžického lekára a polyhistora Avicenu (980—1036). Neskôr, až na prelome 15.—16. storočia, Paraclusus dokázal, že nie celá rastlina, ale len jej určité časti podmieňujú liečivý účinok drogy, zaviedol aj náročnejšie extrakčné postupy a destiláciu pri príprave liekov, čím sa stal priekopníkom prípravy účinnejších liekových foriem, miesto používania drog a čajovín.

V stredoveku sa poznatky o liečivých rastlinách zhromažďovali do herbárov. V Čechách vydal Ján Černý (v roku 1514) prvý česky písaný herbár. Ale herbár a bylinár Petra Andreja Matthioliho, osobného lekára cisára Rudolfa II. (napísaný po latincky), je podstatne rozsiahlejší a uvádza popis 1 200 drog. V krátkom čase ho do češtiny preložili Tadeáš Hájek z Hájku (v roku 1562), Adam Zalužanský zo Zalužian (v roku 1592) a Daniel Adam z Veleslavína (v roku 1596) a tieto sa používali aj na Slovensku. Matthioliho práca, ako aj uvedené preklady, sa verne pridržali Dioskorida s málo kritickým a samostatným pozorovaním. České preklady herbára boli bohaté na vyobrazenia drog. Boli veľmi užívané a obľúbené na Slovensku, dokladom čoho je aj skutočnosť, že Zalužanského herbár opätovne vytlačili aj po 1. svetovej vojne. Nielen u nás, ale aj v zahraničí vychádzali herbáre — verné kópie Matthioliho herbára. Pre zaujímavosť možno uviesť, že v tomto období aj Ján Baza, trnavský rodník pôsobiaci vo Viedni, je autorom opraveného a zlepšeného vydania prekladu Dioskorida v latinčine a gréčtine.

organizmu dodať rôznorodé prvky a látky, ktoré sú prírodnými zložkami väčšiny liečivých rastlín, čo je najväčšou výhodou prírodného liečenia pred súčasnou farmakoterapiou. Okrem toho účinné zložky liečivých rastlín prijíma organizmus ľahšie, prirodzenejšie a bez toxických účinkov. Rastlinným liečením sa dosahuje nielen špecifický liečebný efekt, ale aj celkové posilnenie organizmu, čo dokázali mnohí lekári a farmakológovia vo svete. Je nesporné, že veľký počet silno a rýchlo pôsobiacich preparátov, získaných synteticky, organizmus pri liečení mnohých ochorení ťažko prijíma, ukladajú sa v ňom, poškodzujú krv alebo zdravé orgány i tkanivá a často majú aj vedľajšie účinky. Pri tých istých podmienkach sa výsledky rastlinného liečenia prejavujú neskôr, preto ich nemôžeme porovnávať s liečením modernými preparátmi. Liečivé rastliny však môžeme vhodne použiť spoločne s týmito preparátmi. Bulharsko je krajina bohatá na liečivé rastliny, čo dáva možnosť bulharskej medicíne, aby ich racionálne využívala, najmä pri chronických ochoreniach vyžadujúcich dlhodobé podávanie liečiv u chorých vyššieho veku alebo so zvýšenou citlivosťou na niektoré preparáty, na prevenciu v priemyselných podnikoch, na ochranu proti chorobám z povolania, v liečebných domoch, sanatóriách a nemocniciach, spolu s fyzioterapiou a balneoterapiou. Je vhodné, keď zdraví ľudia používajú liečivé rastliny na prevenciu proti niektorým ochoreniam, pri fyzickej a psychickej únave a na zvýšenie pracovnej výkonnosti organizmu.

V posledných rokoch počet liečivých rastlín zaradených do terapie oficiálnou medicínou značne narastá a mnohé krajiny majú cieľ vedecky podložiť údaje získané ľudovým liečiteľstvom. Dokonca aj také autoritatívne fórum, ako je kongres Svetovej zdravotníckej organizácie, prijal na svojom zasadnutí v roku 1977 rezolúciu o rozšírení výskumu v oblasti ľudového liečiteľstva, o uskutočnení rozsiahlych experimentálnych a klinických výskumov, o preskúmaní poznatkov ľudového liečiteľstva a konkrétnejšie, preskúmanie skúseností pri používaní liečivých rastlín. Vo všetkých encyklopédiách sa uvádza, že bylinkárstvo je tak staré ako samotné ľudstvo. V rozličných epochách vývoja ľudstva boli formy a metódy použitia liečivých rastlín rozličné. Hlavným faktorom, ktorý určuje tieto rozdiely, je rozvoj fyto terapie a hlboké preskúmanie ľudového liečiteľstva danej krajiny. V Bulharsku sú všetky podmienky pre ďalší rozvoj a zdokonaľovanie rastlinného liečenia, ktoré nachádza miesto v boji o zachovanie zdravia nášho ľudu.

ARMÁDNY GENERÁL I. MICHAJLOV

V 17. storočí sa rozšírila najmä v Turci destilácia éterických olejov — silíc. Kežmarský lekár Kristián Augustín de Hortis zaviedol (v roku 1640) výrobu kosodrevinového oleja známeho ako uhorský balzam a Gašpar Donati (v roku 1676) limbový olej označovaný ako karpatský balzam. Olejkári však pripravovali aj ďalšie druhy ako borievkovú, terpentínovú, rozmarínovú, rutovú a rascovú silicu. Hoci olejkári boli známi aj v cudzine, neskôr zanikli, lebo sa dopúšťali chýb a tiež odborne zaoštvávali. Osvietenstvo prinieslo zásadný obrat v poznávaní liečiv v dôsledku rozvíjania vied, najmä prírodných. Založenie banskej akadémie v Banskej Štiavnici, založenie univerzity v Trnave (v roku 1735) a zakladanie botanických záhrad pozitívne ovplyvnilo aj výskum a používanie liečivých rastlín. Z tohto obdobia sa zachovali dizertačné práce z botaniky a aj herbár drog pátra Cypriána z Červeného Kláštora obsahujúci drogy tatarskej flóry. Týmto nastupujúcim pokrokom Fándlyho Malý zelinkár, vydaný v roku 1793, nie je ešte poznačený a jeho prácu možno označiť ako kópiu Matthioliho herbára s určením pre popularizáciu ľudového liečiteľstva a so zameraním pre potrebu pospolitého ľudu. Z dnešného pohľadu toto slovensky napísané dielo nemožno posudzovať, lebo mnohé liečebné postupy sú zaťažené veľkou zaoštvosťou.

V 19. storočí sa na Slovensku rýchlo vyvíjalo zbieranie liečivých rastlín vo voľnej prírode. Na Záhorí a na Myjave sa založilo niekoľko špecializovaných podnikov, ktoré vykupovali, upravovali a vyvážali do zahraničia liečivé rastliny. Aj na východnom Slovensku sa venovala pozornosť produkcii liečivých rastlín. Napríklad cisársko-kráľovský úrad Šarišskej župy prikázal (v roku 1855) prešovskému mestskému magistrátu, aby nariadil všetkým richtárom obcí organizovať zber a sušenie liečivých rastlín s ich určením na výkup. Takéto nariadenie nebolo ojedinelé a zavádzalo sa aj v ďalších oblastiach Slovenska. V tomto období k liečivým rastlinám nachádza nový prístup rad odborných pracovníkov, ako napríklad bratislavský lekárnik Daniel Wagner, Ľudovít Bartolomeides — autor slovensky napísaného prírodopisu, Gustáv Reuss, ktorý podrobne opísal slovenskú flóru (Kvetena Slovenska, 1853), ako aj Prešovčan Ján Nepomucký de Martini, významný botanik — lubinský rodák Holuby a ďalší. Preto je ľahko pochopiteľné, že v tomto období sa začínajú u nás pestovať viaceré druhy liečivých rastlín, najmä na cirkevných majetkoch. Koncom 19. storočia preslávil Záhorie Jozef Agnelli (Beránek) svojimi kultúrami liečivých rastlín v Cároch. Na svoju dobu k pestovaniu pristupoval veľmi pokrokovým a na vedeckých základoch. Vypestoval veľa odolných a kvalitných druhov, za čo dosiahol aj uznania v zahraničí.

Prelom 19. a 20. storočia, ale najmä posledné desaťročia silne ovplyvnili veľké úspechy pri objasňovaní chemického zloženia obsahových látok drog, ich izolácie, overovanie ich účinkov v pokusoch na zvieratách, ako aj úspechy v klinickej praxi a tým aj zmenili uplatnenie drog v súčasnej terapii. Dnes sa už drogy nepoužívajú priamo jednotlivito alebo v čajovínach v takom rozsahu ako v minulosti. Slúžia na izoláciu prírodných látok a prírodných komplexov — zmesí látok, ktoré sa vhodne aplikujú v rôznych liečivých prípravkoch. Komplexy obsahových látok drog nachádzajú opodstatnenie aplikácie, lebo v tejto forme obsahové látky pôsobia v určitých prípadoch kvalitatívne priaznivejšie ako jednotlivé izoláty a navyše nevykazujú nežiaduce účinky v takom rozsahu ako čisté látky. Na používanie drog

v terapii má význam dôvod jej tradícia. Naš súčasný farmaceutický priemysel používa približne 200 druhov drog pri výrobe liečiv. Ak nemôže droga konkurovať syntetickým chemoterapeutikám, môže sa vhodne uplatniť ako podporný prostriedok.

Žiaľ, často nekritická dôvera, ktorej sa liečivé rastliny tešia najmä v laickej verejnosti, vedie k samoliečiteľstvu alebo k vyhľadávaniu pochybných laických ľudových liečiteľov. Je to negatívny jav a rozhodne odporuje aj modernej fytoterapii, ako aj zásadám Svetovej zdravotníckej organizácie. Terajší farmakochemický výskum liečivých rastlín nie je ukončený a dlho bude prinášať nové poznatky, v podstate však nedôjde k zmenám hlbšieho rázu pri používaní rastlinných drog a prírodných liečiv. Používanie liečivých rastlín sa bude stále rozširovať i pri úprave životného režimu pacientov a pri odstraňovaní drobných potiaží alebo príznakov ochorení — trvale zostávajú dôležitou súčasťou prevencie a súčasťou prípravkov určených ako doplnok liečby tzv. dieterík a konečne aj v oblasti liečebnej kozmetiky.

Liečivé vlastnosti rastlín sú zásadne podmienené obsahovými látkami a závisia od ich zloženia a množstva. Vedecká terapia skúma mechanizmus ich účinku a podľa získaných výsledkov zdôvodňuje ich aplikáciu pri jednotlivých chorobách. Ak zistí, že ľudové použitie je nesprávne, upúšťa sa od rastlinného materiálu. Obsah účinných látok v mnohých rastlinách je známy. Ešte stále však v niektorých drogách nie sú preskúmané všetky obsahové látky, hoci účinok týchto drog je prakticky potvrdený a dokázaný, ako napríklad hlohu, lípy, rosičky okrúhlostej, bazy čiernej apod. Táto skutočnosť, že ešte nepoznáme spoľahlivo účinné látky, alebo že účinok nie je dosiaľ experimentálne dostatočne zdôvodnený, vedie niekedy nielen k pochybnostiam, ale aj priamo k podceňovaniu liečivých rastlín a to často aj u druhov veľmi známych a v mnohých prípadoch osvedčených.

Preto aj pre oblasť liečivých rastlín platí zásada zdravej a triezvej strednej cesty.

Predložená publikácia známych bulharských lekárov — fytotherapeutov, je určená najmä pre potreby zdravotníckych pracovníkov a v laickej verejnosti v žiadnom prípade nesmie byť zneužívaná k samoliečiteľstvu. Zásadne aj používanie drog a čajovín upravených vo forme nápojov treba konzultovať s lekárom, ktorý pozná zdravotný stav pacienta.

DR. PHMR. FILA MACHOVIČOVÁ,  
predsedníčka Ústrednej komisie  
pre pestovanie a zber liečivých  
rastlín MZd SSR

Všeobecná časť

# Svet rastlín a rastlinné liečenie

Predchodcovia dnešných organizmov pochádzajú z vody a postupne dobyli súš aj vzduch. Život rastlinných organizmov sa vyvíjal predovšetkým na pôde, zriedkavejšie vo vode (rieky, moria a oceány).

Svet rastlín je primitívnejší ako svet živočíchov. Na existenciu zelených rastlín sú potrebné voda, vzduch, svetlo a niektoré minerálne látky rozpustné vo vode. Fotosyntézou sa z vody, oxidu uhličitého a za prítomnosti slnečnej energie vytvárajú najjednoduchšie organické zlúčeniny, predovšetkým sacharidy. Fotosyntéza je vlastne proces premeny energie, pričom katalyzátorom sú chlorofylové zrná (chloroplasty). S veterná energia sa premieňa na chemickú energiu organických látok. Od tejto základnej činnosti zelených rastlín závisí aj dĺžka života na Zemi.

Zelené rastliny sú transformátorom energie živej prírody. Pri fotosyntéze rastliny pomocou svetelnej energie produkujú kyslík z vody vo forme molekulárneho kyslíka, ktorý sa vylučuje do atmosféry. Vďaka fotosyntéze miliónov rastlín atmosféra okolo Zeme je nasýtená kyslíkom, nevyhnutným pre život všetkých dýchajúcich organizmov. *Zelené* rastliny nevytvárajú len kyslík, pomocou ktorého dýchajúce organizmy existujú, ale aj syntetizujú primárne organické zlúčeniny. Organické zlúčeniny sa delia na primárne (sacharidy, lipidy a bielkoviny) a sekundárne, z ktorých niektoré majú cenný špecifický účinok. Sekundárne organické zlúčeniny patria k najrôznejším chemickým skupinám a vytvárajú sa pri sekundárnej výmene látok.

Sekundárne zlúčeniny syntetizované v rastlinách majú určitú úlohu pri niektorých funkciách živej bunky. Nemajú však rozhodujúci význam pre život rastlinných organizmov, no môžu byť výnimočne prospešné pri určitých poruchách fyziologických procesov v ľudskom organizme. Niektoré rastliny sú veľmi bohaté na sekundárne organické zlúčeniny, ktoré sa cielavedome využívajú pri liečení rastlinami alebo majú zvláštny ekologický význam.

## Primárne organické zlúčeniny

### Polysacharidy

Polysacharidy sú vysokomolekulárne látky zložené z jednoduchých monosacharidových jednotiek, ktoré sú zastúpené vo vyšších i nižších rastlinách, ako i riasach a lišajníkoch. Vo vyšších rastlinách sa vytvárajú v listoch, kvetoch, plodoch, semenách a vo väčších množstvách v podzemných orgánoch (koreňoch, podzemkoch, Múzách a cibuliach). Syntetizujú sa aj v hnedých a červených riasach. Je



vypočítané, že za jeden rok tieto riasy fotosyntézou vyprodukovali toľko sacharidov ako všetky vyššie rastliny na Zemi.

Polysacharidy sa všeobecne môžu rozdeliť na dve základné skupiny.

Homopolysacharidy — amylopektín, glykogén (rezervné tkanivo v živočíšnych organizmoch), celulóza, inulín, lichenín a iné.

Heteropolysacharidy - pektíny, gummy a slizovité látky, ako aj polysacharidy, ktoré obsahujú estery kyseliny sírovej.

Vylučovanie polysacharidov z jednotlivých rastlín sa uskutočňuje vodou pri nízkej teplote.

Využitie niektorých polysacharidov (slizovité látky, gummy a iné) v medicíne a farmácii je založené na ich koloidno-chemických vlastnostiach. Ich najdôležitejšia vlastnosť je, že vo vode napučia a vytvárajú vysokokoloidné viskózne roztoky a tzv. želé, ktoré podávané ústami sú jedny z najlepších prostriedkov na mechanickú aktiváciu peristaltiky čriev pri zápche. Tieto látky môžu vyvolať aj opačný efekt. Prijímané v menších dávkach, vďaka ich schopnosti pohlcovať kvapaliny, sa používajú ako sťahujúce látky (pri hnačke). Priložené na sliznicu alebo kožu vytvárajú ochrannú pokrývku, ktorá chráni nervové zakončenia pred pôsobením dráždivého činiteľa a týmto spôsobom pomáhajú hojivému procesu. Táto ich vlastnosť sa vysvetľuje schopnosťou absorbovať molekuly dráždivého činiteľa na svoje koloidné časti a na nej je založené aj použitie drog obsahujúcich tieto látky pri žalúdočných a črevných zápaloch (gastritída, enterokolitída). Okrem toho značne sťažujú prechádzanie toxínov cez steny čriev, chránia sliznicu pred poškodením rozleptávacími látkami a pri ožiarení znižujú dráždenie po užívaní niektorých liekov predpísaných pri liečení sliznice žalúdka a čriev. Tieto polysacharidy majú liečivý účinok pri reflexné vyvolanom ostrom kašli, pričom znižujú dráždenie. Niektoré z nich majú protibakteriálne a protivírusové účinky (napríklad polysacharidy izolované z druhov rodu *Plantago* a iné). Iné polysacharidy (slizovité látky, gummy) nachádzajú uplatnenie ako výnimočné emulgátory a spojovacie prostriedky vo farmakoterapeutickej praxi. Škrob je hlavným sacharidovým polymérom, ktorý je zastúpený najmä v obilninách a hľuzotvorných rastlinách.

#### Homopolysacharidy

**Škrob** je jedna z najrozšírenejších látok v rastlinách. Je dôležitý rezervný polysacharid a hlavný kalorický zdroj, z ktorého sa skladá potrava takmer celého ľudstva. Škrob sa nachádza v bunkách rastlinných tkanív vo forme škrobových zrn. V listoch zelených rastlín sa škrobové zrná nachádzajú v parenchýme ako asimilačný alebo tranzitný škrob, ale v podzemných orgánoch sa ukladá vo forme rezervného škrobu. Rezervný škrob je v parenchýme koreňov, v endosperme semien, v zrnách obilnín, (pšenica, kukurica, ryža). V studenej vode je škrob nerozpustný. V horúcej vode napučí a po vychladnutí vytvára lepkavú hmotu, tzv. škrobový glej. Je zistené, že polysacharidová látka nie je jednorodá, ale sa skladá z dvoch polysacharidov - amylopektínu a amylázy. Amylopektín je hlavnou zložkou viacerých druhov škrobu — nad 80 %. Amyláza sa v škrobe nachádza v menšom množstve — okolo 20 %. Rozličné druhy škrobu sa používajú vo forme púdrov pri rozličných kožných

zápaloch, chránia kožu pred trením odevu, účinkujú protizápalovo a vysušujú kožu pri mokrých ekzémoch. Vysušovací efekt je o to väčší, o čo sú menšie škrobové zrná v zásype. Preto na terapiu, ale aj kozmetiku je vhodnejší ryžový škrob, ktorý je najjemnejší. Používa sa aj škrobový glej — *Mucilago amyli* — ako zmäkčujúci prostriedok vo forme klystíra pri hnačke.

**Inulín** je rezervný polysacharid (jeho molekula je zložená z 20 fruktózových zvyškov), ktorý je obsiahnutý v rastlinách z čeľade astrovité a v obilninách. Na rozdiel od škrobu je inulín rozpustný v horúcej vode. Pri ochladzovaní roztoku sa znovu oddeľuje a týmto spôsobom ho môžeme ľahko získať z materiálu, v ktorom je bohato obsiahnutý. Inulíni sa používajú miesto cukru pri cukrovke, pretože ho organizmus ľahko prijíma.

**Celulóza** je polysacharid, ktorý je hlavným štruktúrnym materiálom bunkových stien. Celulóza nie je rozpustná vo vode.

**Algínová kyselina a algináty.** Algínová kyselina je najdôležitejším polysacharidom hnedých rias. Je obsiahnutá v ich bunkových stenách. Môžeme ju získať z rozličných hnedých rias. Čistá algínová kyselina vo vode napučí. Roztoky solí kyseliny algínovej sa nazývajú algináty, po vysušení ktorých sa vytvára celistvá zmývateľná vrstva. Môžu sa používať ako prostriedky na zastavenie krvácania, pričom rozpustný alginát (napríklad draselný) sa zlučuje s vápnikom z krvi a vytvára sa nerozpustný alginát vápenatý, dôsledkom čoho sa vytvorí blana zatvárajúca ranu. Algínová kyselina a algináty sa používajú ako zahusťovače a stabilizátory pri príprave masť, želé i krémov a tvoria rozpadovú zložku tabliet.

#### Heteropolysacharidy

**Gummy.** Niektoré druhy drevín pri narezaní kôry kmeňa vylučujú gumovitou hmotu. V dôsledku biochemických premien v tkanivách a bunkách nastáva na poranenom mieste skvapalnenie bunkových membrán a iných bunkových zložiek. Vytečená hmotu na vzduchu tvrdne a zatvára ranu. Mnoho rastlinných druhov a orgánov môže vytvárať gummy. Druhy z čeľadi: *Viciaceae*, *Rosaceae*, *Anacardiaceae*, *Rutaceae* a iné tvoria značné množstvo gumovitej hmoty. Nie sú však ešte stále známe príčiny tvorby gummy. Gummy sa najčastejšie používajú vo forme slizovitého roztoku - *Mucilago gummi arabici* - ako zmäkčujúci prostriedok v protikašľových sirupoch, na tlmenie hnačky a ako ochrana na zapálenú žalúdočnú a črevnú sliznicu. Tiež sa používajú ako emulgátor, spojovací prostriedok pri príprave tabliet a iné.

**Slizovité látky.** Rastlinné slizovité látky sa na rozdiel od gummy vytvárajú v rastlinách transformáciou celulózy bunkových membrán alebo bunkového obsahu (škrobu). Majú význam ako zásoba sacharidov a vody a zachovávajú koloidy rastlín. Na rozdiel od gummy sa nelepia. Vodné výťažky obsahujúce slizovité látky sa používajú ako zmäkčovací prostriedok v protikašľových zmesiach, pri zápaloch horných dýchacích ciest, na kloktanie hrdla, ústnej dutiny, ako klystír, na umývanie vagíny, obklady pri zápale kože a iné. Vodné výťažky drog obsahujúcich slizovité látky sa pripravujú studeným spôsobom, ktorým sa získavajú slizovité látky, ale škrob zostáva v droge. Výťažky pripravené týmto spôsobom sú hustejšie, lebo obsahujú aj škrobový glej.



## Bielkoviny

Rastliny vytvárajú bielkoviny z jednoduchých organických látok, ktoré obsahujú dusík, síru alebo fosfor a zvieratá a človek ich získavajú najmä bielkovinovou stravou. Ľudský organizmus môže vlastnou výmenou tvoriť niektoré aminokyseliny, no väčšiu časť pre život dôležitých aminokyselín prijíma stravou. Rastlinný organizmus ich vytvára z amoniaku, síranov a dusičnanov, ktoré prijíma koreňmi z pôdy. V listoch sú vystavené zložitým premenám, v dôsledku čoho sa tvoria aminokyseliny — najmenšie stavebné zložky bielkovín. Z nich vznikajú jednoduché bielkoviny (proteiny) a zložené bielkoviny (proteidy). Tieto sa zúčastňujú na syntéze zložitejších látok — fosfo i glykoproteidov a iných. Bielkoviny obsahujúce síru môžu byť albumíny alebo globulíny. Tieto sa často vyskytujú v rastlinnom svete.

Proteiny sú zložené iba z 20 aminokyselín. Najčastejšie sa vyskytujúce aminokyseliny sú: leucín, tyrozín, arginín a histidín, niektoré aminokyseliny majú však zvláštny význam pre fotosyntézu — glycín, kyselina glutamínová, metionín a iné.

Zložky v bielkovinách sú pospájané do bielkovinovej molekuly peptidickou väzbou. Na živote každej bunky sa zúčastňujú rozličné enzýmy, ktoré sú bielkovinové látky. Tajomstvo nespočetnej mnohotvárnosti bielkovín je skryté nie v aminokyselinách, ktoré ich vytvárajú, ale v špeciálnom usporiadaní štruktúrnych zložiek bielkovinovej molekuly. Biologické štruktúry sú zviazané špecifickou priestorovou štruktúrou každého proteínu. Enzýmy ako biokatalyzátory a regulátory látkovej výmeny bunky predstavujú špecifické štruktúrne bielkovinové zlúčeniny. Bez nich je život všetkých organizmov v prírode nemysliteľný.

## Sekundárne organické zlúčeniny

### Glykozidy

Názvom glykozidy sa označuje skupina rastlinných látok, ktoré obsahujú sacharidovú i nesacharidovú zložku nazvanú aglykón alebo genín. V rastlinách sa glykozidy nachádzajú v rozličných množstvách, od nepatrného až do 20 %. Pri histochemických pozorovaniach sa zistilo, že glykozidy sa hromadia v pokožke a v parenchýme listov, v tkanivách okolo cievnych zväzkov, v kôre drevín a dosť často v celulóze podzemných orgánov rastlín. Sú difúzne rozdelené v bunkách celého tkaniva, alebo sú lokalizované v jednotlivých bunkách či v skupine buniek, no v oboch prípadoch sú glykozidy rozpustené v bunkovej šľave. Jedovaté glykozidy môžu plniť funkciu ochranných látok proti vonkajším nepriateľom rastlín. Glykozidy a glykozidické drogy sa v terapii používajú rozlične. Nositeľom činnosti glykozidu je jeho aglykón, no na priaznivý efekt má význam i sacharidová zložka. Najdôležitejšie glykozidické drogy sa klasifikujú buď v závislosti od chemického charakteru ich aglykónov alebo ich farmakoterapeutického pôsobenia. Podľa chemického charakteru aglykónov sa glykozidy rozdeľujú nasledovne:

1. kyanogénne (nitrilné) glykozidy,
2. tioglykozidy,
3. fenolické glykozidy,
4. kumaríny a kumarínové glykozidy,
5. antrachinónové glykozidy,
6. flavonoidy,
7. glykozidické živice,
8. srdcové glykozidy,
9. saponíny,
10. glykozidické hŕčiny,
11. glykozidy s nezistenou štruktúrou.

**Kyanogénne glykozidy.** Vefa liečivých rastlín (okolo 100 rodov zo 60 čeľadí) obsahuje glykozidicky viazaný kyanovodík. Tieto glykozidy najčastejšie obsahujú nitril kyseliny mandľovej (pri amygdalíne).

Predpokladá sa, že tieto glykozidy sú produktom vedľajších reakcií pri rozpade bielkovín. Málo drog obsahujúcich kyanogénne glykozidy sa využíva vo farmácii. Patria sem horké mandle a listy višne mahalebky, semená marhúľ, jablká a dúl.

**Tioglykozidy** (glykozidy obsahujúce síru). Asi pred sto rokmi sa tieto glykozidy izolovali zo semien čiernej kapusty a bielej horčice. Podobné glykozidy sa zistili aj v mnohých iných rastlinách, niektoré z nich sa používajú ako koreniny alebo v ľudovom liečiteľstve. Dnes je známych viac ako 50 tioglykozidov.

Aglykóny tioglykozidov sú prchavé kvapaliny s ostrým zápachom, ktoré zapríčinyujú slzenie, sčervenanie sliznice a kože. Dobre pôsobia proti mikróbom.

**Fenolické glykozidy.** V rastlinách je zistených okolo 100 rozličných druhov fenolov. Medzi nimi je glykozidicky viazaný fenol izolovaný z kôry vŕby alebo zo zelených listov čaju. V malých množstvách sa nachádzajú v niektorých éterických olejoch. Lekársky význam majú glykozidicky viazané fenoly, ktoré tvoria účinné zložky v rastlinách (arbutín, salicylové glykozidy a iné).

Rastliny obsahujúce arbutín sú medvedica lekárska (*Arctostaphylos uva-ursi*) a brusnica obyčajná (*Vaccinium vitis-idaea*). Biela vŕba (*Salix alba*) obsahuje fenolický glykozid salicín. Jeho aglykón saligenín sa v organizme okysličuje na kyselinu salicylovú. Odvar z vŕbovej kôry má antipyretický účinok, ktorý je typický pre kyselinu salicylovú. Preto ľudové liečiteľstvo odporúča vŕbovú kôru na liečenie reumatizmu, nachladnutia a malárie. Aglykón saligenín má aj iné účinky.

**Kumarín a kumarínové glykozidy.** Doteraz je objavených viac ako 150 rastlinných druhov z 30 čeľadí, ktoré obsahujú kumarín. Syntetizujú sa dokonca aj z niektorých baktérií a húb. Čeľade, ktoré obsahujú vyššie percento kumarínu sú: **Daucaceae, Viciaceae, Rutaceae, Lamiaceae, Asteraceae a Geraniaceae.** Malé koncentrácie kumarínov zosilňujú rast rastlín a stimulujú vytváranie koreňov. Vo väčšej koncentrácii majú opačný účinok. Je zistených viac ako 100 rozličných kumarínov. V ľudskom organizme pôsobia utlmujúco na centrálnu nervovú sústavu. Niektoré ich deriváty majú spazmolytické (protikŕčové) a diuretické (močopudné) účinky. Iné zase rozširujú srdcové cievy. Kumaríny a zvlášť furanokumaríny silno absorbujú ultrafialové svetlo. Niektoré furanokumaríny sa používajú na liečenie

vitiliga a plešivosti, čo je spojené s ich citlivosťou na svetlo. Dikumarol má protizrážanlivý účinok. Eskulín má účinok podobný ako vitamín P. V rastlinnom liečení sa ako kumarínová droga používa komonica lekárska (*Melilotus officinalis*), ktorú ľudové liečiteľstvo odporúča vo forme balzamu, kataplazmy pri opuchoch kĺbov, odreninách a reumatických bolestiach, furunkuloch a iných. Je dokázané, že rastlina má aj protizrážanlivý účinok, čo spôsobuje kumarín. Na tomto základe sú vyrobené niektoré preparáty, ktoré sa dnes používajú v medicíne na preventívne liečenie a ako liek proti trombóze (upchávanie krvných ciev). Dikumarol potláča vznik protrombínu v pečeni, ktorým sa znižuje schopnosť zrážanlivosti krvi. Tento účinok dikumarolu môže byť však odstránený pri požití veľkých dávok vitamínu K.

**Flavonoidy** sú skoro všetky rastlinné farbivá. K nim patrí mnoho látok bohato zastúpených v rastlinách. Dávajú žltú alebo bledožltú farbu mnohým kvetom, no obsahujú ich aj púčiky, listy, korene a plody rastlín. Nachádzajú sa skoro vo všetkých vyšších rastlinách, zelených riasach, machoch a iných. Obsah flavonoidov v rastlinách kolíše od nepatrného množstva až po niekoľko desiatok percent. Flavonoidy sa zúčastňujú procesov oploďňovania rastlín, no mechanizmus priebehu biochemických procesov nie je vyjasnený. Napríklad rutín má vlastnosť potláčať proces oplodnenia. Zistilo sa tiež, že flavonoidy pôsobia na rast a vývin rastlín.

Bezfarebné flavonoidy sú leukoantokyány, flavanóny, flavanolóny a katechíny, žlté sú sfarbené flavóny, flavanoly, auróny a chalkóny, zatiaľ čo antokyány sú modré, červené a fialové.

Zistilo sa, že v ľudskom organizme flavonoidy zvyšujú odolnosť kapilár, pričom zväčšujú ich pružnosť a zabraňujú ich priepustnosti. Okrem toho stimulujú srdcovú činnosť, majú diuretickú, ako aj antibakteriálnu schopnosť, potláčajú oxysovanie kyseliny askorbovej a adrenalínu, vplyvajú na výmenu jódu a vápnika v organizme a iné. Rastliny obsahujúce flavonoidy a preparáty z nich sa používajú pri hemoragických diatézach (sklony ku krvácaniu) vyvolaných infekčnými a toxickými činiteľmi, pri kapilárotoxikóze, chronickej hepatitíde, septickej endokarditíde, hypertónii, hypovitaminózach P a C, pri kožných chorobách (ekzém a dermatitída), pri niektorých zápaloch a pod. V čistej forme sa používa iba rutín na výrobu preparátu ascorutín. S úspechom sa používa pri krvácaní rôzneho pôvodu, ale najčastejšie ako preventívny prostriedok v začiatkoch vývinu sklerózy cievnej sústavy.

**Antrachinónové glykozidy.** Túto skupinu glykozidov tvoria deriváty antrachinónu a z neho získaných antrónu a antranolu. Sú bohato zastúpené v rastlinách. Veľmi ľahko sa zoskupujú nielen pre ich zhodné chemické zloženie, ale aj pre ich podobnosť vo farmakoterapeutických účinkoch. Častejšie sa vyskytujú aglykóny: alizarín, chryzofanol, chryzocín, emodín, fisción, reín a iné a s nimi zviazané sacharidy: glukóza, ramnóza a iné.

Prečisťovací účinok antrachinónových drog a preparátov pri chronickej zápche závisí od zloženia zmesi antrachinónových derivátov, ako aj od množstva antrónových a antranolových glykozidov. Tieto drogy a preparáty nie je vhodné používať denne, lebo organizmus si na ne nezvyká, čo vyvoláva zvyšovanie dávok a vznik intoxikácie organizmu. Prečisťovací efekt antrachinónov sa prejavuje o 10 hodín po požití rastlinného preparátu vplyvom aktivácie peristaltiky hrubého čreva. Najčas-

šie sa u nás používajú antrachinónové drogy: kôra krušiny jelšovej (*Cort. frangulae*) a plod rešetliaka prečisťujúceho (*Fruct. rhamni catharticae*).

**Glykozidické živice** (glykoretíny, konvolvulíny). V rastlinnom liečení sa používajú tiež ako prečisťujúce prostriedky. V rastlinách sú viazané s rozličnými sacharidmi — glukóza, ramnóza a fruktóza. Sacharidy sú viazané esterovou väzbou s prchavými kyselinami — octová, propiónová, izomaslová a izovalérová. Glykozidické živice silno dráždia sliznicu úst a hrdla, majú drastické prečisťovacie účinky, pričom zosilňujú peristaltiku čriev, ale vo väčších dávkach vyvolávajú nevoľnosť, zvracanie, bolesti žalúdka, zápaly sliznic tenkého a hrubého čreva. Preto sa používajú len na lekárske predpisy! Rastliny, ktoré ich obsahujú, sa vyskytujú jednotlivé.

**Srdcové glykozidy.** K srdcovým glykozidom patria v prvom rade glykozidy zo skupiny náprstníka vlnatého (*Digitalis lanata*). V medicíne sú známe ako prostriedky podporujúce srdcovú činnosť, ktoré sa používajú najmä pri srdcovej slabosti. Mnoho rastlín, o ktorých dnes vieme, že obsahujú srdcové glykozidy, sa v minulosti používali ako otravy. Srdcové glykozidy sa syntetizujú v mnohých rastlinných druhoch a rodoch, napríklad v náprstníku vlnatom, konvalinke, hlaváčiku jarnom, čemerici a iných.

Saponíny. Sú to látky, ktoré podobne ako mydlá majú vlastnosť vytvárať s vodou stálu penu. Známých je okolo 90 rastlinných čeľadí, z ktorých druhy obsahujú saponíny. Spolu so saponínmi sa často vyskytujú aj iné zložky, ktoré majú určité farmakoterapeutické vlastnosti — nasýtené a éterické oleje, živice, fytosteroly, flavonoidy, srdcové glykozidy, triesloviny, ojedinelé alkaloidy a iné organické i neorganické látky. Saponíny, ako aj iné skupiny látok, majú aktívnu úlohu v živote rastlín. Pravdepodobne tiež viazu a blokujú cholesterol, ktorý obsahujú živé organizmy. Saponíny vplyvajú aj na výmenu lipidov (lécitínov). Zvláštne miesto v rastlinnom metabolizme zaberajú steroidné saponíny. Predpokladá sa, že sú hlavným zdrojom biogenézy fytosterínov a niektorých vitamínov, ktoré rastliny obsahujú. Saponíny aktivujú sekréciu slinných žliaz, ako aj žliaz v tráviacom ústrojenstve. Tento účinok priaznivo pôsobí na trávenie a je pri niektorých zeleninách obsahujúcich saponíny (špenát, rajčiaky) zosilnený aj vlastnosťou uľahčovať resorpciu látok, ktoré sa neabsorbujú alebo sa absorbujú ťažko. Tiež list náprstníka vlnatého obsahuje okrem srdcových glykozidov aj saponíny. Niekedy sa saponíny z preparátov odstraňovali, pretože sa považovali na nepotrebné. Dnes sa však neodstraňujú, pretože vieme, že uľahčujú absorpciu.

Saponíny zavedené do krvného obehu rozširujú obaly červených krviniek, paralyzujú centrálnu nervovú sústavu, znižujú teplotu tela i krvný tlak. Sú jedovaté, no zavedené do tráviaceho ústrojenstva sa takmer neabsorbujú. Saponíny sú silne jedovaté pre ryby a červy. Niektoré z nich majú aj antimykózný účinok.

**Horčiny glykozidického charakteru a horké látky s neglykozidickým charakterom.** Je zistené, že horčiny glykozidického charakteru dráždia chuťové receptory jazyka a aktivizujú žalúdočnú sliznicu, vplyvom čoho sa vytvára väčšie množstvo žalúdočnej šťavy, zvyšuje sa jej kyselinotvornosť a podporuje chuť do jedla. Žalúdočná sekrécia sa zvyšuje pri striedmych dávkach horčín. Pri vyšších dávkach vznikne niekedy opačný efekt. Aby sa dosiahol priaznivý účinok pri trávení,

preparát z horčín sa podáva dve hodiny pred jedlom. Podľa chemického zloženia horčiny patria do rozličných chemických skupín.

**Glykozidy s neznámou chemickou štruktúrou.** V rastlinných organizmoch sa nachádzajú glykozidické látky, ktorých stavba ešte nie je presne určená. Drogy, ktoré obsahujú také glykozidy sú: kôra kaliny (*Cort. viburni*), vňať horčička **pieprového** (*Herb. persicariae hydropiperis*), list skorocelu (*Fol. plantaginis*) a iné. Prvé dve drogy sa používajú ako prostriedky na zastavenie krvácania a tretia ako protizápalový a sekrétoolytický prostriedok.

## Triesloviny

Špecifickou vlastnosťou trieslovín je vytvrdzovať surovú živočíšnu kožu, čo sa využíva v garbiarstve.

V poslednom čase záujem o triesloviny a špeciálnejšie o katechínové triesloviny sa zvýšil v dôsledku zisteného účinku na vitamín P. Triesloviny zvyšujú odolnosť kapilárnych stien (niekedy silnejšie ako rutín) a znižujú ich zvýšenú priepustnosť. Okrem toho zvyšujú absorpciu vitamínu C, znižujú obsah cholesterolu v krvi a pod. Vďaka svojej fyziologickej aktivnosti katechíny nachádzajú uplatnenie ako liečebné a preventívne prostriedky. V mnohých rastlinách sú hlavnou účinnou látkou. V drevinách sa triesloviny ukladajú vo väčšom množstve v kôre kmeňov, no v niektorých bylinách v podzemných častiach a listoch. V miernych dávkach triesloviny vytvárajú na slizniciach alebo poranenej koži tzv. koagulačnú membránu, ktorá chráni pod ňou sa nachádzajúce tkanivá a nervové zakončenia zmyslových nervov pred dráždivými činiteľmi. Pôsobením trieslovín na zapálenú sliznicu úst a tráviaceho ústrojenstva, ako aj zapálenú a poranenú kožu sa zápalový proces zoslabuje, bolesti sa znižujú, rozšírené krvné cievy sa sťahujú a zvlášť pri bakteriálnych zápaloch sliznica neprepúšťa toxické látky. Triesloviny majú sťahujúci účinok na tkanivá a cievy a môžu sa tiež použiť proti hnačke zapríčinennej črevným katarom. Črevný katar môže byť vyvolaný prechladnutím, častým konzumovaním ťažkostráviteľnej potravy alebo činnosťou patogénnych mikroorganizmov. Vo všetkých spomenutých prípadoch triesloviny zneškodňujú patogénnu flóru blokovaním protoplazmy mikroorganizmov, tiež absorbujú bakteriálne toxíny.

Dávky trieslovínových látok na vnútorné používanie musia byť striedme, aby nevyvolali negatívny účinok na sliznicu, čo sa môže stať pri používaní galotanínu. Na vonkajšie použitie sa môžu použiť vyššie dávky. Pokusne je dokázané, že roztok tanínu v koncentrácii 1 : 10 000 už účinkuje adstringentne (sťahujúco).

Na vnútorné použitie sú lepšie preparáty z rastlín obsahujúcich katechínové triesloviny, pretože pôsobia mäkkšie ako galotaníny.

Triesloviny sa tiež predpisujú pri zápaloch ústnej dutiny, pri kožných chorobách (ekzémy, akútne dermatitídy - zápaly kože), pri lokálnych hyperhydrózach (nadmerné potenie nôh), pri hemoroidoch, ako prostriedok na zastavenie krvácania, pri menších vonkajších krvácaniach, proti snečnému spáleniu, ako aj pri omrzlinách kože a iné.

## Alkaloidy

Alkaloidmi sa niekedy nazývali rastlinné látky obsahujúce v molekule dusík, vyznačujúce sa alkalickými vlastnosťami a špecifickým fyziologickým pôsobením na človeka alebo iný živý organizmus. Táto definícia sa dnes ukázala nesprávnou. Všeobecne sú alkaloidy produkty z rozkladania bielkovín v rastlinných organizmoch a väčšina z nich predstavuje heterocyklické bázy.

Proces vzniku a ukladania alkaloidov treba posudzovať v dynamike, zložitosti a vzájomnej závislosti od najrozličnejších faktorov pre každý rastlinný druh. Vela rastlinných čeľadí obsahuje alkaloidy — *Solanaceae*, *Ranunculaceae*, *Rutaceae*, *Berberidaceae*, *Papaveraceae*, *Menispermaceae*, *Loganiaceae* a iné.

Alkaloidy majú rozličný, no podstatný význam pre život rastliny. Toto je potvrdené faktom, že koncentrácia alkaloidov v rozličných momentoch vegetačného obdobia je rôzna, alebo sa zvyšuje pri ochorení, či poranení rastliny. Napríklad pri narezaní kôry chinínovníka nová kôra obsahuje dvojnásobné množstvo chinínu. Okrem toho rastliny neukladajú alkaloidy vo všetkých svojich častiach rovnako, najväčšie množstvo ukladajú v koreňoch a listoch. Ópiové alkaloidy sú napríklad uložené v mliečnej šťave zelených makovíc.

Množstvo alkaloidov v rastline závisí aj od vonkajších faktorov, a to od podnebia, nadmorskej výšky, typu pôdy, zemepisnej polohy a iných. Obsah alkaloidov v rôznych druhoch rastlín sa pohybuje od stôp po niekoľko percent. Alkaloidné rastliny a preparáty z nich získané nachádzajú široké uplatnenie v medicíne. Na organizmus účinkujú najmä cez nervovú sústavu (centrálnu alebo vegetatívnu), pričom buď aktivujú, alebo utlmujú určitú fyziologickú reakciu. Presná hranica medzi alkaloidmi pôsobiacimi utlmujúco sa nedá určiť, lebo ten istý alkaloid môže účinkovať aktivujúco aj utlmujúco v závislosti od použitej dávky. V medicínskej praxi sa alkaloidy používajú vo forme drog a preparátov z nich, alebo aj čisté vo forme solí. V súčasnosti je dokázané, že prírodnú kombináciu alkaloidov s ich pridruhovými rastlinnými látkami prijíma ľudský organizmus lepšie a ich pôsobenie je fyziologickejšie a účinnejšie. Pridruhovú látku sú bielkoviny, saponíny, enzýmy, farbivá a iné, ktoré spoločne pôsobia na absorpciu a týmto spôsobom aj na terapeutickú účinnosť hlavného liečebného faktora.

## Éterické oleje

Éterické oleje (silice) sú prchavé aromatické látky rastlinného pôvodu, ktoré z chemického hľadiska predstavujú zložitú zmes rozličných organických zlúčenín. Sú obsiahnuté v živých rastlinách, vylučujú sa zo špeciálnych sekréčných (vylučovacích) orgánov a sú rozpustné v lipofilných rozpúšťadlách (éter, benzín). Väčšina látok, z ktorých sú zložené éterické oleje, sú uhľovodíky — alkoholy, fenoly, aldehydy, ketóny, oxidy, kyseliny, estery a iné. Obsahujú najmä uhlík, vodík a kyslík. Najčastejšie obsahujú terpény a ich deriváty. V rastlinách majú rozličnú fyziologickú funkciu, napríklad ochrannú, tiež priťahujú hmyz na opeľovanie a iné.



Zo všetkých farmakoterapeutických vlastností najcharakteristickejšie sú antiseptické a dezinfekčné účinky. Ďalšou všeobecnou vlastnosťou je slabšie alebo silnejšie dráždenie kože. Takéto oleje sú aj terpentínový, rozmarínový, gáľový a iné, z ktorých sú zložené mnohé mazadlá (krémy) predpísané pri reumatizme, neuralgii a prechladnutí.

Použitie niektorých silicových drog ako dezinfekčných prostriedkov je spojené s ich dráždivým účinkom na obličky. Éterické oleje majú silne dráždivý účinok aj na ústnu sliznicu a tráviace ústrojenstvo. V malých množstvách zosilňujú slinnú a žalúdočnú sekréciu a zlepšujú trávenie. Pre tieto účinky sa silicové drogy používajú ako prísady do jedál (škoricca, klinčeky, mäta a iné). Značná časť použitého éterického oleja zo skupiny odkašliavacích olejov sa uvoľňuje pľúcami pri dýchaní a týmto spôsobom sa dezinfikujú priedušky a napomáha sa odkašliavaniu. V týchto prípadoch sa najčastejšie predpisuje anízový a eukalyptový olej, olej z dúšky materinej a iné. Niektoré oleje majú dobrý protizápalový účinok (napríklad olej z rumančeka). Vetropudne účinkuje olej anízu, koriandra, kmínu a iné. Mnohé éterické oleje a drogy (dúška materina, palina pravá, vratič obyčajný a iné) sa používajú proti hlístam. Éterické oleje, ktoré obsahujú zložky, deriváty alifatických terpenov, majú príjemnú vôňu a používajú sa v kozmetike a parfumerii.

## Vitamíny

Vitamíny sú organické zlúčeniny s rozličným chemickým zložením, ktoré zvieraci a ľudský organizmus nemôže syntetizovať, ale ich musí získavať potravou. Ľudský organizmus ich potrebuje vo veľmi malých množstvách, no ich nepretržitý prísun do krvného obehu je bezpodmienečne potrebný pre normálny priebeh mnohých biochemických procesov a tiež na zachovanie normálnych fyziologických potrieb v tkanivách a orgánoch. Ich neprítomnosť spôsobuje silný patologický stav organizmu, ako narušenie látkovej výmeny, poškodenie funkcie nervovej sústavy a iné poruchy. Všetky sa označujú ako avitaminózy. Zistilo sa, že biologická aktivnosť väčšiny vitamínov spočíva v ich účasti ako katalyzátorov v enzymatických systémoch, ktoré katalyzujú výmenné procesy v organizme. Podľa ich rozpustnosti vo vode a v olejoch sa vitamíny rozdeľujú do dvoch skupín. Rozpustné v olejoch sú vitamíny A, D, E a K a rozpustné vo vode sú C, B-komplex, P, PP a iné. Niektoré vitamíny sa dostávajú do organizmu potravou vo forme provitamínov, ktoré sa potom v ňom rozkladajú na nevyhnutné vitamíny.

## Enzýmy

Dnes sa názvom enzýmy označujú také bielkoviny, ktoré majú v organizme úlohu katalyzátorov. Ich biosyntéza sa uskutočňuje v živých bunkách. Enzýmy katalyzujú takmer všetky biochemické procesy, regulujú nielen normálne ale aj patologicky prebiehajúce procesy. Bez prítomnosti týchto zlúčenín je život absolútne vylúčený. Veľká časť enzýmov je zložená len z jednoduchých bielkovín (proteíny) a volajú sa

jednozložkové enzýmy. Všetky ostatné enzýmy, ktoré okrem bielkovín obsahujú aj iné chemické zložky — sacharidy, lipidy, kovy a iné, sa nazývajú dvojzložkové enzýmy; pri nich bielkovinová zložka sa volá apoenzým a celý komplex z bielkovinovej a nebielkovinovej časti — choloenzým.

## Fytoncídny

Fytoncídny sú látky s rozličným chemickým zložením, ktoré majú schopnosť usmrcovať niektoré mikroorganizmy. Majú vlastnosti éterických olejov s tým rozdielom, že sú viac alebo menej lepkavé. Nachádzajú sa takmer vo všetkých rastlinách. V niektorých rastlinách majú obrannú funkciu, pretože rastliny ochraňujú pred škodcami.

Fytoncídny sa nachádzajú v cesnaku, cibuli, póre, chrene, v borovicových vrcholoch, v citróne, v rebríčku obyčajnom (myšom chvoste) a v iných. Fytoncídny drogy sa používajú v rastlinnom liečení na liečenie niektorých ochorení spôsobených mikroorganizmami.

## Mikroelementy

Rastliny obsahujú prvky, ktorých prítomnosť zvyšuje liečivé účinky vitamínov a spôsobuje, že ich možno užívať vo vyšších dávkach. Deväť chemických prvkov sa zúčastňuje na zložitej štruktúre ľudského organizmu. Sú to: uhlík, vodík, kyslík, fosfor, draslík, vápnik, horčík, striebro a železo, ktoré predstavujú okolo 99 % všetkých prítomných chemických prvkov. Ostatné 1—2 % zaberajú prvky: kobalt, jód, zinok, meď, bór, molybdén a iné, ktoré organizmus potrebuje vo veľmi malých množstvách — desatinách alebo stotínach percenta. Preto tieto prvky nazývame mikroelementy. Prvky, ktorých obsah v organizme predstavuje len milióntinu či miliardtinu percenta, sa volajú ultramikroelementy. Medzi ne patria: urán, thórium, lantán, samárium a iné. Mikroelementy, hoci i vo veľmi malých množstvách, sú nevyhnutné pre normálnu funkciu zdravého organizmu, preto sú v tomto zmysle rovnocenné makroelementom.

Zistilo sa, že mikroelementy alebo ich komplexy s pôvodom prírodných rastlinných látok nespôsobujú ani vo väčšom množstve toxické javy.

Niektoré orgány a tkanivá človeka majú schopnosť vyberať si určité mikroelementy, napríklad kadmium sa zhromažďuje v obličkách, zinok a nikel v pankrease, lítium a ťažké kovy sa koncentrujú v elementoch krvi, hliník a kremík v krvnej plazme. V jadre nervových buniek centrálného mozgu sa vo veľkom množstve nachádzajú mikroelementy, z ktorých niektoré sú rovnomerne rozdelené v mozgu a iné sa koncentrujú v jeho rozličných častiach.

Prítomnosť mikroelementov v organizme a ich koncentrácia v jednotlivých orgánoch a tkanivách nie je náhodná, ale je spojená s ich biologickou úlohou v procese životnej činnosti organizmu.

Rádioaktívne prvky sa tiež koncentrujú v určitých orgánoch. V ľudskom mozgu sa

nachádza určité množstvo rádia a v rastlinách sa tento prvok sústreďuje v koreňovej sústave.

Ultramikroelementy sú súčasťou každého organizmu, tak ako prirodzené rádioaktívne prvky. Pri ich nedostatku sa naruša látková výmena, znižuje sa životná schopnosť jednotlivých buniek, tkanív i celého organizmu. Ochorenia, ktoré vznikli v dôsledku ich nedostatku, možno liečiť len dodaním chýbajúcich rádioaktívnych prvkov.

Každý mikroprvok alebo ultramikroprvok plní špecifickú fyziologickú úlohu v ľudskom organizme a nemôže byť nahradený iným prvkom. Zúčastňuje sa pri tvorbe určitých vitamínov, enzýmov, hormónov a iných látok spojených s biochemickými procesmi. Všetky procesy látkovej výmeny v organizme, vrátane vnútrobunkovej, prebiehajú za prítomnosti určitých chemických prvkov, napríklad mangán je nevyhnutný pri vytváraní vitamínu C, kobalt pri vytváraní vitamínu B<sub>12</sub>. Kobalt sa nachádza v pankrease, ktorý reguluje výmenu sacharidov v organizme. Meď stimuluje činnosť hormónov hypofýzy. Jód je obsiahnutý v hormóne štítnej žľazy. Meď sa aktívne zúčastňuje látkovej výmeny, procesu tkaninového dýchania a zvlášť procesu vytvárania krvi spolu so železom a kobaltom. Biologická úloha mnohých mikroelementov nie je ešte dostatočne preskúmaná, no ich význam pri zachovaní zdravia organizmu je nesporný. V tomto zmysle liečenie rastlinami je prirodzená cesta podávania mikroelementov organizmu. Pri liečení chorého organizmu rastlinami, aj keď sa niekedy nevie presne určiť, aký je nedostatok mikroprvkov, výsledky bývajú priaznivé a ťažkosti sa strácajú. Prijímanie mikroprvkov z rastlinných organizmov je oveľa efektívnejšie, ako liečenie čistými chemickými látkami. Z tohto hľadiska je rastlinný organizmus dokonalejší ako ľudský, lebo z neorganických látok sám vytvára organické, z ktorých sa skladá a ktoré potrebuje pre život a vývin, no vyššie živočíchy a Človek napriek svojej vyspelosti používajú hotové látky, ktoré nemôžu syntetizovať a bez ktorých nemôžu existovať. Takýmto spôsobom sa človek nachádza a vždy sa bude nachádzať v úzkej závislosti od činnosti organizmov rastlinného sveta.

## Liečenie rastlinami a biologické vedy

Liečenie rastlinami (fytoterapia) dostáva v súčasnom období širší priestor než za posledných 30 rokov. Je to praktická biologická veda, ktorá má svoje miesto pri komplexnom liečení niektorých ochorení. V súčasných podmienkach rozvoja lekárstva sa rastlinné liečenie, postavené na pevných základoch nahromadených poznatkov starých civilizácií, dostáva na úroveň dnešného ľudového liečiteľstva.

V každodennej praxi fytotherapeuti pozorujú výsledky dosiahnuté pri liečení liečivými rastlinami, preverujú skúsenosti minulých pokolení, zbierajú nové poznatky, spájajú ich s výsledkami súčasného lekárstva, dopĺňajú ich a obohacujú.

Za posledné desaťročia sa rastlinné liečenie postavilo na pevné vedecké základy. Prežilo značný rozvoj — rozširuje sa fytochemické skúmanie rastlín, rozpracované sú metódy na určovanie účinných látok, zisťujú sa mechanizmy ich vytvárania, pozorujú sa vonkajšie a vnútorné činitele, ktoré pôsobia na kvalitatívny a kvantitatívny obsah účinných látok liečivej rastliny.

V minulosti sa v ľudovom liečiteľstve používali výlučne rastliny, ktoré rástli divo v prírode. Dnes sa však na základe znižovania prírodných nálezísk stále viac pristupuje k pestovaniu viacerých liečivých rastlín.

Pestovanie liečivých rastlín pomocou agrobiologických metód a selekciou vytvára možnosti vyšľachtiť nové kultivary s vysokým obsahom aktívnych látok, vitamínov, enzýmov a mikroprvkov. Týmto spôsobom sa môže fixovať kvantitatívny obsah liečivých zložiek do nízkych hraníc, zatiaľ čo v divorastúcich rastlinách je kolísanie ich obsahu dosť značné a neovplyvniteľné.

Pri pozorovaní biochemického zloženia rastlín môžeme nájsť rastliny vhodné podľa zloženia a liečebného účinku. Podľa situácie možno zamieňať jednu rastlinu za druhú s cieľom dosiahnutia lepšieho výsledku alebo náhrady nedostupnej, prípadne dovozovej drogy. Napríklad namiesto koreňa ipekakuánu (*Rad. ipecacuanhae*) sa u nás používa koreň aj kvet prvosenky (*Rad. et Flos primulae*) alebo namiesto sennového listu a plodu (*Fol. et Fruct. sennae*) kôra z krušiny jelšovej (*Cort. frangulae*).

Je dokázané, že v ľudskom organizme prebieha okolo 15 000 biochemických reakcií, z ktorých 5 000 zaraďujeme medzi základné biochemické reakcie. Keď všetky tieto reakcie prebiehajú normálne, v organizme prebieha normálna látková výmena, organizmus je zdravý. V opačnom prípade funkcia buniek, tkanív a orgánov je narušená, ľudský organizmus začína chorovať. Spočiatku sa narušené funkcie môžu kompenzovať regulačným mechanizmom organizmu a nemusíme ich spozorovať. Neskôr sa však prejavuje chorobný stav, ktorý si vyžaduje vonkajší zásah. Na harmónický priebeh látkovej výmeny (dokonca iba v bunke) sú nevyhnutné viaceré chemické látky, vitamíny, enzýmy a mikroelementy. Ľudský organizmus ich najprirodzenejšie prijíma ako produkty rastlinnej bunky, zostrojenej a pracujúcej

podobným spôsobom ako v živočíšnej bunke. Práve preto metódy liečenia rastlinnými drogami a ich aktívnymi látkami sú omnoho fyziologickejšie ako metódy súčasnej chemoterapie.

Pri liečení liečivými rastlinami treba vedieť, že aktívne látky niektorých rastlín, napríklad náprstníka vlnatého a ľuľkovca zlomocného, majú silné účinky, kým zložky napríklad rumančeka pravého alebo mäty piepornej pôsobia oveľa slabšie. Drogy so slabším účinkom sú netoxické a môžu sa používať dlhší čas pri liečení chronických ochorení. Drogy so šľme pôsobiacimi zložkami sa predpisujú, keď pri liečení treba doceliť silný efekt. Drogy so slabším účinkom sa používajú aj na preventívne liečenie alebo pri rehabilitácii po mnohých ochoreniach. Napríklad kvet aj plod hlohu sa predpisuje na ochranu proti degeneračným ochoreniam srdcovo-cievneho systému alebo počas rehabilitácie pri domácom liečení, rumanček pri vytrvalých žalúdočných ťažkostiach, púpava pri dlhotrvajúcom liečení reumatizmu a pod. Iné rastliny sa používajú do kúpeľov, ako obklady i ako masážne prostriedky. Môžu sa použiť čisté alebo v kombinácii s inými liečivými rastlinami. Niektoré liečivé rastliny majú aj vedľajšie účinky, preto sa stávajú objektom výskumu toxikologie. Fytoterapeuti musia byť dobre informovaní o účinkoch liečivých rastlín a musia zvoliť také liečenie, ktoré nie je nebezpečné, pri ktorom nevznikajú alergické reakcie a toxické príznaky.

Samoliečenie liečivými rastlinami neskúsenými ľuďmi prináša tiež veľa nebezpečení. Typickým príkladom je poškodenie hrubého čreva pri dlhotrvajúcom a nepravidielnom používaní drog účinkujúcich na chudnutie, čo zapríčiňuje ťažkosti vo vodno-solnej výmene a vyvoláva stav slabosti a opustenosti. Pri dlhotrvajúcom používaní sladovky hladkoplodej (sladkého drierka) môžu vzniknúť opuchliny, bradykardia a zvýšenie krvného tlaku. Surová zemiaková šťava môže vyvolať ťažkosti podobné ako pri užívaní atropínu, pretože zemiaková šťava obsahuje solanín. Pri silno účinkujúcich liečivých rastlinách predávkovaním môžu vzniknúť vážne následky pre chorého, napríklad pri požití imela, náprstníka vlnatého, blenu a iných.

Na úspešné používanie liečivých rastlín je nevyhnutné, aby fytoterapeut mal dobrú prípravu a dostatok vedomostí z oblasti biologických vied.

Rastlinné liečenie sa môže a musí rozvíjať iba v úzkej spolupráci so súčasnou medicínou, biológiou, agrobiológiou, biochémiou, fytochémiou, farmakológiou, toxikológiou, fyzioterapiou a inými vedami.

## Zbieranie liečivých rastlín

Rastlinné drogy sa získavajú z liečivých rastlín zbieraných vo vhodnom čase roka a pripravených vo vhodných termínoch a v zodpovedajúcich podmienkach.

Každú liečivú rastlinu treba zbierať v súlade s jej špecifickými vlastnosťami, za vhodných poveternostných podmienok a v rozličnom čase cez deň. Liečivé rastliny zbierame ručne alebo mechanizované. Pri ručnom zbere ukladáme čerstvú vňať, korene, púčiky a konáriky do vhodných nádob, debničiek, košov, tašiek a pod. Treba dávať pozor, aby sa rastliny nepotlačili a nepoškodili pri prenášaní na miesto, kde sa pripravujú drogy alebo sa rastliny sušia. Podľa druhu rastliny a rastlinného orgánu, z ktorého sa získava droga, musia sa pri ich zbere dodržať zásady charakteristické pre každú liečivú rastlinu.

Od chvíle, keď b,ola rastlina odtrhnutá, začínajú v nej prebiehať procesy, ktoré musia byť vhodne usmernené, aby sa získali drogy s uchovanými liečivými látkami a najpriaznivejším liečivým účinkom. Počas sušenia niektorých liečivých rastlín vznikajú vplyvom enzýmov zmeny v chemickom zložení aktívnych látok. V niektorých prípadoch sú tieto zmeny užitočné, no v iných sú nežiaduce.

Pri zbere liečivých rastlín je dôležité zachovať náleziská rastlín. To sa robí podľa určitých pravidiel, ktoré sú rozdielne pre jednotlivé rastliny. Pri zbere musíme vždy nechať určité rastliny na rozmnožovanie daného druhu, aby sa zabezpečil zber aj na budúci rok. Počet rastlín toho istého druhu sa určí podľa konkrétnych podmienok. V žiadnom prípade nesmieme dopustiť vykorenenie rastliny, keď sa zbierajú jej nadzemné časti. Rastliny zbierame vhodnými nástrojmi — nožmi, nožnicami, hrebeňmi na zbieranie rumančeka a inými.

Jednou z metód zachovania prírodných nálezísk divorastúcich liečivých rastlín je periodické striedanie využívaných nálezísk.

V rastlinnom organizme nepretržite prebiehajú biochemické procesy, preto zbieranie jednotlivých rastlinných orgánov musíme robiť práve v čase, keď sú liečivé zložky nahromadené v rastline v najväčšom množstve. Aby sme dosiahli tento cieľ, je dôležité dodržať tieto zásady:

- a) Kvety zbierame skôr, ako sa úplne rozvinú, nie až keď sú odkvitnuté alebo začínajú vytvárať plody.
- b) Listy zbierame až keď sú úplne vyvinuté, majú prirodzenú farbu, nie sú nahryzené od škodcov a poškodené. Pri mnohých druhoch liečivých rastlín sa vyžaduje, aby sa listy zbierali bez stopiek.
- c) Vňať sa nereže dlhšia ako 200 mm, a to od začiatku vrchola stonky smerom ku koreňu, v žiadnom prípade sa netrhá (výnimkou je púpava lekárska, ktorej vňať sa zbiera spolu s koreňom). Nezbiera sa vňať, ktorej kvety sú odkvitnuté alebo nerozkvitnuté. Stonky, ako aj listy na nej musia mať prirodzenú farbu a tvar.



d) Kôru zbierame zo stromov určených na vyrúbanie na jar, keď začína prúdenie miazgy (pred a pri rozvíaní listov). Používa sa iba kôra zo zdravých a nepoškodených konárov. Nie je vhodné, aby pri zbere kôry ostávalo na nej drevo. Obyčajne sa kôra oddeluje z konárov mladých stromov.

e) Púčiky zbierame v čase, keď sa otvárajú. Pri zbere ich nechytáme do ruky, ale ich priamo odrezávame do košíka, v ktorom ich odnášame na miesto sušenia.

f) Semená a plody zbierame obyčajne pred ich plnou zrelosťou. Semená rastlín, ktorých plod je tobolka alebo šesťka, zbierame pred ich rozpuknutím.

g) Podzemné časti rastlín (korene, hrúzy, podzemky) zbierame na jar, keď ešte nezačala vegetácia, alebo na jeseň, keď už vegetácia končí.

Korene vykopávame špeciálnymi rýľmi, pričom treba dávať pozor, aby sa neporanili alebo nerozdrobili. Korene niektorých liečivých rastlín sa vykopávajú po prvom roku, iných až po druhom či treťom roku od ich vývinu. Korene je vhodné vykopávať po daždi alebo na jar, keď je pôda po snehu dostatočne mäkká. Po vykopaní treba korene umyť pod tečúcou vodou zbaviť nalepenej pôdy a hneď očistiť (odkôrovať). Väčšie korene narežeme alebo naštiepame na menšie časti, no niektoré sa nechávajú celé. Drobné koreničky a vlásočnice sa odstraňujú ešte pri vyberaní a čistení a potom sa hneď zakopú späť, aby sa zabezpečila úroda v budúcich rokoch.

Tieto pravidlá treba dodržiavať pri zbieraní čerstvých rastlinných surovín. Vo väčšine prípadov však nie sú v zhode so zvláštnosťami jednotlivých liečivých rastlín a s podmienkami, od ktorých závisí hromadenie aktívnych látok v období vegetácie. Aby sa určilo, kedy je najvhodnejší čas zberu určitej liečivej rastliny, či jej časti, alebo kedy sa rastlina nachádza vo „farmako-terapeutické j zrelosti“, t. j. obsahuje najväčšie množstvo aktívnych látok, musí sa zistiť ich kvantitatívne hromadenie počas celého vegetačného obdobia. Keď je aktívna látka zo skupiny sacharidov, ako sú napríklad slizovité látky, rastlinnú surovinu (napríklad koreň slezu) zbierame na jeseň, lebo vtedy podzemné časti týchto rastlín sú najbohatšie na rezervné látky. Keď však je aktívna zložka zo skupiny sekundárne vytváraných látok, napríklad alkaloidov, táto podmienka neplatí. Koreň Iulcovca je tiež v tomto čase najbohatší na škrob, no obsah alkaloidov v jeho koreni je najvyšší pred príchodom jesene.

Dôležité je aj to, v ktorej časti dňa zbierame rastlinnú surovinu. Je zistené, že napríklad biologická aktivnosť listov náprstníka sa v noci znižuje, lebo vtedy sa glykozidy rozpadávajú a cez deň sa znovu zvyšuje v dôsledku aktívneho priebehu biosyntézy glykozidov. Maximum dosahuje v popoludňajších hodinách, keď je najvhodnejší čas na zbieranie listov náprstníka.

Pri využívaní bohatstva prirodzených lokalít liečivých rastlín treba však postupovať uvážene a šetrne, pretože každoročným zberom sa aj bohaté lokality liečivých rastlín postupne oslabujú a nakoniec úplne zanikajú. V SSR platí zákon SNR č. 1/1955 Zb. a v ČSR zákon č. 40/1956 Zb. a z nich odvodené vyhlášky, ktoré určujú chránené druhy rastlín a podmienky ich ochrany. Blížšie o nich sa dočítate na strane 153.

## Konzervovanie a stabilizovanie liečivých rastlín

Niektoré rastliny sa nekonzervujú, lebo obsahujú zložky, ktoré sa počas tohto procesu rozpadávajú. Takéto sú korene paprade samčej, vňať konvalinky a niektoré rastliny obsahujúce éterické oleje a iné. Pokiaľ sú tieto rastliny ešte čerstvé alebo po ich vysušení, pripravujú sa z nich hneď zápars, odvary alebo iné liečivé formy. Väčšinu liečivých rastlín však možno konzervovať. Cieľom konzervovania je inaktivácia enzýmov, ktoré sú obsiahnuté v čerstvom rastlinnom materiáli a pod vplyvom ktorých sa aktívne látky v rastlinách rozpadávajú.

Rastlinný orgán je určitý čas po odtrhnutí ešte živý, aj keď v tkanivách neprebíha pravá látková výmena. V procese vädnutia však v rastline začínajú prebiehať zmeny po značnej strate vody, pričom bunky postupne odumierajú. Takže v nazbieraných rastlinách prebiehajú enzymatické procesy iba v čase, keď rastliny obsahujú ešte veľa vody. Po zvädnutí rastlinného orgánu a v čase ich sušenia nastáva spontánne rozpadávanie iba labilných látok. Je samozrejme, že zmeny, ktoré vznikajú premenou čerstvej rastlinnej časti na drogu, majú dôležitý význam pre ich liečivé zloženie i ich terapeutický účinok. Niekedy sa môže zloženie rastlín zmeniť počas sušenia v dôsledku iných príčin — priebeh oxidačných procesov alebo racemizácie (pri pomalom sušení Iulcovca zlomocného sa hyoscyamín mení na atropín).

Aktivnosť enzýmov do značnej miery závisí od koncentrácie vodíkových iónov v bunke. Tieto ióny sú dostatočne aktívne zvyčajne pri hodnote pH prostredia medzi 7—10 (alkalické prostredie). Niektoré enzýmy sú aktívne aj v kyslom prostredí.

Niekedy rozpad liečivých látok prebiehajúce pod vplyvom enzýmov v liečivých rastlinách zvyšujú farmakoterapeutickú hodnotu rastlín, no v iných prípadoch sú tieto premeny nežiaduce. Napríklad kvalitnejší matový olej sa získava z listov, ktoré sa pred destiláciou nechali odstáť 12 hodín, pretože za tento čas vznikajú niektoré biochemické premeny. Vytváranie kumarínu v čerstvých rastlinách komanice lekárskej, premena redukovaných antrachinónov pod vplyvom oxidačných enzýmov, hydrolytické rozpadanie glykozidu sinigrínu v horčicovom semene, pričom sa vytvára amylnhorčicový olej a iné sú výsledkom enzymatických procesov, ktoré sú nevyhnutné na dosiahnutie liečebného efektu v daných drogách.

Inokedy však tieto procesy spôsobujú rozpad liečivých látok a likvidáciu ich liečebného efektu. Enzymatické pôsobenie je nežiaduce pri rastlinách obsahujúcich labilné látky, napríklad listy náprstníka vlnatého, Iulcovca zlomocného, blenu čierneho, kyaničky purpureovej a iných. Enzymatické procesy neprebíhajú pri inaktivácii enzýmov, v dôsledku čoho vznikajú tzv. stabilizované drogy. Na tento účel sa používajú rozličné metódy konzervovania, ako napríklad: na čerstvé liečivé rastliny sa pôsobí horúcimi alkoholmi alebo chloroformovými parami a potom sa rastliny sušia; môžu sa použiť aj vodné pary alebo vriaca voda, keď sa pri tom nemení zloženie liečivej rastliny (Múzy vstavača sa potopia na krátky čas do vriacej vody,

čím sa stabilizujú napriek tomu, že tento proces vyvoláva gļejenie škrobu obsahnutého v týchto hTuzách). V stabilizovaných drogách enzymatické procesy nemôžu prebiehať.

Stabilizovanie spomenutým spôsobom je radikálny spôsob konzervovania liečivých rastlín, no ekonomicky je tento spôsob nevýhodný. Vhodnejšie je konzervovanie liečivých rastlín sušením. Pri sušení sa z čerstvej rastlinnej časti odstraňuje voda. No týmto procesom sa účinok enzýmov nezničí, ale sa iba spomalí. Pri navlhčení suchej drogy sa v nej znovu vytvárajú podmienky na aktiváciu enzýmov a na priebeh rozpadných procesov. Preto niektorí autori predpokladajú, že liečebné formy, ako destilované aromatizované vody, tinktúry, extrakty a iné získané z drog alebo z čerstvých rastlín, sú dokonalejšie a liečivé látky sa v nich nachádzajú v trvanlivejšej forme. Dnes sa získavajú aj iné trvanlivé formy z drog, a to disperzie (suché práškovité výťažky drog) a rozličné galenické prípravky, ako aj čisté látky izolované z rastlín.

Čistými látkami dosiahneme rýchly účinok, dobre sa uskladňujú a je možnosť kontroly liečebného efektu, no fytoterapeuti nie vždy uprednostňujú tieto ich výhody. V závislosti od sledovaného cieľa volia najvhodnejšiu liečebnú formu.

Všeobecne nemožno v droge zachovať nezmenené chemické zloženie čerstvej liečivej rastliny. Je dôležité, aby sa pri sušení alebo konzervovaní rastlín nepripustila veľká strata účinnej látky a aby sa zachovala liečebná hodnota rastliny.

## Sušenie liečivých rastlín

Pred sušením musíme čerstvé rastlinné časti očistiť. S podzemných častí treba odstrániť mechanické príměsi, pričom ich na krátky čas vložíme pod tečúcu vodu a silno ich otrasieme. Neočistené korene v konečnom dôsledku obsahujú veľké množstvo minerálnych látok, čo potom znižuje kvalitu drogy. Podľa požiadaviek FCH ZSSR treba koreň niektorých rastlín (ibišu a sladovky hladkoplodej — sladkého drievka) pred sušením ošúpať, čo je najvhodnejšie robiť ihneď po vykopaní koreňa z pôdy.

Nadzemné rastlinné časti pred sušením očistíme od príměsi toho istého rastlinného druhu, prípadne od príměsi z iných druhov, ktoré sa do nich dostali pri zbere.

Rastliny začneme sušiť najneskôr 5—6 hodín po ich zbere. Na konci sušenia sa čerstvá rastlina zmení na drogu, ktorá je trvanlivou liečebnou surovinou. Pri správnom sušení sa v droge zachovávajú účinné látky, droga nečernie a nefermentuje. Liečivé rastliny sušíme v súlade s charakterom účinnej látky. Sušíme ich rýchlo a pri dobrej ventilácii. Pomalé sušenie spôsobuje zahŕňavanie rastlinných častí. Naopak, rýchle sušenie bez ventilácie spôsobuje zaparenie rastlinných častí, rozpad obsahnutých účinných látok i stratu liečebného účinku. Zvlášť rýchlo sa musia sušiť šťavnaté plody obsahujúce vitamíny. Tu sa môže teplota zvýšiť na 70 až 90 °C, pri ktorej sa zachová väčšia časť vitamínov. Rýchlo sa musí sušiť aj materiál, ktorý obsahuje glykozidy, zvlášť z rodu náprstníka, ako aj suroviny obsahujúce alkaloidy (pri teplote 50 °C). Pri tejto teplote a dobrej ventilácii vzduchu dosiahneme sušenie bez zmeny liečivého zloženia rastliny. Liečivé rastliny sušíme prirodzenou teplotou a ventiláciou alebo umelo pomocou aparátov a sušiarňí. Vhodnejšie je sušenie liečivých rastlín v sušiarňi. V súčasnosti sa používajú špeciálne sušiacie komory, kanálové, tunelové, elevátorové a vákuové sušiarne a iné, v ktorých sa reguluje teplota vzduchu. Teplota musí byť v súlade s rastlinným orgánom, ktorý sušíme, ako aj s charakterom účinných látok liečivej rastliny. Najvhodnejšia teplota na sušenie rastlín je 50 °C. Je dokázané, že pri takejto teplote sa činnosť enzýmov zoslabuje, alebo sa úplne preruší. Na začiatku môže byť teplota sušenia vyššia, neskôr by sa mala znížiť na 50 °C.

Pri súčasnom rozvoji techniky sú vyvinuté sušiacie aparáty, kde sa rastliny miešajú ultrazvukom a sušia sa rýchlou zmenou nízkeho a vysokého tlaku. Pri sušení takýmito aparátmi sa úplne zachová zloženie i biochemické vlastnosti liečivej rastliny v sviežom stave.

Prirodzené sušenie prebieha pomaly. Uskutočňuje sa na voľnom priestranstve alebo pod prístreškom, v polozakrytých alebo zakrytých miestnostiach aktívnou ventiláciou. Dobré vysušenie rastlinného materiálu týmto spôsobom sa dosahuje v oblastiach so suchým a teplým podnebí. Čerstvé rastliny sa ukladajú v tenkých vrstvách na sitá. Väčšina z nich sa suší v tieni. Pôsobením priameho slnka zelené listy

a farebné kvety strácajú farbu — zostávajú žlté, bledé. Na priamom slnku sa môžu sušiť tie rastlinné časti, ktoré neobsahujú farbivá — semená, korene, kôry a iné.

Rastliny obsahujúce éterické oleje sa sušia pomaly v prirodzených podmienkach. Rozostielajú sa na hrubšie vrstvy a sušia sa pri teplote 20—30 °C. V týchto podmienkach sušenia drogy sa obsah éterických olejov zvyšuje a kvalita oleja zlepšuje. Pomaly sa môžu sušiť aj drogy, ktorých zložky vynikajú stabilitou a nepodliehajú ľahko pôsobeniu enzýmov.

Liečivé rastliny sa sušia dovtedy, kým sa rastliny nezačnú lámať, drobiť a strácať svoju elasticitosť. V procese sušenia rastliny strácajú značné množstvo vody, v dôsledku čoho sa podstatne zníži ich hmotnosť: púčiky strácajú do 60 % svojej hmotnosti, listy do 75 %, vňať do 70 %, kôra do 40 %, korene do 65 % a plody do 60 %.

Po vysušení sa s drogami robia nasledovné operácie:

1. Čistenie od zožltnutých, zhnitých a silno poškodených rastlinných častí, od rastlinných častí iných rastlín, ako i od minerálnych prímiesí — piesku, pôdy, kameňov a pod.

2. Dosušovanie — keď je obsah vody vyšší, než povpluje norma.

3. Triedenie podľa kvality — podľa ich použitia pre lekárne alebo priemyselné spracovanie.

V procese sušenia sa musí vylúčiť presušenie drog. Presušené listy, kvety a púčiky sa pri balení dobia a menia na prach.

Okrem niektorých drobných plodov a semien sa v lekárenskej praxi alebo v priemysle používajú narezané drogy, prípadne pomleté na prach. Na tieto ciele sa používajú rezacie stroje, mlyny, sitá a iné. Niektoré drogy — listy, kvety, korene sa lisujú, aby ich použitie bolo praktické a aby sa vylúčili straty. Nemôžu sa lisovať kožovité listy (medvedica lekárska), drobné kvietky (rumanček pravý) a niektoré korene. Lisovaním sa tiež zamedzí plesniveniu drogy, keď obsahuje povolené množstvo vody.

Narezané a pomleté drogy určené pre potrebu lekární sa balia do obyčajných alebo pergamenovým papierom podlepených vriec, prípadne do dobre uzavretých plechových škatúl. Drogy určené na spracovanie v priemysle sa balia do vriec, balíkov, papierových vriec, debničiek a pod.

## Príprava zberača liečivých rastlín

Zberač, ktorý bude zbierať liečivé rastliny, musí sa dobre oboznámiť s technikou zbierania a pravidlami sušenia, balenia a uskladňovania drog. Okrem toho je dôležité, aby využil celý komplex vedomostí a skúseností získaných v procese tejto činnosti. Zberač liečivých rastlín musí mať vedomosti zo všeobecnej morfológie rastlín, špecifiky jednotlivých druhov, poddruhov a foriem, čo by neskúsený zberač mohol ľahko popliesť. Je oboznámený so všeobecnými vlastnosťami, zložením a účinkom zbieraných rastlín, pozná jedovaté a nejedovaté rastliny a vie, akého nebezpečia sa treba chrániť pri zbieraní. Pri zbieraní jedovatých rastlín sa nesmie rukami dotýkať očí, úst, nosa, uší alebo iných častí tela a po skončení práce treba, aby si ruky umyl mydlom. Nesmie zbierať rastliny, ktoré sa vyskytujú iba ojedinelé. Pri zbieraní liečivých rastlín oddeľuje nahryzené, suché, zdrevnatelé, sčernalé alebo silno zašpinené rastlinné orgány. Je vhodné, aby jeden deň zbieral len jeden druh rastliny. Rastliny a ich časti sa netrhajú, neškľbú a nelámu, ale sa odrezávajú nožom alebo nožnicami, pričom sa necháva určitý počet jedincov na rozmnožovanie. Pozbierané rastliny sa dávajú do košov alebo debničiek (nie do vriec). Ukladajú sa voľne a nesmú sa stláčať, aby sa nezaparili alebo nezčernali v procese sušenia.

### Púčiky — rozoznávanie a zbieranie

Púčik je premenený a skrútený bočný výhonok so zárodkami zakrytými šupinami. S nástupom jesene šupiny tvrdnú, kožovatejú a týmto spôsobom chránia púčiky pred zamrznutím a inými škodlivými vplyvmi. Niekedy sa z vnútornej strany šupín vylučujú balzamy a živice, alebo sa ukladajú zásobné látky. Každý rastlinný jedinec má vrcholový púčik a pazušné (vedľajšie) púčiky. Vrcholový púčik slúži na nepretržitý rast stonky a z pazušných púčikov sa na jar vytvárajú bočné rozkonárenia stonky alebo sa formujú kvetné púčiky. V zime sú púčiky v pokoji a nazývame ich zimné púčiky, no začiatkom jari napučievajú a šupiny sa otvárajú. Tieto procesy prebiehajú v čase prúdenia miazgy. V tomto čase zbierame púčiky, z ktorých sa pripravujú niektoré liečivé drogy. Listové a konárové púčiky topola obsahujú glykozidy salicín a populín, živičnaté látky, flavóny, galovú kyselinu. Listové púčiky brezy bielej obsahujú éterický olej, saponíny, flavóny. Konárové púčiky borovice bielej obsahujú éterický olej, živičnaté flórčiny a vitamín C. Na liečebné účely sa ešte používajú púčiky osiky, vŕby a iných liečivých rastlín. Tieto púčiky sa zbierajú v čase, keď sa šupiny púčikov otvárajú a medzi nimi sa začínajú ukazovať svetlé pásiky. Toto obdobie trvá len niekoľko dní. Púčiky sa zbierajú spolu s konáríkmi, z ktorých sa odstraňujú už rozvinuté alebo ešte zatvorené púčiky. Konáriky sa potom viažu do

zväzkov, ktoré sa sušia na vzduchu. Po oschnutí sa púčiky mrvia. Kvetné púčiky sa sušia pri miernej teplote v tenkej vrstve a často sa miešajú, aby sa nezaparili a nesplesnivali. Po stlačení prstami sa púčiky musia ľahko rozpadáť.

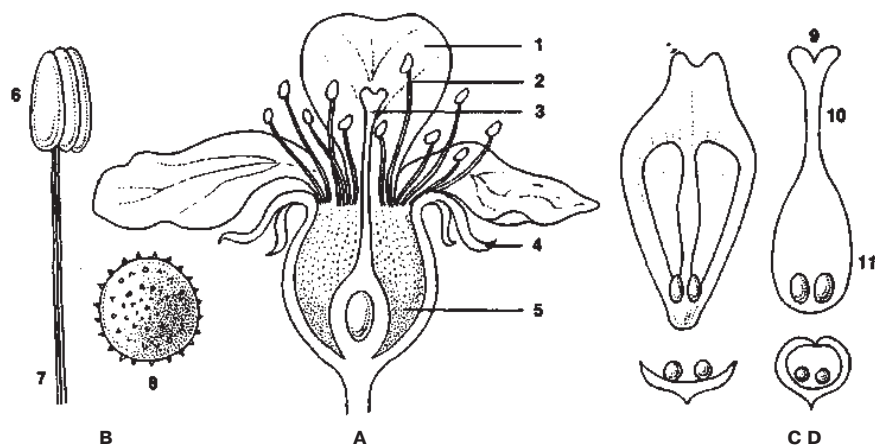
## Kvety — rozoznávanie a zbieranie

Kvet je skráteneý letorast s metamorfovanými listami, ktoré zodpovedajú jeho funkcii ako orgánu pohlavného rozmnožovania. Kvet sa skladá: z kvetnej stopky, kvetného lôžka, kvetného obalu (okvetie alebo kalich a koruna), tyčiniek (nitka, peľnica) a piestika (semenník, čnelka a blizna).

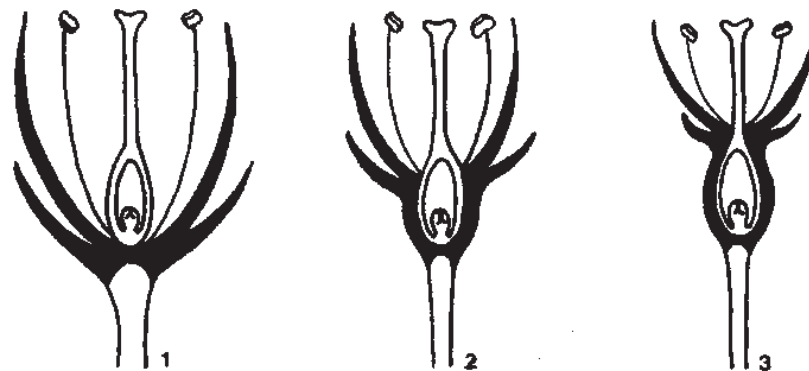
Keď sa kvetný obal skladá z rovnakých lístkov, nazýva sa okvetie. Keď je však zložený z kratších a dlhších lístkov, hovoríme o kalichu a korune. Keď sú všetky lístky zelené a podobajú sa poháriku, okvetie sa nazýva pohárovité a keď sú rovnako sfarbené a podobajú sa korune, okvetie sa nazýva korunovité. Niektoré rastliny (obilniny) majú kalich šiřne redukovaný (operujú sa vetrom). Korunu poznáme zrastenolupienkovú a vornolupienkovú.

Podľa rozloženia kvetných častí sa kvety delia na pravidelné a asymetrické. Keď sú v jednom kvete vyvinuté tyčinky aj piestik, kvet je obojpohlavný, keď sa tyčinky nachádzajú v jednom kvete (samčom) a piestik v druhom (samičom), kvety sú jednopohlavné. Ak sa na tej istej rastline nachádzajú samičie aj samčie kvety, rastlina je jednodomá, keď má len jeden druh kvetov (samičie alebo samčie), je dvojdómá.

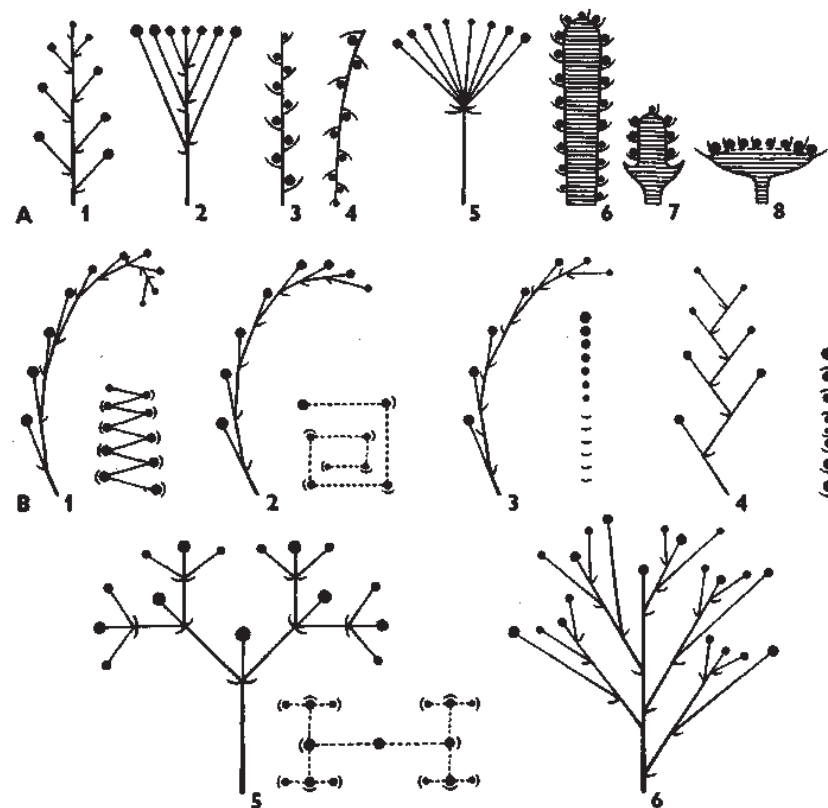
Najdôležitejšími časťami kvetu sú tyčinky a piestik. Tyčinky sú zložené z nitky a peľnice. Peľnica má dva peľové včky plné peľových zrníek. Piestik sa skladá



Stavba kvetu: A — prierez kvetom čerešne, B — tyčinka, C — plodolist nahosemenných rastlín, D — plodolist krytosemenných rastlín — piestik: 1 — koruna, 2 — tyčinka, 3 — piestik, 4 — kalich, 5 — čiaška, 6 — peľnica, 7 — nitka, 8 — peľové zrno, 9 — blizna, 10 — čnelka, 11 — semenník



Semenníky: 1 — vrchný — tyčinky a kvetné obaly vyrastajú z bazálnej časti; 2 — polospodný — bazálna časť zrastá s kvetným lôžkom alebo kvetnými obalmi a tyčinkami; 3 — spodný — kvetné obaly a tyčinky vyrastajú z hornej časti



Súkvetie: A — strapcovité: 1 — jednoduchý strapec, 2 — chocholík, 3 — jednoduchý klas, 4 — jahňada, 5 — okolík, 6 — šúlok, 7 — hlávka, 8 — úbor; B — vrcholíkované: 1 — závinok, 2 — kosáčik, 3 — skrutek, 4 — vejárik, 5 — vidlica, 6 — vrcholík



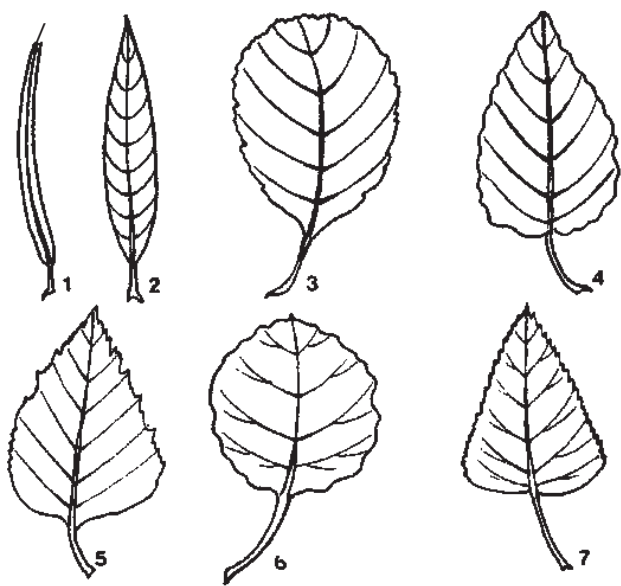
z dolnej rozšírenej časti — semenníka, strednej zúženej časti — čnelky a hornej časti — blízny. Čnelka niekedy nemusí byť vyvinutá, hovoríme, že blížna je sediaca. Semenník podľa polohy k iným častiam kvetu môže byť vrchný, spodný a polospodný. Vrchný semenník je voľný, nezrastený s ostatnými časťami kvetu a kvetným lôžkom. Spodný semenník je zrastený s kvetným lôžkom.

Kvety sa nachádzajú buď na vrcholoch stoniek alebo v pazuchách listov. Rozložené sú po jednom alebo v súkvetiach. Súkvetia môžu mať najrozmanitejšiu formu, stavbu alebo rozloženie. Súkvetia sú klasifikované do dvoch veľkých skupín, a to jednoduché a zložené.

Jednoduché súkvetia sú: stravec (hyacint, kapsička pastierska, náprstník), klas (skorocel), šúľok (áron, kukurica), okolík (cibuľa, prvosenka), hlávka (ďatelina, lucerna), úbor (astrovité), chočholík (hruška), jahňada (orech, breza).

Zložené súkvetia sú: okolík okolíkov, stravec strapcov (palina, pamajorán), klas klasov (pšenica, raž), metlina strapcov (orgován, vinič), vidlica (klinček), skrutec (nezábudka), vejárik (gladiola).

Kvety sa zbierajú v čase kvitnutia. Pri niektorých rastlinách sa však zbierajú začiatkom kvitnutia (hloh, zemežlč). Nesmú sa zbierať odkvitnuté kvety. Dôležité je dávať pozor, aby sa nezmiešali kvety rastlín, ktoré sa podobajú. Kvety zbierame ručne. Ukladáme ich do košíkov a hneď rozostelieme v tenkých vrstvách, aby sa dobre sušili. Kvety musíme očistiť od príměsí, a to mechanických i rastlinných. Semenník dobre usušenej drogy sa pri stláčaní musí rozpadávať.



Listy podľa tvaru čepele:  
 1 — ihlicovitý,  
 2 — kopijovitý,  
 3 — obrátenovajcovitý,  
 4 — vajcovitý,  
 5 — kosoštvorcový,  
 6 — okrúhly,  
 7 — trojuholníkový

## Listy — rozoznávanie a zbieranie

Listy patria medzi najdôležitejšie rastlinné orgány. Ich prostredníctvom rastliny fotosyntetizujú, dýchajú a odparujú vodu získanú z koreňov. Práve v listoch prebieha syntéza všetkých organických látok nevyhnutných pre život rastlinnej bunky. Tu sa syntetizujú látky, ktoré sú potrebné pre fytoterapiu.

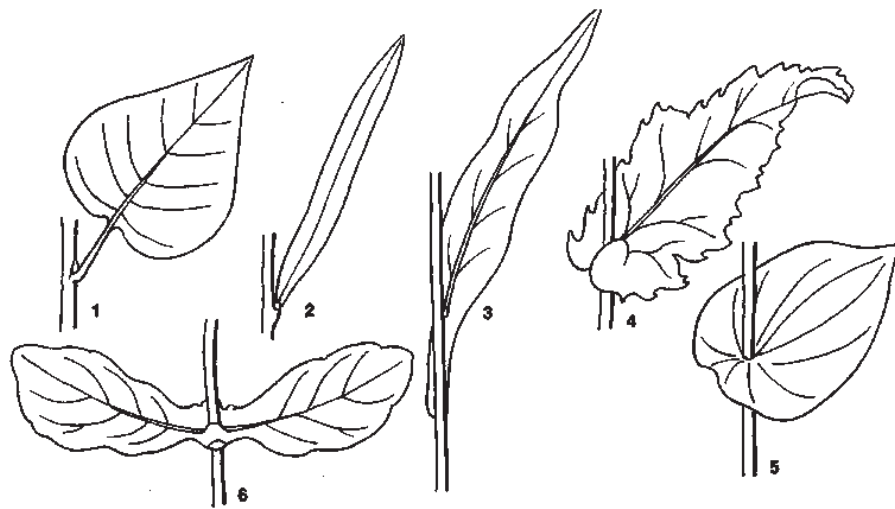
List spĺňa najrôznejšie funkcie — v listoch sa zhromažďujú zásobné látky, slúžia na vegetatívne rozmnožovanie. Prílistky, listene, kalich, šupiny púčikov na stonke a podzemných orgánoch, kľúčne listy, šupiny podzemných cibúľ, niektoré ostne, tŕne a úponky sú modifikované listy, ktoré majú najrozličnejšie funkcie.

Dobre vyvinutý list je zložený z listovej čepele, listovej stopky a pošvy. Čepeľ je lupeňovitá časť listu, ktorá spĺňa jeho základné funkcie. Pomocou listovej stopky sa čepeľ orientuje k svetlu. Pošva je rozšírená časť stopky v mieste, kde je listová stopka pripojená k stonke. Pri listovej stopke niektorých rastlín sa vytvárajú prílistky, ktoré majú rozličnú formu i funkciu.

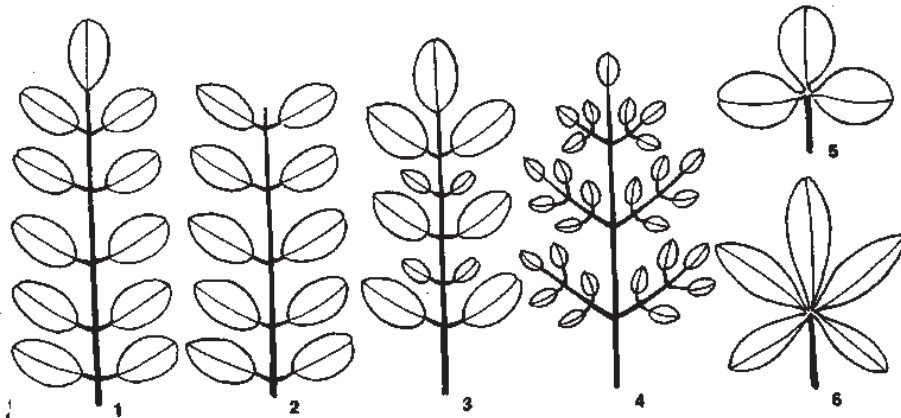
Postavenie listov na stonke je dôležitým znakom, prostredníctvom ktorého sa charakterizujú jednotlivé rastlinné druhy. Postavenie listov môže byť: striedavé (spirálovité), protistojné a praslénovité. Podľa spôsobu pripojenia k stonke listy rozdeľujeme do nasledovných skupín: stopkatý list (lipa, fialka), sediaci, polosediaci, zbiehavý, poloobjímavý, objímavý (mak), prerastený, zrastený (klinček).



