

Wolfgang Hensel Aká je to liečivá rastlina?

Nová generácia sprievodcov do prírody!
Môžete spoznať a bezpečne určiť
viac ako 350 liečivých rastlín z celej Európy.

Detailné
znaky

Pri každom druhu
viacero fotografií

Rýchla orientácia
pomocou farebného kódu



Určovanie pomocou
farebného kódu

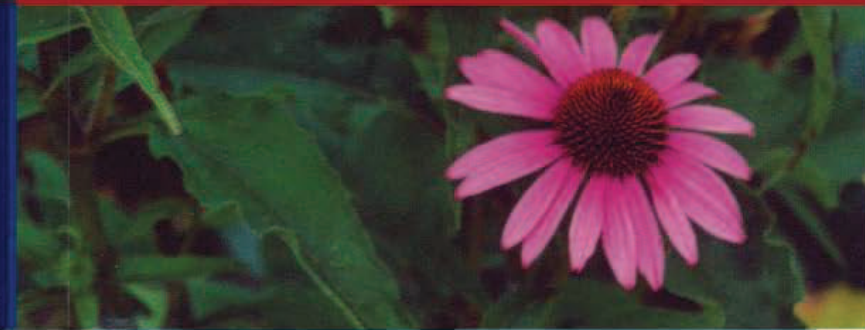


Wolfgang Hensel Aká je to liečivá rastlina?



Nový sprievodca prírodou

Aká je to liečivá rastlina?



Určovanie podľa farebného kódu



Červená farba kvetov

Strana 18 – 65 Tu nájdete liečivé rastliny s kvetmi červenkastých odtieňov. Farebná škála zahŕňa aj svetloružové a takmer biele kvety, ako aj kvety tónované do fialova alebo do modra. Niektoré liečivé rastliny s červenkastými kvetmi sú však zaradené do skupiny bielej farby kvetov (napr. žerušnica lúčna) alebo modrej (napr. šalvia krovitá), ak sa nájdene exempláre prikláňajú skôr k tejto farebnej skupine. V niekoľkých prípadoch sa môže farba kvetu v priebehu starnutia meniť (napr. plúcnik), tieto rastliny sú však zaradené v červenej škále.



Biela farba kvetov

Strana 66 – 133 Tu nájdete liečivé rastliny s kvetmi bielych odtieňov. Čisto biele kvety sú zriedkavejšie ako biele kvety s ružovým, fialovým alebo modrým nádychom. Preto nájdete niektoré liečivé rastliny so zdanlivo bielymi kvetmi pri červenej (napr. ibiš) alebo modrej (napr. fialka trojfarebná), keď sa väčší počet nájdených exemplárov javí skôr vo viacfarebných tóninách ako v čisto bielej farbe. Kvetné úbory so žltým terčom sú tu zaradené vtedy, keď sú jazykovité vonkajšie kvety biele (napr. sedmokráska).



Modrá farba kvetov

Strana 134 – 155 Tu nájdete liečivé rastliny s kvetmi modrých odtieňov. Farebná škála zahŕňa aj svetlomodré až takmer biele kvety. Obzvlášť ťažká na odlíšenie je zmes farieb medzi modrou a červenou (fialová škála). Preto si pre istotu overte do modra sa javiace kvety aj pod červenou farbou. V niekoľkých prípadoch sa môže farba kvetu v priebehu starnutia meniť z červenej na modrú (napr. plúcnik), tieto rastliny sú však zaradené v červenej škále.

Žltá farba kvetov

Strana 156 – 205 Tu nájdete liečivé rastliny s kvetmi žltkastých odtieňov. Farebná škála zahŕňa aj svetložlté, takmer biele kvety, ako aj oranžové alebo so zeleným nádychom. Zámena farieb kvetov je tu zriedkavejšia ako pri červenej, bielej alebo modrej. Skontrolujte zaradenie veľmi malých žltkasto-zelených kvetov v zelenej škále medzi „nenápadnými kvetmi“.



Zelená farba kvetov

Strana 206 – 245 Tu nájdete liečivé rastliny s kvetmi zelenkastých odtieňov. Farebná škála zahŕňa aj zelenkastobiele kvety, ako aj kvety so žltým nádychom (napr. brečtan). Niektoré zelenkastožlté kvety nájdete aj pod žltým farebným kódom (napr. rešetliak). V kapitole „Zelená farba kvetov“ sú zachytené aj ihličnany, listnaté stromy a byliny s veľmi malými, nenápadnými kvetmi, ako aj paprade a iné rastliny, ktoré nevytvárajú kvety.



Symbols a skratky



Kvety s najviac 4 korunnými lupienkami (okvetnými lístkami)



Kvety s 5 korunnými lupienkami (okvetnými lístkami)



Kvety s viac ako 5 korunnými lupienkami (okvetnými lístkami) alebo kvety v úboroch



Kvety dvojstranne symetrické



Kvety veľmi nenápadné, na ihličnanoch



Kvety veľmi nenápadné, na listnatých drevinách



Kvety veľmi nenápadné, na bylinách



Nekvitnúce rastliny, napr. paprade







Liečivá rastlina je jedovatá alebo smrteľne jedovatá







Ako je zostavená strana?	4
Ako určovať liečivé rastliny?	6
Aké účinné látky majú liečivé rastliny?	12
Ako využívať liečivé rastliny?	14

Červená farba kvetov

 najviac 4 korunné lupienky	18
 5 korunných lupienkov	24
 viac ako 5 korunných lupienkov/úbory	38
 dvojstranne symetrické kvety	48







Biela farba kvetov

 najviac 4 korunné lupienky	66
 5 korunných lupienkov	47
 viac ako 5 korunných lupienkov/úbory	114
 dvojstranne symetrické kvety	125







Modrá farba kvetov

 najviac 4 korunné lupienky	134
 5 korunných lupienkov	136
 viac ako 5 korunných lupienkov/úbory	40
 dvojstranne symetrické kvety	144









Žltá farba kvetov

 najviac 4 korunné lupienky	155
 5 korunných lupienkov	165
 viac ako 5 korunných lupienko/úbory	180
 dvojstranne symetrické kvety	199



Zelená farba kvetov

 najviac 4 korunné lupienky	206
 5 korunných lupienkov	210
 nenápadné kvety, ihličnany	211
 nenápadné kvety, listnaté dreviny	219
 nenápadné kvety, byliny	230
 nekvitnúce rastliny	240



Register liečivých rastlín	246
----------------------------	-----

Používanie knihy

Pri každej opísanej liečivej rastline nájdete údaje o výskyte, ako aj zaujímavosti o jej využívaní v minulosti alebo o botanických vlastnostiach. Kresby s odkazmi na dôležité znaky uľahčia určenie. Veľká fotografia zobrazuje typický vonkajší vzhľad alebo typický výrez kvetu. Ďalšie obrázky vás informujú o výpovedných a pre určenie dôležitých detailoch. Okrajový stípec s textom a obrázkom obsahuje údaje o výskyte, dôležitých znakoch a je tam zobrazený typický kvet. Pri druhoch, ktoré sú opísané na celej strane, nájdete v rámečku typický recept (Tip na použitie) alebo niečo mimoriadne zaujímavé o druhu (Viete, že...?).

Výška
Výška rastliny nad zemou

Mesiace
Hlavné obdobie kvitnutia

Rastová forma
Je rastlina jednoročná, dvojročná alebo trváca? Prezimuje ako hľuza, je to ker alebo strom? U jedovatých rastlín je odkaz na jedovatosť.

Všeobecné informácie
Tu sú zaujímavé informácie o využívaní liečivej rastliny v najrôznejších oblastiach, ako je fytooterapia, tradičná medicína, ľudové liečiteľstvo, homeopatia či Bachova kvetová terapia.

Typický vzhľad
Veľká fotografia poskytuje obraz celej rastliny alebo významný detail. Text upozorňuje na dôležité znaky.

Rámček
Rámček „Tip na použitie“ obsahuje recept a poznámku o účinkoch liečivých čajov, tinktúr alebo masť. Rámček „Viete, že...?“ poukazuje na príbuzný druh alebo zaujímavosti o histórii či účinkoch príslušného druhu rastliny.

Slovenské meno druhu,
vedecké meno
čelad'



Biotop
Fotografia zobrazuje liečivú rastlinu v prirodzenom biotope. V texte sú uvedené ďalšie biotopy a rozšírenie v Európe a inde.

Dôležité znaky
Krátky prehľad vedeckých informácií napríklad k určeniu, rozšíreniu alebo použitiu.

Kvet
Zobrazenie typického kvetu a odkaz na dôležité určovacie znaky. Pri čeladi astrovitých je zväčša vyobrazený celý kvetný úbor.

Symbol
Schematické zobrazenie umožňuje rozdelenie v rámci skupín kvetov podľa farby.

Farebný kód
Každá z piatich základných skupín je označená typickou farbou kvetu (pozri aj stranu 1).

Details určovania
Malé ilustrácie zobrazujú časti rastliny, ktoré sú dôležité na jej určenie alebo použitie na liečebné účely. Môže ísť o listy, plody, kvety alebo korene. K tomu patriaci text upozorňuje na typické znaky.

Farba kvetov rastlín

To, čo vidíme ako farbu, sa zakladá na svetelných lúčoch rozdielnej vlnovej dĺžky, ktoré dopadajú na našu očnú sietnicu. Farba však vzniká až v našom mozgu. Preto „vidia“ včely, motýle alebo čmeliaky inú farbu kvetov ako my, lebo ich oči vnímajú inú vlnovú dĺžku. V evolúcii sa kvety prispôbili na tieto opelovače – nie na naše predstavy o kráse. Napríklad pre nás zostáva ultrafialová farba úplne skrytá, kým ultrafialové škvrny a pruhy na bielom kvete pôsobia pre včelu ako navádzací lúč k nektáru. Včela však nemôže vidieť červenú.

Prečo môže byť červená aj modrá?

Svetlo rozdielnych vlnových dĺžok – teda farba kvetu – vzniká preto, lebo farbivo v kvete pohlcuje časti bieleho slnečného svetla a ostatné odráža. Medzi najdôležitejšie farbivá patria antokyány. Sú to cyklické, na cukor viazané molekuly rozpustené v bunkovej šťave. Podľa stupňa kyslosti bunkovej šťavy odrážajú modré alebo červené časti slnečného svetla. Tento fenomén vysvetľuje aj farebnú zmenu mnohých kvetov: rastlina s určitým stupňom kyslosti buniek mení farbu svojich kvetov.

Svetložlté a belavé odtiene sú založené na flavonoloch a ich príbuzných, sýtožltá a karotenoidoch, antoxantínoch a betalínoch. V spojení s matnou, hodvábnou alebo lesklou vrchnou plochou vzniká hra farieb, ktorú tak oceňujeme.



Vlčí mak láka žiarivo červeným antokyánom.



Hloh odráža všetky vlnové dĺžky a je biely.



Modrá farba kvetu ľanu sa zakladá na antokyánoch.



Žlté farbivo zanoväti je karotenoid.



Zelená farba vranieho oka sa zakladá na vysokom obsahu chlorofylu.



Antokyány pľúcника sú najskôr červené, neskôr modré.

Tvar a stavba kvetov

Kvety sú zložené z viacerých častí: vonkajšok tvorí okvetie zložené z kalicha a koruny. Tyčinky sú samčie orgány, vytvárajú peľ. Semenník s čnelkou a blíznu sú samičie orgány. Z týchto základných prvkov sú odvodené modifikácie: okvetie môže byť silno redukované alebo všetky jeho časti vyzerajú rovnako. Stavba a tvar kvetu sú stále znaky čeľadi rastlín, preto hrajú veľmi dôležitú úlohu pri určovaní rastlinného druhu. Časti kvetu sú usporiadané symetricky; vzhľad kvetu určuje počet častí a poloha rovín súmernosti.



Kvety s najviac 4 korunnými lupienkami (okvetnými lístkami)

Štvorpočetné kvety, napr. horčica biela, majú dve roviny súmernosti.



Kvety s 5 korunnými lupienkami (okvetnými lístkami)

Slez s 5 korunnými lupienkami je radiálne symetrický.



Aj orliček obyčajný s 5 zrastenými korunnými lupienkami je radiálne symetrický.



Kvety s viac ako 5 korunnými lupienkami (okvetnými lístkami) alebo kvety v úboroch

Niektoré kvety, napr. pečeňovník, majú viac ako 5 lúčov.



Čakanka má úbory z jazykovitých kvetov.



Pestrec mariánsky má úbory zložené len z rúrkovitých kvetov.



Úbory sedmokrásky majú jazykovité aj rúrkovité kvety.



Krvavec má jednotlivé kvety zložené v hlávke.



Kvety dvojstranne symetrické

Kvety prilbice majú len jednu rovinu súmernosti.



Všetky hluchavkovité rastliny, napr. čistec, majú pyskovité kvety.



Motýľovitý kvet kručinky je typický pre čeľaď bôbovité.



Usporiadanie kvetov

Už pri prvom pohľade na kvitnúcu lúku je nápadné, že len veľmi málo rastlín má jeden kvet. Najneskôr pri druhom pohľade sa pozná, že kvety nevyrastajú zo stonky rastlín náhodne. Usporiadanie kvetov je druhovým znakom. Pre správne určenie je preto dôležité presne sledovať rozloženie kvetov vzhľadom k stonke, prípadne k susedným kvetom.

Jednotlivý kvet nie je vždy jeden kvet

Len málo rastlín má na vrchole stonky jeden samostatný kvet ako napríklad vranie oko. Častejšie sa vyskytuje viac jednotlivých kvetov súčasne na konci výhonka – príkladom je mak vlčí alebo siaty. Výnimku predstavujú kvety čeľade astrovitých: napríklad kvety púpavy sú zložené z početných jednotlivých kvetov usporiadaných v úbore.

Spoločne sú pôsobivejšie

Keď sú jednotlivé kvety rastliny zoskupené tesne pri sebe a vytvárajú charakteristický útvar, hovoríme o súkvetí. Takéto zoskupenia kvetov sa často dajú poznať už zo značnej vzdialenosti, a majú teda silnú rozpoznávaciu hodnotu pre rastlinu alebo čeľaď.

Botanici rozlišujú celý rad súkvetí, no v tejto knihe sú uvedené a pomenované len najdôležitejšie, charakteristické typy. V iných prípadoch sa tvary súkvetia – rozkonárené, husté, riedke, vysoké atď. – charakterizujú opisne. Na predošlej strane sú zobrazené úbory, čo sú súkvetia charakteristické pre čeľaď astrovitých.

Graciola lekárska vytvára **jednotlivé kvety, ktoré vyrastajú na dlhých stopkách** v listových pazuchách.



Lúče okolíka mrkvy obyčajnej sa rozširujú z jedného bodu, môžu byť ukončené ďalším okolíkom.



Strapce sú úzke, dlhé súkvetia so striedavými, krátkostopkatými kvetmi (tu je zobrazená sladkovka hladkoplodá).



V praslene hluchavky sú kvety kruhovito nakopené okolo stonky.



Jahňady brezy sú visiace, tesne nakopené súkvetia.



V klasoch skorocelu sú jednotlivé kvety sediace na dlhom vretene.



V klasoch tráv (tu je zobrazený jačmeň) sú kvety veľmi silno redukované.



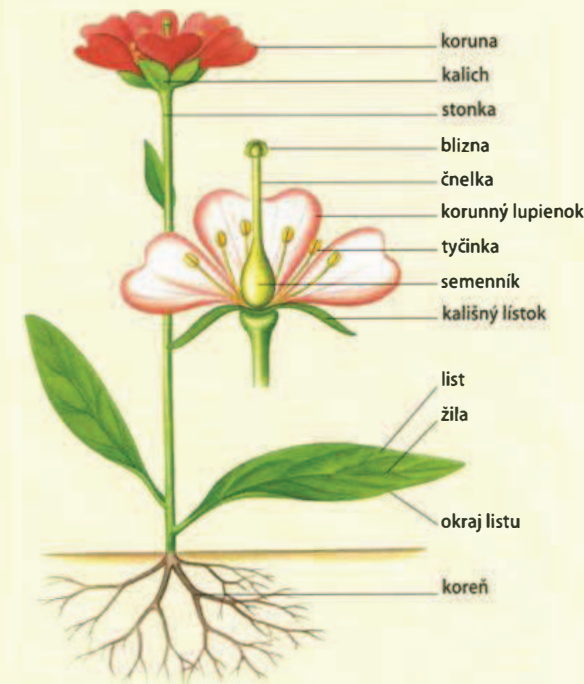
Šupiny cédrovej šišky majú po jednom voľnom vajíčku, ktoré je v čase zrelosti semien bez oplodia (nahosemenný plod).



Niektoré liečivé byliny nie sú kvitnúce rastliny. Praslička roľná vytvára **spóry (výtrusy)** v šúľkoch.



Schéma kvitnúcej rastliny



Listy liečivých rastlín

V listoch je umiestnená akási továreň na fotosyntézu rastlín. Listová zeleň (chlorofyl) v chloroplastoch využíva slnečné svetlo ako zdroj energie na vznik cukru z oxidu uhličitého a vody. Tvar listov má pritom len nepriamy význam; pre rastlinu je podstatné vystaviť k slnku čo najväčšiu plochu. Stavba a usporiadanie listov sú typické druhové znaky, preto je tu krátky úvod do systematiky stavby listu.

Základné tvary

Okrem tvaru listov je dôležitý aj druh okraja. Botanici veľmi precízne rozlišujú, či je okraj listu celistvý, jemne, dvojito alebo ostro pilkovito zúbkatý, či je vrúbkovaný alebo vykrajovaný atď. V texte tejto knihy je okraj listu opísaný len v prípade, keď je nevyhnutný na určovanie.

Jednoduchý list pozostáva zo stopky, ktorá pokračuje ako hlavná žila, a z celistvej čepele (napr. peniažtek roľný). Existujú prechodné formy k nasledujúcemu typu, keď je okraj listu veľmi hlboko strihaný.



Pri **perovito zložených listoch** je čepeľ tak silno strihaná, že hlavná žila je čiastočne voľná. Ak je list ukončený jedným samostatným listkom, je nepárno perovito zložený; ak tento listok nemá, je páрно perovito zložený (napr. nátržnik husí).



Jednotlivé lístky môžu byť strihané, takže vzniknú dvakrát až viackrát perovito zložené listy (napr. parasca väčšia).



Zvláštnu formu predstavuje **dlaňovito zložený list**, pri ktorom všetky lístky končia v jednom bode (napr. pagaštan).



Tvary listov

Aj v tvare jednotlivých listov, prípadne lístkov existujú veľké rozdiely.



Okrúhly, okrúhlastý alebo **okružlasto vajcovitý** tvar listov (napr. jelša).



Vajcovité listy (napr. buk).



Kopijovité listy sú na báze širšie a smerom k vrcholu zúžené (napr. oleander).



Úzke listy sú výrazne dlhšie ako široké (napr. palina dračia).



Srdcovité listy sa ľahko spoznajú (napr. cesnačka lekárska).



Pravým ihličím sa vyznačuje borovica a iné ihličnany.



Šupinové listy tesne priliehajú k stonke, sú zriedkavé (napr. podbeľ liečivý).

Usporiadanie listov

Rastlinné druhy sa odlišujú aj usporiadaním listov na stonke.



Listy vyrastajúce nad pôdou sa nazývajú **bazálne** listy; často vytvárajú charakteristické **ružice** (hore sedmokráska, dolu skalnica).



Striedavé listy vyrastajú z uzla jednotlivo (napr. mak siaty). Toto usporiadanie je aj pomôckou na určovanie drevín.



Rastliny s **protistojnými** listami majú na každom uzle dva listy (napr. zemežlč).



Praslenovité listy sú pomerne zriedkavé; z jedného miesta na silne stlačenej stonke vyrastá viacero listov (napr. lipkavec).

Obsahové látky liečivých rastlín

Ibiš



Slizovité látky:
Slizy liečivých rastlín majú rôznu chemickú

stavbu, vždy však obsahujú molekuly cukru, ktoré sa spájajú s rastlinnými kyselinami alebo inými substanciami. Všetky sú schopné prijímať väčšie množstvo vody - napučiajú. Liečivé rastliny so slizmi sa využívajú pri zápche, ale aj na zmiernenie zápalu slizníc v ústach a hrdle.

Nátrzník



Triesloviny:
Táto skupina látok s pomerne komplikova-

nou stavbou tvorí so živočíšnymi bielkovinami nerozpustné zlúčeniny. Triesloviny majú sťahujúci účinok, reagujú s povrchom kože a slizníc vytvorením tzv. koagulačnej membrány a využívajú sa predovšetkým pri vnútorných a vonkajších poraneniach.

Chmeľ



Horčiny:
Horčiny nie sú chemicky jednotné, všetky však

majú viac alebo menej horkú chuť. Na horký podnet reagujú tráviace žľazy v ústach, žalúdku a žlčníku silnejšou sekréciou tráviacich štiav. Horčiny teda podporujú trávenie, povzbudzujú chuť a môžu potláčať baktérie, ktoré spúšťajú proces kvasenia v žalúdku a v črevnom trakte.

Mydlica



Saponíny:
Saponíny alebo mydlové látky sú zložené

z cukrov a aromatických molekúl, ktoré sa vo vode spenia. Preto koreň mydlice slúžil dlhý čas ako prostriedok na umývanie. Vo vysokej koncentrácii alebo priamo v krvnom riečišti sú saponíny jedovaté, pretože rozožierajú tenké membrány, ktoré obklopujú každú bunku. Saponínové rastliny sa využívajú na podporu vykašliavania hlienov alebo pri preplachovaní obličiek.

Zlatobyl'



Flavonoidy:
Chemicky ide v tejto skupine látok o aromatické

cyklické zlúčeniny, ktoré sú viazané na molekuly cukru a iné molekuly. Žlté farbivo (latinsky flavus = žltý) obsahuje len určité flavonoidy. Podľa zloženia majú flavonoidy rozličné medicínske účinky, ktoré siahajú od močopudných (zlatobyl') až po stabilizáciu žil.

Ľuľkovec



Alkaloidy:
V tejto skupine látok ide o cyklické molekuly

dusíka, ktoré sa vyskytujú v rozličnom zložení. Celkovo je známych okolo 7 000 alkaloidov. Považujú sa za mimoriadne jedovaté rastlinné látky - patrí sem napríklad nikotín, morfin, strychnín, atropín ľuľkovca alebo akonitín prilbice. Ako medicínsky účinnú látku ich predpisuje výlučne lekár.

Podbeľ



Pyrolizidinové alkaloidy:
Táto špeciálna forma alkaloidov sa

vyskytuje vo viacerých druhoch rastlín. Boli súčasťou niektorých liečiv, ale experimenty ukázali, že poškodzujú pečeň a môžu vyvolať rakovinu. V niektorých prípadoch, ako pri podbeľi liečivom, boli vypestované nealkaloidné kultivary. Pri čajoch s podbeľom, devätsilom, kostihojom, smohlou a s inými liečivými bylinami treba byť opatrný, lepšie je vyvarovať sa im.

Náprstník



Srdcové glykozidy: Táto skupina látok sa nazýva aj náprstníkové

glykozidy, lebo boli po prvýkrát objavené v náprstníku. Lišia sa medzi sebou v štruktúre, ale všetky sú založené na steroidoch; predpona „glyko“ znamená, že sú na ne trvalo viazané cukry. Srdcové glykozidy stimulujú srdcový sval, preto ich predpisuje lekár pri oslabenom starom srdci.

Použitie liečivých rastlín

Táto kniha určite nemôže nahradiť lekára, liečiteľa alebo radu lekárnik, ale môže vás podnietiť k poznávaniu liečivých rastlín v prírode alebo vo vlastnej záhradke.

Ako prísť k rastlinám?

Pred niekoľkými rokmi či desaťročiami nebol problém zbierať liečivé rastliny v prírode. Žiaľ, to sa zmenilo. Minimálna časť ľudí žije v čistej, neporušenej prírode, kde môžu bez obáv zobrať potrebné byliny.

V rastlinách sa ukladajú výfukové alebo priemyselné plyny a iné škodlivé látky, takže používanie rastlín nazberaných v prírode sa stáva problematickým. Okrem toho je mnoho liečivých rastlín chránených zákonom, takže sa nesmú trhať, alebo rásť už len v chránených územiach. Nazbierané rastliny treba usušiť, aby neobsahovali žiadnu vodu (nebezpečenstvo splsenia) a uložiť do tmavých sklenených, keramických alebo kovových nádob.

Všetkým problémom, ktoré súvisia so zberom a uskladňovaním, sa dá vyhnúť, keď si liečivé rastliny kúpite v lekárni. Tieto rastliny pochádzajú z kontrolovaného pestovania alebo zberov a podliehajú kontrole kvality. Lekárnik vás môže informovať o dávkovaní či príprave,

predovšetkým však o vedľajších účinkoch a kontraindikáciách – to znamená, pri ktorých chorobách by bolo lepšie zaobísť sa bez určitých rastlín.

Čo všetko je „čaj“

Väčšina liečivých rastlín sa užíva vo forme nápoja, ktorému sa bežne hovorí „čaj“. Listy a kvety, ako aj niektoré rozmrvené plody sa pripravujú ako zápar. Časti rastlín sa dajú do nádoby a zalejú vriacou vodou. Zistite odmerkou objem svojej čajovej šálky; recept v knihe platí – pokiaľ



Paruman

nie je uvedené inak – na asi 150 ml. Zakryte tanierikom a potom prelejte cez sitko. Odvary sa pripravujú tak, že napríklad rozmrvené borievky

sa vo vode privedú do varu, krátko povaria, potom nechajú postáť a prelejú cez sitko. Slizovité rastliny, ako je koreň ibiša, sa nechajú niekoľko hodín postáť v studenej vode (studené vylúhovanie) a pred pitím sa zohrejú.

Inhalácia

Niektoré rastlinné oleje alebo byliny s éterickými olejmi pôsobia najlepšie, keď sa prijímajú nosom. Nakvapajte do misky s pariacou sa horúcou vodou niekoľko kvapiek oleja, napríklad smrekového, skloňte hlavu nad misku a zakryte ju uterákom. Vdychujte výpary, hneď potom sa dobre osušte a oddychujte.



Smrek

Na čiastkový kúpeľ, napríklad s listami vlašského orecha proti poteniu nôh, sa rastlina pripraví

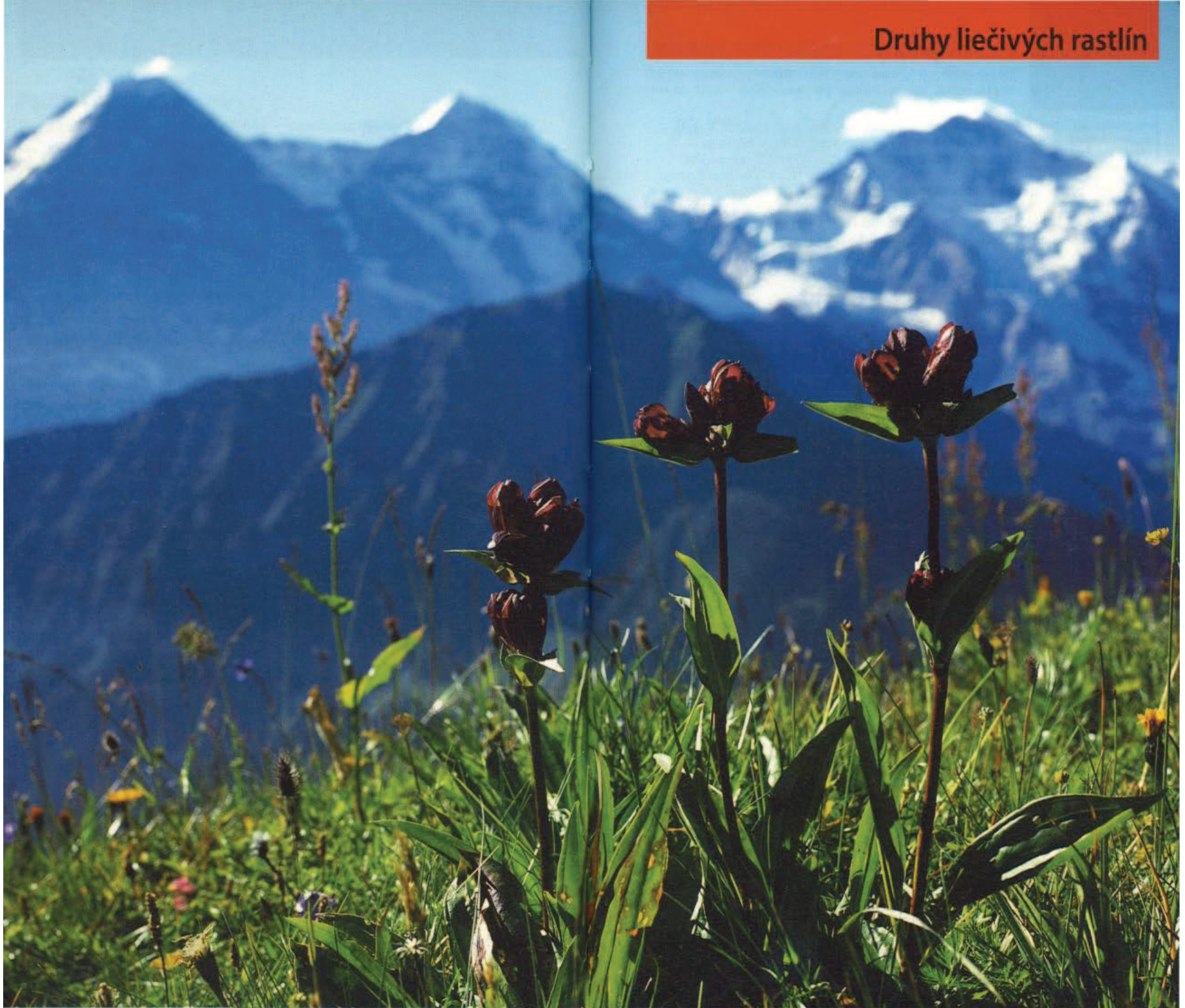
ako nálev alebo odvar a potom sa naleje do lavóra. Na celkový kúpeľ, napríklad s levanduľou alebo valerianou, sa rastlina pripravuje v malom množstve vody – zväčša ako zápar – a naleje do vody na kúpanie.

Umývanie, obklady, vyplachovanie

Rastliny na tieto formy použitia sa pripravujú podobne ako vo vyššie uvedených prípadoch. Pri kloktaní netreba tekutinu prehltnúť, ale zakaždým vyplúť, umývanie je podobné ako čiastkový kúpeľ a na obklady sa namáča čistý ľanový uterák s pripravenou rastlinou.



Ostružina





Vres obyčajný

Calluna vulgaris (vresovcovité)
výška 30 – 100cm august – október ker

Výskyt Vresoviská, chudobné pastviny, slatiny a borovicové lesy. Na nevyživných, kyslých pôdach. Európa až Malá Ázia.

- > kvety v jednostrannom strapci
- > kalich lupienkovitý, dvakrát taký dlhý ako koruna



korunné lupienky na báze zraštené

18



4 kališné lístky a 4 korunné lupienky

listy vždyzelené, v štyroch radoch na drevnatých stonkách



Tip na použitie

Kvetový čaj s medom uľahčuje zaspávanie: na šálku treba zaliať 1 čl. kvetov vriacou vodou. Po 10 minútach precediť a čaj vypiť po dúškoch.

Vres bol od stredoveku cenený ako liečivá bylina. V dnešných časoch sa vres obyčajný využíva len v ľudovom liečiteľstve a homeopatii. Listy a kvety obsahujú predovšetkým triesloviny, flavonoidy a rastlinné kyseliny. Z vresu sa pripravuje močopudný čaj pri chorobách močového mechúra a obličiek, ktorý môže pomôcť aj pri nespavosti a reume. Podľa Bachovej kvetovej terapie by mal pripravok z vresu uľahčovať medziľudské kontakty.



Lykovec jedovatý

Daphne mezereum (vrabcovníkovité)
výška 40 – 120 cm marec – apríl ker



Výskyt Zmiešané lesy s bohatým podrastom. Na výživných, prednostne vápňitých pôdach. Európa až západná Ázia.

- > listy opadavé, kopijovité
- > listy sa objavujú po kvetoch
- > len kališné lístky, korunné lupienky chýbajú



listový výhonok na vrchole

Lykovec je nebezpečne jedovatá rastlina, preto sa nesmie zbierať. V minulosti sa bobule a extrakt z kôry používali ako silné preháňadlo, ale aj proti plynatosti, pri reume, dne a pri dávivom kašli. V súčasnosti sa zelená kôra predpisuje ako homeopatický prostriedok pri kožných problémoch, tráviacich poruchách a reume.

kôstkovica 5 – 10 mm veľká



kalich hodvábné chlpaty



19

Vríbovka úzkolistá

Epilobium angustifolium (pupalkovité)
výška 60 – 120cm júl – august trvalka



Výskyt Rúbaniská, lesné svetliny, okraje ciest. V hustých, nápadných porastoch. Európa, Ázia, Severná Amerika.

- > kvety najskôr samčie, potom samičie
- > pionierska rastlina s početnými lietacími semenami

V čase kvitnutia padne vríbovka do oka svojimi žiarivými kvetmi. Nadzemná vysušená časť obsahuje zmes účinných látok, ktoré uľahčujú vylučovanie moču pri benignom zväčšení prostaty. V ľudovom liečiteľstve sa vríbovka uplatňuje ako prostriedok proti žalúdočným a črevným zápalom a na hojenie rán. Vo východnej Európe sa z mladých listov pripravuje čaj.



semená sa uvoľňujú naraz

tobolka šesťuholníková



staršie kvety zrkadlovo symetrické





Vrbovka malokvetá

Epilobium parviflorum (pupalkovité)
výška 30 – 80cm jún – september tvalka

Výskyt Okraje potokov, vlhké cesty, priekopy, vlhké, výživné pôdy. Častá. Európa, Ázia, Severná Amerika.