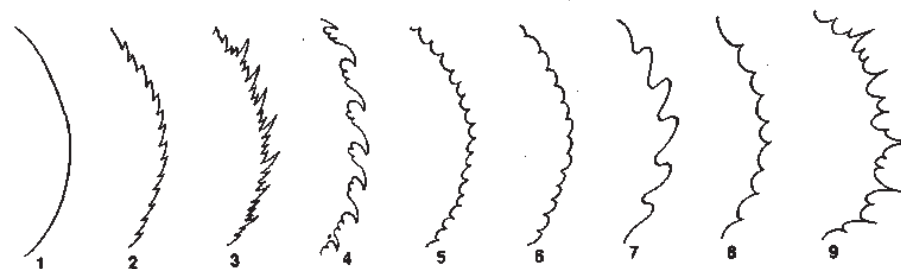
Postavenie listov na stonke: 1 — prízemná ružica, 2 — listy protistojné, 3 — listy striedavé, 4 — listy praslénovité



Pripojenie listov na stonku: 1 - stopkatý list, 2 - sediaci list, 3 - zbiehavý list, 4 - objímavý list, 5 - prerastený list, 6 - zrastené listy



Zložené listy 1 - nepárno perovitý list, 2 - párno perovitý list, 3 - pretrhované nepárno perovitý list, 4 - dvojité perovitý list, 5 - dľaňovito zložený list - trojpočetný, 6 - dľaňovito zložený list - päťpočetný



Okraj listov: 1 - celistvookrajový, 2 - pilkovitý, 3 - dvojité pilkovitý, 4 - gracovitý, 5 - zúbkatý, 6 - vrúbkovaný, 7 - chobotovitý, 8 - vykrajovaný, 9 - vyhryzený

Na čepeli možno pozorovať mnohé žilky rozličnej hrúbky a rôzne rozkoňarené. Sú to v podstate cievy zväzky, ktorými sa transportuje voda a soli z koreňov do listov a opačným smerom prúdia organické zlúčeniny syntetizované v listoch. Podľa konzistencie listy môžu byť bylinné, blanité, kožovité (brečtan, medvedica lekárska), mäsité, priesvitné, tučné, tvrdé a pod.

Podľa členitosti čepelí listy rozdeľujeme na jednoduché a zložené. Najčastejšie sa vyskytujú jednoduché listy. Takéto listy majú najčastejšie byliny a niektoré stromy. Majú iba jednu listovú čepel, ktorá je celistvá alebo delená.

Podľa tvaru a delenia sa jednoduché listy rozdeľujú na: perovito zárezové, dľaňovito strihané, laločnaté, zastrihované, rozstrapkané, zárezové a dielne. Tieto znaky tvoria aj rozličné kombinácie. Zložené listy sú zostavené z niekoľkých čepelí. Podľa postavenia čepelí sa listy delia na dľaňovito a perovito zložené.

Podľa tvaru vrchola čepelí môžu byť listy: tupé, končisté, ostňovité, zaokrúhlené, uťaté, utlačené, vykrojené a iné; Podľa tvaru bázy listovej čepelí: srdcovité, obličkovité, vykrojené, šípovité, oštepovité, klinovité a iné. Podľa zúbkatosti okraja listovej čepelí sú listy: celistvookrajové, zúbkaté, pilkovité, vrúbkované, vykrajované, strihané a iné.

Listy sa zbierajú ručne, ukladajú sa do košov, pričom sa prečistia od listov iných rastlín, poškodených a nekvalitných listov, rozostielajú sa v tenkých vrstvách a sušia sa pri teplote nie vyššej ako 45 °C. Sušenie pokračuje dovtedy, kým sa pri stlačení stredná žilka listu začne lámať a list sa neohýba, ale sa láme a rozpadá.

## Stonka a vňat' — rozoznávanie a zbieranie

Pri rastlinách stonka spĺňa niekoľko hlavných funkcií. Predovšetkým slúži ako opora rastlinného organizmu, pričom nesie listy, kvety, transportuje vodu a soli z koreňov a v opačnom smere z listov asimilované zlúčeniny. Okrem toho sa v nej ukladajú rezervné výživné látky, ktoré rastlina využíva skoro na jar.

Stonka sa modifikuje do najrozličnejších tvarov, ktoré spĺňajú najrozličnejšie funkcie: ochrannú, asimilačnú, rezervnú, zásobnú (vody) a iné. Modifikované stonky sú: podzemky, niekedy aj hľuzy, cibule (jednoduché, zložené, podzemné aj nadzemné), cibuľovité hľuzy, asimilujúce stonky, niektoré trne a úponky, sukulenty so silno rozvinutým vodonosným tkanivom a iné.

Stonka sa rozvíja prostredníctvom vrcholového púčika a z vedľajších pazuchových púčikov vytvára listy a bočné rozkoňarenia. Na drevinách sa vytvárajú aj spiacie púčiky, z ktorých sa po niekoľkých rokoch vyvíjajú vlky a tiež adventívne púčiky, z ktorých sa vyvíjajú stonkové výhonky (na koreni koreňové výhonky) a pomáhajú rastline prežiť po odstránení hlavnej stonky. Pre stonku ako rastlinný orgán je charakteristické, že vytvára listy a uzly a je rozčlenená na stonkové články.

V prírode sa stretáme aj s redukovanými (silnejšími alebo slabšími skrútenými) stonkami; čo je pri jednotlivých rastlinách plne racionálne — pri ružicovom postavení listov (púpava, kapsička pastierska, prvosienka) alebo pri niektorých drevinách (na skrútených konárkoch sa vyvíjajú kvety a plody).



Podľa smeru rastu stonka môže byť: priama, zakřivená, sklonená, oblúkovitá, poliehavá, plazivá, rozprestretá, ovijavá, popínavá a iné. Podľa priečného prierezu môže byť: okrúhla alebo zaoblená, stlačená, troj, štvor alebo mnohohranná, rezná, rebrovitá, ryhovaná a iné. Stonky podľa rozkonárenia môžu byť: hemiblaštické, heterobrachiálne a iné. Podľa dĺžky života sa stonky delia na: jednoročné, dvojročné a trváce, podľa konzistencie bývajú: bylinné, drevnaté, stržňovité, mäsité, tvrdé, mliečiace a iné.

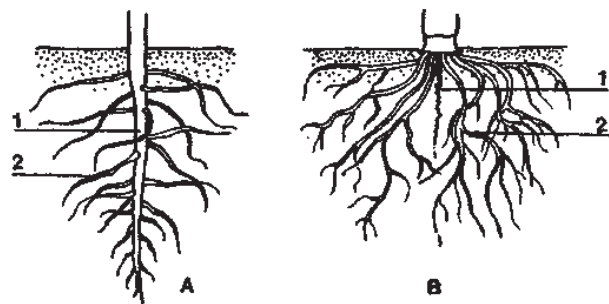
Niekedy sú stonky tak veľmi modifikované, že sa ťažko dajú spoznať a namiesto nich rastliny rozvíjajú nepravé stonky. Také sú napríklad stonky cibule, cesnaku a póru, pričom sa v ich stonke ukladajú zásobné látky. Nezáleží na tom, do akej miery je stonka modifikovaná, vždy je nositeľom listov a kvetov. Spolu s listami a kvetmi nachádza upatnenie pri rastlinnom liečení (fytoterapii). Pre zberača rastlín je známe, že drogu vňať predstavujú stonky spolu s listami a kvetmi. Vňať sa zbiera v čase kvitnutia rastliny, pričom sa odrezáva vrchných 0,20 m spolu s vrcholom. Vňať sa suší *zviazaná* na malé zväzky, ktoré sa zavesia na suché, teplé a vzdušné miesto. Keď začne vnútorná vňať vo zväzku černieť, treba drogu rozoslať na tenkú vrstvu a sušiť ako listy alebo kvety. Keď drogu sušíme v sušiarňi, teplota by sa mala pohybovať od 40 do 70 °C. Sušenie pokračuje dovtedy, kým sa stonka pri manipulácii láme; nesmie sa ohýbať.

### Korene, Múzy, podzemky a cibule — rozoznávanie a zbieranie

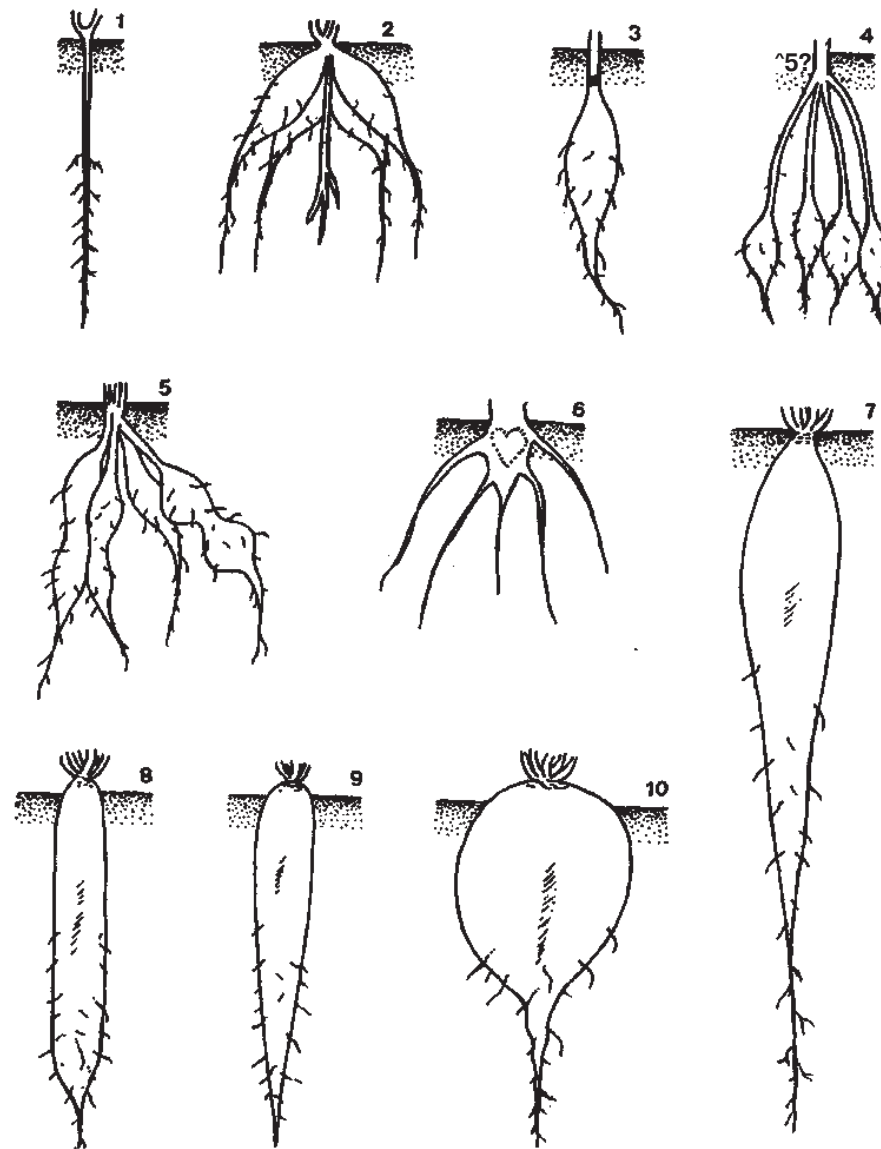
Koreň drží rastlinu v pôde, z ktorej prijíma vodu a minerálne soli, hromadí v sebe zásobné látky a slúži na vegetatívne rozmnožovanie rastliny. Niekedy sa korene modifikujú, aby mohli plniť doplňujúce alebo úplne iné funkcie. Môžu sa v nich hromadiť zásobné látky, ktoré majú veľký význam pre fytoterapiu. Pravý (nie modifikovaný) koreň nikdy nevytvára listy a nie je členený na uzly a internódiá.

Koreň sa skladá z hlavného koreňa a bočných koreňov. Spolu vytvárajú koreňovú sústavu.

Okrem bočných koreňov sa niekedy vytvárajú ďalšie korene, aby sa zväčšila ich celková plocha a zlepšila minerálna výživa. Pri niektorých rastlinách sa vytvárajú na



Typy koreňovej sústavy:  
 A — s hlavným koreňom,  
 B — so zakrpateným hlavným koreňom;  
 1 — hlavný koreň,  
 2 — bočné korene



Korene podľa tvaru: 1 - niťovitý, 2 - zhrubnutý, 3 - v strede zhrubnutý, 4 - na vrchole zhrubnutý, 5 - prerusovanezhrubnutý, 6 - srdcovitý, 7 - vretenovitý, 8 - valcovitý, 9 - kulovitý, 10 - replivý

listoch (begónia), pri iných slúžia ako vedľajšia opora. Koreň, ako aj iné orgány, podlieha modifikácii. Dost' často zhrubne, pričom vytvára bulvy, hľuzy, podzemky a cibule — sú to modifikované korene.

Vo všetkých podzemných častiach sa zhromažďujú zásobné látky, ktoré sú na jar nevyhnutné pre vývin rastliny. Podzemok sa líši od koreňa tým, že vytvára uzly a medziuzlové články, púčiky a listy a na hľúzach sa tiež môžu vytvárať púčiky.

Korene, hľuzy, podzemky a cibule sa nachádzajú v prírode v rozličných obmenách: hlavný koreň s bočnými koreňmi, kuželovitý koreň, zväzkovitý koreň, hľuzovitý koreň, šupinatá cibuľa a horizontálny podzemok, vertikálny podzemok a hľuzy. Hľuzovitý koreň vytvára napríklad dália, púpava, sladovka hladkoplodá (sladké drierko), vstavač a pod.

Modifikované korene s novými funkciami sú: prichytný koreň (brečtan), barlovitý koreň (kukurica, fikus), vzdušný koreň (liany), zaťahovací koreň (jasienka, ľalia a iné).

Korene, hľuzy, podzemky a cibule sa vykopávajú na jeseň pred ukončením vegetácie rastlín (keby sme ich hľadali neskôr, nebudú už na pôde viditeľné znaky, podľa ktorých by sme mohli korene nájsť a určiť). Korene treba očistiť od pôdy, deformovaných a nahnitých častí. Ukladáme ich do košov a umývame prúdom studenej vody. Pri niektorých koreňoch odstraňujeme bočné korene, iné štiepame alebo šúpeme, aby sa ľahšie vysušili. Niektoré hľuzy alebo hľuznaté korene (žeň-šeň, vstavač) pred sušením konzervujeme jednorazovým ponorením do vriacej vody. Všetky podzemné orgány sušíme v tieni a pri dobrej ventilácii. Keď podzemné orgány sušíme v sušiarňi, teplota sa musí pohybovať od 45 do 70 °C. Na sŕnku sa môžu sušiť iba korene obsahujúce tanín a niektoré alkaloidy. Korene, ktoré obsahujú silice, sa na slnku nesmú sušiť. Korene sú vysušené vtedy, keď sa pri manipulácii neohýbajú, ale lámu.

## Plody a semená — rozoznávanie a zbieranie

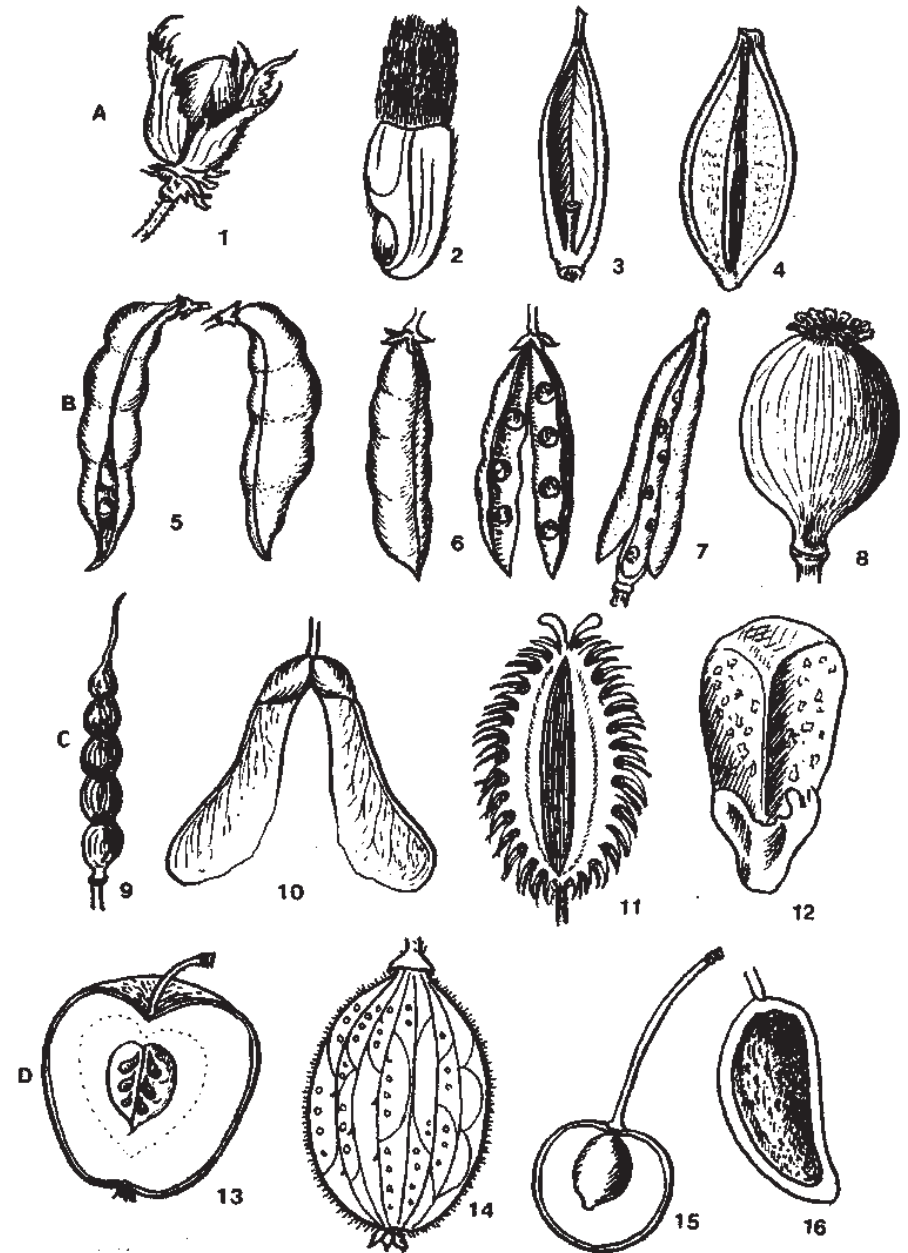
Plod je rastlinný orgán, ktorý obaľuje semená a vytvára sa premenou pletka po oplodnení vajíčka v semenníku. Plod sa skladá z vonkajšieho, stredného a vnútorného oplodia, v ktorom sú semená. Semeno je rozmnožovací orgán, v ktorom sa vyvíja zárodok nového rastlinného jedinca.

Príroda vytvorila ohromnú rôznorodosť a prispôbivosť plodov. Sú klasifikované podľa konzistencie oplodia (suché, dužinaté, kamenné), podľa spôsobu rozpuškávania plodu (pukavé, nepukavé, rozpadavé), podľa počtu semien (jednosemenné a mnohosemenné).

Suché nepukavé plody sú: oriešok (lieska), žaľuď (dub), nažka (jaseň, javor, breza, brest), chocholec (slnečnica), zrno (pšenica).

Suché pukavé plody sú: mechúrik (záružlie), šesulka (kapsička pastierska), struk (fazuľa), šesulka (kapustovité), toboľka (mak, blen, trojdielna so zúbkom).

Suché rozpadavé plody nepukajú, ale sa rozpadávajú bez otvárania (mrkvo-vité).



Druhy plodov: A — plody nepukavé, B — plody pukavé, C — plody rozpadavé, D — plody dužinaté; 1 — oriešok, 2 — nažka, 3, 4 — zrno, 5 — mechúrik, 6 — struk, 7 — šesulka, 8 — toboľka, 9 — pastruk, 10–11 — dvojnažka, 12 — tvrdka, 13 — malvica, 14 — bobuľa; 15, 16 — kôstkovica

# Špeciálna časť

Dužinaté plody sú: bobuľa (rajčiak, čučoriedka), citrusový plod (citrón, pomaranč), pepónium (tekvica, melón), malvica (jablko), kôstkovica (slivka, čerešňa) a iné.

Niektoré rastliny vytvárajú plodstvá. Plodstvá sú: plodstvo nažiek v zdužnatenom lôžku (jahoda — mäsitá časť je vytvorená z rozrasteného kvetného lôžka a plody sú nažky, ktoré sú roztrúsené po povrchu mäsitej časti), plodstvo nažiek v hypantídiu (šípka), plodstvo kôstkovičiek (malina — viacej kôstkovičiek sa rozvinulo z jedného kvetu). Súplodia predstavujú súbor plodov z jedného súkvetia. Takýmto je súplodie nažiek (moruša).

Plody zbierame vtedy, keď sú dostatočne zrelé. Na získavanie drogy nezberáme nedozreté alebo prezreté plody. Tento istý princíp treba dodržať aj pri zbere semien, no často sa semená zbierajú pred dosiahnutím plnej zrelosti — kosí sa nadzemná časť rastliny a viaže sa do zväzkov. Sušíme ich na slnku, aby sa ukončil proces dozrievania semien a až potom sa zväzky vymláti. Keby sa semená nechali dozrieť na rastline, mohli by predčasne vypadávať. Suché plody a semená obsahujú málo vody, preto sa iba dosušajú vo vzdušných miestnostiach alebo v sušiarňach. Dužinaté plody sa najlepšie sušia v sušiarňach dovtedy, kým sa prestanú zlepovať. Pri uskladňovaní suchých plodov treba dávať pozor na poškodenie škodcami alebo hlodavcami.

## Kôry — zbieranie a sušenie

Kôra drevín plní ochrannú funkciu. V lykových vláknach sa často ukladajú látky, ktoré majú zvláštny význam v rastlinnom liečiteľstve. Ukladajú sa v nich triesloviny (galotaníny a katechíny), glykozidy — antrachinónové s prečisťujúcim účinkom (rešetliak), srdcové glykozidy (periplocín), antipyretické glykozidy (salicín v kôre vŕby), saponíny — triterpénový betulín (v kôre brezy), živice, estery, sacharidy, volná kyselina galová, voľné antrachinóny a iné.

Kôru ako farmaceutickú surovinu zbierame predovšetkým skoro na jar (február—marec), keď je silné prúdenie miazgy. Vtedy sa kôra ľahšie oddeľuje. Kôru prasleňovito narežeme vo vzdialenosti 0,25 až 0,30 m jeden nárez od druhého. Potom sa tieto nárezy spoja pozdĺžnym rezom, čím vzniknú pravouhlé tvary kôry, ktoré otiekame dreveným kladivom. Pri zbere kôry treba dávať pozor, aby z vnútornej strany nebolo na kôre drevo a vonkajšiu stranu treba očistiť od lišajníkov a iných nečistôt.

Kôry sušíme na slnku vonkajšou stranou hore, na vzdušnom mieste. Kôry obsahujú malé množstvo vody a môžu sa tiež dosušovať v tieni alebo v sušiarňach pri teplote do 50 °C. Sušia sa dovtedy, kým sa pri manipulácii začnú lámať. Po vysušení sa kôry často sfarbia do červenohneda, čo je zapríčinené oxidáciou obsahujúcich trieslovín.

# Liečivé rastliny

## 1. Alchemilka žltozelená — *Alchemilla xanthochlora* ROTHM.

Ružovité — *Rosaceae*



Alchemilka je trváca bylina s chlpatou a rozkonárenou stonkou, ktorá dosahuje výšku do 0,30 m. Dolné listy sú dľaňovito deväťdielne, zúbkaté s dlhými stopkami, horné (stonkové) listy sú na krátkej stopke alebo sediace, chlpaté a rozložené v praslenoch. Kvety sú žltozelené, drobné, so štyrmi tyčinkami a nachádzajú sa na vrchole stonky v malých, okolíkom podobných súkvetiach. Plod je nažka zatvorená v kvetnom lôžku. Koreň je tmavohnedý a rastie šikmo.

Alchemilka rastie od nížin až po vysokohorské pásmo, na vlhkých lúkach, prameniskách, pozdĺž potokov a riek, vo vlhkých lesoch, popri kanáloch a všade tam, kde je vlhké prostredie.

**Droga.** Vňať a koreň alchemilky — *Herba etradix alchemillae*.

Celú rastlinu aj s koreňmi zbierame v čase kvitnutia (júl—august). Suší sa v tieni alebo v sušiarni pri teplote do 45 °C. Vysušená droga má horkastoštipľavú chuť a nevoní. Stonka je zelená a korene tmavohnedé. Uskladňuje sa na tienistom, suchom a vzdušnom mieste.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje triesloviny elágového typu (6—8 %), kyselinu salicylovú, flavonoidy, horčiny, vitamín C, sliz, škrob a niektoré nepreskúmané látky.

**Účinok a použitie.** Účinok drogy je predovšetkým adstringentný (sťahujúci) a zastavujúci krvácanie. Predpisuje sa pri ochoreniach ženských pohlavných orgánov.— silná menštruácia a zhoršená funkcia vaječníkov, zápalové ochorenia vagíny, výtok a pri hemoroidoch. Droga má aj mierny spazmolytický (uvoľňujúci kŕče) a močopudný účinok pri ochoreniach tráviacich orgánov, žlčníkovej dyskinéze, piesku v obličkách a žlčníku. Zvonka sa používa vo forme obkladov na zle sa hojace rany, vredy a pri reumatizme. Odvar z alchemilky sa používa pri nádche a krvácaní z nosa.

Ludové liečiteľstvo odporúča drogu na vodnatieľku (opuchliny), pri tučnote cukrovke, bolesti hlavy, hnisavých zápaloch a iné.

Používa sa vo forme odvaru. Dve polievkové lyžice nadrobno nakrájanej alchemilky zalejeme 500 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty. Necháme vylúhovať 30 minút. Odvar užívame šesťkrát

## 2. Áron alpský - *Arum alpinum* SCHOTT et KOTSCHY

Áronovité — Araceae



Áron alpský je trváca bylina, ktorá vytvára podzemnú, mäsitú, oválnu alebo vajcovitú hľuzu. Listy sú kopijovité s dlhými stopkami, lesklé, často s hnedými skvrnami na rube. Kvety sú bledožltozelené, veľmi nenápadné, zavlnuté do šúľka. Samičie kvety sa nachádzajú v doľnej časti šúľku a sú zložené z jednopuzdrových semenníkov, samčie sa nachádzajú v hornej časti a sú zložené z troch až štyroch tyčínok. Nad a pod samčiami kvetmi sa nachádzajú nitkovité výrastky. Horná časť šúľka je holá a vyčnieva von. Plod je čierna bobuľa. Rastlina kvitne na jar.

Áron alpský rastie najmä na tienistých miestach, v húštinách, krovinách riedkych lesov a hájov, niekedy na

denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle. Tento odvar používame aj na obklady, vagínové kúpele a výplachy nosovej dutiny.

okrajoch ciest v priekopách. Znáša aj suchšie stanovište.

**Droga.** Hľuza árona - *Tuber ari*. Droga je jedovatá! V CSR je áron evidovaný medzi vzácnejšími taxónmi vyžadujúcimi ochranársku pozornosť. Zbierať sa môže iba po dohode s orgánmi štátnej ochrany prírody.

Hľuzy zbierame pred vyrastaním listov.

**Chemické zloženie.** Hľuzy árona obsahujú škrob (70 %), glykomannany (6 %), flavonoidy, éterický olej (0,5 %); saponíny, áronín (do 0,1 %), arín, nikotín a iné prchavé alkalické látky. Hľuzy majú liečivý účinok iba v čerstvom stave.

**Účinok a použitie.** Droga má protizápalový účinok a používa sa pri ochoreniach dýchacích ciest (laryngitída, faryngitída, bronchitický katar, kašeľ), ako aj ochoreniach tráviaceho ústrojenstva (chronická gastritída, kolitída, hyperacidita). Tiež účinkuje utišujúco pri obličkových kameňoch a piesku a pri ochoreniach pečene.

Ludové liečiteľstvo používa túto rastlinu pri neurózach, ako aj na liečenie hemoroidov (kúsky surovej hľuzy, veľké ako kukuričné zrno, sa používajú trikrát denne; aby neštípali, treba ich zabaliť do cesta alebo chleba).

Poznámka. Liečenie áronom treba robiť pod lekárskou kontrolou!

## 3. Asparágus lekársky (špargľa) — *Asparágus officinalis* L.

Liliovité — Liliaceae



Asparágus je trváca bylina s tenkými, holými stonkami, vysokými 1 m. Právě listy majú obmedzené na drobné šupinky. V ich pazuchách vyrastajú listom podobné zelené konáriky, ktoré nahrádzajú pravé listy. Rastlina je dvojdomá. V treťom roku kvitnú drobné, žltozelené, jednotlivé samičie kvety so šesťpočetnou korunou. Plod je červená guľatá bobuľa s 3–6 hranatými čiernymi semenami. Podzemok je horizontálny, šupinatý a slabo rozkonárený. Rastlina kvitne v júni.

Asparágus rastie divo na trávnatých miestach, lúkach, v krovinách, riedkych hájoch, v nížinách a miernych pahorkatinách. Vyžaduje vápenatú pôdu. Pestuje sa pre mladé, etiolizované šťavnaté výhonky (špargľa).

**Droga.** Koreň (podzemok) a vňať asparágusa — *Radix etherba asparagi*.

Podzemok sa vyberá na jeseň (október–november) alebo skoro na jar (ma-

rec—apríl). Vňať zbierame pred kvitnutím (apríl—začiatok mája). Suší sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Podzemok obsahuje 0,04 % asparagínu, arginín, asparagózu, glykozid koniferín, kyselinu galovú, cholín, saponín, sacharid, proteiny, masťný olej a iné. Vňať obsahuje aj flavonoidy, vitamín C, tyrozín a iné. Cez ročné obdobia sa jednotlivé množstvá látok v rastline podstatne menia.

**Účinok a použitie.** Asparagín a výťažky z asparágusu pri vnútornom používaní rozširujú cievy a znižujú krvný tlak, zosilňujú sťahy srdca a spomaľujú jeho rytmus, zvyšujú vylučovanie moču, zlepšujú funkciu pečene a sleziny a znižujú látkovú výmenu. Zápar z drogy sa predpisuje pri srdcových ťažkostiach, pri blokovaní kvapalín v organizme, pri hypertónii, pri ochoreniach sleziny a pečene.

V ľudovom liečiteľstve sa odporúča pri cukrovke, obličkových a močových kameňoch, hemoroidoch, dyzentérii, na zvýšenie laktácie, pri prostate, ekzémoch a iných.

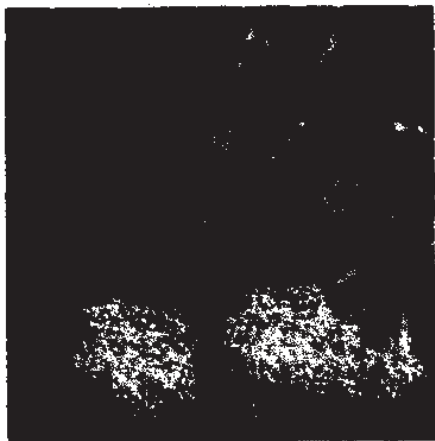
Droga sa používa vo forme záparu. Dve polievkové lyžice drogy zalejeme 500 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 1 hodinu. Zápar precedíme a užívame trikrát denne 150 ml 15 minút pred jedlom.

Poznámka. Droga je zaradená v liekopisoch Francúzska, Mexika, Portugalska a Venezuely.



#### 4. Baza čierna — *Sambucus nigra* L.

Zemolezovitě — *Loniceraceae*



Baza je ker alebo stromček s rozkonárenou korunou a bielym stržňom. Listy sú nepárno perovité s dvoma až tromi pármí lístkov dlhých do 0,20 m. Jednotlivé lístky sú vajcovité alebo podlhovasté, na vrchole končisté a pílkovité. Kvety sú veľmi drobné, žltobiele, zložené do bohatých chocholíkových, mnohoročných vrcholkov. Majú päťzubý kalich, žltkastú korunu, ktorá je zložená z piatich na báze zrastených lupienkov. Tyčínok je päť s veľkými žltými peľnicami.

Baza rastie najmä na vlhkejších miestach alebo na pôdach, kde je hladina spodnej vody dostatočne vysoká. Nájde ju na neobrábaných pozemkoch, popri plotoch a budovách, na rumoviskách, rúbaniskách, navážkach alebo ako súčasť krovitých zárastov.

**Droga.** Kvet a plod bazy čiernej — *Flos et fructus sambud.*

Zriedkavejšie sa používajú korene a vnútorná kôra stonky. Kvety zbierame pri suchom a slnečnom počasí pred ich

plným rozkvitnutím (máj—jún). Hneď sa sušia v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušené kvety sú žltobiele s príjemnou vôňou. Po vysušení drogu osejeme na hustom site, pričom sa oddeľia iba samotné kvietky a ostanú stopky. Plody zbierame až po ich plnom dozretí (august-september). Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušené plody sú fialovočervené, vajcovité a scvrknuté. Kôru zbierame skoro na jar, keď začína prúdenie miazgy, pričom ju treba očistiť od korkovej vrstvy. Suší sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 45 °C. Korene vykopávame na jeseň (október) alebo na jar (apríl—máj). Umyjeme ich, hrubšie narežeme a sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Všetky drogy bazy sa uskladňujú na suchom a vzdušnom mieste. Môžu mať vlhkosť 12 %.

**Chemické zloženie.** Kvety obsahujú éterický olej, hórčiny, alkaloidy, flavonoidy, živice, glykozid podobný rutinu — eldrín, slizovité látky, triesloviny, sacharidy, cholín, vitamín C, organické kyseliny, glykozidické látky s potopudným účinkom a iné. Kôra obsahuje éterický olej, fytosterín, kyselinu valérovú, cholín, triesloviny, živice a iné. Plody obsahujú glykozid sambunigrín, vitamín C, sambucín, sambukyanín, károtén, železo, triesloviny, kyselinu jablčnú a vinnu, aminokyseliny, vitamíny zo skupiny B a iné.

**Účinnok a použitie.** Kvety účinkujú protizápalovo, potopudne, sekretolyticky a uvoľňujú hlien pri zápaloch dýchacích ciest, prechladnutiach, bronchitíde, pneumónii a tuberkulóznom kašli. Plody účinkujú povzbudzujúco a listy uklud-

ňujúco a močopudne. Drogy sa predpisujú pri žalúdočno-črevných a pečenočných ochoreniach, pri zápaloch obličiek a močového mechúra, reumatizme, dne.

V ľudovom liečiteľstve sa používa aj pri vysokom tlaku, záduchu, ťažkostiach pri močení a močení krvi. Korene a kôra sa odporúčajú ako ukludňujúce prostriedky, pri obezite a vodnatelke, výťažok z listov pri reumatizme, he-

moroidoch a kožných ochoreniach a plody ako povzbudzujúci prostriedok pri neuralgii.

Kvety sa používajú vo forme záparu. Dve čajové lyžičky drogy zalejeme 250 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 15—30 minút. Precedený zapar užívame denne dve až tri šálky. Pri nachladnutí pijeme horúci čaj spolu s 1-2 g acetyzalu.

#### 5. Bazalka pravá — *Ocimum basilicum* L.

Hluchavkovitě — *Lamiaceae*

Bazalka je jednoročná bylina so štvorhrannou stonkou vysokou do 0,60 m. Listy sú protistojné, vajcovité, zriedka zubkaté, s dlhými stopkami. Kvety sú biele alebo ružovoľalové, usporiadané v klasoch po šesť v pazuchách listov, s päťpočetnou korunou a štyrmi tyčinkami. Plody sú suché a rozpadajú sa na štyri hnedočierne, jednosemenné, hladké alebo jemnozrné tvrdky. Celá rastlina príjemne vonia.

Bazalka je záhradná rastlina ázijského pôvodu, zriedka pestovaná. Niekedy dočasne splanie.

**Droga.** Vňať bazalky — *Herba basilici.*

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (jún—september). Pri rezaní vňate treba určitú časť stonky nechať, aby mohli vyrásť nové rastliny. Pozbieraný materiál sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 35 °C. Vysušená droga musí byť jasnozelená, s bielymi kvietkami, charakteristicky voňavá, slabostíplavá a môže mať vlhkosť maximálne 12 %. Balí sa do balíkov alebo do vreciek. Uskladňuje sa vo vzdušných a suchých miestnostiach.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje 0,02-0,50 % éterického oleja (linalol, metylchavikol, seskviterpény); 5 % trieslovín, glykozid, malé množstvo saponínov, flavonoidy a iné chemické zlúčeniny.

**Účinnok a použitie.** Droga dráždi žalúdočné žľazy, vyvoláva chuť do jedla, účinkuje protizápalovo pri ochoreniach ústnej dutiny, chronickej gastritíde, chronickej kolike, cystách, uretritíde, nefritíde a podporuje laktáciu. Má antispastický (protikrčový) účinok pri chronickej bronchitíde s výrazným kašľom, odstraňuje bolesti pri meteorizme čriev (plynnatosti čriev) a zlepšuje srdcovú činnosť pri ochoreniach myokardu.

Podľa bulharského ľudového liečiteľstva sa šľava z čerstvej bazalky používa pri hnisavých zápaloch stredného ucha, ako aj pri ťažko sa hojacích ranách. Droga z bazalky sa musí užívať pozorne, lebo vysoké dávky účinkujú silne dráždivo.

Drogu používame vo forme odvaru. Jednu polievkovú lyžicu drogy zalejeme 300 ml vriacej vody a varíme 1 minútu. Odvar necháme vylúhovať 30 minút. Po



precedení odvar užívame trikrát denne 80 ml po jedle. Pri zápaloch ústnej dutiny sa tento výťažok používa na vyplachovanie a kloktanie ústnej dutiny, a to päť až šesťkrát denne. Pri nechuten-

stve užívame po 80 ml odvaru 15 minút predjedlom.

Bazalka sa nachádza aj v zložení prípravku Broncholyzín, ktorý sa predpisuje pri spastickej bronchitíde.

## 6. Bedrovník anízový (aníz) — *Pimpinella anisum* L.

Mrkvovité — *Apiaceae*

Bedrovník je jednoročná pestovaná bylina. Stonka je vzpriamená, valcovitá, dorastá do výšky 0,60 m. V hornej časti je rozkonárená a holá. Listy majú rozličný tvar. Dolné sú okrúhlasto obličkovité, hladko pŕlkovité a na dlhých stopkách. Prostredné listy sú perovito zložené. Hlavné listy sú dvoj a trojnásobne klinovito perovito strihané, takmer bez stopiek. Kvety sú biele, drobné, nachádzajú sa v zložených 8—12 lúčovitých okolíkoch. V jednom kvete je 5 tyčínok. Plody sú vajcovité alebo obrátene hrúškovité, po stranách slabo stlačené, pri stopke širšie. Na vrchole sa nachádza zúbkatý kalich a vypuklý nadsemenníkový disk so zvyškami dvoch čneliek. Plody sú páperisté, vypuklé a rebrenaté. Dlhé sú 3-5 a široké 2-3 mm. Vo vnútri plodu sa nachádza jedno sivozelené semienko zraštené s obalom plodu.

Bedrovník pochádza z juhu. U nás sa pestuje pre plody, zriedkavo ako zelenina.

**Droga.** Plod bedrovníka — *Fructus anisi*.

Používa sa však aj olej získaný z plodov bedrovníka — *Oleum anisi*. Plody bedrovníka zbierame v auguste až septembri, keď stonka začne tmavnúť, teda pred plnou zrelosťou semien, aby semená nevypadávali. Zbierame stonky spolu s plodmi, najvhodnejšie skoro ráno ale-

bo večer. Za chladného počasia stonky ukladáme na kôpky, aby semená dozreli a až potom ich mlátíme. Vysušené semená sú sivozelené, sládkasté a príjemnej vône. Balia sa do konopných alebo papierových vreciek. Môžu mať najviac 12 % vlhkosť. Uskladňujeme ich v suchej a vzdušnej miestnosti.

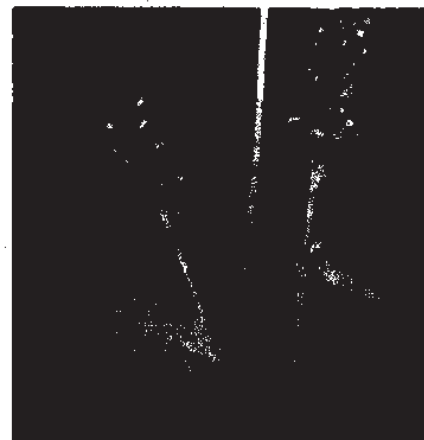
**Chemické zloženie.** Plody obsahujú 2-6 % éterických olejov, okolo 10-30 % tukov, cholín, 20 % bielkovín, sacharidy, kumarín, stigmasterín a iné. Silica obsahuje 80-90 % anetolu (nosiť vône), dianetol, metylchavikol, anízový ketón, anízovú kyselinu, anízový aldehyd. Anízaldehyd vzniká pri uskladňovaní drogy ako výsledok oxidačných procesov, ktoré prebiehajú v silici.

**Účinok a použitie.** Droga má odkašľavací účinok pri akútnych a chronických zápaloch dýchacích ciest (bronchitída, ochorenia priedušnice, faryngitída, laryngitída a kašeľ rozličného pôvodu), zosilňuje žalúdočnú a žľazkovú exkréciu (vylučovanie), pôsobí spazmolyticky (uvoľňuje kŕče) pri chronickej gastritíde, žľazkovej dyskinéze a žľazkových kameňoch. Utišujúce účinky anetolu sa využívajú pri tlmení koliky žalúdka a čriev a pri meteorizme. Silica pôsobí močopudne, preto sa ňou dosahuje dobrý účinok pri zápaloch obličiek,

ako aj pri výskyte piesku a kameňov v obličkách. Drogu tiež možno použiť pri zápale močového mechúra. Na základe estrogénneho účinku dianetolu, ktorý obsahuje silica bedrovníka, droga podporuje činnosť mliečnej žľazy a tým zvyšuje tvorbu mlieka dojčiacich matiek. Okrem toho droga priaznivo pôsobí pri zníženej činnosti vaječníkov. Silica má protimikrobiálny účinok, preto je vhodným prostriedkom proti vonkajším parazitom človeka a domácich zvierat.

## 7. Betonika lekárska — *Betonica officinalis* L.

Hluchavkovité — *Lamiaceae*



Betonika je trváca bylina s rovnou, štvorhrannou stonkou, vysokou do 0,60 m. Listy sú protistočné, podlhovasto vajcovité, vrúbkované, plstnaté, pričom doľné listy sú usporiadané do ružice s dlhými stopkami a stonkové listy majú krátke stopky a pri vrchole sú takmer sediace. Kvety sú ružovočervené, obojpohlavné. Nachádzajú sa v pazuchách horných listov a sú usporiadané do

Olej slúži tiež na prekrvenie pokožky. Používa sa i ako aromatický prostriedok.

Droga sa používa vo forme záparu. Tri až šesť čajových lyžičiek rozdrvených plodov bedrovníka zalejeme 400 ml vriacej vody. Po hodine zapar precedíme. Užívame 60-120 ml záparu trikrát denne po jedle.

Poznámka. Droga je zaradená do liekopisu (farmakopei) 20 krajín sveta.

nepravých praslenov. Kalich je päťzubý, koruna je dvojplyskovitá a má štyri tyčinky. Plod je suchý, zložený zo štyroch podlhovastých tvrdiek.

Betonika vyžaduje suchšie pôdy. Rastie od nížin až po horské pásmo, na lúkach, v riedkych lesoch, lesostepiach, húšťavách, niekedy aj na poliach. V niektorých krajinách sa začína pestovať.

**Droga.** Vňať a koreň betoniky — *Herba et radix betonicae*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (júl-august). Odrezávame vňať spolu s prízemnými listami. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Korene vykopávame v septembri. Po očistení a umytí ich sušíme v tieni (možno ich sušiť aj na slnku) alebo v sušiarňi pri teplote do 45 °C. Vysušená droga má špecifickú vôňu a horkú chuť. Uskladňuje sa na suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Vňať obsahuje betaín stachydín (0,1-0,2 %), betonicín a turicin, éterický olej, triesloviny (10-15 %), nórčiny, škrob, flavonoidy. Zloženie koreňov je nepreskúmané.

**Účinnok a použitie.** Droga účinkuje protizápalovo pri žalúdočných a črevných ochoreniach, hyperacidite, hnačke, zápaloch obličiek a močového mechúra. Pôsobí tiež odkašliavajúco pri bronchitíde, astme a čiernom kašli. Stachydrín znižuje krvný tlak pri hypertónii. Celkovo, droga účinkuje povzbudzujúco pri nervovom vyčerpaní, pričom znižuje citlivosť centrálnej nervovej sústavy. Zlepšuje tiež látkovú výmenu.

V ľudovom liečiteľstve sa droga používa pri epilepsii, bolení a krútení hlavy,

reumatizme, dne, žltacke, ateroskleróze, ochoreniach obličiek, zápaloch maternice a iné. Zvonka sa používa vo forme obkladov z rozdrvenej čerstvej vňate pri reumatizme, hnisavých ranách a pohryznutí zmijou.

Fytoerapia používa betoniku vnútorne vo forme odvaru. Jednu polievkovú lyžicu drogy zalejeme 600 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať. 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 50–150 ml, ale len pod lekárskou kontrolou!

## 8. Borievka obyčajná — *Juniperus communis* L.

Cyprusovité — *Cupressaceae*



Borievka je vždyzelený, silne rozkonárený ker alebo stromček so sivohnedou kôrou. Listy sú ihlicovité, dlhé 4–6 mm, pichľavé, zložené v trojpočetných praslenoch. Rastlina je dvojdómá, samičie kvety sú zložené z troch šupín, na báze ktorých sa nachádza jeden semenník z troch plodolistov. Samčie kvety majú veľa tyčínok, pričom každá

má tri až sedem peľových väčkov, ktoré sa nachádzajú v pazuchách listov. Po opelení šupiny samičích kvetov ostanú mäsité, zrastajú a vytvárajú plod, ktorý je zo začiatku zelený a po dozretí v druhom roku je skoro čierny a sivo oinovatý. Borievka kvitne od mája do júna a semená dozrievajú na jeseň budúceho roku. Semená sú tri, sivohnedé a obalené živíchnatou látkou. Koreň je dobre zachytený v pôde.

Borievka rastie na suchších a vápencových pôdach od podhorského až po vysokohorské pásmo, najčastejšie na kamenistých stranách, lúkách a pasienkoch, na okrajoch lesov a húštín, v redších ihličnatých lesoch a pod. Uvažuje sa o zriadení ich výsadieb.

**Droga.** Plod borievky — *Fructus juniperi*.

V ČR je druh chránený, zber nie je povolený. V SSR mimo chránených území možno plody zbierať v jeseni (september–november) po ich dozretí. Pretože plody dozrievajú až v druhom

roku, na jednej rastline sa súčasne nachádzajú zrelé aj zelené plody. Zrelé plody zbierame striasaním na plachtu. Sušíme ich rýchlo v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 35 °C a pri dobrej ventilácii. Vysušené plody sú zvonka fialovočierne, niekedy pokryté suchým voskovým povlakom, zvnútra sú tmavozelené. Pri požuvaní majú príjemnú vôňu a sladkastú chuť. Uskladňujú sa na tienistom, suchom a vzdušnom mieste. Môžu mať vlhkosť 20 %.

**Chemické zloženie.** Plody borievky obyčajnej obsahujú éterický olej (0,5–1,5 %), ktorý je zložený z *a*-pinénu, kadinénu, borneolu, juniperolu, kamfenu, terpineolu, junénu, *a*-terpinénu, felandrénu, dipenténu, sabinénu, cydrolu, borievkového gáfru a iných terpenových derivátov. Plody obsahujú ešte invertný cukor (30 %), horký glykozid juniperín, flavónové glykozidy, farbivá, pektín, organické kyseliny, živice, vosky a iné. V čerstvých plodoch je do 0,35 mg % vitamínu C.

**Účinnok a použitie.** Flavónové glykozidy a terpen junén majú močopudný a dezinfekčný účinok na močové cesty pri piesku a kameňoch v obličkách

a zápaloch obličiek (pri akútnej a chronickej nefritíde sa droga nepoužíva). Borievkové plody regulujú látkovú výmenu pri dne. Priaznivo pôsobia aj pri neuralgii, tendovaginitíde, myalgii a epikondylitíde. Olej z borievky sa používa pri reumatických ochoreniach na rozotieranie kĺbov.

V ľudovom liečiteľstve sa droga odporúča pri žalúdočných a pečenej ochoreniach, pri vodnatelke, bolestiach žalúdka a čriev, ťažkostiach pri močení, hemoroidoch, záduchu, bronchitíde (ako odkašliavajúci prostriedok), ako zoslabujúci prostriedok (odvar z konárikov), pri dermatitíde a ekzémoch (na kúpele).

Droga sa používa vnútorne ako odvar. Jednu až dve polievkové lyžice borievkových plodov zalejeme 400 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty. Necháme vylúhovať 30 minút. Precedený odvar užívame trikrát denne 80–120 ml 15 minút pred jedlom. Jeden cyklus liečenia trvá 20 dní. Môžeme ho zopakovať po desaťdňovej prestávke. Liečenie sa uskutočňuje pod lekárskou kontrolou! Na vonkajšie použitie (kúpeľ) sa pripraví odvar z 200 g plodov a 1 litra vody.

## 9. Borovica lesná (sosna) — *Pinus sylvestris* L. (syn. *Pinus silvestris* L.)

Borovicovité — *Pinaceae*

Borovica je vždyzelený, živíchnatý, jednodomý strom dosahujúci výšku 30 m. Kôra je v dolnej časti popukaná, sivohnedá, v hornej svetlohnedá. Listy sú ihlicovité, párovité, na chrbtovej strane zaoblené, na brušnej preliačené. Samčie kvety sú žlté, zložené do klasov s mnohými

tyčinkami a dvoma peľovými väčkami. Samicie kvety sú zložené do vajcovitých šišíek nachádzajúcich sa na vrcholoch mladých konárikov. Šišky sú zložené z červenkastých šupín, v ktorých sú zárodoky semena. Po opelení šišky narastajú. Dozrievajú v druhom roku, ich



šupiny sa otvárajú a semená vypadávajú. Boroviča kvitne v júni.

Vyskytuje sa na suchých pieskoch, plytkých pôdach a na skalách. Darí sa aj na vápencových bralách a na mokrych rašeliniskách.

**Droga.** Jarné výhonky borovice (vrcholce) — *Turio pini silvestris*. Okrem nich sa používa aj borovicová kôra a drevené stružliny, borovicový balzam, silica z borovicového ihličia a konárikov, borovicová šŕava a olej zo semien. Z borovicového balzamu sa destiláciou získava terpentínová silica a kolofónia. Borovicové púčiky zbierame skoro na jar (marec—apríl), keď pučia. Práve takéto púčiky predstavujú drogu, ktorá sa používa na liečenie. Konce konárikov sú valcovité, dlhé 30—50 mm a hrubé 4 mm. Vyrastajú na osi, okolo ktorej sú husto zoskupené červenohnedé šupiny, na rube bezfarebné a potrhane, zlepené živičnatým exkrétom. V pazuche každej šupiny sa nachádza jeden zárodok. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote 35 °C a dobrej ventilácii. Balia sa do vriec. Vysušená

droga je ružovohnedá, príjemne balzamovo. vonia a má živičnato horkú chuť.

**Chemické zloženie.** Jarné výhonky borovice obsahujú okolo 0,4 % silice, vitamíny B<sub>15</sub>, C a K, triesloviny, živičnaté látky, karotín a iné. Silica obsahuje najmä a-pinén, menej p-pinén, silvefetrén, dipentén, terpineol, kadinén, limonén, bomeol, zložené estery a volné alkaloidy.

**Účinnok a použitie.** Výťažky jarných borovicových výhonkov uľahčujú odkašliavanie a pôsobia zmäkčujúco na sliznicu, účinkujú antiseptický pri akútnej a chronickej bronchitíde, angíne, tuberkulóze, zápaloch horných dýchacích ciest a možno ich použiť i na inhaláciu a výtery. Silica účinkuje močopudne, rozpúšťa močové kamene a piesok v obličkách a močom mechúri, rozširuje cievy a vyvoláva prekrvenie a zohriatie pokožky; používa sa na dráždenie pokožky pri liečení ekzémov, lišajov a výsyvov. Pretože má dobrý protizápalový účinok, používa sa pri reumatizme, ischiasi, lumbagu, neuralgii a dne.

Ludové liečiteľstvo odporúča borovicové vrcholce aj na liečenie vodnatielky, skorbutu a astmy. Pri bronchitíde borovicové výhonky podávame vo forme cukrového alebo medového sirupu (deťom). Pri reumatizme a kožných chorobách používame kúpeľ. Borovicové púčiky sa používajú vo forme odvaru. Jednu polievkovú lyžicu borovicových vrcholcov zalejeme 300 ml vriacej vody a varíme 1. minútu. Odvar necháme vylúhovať 30 minút, precedíme a osladíme medom alebo glukózou. Dávkujeme trikrát denne 40 ml výťažku pre deti a 80 ml pre dospelých.

## 10. Breza previsnutá — *Betula pendula* ROTH

Brezovité — *Betulaceae*



Breza je strom vysoký 20—30 m s bielou kôrou, ktorá je priečne popukaná a odlupuje sa v horizontálnom smere na pásiky. Listy sú deltoideálne s dlhými stopkami, zaostrené, dvojito pilkovité, na rube bledozelené, na líci tmavozelené a lesklé. Mladé listy sú slaboplastnaté a vylučujú lepkavý živičnatý exkrét. Kvety sú jednodomé. Samčie kvety tvoria valcovité jahňady so štvorpočetným kalichom a dvoma tyčinkami. Samičie kvety sú valcovité jahňady s holými semenníkmi. Plod je nažka s dvoma blanitými krídlami.

Breza dáva prednosť veľmi kyslým a kyslým pôdam, starším zlezaným náväzkám a príležitostne osídľuje piesky a kremičité horniny. Je nénáročná na ekologické podmienky.

**Droga.** Kôra, list a púčik brezy — *Cortex, Foliūm et Gemma betulae*.

Púčiky zbierame na jar zo starších stromov pred vypučaním (apríl—máj). Odžezávame ich spolu s konárikmi a sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri teplote

do 30 °C. Vysušené púčiky majú pri drvení príjemnú vôňu a štipľavú chuť. Listy zbierame na jar pred a počas kvitnutia (apríl, máj a jún). Sušíme ich v tieni alebo v sušiarňi pri teplote 30—40 °C. Vysušené listy sú na lícnej strane tmavozelené a na rube bledozelené, bez vône a horkasté. Kôru zbierame skoro na jar. Sušíme ju na sŕnku alebo v sušiarňi pri teplote do 45 °C. Vysušená kôra je zvonku biela, zvnútra sivočervenkastá, bez vône a horká. Balíme ju do balíkov a uskladňujeme v suchej a vzdušnej miestnosti.

**Chemické zloženie.** Kôra obsahuje okolo 10 % betulínu, fytosterín, betulozid, gaulterín, glykozidy, horčiny, saponíny, kyselinu betuloretínovú, hydroxylaktózy, triterpény, steroid, okolo 10 % trieslovín, silicu, ktorá obsahuje najmä metylsaliicylát, farbivá a iné. Betulín sa nachádza najmä v tenkostenných korkových bunkách kôry ako bezfarebná hmota. Púčiky obsahujú okolo 5 % éterického oleja (obsahuje betulín, betulenon a seskviterpény), saponíny, horčiny, žlté farbivo a iné. Listy obsahujú okolo 3 % saponínov, spirakozid a hyperoxid (glykozidy), živice, 9 % trieslovín z pyrokatechinovej skupiny, betulalbín, 9% sacharidov, inozit, horčiny, okolo 0,05 % éterického oleja, žlté farbivá a iné. Základnou účinnou látkou týchto drog spolu so saponínmi sú silice. Suchou destiláciou dreveniny vzniká katarán, ktorý obsahuje 6 % fenolov — gvakol, krezol a iné. Šŕava z rozdrvených brezových listov obsahuje 1 % invertného cukru, kyselinu jablčnú, citrónovú, nikotínovú, askorbovú, soli, aminokyseliny a iné.



**Účinnok a použitie.** Odvar z listov a púčikov brezy silne zvyšuje diurézu pri opuchlinách srdcového a obličkového pôvodu (liečenie sa uskutočňuje pôd lekárskou kontrolou, pretože odvar z brezových púčikov silne dráždi obličky) a rozpúšťa kamene v obličkách a v močovom mechúri. Pri liečení reumatizmu sa môžu použiť obklady so záparom z listov alebo s rozdrvenými čerstvými listami. Droga odstraňuje kŕče hladkého svalstva žalúdka a čriev. Zápar z púčikov, brezovej šťavy a dechtu sa používa pri liečení akútnych a chronických ekzémov, pri liečení ťažko sa hojacich rán, odrenín kože, pri zápaloch

kože s hnisavými ohniskami, pri výskyte lišají a vypadávaní vlasov.

Podľa ľudového liečiteľstva sa zápar z mladých listov brezy používa aj pri ateroskleróze, poruchách nervovej sústavy, ako stimulujúci prostriedok pri žlčníkových a obličkových kolikách, ako protizápalový a antiseptický prostriedok. Decht získaný suchou destiláciou kôry má protibakteriálny účinok.

Drogu používame vo forme záparu. Jednu polievkovú lyžicu brezových listov (alebo brezových púčikov) zalejeme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 20 minút. Zápar užívame trikrát denne 100 ml pred jedlom.

## 11. Brusnica čučoriedková (čučoriedka) — *Vaccinium myrtillus* L.

Brusnicovité — *Vacciniaceae*



Brusnica je ker vysoký 0,30—0,50 m so silne rozkonárenými, tenkými, hranatými a zelenými stonkami. Listy sú striedavé, vajcovité, husto pilkovité, s krátkymi stopkami a na jeseň opadávajú. Kvety sú bledoružové, nachádzajú sa jednotlivo

v pazuchách listov, majú päťpočetný kalich, štvor až päťpočetnú korunu a osem až desať tyčiniek. Piestik je zložený zo štyroch až piatich plodolistov so tvor až päťpuzdrovým semenníkom. Plod je mnohosemenná, guľatá bobuľa so sivomodrým voskovým povlakom. Je čiernofialová, šľavnatá, sladkokyslá a s drobnými, svetlohnedými, polmesiačkovitými semenami. Rastlina kvitne v máji až júni.

Brusnica vyžaduje kyslú až veľmi kyslú pôdu. Rastie na rašeliniskách, vresoviskách, alebo na pôdach s dostatočnou vrstvou listovky. Vyskytuje sa najčastejšie v ihličnatých alebo bukových lesoch ako podrast, na horských skalnatých poľanách, na holiach až po vysokohorské pásma.

**Droga.** List a plod brusnice — *Foliūm et fructus myrtilli*.

Dobre vyvinuté listy sa zbierajú v čase

kvitnutia v suchom počasí (máj—jún). Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 45 °C. Vysušené listy sú zelené, majú štipľavú chuť, nevoňajú a sú bez pachu. Plody zbierame v júni až septembri, sušime ich v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 70 °C. Vysušené plody sú čierne, scvrknuté, so slabou vôňou a kyslosladkou chuťou. Uskladňujú sa v suchých a vzdušných miestnostiach. Môžu mať vlhkosť do 21 %.

**Chemické zloženie.** Suché listy obsahujú triesloviny — pyrokatechín (5—10%), glykozidy myrtihnu a neomyrtilín, flavonoidy kvercetin, izokvercetin a kvercitrín, kyselinu olejovú, urzolovú a chinovú, vitamín C, karotén, éterický olej a iné. Plody obsahujú triesloviny (12 %), myrtilín, kyselinu jablčnú a citrónovú, pektín, vitamín C, karotén, arbutín, antokyány, vitamíny skupiny B, inozit a iné.

**Účinnok a použitie.** Drogy z brusnice účinkujú adstringentne (sťahujúco) a protizápalovo pri hnačke v detskom veku, zápaloch močového mechúra a čriev (akútnych a chronických enterokolitídach s hnačkou, hnilobných procesoch v črevách), aftóznej stomatitíde, faryngitíde, laryngitíde a pri niektorých kožných ochoreniach. Vďaka obsahu myrtilínu a neomyrtilínu, ktoré účinkujú

podobne ako inzulín, drogy sa používajú pri liečení cukrovky. Celkovo droga účinkuje úspešne na zvyšovanie chuti do jedla a na zlepšenie trávenia. Okrem toho pomáha pri rozpúšťaní kameňov pri kalkulóze žlčníka a obličiek.

Ľudové liečiteľstvo odporúča brusnicu aj pri hemoroidoch, chronickej bronchitíde, bolestiach žalúdka so zvracaním, výtoky, pri pachu z úst a iné.

Používajú sa aj sušené plody brusnice pravej ako protizápalový prostriedok pri hnačkách, zápaloch tráviaceho ústrojenstva, močového mechúra, hrdla, ako aj pri kožných ochoreniach.

Čerstvé plody brusnice (5—100 g) užívame pri gastritíde a kolitíde. Zo suchých plodov pripravujeme výťažok: 10 g drogy necháme 8 hodín vylúhovať v 200 ml vlažnej vody (denná dávka). Zápar pripravujeme z 5 g narezaných suchých plodov alebo jednej polievkovej lyžice listov a 200 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 2 hodiny. Zápar užívame trikrát denne 100 ml pred jedlom (pri zápaloch tráviaceho ústrojenstva a cukrovke). Pri cukrovke namiesto záparu môžeme použiť odvar z troch polievkových lyžíc suchých plodov v 1 litri vody. Varíme 15 minút. Plody sa môžu používať tiež ako vitamínová droga.

## 12. Cesnak kuchynský — *Allium sativum* L.

Ľaliovité — *Liliaceae*

Cesnak je trváca bylina dosahujúca výšku i 1 m. Má zloženú cibuľu, ktorá sa skladá z viacerých strúčikov — cibuliek. Vnútorne strúčiky sú tenšie, podlhovasté, vonkajšie sú hrubšie. Kvetná stonka je skoro do polovice zabalená do pošev

listov a na vrchole nesie okolíkové súkvetiel. Listy sú ploché, čiarkovité a žliabkaté.

Cesnak pochádza pravdepodobne z Južnej Ázie. Pestuje sa v záhradách alebo na roliach pre vysušené cibule na

kuchynské alebo konzervárenské spracovanie. Vyžaduje dobre zásobené piesčito-hlinité až hlinopiesčité pôdy, pri piesočnatých pôdach treba cesnak zavlažovať.

**Droga.** Cibuľa cesnaku - *Bulbus allii sativi*.

**Chemické zloženie.** Cibuľa cesnaku obsahuje éterický olej alicín (0,1-0,36%), ktorý je zložený z rozličných polysulfidov. Základnou zložkou je dietylsulfid. Pri extrahovaní drogy s vodou vznikne aliín, ktorý je rozpustný vo vode a nemá vôňu cesnaku. Pod vplyvom enzýmu aliináza a za prítomnosti kyslíka zo vzduchu sa aliín rozkladá na alicín (60% dialylosulfid), ktorý má baktericídne a fungicídne účinky. Droga tiež obsahuje vitamíny A a B<sub>1</sub>, amid kyseliny nikotínovej, hormóny s účinkom na mužské a ženské pohlavné žľazy, enzýmy, jód a iné.

**Účinnok a použitie.** Cibuľa cesnaku má rôznorodé účinky. Protihlištový a baktericídny účinok sa využíva pri infekčných ochoreniach tráviaceho ústrojenstva. Éterický olej ničí chorobnú a pomáha pri rozvíí, normálne j črevnej flóry. Používa sa pri chrípke, týfuse a dyzentérii i ako preventívny prostriedok. Je dokázaný baktericídny účinok cesnaku na streptokokové, stafylokokové, týfusové a dyzenterické mikroorganizmy. Stimuluje vylučovanie žalúdočnej a žlčovej šťavy a vylučovanie žliaz tráviaceho ústrojenstva a týmto spôsobom zlepšuje trávenie a funkciu žľzníka (žlčopudný prostriedok). Časť alicínu sa vylučuje pľúcami a účinkuje sekretoly-

ticky a odkašliavajúco pri zápaloch dýchacích ciest. Éterický olej znižuje tlak pri hypertónii, rozširuje cievy, zväčšuje amplitúdu srdcových sťahov a spomaľuje rytmus srdca. Je dobrý preventívny prostriedok aj pri ateroskleróze. Nachádza uplatnenie ako protihlištový prostriedok a tiež pri paradentóze.

Ľudové liečiteľstvo odporúča cesnak pri čiernom kašli, ekzémoch, padaní vlasov, prašine a panaríciu.

Cesnak sa používa vo forme kaše (tampón do nosa) na prevenciu proti chrípke, dva až tri štrúčiky je dostatočná denná dávka pri žalúdočno-črevných ochoreniach, nechutenstve, žalúdočno-črevných kolikách, črevných kataroch, bronchitíde, hypertónii a ateroskleróze. Na odstránenie zápachu z cesnaku treba pred jeho skonsumovaním zjesť ošúpané jablko alebo lyžicu medu.

Cesnak sa používa vo forme liehového výťažku. 50 g rozdrveného cesnaku vložíme do tmavej sklenej nádoby a zalejeme 150 g 95% liehu. Necháme vylúhovať 10 dní. Výťažok Užívame trikrát denne 10-15 kvapiek pred jedlom po prekonanie ochorenia. Používa sa aj iný systém liečenia výťažkom: Výťažok užívame trikrát denne 5 kvapiek. Dávka sa zvyšuje každý deň o jednu kvapku pri každom podávaní, pokiaľ sa nedosiahne trikrát denne 15 kvapiek. Potom sa dávka znižuje o jednu kvapku pri každom podávaní, pokiaľ sa nedosiahne počiatočná dávka trikrát denne 5 kvapiek. Urobíme desaťdňovú prestávku. Liečenie môže pokračovať 5-6 mesiacov.

### 13. Čakanka obyčajná — *dchorium intybus*.

Čakankovitité — *Cichoriaceae*



Čakanka obyčajná je trváca bylina vysoká 0,3 až 1,2 m s ryhovanou, rozkonárenou stonkou pokrytou chlpkami. Prízemné listy, tiež pokryté chlpkami vytvárajú prízemnú ružicu. Stonkové listy sú kopijovité, podlhovasté a zúbkaté. Kvety sú belasé, zložené v úboroch s priemerom 30-40 mm. Nachádzajú sa na vrchole stonky a sú takmer sediace v pazuchách listov. Plod je vajcovitá, ryhovaná nažka so šupinatým chocholcom. Koreň je vretierovitý, mäsitý, často rozkonárený, dlhý až 1,5 m. Všetky časti rastliny obsahujú mliečnu šťavu.

Čakanka rastie na suchých, hlbokých, hlinitých a piesočnato-hlinitých pôdach. Najčastejšie sa vyskytuje na poliach ako burina, na medziach, popri poľných cestách, na lúkách a pod. Pestuje sa pre koreň, ktorý sa používa na výrobu cigórie, ale aj pre etiolizované púčiky vyrastajúce z koreňa, ktoré sa používajú ako lahôdková zelenina.

**Droga.** Koreň a vňať čakanky — *Radix et herba cichorii*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (júl—august) a korene vykopávame na jeseň (október). Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C: Vysušená vňať je bledozelená. Kvety sú modré. Droga je slabo horká, a nevoní. Korene sú zvonka sivohnedé, zvnútra biele alebo žltkavé. Sú horké, a nevoňajú. Uskladňujú sa na tienistom, suchom a vzdušnom mieste.

**Chemické zloženie.** Korene obsahujú inulín (40-60%), glykozid inti-bín, levulózu, bielkovinové látky, fruktózu, pentózu, cholin; živice, horké triesloviny, mastný olej, enzýmy a iné. Kvety obsahujú glykozid cichoriín, listy obsahujú inulín a mliečnu šťavu - inulín, laktukopikrín, taraxasterol, gumi a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej dobre účinkujú pri akútnej a chronickej gastritíde, pri nechutenstve (koreň zvyšuje chuť do jedla a zlepšuje trávenie), účinkuje slabo prečisťujúco a močopudne pri obličkovej a žľzníčkovej litiáze. Predpokladá sa, že celkovo zlepšuje látkovú výmenu. Používa sa ako zmäkčujúci prostriedok pri angíne a zápaloch horných dýchacích ciest, ako prostriedok na utíšenie nervovej sústavy. Zosilňuje srdcovú činnosť zväčšovaním amplitúdy srdcových sťahov. Droga má aj protimikróbny účinok. Zvonku Sa používa pri kožných vyrážkach, opuchlinách a vredoch. Pražený a pomletý koreň sa používa vo forme kávy, ktorej vôňa (spôsobená rozpadom inulínu na oximetylfurfurool) sa podobá voni zinkovej kávy.

V ľudovom liečiteľstve sa droga odporúča pri žalúdočných vredoch, pri och-

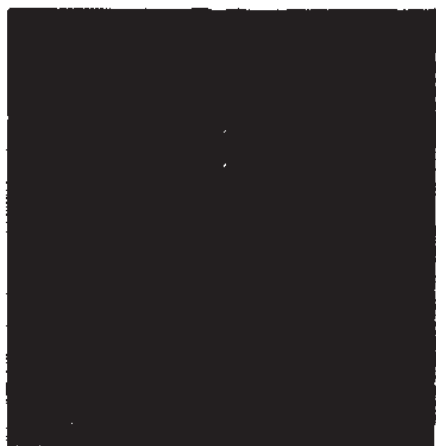
reniach pečene a žlčníka, žltacke, malá-  
rii, pri pásmnici a hlístoch detí, boles-  
tiach sleziny, pri ťažkostiach močenia  
a hematúrii, hnisavých ranách a iné.  
Fytoterapia predpisuje koreň vo forme  
záparu z dvoch čajových lyžičiek na-  
drobno porezaných koreňov a 200 ml  
vriacej vody (dávka na jeden deň), alebo  
ako odvar z vňate — dve polievkové

lyžice pomletej vňate zalejeme 400 ml  
vriacej vody, varíme 5 minút a necháme  
vylúhovať 30 minút. Precedený odvar  
užívame trikrát denne 80—120 ml pred  
jedlom.

Môžeme pripraviť aj odvar z jednej  
polievkovej lyžice koreňov, dvoch po-  
lievkových lyžíc vňate a 400 ml vriacej  
vody.

#### 14. Divozel veľkokvetý — *Verbascum densiflorum* BERTOL. Divozel sáповitý — *Verbascum phlomoides* L.

Krtičníkovité — *Scrophulariaceae*



Divozel je dvojročná bylina. Prvý rok  
narastie veľká ružica listov a druhý rok  
z ružice vyrastá chlpatá stonka vysoká  
1 m. Listy sú tiež chlpaté; vajcovité,  
sediace a zbiehavé so stonkou. Kvety sú  
veľké, päťpočetné, s päťdielnym kali-  
chom. Koruna je päťpočetná s krátkou  
rúrkou a piatimi rôzne dlhými tyčinkami.  
Horné tri tyčinky majú huňaté nitky.  
Plod je mnohosemenná tobolka pukajú-  
ca po dvoch hránach. Rastlina kvitne  
viete.

Divozel rastie na piesčitých a skalna-  
tých stranách, suchších horských poľa-  
nách, tiež na okrajoch ciest, na lúkach  
a pasienkoch.

**Droga.** Kvet divozelu — *Flós ver-  
basd.*

Kvety — korunu bez kalicha, zbierame  
v čase kvitnutia (jún—september). Zbie-  
rame ich v dopoludňajších hodinách  
v suchom počasí, keď už nie je ranná  
rosa (okolo 11.—12. hodiny). Sušia sa  
rýchlo v tieni alebo v sušiarňi pri teplote  
do 55 °C. Drogu môžeme začať sušiť na  
slnku (5—6 hodín), aby kvety stratili  
väčšiu časť vody a potom ich dosušíme  
v sušiarňi. Korunné lupienky vysušenej  
drogy sú krehké, citrónovožlté, s medo-  
vou vôňou a sladkastou chuťou. Balia sa  
do škatúl s dvojitým dnom, do ktorých  
vložíme vápno na pohlcovanie vlhkosti.  
Uskladňujú sa na tienistom, vzdušnom  
a suchom mieste. Droga môže mať  
vlhkosť najviac 8 %.

**Chemické zloženie.** Kvet divozelu  
obsahuje saponíny, značné množstvo  
žltého farbiva krocetínu, slizovité látky;  
hórčiny (okolo 3 %), hesperidín, éteric-  
ký olej, karotén, kumarín a iné.

**Účinnok a použitie.** Kvet divozelu  
rozpušťa bronchitický exkrét (výlučok)  
a uvoľňuje kŕče pri zápaloch priedušiek.  
Okrem toho účinkuje protizápalovo  
a zmäkčujúco na zapálené sliznice dý-  
chacích ciest.

Predpisuje sa pri čiernom kašli, akút-  
nej a chronickej bronchitíde, spastickej  
(kŕčovej) bronchitíde, zápaloch sliznice  
hrdla (odporúča sa klokať), bronchitic-  
kej astme, faryngitíde, laryngitíde a tu-  
berkulóznom kašli.

V Tudovom liečiteľstve sa odporúča  
obklad z čerstvých divozelových listov  
na opuchliny, povrchové vredy, hemo-  
roidy a iné.

Suché kvety sa používajú vo forme  
záparu. Dve polievkové lyžice nadrobno  
rozdrvenej drogy zalejeme 400 ml vri-  
acej vody a necháme vylúhovať 30 minút.  
Zapar precedíme a pridáme cukor alebo  
med. Užívame šesťkrát denne 80 ml 15  
minút pred jedlom a 30 minút po  
jedle.

#### 15. Dráč obyčajný — *Berberis vulgaris* L.,

Dráčovitité — *Berberidaceae*



Dráč obyčajný je rozkonárený trnitý ker  
vysoký do 3 m. Listy sú tenké s krátkymi  
stopkami, obrátene vajcovité a zložené  
do zväzkov. Na jeseň sa listy sfarbia do  
červena. Kvety sú žlté, zložené v strap-  
covitých súkvetiach a neprijemne voňajú.  
Koruna aj kalich sú šesťpočetné  
a majú šesť tyčínok. Plody sú podlhov-  
asté, svetločervené bobule s dvoma až  
tromi semenami. Koreň je hrubý, dlhý

a tmavožltý. Rastlina kvitne od mája do  
júna.

Dráč obyčajný obľubuje vápence, ras-  
tie na suchých, kamenistých svahoch,  
v krovinách, niekedy aj na medziach  
a okrajoch ciest. Pestuje sa aj v par-  
koch.

**Droga.** Koreň dráča — *Radix berbe-  
ridis.*

Korene vykopávame na jeseň po do-  
zretí plodov (október—november) alebo  
na jar. Po vykopaní korene očistíme,  
umyjeme a narežeme na kusy. Sušia sa  
v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do  
40 °C. Vysušené korene sú žlté, nevoňajú  
a nezapáchajú, majú horkú chuť.  
Uskladňujú sa na tienistom, vzdušnom  
a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Droga obsa-  
huje alkaloidy (1-3 %) - berberín  
a oxyakantín, berbamin, berberubín,  
jednu nafenolovú zásadu, chelidónovú  
a iné organické kyseliny, živice, trieslo-  
viny, vosky a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga a prí-  
pravky z nej zastavujú krvácanie pri



niektorých krvácaniach v gynekologickej praxi, ako aj pri krvácajúcich hemoroidoch a hematurii. Alkaloidy pôsobia žlčotvorne a droga má dobrý účinok pri dyskinéze žlčových ciest, ochoreniach pečene, obličkových a močových kameňoch. Protizápalový účinok drogy sa využíva v gastroenterologickej praxi (pri gastritíde so zníženou kyslosťou, kolitídou s hnačkou), dne, reumatizme, lumbagu, pichaniach a zápaloch ďasien. Je zistený aj fungistatický a bakteriostatický účinok drogy.

## 16. Dúška materina — *Thymus serpyllum* L.

[Dúška tymianová (tymian) — *Thymus vulgaris* L.]

Hluchavkovité — *Lamiaceae*



Dúška materina je trváca rastlina s polievavou stonkou, z ktorej vyrastá niekoľko stojatých alebo plazivých, holých aj chlpatých výhonkov. Listy sú celistvo-okrajové, protistojné, oválne vajcovité až čiarkovité, na vrchole zaokrúhlené, na báze zúžené asi do 3 mm dlhej stopky. Listová čepeľ je dlhá 5–15 mm

V ľudovom liečiteľstve sa odporúča pri ochoreniach sleziny, na zastavenie močenia, pri hnise v moči, tuberkulóze, ochoreniach maternice, očnom zákale a dyzentérii.

Zo suchých koreňov dráča obyčajného sa pripravuje zapar. Dve čajové lyžičky drogy zaparíme 200 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme.

Zapar užívame trikrát denne 60 ml po jedle. V prípade potreby môžeme užiť aj dve šálky denne.

a široká 7 mm, celistvookrajová, bez podvinutého okraja (na rozdiel od dúšky tymianovej — tymianu) s prlístkami pri stopke. Kvety vyrastajú v praslencoch na vrcholech stoniek. Kalich je zelený, niekedy červenkastý, s dvoma krátkymi zubmi horného pysku a dvoma dlhými zubmi dolného pysku. Koruna je bleduružová alebo červená, nevýrazne dvoj-pysková, s plochým horným a trojzarezovým dohým pyskom. Tyčinky sú štyri. Plod je zrastený zo štyroch guľovitých tvrdiek. Všetky nadzemné časti rastliny sú pokryté silicovými žliazkami, ktoré spôsobujú, že listy pri pohľade proti svetlu sú bodkované. Rastlina príjemne charakteristicky vonia. Kvitne počas celého leta.

Dúška materina rastie na okrajoch lesov a lúk, na stepných lokalitách, slnečných, skalných stranách a po okrajoch ciest.

**Droga.** Vňať dúšky materinej — *Herbaserpylli* (vňať tymianu — *H. thymi*).

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (máj—september), pričom ju odrezávame nožom alebo nožnicami. Sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 35 °C. Vysušená droga má svetlohnedé stonky. Kalich aj listy sú zelené, kvety sú ružovočervené alebo fialové s príjemnou vôňou a slabo horkou chuťou. Drogu uskladňujeme na suchom, vzdušnom a tienistom mieste. Droga môže mať vlhkosť najviac 13 %.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje 0,15–1 % éterického oleja (so zložením p-cymol, tymol, karvakrol, apinén, seskviterpíny, terpineol, borneol), linalol, serpylín (ňórcina), triesloviny (okolo 3–7,5 %), flavónové glykozidy, luteolín, minerálne soli, živicu a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga účinkuje sekrétoolyticky (odkašliavajúco) pri kataroch horných dýchacích ciest, chronickej bronchitíde, chrípke, bronchopneumónii, bronchitickej astme, zápalu pľúc s vylučovaním slizovitého exkréту, pri bronchiectázii. Účinkuje utišujúco pri suchom a spastickom (kŕčovom) kašli, pri čiernom kašli a spastickej bronchitíde. Predpisuje sa aj ako nervy utišujúci a spazmolytický prostriedok pri žalúdočných a črevných ochoreniach,

## 17. Fazula záhradná — *Phaseolus vulgaris* L.

Bôbovité — *Fabaceae*

Fazuľa je jednoročná bylina s rozkonárenou pravoočnou stonkou vysokou do 2 m. Listy sú perovito zložené z vajcovitých lístkov, drsné a pokryté plstou. Kvety sú biele alebo ružovofialové, usporiadané v strapcovitých súkvetiach, päťpočetné s 10 tyčinkami. Plod je holý

najmä nervového pôvodu — chronickej gastritíde, vredoch, spastickej kolitíde, meteorizme, bolesti hlavy, neurasténii, radikulitíde a neuritíde. Používa sa tiež na aromatické kúpele a obklady, ako dráždiaci a analgetický prostriedok pri ochoreniach kĺbov, svalov a periférnych nervov. Extrakt z dúšky materinej je súčasťou prípravku Apertus, ktorý sa užíva pri kašli.

V ľudovom liečiteľstve sa dúška materina odporúča aj pri dvanástnikových vredoch, nechutenstve, črevných ťažkostiach, nespavosti, chudokrvnosti, reumatizme, nervových a kožných ochoreniach, na kloktanie pri zápaloch ústnej dutiny a hrdla.

Drogu používame vo forme záparu a odvaru. Odvar pripravíme z dvoch polievkových lyžíc drogy a 400 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Užívame 120 ml trikrát denne. Zapar pripravujeme z dvoch polievkových lyžíc drogy a 500 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 2 hodiny a užívame 100 ml štyrikrát denne. Na vonkajšie použitie pripravujeme zapar zo 100 g drogy a 2 l vriacej vody. Necháme vylúhovať 30 minút a precedený zapar pridávame do kúpeľa.

struk s obličkovitými bielymi semenami. Používa sa predovšetkým nízka fazuľa (var. *nanus*).

Fazuľa pochádza z Južnej Ameriky. U nás sa pestuje ako zelenina, aj ako strukovina v záhradkách a v kríčkovitej kultúrnej forme, najmä na poliach.



**Droga.** Fazulový struk bez semena — *Fructus phaseoli sine semine*.

Zbierame suché fazulové struky po dozretí semena. Sušíme ich na snku v auguste až septembri. Vysušená droga je bledožltá, bez vône, so sladkastou chuťou. Balíme ju do balov. Musí sa uskladňovať v suchých a vzdušných miestnostiach.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje alkaloid trigonelín (betain kyseliny

nikotínovej), aminokyseliny: arginín, tyrozín, tryptofán, asparagín, bielkovinové látky (vo veľmi malom množstve), kyselinu kremičitú, draslík, kyselinu fosforečnú, vitamín C, 45—50 % hemicelulózy, ako aj fytohemoglutinín.

**Účinnok a použitie.** Pretože výťažky drogy obsahujú arginín — látku podobnú inzulínu, používa sa pri cukrovke na zníženie hladiny cukru v krvi (na začiatku liečenia treba pozorovať hladinu cukru v moči aj v krvi, pretože nie pri všetkých formách cukrovky sa dosiahne liečebný efekt). Droga pôsobí diuretický — používa sa pri zápaloch obličiek a močového mechúra, ako aj pri srdcovej slabosti, ktoré sú sprevádzané opuchlinami.

Fazuľové struky sú súčasťou čajovín odporúčaných pri liečení dny, reumatizmu, obličkových kameňoch a cystách.

Drogu používame vo forme odvaru. 15 g fazuľových strukov zalejeme 700 ml vriacej vody a varíme 15 minút. Odvar necháme jednu hodinu vychladnúť, potom precedíme. Užívame trikrát denne 180 ml odvaru po jedle.

## 18. Fenikel obyčajný — *Foeniculum vulgare* MILL.

Mrkvovité — *Apiaceae*

Fenikel je trváca bylina vysoká do 2 m. Stonka je vzpriamená, oblá, holá, modrozelená a zvnútra stržňovitá. Dohné listy majú dlhé stopky a pošvy, horné sú sediace, strihané a mnohonásobne delené na nitkové lístky. Kvety sú žlté, vytvárajú zložené desať až dvanásťlúčové okoHky. Koruna je päťpočetná, nezrastená a má päť tyčínok. Plod je dvojnažka, takmer valcovitá, holá, s desiatimi pozdĺžnymi rebrami. Rastlina

silne špecificky vonia. Kvitne v lete, plody dozrievajú na jeseň.

Fenikel sa pestuje v záhradách a na poliach pre svoje plody. Rastie aj zdivejný voľne v prírode.

**Droga.** Plod fenikla — *Fructus foeniculi*.

Nadzemnú časť rastliny kosíme pred dozretím plodov (august—september), aby sa zabránilo predčasnému vypadávaniu semien. Skosené rastliny viažeme



do snopov, necháme ich dozrieť a potom ich vymlátíme. Vysušené plody sú zelenohnedé, príjemne voňajú a majú sladkastú, slabo štiplavú chuť. Uskladňujú sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Droga môže mať vlhkosť najviac 12%.

**Chemické zloženie.** Hlavnou zložkou plodov je éterický olej (2—6%), ktorý obsahuje:  $\beta$ -pinén, kamfén,  $\alpha$ -pinén, mircén,  $\alpha$ -felandrén, fenchón (12—22%), anetol (do 90%), P-felandrén, kyselinu anízovú, metylchavikol, limonén, dipentén, anízaldehyd a anízketon; lipidy (12—18%) sacharidy (4—5%), proteíny (okolo 20%), vosky a iné.

## 19. Hlaváčik jarný — *Adonis vernalis* L.

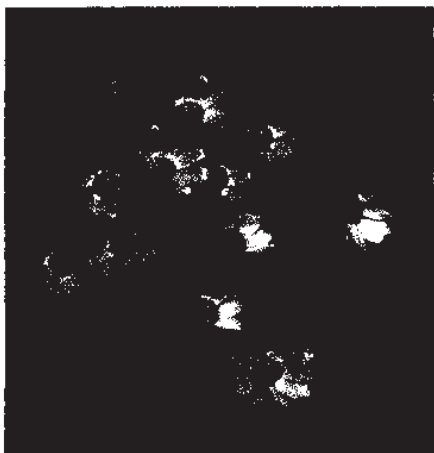
Iskemikovitité — *Ranunculaceae*

Hlaváčik je trváca bylina. Stonka vyrastá z podzemku, je vysoká do 0,40 m, slabo rozkonárená, husto olistená, na báze skoro holá. Listy sú troj až štvornásobne strihané na čiarkovité, zaostrené,

**Účinnok a použitie.** Droga skvapalňuje exkréty (výlučky) a účinkuje odkašliavajúco pri kašli a bronchitíde. Okrem toho odstraňuje spazmy (kŕče), pôsobí vetropudne, zosilňuje žalúdočnú exkréciu, laktáciu a pôsobí močopudne, preto sa používa pri dyspepsiách (poruchách trávenia) v detskom lekárstve, atónii (ochabnutí) žalúdka, črevných kolikách, meteorizme, hnačkách, chronickej zápche spojenjej s kolitídou (ľahký zoslabujúci účinok), pri žľčkových a obličkových kameňoch, na zvýšenie laktácie a na reguláciu menštruácie. Droga má aj protizápalový účinok. Zapar z drogy sa používa aj zvonka pri zápalových ochoreniach očí (konjunktivitíde a blefaritíde).

Droga sa používa vo forme záparu. Pre kojencov sa pripravuje z jednej čajovej lyžičky rozdrvených plodov a 200 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 20 minút. Precedený a osladený zapar podávame každú hodinu, keď dieťa nespí jednu až dve polievkové lyžice. Pre dospelých sa zapar predpisuje z dvoch polievkových lyžíc rozdrvených plodov a 600 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 60 minút a po precedení užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle (pri trávaciach ťažkostiach zapar neprisládzujeme).

celistvookrajové segmenty. Spodné a stredné listy sú do polovice ovité okolo stonky. Kvety sú veľké a nachádzajú sa po jednom na vrchole stonky a jej rozkonáreniach. Majú 20—25 svetložl-



tých až oranžových, podlhovastých alebo kopijovitých korunných lupienkov, 5 kališných lístkov, ktoré sú elipsovité, zvonka plstnaté a opadavé. Tyčíniek a semenníkov býva viac. Súplodie je oválne s krátkymi, dolu zatočenými plodmi. Rastlina kvitne od apríla do mája súčasne s rozvitím listov. Má horkú chuť a je jedovatá.

Rastie na teplých a dobre ožiarených stranách a na pasienkoch teplých polôh. Dobre znáša aj vápenité podklady.

**Droga.** Vňať hlaváčika jarného — *Herba adonidis vernalis* (jedovatá!) Droga sa v prírode nesmie zbierať, pretože je to chránený druh.

**Chemické zloženie.** V droge sa izolovali dve frakcie glykozidov pôsobiacich na srdce: adonidozid, ktorý sa ľahko rozpúšťa vo vode i v alkohole, ale nerozpúšťa sa v chloroforme, adonivernozid sa ľahko rozpúšťa v alkohole

i chloroforme, ale nerozpúšťa sa vo vode. Obsahuje viac ako 10 glykozidov s podobným účinkom, ako majú strofantínové glykozidy. Hlavnou zložkou druhej frakcie je cymarín. V prvej frakcii sa izoloval glykozid s vysokou biologickou aktivnosťou a účinkom podobným cymarínu a konvalatoxínu. Jeho genín (nesacharidová časť) je adonitoxigenín - izomér strofantidínu a sacharidová časť je L-ramnóza. Droga obsahuje ešte adonivernid (flavónový glykozid), saponíny, fytosteríny, cholín a živice.

**Účinnok a použitie.** Glykozidy hlaváčika jarného účinkujú podobne ako glykozidy náprstníka vlnatého, no nehromadia sa v organizme. Zvyšujú silu srdcových sťahov (tep a minútový objem) a spomaľujú jeho rytmus, rozširujú koronárne cievy. Týmto spôsobom pomáhajú srdcu pri funkčných a organických srdcových chorobách — srdcová neuróza, srdcová slabosť, poruchy rytmu srdca. Droga sa odporúča tiež pri nízkom krvnom tlaku, ako nervouspokojujúci prostriedok pri neurózach a neurasténii, aj ako diuretický prostriedok.

Ludové liečiteľstvo odporúča hlaváčik jarný i pri ateroskleróze, epilepsii, bolestiach i plynnotosti žalúdka a čriev.

Droga sa používa vo forme záparu. Jednu polievkovú lyžicu drogy zalejeme 300 ml vriacej vody a necháme vylúhovať 2 hodiny. Zapar precedíme a užívame jednu polievkovú lyžicu trikrát denne pred jedlom.

Liečenie sa uskutočňuje pod lekárskou kontrolou.

## 20. Hloh jednosemenný - *Crataegus monogyna* agg. [Hloh obyčajný - *Crataegus laevigata* (POIR.) DC]

Ružovité — *Rosaceae*



Hloh je trňovitý ker alebo rozkonárený stromček vysoký do 5 až 10 m s hladkou sivou kôrou. Listy sú troj až päťlaločnaté, nerovnako zubkaté, na líci lesklé a na rube svetlozelené. Kvety sú biele a vytvárajú chochohkovité vrcholíky. Majú päťpočetný kalich i korunu, ktorej lupienky sú volné a zaokrúhlené. Tyčíniek je veľa. Semenník je spodný a piestik má jednu bliznu. Plod je tmavočervený a polomäsitý. Kvitne koncom jari.

Rastie od nížin až po podhorské pásmo. Nájdeme ho najmä na pasienkoch, popri riekach, na okrajoch lesov, v krovinatých zárastoch, na stranách, medzi cestami a ohradami. Používa sa aj ako dekoratívna rastlina v parkoch.

**Droga.** List, kvet a plod hlohu — *Folium, flos et fructus crataegi*.

Plody hlohu zbierame v septembri a sušíme na sŕnku alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušené plody sú

vínovočervené, sladkasté, nevoňajú a sú bez pachu. Uskladňujú sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

Kvety zbierame začiatkom kvitnutia rastliny. Treba mať na zreteli, že kvety rýchlo odkvitajú a korunné lupienky im rýchlo opadávajú. Bezpodmienečne ich zbierame v suchom počasí (keď je materiál vlhký, pri sušení ľahko sčernie a tým sa stáva nevhodným na použitie).

Listy zbierame aj so stopkami v čase kvitnutia alebo po odkvitnutí, kým sú ešte zelené.

**Chemické zloženie.** Listy, kvety a plody hlohu obsahujú flavonoidné látky hyperozid, kvercetin, vitexín a vitexín-ramnozid, ktoré majú hlavné liečebné účinky. Kvety a listy obsahujú tiež saponín, kyselinu krategolovú, kyselinu chlorogénovú a kávovú, acetylcholín, trimetylamín, purínové deriváty a iné. Plody obsahujú i kyselinu urzolovú a oleanolovú, triesloviny (katechíny), sorbit, vitamín C, saponíny, enzýmy (lipáza, emulzín) a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej rozširujú cievy, zlepšujú (povzbudzujú) a regulujú srdcovú činnosť (antiarytmický účinok). Rozširujú mozgovú a iné cievy a účinkujú dobre pri srdcovocievnych a nervových ochoreniach, pri myokardioskleróze, pri ischémií srdca, stenokardii, angíne pectoris, hypertónii a prejavoch srdcovej slabosti, pri prejavoch srdcovej slabosti počas iných ochorení (chrípka, pneumónia — zápal pľúc), rytmických poruchách srdca (extrasystolická arytmia, paroxysmálna tachykardia a iné), pri srdcovej neuróze, nespavosti, bolesti hlavy, zádu-

chu a ateroskleróze. Zistený je močopudný účinok drogy.

Kvet hlohu sa predpisuje vo forme záparu. Jednu polievkovú lyžicu drogy zalejeme 200 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 30 minút. Precedený zapar užívame dva až trikrát denne 200 ml.

## 21. Horčiak pieprový — *Persicaria hydropiper* (L.) SPACH (syn. stavikrv pieprový — *Polygonum hydropiper* L.)

Stavikrvovité — *Polygonaceae*



Horčiak pieprový je jednoročná bylina vysoká do 0,7 m so zelenými, na jeseň červenkastými, ryhovanými, článkovanými stonkami. Listy sú striedavé, podlhovasto kopijovité, často so škvrnami, s dvoma príliskami a rúrkovito zrastené. Kvety sú drobné, zelenkavoružové, na vrchole stonky a jej rozkonáreniach usporiadané do klasov. Kalich aj koruna sú žliazkato bodkované a štvorpočetné. Kvet má šesť až osem tyčínok. Plod je vajcovitá, pukajúca, tmavohnedá nažka. Celá rastlina má štipľavú chuť, ktorá sa po vysušení drogy stráca.

Chuť čaju môžeme vylepšiť medom alebo sirupom. Odvar z plodov sa pripravuje z jednej polievkovej lyžice drogy a 400 ml vriacej vody. Varíme 10 minút a užívame takým istým spôsobom.

Poznámka. Ľudovo sa pri týchto ochoreniach odporúča droga hlohu čierneho.

Horčiak pieprový rastie na močariskách, barinách a trvale mokrých pôdach. Jeho výskyt je viazaný na prítomnosť dusíka v pôde. Preto rastie na brehoch melioračných kanálov, rybníkov, mokrých smetiskách, navážkách a pod.

**Droga.** Vňať horčiak pieprového — *Herba persicariae hydropiperis*.

Nadzemnú časť spolu s kvetmi zbierame začiatkom kvitnutia (júl—august). Rýchlo sa vysuší vo vzdušných a tienistých miestnostiach alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Drogu treba často obracať, lebo inak sa zaparí a sčernie. Pri zbere musíme dbať na to, aby sa vňať nezmiešala s vňaťou iných druhov z tohto rodu, ktoré sa dosť podobajú. Liečivý druh stavikrvu rozoznávame podľa štipľavej chuti listov, menších a riedkych súkvetí a podľa čiernych živičnatých bodiek na kvetoch. Vysušená droga je zelená, bez chuti a zápachu. Uskladňuje sa na tienistom, suchom a vzdušnom mieste. Môže mať vlhkosť do 13 %.

**Chemické zloženie.** Vňať horčiak pieprového obsahuje triesloviny (3,5—4 %) éterický olej, flavonoidy (rutín, kvercetin, hyperozid, kvercitrín, kempferol), ako aj značné množstvo vitamínu K, ramnazín, glykozid polygo-

piperín, organické kyseliny, fytosterín a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga predovšetkým zastavuje krvácanie. Okrem toho ionizuje (povzbudzuje) svalstvo maternice, zvyšuje diurézu (močenie), znižuje priepustnosť a krehkosť kapilár, odstraňuje spazmy (kŕče). Predpisuje sa pri maternicových krvácaniach, po pôrode, potrate, pri klimaktériu, ale až po zistení ich etiológie. Môže sa používať aj pri obsahu krvi v moči, pri obličkových kameňoch, ale nesmie sa používať pri zápalových ochoreniach obličiek a močových ciest. Horčiak pieprový sa používa najmä na zastavenie krvácania v gynekologickej praxi, na regulovanie menštruácie, pri krváčajúcich hemoroi-

doch, pri žalúdočných a črevných krvácaniach.

Z horčiak sa vyrábajú extrakty a tinktúry. Okrem toho sa nachádza v zložení preparátu Anestezól (ZSSR), ktorý sa používa pri hemoroidoch.

V ľudovom liečiteľstve sa odporúča aj pri nízkom krvnom tlaku, horúčke, na kloktanie pri angíne a zápale hrdla, ako obklady z čerstvej rozdrvenej rastliny pri liečení hnisavých a gangrenóznych rán a iné.

Fytoterapia používa drogu vo forme odvaru. Dve polievkové lyžice rozdrvenej drogy zalejeme 400 ml vriacej vody. Varíme 3-5 minút a necháme vylúhovať 1 hodinu. Po precedení odvaru užívame trikrát denne 120 ml po jedle.

## 22. Horec žltý — *Gentiana lutea* L.

Horcovité — *Gentianaceae*

Horec žltý je trváca bylina. Pod zemou vytvára krátky valcovitý, priečne ryhovaný podzemok, na vrchole so zvyškami listov a stoniek. Podzemok prechádza do slabo rozkonáreného koreňa, ktorý je dlhý až 1 m a hrubý 25 mm. Koreň aj podzemok sú zvonka hnedé, zvnútra žltkasté. Stonka je rovná, nerozkonárená, vysoká do 1,5 m, s protistojnými, sediacimi, do 150 mm dlhými, vajcovitými listami s pozdĺžnou žilnatinou. Kvety sa nachádzajú v praslenoch v pazuchách horných listov. Kalich je päťpočetný, rúrkovitý a kožovitý. Koruna je tiež päťpočetná, žltoranžová alebo žltá, na báze zrastená. Kvet má päť tyčínok s dlhými peľovými vačkami. Plod je tobolka pukajúca po dvoch ryhách, s mnohými semenami. Horec kvitne v lete.

Sú aj iné druhy horcov, s červenými bodkami na korune a pod.

Horec rastie na pôvodných stanovištiach v ukrajinských planinách, u nás iba v kultúrach. Niektoré druhy horcov patria medzi chránené rastliny na celom území ČSSR.

**Droga.** Koreň horca — *Radix gentianae*.

Korene zbierame na jeseň (október—november). Vykopávame korene stvor až päťročných rastlín, očistíme ich od pôdnych častíc, umyjeme, narežeme, hrubšie korene naštiepame a hneď sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri počiatočnej teplote do 30 °C, neskôr do 60 °C. V týchto podmienkach sa obsah značnej časti voľných sacharidov zachováva v koreňoch rastliny a vylúčia sa fermentačné procesy. Vysušené korene sú



zvonka sivohnedé, zvnútra žltkasté, slabob charakteristicky voňajú a sú stále horké. Pri namočení do vody silne napučia a sú mäkké, elastické. Uskladňujú sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Môžu mať vlhkosť najviac 12 %.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje horké glykozidy (3 %), genciopikrín (okolo 2 %) získaný v kryštalickej forme, genciamarín, gentizín získaný vo forme žltých ihlic a amarogencín, ktorý má z nich najvyššie číslo horkosti. V nefermentovanej droge sa nachádza aj väčšie množstvo sacharidov (20 %) — trisacharid gencianóza a disacharidy genciobióza a sacharóza. Droga obsahuje i alkaloid gencianín, pektíny (niekedy zapríčínujú želatínovanie vodných výťažkov drogy), mastný olej, triesloviny a slizovité látky. Korene horca žltého neobsahujú škrob.

V posledných rokoch sovietski výskumníci zistili prítomnosť alkaloidov v koreňoch niektorých druhov horcov. Je zistená štruktúra jedného z týchto alkaloidov, a to gencianínu, ktorý je piridínovým derivátom.

Číslo horkosti drogy je okolo 2 500.

### 23. Hrdobarka obyčajná — *Teucrium chamaedrys* L.

Hluchavkovité — *Lamiaceae*

Hrdobarka obyčajná je trváca bylina vysoká do 0,30 m so štvorhrannou rozkonárenou, jemne chlpatou stonkou. Listy sú protistojné s krátkymi stopkami, na báze opačne vajcovité, na vrchole pretiahnuté, zúbkaté a chlpaté. Kvety sa nachádzajú na vrchole stonky po dvoch v pazuchách listov. Sú ružovočervené s rúrkovitým päťzubým kalichom. Koru-

**Účinnok a použitie.** Korene horca žltého a prípravky z neho stimulujú exkréciu (vylučovanie) a motorické funkcie tráviaceho ústrojenstva, ako aj pečene a žľáz. Pod ich vplyvom sa zvyšuje vylučovanie slín a žlčovej šťavy, čím sa zvyšuje chuť do jedla, reguluje sa trávenie, zvyšuje sa citlivosť na potravinové dráždenia, zosilňuje sa činnosť čriev. Horec žltý je zvlášť účinný pri chronických poruchách exkrečnej (vylučovacej) činnosti. Pri vyššom obsahu žalúdočnej kyseliny nevzniká však zvýšená exkrécia. Predpisuje sa pri črevných kolikách a zápche, pri žltacke, chudokrvnosti a iných.

V ľudovom liečiteľstve sa korene horca používajú pri žalúdočnom katere, kolikách, enteritíde, ochoreniach pečene, dne, hlístoch a obličkových kameňoch.

Korene horca používame vo forme studeného výťažku. Polovicu čajovej lyžičky nadrobno posekaných koreňov horca (suchých) zalejeme 400 ml studenej vody. Necháme vylúhovať 8 hodín a užívame 60—120 ml podľa veku, trikrát denne 30 minút pred jedlom.

na je päťpočetná, tiež rúrkovitá. Tyčinky sú štyri. Plody sú hnedočervené tvrdky rozpadajúce sa na štyri semená. Koreň je vretenovitý a sivohnedý.

Hrdobarka obyčajná je najznámejšia z tohto rodu. Rastie od nížin až po podhorské pásmo, v riedkych hájoch na lesných lúkách, niekedy popri cestách a húštinách.

### Droga. Vňať hrdobarky — *Herba teucrii*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (jún—august). Vňať sušime v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušená vňať je zelená, kvety sú ružové. Droga je horká, nevonia a je bez pachu. Uskladňuje sa na vzdušnom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Chemické zloženie hrdobarky je málo preskúmané. Obsahuje silicu, hórčiny, triesloviny, dusíkaté zlúčeniny, flavonoidy, vitamín C, živice a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej zlepšujú funkciu tráviaceho ústrojenstva, zosilňujú vylučovanie žalúdočných žliaz a žľáz. Používajú sa pri nechutenstve, akútnej a chronickej gastritíde a enteritíde, hnačke, dyzentérii, žľazových dyskinézach, kolikách a kameňoch.

Hrdobarka obyčajná má vetropudný

účinnok pri meteorizme čriev. Zvyšuje močenie pri reumatizme, dne, piesku v žlčníku, utišuje kŕče pri črevných a obličkových kolikách, zastavuje krvácania a účinkuje adstringentne pri hemoroidoch a vykašliavaní krvi. Vo forme záparov na kúpele, obklady a umývanie sa používa pri liečení kožných ochorení a výtoku.

V ľudovom liečiteľstve sa hrdobarka odporúča aj pri hnisavých ranách, reumatických bolestiach kĺbov, zápaloch očí, pri silnej menštruácii, pohlavnej slabosti, chrípke, malárii a pod.

Fytoterapia odporúča drogu vo forme odvaru. Dve polievkové lyžice nadrobno porezanej drogy zalejeme 500 ml vriacej vody, varíme 5 minút a necháme vylúhovať 30 minút. Precedený odvar užívame trikrát denne 80—150 ml pred jedlom. Zapar na vonkajšie použitie sa pripravuje zo štyroch čajových lyžičiek drogy a 200 ml vriacej vody.

### 24. Chmel obyčajný — *Humulus lupulus* L.

Konopovité — *Canabaceae*

Chmeľ je trváca, pravoovjávavá, dvojdomá bylina. Stonka je tenká, dutá, drsná a dlhá (v kultúrach až 12 m). Pokrytá je krátkymi, ohnutými štetinami, ktorými sa rastlina prichytáva o okolité stromy a predmety. Listy sú protistojné, veľké, zúbkaté, dohne dlaňovito päťdielne a horné trojdielne. Samičie kvety majú v priemere 5 mm, päť tyčiniek a sú zložené do metľiny. Samičie kvety vytvárajú žltozelené klasy, z ktorých sa vyvinú vajcovité šišťice. Na vnútornej strane šupín sa nachádzajú drobné silicové žliazky. Pri dozrievaní sú šišťice dlhé do

50 mm. Plod je sivastá, vajcovitá nažka. Rastlina kvitne v máji až októbri.

Chmeľ rastie na vlhkých pôdach, najmä na pobrežných zárastoch, v krovniach, na okraji kanálov a pod. Divý chmeľ je nevhodný na liečebné ciele. Používa sa výhradne šľachtený chmeľ, ktorý sa pestuje pre pivovarnícky priemysel.

**Droga.** Samičie súkvetie šišťica — *Strobilus lupuli* (*Lupulus*) a chmeľové žliazky (*lupulin*) — *Glandulae lupuli* (*Lupulinum*).

Na získavanie lupulínu sa používajú



samičie súkvetia. Zbierajú sa v auguste až septembri, kým sú ešte zatvorené. Vtedy sú šupiny súkvetia zlepené živíchnatým exkrétom vylúčeným zo žliazok. Súkvetie má vajcovitý tvar a dĺžku 20–50 mm. Šupiny súkvetia sú tiež vajcovité a sú zoradené tak, že sa prekrývajú, vrcholy majú končisté, suché, kožovité a šupinaté. Na báze každej šupiny sa nachádzajú dva malé prúžky. Šupiny súkvetia sú husto žliazkato bodkované (živíchnaté žliazky). Tieto sa ľahko oddeľujú, keď sa súkvetia trú cez sito. Zo žliazok sa získava droga lupulín. Je to v podstate žltozelený, slabo lepkavý prášok so silnou, charakteristickou, valeriáne podobnou vôňou a ostrou horčkovou chuťou.

**Chemické zloženie.** Lupulín obsahuje éterický olej (J.—3 %) so zložením: humulén, luparenol, luparol, luparon, myrcén (seskviterpény a terpeny). Obsahuje tiež živíchnaté látky humulón a lupulón (50–77 %), vosky, alkaloid humulín, rastlinné estrogénne hormóny,

terpénové alkoholy, geraniol a linalol, cholín, triesloviny, vitamín C, žlté farbivo, estery alkoholu myrcenolu, hórčiny a fytoncidy.

**Účinnok a použitie.** Lupulín pôsobí utišujúco na nervovú sústavu pri nespavosti, pri ťažkostiach v období klimakteria, zvýšenej nervovej podráždenosti, neurotických stavoch spojených so sexuálnym vzrušením u mužov a pri frigidnosti žien. Lupulín zvyšuje chuť do jedla a zlepšuje trávenie. Účinkuje utišujúco pri bolestiach funkčných ochorení tráviaceho ústrojenstva spojených s hyperaciditou a anorexiou (nechutenstvom). Má aj močopudné účinky. Zvonka sa používa pri zle sa hojajúcich ranách.

Ľudové liečiteľstvo odporúča používať súkvetia chmelu samostatne alebo v kombinácii s inými drogami pri neuróze, klimakterických ťažkostiach, gastritíde, bolestivom močení, bolestivej menštruácii, cystitíde, piesku a kameňoch v žlčníku, pri žltacke a zápaloch prostaty. Droga sa zvonka používa pri opuchlinách a vredoch. Vankúš naplnený čerstvými súkvetiami chmelu je dobrý prostriedok proti nespavosti.

Droga sa predpisuje vo forme záparu. Dve polievkové lyžice drogy zalejeme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 30 minút a zaparujeme trikrát denne 120 ml pred jedlom. Pri nespavosti užíjeme večer pred spaním jednu šálku záparu pripraveného z jednej polievkovej lyžice súkvetí chmelu a 200 ml vriacej vody.

Liečenie s prípravkami z chmelu sa uskutočňuje iba pod lekárskou kontrolou!

## 25. Ibiš lekársky — *Althaea officinalis* L.

Slezovité — *Malvaceae*



Ibiš je trváca bylina, ktorá prvý rok rozvíja prízemnú ružicu listov a v druhom roku stonku. Stonka je vysoká až 1,5 m, chlpatá, rovná, dutá, na báze drevnatá, zvnútra s mäkkým bielym stržňom. Listy sú striedavé, s dlhými stopkami, pričom doľné sú vajcovité, päťdielne a horné trojdielne a hrubo zubkaté. Kvety sa nachádzajú v pazuchách horných listov, majú krátke stopky a sú biele alebo ružové. Kalich je dvojdielny, neopadavý, koruna je päťpočetná a má veľa tyčiniek. Plod je diskovitý, zostavený zo 16–18 radiálne rozmiestnených semien. Semená sú obličkovité, sivé a šupinaté. Koreň je silne rozvinutý, mäsitý, hrubý a rozkonárený, zvonka sivožltý a zvnútra biely.

Ibiš rastie na vlhkých slaných pôdach, na pasienkoch, okrajoch riek a húštín, na okrajoch močiarov a pod. Uprednostňuje pôdy, ktoré sú bohaté na živiny, vlhké, ťažké a zriedka i piesočnaté. Pestuje sa aj ako okrasná rastlina.

**Droga.** Koreň ibiša — *Radix althaeae*. Niekedy používame aj list a kvet rastliny — *Folium et flos althaeae*.

Podzemné časti ibiša sa nesmú zbierať, lebo rastlina je čiastočne chránená. Druh je evidovaný ako vzácnejší taxón vyžadujúci ochranársku pozornosť. Prípadný zber nadzemných častí je možný iba po dohode s orgánmi štátnej ochrany prírody.

**Chemické zloženie.** Korene ibiša obsahujú slizovité látky (okolo 25–30 %, so zložením: kyselina galakturónová, hexózy a pentózy), asparagín (okolo 2 %), betaín, lecitín, fytosterín, sacharidy (5–10 %), škrob (okolo 30–35 %), pektín (okolo 11 %), triesloviny, lipidy (1,5 %), éterický olej, vitamín C a iné.

**Účinnok a použitie.** Slizovité látky obsiahnuté v droge účinkujú zmäčkujúco a protizápalovo (droga sa s úspechom používa najmä v detskom lekárstve), pri gastritíde (zápale žalúdka), hyperacidite, žalúdočných vredoch, kolikách, hnačkách, pri zápaloch obličiek a močového mechúra. Slizovité látky chránia kožu a sliznice pred pôsobením škodlivých činiteľov. Okrem toho korene účinkujú aj odkašliavajúco pri zápaloch dýchacích ciest — laryngitíde, angíne, akútnej a chronickej bronchitíde a čiernom kašli. Dobré účinkujú pri záduchu. Zvonka sa používajú vo forme záparu na obklady pri zápaloch očnej sliznice.

V ľudovom liečiteľstve sa odporúčajú korene ibišu pri cystitíde, bielom výtoku, zvonka vo forme obkladov pri vredoch, ranách a iné.

Droga vnútorne používame vo forme

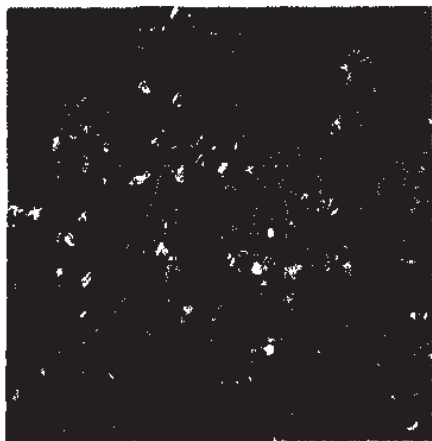
studeného výťažku. Jednu polievkovú lyžicu koreňov ibiša zalejeme 300 ml studenej vody. Necháme vylúhovať 3–6 hodín. Po precedení výťažok užívame každú hodinu dve až štyri polievkové

lyžice. Výťažok sa môže doslaďiť medom.

Poznámka. Droga je zaradená v liekopisoch 26 krajín.

## 26. Ihlica rolná — *Ononis arvensis* L. — (syn. Ihlica kozia — *Ononis hircina* JACQ.)

Bôbovité — *Fabaceae*



Ihlica je rozkonárený ker vysoký 0,80 m. Vytvára krátky, tmavohnedý podzemok a bočné rozkonárené korene. Doľné a stredné listy sú trojpočetné, horné jednoduché s prlískami, segmenty sú oválne, po okraji ostro zúbkaté, z oboch strán chlpaté, lepkavé, nepříjemne páchnuce. Kvety sa nachádzajú po dvoch v pazuchách listov a na vrcholech vytvárajú husté strapcovité súkvetia. Koruna je ružová, nepravidelná, dvakrát dlhšia ako kalich. Plod je struk s dvoma až štyrmi semenami. Kvitne v júli.

Ihlica rastie väčšinou v nižších a teplejších polohách, pozdĺž ciest a na suchých, neobrábaných pôdach.

**Droga.** Koreň ihlice roľnej — *Radix ononidis*.

Korene rastliny sa zbierajú pred kvitnutím (marec—apríl) alebo po odkvitnutí (august—október). Lánko sa vyberajú po daždi, pričom stačí ťahať iba za jeden konár rastliny. Korene umyjeme, očistíme a sušíme na štrku alebo v sušiarňi pri teplote do 50–60 °C. Vysušené korene sú zvonka sivohnedé, zvnútra bledožlté, špecificky voňajú a majú pálivú chuť. Balia sa do balíkov. Uskladňujú sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Môžu obsahovať do 12 % vody.

**Chemické zloženie.** Korene obsahujú okolo 0,2 % éterického oleja s neurčitým zložením, flavónové glykozidy ononín, pseudoononín, onon a ononid (ktorý má sladkú chuť), triesloviny, sacharózu, kyselinu citrónovú, saponíny, živičnaté látky a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga má diuretický účinok a podporuje potenie, čo spôsobuje silica. Preparáty z drogy nachádzajú uplatnenie predovšetkým pri zablokovaní tekutín v organizme, pri srdcovej slabosti, zápale obličiek

a opuchlín rozličného pôvodu, obezite. Majú dobrý účinok pri obličkových a žlčových kameňoch. Je zistené, že zvyšujú krvný tlak a zväčšujú amplitúdu srdcových úderov.

Ludové liečiteľstvo odporúča korene ihlice aj pri liečení reumatizmu, pri hemoroidoch na zastavenie krvácania, pri močení krvi, pri neplodnosti a dne.

Drogu sa odporúča použiť vo forme záparu, aby sa zachovali éterické oleje. Dve polievkové lyžice koreňov zapaříme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 30 minút. Po precedení zápar užívame trikrát denne 70–120 ml po jedle počas 10 dní. Potom liečenie prerušíme na 7 dní a opäť pokračujeme 10 dní. Liečenie môže trvať mesiace.

## 27. Imelo biele — *Viscum album* L. s. s.

Imelovcovité — *Loranthaceae*



Imelo biele je malý, dvojdomý, vždyzelený, silno rozkonárený ker. Cudzopasí na konároch ovocných a divorastúcich stromov (predovšetkým ihličnatých) pomocou haustórií, ktoré prenikajú pod kôru a rozkonárujú sa v dreve hostiteľa. Stonka je holá, valcovitá, žltozelená, vysoká 0,30–0,50 m. Konáriky sú členité, na uzloch sa nachádzajú listy, kvety a plody. Listy sú kožovité, hrubé, podlhovasté, celistvookrajové, protistojné

a tvrdé. Kvety sú drobné, žltozelené, uložené po troch až piatich, pričom samčie sú s troj až štvorpočetným kalichom a tromi až štyrmi tyčinkami a samičie sú so štvorpočetným kalichom, štyrmi korunnými lupienkami a bliznou. Plody sú okrúhle, zo začiatku zelené a po dozretí biele alebo zelenožlté bobule s čiernymi semenami.

**Droga.** Vňať (konárik a list) imela bieleho — *Herba visci albi*. V ČSR je imelo evidované ako vzácnejší taxón, ktorý si vyžaduje ochranársku pozornosť. Zber je možný iba po dohode s orgánmi štátnej ochrany prírody.

Konáriky a listy zbierame v zimných mesiacoch (december—február), ale zbierať ich možno po celý rok, no iba z imela cudzopasiaceho na boroviciach. Konáriky odrezávame alebo lámeme pomocou lana. Potom ich očistíme od nezelených konárikov a sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 45 °C. Po vysušení si musí imelo uchovať zelenkastú farbu so žltým odtieňom, nesmie zapáchať a musí mať slabo trpkú chuť. Zle vysušené imelo sčernie. Balí sa do



vreciek alebo balíkov. Imelo uskladňujeme na tienistom mieste, ktoré musí byť vzdušné a suché. Droga môže mať vlhkosť do 12%.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje polyproteíd viskotoxín, cholín, acetylcholín, histamín, kyselinu aminomaslovú, nepreskúmanú látku potláčajúcu rast nádorov, inozit, triterpénové saponíny, flavonoidy, vosk, sacharidy, škrob, lipidy a iné.

**Účinok a použitie.** Droga znižuje tlak pri hypertónii (zmes cholínu a acetylcholínu), spomaľuje srdcový tep, účinkuje hemostaticky (zabraňuje krvácaniu) pri maternicových krvácaniach, krvácaní z nosa, dlhotrvajúcej menštruácii a krváčajúcich hemoroidoch.

## 28. Jablčník obyčajný - *Marrubium vulgare* L.

Hluchavkovité — *Lamiaceae*



Jablčník je trváca bylina so štvorhranovou, chlpatou, do 1 m vysokou stonkou. Listy sú skoro oválne, pílkovité, na líci

Uplatňuje sa i ako protikŕčový prostriedok pri epilepsii, chorobách nervového systému (bolenie hlavy, neuralgia), artérioskleróze, artróze, spondylóze a chronických ochoreniach kĺbov.

Drogu používame vo forme studeného výluhu alebo odvaru.

1. Dve čajové lyžičky imela bieleho zalejeme 200 ml studenej vody a necháme 12 hodín vylúhovať. Výluh precedíme a celé množstvo vypijeme ráno. Potom drogu zase zalejeme 200 ml vody a výluh vypijeme večer.

2. Jednu polievkovú lyžicu drogy zalejeme 300 ml vriacej vody a varíme 5 minút. Drogu vyluhujeme 30 minút. Po precedení podávame trikrát denne 80 ml odvaru po jedle.

holé a tmavozelené, na rube s ponorenou žilnatinou a pokryté belavými chlpkami. Kvety sú biele, zložené do prasniov v pazuchách listov. Kalich je desaťzubý. Koruna je päťpočetná, dvojpyskovitá a má štyri tyčinky. Plod je suchý, pukajúci so štyrmi tvrdkami. Celá rastlina príjemne vonia a má štiplavohorkú chuť. Je medonosná.

Jablčník rastie na trávnatých miestach, rumoviskách, na okrajoch ciest, pri ohradách, húštinách, niekedy ako buriňa v záhradách a na poliach.

**Droga.** Vňať jablčníka — *Herbamarubii*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (jún-august). Vňať s kvetmi odrezávame 0,20 m od vrcholu, čistíme od zdrevnatelých častí, potom viaže-

me do malých zväzkov, ktoré nesmieme sťahovať a sušime v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 35 °C. Vysušená droga je sivozelená, príjemne vonia a má horkú chuť. Uskladňuje sa na vzdušnom a tienistom mieste.

**Chemické zloženie.** Vňať jablčníka obsahuje triesloviny, živicu, éterický olej, nórčiny marubín a marubiín, saponíny, slizovité látky, vosky, sacharidy a iné.

**Účinok a použitie.** Droga má dobrý sekretolytický a odkašliavací účinok pri chronickej bronchitíde, laryngitíde, tracheitíde, bronchitickej astme, čiernom kašli a spastickej bronchitíde. Odstraňuje spazmy (kŕče), reguluje rytmus srdca, dobre účinkuje pri žalúdočných vredoch a gastritíde, zápaloch čriev, hnačke, srdcovej arytmií, ochoreniach sleziny a pečene, zápaloch obličiek

a močového mechúra. Účinkuje tiež žlčopudne a s úspechom sa používa pri cholecystitíde, žľzníkových dyskinézach a žltacke.

Ludové liečiteľstvo odporúča drogu na zlepšenie chuti do jedla, pri nepravidelnej menštruácii, tuberkulóznom kašli, hemoroidoch, pri reumatizme, na prečistenie krvi, pri spazmoch (kŕčoch) orgánov brušnej dutiny, horúčke, škrofulóze, zápaloch lymfatických uzlín a pri hlístoch. Vo forme kúpeľov s odvarom jablčníka liečime kožné vyrážky, obkladom z čerstvej podrveneň vňate liečime hnisavé rany dobytky.

Fytoterapia predpisuje drogu vo forme odvaru. Dve polievkové lyžice drogy zalejeme 500 ml vriacej vody. Varíme 30 minút a necháme vylúhovať 60 minút. Precedený odvar užívame trikrát denne 150 ml 15 minút pred jedlom.

## 29. Jahoda obyčajná — *Fragaria vesca* L.

Ružovité — *Rosaceae*



Jahoda je trváca bylina s plazivou stonkou. Listy majú dlhé stopky a sú zložené z troch vajcovitých, zubkatých lístkov. Listové stopky a stonka sú jemne chlpaté. Kvety sú biele s päťpočetným kalichom a väčším počtom tyčínok. Plod je zložený z drobných semienok nachádzajúcich sa na povrchu mäsitého červeného kvetného lôžka. Na liečebné ciele sa využívajú aj listy záhradnej jahody. Jej listy a plody sú síce väčšie, no menej aromatické. Jahoda kvitne na jar od mája do júna.

Jahoda rastie v lesoch a na lesných rúbaniskách, na mierne vlhkých, výživ-



ných a hlinitých pôdach. Znáša aj vápen-cové substráty.

**Droga.** List jahody — *Foliūm fragariae vescae*. Na liečenie sa používajú aj čerstvé jahodové plody.

Zbierame listy obyčajnej a záhradnej jahody, no pri zbieraní ich oddelujeme. Listy jahody obyčajnej zbierame aj so stopkami, listy jahody záhradnej bez stopiek. Listy zbierame po zbere plodov, kým sú ešte zelené. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušené listy sú svetlozelené a slabo horké, nevoňajú. Balia sa do vriec alebo balíkov. Uskladňujú sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Čerstvý plod jahody obsahuje okolo 9 % sacharidov (fruktózu a glukózu), kyselinu citrónovú a jablčnú, pektíny, triesloviny, flavóny, antokyanové zlúčeniny, vitamíny skupiny B, vitamín C, karotén (provitamín A), éterický olej, aromatické estery, soli fosforu a mikroprvky: železo, meď, chróm a mangán. Listy obsahujú triesloviny, vitamín C (do 380 mg%), stopy alkaloidov, glykozid fragarín, flavonoidy kvercetín a kvercitrín a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga rozširuje cievy a znižuje krvný tlak pri hypertónii (zvýšenom tlaku), spomaľuje rytmus a zväčšuje amplitúdu srdcových úderov. Zosilňuje sťahy maternicového svalstva,

preto sa používa pri gynekologických ochoreniach. Okrem toho podporuje látkovú výmenu a účinkuje protizápalovo pri dne, kameňoch v obličkách, močovom mechúri a žľezíku, pri zápaloch žalúdka a čriev. Má aj diuretický účinok. Pretože listy obsahujú triesloviny a flavonoidy, majú dobrý účinok pri hnačke. Listy a zvlášť plody obsahujúce železo a iné mikroprvky sú vhodnými prostriedkami pri liečení anémie a avitaminózy.

Plody účinkujú prospešne ako liečebný prostriedok pri ateroskleróze, hystérii, žalúdočných a dvanástnikových vredoch, dne a artritíde, ktorá je zapríčinená narušením vodno-soľnej výmeny organizmu. Plody zahasia smäd, zlepšujú trávenie, odstraňujú zápchu. Niekedy však plody jahôd vyvolávajú alergické reakcie!

Ludové liečiteľstvo odporúča drogu aj pri prechladnutí, bolesti hlavy, neurasténii, hemoroidoch, pri liečení rán (vo forme obkladu z listov).

Drôga sa používa ako odvar. Dve polievkové lyžice nadrobno porezaných listov zalejeme 500 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty a necháme vylúhovať 15 - 20 minút. Odvar precedíme a užívame trikrát denne 100 ml 15 minút pred jedlom. Odvar môžeme užívať aj preventívne.

### 30. Jastrabina lekárska — *Galega officinális* L.

Bôbovité — *Fabaceae*

Jastrabina je trváca bylina s holou stonkou vysokou do 1 m. Listy sú nepárno perovito zložené, striedavé, s 11 — 17 elipsovými až kopijovitými lístkami, na

vrcholoch s trníkmi, na rubovej strane je vyčnievajúca žilnatina. Kvety sú fialovité, zložené v pyramídálnych strapcoch s päťpočetným rúrkovitým kalichom



a päťpočetnou korunou. Plod je valcovitý, mnohosemenný, priamy struk. Kvitne od júna do augusta.

Jastrabina obľubuje vlhké miesta. Rastie na okrajoch vodných tokov, na vlhkých lúkach, lesoch a hájoch, na okrajoch ciest a pod.

**Droga.** Vňať jastrabiny — *Herba galegae*.

Kvetné stonky rastliny zbierame v čase kvitnutia. Sušíme ich v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušená vňať je zelená a kvety sú bledomodré.

### 31. Kapsička pastierska — *Capsella bursa-pastoris* (L.) MED.

Kapustovité — *Brassicaceae*

Kapsička pastierska je jednoročná bylina. Listy prízemnej ružice sú stopkaté, perovito strihané a podlhovasto kopijovité. Stonkové listy sú celistvookrajové alebo nepravidelne slabo strihané, striedavé a sediace. Stonka je rovná, slabo rozkonárená. Kvety sú biele, drobné, usporiadané v riedkych strapcoch. Ka-

Droga je slabo horká, nevonia a nepáchne. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje guanidínové deriváty — galegín, peganín, hydroxigalegín, glykozid galuteolín a iné flavónové glykozidy, triesloviny, saponíny, horčiny, sacharózu a mastný olej.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej znižujú obsah cukru v krvi, preto nachádza uplatnenie pri liečení cukrovky (pri zisťovaní protidiabetického efektu sa liečenie vykonáva pod lekárskou kontrolou). Používa sa tiež ako laktogógum na zvýšenie vylučovania mlieka dojčiacich matiek. Tonizuje (posilňuje) hladké svalstvo.

Ludovo sa droga odporúča ako potopudný a močopudný prostriedok pri zápale močových ciest a na vonkajšie liečenie mokrých ekzémov.

Drogu používame vo forme záparu. Dve polievkové lyžice nadrobno porezanej vňate zalejeme 600 ml vriacej vody a varíme 3 minúty. Potom vyluhujeme 30 minút. Zapar precedíme a užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

lich aj koruna sú štvorpočetné, tyčienek je šesť, z nich dve sú kratšie. Plod je trojuholníkovitý, klinovitý šešuľka s mnohými semenami.

Pastierska kapsička je jedna z najbežnejších burín. Nájdeme ju prakticky všade od záhrad a rólí až po okraje ciest.



**Droga.** Vňať kapsičky pastierskej — *Herba bursae pastoris*.

Nadzemnú časť kapsičky pastierskej zbierame v čase kvitnutia (apríl—september). Droga sa suší v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušená droga sa skladá zo svetlozelených stoniek s drobnými bielymi kvietkami a nezrelých plodov. Růžicové listy sú tmavozelené, podlhovasto kopijovité, perovito strihané so stopkami. Stonkové listy sú sediace, kopijovité, celistvookrajové s dvomi ostrými prOistkami na báze. Droga nesmie obsahovať prímеси koreňov, charakteristicky vonia a má slabo horkú chuť. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Môže mať vlhkosť do 13 %.

**Chemické zloženie.** Vňať pastierskej kapsičky obsahuje cholíň, prolín, acetylcholín, tyramín a hystamín, flavónový glykozid diosmín, triesloviny, éterický olej, živice, inozit, vitamín C,

sacharidy, kyselinu jablčnú, citrónovú a vínnu, saponíny, alkaloidy, flavonoidy, vitamín K (urýchľuje zrážanie krvi) a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej zastavujú krvácanie pri krvácaniach maternice v gynekologickej praxi a pri hematurii (močenie krvi), pri krvácajúcich hemoroidoch, pri krvácaní po poraneniach, žalúdočnom a črevnom krvácaní, krvácaní z nosa a iné. Okrem toho droga znižuje krvný tlak pri hypertónii, zosilňuje sťahy maternicového svalstva a sťahuje periférne krvné vlásoknice.

V ľudovom liečiteľstve sa droga odporúča pri ateroskleróze, vykašliavaní krvi, ťažkostiach pri močení, bolestiach pečene, obličiek a sleziny, na uvoľňovanie čriev a iné.

Drogu používame vo forme rozličných prípravkov. Vnútorne sa používa ako odvar z dvoch polievkových lyžíc rozdrvenej vňate a 400 ml vriacej vody. Varíme 1 minútu a necháme vylúhovať 8 hodín. Po precedení odvaru užívame trikrát denne 120 ml po jedle. Zapar pripravíme v tom istom pomere ako odvar a necháme vylúhovať 2 hodiny. Zvonka odvar používame na obklady a roztieranie pri poraneniach a kontúziách (pomliaždeninách). Predpisuje sa tiež ako studený výťažok. Dve polievkové lyžice drogy necháme 8 hodín vylúhovať s dvomi šálkami vody (dávka na 1 deň).

Z drogy tiež možno pripraviť tekutý extrakt, ktorý sa predpisuje vnútorne pri maternicovom krvácaní.

## 32. Kapusta čierna — *Brassica nigra* (L.) KOCH.

Kapustovité — *Brassicaceae*

Kapusta čierna je jednorozetná bylina s 1 m vysokou, rovnou a v hornej časti rozkonárenou stonkou. Listy sú v dohnej časti stonky nepárno perovito zložené, nerovnomerne zúbkaté s dlhými stopkami a v hornej časti sú kopijovité, celistvookrajové a zúbkaté. Kvety sú žlté a zložené do koncových strapcov. Kalich aj koruna sú štvorpočetné, tyčínok je šesť. Plod je štvorhranná šešuľa. V šešuliach sa nachádza štyri až osem hnedých alebo hnedočiernych guľatých semien. Pre kapustu čiernu je charakteristické, že jej semená neobsahujú škrob, čo pomáha pri identifikácii drogy. Rastlina kvitne od mája do októbra.

Rastlina pochádza zo Stredomoria. Pestuje sa na roliach, ale rastie aj v divých formách na medziach, popri cestách, na rumoviskách, úhoroch, i ako burina v iných kultúrach.

**Droga.** Semeno kapusty čiernej — *Semen sinapis (nigrae)*.

Droga predstavuje vysušené semená kapusty čiernej. Nadzemnú časť rastliny kosíme pred dozretím semena. Plodnosné časti stonky spolu so šešulami alebo celé stonky kosíme, keď šešule začínajú žltnúť a semená v nich začínajú tmavnúť. Pokosené rastliny viažeme do zväzkov, necháme dozrieť, dosušíme na slnku alebo vo vzdušných prístreškoch a potom vymlátíme semeno. Semená prečistíme prefúkaním a osievaním. Dosušíme ich tak, že ich rozsypeme na tenkú vrstvu vo vzdušnom prístrešku a občas ich premiešame lopatkou.

Semeno kapusty čiernej je guľaté s priemerom 1—1,5 mm a svetlé až tmavohnedé. Majú olejovitú štiplavo pálivú chuť. Po požití je cítiť charakte-

ristickú vôňu rastliny, ktorú spôsobuje éterický olej. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Semeno kapusty čiernej obsahuje masťný olej (30 %), ktorý má zloženie: glyceridy kyseliny erukovej (50 %), kyseliny olejovej (25 %), citrónovej (20 %) a línolénovej, palmitovej, arachovej (zostávajúcej 5 %). Droga obsahuje bielkovinové látky (okolo 20 %), slizovité látky (20 %), dimetylsulfid, sírouhľík, enzýmový komplex myrozináza a iné. Dôležitá zložka semena je glykozid sinigrín (do 70 %), ktorý sa za prítomnosti vody vplyvom enzýmu myrozináza hydrolyzuje na alylizotiokyanát, kyslý síran draselný a glukózu.

**Účinnok a použitie.** Pri styku s pokožkou a sliznicou kapustové semeno spôsobuje silné podráždenie a sčervenanie s pocitom tepla. Pri použití väčších dávok droga spôsobuje pľuzgiere a niekedy i vážnejšie poškodenie pokožky. V dôsledku lokálneho použitia kapustového oleja v miernych dávkach sa pokožka v mieste použitia prekrvuje, pričom sa uvoľňujú vnútorné zápalové ohniská, zlepšuje sa dýchanie, stimulujú sa vazomotorické (nervové) centrá, zlepšuje sa srdcová činnosť a celkový stav chorého organizmu. Okrem toho droga stimuluje vylučovanie žľezovej šťavy. Vo forme obkladov sa rozdrvené semeno kapusty čiernej používa pri prechladnutí, pneumónii, reumatizme, akútnom kašli, ischiasi, dne, pri pichaní a bolení v hrdle.

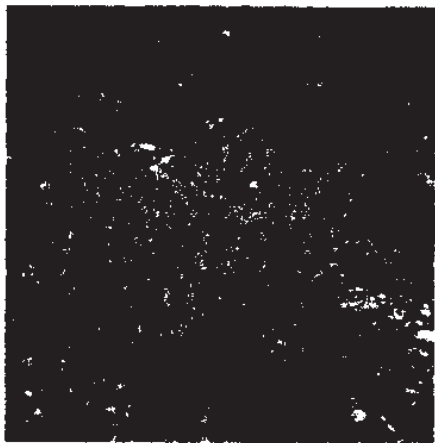
Semeno použité zvnútra účinkuje aj pri nedostatku chuti do jedla, zápche, žalúdočno-črevných ochoreniach, žlční-

kovej kolike a pri ochoreniach nervovej sústavy (schizofrénia).

Obklad pripravíme z rovnakého množstva rozdrveného semena kapusty a pšeničnej múky, vlažnej vody (20–30 °C) a malého množstva octu (horúca voda deaktivizuje enzýmy). Obklady z kapusty čiernej nikdy nesmieme nechať pôsobiť dlhší čas ako 15 minút. Za tento čas sčervenie pokožka bez škodlivých účinkov. Na rozotieranie sa používa kapustový olej rozpustený v liehu (2 %).

### 33. Komonica lekárska - *Melilotus officinalis* (L.) PALL.

Bôbovité — *Fabaceae*



Komonica je dvojročná bylina s rozkonárenou stonkou vysokou do 1 m. Listy majú dlhé stopky, sú trojpočetné, nepravidelne zúbkaté s dvoma celistvookrajovými prílistkami. Kvety sú žlté a tvoria riedke strapce. Stavba kvetu je zhodná so stavbou ostatných bôbovitých rastlín. Plod je žltohnedý struk, priečne ryhova-

Vnútorne kapustové semeno používame pomiešané s medom — jedna čajová lyžička rozdrveného semena sa zmieša so 100 g medu. Z tejto zmesi užívame jednu čajovú lyžičku trikrát denne po jedle. Kapustové semeno môžeme používať vnútorne — zapiť 10 semien vodou 30 minút pred jedlom. Dávku môžeme zvýšiť najviac na 20 semien.

Na kúpeľ nôh pri prechladnutí pridáme do jedného vedra teplej vody dve až tri polievkové lyžice kapustovej múčky.

ný, s jedným semenom. Kvitne v júni až auguste.

Komonica je rozšírená od nížin až po podhorské pásma. Rastie najmä na vlhkých trávnatých miestach, na okrajoch tokov a ciest, na úhoroch, rumoviskách a medziach.

**Droga.** Vňať komonice - *Herba meliloti*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia, od júna do augusta. Režeme iba kvitnúce horné časti stonky, dlhé 0,15–0,20 m, ktoré viažeme do zväzkov a sušíme na vzdušnom a tienistom mieste alebo v sušiarňi pri teplote 35 °C. Vysušená droga príjemne vonia (kumarínovo), čerstvá rastlina však tak nevoní. Kumarínové glykozidy sa hydrolyticky rozpadávajú na kumarín až v procese sušenia. Vysušená komonica má horkoslanú chuť. Zabalená droga sa uskladňuje na suchom, tienistom a vzdušnom mieste. Môže mať najviac 14 % vlhkosť.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje okolo 1,5 % kumarínu, okolo 0,2 % melilotínu, glykozid melilotozid, kyselinu kumarovú (kyselinu meliloto-nú), slizovité látky, cholín, flavóny, živice a triesloviny.

**Účinnok a použitie.** Kumarín vplyva na centrálnu nervovú sústavu, účinkuje upokojujúco a uspávajúco pri nespavosti, neurózach, neurasténii, hystérii a klimakterických ťažkostiach. Prípravky z drogy účinkujú protizápalovo, protikŕčovo pri kataroch horných dýchacích ciest, pri bolestiach močového mechúra a obličiek, črevných bolestiach a meteorizme a vďaka hypotonickému účinku sa droga používa pri migréne a bolesti hlavy, ktoré je spôsobené vysokým krvným tlakom. Predpisuje sa tiež na skracovanie protrombínového obdobia pri predinfarktových a poinfarktových stavoch, pri ischemickej chorobe srdca, ako aj pri tromboze.

Komonica lekárska sa používa zvonka

vo forme obkladov a kúpeľov pri povrchových vredoch, hnisavých ranách a zápaloch stredného ucha. Je zistený regeneračný účinok extraktu komonice lekárskej pri chirurgickom odstránení časti pečene.

Ludovo sa používa aj na zvýšenie tvorby mlieka dojčiacich matiek, nedostatočnej a bolestivej menštruácii, vo forme obkladov pri opuchlinách rozličného pôvodu, dne a podkožnom krvácaní.

Drogu používame vo forme záparu. Jednu polievkovú lyžicu drogy zalejeme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 30 minút. Zapar precedíme a užívame trikrát denne 120 ml 15 minút pred jedlom. Zapar na vonkajšie použitie — obklady, kúpele: dve polievkové lyžice drogy zalejeme 500 ml vriacej vody.

Poznámka. Droga je zaradená v liekopisoch Holandska, NDR, NSR, Poľska, Rakúska a Rumunska.

### 34. Koriander siaty — *Coriandrum sativum* L.

Mrkvovité — *Apiaceae*

Koriander je jednoročná bylina s rovnou, holou, v hornej časti rozkonárenou stonkou vysokou 0,40–0,70 m. Dolné listy sú jednoduché až perovito strihané, s vajcovitými, úzkymi a končistými segmentmi. Kvety sú biele alebo ružové, zložené do okolíkov a s dlhými stopkami. Kalich je päťpočetný, koruna je zložená z piatich nezrastených srdcovitých lupienkov, ktoré sú zahnuté dovnútra. Okrajové kvety vytvárajú lúče. Kvet má päť tyčiniek, piestik zrastený z dvoch plodolistov a spodný semenník.

Plod je guľovitá dvojnažka s desiatimi slabo vypuklými rebrami. Rastlina kvitne začiatkom leta.

Koriander je stredomorská rastlina, kde rastie divo. U nás sa pestuje v záhradkách, miestami ju vidieť zdivenú v prírode.

**Droga.** Plod koriandra - *Fructus coriandri*.

Nadzemnú časť rastliny kosíme, keď žltozelená farba koriandru začína blednúť (júl–august). Po vylúhnutí plody sušíme v tenkých vrstvách a potom





uskladňujeme, na suchom a vzdušnom mieste.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje 0,2-1% éterického oleja, ktorého hlavnou zložkou je alkohol linalol

### 35. Kosatec nemecký — *Iris germanica* L. Kosatec florentský — *Iris florentinal.*

Kosatcovité — *Iridaceae*

Kosatec nemecký je trváca bylina s vodorovným, krátkym, hrubým a plazivým podzemkom, z ktorého vyrastá 0,30-1 m vysoká stonka. listy sú veľké, striedavé, sediace, mečovité, úzko kopijovité, stonkové a končisté. Od polovice stonky má blanité listene, v pazuchách ktorých sa nachádzajú veľké modré alebo fialové kvety. Kvety sú obojpohlavné, majú tri väčšie vonkajšie okvetné lístky, ktoré odstávajú a na lícnej strane majú kefku zo žltých chlupov a tri menšie priame okvetné lístky, ktoré sú na báze zrastené do dlhej okvetnej rúrky. Majú tri plodolisty, tri tyčinky a trojpuzdrový spodný semenník s dlhou čnelkou a bliz-

(60-70 %). Silica obsahuje tiež geraniol, geranylacetát, borneol, felandrin, a-pinén a iné. Droga obsahuje tiež triesloviny, vitamín C, proteiny (17 %), lipidy, sacharidy, kumaríny a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga pôsobí spazmolyticky a karminatívne pri funkčných ochoreniach tráviaceho ústrojenstva. Predpisuje sa pri gastritíde so zníženou kyslosťou žalúdka, dyspepsií, spastickej kolitíde a meteorizme. Používa sa aj na tvorbu mlieka ako zložka laktopudného čaju.

Používa sa vo forme záparu. Jednu až dve čajové lyžičky rozdrveného koriantru zalejeme 200 ml vriacej vody a necháme vylúhovať 1 hodinu. Poprecedení odvaru užívame trikrát denne 60 ml pred jedlom pre deti od 5-7 rokov, 20-40 ml pre mladšie deti a 180 ml pre dospelých.

nou. Plod je trojpuzdrová tobolka s mnohými semenami.

Kosatec florentský je trváca bylina, ktorá má krátky, plazivý a hrubý podzemok s 0,30-0,60 m vysokou stonkou. Listy sú stonkové, sediace, striedavé, podlhovasto kopijovité, celistvookrajové a končisté. Od polovice stonky má listene so sucho blanitými okrajmi. V ich pazuchách sa nachádzajú veľké, obojpohlavné, krátko stopkaté kvety s tromi väčšími vonkajšími a s tromi menšími vnútornými lístkami. Kvety sú biele alebo bledomodré, na báze zrastené do dlhej okvetnej rúrky. Kvet má tri tyčinky a spodný semenník s dlhou čnelkou

a bliznou. Plod je trojpuzdrová tobolka.

Kosatce pochádzajú zo stredozemnomorskej oblasti. V záhradkách sa uvedené kosatce pestujú pre kvety. Aj na našom území sa vyskytuje niekoľko divorastúcich kosatcov, no v malom množstve a sú chránené, okrem kosatca žltého.

**Droga.** Koreň (podzemok) kosatca — *Radix iridis*.

Podzemky vykopávame na jeseň. Očistíme ich od koreňov a zvyškov listov. Počas sušenia podzemky získajú charakteristickú fialkovú vôňu a sladkastú, neskôr, štipľavohorkú chuť. Na niektoré účely sa používajú podzemky bez vonkajšej kôry. Podzemky sušime na odkrytom mieste pri normálnej teplote v tieni alebo v sušiarňi (teplota do 30 °C). Drogu predstavujú biele až žltkastobiele členité podzemky, dlhé 100 mm a široké 30-40 mm. Jednotlivé články sú vlastne prírastky za minulé roky. Horná časť podzemku je vydutá a praslenovito zhrubnutá od jaziev po opadaných listoch, doňá časť má množstvo bodiek po odrezaných koreňoch. Podzemky kosatca sa uskladňujú na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

### 36. Kostihoj lekársky — *Symphytum officinale* L.

Borákovité - *Boraginaceae*

Kostihoj lekársky je trváca bylina. Stonka je vysoká 1 m, dutá a drsná. Listy sú elipsovité, hrubé, pri stonke zúžené, pričom dolné listy sú so stopkami a horné sú sediace, kopijovité, na líci jemne, na rube silnejšie chlpaté. Kvety sú slabofialové, zriedkavo ružové alebo biele,

**Chemické zloženie.** Podzemok kosatca obsahuje okolo 0,2 % éterického oleja. Dôležitou zložkou silice a nositeľom fialkovej vône je ketón irón (okolo 10 %). Okrem silice podzemok obsahuje glykozidy (iridín), izoflavón irigenín, škrob (30-50%), tuky (10%), triesloviny, živice, sacharidy, slizovité látky a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga aj silica majú odkašliavací, zmäkčujúci a utišujúci účinok. Droga sa predpisuje pri kašli, akútnej a chronickej bronchitíde (zlepšuje odkašliavanie). Dobré účinkuje pri bolestiach žalúdka, pri ochoreniach pečene a žlčníka. Dráždi sliznice nosa a očí a vyvoláva v nich hyperémiu (prekrvenie). Nachádza uplatnenie aj v stomatologickej praxi (fúdo aj pri raste zubov u detí), ako aromatizujúci prostriedok pri výrobe zubných pást, púdov, mydiel a iné.

Droga sa používa vo forme záparu. Jednu čajovú lyžičku nadrobno rozdrvených podzemkov kosatca zalejeme 300 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 20 minút. Zapar užívame trikrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom.

zložené do dvojzavinkov nachádzajúcich sa na vrcholoch stonky. Kalich je päťpočetný, na báze zrastený, koruna je tiež päťpočetná a zrastená do rúrky. Tyčiniček je päť. Plod je suchý so štyrmi tvrdkami. Koreň je vretenovitý, mäsitý a dlhý do 0,30 m. Zvonka je čierny,





zvnútra biely a hluzovitý. Rastlina kvitne od mája do septembra.

Kostihoj obľubuje vlhké, výživné pôdy, dobre zásobené dusíkom. Rastie pri riekach a stokách, na lúkách, na okrajoch lesov, priekopách a pod.

**Droga.** Koreň kostihoja — *Radix symphyti*.

Koreň rastliny zbierame na jar (marec), koncom leta (august) alebo na jeseň (november). Vykopané korene očistíme, umyjeme a hrubšie narežeme. Sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 60 °C. Sušíme rýchlo, lebo pri pomalom sušení koreň zvnútra sčernie. Vysušený koreň je zvonka čierny a zvnútra biely so špecifickou vôňou a nepríjemnou chuťou. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Táto droga obsahuje purínový derivát alantoín (0,6-0,8 %), alkaloidy (konsolidín, lizokarpín a cynoglozín), triesloviny (4-6,5 %), cholín, slizovité látky, glykozidy, škrob, inulín, živice, asparagín (1-3 %), éterický olej a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga účinkuje protizápalovo, stimuluje rast buniek a podporuje regeneráciu tkanív pri kostných zápaloch, osteomyelitíde, poraneniach, vyklbeninách, neuralgii po poranení, stavoch po amputácii, pri zle zrasťajúcich a hlbokých ranách, pri hnisavých ranách (hnisavej tonzilitíde a vredoch), žalúdočných a dvanástnikových vredoch. Prípravky z drogy účinkujú adstringentne, zmäkčujúco a odkašľavajúco, pri ochoreniach sliznice dýchacích ciest (zvlášť v detskom lekárstve), pri gastritíde a žalúdočných ťažkostiach.

V ľudovom liečiteľstve sa droga odporúča pri kašli, bronchitíde, tuberkulóze, maternicových a pľúcnych krvácaniach, ranách v ústach a v hrdle, krvácaní ďasien, lymfatických opuchlinách, všetkých druhoch poranení, zlomeninách a zápaloch.

Droga sa vnútorne používa vo forme záparu. Dve polievkové lyžice nadrobno porezanej drogy z kostihoja lekárskeho zalejeme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 8 hodín a získaný výťažok precedíme. Tú istú drogu znovu zalejeme 200 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty a po vychladnutí precedíme. Obidva výťažky zmiešame, aby sme získali dávku na jeden deň, ktorá sa po hitoch používa každé 2 hodiny. Odvar na vonkajšie použitie sa pripravuje z 20 g drogy a 400 ml vriacej vody. Varíme 10 minút na slabom ohni. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar používame na obklady a výplachy.

Poznámka. Pretože obsahuje pyrolizidínové alkaloidy, ktoré pôsobia toxicky na pečeň, droga sa neodporúča na dlhodobé používanie!

## 37. Kôpor voňavý — *Anethum graveolens* L.

Mrkvovité — *Apiaceae*



Kôpor voňavý je jednoročná bylina. Stonka je rovná, valcovitá, hladká, tmavozelená s bielymi, tenkými a pozdĺžnymi pásikmi, v hornej časti rozkonárená. Listy sú dva až trikrát perovito strihané s mnohodielnymi trňovito končistými lístkami. Kvietky sú žlté, drobné, zložené do veľkých okolíkov, dvadsať až päťdesiatpočetné. Kvety majú malý kalich a korunné lupienky sú zahnuté dovnútra. Plody sú okrúhle dvojnažky s piatimi pozdĺžnymi rebrami — vnútorné rebrá majú ostré hrany. Kôpor kvitne v júli až v auguste.

V južnej Európe rastie kôpor divo. U nás sa pestuje ako vňaťová zelenina v záhradkách. Na pôdu a stanovište nie je náročný.

**Droga.** Plod kôpru — *Fructus anethi*.

Používa sa nadzemná časť. Nadzemné časti kosíme krátko pred plnou zrelosťou. Po vylátení plody rozostelieme na tenkú vrstvu a sušíme. Drogu uskladníme vo vreciach na suchom a vzdušnom mieste.

**Chemické zloženie.** Plody kôpru obsahujú éterický olej (2,4—4 %), ktorý sa skladá z karvónu, limonénu, felandrénu, terpinénu, myristicínu, apiolu, ďalej obsahuje proteíny a kumaríny, kyselinu ferulovú, kávovú a chlorogénovú, mastný olej a iné.

**Účinnok a použitie.** Plody kôpru tonizujú sliznicu žalúdka a účinkujú vetropudne (karminatívne), diuretický, spazmolytický, sedatívne a podporujú tvorbu mlieka. Droga sa používa pri ľahkých formách arteriálnej hypertónie, preventívne pri stenokardii, srdcovej angíne, nespavosti, meteorizme, črevných kolikách, ďalej sa používa na zvýšenie mlieka dojčiacich matiek, na zvýšenie chuti do jedla a na zlepšenie trávenia.

Plody používame vo forme záparu. Tri až šesť čajových lyžičiek rozdrvených plodov kôpru zalejeme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 1 hodinu. Po precedení užívame 60—120 ml trikrát denne po jedle.

Môžu sa užívať aj nadrobno rozdrvené plody — po 1 g s troškou vody trikrát denne alebo silica 10—15 kvapiek trikrát denne, ktoré sa nakvapujú na kocku cukru.

### 38. Krušina jelšová — *Frangula alnus* MILL.

Rešetliakovité — *Rhamnaceae*



Krušina je ker vysoký od 2 do 6 m. Kôra je sivohnedá s bledými skvrnami (pod hornou vrstvou kôry sa nachádza červená vrstva, podľa ktorej sa dá ker identifikovať). Listy sú oválne, celistvookrajové, striedavé, so slabo chlpatými stopkami a šiestimi až ôsmimi žilkami z dvoch strán hlavnej žily. Kvety sú zelenkasto-biele, obojpohlavné a nachádzajú sa v pazuchách listov. Kvet má päťpočetný kalich, päťpočetnú korunu a päť tyčieniek. Plod je šťavnatá kôstkovica s piatimi semenami, zo začiatku zelený, neskôr sčervenie a po dozretí sčernie. Rastlina kvitne v júni a júli.

Krušina rastie najmä na vlhkých miestach v krovinách, na okrajoch vodných tokov a močarísk spolu s jelšami a vrbami. Vyžaduje kyslú pôdu.

**Droga.** Kôra krušiny — *Cortex frangulae*.

Zbierame kôru z kmeňa a z konárov skoro na jar (marec—apríl), pred vypučaním listov v období prúdenia miazgy. Na kôre urobíme prstencové nárezy vo

vzdialenosti 300 mm jeden od druhého a potom ich spájame pozdĺžnym rezom. Pozbieraná kôra má hrúbku 2 mm. Suší sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 100 °C. Pri sušení je dôležité predísť stáčaniu kôry, aby kôra mala väčšiu dotykovú plochu so vzduchom, v opačnom prípade kôra sčernie a začne plesnivieť. Vysušená kôra je zvonka bledohnedá, má horkoštiplavú chuť, nevoní a nezapáchá. Kôra je hygroskopická, preto sa musí uskladňovať v suchých a vzdušných miestnostiach. Hneď po vysušení droga nie je vhodná na liečenie. Môže sa používať po jednoročnom uskladnení na suchom mieste, alebo sa nahreje pri teplote 100 °C počas 1 hodiny. Pri týchto podmienkach sa zloženie drogy nemení a vznikajú dôležité liečivé antrachinóny. Farmaceutickú drogu tvoria rúrkovité alebo žliabkovité kusy kôry. Uskladňuje sa na suchom, vzdušnom a tienistom mieste. Môže mať vlhkosť najviac 13 %.

**Chemické zloženie.** Odležaná droga obsahuje antrachinóny viazané na sacharidy, ale aj voľné — glukofrangulín, frangulín, frangulo-emoďín, izoemoďín, kyselinu chryzofánovú a frangulovú, alkaloidy, kyselinu jablčnú, živicu, malé množstvo ramnocerínu (ester kyseliny cerotínovej s ramnózou), fytosterínový alkohol ramnol, horčiny, ktoré spôsobujú silne horkú chuť drogy.

Glukofrangulín (7%) je amorfný svetlooranžový prach. Pri zahrievaní so zriedenou kyselinou sírovou sa rozpadá na frangulo-emoďín a sacharidovú zmes, ktorá sa skladá z 1 molekuly ramnózy a 1 molekuly glukózy. Pri enzymatickej hydrolýze sa glukofrangulín rozpadá na

ramnozid, frangulín a molekulu glukózy. Silný purgatívny účinok (preháňajúci) je spôsobený glukofrangulínom, frangulín má slabší purgatívny účinok.

Čerstvá kôra krušiny jelšovej neobsahuje glukofrangulín a voľné antrachinóny, no obsahuje veľa antrónov, ktoré majú vedľajšie účinky (zvracanie, nevoľnosť). Pre tieto vlastnosti čerstvá droga nie je vhodná na použitie.

**Účinok a použitie.** Purgatívny účinok drogy je spôsobený antrachinónovými glykozidmi krušiny jelšovej. Pri vnútornom použití pod vplyvom enzýmov tráviaceho ústrojenstva sa uvoľňujú emodín a kyselina chryzofánová, ktoré zosilňujú peristaltiku hrubého čreva, pričom nedráždi sliznicu tenkého čreva. Preto sa aj kôra krušiny jelšovej považuje za jemný zoslabujúci prostriedok (na chudnutie). Účinok je podobný ako pri

rebarbore. Droga sa používa pri chronickej zápche, atónii čriev, spastickej kolitíde, zápche v tehotenstve a hemoroidoch.

V ľudovom liečiteľstve sa odporúčajú aj zrelé plody krušiny jelšovej, ktoré sa používajú ako protihlietový prostriedok • a tiež pri ochoreniach pečene.

Kôra krušiny sa používa vo forme odvaru. Jednu polievkovú lyžicu drogy zalejeme 500 ml vriacej vody a varíme 10 minút. Užívame 100 ml trikrát denne pred jedlom. Droga sa používa aj vo forme výťažku. Jednu až dve čajové lyžičky drogy zalejeme 200 ml studenej vody. Necháme odstáť 12 hodín. Po precedení užívame 80—100 ml ráno a večer.

Poznámka. Kôra krušiny jelšovej je zahrnutá do liekopisov 18 krajín.

### 39. Kukurica siata — *Zea mays* L.

Ľupnicovité — *Poaceae*



Kukurica je jednoročná bylina s priamym, nerozkonáreným stebлом dosahujúcim dĺžku 3 m. Vytvára uzly a internódia a vnútro je vyplnené dreňou. Listy sú široko kopijovito čiarkovité, celistvookrajové s pozdĺžnou žilnatinou a so stebлом spojené širokou pošvou. Kukurica je jednoročná rastlina s jednopohlavnými kvetmi. Samčie sa nachádzajú na vrchole stebľa a vytvárajú väčšiu metlicu, samičie sú viacpočetné, zložené do šúľky v domej časti stebľa. Šúľok je zakrytý listeňmi. Z každého samičieho kvetu vyrastá až 0,20 m dlhá nitkovitá čnelka s blížnou. Blizny vyrastajú von zo

šulka a vytvárajú tzv. kukuričné vlny. Plod je zrno. Rastlina kvitne v júli až auguste.

Kukurica pochádza z Ameriky, presnejšie z územia dnešného Mexika. Do Európy bola dovezená na prelome 15. a 16. storočia a na naše územie v 17. storočí. Vo väčšej miere sa pestuje v južnejších, teplejších oblastiach našej krajiny ako významná krmná obilnina. V niektorých krajinách sa pestuje aj ako chlebová obilnina.

**Droga.** Blizny kukurice — *Stigmata maydis*.

Ako droga sa používajú blizny kukurice spolu s čnelkami (tzv. kukuričné vlny). Čnelky zbierame po opelení v čase mliečnej zrelosti zrn. Sušia sa rýchlo v tieni pri teplote do 40 °C. Vysušená droga je žltohnedá alebo zlatistohnedá, slabo charakteristicky vonia a má sladkastú chuť. Čnelky sú dlhé 0,20 m a hrubé 0,1 mm a sú zakončené rozdvojenou bliznou. Droga sa uskladňuje na tienistom, suchom a vzdušnom mieste.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje látku podobnú vitamínu K<sub>3</sub> (do 1600 biologických jednotiek na 1 g), ktorá je derivátom filochinónu a má antihemoragický (protikrvácajúci) účinok. Obsahuje tiež saponíny (2–3 %), triesloviny (11–13 %), flavonoidy a ži-

vičnaté látky, tiež vitamín C, kyselinu pantoténovú, sitosterol, stigmasterol, neprebádaný alkaloid, éterický a masťný olej, inozit a iné.

**Účinnok a použitie.** Kukuričné vlny zastavujú krvácanie, pretože obsahujú vitamín K, ktorý zrýchľuje zrážanie krvi tým, že zvyšuje množstvo protrombínu v organizme. Predpisuje sa ako prostriedok na zastavenie krvácania pri maternicových krvácaniach, krvácaniach z nosa a iné. Droga má tiež močopudný a žlčopudný účinok pri ochoreniach pečene a žlčníka (cholecystitída, cholangitída a hepatitída). Masťný olej z kukuričných blizien sa používa na preventívne liečenie a liečenie aterosklerózy, lebo znižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Ludové liečiteľstvo odporúča drogu ako močopudný prostriedok pri kameňoch a piesku v obličkách a žlčníku, pri zápalových ochoreniach obličiek, pri cukrovke, vodnatelke, na zníženie hmotnosti (znižuje chuť do jedla).

Kukuričné vlny sa používajú vo forme záparu alebo tekutého extraktu. Dve polievkové lyžice nadrobno pokrájanej drogy zalejeme 400 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty a precedíme. Zápar užívame trikrát denne 80–120 ml pred jedlom.

#### 40. Lastovičník väčší — *Chelidonium majus* L.

Makovité — *Papaveraceae*

Lastovičník je trváca bylina vysoká do 1 m s rovnou, v hornej časti rozkonárenou stonkou. Dolné listy majú stopky, horné sú sediace. Čepele listov sú krehké, nepárno pero vito strihané na päť dielov, s hrboľatým rubom, na líci zele-

né a na rube modrozelené. Kvety sú jasnožlté, zložené po štyroch až piatich jednoduchých okolíkoch vyrastajúcich v pazuchách horných listov. Tyčínok je veľa, semenník je dvojpuzdrový. Plod je valcovitý, jednopuzdrový, pukajúca še-



šuľa. Semien je väčší počet a sú drobné. Celá rastlina obsahuje žltlooranžovú mliečnu šťavu. Kvitne v máji až júni.

Lastovičník rastie na vlhkých miestach, v riedkych hájoch, na okrajoch ciest, na rumovoviskách a kamenitých miestach, najmä na pôdach s vyšším obsahom dusíka.

**Droga.** Vňať lastovičníka — *Herba chelidonii*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame začiatkom kvitnutia rastliny (máj–jún). Vňať odrezávame 100 mm nad zemou a pri ukladaní treba dávať pozor, aby sa nepotlačila. Suší sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 60 °C so silnou ventiláciou. Listy vysušenej rastliny sú na líci svetlozelené a na rube sivé. Droga je horká, nevoní a nezapáchá. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Môže mať vlhkosť najviac 14 %.

**Chemické zloženie.** Mliečna šťava čerstvej rastliny obsahuje premenlivé množstvo alkaloidov (do 3 %), ktoré sú viazané predovšetkým s kyselinou chelidónovou; prípadne soľami kyseliny jablčnej a citrónovej. Alkaloidy lastovičníka patria do troch základných skupín:

skupina protopínu so zástupcami alokryptopín a protopín, skupina protoberberínu a alkaloidom berberín a skupina benzofenantridínu, ktorej zástupcami sú chelidonín, chelerytrín, sanguinarín a homochelidonín. Z nich je najdôležitejší chelidonín, ktorý má najsilnejší účinok a droga ho obsahuje do 0,4 %. Okrem toho v droge sa nachádzajú niektoré organické kyseliny, saponíny, flavonoidy, vitamín C, provitamín A a iné.

**Účinnok a použitie.** Chelidonín lastovičníka väčšieho má analgetický účinok (podobný ako morfium), utišuje centrálnu nervovú sústavu, bolesti a pôsobí sedatívne (ukľudňujúco). Sanguinarín vo vysokých dávkach krátkodobo účinkuje ako narkotikum s nasledujúcim kŕčom, podporuje peristaltiku čriev a aktivizuje vylučovanie slín. Protopín utlmuje vegetatívnu nervovú sústavu a tonizuje hladké svalstvo maternice. Homochelidonín a chelerytrín majú močopudný účinok. Spazmolytický účinok (uvoľňujúci kŕče) lastovičníka väčšieho sa nemôže porovnávať s účinkom papaverínu a ľufkocva. Je zistené, že zloženie drogy nie je stále. Účinok je istý iba pri použití čerstvej rastliny. Po šesťmesačnom uskladňovaní drogy sa šime znižuje analgetický účinok (utíšujúci bolesť) a po jednom roku sa úplne stráca. Komplexne droga účinkuje spazmolytický, reguluje pulz, znižuje krvný tlak, má žlčopudný účinok a stimuluje (podporuje) funkciu pečene.

Čerstvá droga a prípravky z nej sa predpisujú pri ochoreniach pečene a žlčníka (žltacka, žlčníková dyskinéza, žlčníkové kamene), žalúdočnom alebo črevnom katere, hnačke a ťažkostiach pri trávení.

V ľudovom liečiteľstve sa droga odporúča pri dne, vodnatelke ako diuretický



prostriedok, pri syfilise, malárii, na regulovanie menštruácie, pri kožnej tuberkulóze, brušnom týfuse, pri rakovine kože, psoriáze, impetigu a mliečna šľava sa používa na odstraňovanie bradavíc.

Liečenie preparátmi z lastovičníka väčšieho môžeme robiť len pod lekárskou kontrolou. Väčšie dávky vyvolávajú otravy (symptómy otravy sú: veľký smäd, bolesti hlavy a žľníka, závraty, halucinácie).

#### 41. Levandul'a úzkolistá — *Lavandula angustifolia* MILL.

Hluchavkovité — *Lamiaceae*



Levandula je poloker z rozkonárenou, štvorhrannou stonkou vysokou do 0,60 m. Listy sú sediace, čiarkovité, protistojné a plstnaté. Kvety majú modrú korunu a kalich, ktoré sú tiež plstnaté, príjemne voňajú a majú slabo horkastú chuť. Kalich je rúrkovitý. Plod je štvorsemenná tvrdka s čiernymi, lesklými semenami. Rastlina je medonosná.

Levandula sa u nás v divjej forme nenachádza. V menšom množstve sa pestuje v záhradkách. Jej domovinou je Stredomorie.

**Droga.** Kvet levandule — *Floslavandulae*.

Kvety levandule zbierame v čase kvitnutia (júl—august). Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 35 °C. Potom ich rozdrvíme a preosejeme. Vysušená droga je modrá alebo fialovomodrá, príjemne vonia a má horkú chuť. Uskladňuje sa na vzdušnom, suchom a tienistom mieste.

**Chemické zloženie.** Čerstvé aj vysušené kvety obsahujú éterický olej 0,5—1 %. Najvyšší obsah silice majú kvety v čase plného kvitnutia. Obsahuje ešte okolo 10 % trieslovín. Silica obsahuje linalylacetát (30–60 %) a iné linalylestery, bornylacetát, a-terpineol, 25—45 % linalolu, malé množstvo geraniolu a iné.

**Účinnok a použitie.** Kvety levandule majú utišujúce a slabo sedatívne účinky pri závratoch, migréne, nespavosti, neurasténii, nervovom preťažení a hystérii. Používajú sa ako spazmolytický prostriedok pri žalúdočných, črevných a obličkových kolikách. Droga účinkuje tiež cholagogicky (žlčopudne) pri žlčovej dyskinéze, vetropudne pri meteorizme, ako aj diuretický. Éterický olej vo forme masáže pôsobí povzbudzujúco a rozpustený v Lehu sa používa na masáže pri reumatických bolestiach a neuralgii. Vo forme kúpeľov sa použí-

va na liečenie neurózy a kožných ochorení.

Kvety majú aj baktericídny účinok. Používajú sa vo forme záparu. Dve polievkové lyžice drogy zalejeme

400 ml vriacej vody a necháme vylúhovať 20 minút. Po precedení záparu musíme užívať šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

#### 42. Lipa veľkolistá — *Tilia platyphyllos* SCOP.

Lipa malolistá — *Tilia cordata* MILL.

Lipovité — *Tiliaceae*



Sú to stromy vysoké 20–30 m so širokou korunou. Listy sú striedavé, na dlhých stopkách, nepravidelne srdcovité, na okraji jemne pílkovité, v pazuchách s prlískami. Listy malolistej lipy sú na líci tmavozelené a na rube modrazozelené so žltočervenými chlčkami. Listy lipy veľkolistej majú na rube belavé chlčky. Kvety sú usporiadané do vidlíc. Ich stopka je asi do polovičky zrastená s veľkým kožovitým, holým listeňom. Kvetné vidlice malolistej lipy sa skladajú zvyčajne z 5–7 kvetov a veľkolistej lipy z 2–6 kvetov. Kvety malolistej lipy sú žltkastobiele a veľkolistej

svetložlté. Kalich oboch druhov je päťpočetný, koruna nie je zrastená. Tyčičník je veľa. Malolistá lipa kvitne v lete (jún—júl) pred lipou veľkolistou.

Lipy rastú v prírode na mierne vlhkých pôdach, v miešaných listnatých lesoch, môžu rásť aj po okrajoch ciest alebo na kamenistých stráňach ako krovité porasty. Lipy sa môžu vysádzať aj ako parkové stromy, prípadne do alejí.

**Droga.** Kvet lipy — *Flos tiliae*.

Lipové kvety zbierame s listeňom alebo bez v čase kvitnutia (jún—júl). Najskôr kvitne lipa malolistá. Pri zbieraní treba dávať pozor, aby sa kvety nepotlačili a nepozliepali, pretože sa môžu zapariť a pri sušení potom stmavnúť. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 45 °C. Droga je vysušená, keď sa pri ohnutí lámu kvetné stopky. Po vysušení sa droga musí chrániť pred priamym slnečným svetlom, v opačnom prípade zbelie. Suché kvety sú svetložlté so žltozeleným listeňom, príjemne voňajú a majú sladkohorkú chuť. Droga sa uskladňuje na tienistom, vzdušnom a suchom mieste a môže mať vlhkosť najviac 13 %.

**Chemické zloženie.** Lipový kvet obsahuje éterický olej (0,04–0,1 %),



ktorého hlavnou zložkou je seskviterpénový alkohol farnazol, slizovité látky (v listeni), triesloviny, flavonoidy (kvercitrín, astragalín, kempferol), tilirozid (s potopudným účinkom), sacharidy, kyselinu chlorogénovú, kávovú a kumarovú, saponíny, karotén, vitamín C a iné zložky.

**Účínok a použitie.** Hlavný účinok lipového kvetu je potopudný, znižuje teplotu a diuretický účinkuje pri chrípke, bronchitickom katare, angíne, pneumónii (zápale pľúc), horúčkovitých stavoch, zápaloch obličiek a močového

mechúra, uretritíde. Predpisuje sa aj ako protizápalový prostriedok pri zápaloch dýchacích ciest, funkčných ochoreniach žalúdka a čriev i ako choleretický prostriedok. Zistený je aj utišujúci a spazmolytický účinok.

V ľudovom liečiteľstve sa používa na kúpele pri neurózach a na kloktanie hrdla a ústnej dutiny. Vnútorne používame lipový kvet vo forme záparu z dvoch až troch čajových lyžičiek drogy a 250 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 20 minút, precedíme a naraz vypijeme (dve až tri šálky denne).

### 43. Lopúch väčší — *Arctium lappa* L.

Astrovité — *Asteraceae*

Lopúch je dvojročná bylina so silne rozkonárenou stonkou. Má dlhý, vretenovitý, mäsitý, zvonka sivohnedý a zvnútra biely koreň. Stonka dosahuje výšku do 1,50 m (v prvom roku 0,90 m). Lopúch rozvíja veľmi veľké prízemné a menšie stonkové listy. Kvety sú žerňofialové, zložené do úborov nachádzajúcich sa na vrcholoch stoniek. Listene sú zelené s dovnútra zahnutými háčikmi. Kvety sú obojpohlavné, rúrkovité.

Lopúch je pomerne často sa vyskytujúca rastlina od nížin až po podhorské pásmo. Rastie na rumoviskách, smetiskách, navážkách, neobrábaných pôdach, po okrajoch ciest a polí, popri plotoch a pod. Oblubuje najmä sprašovitú pôdu.

**Droga.** Koreň lopucha — *Radix bardanae* (*arctii lappae*).

Zbierame korene jednoročných rastlín. Vykopávame ich na jeseň (október—november) alebo skoro na jar (marec). Korene dvojročných rastlín nepoužíva-

me ako drogu, pretože sú drevnaté a duté. Jednoročná rastlina sa odlišuje tým, že nevytvára stonku, ale iba listy, no dvojročné rastliny majú kvetonosnú stonku. Korene sú dlhé a krehké. Po vykopaní ich umyjeme a narežeme na kusy dlhé do 150 mm. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušené korene sú tmavohnedé, vnútri sivožlté. Sú horké, nevoňajú a nezapáchajú. Uskladňujú sa na suchom a vzdušnom mieste. Môžu mať vlhkosť najviac 12 %.

**Chemické zloženie.** Korene lopucha obsahujú polysacharidy, inulín (do 45 %), proteiny (okolo 12 %), glykozid arkiín, éterický olej (do 0,17 %), kyselinu palmitovú a stearovú, slizovité látky, triesloviny, horčiny, bielkoviny, sítosterín, stigmasterín, živice, tuky, sulfáty a fosfáty vápnika, draslíka a horčíka a iné. Listy obsahujú éterický olej, slizovité látky, triesloviny a kyselinu askorbovú (do 350 mg%).

**Účínok a použitie.** Droga má diuretický, potopudný a antibakteriálny účinok, zlepšuje látkovú výmenu, dobre účinkuje pri dne, cukrovke, obličkových a močových kameňoch, gastritíde, žľúdočných vredoch, zápaloch ústnej dutiny, ochoreniach kĺbov a artrózach rozličného pôvodu, niektorých kožných ochoreniach, dermatitíde a ekzémoch (vo forme obkladov).

V ľudovom liečiteľstve sa korene lopucha odporúčajú pri reumatizme, hemoroidoch, malárii, žľúdočných boles-

tiach a meteorizme, na zosilnenie a proti vypadávaniu vlasov, po poraneniach a odreninách (zvonka).

Výťažok z lopuchových koreňov s koncentrovaným alkoholom (1 : 10) sa používa na rozotieranie pri reumatizme a výťažok s olivovým olejom (1 : 10) pri vypadávaní vlasov. Dve čajové lyžičky nadrobno porezanej drogy zalejeme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 6 hodín. Precedený zápar užívame trikrát denne 80-120 ml pred jedlom.

### 44. Ľan siaty — *Linum usitatissimum* L.

Ľanovité — *Linaceae*



Ľan je jednoročná bylina s holou, valcovitou stonkou, na vrchu rozkonárenou, vysokou do 1,5 m. Listy sú kopijovité, striedavé. Kvety sú jasnomodré alebo fialové, so stopkami, na vrchole stonky zložené do riedkych strapcov. Kalich aj koruna sú päťpočetné s piatimi tyčinkami. Plod je pukajúca tobolka s mnohými

svetlohnedými, lesklými semenami. Rastlina kvitne v júni.

Ľan pochádza z Blízkeho východu. Je to veľmi stará pestovaná rastlina. Pestuje sa v poľných podmienkach ako technická plodina na získavanie vlákien. Ľan je pomerne náročný na pôdu.

**Droga.** Semeno ľanu — *Semen Hni*.

Semená ľanu zbierame v plnej zrelosti a sušíme na slnku alebo v sušiarňi pri teplote do 45 °C. Semená sú ploché, žltohnedé, bez vône a zápachu a pri požití sú slizovité a masné. Uskladňujú sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Môžu mať vlhkosť najviac do 13 %.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje slizovité látky (okolo 6 % — sú zastúpené najmä v šupke semena, preto sa semená používajú celé), pektín, masný olej (30 až 40 %) zložený z glyceridov kyseliny linolovej, linolénovej a izolínolénovej, kyanogénny glykozid linamarín (1,5 %) enzým linamarázu,

okolo 20–25 % proteínov, sacharidy, karotén a iné.

**Účinnok a použitie.** Semená majú laxatívny (prečisťujúci) a mucilagínový (hlienotvorný) a protizápalový účinnok. Predpisuje sa pri zápche (konstipácii) — zväčšuje objem fekálnej hmoty a týmto spôsobom účinkuje prečisťujúco. Dobrý účinnok majú semená lanu pri zápaloch dýchacích ciest (suchý kašeľ, bronchiálny katar), tráviaceho ústrojenstva (žalúdka, čriev) a močových ciest (zápaly a kamene v močovom mechúri a obličkách). Zvonka sa používa pri popáleninách, zápaloch sliznice a kože, opuchlinách a vredoch (obklad).

V ľudovom liečiteľstve sa semená lanu používajú aj pri hyperacidite, zachríp-

nutí, pri prostate, žlčníkových kameňoch, cukrovke a iných.

Rozdrvené ľanové semená alebo ľanová múčka sa používajú vo forme obkladov (zmieša sa s horúcou vodou a naniesie na gázu). Ľanový olej zmiešaný s rovnakým množstvom bielka alebo vápenej vody veľmi dobre účinkuje pri ranách z popálenín. Na vnútorné použitie pripravujeme z ľanového semena studený výťažok (jednu až dve polievkové lyžice semena zalejeme 200 ml studenej vody a necháme vylúhovať 2–3 hodiny) alebo odvar (dve polievkové lyžice semena zalejeme 600 ml vriacej vody a varíme 10 minút). Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

## 45. Ľubovník bodkovaný — *Hypericum perforatum* L.

Ľubovníkovité — *Hypericaceae*



Ľubovník je trváca bylina so vzpriamenou, v hornej časti silne rozkonárenou, okrúhlou, červenastou stonkou vysokou 0,50–0,60 m. Listy sú proti-

stojné, sediace, elipsovité až kopijovité, celistvookrajové, dlhé 10–30 mm. Pri pohľade proti svetlu vyzierajú bodkované (perforované), čo zapríčiňujú žliazky so silicou nachádzajúce sa v mezofyle listov. Kvety vytvárajú na vrcholoch stoniek vrcholíkové súkvetia. Kalich je zložený z 5 podlhovastých, celistvookrajových lístkov. Kvet má 5 voľných, žltých korunných lupienkov. Plod je vajcovitá, trojpuzdrová tobolka. Rastlina kvitne v lete (máj–august).

Ľubovník rastie na suchých aj mokrých miestach, najmä v riedkych hájoch, rúbaniskách, na okrajoch ciest a polí, v krovinách a trávnatých miestach.

**Droga.** Vňať ľubovníka - *Herba hyperici*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (máj–august). Odrezávame

horné časti stoniek, a to 0,20 m od vrcholu. Vňať viažeme do zväzkov a sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 45 °C. Vysušená vňať je zelená, kvety sú žlté. Vňať má živcovú vôňu a je horkastá. Droga môže mať vlhkosť najviac 12 %.

**Chemické zloženie.** Ľubovník obsahuje hypericín a pseudohypericín (koncentrované antracénové deriváty), katechínové triesloviny (do 10 %), flavónové glykozidy hyperozid, rutín a kvercitrín, zelenkastú živicu (v jej zložení sú zastúpené najmä seskviterpény), kyselinu askorbovú, fytoncidy, živice, veľa karoténu a stopy kyseliny nikotínovej.

**Účinnok a použitie.** Protizápalový a spazmolytický účinnok ľubovníka vyvolávajú najmä flavónové glykozidy, ktoré upokojujú sliznicu úst, žalúdka a čriev, účinkujú pri hyperacidite, gastritíde a žalúdočných vredoch. Ľubovník tonizuje (posilňuje) nervovú sústavu pri neurózných, depresívnych stavoch

a stiesnenosti, pri psychovegetatívnych syndrómoch, strachovej neuróze a nespavosti. Antimikrobiálny účinnok drogy je vyvolaný obsahom fytoncídov, ktoré sú aktívne vo vzťahu s baktériami.

Droga sa používa zvonka vo forme olejového výťažku pri liečení vredov a zle sa hojajúcich rán. Predpisuje sa tiež pri žľových a obličkových kameňoch, ochoreniach pečene, pri ranách po popáleninách, pri zápale sedacieho nervu i ako diuretický prostriedok.

Drogu používame vo forme odvaru alebo olejového výťažku. Dve polievkové lyžice suchej vňate ľubovníka bodkovaného zalejeme 400 ml vriacej vody a varíme 5 minút. Necháme vylúhovať 1 hodinu. Po precedení odvar užívame trikrát denne 120 ml po jedle. Olejový výťažok sa pripravuje zo 100 g drogy, ktorá sa nechá vylúhovať v 500 g olivového oleja aspoň 10 dní na svetle (môže byť aj na srnku). Z výťažku užívame dve čajové lyžičky ráno, na obed a večer, vždy pred jedlom.

## 46. Ľuľkovec zlomocný — *Atropa bella-donna* L.

Ľuľkovité — *Solanaceae*

Ľuľkovec je trváca bylina s krátkym, hrubým podzemkom a dobre rozvinutým hlavným koreňom. Stonka je zelenohnedá, rovná, v hornej časti rozkonárená. Listy sú tenké, jemné, stopkaté s vajcovitými celistvookrajovými čepeľami, dlhé do 0,20 m a široké do 0,10 m. Domé listy sú striedavé, horné sú po dvoch, pričom jeden z nich je podstatne menší. Listová čepeľ je holá (chĺpky sú iba na rubovej strane popri žilkách a na listovej stopke). Kvety sa nachádzajú po jednom alebo po niekoľko v pazuchách

horných listov. Sú obojpohlavné, visiace, bledohnedé alebo bledofialovohnedé. Kalich je päťdielny, koruna je zrastená, rozšírená k hornému okraju s piatimi tyčinkami, ktoré sú dolu štetinovité. Semenník je jeden. Plod je čiernofialová, lesklá bobuľa s mnohými drobnými a drsnými semenami. Celá rastlina je jedovatá!

Ľuľkovec rastie na humózných vlhkých pôdach, najmä na rúbaniskách a okrajoch riedkych lesov, na svahoch, v stredných nadmorských výškach.



**Droga.** List a koreň ľuľkovca — *Fo-  
lium et radix belladonnae*.

Listy zbierame v čase kvitnutia (jún—august) v suchom počasí. Zbierame ich niekoľkokrát, najskôr oddelujeme dolné listy, neskôr aj horné s časťami stopiek (nie väčšími ako 20 mm). Týmto spôsobom získame kvalitnú drogu. Listy sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 50 °C, aby sa zachovala farba rastliny a obsah alkaloidov. Vysušené listy sú na líci tmavozelené, na rube svetlozelené s charakteristickým pachom a horkou chuťou.

Zbierame aj korene dvoj až päťročných rastlín. Vykopávame ich začiatkom jesene po dozretí plodov (september—október). Korene očistíme od pôdy, umyjeme, väčšie naštiepame a sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 50 °C. Vysušené korene sú zvonka žltkastosivé, zvnútra biele, sladkasté a neskôr horké so slabou omamujúcou vôňou. Balia sa do konopných vreciek alebo balíkov. Uskladňujú sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Vysušené listy môžu mať vlhkosť najviac do 13 %.

**Chemické zloženie.** Listy obsahujú alkaloidy hyoscyamín, atropín, skopolamín, apoatropín, beladonín. Hlavný alkaloid je L-hyoscyamín. Je to ester tropinu s tropovou kyselinou.

Korene obsahujú okolo 1 % (priemerne 0,5 až 0,6 %) alkaloidov, predovšetkým hyoscyamín a atropín. Zvyčajne okolo 80 % z celkového množstva alkaloidov predstavuje hyoscyamín a 20 % atropín a ostatné alkaloidy ako skopolamín, apoatropín, beladonín a iné. V koreňoch je obsah skopolamínu oveľa vyšší ako v listoch. Korene obsahujú ešte škrob, triesloviny, kumaríny, steríny a iné.

**Účinnok a použitie.** V malých dávkach atropín znižuje exkréciu (vylučovanie) slinných, žalúdočných a potných žliaz, pôsobí utišujúco na peristaltiku čriev, močové a žľčové cesty (utíšaje koliky). Rozširuje zreničky a paralyzuje akomodáciu očí. Droga sa predpisuje pri vredových a obličkových kolikách na utíšenie bolesti, na prekonanie kŕčov čriev a močových ciest, na utíšenie silného kašľa, pri bronchitickej astme, na zníženie potenia a slinenia, v očnom lekárstve na rozšírenie zrenice. Pre obsah skopolamínu v koreňoch ľuľkovca sa tieto úspešne používajú pri mozgových porážkach po prekonaní encefalitidy, Parkinsonovej choroby.

Liečenie spavej choroby vínnym extraktom z koreňa ľuľkovca dostalo názov „Cura bulgara“ (tzv. bulharská kúra), ktoré objavil ľudový liečiteľ Ivan Rajev z obce Šipka. Lepší efekt dosahovaný liečením podľa I. Rajeva v porovnaní s liečením čistým atropínom, sa vysvetľuje prítomnosťou alkaloidov so silnejším centrálnym účinkom (najmä skopolamínu) obsiahnutých v koreňoch, ako aj prítomnosťou sprievodných látok

ako triesloviny, pektíny, škrob a iné, ktoré spomaľujú pôsobenie alkaloidov, t. j. zabezpečujú ich postupné pôsobenie.

Pre veľkú toxicitu ľuľkovca sa vo

fytoterapii používa tinktúra a extrakt z drogy, ktorých dávkovanie možno kontrolovať.

Tieto prípravky sú iba na lekársky predpis!

#### 47. Marená farbiarska — *Rubia tinctorum* L.

Marenovité — *Rubiaceae*

Marená je trváca bylina s plazivými koreňmi a štvorhrannou, na hranách pichľavou stonkou vysokou do 1,5 m a hrubou okolo 5 mm. Listy sú kopijovité, praslenové — po 4–6 v jednom uzle stonky. Kvety sú žltozelené, drobné a vytvárajú súkvetia — okolíky. Plod je šťavnatý, veľký ako hrachové zrno, zo začiatku červený, po dozretí čierny. Koreň je červenkastý, hrubý okolo 10 mm, uzlatý, s mnohými vedľajšími korenkami.

Marená pochádza z južnej Európy, u nás sa kedysi pestovala a miestami sa nachádza zdivená. Dnes sa v našich oblastiach sotva vyskytuje.

**Droga.** Koreň marený farbiarskej — *Radix rubiae tinctorum*.

Korene troj až štvorročných rastlín zbierame na jeseň (september—október), keď nadzemná časť rastliny začína vädnuť. Očistené a umyté korene, ktoré sú zvonku tmavočervené a zvnútra jasnočervené, sa sušia na slnku, v tieni alebo v sušiarňi pri teplote 40 °C. Balia sa do vreciek. Uskladňujú sa na suchom a vzdušnom mieste.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje 2–3,5% antrachinónových glykozidov, kyselinu ruberytrovú a galiozín, xantopurpurín a iné. Pri rozklade glykozidov vznikajú farbivá alizarín, purpurín

(purpurín sa pravdepodobne vytvára pri uskladňovaní drogy), xantopurpurín. Koreň ešte obsahuje glykozid rubiadín, enzým erytrocim, organické kyseliny, triesloviny, pektínové látky, okolo 15 % sacharidov, bielkoviny a stopy mastných olejov.

**Účinnok a použitie.** Marená má diuretický účinok a zúčastňuje sa pri výmene fosfátov — nachádza uplatnenie pri liečení obličkových kameňov (oxaláty a fosfáty) a ako pomocný prostriedok pri rachitíde a anémii. Má protizápalové účinky pri zápalových procesoch obličiek, močového mechúra a kíbov. Používa sa pri kolike s hnačkou a na regulovanie menštruácie.

Droga sa používa vo forme výtlačku. Jednu čajovú lyžičku nadrobno posekaných koreňov zalejeme 200 ml studenej vody. Necháme vylúhovať 8 hodín a precedíme. Tú istú dávku drogy opäť zalejeme 200 ml vriacej vody, necháme vylúhovať 15 minút a precedíme. Obidva výtlačky zmiešame a podávame v 120 ml dávkach trikrát denne pred jedlom.

Drogu možno užívať aj formou prášku z koreňov. Užívame 1 g drogy s troškou vody každé 3 hodiny pri dennej dávke 3–4 g prášku.

Poznámka. Pri používaní prípravkov z marený má moč červenú farbu.

#### 48. Mäta pieporná — *Mentha piperita* L.

Hluchavkovité — *Lamiaceae*



Mäta je trváca rastlina s vodorovným podzemkom, z ktorého vyrastá niekoľko štvorhranných, rozkonárených stoniek, vysokých až 1 m. Listy sú tmavozelené s krátkymi stopkami, protistojné, kopijovité, pílkovité, končisté a pokryté jemnými chlpkami. S lupou môžeme na rubovej strane listov pozorovať žliazky, ktoré vylučujú éterický olej. Mäta má drobné červenofialové kvietky, usporiadané do praslenov na vrcholoch stoniek. Plod je zostavený zo štyroch jednosemenných, vajcovitých, červenohnedých tvrdiek.

Mäta je medonosná rastlina. Celá rastlina príjemne vonia a má pálivú chuť. U nás sú rozšírené dva druhy mäty, ale silice získané z nich neobsahujú mentol (alebo len veľmi málo), ktorý je najcennejšou zložkou matového oleja. Rastlina sa rozmnožuje vegetatívne priesadami, ktoré sa rozvíjajú z vegetačných púčikov nadzemných stoniek.

Mäta pieporná je pravdepodobne

hybrid, ktorý vznikol krížením divorastúcich mät. Pestuje sa v záhradách a na plantážach, niekedy splanie.

**Droga.** List (vňať) mäty piepornej — *Foliūm (Herba) menthae piperitae*.

Listy zbierame začiatkom kvitnutia (júl—august). Kosíme celé nadzemné časti, najvhodnejšie skoro ráno alebo večer a listy hneď zbierame. Potom ich rozostelieme na tenkú vrstvu a sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 30 °C. Vysušené listy sú na líci tmavozelené, na rube svetlejšie zelené. Majú štiplavú chuť a aromatickú vôňu. Uskladňujú sa na suchom, vzdušnom a tienistom mieste. Môžu mať vlhkosť do 14 %.

**Chemické zloženie.** Listy mäty obsahujú 1—3 % silice so zložením okolo 50 % mentolu, 4—11 % esteru mentolu, 7—25 % mentónu, mentenónu, piperitónu, cyneolu, menténu, felandrénu, ct-pinénu, limonénu, pulegónu a iné terpény, kyselinu octovú, izovalerovú a iné volné kyseliny, 5—10 % mentofuranu. Droga ešte obsahuje 3,5—12 % trieslovín, horčiny, kyselinu nikotínovú a jej amid, kyselinu kávovú a chlorogénovú, karotenoidy, flavónové glykozidy a iné.

**Účinnok a použitie.** Matový olej v malých dávkach zvyšuje chuť do jedla, dobre účinkuje proti zvracaniu pri nevoľnosti, odstraňuje spazmy (kŕče), najmä pri kolikách žalúdka a čriev, žlčových ciest a pôsobí vetropudne pri meteorizme. Aktivizuje vylučovanie pečene a pankreasu a účinkuje adstringentne a protizápalovo. Na žľezník pôsobí žlčotvorne, žlčopudne a utišuje bolesti. Pre

tieto vlastnosti je droga dobrým prostriedkom pri liečení funkčných ochorení žalúdka, žlčových ciest, žlčových kameňov, pri chronickej pankreatitíde, tráviacich ťažkostiach, nevoľnostiach, zvracaní a hnačkách. Mentol vyvoláva reflektívne rozširovanie koronárnych ciest pri stenokardii. Účinkuje tiež anti-septický a utišujúco pri zápalových ochoreniach horných dýchacích ciest, pri bronchitíde a bronchiectáziách (používa sa vnútorne alebo vo forme inhalácií). Matový olej použitý vo forme liehového roztoku lokálne utišuje bolesť pri neurodermatitíde.

V ľudovom liečiteľstve sa mäta odpo-

rúča pri závratoch, nespavosti, melanchólíi, epiilepsii a apoplexii (mozgovej porážke). Odvar z listov sa používa na kúpele pri nervovom vypätí, na kloktanie pri zápale ďasien, bolení zubov a na odstránenie pachu v ústnej dutine. Odvar s červeným vínom (1 : 10) sa používa pri kožných zápaloch a pri svrbení kože.

Fytoterapia predpisuje drogu na vnútorné používanie vo forme záparu. Dve čajové lyžičky drogy zalejeme 200 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 20 minút a po precedení užívame trikrát denne 200 ml po jedle.

#### 49. Medovka lekárska — *Melissa officinalis* L.

Hluchavkovité — *Lamiaceae*



citronovou vôňou. Dočné listy sú veľké s dlhou, chlpatou stonkou, horné sú pretiahnuté, hrubo pílkovité a s krátkou stopkou. Kvety sú drobné, biele, žltkasté alebo ružové a nachádzajú sa po šiestich v praslenoch v pazuchách horných listov. Kvet má päťpočetnú korunu, krátko rúrkovitý kalich a štyri tyčinky. Plod je suchý, pukajúci, so štyrmi semenami. Rastlina je pokrytá žľaznatými chlpkami.

Medovka pochádza z Blízkeho východu. V balkánskych krajinách rastie divo v riedkych horách a pod. U nás sa pestuje v záhradkách. Miestami sa vyskytujú splanené formy.

**Droga.** List (vňať) medovky — *Foliūm melissae (Herba melissae)*.

Listy z medovky zbierame pred kvitnutím (júl). Celú nadzemnú časť najskôr

Medovka je trváca bylina so štvorhrannou, rozkonárenou stonkou vysokou do 1 m a s vajcovitými, protistojnými, tmavozelenými listami s charakteristickou



pokosíme a potom zbierame listy. Pri ukladaní by sa nemali stláčať, lebo pri sušení potom tmavnú. Keď medovka rozkvitne, listy už viac nezberáme, lebo stratili charakteristickú vôňu a liečivé vlastnosti. Listy sušíme na vzdušnom, tienistom mieste alebo v sušiarňi pri teplote do 35 °C. Vysušené listy sú na líci zelené, na rube slabozelené, s typickou slabou horkastou chuťou, pri rozdrvení majú citrónovú vôňu. Drogu uskladníme na suchom, vzdušnom a tienistom mieste. Droga môže mať vlhkosť najviac 12 %.