- > listy protistojné, neobjímavé, horné striedavé
- > stonka oblá s odstávajúcimi chlpkami

kvet 6 – 9mm široký, korunné lupienky srdcovité



Ako už druhové meno naznačuje, neponúka vrbovka malokvetá mimoriadne krásne kvety. Napriek tomu je tento nenáročný zástupca rodu medicínsky rovnako účinný ako jeho veľkokvetý príbuzný. Bylina zbieraná v čase kvitnutia obsahuje predovšetkým flavonoidy a triesloviny. Je isté, že čaj uľahčuje vylučovanie moču, pre udávané liečivé účinky na rakovinu prostaty však neexistujú podklady.



20



tobolka rozpuknutá

kvety v pazuchách horných listov

silno chlpaté semená



Tip na použitie

Čierny čaj (aj z vrbovky úzkolistej): asi 2 ČL suchých listov treba zaliať vriacou vodou a po 15 minútach precediť. Čaj by sa nemal užívať dlhší čas.

Lavzónia farbiarska (hena)

Lawsonia inermis (vrbicovité)
výška 2 – 6m október – apríl ker

korunné lupienky žltabkate



Dávno predtým, ako sa hena začala v západnej kozmetike používať na farbenie vlasov, uplatňovala sa v arabskom svete ako liečivá rastlina. Farbivo listov slúžilo ako liečivo pri hnačkových chorobách, žalúdočných vredoch a pri horúčke. Zvonka sa používajú prevarené listy pri ekzémoch, vredoch, hubových chorobách a svrabe.



listy oválne, končisté



Výskyt Suché, púštové stanovišťa. Severná Afrika až Sahara, India.

- > kôra svetlá, belavá
- > kvety v metline, biele až červené



jednotlivý kvet



21

Mak vlčí

Papaver rhoeas (makovité)
výška 30 – 90cm máj – júl jednorozka

Žiarivočervené korunné lupienky neobsahujú farmaceuticky účinné látky. Napriek veľmi nepatrnému množstvu alkaloidov sa makový čaj používal v ľudovom liečiteľstve proti bolestiam a pri nespavosti. Makový sirup pripravený s cukrom by mal pomáhať proti chrapteniu a kašľu.

V súčasnosti sa pridávajú listy do iných čajov, aby sa zlepšila farba nálevu.

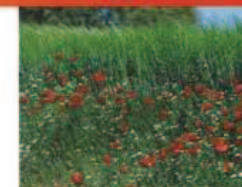


tobolka valcovitá, dolu zaokrúhlená

previsnuté púčiky



blizna 8- až 18-ramenná



Výskyt Obilné polia, cesty, úhory, otvorené miesta. Na výživných vápnitých pôdach. Rozšírený po celom svete.

- > púčiky previsnuté, kvety a plody vzpriamené
- > korunné lupienky s tmavou škvrnou na báze
- > biela mliečna šťava



Mak siaty

Papaver somniferum (makovité)
výška 40 – 150 cm jún – august jednoročka

Výskyt Úhory, sutiny.
Na výživných hlinitých
pôdach. Pôvodne
západná Ázia, legálne
a ilegálne pestovaný.

- listy nerovnomerne
hlboko zúbkaté,
na báze objímavé
- kvety jednotlivé,
až 10 cm veľké
- rastlina s bielou mliečnou
šťavou

korunné lupienky červené
až fialové



tobolka
takmer
guľovitá,
5 – 12
bliznových
ramien



semená maku
siateho nie sú
jedovaté

22



korunné lupienky
s tmavou
škvrnou



listy
objímavé

Viete, že...?

Mak siaty nepatrí do rúk
laikom, hoci v minulosti
dostávali deti na utíšenie
odvar z tobolek!
Suché čierne semená
maku naproti tomu
neobsahujú jedovaté
alkaloidy a môžu sa bez
obáv dávať do buchiet
a koláčov.

Skorocel

Plantago ovata (skorocelovité)
výška 5 – 20 cm december – apríl jedno- až dvojročka

Zvláštnosťou tohto skorocelu sú semená, respektive semenná
šupka (osemenie). Obsahujú veľké množstvo slizu, ktorý im
pri klíčení zaisťuje zásobovanie vodou.

Používajú sa semená obohatené
vodou, ktoré zmäkčujú
stolicu, povzbudzujú
činnosť čriev
a vyprázdňovanie.



kvetné hlávky



listy
striebristo
chlpaté



Výskyt Otvorené
suché stanovišťa
na piesočnatých
pôdach. Stredomorie
až juhozápadná Ázia,
Kanárske ostrovy.

- listy v prízemnej ružici
- listy úzke
- jednotlivé kvety
nenápadné

kvety vo
vajcovitých
klasoch



kvety
ružový
až biely

23



Krvavec lekársky

Sanguisorba officinalis (ružovité)
výška 30 – 50 cm jún – september trvalka

V ľudovom liečiteľstve sa táto
bylina uplatňuje ako prostriedok
na liečenie krvácajúcich rán
a vnútorného krvácania.

V jednej knihe o bylinkách
zo 16. storočia je

krvavec označený ako
„zahusťovač všelijakých
rán“. Tento účinok
spôsobujú triesloviny.

V súčasnosti má
krvavec využitie
v homeopatii ako
prostriedok proti
kŕčovým žilám
a hnačkám.

súkvetie
guľovité až
vajcovité



Výskyt Mokré lúky,
slatinné lúky. Do stredného
horského pásma
na výživných pôdach.
Stredná Európa, Ázia,
Severná Amerika.

- bazálne listy v ružici
- stonkové listy striedavé,
nepárno perovito
zložené

blizna guľovitá



kvety majú
len kališné lístky



Ibiš lekársky

Althaea officinalis (slezovitá)
výška 60 – 120cm júl – september trvalka

Výskyt *Vlhké stanovišti. Uprednostňuje hlinité slané pôdy. Ázia, východná Európa, nemecké pobrežie Baltského mora.*

- > splnieva z kultúry
- > rastlina mákko plstnatá
- > vonkajšie kališné lístky na báze zrastené, korunné lupienky vpredu vykrojené

kvet 3 – 5cm široký



Kňaz a liečiteľ Kneipp nemal „slizký“ ibišový čaj vo veľkej obľube. Ibiš si však od staroveku až po modernú fytoterapiu ušahjal svoje miesto ako liečivá rastlina. Čaj z listov, kvetov alebo koreňa pomáha pri zápaloch v ústach a hltane, ako aj pri zápaloch sliznic žalúdka a čriev. Ibiš má dokonca pravdepodobne i stimulačný účinok na imunitu. Ibišový čaj s medom pomáha proti kašľu. V ľudovom liečiteľstve sa ibišový obklad používa aj pri ochoreniach pokožky.

tyčinky purpurové



24



kvety svetloružové, v hustom strapci



koreň až 50cm dlhý

blizna rúrkovitá

Tip na použitie

Rozdrvený ibišový koreň (1 – 2 ČL) treba dať do šálky so studenou vodou, asi po 1 hodine zahriať na pitnú teplotu a precediť. Lísty (1 – 2 ČL) sa môžu zaliať aj horúcou, nie však vriacou vodou. Po 10 minútach treba precediť.

Drchnička roľná

Anagallis arvensis (prvosienkovité)
výška 5 – 30cm jún – október jednoročka



modrý farebný variant



Výskyt *Polia, okraje ciest, záhrady, vinohrady, úhory. Na výživných hlinitých pôdach. Takmer po celom svete.*

- > stonka štvorhranná, poliehavá
- > farba kvetov červená, ružová alebo zriedkavejšie modrá

listy protistojné, sediace



korunné lupienky vajcovité až okrúhle



korunné lupienky 3,5 – 6mm dlhé



25

Jahodovec obyčajný

Arbutus unedo (vresovcovité)
výška 1,5 – 6m október – marec ker

Plody sú stráviteľné len ako kompót. Jahodovec je príbuzný s vresom obyčajným. Listy obsahujú glykozín arbutin, ktorý sa štiepi na antisepticky pôsobiace produkty. Používajú sa pri infekciách močových ciest a nezhubnom zväčšení prostaty. Okrem toho sa z nich robí čaj pri hnačke a kloktadlo pri ranách v ústach a hltane.

plody guľaté, až 2cm veľké



jahodovitý plod s tvrdou šupkou



Výskyt *Pobrežia Stredomoria, macchie, vždyzelené vavrínové lesy.*

- > listy vždyzelené, vavrínovité
- > plody jahodovité
- > kvety ružové až biele

kvety zvončekovité





Ľuľkovec zlomocný

Atropa bella-donna (ľuľkovité)
výška 50 – 150 cm jún – august trvalka

Výskyt Lesné svetliny, rúbaniská, okraje ciest. Stredná Európa, juhozápadná Ázia, severná Afrika.

- > listy široko kopijovité, striedavé
- > v oblasti kvetov sú veľké a malé listy zdanlivo protistojné

kvety jednotlivé, zvončekovito ovisnuté



26



Táto jedovatá rastlina obsahuje rad alkaloidov (hyoscyamin), triesloviny a flavonoidy. Účinná látka atropin sa tvorí až po vysušení rastliny. Vzhľadom na svoju jedovatosť ľuľkovec zlomocný v ľudovom liečiteľstve nehrá významnú úlohu, pripisujú sa mu však rôzne magické účinky. Moderná medicína používa takmer výlučne normalizované preparáty: uvoľňujú krče vnútorných orgánov, redukujú sekréciu žliaz sliznic alebo rozširujú zorničky pri očnom vyšetrení.

plod najskôr zelený, potom čierny



Viete, že...?

Podľa gréckej mytológie sudička Atropos prestrihovala niť života – odtiaľ vedecký názov rastliny. Vedeli to aj Škóti, ktorých okolo roku 1035 napadli Vikingovia. Primiešali im ľuľkovec do potravy a zvíťazili bez meča. Alkaloidy spôsobujú halucinácie, preto sa bosorky v opojení ľuľkovcom domnievali, že lietajú.

Hadovník (hadí koreň)

Bistorta officinalis ssp. *officinalis* (stavikrvovité)
výška 30 – 100 cm máj – júl trvalka

Zhrubnutý koreň obsahuje veľa škrobu a v minulosti sa v Rusku konzumoval ako zelenina. Medicínsky dôležité sú triesloviny. Pôsobia stahujúco na vonkajšie poranenia (obklady, kúpele), tvoria aj základ pre kloktadlo pri zápaloch v ústach a hltane, resp. ako čaj pri hnačkách.

kvety v súľkovitých 3 – 6 cm dlhých strapcoch



bazálne listy dľhostopkaté



Výskyt Vlhké až mokré lúky, vysokobylinné nivné porasty, brehy. Na výživných pôdach. Stredná Európa, Ázia.

- > listy až 20 cm dlhé, podlhovasto vajcovité
- > stonkové listy sediace

tyčinky vyčnievajúce z kvetu



27

Cistus krétsky pravý

Cistus creticus ssp. *creticus* (cistovité)
výška 30 – 100 cm apríl – jún ker

Od staroveku je vysušená živica tejto dreviny známa ako ladanum. Služila ako kozmetický voňavý prostriedok a na zastavenie krvácania. V súčasnosti sa používajú skoré listy na prípravu čaju. Polyfenoly viažu voľné radikály, čím zlepšujú celkový stav pohody a pôsobia ako ochrana pred chorobami.



chlpy chránia listy pred slnkom

početné tyčinky

kučeravé korunné lupienky



Výskyt Slnčné, kamenisté, suché pôdy, macchia a garrigue. Stredomorie.

- > vždy zelený
- > listy vajcovité až kopijovité, chlpaté
- > korunné lupienky pripomínajú hodvábný papier

kvety 4 – 6 cm široké



Zemežlč menšia

Centaurium erythraea (horcovité)
výška 10 – 50 cm júl – september jednoročka

Výskyt Lesné svetliny, polosuché trávnaté porasty. Slnéčné suché stanovištia. Európa, západná Ázia, severná Afrika.

- > kvety v nepravom okolíku
- > listy v bazálnej ružici
- > stonka štvorhranná



kvety dolu zrastené do rúrky

28



cip koruny
5 – 8 mm dlhý



stonkové listy protistočné

Tip na použitie

Zemežlčové víno sa pije ako aperitív pred jedlom. Zalejte 30g zemežlče a 30g listov mäty piepornej jasi 1 l suchého bieleho vína, do toho vytlačte šťavu z citróna (alebo pomaranča). Po 7 – 10 dňoch treba usadeninu prefiltrovať.

Táto pekná lúčna bylina sa vyznačuje vysokým obsahom horčín, ktoré si zachovávajú chuť pri všetkých úpravách. Čaj podporuje tvorbu slin a žalúdočnej šťavy; pomáha pri tráviacich problémoch a pocitoch plnosti. V ľudovom liečiteľstve sa pije proti cudzopasným červom, bledničke a chudokrvnosti. Podľa Bachovej kvetovej terapie posilňuje zemežlč sebavedomie.



Cyklámen purpurový

Cyclamen purpurascens (prvosienkovité)
výška 5 – 15 cm jún – september trvalka

Hľuzy cyklámenu vyvolávajú dávenie, hnačky až ochrnutie a kŕče. používali sa ako silné preháňadlo. V homeopatii sa čerstvé hľuzy využívajú proti bolestiam hlavy, migréne a poruchám trávenia. V staroveku boli liečitelia menej opatrní: cyklámenom uzdravovali pohryznutie hadom, ochorenie oči, dnu a bolesti sleziny.



Výskyt Lesy, kroviny, záhrady. Alpy.

- > listy vždyzelené
- > záhradná rastlina v mnohých kultivaroch



koruna s dohora obrátenými cípmi



29

Pakost smradľavý

Geranium robertianum (pakostovité)
výška 20 – 40 cm máj – október jednoročka

V starých knihách o bylinkách sa dočítame len chválu o byline svätého Ruprechta (nemecké meno byliny je Ruprechtskraut) – dnes sa používa najvyššie v homeopatii. Triesloviny obsiahnuté v nadzemných častiach pomáhajú pri hnačke a pri zle sa hojajúcich ranách. Okrem toho sa používa pri zápaloch žalúdka, čriev, močového mechúra a obličiek.



Výskyt Lesy, úhory, múry, rumoviská, záhrady. Stredná Európa, Ázia, severná Afrika, Severná Amerika.

- > rastlina neprijemne páchne
- > listy sú hlboko dľaňovito strihané
- > stonka a listy často s červeným nádychom



kvet s tmavými pruhmi



Slez lesný

Malva sylvestris (slezovité)
výška 30 – 100 cm jún – október trvalka

Výskyt Okraje ciest, úhory, rumoviská. Na slnečných suchých stanovištiach. Európa, Ázia, severná Afrika.

- > indikátor dusičnatých pôd
- > kvety po 2 – 6 v horných listových pazuchách
- > stonka poliehavá až vystúpavá

korunné lupienky s tmavými žilkami



korunné lupienky 20 – 25cm dlhé



listy až do polovice dľaňovito delené

nitky zrastené do rúrky



Tip na použitie

Kvety slezu majú o niečo vyšší obsah slizu ako listy. Zalejte 2 ČL kvetov vriacou vodou, po 10– 15 minútach precedte. Iná možnosť: prelejte o niečo viac kvetov studenou vodou, po 2 – 3 hodinách precedte a zahrejte na pitnú teplotu.

30



Oleander obyčajný

Nerium oleander (zimozeleňovité)
výška 1 – 4 m júl – september ker ☞

U nás je oleander známy najmä ako okrasná rastlina. Vo svojej mediteránnej domovine sa od staroveku uplatňuje proti uštipnutiu hadom – rovnako v arabskej medicíne. V poslednom období sa listy oleandra využívajú len zriedkavo v podobe hotových preparátov. Obsahujú glykozidy, ktoré sa predpisujú pri oslabení srdcového svalu.



listy kožovité, kopijovité



Výskyt Pravidelne vysychajúce potoky a brehy riek. Stredomorie.

- > v strednej Európe ako okrasná rastlina v nádobách
- > listy vždyzelené
- > rastlina obsahuje mliečnu šťavu



korunné lupienky šikmo tvarované



31

Mandľa obyčajná

Amygdalus communis/Prunus dulcis var. *dulcis* (ružovitě)
výška 2 – 8 m február – apríl strom alebo ker

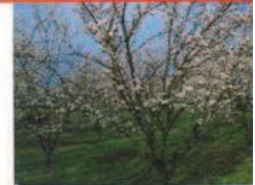
Z chutných semien mandlí sa vyrába hodnotný olej. Služi ako základ liečivej masti a ako vtieraci prostriedok. V ľudovom liečiteľstve sa používa pri zápaloch žalúdka a čriev. Z „mandľových otrúb“ sa vyrába maska na tvár proti nečistej pleti. Olej príbuznej mandle horkej (var. *amara*) slúži na výrobu marcipánu.



kôstka

prasknutý plod

korunné lupienky vpredu vykrojené



Výskyt Pôvodná v juhozápadnej Ázii. Ako ozdobná a úžitková rastlina v mnohých oblastiach teplého mierneho pásma.

- > príbuzná mandľa horká je jedovatá
- > kvety sa objavujú pred listami
- > listy kopijovité, jemne pilkovité

kvet ružový až biely





Plúčnik lekársky

Pulmonaria officinalis (borákovité)
výška 10–30 cm marec – máj trvalka

Výskyt: Listnaté lesy a kroviny. Celá Európa.

- > rastlina drsná, ale riedko chlpatá
- > bazálne listy dlhostopkaté
- > *P. obscura* je podobný druh, ale má listy bez škvŕn

kvety na jaskôr svetločervené, neskoršie modrofialové



koruna 8–22 mm dlhá



listy protistojné, sediace

Tip na použitie

Zápar na kloktanie pri chrapľavosti alebo kašli sa pripravuje takto: na jednu šálku treba 1 ČL vysušených listov zaliať vriacou vodou a po 10 minútach precediť. Neprehtať, ale vypuť.



listy bielo škvrnité

Rhododendron hrdzavý

Rhododendron ferrugineum (vresovcovité)
výška 30–120 cm jún – august ker

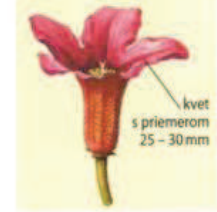


Výskyt: Alpy, Pyreneje. Kroviny na okrajoch lesov.

- > nízky ker
- > listy vždyzelené, kožovité
- > listy na rube s hrdzavohnedými žliazkatými šupinami

V súčasnosti sa neodporúča čaj z listov, pretože nie sú preskúmané všetky obsahové látky. V alpských oblastiach sa listy uplatňujú v ľudovom liečiteľstve proti reume, dne, migréne, dokonca aj proti vysokému krvnému tlaku.

V homeopatii sa listy a konáre predpisujú pri nervových bolestiach, reume a zápaloch semenníkov.



Ruža šíповá

Rosa canina (ružovité)
výška 1–3 m jún ker



Výskyt: Húštiny, okraje lesov, úhory, okraje ciest. Európa až stredná Ázia.

- > konáre sa popínajú ostňami alebo previsajú
- > ostne kosákovité s terčovitou bázou

V marmeláde zo šípkových šupiek sa zachováva vysoký obsah vitamínu C. Vysušené šupky plodu v čaji sú dobré na prevenciu proti prechladnutiu, v medicíne sa využívajú celé šípky. Olej zo semien slúži na ošetrovanie jaziev a vyhladenie vrások. V Bachovej kvetovej terapii sa používa divo rastúca ruža proti rezignácii.



šípky žiarivo červené, úzko vajcovité

listy perovitá zložené

korunné lupienky svetloružové až biele



koruna až 5 cm široká





Mydlica lekárska

Saponaria officinalis (silénkovité)

výška 30 – 80 cm jún – september trvalka

Výskyt Riečne nivy, cesty, úhory. Na výživných pôdach. Častá. Južná až stredná Európa.

- > aj čisto bielo kvetité formy
- > listy trojzloživé, kopijovité

kalič zrasený, 20 – 25 mm dlhý



Koreň mydlice obsahuje až 8 percent saponinu, rôzne uhľovodíky a iné látky. Ako liečivu rastlinu je zaviedli starí arabski lekári, ktorí ňou chceli liečiť choroby pokožky (lišaje), lepru a vredy. Koreň podporuje vykašliavanie hlienu, preto ho bylinkári od stredoveku používajú prevažne pri chorobách dýchacích ciest. V ľudovom liečiteľstve sa mydlica ceni ako prostriedok pri chorobách pokožky a pri reume.

koreň využívaný v medicíne
korunné lupienky 10 – 15 mm dlhé



kvety v nepravých okolíkoch



34



Viete, že...?

Meno mydlice pochádza z iného využitia: saponíny tvoria s vodou mydlovitú penu. V minulosti sa len zriedkavo pripravoval z koreňa čaj. Rozdrobený v kadi sa oveľa častejšie používal ako prací prostriedok.

Skopólia kranská

Scopolia carniolica (ľuľkovité)

výška 20 – 60 cm apríl – máj trvalka



Výskyt V podrade listnatých lesov. Južná Európa.

- > listy podlhovasté, končisté, ku stopke sa zužujúce
- > kvety jednotlivé, ovisnuté
- > koruna vnútri žltozelená

kvet rúrkovito zvončekovité



Túto rastlinu opísal Antonio Scopoli (1723 – 88) vo Flóre Slovinska. Bola tam známa ako bosoráčka rastlina a afrodisiakum, pretože obsahuje halucinogénne pôsobiace alkaloidy. Táto liečivá rastlina môže uvoľňovať kŕče vnútorných orgánov, avšak existujú aj účinnejšie prostriedky, takže sa používa zriedkavo. V ľudovom liečiteľstve sa používa pri reume, dne a bolestiach zubov.

listy celistvookrajové



kvety ovisnuté



35

Kostihoj lekársky pravý

Symphytum officinale ssp. *officinale* (borákovité)

výška 20 – 60 cm apríl – máj trvalka



Výskyt Brehy, okraje ciest, lúky, lužné lesy. Na vlhkých až mokrych výživných pôdach. Európa, Ázia.

Domnienka, že kostihoj lekársky pomáha pri zlomeninách kostí, je zrejme taká stará ako samotná rastlinná medicína. Siahla od staroveku cez obdobie Hildegardy z Bingenu až k neskorším knihám o bylinkách. Koreň obsahuje medzi iným saponiny, triesloviny a slizovité látky. Jedovatý alkaloid pyrolizidín môže vyvolať rakovinu, koreň sa preto používa len zvonka na krátkodobé obklady.

- > rastlina drsná chlpatá
- > súkvetie pred kvitnutím skrútené
- > farba kvetov žltkastobiela, purpurová alebo červenofialová

čepel listu zbiehavá



kvety ovisnuté



koruna 10 – 20 mm dlhá





Brusnica čučoriedková (čučoriedka)

Vaccinium myrtillus (brusnicovité)
výška 10 – 50 cm apríl – august ker

Výskyt Druhovo chudobné lesy, vresoviská. Na kyslých nevýživných pôdach. Európa, severozápadná Ázia.

- > konáre ostro hranaté až krídlaté
- > listy striedavé, opadavé, končísté, vajcovité



koruna guľovitá, so 4 – 5 cípmi



koruna 4 – 7 mm dlhá



bobile so zvyškom kalicha

36



Tip na použitie

Proti hnačke treba na 1 šálku zaliať studenou vodou 1 – 2 lyžice sušených bobúľ, priviesť do varu a po 10 minútach precediť. Pred pitím by sa mal čaj prudko ochladiť.

Čučoriedky nie sú len lahodné lesné plody, ale sú aj liečivé. Obsahujú väčšie množstvo trieslovín a v suchom stave pôsobia proti hnačke, kým surové môžu vyvolať hnačku. Čerstvo vytlačená a zriedená šťava pomáha pri zápaloch v ústach a hltane. Čaj z listov je starý ľudový prostriedok proti žalúdočným a črevným ťažkostiam a pri oslabení močového mechúra. Jeho účinok na klesanie cukru v krvi nie je vedecky podložený.

Valeriána lekárska

Valeriana officinalis (valeriánovité)
výška 40 – 100 cm máj – august trvalka



Výskyt Vlhké lúky a lesy, brehy riek, priekopy. Hojná. Európa, Ázia.

- > polymorfný agregátny (skupinový) druh
- > rozličné súkvetia
- > plody s pernatými štetinami



listy hlboko nepármo perovito strihané

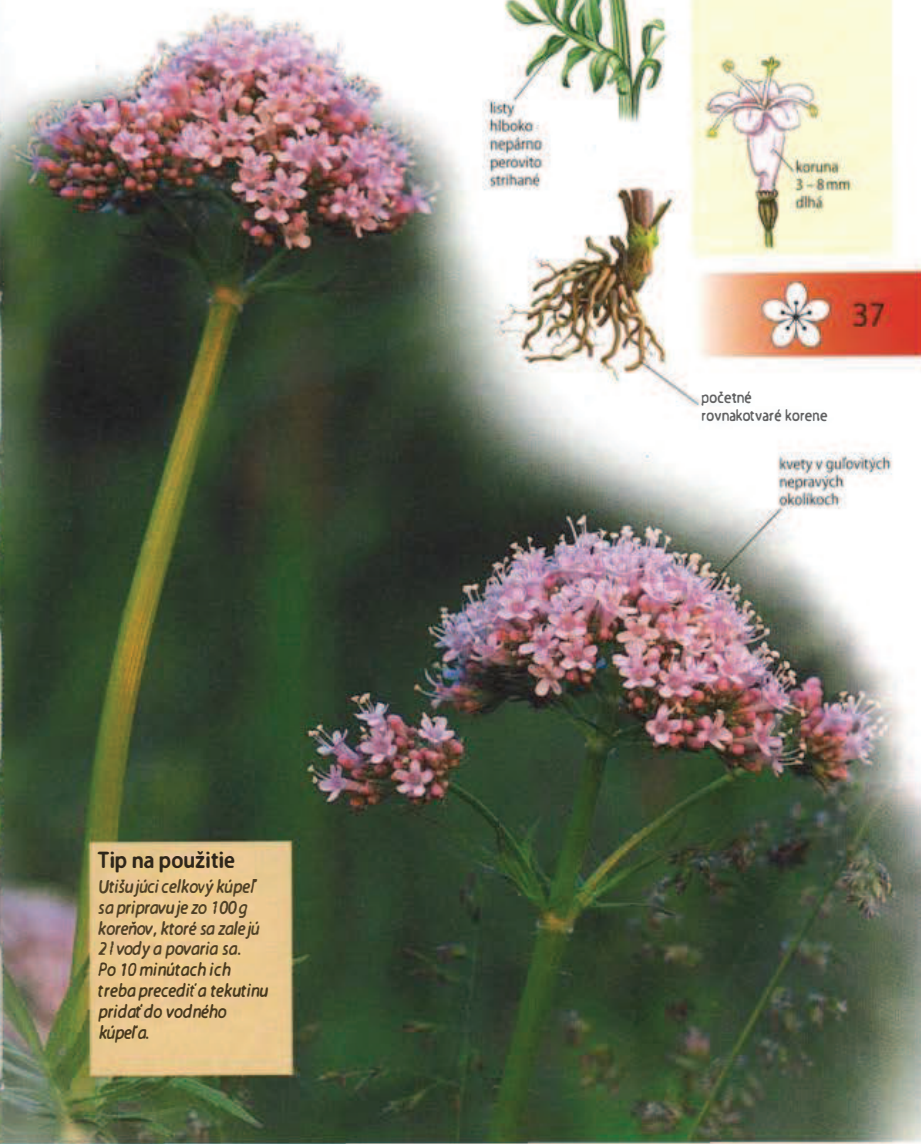


koruna 3 – 8 mm dlhá



početné rovnakotvaré korene

37



kvety v guľovitých nepravých okolikoch

Tip na použitie

Utišujúci celkový kúpeľ sa pripravuje zo 100 g koreňov, ktoré sa zalejú 2 l vody a povaria sa. Po 10 minútach ich treba precediť a tekutinu pridať do vodného kúpeľa.

Prislovečná prítťažlivá sila tejto rastliny na mačky pochádza z charakteristickej vône vysušeného koreňa. V stredoveku ľudia verili, že sa s touto vôňou zbavia zlých čarov, dokonca že môže odháňať mor a privábiť partnera – valeriána bola aj afrodisiakum. Ako upokojujúci prostriedok bola vtedy neznáma, tento poznatok je z novšieho obdobia. Valeriána je dobrým príkladom „pravých“ účinkov liečivej rastliny, ktoré pôsobia len ako celok a nie v očistených extraktoch.



Lopúch väčší

Arctium lappa (astrovité)
výška 80 – 150cm júl – august dvojročka

Výskyt Úhory, okraje lesov, železničné násypy, ploty, brehy. Na výživných pôdach. Európa, Ázia.

- > korene jedlé
- > len rúrkovité kvety
- > bazálne listy dlhé až 50 cm

rúrkovité kvety purpurové



zakrpné listene úboru hákovité

koreň sa využíva v medicíne



úborý kvetov na dlhých stopkách



početné rúrkovité kvety

38



Jesienka obyčajná

Colchicum autumnale (liliovité)
výška 5 – 40cm august – november trvalka ☞

Výskyt Vlhké lúky, lúčne porasty s roztrúsenými ovocnými stromami. Na výživných pôdach. Stredná Európa, severná Afrika.

- > pasúci sa dobytok sa rastline vyhýba
- > semenníky s ú hlboko v pôde
- > listy sa objavujú po odkvitnutí (až budú jar)



kvety sú podobné na kvety šafranu

okvetné lístky 4 – 6 cm dlhé

tenká kvetná rúrka



tobolka sa objaví spolu s listami



Echinacea purpureová

Echinacea purpurea (astrovité)
výška 60 – 180cm júl – september trvalka

Echinacea sa pestuje v Európe pre pekné súkvetie od 18. storočia ako okrasná rastlina a v súčasnosti je – spolu s príbuznými druhmi a kultivarmi – v záhradnom sortimente neodmysliteľná. Severoamerickí Indiáni kedysi používali koreň a listy tejto rastliny na podporu hojenia rán. Po takmer bezpríkladnej povesti o jej schopnostiach posilňovať imunitu hodnotia dnes lekári preparáty z echinacey trochu kriticky a odporúčajú cieľenú terapiu.

Výskyt Pôvodná v Severnej Amerike, v Európe pestovaná ako okrasná, liečivá aj palná rastlina.

- > listy na báze zaokrúhlené
- > jazykovité kvety široké, spočiatku vodorovné, neskôr ovisnuté nadol

rúrkovité kvety kupolovito usporiadané



39

jazykovité kvety 2 – 4 cm dlhé



listy drsné, vajcovité, končisté

Tip na použitie

Nie všetky početné echinaceové preparáty splnia to, čo sľubujú. Najlepšie je doložený ich účinok pri začínaní ochorenia prechladnutím. Keď sa berú v správnom čase, stimulujú imunitný systém tela.





Konopáč obyčajný

Eupatorium cannabinum (astrovité)
výška 50 – 150 cm júl – september trvalka

Výskyt Svetliny a okraje lesov, brehy. Na vlhkých pôdach. Európa, západná Ázia, severná Afrika.

- > listy protistočné, hlboko dľaňovito delené
- > bôľho j sväte j Kunikundy



Lekári v staroveku odporúčali konopáč proti uštipnutiu hadom, úplavici a chorobám pečene, stredovek v ňom videl prostriedok na posilnenie mužnosti. Obsahovým látкам sa pripisoval imunostimulačný účinok, ľudové liečiteľstvo opisuje konopáč ako močopudný, prehľadadlo a na podporu tvorby žľče. V dnešnej dobe už v liečiteľstve nehrá úlohu.

40



Horec purpurový

Gentiana purpurea (horcovité)
výška 20 – 60 cm júl – september trvalka

Výskyt Vysokobylinné nivné lúky na nevýživných pôdach. Západné Alpy, Apeniny, Škandinávia.

- > listy protistočné
- > kalich dvojčípy, koruna zrasená, do jednej tretiny strihaná na 5 – 8 cípov

koruna 2,5 – 4 cm dlhá



Koreň tohto horca, podobne ako jeho žltokvitého príbuzného, obsahuje horké glykozidy a cukor. Rastlina je zriedkavá a je chránená. Koreň sa používa takmer výlučne do pálenky. Pri kvasení sa veľká časť horkých látok stráca, a preto pálenka alebo likér má sotva horkú chuť. V Bachovej kvetovej terapii sa pripravok z horca (*Gentian*) využíva proti pesimizmu.

listy s 5 – 7 žilami



Vrbica vrboľistá

Lythrum salicaria (vrbicovité)
výška 50 – 100 cm júl – september trvalka

Sušená kvitnúca bylina obsahuje triesloviny, flavonoidy a éterický olej. Podobne ako mnohé na triesloviny bohaté liečivé byliny slúži ako prostriedok na krvácajúce rany – od silného menštruačného krvácania až po vonkajšie použitie pri otvorených zlomeninách a ekzémoch. Ďalšie oddávna známe indikácie boli hnačky, úplavica a údajne aj týfus. V modernej fytoterapii sa vrbica vrboľistá nepoužíva.



Výskyt Mokré lúky, priekopy, brehy rybníkov. Na vlhkých až mokrych pôdach. Európa, Ázia, severná Afrika.

- > listy protistočné alebo v praslene
- > stonka štvorhranná
- > čnelka a tyčinky v troch rôznych polohách



kvet asi 1 cm dlhý



41

Viete, že...?

Lekár N. Culperer z obdobia baroka podal správu o nezvyčajnom použití: destilát z tejto rastliny údajne pomáha pri poškodení zraku a slepote. Využíval sa aj na vyplavenie cudzieho telesa z oka.



Pivonka lekárska pravá

Paeonia officinalis ssp. *officinalis* (pivonkovité)
výška 30 – 120cm máj – jún trvalka ☞

Výskyt Horské lesy. Južná Európa po južné Alpy, Malá Ázia, rozšírená ako záhradná rastlina.

- > hľuznato zhrbnutý koreň
- > kvety jednoduché až bohato zmnožené
- > listy perovito delené

veľký, často zmnožený kvet



Okvetné listky obsahujú triesloviny a farbivá, preto sa pridávajú do čajov ako prisada na intenzívnejšie sfarbenie. V ľudovom liečiteľstve sa z nich pripravoval čaj proti epilepsii, dne a črevným ťažkostiam. V čínskej medicíne sa koreň blízko príbuznej *P. lactiflora* pridáva do „štvorbylinkovej“ polievky. Uplatňuje sa ako tonizujúci kozmetický prostriedok (jin) pre ženy a na zmiernenie porúch menštruácie.



čnelka trojlaločná

koreň sa považuje za silne liečivý



početné tyčinky

42



Mučenka pletová

Passiflora incarnata (mučenkovité)
výška 8 – 10m popínava máj – júl trvalka

Výskyt Tropická Amerika, juh USA, Mexiko, ako okrasná rastlina v južnej Európe.

- > kvety so symbolikou Krista
- > popínava rastlina

kvety ružové až biele, 3 – 5 cm široké



5 tyčienok

3 čnelky

Meno dostala táto rastlina od misionárov, ktorí si jej kvetmi pripomínali umučenie Krista: tri kľince, trňovú korunu, kalich, päť jaziev, kopiju a bičovanie. Čaj z nadzemných častí rastliny pôsobí utišujúco a pomáha pri stavoch úzkosti, nespavosti a nervozite. Bylina je súčasťou hotových preparátov a čajových zmesí.

nitovitá pakoruna



listy hlboko 3-laločné



Devätsil lekársky

Petasites hybridus (astrovité)
výška 15 – 150cm apríl – máj trvalka ☞

Nemecké meno tejto rastliny, Pestwurz, pochádza zo stredoveku: koreň mal liečiť mor – žiaľ, je to omyl. Koreň obsahuje rôzne účinné látky, ktoré uvoľňujú krčie, utišujú bolesť, zastavujú zápal a pomáhajú pri tlakovej bolesti hlavy a migréne. V ľudovom liečiteľstve sa vrátili k extraktom, ale prírodná forma obsahuje alkaloidy pyrolizidínu, ktoré poškodzujú pečeň. V modernej rastlinnej medicíne sa používajú preparáty z vyšľachtenej formy bez alkaloidov.

až 100 úborov v súkvetí



Výskyt Brehy potokov a riek, priekopy, mokré lúky. Na výživných pôdach. Európa, západná Ázia.

- > súkvetie sa objavuje dlho pred kvetmi
- > listy až 90cm široké, s viac ako 100 cm dlhou stopkou

súkvetie valcovité



43

hľuzovito zhrbnutý podzemok



listy šupinovité

Viete, že...?

Latinské meno rodu pochádza od gréckeho lekára Dioskurida: tvar mohutných listov mu pripomínal dáždňik (grécky petasos). Od samoliečiteľstva sa bezpodmienečne odrádza.



Poniklec lúčny pravý

Pulsatilla pratensis ssp. *pratensis* (iskerníkovité)

výška 20 – 70 cm apríl – máj trvalka ☞

Výskyt Suché trávniky, svetlé borovicové lesy. Na piesočnatých pôdach. Stredná a východná Európa.

- > kvety vždy jednotlivé a ovisnuté
- > bazálne listy huňato chlpaté, 2x až 3x perovito zložené; stonkové listy 3, na báze zrasené

kvety červeno- až hnedofialové, zväčša ovisnuté



Rastlina je jedovatá, ale len v čerstvom stave. Nadzemné časti sa dnes predpisujú v homeopatii na pomerne široké spektrum chorôb. V ľudovom liečiteľstve sa poniklecom ošetrovali kŕče v oblasti genitálií, migréna a zápal pokožky, vysušenou bylinou aj tráviace poruchy a choroby očí.

listy sa objavujú po odkvitnutí



biele ochlpenie korunných lupienkov

koruna až 2,5 cm dlhá



44



Granátovník púnsky

Punica granatum (granátovníkovité)

výška 2 – 7 m máj – september ker

Výskyt Pôvodný v juhozápadnej Ázii, zdomácnený v oblasti Stredomoria.

- > semená uložené v jedlej, šťavnatej dužine
- > listy protistočné, kožovité, oválne

kvet s mäsitým kalichom



Granátové jablčko je symbolom plodnosti. V kôre kmeňa a koreni je okrem iných látok obsiahnutých 20 percent trieslovín. Jeden alkaloid, izopelieterin, ochromuje svalovinu pásomnic. V minulosti sa granátové jablčko uplatňovalo ako prehľadadlo na vypudenie červov z čriev. Vzhľadom na nebezpečné vedľajšie účinky sa dnes na tento účel nepoužíva.

Rebarbora okrasná

Rheum palmatum (stavikrvovité)

výška 100 – 250 cm máj – jún trvalka

Rebarborové stopky sú známe ako kyslý kompót, ale nejde o tu uvedenú „medicínsku rebarboru“. Jej koreň obsahuje rozličné glykozidy, triesloviny a flavonoidy. Čaj povzbudzuje chuť do jedenia a zmierňuje ťažkosti pri katere žalúdka a čriev, vo vyššej koncentrácii pôsobí ako mierne prehľadadlo. Homeopatické roztoky sa predpisujú medziiným pri hnačkových ochoreniach a pri raste detských zubov.

všetky zákrovne listene rovnakej veľkosti



kvety ružové až biele



husté metlinovité súkvetie



45

repovity koreň



báza listu papierovito vreckovitá

Tip na použitie

Pri zápche: koreň rebarbory z lekárne zaliať vriacou vodou (1/2 čajovej lyžičky na šálku), po 10–15 minútach precediť a čerstvé vypiť. Čaj by sa mal piť len po dohovore s lekárom.



Štiavec lúčny (štiav lúčny)

Rumex acetosa (*Acetosa pratensis*) (stavikrvovité)
výška 30 – 100cm máj – júl trvalka

Výskyt *Lúky, pasienky, spoločensvá burín na brehoch riek a potokov. Na výživných pôdach. Severná pologuľa.*

- > samičie a samčie rastliny
- > 6 okvetných lístkov, z toho 3 sa v čase zrelosti plodov výrazne zväčšia



Oficiálna medicína štiav nepredpisuje, ale uplatňuje sa v homeopatii. ľudové liečiteľstvo čerstvú bylinu oddávna používa ako prostriedok proti tráviacim ťažkostiam a infekčným chorobám. Oblíbené boli jarné kúry na čistenie krvi so šalátom z čerstvých listov. Pre ich obsah jedovatej kyseliny šťaveľovej nie je možná výdatná konzumácia.



46



Skalnica strechová

Sempervivum tectorum (tučnolistovité)
výška 15 – 50cm júl – september trvalka

Výskyt *Suché, skalnaté stanovište. Alpy až Pyreneje, často pestovaná.*

- > vysadená na streche má chrániť pred bleskom
- > stonkové lístky pritisnuté
- > početné kvety vo vrcholovom súkvetí

12 – 16 kališných lístkov a korunných lupienkov



Pestovanie skalnice na strechách má dlhú tradíciu. Robili to už Rimania a ľudia v stredoveku pevne verili, že skalnica pomáha proti úderu blesku. V dužinatých listoch sú obsiahnuté triesloviny, slizy a rôzne rastlinné kyseliny.

Čerstvá šťava nanosená na rany, ako sú popáleniny, zranenia alebo pichnutia komárom, pôsobí chladivo.



Pestrec mariánsky

Silybum marianum (astrovité)
výška 30 – 150cm apríl – august dvojročka

Pobožní ľudia stredoveku videli v bielych kresbách listov mlieko Márie. V šupkách plodov je obsiahnutá zmes látok silymarinu. Úbory pestreca sa po dlhý čas uplatňovali predovšetkým ako účinný prostriedok proti depresii. Listy sa využívali pri ťažkostiach pečene a žlčníka. V súčasnej fytoterapii je silymarin súčasťou hotových preparátov proti poškodeniu pečene a pri akútnych chorobách pečene, slúži predovšetkým na prevenciu.

Tip na použitie

Pri miernych ťažkostiach trávenia: na šálku treba jednu ČL roztlčených semien zaliať vriacou vodou. Po 10 – 15 minútach precediť a piť horúce. Zopár pridaných listov máty piepornej zlepši chuť a účinok.



Výskyt *Okraje ciest a úhory v burinových spoločenskvách. Juhozápadná Ázia, Stredomorie, v strednej Európe pestovaný.*

- > listová ružica dvojročná, s výraznou bielou kresbou
- > úbory sa objavujú v druhom roku



47



Balota čierna

Ballota nigra (hluchavkovité)
výška 30 – 100 cm jún – september trvalka

Výskyt Okraje ciest, pri plooch, úhory. V burinových spoločnosťach na výživných pôdach. Európa, západná Ázia, severná Afrika, Severná Amerika.

- > horné kvety nie sú stiahnuté do paklasu
- > stonka 4-hranná, chlpatá
- > rastlinne nepríjemne páchne

koruna dlhá 10 – 14 mm



kalich zúbkatý



stonka 4-hranná, chlpatá

8 – 20 kvetov v prslene



Ľuďom sa zdá pach tejto byliny odstrašujúci. Možno preto sa zriedkavo predpisovala v ľudovom liečiteľstve. Uplatnenie našla balota pri krčovitom kašli, na upokojenie pri hystérii, pri žalúdočných krčoch, nevoľnosti a zvonka proti dne. V homeopatii slúži roztok čerstvej baloty (označený ako *Ballota foetida*, balota smradľavá) ako prostriedok proti nespavosti.

48



Chochlačka dutá

Corydalis cava (zemedymovité)
výška 10 – 35 cm marec – máj trvalka

Výskyt Na byliny bohaté-bukové a iné listnaté lesy, lužné lesy, záhrady. Stredná Európa.

- > kvety vo vzpriamenom strapci
- > horný korunný lupienok je pretiahnutý do dlhej ostrohy
- > stonkové listy len 2, dvojito 3-početné



podporné listene kvetov vajcovité

semená so svetlým priveskom



kvety purpurovo-červené alebo biele



Hľuza tejto byliny je jedovatá, obsahuje rozličné alkaloidy. V minulosti slúžila v ľudovom liečiteľstve ako narkotizačný prostriedok, okrem toho mala vypudzovať cudzopasné červy a uľahčovať menštruáciu. V súčasnosti je dokázaný upokojujúci účinok na centrálnu nervovú sústavu a extrakty z hľúz sú obsiahnuté v preparátoch proti nespavosti.

Jasenec biely

Dictamnus albus (rutovité)
výška 60 – 120 cm máj – jún trvalka

Jasenec biely je jedovatá rastlina, okrem toho môže pri intenzívnom kontakte s touto rastlinou dôjsť k silnej reakcii pokožky na svetlo. Prvé zmienky o jasenci bielom ako liečivej rastline pochádzajú od Hildegardy z Bingenu, ktorá ho odporúčala okrem iného pri bolestiach srdca. Ľudové liečiteľstvo používa listy na hojenie rán, ako podporný prostriedok pri menštruácii a proti reume.

korunný lupienok tmavo žltokoraný



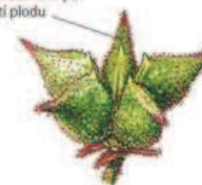
kvety 4 – 5 cm široké

tyčinky na vrchole dohora ohnuté



49

5 viacsemených častí plodu



list nepárno perovito zložený



Viete, že...?

Jasenec biely sa vyznačuje ľahko prchavým éterickým olejom v korunných lupienkoch. Vo veľmi horúcich dňoch možno touto rastlinou roznieť oheň, preto je známa ako „ohňový ker“. Vzhľadom na jedovatosť sa zakazuje samoliečenie.

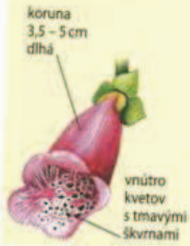


Náprstník červený pravý

Digitalis purpurea ssp. *purpurea* (krtičnikovité)
výška 40 – 150 cm jún – august dvojročka až trvalka ☞

Výskyt Rúbaniská, okraje ciest a svetliny v lese. Na kypkých kyslých pôdach. Západná Európa.

- > stonka vzpriamená, nerozkonárená, plstnatá
- > v 1. roku listová ružica, v 2. roku stonka s kvetmi



Medicínsky veľmi zaujímavé účinky náprstníka boli objavené len v nedávnej dobe – v ľudovom liečiteľstve sa rastlina využívala veľmi málo. Sušené listy náprstníka červeného obsahujú srdcové glykozidy, saponíny a iné účinné látky. Digitoxín sa v oficiálnej medicíne používa pri nedostatočnej činnosti srdca. V minulosti sa používal súbor účinných látok rastliny, pričom bolo treba pacienta nastaviť na špecificky účinné látky. V súčasnosti sa používajú – okrem homeopatie – výlučne glykozidy očistené od balastných látok.

v jednom strapci až 100 kvetov

50



kvety v jednostrannom strapci



Viete, že...?

Náprstník červený má pozoruhodnú „kariéru“ ako liečivá rastlina. Írski mnísi v ranom stredoveku ho odporúčali pri vredoch, bolestiach hlavy a pri ochrnutí. Až roku 1786 objavil účinky náprstníka na srdce anglický lekár William Withering.

Zemedym lekársky pravý

Fumaria officinalis ssp. *officinalis* (zemedymovité)
výška 15 – 30 cm máj – október jednoročka

Sušená nadzemná časť zemedymu obsahuje rôzne alkaloidy. Vo fytoterapii sa táto bylina predpisuje pri krčovitých bolestiach žlčníka. Ľudové liečiteľstvo ju okrem toho používa pri zápche, chorobách pečene, močového mechúra a pri reume. V antike a arabskej medicíne sa zemedym cenil ako prostriedok proti melanchólii.



Výskyt Burinové spoločenstvá, polia, záhrady, úhory. Európa až stredná Ázia.

- > indikátor výživných látok
- > kvety vo vzpriamených strapcoch
- > kališné lístky zúbkaté



51

Sladkovka hladkoplodá

Glycyrrhiza glabra (bôbovité)
výška 50 – 100 cm máj – september trvalka

Z koreňa sladkovky hladkoplodej sa získava základná zložka na výrobu glycyrizínu. Táto látka uvoľňuje tuhý hlien pri kašli a zmiernuje zápal žalúdočnej sliznice.

V 15. storočí boli založené veľké kultúry tejto liečivej rastliny pri nemeckom Bambergu. Celkovo je prílišné užívanie „sladkého drevka“ škodlivé, lebo glycyrizín zasahuje do metabolizmu hormónov.



Výskyt Póvodná vo východnom Stredomorí a v južnej Ázii.

- > koreň vnútri žltý, sladký
- > listy perovito zložené
- > lístky podlhovasto oválne, na rube lepkavé
- > známa ako sladké drevko

kvety vo vzpriamených strapcoch





Srdcovník obyčajný

Leonurus cardiaca (hluchavkovité)
výška 30 – 100cm jún – september trvalka

koruna kvetov
8 – 12mm dlhá

Výskyt *Burinové* spoločensvá popri cestách, v prirodzených živých plotoch, záhradách. Na výživných pôdach. Európa, Ázia.

- > pyskovité kvety v hustých súkvetiach
- > dolné listy javorovité
- > horné listy sotva delené alebo nedelené

horný pysk vzpriamený, prílbovitý



V nadzemných častiach rastliny sú obsiahnuté veľmi rôzne účinné látky (horčiny, betainy, flavonoidy a veľa iných). Môžu znižovať krvný tlak, uvoľňovať krčce a zosilňovať kontrakcie maternice. V ľudovom liečiteľstve aj v oficiálnej medicíne sa srdcovník obyčajný predpisuje pri srdcovej neuróze, hyperfunkcii štítnej žľazy a počas klimaktéria.



listy v oblasti kvetov menšie

kvety v prasných



52



Mäta sivá

Mentha pulegium (hluchavkovité)
výška 10 – 50cm jún – september trvalka

Výskyt *Vlhké brehy*. Pôvodná v Stredomori, zavlečená do Európy, juhozápadnej Ázie a severnej Afriky.

- > rastlina aromaticky vonia
- > kalich 2-pyskový
- > listy oválne, celistvookrajové až hrubo zúbkaté

pyskovitý kvet 5 – 7mm dlhý



Na rozdiel od príbuznej mäty piepornej obsahuje éterický olej jedovatý pulegon. V ľudovom liečiteľstve slúžila bylina ako prostriedok pri tráviacich ťažkostiach, chorobách pečene a žlčníka a pri menštruačných ťažkostiach. Vo vyšších koncentráciách sa používala ako prostriedok na umelý potrat, pričom často dochádzalo k úmrtiu ženy.



kvety v hustých prasných



listy celistvookrajové až zúbkaté

Mäta pieporná

Mentha x piperita (hluchavkovité)
výška 30 – 90cm jún – august trvalka

Charakteristická chuť mäty piepornej bola zrejme známa už starovekým Egypťanom – nálezy tejto rastliny v hrobkách siahajú do čias 1200 rokov pred našim letopočtom. Mentol, hlavná zložka jej éterického oleja, uvoľňuje a utišuje krčce v žalúdočno-črevnom trakte. Mäta pieporná, či už ako požívatina, alebo liečivo, vo forme čaju alebo zvonka, je obľúbená v oficiálnej medicíne aj v ľudovom liečiteľstve.

listy protistojné, podlhovasté, vajcovité



Výskyt *Len* v záhradách alebo poľnohospodársky pestovaná, príležitostne splanieva.

- > prirodzený križenc neznámeho pôvodu
- > rozmnožuje sa len poplazmi



kvety v klasovitých súkvetiach



53



stonka červenkastá, holá

Tip na použitie

Mätový čaj z vysušených listov upokojuje žalúdok. Na šálku treba zaliať vriacou vodou 1 lyžicu listov, 5 – 10 minút nechať pariť a precediť. Viackrát denne piť čerstvo pripravenú šálku čaju.



Monarda dvojdomá

Monarda didyma (hluchavkovité)
výška 50 – 90cm júl – september trvalka

Výskyt Pôvodná v Severnej Amerike, do Európy zavedená ako okrasná rastlina.

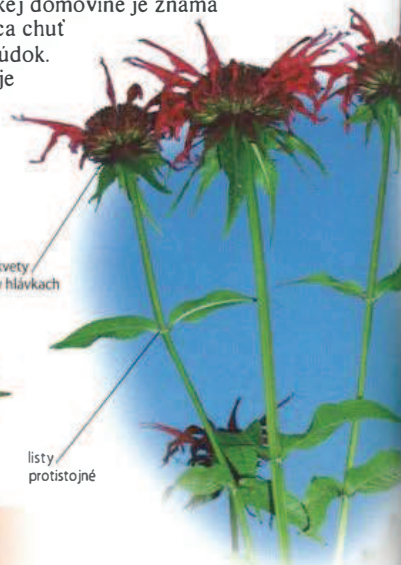
- > ako záhradná rastlina vo viacerých kultivároch
- > pôvodný druh má šarlátovočervené kvety
- > horné listy s červeným nádychom



kvety koncové, strapaté



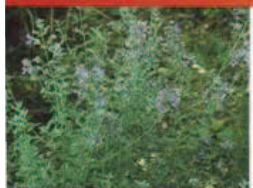
listy úzko vajcovité



kvety v hlávkach

listy protistojné

54



Kocúrnik obyčajný

Nepeta cataria (hluchavkovité)
výška 40 – 100cm júl – september trvalka

Výskyt Burinové spoločenstvá na úhoroch, okrajoch ciest, múroch. Do strednej Európy zavlečený z južnej Európy a západnej Ázie.

- > rastlina aromaticky vonia
- > listy na rube krátko sivo chlpaté
- > priťahuje mačky

koruna ružová až žltkastobiela

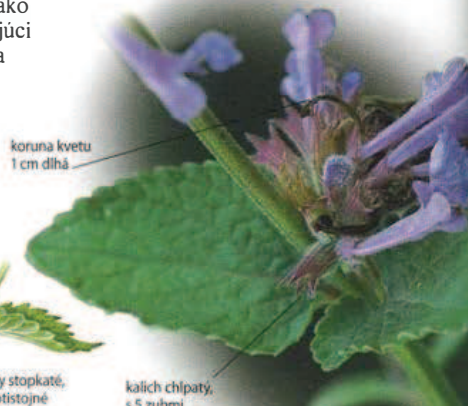


Kocúrnik obyčajný, podobne ako valeriána, priťahuje mačky, i keď inými látkami. Listy obsahujú éterický olej a horčiny. Uplatnil sa len v ľudovom liečiteľstve proti tráviacim ťažkostiam a pri prechladnutí ako potopudný a znižujúci teplotu. Jedna írsk kniha o bylinách z 18. storočia ho odporúča pri vnútorných pomliaždeninách a dýchavičnosti.



listy stopkaté, protistojné

kalich chlpatý, s 5 zubmi



koruna kvetu 1 cm dlhá

Bazalka pravá

Ocimum basilicum (hluchavkovité)
výška 20 – 50cm jún – september jednoročka

Bazalku pravú poznáme takmer už len ako koreninu povzbudzujúcu trávenie. Určite k tomu prispelo to, že bola odhalená zložka éterického oleja poškodzujúca bunky. Nebolo to však vždy tak. V Indii sa bazalka cenila ako liečivá rastlina, poznali ju starí Egypťania a Gréci (grécky basilikós = kráľovský), v čase rímskeho cisárstva sa využívala ako koreninová a liečivá rastlina pri tráviacich ťažkostiach a otravách. Ako liečivá bylina je nevhodná pre tehotné ženy, dojčatá a malé deti, ako korenina je však neškodná.



Výskyt Pôvodná v Indii, ako korenina pestovaná po celom svete.

- > rastlina aromaticky vonia
- > listy lesklé, celistvookrajové až zúbkaté



kvet červenkastý, žltkastý alebo biely



55

listy s červeným nádychom



listy bežnej formy

praslen kvetov v riedkom súkvetí

Tip na použitie

Chuť bazalky vynikne v omáčke pesto. V mažiari treba rozdrviť čerstvé listy bazalky s olivovým olejom, k tomu pridať píniové oriešky a cesnak. Pesto možno aj zamraziť.



rôzne formy pre kuchyňu



Ihlica trnitá

Ononis spinosa (bôbovité)
výška 30 – 60cm jún – júl poloker

Výskyt Na živiny chudobné lúky a pasienky, okraje ciest. Častá na vápnitých pôdach. Stredná Európa.

- > hlboký kolovitý koreň
- > poloker len na báze drevnatý
- > dolné listy 3-početné, horné jednoduché

kvet s veľkou okrúhrou strieškou

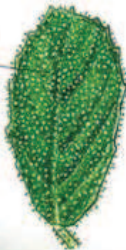


56



Koreň ihlice trnitej obsahuje okrem iného flavonoidy, éterický olej, okokol a triesloviny. Staroveký grécky lekár Dioskurides spoznal ich močopudný účinok. Na tento účel sa ihlica trnitá používa v oficiálnej medicíne aj v ľudovom liečiteľstve. Čaj z ihlice preplachuje zapálené močové cesty a predchádza tvorbe močových kameňov. V ľudovom liečiteľstve sa čaj uplatňuje ako nápomocný pri reume a dne.

listy so zliazkatými chĺpmi



koruna 10 – 20mm dlhá

krátke vyhanky sa menia na trne



Tip na použitie

Urologický čaj: na šálku čaju treba zaliať vriacou vodou 2 ČL rozdrveného koreňa, udržovať v teple a po 20–30 minútach precediť. Piť 2–3 šálky za deň. Nevhodný pre ľudí, ktorí trpia na opuchliny!

Vstavač obyčajný

Orchis morio (vstavačovité)
výška 10 – 40cm apríl – jún trvalka

Hľuza tohto a ostatných druhov rodu *Orchis* bola v minulosti známa ako salep. Obsahuje sliz a rastlinný škrob. Sliz zmierňuje ťažkosti pri kašli, zápaloch úst a hrdla, pálenie záhy a tráviace ťažkosti. Deťom sa dáva nápoj predovšetkým pri silnej hnačke. V ľudovom liečiteľstve sa hľuza považuje za afrodisiakum – podobá sa na mužský miešok.

pysk je po stranách sklopený



2 podlhovasto vajcovité hľuzy



Výskyt Na živiny chudobné suché traviny a lúky. Južná až stredná Európa, severná Afrika, západná Ázia.

- > chránená rastlina
- > horné listy pošvovité
- > horné okvetné lístky zeleno pruhované



pysk mierne 3-dielny



57

Pamajorán

Origanum dictamnus (hluchavkovité)
výška 10 – 20cm jún – september ker

Rastlina sa vo voľnej prírode vyskytuje len na Kréte, kde sa v ľudovom liečiteľstve považuje za univerzálny liek. Éterický olej obsahuje jedovatú zložku pulegon. Čaj zo sušených listov sa pije alebo kloktá pri žalúdočných a črevných ťažkostiach, pri chorobách materskej, menštruačných ťažkostiach a zápaloch v ústach a hltane. V súčasnosti existujú lepšie alternatívy.

súkvetie s podpornými listenmi



listy vlnato chľapaté



Výskyt Endemit Kréty, v skalných štrbinách, na skalnatých a strkavých nivách.

- > aromaticky vonia
- > v Anglicku sa pestuje ako čajová rastlina
- > podporné listene šupinovito zakrývajú kvet

kvet



podporný listeň kvetu



Majorán záhradný

Origanum majorana (hluchavkovité)

výška 20 – 60cm júl – september jedno- až dvojročka

Výskyt Pôvodný v severnej Afrike a juhozápadnej Ázii, hojne pestovaný ako korenina.

- > používaný prevažne ako korenina
- > listy pri rozmrvaní aromaticky voňajú



Tip na použitie

Majoránový kúpeľ pri prechladnutí a bronchitíde: dajte 6 kvapiek predávaného majoránového oleja do vody napúšťanej vane a vdychujte paru. Lepšie premiešanie sa dosiahne vtedy, keď rozpustíte olej v smotane a potom ho dáte do vody.

kvety vo vrcholových hlávkach

kvety ružové až biele

58



Pamajorán obyčajný pravý

Origanum vulgare ssp. *vulgare* (hluchavkovité)

výška 20 – 60cm júl – september trvalka



Výskyt Suché a polosuché traviny. Na slnečných stanovištiach. Európa, Ázia.

- > stonka s červeným nádychom
- > listy protistočné, žliazkaté bodkované

Pamajorán obyčajný, v Stredomori známy ako oregano, je aromatickou koreninou a drogou, v ktorej sú obsiahnuté éterické oleje rôzneho zloženia, triesloviny a flavonoidy. V ľudovom liečiteľstve sa preto predpisovala sušená nadzemná časť pri tráviacich ťažkostiach, chorobách dýchacích ciest, na kloktanie a na povzbudenie apetitu.



listy protistočné



59

Saturejka záhradná

Satureja hortensis (hluchavkovité)

výška 10 – 25 cm júl – október jednoročka



Výskyt Pôvodná vo východnom Stredomori, v strednej Európe pestovaná predovšetkým ako korenina.

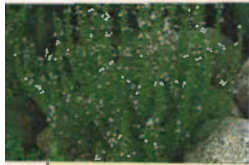
- > rastlina husto rozkonárená
- > aromaticky vonia
- > listy krátkostopkaté

V súčasnosti poznáme saturejku záhradnú predovšetkým ako koreninu, no staroveki Rimania ju používali ako zeleninu, čo sa odráža v jej vedeckom mene (latinsky saturare = nasýtiť). Od 9. storočia sa pestovala na severe Álp v kláštoroch. Saturejka záhradná podporuje trávenie a chuť do jedenia.



pyskovité kvety len 5 mm dlhé





Saturejka horská pravá

Satureja montana ssp. *montana* (hluchavkovité)
výška 10 – 40cm júl – október trvalka

Výskyt Skalnaté nivy, suché trávnaté nivy. Južná Európa, v strednej Európe sa pestuje predovšetkým ako korenina.

- > trpasličí ker, na báze drevnatý
- > aromaticky vonia
- > listy sediace

Tento viacročný druh obsahuje také isté éterické oleje ako jeho príbuzný jednoroký druh saturejka záhradná. Obidva sa využívajú pri rovnakých indikáciách. V ľudovom liečiteľstve slúži saturejka horská pravá ako prostriedok proti plynatosti a hnačke a ako kloktadlo pri zápaloch hrdla.



kvety biele až ružové



60



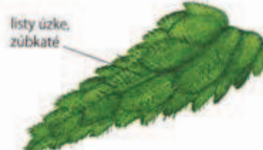
Čistec lekársky (betonika lekárka)

Stachys officinalis (*Betonica officinalis*) (hluchavkovité)
výška 30 – 100cm júl – august trvalka

Výskyt Vresoviška, rašelinné lúky, horské lúky. Európa, západná Ázia, severná Afrika.

- > pyskovité kvety v hustom klase
- > bazálne listy dlhostopkaté, horné takmer sediace

Vňat betoniky lekárskej (betonica herba) pomáha pri hnačke, kataroch dýchacích ciest a astme, zvonka pri poraneniach. Podľa starorímskeho spisovateľa Plinia lekári chorým v neistých prípadoch vždy predpisovali betoniku a osobný lekár cisára Augusta považoval túto rastlinu dokonca za univerzálny liek.



listy protistočné



Hrdobarka obyčajná

Teucrium chamaedrys (hluchavkovité)
výška 15 – 30cm júl – august trpasličí ker

Vysušená kvitnúca vňat tejto byliny obsahuje okrem iného éterické oleje a glykozidy. V ľudovom liečiteľstve slúžila po dlhý čas na povzbudenie chuti do jedenia a na podporu trávenia, zmierňovanie žalúdočných a črevných ťažkostí a pri dne. Oficiálna medicína odrádza od jej používania, pretože poškodzuje pečeň.



1 – 6 kvetov v pazuchách horných listov



Výskyt Suché traviny, svahy na nevýživných vápnitých pôdach. Stredná a južná Európa, severozápadná Afrika, juhozápadná Ázia.

- > rastlina pri rozmrvení aromaticky páchne
- > tvorí poplazy



61



Hrdobarka horská

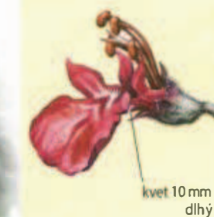
Teucrium marum (hluchavkovité)
výška 20 – 50cm apríl – august ker

Éterické oleje tejto stredomorskej rastliny majú iné zloženie ako u hrdobarky obyčajnej. V ľudovom liečiteľstve sa predpisovala pri chorobách priedušiek, na uvoľnenie krčvov, pri žalúdočných, črevných a žlčnikových ťažkostiach. V súčasnosti sa objavuje v homeopatickej praxi, predovšetkým pri zápaloch horných a dolných dýchacích ciest.



Výskyt Ostrovy v západnom Stredomorí, vždyzelené macchie.

- > ker intenzívne vonia
- > listy na rube sivo plstnaté
- > súkvetie klasovité





Dúška vajcovitá pravá

Thymus pulegioides ssp. *pulegioides* (hluchavkovité)
výška 5 – 40cm jún – október poloker

Výskyt Na živiny chudobné, suché lúky a pasienky, borovicové lesy. Nevápnité pôdy. Európa.

- > rastlina na báze drevnatá
- > stonka 4-hranná, plazivá až vystúpavá

koruna kvetu
3 – 6 mm dlhá



V čase kvitnutia sa zbierajú nedrevnaté časti. Materina dúška vajcovitá obsahuje menej éterického oleja ako materina dúška tymianová, v ľudovom liečiteľstve sa však často používa. Najväčší význam má ako prostriedok proti kašľu. Ako korenina podporuje chuť do jedenia a pomáha pri žalúdočných a črevných poruchách, pretože listy obsahujú triesloviny. V stredoveku sa cenila ako „ženská bylina“; mala zmierňovať bolestivú menštruáciu, zvyšovať sexuálnu citlivosť a zlepšovať schopnosť oplodnenia.

listy vajcovité,
2cm dlhé



stonka na hranách
brvitá



Tip na použitie

Tento alkoholový výťažok na natieranie môže pomôcť pri svalových bolestiach, reume a artritíde: nalejte na 20 g byliny 1/4 litra 70-percentného alkoholu (z lekáreň) a nechajte 10 dní stáť.

62



súkvetie husto
hlávkaté



Dúška tymianová (tymian)

Thymus vulgaris (hluchavkovité)
výška 10 – 30cm apríl – júl ker



Výskyt Pôvodná v západnom Stredomorí, v strednej Európe pestovaná ako liečivá a koreninová rastlina.

- > trpasličí ker, na báze drevnatý
- > listy sediace, aromaticky voňavé

Tymian je v čerstvom aj sušenom stave obľúbenou mediteránnou koreninou, ktorá sa pre vlastnosti podporujúce trávenie pridáva najmä do mastných jedál. Éterický olej v listoch obsahuje tymol, ktorý tejto byline dodáva typickú vôňu. Tymian ako liečivú rastlinu poznal už v antike grécky lekár Hippokrates a uvádza sa v knihách o bylinkách zo 16. storočia. Bylina pomáha pri kašli, podporuje trávenie a je obsiahnutá v ústnej vode.

Nesmie sa používať dlhú dobu a vo vysokých dávkach!

kvety
v paprslene



pyskovité kvety
4 – 6 mm dlhé



63



listy na rube
chípaté

kvety
svetlofialové
až biele



Tip na použitie

Tymianový kúpeľ pri hroziacom prechladnutí: 100 g vysušenej byliny treba zaliať 1 l vriacej vody, 10 – 15 minút nechať pariť a precediť do teplého kúpeľa. 10 – 15 minút sa kúpať a vdychovať paru, potom oddychovať.



Ďatelina roľná

Trifolium arvense (bôbovité)
výška 10 – 30cm jún – september jednoročka

Výskyt Chudobné traviny, piesočnaté plochy, polia, okraje ciest. Európa, severná Afrika, západná Ázia.

- > kvety najskôr biele, potom ružové
- > kalich chlpatý
- > listy 3-početné, lístky úzko oválne

kalich dlhší ako koruna



Ďatelina roľná sa ako liečivá rastlina používa zriedkavo. Kvitnúca bylina obsahuje triesloviny, éterický olej a živicu. V ľudovom liečiteľstve sa odporúčala ako prostriedok na dnu, ale predovšetkým pri silných hnačkách. Pre tento účinok sa zaviedla do užívania v povojnovom období. Homeopatické preparáty sa vyrábajú z byliny zbieranej v lete.



64



Ďatelina lúčna pravá

Trifolium pratense ssp. *pratense* (bôbovité)
výška 15 – 40cm jún – september trvalka

Výskyt Lúky, pasienky. Na výživných pôdach. Európa, Ázia.