**Chemické zloženie.** Medovka obsahuje silicu (0,05 až 0,33 %), ktorá obsahuje citral, citronelal, linalol, geraniol a aldehydy, ďalej 4–5 % trieslovín, nórčiny, slizovité látky, kyselinu kávovú, enzýmy, kyselinu urzoloľvú a olejovú a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga posilňuje nervovú sústavu, účinkuje sedatívne a spazmolyticky. Predpisuje sa s dobrými výsledkami pri srdcovej neuróze, migréne, nespavosti, nervovom vypätí a neurasténii. Dobre pôsobí aj pri srdcových ochoreniach — odstraňuje únavu a znižuje bolesti v oblasti srdca. Pri vnútornom používaní pripravkov z me-

dovky sa spomaľuje dýchanie, strácajú sa rytmické ťažkosti a znižuje sa krvný tlak. Okrem toho pôsobí spazmolyticky (uvolňuje kŕče) a vetropudne pri funkčných ochoreniach čriev — uvoľňuje plyny v črevách, zastavuje zvracanie, stimuluje trávenie a vylučovanie žľčovej šťavy, podporuje chuť do jedla. Používa sa tiež pri gastrokardiálnom Rochmedovom syndróme, závratoch, na zosilnenie zraku, pri apoplexii (mozgovej porážke), záduchu, melanchólii, bolestivej meštruácii, kožných odreninách, reumatických opuchlinách, vredoch (zvonka vo forme obkladov) a na kloktanie pri zápale mandlí alebo ďasien.

Drogu používame vnútorne vo forme záparu. Dve polievkové lyžice drogy zalejeme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 20 minút. Z precedeného záparu užívame 120 ml trikrát denne 15 minút pred jedlom. Pri nepokojnom spánku sa odporúča vypiť jednu šálku čaju z medovky lekárskej večer pred spaním. Na vonkajšie použitie vo forme masáží a roztierania používame liehový extrakt drogy (1 : 5). Zapar na vonkajšie použitie pripravujeme zo štyroch polievkových lyžíc drogy a 400 ml vriacej vody.

ších lesoch, prípadne popri krovinách, najmä v zárastoch borievky.

Uprednostňuje vyhrievané, mierne suché a mierne kyslé pôdy, piesočnato-hlinité, kamenisté, stredne hlboké až plytké. Je veľmi odolná proti vyschnutiu pôdy. Zakoreňuje sa až do hĺbky 1 m. Dožíva sa až sto rokov. Už v minulosti bola známa ako liečivá rastlina.

**Droga.** List medvedice lekárskej — *Foliūm uvae-ursi*.

Droga sa u nás v prírode nesmie zbierať, pretože je to chránený druh.

**Chemické zloženie.** Listy medvedice lekárskej obsahujú fenolové glykozidy arbutín a metylarbutín (v priemere okolo 10 %). Pri hydrolyze sa arbutín rozpadá na glukózu a hydrochinón, metylarbutín sa rozpadá na glukózu a metylhydrochinón. Účinnok drogy je spôsobený hydrochinónom. V droge je zastúpené aj malé množstvo hydrochinónu a metylhydrochinónu, triesloviny (galotanín) okolo 20 %, silica uvaol, flavonoidné látky (hyperozid, kvercitrín, myricitrín), kyselina galová a elagová, kyselina citrónová a mravčia. Zaujímavá zložka je aj kyselina urzoloľvú, ktorá predstavuje triterpénový saponín.

Podľa pôvodu drogy pomer medzi arbutínom a metylarbutínom je rozličný. Hydrolytické rozpadanie arbutínu, prípadne metylarbutínu sa uskutočňuje v moči pod vplyvom enzýmu arbutáza (fenolglykozidáza), ktorý droga obsahuje.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej účinkujú diureticky a antisepticky na močové cesty a predpisujú sa pri zápaloch obličiek a močového mechúra, pri piesku a kameňoch v obličkách a pri žľčových kameňoch. Hydrolytický rozpad arbutínu na hydrochinón prebieha iba v alkalickom prostredí (alkalický moč), preto sa pri používaní prípravku z tejto drogy odporúča na jednu šálku čaju pridať jednu lyžičku sódy bikarbóny. Pre vysoký obsah trieslovín droga účinkuje aj adstringentne.

V ľudovom liečiteľstve sa odporúčajú listy medvedice lekárskej aj pri močení krvi, vodnatelke, cukrovke, výtokoch a tuberkulóze obličiek.

Droga sa používa vo forme studeného výťažku alebo ako odvar z narezaných a nadrobených listov. Odvar pripravujeme z jednej polievkovej lyžice drogy a 500 ml vriacej vody. Varíme 10 minút, precedíme a užívame 100 ml štyrikrát denne. Studený výťažok pripravíme z jednej polievkovej lyžice drogy a 200 ml studenej vody. Necháme vylúhovať 8 hodín. Výťažok precedíme a užívame 1–2 lyžice štyri až päťkrát denne. Výťažok nie je vhodný najmä pre deti, pretože odvar obsahuje veľké množstvo trieslovín, ktoré dráždia tráviace ústrojenstvo. Droga sa nemôže užívať dlhší čas!

## 50. Medvedica lekárska — *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) SPRENG.

Vresovcovité — *Ericaceae*

Medvedica lekárska je malý, vždyzelený ker. Dosahuje výšku 0,20 m. Kmieniky sú poliehavé a dlhé do 0,25 m. Listy sú stále zelené, obrátene vajcovité, na báze klinovito zúžené, kožovité a celistvookrajové, na rube slabo ochlpené. Kvety sú drobné biele alebo červenkasté, zvonko-

vité, s desiatimi tyčinkami. Plody sú okrúhle, červené, suché kôstkovice so šiestimi kôstkami. Rastlina kvitne v júli.

Medvedica rastie v horskom pásme a vyšších nadmorských výškach, na skalnatých polanách alebo ihličnatých red-

## 51. Nátržník vzpriamený — *Potentilla erecta* (L.) RÄUSCHE.

Ružovité — *Rosaceae*

Nátržník vzpriamený je trváca bylina. Rozvíja krátky valcovitý podzemok, z ktorého každú jar vyrastá niekoľko tenkých, v hornej časti rozkonárených stoniek. Stonka je vysoká okolo 0,10–0,30 m, vzpriamená alebo vystúpavá. Prízemné listy sú trojpočetné, zložené do prízemnej ružice, ktoré v čase kvitnutia odumierajú. Stonkové listy sú sediace alebo s krátkymi stopkami, trojpočetné, ale s veľkými prôistkami vyzerajú päťpočetné. Kvety rastú jednotlivito, sú malé a na dlhých stopkách vyrastajúcich v pazuchách listov. Kalich je štvorpočetný, koruna je zlatožltá, štvorlupienková a s mnohými tyčinkami. Rastlina kvitne v júni až auguste. Plody sú nažky.

Nátržník je nenáročná rastlina. Rastie na kamenistých stráňach, suchých miestach a riedkych lesoch, ako aj na vlhkých lúkach a vo vyššie položených pásmach. Oblubuje kremičité pôdy.

**Droga.** Koreň (podzemok) nátržníka — *Radix tormentillae*.

Podzemky vykopávame na jeseň (október) alebo skoro na jar (marec) z dvoj a trojročných rastlín. Podzemok musí byť valcovitý, bluzovitý, tvrdý, nerovnomerne drsný s mnohými jamkami, ktoré zostali po opadaní tenkých koreňov. Dosahuje dĺžku do 40–50 mm a hrúbku 10–30 mm, v hornej časti je rozšírený. Po vykopaní podzemky očistíme od malých koreňov, umyjeme ich a sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 45 °C. Vysušená droga má štiplavo horkú chuť, zvonka je tmavohnedá, vnútri červenkastá a nevonia. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Podzemok nátržníka obsahuje do 30 % trieslovín (predovšetkým katechíny a katechínové flobafény — „tormentilova červeň“). Podľa zloženia sú tieto triesloviny zhodné s trieslovinami, ktoré sú zastúpené v dovážaných amerických ratanových koreňoch. Podzemok obsahuje tiež glykozidy tormentol a tormentilín, kyselinu chinovú a elagovú, živice, éterický olej a iné.

**Účinok a použitie.** Droga a prípravky z nej účinkujú adstringentne, protizápalovo a zastavujú krvácanie. Predpisujú sa pri zápalových ochoreniach tráviaceho ústrojenstva — akútnych a chronických gastritídach a kolitídach, žalúdočnej achýlii, žalúdočných vredoch, enteritíde, hnačkách, dyspepsii, dyzentérii, zápalových procesoch v ústnej dutine — stomatitíde, faryngitíde, gingivitíde a aftách. Pre jej dobrý účinok na zastavovanie krvácania sa používa pri krvácaniach rozličného charakteru — pri vykašliavaní krvi (pri tuberkulóze), silnej menštruácii a iné. Zvonka sa používa pri popáleninách, mokrých ekzémoch, popukanej kože rúk, nôh alebo úst a niektorých kožných ochoreniach.

V ľudovom liečiteľstve sa odporúča aj pri bielom výtoku, cukrovke, malárii, bolení hlavy, žltacke, ochoreniach pečene, angíne pectoris, močení krvi, dne, reumatizme a iné.

Droga sa predpisuje najmä ako odvar na vonkajšie a vnútorné použitie. Jednu až dve polievkové lyžice rozdrvených podzemkov zalejeme 500 ml vriacej vody. Varíme 10 minút a potom necháme vylúhovať 1 hodinu. Odvar užívame

trikrát denne pred jedlom 80 až 150 ml podľa veku.

Extrakt z celej rastliny v olivovom oleji (1 : 10) sa odporúča pri ochore-

niach kože a z čerstvej rastliny v bielom víne (za 10 dní), na zlepšenie chuti do jedla. Používa sa aj ako zosilňujúci prostriedok.

## 52. Nechtík lekársky — *Calendula officinalis* L.

Astrovité — *Asteraceae*



Nechtík je jednoročná bylina s rovnou, rozkonárenou stonkou vysokou okolo 0,50 m. Listy sú veľké, chlpaté, celistvo-okrajové a striedavé. Kvety sú žltoranžové úbory rozložené po jednom na vrcholoch stoniek. Okrajové kvietky sú jazykovité — samičie, vnútorné sú rúrkovité — obojpohlavné s piatimi tyčinkami.

Rastlina pochádza zo Stredomoria, kde je dnes už divorastúca. U nás sa pestuje v okrasných záhradkách.

**Droga.** Kvet nechtíka — *Flos calendulae*.

Kvety nechtíka zbierame v čase kvitnutia (júl — august). Sušia sa na slnku alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušená droga je žltá so slabou charak-

teristickou vôňou a slabo horkou chuťou. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Kvety nechtíka obsahujú éterický olej (0,02 %), saponín, karotenoidy a xantofyly (karotén, violaxantín, rubixantín, citroxantín, flavochróm, flavoxantín), horčinu kalendín, fytosterín, slizovité látky, flavóny, enzýmy a iné.

**Účinok a použitie.** Súkvetianechtíka pomáhajú pri hojení a urýchľujú epitelizáciu pri vredoch a kožných ranách, majú protizápalový a protimikrobiálny účinok, preto sa predpisujú pri zápalových ochoreniach ústnej sliznice, žalúdočných a dvanástnikových vredoch, gastritíde, detských dyspepsiách, streptokokových a stafylokokových infekciách, hnisavých ranách, povrcho- vých vredoch, ranách z popálenín a vredoch z kŕčových a sklerotických žíl.

Kvety nechtíka účinkujú utišujúco na centrálnu nervovú sústavu, znižujú krvný tlak a zosilňujú činnosť srdca, pričom zväčšujú amplitúdu srdcových sťahov a spomaľujú jeho rytmus. Predpisuje sa tiež pri srdcových ochoreniach s rytmickými ťažkosťami a pri hypertónii v klimakterickom období. Majú aj choleretický (žlčotvorný) účinok pri žlčníkových dyskinézach a chronickej cholecystitíde.

Ľudové liečiteľstvo nechtík odporúča

pri bolesti hlavy, v klimaktériu, pri žltacke, bolestiach sleziny, nedostatočnej a bolestivej menštruácii, kožnej tuberkulóze, zápalе lymfatických uzlín, kožnej rakovine, na zlepšenie chuti do jedla, pri nespavosti a iných.

Kvety sa používajú vo forme záparu, odvaru, tinktúry, balzamu a olejového výťažku. Zapar pripravujeme z dvoch polievkových lyžíc rozdrvených kvetov a 400 ml vriacej vody. Potom necháme vylúhovať 2 hodiny, precedíme a užívame 100 ml trikrát denne pred jedlom. Odvar pripravíme z dvoch polievkových

lyžíc rozdrvených kvetov a 600 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty a necháme vylúhovať 1 hodinu. Odvar používame zvonka alebo na kloktanie pri zápale ústnej dutiny. Pripravuje sa aj výťažok z kvetov nechtíka a koncentrovaného alkoholu (1 : 5), z ktorého vnútorne užívame 30–40 kvapiek tri až štyrikrát denne a jedna čajová lyžička z tohto výťažku zriedená s 500 ml vody sa odporúča na obklady a umývanie. Zmes kvetov s olivovým olejom sa predpisuje na natieranie zle sa hojajúcich rán (1:10).

### 53. Očianka Rostkovova — *Euphrasia rostkoviana* HAYEK

Krtičníkovité — *Scrophulariaceae*



Očianka je jednoročná bylina s rovnou, rozkonárenou, chlpatou stonkou vysokou do 0,20 m. Listy sú protistojné, vajcovité, hrubo zúbkaté a sediace. Kvety sú biele alebo bledoružové so slabofialovými čiarkami a žltou škvrnou na spodnom pysku. Rozložené sú v pazuchách listov. Kalich je zrastený so štvor-

početnou zrastenou korunou so štyrmi tyčinkami. Plod je chlpatá tobolka s mnohými semenami.

Očianka rastie najmä na vlhkých lúčkach a pasienkoch, niekedy ju môžeme nájsť aj na okrajoch ciest, húštín a pod. Vyskytuje sa vo všetkých výškových pásmach, na pôdu nie je náročná.

**Droga.** Vňať očianky Rostkovovej — *Herba euphrasiae*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (júl — september). Suší sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušená droga je zelená a má slabo horkú chuť a nevoní. Uskladňuje sa na vzdušnom, tienistom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Vňať očianky obsahuje 0,15–0,17 % éterického oleja, hórčiny, mastný olej, kyselinu kremičitú, živice, vosk, slizovité látky a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej majú protizápalový a adstringentný účinnok. Odvar z vňate očian-

ky vo forme obkladov účinkuje veľmi dobre pri zápaloch viečok, slzových väčkov a iných ochorení očí. Používa sa pri každom sčervnení očí, na zlepšenie zraku a pri preťaženi očí. Droga sa úspešne používa aj pri bronchitických zápaloch slizníc spojených s kašľom a hlienmi, pri laryngitíde, nechutenstve, žalúdočnom katarе, pri zvýšenej kyslosti žalúdka a žltacke.

V ľudovom liečiteľstve sa používa pri

skvrnách na rohovke, na zosilnenie zraku, pri hnačke a iné.

Odvar pripravíme z dvoch polievkových lyžíc rozdrvenej drogy a 500 ml vriacej vody. Varíme 5 minút a necháme vylúhovať 30 minút. Užívame trikrát denne 120 ml 15 minút pred jedlom. Pri očných ťažkostiach používame kúpele alebo obklady. Extrakt drogy vo víne (1 : 10) počas 8 dní sa odporúča na zlepšenie chuti do jedla.

### 54. Oman pravý — *Inula helenium* L.

Astrovité — *Asteraceae*



Oman pravý je trváca bylina s rovnou, rozkonárenou stonkou, vysokou do 2 m. Dolné listy sú veľké, s krídlatou listovou stopkou, končisté, nepravidelne zúbkaté a na rube sivo plstnaté. Kvety sú na vrchole zložené do úborov. Okrajové listene kvetov sú úzkojazykovité, žlté, vnútorné sú rúrkovité a tiež žlté. Plody sú šošovkovité nažky so štyrmi až piatimi hranami a dlhým chocholcom. Koreň je hrubý, mäsitý, silne rozkonárený, zvon-

ku tmavosivý a zvnútra bledý. Na priereze vidno radiálnu stavbu. Kvitne v júli a v auguste.

Oman pravý obľubuje mokré, tienisté miesta a lesy. U nás sa pestuje v záhradkách, miestami splnieva.

**Droga.** Koreň omanu — *Radix inulae* (*enulae*).

Podzemné časti zbierame na jeseň (október — november). Vykopávame najmä mladé korene, pričom staré drevenaté korene oddeľujeme. Po umytí korene narežeme na časti — do 100 mm a sušíme v tieni na rámoch alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Pri rýchлом sušení získavame kvalitnú drogu, ktorá neplesnivie. Vysušený koreň je z vonkajšej strany sivohnedý a z vnútornej bledosivý s hnedými bodkami a charakteristickou vôňou. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Môže obsahovať do 12 % vody.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje 1–3 % silice, ktorej hlavné zložky patria do skupiny seskviterpénov (alantolaktón, izoalantolaktón, dehydroalantolaktón), okolo 20–40 % inulínu (po-



lysacharidický komplex zložený asi z 20 fruktóz), malé množstvo alkaloidov, ži-vice, pektíny a iné. Izolované sú aj rozkladové zložky pseudo-inulín a he-lianténin.

**Účinnok a použitie.** Droga účinku-je sekrétoyticky a protikašľovo pri akútnej a chronickej bronchitíde, dráž-divom kašli rôzneho pôvodu a bron-chiálnej astme. Éterický olej zlepšuje chuť do jedla a tonizuje (posilňuje) trávenie, má spazmolytický účinok pri zápaloch žalúdka (gastritíde), čriev (ko-like) a pečene, reguluje nepravidelnú a bolestivú menštruáciu. Alantolaktón má protihlištový, ako aj antiseptický účinok pri zápaloch močových ciest. Droga tiež účinkuje močopudne.

## 55. Orech kráľovský — *Juglans regia* L.

Orechovitě — *Juglandaceae*

Orech je veľký rozkonárený strom, vy-soký do 25 m, s popolavosivou kôrou. Listy orecha sú nepárno perovito striha-né, holé, vajcovité, široko kopijovité, žilové so špecifickou vôňou. Kvety sú samčie i samičie, jednodomé a zelenka-vé. Samčie kvety tvoria jahňady s troj-početnou korunou a mnohými žltými tyčinkami. Samičie kvety sú zelené a na-chádzajú sa na vrcholoch konárikov. Súkvetia sú zložené z dvoch až piatich kvetov a sú štvorpočetné s dvoma čer-venkastými bliznami. Plod je hladká kôstkovica s vonkajším mäsitým, ze-lym a vnútorným hnedým a tvrdým oplodím.

Orech pochádza z juhozápadnej Eu-ropy, kde sa dodnes nachádzajú i divé formy. U nás sa pestuje v záhradách alebo ako alejový strom popri cestách.

Bulharské ľudové liečiteľstvo odporú-ča výťažok z koreňa omanu pravého pri búšení srdca, bolesti hlavy, epilepsii, čiernom kašli, i ako prostriedok zabra-ňujúci predčasnému pôrodu. Korene omanu pravého sa používajú aj pri zápaloch sedacieho nervu a pri ochore-niach kĺbov. Odvar koreňa s vínom možno použiť pri ochoreniach srdca a pri prechladnutí, s medom ako odkašliavací prostriedok a sirup z koreňa ako močo-pudný prostriedok.

Droga sa používa vo forme záparu. Štyri čajové lyžičky drogy zalejeme 400 ml vriacej vody a necháme vylúho-vať 30 minút. Po precedení výluhu po-dávame trikrát denne 120 ml 15 minút pred jedlom.

**Droga.** List orecha kráľovského — *Foliūm juglandis*. Niekedy sa používa aj zelené oplodie.

Listy bez stopiek zbierame v čase kvitnutia, teda pred ich plným vyvinutím (máj — jún). Sušia sa v tieni pri teplote do 35 °C. Vysušené listy sú tmavozele-né, horké a takmer nevoňajú. Uskladňu-jú sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Niekedy zbierame aj zelené oplodie plodov (august — september). Vysušené oplodie je zelené až hnedé, má horkoštipľavú chuť a nevoní. Usklad-ňujú sa na tienistom a vzdušnom mieste.

**Chemické zloženie.** Listy orecha obsahujú a-hydrojuglón a β-hydrojug-lón, flavonoidy (hyperozid, kvercetin, kempferol) spojené s tromi molekula-mi arabinózy, kyselinu askorbovú

(4-5 %), karotén (do 0,33 mg%), vita-mín B<sub>1</sub>, triesloviny (3-4 %), éterický olej a iné.

**Účinnok a použitie.** Zloženie ore-chových listov pôsobí posilňujúco na organizmus, zosilňuje rast kostí, zlepšu-je chuť do jedla. Juglón účinkuje bakté-riostaticky a predpisuje sa ako nešpeci-fický prípravok pri lokálnom liečení lupus erythematodes (kožný vlk), ery-thema nodosum, stafylokokových a streptokokových dermatitídach, hnisavých ranách, chronických epidermofytó-zach. Okrem toho má droga protizápa-lový a utišujúci účinok pri zápaloch dšasien, lymfatických uzlín, gastroenteri-

tíde a hnačke. Predpisuje sa tiež na zlepšenie trávenia.

Ľudové liečiteľstvo odporúča drogu pri škrofulóze, vykašliavaní krvi, arté-rioskleróze, pri bielom výtoku (na kú-peľ), očných zápaloch, pri rachitíde (na kúpeľ), po variole (na kúpeľ), hemoroi-doch, pri nepravidelnej menštruácii, hlištach a kožných ochoreniach.

Orechové listy používame vo forme odvaru na vnútorné používanie. Jednu polievkovú lyžicu drogy zalejeme 300 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty a necháme vylúhovať 1 hodinu. Užívame 100 ml odvaru trikrát denne pred jedlom.

## 56. Ostružina malinová (malina) — *Rubus idaeus* L.

Růžovité — *Rosaceae*

Ostružina je poloker s tenkými ostrňami, vysoký do 2 m. Listy sú striedavé, zlože-né, na líci zelené, na rube plstnaté s ostro pílkovitým okrajom. Biele kvety sú usporiadané do riedkych pazušných metlí s päťpočetným kalichom i koru-nou a mnohými tyčinkami. Plod je čer-vený, pokrytý chlpkami a obsahuje jed-no semeno. Plodstvo sa v zrelosti odde-luje od plodového lôžka. Rastlina kvitne v máji až júni.

Ostružina rastie najmä na rúbani-skách, no možno ju nájsť aj po okrajoch horských ciest, potokov, na skalnatých stranách, riedkych lesoch, popri húšti-nách a pod. Dáva prednosť vlhkejším pôdam. Šľachtené kultivary sa pestujú v záhradkách a na plantážach.

**Droga.** List ostružiny malinovej — *Foliūm rubi idaei*.

Listy ostružín sa zbierajú po odkvitnu-tí (jún — júl — august). Sušia sa v tieni

alebo v sušiarňi pri teplote do 45 °C. Vysušené listy sú belavozelené, slabo horké, nevoňajú a nezapáchajú. Usklad-ňujú sa na suchom a vzdušnom mieste. Môžu mať vlhkosť najviac 16 %.

**Chemické zloženie.** Listy obsahu-jú triesloviny, flavóny, vitamín C (okolo 800 mg%), organické kyseliny, sachari-dy (7 %), slizovité látky, pektín (okolo 1,45 %), farbivá, karotén a iné. Semená obsahujú masťný olej (okolo 14,6 %), ktorý sa skladá z glyceridov kyseliny linolovej, linolénovej a izolínolénovej, fytosterín (okolo 0,7 %) a iné.

**Účinnok a použitie.** Listy ostružín majú antipyretický a potopudný účinok pri ochoreniach z prechladnutia — angí-na, chrípka a pod. Protizápalový účinok sa využíva pri žalúdočno-črevných kata-roch. Kvety, listy a plody sa predpisujú pri hypertrofii a ateroskleróze, aj ako vitamínový prostriedok.



V ľudovom liečiteľstve sa listy maliny odporúčajú pri žalúdočných kyselinách, žalúdočnom krvácaní, pri vykašliavaní krvi, črevných ťažkostiach, menorágii, bolesti hlavy, kožných popáleninách, ochoreniach dýchacích orgánov, konjunktivitídach (odporúča sa kúpeľ).

Pri ochoreniach kože sa používa vo forme odvaru. Dve polievkové lyžice rozdrvených listov zalejeme 400 ml vriacej vody a varíme 3 minúty. Odvar necháme vylúhovať 30 minút, precedíme a užívame trikrát denne 120 ml pred jedlom.

## 57. Pagaštan konský — *Aesculus hippocastanum* L.

Pagaštanovité — *Aesculaceae*



Pagaštan konský je strom s veľkou, dobre olistenou korunou. Dosahuje výšku 30 m. Listy majú dlhé stopky, sú sedem až deväťpočetné, dľaňovito zložené. Jednotlivé segmenty sú končisté a slabo zúbkaté. Kvety sú biele (s červenou škvrnou) alebo ružové (so žltou škvrnou), zložené v metlinách. V súkvetí je väčšina kvetov samčích, iba niekoľko je obojpohlavných alebo samicích. Kalich je zvonkovitý, päťpočetný, opadavý. Korunné lupienky sú štyri, z ktorých dva sú obrátené dolu s vlnitou hranou. Tyčičiek je sedem až osem, sú dlhšie ako

korunné lupienky, zahnuté, s červenými peľovými vačkami. Semenník je horný, trojpuzdrový, s jednou čelkou. Plod je tobolka, ktorá sa rozpukáva, pokrytá je ostrými trňami, má jedno až tri semená, ktoré majú tvrdú, kožovitú, hnedú šupku. Kvitne od mája do júna.

Pagaštan sa u nás udomácnil v parkoch. Pestuje sa ako okrasný solitér a olejový strom.

**Droga.** Kôra a semeno pagaštana konského — *Cortex et Semen hippocastani*. Na liečebné ciele sa tiež používa kvet a listy pagaštana.

Kôra sa zbiera na jar (marec), skôr ako začalo prúdenie miazgy. Suší sa na odkrytom tienistom mieste alebo v sušiarňi pri teplote do 50 °C. Semená zbierame po rozpuknutí zelenej šupky plodov (september — október). Sušia sa vonku v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 60 °C. Semená drogy sú červenohnedé, nevoňajú a sú horkotrpké. Môžu obsahovať maximálne 12 % vody. Uskladňujú sa na suchom a vzdušnom mieste.

**Chemické zloženie.** Kôra obsahuje okolo 3 % eskulínu a eskuletínu (kumarínové glykozidy), fraxín (glykozid), escín (triterpénový saponín), živič-

nate látky, triesloviny a iné. Kvety a listy pagaštana obsahujú glykozidy kempferolu, flavonoidy kvercetin, kvercitrín, rutín, izokvercitrín, karotinooidy (listy), pektíny, triesloviny, cholín, purínové deriváty (adenozín, adenín, guanín) a iné. Semená obsahujú flavonoidy — spireozid a ďalšie uvedené v texte, saponín escín (8-10%), katechínové triesloviny (2%), živičnaté látky, masné oleje (do 7%) bielkovinové látky, fytosteríny, vitamíny C, B a K.

**Účinnok a použitie.** Droga vplyvom eskulínu sťahuje cievy a účinkuje utišujúco pri rozšírených cievach, hemoroidoch, tromboflebitíde. Droga sa používa aj pri žalúdočnom kataru a zápale sliznice hrdla (kloktanie).

## 58. Palina pravá — *Artemisia absinthium* L.

Astrovité — *Asteraceae*



Palina pravá je trváca bylina (niekedy poloker) vysoká až 1,5 m. Stonka je silne rozkonárená, v dolnej časti drevna-

Podľa ľudového liečiteľstva sa plody pagaštana konského používajú aj pri reumatizme, dne a ischiasii, pri spazmofilii, pri narušenej žlčovej exkrécii (vylučovaní), bronchitíde, čiernom kašli, tuberkulóze, pri ťažkostiach tráviaceho ústrojenstva, rakovine, maternicových krvácaniach a iné.

Semená sa používajú vo forme záparu. Jednu čajovú lyžičku nadrobno posekanej drogy zalejeme 400 ml vriacej vody a necháme vylúhovať 2 hodiny. Užívame 100 ml trikrát denne pred jedlom. Z listov alebo z kôry sa pripravuje odvar. Jednu polievkovú lyžicu listov alebo jednu čajovú lyžičku nadrobno posekanej kôry varíme 10 minút v 400 ml vody. Odvar užívame tak isto ako zapar.

tá (pri zbieraní drogy sa táto časť vyraduje). Listy sú striedavé, dolné s dlhými stopkami, vajcovité a trojito perovito zložené. Jednotlivé lístky sú podlhovasté, celistvookrajové a tupé. Stonkové listy sú sediace, postupne s čepeľou menej delenou, domé sú dvojito perovito zložené, stredné — perovito zložené a najvrchnejšie sú jednoduché, kopijovité. Celá rastlina, najmä listy, sú jemne striebřisto chlpaté. Kvetné úbory sú žlté, guľovité (s priemerom 3–4 mm), nachádzajú sa v pazuchách horných listov a sú usporiadané do riedkych metlín. Kvety sú rúrkovité, žlté, vonkajšie samičie a vnútorné obojpohlavné. Plody sú nažky bez chocholca. Rastlina kvitne v júli až auguste.

Rastlina sa vyskytuje od nížin až po

podhorské pásmo. Rastie najmä na suchých miestach, kamenistých stranách, rumoviskách, navážkách, popri cestách a pod. Znáša aj zásadité pôdy, no v pôde vyžaduje dusík.

**Droga.** Vňať paliny — *Herba absinthii*.

Na získavanie drogy sa používajú buď jednotlivé listy, ktoré sa zbierajú pred kvitnutím rastliny (júl — august), alebo odlíšené vrchné časti stonky s kvetmi, najviac 0,25 m od vrcholu. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 50 °C. Stonka vysušenej drogy je zelená a kvet žltý. Pri zbere treba dávať pozor, aby sa palina pravá nepomiešala s inými palinami, ktorých listy sú holé, tmavozelelé a len na rube chlpaté. Palina charakteristicky príjemne vonia a je silne a dlhotrvajúco horká. Vysušená vňať sa uskladňuje na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Môže mať vlhkosť najviac 12 %.

**Chemické zloženie.** Droga a prípravky z nej obsahujú éterický olej (predovšetkým úbory - 0,25-1,3 %) , ktorý je zložený z tujolu (25-70 %) , P-tujónu, a-tujónu a fi-felandrénu; kadinén, cc-pinén a azulény. Obsahujú tiež seskviterpénové laktóny, horčiny absintín, anabsintín, artabsín, artemizín; triesloviny, vitamíny C a B<sub>6</sub>, karotén, flavónové zlúčeniny, kyselinu octovú a izovalérovú, jablčnú a jantárovú a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej stimulujú vylučovanie trávia-

cich žliaz, žlčníka a podžalúdkovej žľazy a týmto spôsobom zlepšujú chuť do jedla a trávenie. Droga sa predpisuje pri nechutenstve, gastritíde so zníženou kyslosťou žalúdka a žalúdočnom meteorizme, kolikách v žalúdku, cholecystopatii (dyskinéza žľočových ciest, cholecystitída), ochoreniach pečene a anémii. Majú i protizápalové účinky a tonizujúci (povzbudzovací) efekt pri chrípke a prechladnutiach. Používajú sa tiež pri črevných parazitoch i ako prostriedok proti lupinám a iné.

Ludové liečiteľstvo odporúča palinu aj pri bielom výtoku žien, nepravidelnej menštruácii, malárii, angíne pectoris, nespavosti, epilepsii, na spevnenie maternice, pri škrofulóze, tuberkulóze, zvracaní a pod.

Vo forme obkladov z čerstvých rastlín používame pri reumatizme, ekzémoch a červienke. Vnútorne drogu používame vo forme záparu. Jednu až dve čajové lyžičky drogy zalejeme 200 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 30—60 minút. Precedený odvar užívame trikrát denne 60 ml 15 minút pred jedlom.

Jedna etapa liečenia trvá 3—4 týždne. Po týždňovej prestávke môžeme liečenie zopakovať.

**Poznámka.** Droga sa nesmie užívať pri dvanástnikových a žalúdočných vredoch, ako aj pri vnútorných krvácaniach! Pre obsah tujónu sa nesmie používať dlhodobo, pretože môže spôsobiť kŕče až znecitlivenie.

## 59. Pamajorán obyčajný — *Origanum vulgare* L.

Hluchavkovité — *Lamiaceae*



Pamajorán je trváca bylina so vzpriamenou, štvorhrannou stonkou vysokou do 1 m, rozkonárenou v hornej časti a riedko chlpatou. Listy sú pomerne drobné, celistvookrajové, protistojné, vajcovité, s krátkymi stopkami, slabo alebo silno chlpaté, pričom dolné listy sú väčšie ako horné. Kvety sa nachádzajú na vrchole stonky, vytvárajú hlávky zoradené do metliny vidlic. Listene sú fialové a kvety ružové. Na kalichu aj listenoch sú silicové žľazy. Plod sa rozpadáva na štyri tvrdky.

Pamajorán rastie od nížin až po horské pásmo. Najradšej má zásaditú, suchú a teplú pôdu. Nájdeme ho na suchých snečných stranách, na rúbaniskách, v riedkych lesoch, na okrajoch húštín a pod.

**Droga.** Vňať pamajoránu — *Herba origani*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (júl — august). Odrezávame vňať 0,20 m od vrcholu, viažeme do malých zväzkov a sušíme v tieni alebo

v sušiarňi pri teplote do 35 °C. Dobre vysušená droga je slabo horká. Uskladňuje sa na tienistom a vzdušnom mieste. Môže mať vlhkosť najviac 12 %.

**Chemické zloženie.** Pamajorán obsahuje éterický olej (0,15-0,4 %) — tymol (20 %) , karvakrol, tujón, p-cymol, cyklické seskviterpény, geranylacetát a iné. Ďalej pamajorán obsahuje triesloviny (okolo 8 %) , horčiny, flavonoidy, karotén, vitamín C a iné.

**Účinnok a použitie.** Pamajorán má rôznorodé účinky. Uľahčuje odkašliavanie a utišuje kašeľ, účinkuje potopudne pri tracheitíde (zápale priedušnice), akútnej a chronickej bronchitíde a čiernom kašli. Odstraňuje kŕče pri bolestiach žalúdka a čriev, pri meteorizme, bolestivej menštruácii a zápaloch pečene. Zlepšuje trávenie a vyvoláva chuť do jedla, tiež peristaltiku pri atónii (ochabnutí) čriev a dobre účinkuje pri záduchu, žltacke a pod. Droga a prípravky z nej majú utišujúci účinok na nervovú sústavu pri nespavosti, epilepsii, nervovej precitlivelosti a sexuálnych poruchách (kúpeľ). Má aj močopudný účinok.

Zvonku sa droga používa vo forme kúpeľov pri vyrážkach, lišajoch a svrbiacich ekzémoch. Na kúpeľ pripravujeme zápar z 200-300 g drogy v 2-3 l vriacej vody. Éterický olej drogy je dobrým prostriedkom proti moliam a mravcom. Vnútorne sa pamajorán používa vo forme záparu. Jednu až dve polievkové lyžice nadrobno porezaného pamajoránu zaparíme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 30 minút a užívame trikrát denne 60—120 ml podľa veku.

Používa sa aj ako čaj. Čajovú lyžičku drogy varíme 5 minút v 200 ml vody.

## 60. Papraď samčia — *Dryopteris filix-mas* (L.) SCHOTT

Paprac'ovité — *Aspidiaceae*



Ako výtrusná rastlina sa papraď samčia vyvíja v dvoch navzájom viazaných generáciách: pohlavnej — prvorastu, ktorý nemá význam pre fytoterapiu a nepohlavnej — pravej paprade, ktorej podzemky sa používajú ako protihľístový prostriedok. Papraď je trváca bylina s mohutným podzemkom a mnohými tenkými koreňmi. Z vrcholu podzemku sa každoročne rozvíja niekoľko až 1 m dlhých, striedavo perovito zložených listov. Lístky sú oválne alebo podlhovasté, so širokou bázou, zúbkaté a na líci lístkov sa z oboch strán strednej žily nachádzajú výtrusnice, ktoré sú chránené zásterkou a majú obličkovitý tvar. Kôpky výtrusníc sú zo začiatku sivé, neskôr pri dozrievaní červenohnedé. Rastlina vytvára výtrusy v lete.

Papraď samčia rastie na vlhkých miestach v redších listnatých aj ihličnatých lesoch. Často ju nájdeme na okrajoch potokov a horských jarčiekov. Pásmo výskytu je široké, od nížin až po vysokohorské polohy.

**Droga.** Koreň (podzemok) paprade samčej — *Radix filicis maris*.

Podzemky sa vykopávajú skoro na jar pred rozvinutím nadzemnej časti (marec) alebo na jeseň (september). Očistia sa od pôdy, no neumývajú sa, narežú sa na kusy dlhé asi 0,10 m. Neštíepajú sa po dĺžke. Sušia sa na slnku alebo v sušiarňi pri teplote do 55 °C. Vysušený podzemok je zvonku hnedý a zvnútra svetlozelený, so slabou charakteristickou vôňou a štiplavou, pálivou chuťou. Pri nesprávnom sušení vnútorná časť podzemku stmavne a zhnedne. Podzemok paprade samčej je dlhý 0,10-0,30 m (niekedy aj dlhší) a je pokrytý tenkými blanitými hnedými šupinami. Na podzemku sa nachádzajú mnohé zvyšky listových stopiek. Podzemok je hrubý 30—50 mm a bez zvyškov 10—20 mm. Zachová si hodnotu asi jeden rok. Droga sa uskladňuje na tienistom a vzdušnom mieste. Môže mať vlhkosť najviac 13 %.

**Chemické zloženie.** Podzemok obsahuje floriglucínové deriváty, ktoré sa sumárne nazývajú filicín. Sú rozpustné v étere, alkohole a zásadách a nerozpustné vo vode. Pri rozpade vzniká ako konečný produkt floriglucín a kyselina maslová (izomaslová). Filicín obsahuje floriglucínové deriváty aspidinol, albaspidín, kyselinu flavaspidovú a filixovú. Okrem filicínu podzemok obsahuje asi 10 % trieslovín (kyselina filix-trieslová), flavonoidy, hôrčiny, trochu silice, fenol, mastný olej, vosk, sacharidy, živicu, zelené farbivo, škrob a iné.

Droga sa hodnotí podľa obsahu filicínu, ktorého obsah musí byť najmenej 1,8 %.

**Účinnok a použitie.** Filicín, ktorý sa nachádza v podzemkoch paprade samčej, paralyzuje svalstvo ploských hľístov, ktoré napádajú človeka aj zvieratá a odstraňuje ich. Je možné, že účinkuje aj ako protoplazmatický jed týchto parazitov. Predpisuje sa na odstraňovanie pásomníc, ktoré napadli človeka a proti motolici ovčej, ktorá napáda domáce zvieratá.

V ľudovom liečiteľstve sa papraď samčia používa pri reumatizme a dne (vnútorne), ako aj pri kožných vyrážkach a rozšírených žilách (vo forme kúpeľov).

Najčastejšie sa droga poiaživa vo forme hustého éterického výťažku (*Extractum filicis maris aeth.*), ktorý musí obsahovať 25-28 % surového filicínu. Užíva sa vo forme želatínových kapsúl obsahujúcich 6—7 g extraktu. Po použití extraktu ako prečisťujúceho prostriedku sa

podáva anglická soľ alebo ričínový olej.

Droga sa používa vo forme odvaru. Jednu polievkovú lyžicu narezaných podzemkov varíme 10 minút v 400 ml vriacej vody. Odvar užívame (pri hladovaní) trikrát denne 1 kávovú šálku. Dve hodiny po požití poslednej dávky nastáva prečisťovanie. Pretože droga je značne toxická, prípravkami z nej sa môžeme liečiť len pod lekárskou kontrolou a v nemocničnom zariadení!

Na vonkajšie použitie sa pripravuje odvar z 500 g rozdrvených podzemkov a 5 l vody. Varíme 2 hodiny a stále dolievame vodu na počiatočný objem. Odvar sa používa na kúpeľ, ktorý trvá 30 minút. Jedna etapa liečenia predstavuje tridsať kúpeľov. Na masáže a roztierante pri reumatizme používame výťažok podzemkov s koncentrovaným alkoholom (1 : 10). Masáže majú trvať 20 dní.

## 61. Pivoňka obyčajná — *Paeonia peregrina* MILL.

Pivonkovité — *Paeoniaceae*



Pivoňka je trváca bylina s holou, rovnou a šťavnatou stonkou, vysokou do 1 m, s kravočervenými kvetmi. Listy sú striedavé, nepárno protistojné, perovité, tmavozelené. Kvet má päťpočetný kalich a osem až dvanásť lupienkovú korunu, väčšie množstvo tyčiniek a semenníkov. Semená sú veľké, zvonka čierne, zvnútra bledožlté, lesklé. Koreň je vretenovitý, hľuzovitý, zvonka červenohnedý, zvnútra bledý. Rastlina je medonosná.

**Droga.** Koreň pivoňky — *Radix paeoniae* a kvet pivoňky — *Flos paeoniae*.



Korunné lupienky zbierame z práve rozkvitnutých rastlín (máj — jún) v suchom počasí. Nezberáme odkvitnuté a opadnuté kvety. Sušia sa vo vzdušných miestnostiach alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušený kvet je červený alebo tmavočervený, slabo vonia a je sladkastohorký. Kvety sa balia do papierových škatúl.

Korene vykopávame na jar (marec — apríl). Sušíme ich na slnku, v tieni alebo v sušiarňi pri teplote 50 °C. Vysušené korene sú tmavohnedé, zapáchajúce a horké. Balia sa do vriec.

**Chemické zloženie.** Korene obsahujú alkaloid peregrinín, éterický olej, glutamín a tanín, korunné lupienky — peonín (antokyánové farbivo, ktoré je jedovaté), kyanín a triesloviny.

**Účinnok a použitie.** Droga účinkuje antikonvulzívne a antispasticky (pro-

tíkfčovo), preto nachádza uplatnenie pri liečení epilepsie, neurózy, hystérie, spastickej bronchitídy, astmy, čierneho kašľa, spastickej koliky, artritídy a dny. Okrem toho má tonické (posilňujúce) účinky na hladké svalstvo maternice, čriev, močových ciest, zosilňuje menštruáciu, peristaltiku čriev a diurézu (dobré účinkuje pri vylučovaní piesku a kameňov z obličiek). Uľahčuje zrážanie krvi — používa sa pri liečení hemoroidov. Ľudové liečiteľstvo predpisuje odvar z koreňa pivoňky aj pri vodnatej telke.

Droga sa používa vo forme záparu. Jednu zarovnanú čajovú lyžičku nadrobno posekaného koreňa pivoňky zalejeme 200 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 20 minút. Užívame trikrát denne 20 až 60 ml záparu podľa veku pacienta.

## 62. Pľuzgierka islandská — *Cetraria islandica* (L.) ACH.

Diskovkovité — *Parmeliaceae*

Pľuzgierka islandská je trváca rastlina s vystúpanou, rozkonárenou stielkou dosahujúcou výšku 150 mm. Na líci je olivovo alebo hnedozelená, na rube bledosivá. Na rube stielky sa nachádzajú okrúhle alebo oválne, zo začiatku zelené, neskôr hnedé apotécia (plodnice). Droga slabo špecificky vonia a má horkú slizovitú chuť. Pri varení drogy s vodou v pomere 1 : 20 sa po vychladnutí vytvára rôsolovitá želatína.

Pľuzgierka islandská sa vyskytuje najmä v oblastiach s miernym alebo studeným podnebním. Rastie vo vyšších horských oblastiach, na skalnatých miestach, vo vlhkých lesoch, na pasienkoch, najviac popri ihličnatých porastoch.

**Droga.** Stielka pľuzgierky islandskej — *Lichen islandicus*.

Pľuzgierka je u nás ohrozený druh a nie je možné ju zbierať z dôvodu územnej ochrany jej lokalít.

**Chemické zloženie.** Pľuzgierka islandská obsahuje polysacharidy — lichenín (64 %) a izolichenín, kyselinu protocetrarovú (2—3 %), kyselinu cetrarovú a protolichesterovú (do 1,4 %), kyselinu fumarprotocetrarovú, paralichesterovú a fumarovú, vitamíny A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, enzýmy, minerálne soli, kyselinu uznínovú a iné. Pretože obsahuje veľké množstvo polysacharidov, je jedna z najlepších slizovitých drog. Je cenná nielen pre slizovitý zmäkčujúci účinnok,

ale aj tým, že príjemná horká chuť výťažkov zvyšuje chuť do jedla. Horkú chuť drogy spôsobuje kyselina fumarprotocetrarová (2-3 %). Táto kyselina sa pri varení drogy v alkohole ľahko rozkladá na kyselinu protocetrarovú a tá na kyselinu cetrarovú. Je zistené, že známy resorpčný účinnok drogy spôsobuje kyselina protolichesterová. Droga tiež obsahuje novozistené antibiotikum kyselinu uznínovú.

**Účinnok a použitie.** Slizovité látky obsiahnuté v droge a prípravkoch z nej účinkujú zmäkčujúco na sliznice dýchacích ciest a tráviaceho ústrojenstva. Používajú sa pri ochoreniach žalúdka, čriev a pľúc, akútnej a chronickej gastritíde, kolikách, žalúdočných a dvanástnikových vredoch, chronickej zápche, bronchitíde, čiernom kašli, záduchu a tuberkulóze. Horká fumarprotocetrarová kyselina vzbudzuje chuť do jedla, toni-

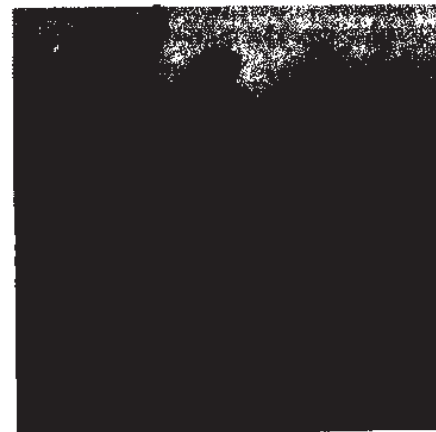
zuje žalúdok a zvyšuje odolnosť organizmu. Droga má ešte baktericídny a bakteriostatický účinnok. Zistený je tiež tuberkulostatický účinnok vodného odvaru, ktorý sa používa aj zvonka na hnisavé rany, vredy, popáleniny a v gynekológii.

V ľudovom liečiteľstve sa droga odporúča aj pri ťažkostiach žalúdka, črevných bolestiach, ochoreniach pečene, nádoroch, zápaloch močových ciest, dyzentérii, pri nevoľnostiach po zvracaní.

Pľuzgierka islandská sa používa vo forme odvaru alebo záparu. Odvar pripravíme z jednej až dvoch polievkových lyžíc nadrobno posekanej drogy a 400 ml vriacej vody. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 50—100 ml podľa potreby a veku pacienta.

## 63. Podbelliečivý - *Tussilago farfara* L.

Astrovité - *Asteraceae*



Podbeľ je trváca bylina. Skoro na jar z podzemkov vyrastajú jednotlivito alebo niekoľko spolu do 0,25 m vysoké stonky, porastené ružovofialovými šupinami. Na vrchole stoniek sa nachádzajú veľké žlté kvetné úbory, ktoré majú dva rady jazykovitých kvetov, pričom vonkajšie sú väčšie. Kvetné lôžko je holé a terčovité. Po dozretí a opadaní semien sa rozvíjajú listy v prízemnej ružici. Listy majú dlhé, často fialové stopky. Čepeľ je srdcovitá, dlaňovito žilová, dlhá 0,15-0,20 m, po okraji riedko a plytko zúbkatá, na líci zelená a hladká, na rube husto plstnatá - až biela.



Podber rastie na<sup>66</sup> rozličných pôdach, ktoré sú dostatočne vlhké s mierne kyslou až slabo alkalickou reakciou. Nájdeme ho aj na lúkách, pokraji potôčikov, na hlinitých brehoch, na tienistých i svetlých miestach, na násypoch, navážkách, rúbaniskách a pod.

**Droga.** List podbeľa — *Foliūm far-farae*.

Droga sa skladá z mladších listov rastliny, ktoré zbierame v júli až v auguste. Po očistení ich sušíme pol dňa na sŕnku, potom v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 45 °C. Vysušená droga je na líčnej strane svetlozelená, na rubovej šiŕne plstnatá, belavá s charakteristickou vôňou a slabo horkou chuťou. Pri zbere treba dávať pozor, aby sa listy podbeľa nepomiešali s inými rastlinami. Droga sa uskladňuje na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Môže mať vlhkosť najviac 13%.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje slizovité látky, fytosterín, triesloviny (do 17 %), kyselinu galovú, jablčnú a vínnu, hórčiny, tusilagín, faradiol, arnidiol, taraxantín, stigmasterín, bielkoviny, dextrín, inulín, saponín, karotén, vitamín C a iné. V popole rastliny sa nachádza väčšie množstvo nitrátov.

**Účinnok a použitie.** Listy podbeľu účinkujú zmäčkujúco, mucilaginózne

(hlienotvorne) a sekretolyticky pri zápaloch horných dýchacích ciest (faryngitída, laryngitída, zápal priedušnice, chronická a akútna bronchitída), pri bronchitickej astme, silikóze (ako doplnujúce liečenie), zápale pľúc a pľúcnom kašli. Droga sa používa aj pri žalúdočno-črevných zápaloch, nechutenstve, pri hypertónii, ateroskleróze, záduchu, reumatizme a iných ochoreniach. Odvar z listov alebo obklad z čerstvej rastliny používame pri zápaloch žíl, pri kožných ochoreniach, povrchových vredoch, ranách z popálenín a zápaloch očí (obklady). Pretože podbeľ obsahuje v stopách pyrolizidínové alkaloidy, ktoré pôsobia toxicky na pečeň, droga sa neodporúča na dlhodobé používanie!

Droga sa predpisuje vo forme záparu. Dve polievkové lyžice nadrobno podrvených listov podbeľu zalejeme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 2 hodiny. Precedený zapar užívame trikrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom. Ako doplnujúce liečenie pri chronickej bronchitíde a silikóze sa môže vypiť aj šálka podbeľového čaju, osladeného medom, a to večer pred spaním a ráno pri vstávaní.

Poznámka. Listy podbeľu sú zahrnuté do liekopisov 15 krajín.

## 64. Praslička roľná — *Equisetum arvense* L.

Prasličkovité — *Equisetaceae*

Praslička roľná je trváca bylina s dlhými podzemkami. Každú jar vyrastá bezchlorofylová, hnedá, nerozkonárená stonka, na vrchole ktorej sa nachádza klas sporofylov. Po vyprášení sporov jarná stonka odumiera a na tom istom

podzemku sa vytvárajú letné stonky — zelené, vysoké 0,30—0,50 m, rozkonárené a článkované. Stonky aj konáre sú pozdĺžne ryhované, tvrdé, drsné, húževnaté a duté. Na uzloch sa nachádzajú listy, 6—12 spoločne, ktoré sú šupinaté,



praslenovite rozkonárené a vreckovite zrastené.

Praslička rastie na hlinitých až piesočnatých, trvale mokrych pôdach od nížin až po podhorské pásmo. Nájdeme ju na pokraji močarísk, násypov, kanálov a potokov, na vhlkých poliach, drenážovaných miestach, na tienistých okrajoch lesov a pod.

**Droga.** Vňať prasličky — *Herbaequiseti*.

Nadzemná časť sa zbiera v lete (máj - august), pričom sa odrezávajú stonky spolu s rozkonáreniami 0,20 m od vrcholu. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušená droga je krehká, zelená, slabo horká a nevonia. Uskladňuje sa na tienistom, suchom a vzdijšnom mieste. Môže mať vlhkosť 12 %. Pri zbieraní sa nesmie miešať s inými prasličkami alebo inými rastlinami.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje saponín ekvizetonín, karotén, vitamín C, väčšie množstvo kyseliny kremičitej (alkalickej a alkalickozemité silikáty), flavonoidy ekvizetrín, luteolín a izokvercitrín, horčiny, živice, alkaloidy palustrín, nikotín a ekvizetín, tuky, ky-

selinu akonitovú, kyselinu ekvizetovú, kyselinu šťavelovú, triesloviny, bielkoviny, živice a iné.

**Účinnok a použitie.** Vysoký obsah kremičitanov a bohaté zloženie drogy určujú rôznorodý účinnok a použitie.

Droga a preparáty z nej účinkujú silne močopudne. Vyvolávajú zvýšenú činnosť srdca a zosilňujú krvný obeh, pričom sa vylučovacia schopnosť obličiek zlepšuje. Toto predurčuje ich použitie pri zápalových ochoreniach močových ciest, pri kameňoch v obličkách a žlčníku, pri opuchlinách srdcového alebo obličkového pôvodu (pri akútnej nefritíde sa nepoužívajú, lebo silne dráždia obličky). Zvyšujú látkovú výmenu a s úspechom sa používajú pri ochoreniach žliaz s vnútorným vylučovaním a zvlášť v klimaktériu (pri opuchlinách nôh z narušenej látkovej výmeny a iné). Zlepšujú odolnosť spojovacích tkanív, preto sa používajú pri reumatických ochoreniach, chronickej polyartritíde a artróze, pľúcnej a kostnej tuberkulóze, bolestivých ochoreniach kože, prípadne pri vypadávaní vlasov, pri zlomeninách a iné. Zvlášť dobré je pôsobenie prasličky na zastavenie krvácania pri vykašliavaní krvi, maternicových krvácaniach a hemoroidoch. Dobré účinkuje aj pri astme. Droga je zaradená v zložení protiatematických a močopudných čajov. Zistený je aj jej protihlištový účinnok.

V ľudovom liečiteľstve sa praslička odporúča aj pri albuminóze, vodnatieľke, ischiási, dne, hematúrii, vysokom tlaku, žalúdočných bolestiach, pomôčovani, ateroskleróze, pľúcnom krvácaní, rozšírených cievcach, ekzémoch, bielom výtoku, zle sa hojacich ranách (prášok z drogy), zapálenom hrdle (na kloktanie) a iné.

Droga sa používa vnútorne vo forme

odvaru. Dve polievkové lyžice rozdrvenej vňate prasličky zalejeme 400 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty a necháme 1 hodinu vylúhovať. Precedený odvar užívame trikrát denne 120 ml po jedle. Pri liečení maternicových a hemoroidných krvácaní sa dávka môže zväčšiť dvojnásobne. Odvar proti vypadávaniu vlasov (ráno a večer) sa pripravuje v tom

istom pomere, ale varí sa 10 minút. Praslička sa používa zvonka vo forme obkladov zo sviežich podrvených rastlín (ekzémy, rozšírené cievy, kostná tuberkulóza) alebo ako odvar na kúpele a umývanie (ťažko sa hojace rany, biely výtok a iné).

Poznámka. Droga je zaradená v Jieko-pisoch ZSSR.

## 65. Pŕhl'ava dvojdomá (žihl'ava) — *Urtica dioica* L.

ŽiMavovité — *Urticaceae*



Pŕhl'ava je trváca bylina so vzpriamenou, štvorhrannou stonkou, vysokou do 2 m a rozkonáreným koreňom. Listy sú tmavozelené, protistojné, vajcovité, hrubo zúbkaté, s malými kopijovitými prlístvikami. Kvety sú drobné, zelené a zložené v pazušných metlinách. Samičie kvety sú dvojpočetné s jednopuzdrovým vrchným semenníkom. Plod je vajcovitá nažka. Celá rastlina je pokrytá pŕhlivými chlpkami.

Pŕhl'ava rastie na lúkách, pasienkoch, na okrajoch komunikácií a tokov, v luž-

ných lesoch, na medziach, pri potokoch a pod. Je nenáročná na vlhko, no vyžaduje vyšší obsah dusíka v pôde.

**Droga.** List a koreň pŕhl'avy — *Folium et radix urticae*.

Listy a korene pŕhl'avy zbierame v čase kvitnutia (máj—september). Pŕhl'avu skosíme a potom z nej zbierame dobre rozvinuté listy, ktoré trháme v rukaviaciach, alebo až keď zvädnú. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 50 °C. Korene vykopávame skoro na jar (marec) alebo na jeseň (november). Dobre očistené korene sušime na slnku, v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 50 °C. Vysušené listy sú na líci tmavozelené, na rube svetlejšie a sú bez vône, chuti a zápachu. Korene sú bledozelené, bez vône, chuti a zápachu. Uskladňujú sa na suchom a tienistom mieste.

**Chemické zloženie.** Listy pŕhl'avy obsahujú vitamíny K a B<sub>2</sub>, glykozid urcitrín, triesloviny, bielkoviny, kyselinu mravčiu, kyselinu askorbovú, kyselinu pantoténovú, karotenoidy, histamín, karotén, chlorofyl (okolo 3 %), xantofyl.

**Účinnok a použitie.** Droga zastavuje krvácanie pri maternicových alebo hemoroidných krvácaniach, pri chronic-

kých varikózných vredoch (vonkajšie použitie), pri krvácaní z nosa, vykašľávaní krvi, pri dlhotrvajúcej a silnej menštruácii. Zvyšuje tonus maternice, čriev a ciev a účinkuje blahodárne pri zápche, artérioskleróze, tráviacich ťažkostiach, žalúdočných a črevných bolestiach. Zlepšuje základnú látkovú výmenu a má dobrý účinok pri cukrovke, žltacke, ochoreniach pečene a žlčníka, pri poruchách menštruačného cyklu, klimaktériu, zníženej laktácii a akné. Vysoký obsah vitamínov, hemoglobínu a erytrocytov zvyšuje účinnosť drogy pri anémiiach a hypovitaminózach po prekonaní choroby alebo po operácii. Okrem toho má droga protireumatický účinok pri bolestiach klbov — svalový a klbový reumatizmus a artritíde. Stimuluje dýchanie pri astme. Odvar z pŕhl'avy

zlepšuje činnosť srdcového svalu, stimuluje granuláciu a epitelizáciu rán, zrýchľuje zrážanie krvi.

V ľudovom liečiteľstve sa reumatizmus lieči „šľahaním“ čerstvou pŕhl'avou. Listy a korene sa používajú proti šediveniu a vypadávaniu vlasov vo forme odvaru (vnútorné použitie) alebo odvar v zmesi s octom (vonkajšie použitie) na umývanie a masírovanie. Listy a korene vyluhované v olivovom oleji sa používajú na liečenie rán a popálenín.

Odvar pripravujeme z dvoch polievkových lyžíc drogy a 500 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar užívame v dávke 120 ml pred jedlom. Zapar pripravujeme zo štyroch čajových lyžičiek jemne nasekaných listov a 200 ml vriacej vody.

## 66. Prietržník holý - *Herniaria glabra* L.

Striebrekovité — *Paronychiaceae*

Prietržník je jednoročná až trváca bylina s rozkonárenými, plazivými stonkami, dlhými okolo 200 mm. Listy sú drobné, elipsovité, s bielymi vajcovitými prlístvikami. Listy a stonka prietržníka holého sú holé, svetlozelené, pri prietržníku chlpatom chlpaté a sivozelené. Kvety sú drobné, žltozelené, nachádzajú sa po päť až desať v pazuchách listov spolu s päťpočetným kalichom a päťpočetnou korunou a piatimi až desiatimi tyčinkami. Plod je kožovitá tobolka, ktorá sa rozpuškáva a má jedno semienko. Koreň je zdrevnatelý.

Prietržník obľubuje slnečné stavovištia, suché aj vlhké piesčité pôdy. Rastie aj na lúkách, pasienkoch, kamenistých stranách, medziach a pri cestách.

**Droga.** Vňať prietržníka - *Herba herniariae*.

Nadzemnú časť rastiny zbierame bez zdrevnatelých častí v období kvitnutia (jún—september). Vňať odrezávame nožom alebo nožnicami a hneď sušime v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 50 °C. Vysušená droga je žltozelenkavá, má kumarínovú vôňu a slizovitú chuť. Uskladňuje sa na suchom, vzdušnom a tienistom mieste. Môže mať vlhkosť do 12 %.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje kumarín a jeho deriváty metylumbeliferón a herniarín, flavonoidy kvercetin, rutin a triglykozid kvercetínu, éterický olej, stopy alkaloidov, kyselinu herniarovú, triesloviny a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga účinkuje diuretický (močopudne) a utišujúco. Predpisuje sa pri blokovani kvapalín v organizme, pri poškodení myokardu (srdcového svalú), ischémii srdca, zápalé obličiek, uretritíde, kameňoch a piesku v obličkách a prítomnosti albumínu v moči. Droga a prípravky z nej odďaľujú vznik trombózy a embólie.

V ľudovom liečiteľstve sa droga odporúča

pri tuberkulóze, zle sa hojacich ranách, vyrážkach, lišajoch (vo forme obkladu z čerstvej rastliny) a iných ochoreniach.

Droga sa používa vo forme odvaru. Dve polievkové lyžice nadrobno posekanej drogy zalejeme 500 ml vriacej vody a varíme 3 minúty. Necháme vylúhovať 30 minút a precedený odvar užívame trikrát denne 150 ml pred jedlom.

## 67. Prvosienka jarná — *Primula veris*L.

Prvosienkovité — *Primulaceae*



Prvosienka je trvácá bylina s holou stonkou (stvolom). Listy vyrastajú priamo z podzemu. Rastlina dosahuje výšku 0,30 m. Listy sú podlhovasté, vajcovité, zelené, na okraji zúbkaté, vytvárajú ružicu a majú širokú krídlatú stopku. Kvety sú veľké, žlté, usporiadané do okoKkov na vrchole stvolu, s päťpočetným kalichom, päťpočetnou rúrkovitou korunou a piatimi tyčinkami. Plod je vajcovitá, hnedá tobolka s mnohými semenami. Podzemok je krátky, verti-

kálny, s mnohými svetlohnedými, tenkými korenkami s priemerom 1 mm a dĺžkou do 70 mm. Rastlina je medonosná.

Prvosienka rastie na suchých stanovištiach, na lúkach, pasienkoch, slnečných stranách, ale aj v riedkych lesoch. Rastie najmä na vápenatých pôdach. U nás sa jej krížence pestujú v záhradkách.

**Droga.** Koreň a podzemok prvosienky — *Radix primulae*. Používa sa aj kvet — *Flos primulae* a list prvosienky — *Folium primulae*.

Drogu možno zbierať iba v SSR. V ČSR je rastlina zaradená medzi ohrozené druhy a jej podzemné časti sú chránené.

Korene a podzemky vykopávame začiatkom leta alebo v auguste, keď začínú vädnuť listy rastliny, alebo skoro na jar (február — marec). Umývame ich studenou vodou a sušíme na slnku, v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 100 °C. Vysušená droga je svetlohnedá, charakteristicky vonia a má slizovitú chuť. Listy zbierame v čase kvitnutia (apríl—máj) alebo na konci kvitnutia. Sušia sa v tieni. Kvety zbierame bez stvolov, v období

plného rozkvetu a rýchlo ich sušíme v tieni alebo v tmavej miestnosti, aby si zachovali prirodzenú farbu. Kvety môžeme sušiť aj v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Drogu uskladňujeme na tienistom, suchom a vzdušnom mieste. Môže mať vlhkosť do 12 %.

**Chemické zloženie.** Podzemné časti obsahujú saponíny (kyselina primulová - 5 až 10 %), éterický olej (do 0,08 %) a glykozidy primulaverín (primulaverozid) a primverín (primverozid), ktorý sa pri hydrolyze rozpadá na 2-oxi-4-metoximetylový éter kyseliny benzoovej a primverozu. Okrem toho korene obsahujú triterpénové zlúčeniny primulagenín A, primulagenín D a volemit, ako aj estery kyseliny salicylovej. Listy obsahujú okolo 2 % saponínov, kvety obsahujú saponíny a flavonoidy. Všetky časti rastliny obsahujú kyselinu askorbovú (v listoch do 5,9 %, v kvetoch do 4,76 %), kyselinu primulovú, karotén (v listoch do 3 mg%, v koreňoch len stopy).

## 68. Púpava lekárska - *Taraxacum officinale* WEB. in WIGGERS

Čakankovité — *Cichoriaceae*

Púpava je trvácá bylina s krátkym jednoduchým podzemkom, ktorý prechádza do mäsitého koreňa. Z podzemu vyrastá prízemná ružica listov. Čepele listov sú celistvookrajové, riedko zúbkaté, zbiehavé. Zo stredú ružice vyrastá holá, bezlistá, valcovitá, dutá stonka, vysoká 0,20—0,30 m, ktorá nesie kvetný úbor zavinutý v množstve zelených listočkov a zložený z mnohých svetložltých, jazykovitých kvetov. Plod je malá, elipsovité nažka s chocholcom. Vo všet-

**Účinnok a použitie.** Účinnok drogy vyvoláva najmä obsah saponínov, ktoré pôsobia odkašliavajúco a odhlieňujúco pri bronchitickom katare, čiernom kašli, astme, chrípke a prechladnutiach. Estery kyseliny salicylovej zmierňujú bolesti pri reumatizme. Preparáty získané z drogy účinkujú utišujúco na nervy pri nespavosti, neurózach, epilepsii, apoplexii a i. Majú slabý diuretický účinnok a pôsobia na odtučňovanie.

V ľudovom liečiteľstve sa prvosienka odporúča pri srdcovej slabosti, závratoch, záduchu, dne, obličkových ochoreniach a iných.

Korene a podzemky sa používajú vo forme záparu. Jednu až dve čajové lyžičky drogy zalejeme 300 ml vriacej vody a necháme vylúhovať 30 minút. Zápar precedíme a užívame štyri až päťkrát jednu kávovú šálku každé 2 až 3 hodiny.

Poznámka. Z praxe sú známe prípady, že u niektorých pacientov droga vyvoláva alergické reakcie.

kých orgánoch rastliny sa nachádza mliečna šťava.

Púpava rastie na suchých miestach, na medziach, úhoroch, pasienkoch, pri cestách a pod.

**Droga.** Vo fytoterapii sa používa koreň púpavy — *Radix taraxaci*. Odporúča sa však aj vňať — *Herba taraxaci*, koreň s vňaťou — *Radix cum herba taraxaciatiežlist* — *Folium taraxaci*.

Korene rastliny zbierame v jeseni, keď listová ružica začne schnúť (september





—október) alebo na jar (marec). Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Korene sušime dotiaľ, kým pri prelomení už nevytéká mliečna šťava. Po vysušení je droga svetlo až tmavohnedá, slabo horká a nevonia. Korene zbierané na jeseň obsahujú viac liečivých látok. Uskladňujú sa na vzdušnom a suchom mieste. Môžu mať vlhkosť do 14 %.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje horčinu taraxacín, cerylový alkohol laktucerol (v mliečnej šťave), kaučuk, inozit, cholín, manit, triesloviny, saponíny, organické kyseliny, živičnaté látky, slizovité látky, triterpény (taraxerol, taraxasterol a pseudotaraxasterol), steríny, tuky (4–9 %) — glyceridy olejovej, palmitovej, linolovej, cerotínovej a iných kyselín, bielkovinové látky (12–15%). Na jar rastliny obsahujú malé množstvo mulinu, no v jeseni sa jeho obsah zvyšuje až do 40 %. Svieža rastlina — listy a kvety obsahujú xantofyly luteín a taraxantín, karotínové látky (provitamín A), vitamíny C a B<sub>2</sub>.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z púpavy posilňujú funkcie pečene, žlčníka (choleretický a cholagogický účinok) a obličiek, preto sa používa pri

zápaloch pečene, ochoreniach žlčníka - žlčníkové kamene, pri nedokonalom rozklade tukov, i ako diuretikum (močopudný prostriedok) pri zápaloch a kameňoch v obličkách a močovom mechúri. Používa sa tiež ako protihlištový prostriedok. Okrem toho stimuluje látkovú výmenu, zlepšuje chuť do jedla, trávenie, účinkuje pri žalúdočných a črevných ťažkostiach (žalúdočnom a črevnom katarate, meteorizme a zápche), používa sa pri cukrovke (list púpavy). Spevňuje spojovacie tkanivá a dobre účinkuje pri artróze a dne.

Ludové liečiteľstvo odporúča koreň púpavy i pri ochoreniach sleziny, celkovej slabosti, pri anémiách, na zlepšenie zloženia krvi, pri ateroskleróze (tento účinok je pravdepodobne vyvolaný viazaním cholesterolu) a pri chronických kožných ochoreniach.

Pri avitaminóze C sa ako posilňujúci a spevňujúci prostriedok používa šalát zo sviežich jarných listov púpavy (listy sa zalejú vlažnou slanou vodou a nechajú sa vylúhovať 30 minút, aby sa odstránila ich horkosť) alebo čerstvá šťava. Liečenie so sviežimi listami trvá od 4 do 8 týždňov. Môžeme použiť aj nasledujúci recept: 100 ml šťavy z čerstvých koreňov púpavy, 15 g 90 % alkoholu, 15 g glycerínu, 17 ml vody (užívame 1–2 čajové lyžičky denne). Z čerstvej šťavy môžeme užívať 50–100 ml denne. Prážené korene púpavy môžeme použiť vo forme kávy.

Suchú drogu používame vo forme záparu alebo odvaru. Dve čajové lyžičky drogy (narezaných koreňov) zalejeme 200 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 30 minút. Po precedení pripravené množstvo vypijeme naraz — večer pred spaním. Jednu polievkovú lyžicu drogy varíme 10 minút v 500 ml vody. Odvar užívame 100 ml štyrikrát denne.

## 69. Pýr plazivý — *Elytrigia repens* L. DESV.

Lipnicovité — Poaceae

Pýr je trváca bylina s valcovitou, dutou, článkovanou, zvyčajne v dolnej časti poliehavou stonkou (stebлом), vysokou do 1,5 m. Listy sú kopijovito čiarkovité, na rube holé, na líci jemne chlpkaté. Kvety sú usporiadané do dvojradových klasov, ktoré sa nachádzajú na vrcholoch stonky, sú jednoduché s dvoma plevami — hornou a doľnou a tromi tyčinkami. Plod je zrno zrastené s hornou plevou. Podzemok je plazivý s dlhými podzemnými výhonkami. Rastlina kvitne v júni až júli.

Pýr rastie na trávnatých a piesčitých miestach, popri cestách, ohradách, na poliach, záhradách a vinohradoch.

**Droga.** Koreň (podzemok) pýru — *Radix graminis*.

Podzemky vykopávame na jar (apríl), skôr ako sa začne rastlina rozvíjať, alebo v auguste, septembri, keď nadzemná časť prestáva rásť a začína schnúť — po dozretí semien. Vykopané podzemky očistíme od pôdy a nadzemných častí, umyjeme a narežeme na 0,20 m dlhé kusy. Sušia sa v sušiarňi pri teplote do 50 °C.

Droga je článkovaná, žltkastá, sladkastej chuti spôsobenej obsahom inozitu

a fruktózy a nevonia. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Podzemok pýru obsahuje slizovité látky (do 10 %), polysacharid triticín (7 %), ktorý sa pri hydrolýze rozpadá na D-fruktózu. Okrem toho droga obsahuje agropyren, bielkoviny, inozit, vitamín C, provitamín A, inulín, malé množstvo saponínu, väčšie množstvo minerálnych sílic a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga účinkuje močopudne pri piesku a kameňoch v obličkách a v močovom mechúri, zápaloch prostaty, reumatizme a dne.

V ľudovom liečiteľstve sa podzemok pýru odporúča ako zmäčkový prostriedok pri žalúdočných a črevných ochoreniach, ako prostriedok účinkujúci na látkovú výmenu v organizme, pri ochoreniach pečene, neplodnosti, vodnatielke a iné. Zvonka sa používa pri kožných vyrážkach a opuchlinách.

Fytoterapia predpisuje drogu vo forme odvaru. Dve polievkové lyžice drogy zalejeme 600 ml vriacej vody. Varíme 10 minút, necháme vylúhovať 30 minút. Precedený odvar užívame trikrát denne 150 ml pred jedlom.

## 70. Rebríček obyčajný (myší chvost) — *Achillea millefolium* L.

Astrovité — *Astraceae*

Rebríček obyčajný je trváca bylina s priamou stonkou vysokou do 0,50 m. Na vrchole stonky sa nachádzajú úbory kvetov vo forme chocholíkovej metliny. Listy sú striedavé, dvojito a trojito

perovito strihané. Kvetné úbory sú malé, biele, s viacradovými zákrovmi a pologuľovitými lôžkami. Každý úbor obsahuje päť okrajových, bielych, jazykovitých a do tridsať rúrkovitých kvetov.





Plody sú bledé, podlhovasté nažky, zvyčajne bez chocholca. Celá rastlina je pokrytá sivou plšou, čo jej dodáva bledosivú farbu.

Rebríček sa nachádza na lúkách, trávnatých lokalitách, rumoviskách, v křoviskách a svetlých stromových zárasoch.

**Droga.** Vňať a kvet rebríčka — *Herba et Flosmillefolii*.

V rastlinnom liečení sa používa celá rastlina alebo len kvety. Kvety zbierame pred ich rozkvitnutím, pričom odrezávame hornú kvitnúcu časť bez stonky. Vňať zbierame na začiatku alebo počas kvitnutia (máj—jún alebo august—september). Odrežeme nadzemnú časť 0,20 m od vrcholu rastliny, pričom zdrevnatelé staré časti vyhadzujeme. Sušia sa 4—5 hodín na sŕnku a potom ich dosušame v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušené kvety sú biele alebo žlté a vňať je zelená, charakteristicky voňavá a horká. Droga sa balí do vreciek alebo balíkov. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Môže mať vlhkosť 13 %.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje 0,1—0,5 % éterického oleja obsahujúceho azulény, horčicu betonicín, cholín, triesloviny, apigenín, slizovité látky, inulín, kyselinu askorbovú a iné. Protizápalový účinok je vyvolaný najmä trieslovinami a silicou. Silica obsahuje do 20 % azulénu. Najväčšie množstvo azulénu droga obsahuje počas kvitnutia. V pestovaných rastlinách sa obsah azulénu môže až dvojnásobne zvýšiť v porovnaní s divorastúcou rastlinou.

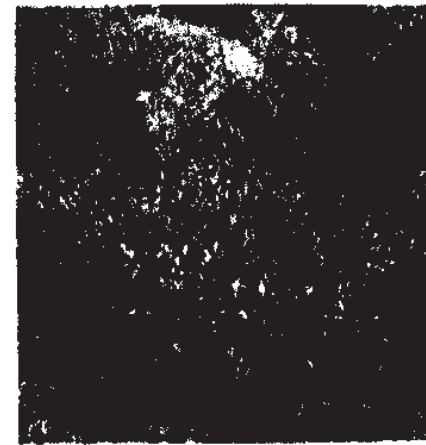
**Účinok a použitie.** Droga sa používa ako aromatický a horký prostriedok na zlepšenie chuti do jedla a na zvýšenie vylučovania žalúdočných žliaz pri dyspepsii a hyperacidite. Zvyšuje zrážanie krvi a pôsobí na zastavenie krvácania (maternicového a obličkového) pri hemoroidoch, krvácaní z nosa alebo ďasien, pri liečení rán. Účinkuje adstringentne pri hnačke, stomatitíde, gingivitíde a protizápalovo pri gastritíde, kolitíde s hnačkou a kolikách, zápaloch obličiek a močového mechúra, reumatizme. Používa sa ako choleretický prostriedok pri dyskinézach, poruchách funkcie žlčníka a pri žltacke. Zosilňuje sťahovanie maternice (pri nedostatočnej a nepravidelnej menštruácii), zvyšuje vylučovanie moču pri hypertónii, účinkuje proti pôvodcom malárie a hlístom.

Droga sa používa vo forme odvaru. Jednu až dve lyžičky drogy zalejeme 400 ml vriacej vody a varíme 3 minúty. Necháme vylúhovať 30 minút, potom odvar precedíme a užívame trikrát denne 60—120 ml (podľa veku) po jedle.

**Poznámka.** Liečenie musí trvať najmenej 3—4 mesiace. Po pätnásťdňovej prestávke sa liečenie môže opakovať.

## 71. Repík lekársky — *Agrimonia eupatoria* L.

Ružovité — *Rosaceae*



**Chemické zloženie.** Droga obsahuje 0,2 % silice, triesloviny (katechiny), flavonoidy, glykozidické horčiny (v čerstvej rastline), do 12 % kyseliny kremečitej, vitamíny P (nikotínamid), C, organické kyseliny a stopy mangánu (mangán vplyva na procesy tvorby krvieniek, na zrážanlivosť krvi a na činnosť žliaz s vnútornou sekréciou).

**Účinok a použitie.** Droga reguluje funkcie pečene a žlčníka a odporúča sa ako doplnujúca liečba pri hepatitíde (žltacke), dyskinézii žlčových ciest, žlčových kameňoch, chronickej cholecystitíde (zápale žlčníka). Okrem toho má sťahujúci, potopudný a diuretický účinok a nachádza uplatnenie pri f astitíde so zníženou kyslosťou, pri enterokolitíde so sklonom k hnačkám, pri obličkových kameňoch, opuchlinách, ochoreniach sliznice (stomatitíde, gingivitíde, tonzilitíde, faryngitíde a laryngitíde). Ako prostriedok na vonkajšie použitie sa predpisuje pri ochoreniach spojovacieho tkaniva a ako obklad na rany.

V ľudovom liečiteľstve sa odporúča pri pľúcnej a kožnej tuberkulóze, pri vykašliavaní krvi, hemoroidoch, dne, akné, srdcových slabostiach, pri nočnom pomočovaní, pri výskyte piesku v obličkách a močovom mechúri, pri nádche, zápaloch ústnej sliznice, používa sa tiež na kúpele preťažných nôh a iné.

Odvar pripravujeme z jednej čajovej lyžičky nadrobno posekaného repíka a 200 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty v zakrytej nádobe, necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. Odvar rozdelíme na tri diely a každý diel užijeme 15 minút pred jedlom počas dňa.

Repík je trváca bylina so vzpriamenou, chlpatou stonkou vysokou do 1 m. Listy sú nepárno perovité, zúbkaté, na rube sivé a chlpaté. Kvety sú obojpohlavné, drobné, žlté, zložené do dlhých, klasovitých súkvetí. Kalich a koruna sú päťpočetné a majú päť až dvadsať tyčínok a dva semenníky. Plod je lepkavý, ryhovaná, guľovitá a dvojsmenná nažka. Čerstvá droga nepríjemne zapácha.

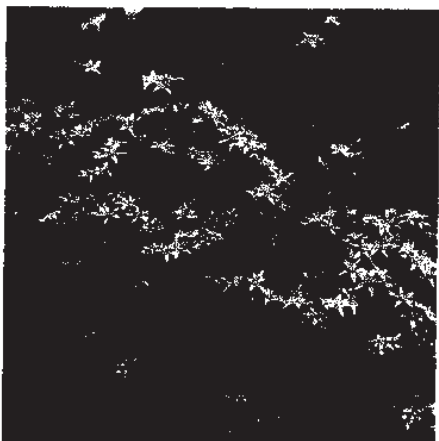
Repík rastie najmä na vápencových pôdach, v křovinách, na lúkách, pasienkoch, rúbaniskách, riedkych lesoch, na okrajoch ciest a pod.

**Droga.** Vňať repíka — *Herba agrimoniae*.

Celú nadzemnú časť rastliny bez hrubých zdrevnatelých častí zbierame v čase kvitnutia (jún—september). Suší sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušená droga má štipľavú chuť. Uskladňuje sa na tienistom, suchom a vzdušnom mieste, pretože je náchylná na zaparenie.

## 72. Rozchodník prudký — *Sedum acre* L., emend. Grimm

Tučnolistové — *Crassulaceae*



Rozchodník prudký je trváca bylina, na báze rozkonárená s čiastočne plazivou stonkou, vysokou 150 mm. Listy sú mäsité, striedavé, vajcovité, bez stopky a s pálivou chuťou. Kvetý sú žlté, zložené do okolíka. Kvet má päťpočetný kalich, päťpočetnú korunu a desať tyčínok. Plod je zložený z piatich zárodočných listov, z ktorých každý má niekoľko semien.

Rastie najmä na vápenitých a kamenitých pôdach, na medziach, ale aj v horských oblastiach.

**Droga.** Vňať rozchodníka prudkého — *Herba sedi acris*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (júl)– Suší sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušená vňať je zelená, horká, nevoní a nezapá-

chá. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Môže mať vlhkosť do 12 %.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje alkaloid sedamín, ktorý je štiplavý a pálivý, iné alkaloidy, flavónový glykozid rutín (okolo 12 %) a iné glykozidy, triesloviny (12 %), organické kyseliny, vitamín C, slizovité látky, gummy, vosk, sacharidy a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej účinkujú upokojujúco pri kyselinách, žalúdočných vredoch, bolestiach stredného a vonkajšieho ucha (šľava z čerstvých rastlín) a iné. Droga tonizuje (posilňuje) hladké svalstvo tráviaceho ústrojenstva a maternice, znižuje krvný tlak, aktivizuje centrum dýchania a zosilňuje diastolické sťahy srdca. Účinkuje upokojujúco pri zapálených hemoroidoch, svrbeniach v okolí konečníka, pri aftách a niektorých kožných ochoreniach. Odvar sa používa vnútorne ako zoslabujúci prostriedok pri hypertónii, žalúdočných vredoch, malárii, arterioskleróze i ako regulátor dýchania. Drogou používame zvonka vo forme obkladov a kúpeľov pri hemoroidoch, aftách v ústnej dutine (ako kloktadlo), pri podráždenej sliznici konečníka.

» Odvar pripravujeme z jednej polievkovej lyžice drogy a 300 ml vriacej vody. Varíme 15 minút, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 80 ml pred jedlom.

## 73. Rumanček kamilkový (kamilka) — *Matricaria recutita*h. (syn. *Chamomilla recutita* L.)

Astrovité — *Asteraceae*



Rumanček pravý je jednoročná bylina s rozkonárenou stonkou vysokou do 0,50 m. Listy sú dva až trikrát perovito strihané, čiarkovité. Kvetné úbory sa nachádzajú na mnohopočetných rozkonáreniach stonky na dlhých stopkách a skladajú sa z okrajových, bielych, jazykovitých samicích kvetov a vnútorných, rúrkovitých, žltých obojpohlavných kvetov. Kvetné lôžko je vypuklé a zvnútra duté (charakteristický znak rumančeka). Plod je podlhovastý, hnedá nažka.

Rumanček nájdeme na lúkach, pasienkoch, poliach, medziach, rumoviskách, okrajoch ciest a pod. Znáša aj zasolené pôdy.

**Droga.** Kvet rumančeka — *Flos chamomillae*.

Kvety zbierame v čase kvitnutia (máj–september). Kvetné úbory trháme spolu s krátkou časťou stonky (okolo 20 mm) a ukladáme ich do plytkých košov. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri

teplote do 35 °C. Vysušené úbory majú biele lístky, kalich a stopka sú zelené. Droga príjemne voní a má slabú horkú chuť. Uskladňuje sa na tienistom, suchom a vzdušnom mieste. Môže mať vlhkosť najviac 15 %.

**Chemické zloženie.** Kvet rumančeka obsahuje éterický olej, ktorý má zelenú až modrú farbu podľa druhu azulénov. Silica obsahuje väčšie množstvo parafínu a seskviterpény (okolo 10 %), kyselinu kaprilovú, nonilovú a izovalerovú. Hlavnými zložkami sú bisabolol a jeho kyslíkové deriváty farnézén, chamazulén, ktorých obsah je nestály (od 1–15 %). Droga obsahuje ešte kumaríny (umbeliferón, metylumbeliferón, herniarín), flavónové glykozidy apíni a patulitrín, slizovité látky, kyselinu nikotínovú, stearovú a citrónovú, karotén, vitamín C a nórčiny.

**Účinnok a použitie.** Bohaté zloženie drogy a tiež silice je predpokladom širokého účinku a použitia drogy. Silica rumančeka má protizápalový a zmäkčujúci účinok pri ochoreniach tráviaceho ústrojenstva, kolikách žalúdka a čriev, gastritíde, kolitíde, meteorizme, stomatitíde, gingivitíde, pri zápaloch dýchacích ciest, tonzilitíde, faryngitíde a laryngitíde (inhalácia výparom silice). Zvonka sa používa na kúpeľ pri zápaloch sliznice očí, zápaloch maternice a konečníka pri hemoroidoch. Dobré výsledky sa dosahujú aj pri zápaloch a kameňoch obličiek a močového mechúra. Silica zvyšuje počet srdcových sťahov a rozširuje cievy hlavného mozgu.

Glykozidy zvyšujú vylučovanie žalúdočnej a črevnej šťavy, žlče (pri dyskiné-

zach) a zlepšujú chuť do jedla. Flavonoidy a kumaríny majú mierny spazmolytický účinok. Chamazulén má výrazný protialergický účinok (pri astme) a lokálny anestetický účinok. Tiež podporuje látkovú výmenu v organizme. Pri varení sa rozkladá, preto sa droga používa vo forme záparu alebo studeného výťažku.

Zapar z kvetných úborov rumančeka zlepšuje a zrýchľuje regeneráciu tkanív, preto sa používa pri zle sa hojacích ranách (vo forme obkladov). Rumanček nachádza uplatnenie aj ako prostriedok podporujúci potenie (horúci zapar), pri liečení bronchiálnej astmy, reumatizmu (kúpele), neuralgických bolestiach, pri alergickej gastritíde, vredoch a kolikách,

nervovom podráždení, epilepsii, bolesti hlavy, mokrých ekzémov (obklady), opáleninách od röntgenových lúčov, opuchlinách, povrchových vredoch, bolestivej menštruácii, maternicových krvácaniach, potení nôh a iných.

Výťažok pripravujeme za studena z desiatich čajových lyžičiek drogy a dvoch šálok studenej vody. Necháme vylúhovať 8 hodín. Zapar pripravujeme z jednej polievkovej lyžice drogy, ktorú zalejeme 200 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 1 hodinu. Precedený zapar užijeme naraz. Zvyčajne užívame tri šálky záparu denne, no každá dávka musí byť čerstvo pripravená.

Poznámka. Droga je zaradená do liekopisov 26 krajín.

## 74. Ruta voňavá — *Ruta graveolens* L.

Rutovité — *Rutaceae*



Ruta je poloker vysoký 0,30 až 0,80 m. Stonka je valcovitá, rovná, rozkonárená a sivozelená. Listy sú striedavé dva alebo

trikrát nepárno perovito strihané, celistvookrajové. V pletive listov vidieť svetlejšie body (žliazky), v ktorých je uložený éterický olej. Kvety sú žlté alebo žltozelené, vytvárajú metlinovité súkvetia so stvor až päťpočetným kalichom a korunou s 8–10 tyčinkami. Plod je štvorpuzdrová tobolka, ktorá puká a v každom puzdre je päť až šesť semien. Rastlina má charakteristickú vôňu.

Domovinou ruty voňavej je južná Európa, kde divo rastie aj dnes. U nás sa pestuje v záhradkách v teplejších oblastiach.

**Droga.** Vňať ruty — *Herba rutae*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (jún–júl). Suší sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C.

Vysušená droga je bledozelená, charakteristicky vonia a má horkú chuť. Môže mať vlhkosť do 12 %. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Nadzemná časť ruty obsahuje flavonol rutín, éterický olej (do 0,13 %), furokumaríny bergaptén a xantotoxín, alkaloidy (0,4–1,4 %), graveolín (rutamín) a ďalšie.

**Účinok a použitie.** Vňať ruty má spazmolytický a povzbudzujúci účinok, pôsobí tiež utišujúco na nervovú sústavu (neurotikum). Spazmolytický účinok sa veľmi dobre prejavuje pri bolestiach orgánov v malej panve, napríklad pri bolestivej menštruácii. Éterický olej obsiahnutý v droge dobre účinkuje pri žalúdočno-črevných ochoreniach, meteorizme, kolitíde a všeobecne zlepšuje trávenie. Éterický olej tonizuje (povzbudzuje) hladké svalstvo maternice a stimuluje jej funkcie. Utišujúco pôsobí pri závratoch, srdcovej neuróze, epilepsii a hystérii. Droga z ruty je dobrý prostriedok proti lomivosti kapilár. Používa sa ešte pri zákaloch a zápaloch očí,

napnutí a spazmoch (kŕčoch) akomodatívneho svalu.

V ľudovom liečiteľstve sa droga odporúča pri chudokrvnosti, hlístoch, malárii, dyzentérii, srdcovej neuróze, stenokardii (angíne pectoris), ťažkostiach pri dýchaní (záduch), pri zoslabenom zraku, prepracovaní a pri skleróze (kúpele), na prekrvenie mozgu, pri vysokom krvnom tlaku, hemoroidoch, bolestiach vonkajšieho ucha (kvapky z čerstvej rastliny), nedostatočnej a bolestivej menštruácii, reumatizme, dne, ischiasi, neuralgii, lumbagu, uštipnutí hadom (používa sa obklad z čerstvých listov alebo výťažok s koncentrovaným alkoholom v pomere 1 : 10).

Vo vyšších dávkach je ruta jedovatá, preto sa používa len pod lekárskou kontrolou! Nesmie sa používať v tehotenstve! Otrava ratou má tieto príznaky: slinenie, opuchnutie jazyka, hnačka, ťažké dýchanie a bradykardia.

Droga sa predpisuje vo forme odvaru. Jednu čajovú lyžičku nadrobno podrvene drogy zalejeme 400 ml vody. Varíme 5 minút. Odvar užívame trikrát denne jednu šálku.

## 75. Ruža šípová — *Rosa canina* L.

Ružovité — *Rosaceae*

Ruža šípová je ker s dlhými, rovnými alebo ohnutými konármi dosahujúcimi dĺžku až 4 m. Konáre sú pokryté mnohými tvrdými, pichľavými trnami. Listy sú nepárno perovito zložené z piatich až siedmich vajcovitých a pílkovitých lístkov, ktoré sú na rube na strednej žile chlpaté a s prlístkami zrastenými so stopkou. Kvety sú zvyčajne jednotlivé

alebo ich je zoskupených niekoľko na vrchole stoniek. Sú ružové, zriedkavo biele. Koruna i kalich sú päťpočetné, kalich je neopadavý a tyčínok je veľa. Plod je mäsitý, svetločervený, zvnútra plný štětínových chlpkov s mnohými žltými a tvrdými nažkami. Rastlina kvitne v máji až júni.

Ruža je nenáročná na stanovište. Ras-





tie na svahoch, popri cestách, na medziach, tvorí súčasť krovitých zárastov na skalknatých stranách na okrajoch lesov až do výšky 1000 m nad morom.

**Droga.** Plod ruže (šípka) — *Fructus cynosbatii(rosae)*.

Plody ruže šípkovej zbierame niekoľko dní pred ich plnou zrelosťou, keď sa sfarbia do svetločervena a sú ešte tvrdé (september—október). Sušia sa rýchlo v sušiarňi pri teplote do 100 °C. Takto sa uchová obsah vitamínu C a odstráni sa nepriaznivý vplyv enzýmov. Plody môžeme sušiť aj v tieni, ale týmto spôsobom sa ničí časť vitamínu C. Vysušená droga je oranžovočervená alebo svetločervená, kyslotrpká, nevonia a nezapáchá. Uskladňuje sa na tienistom, suchom a vzdušnom mieste.

**Chemické zloženie.** Plody ruže šípkovej obsahujú triesloviny (2—3 %), invertný cukor (10—14%), sacharózu (2,5 %), pektín (11 %), kyselinu citrónovú a jablčnú, stopy vanilínu, éterický olej, flavonoidy (kempferol, kvercetin, izokvercetin a rutín), kyselinu nikotínovú, vitamín C (0,5 %, vitamín B<sub>1</sub> a B<sub>2</sub>, vitamín K, karotén, likopín, vitamín PP, fosfor, vápnik, draslík, horčík a iné.

**Účinnok a použitie.** Pre bohaté zloženie vitamínov a flavonoidov majú plody ruže šípkovej rôznorodé účinky. Majú močopudný účinok, zastavujú krvácanie a tiež majú sťahujúci účinok. Znižujú hladinu cholesterolu v krvi, spomaľujú ukladanie ateromatóznych látok v cievach. Obsah vitamínu C (flavonoidy) znižuje lámavosť kapilár, zlepšuje využitie kyseliny askorbovej organizmom, vitamín K sa zúčastňuje vytvárania protrombínu a má vplyv na normálnu zrážanlivosť krvi. Iné vitamíny obsiahnuté v droge plnia dôležité fyziologické funkcie. Droga priaznivo účinkuje pri avitaminóze a tiež ako povzbudzujúci prostriedok v rekonvalescenčnom období. Používa sa pri blokovaní kvapalín v organizme, piesku a kameňoch v močovom mechúri, žlčníkových kameňoch, amfodentóze, ateroskleróze, ako prostriedok zvyšujúci odolnosť organizmu na lokálne alebo celkové infekcie a intoxikácie (skarlatina, diftéria, pneumónia, čierny kašeľ a iné), pri zle sa hojacích ranách, na normálne zrastanie kostí pri zlomeninách, pri zníženej exkrécii žalúdka, na zlepšenie funkcie malého mozgu a na látkovú výmenu v organizme.

V ľudovom liečiteľstve sa šípkové odvarujú (šípková múčka — jedna čajová lyžička po jedle) pri cukrovke, čiernom kašli, ťažkostiach pri močení, únave, dyzentérii, červienke, vykašliavaní krvi, silnej menštruácii, pri zlatej žile, pri slzení očí (umývanie s odvarom) a iné.

Vnútorne sa droga používa vo forme odvaru. Dve polievkové lyžice šípkovej drviný zalejeme 400 ml vody. Necháme vylúhovať 6—7 hodín. Varíme 3 minúty. Po precedení odvar užívame trikrát denne 150 ml po jedle.

Sťahujúci účinok dosiahneme, keď na odvar použijeme celé plody aj so seme-

nami. Liečenie šípkovým čajom trvá 2—3 mesiace niekoľkokrát v roku podľa závažnosti ochorenia. Aby sme predišli rozpadávaniu vitamínu C, treba vypíť čaj hneď po jeho príprave, kým je ešte teplý.

Užitočná liečebná forma je aj šípkové víno. Pripravuje sa z 500 g rozdrvených suchých šípkov alebo 1 kilogramu čerstvých plodov, 500 g cukru a 5 l vody. Postavíme do tepla na 6 dní. Získanú kvapalinu pijeme namiesto vody.

## 76. Saturejka horská — *Satureja montana* L.

Hluchavkovité — *Lamiaceae*

Saturejka horská je jednoročná bylina, vysoká asi 0,30 m. Listy sú čiarkovito kopijovité, sediace alebo s krátkou stopkou, celistvookrajové, na rube jemne chlpkaté a z obidvoch strán žliazkatobodkované. Stonka je silno rozkonárená, chlpatá, kvety sú biele, ružové alebo bledofialové, usporiadané po piatich až šiestich v praslenoch v pazuchách listov. Koruna je päťpočetná s päťpočetným rúrkovitým kalichom a piatimi tyčinkami. Plody sa rozpadávajú na štyri tvrdky.

Saturejka horská pochádza z oblasti Stredozemného mora. U nás zdomácnela, pestuje sa v záhradách, najmä ako aromatická korenina, miestami sa nachádza v divej forme.

**Droga.** List a vňať saturejky — *Folium etherbasaturejae*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame pred kvitnutím, počas kvitnutia alebo po odkvitnutí (máj—september). Suší sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote 35 °C. Vysušená droga je zelená, príjemne vonia a má páľivú chuť. Uskladňuje sa na tienistom, suchom a vzdušnom mieste.

**Chemické zloženie.** Vňať saturejky obsahuje éterický olej (0,5-2,1 %), ktorý je bohatý na fenoly (najmä kar-

vakrol 35—40 %, tymol, terpény, p-cymol), triesloviny a slizovité látky.

**Účinnok a použitie.** Droga utišuje bolesti, účinkuje vetropudne a astrin-gentne pri akútnej a chronickej gastritíde, kolitíde s hnačkou, enteritíde, ťažkostiach pri trávení spojených s vracaním. Droga stimuluje žalúdočnú a črevnú činnosť. Okrem toho má aj potopudný, diuretický, hlístopudný a baktericídny účinok a predpisuje sa v niektorých prípadoch pri srdcových ochoreniach, hypertónii, obličkových, žlčníkových a pečeneových ochoreniach, letných hnačkách alebo hlístoch.

V ľudovom liečiteľstve sa odporúča aj pri závratoch a bolení hlavy, búšení srdca, nervových ťažkostiach, chrípke, kašli, na zlepšenie chuti do jedla a iné.

Fytoterapia používa saturejku vo forme záparu. Dve polievkové lyžice jemne rozdrvenej saturejky zalejeme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 15—20 minút. Precedený zápar užívame trikrát denne 100—120 ml pred jedlom, na obed a večer. Ako preventívny prostriedok sa saturejka používa vo forme čaju (dve čajové lyžičky drogy zalejeme 200 ml vriacej vody). Denne môžeme užiť 2—3 dávky čaju počas 2—3 mesiacov.



## 77. Skorocel kopijovitý — *Plantago lanceolata* L.

### Skorocel väčší — *Plantago major* L.

Skorocelovité — *Plantaginaceae*



Skorocel väčší je malá, trváca bylina s bezlistou stonkou (stvolom) vysokou 0,30 m. Listy tvoria prízemnú ružicu, sú široko vajcovité, celistvookrajové, so slabou chlpatou čepeľou prudko prechádzajúcou do dlhej stopky so silno vyčnievajúcou žilnatinou (rovnobežná žilnatina s 3 až 7 žilkami). Stvoly sú ryhované, dlhé, na vrchole nesú klas kvetov zložený z drobných bielych kvietkov. Kalich aj koruna sú štvorpočetné, tyčinky sú štyri. Plod je dvojpuzdrová tobolka s jedným semenom v každom puzdre (skorocel kopijovitý) a so 4–8 semenami pri skoroceli väčšom. Semená sú čierneho. Obidva druhy kvitnú od mája do septembra.

Skorocely rastú na trávnych miestach, lúkach, pasienkoch, na okrajoch ciest, v kľoviskách, na medziach. Znášajú aj mierne zasolené pôdy. Vyskytujú sa do výšky 1800 m nad morom.

**Droga.** List skorocela kopijovitého a skorocela väčšieho — *Foliūm plantagi-*

*nis lanceolatae et Foliūm plantaginis majoris.*

Listy skorocela zbierame v období od mája do septembra. Listy netrháme, ale odrezávame, pričom treba dávať pozor, aby sa nestláčali. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušené listy sú zelené, slabé horké, nevoňajú, nezapáchajú a majú charakteristickú žilnatinu. Uskladňujú sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Môžu mať vlhkosť do 12%.

**Chemické zloženie.** Listy obidvoch druhov obsahujú slizovité látky a horčiny, vitamíny C a K, kyselinu citrónovú, triesloviny, karotén, invertín a emulzín (enzýmy), glykozid aukubín (runantín). Listy a semená skorocelu kopijovitého obsahujú i kyselinu kremičitú.

**Účinnok a použitie.** Obidva druhy skorocelu účinkujú mucilagínózne (hlienotvorne), protizápalovo, protibakteriálne, šekrétolyticky, uľahčujú odkašliavanie a zastavujú krvácanie. Pretože skorocel kopijovitý obsahuje kyselinu kremičitú, blahodárne účinkuje pri ochoreniach spojovacích tkanív — vnútorné krvácanie a vnútorné rany. Horčiny obsiahnuté v obidvoch druhoch zvyšujú chuť do jedla a žalúdočné vylučovanie a v menšej miere stimulujú tvorbu krviniek. Obsah kyseliny kremičitej priaznivo pôsobí pri ľahších formách pľúcnej tuberkulózy.

Pri týchto rôznorodých účinkoch sa droga skorocela používa pri žalúdočno-črevnom katar, meteorizme, črevných kolikách, pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch, pri chronických zápa-

loch dýchacích ciest (bronchitický katar a čierny kašeľ), astme, bolestiach pečene a pri žltacke. Odvar z listov a posekané čerstvé listy vo forme obkladov účinkujú zmäkčujúco a utišujú bolesti pri povrchových vredoch, opuchlinách z udrenín a po uštipnutí hmyzom.

Droga je v ľudovom liečiteľstve veľmi cenná. Odporúča sa pri zápaloch močového mechúra, rozšírených cievach, hubových ochoreniach, častom močení, pri dyzentérii, zápaloch ďasien, na obklady pri zápaloch očí, opuchlinách a iných.

Sirup zo skorocelu je veľmi dobrý prípravok proti kašľu u detí. Pripravuje sa zo šťavy z čerstvých listov, ktorá sa zmieša s rovnakým množstvom medu a varí sa dvadsať minút (v dobre uzavretej nádobe sa sirup môže uskladňovať dlhší čas).

Odvar pripravujeme z dvoch polievkových lyžíc drogy a 400 ml vriacej vody. Varíme 10 minút, potom precedíme a osladíme medom. Užívame trikrát denne 50–120 ml, podľa veku, 30 minút pred jedlom.

## 78. Sladovka hladkoplodá (sladké drevko) - *Glycyrrhiza glabra* L.

Bôbovité — *Fabaceae*



šiestimi hnedými, hladkými semenami. Koreň je zvnútra žltý, zvonka sivohnedý a dosahuje dĺžku 2 m. Sladovka kvitne v júli až auguste.

Rastlina pochádza z južnej Európy, kde sa aj dnes nachádza v divých formách. U nás sa pestuje zriedkavejšie v teplejších oblastiach. Pestuje sa najmä v južnom Francúzsku, Španielsku, ZSSR, Číne, Taliansku a inde.

**Droga.** Koreň sladovky hladkoplodej — *Radix liquiritiae.*

Korene vykopávame v rozličných obdobiach roka podľa klimatických podmienok a pôdy v danej oblasti. Vykopávame hrubšie korene, ktoré triedime, potom opatrne ručne očistíme od kôry (možno aj mechanizované na špeciálnom stroji) a vysušime ich. Ošúpané korene majú svetložltý povrch, na ktorom vidieť zvyšky korku, sú valcovité a rozlične dlhé a hrubé (od 5 do 50 mm). Zvnútra sú citrónovožlté, lom je vláknitý a lúčovitý. Sú veľmi sladké a dráždia hrdlo. Korene sa môžu používať nareza-

Sladovka je trváca bylina s rozkonárenou stonkou vysokou až 1 m. Listy sú nepárno perovito zložené s piatimi až ôsmimi jarmami podlhovastých, vajcovitých, na rube lepkavých listov so žliazkatými chlpkami. Kvety sa nachádzajú v pazuchách horných listov, sú usporiadané do strapcov a ružovofialové. Plod je kožovitý hnedý struk s tromi až

né na pravidelné kúsky (Rad. liquiritiae concissa) alebo pomleté na prach (Rad. liquiritiae pulvis).

**Chemické zloženie.** Základná zložka sladovky je saponín glycyrizín (6–12%), ktorý spôsobuje aj sladkú chuť drogy. Glycyrizín je okolo päťdesiatkrát sladší ako cukor. Je to v podstate vápenato-draselná so! kyseliny glycyrizínovej. Glycyrizín patrí medzi saponíny — jeho vodné roztoky sa silno penia, no nemá hemolytickú aktivnosť. V zložení sladovky je ešte sacharóza (okolo 5 %), glukóza (3 %), glykozid likvirítín, ktorý sa pri hydrolyze rozpadá na izoflavón likvirítigenín (spôsobuje citrónovožltú farbu drogy), hórčiny, živice, škrob (okolo 20 %) a iné.

**Účinnok a použitie.** Glycyrizín obsiahnutý v droge pôsobí sekretolyticky a odkašliavajúco pri zápaloch dýchacích ciest (je súčasťou Mixtura solvens). Vo forme prípravku Succus liquiritiae, ktorý je v podstate vodný výťažok z drogy vysušený do sucha, sa hojne používa ako odkašliavací prostriedok pri prechlad-

nutiach horných dýchacích ciest. Je zistené, že tento prípravok reguluje vodno-soľnú výmenu. Koreň má aj močopudný a prečisťujúci účinok a patrí do zloženia prečisťujúcej zmesi Pulvis liquiritiae compositus. Sladovka účinkuje tiež protizápalovo a spazmolyticky (spazmolytický efekt je pravdepodobne spôsobený izoflavónovým glykozidom hkviritínom) a používa sa s dobrými výsledkami pri liečení žalúdočných vredov. Zistený je tiež jeho antialergický účinok pri ekzémoch, horúčke, zápaloch pokožky a očí, pri otravách hubami, potravinami a pri mnohých iných intoxikáciách.

Droga sa predpisuje vo forme odvaru. Jednu polievkovú lyžicu nadrobno porezaných koreňov zalejeme 500 ml vriacej vody, varíme 5–10 minút a necháme vylúhovať 30 minút. Precedený odvar užívame trikrát denne 80–160 ml pred jedlom. Liečenie uskutočňujeme pod lekárskou kontrolou! Musíme dávať pozor, aby nenastalo blokovanie kvapalín v organizme.

## 79. Srdcovník obyčajný — *Leonurus cardiaca* L.

Hluchavkovité — *Lamiaceae*

Srdcovník obyčajný je trváca bylina, vysoká 0,50–1,20 m, s rovnou, štvorhrannou, pozdĺžne ryhovanou, dutou a chlpatou stonkou. Listy sú na dlhých stopkách, holé alebo pokryté chlpkami, pričom dolné listy sú päťdielne, vajcovité, horné sú oválne kopijovité, s tromi končistými dielmi. Na líčnej strane sú tmavozelené, na rube svetlozelené. Kvety sú rozložené v praslenoch v pazuchách horných listov. Kalich je lievikovitý s piatimi tvrdými, von vyhnutými zúbka-

mi. Koruna je svetločervená, rúrkovitá. Plod je suchý, rozpadáva sa na štyri trojstenné tvrdky. Kvitne od júna do septembra.

Srdcovník rastie vo výškach do 500 m nad morom na suchých stanovištiach, pri potokoch, cestách, na rumoviskách, suchých pasienkoch a lúkach.

**Droga.** Vňať srdcovníka obyčajného — *Herba leonuri cardiaceae*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (jún–júl). Suší sa v tieni



alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušená vňať je zelená, nevoní a je slabohorká. Balí sa do balíkov alebo vriec. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Droga môže mať vlhkosť 13 %.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje hórčinu leonurín, stopy éterického oleja, triesloviny (5–8 %), živice, cholínu, flavonoidy, glykozidy, organické kyseliny a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej majú antikonvulzívny (protikŕčový) a upokojujúci účinok na centrálnu nervovú sústavu, preto sa používa

pri neurózach. Droga má tiež tyreostatický účinok, preto je dobrým liečebným prostriedkom pri klimakteriových ťažkostiach a pri ľahkej forme tyreotoxikózy. Po použití drogy sa spomaľuje srdcový rytmus, zväčšuje sa sila srdcových sťahov a znižuje sa krvný tlak, preto ňou dosahujeme dobrý účinok pri hypertónii, srdcovo-cievnej neuróze, kardioskleróze, myokardiopatii, stenokardii, srdcových vadách a srdcovej angíne. Okrem toho sa používa pri oneskorenej a bolestivej menštruácii, pri anémii i ako diuretický prostriedok. Je dokázané, že rastlina nie je jedovatá.

Ludovo sa používa pri neplodnosti, malárii, prepracovanosti, bolesti hlavy, ako posilňujúci prostriedok pri tuberkulóze, proti kašlu, vo forme obkladov pri popáleninách a ranách a ako potenie podporujúci prostriedok a iné.

Droga sa používa vo forme záparu. Dve polievkové lyžice drogy zalejeme 500 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 2 hodiny. Z precedeného záparu užívame 100 ml štyrikrát denne. Droga sa môže použiť aj vo forme prášku, a to 2–4 g denne.

Poznámka. Srdcovník obyčajný je zaradený v liekopisoch ZSSR, NDR a NSR.

## 80. Stavikrv vtáčí — *Polygonum aviculare* L.

Stavikrvovité — *Polygonaceae*

Stavikrv vtáčí je jednoročná bylina s rozkonárenou, článkovanou, hranatou a plazivou stonkou, dlhou do 0,50 m. Listy sú podlhovasté alebo čiarkovité, sediace alebo s krátkou stopkou, striedavé. Kvety sú ružové, zložené po dvoch až troch v pazuchách listov. Koruna je

päťlupienková s piatimi tyčinkami, na báze zelenkavá. Plod je matná čierna nažka.

Stavikrv rastie na suchých i vlhkých pôdach, najčastejšie však na ušliapaných miestach, napríklad na dvoroch, na málo používaných cestách a pod. Vyskytuje sa



však aj ako burina na poliach, medziach, popri plotoch a pod.

**Droga.** Vňať stavikrva vtáčieho — *Herba polygoni avicularis*.

Nadzemnú časť stavikrva zbierame v čase kvitnutia (júl—október). Suší sa v tieni, alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušená droga je zelená, slabso trpká, nevonia a nezapáchá. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste. Môže mať vlhkosť najviac 12 %.

**Chemické zloženie.** Vňať stavikrva vtáčieho obsahuje 1,2 % vo vode nerozpustných silikátov, okolo 0,3 % vo vode rozpustných silikátov, 3,4—4 % trieslovín, živice, vosk, slizovité látky, flavónové glykozidy, z ktorých je najdô-

ležitejší avikularín, kyselinu galovú, sacharidy, kyselinu chlorogénovú, kyselinu kumarovú, karotén, glukózu, malé množstvo saponínov a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej zastavujú krvácanie. Používajú sa pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch a v pôrodnicko-gynekologickej praxi po pôrode (tonizujú maternicové svalstvo), pri maternicovom krvácaní, po potrate, krvácaní pri tuberkulóze a silnej menštruácii. Rozdrvená čerstvá rastlina lieči zle sa hojace rany.

Flavóny obsiahnuté v droge účinkujú adstringentne pri hnačke a močopudne pri obličkových a žlčkových kameňoch a piesku. Droga zvyšuje krvný tlak a objem pľúc, zväčšuje amplitúdu dýchacích pohybov a účinkuje blahodarne pri chronických bronchitídach a tuberkulóze v kombinácii s inými ochoreniami. Má aj protizápalové účinky pri dne a zápalových ochoreniach kĺbov.

V ľudovom liečiteľstve sa odporúča aj pri malárii, bielom výtoku u žien a iné, no používa sa najmä ako močopudný prostriedok a na zastavenie krvácania.

Droga sa používa vo forme odvaru. Dve polievkové lyžice rozdrvenej drogy zalejeme 500 ml vriacej vody. Varíme 3 minúty a necháme vylúhovať 30 minút. Precedený odvar užívame trikrát denne 150 ml pred jedlom. Odvar môžeme použiť aj na vonkajšie použitie.

## 81. Šalvia lekárska — *Salvia officinalis* Y.

Hluchavkovité — *Lamiaceae*

Šalvia je trváci poloker s rozkonárenými, na báze zdrevnatenými a v hornej časti bylinnými, štvorhrannými a chlpatými stonkami. Dosahuje výšku do 1 m.

Listy sú protistojné, podlhovasté alebo kopijovité, na báze zúžené, tupo zúbkaté s dvoma malými prflistkami a so sieťovkou žilnatinou. Mladšie listy sú



sivo plstnaté, staršie sú zelené. Kvety sú veľké, modrofialové s 30 mm korunou, 6—12 kvetov sa nachádza na vrchu stonky. Kalich je rúrkovito zvonkovitý, dvojpyskový s končistými zubmi. Horný pysk koruny je skoro rovný, dolný je trojdielny. Tyčinky sú 2 a majú silno zahnuté nitky. Plod tvoria 4 tvrdky, ktoré sa pri dozrievaní rozpadávajú. Celá rastlina špecificky príjemne vonia.

Šalvia je juhoeurópska rastlina pestovaná v záhradkách a divejúc.

**Droga.** List šalvie — *Foliūm salviae*.

Listy zbierame v čase, keď sa rozvíjajú kvetné púčiky. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Keď sa listy používajú na získavanie éterického oleja, zbierame ich v čase plného kvitnutia (jún—júl). Najvyššie množstvo silice obsahujú dvoj až šesťročné rastliny. Droga je bledozelená, príjemne vonia a je štiplavohorká. Balí sa do vriec a balíkov. Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Listy obsahujú éterický olej (1—2,5 %), saponíny, triesloviny — katechín (3—8%) glykozidy, hórčiny, živičnaté látky (5—6 %), kyselinu fumárovú, kyselinu oleanolovú a chlorogénovú, pentózy, vosky, aminokyseliny (asparagín, glutamín), vitamín C, karotén, fytoncýdy. Silica obsahuje tujón (30-50%); borneol (8-14%), cineol (15 %), gáfor, salvín a iné terpény.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej zoslabujú exkrétorické (vylučovacie) funkcie — znižujú exkréciu (vylučovanie) potných žliaz a používajú sa pri nočnom potení chorých na tuberkulózu, ako aj pri potení spôsobenom vegetatívnymi poruchami a klimakterióm. Znižujú tiež laktáciu dojčiacich matiek. Pôsobia protizápalovo pri akútnych a chronických ochoreniach tráviaceho traktu (kolitída, gastritída, vredy, meteorizmus, hnačka), žlčových ciest a pečene, pri obličkových a močových kameňoch. Šalvia lekárska sa používa ako kloktadlo pri angíne a zápaloch ústnej dutiny, pri bronchitíde vo forme inhalácií éterického oleja zo šťavy šalvie lekárskej, pri vykašliavaní krvi u chorých na tuberkulózu, pri hemoroidoch, dlhotrvajúcej menštruácii a vo forme obkladov pri zle sa hojacich ranách a ekzémoch.

Droga sa používa vo forme záparu. Jednu až dve polievkové lyžice nadrobno posekanej šalvie lekárskej zalejeme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 20 minút. Zapar precedíme a užívame trikrát denne 120 ml pred jedlom. Kloktáme tým istým záparom 2—3 minúty každé 3 hodiny.

## 82. Vachta trojlistá — *Menyanthes trifoliata* L.

Vachtovité — *Menyanthaceae*

Vachta trojlistá je trváca močiarna bylina s plazivým podzemkom. Zo zdvihnutého vrcholu podzemku sa rozvíja do 0,30 m vysoký stvol, na vrchole ktorého sa nachádzajú kvety tvoriace súkvetia. Listy vyrastajú priamo z podzemku, majú dlhé stopky a pošvu na začiatku. Čepel je trojpočetná s obrátene vajcovitými, celistvookrajovými lístkami. Kalich je päťpočetný, do polovice zrastený. Koruna je päťpočetná, biela alebo ružová, lievikovitá, husto ochlpená, má päť tyčínok. Plod je oválna, pukajúca tobolka. Kvitne začiatkom leta (máj, jún, prípadne júl).

Nachádza sa na mokrých stanovištiach s kyslou pôdnou reakciou, v močiaroch, na rašelinových kyslých lúkach, v priekopách a na mokrých pasienkoch do výšky 1000 m nad morom.

**Droga.** List vachty — *Folium trifolii fibrini*.

Vachta má na prírodných lokalitách status ohrozených až veľmi ohrozených druhov. Jej podzemné časti, ktoré sú chránené, sa pri nešetrnom zbere poškodzujú. Listy vachty možno zbierať len v odôvodnených prípadoch v súčinnosti s orgánmi štátnej ochrany prírody na vymedzených lokalitách.

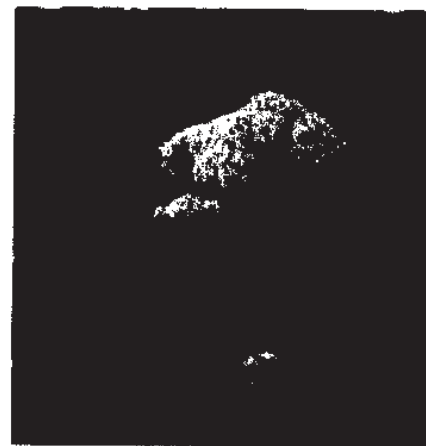
**Chemické zloženie.** Listy vachty trojlistej obsahujú éterický olej a horčičnú glykozidického charakteru. Hlavný glykozid je menyantín. Pri hydrolyze sa rozpadá na glukózu a menyantol, ktorý príjemne vonia, je horký, ale čerstvé listy ho neobsahujú. Vytvára sa v procese sušenia. Čerstvé listy obsahujú kryštalický glykozid meliatín, ktorý je identický s glykozidom loganínom, flavonoidy, triesloviny, vosky a iné.

**Účinok a použitie.** Droga stimuluje hemopoézu (krvotvorbu), zlepšuje chuť do jedla, pôsobí vetropudne, podporuje žalúdočné a žľobové vylučovanie, uľahčuje trávenie, preto sa odporúča pri žalúdočnej achýlii (nedostatok šťavy), gastritíde, meteorizme, ochoreniach pečene a žľobových ciest spôsobených zmenšeným vylučovaním žalúdočnej šťavy a dyskinéze žľobových ciest a žľobníka. Znižuje teplotu pri horúčke a malárii.

Drogu používame vo forme studeného výluhu. Dve čajové lyžičky listov vachty trojlistej zalejeme 400 ml studenej vody a necháme vylúhovať 8 hodín. Užívame trikrát denne 120 ml 10 minút pred jedlom.

## 83. Valeriána lekárska — *Valeriana officinalis* L.

Valeriánovité — *Valerianaceae*



Valeriána je trváca bylina s rovnou, jednoduchou, pozdĺžne ryhovanou stonkou, vysokou do 1—1,5 m. Listy sú nepárno perovito strihané, dolné so stopkou, horné sediace. Kvety sú drobné, biele alebo bledoružové, tvoria štítovitú metlinu. Plod je malá, vajcovitá nažka s krídielkom. Podzemok je vertikálny, krátky a hrubý, zvnútra dutý, vyrastajú z neho početné korene. Kvitne od mája do septembra.

Valeriána je mierne vlhkomilná a znáša aj vápenaté pôdy. Žije v kroviskách, na stepných a lesných svahoch, na vlhkých lúkach, pri potokoch a vo vlhkých lesoch do 2 300 m nad morom.

**Droga.** Koreň a podzemok valeriány — *Radix valerianae*. V SSR je druh evidovaný medzi vzácnejšími taxónmi, ktoré si vyžadujú ochranársku pozornosť. Zbierať možno iba po dohode s orgánmi štátnej ochrany prírody na vymedzených lokalitách.

Podzemky spolu s koreňmi vyberáme

v auguste až októbri, keď nadzemná časť začína vädnúť. Vykopané podzemky očistíme od vňate a od pôdy, potom ich ukladáme do košov a umývame niekoľkonásobným ponorením do studenej vody. Potom korene „češeme“ špeciálnym kovovým hrebeňom. Týmto spôsobom sa z drogy odstraňuje koreňové vlásie. Potom korene a podzemky pozdĺžne narežeme a sušíme na otvorenom vzdušnom mieste alebo v sušiarňi pri teplote do 35 °C. Vysušené korene sú svetlozelené a sladkohorké. Charakteristický valeriánový pach vzniká pri sušení. Čerstvý podzemok nepáchne. Vysušené korene sa balia do balíkov alebo do vriec. Uskladňujú sa na suchom, tienistom a vzdušnom mieste. Droga môže mať vlhkosť do 16 %.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje éterický olej (0,1–2 %), ktorý dodáva podzemku špecifickú vôňu. Ďalej obsahuje ester alkoholu borneolu a kyselinu izovalérovú, myrtenol, kamfén, limonén, seskviterpény. Korene ešte obsahujú alkaloidy (valerín, chatínín), valepotriáty, cholín, glykozidy, kyselinu chlorogénovú, enzýmy (katalázy, oxidázy, peroxidázy, lipázy, linamarázy), sacharidy, škrob, triesloviny, živice, flavonoidy a voľnú kyselinu izovalérovú.

Dnes sa predpokladá, že droga má komplexný účinok, čo spôsobuje jej zloženie. Kvalitná droga valeriány je tá, ktorá obsahuje 0,8 % valepotriátov a 0,5 % silice. Pri dlhom uskladňovaní drogy sa znižuje obsah valepotriátov.

**Účinok a použitie.** Korene valeriány účinkujú sedatívne (ukľudňujúco) pri nespavosti (mierny uspávací efekt), nervovom napätí, nervovej a psychickej



únavy, neurózach, srdcových neurózach, neurasténiách. Valepotriáty mobilizujú pri únave nervovú sústavu. Ostatné látky valerjány regulujú činnosť svalového aparátu srdca a rozširujú koronárne cievy, pričom pôsobia hypotenzívne. Odstraňujú kŕče hladkého svalstva a blahodárne účinkujú pri žalúdočných a črevných ťažkostiach nervového pôvodu.

Droga sa vo väčšej miere používa vo forme záparu. Dve čajové lyžičky koreňov zalejeme 200 ml vriacej vody. Ne-

cháme vylúhovať 1 hodinu. Po precedení záparu užívame 150 ml dva až trikrát denne podľa potreby. Droga sa môže užívať aj vo forme prášku, a to 1 až 2 g dva až štyrikrát denne. Pri dlhotrvajúcom užívaní prípravky z valerjány spôsobujú tráviacie ťažkosti. Preto pri ich užívaní treba robiť trojdňové prestávky.

Poznámka. Podzemky a korene valerjány sa používajú v liekopisoch 24 krajín sveta.

#### 84. Veronika lekárska — *Veronica officinalis* L.

Krtičníkovité - *Scrophulariaceae*

Veronika je trváca bylina s plazivou, až do 300 mm dlhou stonkou. Listy sú elipsovité alebo obrátene vajcovité, pľkované, chlpaté a s krátkou stopkou. Kvety sú bledomodré, vytvárajú strapeč so štvorpočetným kalichom, štvorpočetnou korunou a s dvoma tyčinkami. Plod je mnohosemenná, dvojpuzdrová tobolka. Kvitne na jar až začiatkom leta (od marca do augusta).

Rastie na suchších pasienkoch a lúčkach, na medziach a úhoroch, i vo svetlejších lesoch, najmä v kyslých boroch a dubinách s vresom.

**Droga.** Vňať veroniky - *Herba veronicae (officinalis)*.

Rastlinu zbierame v čase kvitnutia. Sušíme v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 45 °C. Balíme do papierových vriec, uskladňujeme na suchom a vzdušnom mieste.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje glykozid aukubín, horčiny a trieslo-

viny, silice, saponíny, organické kyseliny, živice a iné.

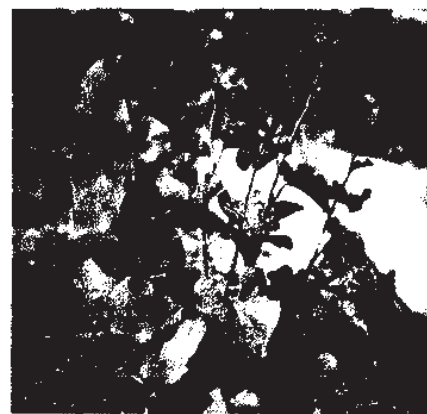
**Účinnok a použitie.** Droga uľahčuje odkašliavanie a účinkuje sekretolyticky pri chronickej bronchitíde a bronchitickej astme. Má aj diuretický (močopudný) účinnok.

V ľudovom liečiteľstve sa používa aj pri dne, obličkových kameňoch, reumatizme, zápale močového mechúra, chronických kožných ochoreniach a furunkuloch (povrchový vred). Rastlina vyluhovaná v rastlinnom oleji sa považuje za prostriedok vhodný na liečenie hnisajúcich rán a slnkom popálenej kože. Celkovo však účinnok drogy je pomerne slabý.

Droga sa používa vo forme záparu. Jednu polievkovú lyžicu nadrobno porezanej veroniky zalejeme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 30 minút. Zápar precedíme a užívame trikrát denne 120 ml pred jedlom.

#### 85. Vlkovec obyčajný — *Aristolochia clematitis* L.

Vlkovcovité — *Aristolochiaceae*



Vlkovec je trváca bylina s rovnou, nerozkonárenou, kolenkatou a plazivou stonkou. Listy sú srdcovité, striedavé, so stopkami, žltozelené, na rubovej strane s vyčnievajúcou žilnatinou a svetlejšie, na líčnej strane tmavšie. Kvety sú žlté, rozložené v skupinkách v pazuchách listov. Plod je veľká hruškovitá tobolka s množstvom semien. Kvitne v máji—júni. Rastlina charakteristicky nepríjemne páchne.

Osídľuje iba najteplejšie oblasti štátu. Rastie pri viniciach a iných krovinatých zárazoch, pri cestách na okrajoch lesov a v riedkych lesoch.

**Droga.** Vňať a koreň vlkovca — *Herba et radix aristolochiae*.

Nadzemnú časť alebo vňať vlkovca zbierame v čase kvitnutia (máj—jún). Suší sa na sňku alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Podzemky vyberáme po dozretí semien (august—september). Sušia sa na sňku alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Môžu mať 11 %

vlhkosť. Balia sa do balíkov a uskladňujú v suchých a vzdušných miestnostiach.

**Chemické zloženie.** Vňať obsahuje do 0,03 % kyseliny aristolochovej, okolo 0,4 % éterického oleja, triesloviny, klematitín (horčina), alkaloidy aristolochín a magnoflorín, vitamín C, kyselinu jablčnú, saponín, sitosterín, flavóny, antibiotiká. Korene obsahujú okolo 0,5 % kyseliny aristolochovej, ňórcínu, triesloviny, do 0,4 % éterického oleja, aristolochové žlté farbivo a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga zosilňuje fagocytárnu aktivitu a zvyšuje odolnosť organizmu proti infekčným ochoreniam. Antimikrobiálny účinnok je dobre zreteľný pri hnisavých zápaloch kože (povrchových vredoch, zle sa hojajúcich ranách, kožných ochoreniach, odreninách kože). Znižuje tonus (napätie) maternice, silu maternicových sťahov a predpisuje sa pri ťažkostiach počas menštruácie. Aristolochová kyselina zväčšuje silu srdcových sťahov, rozširuje periférne cievy a znižuje krvný tlak v prvom štádiu hypertonickeho ochorenia. Stimuluje dýchanie a dobre pôsobí pri astme. Nachádza uplatnenie i pri liečení reumatizmu a dny. Pretože vlkovec obsahuje kyselinu aristolochovú, ktorá má mutagénny účinnok, nesmie sa dlhodobo používať ani vnútorne ani zvonka!

Ľudové liečiteľstvo odporúča v malých dávkach odvar z koreňa a nadzemej časti rastliny ako diuretický prostriedok a na vyvolanie potenia pri prechladnutí a zápar pri atónii (ochabnutí) čriev.



vyžadujúcim ochranársku pozornosť. Zbierať ho možno iba po dohode s orgánmi štátnej ochrany prírody s ohľadom na to, že sa môže vyskytovať aj na druhotne vzniknutých stanovištiach.

Nadzemná časť rastliny sa zbiera začiatkom kvitnutia (jún-august). Vňať sa odrezáva nožom alebo nožnicami 0,40 m od vrcholu stonky. Suší sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 40 °C. Vysušená droga je zelená s červeným kvetom, je horká a nevonia. Uskladňuje sa na tienistom, suchom a vzdušnom mieste. Môže mať vlhkosť do 12 %.

**Chemické zloženie.** Vňať zemežľice menšej obsahuje horiänové glykozidy erythrocentaurín a erytaurín. Erythrocentaurín je identický s aglykónom genciogeninom nachádzajúcim sa v koreňoch horca žltého. V zemežľiči sa nachádza ešte živica, genciopikrín, vitamín C, živica a iné.

**Účinnok a použitie.** Horčínové glykozidy obsiahnuté v droge zvyšujú chuť do jedla, podporujú trávenie, peristalti-

ku a vylučovaciu činnosť tráviaceho ústrojenstva, pôsobia i ako posilňujúci prostriedok pri ťažkých ochoreniach, chronickej atrofickej gastritíde a niektorých formách anémie. Droga má dobrý účinok aj proti hlístom.

Ludové liečiteľstvo odporúča čaj z vňate zemežľice menšej pri bolestiach a zvýšenom obsahu kyselín žalúdka, žalúdočnom katare, zápche, meteorizme, tuberkulóze čriev, krvácaní čriev, žltacke, nepravidelnej a nedostatočnej menštruácii, výtoku, malárii, hemoroidoch, epilepsii, pri očných slabostiach, vodnatielke, bolestiach pečene, sleziny a žlčníka, cukrovke a iné. Zvonka sa používa pri kožných vyrážkach a zle sa hojajúcich ranách.

Fytoterapia predpisuje drogu vo forme záparu. Jednu polievkovú lyžicu porezanej drogy zalejeme 400 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 15 minút. Precedený zapar užijeme na trikrát pred jedlom.

## 88. Zlatobýl obyčajná - *Solidago virgaurea* L.

Astrovité — *Asteraceae*

Zlatobýl je trváca bylina s rovnou stonkou, vysokou do 1 m. V dolnej časti sú jej listy veľké, s dlhými stopkami, v hornej časti sú drobné, kopijovité, zúbkaté, s krátkou stopkou alebo sediace. Kvety sú žiarivožlté, zložené do strapcov, pričom okrajové kvety sú samičie a vnútorné obojpohlavné, rúrkovité, s piatimi tyčinkami. Súkvetia sa nachádzajú na vrchole rastliny. Plod je nažka s chcholcom.

Zlatobýľ rastie najmä v krovinách, skalnatých stranách, riedkych lesoch,

lúkách a pasienkoch. Znášajú aj kyslú pôdu. Vyskytuje sa v dvoch formách podľa nadmorskej výšky.

**Droga.** Vňať zlatobýle — *Herbasolidaginis (virgaureae)*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (jún, júl—október, podľa druhu). Suší sa v tieni alebo v sušiarňi (teplota do 40 °C). Uskladňuje sa na tienistom, vzdušnom a suchom mieste.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje saponíny (pred kvitnutím rastliny), éterický olej (v kvetoch 0,5 %, v listoch



0,75 %), norčiny, katechínové triesloviny (okolo 10-15 %), flavonoidy rutín, kvercitrín, izokvercitrín, astragalín a aglykóny kvercetin a kempferol, nepreskúmaný alkaloid, kyselinu nikotínovú, chlorogénovú, sliz, živice, vitamín C a iné.

**Účinnok a použitie.** Droga a prípravky z nej pôsobia diuretický (močopudný) a predpisujú sa pri blokovaní kvapalín v organizme. Používajú sa pri nefritíde (zápale obličiek), cystách, kameňoch a piesku v obličkách, pri akútnej

anúrii a oligúrii. Zosilňujú vylučovanie obličiek, stimulujú ich činnosť a znižujú vylučovanie albumínu. Používajú sa preventívne pri akútnej a chronickej nefritíde, pri ktorej je nežiadúca stimulácia (dráždenie) činnosti obličiek. Pre obsah flavonoidov a kyseliny nikotínovej droga účinkuje aj pri varikóznom komplexe symptómov. Okrem toho účinkuje upokojujúco na nervovú sústavu, používa sa pri hnačke, porušenej výmene kyseliny močovej, dne, reumatizme a artritíde (zápale kĺbov).

V ľudovom liečiteľstve sa droga odporúča pri ochoreniach pečene, ťažkostiach pri močení, zväčšenej prostate, silnej a dlhotrvajúcej menštruácii, pri chronických kožných ochoreniach, hnisavých ranách a vredoch (vo forme obkladov z čerstvých listov). Droga sa používa vo forme záparu alebo ako prášok v škrobových kapsuliach obsahujúcich jednu čajovú lyžičku práškovej drogy (užívame jednu kapsulu každé 3 hodiny).

Zapar pripravíme z 30 g nadrobno rozdrvenej drogy a 700 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 20 minút. Zapar precedíme a užívame 100 ml šesťkrát denne 15 minút pred a 30 minút po jedle.

## 89. Železník lekársky — *Verbena officinalis* L.

Železníkovité — *Verbenaceae*

Železník je trváca bylina s rovnou, štvorhrannou, rozkonárenou stonkou, vysokou do 1 m. Listy sú protistojné, podlhovasté, drsné, chlpaté, dolné sú veľké so stopkou, horné sú drobné, sediace. Kvety sú ružové alebo bledofialové a vytvárajú strapce. Kalich je päť-

početný, rúrkovitý, koruna je päťpočetná, zrastená, so štyrmi tyčinkami. Plod je suchý a rozpadáva sa na štyri tvrdky. Kvitne od júna do septembra.

Rastie do nadmorskej výšky asi 1 000 m, ale najmä v teplých oblastiach, na smetiskách, rumoviskách, pri bre-

hoch vôd, na úhoroch, medziach a pasienkoch.

**Droga.** Vňať a kvet železníka lekárkeho — *Herba et flos verbenae*.

Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (júl—september). §u§j sa v tieni alebo v sušiareni pri teplote do 40 °C.

**Chemické zloženie.** Droga obsahuje glykozidy verbenalín a verbenín, sliz a horčiny, triesloviny, silicu obsahujúcu citral, terpény a terpénové alkoholy s gáľrovou vôňou.

**Účinnok a použitie.** Železník je dobrý posilňujúci prostriedok pri vyčerpaní, slabosti, nervovej a psychickej únave. Predpisuje sa tiež na zvýšenie mliečnej exkrécie dojčiacich matiek, pri menštruačných anomáliách, ako diuretický prostriedok pri hromadení kvapa-

lín v organizme, pri zápaloch pečene a sleziny.

Odvar z drogy účinkuje pri prechladnutí a zápaloch ústnej dutiny (vo forme kloktadla), ako aj pri niektorých kožných ochoreniach, zle sa hojajúcich ranách, povrchových vredoch (vo forme obkladov).

Podľa ľudového liečiteľstva sa železník používa aj ako emetikum (na zvracanie), pri piesku a kameňoch v obličkách a močovom mechúri, pri vysokej teplote, malárii, bolesti hlavy a iných ochoreniach.

Odvar pripravujeme z dvoch polievkových lyžíc narezanej vňate a 500 ml vriacej vody. Varíme 5 minút a po vychladnutí precedíme. Podávame štyrikrát denne 100 ml odvaru pred jedlom.

## Liečivé rastliny a ochrana prírody

Volne rastúce rastliny v našej prírode vrátane liečivých predstavujú vo svojej genetickej podstate vyčerpateľné a neobnoviteľné prírodné zdroje. Ich zachovanie na našom území a racionálne využívanie je preto vo vlastnom záujme našej spoločnosti. V nich je obsiahnutý fond genetických informácií, ktoré vznikli v organizmoch v priebehu ich dlhodobého evolučného vývoja a podmieňujú vlastnosti rastlín využiteľné pre ľudskú spoločnosť s charakterom bežnej alebo potencionálnej ekonomickej hodnoty.

Zabezpečenie ochrany voľne rastúcich rastlín v prírode vychádza zo zákonov o štátnej ochrane prírody (na území SSR zo zákona SNR č. 1/1955 Zb. a v ČSR zo zákona č. 40/1956 Zb.) a z nich odvodených vyhlášok. Tieto zákony slúžia na ochranu prírodných hodnôt našej vlasti pred ich mnohstranným ohrožovaním hospodárstvom a inou činnosťou človeka. Jedným z faktorov ohrozenosti je tiež zber rastlín pre liečivé vlastnosti. Citované zákony rozlišujú dva spôsoby ochrany: územný a druhový.

1. Pri územnej ochrane sú možnosti zberu vyjadrené ochrannými podmienkami jednotlivých kategórií chránených území a výtvorov, ktoré zber v nich vylučujú alebo usmerňujú. Pre vstupnú orientáciu chránených území možno využiť prehľadnú mapu *Chránená území prírody ČSSR 1: 750 000, druhé vyda-*

nie z roku 1982, ktorú však treba doplniť najnovšími informáciami získanými na príslušných regionálnych alebo centrálnych pracoviskách štátnej ochrany prírody. V časopisoch *Chránené územia Slovenska* zv. 5/1985 sa možno oboznámiť s adresami orgánov a organizácií štátnej ochrany prírody v SSR zo stavu v roku 1984 a v nasledovnom zv. č. 6/1986 so zoznamom chránených území, chránených prírodných výtvorov a chránených prírodných pamiatok v SSR k 1. 1. 1986.

2. V druhovej ochrane ide o populácie vybraných voľne rastúcich druhov na celom území ČSSR. Vychádza z obidvoch uvedených zákonov a zabezpečujú ju vyhlášky PŠK č. 211/1958 Ú. v. v SSR a vyhláška MŠK č. 54/1958 Ú. 1. v ČSR. Ich základné ustanovenia sú zhodné a obidve rozlišujú druhy úplne chránené (všetky časti rastliny vo všetkých stupňoch vývinu) a čiastočne chránené (podzemné časti rastlín vo všetkých stupňoch vývinu).

V súčasnosti sa pripravujú novelizácie týchto vyhlášok s podstatným rozšírením počtu druhov na základe vypracovaných **červených zoznamov ohrozených druhov** v ČSR a SSR. Zákazy zberu a potreby ochrany chránených a ohrozených druhov sú poznamenané pri jednotlivých druhoch v špeciálnej časti knihy.

Na zvýraznenie spoločenskej potreby ochrany prírody a na dosiahnutie zmeny



v hodnotových postojoch obyvateľstva k chráneným objektom v prírode slúžia aj represívne opatrenia. V druhovej ochrane rastlín ide špeciálne o Sadzobníky na určovanie výšky škody spôsobenej

nej na chránených druhoch rastlín, podľa ktorých sa sadzby pohybujú v rozpätí 30—2 700 Kčs za zničenie alebo svojvoľné odňatie jedinca z prírodného prostredia.

## Liečenie čajmi z drogových zmesí

Používanie liečivých čajov je spojené s vhodným výberom zmesi drog vhodnej podľa druhu ochorenia a so správnym zostavením receptu. Dobre zostavený recept, kompletná príprava a použitie výťažkov, ako i prísne dodržiavanie určeného liečebného režimu môžu maximálne zlepšiť alebo úplne vyliečiť chorobný stav pacienta. Liečebný proces prebieha harmonicky, keď sa spolu s rastlinným liečením používajú aj iné prírodné metódy, ako diéta (ovocné a zeleninové šťavy), liečenie slnkom, vodou, fyzioterapia, rehabilitácia, akupunktúra, liečenie hudbou, kvetmi či vzduchom, ako aj psychoterapia a turistika. Je známe, že pri všetkých ochoreniach nie je chorý iba daný orgán, ale celý organizmus. Rastlinným liečením dosahujeme výsledky vtedy, keď ho vykonávame zmesou drog, ktorá má vplyv na celý organizmus a súčasne priaznivo účinkuje na liečenie určitého chorobného stavu. Predpisovanie receptu vyžaduje hlbšie poznanie chemického zloženia a farmakodynamického účinku komplexu látok, ktoré obsahujú liečivé rastliny. Recepty sa majú zostavovať z nevelkého počtu drog. Kombinovanie väčšieho počtu drog s rovnakým účinkom nie je potrebné, no pri niektorých ochoreniach racionálne miešanie viacerých drog je efektívne a dáva dobré výsledky. Takéto racionálne zloženia sú dokonca zaradené do liekopisov niektorých krajín. Z drogy sa väčšinou pripravujú vodné výťažky studenou alebo teplou cestou a používajú sa vo forme studeného výťažku, záparu alebo odvaru. Použité drogy musia zodpovedať určitým normám. Ide najmä o farbu, vôňu, prípustné prímеси a vlhkosť, ako aj kvalitatívny a kvantitatívny obsah liečivých zložiek. Pri zostavovaní receptov zaraďujeme drogy do nasledovných skupín:

1. Základné drogy — majú základný liečebný účinok.
2. Drogy s iným účinkom, ktorými sa zosilňuje alebo zlepšuje účinok základnej drogy.
3. Drogy, ktorými sa zlepšuje chuť a vôňa výťažkov.

Ich účinok musí byť v súlade s účinkom základnej drogy. Na tento účel sa používajú predovšetkým rastliny, ktoré obsahujú éterické oleje. V recepte na prípravu rastlinného čaju sa označuje spôsob prípravy výťažku, spôsob a čas užívania, ako aj iné konkrétne údaje [latinské označenie *D. S.* — znamená dávka, označenie *aa* (latinsky *anapartes*) znamená — rovnakým dielom]. Dôležité je dávkovanie a spôsob odmeriavania rozličných rastlinných orgánov (listy, vňať, korene, semená a iné). Podľa chemického zloženia drogy sa pripravuje studený výťažok, zapar alebo odvar. Zapar sa pripravuje z drog obsahujúcich éterické oleje, ktoré sa ľahko rozkladajú pri dlhšom tepelnom spracovaní. Účinné látky nepodliehajúce vyššej teplote, ktoré sú obsiahnuté v koreňoch, kôre, či listoch, získavame varením drogy (odvarom) 5 až 15 i viac minút. V recepte sa označuje aj čas potrebný na vylúhovanie drogy (1, 5, 10, 15, 30, 60 i viac minút). Niekedy pri zložitom

a rôznorodom zložení drogovej zmesi z niektorých pripravujeme zapar, z iných odvar. V takomto prípade sú drogy zabalené v samostatných vrecúškach. Najskôr pripravujeme odvar a po odložení odvaru z tepelného zdroja sa do neho pridá droga určená na zapar. Nádoba sa zakryje a po 15 až 20 minútach sa výťažok precedí. Týmto spôsobom sa aktívne látky hodnotnejšie vylúhujú. Výťažky z liečivých rastlín sa pripravujú v sklenených alebo smaltovaných nádobách. Kovové nádoby sú nevhodné, pretože v nich vznikajú nepriaznivé zmeny aktívnych látok. Studený výťažok sa pripravuje z drog obsahujúcich sliz, škrob alebo éterické oleje. Dokonalé vyluhovanie dosiahneme za 8, 10 až 12 hodín. V recepte sú údaje aj o spôsobe užívania výťažku (1—3—6-krát denne), o množstve výťažku na jedno použitie (50—100—150 g), ako aj o čase, kedy treba výťažok užívať (pred alebo po jedle). Resorpcia liečivých zložiek je dokonalejšia a rýchlejšia, keď sa výťažok užije pred jedlom, no kyselinotvornosť žalúdka je vtedy vysoká a môže chemicky zmeniť niektorú liečivú látku. Je dokázané, že iba ráno pri vstávaní je obsah kyselín v žalúdku najmenší, preto iba vtedy je resorpcia takmer úplná. Účinok kyslého prostredia žalúdka sa do určitej miery kompenzuje len vtedy, keď sa časť dávky užije pred jedlom a druhá časť po jedle. Pri dlhotrvajúcim liečení sa môžu objaviť ťažkosti, ktoré sú zapríčinené dráždiacim účinkom drogy na sliznicu žalúdka alebo dráždením iných orgánov, prípadne ukladaním niektorých aktívnych látok v organizme. V takomto prípade sa liečenie rytmicky prerušuje. Výťažky sa ľahko pripravujú v domácich podmienkach, preto sú používaná liečebná forma. V domácnosti by sa nemali pripravovať výťažky z drog obsahujúcich silno účinné alebo jedovaté látky. Keď stav chorého vyžaduje takéto liečenie, potom ho treba vykonávať pod lekárskou kontrolou! Pri rastlinnom liečení sa drogy používajú v najrozličnejších formách.

### Čaje vo filtrových vrecúškach

Sú jednou zo súčasných foriem využitia rastlinného liečenia. Vo filtrových obaloch sú štandardné rastliny vhodne narezané a presne dávkované (hmotnostne). Zaparsa z nich pripravuje ľahšie a liečebné zložky sa správnejšie a lepšie uvoľňujú. Chuť všetkých výťažkov sa môže upraviť cukrom, medom, ovocným sirupom a pod. (okrem ochorení, pri ktorých je použitie cukru škodlivé).

### Rastlinné šťavy

Je dokázané, že najvhodnejšou liečebnou formou fytotherapie sú šťavy získané lisovaním čerstvých rastlín. Šťavy obsahujú komplex liečivých látok syntetizovaných v rastline v najväčšom množstve a v najprirodzenejšej forme, preto by mali byť uprednostnené pred inými formami fytotherapie. Takto získané látky organizmus využije najhodnotnejšie. Šťavy sa používajú čerstvé aj konzervované.

### Prášky

V správne vysušených rastlinách sa účinné látky dostatočne uchovávajú. Dobře vysušená droga sa môže zomlieť na prášok, ktorý sa užíva s vodou, mliekom, sirupom a pod. Prášok sa môže uložiť do škrobových kapsúl alebo sa môže tabletizovať v priemyselných podmienkach, čo je veľmi vhodné pri drogách obsahujúcich silno účinné látky. Týmto spôsobom sa dajú drogy presnejšie dávkovať. Z práškových drog sa môžu pripraviť aj masti.

### Tinktúry

Tinktúry sú liehovodné alebo liehovoéterické výťažky. Pripravujú sa v pomere: 1 diel drogy a 5 dielov vyluhovadla (40–70% lieh a pod.). Drogy sa vylúhujú v zatvorenej nádobe, chránenej pred priamym slnečným svetlom. Vyluhovanie trvá 10 dní a nádobu treba často pretrepať. Tinktúry z drog obsahujúcich silno pôsobiace látky sa pripravujú v pomere: 1 diel drogy a 10 dielov vyluhovadla.

### Extrakty

Extrakty sú zahustené výťažky z drog získané rozličnými technológiami, pri ktorých sa aktívne látky úplne vylúhujú. Extrakty bývajú tekuté, husté a suché. Sú vhodnou formou na dávkovanie.

### Disperzie

Keď sa vodné alebo liehové výťažky centrifugicky rozprašujú, získavajú sa disperzie. Sú najdokonalejšou formou suchého extraktu s výhodou presného dávkovania a dobrého uskladňovania. Sú modernou lekárnickou formou, ktorá má budúcnosť vo fytotherapii.

### Obklady z rastlín

Pripravujú sa z pomletých drog alebo čerstvých rastlinných častí (rumanček, kapusta čierna, ľanové semeno a iné), ktoré sa miešajú s horúcou vodou až do získania kašovitej hmoty, ktorá sa naniesie na gázu a prikladá sa na choré miesto. Pripravu obkladu z jednotlivých drog robíme podľa samostatnej metodiky.

## Dávkovanie drog

Drogy sa dávkujú individuálne podľa stavu chorého organizmu a podľa zložitosti ich chemického zloženia. Dávkovanie drog so štandardným obsahom sa dá robiť pomerne presne. Strednou dávkou pri použití šťavy z čerstvých rastlín je jedna čajová až jedna polievková lyžica šťavy niekoľkokrát denne. Zeleninové a ovocné šťavy používame 200–300 i viac ml denne. Jednorazová dávka nadrobno porezaných drog, ktoré neobsahujú silno pôsobiace látky, je priemerne jedna polievková lyžica (pre listy a kvety je dávka 3–5 gramov a pre korene a kôry 6–8 gramov). Denná dávka drog, ktoré neobsahujú silne pôsobiace látky, sa môže zvýšiť do desaťnásobku jednorazovej dávky. Toto pravidlo neplatí pre drogy obsahujúce horčinu (koreň horca, palina a iné). Aj keď drogy neobsahujú šímne pôsobiace látky, nesmú sa predávkovať. Približná schéma určovania jednorazovej dávky drogy podľa veku chorého:

pre chorých od 25 do 60 rokov	1 dávka,
pre chorých od 14 do 25 rokov	2/3 dávky,
pre chorých od 7 do 14 rokov	1/2 dávky,
pre chorých od 4 do 7 rokov	1/3 dávky,
pre chorých od 3 do 4 rokov	1/6-1/4 dávky,
pre chorých nad 2 roky	1/8-1/10 dávky,
pre chorých nad 1 rok	1/12 dávky.

## Rastlinné liečenie pri ochoreniach žalúdka a čriev

### Gastritída

Gastritída je zápalová reakcia žalúdka, ktorá vzniká ako výsledok jednorazového alebo viacrazového mechanického, tepelného, chemického, alergického, infekčného a iného pôsobenia. Gastritída prebieha akútne alebo chronicky. Ochorenie má rýchly priebeh. Podľa dĺžky pôsobenia pôvodcu je sliznica žalúdka poškodená do určitého stupňa. Pri akútnej gastritíde sa ochorenie vyznačuje nasledujúcimi príznakmi: koliky v oblasti žalúdka, nevoľnosť, sucho v ústach, niekedy zvracanie, zvýšená teplota a iné (pri erozívnej gastritíde aj čierne výkaly spôsobené krvácaním). Pri akútnej gastritíde je rastlinné liečenie symptomatické. Zlepšenie nastáva o niekoľko dní. Kvet rumančeka (*Flos chamomillae*) má protizápalový účinok na sliznicu. List mäty piepornej (*Fol. menthae piperitae*) má anestetický, spazmolytický a vetropudný účinok. Súčasne stimuluje činnosť žľzníka a pečene a reguluje enzymatické procesy. List medovky (*Fol. melissae*) sa používa pri gastritíde spojené s neurózou. Účinkuje spazmolytický, upokojujúco a uspávajúce. Má dobrý účinok aj pri funkčných poruchách srdca. Kombinácia mäty piepornej a medovky lekárskej má všeobecne dobrý komplexný účinok pri ochoreniach

tráviaceho ústrojenstva. Keď má chorý problémy aj so zápchou, môže sa pridať aj kôra krušiny (*Cort. frangulae*) v takom množstve, aby sme dosiahli požadovaný účinok. Pri rastlinnom liečení ochorenia žalúdka treba, aby sa súčasne dodržiavala aj diéta. Chronická gastritída je chronický zápalový proces, pri ktorom nastávajú určité morfológické zmeny a atrofia alebo hypertrofia sliznice žalúdka. Gastritída môže byť aj druhotná, teda môže byť spôsobená inými predchádzajúcimi ochoreniami, čo treba pri rastlinnom liečení brať do úvahy. Chronická gastritída prebieha s malými ťažkosťami a často bez príslušných symptómov. Do čajov predpísaných na jej liečenie treba zaraďovať drogy s protizápalovým (ako pri akútnej gastritíde), spazmolytickým a vetropudným účinkom a pri atroficknej gastritíde aj drogy stimulujúce exkréciu žalúdočných štiav. Na tento účel sa používajú rastliny obsahujúce horčiny (ako boli uvedené pri akútnej gastritíde) a slizy. Horčiny glykozidického charakteru zvyšujú chuť do jedla a zlepšujú trávenie, no treba pamätať, že liečebný efekt sa prejaví až po dlhšom užívaní. Táto skupina látok je obsiahnutá v nasledujúcich drogách: vňať paliny (*Herb. absinthii*), vňať vachty (*Herb. menyanthidis*), vňať rebríčka (*Herb. millefolii*), vňať zemežľče (*Herb. centaurii*), ich použitie je opísané pri gastritíde s vredmi v akútnom štádiu. Slizovité látky vytvárajú ochranný povlak na zapálenej sliznici, pôsobia proti dráždivému účinku kyseliny soľnej pri zvýšenej kyslosti žalúdka a zvýšenou viskoznosťou vytvárajú podmienky na dlhodobjšie účinkovanie liečebných zložiek. Používajú sa nasledovné sliznaté drogy: ľanové semeno (*Sem. Hni*), stielka pľuzgierky islandskej (*Lichenislandici*), semenodule (*Sem. cydoniae*), hlúza vstavača (*Tubersalep*) a iné. Na utíšenie bolesti sa okrem rumančeka, mäty a medovky môže do čaju pridať aj vňať lastovičníka (*Herb. chelidonii*) s podmienkou, že liečenie sa vykonáva pod lekárskou kontrolou! Táto droga má silný spazmolytický efekt pri kolikách v hrubom čreve a žľzníku. Podľa predpisu lekára sa proti kolikám môže k výťažkom (recept 9, 10, 11 a 12) pridať tinktúra z ľuľkovca zlomocného (20–25 kvapiek — denná dávka).

1. *Rp. Flos chamomillae* — kvet rumančeka 100,00  
*Fol. (Herb.) melissae* — list (vňať) medovky  
*Fol. (Herb.) menthae piperitae* — list (vňať) mäty piepornej aa 50,00  
*M.f. species!* (Zmiešať?)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút, potom zapar precedíme. Užívame štyrikrát denne 150 ml 20 minút pred jedlom a večer pred spaním. Zapar sa môže doslaďiť medom. Liečenie trvá mesiac po skončení bolestivých stavov. To isté platí pre recepty č. 1, 2, 3 a 4.

2. *Rp. Flos chamomillae* — kvet rumančeka  
*Herb. plantaginis* — vňať skorocelu  
*Herb. origani* — vňať pamajoránu aa 60,00  
*Herb. teucrii* — vňať hrdobarky  
*Herb. chelidonii* — vňať lastovičníka aa 40,00  
*M.f. species!* (Zmiešať?)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút, potom odvar precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

- |   |                              |           |        |
|---|------------------------------|-----------|--------|
| <b>3. Rp. <i>Herb. hyperici</i></b>         | — vňať ľubovníka             |           |        |
| <b><i>Floscalendulae</i></b>                | — kvet nechtíka              | <i>aa</i> | 100,00 |
| <b><i>Fol. (Herb.) menthaepiperitae</i></b> | — list (vňať) mäty piepornej |           |        |
| <b><i>Fol. (Herb.) melissae</i></b>         | — list (vňať) medovky        |           |        |
| <b><i>Fruct. anethi</i></b>                 | — plod kôpru                 | <i>aa</i> | 60,00  |

***M. f. species! (Zmiešať!)***

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a potom precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

- |   |                              |           |        |
|---|------------------------------|-----------|--------|
| <b>4. Rp. <i>Sem. Hni</i></b>               | — semeno lanu                |           | 50,00  |
| <b><i>Floschamomillae</i></b>               | — kvet rumančeka             |           | 150,00 |
| <b><i>Fol. (Herb.) menthaepiperitae</i></b> | — list (vňať) mäty piepornej |           |        |
| <b><i>Herb. plantaginis</i></b>             | — vňať skorocela             | <i>aa</i> | 80,00  |

***M. f. species! (Zmiešať!)***

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, potom necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri nechutenstve detí

- |   |                              |  |        |
|---|------------------------------|--|--------|
| <b>5. Rp. <i>Herb. absinthii</i></b>        | — vňať paliny                |  | 30,00  |
| <b><i>Fol. (Herb.) menthaepiperitae</i></b> | — list (vňať) mäty piepornej |  | 50,00  |
| <b><i>Flos chamomillae</i></b>              | — kvet rumančeka             |  | 100,00 |

***M. f. species! (Zmiešať!)***

*D. S.* Do 300 ml vriacej vody pridáme jednu až dve čajové lyžičky zmesi. Necháme vylúhovať 15 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 30–80 ml podľa veku. Nesmie sa používať dlhodobo pre vznik kŕčov až znecitlivenia, ktoré spôsobuje tujón obsiahnutý v paline pravej!

Pri chronickej gastritíde sprevádzanej dyspepsiou a nechutenstvom

- |   |                              |           |        |
|---|------------------------------|-----------|--------|
| <b>6. Rp. <i>Floschamomillae</i></b>        | — kvet rumančeka             |           | 100,00 |
| <b><i>Fol. (Herb.) menthaepiperitae</i></b> | — list (vňať) mäty piepornej |           |        |
| <b><i>Fruct. anisi vulgaris</i></b>         | — plod bedrovníka anízového  |           |        |
| <b><i>Herb. centaurii</i></b>               | — vňať zemežlče              | <i>aa</i> | 50,00  |

***M. f. species! (Zmiešať!)***

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame štyrikrát denne 150 ml 20 minút pred jedlom a večer pred spaním. Liečenie trvá 2–3 mesiace. Po 15–20-dennej

prestávke sa môže liečenie zopakovať. Celkove môže prebiehať 1–2 roky. Platí pre recepty č. 6, 7, 8 a 9.

Pri chronickej gastritíde so zníženou kyslosťou

- |                                      |                  |           |        |
|--------------------------------------|------------------|-----------|--------|
| <b>7. Rp. <i>Herb. centaurii</i></b> | — vňať zemežlče  |           |        |
| <b><i>Herb. marrubii</i></b>         | — vňať jablčníka | <i>aa</i> | 50,00  |
| <b><i>Herb. hyperici</i></b>         | — vňať ľubovníka |           | 100,00 |
| <b><i>Herb. plantaginis</i></b>      | — vňať skorocela |           |        |
| <b><i>Fruct. anethi</i></b>          | — plod kôpru     |           |        |
| <b><i>Floscalendulae</i></b>         | — kvet nechtíka  | <i>aa</i> | 60,00  |

***M. f. species! (Zmiešať!)***

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame štyrikrát denne 150 ml 20 minút pred jedlom a večer pred spaním.

- |   |                              |           |       |
|---|------------------------------|-----------|-------|
| <b>8. Rp. <i>Herb. agrimoniae</i></b>       | — vňať repíka                |           | 40,00 |
| <b><i>Herb. plantaginis</i></b>             | — vňať skorocela             |           |       |
| <b><i>Fol. (Herb.) menthaepiperitae</i></b> | — list (vňať) mäty piepornej |           |       |
| <b><i>Flos. calendulae</i></b>              | — kvet nechtíka              | <i>aa</i> | 70,00 |
| <b><i>Herb. chelidonii</i></b>              | — vňať lastovičníka          |           |       |
| <b><i>Fruct. foeniculi</i></b>              | — plod fenikla               | <i>aa</i> | 50,00 |

***M. f. species! (Zmiešať!)***

*D. S.* Ako pri recepte č. 7.

Pri chronickej gastritíde so zvýšenou kyslosťou

- |   |                              |           |        |
|---|------------------------------|-----------|--------|
| <b>9. Rp. <i>Floschamomillae</i></b>        | — kvet rumančeka             |           |        |
| <b><i>Herb. origani</i></b>                 | — vňať pamajoránu            | <i>aa</i> | 100,00 |
| <b><i>Herb. plantaginis</i></b>             | — vňať skorocela             |           |        |
| <b><i>Floscalendulae</i></b>                | — kvet nechtíka              |           |        |
| <b><i>Fruct. anethi</i></b>                 | — plod kôpru                 |           |        |
| <b><i>Fol. (Herb.) menthaepiperitae</i></b> | — list (vňať) mäty piepornej |           |        |
| <b><i>Fol. (Herb.) melissae</i></b>         | — list (vňať) medovky        | <i>aa</i> | 50,00  |

***M. f. species! (Zmiešať!)***

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame štyrikrát denne 150 ml 20 minút pred jedlom a večer pred spaním. Pri veľmi zvýšenej kyslosti užívame aj šťavu zo zemiakov (trikrát denne 150 ml) alebo múčku z vikového semena (pečené a pomleté semená viky) jednu až dve čajové lyžičky po jedle.



## Žalúdočné a dvanástnikové vredy

Príčinami žalúdočných vredov môžu byť nervové napätie, psychická únava, požívanie hrubej, pikantnej a neplnohodnotnej stravy, nepravidelné, nesprávne a rýchle jedenie, ochorenie okolitých žalúdočných orgánov, niektoré infekčné ochorenia alebo ochorenia látkovej výmeny, dlhodobé užívanie niektorých liekov, nedostatok niektorých vitamínov a iné. Dôležitú úlohu má aj vyššia spotreba alkoholických koncentrátov, fajčenie (aj v menšej miere), dedičný faktor a iné. Vred žalúdka alebo dvanástnika môže byť čerstvý alebo starý. Ochorenie môže prebiehať akútne alebo chronicky. Pri liečení je nevyhnutné, aby sa chorý najskôr zbavil nervového napätia, musí mať pokoj a dodržiavať prísnu diétu. Pri rastlinnom liečení sa predpisujú zmesi, ktoré musia mať predovšetkým protizápalové a spazmolytické účinky. Vhodná droga s protizápalovým účinkom je kvet rumančeka (*Flos chamomillae*), zvlášť pri čerstvom vrede. Drogy so spazmolytickým účinkom vhodné na liečenie vredov sú nasledujúce: koreň omanu (*Rad. inulae*), koreň valerjánu (*Rad. valerianae*), plod kôpru (*Fruct. anethi*), plod koriandru (*Fruct. coriandri*), plodbedrovníka anízového (*Fruct. anisi vulgaris*). Posledné tri drogy majú aj dobrý vetropudný účinok. Ďalej sú to: list medovky (*Fol. melissae*), list mäty piepornej (*Fol. menthae piperitae*) a iné. Protizápalové účinky má aj vňať rebríčka (*Herb. millefolii*), lipový kvet (*Flos tiliae*), vňať hrdobarky (*Herb. teucrii*), list čučoriedky (*Fol. myrtilli*) a iné. Na zosilnenie spazmolytického účinku sa k výťažkom drog po predpísaní lekárom môže pridať tinktúra z fuľkovca zlomocného (20 kvapiek denná dávka). Do zloženia zmesi sa môžu zaradiť aj drogy, ktoré stimulujú hojenie vredov a zosilňujú epitel sliznice. Také sú: vňať ľubovníka (*Herb. hyperici*) a koreň kostihoja (*Rad. symphyti*). Pridávajú sa aj drogy na zastavenie krvácania: vňať horčiaka pieprového (*Herb. persicariae*), vňať kapsičky pastierskej (*Herb. bursae pastoris*), koreň dráča (*Rad. berberidis*), vňať prasličky (*Herb. equiseti*) alebo vňať rebríčka (*Herb. millefolii*). Výťažky z koreňa sladovky hladkoplodej tiež majú výnimočne priaznivý účinok pri liečení žalúdočných a dvanástnikových vredov. Súčasťou metódou liečenia vredov je užívanie šťavy z bielej kapusty. Z nej je izolovaná látka metylmetionínsulfónový bromid, nazvaný vitamín U (*ulcus* — vred), ktorý má ochranný účinok na poškodenú sliznicu, zvlášť proti pôsobeniu kyselín. Čerstvá kapustová šťava účinkuje takým istým spôsobom. Zo šťavy sa užíva 1 liter denne (pri tepelnom spracovaní sa účinné látky rozpadajú, nízka teplota im neškodí). Počas liečenia sa konzumuje ľahká a neдрáždivá strava. Užívanie surovej kapustovej šťavy oslabuje a odstraňuje koliky a s úspechom sa používa pri liečení chronickej a vredovej kolitídy. Druhá zaujímavá prírodná metóda liečenia žalúdočných vredov je použitie sezamového oleja. Dosahuje sa ním podobný účinok ako pri kapustovej šťave. Užívajú sa jedna až dve polievkové lyžice sezamového oleja hodinu pred jedlom 2-3 mesiace. Počas liečenia sa konzumuje diétna strava. Liečenie so sezamovým olejom a kapustovou šťavou sa môže kombinovať s rastlinným liečením. Pri liečení žalúdočných vredov sa môže dosiahnuť spazmolytický efekt aj použitím surovej zemiakovej šťavy. V tomto prípade je liečenie iba symptomatické. Pozitívny účinok je spôsobený obsahom látky, ktorá má podobný účinok ako atropín. Liečenie

môže prebiehať 1-2 mesiace. Pri požití väčších dávok môže vzniknúť otrava podobná otrave spôsobenej atropínom!

## Žalúdočné vredy a chronická gastritída okrem akútnej formy

10. Rp. <i>Flos chamomillae</i>	- kvet rumančeka	200,00
<i>Fruct. anethi</i>	— plod kôpru	
<i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	- list (vňať) mäty piepornej	
<i>Herb. chelidonii</i>	- vňať lastovičníka	
<i>Rad. symphyti</i>	- koreň kostihoja	
<i>Rad. liquiritiae</i>	- koreň sladovky	
	hladkoplodej	aa 60,00
<i>Flos calendulae</i>	- kvet nechtíka	
<i>Rad. berberidis</i>	- koreň dráča	aa 50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame štyrikrát denne 150 ml 20 minút pred jedlom a večer pred spaním.

11. Rp. <i>Flos chamomillae</i>	— kvet rumančeka	200,00
<i>Herb. persicariae</i>	— vňať horčiaka pieprového	100,00
<i>hydropiperis</i>		
<i>Herb. teucrii</i>	— vňať hrdobarky	
<i>chamaedri</i>		
<i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	- list (vňať) mäty piepornej	
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	- list (vňať) medovky	
<i>Herb. chelidonii</i>	- vňať lastovičníka	
<i>Rad. symphyti</i>	- koreň kostihoja	
<i>Flos calendulae</i>	- kvet nechtíka	
<i>Rad. liquiritiae</i>	— koreň sladovky	
	hladkoplodej	aa 50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame štyrikrát denne 150 ml 20 minút pred jedlom a večer pred spaním.

12. Rp. <i>Flos chamomillae</i>	— kvet rumančeka	200,00
<i>Herb. persicariae</i>	— vňať horčiaka pieprového	100,00
<i>hydropiperis</i>		
<i>Rad. liquiritiae</i>	- koreň sladovky hladkoplodej	
<i>Herb. chelidonii</i>	— vňať lastovičníka	
<i>Flos calendulae</i>	— kvet nechtíka	
<i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	- list (vňať) mäty piepornej	
<i>Fruct. anethi</i>	- plod kôpru	aa 50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame štyrikrát denne 150 ml 20 minút pred jedlom a večer pred spaním.

Chronická gastritída so žalúdočnými, prípadne dvanástnikovými vredmi alebo bez vredov, spojená so zápchou, okrem akútnej formy

13. <i>Rp. Floschamomillae</i>	- kvet rumančeka	200,00
<i>Rad. liquiritiae</i>	- koreň sladovky hladkoplodej	60,00
<i>Floscalendulae</i>	— kvet nechtíka	
<i>Fol. (Herb.) menthaepiperitae</i>	- list (vňat') mäty piepornej	
<i>Cort. frangulae</i>	— kôra krušiny	
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	- list (vňat') medovky	
<i>Herb. hyperici</i>	- vňat' ľubovníka	aa 50,00

***M.f. species! (Zmiešať!)***

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Keď je prečisťujúci účinok nedostatočný, pridáme tri polievkové lyžice. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Chronická gastritída so žalúdočnými, prípadne dvanástnikovými vredmi alebo bez vredov, sprevádzaná hnačkou

14. <i>Rp. Floschamomillae</i>	— kvet rumančeka	150,00
<i>Cort. granati</i>	— kôra granátového jablka	
<i>Herb. persicariae</i>	— vňat' horčička pieprového	
<i>hydropiperis</i>		
<i>Herb. agrimoniae</i>	- vňat' repika	aa 60,00
<i>Fruct. anethi</i>	— plod kôpru	
<i>Flos (Herb.) menthaepiperitae</i>	— kvet (vňat') mäty piepornej	
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	- list (vňat') medovky	
<i>Herb. hyperici</i>	- vňat' ľubovníka	
<i>Rad. symphyti</i>	- koreň kostihoja	aa 40,00

***M.f. species! (Zmiešať!)***

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 5 minút, necháme odstáť 60 minút a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Žalúdočné a dvanástnikové vtedy sprevádzané krvácaním a bolesťami, okrem akútnej formy

15. <i>Rp. Herb. hyperici</i>	— vňat' ľubovníka
<i>Rad. symphyti</i>	— koreň kostihoja
<i>Herb. bursae pastoris</i>	— vňat' kapsičky pastierskej

<i>Herb. persicariae</i>	— vňat' horčička pieprového	
<i>hydropiperis</i>		
<i>Flos. calendulae</i>	— kvet nechtíka	aa 30,00
<i>Herb. equiseti</i>	— vňat' prasličky	
<i>Floschamomillae</i>	— kvet rumančeka	
<i>Fol. (Herb.) menthaepiperitae</i>	— list (vňat') mäty piepornej	
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňat') medovky	aa 30,00

***M.f. species! (Zmiešať!)***

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme odstáť 60 minút a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Chronická kolitída, zápcha a hemoroidy

**Chronická kolitída** vzniká po často sa opakujúcej akútnej kolitíde ako výsledok črevných infekcií, parazitóz, toxikóz z liečiv alebo solí ťažkých kovov, pri nevhodnom stravovaní, alergiách a vplyvom nervových faktorov. Podľa etiológie má chronická kolitída rozličné formy. Pri chronickej spastickej (kŕčovej) kolitíde vzniká aj zoslabenie črevnej motoriky, v dôsledku čoho vzniká zápcha. Liečivými rastlinami sa môžu liečiť iba tí chorí, ktorých ochorenie je v štádiu relatívnej kompenzácie. Počas liečenia sa musí chorý zbaviť psychického zaťaženia a dodržiavať vhodnú diétu. Do zloženia zmesí používaných na liečenie chronickej kolitídy sa musia zaradiť drogy so spazmolytickým (uvoľňujúcim kŕče), vetropudným a nervovoupo-kojujúcim účinkom. Drogy so spazmolytickým účinkom sú: koreň omanu (*Rad. inulae*), vňat' saturejky (*Herb. saturejae*), list šalvie (*Fol. salviae*), vňat' komonice (*Herb. meliloti*), vňat' lastovičníka (*Herb. chalonii*), vňat' repika (*Herb. agrimoniae*), list mäty piepornej (*Fol. menthaepiperitae*), list medovky (*Fol. melissae*), vňat' pámajoránu (*Herb. origani*) a iné. Drogy s vetropudným účinkom sú: vňat' bazalky (*Herb. basilici*), plod rascie (*Fruct. carvi*), plod feniklu (*Fruct. foeniculi*), plod kôpru (*Fruct. anethi*), plod bedrovníka anízového (*Fruct. anisi vulgaris*), vňat' a kvet levandule (*Herb. etflos lavandulae*) a iné. Drogy s nervovoupo-kojujúcimi účinkami sú: list medovky (*Fol. melissae*), koreň valerjánu (*Rad. valerianae*) a iné.

**Zápcha.** Na liečenie zápchy sa používajú drogové zmesi s prečisťujúcim účinkom. Purgatívny (preháňajúci) efekt pri rozličných drogách vzniká rôznym spôsobom. Niekedy je zápcha sprevádzaná silnými bolesťami (spastická kolitída) alebo zastavením vetrov, čo je výsledok atonickej kolitídy. Recept treba zostaviť v súlade so stavom a ťažkosťami pacienta. Nie je vhodné liečiť zápchu iba jednou drogou, ktorá má purgatívny účinok. Je to však prípustné iba na krátky čas pri funkčnej zápche. Do zloženia receptov na liečenie zápchy sa musia zaradiť drogy so spazmolytickým, vetropudným a purgatívnym účinkom. V chronickej forme je zápcha vždy spojená s určitou formou kolitídy, ktorá môže mať rozličnú etiológiu, ktorú treba mať na zreteli pri zostavovaní receptu. Nesprávne liečenie zápchy vedie k poruchám, ktoré môžu niekedy byť aj nenapraviteľné. Jeden z efektívnych a neškodných prostriedkov s purgatívnym účinkom je ľanové semeno. Účinkuje len

mechanickým spôsobom, t. j. v črevách silno napučí, zväčšuje objem fekálií a vytláča ich. Užívajú sa z neho jedna až dve polievkové lyžice s vodou ráno a večer. Môže sa užívať aj dlhší čas. Drogy s purgatívnym účinkom sú tie, ktoré obsahujú rozličné antrachinónové glykozidy: dovozové drogy list a plod sennové (*Fol. et Fruct. sennae*) a koreň (podzemok) rebarbory (*Rad. rhei*), koreň sladovky hladkoplodej (*Rad. liquiritiae*), kôra krušiny (*Cort. frangulae*). Pri liečení zápchy sa musí pacient aj pravidelne stravovať — musí konzumovať čierny chlieb, ovsené vločky, čerstvé plody a zeleninu, med, džem z ruží, slivky, figy, ovocné a zeleninové šťavy. Okrem toho je nevyhnutné, aby používal aj fyzioterapeutické metódy — gymnastiku, prechádzky, masáže brucha, špeciálne fyzické cvičenia.

**Hemoroidy.** Pri liečení ochorenia sa podľa jeho etiológie a symptómov zaraďujú do receptu drogy s protizápalovým, spazmolytickým, protialergickým, prečisťujúcim a krvácanie zastavujúcim účinkom. Niekedy sa pridávajú aj drogy obsahujúce nórčiny, ktoré tonizujú hladké svalstvo tenkého čreva, alebo drogy stimulujúce hojenie rany a zosilňujúce epitel sliznice. Výťažky pripravené z týchto drog sú určené na vnútorné používanie ústami alebo na vonkajšie používanie — kúpele, klystíre. Drogy účinkujúce protizápalovo na sliznicu sú: kvet rumančeka (*Flos chamomillae*), vňať rebrička (*Herb. millefolii*), list mäty piepornej (*Fol. menthae piperitae* — má aj anestetický, spazmolytický a vetropudný účinok), list medovky (*Fol. melissae* — má aj spazmolytický a nervyupokojujúci účinok). Drogy zastavujúce krvácanie sú: vňať horčička pieprového (*Herb. persicariae hydropiperis*), vňať kapsičky pastierskej (*Herb. bursae pastoris*), koreň dráča (*Rad. berberidis*) alebo vňať prasličky (*Herb. equiseti*). Drogy stimulujúce hojenie rán sú: vňať ľubovníka (*Herb. hyperici*), koreň kostihoja (*Rad. symphyti*) a iné. Do receptu sa môžu zaradiť aj drogy obsahujúce sliz, niektoré saponínové drogy a pri silných bolestiach aj vňať lastovičníka (*Herb. chelidonii*). Pri príprave výťažku určeného na klystír sa používajú drogy s protizápalovým, spazmolytickým, mucilaginóznym (hlienotvorným) účinkom. Na tento účel je najvhodnejší kvet rumančeka (*Flos chamomillae*). Môžu sa kombinovať aj s vňaťou horčička pieprového (*Herb. persicariae hydropiperis*) — sťahujúci účinok a lanovým semenom (*Sem. Hni*) v rôznych pomeroch podľa konkrétnych požiadaviek. Z tejto zmesi sa pripravuje zapar: do 600 ml vriacej vody pridáme jednu až dve polievkové lyžice zmesi, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Pri zápale hrubého čreva sa môže použiť aj klystír s olejovým výťažkom z vňate ľubovníka (*Herb. hyperici*). Pri liečení hemoroidov sa používajú aj výťažky určené na kúpele alebo obklady. Na tento účel sa pripravuje odvar z drog s protizápalovým a tonizujúcim (posilňujúcim) účinkom, ako aj z drog zastavujúcich krvácanie. V ľudovom liečiteľstve sa na liečenie hemoroidov odporúča aj cibuľa z árona alpského (*Arum alpinum*).

Chronická kolitída s vredmi alebo bez vredov, sprevádzaná hnačkou so slizom a krvou

16. Rp. <i>Flos chamomillae</i>	— kvet rumančeka	150,00
<i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	— list (vňať) mäty piepornej	50,00
<i>Herb. agrimoniae</i>	— vňať repíka	
<i>Fol. myrtilli</i>	— list čuťoriedky	aa 70,00
<i>Herb. hyperici</i>	— vňať ľubovníka	40,00
<i>Herb. persicariae hydropiperis</i>	— vňať horčička pieprového	80,00
<i>Rad. berberidis</i>	— koreň dráča	50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 20 minút pred jedlom a 30 minút po jedle. Pri neuspokojivom účinku pridáme 5 minút po odstavení odvaru z tepelného zdroja jednu až dve polievkové lyžice koreňov ibiša lekárskeho. Necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. Pri silnej hnačke môžeme pridať kôru z granátového jablka (jednu až dve čajové lyžičky na každú dávku). Platí aj pre recept č. 17.

17. Rp. <i>Herb. plantaginis</i>	— vňať skorocela	
<i>Flos calendulae</i>	— kvet nechtíka	
<i>Herb. bursae pastoris</i>	— vňať kapsičky pastierskej	aa 100,00
<i>Fruct. cynosbati (sine sem.)</i>	— plod ruže šípovej — šípky	
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list medovky	aa 80,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Dyspepsia a regulovanie enzymatických procesov

Okrem predpísaných liekov môžeme užívať jednu až dve čajové lyžičky nasledujúcich drog:

18. Rp. <i>Fruct. foeniculi</i>	— plod fenikla	
<i>Fruct. anethi</i>	— plod kôpru	
<i>Fruct. anisivulgaris</i>	— plod bedrovníka anízového	
<i>Fruct. coriandri</i>	— plod koriandra	
<i>Fruct. carvi</i>	— plod rasce	aa 5,00 g

Chronická kolitída, chronická gastritída, žalúdočné vtedy

19. *Rp. Floschamomillae* — kvet rumančeka 200,00  
*Fol. (Herb.) menthaepiperitae* — list (vňat') mäty piepornej 50,00  
*Sem. Hni* — semeno lanu 30,00

*M. f. species! (Zmiešat'!)*

*D. S.* Do 400 ml vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame jednu šálku záparu večer pred spaním a ráno pred vstávaním.

20. *Rp. Floschamomillae* — kvet rumančeka 200,00  
*Fol. (Herb.) menthaepiperitae* — list (vňat') mäty piepornej 50,00  
*M. f. species! (Zmiešat'!)*

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu zmesi. Necháme vylúhovať 15 minút, precedíme do termosky. Pridáme štyri čajové lyžičky mliečneho cukru. Teplý zapar užívame večer pred spaním, pri prebudení v noci a ráno pred vstávaním.

Pri všetkých chronických zápalových ochoreniach tráviaceho ústrojenstva i pri žalúdočných vredoch nie je vhodné počas liečenia konzumovať čerstvé a kyslé mlieko, sódomé nápoje a dráždiace jedlá. Platí i pre recept číslo 21.

21. *Rp. Floschamomillae* — kvet rumančeka 100,00  
*Fol. (Herb.) menthaepiperitae* — list (vňat') mäty piepornej  
*Fol. (Herb.) melissae* — list (vňat') medovky  
*Str. lupuli* — šištica chmelu  
*Herb. basilici* — vňat' bazalky  
*Rad. valerianae* — koreň valeriány  
*Fruct. anisi* — plodbedrovníka aa 50,00

*M. f. species! (Zmiešat'!)*

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 1 minútu. Necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

22. *Rp. Floschamomillae* — kvet rumančeka 200,00  
*Fruct. anethi* — plod kôpru  
*Fol. (Herb.) menthaepiperitae* — list (vňat') mäty piepornej aa 50,00

*M. f. species! (Zmiešat'!)*

*D. S.* Ako pri recepte č. 20.

23. *Rp. Herb. persicariae* — vňat' horčička pieprového 150,00  
*hydropiperis*  
*Herb. equiseti* — vňat' prasličky

- Rad. symphyti* — koreň kostihoja  
*Cort. frangulae* — kôra krušiny  
*Flos. chamomillae* — kvet rumančeka  
*Herb. plantaginis* — vňat' skorocela aa 50,00

*M. f. species! (Zmiešat'!)*

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 1 minútu, necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Odvar sa užíva šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle. Po precedení môžeme do odvaru pridať tinktúru z ľuľkovca zlomocného (20—25 kvapiek denná dávka). Pri silnom krvácaní dávku prasličky roľnej zvýšime na tri až štyri polievkové lyžice. Môžeme urobiť aj klystír alebo kúpeľ s odvarom z dubovej kôry. Platí aj pre recepty č. 24 a 25.

24. *Rp. Floscotyni* — kvet čremchy  
*Cort. quercus* — dubová kôra  
*Herb. persicariae* — vňat' horčička pieprového aa 50,00

- hydropiperis*  
*Floschamomillae* — kvet rumančeka  
*Floscalendulae* — kvet nechtíka  
*Rad. inu. lae* — koreň omanu aa 300,00

*M. f. species! (Zmiešat'!)*

*D. S.* Do 1 litra vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 5—10 minút, potom precedíme. Z odvaru pripravujeme kúpeľ.

Krvácajúce a chorobné hemoroidy

25. *Rp. Herb. persicariae* — vňat' horčička pieprového 100,00  
*hydropiperis*  
*Herb. bursae* — vňat' kapsičky pastierskej  
*pastoris*  
*Rad. berberidis* — koreň dráča aa 60,00  
*Rad. taraxaci* — koreň púpavy 40,00  
*Herb. visci albi* — vňat' imela bieleho 50,00  
*Rad. valerianae* — koreň valeriány  
*Cort. frangulae* — kôra krušiny  
*Tunpini* — jarný výhonok borovice  
*Herb. millefolii* — vňat' rebríčka  
*Flosrosae* — kvet ruže aa 30,00

*M. f. species! (Zmiešat'!)*

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 1 minútu, necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.



## Rastlinné liečenie pri ochoreniach žlčníka a pečene

### Žlčníkové kamene a žlčníková dyskinéza

Žlčníkové kamene a disfunkcia žlčníka sú veľmi časté ochorenia. Liečia sa liečivými rastlinami, okrem akútneho štádia ochorenia. Sú známe mnohé rastliny, ktoré majú súčasne chologogický (žlčopudný) aj choleretický (žlčotvorný) účinok. Používajú sa aj drogy, ktoré pomáhajú rozpúšťať a vypudzovať kamene žlčníka. Pri liečení ochorenia žlčníka, skôr ako sa pristúpi k operačnému zákroku, treba vyskúšať rastlinné liečenie, ktoré je pre organizmus fyziologickejšie a prirodzenejšie, nie je spojené s rizikom a nespôsobuje ťažkosti, ktoré nastávajú po operačnom zákroku. Keď však je operačný zákrok nevyhnutný, treba ho kombinovať s rastlinným liečením pred aj po operácii. Pri liečení žlčníkových kameňov liečivými rastlinami sa dosahujú pozitívne výsledky po niekoľkých mesiacoch liečenia. Do zloženia zmesi na liečenie žlčníka sa zaraďujú drogy s chologogickým a choleretickým, spazmolytickým, vetropudným, protizápalovým a konkrementy (kamene) rozpúšťajúcim účinkom. Drogy s choleretickým a chologogickým účinkom sú: vňat' jablčníka (*Herb. marrubii*), list mäty piepornej (*Fol. menthae piperitae*), list vachty (*Fol. menyanthidis*), vňat' Čakanky (*Herb. cichorii*), kvet nechtíka (*Flos calendulae*), vňat' zemežlče (*Herb. centaury*), koreň púpavy (*Rad. taraxaci*) a iné. Drogy so spazmolytickým a vetropudným účinkom sú: vňat' lastovičníka (*Herb. chelidonii*), koreň valeriany (*Rad. valerianae*), plod bedrovníka anízového (*Fruct. anisi vulgaris*), vňat' imela bieleho (*Herb. visci albi*), plod fenikla (*Fruct. foeniculi*) a iné. Keď je to nevyhnutné, môžeme pridať aj drogy s laxatívnym (preháňajúcim) účinkom.

### Zápalové ochorenia pečene

Pri ochoreniach pečene sa rastlinným liečením dosahujú dobré výsledky. Mnoho rastlín obsahujúcich horčiny a glykozidy sa s úspechom používa pri ochoreniach pečene. Drogy s priaznivým účinkom na pečeň sú: vňat' rebríčka obyčajného (*Herb. millefolii*), koreň horca (*Rad. gentianae*), vňat' paliny (*Herb. absinthii*), vňat' repíka (*Herb. agrimoniae*) a iné. Pri liečení hepatitídy sa veľmi dobré výsledky dosiahli s rastlinou silybum mariánske (*Silybum marianum*). Obsahuje flavolignan silymarín, ktorého ochranná funkcia na parenchým pečene je dokázaná. Preto s preparátmi získanými z tejto rastliny sa dosahuje výborný liečebný efekt pri ochoreniach pečene s parenchymatickými poškodeniami, ako aj pri účinkoch toxických činiteľov na pečeň. Používa sa zapar z nadzemnej časti rastliny: do 200 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku drogy. Necháme vylúhovať 15 minút a potom precedíme. Zapar užívame horúci po jedle. Užívame trikrát denne jednu šálku (pri akútnom priebehu ochorenia sa môže dávka zvýšiť o jednu šálku po obede a večer pred jedlom). Keď je ochorenie pečene alebo žlčníka sprevádzané zápchou, do každej dávky pripraveného výťažku pridáme jednu až dve čajové lyžičky kôry krušiny (*Cort. frangulae*). Počas liečenia nesmieme konzumovať čerstvé ani kyslé mlieko,

alkoholické koncentráty a dráždivé potraviny. S výťažkami sa môže užívať aj šťava z redkvi siatej čiernej (*Raphanus sativus* L. subsp. *niger*). Pred použitím necháme však šťavu odstáť v chladničke, aby stratila štiplavú chuť. Je vhodné pomiešať ju s odvarom z ľanového semena. Užívame ju trikrát denne 30–50 ml po jedle počas 4–5 dní. S dvojdňovými prestávkami môže liečenie trvať aj niekoľko týždňov. Šťava z redkvi zosilňuje motorickú funkciu čriev a má tiež slabý prečisťujúci účinok. Je zistené, že nepriamo pôsobí na žlčník a pečeň. Priaznivo účinkuje na hladké svalstvo žlčových ciest a napomáha odtokaniu žlčníkového exkrétu. Pri liečení žlčníkových a pečeňových ochorení sa odporúča užívať šťavu z mrkvy (trikrát denne 50–100 ml 20 minút pred jedlom počas niekoľkých mesiacov).

Pri hyperlipémii a hypercholesterolémii treba do stravovania zaradiť šalát z listov redkovky (trikrát 150–200 g počas jedla 1–2 mesiace), šťavu z rajčiakov (trikrát denne 150–200 ml niekoľko mesiacov), šťavu z jablák (trikrát denne 150–200 ml niekoľko mesiacov), pečené jablká (trikrát denne dve veľké jablká po jedle). Na prevenciu a liečenie hypercholesterolémie sa odporúča užívať oleje obsahujúce glyceridy nenasýtených mastných kyselín — kukuričného, ľanového, slnečnicového, orechového, olivového (trikrát denne jednu polievkovú lyžicu počas 3 týždňov, liečba sa opakuje po troj až štvortýždňovej prestávke).

Liečivé rastliny pri hepatitíde a žlčníkovej dyskinéze so žlčopudným, vetropudným a slabo prečisťujúcim účinkom

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 26. Rp. <i>Fruct. coriandri</i> | — plod koriandru              |
| <i>Fruct. anisivulgaris</i>     | — plod bedrovníka anízového   |
| <i>Fol. (Herb.) melissae</i>    | — list (vňat') medovky        |
| <i>Rad. taraxaci</i>            | — koreň púpavy                |
| <i>Cort. frangulae</i>          | — kôra krušiny                |
| <i>Sem. Hni.</i>                | — semeno ľanu <b>aa</b> 50,00 |

*M. f. species!* (Zmiešať)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar sa užíva trikrát denne jedna šálka 15 minút pred jedlom (keď je prečisťujúci účinok nedostačujúci, množstvo kôry krušiny jelšovej zvýšime o jednu až dve čajové lyžičky na jednu dávku). Liečenie prebieha 2–3 mesiace. Po 20–30-dňovej prestávke môžeme liečenie opakovať tri až štyrikrát až do konečného vyliečenia.

Platí aj pre recepty č. 27, 28, 29, 30, 31, 32.

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 27. Rp. <i>Fruct. anethi</i>          | — plod kôpru                    |
| <i>Fruct. foeniculi</i>               | — plod fenikla                  |
| <i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i> | — list (vňat') mäty piepornej   |
| <i>Cort. frangulae</i>                | — kôra krušiny <b>aa</b> 100,00 |

*M. f. species!* (Zmiešať)

*D. S.* Ako pri recepte č. 26.

Liečivé rastliny s protizápalovým, žlčopudným a spazmolytickým účinkom

28. Rp. *Herb. absinthii* — vňať paliny  
*Herb. agrimoniae* — vňať repíka  
*Herb. chelidonii* — vňať lastovičníka aa 50,00  
*Rad. taraxaci* — koreň púpavy  
*Flos. calendulae* — kvet nechtíka  
*Fruct. carvi* — plod rasce  
*Fol. (Herb.) melissae* — list (vňať) medovky  
*Fruct. cynosbati* — plod ruže — šípka  
*(sinesem.)* (bezsemena) aa 100,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 26.

Nesmie sa používať dlhodobo pre vznik kŕčov až znečítlivenia, ktoré spôsobuje tujón obsiahnutý v paline pravej!

29. Rp. *Herb. hyperici* — vňať ľubovníka  
*Herb. chelidonii* — vňať lastovičníka  
*Fol. (Herb.) menthaepiperitae* — list (vňať) mäty  
 piepornej aa 50,00  
*Rad. ligustritiae* — koreň sladovky hladkoplodej  
*Floschamomillae* — kvetrumančeka aa 70,00  
*Rad. cichorii* — koreň čakanky  
*Floscalendulae* — kvet nechtíka aa 100,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*t>. S.* Ako pri recepte č. 26.

30. Rp. *Herb. cardui* — vňať benediktu  
*benedicti*  
*Herb. agrimoniae* — vňať repíka  
*Herb. chelidonii* — vňať lastovičníka aa 50,00  
*Floscalendulae* — kvet nechtíka  
*Floschamomillae* — kvet rumančeka  
*Rad. valerianae* — koreň valeriány aa 100,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 26.

31. Rp. *Herb. chelidonii* — vňať lastovičníka  
*Rad. taraxaci* — koreň púpavy aa 80,00  
*Herb. persicariae* — vňať horčička pieprového  
*hydropiperis*  
*Stygm. maydis* — blizny kukurice  
*Herb. hyperici* — vňať ľubovníka  
*Fruct. anisivulgaris* — plod bedrovníka anízového

- Fruct. carvi* — plod rasce aa 60,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 26.

32. Rp. *Fol. melissae* — list medovky  
*Herb. basilici* — vňať bazalky  
*Rad. valerianae* — koreň valeriány  
*Rad. cichorii* — koreň čakanky aa 80,00  
*Fruct. cynosbati* — plod ruže — šípka  
*(sine sem.)* (bez semena)  
*Floschamomillae* — kvet rumančeka aa 120,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 26.

Liečivé rastliny so žlčopudným, žlčotvorným a spazmolytickým účinkom

33. Rp. *Herb. asperulae* — vňať marinky  
*Rad. cichorii* — koreň čakanky  
*Herb. agrimoniae* — vňať repíka aa 40,00  
*Herb. chelidonii* — vňať lastovičníka  
*Rad. ononidis* — koreň ihlice aa 60,00  
*Fol. (Herb.) menthaepiperitae* — list (vňať) mäty piepornej  
*Fol. (Herb.) melissae* — list (vňať) medovky aa 80,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 700 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Po predpísaní lekárom môžeme do odvaru pridať 20 kvapiek tinktúry ľuľkovca zlomocného (denná dávka). Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Poznámka. Pri zápche ku každej dávke pridáme jednu až dve čajové lyžičky kôry krušiny jelšovej.  
 Platí aj pre recept č. 34.

34. Rp. *Cort. frangulae* — kôra krušiny  
*Fruct. foeniculi* — plod fenikla aa 40,00  
*Herb. absinthii* — vňať paliny  
*Rad. liquiritiae* — koreň sladovky hladkoplodej  
*Rad. althaeae* — koreň ibiša  
*Herb. marrubii* — vňať jablčníka  
*Rad. taraxaci* — koreň púpavy aa 60,00  
*Fol. (Herb.) menthae piperitae* — list (vňať) mäty piepornej 100,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 33.

Poznámka. Nesmie sa používať dlhodobo pre vznik kŕčov až znečítlivenia, ktoré spôsobuje tujón obsiahnutý v paline pravej!