- > korene až 2 m hlboké, koreňové hlúžky
- > kvetné hlávky guľovité až vajcovité



Vysušené kvetné hlávky tejto rastliny sa v ľudovom liečiteľstve používali na liečenie chronických chorôb pokožky, ako sú ekzémy a psoriáza, odporúčali sa aj pri čiernom kašli a vredoch. Kvety obsahujú aromatické zlúčeniny a rastlinné kyseliny. Biela kresba na listoch pripomína chorobné zmeny na očiach, preto sa táto ďatelina používala pri sivom zákale.



Kapucínka väčšia

Tropaeolum majus (kapucínkovité)
popínava alebo plazivá jún – október jednoročka

Domovinou kapucinky sú Andy. Čerstvá bylina sa tam využívala na dezinfekciu rán, a tým na ich lepšie hojenie. Pri zahlienených dýchacích cestách uľahčuje vykašliavanie. Listy obsahujú horčičné glykozídy, z ktorých sa štiepením uvoľňuje antibioticky účinný benzylhorčičný olej. Táto látka zabraňuje rozmnožovaniu baktérii a rastu húb. Pre túto vlastnosť sa kapucinka predpisuje pri kataroch horných dýchacích ciest a pri zápaloch močových ciest. Nie je vhodná pri žalúdočno-črevných vredoch, obličkových ochoreniach a pre deti.



rôzne sfarbené kvety vedľa seba



Výskyt Pôvodná v severnej časti Južnej Ameriky, často sa pestuje ako okrasná rastlina.

- > popínava listovými a kvetnými stopkami
- > listy a kvety jedlé do Európy zavedená roku 1684

kvety žlté až červené



dolná časť korunných lupienkov strapkatá



65



Tip na použitie

Sto gramov čerstvých listov obsahuje asi 300 mg kyseliny askorbovej (vitamín C); jemne porezané listy sú vhodné ako prísada do bylínkových šalátov. Jedlé kvety sú atraktívnou dekoráciou jedál.



Cesnačka lekárska

Alliaria petiolata (kapustovité)

výška 20 – 100cm apríl – jún jednoročka

Výskyt Burinové porasty, okraje ciest, prirodzené živé ploty, záhrady, parky. Na výživných pôdach. Európa, severozápadná Afrika, juhozápadná Ázia.

- > listy pri rozmrvení voňajú cesnakom
- > dolné listy obličkovité

korunné lupienky 5 – 7 mm dlhé



66



horné listy srdcovité

listy stopkaté

Cesnačka lekárska – používa sa v čerstvom stave – má akési stredné postavenie medzi liečivou a koreninovou bylinou. Oficiálna medicína ju takmer neberie do úvahy. V ľudovom liečiteľstve sa využíva mierny antibiotický účinok jej horčičných glykozidov. Rastlina sa prikladá na zle hojace sa rany a používa sa na prípravu kloktadla pri zápaloch v ústach. Obsahuje pomerne veľa provitaminu A a vitamínu C, preto je vhodná do bylinkových šalátov.



semená

šešula 4-hranná, odstávajúca

kvety vo vrcholových strapcoch

strapce kvetov prevyšujú bazálne listy

horné listy úzke, zúbkaté

mäsitý koreň



Chren dedinský

Armoracia rusticana (kapustovité)

výška 60 – 120cm máj – júl trvalka

Ostrá chuť chrenového koreňa pochádza z horčičného oleja.

Chren je močopudný, podporuje trávenie a prekrvenie. Koreň je súčasťou prípravkov proti chripke a pri infekciách močových ciest.

V ľudovom liečiteľstve sa používa zvonka v mnohých prípadoch: reuma, rany, pichnutie hmyzom, bolesť hlavy. Nemá sa používať pri žalúdočných a črevných vredoch a chorobách obličiek.

Výskyt Úhory, burinové spoločenstvá, priekopy, záhrady. Na výživných pôdach splania. > šesťky takmer guľovité > bazálne listy až 1 m dlhé > mnohokveté strapce

- > šesťky takmer guľovité
- > bazálne listy až 1 m dlhé
- > mnohokveté strapce



kvety s priemerom 5 – 9 mm



67

Kapsička pastierska

Capsella bursa-pastoris (kapustovité)

výška 10 – 70cm január – december jedno- až dvojročka

Táto nenápadná bylina sa zvyrazní až vtedy, keď sa objavia plody. Zelené časti obsahujú flavonoidy, rozličné rastlinné kyseliny a soli, ako aj peptid zastavujúci krvácanie. Tento účinok je známy už dávno a pastierska kapsička slúžila ako prostriedok pri veľkoplošných poraneniach, pri krvácaní z nosa a maternice. V ľudovom liečiteľstve je súčasťou čajov na čistenie krvi.

Výskyt Úhory, burinové spoločenstvá, záhrady, medze. Na výživných pôdach. Takmer na celom svete. > indikátor dusíka > pionierska rastlina až 40 000 semien na rastlinu

- > indikátor dusíka
- > pionierska rastlina až 40 000 semien na rastlinu

korunné lupienky len 3mm dlhé



šesťky 4 – 10 mm dlhé

šesťky trojuholníkovité až srdcovité

stonka s dlhstopkatými šesťkami

horné listy objímavé



Tip na použitie

Mladé listy cesnačky sa môžu zbierať od jari do jesene a nadrobno narezané pridávať do zelených a miešaných šalátov. Dodávajú mierne cesnakovú chuť bez toho, že by ovplyvnili vôňu jedla!



Žerušnica lúčna

Cardamine pratensis (kapustovité)
výška 10 – 60cm apríl – jún trvalka

Výskyt Vlhké lúky a kosené lúky, lužné lesy, brehy, rašeliniská. Severná pologuľa.

- > penovité prívesky ako útulok pre larvy peniarok
- > kvety biele, ružové alebo fialové

korunné lupienky až 2 cm dlhé



Na tejto byline sa vytvárajú penovité útvary, ktorých pôvodcom je hmyz (peniarky). Pena chráni vyvíjajúce sa larvy. V homeopatii sa táto bylina používa na podporu diabetickej terapie. V ľudovom liečiteľstve sa cení pre pomerne vysoký obsah vitamínu C v listoch. Pridáva sa do šalátov a odporúča ako prostriedok na čistenie krvi.



dcérske rastliny na ružových listoch

šešule paličkovité, 1 mm hrubé

korunné lupienky biele, ružové až fialové



68



Lyžičník lekársky

Cochlearia officinalis (kapustovité)
výška 20 – 50cm máj – jún dvojročka až trvalka

Výskyt Zasolené trávnaté porasty na pobrežiach Severného a Baltského mora, v kultúre splavieva.

- > prezimujúce listy
- > stonka hranato žliabkatá
- > bazálne listy dužinaté

korunné lupienky 3 – 7 mm dlhé



kvety slabá voňajú

kvety v hustých strapcoch

bazálne listy obličkovité



horné listy sediace

Pre vysoký obsah vitamínu C je táto rastlina známa ako „skorbutová bylina“, pretože bola dobrým prostriedkom proti skorbutu.

V ľudovom liečiteľstve sa uplatňovala ako podporujúca trávenie a močopudná, pri nechutenstve, dne, reume a žalúdočných ťažkostiach.

Pomliaždené listy sa prikladali na vredy.

Bršlen európsky pravý

Euonymus europaeus var. *europaeus* (bršlencovité)
výška 1,50 – 3m máj – jún ker ☞

Nápadné plody obsahujú srdcové glykozidy, alkaloidy, horčiny, triesloviny a lektiny. Medicínsky sa pre jedovatosť už nevyužívajú, až na homeopatické prípravky. V minulosti sa uplatňovali pri srdcových ťažkostiach, dôležitejšie však bolo ich nasadenie proti neprijemnému hmyzu, ako sú vši a svrabovec kožný.



plodom je 4-dielna tobolka

semená

zrelý plod nápadne ružovočervený a oranžový

listy oválne, jemne zubkaté



Výskyt Okraje lesov, prirodzené živé ploty, lužné lesy, brehy potokov. Na výživných pôdach. Európa, Malá Ázia.

- > mladé konáriky zelené, 4-hranné, úzko krídlaté
- > listy protistočné

korunné lupienky úzke, do 5 mm dlhé



69



Výskyt Zmiešané listnaté lesy v južnej Európe a Malej Ázii.

- > pestuje sa na Sicílii
- > opadavý
- > plody jazykovité, visiace

korunné lupienky 5 – 6 mm dlhé, čiarkovité



Jaseň mannový

Fraxinus ornus (olivovité)
výška 6 – 15m apríl – máj strom



listy nepárno perovito zložené

S biblickou mannou má jaseň mannový spoločné len meno. Vysušená šťava kôry sa cenila už v stredoveku. Traduje sa, že Benátky dostávali mannu zo Sicílie od 9. storočia. Jej hlavnou zložkou je manitol, alkoholický cukor, ktorý pôsobí ako mierne preháňadlo a používa sa ako náhrada cukru pre diabetikov.



manna z vysušenej šťavy stromu



metliny kvetov voňavé



Lipkavec marinkový

Galium odoratum (Asperula odorata) (marenovité)
výška 15 – 30cm máj – jún trvalka ☞

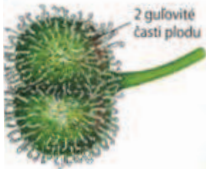
Výskyt Bylinný podrast listnatých a zmiešaných lesov na humusovitých kypriých pôdach. Európa, Ázia.

- > typická vôňa vzniká až pri sušení
- > pridáva sa do bowle, nadužitie spôsobuje bolesť hlavy

koruna lievikovitá, so 4 cípmi



70



2 guľovité časti plodu



listy v praslene

Lipkavec marinkový (marinka voňavá) sa v jednej irskej knihe o bylinkách z 18. storočia odporúčal na hojenie rán, proti abscesom a vredom. Bylina zbieraná krátko pred kvitnutím obsahuje látku, ktorá sa sušením mení na voňavý kumarín. Bylina sa v oficiálnej medicíne používa pri ochoreniach žíl. V ľudovom liečiteľstve je jej využitie širšie: stavy nepokoja, nespavosť, srdcové ťažkosti, hemoroidy. Nemá sa užívať spolu s liekmi na krvný obeh a v tehotenstve.

kvety 4 – 6mm široké



Tip na použitie

Nápoj na spanie: na šálku treba 1 ČL byliny zaliať vriacou vodou, po 5 minútach precediť, osladiť medom a ihneď vypiť. Lipkavec sa má užívať striedmo.

Lipkavec obyčajný

Galium aparine (marenovité)
výška 60 – 200cm jún – október jednoročka



Výskyt Burinové spoločenské, okraje lesov, kroviny, úhory. Na výživných pôdach. Takmer na celom svete.

popína sa drsnými prichytávacími štetinami stonka poliehavá indikátor hlinitých pôd

kvety široké len 2mm



71



V sídlach z mladšej kamennej doby sa našlo veľké množstvo plodov tejto rastliny: ľudia ju používali na zrážanie mlieka a pri výrobe syra. V ľudovom liečiteľstve sa lipkavec obyčajný uplatňoval proti chorobám pokožky, pri vnútorných a vonkajších vredoch, okrem toho ako močopudný prostriedok a pri ochoreniach močového mechúra.



listy usporiadané v praslene

Iberka horká

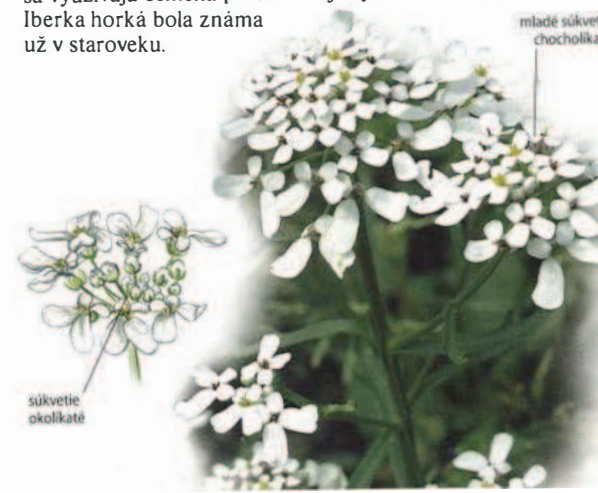
Iberis amara (kapustovité)
výška 10 – 40cm máj – august jedno- až dvojročka ☞

Kvitnúca byť tejto rastliny povzbudzuje sekréciu žalúdočnej šťavy a žlče. Má aj antibiotické vlastnosti, avšak pre obsah horkých kukurbitacínov je mierne jedovatá. V homeopatii sa využívajú semená pri srdcovej arytmií a slabej činnosti. Iberka horká bola známa už v staroveku.

Výskyt Medze, obilné polia, vinohrady. Západná Európa, južná Európa, v strednej Európe zriedkavá. Okrasná rastlina.

> rastlina riedko chlpatá
> listy podlhovasto klinovité, zúbkaté

korunné lupienky nerovnako veľké



súkvetie okolkate





Cezmína ostrolistá

Ilex aquifolium (cezminovité)

výška 1 – 6 m máj – jún ker ☞

Výskyt Lesy, na piesočnatých alebo kamenistých pôdach. Západná, južná, stredná Európa, severozápadná Afrika.

- > východná hranica rozšírenia prebieha cez Nemecko
- > samčie a samičie kvety na rôznych rastlinách

samčie kvety v listových pazuchách



72



Pre liečiteľov nie sú zaujímavé jedovaté plody, ale listy tejto rastliny. V homeopatických prípravkoch sa predpisujú pri chripkových infekciách, zápaloch očných spojiviek a iných zápaloch očí. V ľudovom liečiteľstve sa používajú na znižovanie horúčky, ako aj pri reume a bronchitide, v Bachovej kvetovej terapii proti podráždenosti a agresivite.



guľovité kôstkovice

Potočnica lekárska

Nasturtium officinale (kapustovité)

výška 20 – 80 cm máj – október trvalka

Výskyt Potoky, pramene, priekopy. Len v čistých vodách. Takmer po celom svete.

- > existujú aj celkom ponorené formy
- > čiastočne prezimujúca
- > už v stredoveku známa ako zimná zelenina



Listy tejto byliny obsahujú horčičné oleje, vitamín C a minerály. V ľudovom liečiteľstve sa často odporúčajú v čerstvom stave ako šalát alebo na jarné kúry. V minulosti sa používali aj proti skorbutu. Potočnica lekárska podporuje chuť do jedenia a trávenie, pôsobí močopudne a antibioticky. Bežne sa spomína v stredovekých knihách o bylinkách.



vrcholový listok väčší

kvety široké 5 – 10 mm

Oliva európska pravá

Olea europaea ssp. *europaea* (olivovité)

výška 6 – 15 m máj – jún strom

O tejto rastline sú zmienky už v Biblii. V Stredomori sa robia čaje z listov, avšak na liečebné účely sa používa predovšetkým olej: ako preháňadlo a zmiešaný s cesnakom pri bolestiach kĺbov a svalov. Služi na výrobu liekov rozpustných v tuku a pri ochoreniach pokožky. V prvom rade je však olivový olej cenným výživovým prostriedkom s vysokým podielom nenasýtených mastných kyselín. V Bachovej kvetovej terapii sa odporúča proti vyčerpanosti.



Výskyt Vždyzelené macchie, ale predovšetkým v kultúre. Stredomorie.

- > prastará kultúrna rastlina
- > vždyzelená
- > veľmi zdravý jedlý olej

koruna kvetu 4-cipa



73

korunné lupienky 4 – 7 mm široké

listy kožovité

Tip na použitie

Olivový zálievka: zmiešajte dve veľmi jemne porené šalotky, strúčik cesnaku podľa chuti, horčicu a ocot, ochuťte trochou soli a čiernym korením. Krátko nechajte lúhovať a potom k tomu pridajte 50 ml dobrého, za studena lisovaného olivového oleja (extra vergine).



Red'kev siata (red'kovka)

Raphanus sativus (kapustovité)
výška 30 – 80 cm máj – október jedno- až dvojročka

Výskyt Pestuje sa na celom svete v rôznych kultivároch.

- > rastlina drsno chlpatá
- > repovitý koreň podľa kultiváru veľmi rôzny
- > šešule až 9 cm dlhé

korunné lupienky tmavo žilkované



listy hlboko strihané

korunné lupienky biele alebo fialové



74



Tip na použitie

Šťava proti kašľu: väčšiu rozatretú red'kovku zmiešajte s 3 – 4 lyžicami medu. Nechajte odkrytú postáť asi 10 hodín a prepasirujte. Šťavu užívajte po lyžiciach.

Kozonoha hostcová (kozia noha)

Aegopodium podagraria (mrkvovité)
výška 50 – 90 cm jún – júl trvalka



Výskyt Vlhké lesy, záhrady, parky, brehy. Na výživných pôdach. Európa, západná Ázia.

- > veľmi sa rozrastá
- > stonka dutá, ryhovaná
- > mladé výhonky sú vhodné na šalát

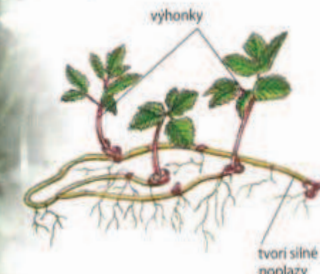
okolík s 15 – 25 okoličkami



kvety len 3 mm široké



75



výhonky

tvori silné poplazy

listy dvojito 3-početné

Tip na použitie

Čaj z kozonohy hostcovej proti reume a ischiasu: asi 2 ČL čerstvých mladých listov treba zaliať vriacou vodou, nechať pariť 10 minút, precediť a denne vypiť 1 šálku.



Parasca väčšia

Ammi majus (mrkvovité)
výška 30 – 100cm jún – september jednoročka

Výskyt Úhory, pustatiny, okraje ciest. Stredomorie, juhozápadná Ázia, v strednej Európe len splanená.

- > okoličky až so 60 lúčmi
- > rastlina holá



Používajú sa plody, ale v ľudovom liečiteľstve strednej Európy nehrajú žiadnu úlohu. V oficiálnej medicíne sa používa droga alebo izolovaný derivát kumarínu metoxalén na liečbu kožných ochorení, ako je psoriáza a poruchy pigmentu. Metoxalén sa môže aktivovať ožiarением ultrafialovým svetlom (UV-A).



76



Parasca špáradlová

Ammi visnaga (mrkvovité)
výška 20 – 100cm apríl – august jednoročka

Výskyt Vlhkomilné burinové spoločenstvá, pasienky, Juhozápadná Ázia, južná časť Stredomoria.

- > lúče okolička sa používajú ako špáradlá
- > listy 3x perovito zložené, lístky veľmi úzke

okolík s 30 – 150 lúčmi



Pravdepodobne už starí Egypťania poznali antispazmatický účinok plodov tejto rastliny: obsahujú kelin, ktorý uvoľňuje svalstvo priedušiek, žalúdka, čriev, žľezových a močových ciest. Visnadin rozširuje vencovité cievy srdca bez ovplyvnenia periférnych ciest. V minulosti sa bylina používala proti angíne pectoris, v súčasnosti sa už pre zistené vedľajšie účinky nepoužíva.



Trebuľka voňavá pravá

Anthriscus cerefolium ssp. *cerefolium* (mrkvovité)
výška 30 – 70cm máj – august jednoročka

okolík s kvetmi

okolík s plodmi



Čerstvá bylina obsahuje flavonoidy a éterický olej estragol. Pripravuje sa z nej polievka v surovom stave alebo sa používa vo forme vylisovanej šťavy na jarné kúry. Trebuľka voňavá podporuje trávenie a má močopudný účinok. Okrem toho sa šťava nanáša na ekzémy a rany. Trebuľku si veľmi cenili starovekí Egypťania – faraón Tutanchamon dostal košík s jej semenami do hrobky.



Výskyt Pôvodná v juhovýchodnej Európe, Ázii, v strednej a západnej Európe sa pestuje od 16. storočia.

- > listy sa používajú aj ako korenina
- > rastlina chlpatá, vonia anízom

okoličky malé, krátkostopkaté



77



Zeler voňavý

Apium graveolens (mrkvovité)
výška 30 – 100cm apríl – október dvojočka

V kuchyni sa využívajú hľuzy a olistené stonky. Najväčšia liečivá sila je v semenách: obsahujú komplexný éterický olej. Čaj z nich pôsobí odvodňujúco, podporuje chuť do jedenia a trávenie – nie však sexuálny pud, ako sa udávalo kedysi. Šťava z hľuzy prevarená s cukrom slúži proti kašľu. Nemá sa užívať pri zápale obličiek.



Výskyt Vlhké lúky v blízkosti pobreží, beže sa pestuje.

- > uprednostňuje zasolené pôdy
- > viacero zeleninových kultivarov
- > rastlina intenzívne vonia





Medvedica lekárska

Arctostaphylos uva-ursi (vresovcovité)
výška 20 – 60cm marec – júl ker ♂

Výskyt Svetlé borovicové lesy, vresoviská so zakrpateným porastom. Na suchých pôdach. Európa, Ázia, Severná Amerika

- > vždyzelená rastlina
- > plazivý trpasličí ker, konáre až 150cm dlhé



78



listy kožovité, na líci lesklé



červenkasté cipykvetu

súkvetie strapcovité



bobule so zvyčkom čnelky

Anglické knihy o bylinkách informovali o medvedici lekárskej už v 13. storočí, v strednej Európe sa ako liečivá rastlina uplatnila až neskoršie. Ľudové liečiteľstvo aj oficiálna medicína predpisuje čaj z listov pri zápaloch vývodu močových ciest. Obsahové látky sú dobre preskúmané, ale mechanizmus pôsobenia nie je celkom objasnený. Ďalšie použitie spočíva na obsahu trieslovín: medvedica lekárska pomáha pri hnačke. Nemá sa užívať v tehotenstve.



Arónia čiernoplodá pravá

Aronia melanocarpa var. *melanocarpa* (ružovité)
výška 200 – 300cm máj – jún ker

Kariéra arónie ako liečivej rastliny sa začala pomerne nedávno. Dužinaté plody sa vyznačujú vysokým obsahom fenolu (tanin), ako aj vitamínu K a C. Fenol pôsobí antioxidačne, údajne predchádza rakovine a chorobám vencovitých ciev srdca. V ruskom ľudovom liečiteľstve sa bobule používajú ako prostriedok proti vysokému krvnému tlaku a ochoreniam pokožky.



dozreté, čierne plody

kvety 1 cm široké



- > opadáva
- > listy podlhovasto ovdlné, končisté, jemne zubkaté

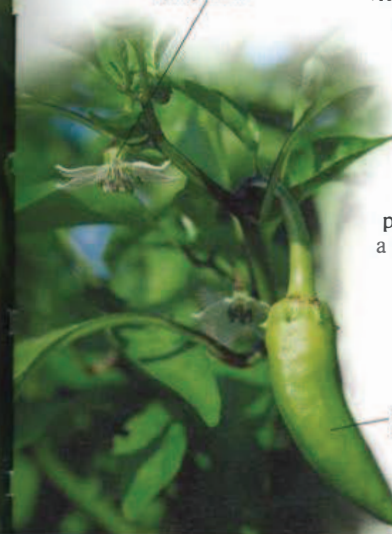
79

Paprika ročná

Capsicum annuum (ľuľkovité)
výška 20 – 50cm jún – september jedno- až dvojročka

Plody papriky obsahujú veľa vitamínu C a rôzne látky s ostrou chuťou. Šťava vyvoláva silné sčervenanie pokožky. Náplaste, tinktúry a obklady zvyšujú prekrvenie, čím pomáhajú pri reume a natrhnutí svalov. V podobe práškového korenia podnecuje vylučovanie slin a trávenie.

biele kvety a plody súčasne



plod zeleninovej papriky

plod koreninovej papriky



korunné lupienky zrastené



Výskyt Pôvodná v Strednej Amerike, pestuje sa na celom svete.

- > rozličné kultivary
- > listy dlhostopkaté
- > plod má rôznu farbu a tvar





Posed krétsky dvojdomý

Bryonia cretica ssp. *dioica* (tekvicovité)
výška 2 – 4 m jún – september trvalka ☞

Výskyt Prirodzené živé ploty, záhrady, okraje ciest, úhory na výživných pôdach. Južná a stredná Európa, severná Afrika.

- > úponky s naspät' obrátenými ramenami
- > samčie a samičie kvety na rôznych rastlinách
- > samičie kvety v strapcoch, samičie po 2 – 5 v okolíkoch



samčie kvety so zelenými žilkami

80



koreň tvarom pripomína človeka



Viete, že...?

V liečiteľstve stredoveku bola „mágia“ prinajmenej rovnako dôležitá ako farmaceutické pôsobenie rastliny. Repovitý koreň tejto rastliny pripomína človeka, preto sa cenil ako liečivý prostriedok proti mnohým chorobám.

Posed krétsky dvojdomý je veľmi jedovatá rastlina! Spôsobuje silné nutkanie na vracanie a hnačku. Koreň obsahuje látky spôsobujúce podráždenie sliznice tráviaceho traktu, zvonka sa používa pri reume a dne. V homeopatických preparátoch vzhľadom na rozriedenie nehrozí riziko otravy. Predpisuje sa pri zápaloch dýchacích ciest, pečene, pohrudnice a pobrušnice.



bobule 5 – 8 mm veľké

samčie kvety



Rasca lúčna

Carum carvi (mrkvovité)
výška 30 – 80 cm máj – júl dvojočka



dvojnajačka do 3,5 mm dlhá



Éterické oleje v plodoch dodávajú tomuto kuchynskému koreniu, tradične používanému pri príprave kapusty, charakteristickú chuť.

Rasca uľahčuje trávenie, uvoľňuje kŕče a pomáha pri plynatosti (vetry).

Čaj z rasce utišuje mierne ťažkosti v žalúdočno-črevnej oblasti a podľa ľudového liečiteľstva podporuje tvorbu materského mlieka.



spodný pár listkov protistojný



Výskyt Lúky a pasienky, okraje ciest. Na výživných pôdach. Európa až Ázia, severná Afrika.

- > rozdrvené plody majú výraznú vôňu
- > stonka hranatá, listy perovito zložené
- > okoličky nerovnako dlhospokaté

koruna biela až červenkastá



v okolíku 8 – 16 okoličkov



81

Zimolub okolíkatý

Chimaphila umbellata (hruštičkovité)
výška 10 – 20 cm jún – august trvalka

Vňať tejto rastliny obsahuje triesloviny, flavonoidy a látky, ktoré pomáhajú pri zápaloch vývodu močových ciest (arbutin). V Európe sa zimolub využíva najviac v homeopatii, v Severnej Amerike je známy ako indiánske liečivo. Používa sa pri bolestiach obličiek a močového mechúra, menštruačných ťažkostiach, reume a kožných chorobách.



listy v nepravéj ružici



kvety biele až ružové

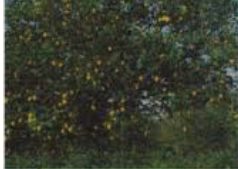


Výskyt Svetlé borovicové lesy. Stredná, severná a východná Európa až Ázia, Severná Amerika.

- > plazivý podzemok
- > listy vždyzelené
- > kvety ovisnuté

korunné lupienky 5 – 6 mm dlhé





Citronovník pravý (citron)

Citrus limon (rutovité)

výška 5 – 10m marec – september strom

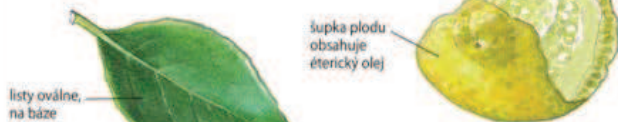
Výskyt Pôvodný v severnej Indii, v súčasnosti pestovaný po celom svete.

- > vždyzelený strom
- > v listových pazuchách často tŕne
- > listy protistojné

korunné lupienky zvonka ružové



Dužina plodu citronovníka pravého obsahuje dvakrát toľko vitamínu C ako pomaranč, a je preto dobrou prevenciou pred nachladnutím. V liečiteľstve sa využíva šupka ešte nedozretých plodov. Obsahuje éterický olej, horké flavonoidy a organické kyseliny. Suchá šupka alebo olej sú súčasťou mnohých liečivých a ovocných čajov. Ľudové liečiteľstvo pozná ďalšie využitia, ktoré sú založené na antiseptickom účinku.



šupka plodu obsahuje éterický olej

listy oválne, na báze klinovité

82



Tip na použitie

Pri bolestiach hrdla prináša úľavu zmes čerstvej citrónovej šťavy s horúcou vodou (1 : 1). Proti prechladnutiu pomáha nápoj pripravený z citrónovej šťavy a horúcej vody (1 : 2) s trochou rozotretého cesnaku a škorice.

Citronovník horký (pomaranč)

Citrus aurantium (rutovité)

výška 4 – 5 m marec – máj strom

stopka listu výrazne krdlátá



Výskyt Pôvodný v juhovýchodnej Ázii, pestovaný v Stredomorí.

- > menší strom s okrúhlastou korunou
- > vždyzelený
- > tŕne v listových pazuchách

Takmer všetky časti pomaranča majú medicínske využitie: šupka, nezrelé plody, kvety a listy, prípadne olej z nich. Z kvetov sa robí aromatický čaj, ktorý pôsobí upokojujúco a pomáha pri kašli. Horká šupka plodu podnecuje chuť do jedenia a podporuje trávenie. Olej sa využíva v kozmetickom a alkoholovom priemysle.



plody guľovité, žlté až oranžové

do 20 tyčínok



korunné lupienky tmavo bodkované



83

Pupenec roľný

Convolvulus arvensis (pupencovité)

výška 20 – 80 cm jún – september trvalka

Pupenec roľný má ako liečivá rastlina – účinné preháňadlo – svoje najlepšie časy za sebou; v súčasnosti existujú lepšie preparáty. Srdcové glykozidy, triesloviny a flavonoidy listov pupenca príliš silno dráždia črevo.

V homeopatii sa predpisuje čerstvá, kvitnúca rastlina pri bolestiach chrbta.



kvety otvorené len 1 deň

listy oštepovité

kvety na dlhých stopkách

kvetný púčik



Výskyt Poľia, záhrady, vinohrady, úhory, okraje ciest. Rozšírený takmer po celom svete.

- > pionierska rastlina, indikátor hlinitých pôd
- > korene siahajú takmer do hĺbky 2 m
- > odolná burina

koruna lievikovitá, do 2,5 cm dlhá





Koriander siaty

Coriandrum sativum (mrkvovité)
výška 20 – 60cm jún – júl jednoročka

Výskyt Úhory, burinové spoločnosti, polia. Na výživných pôdach. Pôvodný vo východnej časti Stredomorja, pestuje sa takmer na celom svete.

- > rastlina neprijemne páchne
- > segmenty listov dolu okrúhle, hore úzke

3- až 5-lúčové okoliky



Čerstvá koriandrová vňať je veľmi obľúbená v thajskej kuchyni. Plody sú súčasťou kari a perníkového korenia. Obsahujú éterické oleje (až 75% linalolu) a iné látky. Koriander stimuluje vylučovanie slin a tvorbu žalúdočnej šťavy, takže podporuje trávenie. Pomáha pri plynatosti, prejedeni a prináša úľavu pri žalúdočných a črevných kŕčoch. Veľa čajových zmesí obsahuje vysušenú vňať koriandra ako ochucovadlo.



84



Tip na použitie

Čaj proti plynatosti a pocitu plnosti: plody anizu, fenička, koriandra a rasce (1 : 1 : 1 : 2) rozmrviť v maziari. 2 ČL zaliať horúcou vodou. Po 10 minútach precediť a vypiť neosladený.

Hloh obyčajný

Crataegus laevigata (ružovité)
výška 4– 10m máj – jún ker



Výskyt Okraje ciest, prirodzené živé ploty, parky. Takmer celá Európa, severná Afrika, juhovýchodná Ázia.

- > trnité konáre
- > listy striedavé, s tupými lalokmi
- > listy hloh jednosemenného delené do viac ako polovice

Hloh obyčajný je botanicky odlišný od hlohu jednosemenného, ich účinky sú však rovnaké: kvety a mladé vrcholy konárov obsahujú flavonoidy a rozličné rastlinné kyseliny. Lieky s obsahom hlohu majú podobný účinok ako preparáty obsahujúce náprstník a môžu sa užívať len na lekárske predpis. Pomáhajú pri srdcovej arytmií a v starobe pri srdcovej nedostatočnosti. V ľudovom liečiteľstve sa odporúča lekvár z rozmrvených plodov pri hnačke.

listy vajcovité, plytko strihané



nápadné tyčinky



kvety s 2 čnelkami



85

súkvetie okolikaté

plody guľovité až vajcovité



Tip na použitie

Ak lekár neodporučí iné, slúži hloh ako prostriedok na posilnenie srdca: na šálku treba 1 ČL kvetov zaliať horúcou vodou, po 20 minútach precediť a piť 3- až 4-krát denne jednu šálku.



Rascovec obyčajný

Cuminum cyminum (mrkvovité)
výška 20 – 30 cm jún – júl jednoročka



plody
podlhovasté,
ryhované

Výskyt Pôvodný
v severnej Afrike (Egypt)
a juhozápadnej Ázii,
pestovaný predovšetkým
v Španielsku, vo
Francúzsku a na Sicílii.

- > liečivá rastlina v časoch
egyptských faraónov
- > korenina používaná
podobne ako rasca
- > listy úzko perovito delené

Rascovec obyčajný je veľmi dávno známy a liečivá rastlina a korenina. Už v starovekom Egypte sa odporúčal pri poruchách tráviaceho systému, proti kašľu a pri bolestiach zubov. Podobné účinky sa mu pripisovali aj v stredoveku. V oblastiach pôvodného výskytu slúžili plody na stimuláciu menštruácie a vo vysokej koncentrácii ako prostriedok na potrat.



kvety biele
až ružové



listy úzko
perovito
delené

86



Dula podlhovastá

Cydonia oblonga (ružovité)
výška 4 – 8 m máj – jún strom

kvety jednotlivé, biele až
svetloružové

Výskyt Pôvodná
v juhozápadnej Ázii,
pestovaná ako ovocný
strom takmer po celom
svete.