35. Rp. <i>Fruct.carvi</i>	— plod rasce		
<i>Fruct.foeniculi</i>	— plod feniklu		
<i>Fol.(Herb.)menthaepiperitae</i>	- list (vňať) mäty piepornej	aa	50,00
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky		
<i>Herb. millefolii</i>	— vňať rebríčka		
<i>Herb. marrubii</i>	— vňať jablčníka	aa	80,00
<i>Herb. chelidonii</i>	— vňať lastovičníka		60,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 700 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Po predpísaní lekárom môžeme do odvaru pridať 20 kvapiek tinktúry luľkovca zlomocného (denná dávka). Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

### Rastlinné liečenie pri ochoreniach sliznice ústnej dutiny

Príčinami ochorenia ústnej dutiny sú zvyčajne akútne a chronické ochorenia z prechladnutia, rozličné infekcie, stomatologické ochorenia a iné. Sú to v podstate zápalové procesy sliznice ústnej dutiny. Na liečenie sa používajú zápary a odvary z rôznych liečivých rastlín, ktoré majú predovšetkým protizápalový účinok, niektoré účinkujú baktériostaticky alebo odstraňujú alergickú reakciu miestnych tkanív. Na tento účel sa používajú drogy obsahujúce slizovité látky, éterické oleje, hŕčiny a triesloviny, fytoncidy, vitamíny a iné. Pri týchto ochoreniach je najvhodnejší: kvet rumančeka (*Flos. chamomillae*), list šalvie (*Fol. salviae*), vňať repíka (*Herb. agrimoniae*), list čučoriedky (*Fol. myrtilli*), vňať zemežľče (*Herb. centaurii*), vňať rebríčka (*Herb. millefolii*), kvet slezu (*Flos. malvae*), koreň ibišu (*Rad. althaeae*), semeno dudy (*Sem. cydoniae*).

Pri zápale ďasien (s krvácaním)

36. Rp. <i>Rad.symphyti</i>	— koreň kostihoja		
<i>Cort.granati</i>	— kôra granátového jablka		
<i>Herb.persicariae</i>	— vňať horčička pieprového		
<i>hydropiperis</i>			
<i>Floscalendulae</i>	— kvet nechtíka		
<i>Floschamomillae</i>	— kvet rumančeka	aa	50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu zmesi. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. Odvar používame na výplachy a kloktanie päťkrát denne každé 3 hodiny. Liečenie pokračuje 10 dní po skončení bolesti.

37. Rp. <i>Rad.berberidis</i>	— koreň dráča		
<i>Herb.bursaepastoris</i>	— vňať kapsičky pastierskej	aa	30,00
<i>Herb.equiseti</i>	— vňať prasličky		
<i>Herb. millefolii</i>	— vňať rebríčka		
<i>Fol. cotyni</i>	— list čremchy	aa	50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Ako pri recepte č. 36.

Pri hnisavom zápale ďasien (pyorea) a aftovej stomatitíde

38. Rp. <i>RadAnulae</i>	— koreň omanu		
<i>Herb.hyperici</i>	— vňať ľubovníka		
<i>Rad. symphyti</i>	— koreň kostihoja		
<i>Herb.teucrii</i>	— vňať hrdobarky		
<i>Floscalendulae</i>	— kvet nechtíka	aa	50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Ako pri recepte č. 36.

39. Rp. <i>Herb. millefolii</i>	— vňať rebríčka		
<i>Cort.granati</i>	— kôra granátového jablka		
<i>Rad.inulae</i>	— koreň omanu		
<i>Herb.solidaginis</i>	— vňať zlatobýle		
<i>Herb.plantaginis</i>	— vňať skorocelu		
<i>Herb.teucrii</i>	— vňať hrdobarky	aa	50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Ako pri recepte č. 36.

Pri hnisavom zápale ďasien s krvácaním

40. Rp. <i>Fol. cotyni</i>	— list čremchy		120,00
<i>Floscalendulae</i>	— kvet nechtíka		
<i>Fol.salviae</i>	— list šalvie		
<i>Cort.querci</i>	— dubová kôra	aa	60,00
<i>Flosrosae</i>	— kvet ruže		20,00
<i>Floschamomillae</i>	— kvet rumančeka		50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Ako pri recepte č. 36.

Pri aftách (pľuzgierikoch) v ústnej dutine

41. Rp. <i>Floschamomillae</i>	— kvetrumančeka	100,00
<i>Herb.agrimoniae</i>	— vňaťrepíka	
<i>Herb.equiseti</i>	— vňať prasličky	
<i>Herb.basilici</i>	— vňať bazalky	aa 50,00
<i>Fruct.cynosbati</i>	— plod ruže — šípka	
( <i>sinesem.</i> )	(bez semena)	
<i>Rad.symphyti</i>	— koreň kostihoja	aa 80,00
<i>M.f.species!</i> (Zmiešať!)		

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Do odvaru pridáme 2 g chloridu amónneho. Užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle. Odvar používame aj na výplachy a kloktanie.

### Rastlinné liečenie pri ochoreniach srdcovo-cievneho systému

Z ochorení srdcovo-cievneho systému sa rastlinami dajú liečiť:

1. degeneratívne srdcovo-cievne ochorenia (aterosklerotická myokardioskleróza, myokarditída, myokardioskleróza bez a so srdcovou nedostatočnosťou);
2. funkčné srdcové ochorenia (rytmické ťažkosti, srdcová neuróza);
3. hypertónia prvého a druhého stupňa.

Pri niektorých srdcových ochoreniach docielime rastlinným liečením určite dobré výsledky. Aj v súčasnosti sú lieky rastlinného pôvodu najlepšie prostriedky na liečenie srdcovej dekompenzácie. Prípravky získané z náprstníka vlnatého a strofantového semena zostávajú najefektívnejšie a nenahraditeľné. Izoláciu ich aktívnych látok vzniká možnosť presného dávkovania a individuálneho liečenia. Liečenie výťažkami zo srdcovopôsobiacich drog, ktorých zložky sa nedajú presne dávkovať, sa uskutočňuje len pod lekárskou kontrolou!

Rastlinné liečenie priaznivo účinkuje pri srdcových ťažkostiach s mimo srdcovým pôvodom, pri srdcových ťažkostiach nervovovegetatívneho alebo endokrinného pôvodu a pri poškodení myokardu. V týchto prípadoch sa však liečenie uskutočňuje pod priamou lekárskou kontrolou! Rastlinným liečením nemôžeme liečiť chyby chlopni v pokročilom štádiu, pokročilé poškodenia myokardu a srdcové chyby.

### Aterosklerotická myokardioskleróza

Myokardioskleróza je chronické ochorenie. Je dôsledkom koronárnej aterosklerózy a príčinou zápalových procesov myokardu. Vyvíja sa v dôsledku ischemickej choroby srdca, ktorá vyvoláva dystrofické zmeny v srdcovom svale. Okolo 50 % prípadov srdcovej nedostatočnosti pacientov starších ako 50 rokov spôsobuje

aterosklerotická myokardioskleróza. Jej rozvoj spôsobuje rozličné formy srdcových ochorení. Sklerotické zmeny v artérii myokardu môžu spôsobiť jej upchatie, nasleduje infarkt a neskôr cikatrizačné ťažkosti. Tou istou príčinou vzniká nedostatočné zásobovanie myokardu krvou, čo spôsobuje nekrózu svalových vlákien, ktoré sú najmenej zásobované krvou. Na mieste nekrotizovaných vlákien sa rozrastá spojovacie tkanivo a vzniká dystrofia myokardu. To spôsobuje postupné zoslabovanie sťahovacej schopnosti myokardu a rozvoj srdcovej nedostatočnosti. Relatívnu koronárnu nedostatočnosť spôsobuje práve hypertrofia myokardu. Keď ochorenie napadne rozvetvenia cievneho systému srdca, vznikajú rôznorodé rytmické a prietokové problémy.

Preveniou a liečivými rastlinami možno liečiť jednoduché prípady koronárnej nedostatočnosti aj s rytmickými a prietokovými ťažkosťami. Na tento účel sa používajú drogy, ktorých zložky rozširujú koronárne cievy a majú močopudné účinky. Liečenie sa môže kombinovať s náprstníkovým preparátom s obsahom lanatosidu C, ktorý sa slabo ukladá v organizme a môže sa používať aj dlhší čas bez toxických poškodení. Takýto účinok má hlohový kvet (*Flos crataegi*). Rozširuje koronárne cievy a zlepšuje zásobovanie myokardu krvou, čím sa odstraňujú subjektívne ťažkosti koronárneho pôvodu. Zlepšené zásobovanie srdcových vlákien zvyšuje ich aktivnosť a udržuje ich normálny životný tonus, v dôsledku čoho prestávajú aj rytmické ťažkosti. Odstraňujú sa extrasystoly a tachykardia. Účinok hlohu je priamy, no nastupuje pomaly. Prípravky z hlohu sa môžu užívať dlhší čas ako prípravok priaznivo pôsobiaci na dystrofické zmeny srdcového svalu.

Druhá rastlina s podobným účinkom je cesnak kuchynský (*Allium sativum*). Obsahuje allilrodan, ktorý napomáha výmene jódu, čím sa vysvetľuje jeho účinok pri ateroskleróze a súčasne znižuje krvný tlak, ktorý vzniká v dôsledku aterosklerózy cievneho systému. Obsah vitamínov, enzýmov, fytoncídov, mužských a ženských hormónov, ako aj antibiotických látok v cesnaku určuje jeho veľký význam v liečení. Je dokázaný jeho cievno-rozširovací účinok koronárnych i periférnych ciev, pri sklerotických zmenách napríklad sietnice mozgu alebo končatín. Cesnak zlepšuje aj enzymatické procesy čriev, odstraňuje meteorizmus a dyspepsiu (poruchu trávenia), čo sa vysvetľuje jeho účinkom na cievy. V tomto prípade majú nesporný vplyv aj fytoncídne a antibiotické účinky cesnaku.

### Srdcová neuróza

Srdcová neuróza predstavuje funkcionálne ťažkosti v srdcovo-cievnom systéme, ktoré spôsobuje narušená regulácia krvného tlaku vplyvom neurózy. Prejavuje sa bolesťami v srdcovej oblasti, rytmickými ťažkosťami, nespokojnosťou, nespavosťou alebo bolestivou únavou. Príčiny jej vzniku môžu byť rozličné, tiež symptomatika je značne rôznorodá. Preto je aj zostavovanie receptu z drog sťažené. Do receptu musia byť zaradené drogy účinkujúce na nervovú sústavu, ale aj na srdcovo-cievny systém a dokonca i na ochorenia, ktoré sa vyskytujú v jej etiológii.

Drogy, ktoré zlepšujú srdcovú činnosť sú: vňať srdcovníka (*Herb. leonuri*) a list konvalinky voňavej (*Fol convallarie majalis*). Kombinácia týchto dvoch drog je



velmi účinná. Iné drogy priaznivo účinkujúce na nervovú sústavu sú: koreň valerjány (*Rad. valeriana*), žliazky chmeľu (*Gl. lupuli*), list máty piepornej (*Fol. menthae piperitae*) a list medovky (*Fol. melissae*). Podľa potreby možno každú z nich použiť samostatne alebo v zmesi. Liečenie sa však musí kombinovať so zodpovedajúcim hygienicko-dietetickým režimom a vhodnou psychoterapiou.

## Hypertónia

Hypertónia je samostatné ochorenie so zvláštnym klinickým obrazom. Najpodstatnejší príznak hypertónie je zvýšený krvný tlak, ktorý však niekedy môže byť aj symptómom iného ochorenia. Na vzniku hypertónie sa značne podieľa nervovo-psychické preťaženie, ktoré spôsobuje zvýšenú možnosť sťahovania ciev (cievnu neurózu), narušenie obličkového mechanizmu a vznik obličkovej hypertónie. Najčastejšie sa poškodia pri hypertónii u pacientov vyššieho veku steny ciev. Pri ateroskleróze sa poškodzuje ich vnútorná stena hromadením ateromatóznych doštičiek a pri hypertónii sa poškodzuje stredná vrstva ciev, ktorá je zostavená z elastických svalových vlákien. Strata elasticity cievnych stien je hlavnou príčinou vzniku zvýšeného krvného tlaku. V mnohých prípadoch môže byť tento proces spojený s rozvojom aterosklerózy.

Podľa štádia hypertónie (prvé, druhé, tretie) vznikajú aj zmeny (funkčné a morfológické), ktoré postihujú celý organizmus. Pri ľahkých formách hypertónie sa nesmú používať prípravky so silným účinkom. Hypertóniu treba liečiť nepretržite, systematicky a často treba kontrolovať krvný tlak. Dobre vykonané liečenie podľa programu zostaveného lekárom a jeho svedomitú plnenie spôsobuje rýchle zlepšenie a predĺženie aktívneho života pacienta. Dôležité je, aby v programe liečenia bol zahrnutý hygienicko-dietetický režim.

Pri rastlinnom liečení hypertónie sa musia používať drogy, ktoré rozširujú cievy, majú hypotenzívny a sedatívny účinok. Pri druhotnej hypertónii spôsobenej obličkovými ochoreniami, aterosklerózou, neurózou alebo inými faktormi, sa drogy kombinujú podľa pôvodu.

Na liečenie hypertónie sú vhodné nasledovné drogy: vňať imela bieleho (*Herb. visci albi*), plod kôpru (*Fruct. anethi*), vňať saturejky horskej (*Herb. saturejkae montanae*), vňať vlkova (*Herb. aristolochiae*), vňať srdcovníka obyčajného (*Herb. leonuri cardiaceae*), vňať komonice (*Herb. meliloti*) a iné. Pri hypertónii spôsobenej sklerotickými zmenami sa vo všetkých prípadoch používa cesnak kuchynský.

Iné liečivé rastliny, ktoré sa používajú na liečenie hypertónie sú: vňať betoniky (*Herb. betonicae*), vňať ruty (*Herb. rutae*), list zimozelene menšej (*Fol. vincae minoris*), list máty piepornej (*Fol. menthae piperitae*), list medovky (*Fol. melissae*), koreň valerjány (*Rad. valeriana*) a iné. Na prevenciu a liečenie hypertónie sa používajú aj iné prírodné metódy — balneoterapia, vodoliečba, rekreovanie a iné.

## Liečivé rastliny na zlepšenie cievneho krvného obehu

42. *Rp. Floscrataegi* - kvet hlohu 200,00  
*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice kvetov hlohu. Necháme 30 minút vylúhovať a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 150 ml 10 minút pred jedlom.

Pri ischemickom ochorení, začiatkových poškodeniach myokardu, nepravidelných rytmických ťažkostiach

43. *Rp. Floscrataegi* — kvet hlohu  
*Herb. viscialbi* — vňať imela bieleho *aa* 150,00  
*Herb. leonuricardiaceae* — vňať srdcovníka obyčajného  
*Cort. aesculihippocastani* — kôra pagaštana konského  
*Herb. millefolii* — vňať rebríčka *aa* 50,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Odvar sa užíva šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

44. *Rp. Floscrataegi* — kvet hlohu  
*Cort. aesculihippocastani* — kôra pagaštana konského  
*Herb. viscialbi* — vňať imela bieleho *aa* 150,00  
*Herb. rutae* — vňať ruty  
*Herb. millefolii* — vňať rebríčka  
*Rad. valeriana* — koreň valerjány *aa* 50,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Odvar sa užíva šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri ateroskleróze, skleróze myokardu a chronickej bronchitíde

45. *Rp. Herb. visci albi* — vňať imela bieleho  
*Floscrataegi* — kvet hlohu  
*Rad. althaeae* — koreň ibišu *aa* 100,00  
*Herb. leonuricardiaceae* — vňať srdcovníka obyčajného 60,00  
*Herb. ononidis* — vňať ihlice 20,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 150 ml 10 minút pred jedlom.

Pri začiatočnej skleróze myokardu a nepravidelných rytmických ťažkostiach

- 46. Rp. Floscrataegi** — kvet hlohu  
*Herb.viscinalbi* — vňať imela bieleho aa 150,00  
*Herb.leonuricardiaceae* — vňať srdcovníka obyčajného  
**Fol. (Herb.) menthaepiperitae** — list (vňať) mäty piepornej  
**Herb. absinthii** — vňať paliny  
*Fruct.anethi* - plodkôpru aa 50,00

**M.f. species!(Zmiešať!)**

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame 10 minút pred jedlom 150 ml.

- 47. Rp. Floscrataegi** — kvet hlohu  
**Herb.convallariae** — vňať konvalinky aa 100,00  
**Rad.valerianae** — koreň valeriány  
**Fol. (Herb.) melissae** — list (vňať) medovky aa 60,00

**M.f. species!(Zmiešať!)**

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 150 ml 10 minút pred jedlom.

Pri srdcovej neuróze s nepoškodeným myokardom a s nepravidelnými rytmickými ťažkosťami

- 48. Rp. Herb.leonuricardiaceae** — vňať srdcovníka obyčajného 100,00  
**Fol. (Herb.) menthaepiperitae** — list (vňať) mäty piepornej 75,00  
**Fol. (Herb.) melissae** — list medovky 100,00  
**Fruct.anethi** — plodkôpru 50,00  
**Rad.valerianae** — koreň valeriány 80,00

**M.f. species!(Zmiešať!)**

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 150 ml 10 minút pred jedlom.

- 49. Rp. Herb.leonuricardiaceae** — vňať srdcovníka obyčajného  
**Fol. (Herb.) melissae** — list medovky  
**Floscrataegi** — kvet hlohu  
*Herb.hyperici* — vňať ľubovníka aa 100,00

**M.f. species!(Zmiešať!)**

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme 30 minút vylúhovať a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 150 ml 10 minút pred jedlom.

50. Rp. *Herb.leonuricardiaceae* — vňať srdcovníka obyčajného  
**Fol. (Herb.) menthaepiperitae** — list (vňať) mäty piepornej  
**Fol. (Herb.) melissae** — list (vňať) medovky  
**Herb.absinthii** — vňať paliny  
**Floscrataegi** — kvet hlohu  
**Herb.rutae** — vňať ruty aa 75,00  
**M./ . species!(Zmiešať!)**

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme 30 minút vylúhovať a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 150 ml 10 minút pred jedlom. \*

Pri srdcovej neuróze a hypertónii 1. a 2. stupňa

- 51. Rp. Floscrataegi** — kvet hlohu 100,00  
**Rad.valerianae** — koreň valeriány 60,00  
**Herb.rutae** — vňať ruty  
**Fol. (Herb.) melissae** — list (vňať) medovky  
**Fol. (Herb.) menthaepiperitae** — list (vňať) mäty piepornej  
*Fruct.anethi* — plodkôpru aa 40,00  
**M.f. species!(Zmiešať!)**

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 150 ml 10 minút pred jedlom.

Liečenie trvá 1—2 roky s desaťdňovou prestávkou každé 2—3 mesiace. Platí pre recepty č. 42,43, 44,45,46,48,49, 50, 52, 53 a 54.

- 52. Rp. Herb.leonuricardiaceae** — vňať srdcovníka obyčajného 50,00  
**Floscrataegi** — kvet hlohu  
**Herb.viscinalbi** — vňať imela bieleho aa 100,00  
**Rad.valerianae** — koreň valeriány  
**Fol. (Herb.) melissae** — list (vňať) medovky  
**Strob.lupuli** — šištica chmeľu  
**Fruct.foeniculi** — plodfeniklu aa 50,00  
**M.f. species!(Zmiešať!)**

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 150 ml 10 minút pred jedlom.

Pri hypertónii

53. Rp. <i>Floscrataegi</i>	— kvet hlohu	200,00
<i>Herb. viscialbi</i>	— vňať imela bieleho	
<i>Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	aa 100,00
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky	
<i>Strob. lupuli</i>	— šištica chmelu	
<i>Fruct. foeniculi</i>	— plodfeniklu	aa 50,00

M. /. *species!* (Zmiešať!)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 150 ml 10 minút pred jedlom.

54. Rp. <i>Floscrataegi</i>	— kvet hlohu	
<i>Herb. viscialbi</i>	— vňať imela bieleho	
<i>Herb. aristolochiae</i>	— vňať vlkovic	aa 100,00
<i>Herb. millefolii</i>	— vňať rebríčka	
<i>Cort. frangulae</i>	— kôra krušiny	
<i>Fol. menthaepiperitae</i>	— listmätypiepornej	aa 50,00

M. f. *species!* (Zmiešať!)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 150 ml 10 minút pred jedlom.

## Rastlinné liečenie pri ochoreniach dýchacích ciest

Akútny zápal priedušiek a priedušnice

Zápalové procesy dýchacích ciest sú najčastejšie spôsobené vírusovými infekciami, ktoré sa rozvíjajú pri oslabení ochranných reakcií organizmu a pri účasti niektorých škodlivých faktorov — prechladnutie, vystavovanie sa studenému, vlhkému alebo znečistenému vzduchu, zachovávaní zápalových ohnísk v nosohltane a iné.

Liečivými rastlinami sa dajú liečiť zápalové ochorenia v začiatočnom štádiu, pokiaľ sa ešte nevytvorili pneumonické ohniská. V akútnom štádiu s ťažkým klinickým priebehom sa pacient lieči v nemocničnom prostredí. Rastlinným liečením chceme dosiahnuť zvýšenie ochranných látok organizmu, vypotenie pacienta, ľahšie oddeľovanie hlienov, upokojenie alebo zastavenie kašľa, dezinfekciu dýchacích ciest, ako aj priaznivé pôsobenie na zápalový proces.

Čaje podporujúce potenie sa pripravujú z kvetu lipy (*Flos tiliae*), kvetu bazy čiernej (*Flos sambuci nigrae*), kvetu rumančeka (*Flos chamomillae*).

Celkový ionizujúci účinok majú vňať paliny (*Herb. absinthii*) a vňať zemežlče

(*Herb. centaury*). Ochranné látky organizmu sa zvyšujú drogami obsahujúcimi vitamíny (plody čiernych ríbezlí, šípky) a iné. Ako protizápalový prostriedok zmierňujúci zápal sliznice a podporujúci uvoľňovanie hlienov sa používajú slizovité drogy a v pokročilom štádiu drogy s obsahom saponínov.

Zo slizovitých drog sa najčastejšie používajú: koreň ibišu (*Rad. althaeae*) — vo forme studeného výťažku, kvet slezu (*Flos malvae*), list podbeľu (*Fol. farfarae*) obsahujúci súčasne aj horčiny, ktoré sú dobrým ionizujúcim prostriedkom. Na uvoľňovanie hlienov sa predpisujú tieto saponínové drogy: koreň prvosienky (*Rad. primulae*), koreň fialky voňavej (*Rad. violae odoratae*), koreň mydlice (*Rad. saponariae*).

Vhodná forma liečenia ochorení dýchacích ciest sú inhalácie. Na tento účel sa používajú drogy s protizápalovým, spazmolytickým a baktériostatickým účinkom na zapálenú sliznicu ústnej dutiny, nosohltana, priedušnice a priedušiek. Takéto drogy sú: list mäty piepornej (*Fol. menthae piperitae*), vňať dúšky materinej (*Herb. serpylli*), vňať bazalky (*Herb. ocimi basilici*), púčiky borovice (*Turiones pini*), borovicové ihličie a iné. Ich liečebný účinok spôsobujú najmä prítomné éterické oleje. Namiesto vňate dúšky materinej (*Herb. serpylli*) môže byť aj vňať dúšky tymianovej — tymianu (*Herb. thymi*).

## Chronická bronchitída

Pri častom opakovaní akútna bronchitída prechádza do chronickej. Pri nej nastávajú nielen funkčné, ale aj morfológické zmeny priedušiek. Poškodzuje sa epitel priedušiek, ktorý atrofuje alebo sa nahrádza spojovacím pletivom, pričom sa vytvárajú tzv. bronchiektázie. Plocha pľúc sa nemôže plne využiť, dýchanie je povrchové, nenormálne. Do organizmu sa dostáva málo kyslíka na vytváranie hemoglobínu v krvi, čím trpí celý organizmus.

Chronická bronchitída môže vzniknúť aj škodlivým pôsobením častého vdychovania zaprášeného vzduchu, alebo vzduchu nasýteného rôznymi dráždivými látkami (alergická bronchitída). Neliečená chronická bronchitída vedie do vzniku emfyzému, astmatická chronická bronchitída škodí srdcu.

Rozličné formy chronickej bronchitídy sa dajú dobre liečiť rastlinami. Do receptov čajovín treba zaradiť drogy s protizápalovým, odkašľiacim, baktériostatickým, spazmolytickým, antialergickým a kašeľ utišujúcim účinkom, ako aj drogy, ktoré uvoľňujú hlien. Vhodnou drogou so spazmolytickým účinkom je vňať dúšky materinej (*Herb. serpylli*), ako aj vňať rosičky okrúhlohlstej (*Herb. droserae rotundifoliae*) — chránený druh.

Pri ťažkých formách chronickej bronchitídy u detí i u dospelých sa dosahuje desenzibilizácia a posilnenie organizmu do plného uzdravenia, ako aj odolnosť na ochorenie z prechladnutia. Pri liečení chronických bronchitíd spolu s liečením rastlinami treba využívať dychové cvičenia na obnovenie tonusu medzirebrového a bránicového svalstva, ako aj dodržiavať stravný režim.

Pri angíne, faryngitíde a stomatitíde

55. *Rp. Herb. agrimoniae* — vňať repíka 100,00  
*Fol. myrtilli* — list čučoriedky 50,00  
*Sem. Hni* — semenolanu 30,00

*M.f. species! (Zmiešať!)*

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu zmesi. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. Odvar používame na výplachy a kloktanie päťkrát denne každé 3 hodiny. Liečenie pokračuje 10 dní po skončení bolestivých príznakov.

56. *Rp. Herb. basilici* — vňať bazalky  
*Herb. plantaginis lanceolatae* — vňať skorocelu kopijovitého *aa* 50,00  
*Flos chamomillae* — kvet rumančeka 100,00

*M.f. species! (Zmiešať!)*

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme polievkovú lyžicu zmesi. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. Odvar používame na výplachy a kloktanie päťkrát denne každé 3 hodiny. Liečenie pokračuje 10 dní po skončení bolestivých príznakov.

57. *Rp. Herb. agrimoniae* — vňať repíka  
*Flos chamomillae* — kvet rumančeka *aa* 100,00  
*M.f. species! (Zmiešať!)*

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu zmesi. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. Odvar používame na výplachy a kloktanie päťkrát denne každé 3 hodiny. Liečenie pokračuje 10 dní po skončení bolestivých príznakov.

58. *Rp. Flos chamomillae* — kvet rumančeka  
*Fruct. coriandri* — plod koriandru  
*Rad. inulae* — koreň omanu  
*Rad. symphyti* — koreň kostihoja  
*FoLsalviae* — list šalvie *aa* 50,00

*M.f. species! (Zmiešať!)*

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu zmesi. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. Odvar používame na výplachy a kloktanie päťkrát denne každé 3 hodiny. Liečenie pokračuje 10 dní po skončení bolestivých príznakov.

Pri akútnej laryngitíde (zápal hrtana)

59. *Rp. Flos chamomillae* — kvet rumančeka 200,00  
*D. S.* Ako pri recepte č. 58

Z kvetu rumančeka pripravujeme aj inhalácie. Do nádoby s objemom 1 liter dáme 400 ml vody, ktorú zahrejeme na bod varu. Pridáme jednu polievkovú lyžicu kvetu rumančeka, jednu polievkovú lyžicu medu a dve čajové lyžičky sódy bicarbóny. Nádobu prikryjeme lievikom, chorý si zakryje hlavu uterákom a naparuje sa zo vzdialenosti asi 0,30 m od lievika. Naparovanie trvá 15–20 minút. Inhalujeme jeden až dvakrát denne. Malé deti by nemali ihňalovať viac ako 5 minút.

60. *Rp. Flos chamomillae* — kvet rumančeka  
*Herb. origani* — vňať pamajoránu  
*Herb. serpylli* — vňať dúšky materinej *aa* 50,00

*M.f. species! (Zmiešať!)*

*D. S.* Ako pri recepte č. 59.

61. *Rp. Fol. (Herb.) menthaepiperitae* — list (vňať) mäty piepomej 50,00  
*Fol. plantaginis lanceolatae* — list skorocelu kopijovitého  
*FoLsalviae* — list šalvie *aa* 80,00  
*Flos chamomillae* — kvet rumančeka 60,00  
*Sem. Hni* — semeno Tanu 30,00

*M.f. species! (Zmiešať!)*

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle. Z tejto zmesi možno pripraviť aj inhalácie.

Pri prechladnutí

62. *Rp. Flos tiliae* — kvet lipy  
*Flos chamomillae* — kvet rumančeka *aa* 100,0  
*Herb. absinthii* — vňať paliny 20,00  
*Herb. agrimoniae* — vňať repíka 30,00  
*Flos sambuci nigrae* — kvet bazy čiernej 60,00  
*M.f. species! (Zmiešať!)*

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 15 minút a precedíme. Odvar užívame horúci trikrát denne 120 ml pred jedlom.

Odvar môžeme vypiť naraz a potom sa chorý dobre zakryje vo vyhriatej posteli. Pred vypitím odvaru môžeme si urobiť kúpeľ alebo dať si nohy do horúcej vody.

Platí aj pre recepty č. 63 a 64.



63. Rp. *Flostiliae* - kvet lípy 100,00  
*Fios šerpylli* — kvet dúšky materinej  
*Rad. ononidis* - koreň ihlice  
*Herb. origani* — vňať pamajoránu  
*Fruct. cynosbauí* - plod ruže - šípka  
*(sine sem.)* (bez semena) aa 30,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 62.

64. Rp. *Flostiliae* - kvet lípy  
*Fios chamomillae* - kvet rumančeka  
*Rad. ononidis* — koreň ihlice aa 100,00  
*Herb. absinthii* - vňať paliny 30,00  
*Flossambucinigrae* - kvet bazy čiernej 70,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 15 minút a precedíme. Užívame horúci odvar trikrát denne 120 ml pred jedlom.

Pri akútnej bronchitíde

65. Rp. *Folfarfarae* - list podbeľu  
*Fol. plantaginis* - list skorocelu  
*lanceolatae* kopijovitého aa 150,00  
*Fruct anisi vulgaris* — plodbedrovníkaanízového 50,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 62.

Pri chronickej bronchitíde

66. Rp. *Herb. šerpylli* - vňať dúšky materinej  
*Folfarfarae* - list podbeľu  
*Fol (Herb.) menthae* - list (vňať) mäty  
*piperitae* piepornej aa 100,00  
*Fruct. anethi* - plodkôpru 50,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 120 ml odvaru 15—20 minút pred jedlom.

67. Rp. *Rad. inulae* — koreň omanu  
*Rad. primulae* — koreň prvosenky  
*Folfarfarae* — list podbeľu

- Fol. plantaginis* - list skorocelu aa 80,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 66.  
 K dennej dávke pridáme 2 g chloridu amónneho. Liečenie trvá 5-6 mesiacov.

Pri chronickej astmatickej bronchitíde

Pre dospelých

68. Rp. *Floscrataegi* — kvet hlohu  
*Herb. viscialbi* — vňať imela bieleho  
*Folfarfarae* — list podbeľu aa 50,00  
*Flossalvae* — kvet slezu 50,00  
*Herb. basilici* — vňať bazalky  
*Rad. inulae* — koreň omanu  
*Fol plantaginis* — list skorocelu aa 100,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 80 ml odvaru 15 - 20 minút pred jedlom. K dennej dávke pridáme 2 g chloridu amónneho. Liečenie trvá 5—6 mesiacov.

Pri chronickej bronchitíde spojenjej s nechutenstvom

69. Rp. *Rad. inulae* — koreň omanu  
*Herb. viscialbi* — vňať imela bieleho aa 100,00  
*Fol (Herb.) melissae* — list (vňať) medovky  
*Herb. šerpylli* — vňať dúšky materinej  
*Herb. agrimoniae* — vňať hepíka aa 50,00  
*Fruct. coriandri* — plod koriandru 30,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 68.  
 K dennej dávke pridáme 2 g chloridu amónneho. Pri hojnom vykašliavaní hlienov chorý užíva čaj z podbeľu aj v noci.

Pri chronickej bronchitíde s bronchiektáziou a nevykašliavaním hlienov

70. Rp. *Folfarfarae* - list podbeľu 200,00  
*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice listov podbeľu. Varíme 5 minút a precedíme do termosky. Užívame 150 ml večer pred spaním a ráno 20 minút pred vstávaním. Odvar sa užíva ako doplnujúci prostriedok pri liečení chronickej bronchitídy.

Pri astmatickej chronickej bronchitíde

<b>71. Rp. Herb. serpylli</b>	— vňať dúšky materine j	
<b>Fol. basilici</b>	— list bazalky	aa 100,00
<b>Rad. valerianae</b>	— koreň valerjány	80,00
<b>Fol. farfarae</b>	— list podbeľu	
<b>Rad. liquiritiae</b>	— koreň sladovky	
	hladkoplodej	aa 50,00
	— stielkapluzgierky islandskej	40,00

**Lichenislandicus**

**M.f. species! (Zmiešať!)**

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme do termosky. Horúci odvar užívame trikrát denne 120 ml 20 minút pred jedlom.

Liečenie pokračuje 1 mesiac po skončení bolestivých príznakov, niekedy 7–8 aj viac mesiacov.

<b>72. Rp. Herb. droserae</b>	— vňať rosičky	30,00
<b>Herb. serpylli</b>	— vňať dúšky materinej	
<b>Rad. inulae</b>	— koreň omanu	
<b>Fol. farfarae</b>	— listpodberu	aa 50,00
<b>Fol. salviae</b>	— list šalvie	60,00
<b>Herb. viscialbi</b>	— vňať imela bieleho	
<b>Floscrataegi</b>	— koreň hlohu	aa 100,00

**M.f. species! (Zmiešať!)**

D. S. Ako pri recepte č. 71.

<b>73. Rp. Herb. serpylli</b>	— vňať dúšky materinej	
<b>Fol. basilici</b>	— list bazalky	aa 100,00
<b>Rad. valerianae</b>	— koreň valerjány	80,00
<b>Fol. farfarae</b>	— list podbeľu	
<b>Rad. liquiritiae</b>	— koreň sladovky	
	hladkoplodej	aa 50,00
	— stielka pluzgierky islandskej	40,00

**Lichenislandicus**

**M.f. species! (Zmiešať!)**

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 100 ml 25 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

## Rastlinné liečenie pri ochoreniach obličiek a močového mechúra

Pri ochoreniach obličiek je rastlinné liečenie symptomatické. Nemožno s ním rátať ako so samostatnou metódou, no v kombinácii s modernými prípravkami a inými liečeniami dáva zvyčajne dobré výsledky. Pri niektorých ochoreniach v akútnom štádiu liečenie začína chemoterapeutickým liečením a končí liečením rastlinami, pri iných ochoreniach sa hneď od začiatku kombinuje rastlinné liečenie s niektorými medikamentmi. Pri alergiách pacientov na niektoré lieky sa chorí liečia iba rastlinami (s veľkou opatrnosťou). V začiatočnom štádiu ochorenia obličiek a malých obličkových kamienkoch sa používajú drogy s močopudným účinkom, ktorý je vyvolaný obsahom éterických olejov a iných látok. Droga s obsahom éterického oleja a močopudným účinkom je plod borievky (*Fruct. juniperi*), no treba pamätať, že dlhodobé používanie tejto drogy vyvoláva dráždenie obličiek a albuminúriu. Výťažky z drogy sa užívajú najviac šesť týždňov. Droga sa nesmie používať pri chronickej nefritíde a nefróze, ako aj v tehotenstve (vyvoláva kontrakcie maternice). Používa sa tiež koreň ligurčeka (*Rad. levistici*), obsahujúci éterický olej, ktorý má dobrý močopudný účinok. Výborný močopudný účinok majú plod, list a koreň petržlenu (*Fruct., Fol. atRad. petroselini*). Aj tu treba pamätať, že plod petržlenu je toxický a vo väčších dávkach môže vyvolať potrat. Močopudný účinok má aj saponínová droga — koreň ihlice (*Rad. ononidis*), vňať prasličky (*Herb. equiseti*), koreň (podzemok) pýru (*Rad. graminis*), kukuričné blizny (*Stigmata maydis*), koreň omanu (*Rad. inulae*), vňať hrdobarky obyčajnej (*Herb. teucrii chamaedris*) a iné rastlinné drogy.

### Zápalové ochorenia obličiek

Na liečenie niektorých zápalových ochorení obličiek je vhodná vňať zlatobýle obyčajnej (*Herb. solidaginis virgaureae*). Drogou sa zvyšuje vylučovacia funkcia obličiek a znižuje vylučovanie albumínu. Dosahuje sa aj deblokačný účinok obličkovej činnosti. Pri zníženom vylučovaní alebo nevylučovaní moču pri akútnej nefritíde môžeme liečiť záparom zo zlatobýle (30 g drogy a 300 ml vriacej vody). Pri užívaní jednej polievkovej lyžice záparu štyri až päťkrát denne sa dosahuje rýchle zvýšenie močenia. Pri neakútnej alebo chronickej nefritíde musíme liečiť opatrne. Pri tomto ochorení je nežiadúce dlhšie užívanie záparu. List medvedice lekárskej sa používa na dezinfekciu močových ciest (pozri liečivé rastliny — medvedica lekárska).

Pri zostavovaní receptov na liečenie zápalových ochorení obličiek treba do nich zaradiť drogy s dezinfekčným, močopudným, protizápalovým a zmäkčujúcim účinkom v akútnej fáze ochorenia. V neakútnej a chronickej fáze ochorenia sa používajú vhodné drogy s močopudným účinkom. Pri krvi v moči sa pridávajú drogy zastavujúce krvácanie a pri obličkových kôbkách drogy so spazmolytickým (protikŕčovým) účinkom. Pri zápalových ochoreniach obličkovej panvičky (pyelití-

da) a zápale močového mechúra (cystitída) rastlinné liečenie sa popri terapii s antibiotikami dopĺňa chemoterapiou. Drogy sa používajú pre ich dezinfekčné pôsobenie na močové cesty.

#### Kamene a piesok v obličkách a močových cestách

Rastlinné liečenie sa používa pri liečení kameňov v piesku v obličkách, močovodoch a močovom mechúre. Do režimu liečenia sa zaraďujú liečivé rastliny ovplyvňujúce vodno-solnú výmenu, drogy s močopudným a baktériostatickým účinkom, používanie minerálnych vôd a balneoterapia, vitamínoterapia, fyzioterapia, používanie surových štiav z plodov a zeleniny a iné. Pri akútnej kríze spojennej s vylučovaním kameňa sa ako dopĺňujúce liečenie používa teplý termofórm a užíva sa zapar z kvetov rumančeka, listov máty piepornej, medovky, horúci výťažok z lanového semena (po malých dúškoch). Pri liečení sa užije ráno pred jedlom 1–1,5 litra (vodný náraz) zo spomenutých výťažkov alebo z koreňa púpavy lekárskej. Na tento účel sa používajú aj kombinované diuretické čaje. Pri liečení obličkových kameňov sa s úspechom používa koreň marený farbiarskej (*Rad. rubiae tinctorum*), ktorého zloženie rozpúšťa oxalátne kamene (má aj spazmolytické účinky). Používa sa vo forme jemného prášku, z ktorého sa užíva 1 g tri až štyrikrát denne (moč sa sfarbuje do červena). Liečenie trvá 2 mesiace. Na priaznivý účinok rastlinného liečenia má vplyv aj reakcia moču. Podľa výsledkov pozorovaní moču sa k výťažkom pridávajú látky na okyslenie alebo alkalizovanie. Na okyslenie sa používajú malé dávky chloridu amónneho, na alkalizovanie hydrouhličitan sodný (sóda bicarbóna), citrát sodný alebo lítiový. Spôsob užívania (dávkovanie) musí určiť odborník (fytoterapeut) podľa jednotlivých prípadov. Keď treba operačný zákrok na odstránenie kameňa, treba pred a najmä po operácii dlhší čas používať rastlinné liečenie.

#### Hypertrofia prostaty

Choroba sa prejavuje zväčšovaním prostaty, a to v jednotlivých prípadoch rôznou intenzitou zväčšovania. Prvé štádium sa prejavuje ťažkosťami pri močení, druhé zadržiavaním močenia, tretie so stúpajúcim zadržiavaním močenia, ktoré spôsobuje tlak zväčšenej žľazy a vytvára podmienky pre vznik nefrózy s močením krvi. V druhom a treťom štádiu sa pristupuje k operačnému zákroku. V prvom a začiatkom druhého štádia sa používa rastlinné liečenie, ktoré dáva uspokojivé výsledky. Pri zostavovaní receptov rastlinného liečenia sa zaraďujú list a kôra z liesky (*Fol. et Cort. coryli avellanae*), koreň ihlice (*Rad. ononidis*), koreň (podzemok) pýru (*Rad. graminis*), semeno tekvice (*Sem. cucurbitae*), kukuričné blizny (*Stigmata maydis*). Na dosiahnutie spazmolytického účinku sa môže k výťažkom po predpísaní lekárom pridať 20–25 kvapiek tinktúry fuľkovca (denná dávka). Rastlinným liečením sa reguluje močenie a odstraňujú sa bolesti, čo je výsledkom spevnenia svaloviny močového mechúra.

Pri akútnom zápale obličiek

#### Liečivé rastliny s močopudným a protizápalovým účinkom

74. Rp. <i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky		
<i>Floscalendulae</i>	— kvetnechtíka	aa	50,00
<i>Rad. inulae</i>	— koreň omanu		
<i>Sem. Hni</i>	— semeno ľanu		
<i>Rad. ononidis</i>	— koreň ihlice	aa	60,00
<i>Floschamomillae</i>	— kvet rumančeka		80,00
<i>M. f. species!</i> (Zmiešať!)			

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Po predpísaní lekárom môžeme do odvaru pridať 2–3 g chloridu amónneho (denná dávka), ako aj 20 kvapiek tinktúry z fuľkovca zlomocného (denná dávka). Platí aj pre recepty č. 75, 76, 77 a 78.

75. Rp. <i>Fruct. juniperi</i>	— plod borievky		
<i>Rad. ononidis</i>	— koreň ihlice		
<i>Rad. liquiritiae</i>	— koreň sladovky hladkoplodej		
<i>Floscalendulae</i>	— kvetnechtíka	aa	50,00
<i>Fruct. petroselinii</i>	— plod petržlena		
<i>Herb. solidaginis</i>	— vňať zlatobýle	aa	100,00
<i>M. f. species!</i> (Zmiešať!)			

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

76. Rp. <i>Herb. solidaginis pulvis</i>	— vňať zlatobýle		2,00
<i>D. t. d. č. XXX in capsulis amylaceis</i>			

*D. S.* Šesť i viac kapsúl denne niekoľko dní.

77. Rp. Inf. <i>Herb. solidaginis</i>	- vňať zlatobýle		30,0/300,0
---------------------------------------	------------------	--	------------

*D. S.* Pripravíme zapar z 30 g drogy a 300 ml vriacej vody. Užívame 1 polievkovú lyžicu záparu štyrikrát denne.

Pri chronickom zápale obličiek

Liečivé rastliny s protizápalovým a močopudným účinkom

- 78. Rp.** *Herb. cichorii* — vňať čakanky  
*Herb. equiseti* — vňať prasličky  
*Herb. hyperici* — vňať ľubovníka  
*Fruct. juniperi* — plod borievky  
*Fol. (Herb.) menthaepiperitae* — list (vňať) mäty  
piepornej aa 50,00  
*Herb. solidaginis* — vňať zlatobýle 150,00

*M. f. species! (Zmiešať!)*

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri chronickom zápale obličiek a močového mechúra s krvou v moči

Liečivé rastliny s protizápalovým a močopudným účinkom

- 79. Rp.** *Herb. equiseti* — vňať prasličky  
*Gland. lupuli* — žliazky chmelu  
*Herb. marrubii* — vňať jablčníka  
*Rad. ononidis* — koreň ihlice  
*Herb. serpylli* — vňať dúšky materinej  
*Herb. bursae pastoris* — vňať kapsičky  
pastierskej aa 50,00  
*Herb. solidaginis* — vňať zlatobýle  
*Herb. persicariae* — vňať horčiaka  
*hydropiperis* — pieprového aa 100,00

*M. f. species! (Zmiešať!)*

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri chronickom zápale obličiek a močového mechúra s albumínom v krvi

Liečivé rastliny s protizápalovým a močopudným účinkom

- 80. Rp.** *Herb. equiseti* — vňať prasličky  
*Gland. lupuli* — žliazky chmelu  
*Herb. marrubii* — vňať jablčníka  
*Rad. ononidis* — koreň ihlice  
*Herb. serpylli* — vňať dúšky materinej

- Herb. bursae pastoris* — vňať kapsičky  
pastierskej aa 50,00  
*Herb. solidaginis* — vňať zlatobýle  
*Herb. persicariae* — vňať horčiaka  
*hydropiperis* — pieprového aa 100,00

*M. f. species! (Zmiešať!)*

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri obličkových kameňoch

Vodný náraz

- 82. Rp.** *Rad. liquiritiae* — koreň sladovky hladkoplodej 20,00  
*Rad. taraxaci* — koreň púpavy  
*Fruct. petroselinii* — plod petržlenu  
*Herb. hemiariae* — vňať prietrzníka  
*Fruct. anisi* — plod bedrovníka  
anízového aa 50,00

*M. f. species! (Zmiešať!)*

*D. S.* Do 1 litra vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar vypijeme pomaly na dúšky ráno nalačno. Vodný náraz robíme niekoľko dní.

- 83. Rp.** *Herb. solidaginis* — vňať zlatobýle 15,00  
*Fruct. petroselinii* — plod petržlenu  
*Fol. (Herb.) menthaepiperitae* — list (vňať) mäty  
piepornej aa 10,00

*M. f. species! (Zmiešať!)*

*D. S.* Jedna dávka (35 g zmesi) sa zaleje s 500 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Zapar dolejeme do 1 litra s destilovanou vodou a vypijeme na dúšky v priebehu 15–20 minút. Vodný náraz robíme 5 dní podľa lekárskeho predpisu.

Pri oxalátových obličkových kameňoch

- 84. Rp.** *Fol. uvae-ursi* — list medvedice 150,00  
*Rad. inulae* — koreň omanu  
*Rad. ononidis* — koreň ihlice  
*Rad. rubiae tinctorum* — koreň marený  
farbiarskej aa 60,00  
*Rad. taraxaci* — koreň púpavy  
*Stygmata maydis* — blizny kukurice aa 30,00  
*M. f. species! (Zmiešať!)*



*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Po predpísaní lekárom môžeme do odvaru pridať 2–3 g chloridu amónneho (denná dávka) a 20 kvapiek tinktúry htfkovca zlomocného (denná dávka). Platí aj pre recepty č. 85 a 90.

**85. Rp. Rad. rubiae tinctorum** - koreň marený farbiarskej 200,00

*D. S.* Korene rozdrvíme na prášok, z ktorého užívame trikrát denne jednu zarovnanú čajovú lyžičku s vodou.

Pri obličkových kameňoch

Liečivé rastliny s močopudným účinkom

**86. Rp. Rad. ononidis** — koreň ihlice  
**Rad. et Fruct. petroselini** — koreň a plod petržlenu  
**Rad. liquiritiae** — koreň sladovky hladkoplodej  
**Fruct. juniperi** — plod borievky aa 100,00  
**M. f. species! (Zmiešať!)**

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri obličkových kameňoch rôzneho zloženia

**87. Rp. Fol. uvae-ursi** — list medvedice 150,0  
**Rad. inulae** — koreň omanu 80,00  
**Rad. taraxaci** — koreň púpavy  
**Rad. rubiae tinctorum** — koreň marený farbiarskej  
**Rad. symphyti** — koreň kostihoja  
**Herb. equiseti** — vňať prasličky  
**Herb. solidaginis** — vňať zlatobýle  
**Stíp. cerasorum** — stopka višne  
**Stygmata maydis** — bUzny kukurice aa 30,00  
**M. f. species! (Zmiešať!)**

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri chronickom zápale prostaty

**88. Rp. Floscalendulae** — kvet nechtíka  
**Floschamomillae** — kvet rumančeka  
**Rad. ononidis** — koreň ihlice  
**Herb. solidaginis** — vňať zlatobýle  
**Stygmata maydis** — blizny kukurice  
**Cort. coryliavellanae** — kôra liesky aa 50,00  
**M. f. species! (Zmiešať!)**

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

**89. Rp. Fol. uvae-ursi** — list medvedice lekárskej  
**Rad. inulae** — koreň omanu  
**Rad. ononidis** — koreň ihlice  
**Gland. lupuli** — žliazky chmeľu  
**Rad. taraxaci** — koreň púpavy aa 50,00  
**Cort. coryliavellanae** — kôra liesky  
**Herb. solidaginis** — vňať zlatobýle aa 100,00  
**M. f. species! (Zmiešať!)**

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri adenóme prostaty

**90. Rp. Cort. coryliavellanae** - kôra liesky 200,00  
**Rad. ononidis** — koreň ihlice 100,00  
**Lichen islandicus** — stielka pľuzgierky islandskej  
**Rad. spireae** — koreň túžobníka  
**Floscalendulae** — kvet nechtíka  
**Herb. viscialbi** — vňať imela bieleho  
**Rad. taraxaci** - koreň púpavy aa 50,00  
**M. f. species! (Zmiešať!)**

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

liečivé rastliny na spevnenie svalstva močového mechúra

**91. Rp. Sem. cucurbitae** — semeno tekvice 500,00  
*D. S.* Dva až trikrát denne užívame dve a viac polievkových lyžíc tekvicového semena (zvlášť po operácii).

## Rastlinné liečenie pri poruchách látkovej výmeny

### Reumatická artritída

Reumatická artritída je ochorenie jedného alebo viacerých kĺbov po prekonaní ohniskovej infekcie — zubný granulóm, vred, hnisavá angína, zápalové ochorenia ženských pohlavných orgánov a iné. Môže vzniknúť aj ako alergická reakcia alebo pri narušenej látkovej výmene. Pri reumatických ochoreniach vznikajú rozličné zmeny v spojovacom tkanive kĺbov a v kostnom tkanive. Doplňujúce faktory podmieňujúce vznik ochorenia sú: prechladnutie, fyzická prepracovanosť, dlhodobý účinok vlhkosti a prekonané infekčné ochorenia.

Rastlinné liečenie je vhodnou formou liečenia chronických ochorení z porušenej látkovej výmeny a na chronický kĺbový reumatizmus. Racionálne zostavené zmesi drog úspešne regulujú narušené procesy látkovej výmeny (vodno-soľná výmena, osmotické procesy, obsah iónov a iné). Liečenie reumatickej artritídy liečivými rastlinami musí byť cieľavedomé a musí sa uskutočňovať pod lekárskou kontrolou!

Pri liečení týchto ochorení rastlinami sa do zmesi zaraďujú saponínové drogy, drogy s močopudným účinkom, drogy s protizápalovým a bolesti upokojujúcim účinkom, ako aj drogy bohaté na vitamíny a mikroelementy alebo obsahujúce organické zlúčeniny so špecifickým účinkom (stimulujúce funkcie endokrinných žliaz). Na tento účel sa používajú: koreň púpavy (*Rad. taraxaci*) a prhľavy (*Rad. urticae* — *Urtica dioica*, *Urtica urens*), list brezy (*Fol. betulae*), koreň lopúcha väčšieho (*Rad. bardanae*), struk fazule bez semena (*Fruct. phaseoli sine semine*), vňať a koreň fialky (*Herb. et Rad. violae*), kôra vŕby bielej (*Cort. salicis*) a iné. Je zistené, že pri reumatickej artritíde a všeobecne pri poruchách látkovej výmeny má najlepší účinok púpava. Používajú sa všetky časti rastliny, predovšetkým koreň, s ktorým sa dosahujú výborné výsledky pri liečení artrózy, dny, ochoreniach pečene a obličiek. Pre výnimočne dobrý účinok púpavy lekárskej na celkovú látkovú výmenu sa odporúča užívať výťažky dvakrát do roka (na jar a na jeseň) počas dvoch mesiacov. V tom istom čase musí byť strava bohatá na ovocie a zeleninu.

### Pri reumatickej artritíde

92. Rp. <i>Rad. ononidis</i>	— koreň ihlice	
<i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky	aa 120,00
<i>Fruct. juniperi</i>	— plod borievky	60,00
<i>Cort. frangulae</i>	— kôra krušiny	
<i>Fruct. aneti</i>	— plod kôpru	aa 40,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 100 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri ľahkých kĺbových ochoreniach liečenie trvá 3–4 mesiace, pri chronických ochoreniach 1–2 roky. Aby sme predišli návyku pacienta na niektoré zložky, časť

drog musíme nahradiť inými s rovnakým účinkom. Platí aj pre recepty č. 93, 94, 95, 96, 97 a 98.

93. Rp. <i>Rad. taraxaci</i>	— koreň púpavy	200,00
<i>Rad. inulae</i>	— koreň omanu	
<i>Fruct. juniperi</i>	— plod borievky	
<i>Rad. ononidis</i>	— koreň ihlice	
<i>Fruct. anethi</i>	— plod kôpru	aa 60,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

D. S. Ako pri recepte č. 92.

94. Rp. <i>Rad. taraxaci</i>	— koreň púpavy	100,00
<i>Cort. salicis</i>	— kôra vŕby	
<i>Rad. bardanae</i>	— koreň lopúcha	
<i>Rad. inulae</i>	— koreň omanu	
<i>Fol. betulae</i>	— list brezy	
<i>Fol. (Herb.) menthae</i>	— list (vňať) mäty	
<i>piperitae</i>	— piepornej	aa 50,00
<i>Fruct. foeniculi</i>	— plod feniklu	
<i>Cort. frangulae</i>	— kôra krušiny	aa 30,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 100 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

95. Rp. <i>Rad. inulae</i>	— koreň omanu	
<i>Rad. taraxaci</i>	— koreň púpavy	aa 150,00
<i>Fruct. juniperi</i>	— plod borievky	
<i>Rad. ononidis</i>	— koreň ihlice	
<i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky	
<i>Fol. (Herb.) menthae</i>	— list (vňať) mäty	
<i>piperitae</i>	— piepornej	
<i>Cort. frangulae</i>	— kôra krušiny	aa 50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

D. S. Ako pri recepte č. 94.

96. Rp. <i>Herb. et Rad. taraxaci</i>	— vňať a koreň púpavy	150,00
<i>Fol. urticae</i>	— list prhľavy	
<i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky	
<i>Rad. graminis</i>	— koreň pýru	
<i>Cort. frangulae</i>	— kôra krušiny	aa 50,00
<i>Fruct. coriandri</i>	— plod koriandru	30,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

D. S. Ako pri recepte č. 94.

- 97. Rp. *Rad.taraxaci*** — koreň púpavy  
***Cortsalicis*** — kôra vŕby  
***Rad.ononidis*** — koreň ihlice aa 120,00  
***Fol.fragariae*** — list jahody  
***Rad.liquiritiae*** — koreň sladovky hladkoplodej  
***Fol. (Herb.) menthae*** — list (vňať) mäty  
***piperitae*** piepornej aa 60,00  
***M.f. species! (Zmiešať!)***  
*D. S.* Ako pri recepte č. 94.

- 98. Rp. *Rad.inulae*** — koreň omanu  
***Rad.bardanae*** — koreň lopúcha aa 100,00  
***Rad.taraxaci*** — koreň púpavy  
***Fol.urticae*** — list pŕhľavy  
***Fol.betulae*** — list brezy aa 60,00  
***Herb.viola odoratae*** — vňať fialky voňavej  
***Herb.origani*** — vňať pamajoránu aa 40,00  
***M.f. species! (Zmiešať!)***

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 100 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Liečivé rastliny na regulovanie látkovej výmeny

- 99. Rp. *Rad. taraxaci*** — koreň púpavy  
***Fruct.cynosbati*** — plod ruže — šípka aa 100,00  
***(sinesem.)*** (bez semena)  
***M.f. species! (Zmiešať!)***

*D. S.* Jednu zarovnanú polievkovú lyžicu zmesi zalejeme 200 ml vriacej vody. Necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Zapar užívame dvakrát denne jednu šálku ako preventívny prostriedok. Ku každej šálke môžeme pridať jednu až dve čajové lyžičky citrónovej šťavy.

Tento výťažok môžeme užívať nepretržite s menšími prestávkami.

Platí aj pre recepty č. 100, 101, 102, 103 a 104.

- 100. Rp. *Fruct. cynosbati*** — plod ruže — šípka  
***(sinesem.)*** (bez semena)  
***Rad.taraxaci*** — koreň púpavy  
***Fol. (Herb.) melissae*** — list (vňať) medovky  
***Fol.urticae*** — list pŕhľavy aa 100,00  
***M.f. species! (Zmiešať!)***  
*D. S.* Ako pri recepte č. 99.

- 101. Rp. *Fruct. cynosbati*** — plod ruže — šípka 150,00  
***(sinesem.)*** (bez semena)  
***Rad.taraxaci*** — koreň púpavy  
***Rad.valerianae*** — koreň valerjány  
***Rad.ononidis*** — koreň ihlice aa 50,00  
***M.f. species! (Zmiešať!)***  
*D. S.* Ako pri recepte č. 99.

- 102. Rp. *Rad. taraxaci*** — koreň púpavy  
***Fruct.cynosbati*** — plod ruže — šípka  
***(sinesem.)*** (bez semena) aa 100,00  
***Cort.frangulae*** — kôra krušiny  
***Fol. (Herb.) menthae piperitae*** — list (vňať) mäty piepornej  
***Fruct.coriandri*** — plod koriandru aa 50,00  
***M.f. species! (Zmiešať!)***  
*D. S.* Ako pri recepte č. 99.

Liečivé rastliny na prevenciu proti skleróze

- 103. Rp. *Rad.taraxaci*** — koreň púpavy  
***Floscrataegi*** — kvet hlohu  
***Fruct.cynosbati*** — plod ruže — šípka  
***(sinesem.)*** (bez semena) aa 80,00  
***Fruct.juniperi*** — plod borievky  
***Fruct.foeniculi*** — plod feniklu  
***Fol. (Herb.) menthae*** — list (vňať) mäty  
***piperitae*** piepornej aa 40,00  
***M.f. species! (Zmiešať!)***  
*D. S.* Ako pri recepte č. 99.

Pri zápche sa môže ku každej dávke pridať 1 čajová lyžička kôry krušiny jelšovej.

- 104. Rp. *Rad. taraxaci*** — koreň púpavy  
***Floscrataegi*** — kvet hlohu  
***Fruct.cynosbati*** — plod ruže - šípka  
***(sinesem.)*** (bez semena)  
***Herb. viscialbi*** — vňať imela bieleho aa 80,00  
***Fol. (Herb.) melissae*** — list (vňať) medovky  
***Fruct.coriandri*** — plod koriandru  
***Cort.frangulae*** — kôra krušiny aa 40,00  
***M.f. species! (Zmiešať!)***  
*D. S.* Ako pri recepte č. 99.

Liečivé rastliny na regulovanie látkovej výmeny pri zápche

105. Rp. *Cort.frangulae* - kôra krušiny 100,00  
*Floschamomillae* - kvet rumančeka  
*Rad.taraxaci* - koreň púpavy  
*Rad.bardanae* - koreň lopúcha  
*Herb.equiseti* - vňať prasličky aa 50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve až tri polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame tri až štyrikrát denne 80-120 ml odvaru každé 3 hodiny.

Pri ťažkostiach látkovej výmeny a avitaminóze

106. Rp. *Herb.violae tricoloris* - vňať fialky trojfarebnej  
*Rad.bardanae* - koreň lopúcha  
*Herb.agrimoniae* - vňať repíka  
*Fol.urticae* - list pŕhľavy aa 70,00  
*Rad.taraxaci* - koreň púpavy  
*Fruct.cynosbati* - plod ruže — šípka  
(sine sem.) (bez semena)  
*Fol.juglandis* - list orecha aa 50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 100—160 ml odvaru podľa veku chorého.

Liečivé rastliny na regulovanie výmenných procesov a funkcií endokrinných žliaz

107. Rp. *Rad.liquiritiae* - koreň sladovky hladkoplodej 100,00  
*Herb.violaetricoloris* - vňať fialky trojfarebnej  
*Stigmatamaydis* - blizny kukurice  
*Fol.juglandis* - list orecha  
*Lichenislandicus* - stielka pľuzgierky islandskej  
*Rad.bardanae* - koreň lopúcha  
*Fol.urticae* - list pŕhľavy  
*Herb.equiseti* - vňať prasličky aa 50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 30 minút, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 100—160 ml odvaru podľa veku chorého.

108. Rp. *Herb.galegae* - vňať jastrabiny  
*Fruct.phaseoli* - plod fazule  
(sine sem.) (bez semena)

- Fol.myrtilli* - list čučoriedky aa 150,00  
*Stigmatamaydis* - blizny kukurice  
*Fol.(Herb.)menthae* - list (vňať) mäty  
*piperitae* - piepornej  
*Rad.taraxaci* - koreň púpavy aa 50,00  
*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Na začiatku liečenia užívame odvar spolu s liekmi proti cukrovke. Keď sa dostaví liečebný efekt, dávky liekov sa postupne znižujú, až sa lieky prestanú úplne užívať. Liečenie odvarom môže pokračovať roky. Výber drog pri cukrovke treba robiť v súlade s formou a štádiom ochorenia a liečenie treba uskutočňovať pod lekárskou kontrolou.

Platí aj pre recepty č. 109, 110, 111.

109. Rp. *Herb.galegae* - vňať jastrabiny 150,00  
*Fol.uvae-ursi* - list medvedice lekárskej  
*Fol.myrtilli* - list čučoriedky  
*Herb.alchemillae* - vňať alchemilky  
*Herb.hernariae* - vňať prietrzníka  
*Rad.iris* - koreň kosatca aa 100,00  
*Herb.equiseti* - vňať prasličky  
*Fol.mori* - list moruše aa 50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

110. Rp. *Herb.alchemillae* - vňať alchemilky 200,00  
*Herb.galegae* - vňať jastrabiny  
*Fruct.myrtilli* - plod čučoriedky  
*Fol.myrtilli* - list čučoriedky  
*Fol.urticae* - list pŕhľavy  
*Fruct.phaseoli* - plod fazule  
(sine sem.) (bez semena) aa 50,00  
*Fol.rubifruticosi* - list ostružiny krovitej  
*Fol.mori* - list moruše  
*Sem.Hni* - semeno ľanu  
*Rad.taraxaci* - koreň púpavy aa 30,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.



111. *Rp. Fol.myrtilli* — list čučoriedky  
*Fruct.phaseoli* — plod fazule  
*(sine sem.)* (bez semena) aa 50,00  
*Herb.galegae* - vňaťjastrabiny 100,00  
*M.f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 110.

Liečivé rastliny na zníženie hmotnosti

112. *Rp. Cort.frangulae* — kôra krušiny  
*Rad.taraxaci* - koreň púpavy aa 100,00  
*Rad.ononidis* — koreň ihlice rolnej  
*Herb.eqiuseti* — vňať prasličky  
*Fruct.anethi* - plodkôpru aa 50,00  
*M.f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu až dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 150-180 ml odvaru pred jedlom.

Treba, aby sa užívaním odvaru docielila stolica dvakrát denne, čo môžeme dosiahnuť zvýšením alebo znížením množstva drogovej zmesi. Nie je žiaduce, aby liečenie spôsobilo vysilenie. Treba znížiť množstvo a kalorickosť konzumovanej stravy. Liečenie sa uskutočňuje pod lekárskou kontrolou počas 1-2 mesiacov. Po sedem až osem dňovej prestávke sa liečenie opakuje.

Platí aj pre recept č. 113.

113. *Rp. Folsennae* - list senný 30,00  
*Cort.frangulae* — kôra krušiny  
*Rad.liquiritiae* — koreň sladovky  
hladkoplodej aa 60,00  
*Rad.ononidis* — koreň ihlice rolnej  
*Rad.taraxaci* - koreň púpavy aa 120,00  
*Fruct.coriandri* — plod koriandru 50,00  
*M.f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 112.

114. *Rp. Rad.ononidis* — koreň ihlice rolnej  
*Fruct.foeniculi* — plod feniklu  
*Rad.levistici* - koreň ligurčeka aa 80,00  
*Cort.frangulae* - kôra krušiny 60,00  
*Sem.Hni* — semeno lanu 40,00  
*Flosrosae* — kvet ruže 30,00  
*M.f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 112.

## Rastlinné liečenie pri ochoreniach nervovej sústavy

Pri nervovom podráždení (všeobecnom a lokálnom) a pri nespavosti

115. *Rp. Rad.valerianae* — koreň valeriany  
*Strob.lupuli* — šištica chmeľu  
*Fol.(Herb.)menthae* — list (vňať) mäty  
*piperitae* — piepornej  
*Fol.(Herb.)melissae* — list (vňať) medovky aa 100,00  
*M.f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 300 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu zmesi. Necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Užívame dvakrát denne 150 ml záparu. Pri nespavosti je dôležité, aby sa večeralo skoro a ľahké jedlá bez sódoých nápojov. Pred spaním sa odporúčajú prechádzky na čerstvom vzduchu. Platí aj pre recepty č. 116, 117 a 118.

Pri neuróze

116. *Rp. Rad.valerianae* — koreň valeriany  
*Strob.lupuli* — šištica chmeľu  
*Fruct.anethi* — plodkôpru aa 100,00  
*M.f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 300 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu zmesi. Necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Užívame 150 ml záparu ráno a večer.

117. *Rp. Strob.lupuli* — šištica chmeľu  
*Fol.(Herb.)melissae* — list (vňať) medovky  
*Floschamomillae* — kvet rumančeka aa 100,00  
*M.f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 116.

118. *Rp. Rad.valerianae* — koreň valeriany  
*Floscrataegi* — kvet hlohu aa 100,00  
*Herb.leonuri* — vňať srdcovníka obyčajného  
*Strob.lupuli* — šištica chmeľu  
*Fol.(Herb.)menthae* — list (vňať) mäty  
*piperitae* — piepornej  
*Fol.(Herb.)melissae* — list (vňať) medovky aa 30,00  
*M.f. species!* (Zmiešať!)  
*D. S.* Ako pri recepte č. 116.

Pri nočnom potení

119. Rp. *Rad.valerianae* — koreň valeriány 150,00  
*Fol. (Herb.) menthae* — list (vňať) mäty  
*piperitae* — piépornej  
*Herb.equiseti* — vňať prasličky aa 50,00

**M.f. species! (Zmiešať!)**

D. S. Do 200 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu zmesi, necháme vylúhovať jednu až dve hodiny a precedíme. Zapar vypijeme večer pred spaním.

120. Rp. *Fol. (Herb.) salviae* — list (vňať) šalvie 50,00  
*Rad.valerianae* — koreň valeriány 150,00  
*Herb.equiseti* — vňať prasličky 80,00

**M.f. species! (Zmiešať!)**

D. S. Ako pri recepte č. 119.

121. Rp. *Herb. hyperici* — vňať ľubovníka 200,00  
*Rad.valerianae* — koreň valeriány 100,00  
*Fol. (Herb.) menthae* — list (vňať) mäty  
*piperitae* — piépornej  
*Fruct.anethi* — plodkôpru aa 50,00

**M.f. species! (Zmiešať!)**

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 1 minútu, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle. Liečenie trvá 3-4 mesiace.

Pri depresívnej neuróze

122. Rp. *Herb. hyperici* — vňať ľubovníka 200,00  
*Rad.primulae* — koreň prvosenky  
*Fol. (Herb.) menthae* — list (vňať) mäty  
*piperitae* — piépornej  
*Fruct.anethi* — plod kôpru aa 50,00

**M.f. species! (Zmiešať!)**

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 1 minútu, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

## Rastlinné liečenie pri gynekologických ochoreniach a na zvýšenie laktácie

Pri maternicovom krvácaní

123. Rp. *Herb. alchemillae* — vňať alchemilky 100,00  
*Herb.bursaepastoris* — vňať kapsičky pastierskej  
*Herb.equiseti* — vňať prasličky  
*Herb.persicariae* — vňať horčička  
*hydropiperis* — pieprového aa 50,00  
*Fol. (Herb.) menthae* — list (vňať) mäty  
*piperitae* — piépornej 40,00

**M.f. species! (Zmiešať!)**

D. S. Do 250 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu zmesi. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame dva až trikrát denne jednu šálku v závislosti od intenzity krvácania. Liečenie trvá 5-6 i viac mesiacov s desaťdennou prestávkou po štyridsaťdennom užívaní odvaru. Vykonáva sa pod kontrolou lekára, ktorý uváži, či v danom prípade bude liečenie efektívne.

Platí aj pre recept č. 124, 125 a 127.

Pri maternicových krvácaniach počas klimaktéria

124. Rp. *Herb. astragali* — vňať kozinca 120,00  
*Rad.berberidis* — koreň dráča 80,00  
*Herb.equiseti* — vňať prasličky  
*Gland.lupuli* — žliazky chmelu  
*Rad.valerianae* — koreň valeriány aa 50,00

**M.f. species! (Zmiešať!)**

D. S. Do 250 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu zmesi. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame dve až tri šálky denne v závislosti od intenzity krvácania.

125. Rp. *Rad.berberidis* — koreň dráča  
*Fol. (Herb.) menthae* — list (vňať) mäty  
*piperitae* — piépornej  
*Fol. (Herb.) melissae* — list (vňať) medovky aa 50,00  
*Herb.astragali* — vňať kozinca  
*Herb.viscinalbi* — vňať imela bieleho  
*Rad.valerianae* — koreň valeriány aa 100,00

**M.f. species! (Zmiešať!)**

D. S. Ako pri recepte č. 124.

Pri bolestivej menštruácii

126. Rp. <i>Flos chamomillae</i>	— kvet rumančeka	100,00
<i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	— list (vňať) mäty piepornej	
<i>Herb. rutae</i>	— vňať ruty	
<i>Herb. chelidonii</i>	— vňať lastovičnika	
<i>Herb. serpylli</i>	— vňať dúšky materinej	aa 50,00
<i>Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	
<i>Herb. viscialbi</i>	— vňať imela bieleho	aa 30,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 500 ml vriacej vody dáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 150 ml odvaru 15 minút pred jedlom.

127. Rp. <i>Herb. hyperici</i>	— vňať ľubovníka	
<i>Herb. melissae</i>	— vňať medovky	
<i>Flos chamomillae</i>	— kvet rumančeka	aa 50,00
<i>Herb. chelidonii</i>	— vňať lastovičnika	
<i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky	
<i>Herb. viscialbi</i>	— vňať imela bieleho	aa 80,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Ako pri recepte č. 126.

Liečivé rastliny na zosilnenie menštruácie

128. Rp. <i>Cort. frangulae</i>	— kôrakrušiny	40,00
<i>Herb. rutae</i>	— vňať ruty	100,00
<i>Fruct. cynosbati (sinesem.)</i>	— plod ruže — šípka (bezsemena)	
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky	
<i>Rad. taraxaci</i>	— koreň púpavy	
<i>Strob. lupuli</i>	— šištica chmelu	aa 80,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Ako pri recepte č. 126.

129. Rp. <i>Rad. ononidis</i>	— koreň ihlice roľnej	
<i>Rad. graminis</i>	— koreň pýru	aa 80,00
<i>Herb. rutae</i>	— vňať ruty	
<i>Strob. lupuli</i>	— šištica chmelu	
<i>Herb. astragali</i>	— vňať kozinca	
<i>Fruct. cynosbati (sinesem.)</i>	— plod ruže — šípka (bezsemena)	

<i>Fruct. anethi</i>	— plod kôpru	aa 30,00
<i>M. f. species!</i> (Zmiešať!)		
<i>D. S.</i> Ako pri recepte č. 126.		

Pri bielom výtoku

130. Rp. <i>Flos chamomillae</i>	— kvet rumančeka	
<i>Herb. agrimoniae</i>	— vňať repíka	aa 60,00
<i>Rad. symphyti</i>	— koreň kostihoja	
<i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	— list (vňať) mäty piepornej	80,00
<i>Fruct. cynosbati (sinesem.)</i>	— plod ruže — šípka (bezsemena)	
<i>Rad. taraxaci</i>	— koreň púpavy	
<i>Fol. plantaginis</i>	— list skorocelu	aa 50,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 500 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 150 ml odvaru 15 minút pred jedlom.

Liečivé rastliny na výplachy vagíny

131. Rp. <i>Flos cotyni</i>	— kvet čremchy	
<i>Herb. agrimoniae</i>	— vňať repíka	
<i>Flos chamomillae</i>	— kvet rumančeka	aa 80,00
<i>Herb. basilici</i>	— vňať bazalky	
<i>Herb. serpylli</i>	— vňať dúšky materinej	
<i>Sem. Hni</i>	— semeno ľanu	aa 40,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 800 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty. Necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Z odvaru sa robia výplachy večer pred spaním.

Liečivé rastliny na zvýšenie laktácie

132. Rp. <i>Fruct. carvi</i>	— plod rasce lúčnej	
<i>Fruct. anethi</i>	— plod kôpru	
<i>Fruct. foeniculi</i>	— plod feniklu	
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky	aa 80,00

*M. f. species!* (Zmiešať!)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

- |                                      |                             |    |       |
|--------------------------------------|-----------------------------|----|-------|
| 133. Rp. <i>Fruct. coriandri</i>     | - plod koriandru            |    |       |
| <i>Fruct. anethi</i>                 | - plod kôpru                |    |       |
| <i>Fruct. foeniculi</i>              | - plodfeniklu               | aa | 50,00 |
| <i>Herb. galegae</i>                 | - vňaťjastrabiny            |    | 70,00 |
| <i>M.f. species!</i> (Zmiešať!)      |                             |    |       |
| <i>D. S.</i> Ako pri recepte č. 132. |                             |    |       |
|                                      |                             |    |       |
| 134. Rp. <i>Herb. galegae</i>        | - vňať jastrabiny           |    |       |
| <i>Fol. urticae</i>                  | - list prhľavy              |    |       |
| <i>Fruct. anisi vulgaris</i>         | - plod bedrovníka anízového |    |       |
| <i>Fruct. carvi</i>                  | - plod rasce lúčnej         |    |       |
| <i>Rad. symphyti</i>                 | - koreň kostihoja           | aa | 50,00 |
| <i>M.f. species!</i> (Zmiešať!)      |                             |    |       |
| <i>D. S.</i> Ako pri recepte č. 132. |                             |    |       |

## Rastlinné liečenie pri kožných ochoreniach

Najčastejšie vyskytujúce sa kožné ochorenia sú dermatitídy a ekzémy. Príčiny ich vzniku majú najrozličnejší charakter. Vznikajú pôsobením škodlivého účinku - dráždivých látok (pri zamestnaní v agresívnom prostredí), nízkej a vysokej teploty, vlhkosti, infekčných činiteľov, ako dôsledok otravy z potravín i iných otráv, citlivosti nervovej sústavy na niektoré alergie, neznášanie liečiv, neurózy a iné. Používanie liečivých rastlín v dermatológii je zvlášť efektívne pri kožných ochoreniach. Pri mokrých ekzémoch odvary z trieslovinových drog (adstringentný účinok) preukazujú dobré výsledky. Odvar sa pripravuje z jednej až dvoch polievkových lyžíc dubovej kôry (*Cort. quercus*) a 500 ml vriacej vody. Varí sa 15-20 minút a po vychladnutí sa precedí. Zo začiatku sa obklad vymieňa každých 20-30 minút a neskôr trikrát denne (ráno, na obed a večer). Obklad sa nezakrýva polyetylénovou fóliou alebo podobným nepriepustným materiálom. Na obklady sa tiež používa odvar zo slizovitých drog (má zmäkčujúci účinok). Do 500 ml vriacej vody pridáme jednu až dve polievkové lyžice kvetu slezu (*Flos malvae*). Varíme 15-20 minút. Po vychladnutí odvar precedíme a používame na obklady ako odvar z dubovej kôry. Používajú sa aj niektoré drogy s protizápalovým účinkom, ako aj drogy stimulujúce rozvoj epitelu. Takou drogou je kvet rumančeka (*Flos chamomillae*). Azulén, ktorý obsahuje táto droga, výnimočne priaznivo pôsobí na mokré ekzémy. Používa sa vô forme odvaru. Do 500 ml vriacej vody pridáme jednu až dve polievkové lyžice kvetu rumančeka. Varíme 10-15 minút, necháme vylúhovať, kým odvar vychladne a precedíme. Odvar používame na obklady.

Veľmi staré je liečenie suchých ekzémov rastlinnými dechtmi: bazovým, bukovým, borievkovým, borovicovým alebo jedľovým. Používajú sa tiež na prípravu masť a koncentrátov používaných v dermatológii. Chronické ekzémy sú niekedy výsledkom porúch látkovej výmeny, žalúdočno-črevných ťažkostí, chronickej zápchy a iné.

Pri liečení psoriázy sa dosahuje dobrý účinok saponínovými drogami. Používa sa vňať prietrzníka holého a chľapatého (*Herb. herniariae*). Droga sa používa vo forme odvaru. Výhodné je aj používanie odvarov, ktoré zlepšujú látkovú výmenu (recepty č. 135 a 136) a účinkujú proti chronickým ekzémom. Na liečenie psoriázy ľudové liečiteľstvo odporúča cibulňu áronu (*Bulb. ari*). 50 g čerstvých rozdrvených cibúľ pomiešame s 500 g medu, užívame jednu čajovú lyžičku trikrát denne. Pri liečení ťažko sa hojacich varikózných vredov na zlepšenie epitelizácie sa vo forme obkladov používa koreň lopucha (*Rad. arctii lappae*). Odporúča sa aj natieranie kože výťažkom z ľubovníka (*Herb. hyperici*) v pomere 1:10. Droga sa vyluhuje v olivovom oleji 15 dní. Dobrým protivarikóznym prípravkom na vnútorné a vonkajšie použitie sú prípravky získané z koreňa pagaštanu konského (*Cort. aesculi hippocastani*). Varikózne vredy sa môžu umývať záparom z listov čremchy strapcovitej, alebo sa môžu natierať kašou z pomletých surových zemiakov, ale okolo vredov sa musí naniesť hrubá vrstva ichtyolu (liečenie trvá 3 týždne). Je dokázaný priaznivý účinok odvaru z konárikov smreka (*Turionespiceae excelsae*) vo forme kúpeľa (300 g drogy zalejeme 5 l vody, varíme 20 minút a precedíme). Z teplého odvaru pripravíme kúpeľ a po vykúpaní rany pokryjeme gázou napustenou výťažkom z vňate ľubovníka bodkovaného alebo zemežľče menšej. Počas jedného liečenia kúpeľ opakujeme 20-30-krát. Rastlinné liečenie nachádza uplatnenie aj pri vitiligu. (Dobrý efekt sa dosiahne použitím prípravkov získaných z plodu chabdze — *Fruct. sambuci ebuli*). Počas liečenia treba konzumovať šaláty zo zeleru, petržlenu a mrkvy (200-300 g denne).

Hniezdová plešivosť je ťažkým kozmetickým defektom, ktorý sa vyskytuje aj u mladých ľudí. Vzniká pôsobením infekcií, pri poruchách látkovej výmeny alebo nervovej sústavy, čo môže byť aj hlavnou príčinou. Pri tomto ochorení sa robí predovšetkým lokálne liečenie rastlinami. Podporuje sa tým hlavne prekrvenie postihnutého miesta. Na tento cieľ sa používajú obklady z rozdrvenej zelenej cibule, cesnaku alebo postrúhaného chrenu. Obklady sa nechávajú na postihnutom mieste dovtedy, pokiaľ pacient vydrží ich pálivý účinok. Po odstránení obkladu sa postihnuté miesto natiera kortizónovou masťou alebo zloženou chinovou tinktúrou (*Tinct. chinae comp.*), získanou vyluhovaním chinovej kôry (12 g), plodov koriandru (2 g), pomarančovej kôry (4 g) a koreňov horca žltého (4 g) v 70% alkohole (100 g). Obklady sa používajú každý alebo každý druhý deň a tinktúra dvakrát denne. Súčasne s obkladmi sa postihnuté miesta natierajú výťažkami jednotlivých drog alebo ich kombináciami (recepty č. 144, 145 a 146). Podľa závažnosti ochorenia sa predpisujú aj rastlinné zmesi na vnútorné použitie.

Pri liečení kožnej tuberkulózy súčasne s modernými chemoterapeutikami sa používajú aj prípravky získané z liečivých rastlín. Dobré výsledky sa dosiahli aj použitím masťi pripravenej z vňate lastovičníka väčšieho (*Chelidonium majus*) pomletej na prášok, lanolínu i vazelíny (po 10 g) a 25 % roztoku kyseliny karbolovej (20 kvapiek). Touto masťou sa natierajú postihnuté časti kože jeden až dvakrát denne. Súčasne s masťou sa vnútorne používa odvar z drogy (recept č. 147).

Bradavice kože sa úspešne liečia čerstvým mliekom z lastovičníka väčšieho (*Chelidonium majus*). Bradavice sa natierajú mliekom niekoľkokrát denne niekoľko



dní, kým nevypadnú. Na rovnaký účel sa používa aj masť pripravená z čerstvého mlieka lastovičníka väčšieho. Súčasne s natieraním sa vnútorne používa odvar zo zmesi drog (recept č. 148).

Nepríjemným ochorením kože sú lupiny. Zvyčajne sa objavujú u ľudí s mastnými vlasmi a kožou. Odporúča sa nasledovné rastlinné liečenie: po umytí vlasov teplou vodou a šampónom vlasy opláchneme odvarom z dubovej kôry (*Cort. quercus*) — štyri polievkové lyžice drogy varíme 20 minút v 1 litri vody. Okrem toho sa môže robiť masáž hlavy odvarom z vňate vratiča (*Herb. tanacetii*), listov čremchy (*Fol. cotyni*), koreňov hluchavky bielej (*Rad. lamii albi*), vňate prasličky (*Herb. equiseti*), listov oleandru (*Fol. oleandri*) — odvar z oleandru vyvoláva aj rýchly rast vlasov, no je silne jedovatý! Pri liečení lupín treba užívať aj vitamíny A, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C a E.

Pri chronickom ekzéme so zápchou s porušenou látkovou výmenou

<b>135. Rp. <i>Cort. frangulae</i></b>	— kôra krušiny	100,00
<b><i>Floschamomillae</i></b>	— kvet rumančeka	
<b><i>Rad. taraxaci</i></b>	— koreň púpavy	
<b><i>Rad. bardanae</i></b>	— koreň lopúcha	
<b><i>Herb. equiseti</i></b>	— vňať prasličky	aa 50,00
<b><i>M.f. species!</i> (Zmiešať!)</b>		

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve až tri polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame tri až štyrikrát denne 80—120 ml odvaru.

Pri chronickom ekzéme s porušenou látkovou výmenou spôsobenou nedostatkom vitamínov

<b>136. Rp. <i>Herb. viola tricoloris</i></b>	— vňať fialky trojfarebnej	
<b><i>Rad. bardanae</i></b>	— koreň lopúcha	
<b><i>Herb. agrimoniae</i></b>	— vňať repíka	
<b><i>Fol. urticae</i></b>	— list prhľavy	aa 70,00
<b><i>Rad. taraxaci</i></b>	— koreň púpavy	
<b><i>Fruct. cynosbati</i></b>	— plod ruže — šípka	
<b>(sinesem.)</b>	(bez semena)	
<b><i>Fol. juglandis</i></b>	— list orecha	aa 50,00
<b><i>M.f. species!</i> (Zmiešať!)</b>		

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 100—160 ml odvaru podľa veku po jedle.

Pri chronickom ekzéme so zníženou látkovou výmenou a alergiou

<b>137. Rp. <i>Rad. liquiritiae</i></b>	— koreň sladovky hladkoplodej	100,00
<b><i>Herb. violatricoloris</i></b>	— vňať fialky trojfarebnej	
<b><i>Stigmatamaydis</i></b>	— blizny kukurice	
<b><i>Fol. juglandis</i></b>	— list orecha	
<b><i>Lichenislandicicus</i></b>	— stielka pľuzgierky islandskej	
<b><i>Rad. bardanae</i></b>	— koreň lopúcha	
<b><i>Herb. agrimoniae</i></b>	— vňať repíka	
<b><i>Fol. urticae</i></b>	— list prhľavy	
<b><i>Herb. equiseti</i></b>	— vňať prasličky	aa 50,00
<b><i>M.f. species!</i> (Zmiešať!)</b>		

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 100—160 ml odvaru po jedle podľa veku chorého.

Pri psoriáze

<b>138. Rp. <i>Herb. herniariae</i></b>	- vňať prietrzníka	200,00
<i>D. S.</i>	Do 600 ml vriacej vody pridáme dve až tri polievkové lyžice vňate. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať do vychladnutia a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.	

Pri varikózných vredoch

<b>139. Rp. <i>Rad. bardanae</i></b>	- koreň lopúcha	100,00
<i>D. S.</i>	Do 400 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice koreňov lopúcha. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Z odvaru pripravujeme obklady na epitelizáciu rany.	

<b>140. Rp. <i>Flos cotyni</i></b>	- kvet čremchy	100,00
<i>D. S.</i>	Do 300 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice listov čremchy. Varíme 5 minút a po vychladnutí precedíme. Odvar používame na obklady a kúpeľ.	

<b>141. Rp. <i>Rad. liquiritiae</i></b>	— koreň sladovky hladkoplodej	
<b><i>Cort. aesculihippocastani</i></b>	— kôra pagaštanu konského	
<b><i>Herb. viscialbi</i></b>	— vňať imela bieleho	
<b><i>Fruct. crataegi</i></b>	— plod hlohú	
<b><i>Herb. plantaginis</i></b>	— vňať skorocelu	
<b><i>Herb. saturejae</i></b>	— vňať saturejky	aa 50,00
<b><i>Floschamomillae</i></b>	— vňať rumančeka	100,00
<b><i>M.f. species!</i> (Zmiešať!)</b>		

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve až tri polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle. Do odvaru môžeme pridať 2–3 g chloridu amónneho.

Pri vitiligu

- 142. Rp. Fruct.sambuciebuli** — plodchabzdy 200,00  
*Fol. (Herb.) menthaepiperitae* — list (vňat') mäty piepornej  
*Fol. (Herb.) melissae* — list (vňat') medovky  
*Herb. centaurii* — vňat' zemežlče  
*Rad. bardanae* — koreň lopúcha  
*Herb. agrimoniae* — vňat' repíka aa 50,00

*M.f. species! (Zmiešat?)*

*D. S.* Do 500 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 70 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Keď do drogovej zmesi pridáme jednu až dve polievkové lyžice vňate ľubovníka (*Herb. hyperici*), odvar má fotosenzibilizátorový efekt, pretože obsahuje farbivo hypericín.

- 143. Rp. Fruct.sambuciebuli** - plodchabzdy 300,00

*D. S.* Suché plody rozdrvíme na prach a užívame trikrát denne jednu čajovú lyžičku. Z plodov sa môže pripraviť marmeláda alebo sirup.

Pri hniezdovej plešivosti

- 144. Rp. Herb. šerpylli** — vňat' dúšky matrinej  
*Cort. salicis* — kôra vŕby  
*Fol. cotyni* — list čremchy  
*Herb. agrimoniae* — vňat' repíka aa 50,00

*M.f. species! (Zmiešat?)*

*D. S.* Do 500 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 10 minút. Po ochladení precedíme. Odvar každý deň vtierame do kože postihnutých miest.

- 145. Rp. Herb. equiseti** - vňat' prasličky 100,00

*D. S.* Do 500 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice vňate prasličky. Varíme 10 minút a po vychladnutí precedíme. Odvar každý deň vtierame do vlasov.

- 146. Rp. Rad. lamii albi** - koreň hluchavky bielej 100,00

*D. S.* 100 g drogy varíme 10 minút v rozriedenom octe (500 ml octu + 500 ml vody). Po vychladnutí precedíme. Odvar používame na vtieranie po umytí vlasov.

Pri kožnej tuberkulóze

- 147. Rp. Herb. agrimoniae** — vňat' repíka  
*Rad. geranii* — koreň pakostu  
*Herb. equiseti* — vňat' prasličky aa 50,00  
*Rad. bardanae* — koreň lopúcha  
*Rad. taraxaci* — koreň púpavy  
*Fruct. cynosbati* — plod ruže — šípka  
*(sinesem.)* (bezsemena) aa 30,00

*M.f. species! (Zmiešat?)*

*D. S.* Do 500 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 80–150 ml podľa veku.

Pri bradaviciach

- 148. Rp. Fol. (Herb.) melissae** — list (vňat') medovky  
*Herb. agrimoniae* — vňat' repíka  
*Fol. urticae* — list pŕhlavy aa 70,00  
*Herb. equiseti* — vňat' prasličky  
*Fol. plantaginis* — list skorocelu  
*Rad. taraxaci* — koreň púpavy  
*Herb. chelidonii* — vňat' lastovičníka aa 30,00

*M.f. species! (Zmiešat?)*

*D. S.* Do 500 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice zmesi. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 150 ml odvaru 15 minút pred jedlom.

Pri lupinách

- 149. Rp. Herb. tanacetii** — vňat' vratíča  
*Fol. cotyni* — list čremchy  
*Rad. lamii albi* — koreň hluchavky bielej aa 50,00

*M.f. species! (Zmiešat?)*

*D. S.* Do 400 ml vody pridáme tri polievkové lyžice zmesi. Varíme 10 minút, necháme vylúhovať 2–3 hodiny a precedíme. Odvarom robíme masáže ráno a večer.

- 150. Rp. Rad. lamii albi** — koreň hluchavky bielej 30,00  
*Sem. sinapis* — semeno kapusty  
*Herb. equiseti* — vňat' prasličky aa 20,00

*M.f. species! (Zmiešat?)*

*D. S.* Do 400 g 70 % liehu pridáme celú dávku (70 g). Pridáme 50 g acetónu. **Výtazkom robíme** masáže ráno a večer. Výtazok uskladňujeme v tme, v dobre zatvorenej fľaši.

## Rastlinné kúpele

Liečivé rastliny sa storočia používali na liečivé kúpele. Výsledky mnohých výskumov dokázali, že vodné výťažky z liečivých rastlín používaných na liečenie majú nepopierateľný liečivý účinok. Niektorými z nich sa zlepšuje zásobovanie kože krvou, pretože rozširujú periférne cievy, iné dráždia nervové receptory kože a tonizujú nervovú sústavu alebo nepriamo zlepšujú činnosť krvotvorného systému. Zo silicových a iných drog sa pripravujú výťažky s dezinfekčným a protizápalovým účinkom, ktoré formou kúpeľov liečia kožné rany a ochorenia, kŕčové žily a iné. Pri srdcových neurózach a niektorých nervových ochoreniach s vegetatívnymi ťažkosťami sa používajú kúpele s upokojujúcim účinkom. Priaznivé výsledky sa dosahujú kúpeľmi pri liečení porúch látkovej výmeny, pri reumatickej artritíde a degeneračných kĺbových ochoreniach, ako aj na liečenie ochorení z prechladnutia.

Ľudovo sa na liečenie rachitídy odporúčajú kúpele z orechových listov. Do 5 litrov vody pridáme 150–200 g vysušených orechových listov a varíme 20–30 minút. Odvar primiešame do 30–40 l vody odstanej 3–4 hodiny na slnku. Kúpeľ trvá 15–20 minút. Takéto kúpele robíme každý deň 20–30 dní.

Kúpele s odvarom listov čremchy strapcovitej alebo dubovej kôry sa používajú na liečenie krvácajúcich a zle sa hojajúcich rán. Odvar sa pripraví z 2–3 lyžíc drogy a 1 litra vody (množstvo odvaru sa určí podľa jednotlivého prípadu). Varíme 15 minút. Odvar nalejeme do vhodnej nádoby a robíme 15–20 minút kúpeľ. Liečenie trvá 20–30 dní. Kúpele z dubovej kôry, čremchy a ruňančeka sa používajú aj na liečenie zapálených hemoroidov.

Na liečenie niektorých kožných ochorení sa používajú kúpele so šiňne koncentrovanými výťažkami. Na tento účel sa môžu použiť nasledujúce drogy: kvet ruňančeka (*Flos chamomillae*), koreň lopúcha (*Rad. bardanae*), list b/ezy (*Fol. betulae*), list skorocelu kopijovitého a väčšieho (*Fol. plantaginis*), borovicové ihličie a výhonky (*Tur. pini*), list čučoriedky (*Fol. myrtili*), kvet nechtíka (*Flos calendulae*), kvet levandule (*Floslavandulae*), koreň kostihoja (*Rad. symphyti*) a iné.

Pri ochoreniach nervovej sústavy sa odporúčajú kúpele z odvarov pripravených v kombinácii nasledujúcich drog: koreň valerjánu (*Rad. valerianae*), list betoniky (*Fol. betonicae*), list medovky (*Fol. melissae*), list mäty piepornej (*Fol. menthae piperitae*), vňat' ľubovníka (*Herb. hyperici*), výhonky borovice (*Tur. pini*) a vňat' dúšky materinej (*Herb. serpylli*).

Ako prostriedok na liečenie kĺbových zápalových a degeneratívnych ochorení sa používajú kúpele s odvarom semien borievky (*Fruct. juniperi*), kpreňov omanu (*Rad. inulae*), koreňov avňatepúpavy (*Rad. etHerb. taraxaci*), vňate bazalky (*Herb. basilici*), vňate pamajoránu (*Herb. origani*), vňate prasličky (*Herb. equiseti*) a iné.

Vhodným prípravkom na liečenie zápalových ochorení, reumatickej artritídy kĺbov a ochorení spojených s látkovou výmenou je odvar z „pliev“. „Plevy“ sú v podstate zmesou kvetov, listov, semien a klasov, ktoré opadajú pri prehadzovaní sena. Táto zmes je zostavená z najrôznejších rastlín, ktoré sa v sene nachádzajú. Po fermentácii majú plevy príjemnú vôňu sena. Éterické oleje, ktoré sa v zmesi nachádzajú, zlepšujú prekrvenie pokožky. Do 4–5 l vody pridáme 500 g zmesi. Varíme 20–30 minút. Necháme vylúhovať, pokým odvar vychladne. Precedíme ho

a nalejeme do vane s teplou vodou. Treba absolvovať 20–30 kúpeľov vždy po 15–30 minút.

Pri prechladnutí má dobrý účinok teplý kúpeľ. Tento účinok môže byť zosilnený, keď sa do vane pridajú odvary z listov šalvie (*Fol. salviae*), listov jahody (*Fol. fragariae*), listov ostružiny krovitej (*Fol. rubifruticosi*), semena horčice bielej alebo kapusty čiernej (*Sem. sinapis*), borovicových výhonkov (*Tur. pini*) a iné. Extrakt z borovicových výhonkov a ihličia pridaný do kúpeľa má protireumatický a nervovoupokojujúci účinok. Do liečivého kúpeľa sa môže pridať aj morská soľ, kyselina salicylová, sírové preparáty, sóda bicarbóna, bórax, triesloviny a iné.

# Domáca lekárň

Domáca lekárň je zostavená z 32 najpoužívanějších drog. Je v nej i návod na zostavenie 140 receptov na ochorenia, pri ktorých má rastlinné liečenie priaznivý účinok. Dávkovanie drog z Domácej lekárne pri realizovaní receptu je objemové (s čajovou alebo polievkovou lyžicou).

Domácu lekárň môžeme používať za týchto podmienok:

1. Diagnózu musí určiť lekár.
2. Pri ťažších ochoreniach, kde môžu nastať komplikácie, treba liečenie uskutočňovať pod priamou lekárskou kontrolou.
3. Keď rastlinným liečením nedosiahneme za určitý čas pozitívne výsledky, je potrebná konzultácia s fytoterapeutom.
4. Pri každom recepte je vpravo označené číslo rastliny z Domácej lekárne. V lekárňach s liečivými rastlinami v Bulharsku sa predávajú aj jednotlivé rastliny v špeciálnych obaloch, na ktorých je označené číslo liečivej rastliny z Domácej lekárne.



## Zoznam drog z Domácej lekárne:

<b>Vňat' repíka</b>	— <i>Herb. agrimoniae</i>	1
<b>Koreň ibišu</b>	- <i>Rad. althaeae</i>	2
<b>Plodkôpru</b>	- <i>Fruct. anethi</i>	3
<b>Vňat' paliny</b>	— <i>Herb. absinthii</i>	4
<b>Koreň dráča</b>	- <i>Rad. berberidis</i>	5
Kvetnechtíka	— <i>Flos calendulae</i>	6
Vňat' kapsičky pastierskej	— <i>Herb. bursae pastoris</i>	7
Plod koriandru	— <i>Fruct. coriandri</i>	8
<b>Plod hlohu</b>	- <i>Fruct. crataegi</i>	9
Vňat' prasličky	— <i>Herb. equiseti</i>	10
Plodfeniklu	— <i>Fruct. foeniculi</i>	11
Žliazky chmeľu	— <i>Gland. lupuli</i>	12
Vňat' íubovníka	— <i>Herb. hyperici</i>	13
Koreňomanu	— <i>Rad. inulae</i>	14
Plodborievky	— <i>Fruct. juniperi</i>	15
Vňat' srdcovníka	— <i>Herb. leonuri</i>	16
Semenó ľanu	— <i>Sem. Hni</i>	17
Kvet rumančeka	— <i>Flos chamomillae</i>	18
List (vňat') medovky	— <i>Fol. (Herb.) melissae</i>	19
<b>List (vňat') mäty piepornej</b>	— <i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	20
Vňat' bazalky	- <i>Herb. basilici</i>	21
Koreňihlice	— <i>Rad. ononidis</i>	22
<b>Vňat' horčička pieprového</b>	— <i>Herb. persicariae hydropiperis</i>	23
Kôra krušiny	— <i>Cort. frangulae</i>	24
Plod ruže — šípka	— <i>Fruct. cynosbatii</i>	25
Koreň kostihoja	— <i>Rad. symphyti</i>	26
Koreňpúpavy	— <i>Rad. taraxaci</i>	27
Vňat' dúšky materinej	— <i>Herb. serpylli</i>	28
List podbeľu	— <i>Fol. farfarae</i>	29
Koreňvaleriány	— <i>Rad. valerianae</i>	30
Vňat' imela bieleho	— <i>Herb. viscialbi</i>	31
Kvet hory	- <i>Flostiliae</i>	32

Pri akútnej gastritíde

1. *Rp. Flos chamomillae* — kvet rumančeka (18)

*D. S.* 4 čajové lyžičky drogy zalejeme 400 ml vriacej vody. Varíme 1 minútu, necháme vylúhovať 20 minút, precedíme a užívame trikrát denne 120 ml pred jedlom.

Môžeme doslaďiť medom. Dosladenie sa neodporúča u pacientov chorých na hyperaciditu alebo cukrovku.

2. *Rp. Flos chamomillae* — kvet rumančeka (18)  
*Fol. (Herb.) melissae* — list (vňat') medovky (19)  
*Fol. (Herb.) menthae* — list (vňat') mäty (20)  
*piperitae* — piepornej (20)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme tri čajové lyžičky kvetov rumančeka a dve čajové lyžičky mäty a medovky. Varíme 1 minútu, necháme vylúhovať 20 minút, precedíme a užívame trikrát denne 120 ml pred jedlom.

To isté množstvo odvaru môžeme pripraviť a užiť dva až trikrát v noci pri prebudení. Keď sa pacient v noci nebudí, výťažok užije na dvakrát večer pred spaním a ráno pri vstávaní.

3. *Rp. Sem. Hni* — semeno ľanu (17)  
*Flos chamomillae* — kvet rumančeka (18)  
*Fol. (Herb.) menthae* — list mäty piepornej (20)  
*piperitae*  
*Fol. (Herb.) melissae* — list medovky (19)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky lanového semena. Varíme 5 minút. Potom pridáme štyri čajové lyžičky kvetov rumančeka a po jednej čajovej lyžičke listov mäty a medovky. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri akútnej gastritíde sprevádzanej nechutenstvom u detí

4. *Rp. Herb. absinthii* — vňat' paliny (4)  
*Fol. (Herb.) menthae* — list (vňat') mäty (20)  
*piperitae* — piepornej (20)  
*Flos chamomillae* — kvet rumančeka (18)

*D. S.* Do 300 ml vriacej vody pridáme po jedinej čajovej lyžičke z každej drogy. Necháme vylúhovať 15 minút, precedíme a užívame 30–80 ml (podľa veku) trikrát denne.

Pri chronickej gastritíde a dyspepsii s nechutenstvom

- |                                    |                    |      |
|------------------------------------|--------------------|------|
| 5. Rp. <i>Fol. (Herb.) menthae</i> | — list (vňať) mäty | (20) |
| <i>piperitae</i>                   | piepornej          | (4)  |
| <i>Floschamomillae</i>             | — kvetrumančeka    | (18) |
| <i>Fruct. anethi</i>               | — plodkôpru        | (3)  |
| <i>Herb. absinthii</i>             | — vňať paliny      | (4)  |

D. S. Do 250 ml vriacej vody pridáme po jednej čajovej lyžičke z každej drogy. Necháme vylúhovať 15–30 minút (v prvých dňoch liečenia necháme vylúhovať 15 minút, po 6–7 dňoch liečenia vyluhujeme 30 minút), precedíme a užívame trikrát denne 80 ml 10 minút pred jedlom.

Objem jednej dávky sa môže zvýšiť až do 150 ml. Platí pre recepty č. 5 a 6.

Pri chronickej gastritíde, dyspepsii a zníženom obsahu kyseliny

Liečivé rastliny s protikŕčovým účinkom

- |                               |                    |      |
|-------------------------------|--------------------|------|
| 6. Rp. <i>Herb. absinthii</i> | - vňať paliny      | (4)  |
| <i>Herb. hyperici</i>         | - vňať ľubovníka   | (13) |
| <i>Fol. (Herb.) menthae</i>   | - list (vňať) mäty | (20) |
| <i>piperitae</i>              | piepornej          | (4)  |

D. S. Ako pri recepte č. 5.

Pri chronickej gastritíde s vredmi alebo bez vredov a meteorizme

- |                               |                       |      |
|-------------------------------|-----------------------|------|
| 7. Rp. <i>Floschamomillae</i> | — kvetrumančeka       | (18) |
| <i>Fol. (Herb.) melissae</i>  | — list (vňať) medovky | (19) |
| <i>Fol. (Herb.) menthae</i>   | — list (vňať) mäty    | (20) |
| <i>piperitae</i>              | piepornej             | (4)  |
| <i>Fruct. foeniculi</i>       | — plodfeniklu         | (11) |

D. S. Do 250 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej rastliny jednotlivo. Necháme vylúhovať 20 minút. Zapar precedíme a užívame teplý na dúšky (dve až tri šálky denne). To isté množstvo môžeme vypíť aj v noci pri zobudení na dva až trikrát. Keď sa chorý v noci nezobúda, zapar sa pije pred spaním a ráno pred vstávaním. Ak chorý netrpí na zvýšený obsah kyselín a cukrovku, môžeme zapar oslaďiť medom podľa chuti.

Pri chronickej gastritíde a kolikách so zápchou (protihnačkový, laxatívny a vetropudný účinok)

- |                             |                 |      |
|-----------------------------|-----------------|------|
| 8. Rp. <i>Fruct. anethi</i> | - plodkôpru     | (3)  |
| <i>Floschamomillae</i>      | — kvetrumančeka | (18) |
| <i>Cort. frangulae</i>      | — kôra krušiny  | (24) |

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky z každej rastliny jednotlivo. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame trikrát denne

120 ml po jedle. Množstvo kôry krušiny môžeme zvyšovať o jednu až dve čajové lyžičky, kým sa nedosiahne prehánavý účinok.

Pri chronickej gastritíde spojenej so zápchou

- |                               |                       |      |
|-------------------------------|-----------------------|------|
| 9. Rp. <i>Floschamomillae</i> | — kvet rumančeka      | (18) |
| <i>Herb. hyperici</i>         | — vňať ľubovníka      | (13) |
| <i>Fol. (Herb.) menthae</i>   | — list (vňať) mäty    | (20) |
| <i>piperitae</i>              | piepornej             | (4)  |
| <i>Fol. (Herb.) melissae</i>  | — list (vňať) medovky | (19) |
| <i>Cort. frangulae</i>        | — kôra krušiny        | (24) |

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy jednotlivo. Varíme 3 minúty a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 100 ml 20 minút pred jedlom.

Keď je účinok nedostatočne prečisťujúci, každú dávku krušiny zvýšime o jednu až dve čajové lyžičky.

- |                         |               |      |
|-------------------------|---------------|------|
| 10. Rp. <i>Sem. Hni</i> | — semeno lanu | (17) |
|-------------------------|---------------|------|

D. S. Do 400 ml slabo zohriatej vody pridáme jednu plnú polievkovú lyžicu lanového semena. Necháme vylúhovať 12 hodín. Užívame ráno na lačno 100–150 ml výťažku. V prípade potreby môžeme užívať pred každým jedlom (trikrát denne).

- |                         |               |      |
|-------------------------|---------------|------|
| 11. Rp. <i>Sem. Hni</i> | — semeno lanu | (17) |
|-------------------------|---------------|------|

D. S. Ráno a večer po jedle užívame jednu až dve polievkové lyžice lanového semena s teplou vodou.

Prečisťujúci účinok lanového semena nie je spôsobený zosilnením peristaltiky čriev, ale napučaním semena a mechanickým vytláčaním výkalov. Preto s<sup>\*m</sup>\*TiD účinkuje pomaly — až po niekoľkých dňoch. Účinok je podmienený množstvom lanového semena, ktoré treba užívať dlhší čas — niekoľko týždňov až mesiacov. Keď sa prejaví účinok, dávku môžeme znížiť.

Pri chronickej spazmatickej kolitíde sprevádzanej hnačkou a vylučovaním slizu a krvi

- |                                |                           |      |
|--------------------------------|---------------------------|------|
| 12. Rp. <i>Floschamomillae</i> | — kvetrumančeka           | (18) |
| <i>Fol. (Herb.) menthae</i>    | — list (vňať) mäty        | (20) |
| <i>piperitae</i>               | piepornej                 | (4)  |
| <i>Herb. agrimoniae</i>        | — vňať repíka             | (1)  |
| <i>Herb. hyperici</i>          | — vňať ľubovníka          | (13) |
| <i>Fol. (Herb.) melissae</i>   | — list (vňať) medovky     | (19) |
| <i>Herb. persicariae</i>       | — vňať horčiakapieprového | (23) |
| <i>hydropiperis</i>            |                           |      |

D. S. Do 700 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Pri nedostatočnom účinku pridáme jednu, dve až tri čajové lyžičky horčiakapieprového

ho. Varíme 10 minút, necháme vylúhovať 1-2 hodiny. Precedíme a užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle. Vhodnejšie je, keď medovku a matu pridáme až po odstavení odvaru z tepelného zdroja.

Aby sme určite dosiahli spazmolytický (kŕče uvoľňujúci) účinok, k výťažkom na liečenie žalúdočno-črevných ochorení môžeme pridať 15–20 kvapiek tinktúry z listov ľuľkovca zlomocného (denná dávka — len po predpísaní lekárom!).

Nesmie sa konzumovať kyslé a čerstvé mlieko, ako aj sódové nápoje a dráždivé jedlá. Platí pre recepty, č. 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 a 20.

- |                                |                              |            |
|--------------------------------|------------------------------|------------|
| 13. <i>Rp. Sem. Hni</i>        | — semeno lanu                | (17)       |
| <i>Flos calendulae</i>         | — kvetnechtíka               | (6)        |
| <b><i>Herb. agrimoniae</i></b> | — <b>vňat' repíka</b>        | <b>(1)</b> |
| <i>Herb. persicariae</i>       | — vňat' horčiakapievového    | (23)       |
| <b><i>hydropiperis</i></b>     |                              |            |
| <i>Herb. bursaepastoris</i>    | — vňat' kapsičky pastierskej | <b>(7)</b> |

*D. S.* Do 700 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Pri nedostatočnom účinku množstvo posledných dvoch drog — vňate horčiakapievového a kapsičky pastierskej sa zvyšuje o jednu, dve až tri čajové lyžičky. Varíme 10 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri chronickej gastritíde sprevádzanej zvýšeným obsahom kyselín a bolesťami

- |                                |                     |             |
|--------------------------------|---------------------|-------------|
| 14. <i>Rp. Floschamomillae</i> | — kvet rumančeka    | (18)        |
| <i>Herb. hyperici</i>          | — vňat' ľubovníka   | (13)        |
| <i>Rad. symphyti</i>           | — koreňkostihoja    | (26)        |
| <i>Fol. (Herb.) menthae</i>    | — list (vňat') mäty |             |
| <i>piperitae</i>               | piepornej           | <b>(20)</b> |

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 20 minút, precedíme a užijeme na trikrát. Užívame aj v noci na dva až trikrát pri prebudení. Keď sa chorý v noci nebudí, odvar užije večer pred spaním a ráno pri vstávaní.

Pri chronickej gastritíde, cholecystopatii a zníženej kyslosti

Liečivé rastliny s vetropudným a spazmolytickým (kŕče uvoľňujúcim) účinkom

- |                                |                               |             |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------|
| 15. <i>Rp. Floschamomillae</i> | — kvet rumančeka              | (18)        |
| <i>Herb. absinthii</i>         | — <b>vňat' paliny</b>         | <b>(4)</b>  |
| <i>Herb. agrimoniae</i>        | — <b>vňat' repíka</b>         | <b>(1)</b>  |
| <i>Fruct. foeniculi</i>        | — <b>plodfeniklu</b>          | <b>(11)</b> |
| <i>Fol. (Herb.) menthae</i>    | — list (vňat') mäty piepornej | (20)        |
| <i>piperitae</i>               |                               |             |

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 20 minút. Precedíme a užijeme na trikrát, taktiež v noci na dva až trikrát pri

zobudení. Keď sa chorý v noci nebudí, odvar vypije večer pred spaním a ráno pri vstávaní. Nesmie sa užívať dlhodobo pre vznik kŕčov až znečítlivenia, ktoré spôsobuje tujón v paňne pravej! Uvedené platí i pri ostatných receptoch s palinou.

Pri chronickej gastritíde a cholecystopatii so zníženým obsahom kyselín

Liečivé rastliny s vetropudným a spazmolytickým účinkom

- |                                    |                            |            |
|------------------------------------|----------------------------|------------|
| 16. <i>Rp. Floschamomillae</i>     | — kvet rumančeka           | (18)       |
| <b><i>Herb. absinthii</i></b>      | — <b>vňat' paliny</b>      | <b>(4)</b> |
| <i>Flos calendulae</i>             | — kvetnechtíka             | (6)        |
| <b><i>Fol. (Herb.) menthae</i></b> | — <b>list (vňat') mäty</b> |            |
| <i>piperitae</i>                   | piepornej                  | (20)       |
| <i>Fol. (Herb.) melissae</i>       | — list (vňat') medovky     | (19)       |
| <i>Rad. taraxaci</i>               | — koreň púpavy             | (27)       |

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy a varíme 3 minúty. Precedíme a užívame trikrát denne 120 ml 15 minút pred jedlom. Ak treba, množstvo vňate paliny môžeme zvýšiť o jednu čajovú lyžičku.

Pri chronickej atrofickej gastritíde so zníženým obsahom kyselín

- |                                |                     |             |
|--------------------------------|---------------------|-------------|
| 17. <i>Rp. Herb. absinthii</i> | — vňat' paliny      | <b>(4)</b>  |
| <i>Herb. taraxaci</i>          | — vňat' púpavy      | <b>(27)</b> |
| <i>Herb. agrimoniae</i>        | — vňat' repíka      | (1)         |
| <i>Floscalendulae</i>          | — kvetnechtíka      | (6)         |
| <i>Fol. (Herb.) menthae</i>    | — list (vňat') mäty |             |
| <i>piperitae</i>               | piepornej           | (20)        |
| <i>Floschamomillae</i>         | — kvet rumančeka    | (18)        |

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z prvých piatich liečivých rastlín a dve čajové lyžičky kvetu rumančeka. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri chronickej atrofickej gastritíde

Liečivé rastliny so spazmolytickým a protizápalovým účinkom

- |                                 |                        |            |
|---------------------------------|------------------------|------------|
| 18. <i>Rp. Fruct. foeniculi</i> | — plodfeniklu          | (11)       |
| <i>Fruct. anethi</i>            | — plodkôpru            | (3)        |
| <i>Fruct. coriandri</i>         | — plod koriandru       | (8)        |
| <i>Floschamomillae</i>          | — kvet rumančeka       | (18)       |
| <i>Fol. (Herb.) melissae</i>    | — list (vňat') medovky | (19)       |
| <b><i>Herb. absinthii</i></b>   | — <b>vňat' paliny</b>  | <b>(4)</b> |

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Necháme vylúhovať 20 minút, precedíme a užívame trikrát denne 120 ml. To isté



množstvo výťažku môžeme vypiť aj v noci na dva až trikrát pri zobudení. Keď sa chorý v noci nebudí, odvar treba vypiť večer pred spaním a ráno pri vstávaní.

Pri chronickej gastritíde, chronickej spazmatickej kolitíde a vredoch žalúdka

Liečivé rastliny so spazmolytickým, vetropudným, protizápalovým a nervy upokojujúcim účinkom

<b>19. Rp. Floschamomillae</b>	— kvet rumančeka	(18)
<b>Fol. (Herb.) menthae</b>	— list (vňat') mäty	
<b>piperitae</b>	— piepornej	(20)
<b>Herb. basilici</b>	— vňat' bazalky	(21)
<b>Herb. hyperici</b>	— vňat' ľubovníka	(13)
<b>Rad. symphyti</b>	— koreň kostihoja	(26)

*D. S.* Do 500 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút. Precedíme a zapar užívame trikrát denne 120 ml pred jedlom.

Pri zistení žalúdočných a dvanástnikových vredov môžeme dodatočne pridať jednu čajovú lyžičku koreňa kostihoja a kvetu rumančeka. Rovnaké množstvo záparu môžeme užiť aj v noci — večer pred spaním a ráno pred vstávaním.

Pri žalúdočných vredoch s krvácaním a bolesťami, enteritíde a kolitíde

<b>20. Rp. Herb. hyperici</b>	— vňat' ľubovníka	(13)
<b>Rad. symphyti</b>	— koreň kostihoja	(26)
<b>Herb. bursae pastoris</b>	— vňat' kapsičkypastierskej	(7)
<b>Herb. persicariae</b>	— vňat' horčiakapieprového	(23)
<b>hydropireris</b>		
<b>Flos calendulae</b>	— kvetnechtíka	(6)
<b>Herb. equiseti</b>	— vňat' prasličky	(10)
<b>Flos chamomillae</b>	— kvet rumančeka	(18)
<b>Fol. (Herb.) menthae</b>	— list (vňat') mäty	
<b>piperitae</b>	— piepornej	(20)
<b>Fol. (Herb.) melissae</b>	— list (vňat') medovky	(19)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z prvých šiestich drog. Varíme 3 minúty. Odstavíme z tepelného zdroja a k odvaru pridáme jednu čajovú lyžičku kvetu rumančeka, vňate alebo listu mäty piepornej a medovky. Necháme vylúhovať 60 minút, precedíme a výťažok užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri dysbakterióze

<b>21. Rp. Floschamomillae</b>	— kvet rumančeka	(18)
<b>Fol. (Herb.) menthae</b>	— list (vňat') mäty	
<b>piperitae</b>	— piepornej	(20)

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme tri čajové lyžičky kvetu rumančeka a jednu čajovú lyžičku vňate alebo listov mäty piepornej. Necháme vylúhovať 15 minút a precedíme do termosky. Pridáme štyri čajové lyžičky mliečného cukru. Zapar užívame teplý na dúšky pred spaním, v noci pri prebudení a ráno pred vstávaním.

Poznámka. Počas liečenia nemožno konzumovať čerstvé a kyslé mlieko, sódové nápoje a dráždivé jedlá.

Pri chronickej gastritíde, žalúdočnej neuróze a nervovej kolitíde

<b>22. Rp. Flos chamomillae</b>	— kvet rumančeka	(18)
<b>Fol. (Herb.) menthae</b>	— list (vňat') mäty	
<b>piperitae</b>	— piepornej	(20)
<b>Fol. (Herb.) melissae</b>	— list (vňat') medovky	(19)
<b>Gland. lupuli</b>	— žliazky chmeľu	(12)
<b>Rad. valerianae</b>	— koreň valeriány	(30)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky kvetu rumančeka a jednu čajovú lyžičku z ostatných drog. Varíme 1 minútu. Necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Poznámka. Aby sme určite dosiahli spazmolytický a utišujúci účinok, k výťažkom na liečenie žalúdočno-črevných ochorení môžeme pridať tinktúru (z listu alebo koreňa) ľuľkovca zlomocného (15—20 kvapiek denná dávka — len po predpísaní lekárom).

Počas liečenia nesmieme konzumovať kyslé a čerstvé mlieko, sódové nápoje a dráždivé potraviny.

Pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch rastlinné liečenie uskutočňujeme pod lekárskou kontrolou, okrem akútnej formy.

Pri zápalovom ochorení hrubého čreva spojeného s hemoroidmi

<b>23. Rp. Herb. persicariae</b>	— vňat' horčiak	
<b>hydropiperis</b>	— pieprového	(23)
<b>Flos chamomillae</b>	— kvet rumančeka	(18)
<b>Rad. symphyti</b>	— koreň kostihoja	(26)
<b>Fol. (Herb.) menthae</b>	— list (vňat') mäty	
<b>piperitae</b>	— piepornej	(20)
<b>Sem. Hni</b>	— semeno ľanu	(17)
<b>Herb. equiseti</b>	— vňat' prasličky	(10)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice vňate horčiak a jednu čajovú lyžičku ostatných drog. Necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Zapar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Chorým, ktorí majú silné krvácanie, sa dávka prasličky môže zvýšiť na tri až štyri polievkové lyžice. Pri bolestiach možno použiť ukľudňujúce hemoroidné

čapíky. Tiež môžeme urobiť klystír a kúpeľ s výťažkami z dubovej kôry a listov čremchy (20-30 g drogy na 1 liter vody). Kúpeľ trvá 15-20 minút.

Liečenie uskutočňujeme len pod lekárskou kontrolou po určení presnej diagnózy!

#### Prihemoroidoch

##### Odvar na klystír

- |                                 |                   |      |
|---------------------------------|-------------------|------|
| 24. Rp. <i>Flos chamomillae</i> | — kvet rumančeka  | (18) |
| <i>Sem. Hni</i>                 | — semeno Tanu     | (17) |
| <i>Rad. symphyti</i>            | — koreň kostihoja | (26) |

D. S. Do 700 ml vriacej vody pridáme jednu polievkovú lyžicu z každej drogy. Varíme 5 minút a necháme vylúhovať do vychladnutia odvaru. Potom precedíme. Z odvaru (150-200 ml) pripravujeme klystíry a obklady na utíšenie zapálenej sliznice hrubého čreva.

Liečenie uskutočňujeme pod lekárskou kontrolou pri presnej diagnóze.

#### Pri krvácajúcich hemoroidoch

- |                                  |                              |            |
|----------------------------------|------------------------------|------------|
| 25. Rp. <i>Herb. persicariae</i> | - vňať horčiaka              | (23)       |
| <i>hydropiperis</i>              | <b>pieprového</b>            |            |
| <i>Herb. bursaepastoris</i>      | — vňať kapsičky pastierske j | (7)        |
| <b>Fruct. anethi</b>             | - <b>plodkôpru</b>           | <b>(3)</b> |
| <b>Fol. (Herb.) menthae</b>      | — <b>list (vňať) mäty</b>    |            |
| <i>piperitae</i>                 | piepornej                    | (20)       |
| <i>Fol. (Herb.) melissae</i>     | — list (vňať) medovky        | (19)       |
| <i>Cort. frangulae</i>           | - kôra krušiny               | (24)       |

D. S. Do 800 ml vody pridáme dve polievkové lyžice vňate horčiaka a po jednej čajovej lyžičke z ostatných drog. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 100 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle. Pri zápche môžeme množstvo krušiny zvýšiť o jednu až dve čajové lyžičky.

Liečenie uskutočňujeme len pod lekárskou kontrolou pri určení presnej diagnózy.

#### Pri žľzníkových ochoreniach

##### Liečivé rastliny so žľčopudným účinkom

- |                                |                    |            |
|--------------------------------|--------------------|------------|
| 26. Rp. <i>Herb. absinthii</i> | — vňať paliny      | <b>(4)</b> |
| <i>Fol. (Herb.) menthae</i>    | — list (vňať) mäty |            |
| <i>piperitae</i>               | piepornej          | (20)       |
| <i>Rad. taraxaci</i>           | — koreň púpavy     | (27)       |
| <i>Rad. berberidis</i>         | — koreň dráča      | (5)        |

D. S. Do 250 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 120 ml po jedle.

Čas liečenia je 2—3 mesiace. Po jednomesačnej prestávke sa liečenie opakuje tri až štyrikrát do úplného vyliečenia.

Pri liečení žľzníkových ochorení spojených so záchvatmi môžeme do odvaru pridať 10—15 kvapiek tinktúry z listu fuľkovca (denná dávka len po predpísaní lekárom!), čím docielime spazmolytický účinok.

Platí aj pre recepty č. 27, 28, 30, 31 a 32.

##### Liečivé rastliny so žľčopudným, vetropudným a slabo prečisťujúcim účinkom

- |                                 |                       |            |
|---------------------------------|-----------------------|------------|
| 27. Rp. <i>Fruct. coriandri</i> | — plod koriandru      | (8)        |
| <b>Fruct. anethi</b>            | — <b>plodkôpru</b>    | <b>(3)</b> |
| <i>Fol. (Herb.) melissae</i>    | — list (vňať) medovky | (19)       |
| <i>Rad. taraxaci</i>            | — koreň púpavy        | (27)       |
| <i>Cort. frangulae</i>          | — kôra krušiny        | (24)       |
| <i>Sem. Hni</i>                 | — semeno lanu         | (17)       |
| <i>Rad. berberidis</i>          | — koreň dráča         | (5)        |

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne pred jedlom.

Keď má chorý bolesti, odvar je vhodné užívať po jedle. Pri nedostatočnom prečisťujúcom účinku množstvo kôry krušiny zvyšujeme o jednu až dve čajové lyžičky. Obdobie liečenia trvá 2—3 mesiace. Po jednomesačnej prestávke sa liečenie opakuje tri až štyrikrát do úplného vyliečenia.

- |                              |                    |             |
|------------------------------|--------------------|-------------|
| 28. Rp. <b>Fruct. anethi</b> | — plod kôpru       | <b>(3)</b>  |
| <i>Cort. frangulae</i>       | — kôra krušiny     | <b>(24)</b> |
| <b>Fruct. foeniculi</b>      | — plodfeniklu      | <b>(H)</b>  |
| <b>Fol. (Herb.) menthae</b>  | — list (vňať) mäty |             |
| <i>piperitae</i>             | piepornej          | (20)        |
| <i>Rad. berberidis</i>       | — koreň dráča      | (5)         |

D. S. Do 500 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku plodu kôpru, feniklu, koreňa dráča a kôry krušiny a dve čajové lyžičky mäty. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 150 ml pred jedlom. Liečenie trvá 2—3 mesiace. Ak je to nevyhnutné, po pätnásťdennej prestávke sa liečenie opakuje.

- |                                      |                       |      |
|--------------------------------------|-----------------------|------|
| 29. Rp. <i>Fol. (Herb.) melissae</i> | — list (vňať) medovky | (19) |
| <i>Herb. agrimoniae</i>              | — vňať repíka         | (1)  |
| <i>Herb. absinthii</i>               | — vňať paliny         | (4)  |
| <i>Flos calendulae</i>               | — kvet nechtíka       | (6)  |
| <b>Fruct. anethi</b>                 | — plod kôpru          | (3)  |

D. S. Do 500 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy.

Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 150 ml pred jedlom. Liečenie trvá 2-3 mesiace. Ak to treba, po pätnásťdennej prestávke sa liečenie opakuje.

Pri zápalových ochoreniach pečene a žlčníka

Rastliny s protizápalovým, žlčopudným a spazmolytickým účinkom

30. Rp. <i>Flos chamomillae</i>	- kvet rumančeka	(18)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	- list (vňať) medovky	(19)
<i>Rad. taraxaci</i>	- koreň púpavy	(27)
<i>Flos calendulae</i>	- kvetnechtíka	(6)
<b><i>Fol (Herb.) menthae</i></b>	- <b>list (vňať) mäty</b>	
<i>piperitae</i>	piepornej	(20)
<i>Fruct. cynosbati</i>	- plod ruže - šípka	(25)
<i>Rad. Anulae</i>	- koreň omanu	(14)
<i>Cort. frangulae</i>	- kôra krušiny	(24)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Liečenie trvá 2—3 mesiace. Ak je to nevyhnutné, liečenie sa po pätnásťdennej prestávke opakuje.

31. Rp. <i>Herb. absinthii</i>	- vňať paliny	(4)
<b><i>Herb. agrimoniae</i></b>	- <b>vňať repíka</b>	<b>(1)</b>
<i>Rad. taraxaci</i>	- koreň púpavy	(27)
<i>Flos calendulae</i>	- kvetnechtíka	(5)
<b><i>Fruct. anethi</i></b>	- <b>plodkôpru</b>	<b>(3)</b>
<i>Fol (Herb.) melissae</i>	- list (vňať) medovky	(19)
<b><i>Fruct. cynosbati</i></b>	- <b>plod ruže - šípka</b>	
( <i>seinesem.</i> )	(bez semena)	(25)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri pečenných a žlčníkových ochoreniach so žlčníkovou litiázou

32. Rp. <i>Fol. (Herb.) melissae</i>	- list (vňať) medovky	(19)
<i>Herb. basilici</i>	- vňať bazalky	(21)
<i>Rad. valerianae</i>	- koreň valeriány	(30)
<i>Rad. taraxaci</i>	- koreň púpavy	(27)
<b><i>Fruct. cynosbati</i></b>	- <b>plod ruže</b>	
( <i>sine sem.</i> )	(bez semena)	(25)
<i>Flos chamomillae</i>	- kvet rumančeka	(18)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy.

Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Liečenie trvá 2—3 mesiace.

Pri žlčníkových ochoreniach so žlčopudným, ionizujúcim a spazmolytickým účinkom

33. Rp. <b><i>Fruct. anethi</i></b>	- <b>plodkôpru</b>	<b>(3)</b>
<b><i>Fol (Herb.) menthae</i></b>	- <b>list (vňať) mäty</b>	
<i>piperitae</i>	piepornej	(20)
<i>Fol (Herb.) melissae</i>	- list (vňať) medovky	(19)
<i>Rad. taraxaci</i>	- koreň púpavy	(27)
<i>Rad. berberidis</i>	- koreň dráča	(5)
<i>Rad. Anulae</i>	- koreň omanu	(14)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 100 ml 15 minút pred jedlom.

Keď chorý dostáva bolesti, odvar treba piť po jedle. Pri zápche pridáme jednu, dve až tri čajové lyžičky kôry krušiny, aby sme dosiahli prečisťujúci účinok. Liečenie trvá 2—3 mesiace. Po jednomesačnej prestávke liečenie pokračuje (spolu tri až štyrikrát) do úplného vyliečenia.

34. Rp. <b><i>Fruct. crataegi</i></b>	- <b>plod hlohu</b>	<b>(9)</b>
---------------------------------------	---------------------	------------

D. S. Do 200 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky drogy. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame dva až trikrát denne.

Keď chorý netrpí na cukrovku alebo hyperaciditu, zapar môžeme osladiť cukrom. Platí aj pre recepty č. 35, 36 a 37.

35. Rp. <i>Flos crataegi</i>	- kvet hlohu	(9)
<i>Fol (Herb.) melissae</i>	- list (vňať) medovky	(19)
<b><i>Fol. (Herb.) menthae</i></b>	- <b>list (vňať) mäty</b>	
<i>piperitae</i>	piepornej	(20)
<i>Fruct. anethi</i>	- plodkôpru	(3)
<i>Rad. valerianae</i>	- koreň valeriány	(30)

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame 120 ml denne pred jedlom. Liečenie pokračuje 3—4 mesiace. Po pätnásťdennej prestávke sa liečenie opakuje.

36. Rp. <b><i>Fruct. crataegi</i></b>	- <b>plod hlohu</b>	<b>(9)</b>
<i>Herb. viscialbi</i>	- vňať imela bieleho	(31)
<i>Rad. valerianae</i>	- koreň valeriány	(30)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	- list (vňať) medovky	(19)
<i>Gland. lupuli</i>	- žliazky chmelu	(12)
<b><i>Fruct. foeniculi</i></b>	- <b>plodfeniklu</b>	<b>(11)</b>

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme po jednej čajovej lyžičke z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 120 ml po jedle.

Liečenie trvá 3—4 mesiace. Po jednomesačnej prestávke liečenie pokračuje.

Pri ateroskleróze, chronickej astmatickej bronchitíde, poškodeníach myokardu a rytmických ťažkostiach

37. Rp. <i>Herb.viscinalbi</i>	- vňať imela bieleho	(31)
<b>Fruct. crataegi</b>	- <b>plod hlohu</b>	<b>(9)</b>
<i>Herb.leonuri</i>	- vňať srdcovníka	(16)
<i>Rad.althaeae</i>	- koreň ibišu	(2)

*D. S.* Do 400 ml teplej vody pridáme dve čajové lyžičky vňate imela a kvetov hlohu a jednu čajovú lyžičku vňate srdcovníka a koreňa ibišu. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 12 hodín a precedíme. Odvar užívame dvakrát denne ráno a večer.

Liečenie trvá 3—4 mesiace pri zníženom príjme tekutín. Liečenie sa opakuje po jednomesačnej prestávke. Platí aj pre recepty č. 38, 39 a 40.

Pri rytmických ťažkostiach a srdcových neurózach spôsobených funkčnými vegetatívnymi ťažkosťami

38. Rp. <i>Herb.leonuri</i>	- vňať srdcovníka	(16)
<b>Fol. (Herb.) menthae</b>	- <b>list (vňať) mäty</b>	
<i>piperitae</i>	piepornej	(20)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	- list (vňať) medovky	(19)
<i>Fruct. anethi</i>	- plodkôpru	(3)
<i>Rad. valerianae</i>	- koreň valerjány	(30)

*D. S.* Do 400 ml horúcej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 120 ml 15 minút pred jedlom.

39. Rp. <i>Herb.leonuri</i>	- vňať srdcovníka	(16)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	- list (vňať) medovky	(19)
<b>Fruct. crataegi</b>	- <b>plod hlohu</b>	<b>(9)</b>

*D. S.* Do 400 ml horúcej vody pridáme dve čajové lyžičky z každej drogy. Necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 120 ml 15 minút pred jedlom.

40. Rp. <i>Herb.leonuri</i>	- vňať srdcovníka	(16)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	- list (vňať) medovky	(19)
<b>Fol. (Herb.) menthae</b>	- <b>list (vňať) mäty</b>	
<i>piperitae</i>	piepornej	(20)
<i>Herb. absinthii</i>	- vňať paliny	(4)
<i>Flos crataegi</i>	- kvet hlohu	(9)

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. Tá^ai užívame trikrát denne 120 ml 15 minút pred jedlom.

Pri ateroskleróze, poškodeníach myokardu, rytmických a neuro-vegetatívnych ťažkostiach

41. Rp. <i>Flos crataegi</i>	- kvet hlohu	(9)
<i>Herb.viscinalbi</i>	- vňať imela bieleho	(31)
<i>Herb.leonuri</i>	- vňať srdcovníka	(16)
<b>Fol. (Herb.) menthae</b>	- <b>list (vňať) mäty</b>	
<i>piperitae</i>	piepornej	(20)
<i>Herb. absinthii</i>	- vňať paliny	(4)
<i>Fruct.anethi</i>	- plodkôpru	(3)

*D. S.* Do 400 ml teplej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 120 ml. Po jedle zjeme ešte 2—3 stredne veľké strúčiky cesnaku kuchynského (keď nedráždi sliznicu žalúdka).

Cesnak môžeme konzumovať nadrobno porezaný s chlebom, rozdrvený v kapsulách alebo vo forme výťažku v 95% liehu (pozri Liečivé rastliny — cesnak kuchynský). Liečenie trvá 5—6 mesiacov, v prípade potreby aj dlhšie. Keď má pacient problémy aj so zápchou, môžeme do zmesi pridať dve až tri čajové lyžičky kôry krušiny.

Pri akútnom zápale močového mechúra a močových ciest

42. Rp. <i>Herb.equiseti</i>	- vňať prasličky	(10)
<i>Flos calendulae</i>	- kvetnechtíka	(6)
<i>Rad.inulae</i>	- koreňomanu	(14)
<i>Sem. Hni</i>	- semeno Tanu	(17)
<i>Rad.ononidis</i>	- koreňihlice	(22)
<i>Flos chamomillae</i>	- kvet rumančeka	(18)

*D. S.* Do 600 ml vody pridáme dve čajové lyžičky kvetu rumančeka a nechtíka a jednu čajovú lyžičku vňate prasličky, koreňa omanu, ľanového semena a koreňa ihlice. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri infekcii močových ciest môžeme do odvaru pridať 1—2 g chloridu amónneho (denná dávka).

Platí aj pre recepty č. 43, 44, 45, 46 a 47.



Pri chronickom zápale obličiek, močového mechúra a močových ciest

- |                               |                    |      |
|-------------------------------|--------------------|------|
| 43. Rp. <i>Herb. equiseti</i> | — vňať prasličky   | (10) |
| <i>Herb. hyperici</i>         | — vňať ľubovníka   | (13) |
| <i>Fruct. juniperi</i>        | — plod borievky    | (15) |
| <i>Fol. (Herb.) menthae</i>   | — list (vňať) mäty |      |
| <i>piperitae</i>              | · piepornej        | (20) |
| <i>Sem. Hni</i>               | — semeno Tanu      | (17) |

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy okrem listov mäty. Varíme 3 minúty. Po odstavení z tepelného zdroja pridáme dve čajové lyžičky listov mäty. Necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri chronickom zápale obličiek, močového mechúra a močových ciest sprevádzaných s krvou v moči

- |                               |                             |      |
|-------------------------------|-----------------------------|------|
| 44. Rp. <i>Herb. equiseti</i> | — vňať prasličky            | (10) |
| <i>Gland. lupuli</i>          | - žliazky chmelu            | (12) |
| <i>Rad. ononidis</i>          | — koreň ihlice              | (22) |
| <i>Herb. šerpylli</i>         | - vňať dúšky materinej      | (28) |
| <i>Herb. bursaepastoris</i>   | — vňať kapsičky pastierskej | (7)  |
| <i>Herb. persicariae</i>      | — vňať horčiakapieprového   | (23) |
| <i>hydropiperis</i>           |                             |      |

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri chronickom zápale obličiek, močového mechúra a močových ciest sprevádzaných albumínom v moči

- |                                  |                           |      |
|----------------------------------|---------------------------|------|
| 45. Rp. <i>Herb. persicariae</i> | — vňať horčiakapieprového | (23) |
| <i>hydropiperis</i>              |                           |      |
| <i>Rad. inulae</i>               | — koreň omanu             | (14) |
| <i>Fruct. juniperi</i>           | — plod borievky           | (15) |
| <i>Sem. Hni</i>                  | — semeno Tanu             | (17) |
| <i>Rad. ononidis</i>             | — koreň ihlice            | (22) |
| <i>Fol. (Herb.) menthae</i>      | — list (vňať) mäty        |      |
| <i>piperitae</i>                 | piepornej                 | (20) |

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy, s výnimkou listov mäty. Varíme 3 minúty. Odstavíme z tepelného zdroja a precedíme. Pridáme dve čajové lyžičky listov mäty. Necháme vylúhovať 1 hodinu a znovu precedíme. Získaný výťažok užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri chronickom zápale obličiek, močového mechúra a močových ciest sprevádzaných hematúriou

- |                                  |                              |      |
|----------------------------------|------------------------------|------|
| 46. Rp. <i>Herb. persicariae</i> | — vňať horčiakapieprového    | (23) |
| <i>hydropiperis</i>              |                              |      |
| <i>Herb. bursaepastoris</i>      | — vňať kapsičky pastierske j | (7)  |
| <i>Herb. visci albi</i>          | — vňať imela bieleho         | (31) |
| <i>Sem. Hni</i>                  | — semeno lanu                | (17) |
| <i>Herb. equiseti</i>            | — vňať prasličky             | (10) |
| <i>Rad. berberidis</i>           | — koreň dráča                | (5)  |

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri zápalových ochoreniach močového mechúra a papilomatóze močového mechúra s hematúriou

- |                                |                             |      |
|--------------------------------|-----------------------------|------|
| 47. Rp. <i>Rad. berberidis</i> | - koreň dráča               | (5)  |
| <i>Herb. equiseti</i>          | — vňať prasličky            | (10) |
| <i>Herb. bursaepastoris</i>    | — vňať kapsičky pastierskej | (7)  |

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky z každej drogy. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 30 minút. Odvar užívame trikrát denne 120 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Keď je účinok nedostačujúci, odvar pripravíme z dvojitej dávky drog a užijeme počas jedného dňa.

Pri kameňoch v obličkách a v močových cestách

Diuretický čaj

- |                              |                  |      |
|------------------------------|------------------|------|
| 48. Rp. <i>Rad. taraxaci</i> | - koreň púpavy   | (27) |
| <i>Herb. equiseti</i>        | — vňať prasličky | (10) |

D. S. Do 1 litra vriacej vody pridáme päť čajových lyžičiek z každej drogy. Varíme 10 minút, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Do liečenia patrí raz týždenne vodný náraz s destilovanou vodou podľa nasledujúcej schémy: ráno pri vstávaní vypijeme 300 ml teplej destilovanej vody (môžeme pridať aj jednu čajovú lyžičku sódy bicarbóny), po raňajkách 200–300 ml destilovanej vody, na obed 30 minút pred jedlom 200–300 ml destilovanej vody, večer 30 minút pred jedlom 200–300 ml destilovanej vody. Pred spaním, ktoré má byť aspoň 2 hodiny a 30 minút po večeri, tiež vypijeme 200–300 ml destilovanej vody. Po požití vody musíme aspoň 20–30 minút ležať na pravej strane. Vodný náraz okrem destilovanej vody môžeme robiť aj s diuretickým čajom (Rp. 48).

49. Rp. <i>Fruct.juniperi</i>	— plod borievky	(15)
<b><i>Fruct.anethi</i></b>	— <b>plodkopru</b>	<b>(3)</b>
<i>Rad.taraxaci</i>	— kořeň púpavy	(27)
<i>Rad.ononidis</i>	— koreň ihlice	(22)

D. S. Do 1 litra vriacej vody pridáme päť čajových lyžičiek z prvých troch drog a tri čajové lyžičky koreňa ihlice. Varíme 10 minút, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri infekcii močových ciest môžeme do odvaru pridať 1–2 g chloridu amónneho (denná dávka).

Platí aj pre recepty č. 50 a 51.

50. Rp. <i>Herb.equiseti</i>	— vňať prasličky	(10)
<i>Rad.ononidis</i>	— koreň ihlice	(22)
<i>Rad.taraxaci</i>	— koreň púpavy	(27)
<b>Fol. (Herb.) menthae</b>	— <b>list (vňať) mäty</b>	
<i>piperitae</i>	piepornej	(20)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky	(19)
<i>Gland.lupuli</i>	— žliazky chmeľu	(12)

D. S. Do 1 litra vriacej vody pridáme tri čajové lyžičky vňate prasličky, dve čajové lyžičky koreňa ihlice a jednu čajovú lyžičku z ostatných drog. Varíme 10 minút, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri adenóme prostaty

51. Rp. <i>Rad.ononidis</i>	— koreň ihlice	(22)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky	(19)
<i>Fruct.anethi</i>	— plodkopru	(3)
<i>Herb.equiseti</i>	— vňať prasličky	(10)
<i>Cort.frangulae</i>	- kôra krušiny	(24)

D. S. Do 500 ml vriacej vody pridáme tri čajové lyžičky koreňa ihlice a jednu čajovú lyžičku listu (vňate) medovky, plodu kôpru, vňate prasličky a kôry krušiny. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 6 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 150 ml 20 minút pred jedlom.

Pri zápche množstvo kôry krušiny zvýšime o jednu až dve čajové lyžičky. Liečenie nemôžeme porovnávať s operačným zákrokom. Je však výhodné pri starších pacientoch a v prípadoch, keď sa chorý nemôže z rozličných príčin operovať. Počet mikcií a zvyškového moču sa znižuje a močenie je lepšie a ľahšie.

Pri stomatitíde, tonzilitíde, faryngitíde a zápale slinných žliaz

Liečivé rastliny vhodné na kloktanie

**52. Rp. Herb. agrimoniae — vňať repíka (1)**

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme štyri čajové lyžičky vňate repíka. Necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. So záparom robíme výplachy a kloktáme päťkrát denne každé 3 hodiny.

Liečenie trvá 10 dní do zaniknutia bolestivých príznakov.

Pri aftóznej stomatitíde, faryngitíde a tonzilitíde

**53. Rp. Flos calendulae — kvetnechtíka (6)**

D. S. Do 500 ml vriacej vody pridáme štyri čajové lyžičky kvetov nechtíka. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. S odvarom robíme výplachy a kloktáme päť až šesťkrát denne každé 2 hodiny.

**54. Rp. Herb. basilici — vňať bazalky (12)**

D. S. Do 300 ml vriacej vody pridáme tri čajové lyžičky vňate bazalky pravej. Varíme 1 minútu, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar používame na výplachy a kloktanie päť až šesťkrát denne. Liečenie musí pokračovať 15–20 dní po skončení všetkých bolestivých príznakov.

**55. Rp. Flos chamomillae — kvet rumančeka (18)**

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky drogy. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zápar používame na výplachy a kloktanie päť až šesťkrát denne.

Pri akútnej laryngitíde

**56. Rp. Flos chamomillae — kvet rumančeka (18)**

D. S. Do nádoby s objemom 1 liter dáme 400 ml vody, ktorú zohrejeme na bod varu. Pridáme štyri čajové lyžičky kvetu rumančeka pravého a dve čajové lyžičky sódy bicarbóny. Na nádobu postavíme lievik tak, aby para ním prechádzala. Chorý vdychuje paru zo vzdialenosti asi 0,30 m. Inhalácia trvá 15–20 minút a môže sa opakovať ráno a večer. Nie je vhodné, aby malé deti inhalovali dlhšie ako 5 minút.

**57. Rp. Rad. symphyú — koreň kostihoja (26)**

*Herb. hyperici* — vňať ľubovníka (13)

*Herb. persicariae* — vňať horčiakapieprového (23)

**hydropiperis**

*Herb. equiseti* - vňať prasličky (10)

*Flos calendulae* - kvetnechtíka (6)

*Flos chamomillae* - kvet rumančeka (18)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar používame na výplachy ústnej dutiny a kloktanie päť až šesťkrát denne.

Odvar má silný protizápalový účinok, blahodarne účinkuje aj na zápal slinných žliaz. Úplné vyliečenie trvá 5–6 mesiacov.

Platí aj pre recepty č. 58, 59 a 60.

Pri zápaloch dšiasien, aftách a pyoreách

58. Rp. <i>Rad. inulae</i>	— koreňomanu	(14)
<i>Herb. hyperici</i>	— vňať ľubovníka	(13)
<i>Rad. symphyti</i>	— koreňkostihoja	(26)
<i>Herb. agrimoniae</i>	— vňaťrepíka	(1)
<i>Floscalendulae</i>	— kvet nechtíka	(6)

*D. S.* Do 600 ml vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar používame na výplachy ústnej dutiny päť až šesťkrát denne.

59. Rp. <i>Floschamomillae</i>	— kvet rumančeka	(18)
<i>Fruct. coriandri</i>	— plod koriandru	(8)
<i>Rad. inulae</i>	— koreňomanu	(14)
<i>Rad. symphyti</i>	— koreňkostihoja	(26)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar používame na výplachy a kloktanie päť až šesťkrát denne.

60. Rp. <i>Flos chamomillae</i>	— kvet rumančeka	(18)
<i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky	(10)
<i>Herb. agrimoniae</i>	— vňaťrepíka	(1)
<i>Fruct. anethi</i>	— plodkôpru	(3)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar používame na výplachy ústnej dutiny a kloktanie päť až šesťkrát denne.

61. Rp. <i>Floschamomillae</i>	— kvet rumančeka	(18)
<i>Herb. agrimoniae</i>	— vňaťrepíka	(1)
<i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky	(10)
<i>Herb. basilici</i>	— vňať bazalky	(21)
<i>Fruct. cynosbati</i>	— plod ruže — šípka	
(sinesem.)	(bez semena)	(25)
<i>Rad. symphyti</i>	— koreň kostihoja	(26)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku kvetu rumančeka, vňate repíka, prasličky, bazalky a šípky (bez semien) a dve čajové lyžičky koreňa kostihoja. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar

užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle s výplachom.

Niekedy je aftózne ochorenie ústnej dutiny spojené s ochorením tráviaceho ústrojenstva s nezistenou etiológiou, čo vyžaduje dlhotrvajúce liečenie rastlinami (1–2 roky). Dôležité je, aby sa chorý trpezlivo liečil spolu s liečením ochorenia tráviaceho ústrojenstva.

Pri chronickej a astmatickej bronchitíde

Na odkašliavanie a odstraňovanie kŕčov

62. Rp. <i>Rad. inulae</i>	— koreňomanu	(14)
<i>Fol. farfarae</i>	— list podbeľu	(29)
<i>Herb. basilici</i>	— vňať bazalky	(21)

*D. S.* Do 250 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 80 ml po jedle.

Pri akútnej bronchitíde

63. Rp. <i>Fruct. coriandri</i>	— plod koriandru	(8)
<i>Fol. farfarae</i>	— list podbeľu	(29)
<i>Rad. althaeae</i>	— koreň ibišu	(2)

*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z prvých dvoch drog. Varíme 3 minúty a odstavíme. Potom pridáme dve čajové lyžičky koreňa ibišu. Necháme vylúhovať 2 hodiny a precedíme. Výťažok užívame denne dve až tri šálky po jedle.

Pri liečení astmatickej bronchitídy môžeme do odvaru pridať 1–2 g chloridu amónneho (denná dávka). Platí i pre recepty č. 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70 a 71.

Pri subchronickej bronchitíde

64. Rp. <i>Herb. serpylli</i>	— vňať dúšky materej	(28)
<i>Fol. farfarae</i>	— list podbeľu	(29)
<i>Fol. (Herb.) menthae</i>	— list (vňať) mäty	
<i>piperitae</i>	— piepornej	(20)
<i>Fruct. anethi</i>	— plodkôpru	(3)

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky vňate dúšky materej a listu podbeľu a dve čajové lyžičky listu mäty a plodu kôpru. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 120 ml pred jedlom.

Pri chronickej bronchitíde spojenej so zhoršeným celkovým stavom a nechutenstvom

65. Rp. <i>Rad.inulae</i>	— koreň omanu	(14)
<i>Sem. Hni</i>	— semeno lanu	(17)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky	(19)
<i>Herb. agrimoniae</i>	— vňať repíka	(1)
<i>Fruct. coriandri</i>	— plod koriandru	(8)

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 1 minútu, necháme vylúhovať 15 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 120 ml 10 minút pred jedlom (deťom primerane nižšie dávky).

Pri spastickej bronchitíde s emfyzémom

66. Rp. <i>Herb.serpylli</i>	— vňať dúšky materine j	(28)
<i>Fruct. anethi</i>	- plodkôpru	(3)
<i>Herb.basilici</i>	— vňať bazalky	(21)
<i>Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(38)
<i>Fol.farfarae</i>	- list podbeľu	(29)

D. S. Do vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 1 minútu, necháme vylúhovať 15 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 120 ml 10 minút pred jedlom.

Keď je ochorenie u starších pacientov spojené s bronchiektáziou, zadržuje sa veľké množstvo hlienov, treba pripraviť odvar z listu podbeľu lekárskeho. Do 400 ml vriacej vody pridáme dve polievkové lyžice listov podbeľu. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme do termosky. Polovicu odvaru vypijeme večer pred spaním a druhú polovicu ráno pred vstávaním.

Pri (senilnej) astmatickej bronchitíde s emfyzémom

67. Rp. <i>Folfarfarae</i>	- list podbeľu	(29)
----------------------------	----------------	------

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme štyri čajové lyžičky listov podbeľu. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Odvar užívame 1 šálku večer pred spaním a ráno pred vstávaním.

68. Rp. <i>Herb.serpylli</i>	— vňať dúšky materinej	(28)
<i>Fol.basilici</i>	— list bazalky	(2)
<i>Herb.viscinalbi</i>	— vňať imela bieleho	(31)
<i>Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(30)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky	(19)

D. S. Do 450 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 120 ml 15 minút pred jedlom.

69. Rp. <i>Fol.farfarae</i>	- list podbeľu	(29)
-----------------------------	----------------	------

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme štyri čajové lyžičky listu podbeľu. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Odvar užívame večer pred spaním a ráno pred vstávaním jednu šálku.

70. Rp. <i>Herb.serpylli</i>	— vňať dúšky materine j	(28)
<i>Fol. basilici</i>	— list bazalky	(2)
<i>Herb.viscinalbi</i>	— vňať imela bieleho	(31)
<i>Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(30)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky	(19)

D. S. Do 450 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 120 ml 15 minút pred jedlom.

71. Rp. <i>Herb.serpylli</i>	— vňať dúšky materinej	(28)
<i>Herb.viscinalbi</i>	— vňať imela bieleho	(31)
<i>Rad.inulae</i>	— koreň omanu	(14)
<i>Fol.farfarae</i>	- list podbeľu	(29)
<i>Herb. agrimoniae</i>	— vňať repíka	(1)
<i>Fioscraetaegi</i>	— kvet hlohu	(9)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 1 minútu, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri chronickom kĺbovom reumatizme

72. Rp. <i>Rad.ononidis</i>	— koreň ihlice	(22)
<i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky	(10)
<i>Fruct.juniperi</i>	— plod borievky	(15)
<i>Cort.frangulae</i>	— kôra krušiny	(24)
<i>Fruct. anethi</i>	— plodkôpru	(3)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky plodov borievky a jednu čajovú lyžičku z ostatných drog. Varíme 3 minúty a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

V ťažších prípadoch liečenie trvá 3–4 mesiace a pokračuje 1–2 mesiace po ustúpení bolestivých príznakov. V chronických prípadoch liečenie môže trvať 1 rok i viac (po určitom čase treba zmeniť zloženie čajoviny, aby sa nevytvoril návyk).

Platí aj pre recepty 73 a 74.

73. Rp. <i>Rad.taraxaci</i>	— koreň púpavy	(27)
<i>Fruct.juniperi</i>	— plod borievky	(15)
<i>Rad.ononidis</i>	- koreň ihlice	(22)
<i>Fruct.anethi</i>	- plodkôpru	(3)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky koreňa púpavy a plodu borievky a jednu čajovú lyžičku koreňa ihlice a semena kôpru. Varíme



3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

74. Rp. <i>Rad.taraxaci</i>	— koreň púpavy	(27)
<i>Rad.juniperi</i>	— koreň borievky	(15)
<i>Cort.frangulae</i>	— kôra krušiny	(24)

D. S. Ako pri recepte č. 73.

75. Rp. <i>Rad.taraxaci</i>	— koreň púpavy	(27)
<i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	— list (vňať) mäty piepornej	(20)
<i>Fruct.foeniculi</i>	— plodfeniklu	(11)
<i>Fruct.juniperi</i>	— plod borievky	(15)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky koreňa púpavy a jednu čajovú lyžičku z ostatných drog. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml odvaru 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

76. Rp. <i>Fruct.juniperi</i>	— plod borievky	(15)
<i>Rad.taraxaci</i>	— koreň púpavy	(27)
<i>Rad.inulae</i>	— koreň omanu	(14)
<i>Rad.ononidis</i>	— koreň ihlice	(22)
<i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky	(10)
<i>Fol. (Herb.) menthaepiperitae</i>	— list (vňať) mäty piepornej	(20)
<i>Cort.frangulae</i>	— kôra krušiny	(24)

D. S. Do 700 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky kôry krušiny, jednu čajovú lyžičku z ostatných drog. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Užívame šesťkrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri narušenej látkovej výmene

Liečivé rastliny so sedatívnym účinkom

77. Rp. <i>Fruct. cynosbati</i>	— plod ruže — šípka	
<i>(sine sem.)</i>	(bez semena)	(25)
<i>Rad.taraxaci</i>	— koreň púpavy	(27)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky	(19)

D. S. Do 250 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku šípok bez semien, koreňa púpavy a listu medovky. Necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Pridáme jednu až dve čajové lyžičky citrónovej šťavy. Osladíme medom. Zapar užívame dlhšie obdobie, jednu čajovú lyžičku ráno a večer.

Platí aj pre recept č. 78.

78. Rp. <i>Fruct. cynosbati</i>	— plod ruže — šípka	
<i>(sine sem.)</i>	(bez semena)	(25)
<i>Rad.taraxaci</i>	— koreň púpavy	(27)
<i>Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(30)

D. S. Do 250 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Do záparu pridáme jednu až dve čajové lyžičky citrónovej šťavy. Osladíme medom.

Na regulovanie procesov látkovej výmeny

Vitaminózný čaj

79. Rp. <i>Fruct. cynosbati</i>	- plod ruže — šípka	
<i>(sine sem.)</i>	(bez semena)	(25)
<i>Rad.taraxaci</i>	— koreň púpavy	(27)

D. S. Do 200 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Do záparu pridáme jednu až dve čajové lyžičky citrónovej šťavy. Osladíme medom.

Na prevenciu môžeme zapar užívať celý rok a na liečenie jednu čajovú lyžičku ráno a večer.

Na prečistenie krvi

80. Rp. <i>Rad.taraxaci</i>	- koreň púpavy	(27)
<i>Cort.frangulae</i>	— kôra krušiny	(24)
<i>Fruct. coriandri</i>	— plod koriandra	(8)

D. S. Do 250 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Odvar pijeme ráno a večer jednu šálku počas 7 týždňov.

Pri narušenej látkovej výmene pri ateroskleróze

81. Rp. <i>Rad. taraxaci</i>	— koreň púpavy	(27)
<i>Fruct.crataegi</i>	— plodhlohu	<9)
<i>Fruct.juniperi</i>	— plod borievky	(15)
<i>Fruct.foeniculi</i>	— plodfeniklu	(H)
<i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	— list (vňať) mäty piepornej	(20)

D. S. Do 250 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku koreňa púpavy a plodu hlohu a jednu čajovú lyžičku z ostatných drog. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Odvar užívame ráno a večer jednu šálku 6-7 týždňov.

Pri zápche pridáme k zmesi jednu až dve čajové lyžičky kôry krušiny. Odvar užívame 6-8 týždňov v jarných mesiacoch.

Pri narušenej látkovej výmene pri ateroskleróze

S vetropudným a laxatívnym účinkom

82. Rp. <i>Rad. taraxaci</i>	— koreň púpavy	(27)
<i>Floscrataegi</i>	— kvet hlohu	(9)
<i>Fruct. cynosbati</i>	— plod ruže — šípka	
<i>(sinesem.)</i>	(bez semena)	(25)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňat') medovky	(19)
<i>Fruct. coriandri</i>	— plod koriandra	(8)
<i>Cort. frangulae</i>	— kôra krušiny	(24)

D. S. Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Množstvo kôry krušiny sa mení (jedna, dve až tri čajové lyžičky) podľa ťažkosti a účinku. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 120 ml pred jedlom. Môže sa piť aj v noci pri zobudení alebo to isté množstvo sa vypije večer pred spaním a ráno pred vstávaním.

Pri obezite

83. Rp. <i>Cort. frangulae</i>	— kôra krušiny	(24)
<i>Rad. taraxaci</i>	— koreň púpavy	(27)
<i>Rad. ononidis</i>	— koreň ihlice	(22)
<i>Herb. equiseti</i>	— vňat' prasličky	(10)
<i>Fruct. anethi</i>	— plodkôpru	(3)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu, dve až tri čajové lyžice kôry krušiny (dávka sa zvyšuje, kým nie je stolica dvakrát denne) a jednu čajovú lyžičku z ostatných drog. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 100 ml.

Na obed a večeru konzumujeme iba jednu porciu jedla bez polievky, dezertu a nápojov s jedným krajcom chleba alebo bez chleba. Ráno zjeme nízkokalorické raňajky s malým množstvom tekutín.

Najvhodnejší režim zabezpečuje zníženie hmotnosti o 1500 až 3000 g mesačne. Režim nesmie byť vysilujúci, aby sme ho mohli uplatňovať dlhšie obdobie (niekoľko mesiacov), kým znížime hmotnosť. Rýchle schudnutie spôsobuje zvráskanie kože tváre a tela, ochabnutie svalstva, vysilenie a odvodnenie organizmu. Okrem toho chorý pociťuje nesmierny hlad a po prerušení režimu rýchlo dosahuje pôvodnú hmotnosť.

84. Rp. <i>Cort. frangulae</i>	— kôra krušiny	(24)
<i>Rad. taraxaci</i>	— koreň púpavy	(27)
<i>Rad. ononidis</i>	— koreň ihlice	(22)
<i>Fruct. juniperi</i>	— plod borievky	(15)
<i>Flos coriandri</i>	— kvet koriandru	(8)
<i>Fruct. anethi</i>	— plodkôpru	(3)
<i>Rad. inulae</i>	— koreň omanu	(14)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu, dve až tri čajové lyžičky kôry krušiny (množstvo sa zvyšuje do dosiahnutia laxatívneho účinku dvakrát denne) a jednu čajovú lyžičku z ostatných drog. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 180 ml odvaru pred jedlom.

85. Rp. <i>Rad. ononidis</i>	— koreň ihlice	(22)
<i>Fruct. foeniculi</i>	— plodfeniklu	(H)
<i>Sem. Hni</i>	— semeno Tanu	(17)
<i>Cort. frangulae</i>	— kôra krušiny	(24)

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku kôry krušiny, plodu feniklu a lanového semena i jednu, dve až tri čajové lyžičky kôry krušiny (množstvo krušiny sa zvyšuje, kým dosiahneme laxatívny účinok dvakrát denne). Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 180 ml odvaru pred jedlom.

Pri nervovom rozrušení, nespavosti, búšení srdca, neuróze

86. Rp. <i>Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(30)
<i>Gland. lupuli</i>	— žliazky chmeľu	(12)

D. S. Do 250 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky kôry krušiny a jednu čajovú lyžičku chmeľu obyčajného. Necháme vylúhovať 1 hodinu. Zo záparu užívame podľa potreby aj 2 šálky denne 15 minút pred jedlom.

87. Rp. <i>Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(30)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňat') medovky	(19)
<i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	— list (vňat') mäty piepornej	(20)

D. S. Do 250 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku kôry krušiny a jednu zarovnanú čajovú lyžičku listu mäty a medovky. Necháme vylúhovať 1 hodinu. Zapar užívame podľa potreby jednu, dve až tri šálky denne 15 minút pred jedlom.

88. Rp. <i>Strob. lupuli</i>	- šištica chmeľu	(12)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňat') medovky	(19)

D. S. Do 200 ml vriacej vody pridáme tri čajové lyžičky chmeľu a jednu čajovú lyžičku listu alebo vňate medovky. Necháme vylúhovať 15 minút. Zapar užívame večer pred spaním.

Pri nespavosti treba večerať 3—4 hodiny pred spaním ľahkú stravu bez sódových nápojov. Pri ochoreniach tráviaceho ústrojenstva nesmieme konzumovať čerstvé a kyslé mlieko. Pred spaním sa prejdeme na čerstvom vzduchu.

89. Rp. <i>Fol. (Herb.) melissae</i>	- list (vňat') medovky	(19)
<i>Fol. (Herb.) menthaepiperitae</i>	- list (vňat') mäty piepornej	(20)
<i>Rad. valerianae</i>	- koreň valeriány	(30)
<i>Herb. basilici</i>	- vňat' bazalky	(21)

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 1 minútu, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Odvar sa užíva 120 ml denne 15 minút pred jedlom.

Pri srdcovej neuróze

90. <i>Rp. Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(30)
<i>Floscrataegi</i>	— kvet hlohu	(9)
<i>Herb.leonuri</i>	— vňať srdcovníka obyčajného	(16)
<i>Gland.lupuli</i>	- žliazky chmelu	(12)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky	(19)

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky koreňa valeriány lekárskej a jednu čajovú lyžičku z ostatných drog. Necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 120 ml 15 minút pred jedlom.

Konzumujeme striedme množstvo stravy na malé porcie a nepoužívame sódové nápoje.

Pri nočnom potení

91. <i>Rp. Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(30)
<i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	— list (vňať) mäty piepornej	(20)
<i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky	(10)
<i>Sem. Hni</i>	— semeno lanu	(17)

*D. S.* Do 200 ml teplej vody pridáme jednu až dve čajové lyžičky (pre dospelých) koreňa valeriány a jednu zarovnanú čajovú lyžičku listu mäty, vňate prasličky a lanového semena. Necháme vylúhovať 1–2 hodiny a precedíme. Zapar vypijeme pred spaním.

92. <i>Rp. Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(30)
<i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky	(10)
<i>Sem. Hni</i>	— semeno lanu	(17)

*D. S.* Do 200 ml vody pridáme jednu čajovú lyžičku koreňov valeriány (pri nedostatocnom účinku môžeme ich množstvo zvýšiť na dve čajové lyžičky) a jednu čajovú lyžičku vňate prasličky a lanového semena. Necháme vylúhovať 2 hodiny

a precedíme. Zapar užijeme pred spaním.

Pri vegetatívnej dystónii

93. <i>Rp. Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(30)
<i>Gland.lupuli</i>	— žliazky chmeľu	(12)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky	(19)
<i>Fruct.anethi</i>	- plodkôpru	(3)

*D. S.* Do 300 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame trikrát denne 80 ml 15 minút pred jedlom. V nevyhnutných prípadoch sa môže dávka zdvojnásobiť.

Pri maternicovom krvácaní

94. <i>Rp. Herb. bursaepastoris</i>	— vňať kapsičky pastierskej	(7)
<i>Herb.persicariae</i>	— vňať horčiakapieprového	(23)
<i>hydropiperis</i>		
<i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky	(10)

*D. S.* Do 250 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 5 minút, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Zapar užívame denne 2–3 šálky podľa koncentrácie.

Taktiež musíme užívať aj všeobecne zosilňujúce a vitamínové prostriedky.

Pri maternicovom krvácaní v čase klimaktéria

95. <i>Rp. Rad. berberidis</i>	— koreň dráča	(5)
<i>Herb. equiseti</i>	— vňať prasličky	(10)
<i>Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(30)

*D. S.* Do 250 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku koreňa dráča a vňate prasličky. Varíme 5 minút, odstavíme z tepelného zdroja a po 5 minútach pridáme jednu čajovú lyžičku koreňa valeriány. Necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar užívame denne 2–3 šálky podľa sily krvácania.

96. <i>Rp. Rad. berberidis</i>	— koreň dráča	(5)
<i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	— list (vňať) mäty piepornej	(20)
<i>Fol. (Herb.) melissae</i>	— list (vňať) medovky	(19)
<i>Herb. viscialbi</i>	— vňať imela bieleho	(31)
<i>Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(30)

*D. S.* Do 500 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky koreňa dráča a listu mäty. Varíme 5 minút, po odstavení z tepelného zdroja pridáme jednu čajovú lyžičku listu medovky, koreňa valeriány a vňate imela bieleho. Necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 150 ml pred alebo po jedle.

Pri dysmenorey (nepravidelnej menštruácii)

97. <i>Rp. Floschamomillae</i>	— kvet rumančeka	(18)
<i>Fol. (Herb.) menthae piperitae</i>	— list (vňať) mäty piepornej	(20)
<i>Herb. serpylli</i>	— vňať dúšky materinej	(28)
<i>Rad. valerianae</i>	— koreň valeriány	(30)
<i>Herb. viscialbi</i>	— vňať imela bieleho	(31)

D. S. Do 500 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 150 ml pred jedlom.

Liečenie trvá 5–6 mesiacov. Každých 40 dní robíme desaťdňovú prestávku.

- |                               |                       |      |
|-------------------------------|-----------------------|------|
| 98. Rp. <i>Herb. hyperici</i> | - vňať ľubovníka      | (13) |
| <i>Flos chamomillae</i>       | — kvet rumančeka      | (18) |
| <i>Fol. (Herb.) melissae</i>  | - list (vňať) medovky | (19) |
| <i>Herb. equiseti</i>         | — vňať prasličky      | (10) |
| <i>Herb. viscialbi</i>        | — vňať imela bieleho  | (31) |

D. S. Do 500 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 150 ml pred jedlom.

Na zosilnenie menštruácie

- |                                |                       |      |
|--------------------------------|-----------------------|------|
| 99. Rp. <i>Cort. frangulae</i> | - kôra krušiny        | (24) |
| <i>Fruct. cynosbati</i>        | — plod ruže — šípka   |      |
| <i>(sine sem.)</i>             | (bez semena)          | (25) |
| <i>Fol. (Herb.) melissae</i>   | — list (vňať) medovky | (19) |
| <i>Rad. taraxaci</i>           | — koreň púpavy        | (27) |
| <i>Gland. lupuli</i>           | — žliazky chmeľu      | (12) |
| <i>Herb. absinthii</i>         | — vňať paliny         | (4)  |

D. S. Do 500 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 150 ml pred jedlom.

Pri silnej menštruácii

- |                                    |                             |            |
|------------------------------------|-----------------------------|------------|
| 100. Rp. <i>Rad. berberidis</i>    | - koreň dráča               | (5)        |
| <i>Herb. bursaepastoris</i>        | — vňať kapsičky pastierskej | (7)        |
| <b><i>Herb. agrimoniae</i></b>     | — <b>vňať repíka</b>        | <b>(1)</b> |
| <i>Fol. (Herb.) melissae</i>       | — list (vňať) medovky       | (19)       |
| <b><i>Fol. (Herb.) menthae</i></b> | - <b>list (vňať) mäty</b>   |            |
| <i>piperitae</i>                   | piepornej                   | (20)       |

D. S. Do 500 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 150 ml pred jedlom.

Liečenie trvá 5–6 mesiacov. Každých 40 dní robíme desaťdňovú prestávku.

V čase menštruácie sa dávka dráča a kapsičky pastierskej zdvojnásobuje.

Pri bielom výtoku

- |   |                           |            |
|---|---------------------------|------------|
| <b>101. Rp. <i>Flos chamomillae</i></b> | — kvet rumančeka          | (18)       |
| <b><i>Herb. agrimoniae</i></b>          | — <b>vňať repíka</b>      | <b>(1)</b> |
| <b><i>Rad. symphyti</i></b>             | — koreň kostihoja         | (26)       |
| <b><i>Fol. (Herb.) menthae</i></b>      | — <b>list (vňať) mäty</b> |            |
| <b><i>piperitae</i></b>                 | piepornej                 | (20)       |
| <b><i>Fruct. cynosbati</i></b>          | — plod ruže — šípka       |            |
| <b><i>(sine sem.)</i></b>               | (bez semena)              | (25)       |
| <b><i>Rad. taraxaci</i></b>             | — koreň púpavy            | (27)       |

D. S. Do 500 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 30 minút a precedíme. Odvar užívame trikrát denne 150 ml 15 minút pred jedlom.

Pri bielom výtoku

Na premývanie

- |   |                        |            |
|---|------------------------|------------|
| <b>102. Rp. <i>Herb. agrimoniae</i></b> | — <b>vňať repíka</b>   | <b>(1)</b> |
| <i>Flos chamomillae</i>                 | - kvet rumančeka       | (18)       |
| <i>Herb. basilici</i>                   | — vňať bazalky         | (21)       |
| <i>Herb. serpylli</i>                   | — vňať dúšky materinej | (28)       |
| <i>Sem. Hni</i>                         | — semeno ľanu          | (17)       |

D. S. Do 600 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky vňate repíka, kvetu rumančeka a vňate bazalky a jednu čajovú lyžičku vňate dúšky materinej a ľanového semena. Zapar sa precedí a použije na premývanie. Pri jednom liečení urobíme 20 premývaní. Podľa potreby môžeme po desaťdennej prestávke liečenie zopakovať/

Na zvýšenie sekrécie mlieka

- |                                |                       |             |
|--------------------------------|-----------------------|-------------|
| 103. Rp. <i>Fruct. anethi</i>  | - plodkôpru           | (3)         |
| <b><i>Fruct. foeniculi</i></b> | — <b>plodfeniklu</b>  | <b>(11)</b> |
| <i>Fol. (Herb.) melissae</i>   | - list (vňať) medovky | (19)        |

D. S. Do 500 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky plodu kôpru a listu medovky a jednu čajovú lyžičku plodu feniklu. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 60 minút a precedíme. Užívame trikrát denne 150 ml pred jedlom.

Pri nedostatočných výsledkoch množstvo každej drogy môžeme zvýšiť o jednu čajovú lyžičku (plody kôpru a feniklu môžeme vopred rozdrviť).

- |                                    |                           |            |
|------------------------------------|---------------------------|------------|
| 104. Rp. <i>Fruct. coriandri</i>   | — plod koriandru          | (8)        |
| <b><i>Fruct. anethi</i></b>        | - <b>plodkôpru</b>        | <b>(3)</b> |
| <i>Fruct. foeniculi</i>            | — plodfeniklu             | (11)       |
| <b><i>Fol. (Herb.) menthae</i></b> | — <b>list (vňať) mäty</b> |            |
| <i>piperitae</i>                   | piepornej                 | (20)       |



*D. S.* Do 600 ml vriacej vody pridáme dve čajové lyžičky z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 1 hodinu a precedíme. Odvar užívame šesťkrát denne 90 ml 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Pri prechladnutí s teplotou

- |                            |                  |      |
|----------------------------|------------------|------|
| 105. <i>Rp. Flostiliae</i> | - kvet lipy      | (32) |
| <i>Flos chamomillae</i>    | - kvet rumančeka | (18) |
| <i>Herb. absinthii</i>     | — vňať paliny    | (4)  |
| <i>Herb. agrimoniae</i>    | — vňať repíka    | (1)  |

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 15 minút a precedíme. Odvar užívame teplý trikrát denne 120 ml po jedle.

- |                            |                        |      |
|----------------------------|------------------------|------|
| 106. <i>Rp. Flostiliae</i> | - kvet lipy            | (32) |
| <i>Herb. šerpylli</i>      | — vňať dúšky materinej | (28) |
| <i>Rad. ononidis</i>       | — koreň ihlice         | (22) |
| <i>Fruct. cynosbati</i>    | — plod ruže — šípka    | (25) |
| <i>(sine sem.)</i>         | (bez semena)           | (25) |

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 15 minút a precedíme. Odvar užívame teplý trikrát denne 120 ml po jedle.

- |                            |                  |      |
|----------------------------|------------------|------|
| 107. <i>Rp. Flostiliae</i> | — kvet lipy      | (32) |
| <i>Herb. absinthii</i>     | — vňať paliny    | (4)  |
| <i>Rad. ononidis</i>       | — koreň ihlice   | (22) |
| <i>Floschamomillae</i>     | — kvet rumančeka | (18) |

*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme jednu čajovú lyžičku z každej drogy. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 15 minút a precedíme. Odvar užívame teplý trikrát denne 120 ml po jedle.

- |                                 |                    |      |
|---------------------------------|--------------------|------|
| 108. <i>Rp. Floschamomillae</i> | — kvet rumančeka   | (18) |
| <i>Flos. tiliae</i>             | — kvet lipy        | (32) |
| <i>Fol. (Herb.) menthae</i>     | — list (vňať) mäty | (20) |
| <i>piperitae</i>                | piepornej          | (20) |




















*D. S.* Do 400 ml vriacej vody pridáme tri čajové lyžičky lipového kvetu a jednu čajovú lyžičku kvetu rumančeka a listov mäty. Varíme 3 minúty, necháme vylúhovať 15 minút a precedíme. Odvar vypijeme naraz s 1–2 acylpyrínmi. Chorý sa dobre zakryje, aby sa vypotil.

V ťažších prípadoch, keď ide o prechladnutie, procedúru opakujeme po 4–5 hodinách. Acylpirín treba užívať opatrne pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch.

# Prílohy



























































# Kalendár zberača liečivých rastlín

Legenda









































Druhy drog			Sušenie		Balenie	
 koreň	 list	 kvet	 sušiareň	 balík	 vrece (konopné)	
 podzemok	 vňaf	 plod	 slnko	 debnička		
 hlúza	 konárik	 semeno	 tieň	 vrece (papierové)		
 púčik	 kôra	 vrcholček				

























































252

Mesiace

• Názov	Sušenie (t v °C)	Balenie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Alchemilka žltozelená <i>Alchemilla xanthochlora</i> ROTHM.	 40													
Áron alpský <i>Arum alpinum</i> SCHOTT et KOTSCHY	 50		V ČSR iba regulovaný zber											
Asparágus lekársky (špargľa) <i>Asparagus officinalis</i> L.	 40													
Baza čierna <i>Sambucus nigra</i> L.	 40	 												
Bazalka pravá <i>Ocimum basilicum</i> L.	 35	 												
Bedrovník anízový (aníz) <i>Pimpinella anisum</i> L.		 												
Betonika lekárska <i>Betonica officinalis</i> L.	 40	 												
Borievka obyčajná <i>Juniperus communis</i> L.	 35		Zber iba v SSR											
Borovica lesná (sosna) <i>Pinus silvestris</i> L.	 40													
Breza previsnutá <i>Betula pendula</i> ROTH	 30													

253






















































Názov	Sušenie (t v °C)	Balenie	Mesiace													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Brusnica čučoriedková (čučoriedka) <i>Vaccinium myrtillus</i> L.	70  															
Cesnak kuchynský <i>Allium sativum</i> L.																
Čakanka obyčajná <i>Cichorium intybus</i> L.	40  															
Divozel veľkokvetý <i>Verbascum densiflorum</i> BERTOL. Divozel sáповitý <i>Verbascum phlomoides</i> L.	50  															
Dráč obyčajný <i>Berberis vulgaris</i> L.	40  															
Dúška materina <i>Thymus serpyllum</i> L.	35  															
Fazuľa záhradná <i>Phaseolus vulgaris</i> L.																
Fenikel obyčajný <i>Foeniculum vulgare</i> MILL.	35  															
Hlaváčik jarný <i>Adonis vernalis</i> L.			NESMIE SA ZBIERAŤ													























































Názov	Sušenie (t v °C)	Balenie	Mesiace													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Hloh jednozemenný <i>Crataegus monogyna</i> agg.	40  															
Horčiak pieprový <i>Persicaria hydropiper</i> (L.) SPACH	40  															
Horec žltý <i>Gentiana lutea</i> L.			Pestuje sa iba v kultúrach													
Hrdobarka obyčajná <i>Teucrium chamaedrys</i> L.	40  															
Chmeľ obyčajný <i>Humulus lupulus</i> L.	35  															
Ibiš lekárskeý <i>Althaea officinalis</i> L.	40  		Iba regulovaný zber nadzemných častí													
Ihlica kozia <i>Ononis hircina</i> JACQ.	50  															
Imelo biele <i>Viscum album</i> L.	45  						V ČR iba regulovaný zber									
Jablčník obyčajný <i>Marrubium vulgare</i> L.	40  															
Jahoda obyčajná <i>Fragaria vesca</i> L.	60  															

Názov	Sušenie (t v °C)	Balenie	Mesiace												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Jastrabina lekárska <i>Galega officinalis</i> L.	40 														
Kapsička pastierska <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) MED.	45 														
Kapusta čierna <i>Brassica nigra</i> (L.) KOCH.															
Komonica lekárska <i>Melilotus officinalis</i> (L.) PALL.	35 														
Koriander siaty <i>Coriandrum sativum</i> L.	40 														
Kosatec nemecký <i>Iris germanica</i> L. Kosatec florentský <i>Iris florentina</i> L.	30 														
Kostihoj lekársky <i>Symphytum officinale</i> L.	60 														
Kôpor voňavý <i>Anethum graveolens</i> L.	40 														
Krušina jelšová <i>Frangula alnus</i> MILL.	40 														

Názov	Sušenie (t v °C)	Balenie	Mesiace												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Kukurica siata <i>Zea mays</i> L.	40 														
Lastovičník väčší <i>Chelidonium majus</i> L.	60 														
Levandula úzkolistá <i>Lavandula angustifolia</i> MILL.	35 														
Lipa malolistá <i>Tilia cordata</i> MILL. Lipa veľkolistá <i>Tilia platyphyllos</i> SCOP.	45 														
Lopúch väčší <i>Arctium lappa</i> L.	40 														
Ľan siaty <i>Linum usitatissimum</i> L.	45 														
Ľubovník bodkovaný <i>Hypericum perforatum</i> L.	40 														
Ľufkovec zlomocný <i>Atropa bella-donna</i> L.	50 														
Marena farbiarska <i>Rubia tinctorum</i> L.	40 														



































Názov	Sušenie (t v °C)	Balenie	Mesiace												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Mäta pieporná <i>Mentha piperita</i> L.	30 														
Medovka lekárska <i>Melissa officinalis</i> L.	40  														
Medvedica lekárska <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) SPRENG.	NESMIE SA ZBIERAŤ														
Nátržník vzpriamený <i>Potentilla erecta</i> (L.) RÄUSCH.	45  														
Nechtík lekársky <i>Calendula officinalis</i> L.	40  														
Očianka Rostkovova <i>Euphrasia rostkoviana</i> HAYEK	40  														
Oman pravý <i>Inula helenium</i> L.	40  														
Orech kráľovský <i>Juglans regia</i> L.	35  														
Ostružina malinová (malina) <i>Rubus idaeus</i> L.	45  														
Pagaštan konský <i>Aesculus hippocastanum</i> L.	50 60  														

Názov	Sušenie (t v °C)	Balenie	Mesiace												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Palina pravá <i>Artemisia absinthium</i> L.	50  														
Pamajorán obyčajný <i>Origanum vulgare</i> L.	35  														
Paprad samčia <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) SCHOTT	50  														
Pivonka obyčajná <i>Paeonia peregrina</i> MILL.	40  														
Pľuzgierka islandská <i>Cetraria islandica</i> (L.) ACH.	NESMIE SA ZBIERAŤ														
Podbeľ liečivý <i>Tussilago farfara</i> L.	45  														
Praslička roľná <i>Equisetum arvense</i> L.	40  														
Přhľava dvojdomá (žihľava) <i>Urtica dioica</i> L.	50  														
Prietrzník holý <i>Herniaria glabra</i> L.	50  														

Názov	Sušenie (t v °C)	Balenie	Mesiace											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Prvosienka jarná <i>Primula veris</i> L.	40 												Zber iba v SSR	
Púpava lekárska <i>Taraxacum officinale</i> WEB. in WIGGERS	40 													
Pýr plazivý <i>Elytrigia repens</i> (L.) DESV.	50 													
Rebriček obyčajný (myší chvost) <i>Achillea millefolium</i> L.	40 													
Repík lekársky <i>Agrimonia eupatoria</i> L.	40 													
Rozchodník prudký <i>Sedum acre</i> L., emend. GRIMM	40 													
Rumanček pravý <i>Chamomilla recutita</i> L.	40 													
Ruta voňavá <i>Ruta graveolens</i> L.	40 													
Ruža šípová <i>Rosa canina</i> L.	70 													

Názov	Sušenie (t v °C)	Balenie	Mesiace											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Saturejka horská <i>Satureja montana</i> L.	35 													
Skorocel kopijovitý <i>Plantago lanceolata</i> L.	40 													
Skorocel väčší <i>Plantago major</i> L.														
Sladovka hladkoplodá (sladké drevko) <i>Glycyrrhiza glabra</i> L.														
Srdcovník obyčajný <i>Leonurus cardiaca</i> L.	40 													
Stavikrv vtáčí <i>Polygonum aviculare</i> L.	40 													
Šalvia lekárska <i>Salvia officinalis</i> L.	40 													
Vachta trojlistá <i>Menyanthes trifoliata</i> L.	40 		Iba regulovaný zber nadzemných častí											
Valeriána lekárska <i>Valeriana officinalis</i> L.	35 		Iba regulovaný zber											

Název	Sušenie (t v °C)	Balenie	Mesiace												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Veronika lekárska <i>Veronica officinalis</i> L.	45  														
Vlkovec obyčajný <i>Aristolochia clematitis</i> L.	40  														
Vratič obyčajný (králik) <i>Tanacetum vulgare</i> L.	30  														
Zemežlč menšia <i>Centaureum erythraea</i> Raf.	40  														
Zlatobyľ obyčajná <i>Solidago virgaurea</i> L.	40  														
Železník lekársky <i>Verbena officinalis</i> L.	40  														

## Zoznam najdôležitejších rastlín podľa ich farmakoterapeutického účinku a použitia

**Antikoagulačný účinok:** komonica lekárska

**Antipyretický účinok:** lipa sp., ostružina malinová (malina), asparágus lekársky, lan siaty.

**Antiseptický účinok:** bedrovník anízový (aníz), bazalka pravá, borovica lesná (sosna), breza previsnutá, vratič obyčajný (králik), levanduľa úzkolistá, medovka lekárska, mäta pieporná, medvedica obyčajná, čremcha strapcovitá.

**Antikonvulzívny účinok:** pivoňka obyčajná, imelo biele, betonica lekárska.

**Adstringentný účinok:** rebríček obyčajný (myší chvost), železník lekársky, saturejka horská, repík lekársky, dráč obyčajný, mäta pieporná, medvedica lekárska, orech kráľovský, nátržník vzpriamený, očianka Rostkovova, pýr plazivý, podbeľ liečivý, čremcha strapcovitá, alchemilka žltozelená, kostihoj lekársky, brusnica čučoriedková (čučoriedka).

**Antidepressívny účinok:** ľubovník bodkovaný.

**Antibakteriálny účinok:** saturejka horská, vlkovec obyčajný, ľubovník bodkovaný, skorocel, pľuzgierka islandská, repík lekársky, dráč obyčajný, levanduľa úzkolistá, ostružina malinová (malina), kapsička pastierska, orech kráľovský, dúška materina, lopúch väčší, cesnak kuchynský.

**Sedatívny účinok:** pivoňka lekárska, borovica lesná (sosna), oman pravý, saturejka horská, srdcovník obyčajný, komonica lekárska, rozchodník prudký, zlatobyľ obyčajná, lastovičník väčší, áron alpský, prietržník, lipa, divozel, medovka lekárska, mäta pieporná, kapsička pastierska, orech kráľovský, pamajorán obyčajný.

**Digestívny účinok:** bazalka pravá, oman pravý, vachta trojlístá, púpava lekárska, horec žltý, skorocel, pľuzgierka islandská, kôpor voňavý, koriander siaty, medovka lekárska, mäta pieporná, kapsička pastierska, palina pravá, pamajorán obyčajný, chmeľ obyčajný, zemežlč menšia.

**Na povzbudenie centrálnej nervovej sústavy:** kostihoj lekársky.

**Vitamínový účinok:** breza previsnutá, jahoda obyčajná, pľuzgierka islandská, pľhľava dvojdomá (žihľava), ostružina malinová (malina), kapsička pastierska; hrdobarka obyčajná, ruža Šípová.

**Na podpora dýchania:** púpava lekárska, rozchodník prudký, kostihoj lekársky.

**Vetropudný účinok:** bazalka pravá, železník lekársky, kôpor voňavý, rumanček pravý, koriander siaty, levanduľa úzkolistá, dúška materina, medovka lekárska, mäta pieporná, palina pravá, saturejka horská, lopúch väčší, fenikel obyčajný, pamajorán obyčajný, horec modrý, čakanka obyčajná, chmeľ obyčajný, zemežlč menšia, hrdobarka obyčajná.

**Dezinfekčný účinok:** borovica lesná (sosna), dúška materina.

**Diuretický účinok:** fazuľa záhradná, marená farbiarska, borovica lesná

(sosna), oman pravý, breza previsnutá, vlkovec obyčajný, železník lekársky, púpava lekárska, hlaváčik jarný, jahoda obyčajná, ihlica roľná, jastrabina lekárska, asparágus lekársky, zlatobýl obyčajná, prvosienka jarná, prietržník, kôpor voňavý, koriander siaty, rumanček pravý, ostružina malinová (malina), mäta pieporná, dúška materina, medvedica lekárska, očianka Rostkovova, stavikrv vtáči, palina pravá, kosatec nemecký, saturejka horská, horčiak pieprový, pýr plazivý, betonika lekárska, lopúch väčší, fenikel obyčajný, pamajorán obyčajný, horec modrý, sladovka hladkoplodá (sladké drierko), praslička roľná, chmer obyčajný, baza čierna, kukurica siata, hrdobarka obyčajná, cesnak kuchynský.

**Euforický účinok:** ľubovník bodkovaný.

**Bradykardický účinok:** lastovičník väčší, kostihoj lekársky.

**Na zosilnenie koronárneho krvného obehu:** hloh jednozemenný.

**Hemostatický účinok:** bedrovník anízový (aníz), kapsička pastierska, čremcha strapcovitá, alchemilka žltozelená.

**Laktačný účinok:** bedrovník anízový (aníz), bazalka pravá, železník lekársky, jastrabina lekárska, krušina jelšová, kôpor voňavý, koriander siaty.

**Hypohydrotický účinok:** šalvia lekárska, ľan siaty, ľulľkovec zlomocný, betonika lekárska, fenikel obyčajný, alchemilka žltozelená.

**Účinok na zníženie slinnej a žalúdočnej exkrécie (vylučovania):** ľipa, ľulľkovec zlomocný.

**Účinok na zníženie obsahu albumínu:** zlatobýl obyčajná.

**Mucilagínózny účinok:** skorocel, rumanček pravý, ľan siaty, podbeľ liečivý, fenikel obyčajný, pamajorán obyčajný, ibiš lekársky, sladovka hladkoplodá (sladké drierko), kostihoj lekársky.

**Expektoračný účinok:** bedrovník anízový (aníz), borovica lesná (sosna), breza previsnutá, veronika lekárska, prvosienka jarná, pľuzgierka islandská, skorocel, oman pravý, ostružina malinová (malina), dúška materina, medvedica lekárska, palina pravá, kosatec nemecký, podbeľ liečivý, betonika lekárska, čakanka obyčajná, borievka obyčajná, baza čierna.

**Zmäkčujúci účinok:** krušina jelšová, divozel, palina pravá, ibiš lekársky, vstavač, čakanka obyčajná, alchemilka žltozelená, kostihoj lekársky.

**Osviežujúci účinok:** mäta pieporná, medovka lekárska, oman pravý, asparágus lekársky, ruta voňavá, ruža šípová.

**Účinok na zvýšenie obranyschopnosti organizmu:** pľuzgierka islandská, ľan siaty, ľipa.

**Účinok na zvýšenie žalúdočnej exkrécie:** bedrovník anízový (aníz), vachta trojlistá, rebríček obyčajný (myší chvost), vrtič obyčajný, čakanka obyčajná, rozchodník prudký, palina pravá, horec žltý, hrdobarka obyčajná, brusnica čučoriedková (čučoriedka), cesnak kuchynský.

**Antimikrobiálny účinok:** bedrovník anízový (aníz), imelo biele, vrtič obyčajný, vlkovec obyčajný, pľuzgierka islandská.

**Antireumatický účinok:** bedrovník anízový (aníz), borovica lesná (sosna), pivoňka obyčajná, rebríček obyčajný (myší chvost), očianka Rostkovova, baza čierna.

**Protihnačkový účinok:** borovica lesná (sosna), marená farbiarska, púpava

lekárska, šalvia lekárska, jahoda obyčajná, očianka Rostkovova, alchemilka žltozelená, hrdobarka obyčajná, ruža šípová.

**Antispastický účinok:** pivoňka obyčajná, ľulľkovec zlomocný, ostružina malinová (malina).

**Protizápalový účinok:** bazalka pravá, marená farbiarska, rebríček obyčajný (myší chvost), šalvia lekárska, jahoda obyčajná, ľubovník bodkovaný, komonica lekárska, áron alpský, rumanček pravý, ľan siaty, ľipa, divozel, papraď samčia, kapsička pastierska, nechtík lekársky, orech kráľovský, nátržník vzpriamený, očianka Rostkovova, betonika lekárska, fenikel obyčajný, ibiš lekársky, vstavač, čakanka obyčajná, sladovka hladkoplodá (sladké drierko), čremcha strapcovitá, praslička roľná, chmel obyčajný, alchemilka žltozelená, baza čierna, kapusta čierna, hrdobarka obyčajná, brusnica čučoriedková (čučoriedka).

**Protihlistový účinok:** rebríček obyčajný (myší chvost), oman pravý, vrtič obyčajný, krušina jelšová, ostružina malinová (malina), medovka lekárska, čakanka obyčajná, zemežľč menšia.

**Účinok pri anémii:** jahoda obyčajná, skorocel, pľhľava dvojdomá (žihľava), zemežľč menšia.

**Účinok na utlmenie centrálnej nervovej sústavy:** komonica lekárska, zlatobýl obyčajná, betonika lekárska.

**Protitieniálny účinok:** papraď samčia, čakanka obyčajná.

**Účinok na podporenie trávenia:** oman pravý, vachta trojlistá, stavikrv vtáči, chmel obyčajný, zemežľč menšia, ruža šípová.

**Protidiabetický účinok:** fazuľa záhradná, šalvia lekárska, jastrabina lekárska, brusnica čučoriedková (čučoriedka).

**Účinok proti dne:** fazuľa záhradná, pivoňka obyčajná.

**Účinok na regulovanie menštruácie:** oman pravý.

**Účinok na rozširovanie ciev:** vlkovec obyčajný, hlaváčik jarný, medovka lekárska, mäta pieporná.

**Účinok na regulovanie urátovej výmeny:** ľipa, borievka obyčajná.

**Účinok na schudnutie:** púpava lekárska, rozchodník prudký, skorocel, krušina jelšová, prvosienka jarná, ľan siaty, horčiak pieprový, pýr plazivý, čakanka obyčajná, baza čierna.

**Účinok stimulujujúci hojenie rán:** marená farbiarska, borovica lesná (sosna), púpava lekárska, šalvia lekárska, ľubovník bodkovaný, pľhľava dvojdomá (žihľava), ostružina malinová (malina), alchemilka žltozelená.

**Sekrétoľtický účinok:** breza previsnutá, veronika lekárska, vrtič obyčajný, železník lekársky, pľuzgierka islandská, divozel, ostružina malinová (malina).

**Sedatívny účinok:** hlaváčik jarný, valeriana lekárska, krušina jelšová, prvosienka jarná, koriander siaty, levanduľa lekárska, ľipa, dúška materina, medovka lekárska, nechtík lekársky, zlatobýl obyčajná, papraď samčia, chmel obyčajný.

**Spazmolytický účinok:** bedrovník anízový (aníz), oman pravý, vrtič obyčajný, horčiak pieprový, šalvia lekárska, valeriana lekárska, komonica lekárska, lastovičník väčší, prvosienka jarná, repík lekársky, kôpor voňavý, koriander siaty, levanduľa úzkolistá, ľan siaty, ľipa, orech kráľovský, medovka lekárska, mäta



pieporná, divozel, ostružina malinová (malina), rumanček pravý, dúška materina, kosatec nemecký, saturejka horská, lopúch väčší, fenikel obyčajný, ibiš lekársky, vstavač, pamajorán obyčajný, sladovka hladkoplodá (sladké drierko), ruta voňavá, kukurica siata, alchemilka žltozelená.

**Tuberkulostatický účinok:** kapsička pastierska.

**Účinok na spevnenie kostí:** baza čierna.

**Účinok na upokojenie srdcovej činnosti:** vratič obyčajný, železník lekársky, jahoda obyčajná, kostihoj lekárska, kapusta čierna.

**Upokojujúci účinok:** srdcovník obyčajný, ľan siaty, pamajorán obyčajný, praslička roľná.

**Účinok na podporenie pohybu čriev:** hlaváčik jarný, pŕhľava dvojdomá (žihľava).

**Účinok na zosilnenie sťahov maternice:** pŕhľava dvojdomá (žihľava), nechtík lekárska, kapsička pastierska, kosatec nemecký, horčiak pieprový.

**Účinok na spevnenie spojovacieho tkaniva:** púpava lekárska, pamajorán obyčajný, praslička roľná.

**Choleretický a cholagógný účinok:** bedrovník anízový (aníz), oman pravý, breza previsnutá, vratič obyčajný, vlkovec obyčajný, púpava lekárska, lastovičník väčší, dráč obyčajný, rumanček pravý, ľan siaty, dúška materina, mäta pieporná, nechtík lekárska, papraď samčia, stavikrv vtáčí, palina pravá, jablčník obyčajný, vachta trojlistá, levanduľa úzkolistá, lipa, ibiš lekárska, čakanka obyčajná, borievka obyčajná, kukurica siata, zemežľč menšia, cesnak kuchynský.