- > ker alebo malý strom
- > surové plody nejedlé

Plody dule podlhovastej sú v surovom stave nejedlé, najlepšie sú v podobe želé a marmelády. V ľudovom liečiteľstve sa šťava používa na kloktanie alebo na vyplachovanie pri ranách a zápaloch v ústach a hltane. Sliz šupiek zo semien namočených vo vode slúži ako prostriedok proti kašľu a na ošetrovanie napnutej a popraskanej pokožky.

korunné lupienky
až 3 cm dlhé



plody podobné
jablku, chlpaté

Durman obyčajný

Datura stramonium (l'ul'kovité)
výška 30 – 120 cm jún – október jednoročka ☠



Otravy sú pomerne zriedkavé (možno preto, že durman obyčajný vyzerá veľmi odstrašujúco), v poslednom čase sa však objavuje čoraz viac upozornení na jeho zneužívanie ako alkaloidnej drogy. Tento druh bol zavlečený do Európy v 16. storočí a prudko sa rozšíril. V minulosti sa používali vysušené listy na liečenie astmy, krčovitého kašľa a Parkinsonovej choroby. Z čerstvých rastlín sa robili homeopatické prípravky na infekcie s horúčkami, zápal očí a psychické choroby.

korunna
so špicatými cípmi

koruna
lievikovitá



Výskyt *Sutiny, úhory, okraje ciest. Pôvodný v Strednej Amerike, pestovaný ako okrasná rastlina, v Európe niekedy splaňuje.*

- > listy až 20 cm dlhé
- > kalich s dlhou hranatou rúrkou
- > kvet nočných motýľov



koruna až
10 cm dlhá

kalich
rúrkovitý



87

plodom je
trnitá tobolka



semená takmer
čierna, obličkovité

Viete, že...?

Durman obyčajný sa často spomína vo vypočúvacích protokoloch z „bosoráckych“ procesov. Bol súčasťou masť, ktoré spôsobovali stavy opojenia. Ľudia, ktorí sa nimi natierali, mali pocit, že sa môžu preveteliť a lietať.



Mrkva obyčajná

Daucus carota (mrkvovité)
výška 30 – 100 cm jún – september dvojročka

Výskyt *Lúky, úhory, okraje ciest, násypy železníc, na suchých pôdach. Pôvodná v Ázii, pestovaná a splnieva júca po celom svete.*

- > zeleninová mrkva zväčša nekvitne
- > listy 2x až 3x perovito zložené, listky úzke

okolik s trnavším stredným kvetom



obalové listene okolika delené

okolik s plodmi („vtáčie hniezdo“)



88



kvety 3mm široké

zhrubnutý kalovitý koreň pestovanej mrkvy

Tip na použitie

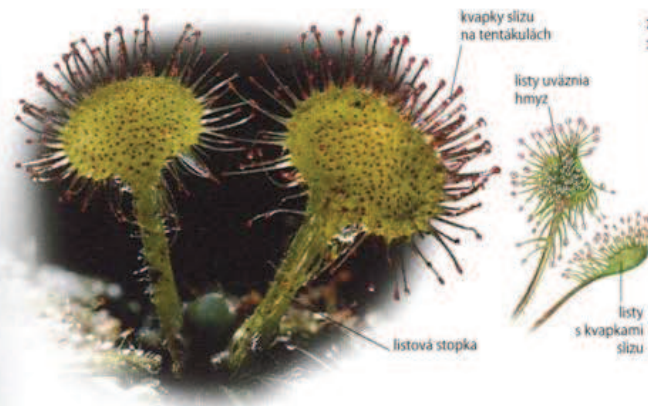
Čerstvá mrkvová šťava prečisťuje a zásobuje telo vitamínmi. Dobrá je aj kombinácia mrkvy a brokolice, mrkvy, rajčiny a uhorky alebo mrkvy s ovocím. Treba pridať trochu oleja alebo smotany, lebo telo nemôže zužitkovať provitamin A bez tuku.

Mrkva obyčajná nie je liečivá rastlina v pravom zmysle slova, avšak pre vysoký obsah vitamínov – provitaminu A, B a C – je veľmi zdravou potravinou. V minulosti sa čerstvou mrkvovou šťavou bojovalo proti črevným parazitom u detí a namätko uvarená mrkva sa dávala proti hnačke (vysoký obsah pektínu). Knihy o bylinkách uvádzajú prírodnú formu mrkvy za účinnejšiu ako záhradnú. Semená sa považujú za močopudný prostriedok.

Rosička okrúhlostá

Drosera rotundifolia (rosičkovité)
výška 5 – 20cm júl – august trvalka

Všetky druhy rosičiek sú zriedkavé a chránené. Listy týchto rastlín obsahujú okrem flavonoidov a rastlinných kyselín takzvané naftochinóny (aromatické zlúčeniny). Drogou predpisuje oficiálna medicína, ľudová a homeopatická medicína pri silnom krčovitom kašli. V ľudovom liečiteľstve sa používa zvonka na rany, kurie oká a pehy.



kvapky slizu na tentakulách

listy uväznia hmyz

listová stopka

listy s kvapkami slizu

korunné lupienky 5mm dlhé



kalíšny listok

- > hmyzožravá rastlina
- > všetky listy bazálne



Výskyt *Len na vrchoviskách a slatinných rašeliniskách, vlhkých vresoviskách, prameniškách. Severná Európa, Ázia, Severná Amerika.*



89

Kotúč poľný

Eryngium campestre (mrkvovité)
výška 15 – 60cm júl – september trvalka

Koreň a listy obsahujú saponíny, flavonoidy a rastlinné kyseliny. Účinok kotúča poľného je otázný, hrá úlohu len v ľudovom liečiteľstve. Koreň údajne pomáha pri ochoreniach močového mechúra a obličiek, pri tvorbe kameňov, kašli a bronchitide, listy

zákrvné listene špicaté a dlhé

pri zápaloch vývodných močových ciest. V ľudovom liečiteľstve Stredomoria sa využíva príbuzný pichliač roľný.

- > jednotlivé kvety nevýrazné
- > listy kožovité, tuhé pod okolkami úzke, špicaté zákrvné listene

kvety v 15mm veľkých okolkoch



listy ostrnaté



Výskyt *Okraje ciest, chudobné trávnaté porasty, železničné násypy. Predovšetkým oblasť Stredomoria, ale aj stredná Európa a juhozápadná Ázia.*



Pohánka jedlá

Fagopyrum esculentum (stavikrovité)
výška 20 – 60cm júl – október jednoročka

Výskyt Póvodná v strednej Ázii, v Európe zväčša pestovaná, zriedkavo splanená popri cestách.

- > jedovatá pre pasúci sa dobytok
- > stonka červeno sfarbená
- > okvetie biele až ružové, 2 – 3 mm dlhé
- > obsahuje veľa škrobu



okvetie
2 – 3 mm dlhé

90



kvety
v hustých
hlávkach

Tip na použitie

Pohánkový čaj ako prevencia proti väpenatenu ciev: na šálku treba minútu povariť 1 ČL rozdrvenej vňate a 10 minút nechať pariť. Asi mesiac piť každý deň 2 – 3 šálky.

Pohánku jedlú poznali už Skýti na začiatku poslednej ľadovej doby, pravdepodobne však bola známa oveľa skôr. V stredoveku už bola veľmi rozšírená. Z plodov pohánky nemožno upiecť ozajstný chlieb, ale múka sa ňou „nadstavuje“. Zvyčajne sa konzumujú vo forme kaše. Medicínsky sa využívajú listy, ktoré obsahujú fagopyrin a glykozid rutin. V ľudovom liečiteľstve slúži pohánková vňať ako prostriedok na prevenciu väpenatenia artérií.



listy
oštepovité
alebo šípovité

Túžobník brestový

Filipendula ulmaria (ružovité)
výška 50 – 150cm jún – august trvalka



Výskyt Priekopy, brehy potokov, pramenišká, lužné lesy, vlhké lúky. Európa, Ázia.

- > kvetná stonka so súkvetím vnútri kratším ako zvonka
- > kvety silne voňavé
- > obsahové látky ako v aspiríne

korunné lupienky
do 5 mm dlhé



91



listy s nerovnakou veľkými listkami

vonkajšie časti súkvetia vyššie ako vnútorné

plody pevne stočené



Tip na použitie

Potopudný čaj: na šálku treba 1 – 2 ČL vysušených kvetov zaliať vriacou vodou a 10 minút nechať pariť. Precediť a hneď vypiť.



Jahoda obyčajná pravá

Fragaria vesca var. *vesca* (ružovité)
výška 5 – 20cm máj – jún trvalka

Výskyt Svetlé lesy, okraje ciest. Na výživných pôdach. Európa, Ázia.

- > kvetná stopka pritisnuto chlpatá
- > poplasy s dcérskymi rastlinami

koruna
10 – 15 mm
široká



plody
ovisnuté

92



listy
3-početné,
zúbkaté



plod sa
uvolňuje
od kalicha

Tip na použitie

Čaj na pitie alebo kloktanie: na šálku treba 1 – 2 ČL listov zaliať vriacou vodou a nechať pariť 15 minút. Precediť a ihneď vypiť alebo použiť na kloktanie.

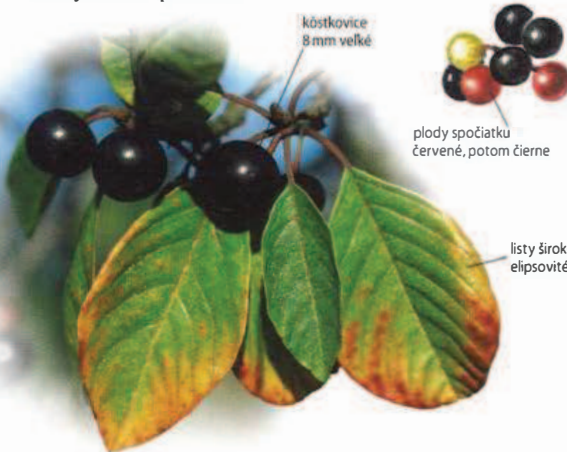
Plody jahody obyčajnej sú nepochybne chutné, no jej liečivé účinky sa skrývajú v listoch, ktoré obsahujú veľa trieslovín, trochu éterického oleja a flavonoidov. V oficiálnej medicíne nehrajú žiadnu úlohu, sú však súčasťou viacerých liečivých čajových zmesí (niekedy so suchými plodmi). V ľudovom liečiteľstve sa odporúčajú listy a korene pri hnačkách, zápaloch hrdla, ako aj pri reume, dne a ochoreniach pečene.



Krušina jelšová (rešetliak krušinový)

Frangula alnus (*Rhamnus frangula*) (rešetliakovité)
výška 1 – 4 m máj – jún ker alebo strom

Krušina jelšová je veľmi jedovatá, preto sa nesmie používať na samoliečenie. V ľudovom liečiteľstve je jej kôra známa od stredoveku ako silné – nebezpečné – preháňadlo, pretože látky, ktoré obsahuje, zabruňujú resorpciu tekutín z hrubého čreva. Využívala sa preto ako zoštíhľujúci prostriedok a na vyvolanie potratu.



Výskyt Rašeliniská, lužné lesy, svetlé lesy a kroviny. Na vlhkých až mokrych pôdach. Európa, severná Afrika, Ázia.

- > opadáva, listy striedavé
- > konáre bez trňov
- > súčasne nesie kvety a plody

kvety drobné,
usporiadané
v okoliku

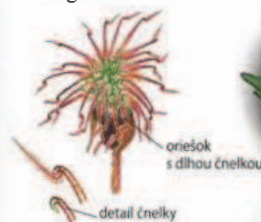


93

Kuklík potočný

Geum rivale (ružovité)
výška 30 – 70 cm apríl – júl trvalka

Koreň tejto rastliny obsahuje triesloviny a éterický olej. Pri sušení sa uvoľňuje eugenol, ktorý sa nachádza aj v klinčeku (korenie). Koreň sa používa v ľudovom liečiteľstve pri hnačke, poruchách trávenia, nechutenstve, na kloktanie a vyplachovanie pri kašli a zápaloch v ústach a hltane. Pribuzný kuklík mestský obsahuje viac eugenolu.



kvety
ovisnuté,
do 15 mm
dlhé



Výskyt Zamokrené lúky, rašelinové lúky, priekopy, brehy potokov, lužné lesy. Stredná Európa, Ázia, Severná Amerika.

- > korunné lupienky biele až ružové
- > stonka vzpriamená, husto chlpatá
- > indikátor výživných pôd

kalich
purpurovohnedý





Čemerica čierna pravá

Helleborus niger ssp. *niger* (iskerníkovité)
výška 10–30 cm december–apríl trvalka 🌿

Výskyt Bukové a borovicové lesy. Na humusovitých, vápnitých a výživných pôdach. Južné a východné Alpy, Apeníny.

- > rozšírená ako okrasná rastlina
- > prezimu júce listy
- > kvety jednotlivé na nerozkonárených stonkách



kvety až 10 cm široké



kvetná stonka nerozkonárená

94



Čemerica čierna je silno jedovatá, preto dnes jej koreň hrá úlohu už len v homeopatii pri hnačke, zápale obličiek a depresii. Pre silnú účinnosť sa však uplatňovala už v staroveku a Hildegarda z Bingenu ju odporúčala proti „smrtiacim šťavam“ a štvordňovej malárii. V ľudovom liečiteľstve sa využíval koreň proti zápche a ako prostriedok proti črevným parazitom. V medicíne sa používal pri chorobách srdca a artériového systému.

Viete, že...?

V knihách o bylinkách sa čemerica čierna uvádza ako prostriedok proti duševným chorobám. Staroveký Plinius písal, že odvádza „čiernu žiľ“, ktorá je základom pomátenosti. Podľa jednej legendy bola jej koreňom uzdravená dcéra gréckeho kráľa Proita z Argu.

Blen čierny

Hyoscyamus niger (l'ul'kovité)
výška 20–80 cm jún–október jedno- až dvojročka 🌿

Podobne ako ľul'kovec zlomocný, aj jedovatý blen čierny bol súčasťou takzvanej opojnej masti. Mnohé čarodejnice, ktoré sa zjavne dobre vyznali v botanike, využívali halucinogénny účinok tejto byliny na prípravu „nápoja lásky“. V ľudovom liečiteľstve sa blen čierny používa ako prostriedok proti bolesti, pri spazmatickom kašli, vredoch a zápale pobrušnice. V oficiálnej medicíne sa predpisuje vo forme štandardných preparátov ako prostriedok na uvoľnenie kŕčov.



Výskyt Úhory, sutiny. Na výživných pôdach. Európa, Ázia, severná Afrika

- > stará „bosorácka“ rastlina
- > rastlina huňato chlpatá
- > kvety jednostranné



okraj listu laločnatý

korunné lupienky so sieťkovitou kresbou



95



tobolka s sievčkom

Viete, že...?

O jedovatosti tejto rastliny vedel aj Shakespeare, ktorý prostredníctvom nej nechal zmrieť Hamletovho otca. Oveľa rafinovanejši boli stredovekí pivovarníci, ktorí do piva pridávali trochu blenu.



Jazmín veľkokvetý

Jasminum grandiflorum (olivovité)

výška 4 – 6 m jún – september ker

Výskyt Pôvodný v Himalájách, severnej Indii, Pakistane, pestovaný v Maroku, Španielsku a vo Francúzsku.

- > popínavá rastlina
- > pestuje sa ako okrasná rastlina a pre parfumérsky priemysel



kvety s dlhou rúrkou

Voňavý éterický olej izolovaný z kvetných púčikov tejto rastliny sa využíva najmä v parfumérom priemysle: z 8 miliónov kvetov sa získa liter oleja! V domovine jazminu sa z kvetov pripravuje upokojujúci čaj a olejom sa ošetruje vysušená pokožka. Olej údajne posilňuje psychiku, uvoľňuje blokády a pôsobí antidepresívne.



listy perovito zložené

kvety sladko voňajúce

96



Rojovník močiarny

Ledum palustre (vresovcovité)

výška 60 – 150cm máj – júl ker ☞

Výskyt Vrchoviská, rašelinové porasty. Na kyslých nevápňitých pôdach. Severná Európa, Ázia, Severná Amerika.

- > vždyzelený
- > listy striedavé
- > silno voňajúci ker

Vysušená vňať obsahuje horké glykozidy a alkaloidy, ktoré spôsobujú jedovatosť tejto rastliny. V súčasnosti sa rojovník močiarny využíva iba v homeopatii, v minulosti sa uplatňoval ako prostriedok proti chorobám dýchacích ciest, ako omamný prostriedok a na vyvolanie potratu. Známe je aj to, že pivovarníci ho používali ako opojnú prísadu.



10 dlhých tyčínok



listy na okraji podvinuté



listy na rube hrdzavohnedo plstnaté

Jabľoň domáca

Malus domestica (ružovité)

výška do 10m máj strom



nezrelé jablko

V Anglicku sa hovorí: „jedným jablkom denne sa ušetri na doktora“. Čerstvo postrúhané jablko je jemným prostriedkom proti hnačke, vysoký obsah pektínu upravuje stolicu. Jablká povzbudzujú trávenie, znižujú krvný tlak a hladinu cholesterolu a zbavujú telo jedov – nie div, že sa jablko spomína už v gréckej mytológii.



súkvetie okolkaté

zrelé jablko



Výskyt Len ako kultúrna forma, potrebuje výživnú pôdu.

- > na rozdiel od prírodnej formy nemá trne
- > listy na rube plstnaté



púčik ružový

kvet ružovobiely



97

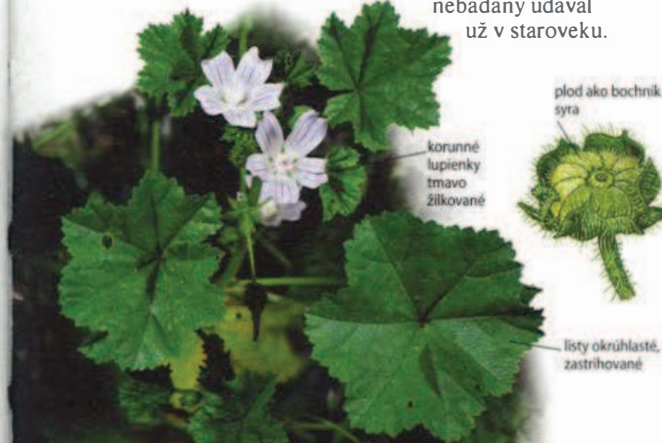


Slez nebadaný

Malva neglecta (slezovité)

výška 15 – 50cm jún – október jedno- až dvojročka

Tento malý príbuzný slezu lesného obsahuje v listoch sliz a nepatrné množstvo trieslovín. Slezový čaj pomáha pri kataroch horných dýchacích ciest a prináša úľavu pri zápaloch sliznice v ústach a hltane, ako aj v oblasti žalúdka a čriev. S týmito indikáciami sa slez nebadaný udával už v staroveku.



plod ako bochník syta



korunné lupienky tmavo žilkové

listy okrúhle, zastreňované

Výskyt Úhory, okraje ciest, burinové spoločenstvá, záhrady, poľné medze. Na výživných pôdach. Európa, Ázia, severná Afrika.

- > indikátor dusíka
- > zavlečená burina takmer po celom svete
- > korunné lupienky dvakrát tak dlhé ako kalich

korunné lupienky do 15 mm dlhé





Vachta trojlístá

Menyanthes trifoliata (vachtovité)

výška 15 – 100 cm máj – júl trvalka

Výskyt Brehy jazier, mokrade, rašeliniská, mokré lúky. Európa, Ázia, Severná Amerika.

- > podzemok zhrubnutý, rozkonárený
- > husté kvetné strapce na bezlistej stonke

korunné lupienky so strapkatými chlpmi



98



Nemecké meno tejto vlhkomilnej rastliny (Fieberklee = horúčková ďatelina) poukazuje na jej dávne využitie: listy rozkvitnutej rastliny slúžili na znižovanie horúčky. Moderná medicína však tento účinok nepotvrdila. Listy obsahujú rozličné horké glykozidy a alkaloidy. Povzbudzujú tvorbu žalúdočnej šťavy a podporujú trávenie. V ľudovom liečiteľstve sa používa aj koreň: pri rozladiení žalúdka, plynatosti, reume a chorobách pokožky. Nemá sa používať pri žalúdočných a črevných vredoch.



listy 3-početné, dlhostopkaté

púčiky s ružovým nádychom

koruna do 15 mm široká

Tip na použitie

Čaj na zlepšenie apetítu: na šálku treba 1 ČL drogy zaliať vriacou vodou a po 5 minútach precediť. Iná možnosť: nechať lúhovať za studena, potom minútu variť a precediť. Piť nesladený.

Kôprovník štetinolistý

Meum athamanticum (mrkvovité)

výška 15 – 45 cm máj – jún trvalka

Kôprovník štetinolistý je typická horská rastlina, preto našla ocenenie len v ľudovom liečiteľstve takýchto oblastí. Azda na jznámejším prípravkom je kôprovníková liehovina na potuženie žalúdka. Koreň sa pije vo forme čaju pri poruchách trávenia a na povzbudenie apetitu. Pomáha aj pri poruchách menštruácie.

okolík s 13 – 30 lúčmi



štica odumretých listov

listy s vláskovitými segmentmi

stonková báza



Výskyt Horské lúky, pasienky. Na nevýživných pôdach. Alpy a stredohoria Európy.

- > kvety drobné, široké 3mm
- > prísada do liehoviny
- > rastlina korenisto vonia

kvety v zloženom okolíku



99

Čechrica voňavá

Myrrhis odorata (mrkvovité)

výška 60 – 120 cm máj – júl trvalka

Rastlina vonia po anize, preto sa nazýva aj divý aniz alebo anizová krkoška. Listy obsahujú anetol a používajú sa v ľudovom liečiteľstve mediteránnej oblasti. Uvoľňujú hlien a zaháňajú plynatosť. Používajú sa aj ako korenina a koreň pridaný do liehoviny posilňuje žalúdok.



listy pripomínajú paprad

lúče okolíka mákko chlpaté

okolík zložený z početných lúčov



Výskyt Horské lúky, vysokobylinné nivy, okraje lesov, kroviny, západné Alpy, Apeniny, Pyreneje, okrem toho splanieva.

- > po rozmrvení vonia ani zom
- > plody majú 5 ostrých hrán



Myrta obyčajná

Myrtus communis (myrtovitě)
výška 1 – 5 m apríl – august ker

Výskyt Vždyzelené
kroviny a lesy.
Stredomorie až
severozápadné Himaláje.

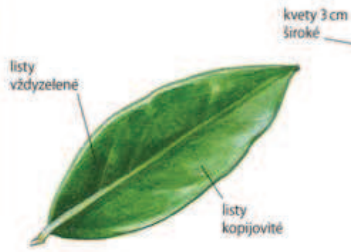
- > listy protistočné alebo po troch
- > bobule modročierne
- > konárik myrty je symbolom mladosti a krásy

tyčinky biele, výrazne vyčnievajúce



okvetný listok

Od staroveku sa myrta považuje za symbol mladosti, krásy, panenskosti: tradične sa z nej viju vence pre nevesty. Podľa arabskej mytológie ju priniesol Adam z raja. Olej získaný z listov pôsobí antibakteriálne a je obsiahnutý v liekoch. V ľudovom liečiteľstve sa vysušené listy používajú pri bolestiach močového mechúra, chorobách dýchacích ciest a pri hnačke.



100



Černeuška siata

Nigella arvensis (iskerníkovité)
výška 20 – 40 cm jún – september jednoroka

Výskyt Pôvodná
v západnej Ázii a severnej
Afrike, pestovaná v strednej
Európe, zriedkavo
splanieva.

- > stonka vzpriamená, rozkonárená
- > listy viacnásobne perovito zložené, lístky úzke



okvetie biele až modrasté



Černeuška siata sa v starovekom Egypte cenila ako korenie do pečiva. Franský panovník Karol Veľký (8. storočie) prikázal pestovať černeušku v záhrade svojho zámku. Čierne semená obsahujú hodnotný olej, ale jeho terapeutický účinok nie je potvrdený. V ľudovom liečiteľstve sa predpisuje proti nadúvaniu, pri tráviacich ťažkostiach a bolestiach pečene.



Kyslička obyčajná

Oxalis acetosella (kysličkovité)
výška 5 – 15 cm apríl – august trvalka

Listky kysličky sú obyčajnej v noci zvislo zložené. Ráno sa rozprestrú, keď je príliš horúco, prejdú znovu do pokojovej polohy. V homeopatii existuje celý rad indikácií, kým fytooterapia ju predpisuje zdržanlivo. V ľudovom liečiteľstve sa kysličkové listy uplatňovali pri chorobách pokožky, skorbute a ako protijed pri otrave arzénom a ortuťou.

Tip na použitie

V skutočnosti nie sú listy veľmi zdravé, pretože obsahujú soli kyseliny šťaveľovej. Niekoľko čerstvých listov ako kyslato korenistá prísada však zlepši chuť bylinkových šalátov a neškodí.

korunné lupienky s purpurovými žilkami



Výskyt Listnaté a ihličnaté
lesy na vlhších pôdach.
Tienisté stanovišťa
mierneho pásma.

- > 1-percentná svetelnosť aktivuje pohyb listov
- > rozširuje sa výhonkami z plazivých podzemkov
- > kvety vyrastajú jednotlivo na bezlistej stonke



korunné lupienky 10 – 15 mm dlhé



101

listy pri slabom svetle rozložené



listy pri silnom svetle v stave pokoja





Bielokvet močiarny

Parnassia palustris (bielokvetovité)
výška 10 – 25 cm júl – september trvalka

Výskyt Slatiny, rašeliniská, pramene. Európa, Ázia, Severná Amerika.

- > kvety jednotlivé, na dlhých stonkách
- > bazálne listy v ružici

Táto bylina sa zberá a suší v čase kvitnutia. Obsahuje triesloviny a možno aj ďalšie účinné látky. V ľudovom liečiteľstve sa bielokvet užíval na zmiernenie tlkotu srdca, nervozity a nepokoja. Existujú aj zmienky o využití pri epileptickom záchvate a staré knihy o bylinkách ho odporúčali pri chorobách pečene.



korunné lupienky tmavo žilkované



102



Harmala stepná

Peganum harmala (jarmovcovité)
výška 30 – 60 cm marec – august trvalka

Výskyt Suché úhory, okraje ciest. Južná časť Stredomoria, juhovýchodná Ázia až Tibet.

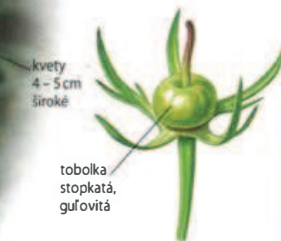
- > trvalka s drevnatejúcou bázou
- > listy hlboko a nepravidelne delené, s 2 príliskami

Harmalu stepnú používali ľudia pravdepodobne už v raných dejinách pri magických rituáloch. Vyvoláva halucinácie a okrem toho sa cení ako afrodisiakum. V ľudovom liečiteľstve v oblasti

Stredomoria sa uplatňuje pri bolestiach žalúdka, ako analgetikum a na uvoľnenie kŕčov. Semená obsahujú zmes alkaloidov a éterický olej.



kališné listy úzke korunné lupienky 1 – 2 cm dlhé



kvety 4 – 5 cm široké

tobolka stopkatá, gufovité

Smlďník hojivý (všieliek hojivý)

Peucedanum ostruthium (*Imperatoria ostruthium*) (mrkvovité)
výška 30 – 100 cm jún – august trvalka

Vysušený podzemok vonia podobne ako zeler, obsahuje éterický olej, horčiny a triesloviny. V minulosti sa smlďníkom liečili najrozličnejšie choroby od dny a reumy až po bronchitídu. Horčiny povzbudzujú chuť do jedenia a trávenie a pôsobia utišujúco. Hlavná súčasť koreňa, imperatorin, sa pridáva do liehovín – dodáva horkú chuť.



listy dvajito 3-početné

kvety biele až ružové

podzemok má medicínske využitie



Výskyt Horské lúky, jelšínové kroviny, úhory. Na kypkých, výživných pôdach. Európske pohoria.

- > stonka dutá
- > po rozmrvaní aromaticky páchne
- > plod sploštený, kridlatý



okolik má až 50 lúčov



103



Líčidlo americké (kermes)

Phytolacca americana (líčidlovité)
výška 1 – 3 m júl – august trvalka

Líčidlo americké bolo do Európy dovezené ako okrasná rastlina, červené farbivo obsiahnuté v jeho bobuliach sa využívalo na prifarbovanie vína. Indiáni a neskôr európski osidlenci si koreň tejto rastliny cenili ako liečivo na rany, pri tumoroch a chorobách pokožky. Z koreňa vyrobená jedovatá tinktúra sa používala proti reume. Bobule sú slabo, semená silno jedovaté.



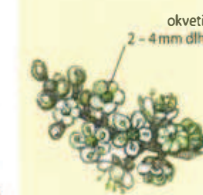
plod zložený z 10 plodolistov



kvety usporiadané v strapci

Výskyt Vinohrady, úhory, kroviny, okraje ciest. Rastlina pochádza zo Severnej Ameriky, zavlečená do celého sveta.

- > trvalka s drevnatejúcou bázou
- > listy ystriedavé, končí štgo oválne



okvetie 2 – 4 mm dlhé



Bedrovník anízový (aníz)

Pimpinella anisum (mrkvovitě)
výška 30 – 60cm júl – august jednoročka

Výskyt Pôvodný vo východnej časti Stredomoria, zavlečený a pestovaný po celom svete.

- > rastlina s typickou vôňou
- > stonka okrúhla, ryhovaná
- > listy v hornej časti stonky jemnejšie delené



kvety 2 – 3 mm široké

Jedna kniha o bylinkách z roku 1577 radila ľuďom so „zle páchnucim dychom“ používať aníz. Olej semien s antibakteriálnym účinkom dodáva charakteristickú arómu mnohým pečivám, sladkostiam, ústnym vodám a liehovým nápojom. V medicíne i ľudovom liečiteľstve sa odporúča čaj na uvoľnenie hlienov a predchádzanie kolikovitej plynatosti. Okrem toho podľa ľudového liečiteľstva podporuje tvorbu materského mlieka, zvyšuje sexuálnu rozkoš a potenciú.



plody s 5 svetlými rebrami

horné stonkové listy 2x až 3x perovito zložené

104



okolík so 7 – 15 lúčmi

Tip na použitie

Anízový čaj na uvoľnenie hlienov: plody (z lekárne) treba krátko pred použitím jemne rozdrviť v maziari. Na šálku čaju treba 1/2 čl drviny zaliať vriacou vodou, 10 – 15 minút nechať pariť, precediť, osladiť medom a vypiť pred spaním.

Bedrovník väčší

Pimpinella major (mrkvovitě)
výška 40 – 100 cm jún – september trvalka

Koreň bedrovníka väčšieho obsahuje éterický olej a celý rad ďalších účinných látok. Užíva sa vo forme čaju alebo prípravku z lekárne pri kataroch horných dýchacích ciest.

Pri zápaloch v ústach a hltane slúži ako kloktadlo. Ľudové liečiteľstvo odporúča omývať zle hojace sa rany v zápale a piť čaj pri zápaloch vývodu močových ciest.



kvety 2,5 mm široké



koreň má liečivý účinok



Výskyt Bujné lúky, pasienky. Na hlbokých, výživných pôdach. Európa.

- > stonka hranato ryhovaná
- > listy jednoducho nepárno perovito strihané
- > okolík pred rozkvitnutím previsnutý

okolík s 10 – 15 lúčmi



105

Bedrovník lomikameňový

Pimpinella saxifraga (mrkvovitě)
výška 30 – 60cm jún – september trvalka

Tento druh obsahuje rovnaké účinné látky ako bedrovník väčší. Pri ňom sa nemohli bylinkári stredoveku odvolávať na antické pramene, pretože nerastie v Stredomori. Prvá zmienka o ňom je z roku 1588 – objavila sa v slávnej knihe o bylinkách od Tabernaemontana, kde sa odporúča na početné ochorenia.



najhornejšie listy takmer bez čepele

kvety biele, zriedkavo ružové



Výskyt Travniny, vresoviská, lúky, úhory. Na chudobných pôdach. Európa až stredná Ázia.

- > stonka oblá, mierne ryhovaná
- > bazálne listy jednoduche, horné stonkové listy jemnejšie delené

okolík malý



kvety 2mm široké



Stavikrv vtáčí pravý

Polygonum aviculare ssp. *aviculare* (stavikrvovitý)
výška 5 – 50cm máj – november jednoročka

Výskyt Chodníčky
a okraje ciest, burinové
spoločenstvá. Po celom
svete.

- > rastie aj medzi štrbinami
v asfalte
- > stonka poliehavá
až vystúpavá
- > kvety biele až ružové



1 – 3 kvety
v pazuche
listov

106



listy
sediace alebo
krátkostopkaté

Tip na použitie

Jarná kúra: na šálku
treba 1 kopcovitú lyžicu
vňate zaliať studenou
vodou, priviesť do varu
a ihneď precediť.
Piť 2 – 3 šálky denne
asi jeden mesiac.