**Hypotermický účinok:** valeriána lekárska, lipa, papraď samčia.

**Hypotenzívny účinok:** imelo biele, saturejka horská, vlkovec obyčajný, hlaváčik jarný, jahoda obyčajná, srdcovník obyčajný, komonica lekárska, lastovičník vtáčí, nechtík lekárska, kapsička pastierska, betonika lekárska.

**Hypertenzívny účinok:** rozchodník prudký, vratič obyčajný.

**Hemostatický účinok:** imelo biele, rebríček obyčajný (myší chvost), skorocel, dráč obyčajný, pŕhľava dvojdomá (žihľava), papraď samčia, nechtík lekárska, kosatec nemecký, horčiak pieprový, sladovka hladkoplodá (sladké drierko), praslička roľná, borievka obyčajná, chmeľ obyčajný, kukurica siata.

**Účinok na zosilnenie srdcovej činnosti:** vlkovec obyčajný, hlaváčik jarný.

**Hemopoetický účinok:** vachta trojlistá, pŕhľava dvojdomá (žihľava).

**Účinok na zosilnenie vylučovania potu:** lipa.

## Zoznam ochorení, pri ktorých sa používajú liečivé rastliny

### Ochorenia tráviaceho ústrojenstva

**Zápalové ochorenia ústnej dutiny:** bazalka pravá, rebríček obyčajný (myší chvost), železník lekárska, repík lekárska, rumanček pravý, nátržník vzpriamený, čremcha strapcovitá.

**Atrofická gastritída:** bedrovník anízový (aníz), bazalka pravá, rebríček obyčajný (myší chvost), vachta trojlistá, mäta pieporná, paľina pravá, ibiš lekárska, čakanka obyčajná, horec modrý, zemežľč menšia, chmeľ obyčajný, hrdobarka obyčajná, dráč obyčajný, koriander siaty, ľan siaty.

**Chronická kolitída a gastritída:** fazuľa záhradná, vlkovec obyčajný, hlaváčik jarný, saturejka horská, rozchodník prudký, áron alpský, krušina jelšová, pľuzgierka islandská, ľan siaty, rumanček pravý, medovka lekárska, mäta pieporná, nechtík lekárska, nátržník vzpriamený, ibiš lekárska, vstavač, čakanka obyčajná, horec modrý, zemežľč menšia, hrdobarka obyčajná.

**Kolitída s hnačkou, enterokolitída:** marená farbiarska, rebríček obyčajný (myší chvost), hlaváčik jarný, saturejka horská, repík lekárska, dráč obyčajný, rumanček pravý, medovka lekárska, brusnica čučoriedková (čučoriedka), cesnak kuchynský.

**Zápalové ochorenia žalúdka a čriev:** oman pravý, valeriána lekárska, ľubovník bodkovaný, pľuzgierka islandská, repík lekárska, rozchodník prudký, rumanček pravý, ľan siaty, lipa, ľul'kovec zlomocný, medovka lekárska, mäta pieporná, nátržník vzpriamený, jablčník obyčajný, betonika lekárska, fenikel obyčajný, vstavač, ruta voňavá, horec modrý, chmeľ obyčajný, zemežľč menšia, hrdobarka obyčajná, nechtík lekárska.

**Atónia žalúdka a čriev:** vratič obyčajný.

**Tráviace ťažkosti s vracaním:** hlaváčik jarný, saturejka horská, horec modrý.

**Zápalové ochorenia tráviaceho ústrojenstva a žľčových ciest:** oman pravý, železník lekárska, šalvia lekárska, lastovičník väčší, repík lekárska, mäta pieporná, jablčník obyčajný, pamajorán obyčajný, sladovka hladkoplodá (sladké drierko), kukurica siata, baza čierna.

**Poruchy trávenia, dispepsie:** horec žltý, ľan siaty, koriander siaty, nechtík lekárska, fenikel obyčajný, horec modrý, alchemilka žltozelená, hrdobarka obyčajná.

**Hemoroidy:** imelo biele, rebríček obyčajný (myší chvost), rozchodník prudký, krušina jelšová, dráč obyčajný, pŕhľava dvojdomá (žihľava), kapsička pastierska, horčiak pieprový, čremcha strapcovitá, alchemilka žltozelená.

**Zápcha:** krušina jelšová, ľan siaty, kapusta čierna.

**Dyzentéria:** cesnak kuchynský.

**Črevné parazity:** vratič obyčajný, papraď samčia, palina pravá, horec modrý.

## Ochorenia žlčníka

**Žlčníkové kamene:** bedrovník anízový (aníz), pivoňka obyčajná, púpava lekárska, breza previsnutá, saturejka horská, repík lekársky, lastovičník väčší, ľul'kovec zlomocný, mäta pieporná, medvedica lekárska, nechtík lekársky, jablčník obyčajný, čakanka obyčajná, horec modrý, fenikel obyčajný, hrdobarka obyčajná, ruža šipová.

**Žlčníková dyskinézia:** bedrovník anízový (aníz), pivoňka obyčajná, rebríček obyčajný (myší chvost), vachta trojlistá, saturejka horská, lastovičník väčší, repík lekársky, levandula úzkolistá, ľul'kovec zlomocný, mäta pieporná, medvedica lekárska, nechtík lekársky, palina pravá, jablčník obyčajný, čakanka obyčajná, alchemilka žltozelená, zemežľč menšia, hrdobarka obyčajná, cesnak kuchynský, dráč obyčajný.

## Ochorenia srdcovo-cievneho systému

**Myokardiopatia:** bazalka pravá, hloh jednosemenný.

**Hypertonické ochorenie:** imelo biele, hlaváčik jarný, saturejka horská, komonica lekárska, kôpor voňavý, nechtík lekársky, podbeľ liečivý, praslička roľná, hlohjednosemenný.

**Reumatická karditída:** fazuľa záhradná, rebríček obyčajný (myší chvost), veronika lekárska, vlkovec obyčajný, ruta voňavá, rumanček pravý, borievka obyčajná, púpava lekárska.

**Chronická srdcová nedostatočnosť:** fazuľa záhradná, hlaváčik jarný, ihlica roľná, prietrzník holý, prietrzník chlpatý, kôpor voňavý, nechtík lekársky, praslička roľná, hlohjednosemenný.

**Srdcové ochorenia:** srdcovník obyčajný, hloh jednosemenný, hlaváčik jarný, kôpor voňavý, nechtík lekársky, prietrzník holý.

**Hypotónia:** skorocel, rozchodník prudký.

**Varikózne rany:** zlatobyľ obyčajná, prhľava dvojdomá (žihľava), levanduľa úzkolistá.

**Ischemické ochorenia srdca:** hlaváčik jarný, komonica lekárska, prietrzník holý, prietrzník chlpatý, kôpor voňavý, mäta pieporná.

## Ochorenia dýchacích orgánov

**Ochorenia dýchacích ciest:** bedrovník anízový (aníz), pľuzgierka islandská, dúška materina, jablčník obyčajný, fenikel obyčajný.

**Akútna a chronická bronchitída:** pamajorán obyčajný, bedrovník anízový (aníz), bazalka pravá, borovica lesná (sosna), oman pravý, veronika lekárska, áron škvrnitý, prvosenka jarná, divozel, dúška materina, stavikrv vtáčí, kosatec nemecký, jablčník obyčajný, betonika lekárska, fenikel obyčajný, ibiš lekársky,

vstavač, sladovka hladkoplodá (sladké drievko), baza čierna, kostihoj lekársky, rumanček pravý, mäta pieporná.

**Bronchospazmus, astmatická bronchitída:** fazuľa záhradná, pivoňka lekárska, bazalka pravá, oman pravý, vlkovec obyčajný, zlatobyľ obyčajná, rumanček pravý, divozel, dúška materina, podbeľ liečivý, jablčník obyčajný, ibiš lekársky, sladovka hladkoplodá (sladké drievko).

**Tberkulóza:** borovica lesná (sosna), orech kráľovský, horec modrý, zemežľč menšia.

**Zápalové ochorenia horných dýchacích ciest:** komonica lekárska, horec žltý, ľan siaty, lipa, divozel, pamajorán obyčajný, železník lekársky, dúška materina, mäta pieporná, nechtík lekársky, podbeľ liečivý, jablčník obyčajný, alchemilka žltozelená, kostihoj lekársky, brusnica čučoriedková (čučoriedka).

**Ochorenia z prechladnutia, chrípka:** borovica lesná (sosna), šalvia lekárska, jahoda obyčajná, lipa, dúška materina, alchemilka žltozelená, baza čierna, hloh jednosemenný, cesnak kuchynský, ostružina malinová (malina), palina pravá, kapusta čierna.

## Ochorenia vylučovacieho systému

**Cystitída:** fazuľa záhradná, pivoňka obyčajná, bazalka pravá, borovica lesná (sosna), zlatobyľ obyčajná, lipa, medvedica lekárska, marená farbiarska, oman pravý, ľan siaty, ibiš lekársky.

**Uretritída:** bazalka pravá, lipa, medvedica lekárska, marená farbiarska, oman pravý, ľan siaty, ibiš lekársky.

**Nefritída:** fazuľa záhradná, bazalka pravá, marená farbiarska, borovica lesná (sosna), lipa, medvedica lekárska, oman pravý, zlatobyľ obyčajná, ľan siaty, ibiš lekársky.

**Prostata:** bazalka pravá, borovica lesná (sosna), lipa, medvedica lekárska, oman pravý, ľan siaty, pýr plazivý.

**Obličkové kamene:** fazuľa záhradná, pivoňka obyčajná, marená farbiarska, borovica lesná (sosna), rebríček obyčajný (myší chvost), breza previsnutá, jahoda obyčajná, ihlica roľná, asparágus lekársky, prietrzník holý, repík lekársky, levanduľa úzkolistá, ľul'kovec zlomocný, medvedica lekárska, pýr plazivý, betonika lekárska, pamajorán obyčajný, ibiš lekársky, saturejka horská, fenikel obyčajný, hrdobarka obyčajná.

**Litiáza obličiek a močového mechúra:** marená farbiarska, veronika lekárska, púpava lekárska, hlaváčik jarný, saturejka horská, jahoda obyčajná, komonica lekárska, ľan siaty, ľul'kovec zlomocný, stavikrv vtáčí, pýr plazivý, betonika lekárska, pamajorán obyčajný, ibiš lekársky, čakanka obyčajná, horec žltý, sladovka hladkoplodá (sladké drievko), hrdobarka obyčajná, rebríček obyčajný (myší chvost), alchemilka žltozelená.

## Reumatizmus a ochorenia látkovej výmeny

**Rachitída:** marená farbiarska, orech kráľovský.

**Artritída:** fazuľa záhradná, pivoňka obyčajná, asparágus lekársky, zlatobyľ obyčajná, púpava lekárska, dúška materina, borievka obyčajná.

**Zápalové ochorenia kĺbov:** marená farbiarska, betonika lekárska, stavikrv vtáčí.

**Na zvýšenie laktácie:** jastrabina lekárska, kôpor voňavý.

**Na stimulovanie menštruácie:** pivoňka obyčajná, marená farbiarska, oman pravý, horčiak pieprový.

**Na zníženie laktácie:** šalvia lekárska.

Tyreotoxikóza: srdcovník obyčajný, pľhľava dvojdomá (žihľava), hloh jedno-semenný.

**Cukrovka:** fazuľa záhradná, púpava lekárska, jastrabina lekárska, lopúch väčší.

**Dna:** fazuľa záhradná, pivoňka obyčajná, veronika lekárska, púpava lekárska, vlkovec obyčajný, jahoda obyčajná, betonika lekárska, lopúch väčší, borievka obyčajná, zemežľč menšia, stavikrv vtáčí.

**Pri zvýšenej pohlavnej dráždivosti:** pamajorán obyčajný, chmeľ obyčajný.

**Ateroskleróza:** rebríček obyčajný (myší chvost), kukurica siata, ruža šípová.

## Ochorenie nervovej sústavy

**Epilepsia:** pivoňka obyčajná, oman pravý, valeriána lekárska, betonika lekárska.

**Hystéria:** pivoňka obyčajná.

Nervový **tík:** pivoňka obyčajná.

**Potenie:** šalvia lekárska, valeriána lekárska.

Nespavosť: valeriána lekárska, ľubovník bodkovaný, kôpor voňavý, medovka lekárska, chmeľ obyčajný.

**Neuróza:** breza previsnutá, valeriána lekárska, srdcovník obyčajný, levanduľa úzkolistá, medovka lekárska, borievka obyčajná, ľubovník bodkovaný.

Migréna: horec žltý, komonica lekárska, levanduľa úzkolistá, borievka obyčajná.

**Neuróza v klimaktériu:** horčiak pieprový, srdcovník obyčajný, šalvia lekárska, komonica lekárska, nechtík lekársky, pľhľava dvojdomá (žihľava), praslička roľná.

**Nočné pomočovanie:** levanduľa úzkolistá, ruta voňavá.

**Spavá nemoc:** ľubkovec zlomocný.

## Gynekologické ochorenia

**Maternicové krvácanie:** rebríček obyčajný (myší chvost), horčiak pieprový, jahoda obyčajná, dráč obyčajný, pľhľava dvojdomá (žihľava), kapsička pastierska, stavikrv vtáčí, palina pravá, čakanka obyčajná, praslička roľná, alchemilka žltozelená, zemežľč menšia, ruža šípová.

**Zápaly spôsobené bakteriálnou flórou v pošve:** čremchastrapcovitá.

## Kožné ochorenia

**Ekzémy, lišaje:** borovica lesná (sosna), breza previsnutá, veronika lekárska, vlkovec obyčajný, skorocel, zlatobyľ obyčajná, rumanček pravý, nátržník vzpriamený, stavikrv vtáčí.

**Pruritus:** skorocel, rozchodník prudký, orech kráľovský.

**Furunkuly:** breza previsnutá, vlkovec obyčajný, pľuzgierka islandská, rumanček pravý, nechtík lekársky, zlatobyľ obyčajná.

**Dermatitídy:** vrtič obyčajný, orech kráľovský, brusnica čučoriedková (čučoriedka).

**Šedivenie vlasov, lupiny:** orech kráľovský, stavikrv vtáčí, palina pravá.

**Kožné rany a jazvy:** repík lekársky, levanduľa úzkolistá, nechtík lekársky, stavikrv vtáčí, chmeľ obyčajný, alchemilka žltozelená, kostihoj lekársky.

## Očné ochorenia

**Konjunktivitída, blefaritída:** fenikel obyčajný.

**Parazitózy:** papraď samčia, palina pravá.

## Zoznam ľudových názvov liečivých rastlín

1. Alchemika žltozelená — divý muškát, husia nôžka, hviezdoš, kondoklík, kontriheľ obyčajný, rakovie zelié, rosička, ženský plášť
2. Áron alpský
3. Asparágus lekársky (špargľa) — hromové korenie
4. Baza čierna — biela, psia baza
5. Bazalka pravá — bazalienka, bazilika, bazilikum
6. Bedrovník anízový (aníz) — bederník anižový, aníz
7. Betonika lekárska — bukvice, červený čistec, hnedá alebo lesná betonika, babin zub, betónia
8. Borievka obyčajná — borovec, borovička, jadlovec, jalovec, bôr, borka
9. Borovica lesná (sosna) — borovica, sosna obyčajná
10. Breza previsnutá — breza, breza biela
11. Brusnica čučoriedková (čučoriedka) — boruvnice, čierna jahoda, černice, čičeretka, hafery, myrtové jahody, myrovky
12. Cesnak kuchynský
13. Čakanka obyčajná — cigória, korenie sv. Petra, pocestník
14. Divozel veľkokvetý a sápoovitý — divizna, huniak, volov chvost, cisárska svieca
15. Dráč obyčajný — vančár
16. Dúška materina — dúška chode, materinka, materonka, žadovník
17. Fazuľa záhradná
18. Fenikel obyčajný — finigel, úkrop, vlašský kôpor
19. Hlaváčik jarný — hlaváčik, slepomak jarný, čierne korenie
20. Hloh jednosemenný — hloh, lôň
21. Horčiak pieprový — páleníčnik, peprník
22. Horec žltý — encián, horec
23. Hrdobarka obyčajná
24. Chmeľ obyčajný — hmeľ
25. Ibiš lekársky — ajbiš, ibišek, lajbiš, preskiernik, slez biely (liečivý)
26. Ihlica roľná - ihličník
27. Imelo biele — jemelo, omelí, omelo
28. Jablčník obyčajný — jablčník, samaritánka
29. Jahoda obyčajná — jahodník, podzemok, podzemská jahoda, smokvica, vtáčenička, zemnica
30. Jastrabina lekárska — jastrabí hrach, kozia ruta, stedrelec liečivý
31. Kapsička pastierska - babie kapsy, betašná zelina, betuška, bieda, holá kača, chudobka, kokoška, kolduška, lopata, mošna, peniazok, srdiečka
32. Kapusta čierna — čierna horčica
33. Komonica lekárska - blud, kadeře sv. Jána, kameniček, kamenná d'atelina (d'atélina), komínok, lucerna (lucernica), žltá, žltý kvietok
34. Koriander siaty — koriander



35. Kosatec nemecký a florentský
36. Kostihoj lekársky — čierny koreň, dobrý koreň, kazival, medunica, strieborník, svalník, trudovník
37. Kôpor voňavý — kôpor, kpor
38. Krušina jeľsová — psí drieň, rešetliak, korošina, svíba
39. Kukurica siata — turecká pšenica
40. Lastovičník väčší — bolák, bradavičník, celadona, celistoň, celodej, cendelín, dravnicovina, hadí mlieč, hlohový mlieč, krkavec, krkavičník, krvavník, krvavý starček, lišajník, nebeský dar, šelvero, tolita
41. Levanduľ úzkolistá — levandula, lavendula, devandula, dulenka, vandelička
42. Lipa malolistá a veľkolistá — lipa
43. Lopúch väčší — lapún, lepáčky
44. Ľan siaty — ľan
45. Lubovník bodkovaný — bylina sv. Jána, čarovník, červený zvonček, dieravec, krivník, křížek, koreň matky božej, kvieťa panny Márie, láskavec, ľubeník, prestriľavec, svätovánska bylina, trezalka
46. Ľufkovec zlomocný — čertov blázniček, krásavica, ľulák, ľufok, nadraguľa, nemnica, toten
47. Marená farbiarska
48. Mäta pieporná — prominca, vetrová zelina
49. Medovka lekárka — rojovník, včelník
50. Medvedica lekárka — hrôznik, toloknička
51. Nátržník vzpriamený — červienkový koreň, mochna lesná, nátržník, prietržník, sedmilist, sedmizámková zelina
52. Nechtík lekársky — krušíček, mesiačik, nahotka liečivá, slniečko
53. Očianka Rostkovova — ambróžka, bradavník, potešenie očí, lešinka, zubová tráva
54. Oman pravý — alant, ománek, arménsky alebo grécky koreň
55. Orech kráľovský — orech
56. Ostružina malinová (malina) — červená malina, maliník
57. Pagaštan konský — gaštan (konský), maďal
58. Paľina pravá — absint, palin, peluň, polyňok
59. Pamajorán obyčajný — divý majorán, sobotka
60. Papraď samčia — cicvár, čertovo rebro, hadie rebro, chebdie, kapradie, kropadlie, papradie, papruška, peračina, šuštkovičník
61. Pivoňka obyčajná — pivoňka, pivónia
62. Pluzgierka islandská — eskimácky chlieb, islandský mach, pľúcny lišajník, zemský pľúcnik
63. Podbeľ liečivý — podbiel, podbelie, podkovka, konské kopyto, matkino líčko, babuška
64. Praslička roľná — divé proso, chvosť, praská, praslica, plivačka, stolička, šmirgľová (vechľová tráva)
65. Príhľava dvojdomá (žihľava) — príhľava, pokriva, prhlica, žliavka
66. Prietržník holý a chlpatý — boľševník, husie mydlo, kejľová bylina, piesočník, rozchodniček, stozrno, úlavíčník, zrníčko

67. Prvosienka jarná — primulka, prvosna skorá, kaška, Petrov kľúč, kropáč
68. Púpava lekárka — ľvı zubec, mlieč, pampeliška, smotánka
69. Pýr plazivý - divé žito, pejr, pejrovka, pýrava, pýrhica
70. Rebríček obyčajný (myší chvosť) - kuniča, mačací chvosť, rebríček, stolistník, všekorenje
71. Repík lekársky - arček, hřebíček, konopenec, konopinec, kráľovský traň, rebríček, řepiček, starček, stonček, traňk sv. Kunhuty, útrobník, varkočky panny Márie
72. Rozchodník prudký - rozchodník
73. Rumanček pravý - harmanček, kamilky, jahodniček
74. Ruta voňavá - rata
75. Ruža šíľová - divý šíľ, psia ruža (šíľ), šíľok
76. Saturejka horská - čibr
77. Skorocel kopijovitý a väčší - jatrocel, kolocier, psı (baraní) jazyk, ranocel, volský jazyk
78. Sladovka hladkopľodá (sladké drevko) - ľekoric, sladký koreň (drevo)
79. Srdcovník obyčajný — ľevı chvosť, srdečník
80. Stavikrv vtáčı - horohaše, hrdzavec, chrustavec, krvnica, prasčák, prskavec, stozrno, štikovec, šťukavec, truskavec, úpor, vtáčıe rdesno
81. Šalvia lekárka - šalvia
82. Vachta trojľistá - horká ľatelina, trojan vodný, vodná ľatelina
83. Valeriána lekárka - belodrián, odolien, paldran, kozľık
84. Veronika lekárka - veronika, úľožník, vretienko, nádchová zelina
85. Vľkovec obyčajný - vľčıe jabľko
86. Vratıč obyčajný - cicvár, pazdernıček, račiš, vratič
87. Zemežľč menšia - antoryjka, cintória, hľıstník, horká bylina, kyrica, tisícľatové korenje
88. Zlatobyľ obyčajná - zlatá metľa
89. Železnık lekársky - holubia zelinka, verbina

**Zoznam slovenských a latinských názvov liečivých rastlín a drog, ktoré sa z nich získavajú**

1. Alchemilka žltozelená	<i>Alchemilla xanthochlora</i> ROTHM.	<i>Herb. et rad. alchemillae</i>
2. Áron alpský	<i>Arum alpinum</i> SCHOT et KOTSCHY	<i>Tuberari</i>
3. Asparágus lekársky (špargľa)	<i>Asparágus officinalis</i> L.	<i>Herb. et rad. asparagi</i>
4. Baza čierna	<i>Sambucus nigra</i> L.	<i>Flos et fruct. sambuci</i>
5. Bazalka pravá	<i>Ocimum basilicum</i> L.	<i>Herb. basilici</i>
6. Bedrovník anízový (aníz)	<i>Pimpinella anisum</i> L.	<i>Fruct. anis vulgaris</i>
7. Betonika lekárska	<i>Betonica officinalis</i> L.	<i>Herb. et rad. betonicae</i>
8. Borievka obyčajná	<i>Juniperus communis</i> L.	<i>Fruct. juniperi</i>
9. Borovica lesná (sosna)	<i>Pinus sylvestris</i> L.	<i>Turio pini sylvestris</i>
10. Breza previsnutá	<i>Betula pendula</i> ROTH	<i>Fol. et cort. betulae</i>
11. Brusnica čučoriedková	<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	<i>Fol. et fruct. myrtilli</i>
12. Cesnak kuchynský	<i>Allium sativum</i> L.	<i>Bulbus allii sativi</i>
13. Čakanka obyčajná	<i>Cichorium intybus</i> L.	<i>Rad. et herb. cichorii</i>
14. Divozel veľkokvetý	<i>Verbascum densiflorum</i> BERTOL.	<i>Flos verbasci</i>
Divozel sápvitý	<i>Verbascum phlomoides</i> L.	<i>Flos verbasci</i>
15. Dráč obyčajný	<i>Berberis vulgaris</i> L.	<i>Rad. berberidis</i>
16. Dúška materina	<i>Thymus serpyllum</i> L.	<i>Herb. thymi, serpylli</i>
Dúška tymianová	<i>Thymus vulgaris</i> L.	
17. Fazuľa záhradná	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	<i>Fruct. phaseolis sine semine</i>
18. Fenikel obyčajný	<i>Foeniculum vulgare</i> MILL.	<i>Fruct. foeniculi</i>
19. Hlaváčik jarný	<i>Adonis vernalis</i> L.	<i>Herb. adonidis vernalis</i>
20. Hloh jednosemenný	<i>Crataegus monogyna</i> agg.	<i>Fol, flos et fruct. crataegi</i>
Hloh obyčajný	<i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.	
21. Horčiak pieprový	<i>Persicaria hydropiper</i> (L.) SPACH	<i>Herb. persicariae hydropiperis</i>
22. Horec žltý	<i>Gentiana lutea</i> L.	<i>Rad. gentianae</i>
23. Hrdobarka obyčajná	<i>Teucrium chamaedrys</i> L.	<i>Herb. teucrii</i>
24. Chmeľ obyčajný	<i>Humulus lupulus</i> L.	<i>Strobilus lupuli (Lupulus) Glandulae lupuli (Lupulinum)</i>
25. Ibiš lekársky	<i>Althaea officinalis</i> L.	<i>Rad. althaeae</i>
26. Ihlica roľná	<i>Ononis arvensis</i> L.	<i>Rad. ononidis</i>
27. Imelo biele	<i>Viscum album</i> L.	<i>Herb. visci albi</i>
28. Jablčník obyčajný	<i>Marrubium vulgare</i> L.	<i>Herb. marrubii</i>

29. Jahoda obyčajná	<i>Fragaria vesca</i> L.	<i>Fol. fragariae vescae</i>
30. Jastrabina lekárska	<i>Galega officinalis</i> L.	<i>Herb. galegae</i>
31. Kapsička pastierska	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) MED.	<i>Herb. bursae pastoris</i>
32. Kapusta čierna	<i>Brassica nigra</i> (L.) KOCH.	<i>Sem. sinapis (nigrae)</i>
33. Komonica lekárska	<i>Melilotus officinalis</i> (L.) PALL.	<i>Herb. meliloti</i>
34. Koriander siaty	<i>Coriandrum sativum</i> L.	<i>Fruct. coriandri</i>
35. Kosatec nemecký	<i>Iris germanica</i> L.	<i>Rad. iridis</i>
Kosatec florentský	<i>Iris florentina</i> L.	
36. Kostihoj lekársky	<i>Symphytum officinale</i> L.	<i>Rad. symphyti</i>
37. Kôpor voňavý	<i>Anethum graveolens</i> L.	<i>Fruct. anethi</i>
38. Krušina jelšová	<i>Frangula alnus</i> MILL.	<i>Cort. frangulae</i>
39. Kukurica siata	<i>Zea mays</i> L.	<i>Stigmatamaydis</i>
40. Lastovičník väčší	<i>Chelidonium majus</i> L.	<i>Herb. chelidonii</i>
41. Levanduľa úzkolistá	<i>Lavandula angustifolia</i> MILL.	<i>Floslavandulae</i>
42. Lipa malolistá	<i>Tilia cordata</i> MILL.	<i>Flostiliae</i>
Lipa veľkolistá	<i>Tiliaplathyphyllos</i> SCOP.	
43. Lopúch väčší	<i>Arctium lappa</i> L.	<i>Rad. bardanae (arctii lappae)</i>
44. Ľan siaty	<i>Linum usitatissimum</i> L.	<i>Sem. Hni</i>
45. Ľubovník bodkovaný	<i>Hypericum perforatum</i> L.	<i>Herb. hyperici</i>
46. Ľuľkovec zlomocný	<i>Atropa bella-donna</i> L.	<i>Fol. et rad. bella-donnae</i>
47. Marená farbiarska	<i>Rubia tinctorum</i> L.	<i>Rad. rubiae tinctorum</i>
48. Mäta prieporná	<i>Mentha piperita</i> L.	<i>Herb. menthae piperitae</i>
49. Medovka lekárska	<i>Melissa officinalis</i> L.	<i>Fol. melissae</i>
50. Medvedica lekárska	<i>Arctostaphylosuva-ursi</i> (L.) SPRENG.	<i>Fol. uvae-ursi</i>
51. Nátržník vzpriamený	<i>Potentilla erecta</i> (L.) RÄUSCHE	<i>Rad. tormentillae</i>
52. Nechtík lekársky	<i>Calendula officinalis</i> L.	<i>Floscalendulae</i>
53. Očianka Rostkovova	<i>Euphrasia rostkoviana</i> HAYEK	<i>Herb. euphrasiae</i>
54. Oman pravý	<i>Inula helenium</i> L.	<i>Rad. inulae (enulae)</i>
55. Orech kráľovský	<i>Juglans regia</i> L.	<i>Fol. juglandis</i>
56. Ostružina malinová (malina)	<i>Rubus idaeus</i> L.	<i>Fol. rubi idaei</i>
57. Pagaštan konský	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	<i>Cort. etsem. hippocastani</i>
58. Palina pravá	<i>Artemisia absinthium</i> L.	<i>Herb. absinthii</i>
59. Pamajorán obyčajný	<i>Origanum vulgare</i> L.	<i>Herb. origani</i>

J&, Papraď samčia	<i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) SCHOII	<i>Rad. filicis maris</i>
61. Pivoňka obyčajná	<i>Paeonia peregrina</i> MILL.	<i>Rad. paeoniae</i>
62. Pľuzgierka islandská	<i>Cetraria islandica</i> (L.) ACH.	<i>Lichenislandicus</i>
63. Podbeľ liečivý	<i>Tussilago farfara</i> L.	<i>Fol. farfarae</i>
64. Praslička roľná	<i>Equisetum arvense</i> L.	<i>Herb. equiseti</i>
65. Píhľava dvojdomá (žihľava)	<i>Urtica dioica</i> L.	<i>Fol. et rad. urticae</i>
66. Prietržník holý	<i>Herniaria glabra</i> L.	<i>Herb. herniarie</i>
67. Prvosienka jarná	<i>Primula veris</i> L.	<i>Rad. Flos. et Fol. primulae</i>
68. Púpava lekárska	<i>Taraxacum officinale</i> WEB. in WIGGERS	<i>Rad., Rad. cum her., Fol. taraxaci</i>
69. Pýr plazivý	<i>Elytrogia repens</i> (L.) DESV.	<i>Rad. graminis</i>
70. Rebríček obyčajný (myší chvost)	<i>Achillea millefolium</i> L.	<i>Herb. et Flos millefolii</i>
71. Repík lekársky	<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	<i>Herb. agrimoniae</i>
72. Rozchodník prudký	<i>Sedum acre</i> L., emend. GRIMM	<i>Herb. sedi acris</i>
73. Rumanček kamilkový (kamilka)	<i>Matricaria recutita</i> L.	<i>Floschamomillae</i>
74. Ruta voňavá	<i>Ruta graveolens</i> L.	<i>Herb. rutae</i>
75. Ruža šíповá	<i>Rosa canina</i> L.	<i>Fruct. cynosbati (rosae)</i>
76. Saturejka horská	<i>Satureja montana</i> L.	<i>Fol. et herb. saturejae (montanae)</i>
77. Skorocel kopijovitý	<i>Plantago lanceolata</i> L.	<i>Fol. plantaginis lanceolatae</i>
Skorocel väčší	<i>Plantago major</i> L.	<i>Fol. plantaginis majoris</i>
78. Sladovka hladkoplodá (sladké drievko)	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	<i>Rad. liquiritiae</i>
79. Srdcovník obyčajný	<i>Leonurus cardiaca</i> L.	<i>Herb. leonuri cardiacae</i>
80. Stavikrv vtáčí	<i>Polygonum aviculare</i> L.	<i>Herb. polygoni avicularis</i>
81. Šalvis lekárska	<i>Salvia officinalis</i> L.	<i>Fol. salviae</i>
82. Vachta trojlistá	<i>Menyanthes trifoliata</i> L.	<i>Fol. menyanthidis (trifolii fibrini)</i>
83. Valeriána lekárska	<i>Valeriana officinalis</i> L.	<i>Rad. valerianae</i>
84. Veronika lekárska	<i>Veronica officinalis</i> L.	<i>Herb. veronicae (officinalis)</i>
85. Vlkovec obyčajný	<i>Aristolochia clematitis</i> L.	<i>Rad. et herb. aristolochiae</i>

86. Vratič obyčajný (králik)	<i>Tanacetum vulgare</i> L.	<i>Flos tanacetii</i>
87. Zemežlč menšia	<i>Centarium erytraea</i> RAF.	<i>Herb. centaurii</i>
88. Zlatobyľ obyčajná	<i>Solidago virgaurea</i> L.	<i>Herb. solidaginis virgaureae</i>
89. Železník lekársky	<i>Verbena officinalis</i> L.	<i>Herb. et flos verbenae</i>

## Zoznam latinských názvov liečivých rastlín

70. *Achillea millefolium* L.  
 19. *Adonis vernalis* L.  
 57. *Aesculus hippocastanum* L.  
 71. *Agrimonia eupatoria* L.,  
 1. *Alchemilla xanthochlora* ROTH.  
 12. *Allium sativum* L.  
 25. *Althaea officinalis* L.  
 37. *Anethum graveolens* L.  
 43. *Arctium lappa* L.  
 50. *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) SPRENG.  
 85. *Aristolochia clematitis* L.  
 58. *Artemisia absinthium* L.  
 2. *Artemisia alpinum* SCHOTT et KOTSCHY  
 3. *Asparagus officinalis* L.  
 46. *Atropa bella-donna* L.  
 15. *Berberis vulgaris* L.  
 7. *Betonica officinalis* L.  
 10. *Betula pendula* ROTH  
 32. *Brassica nigra* (L.) KOCH  
 52. *Calendula officinalis* L.  
 31. *Capsella bursa-pastoris* (L.) MED.  
 87. *Centarium erytraea* RAF.  
 62. *Cetraria islandica* (L.) ACH.  
 13. *Cichorium intybus* L.  
 34. *Coriandrum sativum* L.  
 20. *Crataegus monogyna* agg.,  
*C. laevigata* (Pom.) DC.  
 60. *Dryopteris filix-mas* (L.) SCHOTT  
 69. *Elytrigia repens* (L.) DESV.  
 64. *Equisetum arvense* L.  
 53. *Euphrasia rostkoviana* HAYEK  
 18. *Foeniculum vulgare* MILL.  
 29. *Fragaria vesca* L.  
 38. *Frangula alnus* Mill.  
 30. *Galega officinalis* L.  
 22. *Gentiana lutea* L.  
 78. *Glycyrrhiza glabra* L.  
 66. *Herniaria glabra* L.,  
 24. *Humulus lupulus* L.  
 45. *Hypericum perforatum* L.  
 40. *Chelidonium majus* L.  
 54. *Hydrocotyle helenium* L.  
 35. *Hyssopus germanica* L., *7. florentina* L.  
 55. *Juglans regia* L.  
 8. *Juniperus communis* L.  
 41. *Lavandula angustifolia* MILL.  
 79. *Leonurus cardiaca* L.  
 44. *Linum usitatissimum* L.  
 28. *Marrubium vulgare* L.  
 73. *Matricaria recutita* L.  
 33. *Melilotus officinalis* (L.) PALL.  
 49. *Melissa officinalis* L.  
 48. *Mentha piperita* L.  
 82. *Menyanthes trifoliata* L.  
 5. *Ocimum basilicum* L.  
 26. *Ononis arvensis* L.  
 59. *Origanum vulgare* L.  
 61. *Paeonia peregrina* MILL.  
 21. *Persicaria hydropiper* (L.) SPACH  
 17. *Phaseolus vulgaris* L.  
 6. *Pimpinella anisum* L.  
 9. *Pinus sylvestris* L.,  
 77. *Plantago lanceolata* L., *P. major* L.  
 80. *Polygonum aviculare* L.  
 51. *Potentilla erecta* (L.) RÄUSCHE  
 67. *Primula veris* L.  
 75. *Rosacina* L.  
 47. *Ruta tinctorum* L.  
 56. *Rubus idaeus* L.  
 74. *Ruta graveolens* L.,  
 81. *Salvia officinalis* L.  
 4. *Sambucus nigra* L.  
 76. *Satureja montana* L.  
 72. *Sedum acre* L., emend. GRIMM  
 88. *Solidago virgaurea* L.  
 36. *Symphytum officinale* L.  
 86. *Tanacetum vulgare* L.  
 68. *Taraxacum officinale* WEBB. in  
 WIGGERS  
 23. *Teucrium chamaedrys* L.  
 16. *Thymus serpyllum* L., *f. vulgaris* L.



42. *Tilia cordata* MILL., *T. platyphyllos* SCOP.  
 63. *Tussilago farfara* L.  
 65. *Urtica dioica* L.  
 11. *Vaccinium myrtillus* L.  
 83. *Valeriana officinalis* L.
14. *Verbascum densiflorum* BERTOL.,  
*V. phlomoides* L.  
 89. *Verbena officinalis* L.  
 84. *Veronica officinalis* L.  
 27. *Viscum album* L.  
 39. *Zea mays* L.

## Slovník najpoužívanějších medicínských termínov

### A

- adenóm** — nezhubný nádor so žľázového epitelu (výstelky)  
**adstringentný** — sťahujúci, slúžiaci na sťahovanie  
**alty** — pľuzgieriky tvoriace sa v povrchových vrstvách sliznice  
**achýlia** — nedostatok žalúdočnej šťavy  
**akné** — uhrovitosť (najčastejšie na koži tváre a trupu)  
**akomodácia** — prispôsobenie oka rôznym kľnutím alebo sploštením šošovky, aby bolo zreteľné vidieť blízke i vzdialenejšie predmety  
**albuminóza** — látka vzniknutá štiepením bielkovín  
**albuminúria** — vylučovanie bielkovín močom, najčastejšie pri chorobách obličiek a pri poruchách krvného obehu  
**albumín** — bielkovina krvnej plazmy  
**amplitúda** - šírka, objem, výška pulzovej vlny  
**analgetický** — utišujúci bolesť  
**anestetický** — znecitlivejúci, umŕtvujúci  
**anomália** — nepravidelnosť, odchýlka od normálneho stavu  
**anorexia** — nechutenstvo, strata chuti do jedenia  
**anti** — proti  
**antibiotický** — ničiaci, usmrcujúci mikroorganizmy  
**antidepresívny** — protitiesnivý  
**antihemoragický** — protikrvácačný  
**antikolagulačný** — zamedzujúci zrážaniu, protizrážanlivý  
**antikonvulzívny** — protikŕčovný  
**antipyretický** — znižujúci horúčku organizmu  
**antiseptický** — zabraňujúci nákaze mikróbmi, protihnilobný  
**antispastický** — protikŕčovný  
**anúria** — zastavenie vylučovania moču  
**arteriálna hypertenzia** — vysoký tlak  
**arterioskleróza** — kôrnatenie, zväpnenie tepien  
**artritída** — zápal zhybov bakteriálneho pôvodu  
**artróza** — postihnutie kĺbu bližšie neurčené  
**arytmia** — porucha pravidelnej činnosti srdca  
**astma** — choroba prejavujúca sa náhlými zadúšavými záchvatmi, záduch  
**ateromatózne látky** — látky vyvolávajúce aterosklerózu  
**ateroskleróza** — druh arteriosklerózy, pri ktorej sú v aorte aterómy (dutinky, pľuzgieriky na stenách tepien)  
**atónia** — ochabnutie, znižovanie pružnosti svalstva, strata napätia  
**atrofia** — zmenšenie normálne vyvinutého orgánu alebo jeho časti  
**avitaminóza** - ochorenie z nedostatku vitamínov

## B

**baktericídny** — usmrcujúci, ničiaci baktérie  
**baktériostatický** — zastavujúci alebo obmedzujúci rozmnoženie, rast baktérií  
**blefaritída** — chronický zápal okrajových mazových žliaz mihalníc  
**bradykardia** — spomalená srdcová činnosť (pod 60 úderov za minútu)  
**bronchiectázia** — choroba priedušiek, rozšírenie priedušiek  
**bronchitída** - zápal sliznice priedušiek  
**bronchospazmus** — kŕč svalstva priedušiek

## C

**cikatrizačný** — týkajúci sa zjazvenia rany  
**cystitída** — zápal močového mechúra

## Č

**čaj** — odvar zo suchých listov čajovníka alebo iných bylín  
**čajovina** — suchá zmes na prípravu čaju  
**čajovník** — ker, ktorého vysušené lístie sa používa na prípravu čaju

## D

**dekompenzácia** — neschopnosť prekonať vplyv určitého činiteľa, ktorý poškodzuje činnosť orgánu, takže nastáva zlyhanie činnosti  
**dermatitída** — zápal kože  
**dermatológia** - náuka o koži a chorobách kože  
**diarea** - hnačka  
**diabetes** — úplavica, cukrovka  
**diastola** — obdobie pokoja srdcovej činnosti, uvoľnenie po sťahu  
**diftéria** - záškrt  
**digestívny** — podporujúci trávenie  
**diuretický** — močopudný  
**diuretikum** — močopudný prostriedok  
**diuréza** — nadmerné vylučovanie moču obličkami  
**droga** — usušená liečivá rastlina, slúžiaca na výrobu liečiv (čajovina)  
**drogová zmes** — čajovinová zmes  
**dyskinéza** — porucha normálnych pohybov, pohybovej činnosti  
**dyspepsia** — porucha trávenia  
**dystónia** — porucha napätia, tonusu svalstva  
**dyzentéria** — črevná úplavica, infekčná črevná choroba s hnačkami

## E

**ekzém** — zápalové ochorenie kože  
**embólia** — upchatie cievy, tepny  
**emetikum** — prostriedok vyvolávajúci vracanie  
**emfyzém** - patologicky zvýšená vzdušnosť pľúc; nahromadenie plynov, napr. pod kožou  
**encefalitída** — zápal mozgu  
**endokrinné žľazy** — žľazy s vnútorným vylučovaním  
**enteritída** - zápal tenkého čreva  
**enterokolitída** - súčasný zápal tenkého i hrubého čreva  
**epidermofytóza** — kožná choroba vyvolaná určitými plesňami  
**epikondylitída** - zápal výčnelku kondylu (klbového hrbolku)  
**epilepsia** — padúcnica, zrádnik  
**epitelizácia** — tvorenie nového epitelu na poranenom mieste  
**erózia** — odrenina, poškodenie povrchovej vrstvy orgánu  
**erythemanodosum** — erytém nodózný, uzlovitý, vyznačený výsevom bolestivých hrbolov v koži, najmä na predkoleniach  
**estrogén** — ženský pohlavný steroidný hormón  
**euforický** - daný pocitom telesnej a duševnej pohody  
**exkrécia** — vylučovanie  
**exkrét** - vylučok  
**exkrétorický** - vylučovací  
**expektoračný** — vykašliavací  
**extrakt** - výťažok, výluh  
**extrasystolická arytmia** - nepravidelná činnosť srdca v dôsledku predčasných srdcových sťahov

## F

**fagocytóza** — schopnosť buniek pohlcovať cudzorodé častice, prach, baktérie a pod.  
**farmakodynamika** — náuka o účinkoch liekov na organizmus a o ich postupe v organizme  
**farmakológia** - náuka o pôsobení liečivých látok na organizmus  
**farmakoterapia** — liečenie pomocou liekov  
**faryngitída** - zápal sliznice hltaná  
**fungistatický** — zabraňujúci rastu a rozmnožovaniu húb  
**furunkul** - hnisavý stafylokokový zápal vlasového puzdra, povrchový vred  
**fytoterapia** — liečenie rastlinami

## G

**gangréna** - sneť, odumreté tkanivo druhotne zmenené vonkajšími vplyvmi  
**gastritída** - zápal žalúdka

**gastroenteritída** — zápal žalúdka a tenkého čreva  
**gingivitída** — zápal ďasnovej sliznice  
**granulacia** — nové tkanivo v hojacej sa rane

## H

**hematúria** — prítomnosť krvi v moči  
**hemopoetický** — krvotvorný  
**hemopoéza** — krvotvorba  
**hemostatický** - zastavujúci krvácanie  
**hepatitída** — zápal pečene  
**hyperacidita** — zvýšená kyslosť žalúdka  
**hyperémia** — prekrvenie  
**hypercholesterolémia** — zvýšené množstvo cholesterolu v krvi nalačno  
**hyperlipémia** — zvýšené množstvo tukov v krvi  
**hypertenzia** — zvýšený krvný tlak  
**hypertonický** — zvyšujúci krvný tlak  
**hypertrofia** - zhrubnutie, zväčšenie orgánu alebo jeho časti  
**hypohydrotický** - obmedzujúci potenie  
**hypotenzívny** - znižujúci krvný tlak  
**hypotermický** — znižujúci telesnú teplotu  
**hypotonický** — znižujúci krvný tlak  
**hypovitaminóza** — chorobný stav vyvolaný nedostatkom vitamínu určitého druhu  
**hystéria** — psychoneuróza prejavujúca sa vzrušením, kolísavosťou nálady, zvýšenou sugestibilitou

## CH

**chemoterapia** - liečenie najmä infekčných a parazitózných chorôb chemickými prostriedkami  
**cholagogický** - žlčopudný  
**cholagogný** — zvyšujúci vylučovanie žlče do čreva  
**cholangitída** - zápal žlčových ciest  
**cholecystitída** - zápal žlčníka  
**cholecystopatia** — súborné označenie žlčníkových chorôb bez bližšieho určenia  
**choleretický** — zvyšujúci vylučovanie žlče

## I

**impetigo** — povrchové pluzgierovité ochorenie kože vyvolané hnisavými baktériami  
**ischias** — zápal sedacieho nervu  
**ischémia** - úplná bezkrvnosť tkanív alebo orgánov

## K

**kalkulóza** - tvorba kameňov v tele  
**karditída** - zápal srdca  
**karminatívny** - účinkujúci proti nadúvaniu, umožňujúci odchod črevných plynov  
**klimaktérium** — prechod (u žien)  
**kolitída** - zápal hrubého čreva  
**konjunktivitída** - zápal očných spojiviek  
**konkrement** - kameň  
**konstipacia** — zápcha  
**kontúzia** - pomliaždenie  
**koronárny** — vŕcový, vŕcovitý

## L

**laktácia** - tvorba mlieka v prsníkovej žľaze počas pridávania  
**laryngitída** - zápal hrtana  
**taxatívny** - spôsobujúci preháňanie, preháňajúci  
**litiáza** - tvorenie kameňov v ľudskom tele  
**lumbago** - náhle, prudké bolesti v krížoch; úsad  
**lymfatický** — miazgový

## M

**melanchólia** - duševná choroba charakterizovaná skľúčenosťou, ťažkomyselnosťou a spomalenými pohybmi  
**menorágia** - veľmi silné menštruačné krvácanie  
**meteorizmus** - plynatosť, nadutie brucha  
**migréna** - prudká jednostranná záchvatovitá bolesť hlavy  
**mikcia** — močenie  
**modifikácia** - zmena organizmu v medziach obvyklej premenlivosti  
**mucilaginózný** - hlienotvorný  
**myalgia** - svalová bolesť, najmä reumatického pôvodu  
**myokard** — srdcový sval  
**myokardiopatia** - ochorenie srdcového svalu, bližšie neupresnené, najčastejšie degeneratívneho pôvodu  
**myokardioskleróza** - sklerotické zmeny srdcového svalu  
**myokarditída** - zápal srdcového svalu

## N

**nefritída** — zápal obličiek  
**nefróza** - nezápalové ochorenie obličiek  
**neuralgia** — prudká nervová bolesť

**neurasténia** — nervová choroba prejavujúca sa citlivosťou a slabosťou nervov  
**neuritída** - zápal nervov  
**neurodermatitída** — veľký, ohraničený, svrbivý zápal kože  
**neuróza** — funkčná nervová choroba prejavujúca sa neschopnosťou prispôbiť sa prostrediu

## O

**obstipácia** — zápcha  
**osteomyelitída** - infekčný zápal kostnej drene  
**oligúria** — zníženie vylučovania moču

## P

**panarícium** — hnisavý zápal na článkoch prstá  
**pankreatitída** - zápal podžalúdočnej žľazy  
**papilomatóza** — hojný výskyt papilómov (nezhubných bohato členených nádorov)  
**paralýza** — ochrnutie, obrna  
**parazitóza** — choroba spôsobená parazitom  
**Parkinsonova choroba** — druh mozgovej choroby  
**paroxyzmálny** — záchvatový  
**paroxyzmálna tachykardia** — záchvatovitá zrýchlená činnosť srdca  
**peristaltika** — pohyb tráviacej rúry umožňujúci posun potravy  
**pneumónia** — zápal pľúc  
**podagra** — chronická choroba kostí a zhybov, dna  
**polyartritída** — zápal niekoľkých kĺbov naraz  
**prostata** — predstojná žľaza  
**protrombínový čas** — krvná skúška na zrážanlivosť krvi  
**pruritus** — svrbenie  
**psoriáza** — kožná choroba lupienka  
**psychoterapia** - liečebná metóda využívajúca duševné pôsobenie lekára na chorého  
**purgatívny** — preháňajúci  
**pyelitída** — zápal obličkovej panvičky  
**pyorea** - hnisotok

## R

**radikulitída** — zápal miechového koreňa  
**rachitída** — choroba, pri ktorej mäknú kosti  
**reumatizmus** — bolestivá choroba kĺbov, zhybov a svalov, reuma, lámka

## S

**sedatívny** — pôsobiaci upokojujúco, utišujúco  
**sekrétolytický** — uvoľňujúci hlieny nahromadené v dýchacích cestách  
**schizofrénia** — ťažká duševná choroba zapríčinená stratou jednoty osobnosti, ktorej následkom je rozdvojenie osobnosti  
**skarlatína** — šarlach  
**skorbut** — choroba spôsobená nedostatkom vitamínu C charakterizovaná krvácaním ďasien, vypadávaním zubov, mäknutím kostí a spomalenou tvorbou červených krviniek  
**spastický** — kŕčový, kŕčovitý  
**spazmofília** — chorobne zvýšená dráždivosť motorických nervov, sklon ku kŕčom  
**spazmolytický** — uvoľňujúci kŕče, protikŕčový  
**spondylóza** — degeneratívne zmeny medzistavcových platničiek spôsobujúce zobákovité výrastky na okrajoch stavcov  
**stafylokoky** — mikróby vyvolávajúce hnisanie  
**stenokardie** — zvieravé bolesti na hrudi  
**stimulovať** — podnecovať, podporovať, dráždiť  
**stomatitída** — zápal sliznice ústnej dutiny  
**streptokoky** — baktérie, častí pôvodcovia hnisania organizmu

## Š

**škrofulóza** — tuberkulózný zápal miazgových uzlín na krku  
**škrupulóza** — úzkostlivosť

## T

**taenia** — pásomnica  
**tachykardia** — zrýchlenie srdcovej činnosti nad 90 tepov za minútu  
**tendovaginitída** — zápal šľachovej pošvy  
**terapia** — liečenie, liečba chorôb liekmi  
**tik** — nutkavý pohyb napodobňujúci pohyb účelný (napr. žmurkanie, trhanie rúk, pliec a pod.)  
**tonický účinok** — posilňujúci  
**tonzilitída** — zápal krčných mandlí  
**tonizovať** — povzbudzovať  
**tonus** — napätie svalstva, tlak v orgáne, v organizme  
**toxikóza** — súbor príznakov organizmu podobných otravám niektorými jedmi  
**tracheitída** — zápal priedušnice  
**tromboflebitída** — trombotický zápal žíl  
**trombóza** — vytváranie krvných zrazenín v krvnom obeh  
**tuberkulóza** — suchoty



**tuberkulostatikum** - látka tlmíaca rast a rozmnožovanie tuberkulózných bacilov

**tyreostatický** — tlmíaci činnosť štítnej žľazy

**tyreotoxikóza** — súbor prejavov zvýšenej činnosti štítnej žľazy

## U

**urát** — soľ kyseliny močovej

**uratória** — výskyt kyseliny močovej a jej solí (urátov) v moči

**uretritída** — zápal močovej rúry

## V

**varikózný** - týkajúci sa kŕčových žíl, uzlovitý

**variola** — pravé kiahne

**vazomotorický** — spôsobujúci rozšírenie alebo zúženie ciev

**vermifugálny** — pôsobiaci proti črevným parazitom

**vitaligo** — druh kožnej choroby charakteristickej čisto bielou škvrnou

## Slovensko-český slovníček

Ako — než

alebo — či, buď

alchemilka žltozelená - kontryhel žltozelený

asparágus lekárskeý — chřest lekárskeý

Baza čierna — bez černý

- chabzda — bez chebdí

bedrovník anýzový — bedrník anýz

betonika lekárska — bukvice lekárska

bodka — tečka

borievka obyčajná — jalovec obecný

bralo — skalisko, útes

breza previsnutá — bříza bradavičnatá

brusnica čučoriedková — brusnice borůvka

— pravá — brusnice brusinka

burina — plevel

Cesnak kuchynský — česnek kuchyňský

Čakanka obyčajná — čekanka obecná

červenkastý — načervenalý

čremcha strapcovitá — střemcha hroznovitá

črevo — střevo

Ďasno — dáseň

dcérskeý — dceřinný

divozel sápvitý — divizna sápvitá

— veľkokvetý — divizna veľkokvětá

divý — planý

dlaňovitostrihaný — dlanitosečný

dojčit' — kojit

doteraz — dosud

dovnútra — dovnitř

dráč obyčajný — dřšťál obecný

dúška materina — mateřídouška

Fazuľa záhradná — fazol zahradní

fenikel obyčajný — fenykl obecný

Gáfor - kafr

garbiarstvo — koželužství

Hlaváčik jarní — hlaváček jarní

hnačka — průjem

hoci — ač

horčiak pieprový — rdesno peprník

hórčina — hořčina

horec luskáčovitý — hořec tolitovitý

- žltý - hořec žlutý

horkastý — nahořklý

horký — hořký

hrdobarka obyčajná — ožanka kalamandra

hrúbka - tloušťka

hrubý — tlustý

Chmel' obyčajný - chmel otáčivý

chrbtový — zádový, hřbetní

chudnutie — hubnutí

Iba — pouze

ibiš lekárskeý — proskurník lekárskeý

ihlica roľná - jehlice rolní

imelo b'ieľe — jmelí bílé

Jablčník obyčajný — jablečník obecný

jahoda obyčajná — jahodník obecný

jarček — potůček

jastrabina lekárska - jestřabina lekárska

jeseň — podzim

Kapsička pastierska — kokoška pastuší tobolka

kapusta — zelí

— čierna — brukev černoohřčice

kiahne — neštovice

klíčne listky — děložní listy

klínčeky — hřebíček (koření)

kocka — kostka

komonica lekárska — komonice lekárska

konárik — větvička

končistý — špičatý

konvalinka voňavá — konvalinka vonná

kôpor voňavý — kopr vonný

koriander siaty — koriandr setý

kosák — srp

kosatec nemecký — kosatec německý

kostihoj lekárskeý — kostival lekárskeý

kôstkovica — peckovice

krajina — země (stát)

krušina jelšová — krušina olšová

kukurica siata — kukurice setá

kým — dokud

Len siaty — len setý

lastovičník väčší — vlaštovičník větší

levanduľa úzkolistá — levandule úzkolistá

lievik — nálevka

lievikovitý — nálevkovitý

lipa malolistá — lípa srdčitá

— veľkolistá — lípa veľkohstá

lopúch väčší — lopuch větší

ľubovník bodkovaný - třezalka tečkováná  
lúč — paprsek  
ľuľkovec zlomocný — ruľík zlomocný

Marená farbiarska — mořena barvířská  
marhuľa — meruňka  
mäta pieporná — máta peprná  
maternica — děloha  
medovka lekárska — meduňka lekářská  
medvedica lekárska — medvědice léčivá  
medzirebrový — mezižeberní  
mezistavcový — meziobratlový  
mechúrik — měchýřek  
metlina — lata  
miazga — míza  
mihalnica — oční víčko  
močiarňny — bahenní  
mrviť — drolit, drobit

Nádcha — rýma  
najneskôr — nejpozději  
najmä — zejména  
najskôr - nejdříve  
nájst' — najít  
napriek — navzdory  
napučat' — nabobtnat  
naraz — najednou  
nátržník vzpriamený — mochna nátržník  
nechtík lekářsky — měsíček lekářský  
nepárny — lichý  
neskôr — později  
no — avšak, ale  
nožnice — nůžky

Obličky — ledviny  
obrátené vajcovitý — obejčítý  
očianka Rostkovova - světlík lekářský  
odporúčať - doporučovat  
okrem — kromě  
okružlastý — poněkud kulatý  
oneskorený — opožděný  
opísat' — popsat  
orech kráľovský — ořech královský  
ostružina malinová — ostružiník maliník  
oštepovitý — hrálovitý  
oveľa — mnohem  
ožiarit' — ozářit

Pagašťan konský — jírovec maďal  
palina pravá — pelyněk pravý  
pamajorán obyčajný — dobromysl obecná  
páperistý — chmýřitý  
paprad' samčia — kaprad' samec  
párny — sudý  
pásomnica — tasemnice

pazucha — úžlabí  
pečeň — játra  
peľnica — prašník  
perovito strihaný — peřenosečný  
perovito zářezový — peřenoklaný  
plece — rameno  
plodstvo — plodenství  
pluzgier — puchýř  
pluzgierka islandská - puklérka islandská  
plytký - mělký  
počas — během  
podbel' liečivý — podbél obecný  
podlhovastý — podlouhlý  
podzemok — oddenek  
pokial' — pokud  
pokoj — klid  
pomliaždenie — pohmoždění  
popri — vedle  
porážka — mrtvice  
pozliepat' — poslepopat  
praslička roľná — přeslička rolní  
prašina — prašivina  
predist' — předejit  
preháňajúci — projímavý  
preháňat' — způsobovat průjem  
preliačený — proláklý  
pridáťat' — kojít  
priesada — sadba  
prietržník holý — průtržník lysý  
— chlpatý — průtržník chlupatý  
prflistok — palist  
protistojný — vstřícny  
prvosienka jarná — prvosenka jarní  
přhl'ava dvojdómá — kopřiva dvojdómá  
přhlivý — žahavý, pálicí  
púčik — pupen, poupě  
púpava lekářská — smetanka lekářská

Raňajky — snídaně  
rasca lúčna — kmín kořenný  
rebríček obyčajný — rebríček obecný  
red'kev siata — ředkev setá  
red'kovka — ředkvička  
repík lekářsky - řepík lekářský  
rešetliak prečist'ujúci — řešetlák počistivý  
rosička okružholistá — rosnatka okrouhlohlístá  
rovnaký — stejný  
rozdrvit' - rozdrtit  
rozchodník prudký — rozchodník ostrý  
rozkonárit' — rozvětvit  
rúbanisko — paseka  
rumánček pravý — heřmánek pravý  
ruta voňavá — routa vonná  
ruža šípková — růže šípková  
rýľ - rýč

Sediaci — přisedlý (list)  
silybum mariánske — ostropestřec mariánský  
sivastý — našedlý  
sivý — šedý  
schudnúť — zhubnout  
skôr — dřív  
skoro — brzy  
skorocel kopijovitý — jitrocel kopinatý  
— väčší — jitrocel většší  
skrutec — vijan  
sladkastý — nasládlý  
sladovka hladkoplodá — lékořice lysá  
smäd — žízeň  
srdcovky — srdčítý  
srdcovník obyčajný — burina srdečník  
stavec — obratel  
stavikrv vtáčí — rdesno ptačí  
stopka listová — řapík  
stravec — hrozen  
struk — lusk  
stružlina — hoblina  
stržeň — dřev  
súplodie — souplodí  
surový — syrový

Šalvia lekářská — šalvěj lekářská  
šarlach — spála  
šošovka — čočka (anat.)  
šúl'ok — palice  
šúpat' — loupat

Ťakmer - téměř  
ten istý — týž  
terajší — nynější  
tieň — stín  
trváci — vytrvalý  
túžobník brestový — tužebník jilmový

Upchatie — ucpaní  
uprednostnit' — dát přednost  
úsad — ustřel

Valeriána lekářská - kozlík lekářský  
vankúš — polštář  
vd'aka — díle  
veronika lekářská — rozrazil lekářský  
vidlica — vijan  
vlkovec obyčajný — podražec křovištní  
vonkajší — vnější  
vnútorný — vnitřní  
vodnatiel'ka - vodnatelnost  
vojna — válka  
voľnolupienkový — volnoplátěčný  
voviet' — uvést  
vplývat' — ovlivňovat  
vrátane — včetně  
vratič obyčajný — vratič obecný  
vrece — pytel  
vrecko — sáček  
vrjaci — vřící  
vstavač obyčajný — vstavač kukačka  
vytlačit' — vytisknout  
vyzerat' — vypadat, vyhlížet

Zachrípnut' — ochraptět  
zápcha — zácpa  
závinok — vijan  
zber — sklizeň, sběr  
zdivený — zplanělý  
zelenkastý — nazelenalý  
zemežľč menšia — zeměžluč menší  
zhrubnutie — ztluštění  
zhyb — kloub  
zlatobyl' obyčajná — celík zlatobyl  
zlý — špatný  
zlyhanie — selhání  
zrasteno lupienkový — srostloplátěčný  
zvyčajne — obvykle  
zvyšok — zbytek

Železník lekářsky — sporýš lekářský  
živica — pryskyřice  
žltáčka — žloutenka  
žltkastý — nažloutlý  
žmurkanie — mrkání

# Literatúra

- AcHTARDžmv, Chr.: Farmakognozia. S., Medicína i fizkultura, 1979.
- AcHTAROV, B.: Balgarski botaničeski rečnik. S., 1939.
- Atlas lekarstvennych rastenij SSSR. M., 1962.
- BOEVA, A. — PANOVA, D. — NÁKOV, P. — KOLEVA, M.: Rakovodstvozarazpoznavanenacelfinariazani drogi. S., Medicína i fizkultura, 1975.
- BORISOV, M. L.: Lekarstvennyje svojstva selskochazijstvennych rastenij. Minsk, 1974.
- CZABAJSKA, W.: Pharmazie, 1964, 19, 468.
- CZABAJSKA, W. — OKONIEMSKA, J.: Herbapol. Warszawa, 1971, 17.
- ČURULINOV, P.: Fitoterapiata i dermatologijata. S., Medicína i fizkultura, 1976.
- DIMKOV, P.: Balgarska národná medicína, prirodolečenie i prirodosobrazen život. S., 1977, 1.1.
- DIMKOV, P.: Balgarska národná medicína, prirodolečenie i prirodosobrazen život. S., 1978, t. II.
- DIMKOV, P.: Balgarska národná medicína, prirodolečenie i prirodosobrazen život. S., 1979, t. III.
- FLORJA, V.: Lekarstvennyje rastenia. Kišinev, 1975.
- FLAMM — ECKSTEIN.-Heilkräuter für Dich. Stuttgart, Paracelsus Verlag, G. M. B., 1952.
- FLAMM — KROEBER — SEEL: Die Heilkräfte der Pflanzen. Stuttgart, Hippokrate Verlag Marouardt, 1949.
- GERMÁN, A. — ALAEV, G. N. — ŠUPINSKAJA, M. D. — CHMELEVSKB, J.: Lekarstvennyje rastenia. M., Vyššaja škola, 1975.
- GESENER — OTTO: Gift. und Arzneipflanzen von Mitteleuropa. Heidelberg, 1974.
- HOPPE, H.: Drogen Kunde. Berlin, Walter de Gruyter, 1977.
- CHAPELLE, J. P.: J. Pharm. Belg., Bruxelles, 1972, 5, 27; Zbi. Pharm., 1973, 3, 112.
- JORDANOV, D. — NIKOLOV, P. — BOJČINOV, A.: Fitoterapia. S., Medicína i fizkultura, 1976.
- JURKEVIČ, I. D. — MEŠENIN, I. D.: Lekarstvennyje rastenia a ich primenenie. Minsk, 1975.
- KARANESCHEFT, K.: Hundert Jahre Leben. C, 1975.
- KOVALEVA, N. G.: Lečenie rasteniami. M., 1971.
- KRESÁNEK, J. a kol.: Atlas liečivých rastlín a lesných plodov. Osveta 1977.
- KROEBER, L. — SEEL, H.: Rezeptbuch der Pflanzenheilkunde. Stuttgart, Hippokrates Verlag, 1959.
- PAMUKOV, D.: Fitoterapiata, perspektiven metod za lečenie. S., Medicína i fizkultura, 1979.
- PAMUKOV, D. — LANDŽJEV, II. — CHVARLEV, AI.: Bilkite i tjachnoto izpolzovane. S., 1968.
- RANDUŠKA, D. — KRIŽO, M.: Chránené rastliny. Príroda 1983.
- SALO, V. M.: Zelenye družija čelaveka. M., 1977.
- SBURŠCHINSKY, W. K.: Pharmakol. u Toxicol., 1964, 27, 30, 305, Pharm. Zh., 1965, 1, 104.
- SIEGFRIED, B.: Osterr. Apoth., Stg., 1970, 29, 30, 540.
- STOJANOV, N.: Našite lečebni i blagouchanni rastenia. S., 1949.
- ŠASS, E. L.: Fitoterapia. M., 1952.
- THIES, P. W.: Tetrahedron Letters, London, 1966, 22, 1155-1162; Pharm. Zh., 1967, 2, 106.
- THIES, P. W.: Tetrahedron Letters, London, 1966, 22, 1163, 1170; Pharm. Zh., 1967, 2, 106.
- THURZOVA, L. — KRESÁNEK, S. — MAREČEK, K.: Malý atlas liečivých rastlín, Osveta 1971.
- WALTER, P.: Zur Morphologie u. Systematik des Arzneibaldrians in Mitteleuropa. Weimar, 1949.
- WEIS, R. F.: Lehrbuch der Phytotherapie. Stuttgart, Hippokrates Verlag, 1960, 1974.
- ZEMLINSKIJ, S. E.: Lekarstvennyje rastenia SSSR. M., 1958.

# Register

- Adenóm prostaty 195, 236  
*Adonis vernalis* L. 69  
*Aesculus hippocastanum* L. 114  
aftózna stomatitída 175, 237  
afty 108, 132, 176, 238  
- kúpele 132  
*Agrimonia eupatoria* L. 131  
*Achillea millefolium* L. 129  
achýlia žalúdka 144  
akné 125, 131  
albuminóza 123  
albumín v moči 126  
algináty 17  
alginová kyselina 17  
alchemilka žltozelená 49  
*Alchemilla xanthochlora* ROTHM. 49  
*Alium sativum* L. 61  
alkaloidy 23  
*Althaea officinalis* L. 77  
*Anethum graveolens* L. 91  
anémia 82, 103, 116, 125, 128, 144  
*angina pectoris* 11, 108, 116  
angína 58, 63, 73, 98, 184  
- kloktanie 143  
antrachinónové glykozidy 20  
anúria 151  
apoplexia 106  
*Arctium lappa* L. 98  
*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) SPRENG. 106  
*Aristolochia clematitis* L. 146  
*Artemisia absinthium* L. 115  
artérioskleróza 125, 132  
artritída 120, 125, 151  
artróza 99, 123, 128  
*Arum alpinum* SCHOTT et KOTSCHY 50  
arytmia srdca 71  
áron alpský 50  
*Asparágus officinalis* L. 51  
asparágus lekársky (špargľa) 51  
astma 58, 81, 112, 120, 127, 138  
aterosklerotická myokardioskleróza 176  
ateroskleróza 56, 62, 70, 72, 113, 122, 136, 179,  
232, 233, 243  
atónia čriev 147  
atónia žalúdka 69  
atrofická gastritída 151  
*Atropa bella-donna* L. 101  
avitaminóza 82, 135, 200  
avitaminóza C 128  
Baza čierna 52  
bazalka pravá 53  
bedrovník anízový (aníz) 54  
*Berberis vulgaris* L. 65  
*Betonica officinalis* L. 55  
betonika lekárska 55  
*Betula pendula* ROTH. 59  
bielkoviny 18  
bielyvýtok 77, 108, 113, 116, 142, 207, 249  
blefaritída 69  
blokovanie kvapalín v organizme 126, 151  
bolesti čriev 87, 125  
- hlavy 49, 56, 67, 71, 80, 82, 108, 110, 112, 114,  
134, 137, 144, 153  
- kĺbov 75, 148  
- močového mechúra 87  
- obličiek 84, 87  
- pečene 84, 150  
- sleziny 84, 150  
- stredného a vonkajšieho ucha 132  
- vonkajšieho ucha 135  
- žalúdka 89, 125, 148  
- žlčníka 150  
bolestivá menštruácia 76  
bolestivé močenie 76  
borievka obyčajná 56  
borovica lesná (sosna) 57  
bradavice 209, 213  
*Brassica nigra* (L.) KOCH 85  
breza previsnutá 59  
brusnica čučoriedková (čučoriedka) 60  
bronchiektázia 67  
bronchitický katar 50, 127  
bronchitída 52, 53, 54, 57, 58, 62, 65, 89, 115  
- akútna 186, 239  
- astmatická, chronická 187, 188, 232, 239  
—s emfyzómom 240  
- chronická 179, 183, 186  
—s bronchiektáziou 187  
—s nechutenstvom 187, 240  
- inhalácia 143  
- spastická s emfyzómom 240



bronchitída subchronická 239  
— uvoľňovanie hlienov 146  
bronchopneumónia 67  
búšenie srdca 112, 137, 245

*Calendula officinalis* L. 109  
*Capsella bursa-pastoris* (L.) MED. 83  
celková slabosť 128  
celulóza 17  
*Centaurea erythraea* RAF. 149  
cesnak kuchynský 61  
*Cetraria islandica* (L.) ACH. 120  
cibule 44  
*Cichorium intybus* L. 63  
*Coriandrum sativum* L. 87  
*Crataegus monogyna* agg., *C. laevigata* (Pom.) DC. 71  
cukrovka 49, 51, 61, 68, 83, 94, 99, 100, 107, 108, 125, 128, 136, 150  
*Cura bulgara* 102  
cysty 53, 68

Čaje vo filtrových vrecúškach 156  
čakanka obyčajná 63  
čierny kašeľ 62, 65, 67, 78, 120, 121, 127, 136  
čistenie drog 34  
črevná kolika 91  
črevné parazity 116  
črevný katar 62  
depresia 101  
depresívna neuróza 204  
dermatitída 57, 113, 208  
diastolické sťahy srdca — zosilnenie 132  
diuréza — zvýšenie 60  
divozel sápoovitý 64  
— veľkokvetý 64  
dlhotrvajúca menštruácia 80  
dna 57, 58, 68, 74, 95, 99, 108, 115, 119, 120, 127, 129, 131, 151  
dosušovanie drog 34  
dráč obyčajný 65  
drogy — dávkovanie 158  
*Dryopteris filix-mas* (L.) SCHOTT. 118  
dúška materina 66  
dysbakteriáza 226  
dyskinéza žľúčkových ciest 116  
- žľúčníka 144  
dysmenorea 247  
dyspepsia 69, 88, 130, 167  
- s nechutenstvom 222  
dyzentéria 51, 62, 66, 121, 135, 136, 139

Ekzém chronický 211  
— so zápchou 210  
ekzémy 51, 57, 58, 60, 62, 99, 116, 117, 123, 140, 208

*Elytrigia repens* (L.) DESV. 129  
emetikum 152  
endokrinné žľazy - regulovanie funkcií 200  
enteritída 74, 75, 108, 226  
enzymatické procesy — regulovanie 167  
enzýmy 24, 31  
epidermofytóza 113  
epikondylitída 57  
epilepsia 56, 70, 105, 112, 120, 134, 135, 150  
*Equisetum arvense* L. 122  
éterické oleje 23  
*Euphrasia rostkoviana* HAYEK 110  
extrakty 157

Fagocytárna aktivnosť 147  
faryngitída 50, 54, 61, 65, 108, 184, 237  
fazuľa záhradná 67  
fenikel obyčajný 68  
fenolické glykozidy 19  
flavonoidy 20  
*Foeniculum vulgare* Mnx. 68  
fotosyntéza 15  
*Fragaria vesca* L. 81  
*Frangula alnus* Mnx. 92  
furunkul 146  
fytoncidy 25  
fytoterapia 27

*Galega officinalis* L. 82  
gastritída 50, 53, 54, 66, 67, 75, 76, 88, 101, 116, 121, 130, 133, 158, 168  
— akútna 221  
gastritída atrofická chronická 225  
— chronická 222, 224, 225, 226, 227  
— s dyspepsiou a nechutenstvom 160  
— so zápchou 223  
— so zníženou kyslosťou 161  
— s dvanástnikovými vredmi so zápchou 164  
— s vredmi 222  
— so zvýšenou kyslosťou 161  
— so žalúdočnými (dvanástnikovými) vredmi s hnačkou 164  
— so žalúdočnými vredmi a zápchou 164  
gastroenteritída 113  
gingivitída 131  
*Gentiana lutea* L. 73  
*Glycyrrhiza glabra* L. 139  
glykozidické živice 21  
glykozidy 18

Hematúria 64  
hemoroidy 49, 50, 51, 53, 57, 61, 65, 66, 79, 81, 93, 99, 113, 115, 123, 131, 143, 150, 166, 169, 228

- kúpele 132  
- krvácajúce 73, 84, 228  
hepatitída 171  
*Herniaria glabra* L. 125  
heteropolysacharidy 16  
hlaváčik jarný 69  
hlísty 64, 74, 81, 93, 135, 136, 149  
hloh jednosemenný 71  
hloh obyčajný 71  
hluzy 44  
hnačka 56, 61, 69, 75, 77, 82, 95, 111, 113, 136, 152  
hniezdová plešivosť 209, 212  
hnis v moči 66  
hnisavé a gangrenózne rany — obklad 73  
hnisavé rany 56, 75, 113, 121, 146  
— a vredy 90, 151  
- zápal 50  
— kože 147  
homopolysacharidy 16  
horčiak pieprový 72  
ňórciny 21  
horec žltý 73  
horúčka 153  
- zníženie 144  
hrdobarka obyčajná 74  
hromadenie kvapalín v organizme 153  
*Humulus lupulus* L. 75  
hyperacidita 50, 56, 101, 130  
hypercholesterolemia 171  
*Hypericum perforatum* L. 100  
hyperlipémia 171  
hypertónia 51, 56, 62, 71, 122, 132, 137, 141, 147, 178, 181, 182  
- v klimakteriu 109  
hypertrofia prostaty 190  
hypovitaminóza 125  
hystéria 87, 96, 120, 135

*Chelidonium majus* L. 94  
chmel obyčajný 75  
cholecystitída 81  
cholecystopatia 224, 225  
cholieretický prostriedok 130  
chrípka 62, 67, 75, 116, 127, 137  
- prevencia 62  
chudokrvnosť 67, 74, 135  
chuť do jedla 61, 76, 81, 106, 109, 110, 113, 116, 121, 130, 134, 137, 138, 144, 150

Ibiš lekárske 77  
ihlica roľná 78  
imelo biele 79  
inhalácie 58  
*Inula helenium* L. 111

inulín 17  
*Iris florentina* L. 88  
- *germanica* L. 88  
ischias 58, 115, 123  
ischémia 179  
- srdca 71, 126

Jablčník obyčajný 80  
jahoda obyčajná 81  
jastrabina lekárska 82  
*Juglans regia* L. 112  
*Juniperus communis* L. 56

Kamene močové 51, 82, 99, 143  
- obličkové 51, 61, 68, 69, 82, 94, 99, 101, 103, 123, 126, 128, 133, 143, 146, 190, 193, 235  
— oxalátové 193  
- žľúčkové 61, 69, 75, 82, 94, 95, 100, 123, 128, 136, 170  
- žľúčové 101, 131  
- v močovom mechúri 128, 133, 136  
- v močových cestách 190, 235  
kapsička pastierka 83  
kapusta čierna 85  
kašeľ 54, 69, 89, 90, 112, 137, 138  
- sirup zo skorocelu 139  
- tuberkulózy 52  
katar 113  
- žalúdka 74  
- - i čriev 95, 128  
klbový reumatizmus chronický 241  
klimakterium 76, 110, 125, 141  
kloktanie hrdla 98  
kolika 53, 74, 77  
- čriev 133, 138  
- obličiek 60, 96  
- s hnačkou 103  
- so zápchou 222  
- utišujúci účinok 148  
- žalúdka 96, 116, 133  
- žľúčníka 60, 75  
kolitída 50, 66, 67, 130, 135, 165, 168, 226  
- s vredmi, hnačkami a krvou 167  
- spastická 226  
komonica lekárska 86  
konjunktivitída 69  
konzervovanie rastlín 31  
korene — rozoznávanie a zbieranie 42  
- podľa tvaru 43  
koriander siaty 87  
kosatec nemecký 88  
- florentský 88  
kostihoj lekárske 89  
kostné zápal 90  
koža spálená slnkom 146

kožná rakovina 110  
 — tuberkulóza 96  
 kožné odreniny 106  
 — choroby 75  
 - kúpele 75  
 - ochorenia 53, 58, 99, 132, 146, 152  
 — popáleniny 114  
 - rany 109  
 - vyrážky 62, 81, 114, 129, 150  
 kôpor voňavý 91  
 kôry 46  
 — zbieranie a sušenie 46  
 králik 148  
 krušina jelšová 92  
 krv — vykašliavanie 136  
 krváčajúce hemoroidy 80, 124  
 krvácanie 84  
 - čriev 73, 150  
 — d'asien 90  
 - maternice 73, 80, 90, 124, 142, 205, 247  
 - pľúc 90  
 — pri tuberkulóze 142  
 - zastavenie 73, 138  
 - z nosa 49, 80, 125, 130  
 - žalúdočné 73  
 krvinky — stimulovanie tvorby 138  
 krvný obeh — zlepšenie 179  
 - tlak - zníženie 51, 56, 82, 84, 106, 132, 141, 147  
 — zvýšenie 79, 142, 148  
 krvotvorba — stimulovanie 144  
 kŕče 60  
 — v brušnej dutine 81  
 kukurica siata 93  
 kumarin 19  
 kumarínové glykozidy 19  
 kúpele — preťažných nôh 131  
 - rastlinné 214  
 kvety — rozoznávanie a zberanie 36  
 — jednopohlavné 36  
 — obojpohlavné 36  
 — stavba 36  
 kyselina — znížený obsah 222  
 — močová — narušená výmena 152  
 kyslosť žalúdka *znížená* 224  
 — *zvýšená* 111  
 kyanogénne glykozidy 19

Laktácia 51  
 — podpora 53, 55  
 - zvýšenie 91, 207  
 laryngitída 50, 54, 61, 65, 81, 131, 184  
 — akútna 237  
 lastovičník väčší 94  
 látková výmena 129

— narušená 242  
 — podpora 134  
 — pri zápche 200  
 — regulovanie procesov 198, 243  
 — ťažkosti 200  
*Lovandula angustifolia* Mn. 96  
*Leonurus cardiaca* L. 140  
 levandula úzkolistá 96  
*Linum usitatissimum* L. 99  
 lipa malolistá 97  
 - veľkolistá 97  
 listy  
 - podľa okraju 40  
 - podľa tvaru čepele 38  
 - postavenie na stonke 39  
 - rozoznávanie a zbieranie 39, 40  
 - zložené 40  
 lišaje 58, 60, 126  
 - kúpele 117  
 lomivosť kapilár 135  
 lopúch väčší 98  
 lumbago 58, 135  
 lupiny 116, 210, 213  
 - vo vlasoch 149  
 ľan siaty 99  
 ľubovník bodkovaný 100  
 ľuľkovec zlomocný 101

Marená farbiarska 103  
*Marrubium vulgare* L. 80  
*Matricaria recutita* L. 133  
 maternica — st'ahovanie 130  
 - zápal 56  
 mäta pieporná 104  
 matový olej 104  
 medovka lekárska 105  
 medvedica lekárska 106  
*Melilotus officinalis* (L.) PALL. 86  
*Mellisa officinalis* L. 105  
 menorágia 114  
 menštruácia  
 - bolestivá 87, 106, 110, 117, 134, 135, 144, 149, 206  
 - dlhotrvajúca 143, 151  
 - nedostatočná 110, 135, 150  
 - nepravidelná 81, 113, 116, 149, 150, 247  
 - oneskorená 144  
 - regulácia 69, 103  
 - silná 125, 136, 142, 152, 248  
 - zosilnená 120, 206  
 menštručné anomálie 153  
 - ťažkosti 147  
*Mentha piperita* L. 104  
*Menyanthes trifoliata* L. 144  
 meteorizmus 54, 67, 75, 88, 104, 135, 150, 222

migréna 87, 96, 106  
 mikroelementy 25  
 mliečna exkrécia - zvýšenie 153  
 močenie  
 — časté 138  
 — krvi 84, 107, 108  
 — ťažkosti 84, 136, 151  
 — zastavenie 66  
 močové kamene 58  
 močový mechúr — piesok a kamene 153  
 — rozpúšťanie kameňov 60  
 — zápal 55, 56, 61, 146  
 mokré ekzémy 83  
 — obklady 134  
 mozgová porážka 105, 106  
 myalgia 57  
 myokard — poškodenie 179  
 myokardiopatia 141  
 myokardioskleróza 71  
 myši chvost 129

Narušená látková výmena 242  
 nádcha 49, 131  
 nádory 121  
 nátržník vzpriamený 108  
 nefritída 53, 151  
 nechťík lekársky 109  
 nechutenstvo 54, 63, 67, 75, 76, 111, 116, 122  
 — u detí 160  
 nechut' do jedla 85  
 neplodnosť 79, 129, 144  
 nervová kolitída 237  
 — podráždenosť 76  
 — precitlivosť 117  
 — sústava — ukludnenie 152  
 — únava 152  
 nervové napätie 146  
 — podráždenie 203  
 — poruchy 149  
 — preťaženie 96  
 — rozrušenie 245  
 nespavosť 67, 71, 76, 87, 91, 96, 101, 105, 106, 110, 116, 117, 127, 145, 203, 245  
 neuralgia 53, 57, 58, 80  
 — po poranení 90  
 neurasténia 67, 70, 82, 87, 96, 106, 146  
 neurodermatitída - utíšenie bolesti 105  
 neurovegetatívne ťažkosti 233  
 neurózy 50, 70, 76, 87, 97, 101, 120, 127, 146, 203  
 nevoľnosť 104  
 nízky krvný tlak 73  
 nočné pomočovanie 131  
 nočné potenie 203

Obezita 79, 244  
 obklad na rany 130  
 obklady na zle sa hojace rany a ekzémy 143  
 - z rastlín 157  
 obličky - piesok 151, 152  
 - rozpúšťanie kameňov 60  
 - zápal 54, 56, 57  
 obličkové kamene 50, 54, 57, 66, 73, 74, 79, 151, 152, 194  
*Ocimum basilicum* L. 53  
 očianka Rostkova 110  
 očné slabosti 150  
 očný zákal 66  
 - zápal 113  
 odkašliavanie 58, 112, 239  
 odolnosť organizmu 121  
 - proti infekčným chorobám 136, 147  
 odreniny 99  
 odstraňovanie bradavíc 96  
 - kŕčov 239  
 odtučňujúci prostriedok 127  
 odvar na klystír 228  
 ochorenia dýchacích ciest 182  
 - čriev 158  
 - gynekologické 205  
 - hrubého čreva — zápalové 227  
 - kŕčov 99, 112  
 - kože 109, 208  
 - močového mechúra 189  
 - nervovej sústavy 203  
 - obličkové 127, 189  
 — zápalové 189  
 - očí 111  
 - pečene 50, 51, 57, 81, 93, 94, 116, 129, 143, 151, 170  
 — zápalové 170, 230  
 - sleziny 51, 81, 128  
 - sliznice dýchacích ciest 90  
 — ústnej dutiny 174  
 - srdcovo-cievneho systému 176  
 - tráviaceho ústrojenstva 108, 143  
 - žalúdka 57, 105, 121, 158  
 - žliaz s vnútornou sekréciou 123  
 - žľazníka 94, 170, 228  
 - žľazových ciest 105, 143  
 oligúria 152  
 oman pravý 111  
*Ononis arvensis* L. 78  
 opuchliny 63, 100, 129, 134  
 - obklad 65  
 - srdcového alebo obličkového pôvodu 123  
 - z udrenín — utíšenie bolesti 139  
 opuchy 79  
 orech kráľovský 112  
*Origanum vulgare* L. 117

oslabený zrak 135  
ostružina malinová (malina) 113  
otrava hubami 140

**P**  
Padanie vlasov 62  
*Paonia peregrina* MILL. 119  
pagaštan kónský 114  
pach v ústnej dutine - odstránenie 105  
palina pravá 115  
pamajorán obyčajný 117  
panarícium 62  
pankreatitída 105  
papilomatóza močového mechúra 235  
paprad' samčia 118  
paradentóza 62  
pastierska kapsička 83  
pásomnica 64, 119  
peristaltika tráviaceho ústrojenstva 151  
*Persicaria hydropiper* L. SPACH 72  
*Phaseolus vulgaris* L. 67  
piesok v močovom mechúri 58, 129, 131  
- v močových cestách 149, 190  
- v obličkách 58, 107, 129, 131, 149, 190  
- v žľazách 49, 76, 107  
píchanie a bolesti hrdla 85  
*Pimpinella anisum* L. 54  
*Pinus sylvestris* L. 57  
pivoňka obyčajná 119  
*Plantago lanceolata* L. 138  
- *major* 138  
plešivosť 20  
plody  
- rozoznávajúce a zbieranie 44  
- druhy 45  
plynatosť čriev 70  
pl'uzgierka islandská 120  
plúcna tuberkulóza 138  
plúcne krvácanie 123  
pneumónia 52  
podbeľ liečivý 121  
podzemky 44  
pohryznutie zmijou 56  
*Polygonum aviculare* L. 141  
polysacharidy 15  
pomočovanie 123  
popáleniny 100, 101, 121, 125  
- obklady 141  
- od röntgenových lúčov 134  
poranenia 99  
porucha exkretnej (vylučovacej) činnosti 74  
- menštruačného cyklu 125  
poruchy látkovej výmeny 196  
poškodenie myokardu 126, 232, 233  
potenie nôh 134  
- v nod 203

*Potentilla erecta* (L.) RÔUSCHE 108  
povrchové vredy - obklady 152  
praslička roľná 122  
prašina 62  
prašky 157  
prečistenie krvi 81, 243  
prechladnutie 52, 82, 86, 116, 127, 153, 185  
- s teplotou 250  
prepracovanie 135, 141  
preťaženie očí 111  
prietržník holý 125  
primárne organické zlúčeniny 15  
*Primula veris* L. 126  
prostata 51, 100  
- chronický zápal 195  
- zväčšená 182  
prostriedok na chudnutie 93  
protihistový prostriedok 62, 118, 128  
protikŕčový prostriedok 104  
protilátky pri otravách 150  
protizápalový prostriedok 103  
- účinok 50  
prvosienka jarná 126  
pŕhľava dvojdomá (žihľava) 124  
psoriáza 209, 211  
psychická slabosť 153  
- únava 146  
púčiky - rozoznávajúce a zbieranie 35  
púpava lekárska 127  
pyorea 238  
pýr plazivý 129

**R**  
Radikulitída 67  
rachitída 103, 113  
rakovina 115  
- kože 96  
rany 101  
- z popálenín 109, 122  
- zlé hojenie 151, 153  
rast kostí - posilnenie 113  
rastlinné liečenie 27  
rebríček obyčajný 129  
regenerácia tkanív 134  
regulátor dýchania 132  
regulovanie menštruácie 73  
repík lekársky 131  
reumatická artritída 196  
reumatické opuchliny 106  
reumatizmus 49, 56, 58, 68, 99, 108, 115, 119,  
135, 146, 147, 148, 151  
- kúpele 134, 149  
- svalový a kĺbový 125  
Rochmedov syndróm 106  
*Rosa canina* L. 135  
rozchodník prudký 132

rozšírené žily 119  
*Rubia tinctorum* L. 103  
*Rubus idaeus* L. 113  
rumanček kamilkový 133  
*Ruta graveolens* L. 134  
ruta voňavá 134  
ruža šípová 135  
rytmus srdca - spomalenie 148

**Š**  
*Šalvia officinalis* L. 142  
*Sambucus nigra* L. 52  
saponíny 21  
*Satureja montana* L. 137  
saturejka horská 137  
*Sedum acre* L., emend. GRIMM 131  
sekrécia mlieka - zvýšenie 249  
sekundárne organické zlúčeniny 18  
semenník 37  
silice 23  
silná menštruácia 49, 75  
skleróza (kúpele) 135  
- myokardu 179, 180  
- prevencia 199  
skorocel kopijovitý 138  
- väčší 138  
slabosť srdca 68  
sladké drievko 139  
sladovka hladkoplodá 139  
slizovité látky 17, 120  
slzenie očí 136  
*Solidago virgaurea* L. 150  
spastická kolitída 88  
spevnenie maternice 116  
- svalstva močového mechúra 195  
spavá choroba 102  
spazmolytický účinok 49  
srdce - poruchy rytmu 70  
srdcová angína 91, 141  
- arytmia 81  
- neuróza 70, 106, 135, 177, 180, 181, 232, 246  
- slabosť 78, 127, 131  
srdcové ochorenia 109  
srdcové sťahy - zvýšenie počtu 133  
- zosilnenie 51  
- vady 141  
srdcovník obyčajný 140  
stabilizované drogy 31  
stavikr vtáčí 141  
stavy po amputácii 90  
stenokardia 71, 91  
stomatitída 108, 131, 184, 237  
stonka - rozoznávajúce a zbieranie 41  
*Succus liquoritiae* 140  
suchý kašeľ 100  
sušenie 32, 33

súkvetie 37  
svrbenie konečníka 132  
*Symphytum officinale* L. 89

**Š**  
*Šalvia lekárska* 142  
šedivenie vlasov 125  
šípková múčka 136  
šípkové víno 137  
škrob 16  
škrofulóza 113, 116  
škvrny na rohovce 111  
šťavy z rastlín 156

**T**  
*Tanacetum vulgare* L. 148  
*Taraxacum officinale* WEBB. in WIGGERS 127  
tendovaginitída 57  
teplota 73, 140  
*Teucrium chamaedrys* L. 74  
*Thymus serpyllum* L., *T. vulgaris* L. 66  
*Tilia cordata* MBL. 97  
- *platyphylos* SCOP. 97  
tinktúry 157  
tioglykozidy 19  
tonizovanie svalstva 148  
tonzilítida 131, 237  
tracheitída 81  
trávenie 61, 91  
- podpora 117, 128, 135, 150  
tráviace ťažkosti 105  
triedenie drog 34  
triesloviny 22  
tromboflebitída 115  
trombóza 87  
tuberkulóza 58, 90, 121, 123, 126, 141  
- čriev 150  
- kožná 131, 209, 213  
- plúcna 131  
tuberkulózný kašeľ 81  
tučnota 49  
*Tussilago farfara* L. 121  
tyreotoxikóza 141  
týfus 62  
ťažkosti pri močení 57

**U**  
Uretritída 53, 126  
*Urtica dioica* L. 124  
uštipnutie hadom 135  
- hmyzom 139  
účinkok  
- adstringentný 90, 104, 107, 108, 130  
- pri hnačke 142  
účinkok analgetický 95  
- anestetický 134  
- antialergický 140  
- antiarytmický 71

- antibakteriálny 99
- antimikrobiálny 148
- antipyretický 113
- antiseptický 107, 148
- antispastický 53
- baktericídny 137
- bakteriostatický 113
- diuretický 91, 99, 103, 107, 146, 147, 152, 153
- hlienotvorný 100
- hypotenzívny 146
- hlistopudný 137
- choleretický 98
- laxatívny 222
- močopudný 54, 58, 72, 94, 117, 123, 126, 136, 137, 140, 151, 191, 192, 194
- pri obličkových a žľazových kameňoch 142
- mucilaginózne (hlienotvorný) 138
- nervyupokojujúci 226
- odkašliavajúci 54, 56, 89, 90, 146
- potopudný 52, 79, 98, 99, 113, 134, 137, 147
- povzbudzujúci 56, 135
- prečisťujúci 100, 140, 229
- protizápalový 100
- protibakteriálny 138
- protihlistový 123, 151
- protihnačkový 222
- protikrvácačný 94
- protikŕčový 117, 141, 145, 222
- protimikrobiálny 55, 109
- protireumatický 125
- protizápalový 52, 53, 56, 90, 98, 100, 101, 103, 104, 108, 109, 113, 130, 133, 138, 140, 172, 191, 192, 226, 230
- purgatívny 93
- sedatívny 91, 95, 106, 242
- sekretolytický 52, 138, 140, 146
- spasmolytický 54, 91, 95, 96, 98, 101, 106, 134, 135, 140, 172, 173, 224, 225, 226, 230
- sťahujúci 136
- tyreostatický 141
- tonizujúci maternicové svalstvo po pôrode 142
- tonizujúci hladké svalstvo tráviaceho ústrojenstva 132
- uľahčujúci trávenie 144
- upokojujúci 132, 141
- utišujúci 98, 102, 117, 126, 135, 137
- vetropudný 91, 104, 106, 137, 144, 222, 224, 226, 229
- žľopudný 172, 173, 229, 230
- žľotvorný 109, 173, 228

*Vaccinum myrtillus* L. 60  
vaginové kúpele 50  
vachta trojlístá 144  
vaječníky — znížená činnosť 55

- Valeriána officinalis* L. 145  
valeriána lekárska 145  
varikózne vredy 125, 211  
variola — kúpel 113  
vegetatívna dystónia 246  
*Verbascum densiflorum* BERTOL. 64  
- *phlomooides* L. 64  
*Verbena officinalis* L. 151  
*Veronica officinalis* L. 146  
veronika lekárska 146  
*Viscum album* L. 79  
vitamíny 24  
vitiligo 20, 212  
vlkovec obyčajný 147  
vodnateľka 57, 58, 95, 120, 123  
vratič obyčajný 148  
vredy 63, 65, 67, 78, 100, 101, 109, 121, 122, 134, 146  
- dvanástnika 67, 82, 109, 121, 138, 142, 162  
- žalúdočné 82, 99, 101, 108, 109, 121, 131, 132, 138, 142, 162, 226  
vyčerpanie 153  
vypadávanie vlasov 60, 123, 124, 125  
vysoký krvný tlak 52, 123, 135  
výplach vagíny 207  
výplachy nosovej dutiny 50  
výtok 49, 61, 75, 107, 150

- Zapálené hemoroidy 132  
zastavenie krvácania 49, 66, 80, 142  
záduch 53, 57, 72, 77, 106, 117, 127, 135  
zákal očí 135  
zápal ďasien 139, 238  
——hnisavý 175  
- dýchacích ciest 77, 100, 105, 122, 138, 140  
- hrdla a mandlí 67, 73, 106, 123  
- hrtana 184  
- kĺbov 151  
- konečníka pri hemoroidoch 133  
- kože 60  
- lymfatických uzlín 81, 110  
- maternice 133  
- močového mechúra 53, 68, 77, 78, 81, 83, 98, 107, 139, 192, 235  
——a močových ciest 233, 234, 235  
- močových ciest 100, 112, 121, 123  
- obličiek 53, 68, 78, 79, 81, 98, 107, 126, 151, 191, 192, 233  
- očí 69, 75, 77, 111, 114, 122, 139, 140  
- pečene 112, 117, 128, 152  
- pľúc 67, 71, 98, 122  
- pokožky 140  
- priedušiek 65, 117, 182  
- prostaty 76, 129  
- sleziny 152

- sedacieho nervu 101, 112
- slinných žliaz 237
- stredného ucha 53, 87
- tráviaceho ústrojenstva 100
- ústnej dutiny 54, 108, 109, 153
- žalúdka 77, 112
- ŽQ122
- žľzníka 131
- zápcha 74, 85, 90, 93, 100, 121, 125, 128, 150, 165
- závraty 56, 96, 105, 127, 135, 137
- Zea mays* L. 93
- zemežľč menšia 149

zlatobyľ obyčajná 150  
zosilnenie zraku 106

- Žalúdočná neuróza 146, 227  
žalúdočné vredy 77, 81, 140, 162, 163, 168  
železník lekársky 151  
žľzníková dyskinéza 49, 54, 81, 109, 170, 171  
- kolika 86  
- litiáza 230  
žľzníkové kamene 54  
žltáčka 56, 64, 74, 76, 81, 95, 108, 110, 111, 117, 125, 131, 138, 150