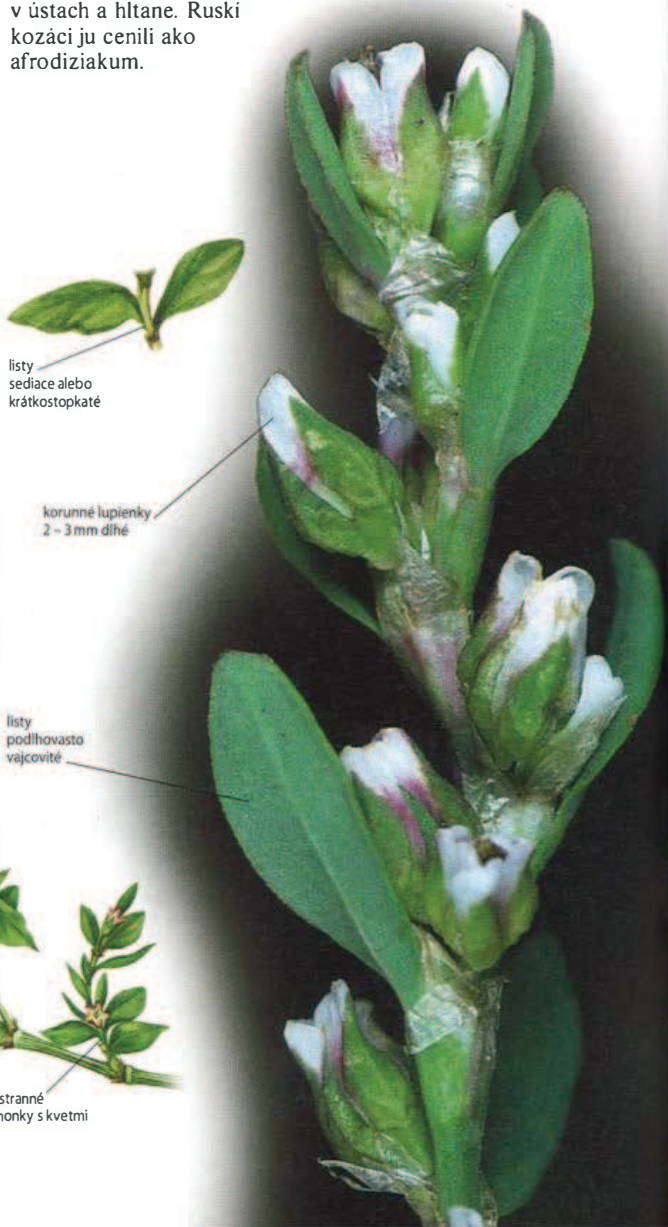


stonka
rozkonárená

postranné
výhonky s kvetmi

korunné lupienky
2 – 3 mm dlhé

listy
podlhovasto
vajcovité



Stavikrv ľudia doslova „šliapu nohami“, pretože sa mu dari
aj na úzkych, pieskom vysypaných štrbinách medzi platňami
chodníka. Vysušená nadzemná časť obsahuje flavonoidy,
triesloviny, sliz a kyselinu šťaveľovú. V oficiálnej medicíne
táto rastlina prakticky nehrá žiadnu úlohu.
Ludové liečiteľstvo ju odporúča
okrem iného pri zápaloch
v ústach a hltane. Ruski
kozáci ju cenili ako
afrodisiakum.

Slivka trnková (trnka)

Prunus spinosa (ružovité)
výška 1 – 3 m apríl – máj ker



Výskyt Prírodné
živé ploty, okraje ciest.
Na výživných pôdach.
Európa, západná Ázia,
severná Afrika.

- > kvety sa objavujú
zvyčajne skôr ako listy
- > plodmi sa v zime živia
vtáky

Tip na použitie

Trnková šťava
na povzbudenie apetitu:
plody treba umyť, zaliať
vriacou vodou a nechať
odstáť. Po 1 – 2 dňoch
precediť a prevariť
1 l šťavy s 500 g cukru,
miešať a odobrať
tvoriacu sa penu.
Šťavu naliať do fľaš
a sterilizovať. Užívať
po lyžici.



konáre
otrhnené

plody modrastó
oiovatené

kôstkovica
s priemerom
do 15 mm



korunné
lupienky
do 8 mm dlhé



107

dlhé tyčinky





Ríbezľa čierna

Ribes nigrum (egrešovitě)
výška 100 – 200cm apríl – máj ker

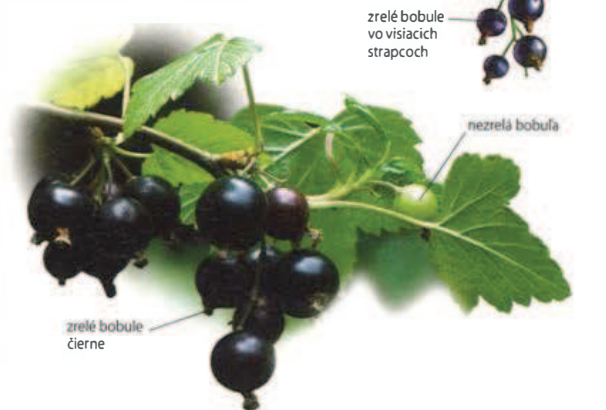
Výskyt Slatinné a lužné lesy, úžitková rastlina v záhradách. Európa, Ázia.

- > opadáva, listy dlaňovito strihané
- > prenikavo páchne
- > kališné lístky dvakrát také dlhé ako korunné lupienky

korunné lupienky zelenkasto-biele



Surové bobule nie sú ktovieako chutné, ale šťava alebo sirup z nich pomáhajú pri prechladnutí, kašli a zápaloch v ústach a hltane. V minulosti sa vysušené bobule využívali pri ťažkostiach s močovými cestami. Z listov sa robí močopudný a potopudný čaj. Pomáha aj pri reume, pečenej a žlčníkových ťažkostiach.



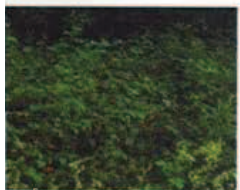
zrelé bobule vo visiacich strapcoch



nezrelá bobuľa

zrelé bobule čierne

108



Ostružina malinová (malina)

Rubus idaeus (ružovitě)
výška 60 – 200cm máj – jún ker

Výskyt Lesné svetliny a cesty, sutiny. Na výživných pôdach. Severná pologuľa.

- > ostnaté stonky
- > listy perovito zložené, 3- až 7-početné, s prílistkami
- > kališné lístky zelenkasto-biele, korunné lupienky opadávajú



kališné lístky

korunné lupienky úzke, 5 mm dlhé

Plody maliny sú chutné a okrem toho je táto rastlina známa v ľudovom liečiteľstve. Čaj z listov bohatých na triesloviny sa odporúča pri hnačke, zápaloch v ústach a hltane, ako aj na čistenie krvi. Šťava alebo sirup z plodov zmiernuje horkú chuť liekov, pomáha pri horúčke.



plodstvo vnútri duté

plodstvo pozostáva z kôstkovičiek

Ostružina černicová (černica)

Rubus sect. Rubus (ružovitě)
výška 1 – 4 m máj – august ker

Čaj z ostružinových listov má príjemnú chuť, no nemá veľa spoločného s medicínou. Listy sú dostupné samostatne alebo v zmesi čajovín. Hneď fermentované listy slúžia ako prísada do tzv. čierneho čaju. Odvar z vysušených listov pomáha pri hnačke, pri chorobách pokožky a odporúča sa na kloktanie pri zápaloch úst a hltana. Šťava zrelých plodov obsahuje ovocné kyseliny a vitamíny.



plodstvo spočiatku červené, potom čierne

listy perovito zložené, 3- až 7-početné

kališné lístky po odkvitnutí rozprestreté alebo naspät ohnuté

listy v zime zelené



Výskyt Prírodné živé ploty, kroviny, okraje lesov a lesné svetliny. Severná pologuľa.

- > popína sa hákovitými ostňami
- > minuloročné stonky zdrevnatene
- > druh veľmi variabilný



koruna biela až ružová, priemer do 3 cm



109

Tip na použitie

Černicovo-malinový čaj: zmiešajte ostružinové a malinové listy v pomere 1 : 1. Kvôli aróme pridajte lipové kvety, šípkové šupy a mäta. Na šálku treba 2 ČL bylin zaliať vriacou vodou a po 10 minútach preceďte.





Baza čierna

Sambucus nigra (zemolezovité)

výška 3 – 7 m jún – júl ker ☞

Výskyt Lesy, okraje lesov, sutiny, úhory. Európa, Malá Ázia.

- > indikátor živín
- > kvety silno voňavé
- > konáre s bielou kresbou



súkvetie
10 – 25 cm
široké



kôra s korkovými
bradavičkami



kôstkovičky
4 – 6 mm veľké

Kedysi rástla baza čierna pri každom dedinskom dvore, ochraňovaná domácim duchom, bazovou zienkou alebo lesnou vilou. Takmer všetky jej časti možno využiť:

z kvetov sa pripravuje potopudný čaj pri chorobách z prechladnutia, listy sa využívajú podobne.

Štáva z plodov sa užíva pri zápche, bolestiach hlavy, ako potopudný a močopudný prostriedok. Kôra a koreň pomáhajú pri reume. Podľa Alberta Magnusa slúžila kôra zoškrabnutá zhora nadol ako preháňadlo.

Tip na použitie

Čaj z bazových kvetov ako prevencia proti prechladnutiu: na šálku treba 1 ČL kvetov zaliať vriacou vodou, po 5 minútach precediť. Piť viackrát denne 1 šálku. Na potenie treba 2 ČL kvetov a piť čaj taký horúci, ako je to len možné.

110



súkvetie
chocholikaté



Žindava európska

Sanicula europaea (mrkvovité)

výška 20 – 60 cm máj – jún trvalka

kvety biele,
zriedkavo
ružové



listy takmer výlučne
prizemné



listy
dlaňovito
delené

listy
dlhostopkaté

Žindava európska obsahuje saponinové zlúčeniny, ktoré uľahčujú vykašliavanie hlienu.

Predpisuje sa pri kataroch dýchacích ciest a na kloktanie, v minulosti sa používala aj pri žalúdočnom krvácaní a na hojenie rán.

V stredoveku a neskoršie sa táto bylina uplatňovala ako liečivý prostriedok na mnohé choroby (latinsky sanare = liečiť).



Výskyt V podraze listnatých a zmiešaných lesov. Na humusovitých pôdach. Európa, severná Afrika, západná Ázia.

- > kvety 2 – 3 mm veľké, biele, zriedkavo ružové
- > plody s hákovitými ostrými, rozširujú ich živočíchy



okalky
gulovité



111

Ľuľok zemiakový (zemiak)

Solanum tuberosum (ľuľkovité)

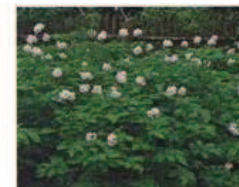
výška 40 – 80 cm jún – august trvalka ☞

Nadzemná časť zemiaka obsahuje, tak ako všetky ľuľkovité, jedovaté alkaloidy. Hľuza je bohatá na škrob a využíva sa vo farmaceutickom priemysle ako nosný materiál.

V ľudovom liečiteľstve sa postrúhané zemiaky používajú ako prostriedok na udržiavanie tepla – prikladajú sa na rany, pomliaždeniny alebo reumatické kĺby.



hľuzy na podzemných
poplazoch



Výskyt Pôvodný v Južnej Amerike, pestovaný na poliach a záhradách, zriedkavo splanieva.

- > zelený zemiak je jedovatý
- > listy nepárno perovito zložené, listky rôznej veľkosti

kvety 2 – 3 cm
široké





Jarabina vtáčia pravá

Sorbus aucuparia ssp. *aucuparia* (ružovitě)
výška 3 – 15 m máj – jún ker

Výskyt Kroviny, listnaté a zmiešané lesy, rašelinové lesy, skalnaté oblasti. Takmer celá Európa, západná Ázia.

- > kultivary často v stromoradiach
- > plody dôležitá potrava pre vtáky
- > listy opadavé, striedavé

v súkvetí až 100 kvetov



Surové bobule nie sú veľmi chutné. Okrem toho obsahové látky (kyselina parasorbinová, v semenách glykozidy) dráždia žalúdočnú sliznicu. Surové bobule pôsobia ako preháňadlo a močopudne, vo väčšom množstve spôsobujú hnačku a dávenie. Ludové liečiteľstvo ich využíva pri chorobách obličiek, reume, ako preháňadlo a vytláčajú šťavu na kloktanie pri zachrípnutí. Varením plodov na lekvár sa kyselina parasorbinová zneškodňuje; spôsobuje zápchu.



listky zubkate

bobule 6 – 9 mm široké



112



Tip na použitie

Jarabinový lekvár: bobule treba s trochou vody uvariť do mäčka, pretlačiť cez sitko a pridať rovnaké množstvo cukru. Nechať variť do zhustnutia a konzumovať po lyžičkách. Povzbudzuje tvorbu žalúdočnej kyseliny.

listy nepárno perovito zložené



Hviezdica prostredná

Stellaria media (hviezdicovitě)

výška 5 – 40 cm január – december jednoročka

Túto bylinu obľubujú vtáky. Nadzemné časti neobsahujú farmaceuticky účinné látky, obsahujú však minerály a vitamín C. V homeopatii sa hviezdica prostredná predpisuje pri reume a bolestiach pečene, podľa ľudového liečiteľstva a Sebastiana Kneippa pomáha pri hemoroidoch. Ako ďalšie indikácie sa uvádzajú vyrážky na pokožke a choroby plúc.



korunné lupienky voľné, 3 mm dlhé

listy vajcovité

korunné lupienky 2-štiepne



113

Kalina obyčajná

Viburnum opulus (zemlezožitě)

výška 150 – 300 cm máj – jún ker

Druhy a kultivary rodu kalina, ktoré skrášľujú záhrady, sú často exoty. Kôra tejto domácej kaliny obsahuje triesloviny a málo preskúmané ďalšie látky. Používa sa len v homeopatii a oficiálnej medicíne pri bolestivej menštruácii a pri porušenej funkcii rozmnožovacích orgánov.

zrelé plody červené



okrajové kvety 1,5 – 2 cm široké

chocholikátá metlna 10 cm široká



Výskyt Burinové spoločenstvá v záhradách a na poliach. Na výživných pôdach. Európa, zavlečená do celého sveta.

- > typická burina okopanín
- > stonka pozdĺžne chlpatá



Výskyt Lužné lesy, okraje ciest, prirodzené živé ploty, brehy potokov. Na výživných pôdach. Európa, Ázia.

- > listy protistočné, javorovité
- > veľké okrajové kvety neplodné, vnútorné plodné
- > vtáky bobule nežerú

súkvetie chocholikáté





Rebríček obyčajný

Achillea millefolium (astrovité)
výška 20 – 120 cm jún – október trvalka

Výskyt *Polosuché traviny, lúky, pasienky, poľné medze. Na výživných pôdach. Európa, Ázia.*

- > stonky početné, tuhé
- > listy strieďavé
- > úbory zložené v chocholíkovitom súkvetí



Mytologický Achilles, podľa ktorého dostala táto rastlina vedecké meno, si ňou údajne liečil svoje rany. Vo vysušených kvitnúcich výhonkoch je viac ako 100 rozličných účinných látok zlúčených do liečivého kokteilu. Droga povzbudzuje chuť do jedenia a trávenie, zastavuje zápal a uvoľňuje kŕče v tráviacom trakte. Okrem toho rebríček obyčajný lieči zápal pokožky a sliznic. U citlivých osôb môže rastlina spôsobiť svrbiace kožné vyrážky.



114



úbory 4 – 10 mm široké

Tip na použitie

Čaj na podporu chuti do jedenia: na šálku treba 2 ČL drogy zaliať vriacou vodou a 10 minút nechať pariť. Precediť a piť medzi jedlami. Pri žalúdočných a črevných ťažkostiach treba pridať rumanček a mátu piepornú (pomer 3 : 5 : 5).

Cesnak cibul'ový (cibuľa)

Allium cepa (ľaliovité)
výška 60 – 120cm jún – august trvalka



Výskyt *Pôvodná v západnej Ázii, pestovaná na celom svete.*

- > pestujú sa rôzne kultivary
- > listy rúrkovité



Cibuľa patri k najstarším úžitkovým a liečivým rastlinám. Obsahuje organické zlúčeniny siry a uplatňuje sa ako preventívny prostriedok na zníženie hladiny cholesterolu a krvného tlaku. Cibuľa podporuje chuť do jedenia a trávenie. cibul'ová šťava povarená s cukrom je klasickým prostriedkom pri prechladnutí. Čerstvá šťava pôsobí antibakteriálne pri pichnutí hmyzom.



115

Cesnak pórový (pór pravý)

Allium porrum (ľaliovité)
výška 30 – 100cm jún – júl jednoročka



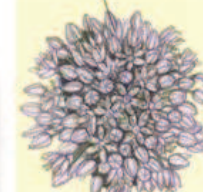
Výskyt *Pôvodný pravdepodobne v Stredomori, takmer výlučne v kultúre.*

- > listy rúrkovito vnorené jeden do druhého
- > veľmi stará zimná zelenina
- > okvetné listky biele až ružové

Je pór liečivá rastlina alebo nie? Staroveki Rimania boli presvedčení, že áno, odporúčali ho pri kašli a cisár Nero si nim údajne ošetroval hlasivky. V ľudovom liečiteľstve sa používa pórová voda pri silnej hnačke, proti cudzopasným červom a do mäčka uvarené pór sa prikladá na rany a vredy.



súkvetie veľkosti tenisovej loptičky





Cesnak kuchynský

Allium sativum (ľaliovité)
výška 20 – 70cm jún – august trvalka

Výskyt Pôvodný v strednej Ázii, pestovaný na celom svete, splanený na piesočnatých pôdach.

- > kvety s pacibulkami
- > stonka olistená približne do stredu

kvety biele až ružové



Hovorí sa, že ľudia, ktorí sa dožili veľmi vysokého veku, pravidelne jedli cesnak. Cesnakové pilulky nemôžu zaistiť dlhovekosť, avšak človek, ktorý prenikavo páchne cesnakom, určite urobil niečo pre svoje zdravie. Cesnak kuchynský pôsobí dezinfekčne, podporuje trávenie, znižuje hladinu cholesterolu a predchádza ateroskleróze. V ľudovom liečiteľstve sa používajú cesnakové strúčiky aj zvonka pri bradaviciach, mozoloch a lišajoch.

Spirálovito stočená kvetná stopka



116



pacibulky



tulec súkvetia

súkvetie s dlhým listehovitým tulcom

cibuľa zložená zo strúčikov



Tip na použitie

Cesnakový sirup proti kašľu: 5 rozotretých strúčikov treba zmiešať s 5 ČL cukru a zaliať trochu vody. Priviesť do varu, 5 minút nechať pariť a precediť cez plátno. Užívať po lyžiciach.

Cesnak medvedí

Allium ursinum (ľaliovité)
výška 20 – 50cm máj – jún trvalka

Obsahové látky sú porovnateľné s každým cesnakom, ibaže cesnak medvedí nevonia tak silno. Využíva sa celá rastlina krátko pred rozkvitnutím. Znižuje krvný tlak a uplatňuje sa pri žalúdočných a črevných poruchách, nechutenstve a slabosti (často v mlieku). Natieraním alebo v podobe obkladov sa používa na rany, reumu a lišaje.



súkvetie okolkaté

úžka cibula

kvetná stonka bez listov



Výskyt Vlhké listnaté a lužné lesy. Na humusovitých pôdach. Európa Ázia.

- > tvorí veľké súkvetia
- > už zďaleka cítiť vôňu po cesnaku
- > indikátor vysokej spodnej vody

6 okvetných, asi 1 cm dlhých lístkov



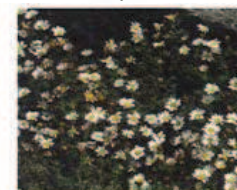
117

Anacyklus rimbabový pravý

Anacyclus pyrethrum var. *pyrethrum* (astrovité)
výška 20 – 30cm máj – august trvalka



Anglický lekár N. Culpeper (17. storočie) si obľúbil anacyklus pre jeho schopnosť oslobodzovať rozum „od flegmatickej nálady“. V ľudovej medicíne sa užíval koreň proti bolesti zubov, na podporu tvorby slin, pri reumatických ťažkostiach a ako afrodisiakum. Rastlina sa vyskytuje až po Indiu a ceni sa v ajurvédskom liečiteľstve.



Výskyt V oblasti Stredomoria, pestuje sa napríklad v Alžírsku.

- > listy striedavé, hladké, perovito zložené

okrajové kvety biele



rúrkovité kvety žlté



Plešivec dvojdomý pravý

Antennaria dioica var. *dioica* (astrovité)
výška 10 – 20cm máj – jún trvalka

Výskyt Chudobné tráviny a pasienky, vresoviská, borovicové lesy. Na mierne kyslých pôdach. Európa, Ázia.

- > indikátor chudobných pôd
- > rastliny dvojdomé, zákrovné listene na samčích kvetoch biele, na samičích ružové

samčie úbory



Vysušené úbory obsahujú celý rad účinných látok, ktoré sa však v oficiálnej medicíne príliš necenia. Ľudové liečiteľstvo odporúča čaj z plešivca pri žlčníkových a pečenných ťažkostiach, ako aj pri hnačke a prechladnutí. Kvetý sú obsiahnuté v niektorých čajových zmesiach ako ozdobný prídavok.



118



Asparágus lekársky (špargľa)

Asparagus officinalis (ľaliovité)
výška 30 – 150cm máj – júl trvalka

Výskyt Pôvodný pravdepodobne vo východnom Stredomorí, inde pestovaný, zriedkavo splavený na piesočnatých, výslných stanovištiach.

- > mladé výhonky sa konzumujú ako zelenina
- > plod guľovitá červená bobuľa
- > samčie a samičie kvety na odlišných rastlinách

kvety ovisnuté, zvončekovité



Výhonky špargle vyrastajú z podzemka. Účinné látky v podzemku majú omnoho vyššiu koncentráciu ako v stonkách. Špargľový koreň má močopudný účinok a predpisuje sa vo forme čaju pri zápaloch močového mechúra a obličiek. S touto indikáciou je obsiahnutý aj v liekoch. Ľudové liečiteľstvo využíva špargľu pri reume a dne.



Sedmokráska obyčajná

Bellis perennis (astrovité)
výška 5 – 15cm január – november trvalka

Nenápadnú sedmokrásku uvádzajú všetky dôležité knihy o bylinkách a charakterizuje sa v nich ako „použitelná“ na všetky choroby. V súčasnosti hrá významnú úlohu iba v homeopatickej praxi pri pomliaždeninách a chorobách pokožky. V ľudovom liečiteľstve sa čerstvé listy odporúčajú do jarného šalátu. Ich horčíny, flavonoidy a éterický olej podporujú metabolizmus. Bežné je aj vonkajšie použitie pri hnisani, furunkeloch a chorobách pokožky.



početné rúrkovité kvety



Výskyt Trávniky v záhradách a parkoch, lúky, pasienky. Na výživných pôdach. Takmer celá Európa.

- > rozšírená, indikátor dusíka
- > znova sa objavuje na pokosených trávnikoch
- > úbory na bezlistých stonkách

vonkajšie kvety biele až ružové



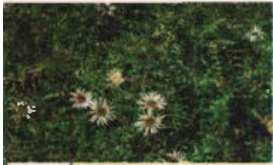
119



vonkajšie jazykovité kvety 5 – 10mm dlhé

Tip na použitie

Výluh na nečistú pleť: 1 ČL sedmokrásky (listy a kvety) a vňate šírky treba cez noc nechať namočené v 1 l vody pri izbovej teplote. Naniest tampónom na pleť.



Krasovlas bezbyľový pravý

Carlina acaulis ssp. *acaulis* (astrovitě)

výška 5 – 60cm júl – september trvalka

Výskyt Chudobné lúky a pasienky, suché traviny, kamenisté svahy. Na vápniťých pôdach. Stredná a východná Európa, Alpy, pohoria južnej Európy.

- > úbory sa vo vlhkom počasi zatvárajú
- > pasúci sa dobytok sa mu vyhýba
- > zvonka sú zákrovné listene, nie jazykovité kvety

úbory až 12 cm široké



Vysušený koreň sa používa výlučne v ľudovom liečiteľstve. Má močopudný a potopudný účinok, predpisuje sa pri horúčke, prechladnutí, rozladenom žalúdku a zvonka na rany a chorú pokožku. Dobrá povest krasovlasu bezbyľového v starých knihách o bylinkách sa zakladá na nedorozumení: autori sa odvolávajú na starogréckeho lekára Dioskurida, ktorý mal na myslí úplne inú rastlinu.



120



Paruman spanilý

Chamaemelum nobile (astrovitě)

výška 10 – 50cm jún – október trvalka

Výskyt Stredomorie, západná a južná Európa, severozápadná Afrika, Azory.

- > používa sa ako rumanček kamilkový
- > úbory kultivarov majú len jazykovité kvety



úbory 2 – 2,5 cm široké

V západnej a južnej Európe je tento druh oveľa známejší ako rumanček kamilkový (pozri s. 122). Má veľmi podobné použitie, potláča zápaly a uvoľňuje kŕče. Čaj z vysušených kvetných úborov sa používa pri tráviacich ťažkostiach, plynatosti, menštruačných ťažkostiach, na upokojenie a na omývanie rán.

listy 2x až 3x perovito zložené



plné kvety u kultivarov

Konvalinka voňavá

Convallaria majalis (liliovitě)

výška 10 – 20cm máj – jún trvalka ☞



Výskyt Listnaté lesy. Na hlbokých, kypriťých pôdach. Európa, Ázia.

- > kvety usporiadané jednostranne na hranatej stonke
- > listy len 2, usporiadané nad sebou



Rastlina je veľmi jedovatá, preto nie je vhodná na samoliečenie! Byl' a kvety obsahujú srdcové glykozidy ako náprstník (s. 50). V oficiálnej medicíne sa rastlina predpisuje v štandardizovaných preparátoch pri oslabení srdcového svalu, podobne ako v homeopatických roztokoch. Napriek jedovatosti bola konvalinka voňavá veľmi uplatňovaná v ľudovom liečiteľstve.



6-cipý zvončekovitý kvet



121

Eukalyptus guľatoplodý pravý

Eucalyptus globulus ssp. *globulus* (myrtovitě)

výška do 40 m február – jún strom

listy kosákovité



Výskyt Pôvodný v južnej Austrálii a Tasmanii, v Stredomorí pestovaný.

Pôvodní Austrálčania používali eukalyptus na znižovanie horúčky a na zdolávanie infekcie. Tento strom sa dostal do Európy až v 19. storočí, takže tu chýba tradícia ľudového liečiteľstva. Eukalyptový olej uvoľňuje kŕče a pôsobí antibakteriálne, aplikuje sa zvnútra aj zvonka pri chorobách z prechladnutia, astme a reume. Mnohí ľudia neznášajú priamy kontakt s týmto olejom.

listy kožovité, pevné



- > pestu je sa s cieľom odvodniť močariská
- > listy vždyzelené
- > kvety majú len kališné lístky, sú bez korunných lupienkov



viditeľné len tyčinky



Rumanček kamilkový

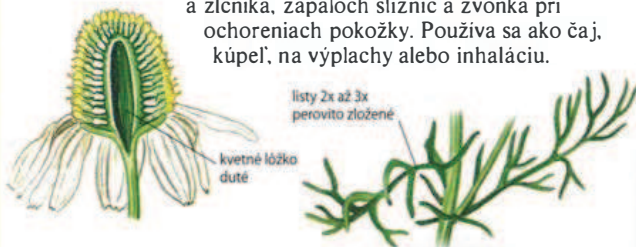
Matricaria recutita (astrovité)
výška 15 – 50cm máj – august jednoročka

Výskyt Okraje ciest, obilninové poľa, úhory. Pôvodný vo východnom Stredomorí, rozšírený po celom svete.

- > rozmrvené kvety voňajú
- > indikátor hlinitých pôd
- > veľmi stará liečivá rastlina
- > známy ako kamilka, harmanček



Kvety rumančeka kamilkového obsahujú kokteil účinných látok, ktoré sa využívajú izolované alebo komplexne. Oficiálna medicína, homeopatia, ľudové liečiteľstvo a farmakológia sa v jeho prípade pozoruhodne zhodujú: rumanček pomáha pri zápaloch v žalúdočno-črevnom trakte, pri menštruačných ťažkostiach, ochoreniach pečene a žlčníka, zápaloch sliznic a zvonka pri ochoreniach pokožky. Používa sa ako čaj, kúpeľ, na výplachy alebo inhaláciu.



122



Tip na použitie

Čaj pri žalúdočno-črevných ťažkostiach (nekupujte lacnejší čaj vo vrecúškach, ale kvety z lekárne); na šálku treba 1 kopcovitú polievkovú lyžicu kvetov zaliať vriacou vodou, nechať pariť 5 – 10 minút a precediť. Piť nesladený, vlažný medzi jedlami.

úbory 1,5 – 2,5cm široké



Rimbaba starčekolistá

Tanacetum cinerariifolium (*Pyrethrum cinerariifolium*) (astrovité)
výška 30 – 60cm máj – jún trvalka

Nemecké meno tejto rastliny – Insektenblume – sa vzťahuje na účinok pyretrinu, ktorý je obsiahnutý v kvetoch: blokuje určité nervové kanály hmyzu, čím prívodi jeho smrť. Pre cicavce je táto látka neškodná. Rastlina sa v minulosti užívala proti črevným parazitom, v súčasnosti sa používa nanajvýš proti všiam a ich vajíčkam (hnidám).

úbory zložené z jazykovitých a rúrkovitých kvetov



Výskyt Otvorené plochy, úhory. Balkán, v minulosti pestovaný v Európe.

- > rastlina aromaticky vonia
- > úbory jednotlivé, jazykovité kvety biele, rúrkovité žlté



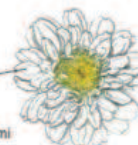
123

Rimbaba obyčajná

Tanacetum parthenium (*Pyrethrum parthenium*) (astrovité)
výška 30 – 60cm jún – august trvalka

Listy sa používajú ako prostriedok proti hmyzu a ako obklad pri pomliaždeninách a reume. Starovekí Rimania používali túto bylinu na vyvolanie menštruácie a pri pôrode. Vo Veľkej Británii sa čerstvé listy jedli proti migréne – sporná indikácia. Nesmie sa používať v tehotenstve a v čase dojčenia; možné alergie pri kontakte s pokožkou.

kultivar so zmnosenými vonkajšími jazykovitými kvetmi



pôvodná forma s jazykovitými a rúrkovitými kvetmi



Výskyt Záhrady, okraje ciest, úhory. Pôvodný v južnej Európe (Balkán), Ázii.

- > rastlina páchne aromaticky až nepríjemne
- > úbory s jazykovitými a rúrkovitými kvetmi, len s rúrkovitými alebo len s jazykovitými kvetmi





Urginea prímorská (morská cibuľa)

Urginea maritima (laliovitě)

výška 50 – 150 cm august – október trvalka

Výskyt Skaly, pasienky, garrigue, piesočnaté morské pobrežia. Len v Stredomori.

- > cibuľa váži až 3 kg
- > listy vyrastajú dlho pred kvetmi
- > kvety vo vysokom strapci

okvetné listky hviezdovito usporiadané



124



Kýchavica biela

Veratrum album (laliovitě)

výška 50 – 150 cm jún – august trvalka

Výskyt Pasienky v Alpách, rašelinné lúky, lužné lesy v predhorí Álp, pohoria južnej Európy, Ázia.

- > tvorí husté porasty
- > dolné listy široko oválne, horné užšie, žilnatina paralelná
- > okvetné listky 10 – 20 mm dlhé

okvetné listky tmavo žilkované



Mohutný koreň tejto rastliny obsahuje vysoko jedovaté alkaloidy (1 – 2 g sú smrteľné!). Kýchavica biela je obzvlášť nebezpečná, pretože sa môže zamieňať s horcom žltým (s. 189). Napriek tomu ju bylinkári používali pri poruchách srdcového tepu, pri kŕčoch, cholere a horúčke, zvonka aj pri reume a dne. V súčasnosti sa kýchavica biela objavuje už len v homeopatii.

súkvetie až 50 cm vysoké



listy s pozdĺžnymi žilbčkami

listy striedavé, spirálovito usporiadané na stonke



podzemok obsahuje nebezpečné alkaloidy

Pagaštan kónský

Aesculus hippocastanum (pagaštanovitě)

výška do 20 m máj – jún strom

Oficiálna medicína využíva len semená obsahujúce saponin aescin, ľudové liečiteľstvo používa aj listy, kvety a kôru. Aescin je obsiahnutý v prípravkoch proti zoslabnutým cievam, edémom, kŕčovým žilám a hemoroidom. Existuje aj prostriedok na natieranie a kúpeľ, ktorý sa odporúča pri pomliaždeninách a poruchách prekrvenia. Ľudové liečiteľstvo používa listy pri reume, trombóze, zápale žil a hemoroidoch.

korunné lupienky 10 – 15 mm dlhé



Výskyt Pôvodný v južnej Európe (Balkán), pestovaný ako okrasný strom v sídelnej zeleni, príležitostne splnieva.

- > kvety obojpohlavné alebo jednopohlavné
- > kvety vo vzpriamených súkvetiach
- > listky až 20 cm dlhé

korunné lupienky s nápadnou ružovou škvrnou



125

listy dľaňovito zložené



ostnatý obal plodu

semeno



Tip na použitie

Dostupné lieky pokrývajú všetky indikácie, tu je recept na tradičnú domácu tinktúru: listy, kôra a kvety vylúhované v pálenke slúžia na natieranie proti reume.

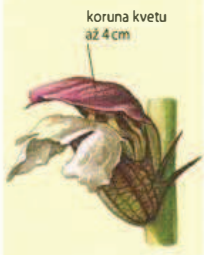


Akant mäkký

Acanthus mollis (akantovité)
výška 50 – 120cm marec – jún trvalka

Výskyt Rumoviská, kroviny, garrigue, celá stredná Európa v záhradách a nádobách. Stredomorie.

- > akantové listy sú vzorom v architektúre
- > kolovitý koreň čierny, rozkonárený



Grécky sochár Kallimachos, úda jne inšpirovaný listami akantu, vytvoril v 5. storočí pred našim letopočtom hlavicu tzv. korinského stípa. O niečo neskôr sa objavili správy o akante ako liečivej rastline. Listy sa využívali zvonka pri popáleninách a podvrtnutiach, zvnútra pri plynatosti, krčoch a nervozite, avšak len v ľudovom liečiteľstve.



126



Alojzia citrónová

Aloysia triphylla (železnikovité)
výška 1 – 2,50m august – september ker

Výskyt Pôvodná v Južnej Amerike, v Európe pestovaná ako okrasná rastlina.

- > listy po rozmrvení voňajú citrónom
- > listy zväčša v 3-početných praslencoch



Vysušené listy obsahujú éterické oleje, sliz a iné látky. Čaj z nich sa pil predovšetkým vo Francúzsku proti tráviacim ťažkostiam, nespavosti a nervozite. Čistý olej sa používa v parfumérii. Pre sviežu chuť sa listy alojzie citrónovej primiešavajú do iných čajov.



Očianka lekárska Rostkovova

Euphrasia officinalis ssp. *rostkoviana* (krtičnikovité)
výška 5 – 45cm máj – október jednorocká

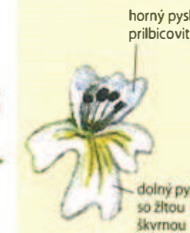


Výskyt Chudobné lúky a pasienky, horské lúky, slatiny. Na pôdach s nízkym obsahom vápnika, Európa.

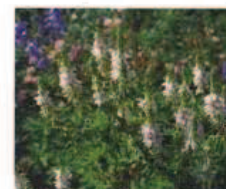
- > stonka štetinatá a žliazkatá
- > kvety v pazuchách horných listov



Táto bylina obsahuje celý rad účinných látok, ale jej použitie v ľudovom liečiteľstve sa zakladá na starodávnej náuke o vonkajších znakoch (podobné lieči podobné): vychádza z podobnosti jej kvetu a oka, čomu zodpovedá indikácia pri zápaloch a únave očí. Okrem toho sa ňou lieči kašeľ, nádcha a žalúdočné ťažkosti. Z rastliny zbieranej vo voľnej prírode hrozí nebezpečenstvo infekcii.



127



Jastrabina lekárska

Galega officinalis (bôbovité)
výška 60 – 120cm jún – august trvalka

Bylina obsahuje galegin, ktorý pri pokusoch dokázal znížiť hladinu krvného cukru. Oficiálna medicína uprednostňuje pri liečbe cukrovky liečivá s lepšie overenými účinkami. Navyše o molekulách galeginového typu je známe, že sú jedovaté. V ľudovom liečiteľstve sa jastrabina používa ako preháňadlo a na podporu tvorby materskeho mlieka.



Výskyt Pôvodná v Stredomori, splnená na pustatinách, úhoroch, popri železničiach a na okrajoch ciest.

- > kvety biele až svetlolilavé
- > listy nepárno perovitě zložené, listky výrazne končisté

motýľovitý kvet 1 cm dlhý





Sója fazuľová

Glycine max (bôbovité)
výška 30 – 100 cm júl – august jednoročka

Výskyt Pôvodná vo východnej Ázii, celosvetovo pestovaná ako potravinárska a olejnatá plodina.

- > rastlina známa len ako pestovaná
- > kvety biele až bledofialové
- > listy dlhostopkaté, 3-početné



koruna / 6 – 8 mm dlhá

Sójový olej nie je len výživná potravinová látka, ale patrí aj medzi farmaceuticky účinné látky. V olejoch a masťoch slúži ako nosič iných účinných látok, ako súčasť stravy znižuje hladinu cholesterolu. Obsahuje zložky podobné hormónom, ktoré v období prechodu môžu mať preventívne účinky proti osteoporóze, srdcovo-cievnym ochoreniam a možno aj proti rakovine.



128



Graciola lekárska

Gratiola officinalis (krtičníkovité)
výška 20 – 40 cm apríl – august trvalka

Výskyt Lúky, brehy. Na mokrých slatinných pôdach. Ázia, Európa.

- > rastlina holá
- > listy sediace, pratiojné
- > kvety stopkaté, v pazuchách horných listov



koruna dlhá do 15 mm

Nadzemné časti obsahujú prudký jed, preto graciola nepatrí do rúk laikov! Napriek tomu ju bylinkári používajú. Má silné odvodňovacie účinky a údajne pomáha pri dne a pečenej ťažkostiach. Zvonka sa používajú prípravky zo sušených častí rastliny pri kožných ochoreniach.



Hluchavka biela

Lamium album (hluchavkovité)
výška 20 – 50 cm apríl – október trvalka



Nekvitnúca rastlina pripomína prhlavu, ale nemá prhlivé chlpy. Jej kvety a vňať boli v ľudovom liečiteľstve obľúbeným prostriedkom, no v súčasnej bylinkárskej medicíne s výnimkou homeopatie nehrá žiadnu rolu. Čaj z hluchavky bielej sa pije pri kataroch dýchacích ciest, pri žalúdočných a črevných ťažkostiach, pocite plnosti a nadúvaní. Zvonka slúži na obklady a omývanie povrchových zápalov pokožky a pri bolestivej menštruácii.

Výskyt Okraje ciest, húštiny, okraje lesov, priekopy, záhrady. Rozsiahly areál v Európe a Ázii.

- > je indikátorom dusíka
- > dvojypyskové kvety v praslenoch v pazuchách listov
- > listy protistojné



129



Tip na použitie

Upokojujúci a uspávací prostriedok: na šálku 1 – 2 ČL kvetov zaliať vodou, uviesť do varu, 5 minút nechať postáť; precediť a osladený medom hneď vypiť.



Karbinec európsky

Lycopus europaeus (hluchavkovité)
výška 20 – 130 cm júl – september trvalka

Výskyt Trstiny, brehy, priekopy. Na vlhkých až mokrych pôdach. Európa, Ázia, severná Afrika.

- > dvojpyškové kvety prstencovito usporiadané v pazuchách listov
- > listy protistočné, pilkované až hlboko zárezové

koruna 4 – 6 mm dlhá



dolný pysk s červenými bodkami



listy úzko vajcovité



Liečivá pripravené z vňate karbinca používa aj oficiálna medicína. Znižujú aktivitu štítnej žľazy pri ľahkej hyperfunkcii a menia hladinu hormónov pred menštruáciou, čím zmierňujú neprijemné sprievodné javy. V ľudovom liečiteľstve bol karbinec známy ako prostriedok na zníženie horúčky.

130



Jablčník obyčajný

Marrubium vulgare (hluchavkovité)
výška 40 – 50 cm jún – august trvalka

Výskyt Okraje ciest, múry, rumoviská, záhrady. Oblasť Stredomoria, severne od Álp zriedkavo.

- > rastlina sivo plstnatá
- > dvojpyškové kvety v takmer guľovitých súkvetiach
- > listy vráskavé

kvety 6 – 7 mm dlhé



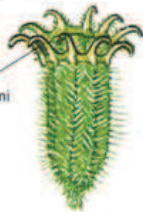
kvety jednotlivé, v pazuchách listov



Jablčník obyčajný patrí k najstarším tradičným liečivkám, jeho latinské meno pochádza z hebrejčiny. Sušená vňať sa v oblasti Stredomoria používa ako prostriedok proti nechutenstvu, ale aj žalúdočným a črevným ťažkostiam, pocitu plnosti, nadúvaniu, katarom dýchacích ciest a zvonka na hojenie rán. Nepoužívať pri vredovej chorobe žalúdka a čriev!

kalich s 10 zubmi

listy vrábkované až pilkované



Medovka lekárská

Melissa officinalis (hluchavkovité)
výška 20 – 80 cm jún – august trvalka



Výskyt Pochádza z východnej časti Stredomoria, severne od Álp na teplých miestach niekedy splnieva.

Vôňa éterických olejov sa po rozdrvení listov zintenzívni. Používa sa na prípravu liečiv, čajových zmesí a masážnych prípravkov. Medovka pomáha pri ľahkých srdcových ťažkostiach, neurózach žalúdka a čriev. Bylina upokojuje, uvoľňuje kŕče, zmierňuje nespavosť a reumatické bolesti. Tinktúra „Melisengeist“ obsahuje aj iné bylinné zložky.

- > rastlina vonia citrónom
- > dvojpyškové kvety sú orientované na jednu stranu
- > koruna biela až žltkastá

koruna 8 – 15 mm dlhá



dolný pysk trojlaločný

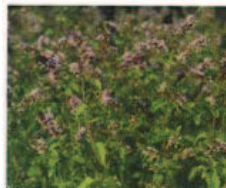
listy vajcovité



131

Mäta klasnatá kučeravá

Mentha spicata ssp. *crispa* (hluchavkovité)
výška 30 – 100 cm júl – september trvalka



Výskyt Pôvod je nejasný, známa len ako pestovaná liečivka a korenina, často splnieva.

Listy obsahujú komplex éterických olejov, ktorému rastlina vďaka za typickú vôňu a medicínske účinky. Veľký podiel zo získaných olejov sa uplatňuje pri výrobe zubných pást, ústnych vôd a žuvačiek. Listy povzbudzujú chuť do jedenia, trávenie a zmierňujú nadúvanie. Pri prechladnutí sa inhaluje olej.

- > rastlina bohato rozkonárená
- > listy protistočné, zastrihované pilkované
- > kvety biele až bledofialové



listy kučeravé

stonka rozkonárená



vrcholové klasy

kvety s dlhými tyčinkami vytvárajú klas



Fazuľa záhradná

Phaseolus vulgaris (bôbovité)
výška 30cm – 4m jún – september jednoroka 英

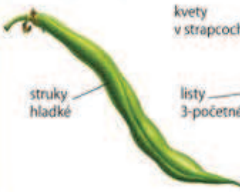
Výskyt Domáca v Strednej a Južnej Amerike, celosvetovo pestovaná ako zelenina.

- > kričkové alebo ťahavé kultivary
- > motýľovité kvety biele alebo svetloľalové
- > surové struky sú jedovaté

koruna dlhá 10 – 15 mm



Jedovaté sú ešte aj suché, vylúpané oplodia strukov! Čaj a preparáty z oplodia využíva oficiálna medicína aj ľudové liečiteľstvo ako prehľadadlo. Bylinkári požívajú fazuľu – pravdepodobne pre obsah soli chrómu – aj pri cukrovke, dne a akné. (U nás je zložkou štandardných diabetických čajovín – pozn. prekl.)



132



Senovka grécka

Trigonella foenum-graecum (bôbovité)
výška 10 – 50cm jún – júl jednoroka

Výskyt Zdomácnená v južnej Európe, pôvodom z juhozápadnej Ázie.

- > hlboko siahajúci kolovitý koreň
- > nepríjemne páchnuce semená
- > žltkastobiele korunné lupienky

koruna 10 – 18 mm dlhá



Semenám senovky sa ušla chvála už na egyptských papyru-soch a od starovekých arabských lekárov. Za čias Karola Veľkého (8. – 9. storočie) sa rozšírila aj severne od Álp. Zvonka sa senovka používa na obklady vredov a vnútorne proti nechutensvu. Okrem toho majú semená pomáhať pri kataroch horných dýchacích ciest a cukrovke.



Železník lekársky

Verbena officinalis (železnikovité)
výška 30 – 100 cm júl – september jednoroka až trvalka

Liečivú moc železnika využívali už stari Kelti, súčasná medicína ju spochybňuje. Používajú sa sušené horné časti listnatých výhonkov. Obsahujú glykozidy, flavonoidy a trochu éterického oleja. Železník má údajne močopudné a laktačné účinky a hojí zápal v ústach, hrtane, žalúdku, črevách a v močových cestách. Podľa Bachovej kvetovej terapie má uvoľňujúce účinky a robí človeka prístupnejším radám bližných.



Výskyt Úhory, pasienky, okraje ciest, múry. Hojne rozšírený. Európa (okrem severu), severná Afrika, juhozápadná Ázia.

- > kvety belavé až bledolilavé
- > stonka 4-hranná

kvety nevyrazne dvojplyskové



133



Tip na použitie

Čaj pri miernych žalúdočných ťažkostiach: na šálku 1 vrchovatú ČL drogy zaliať vriacou vodou, 5 minút nechať lúhovať, precediť a hneď vypiť.



Čertkus lúčny

Succisa pratensis (štetkovité)

výška 15 – 80 cm júl – september trvalka

Výskyt Rašeliniská, slatiny, chudobné vlhké lúky, horské lúky. Na chudobných pôdach. Stredná Európa, západná Ázia.

- > listy v prízemnej ružici
- > stonkové listy protistojné
- > koreň vyzerá ako odhryznutý



Má akoby odhryznutý koreň, čo sa v minulosti považovalo za dielo diabla. V súčasnosti sa používa len v homeopatii a v ľudovom liečiteľstve.

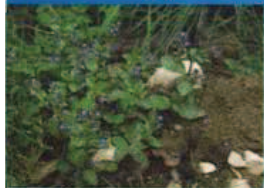
hlávka až 3 cm široká



V minulosti ho používali ako domáci prostriedok proti kašľu, chrípotu, na rozpúšťanie hlienov, čistenie krvi a na odčervenie. Vo forme obkladov má hojiť vredy a pomliaždeniny.



134



Veronika potočná

Veronica beccabunga (krtičníkovité)

výška 20 – 60 cm máj – august trvalka

Výskyt Brehy potokov, priekopy, trstiny, prameniská. Na mokrých až zaplavovaných pôdach. Európa, Ázia, severná Afrika.

- > kvety v protistojných dlhospokých súkvetiach
- > stonky poliehavé až vystúpavé



Bylina sa zbiera v čase kvitnutia, ale v súčasnosti sa takmer nepoužíva. V minulosti sa listy konzumovali v šalátoch pri jarných kúrach a ako prevencia proti skorbutu. Považujú ju za močopudnú a odvodňujúcu, za prostriedok na povzbudenie apetitu, odbúranie močových kamienkov, proti reume, kožným ochoreniam a na krvácavé dasná.



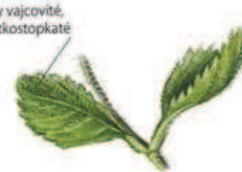
Veronika lekárska

Veronica officinalis (krtičníkovité)

výška 10 – 20 cm jún – august trvalka

Zlaté časy zažila veronika lekárska v stredoveku, keď o nej hovorili, že „hojí všetky bóle sveta“. V súčasnosti má uplatnenie len v ľudovom liečiteľstve pri rôznych druhoch chorôb z prechladnutia, pri zažívacích ťažkostiach, ako močopudný prostriedok a pri reumatických problémoch. Čajom sa má klokať pri zápaloch v ústach a nosohltane. Pítie má pomáhať pri návaloch tepla v klimaktériu. Homeopatiká sa ordinujú na ekzémy a prieduškové katary.

listy vajcovité, krátkostopkaté



Výskyt Vresoviská, chudobné lúky, rúbanská, okraje ciest. Na kamenistých až piesočnatých pôdach. Európa, západná Ázia.

- > indiku je kyslé pôdy
- > stonka vzpriamená
- > len v časti so súkvetím
- > stonka po celom obvode husto chlpatá

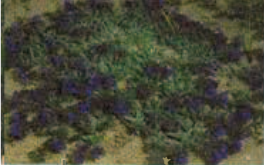
korunné lupienky s tmavšími žilkami



135

Tip na použitie

Upokojujúci kúpeľ: hrst veroniky lekárskej prevariť v 1 l vody, precediť a vliat do teplého kúpeľa. Kúpeľ má trvať 20 minút.



Alkana

Alkana tuberculata (borákovité)
výška 10 – 30cm apríl – jún trvalka

Výskyt Piesočnaté alebo skalnaté pobrežie, pustatiny, Stredomorie, v strednej Európe záhradná rastlina.

- > stonka poliehavá až vystúpavá
- > listy úzke, horné so srdcovitou bázou



Kôra koreňa obsahuje červené farbivo, ktoré sa dlho používalo na prifarbovanie potravín a kozmetiky. Alkana pomáha pri hnačke a ochoreniach pokožky ako sťahujúci prostriedok. Obsahuje však pyrolizidínové alkaloidy, ktoré poškodzujú pečeň a majú karcinogénne účinky, a preto je jej vnútorné a v niektorých krajinách aj vonkajšie používanie zakázané.



horné listy sediace



136



Orlíček obyčajný

Aquilegia vulgaris (iskernikovitě)
výška 40 – 80cm máj – júl trvalka

Výskyt Svetlé listnaté lesy, kroviny, lúky, húštiny. Európa, Ázia, severná Afrika.

- > aj ako záhradná rastlina s rôzne sfarbenými kvetmi
- > listy dvojite perovito zložené, 3-početné



Zver vie, že táto rastlina je jedovatá, a preto ju nespása. Čerstvá bylina sa používa v homeopatii proti nervovým ťažkostiam a menštruacným poruchám. V ľudovom liečiteľstve slúžil orlíček proti vyrážkam a mal pomáhať pri pečeňových, žlčkových, žalúdočných a črevných ťažkostiach.



kvety sklonené, až 5cm dlhé



Borák lekársky

Borago officinalis (borákovité)
výška 20 – 80cm máj – september jednoročka

Táto bylina obsahuje stopy nebezpečných pyrolizidínových alkaloidov, ale za studena lisovaný olej je neškodný a používa sa v potravinárskom priemysle. Ako koreniaca prísada do kyslých uhoriek môže byť borák nebezpečný. Nemá sa používať ani proti kašľu a zápalu obličiek či mechúra.

kvety 2 – 3cm široké



Výskyt Pôvodný v oblasti Stredomoria, na sever od Alp sa pestuje ako záhradná rastlina a splnieva.

- > rastlina vonia uhorkami štetinato chlpatá
- > horné listy majú zbiehavú stopku

kališné listky chlpaté



137



Ľan siaty

Linum usitatissimum (ľanovité)
výška 30 – 60cm jún – júl jednoročka

Ľan patri medzi najstaršie kultúrne rastliny. V starovekom Egypte a v antike sa pestoval pre vlákna a slúžil ako liečivka. Oplodie semien s vysokým obsahom slizu v tráviacom trakte napučí a pôsobí ako mierne preháňadlo. Zvonka pomáha pri vredoch. Hildegarda z Bingen ho odporúčala na popáleniny.



kvety belosé



Výskyt Pochádza pravdepodobne zo Stredomoria, občas unikne z kultúry a splnieva.

- > pestuje sa už od kamennej doby
- > listy úzke, striedavé
- > súkvetie až 10-kveté

kvety 2 – 3cm široké





Mandragora

Mandragora autumnalis (ľuľkovité)

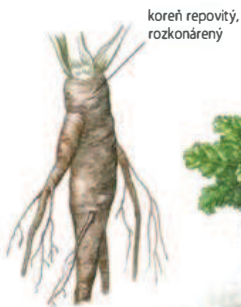
výška 10 – 20 cm september – november trvalka

Výskyt Okraje ciest a pustatiny v Stredomori.

- > stonka silne zredukovaná
- > kvety krátkostopkaté, fialovomodré
- > plod je žltkastočervená bobuľa



koruna zvončekovitá



koreň repovitý, rozkonárený



listy v hustej ružici

Viete, že...?

Keď sa mandragora vytrháva zo zeme, vydá vraj smrtiaci výkrik. Znalci preto nechajú, aby ju vybral pes, a sami, sto jac opodiaľ, fúkajú silno do rohu, aby tento strašný krik nepočuli.

Mandragora bola vždy skôr čarodejná než skutočne liečivá rastlina. Uvádza sa vo vychýrenej egyptskej zbierke liečiv (Ebersov papyrus, 1550 pred n. l.), spomínajú ju aj starovekí Gréci a Rimania. Dôvodom jej uctievania ako amuletu proti chorobám a čarám bol koreň pripomínajúci ľudskú postavu, – niekedy aj vďaka čiastočnému orezaniu. Koreň obsahuje jedovaté alkaloidy, ktoré sa používali ako uspávací a bolesť tišiaci prostriedok.



kvety 4 – 5 cm široké

listy podlhovasté, vráskavé

Ľuľok sladkohorký

Solanum dulcamara (ľuľkovité)

výška 30 – 200cm jún – august poloker



Výskyt Priekopy, kroviny, brehy, lužné lesy. Na mokrych až vlhkých pôdach. Európa, Ázia, severná Afrika.

- > stonka drevnatá len na báze
- > konáre ovijavé alebo zaháknuté listami

rúrkovité kvety s 5 cípmi



V minulosti bylinkári ordinovali stonky a mladé výhonky ľuľka ako močopudný a odvodňovací prostriedok, pri nevoľnosti a chronickej bronchitide, astme a kožných ochoreniach.

Vzhľadom na obsah jedovatých alkaloidov má ľuľok sladkohorký v súčasnosti uplatnenie len vo forme preparátov proti ekzémom a v homeopatii.



peľnice typicky žlte

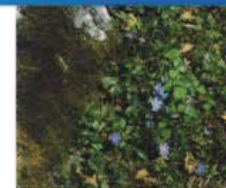
bobule vajcovité, červené



Zimozeleň menšia

Vinca minor (zimozeleňovité)

výška 15 – 20cm apríl – máj trvalka



Výskyt Listnaté lesy. Na výživných pôdach. Európa, západná Ázia, splanieva vo záhrad.

- > vždyzelená rastlina
- > stonka plazivá, na uzloch zakoreňuje

kvety 2 – 3 cm široké



Droga obsahuje alkaloid vinkamin. Oficiálna medicína ho používa vo farmaceutických preparátoch proti poruchám prekrvenia mozgu a vnútorného ucha. V ľudovom liečiteľstve sa bylina používa zvonka proti podliatinám, ekzémom a na kloktanie. Uplatňuje sa aj pri poruchách pamäti. Patri len do rúk odborníka!



listy protistočné

korunné lupienky miere asymetrické



Nevädza poľná

Centaurea cyanus (astrovité)

výška 30 – 60cm jún – október jednoročka

Výskyt Obilné polia, rumoviská. Prevažne na ľahkých pôdach. Pochádza zo západného Stredomorja.

- > rozšírila sa s pestovaním obilia
- > úbory jednotlivé
- > stonka bielo plstnatá



Tmavomodré kvety nevädze sa v súčasnosti pridávajú ako dekoratívna prímes do rôznych čajovín. V minulosti, keď sa na obilných poliach neaplikovalo toľko herbicidov, to bola hojná rastlina. Používala sa ako domáci prostriedok proti nechutenstvu, poruchám zažívania, na rozpúšťanie hlienov a proti lupinám.



140



Čakanka obyčajná

Cichorium intybus (čakankovité)

výška 30 – 150cm júl – október trvalka

Výskyt Okra je ciest a ulíc, pustatiny, železničné násypy, na výživných pôdach. Európa, Ázia.

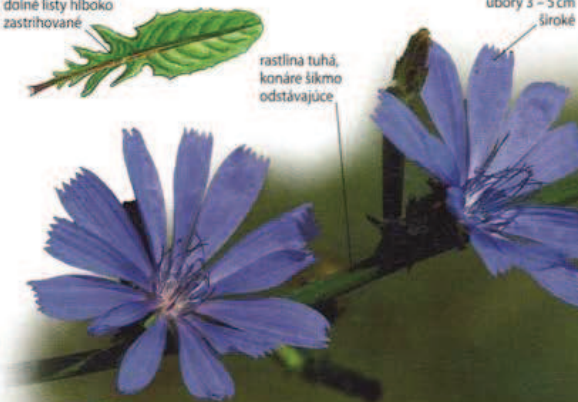
- > riedko rozkonárená rastlina
- > pri poranení roni mliečnu šťavu
- > úbory sa otvárajú len doobeda

kvety len jazykovité, svetlomodré



Zlaté časy kávy z „cigorky“ – praženého čakankového koreňa – sa už už pomínuli. V minulosti slúžila ako bezkofeínová náhrada drahej zrnkovej kávy. Koreň má stále určitý význam ako prostriedok na povzbudenie apetitu, trávenia a ako močopudný prostriedok. Podľa Bachovej kvetovej terapie má čakanka pomôcť rodičom odpútať sa od detí.

dolné listy hlboko zastrihované



Šafran siaty

Crocus sativus (kosatcovité)

výška 10 – 30cm september – november trvalka

Koreninu šafran, oranžové vlákna, tvoria kusky čneliek, ktoré sa rozkonárujú na 3-klanú bliznu. Šafran je jedovatý, ale nepatrné množstvá využívané v kuchyni sú neškodné. Ako homeopatický prostriedok sa vo vyšších riedeniach využíva proti kŕčom, krvácaniu z nosa a depresiám. Šafran dráždi svalstvo maternice, preto sa používal na vyvolanie potratu – vzhľadom na potrebnú dávku bol životunebezpečný. Nepoužívať v tehotenstve!



listy úzke, stužkovité



Výskyt Údaje pochádza z južnej Európy, divorastúci typ nie je známy. Pestuje sa na jarmá v Španielsku.

- > hrdlo okvetia chľapaté
- > listy úzke, v strede s bielym pásikom



141



okvetné lístky tmavo žilkové

zvyčajne predávaný šafran



Viete, že...?

Šafran je aj dnes najdrahšie korenie na svete. Na 100g šafranu treba 20 000 kvetov. Tie treba ručne pozbierať, lebo žiaden stroj nezachyti jemné vlákna blizien.



Artičoka kardová

Cynara cardunculus (astrovité)
výška 50 – 150 cm apríl – august dvojročka

Výskyt Pochádza zo Stredomoria alebo Etiópie, zdomácnená v celom Stredomorí.

- > divorastúca forma zeleninovej artičoky
- > listy jednoduché až hlboko zastrihované



úbory až 15 cm široké

Listene zákrovu a kvetné lôžko sú známou zeleninou, ale liečivo sa získava z prizemných listov ešte nerozkvitnutých rastlín. Uživa sa vo forme extraktu ako prostriedok podporujúci trávenie, ale najmä ako ochrana pečene. V stredomorskej oblasti sa odporúča artičoková šťava pridaná do vína ako pečenevé tonikum.



listene zákrovu

jedlé, mäsité listene

len rúrkovité kvety



142



Pečeňovník trojlaločný pravý

Hepatica nobilis var. *nobilis* (iskerníkovité)
výška 5 – 15 cm marec – apríl trvalka

Výskyt Bukové a dubové lesy. Na ľahkej hlinitej pôde. Európa s výnimkou západnej časti.

- > je ukazovateľom vápnika v pôde
- > kvety jednotlivé, až 3,5 cm široké
- > listy sú cez zimu zelené, nové vyrastajú po odkvete

5 – 10 korunných lupienkov



Rastlina je v čerstvom stave jedovatá a v súčasnosti sa používa len v homeopatii pri bronchitide, zápale hltana a pečeneových ťažkostiach. Tvar listu pečenevníka pripomína pečeu, preto sa podľa učenia o spojitosti podobných znakov považuje za liečivo na všetky druhy pečeneových ťažkostí, ako aj ochoreni mechúra a obličiek.

kvety 1,5 – 3,5 cm široké

listy a kvety dlho-stopkaté

listy srdcovité, 3-laločné



listy lesklé

Kosatec nemecký

Iris germanica (kosatcovité)
výška 30 – 100 cm máj – jún trvalka

Pre krásne kvety a liečivé účinky podzemku, preslávnené už v antike, prikázal panovník Karol Veľký (8. – 9. storočie), aby ho vysadili pri hradoch celej ríše. Svoje stále miesto mala táto „gladiola“ aj vo vychýrenej kláštornej záhrade abatyše Walahfrídy na ostrove Reichenau. Korene rozpušťaajú hlieny pri prechladnutí a údadne pomáhajú pri dávení, nadúvaní a obehovej slabosti. V súčasnosti sa používa len v niekoľkých prípravkoch v kozmetike a v alkoholických nápojoch.



podzemok krátky a hrubý

vnútorné okvetné lístky obrátené nahor



Výskyt Okrasná rastlina, ktorá splanieva, pochádza pravdepodobne z východnej časti Stredomoria.

- > na každej stonke 3 – 5 krátkostopkatých kvetov
- > 3 okvetné lístky zohnuté nadol, 3 obrátené nahor



okvetné lístky až 8 cm dlhé



143



wonkajšie okvetné lístky so žltou bradou

prizemné listy mečovité

Viete, že...?

Sušenému podzemku sa hovorí „ňalkový koreň“. V minulosti sa dával hrýzť malým deťom na utíšenie bolesti pri prerezávaní zúbkov. V súčasnosti sa pre možnosť mikrobiálnej infekcie táto praktika zamieta.



Prilbica modrá

Aconitum napellus (iskernikovitě)
výška 50 – 150 cm jún – august trvalka

Výskyt Lužné lesy, vysokobylinné nivné spoločenstvá, potoky, prameniská. Pohoria v južnej a strednej Európe.

- > koreň hľuzovito zhrubnutý
- > prilbica asi taká dlhá ako široká
- > je indikátorom vlhkosti a živín v pôde



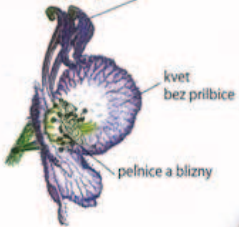
Prilbica modrá je smrteľne jedovatá rastlina. Mimoriadne nebezpečná je preto, že jej jed – akonitín – preniká aj cez pokožku a sliznice. Už od antiky sa opakovali prípady vražd a aj experimentom naklonení stredovekí liečitelia boli pri jej používaní zdržanliví. Moderná medicína z času na čas využíva jej zhrubnuté korene a v homeopatii hrá rolu pri srdcových ochoreniach, zápalových procesoch a horúčke.



144



2 nektária sú ukryté v prilbici



horné listy sediace



stonky vzpriamené

Viete, že...?

Otrava prilbicou sa rýchlo prejaví pálením v ústach, svrbením, potením, striedavou horúčotou a chladom. Nastúpi napínanie a dávenie. Ihneď treba privolať pohotovostného lekára a do jeho príchodu sa pokúsiť vyvolať dávenie.

Zbehovec plazivý

Ajuga reptans (hluchavkovitě)
výška 10 – 30 cm máj – august trvalka



Zbehovec plazivý v medicíne nikdy nezaznamenal veľkú slávu. Rastlina má údajne liečivé účinky len vtedy, ak je zbieraná za mesačného novu pri východe slnka. Užíva sa pri pečenejých a žlčkových ťažkostiach, pri zápaloch v ústach a hrtane a zvonka na ošetrenie rán.



Výskyt Lúky, trávnaté porasty, kroviny, lesy. Rozšírený na severnej pologuli.

- > stonky štvorhranné, na dvoch stranách chlpaté
- > súkvetia klasnaté
- > vytvára listnaté výbežky

horný pysk veľmi kratký



145



Ostrôžka poľná

Consolida regalis (iskernikovitě)
výška 20 – 40 cm máj – august jednoročka

Ostrôžka poľná obsahuje jedovaté alkaloidy, avšak v kvetoch len v malej koncentrácii – preto sa ako močopudný prostriedok používajú iba kvety, v ľudovom liečiteľstve sa podáva aj na čistenie krvi. V súčasnosti sa uplatňuje ako dekoratívny prvok v čajovinách.



Výskyt Obilné polia, okraje ciest. Na výživných vápňitých pôdach. Takmer celá Európa, západná Ázia.

- > rozšírila sa s pestovaním obilnín
- > ostroha 15 – 30 mm dlhá, s nektáriami

kvety výrazne ostrohaté



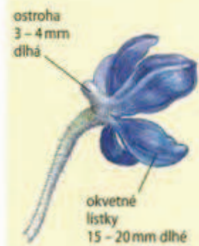


Stračonôžka

Delphinium staphisagria (iskerníkovité)
výška 30 – 100 cm máj – august jednoročka ☞

Výskyt Vždyzelené kroviny, burinové porasty. Stredomorská oblasť.

- > rastlina chlpatá
- > kvety v riedkych vrcholových súkvetiach



Na rozdiel od blízko príbuznej ostrôžky poľnej (s. 145) sa z tejto stračonôžky používajú sušené semená. Obsahujú jedovaté alkaloidy a v minulosti boli zložkou prostriedkov tišiacich bolesti a kŕče. V ľudovom liečiteľstve sa používajú aj pri bolesti zubov a proti parazitickému hmyzu (vši).

146



Včelník moldavský

Dracocephalum moldavicum (hluchavkovité)
výška 30 – 70 cm júl – august jednoročka

Výskyt Pôvodná na Sibíri až v Himalájach, vo východnej a strednej Európe pestovaný ako úžitková rastlina.

- > aromatická rastlina voňajúca podobne ako medovka
- > kvety tvoria husté paklasy

dvojpysové kvety 2 cm dlhé



Včelník moldavský sa dostal do Európy cez Konštantinopol (dnes Istanbul) až v 16. storočí, a preto ho antickí ani stredovekí bylinkári neuvádzajú. Sušená vňať slúži ako korenina (náhrada medovky) a ako liečivka. Podporuje trávenie, upokojuje a uvoľňuje kŕče.

Zádušník brečtanovitý

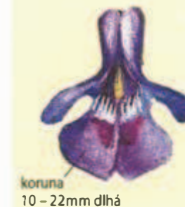
Glechoma hederacea (hluchavkovité)
výška 10 – 40 cm apríl – jún trvalka

Zádušník ako liečivá rastlina (dýchacie cesty, zažívanie, malária) poznali už starovekí Germáni. Hildegarda z Bingenu (12. storočie) tieto poznatky oživila a odporúčala ho pri „všakovákych bolestiach hlavy“ čerstvý, roztláčený alebo ako nápoje a obklady. V ľudovom liečiteľstve sa bylina odporúčala pri žalúdočných a črevných kataroch, hnačke, kašli a prieduškových ochoreniach. Omývanie zvonka malo pomôcť pri zle sa hojacich ranách a kožných problémoch.

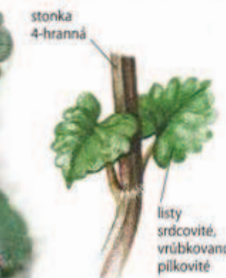


Výskyt Lúky, lužné lesy, okraje lesov, húštiny. Na vŕživných pôdach. Európa, Ázia.

- > pionierska rastlina
- > vždyzelená
- > stonka plazivá, na uzloch zakoreňuje



147



dolný pysk s tmavou kresbou

Tip na použitie

Čaj proti žalúdočnej nevoľnosti a nechutenstvu: na šálku 1 – 1½ ČL sušenej kvitnúcej vňate zaliať vriacou vodou, 5 minút nechať lúhovať, precediť a hneď vypiť.



Hadinec obyčajný

Echium vulgare (borákovité)
výška 25 – 100 cm máj – júl dvojročná ☞

Výskyt Porasty burín, okolie ciest, pustatiny, rumoviská. Na kamenisto-piesočnatých pôdach. Európa, Malá Ázia, severozápadná Afrika.

- > v 1. roku len listová ružica
- > súkvetia až 50 cm dlhé
- > tyčinky a čnelka veľmi vyčnievajú



Kvety hadinca obyčajného pripomínajú hadiu hlavu, preto ich anglický lekár a bylinkár W. Coles (17. storočie) odporúčal pri haďom uhryznutí (náuka o spätosti podobných znakov). V stredoeurópskom ľudovom liečiteľstve sa ordinovali sušené korene pri epilepsii a zle sa hojacich ranách.



kvety pripomínajú hadiu hlavu



148



Yzop lekársky pravý

Hyssopus officinalis ssp. *officinalis* (hluchavkovité)
výška 20 – 80 cm júl – október trvalka

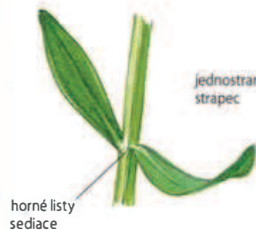
Výskyt Skaly, sutiny, garrigue. Oblasť Stredomoria a Čierneho mora.

- > poloker, na báze zdrevnatený
- > aromaticky voňajúci
- > listy s olejovými žliazkami

kvety 7 – 12 m dlhé



Yzop sa spomína už v Biblii – bylina slúžila na očistu malomocných. V ľudovom liečiteľstve sa používa pri zápaloch hrdla, zachrípnutí a mnohých ďalších ochoreniach, od astmy cez obehovú slabosť až po bolesti očí. Jeho éterický olej nie je celkom neškodný, preto by sa mal yzop vnútorne užívať len v minimálnych množstvách.



Levandula úzkolistá pravá

Lavandula angustifolia ssp. *angustifolia* (hluchavkovité)
výška 50 – 100 cm júl – september ker



Výskyt Skaly, garrigue. Pôvodná v južnej Európe, na severe často pestovaná ako úžitková a okrasná rastlina.

- > aromaticky voňajúci, kompaktný ker
- > súkvetie na dlhej bezlistej stonke
- > vyčnieva ponad ker

Kto raz videl v Provencalsku krátko pred zberom dlhé rady levandulových kríkov a množstvo produktov v obchodoch so suvenírmi, nikdy na túto rastlinu nezabudne. Čaj z kvetov je považovaný za uvoľňujúci, podporuje chuť do jedla, tiši žalúdok, črevá a nervy a navádza dobrý spánok. Preto sa levandula zašiva do „uspávacích vankúšikov“. Vyčistená olejová esencia sa používa pri výrobe kozmetiky, na natieranie pri reume a ako prímes do kúpeľov.

Tip na použitie

Upokojujúci kúpeľ s levandulou: 50 – 60 g kvetov zaliať 1 l vody a uviesť do varu, nechať 10 minút postáť, cez sito naliať do teplého kúpeľa; po kúpeli sa uložiť do postele.

súkvetie hlávkate



mladé listy plstnaté

dvojpyškové kvety 10 – 12 mm dlhé



149





Levanduľa širokolistá

Lavandula latifolia (hluchavkovité)
výška 50 – 100 cm júl – september ker

Výskyt Vždyzelené kroviny, macchie. Južná Európa až Balkán.

- > kompaktný ker voňajúci gáňom
- > listene pod kvetmi kopijovité



V staršej bylinkárskej literatúre sa táto rastlina označovala aj ako levanduľa veľká. Liečivý je predovšetkým éterický olej, ktorý sa získava z kvetov. Obsahujú ho farmaceutické preparáty proti katarom dýchacích ciest a prípravky na natieranie proti reume. Farár Kneipp odporúčal nakvapkať levanduľový olej na cukor na zlepšenie zažívania.



150

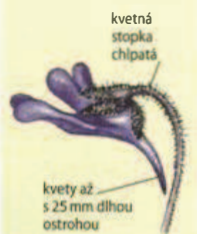


Tučnica obyčajná

Pinguicula vulgaris (bublínatkovité)
výška 5 – 15 cm máj – jún trvalka

Výskyt Prameniská na rašeliniskách a slatinách. Prameniskové horizonty na mokrých pôdach, Európa, Ázia, Severná Amerika.

- > hmyzožravá rastlina
- > listy v prízemnej ružici, lepkavé

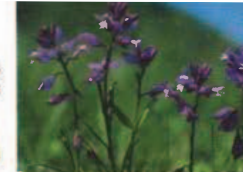
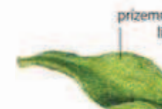


Tučnica na vylepšenie svojej dusikovej bilancie chytá a trávi hmyz. V ľudovom liečiteľstve sa pri vytrvalom kašli a prechladnutí zriedkavo používajú listy, avšak látky, ktoré obsahujú, ako napríklad tráviace enzýmy, toto využitie neopodstatňujú. Možno sa poznatky o liečivých vlastnostiach rosičky (ďalšej „mäsožravky“) vzťahujú aj na tučnicu.



Horčinka horká

Polygala amara (horčinkovité)
výška 5 – 15 cm máj – jún trvalka



V stredoveku Lonicerus vo svojom bylinkári odporúčal pridávať horčinku horkú do krmiva krávam na zvýšenie dojivosti. Okrem toho slúžila ako liečivá bylina – podávala sa pri kašli, na podporu trávenia, pri kožných vyrážkach a na rany.



Výskyt Chudobné trávnaté porasty, rašelinné lúky, prameniská. Na pôdach bohatých na vápnik. Stredná a juhovýchodná Európa.

- > 3 zrastené korunné lupienky, dolný na okraji rozstrapkaný
- > listene také dlhé alebo kratšie ako kvetná stopka



151



Rozmarín lekársky

Rosmarinus officinalis (hluchavkovité)
výška 50 – 200 cm január – december ker

Keby sa mali opísať všetky oblasti, v ktorých sa rozmarín používa, zabralo by to niekoľko strán. Jeho éterický olej podporuje prekrvenie pri reumatických a nervových bolestiach, trávenie, tlmi nadúvanie a kŕče. V minulosti sa vplietal pre šťastie do svadobných kytíc (doteraz sa z neho robí svadobné pierko). Nepoužívať v tehotenstve!



Výskyt Vždyzelené kroviny. Oblasť Stredomoria, inde rozšírený ako liečivá a okrasná rastlina.

- > vždyzelený, intenzívne voňajúci ker
- > listy na okraji podvinuté

3 vyčnievajúce tyčinky





Šalvia lekárska

Salvia officinalis (hluchavkovité)

výška 20 – 70cm máj – jún ker

Výskyt Pochádza zo stredomorskej oblasti, inde pestovaná ako korenina a liečivka.

- > pri rozdrvení aromaticky rozvoňava
- > poloker v dolnej časti zdrevnatený
- > konáre plstnaté

horný pysk vzpriamený

kalich s 2 mm dlhými zubmi

dvojpyškové kvety až 25 mm dlhé



listy vráskavé, jemne pilkovité

v praslene 4 – 8 kvetov

Tip na použitie

Čaj proti pocitu plnosti a nadúvaniu: na šálku 1 ČL rozdrvených listov zaliať vriacou vodou, zakryť a nechať postáť 10 – 15 minút, precediť. Denne vypíť 3 – 4 šálky. Na kloktanie 1 – 2 ČL na šálku.

Vedecké meno *Salvia* je odvodené z latinského *salvare* = liečiť. Účinnok jej listov proti krvácaniu, nadúvaniu a močopudné pôsobenie poznali už staroveki grécki a rímski lekári. Okrem toho pôsobia antibakteriálne, uvoľňujú krčce a znižujú tvorbu potu. Šalvia lekárska je obľúbená ako kloktadlo pri zápaloch v ústach a hrdle, je zložkou zubných pást a ústnych vôd. Listy obsahujú éterický olej s prímiesou jedovatého tujónu. Nepoužívať v tehotenstve a nepredávkovať!



Šalvia krovitá

Salvia fruticosa (hluchavkovité)

výška 30 – 150cm máj – jún ker

Listy obsahujú éterický olej s trocha inými, aj keď podobnými obsahovými látkami ako šalvia lekárska, najmä s nižším obsahom tujónu. Vzhľadom na rozšírenie sa rastlina používa najmä vo východnom Stredomori. Služí ako kloktadlo potláčajúce zápal v ústach a hrdle.



listová čepeľ s 2 – 4 uškami



Výskyt Macchie, garrigue. Grécko (aj Kréta), Cyprus, Turecko.

- > rozdrvená trocha vonia eukalyptom
- > konáre sivo plstnaté
- > listy veľmi husto chlpaté

dvojpyškové kvety 16 – 25 mm dlhé



152



153

Šalvia muškátová

Salvia sclarea (hluchavkovité)

výška 30 – 120cm máj – august dvojročka

Názov tejto šalvie súvisí s jej praktickým využitím – jej prímies dodáva bielu vlnu arómu muškátového hrozna. Bylina sa využíva len v ľudovom liečiteľstve. Má povzbudzovať trávenie, mierniť menštruačné ťažkosti a pomáhať pri bolestiach hlavy, krčoch a obličkových ťažkostiach. Zvonka sa používa na zapálené rany.



blizna

tyčinky



stonkové listy vajcovité



Výskyt Stredomorská oblasť, juhovýchodná Ázia, v teplých oblastiach strednej Európy pestovaná ako korenina a liečivka.

- > aromaticky voňajúca
- > dolné listy v ružici, takmer srdcovité
- > listene pod kvetmi veľké, s fialovým nádychom

dvojpyškové kvety až 30 mm dlhé





Fialka trojfarebná

Viola tricolor (fialkovité)

výška 10–40cm apríl – september jednoročka až trvalka



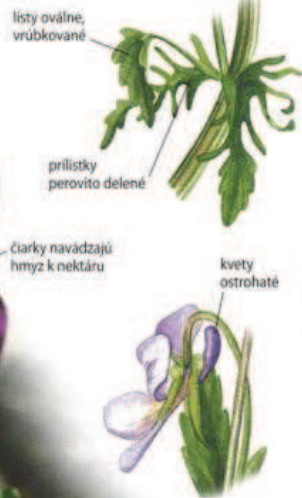
Výskyt Okraje ciest, svahy, okraje lúk, pustatiny. Takmer celá Európa.

- > kvety až 3 cm veľké, trojfarebné
- > rastlina rozkonárená len v dolnej časti

horné lupienky modrofialové



V jednom starom írskom bylinkári sa píše, že fialka trojfarebná (sirôtka) tiši krčovité záškľby u detí a pomáha pri horúčke a zápaloch. Oficiálna medicína si túto bylinu veľmi neváža, lebo neobsahuje žiadne farmaceuticky účinné látky. V ľudovom liečiteľstve sa považuje za účinnú pri akné, nečistej pleti a lupienke. Čaj z fialky trojfarebnej má čistiť krv, znižovať horúčku a tišiť zápal hrdla. Homeopatické preparáty sa ordinujú pri ekzémoch.



154



Tip na použitie

Čaj pri zachrípnutí a ako prevencia proti chorobám z prechladnutia: na šálku 2 ČL zaliať vriacou vodou, po 10 minútach scediť a viackrát denne vypiť po šálke. Je možné pridať aj lipový kvet a osladiť medom.

Fialka voňavá

Viola odorata (fialkovité)

výška 5–10 cm marec – apríl trvalka

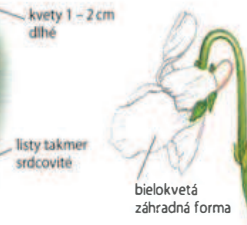


Výskyt Okraje lesov, húštiny, medze, zvyčajne v blízkosti sídel. Pôvodná v stredomorskej oblasti a juhovýchodnej Ázii.

- > kvety jednotlivé, na 3–7 cm dlhých stopkách
- > všetky listy prízemné
- > nadzemné výbežky



Kvety obsahujú éterický olej, vňať a podzemok silicovité látky a alkaloidy. Účinné látky v podzemku a vňati rozpúšťajú hlieny, a preto sa v ľudovom liečiteľstve používajú pri kašli. Veľmi obľúbený býval tzv. modrý fialkový sirup z kvetov. Užival sa po lyžičkách ako prostriedok proti kašľu. Fialka voňavá sa pridáva ako dekoratívna zložka do čajovín.



155

Vitex jahňací

Vitex agnus-castus (železníkovité)

výška 1–6m jún – november ker

listy dľaňovito delené



Výskyt Brehy riek, vlhké stanovištia. Stredomorská oblasť až severná India.

- > opadavý
- > kvety modré, fialové alebo ružové
- > červenastočierne, 0,5 cm dlhé bobulovité plody

Vitexu sa hovorievalo „mnišky piepor“ alebo „cudnosťka“, lebo v stredoveku žuvali mniši jeho plody, aby potlačili pohlavnú žiadostivosť. Extrakt z plodov obsahujú moderné liečivá na zmiernenie príznakov pri menštruačnom krvácaní. V ľudovom liečiteľstve sa listy používajú pri horúčke.



koruna 6–9 mm dlhá



Kapusta čierna

Brassica nigra (kapustovité)

výška 50 – 100 cm jún – september jednoročka

Výskyt Polia, pustatiny, rumoviská, okraje ciest. Prevažne na mokrých pôdach. Pôvodná v južnej a západnej Európe, splanená na celom svete.

- > 4 kališné, priamo odstávajúce lístky
- > listy stopkaté, dolné hlboko zastrihované, s veľkým vrcholovým úkrojom

kvety 5 – 9 mm široké



Tmavé semená kapusty čiernej tvoria základ konzumnej horčice. Kapusta čierna pôsobí antibakteriálne, zlepšuje prekrvenie, chuť do jedenia a podporuje zažívanie. V ľudovom liečiteľstve sa používa na obklady pri reume a nervových bolestiach. Postihnuté miesta sa nesmú ošetrovať pridlho, inak sa pokožka zapáli.



šešule 4-hranné, pritlačené k stonke

všetky listy stopkaté



156



Kapusta obyčajná pravá

Brassica oleracea var. *oleracea*

výška 30 – 250 cm máj – september dvojročka

Výskyt Západ stredomorskej oblasti.

- > východiskový druh všetkých kultúrnych foriem kapusty
- > silne zväčšený vrcholový púčik vytvára hlávkú kapusty



korunné lupienky 1 – 2 cm dlhé

Kapusta obyčajná a jej sorty patria medzi najstaršie zeleniny na svete. Podľa gréckej mytológie vznikla kapusta z potu boha Dia. Čerstvo vylisovaná šťava z listov má hojiť žalúdočné a dvanástorníkové vredy. Na otvorené rany a vredy sa prikladajú rozmliažené kapustové listy, kyslá kapusta pomáha pri zápche.

hlávková kapusta v pozdĺžnom reze

stonka hladká



Lastovičník väčší

Chelidonium majus (makovité)

výška 30 – 70 cm apríl – október trvalka

Táto bylina obsahuje rôzne alkaloidy, preto sa radi medzi mierne jedovaté rastliny. Jej využitie tradované už od antiky je založené na Pliniovej správe, v ktorej sa tvrdí, že videl, ako lastovičky (grécky chelidion) pomocou mliečnej šťavy, ktorú vylučuje, navracali zrak svojim slepým mláďatám. V ľudovom liečiteľstve sa používa čerstvá šťava na odstraňovanie bradavíc. Oficiálna medicína ordinuje preparáty na báze lastovičníka pri problémoch s pečeňou a žlčníkom.

Tip na použitie

Nakoľko je bylina jedovatá, užívanie je možné len po konzultácii s lekárom. Na vonkajšie použitie pri kožných chorobách sa pripravuje zápar z 2 ČL vršate; 10 minút treba nechať vylúhovať a ako obklad priložiť na kožu.



okraj listov nepravidelne vrúbkovane pilkovitý



oranžovožltá šťava v stonke

Výskyt Okraje ciest, húštiny, okraje lesov, záhrady. Na výživných hlinitých pôdach.

- > listy perovito zložené z oválnych lístkov
- > tobolka podobná šešuli
- > dva svetložlté kališné lístky



4 korunné lupienky, 5 – 10 mm dlhé



157





Cheirant voňavý (horčičník)

Cheiranthus cheiri (*Erysimum cheiri*) (kapustovité)
výška 20 – 80 cm máj – jún trvalka ☞

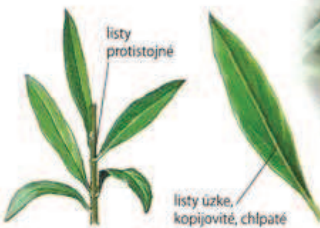
Výskyt Pochádza z východného Stredomoria, do Európy zavedený ako záhradná rastlina, avšak splanieva.

- > báza často zdrevanatená
- > kvety voňavé
- > kultúrne formy aj s inou farbou kvetov

kvety až 5 cm široké



Cheirant sa často pestoval v záhradkách. Podľa Hippokrata používali starovekí Gréci túto bylinu pri zápaloch maternice. V ľudovom liečiteľstve slúžia kvety na čistenie krvi, ako močopudný prostriedok pri pečenej a srdcových ťažkostiach, ako aj na vyvolanie menštruácie. V súčasnosti sa predáva len ako homeopatický preparát.



Lipkavec syridlový

Galium verum (marenovité)
výška 30 – 60 cm jún – september trvalka



Výskyt Lúky a pasienky, slatinné lúky, okraje ciest. Na vápňitých pôdach. Európa, Predná Ázia, Severná Amerika.

- > kvety v hustom súkvetí
- > kvety medovo voňajúce
- > stonka 4-hranná

koruna široká 2 – 3 mm



Bielkovina z kvitnúcej byliny spôsobuje zrážanie mlieka, preto sa lipkavec syridlový používa pri výrobe syrov – vedľajší efekt je, že syr je výrazne žltou sfarbený. Voňavé suché stonky sa v minulosti nastielali na dlážku. Lipkavec syridlový má v ľudovom liečiteľstve rozmanité použitie. Vo Francúzsku ho považujú za prostriedok proti epilepsii, v Írsku proti popáleninám a kožným problémom. Je známy aj ako močopudný prostriedok a účinný pri kataroch.

listy ihlicovité, v praslenoch

cípy koruny hviezdicovité



158



Slncovka kalifornská

Eschscholzia californica (makovité)
výška 30 – 50 cm jún – október jednoročka až dvojročka

Výskyt Pochádza z Kalifornie, do Európy zavedená ako záhradná rastlina a v oblasti Stredomoria splanená.

- > rastlina holá, sivozelená
- > kališné lístky pred rozkvitnutím pripomínajú čiapku
- > okrasné kultivary aj červeno kvitnúce

kvety 3 – 4 cm široké



Slncovka sa v Európe objavila pomerne nedávno, a to ako okrasná rastlina, no našla už aj uplatnenie v ľudovom liečiteľstve. Má pomáhať pri poruchách spánku (aj ako homeopatický preparát), pri bolestiach, podráždených nervoch a kŕčoch. Oficiálna medicína používa slncovku v kombinácii s inými účinnými látkami pri tých istých indikáciách.



159

Tip na použitie

Prípravok proti bolestivým, opuchnutým členkom: 100g lipkavca asi 5 minút povariť v 3 l vody, potom cez sito naliať do vaňového kúpeľa.



Hamamel virgínsky

Hamamelis virginiana (hamamelovit )
 výška 2 – 8 m október – február ker

Výskyt Listnaté lesy v Severnej Amerike, do Európy zaveden  ako okrasn  ker.

- > opadav 
- > kvety spolu s plodmi z predchádzajúceho roka

korunné lupienky stu kovit , úzke



kališné listky chlpat 

Severoamerick  Indiáni pou ivali k ru hamamelu na hojenie rán, pri hnačke, menštruačných t zkostiach a pri z palocho v ústach a nosohltane. Extrakt z listov a k ry obsahuje triesloviny a v podobe štandardných liečiv sa ordinuje pri malých poraneniach pokožky a sliznic.



listy tvarom pripomínajú listy liesky

k ra konárov obsahuje triesloviny

160



Vavr n bobkov 

Laurus nobilis (vavr novit )
 výška 2 – 20 m marec – apríl ker alebo strom

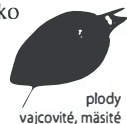
Výskyt Lesy v stredomorskej oblasti, na sever od  lp sa pestuje v nádobách.

- > v dzyzelen 
- > samc ie a samic ie kvety na osobitných rastlinách (dvojdom )

kvety  tkastobiele



V antike bol vavr n zasv ten  Apol novi a Eskulapovi, bohom lie itel skeho umenia. Veľk  úcta k nemu trvala dlho do stredoveku. V súčasnosti sa listy pou ivaj  ako kuchynsk  koren , ktor  podporuje za ivanie, a olej sa uplatňuje v kozmetickom priemysle. V ľudovom lie itelstve sa pou iva pri reume a  alud o n ch t zkostiach.



plody vajcovit , m sitate



listy tuh , podlhovasto kopijovit 

listy na okraji zvlnen 

kvety vo zvislých

Pupalka dvojro n 

Oenothera biennis (pupalkovité)
 výška 50 – 200cm j n – august dvojročka

Semená pupalky dvojročnej obsahujú veľmi hodnotn  olej. Obsahuje až 14 percent kyseliny gamalinolovej, mastnej kyseliny, ktor  sa v štandardných lie iv ch podáva pri neurodermatitidach. Okrem toho znižuje hladinu cholesterolu (profylaxia k rnatenia ciev) a zmierňuje predmenstrua n  syndróm. Listy sa u ivaj  ako prostriedok proti hnačke.



v 1. roku vyrastajú prizmenn  listy

listy úzke kopijovit 

kolovitý koreň

stonka husto chlpat 



kvety vydržia veľmi krátko



Výskyt Pochádza zo Severnej Ameriky, v Európe splanen  na rumoviskách, pustatinách a na  eleznicn ch násypoch.

- > 1. rok vytvára len listov  ru icu
- > otváranie kvetov je badatel ne na pohľad



korunné lupienky až 5 cm dlh 



161

N tr zn k vzpriamen 

Potentilla erecta (ru zovit )
 výška 10 – 30cm m j – august trvalka

Korene n tr zn ka vzpriameného sa vyznačujú vysokým obsahom trieslovín. Bylina sa už veľmi dávno pou iva v ľudovom lie itelstve, uplatňuje sa aj v oficiálnej medicíne a homeopatii. Korene zastavujú vonk j ie aj vn torn  krvácanie, majú sťahuj ce  inky a pomáhajú pri hnačkách.



koreň v reze krvavo- erven 



Výskyt Vresoviská, chudobné trávnaté porasty, slatiny, svetl  lesy. Severn  a stredn  Európa, severn  Ázia.

- > stonka poliehav  až vyst pav 
- > listy 3-po etn , s 2 veľkými pr listkami



kvety 1 cm  irok 



Rešetliak prečisťujúci

Rhamnus cathartica (rešetliakovité)

výška 1–3 m máj – jún ker ☿

Výskyt Húštiny, okraje lesov. Zväčša na vápnatých pôdach. Európa, severná Afrika, Ázia.

- > kvety v hustých súkvetiach v pazuchách listov
- > kvety aj 5-početné
- > listy protistočné

kvety zelenkasto-žlté



Prvé zmienky o rešetliaku pochádzajú z gréckej antiky a anglosaských prednormanských čias z Anglicka. Podľa ľudových povier bol rešetliak účinným prostriedkom proti démonom a bosorkám. Bobule tohto kra obsahujú látku, ktorá vyvoláva hnačku, sú teda prostriedkom proti zápche. V ľudovom liečiteľstve sa odporúča piť čaj z plodov na čistenie krvi. V homeopatii sa predpisujú plody pri žalúdočných a črevných ťažkostiach.



kôstkovice veľkosti hrášku

162



Tip na použitie

Odvodňovací čaj (vzhľadom na vedľajšie účinky treba najprv konzultovať s lekárom alebo lekárnikom): na šálku 1/2 ČL podvrvených plodov zaliať vriacou vodou, 10 – 15 minút nechať vylúhovať a precediť. Piť denne 1 šálku.

listy lesklé, tuhé, kožovité

4-početné kvety s čierno-bielymi tyčinkami

Ruta voňavá

Ruta graveolens (rutovité)

výška 30 – 50 cm jún – august trvalka ☿

Metóda „skrášľovania“ menej kvalitných vín pridaním ruty bola známa už v dobách antiky a ruta bola údajne aj zložkou chýrneho mithridatu – elixiru proti každému jedu. Jej vysádzanie odporúčal panovník Karol Veľký (8. – 9. storočie). Používa sa pri krčoch, zápaloch v ústach a nosohltane, pri pečevových, žľenkových a menštruačných ťažkostiach. Olej z nej sa zneužíval na vyvolávanie potratov. Nepoužívať v tehotenstve a pri citlivej pokožke!

Tip na použitie

Upokojujúca čajová zmes (čistú rutu sa piť neodporúča!): zmiešať rovnaké diely ruty voňavej, valerjánu lekárskeho, medovky a hlohu. Na šálku kopcovito plnú ČL zaliať teplou vodou, zakryť a 10 hodín nechať lúhovať.



listy perovito zložené, s olejovými žľazkami

5-početný vrcholový kvet



Výskyt Pochádza z východného Stredomoria, inde uniká zo záhrad a splnieva na rumoviskách, múroch a vo viniciach.

- > listy mrazozelené
- > rastlina aromaticky vonia
- > vrcholový kvet okolíka 5-početný

koruna až 2 cm široká



4-početný kvet

163





Horčica biela

Sinapis alba (kapustovité)
výška 30 – 60cm jún – september jednoročka

Výskyt Pochádza zo stredomorskej oblasti, z kultúry ubieha na polia a pustatiny.

- > šešule chlpaté, dlhý zobáček holý
- > kališné lístky odstavajúce

korunné lupienky
7 – 10 mm dlhé



Zo svetlých semien horčice bielej sa vyrába jemná horčica. Jej pestovanie severne od Álp je doložené už od 9. storočia. Kašovitý obklad z horčicového prášku podporuje prekrvenie a používa sa ako domáci prostriedok pri dýchacích kataroch a reume. Podľa Bachovej kvetovej terapie vnáša horčica biela svetlo a slnko do všedných dní.



listy
nepravidelne
laločnaté
a vrúbkovane
pilkovité

zo semien sa
robi horčicový
prášok



164



Huľavník lekársky

Sisymbrium officinale (kapustovité)
výška 30 – 60cm máj – október jednoročka

Výskyt Okraje ciest, burinové porasty, pustatiny, rumoviská. Európa, Ázia.

- > rozšírená pionierska rastlina
- > dolné listy delené až k strednej žile
- > kvety v súkvetí na tuhých, odstavajúcich konároch



kvety
do 7 mm široké

Táto nenápadná bylina obsahuje v čerstvých vrcholoch výhonkov glykozidy pôsobiace na srdce, ktoré pri predávkovaní môžu byť nebezpečné. V ľudovom liečiteľstve sa huľavník odporúča pri chrípote, zápaloch hrtana, bronchitide a zápaloch žľzníka. Homeopatický preparát je účinný proti zachrípnutiu.



šešule
8 – 20 mm
dlhé

šešule úzke,
stlačené

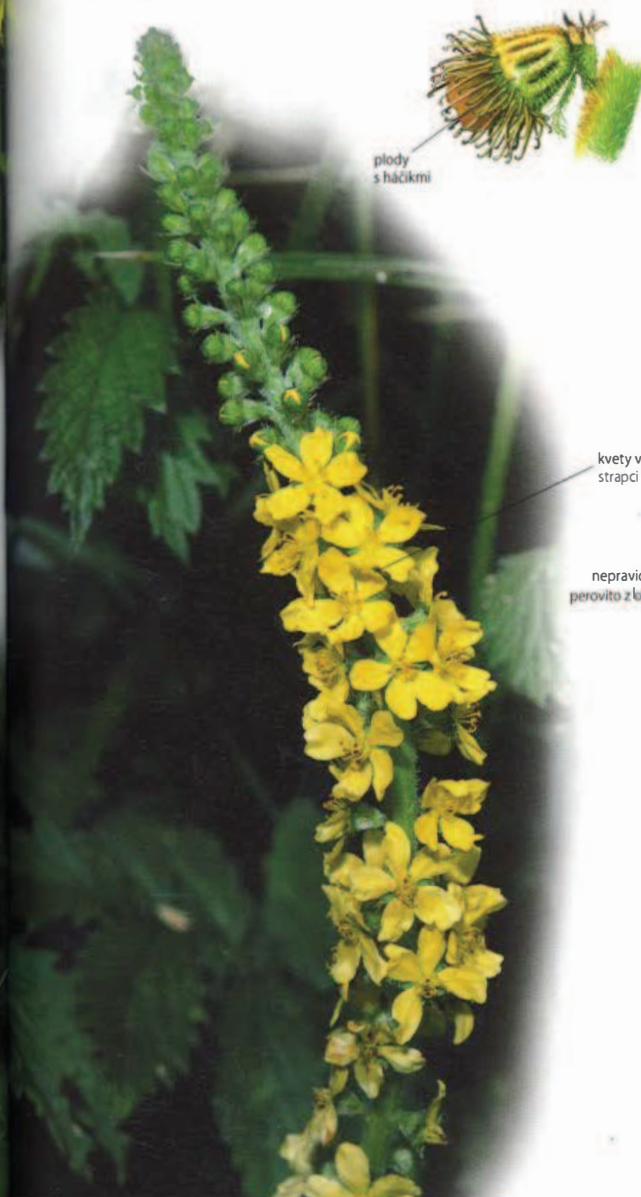
strapec sa
po odkvitnutí
predlžuje



Repík lekársky

Agrimonia eupatoria (ružovité)
výška 30 – 100cm jún – september trvalka

Antickí autori spájali repík s kráľom Mithridatom Eupatorom z Pontu, ktorý ho pridával do nápoja proti otravám. Stredovekí autori sa upriamovali na staré autority, a tak pripisovali tejto byline množstvo účinkov. Nakoniec sa však osvedčilo len využívanie trieslovín – pri ľahkej hnačke, ako kloktadlo pri zápaloch v ústach a nosohltane, pri nočnom pomočovaní a zvonka pri kožných zápaloch.



plody
s háčikmi



kvety v dlhom
strapci

listy
nepravidelne
perovito zložené



Výskyt Húštiny, lesy, kroviny, chudobné trávnaté porasty. Európa, severná Afrika.

- > dolné listy v ružici
- > stonka a listy chlpaté



korunné
lupienky
4 – 6 mm dlhé



165

Tip na použitie

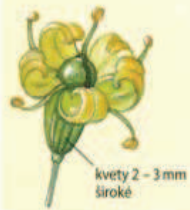
Kloktadlo pri zápaloch v ústach a nosohltane: na šálku 1/2 ČL kvitnúcich vrät zaliať vriacou vodou, po 10 – 15 minútach precediť a hneď použiť; kloktat 2- až 4-krát denne.

Kôpor voňavý

Anethum graveolens (mrkvovité)
výška 40 – 120cm júl – august jednoročka

Výskyt Pôvodný v Stredomíri až v juhozápadnej Ázii, ako korenina pestovaná na celom svete.

- > aromaticky voňajúca rastlina
- > listy viacnásobne perovito zložené, listky ihlicovité



Táto vňaťová korenina charakteristickej chuti upokojuje žalúdok. Medicínsky sa využívajú olejnaté semená. Podporujú trávenie, uvoľňujú vetry a kŕče. V egyptskom Ebersovom papyruse (1550 pred n. l.) sa kôpor odporúča proti boľeniu hlavy, v homeopatii sa predpisuje pri vysokom krvnom tlaku.



166



Dyňa obyčajná (kolokvinta)

Citrullus colocynthis (tekvicovité)
výška 30 – 50 cm jún – august trvalka ☞

Sušené plody ako preháňadlo poznali už starí arabskí lekári, ktorí kolokvintu rozšírili v oblasti Stredomoria. Plody sú jedovaté, takže môžu vyvolať veľmi silnú reakciu čreva. V súčasnosti sa už nepoužívajú. Extrakt sa v minulosti používal proti ploščiciam a moliam.



Výskyt Pôvodná v južnej časti Stredomoria, v juhozápadnej Ázii a v Indii.

- > stonka plazivá, chlpatá
- > rastie aj na veľmi piesočnatých pôdach



167

Angelika lekárská

Angelica archangelica (mrkvovité)
výška 120 – 250cm jún – august trvalka

Výskyt Pôvodná v severnej až východnej Európe a západnej Ázii, v strednej Európe splnená na brehoch riek a v priekopách.

- > kvety v polguľovitých okolíkoch
- > mechúrikovito nafúknuté listové pošvy
- > stonka dole až 10 cm hrubá



Nakoľko ide o severnú rastlinu, angeliku nepoznali starovekí Gréci ani Rimania. V bylinkároch zo 16. storočia sa odporúča koreň naložený do octu ako prostriedok proti moru a na odvrátenie počarovania. Koreň sa ordinuje pri nechutenstve, poruchách zažívania a nadúvaní, olej zvonka na natieranie.



Feniklovec prímorský

Crithmum maritimum (mrkvovité)
výška 40 – 60cm jún – august trvalka

V súčasnosti už feniklovec ako liečivka nefiguruje, ale v ľudovom liečiteľstve v prímorských oblastiach bol dlho uznávaný ako močopudný a vetry uvoľňujúci prostriedok. Napríklad anglický bylinkár John Gerard ho odporúčal pri obličkových kameňoch. Pre obsah vitamínu C ho brávali na lode proti skorbutu.



malé kvietky v jednoduchých okolíkoch

listy hlboko zastrihované



Výskyt Skalnaté pobrežia, atlantická oblasť od Portugalska po Škótsko, oblasť Stredozemného a Čierneho mora.

- > rastlina mäsitá
- > listy žiarivozelené

kvetý drobné

semenník rebrnatý



Tekvica obyčajná

Cucurbita pepo (tekvicovité)
dĺžka až 10 m jún – október jednoročka

Výskyt Pôvodná v Severnej a Strednej Amerike, pestovaná na celom svete.

- > početné kultúrne formy s rozmanito tvarovanými plodmi
- > stonka plazivá alebo popínava pomocou úponiek
- > samčie a samičie kvety na jednej rastline (jednodomá)

koruna až 10 cm široká



Tekvicu vo svojich spisoch spomína už Plinius – pravdaže, nemohlo ísť o tento druh pochádzajúci z Ameriky. Tekvicové semená obsahujú rôzne aminokyseliny, stopové prvky (selén, mangán), vitamín E a iné látky (steroly). Veľké množstvo semien sa v minulosti jedli na vypudenie črevných parazitov. Dnes sa ich účinok využíva najmä pri nezhubnom zväčšení prostaty a zadržiavaní telesných tekutín.



168



Tip na použitie

Ako doplnok liečby pri nezhubnom zväčšení prostaty sa odporúča ráno a večer zjesť 1 – 2 PL semien, napr. v jogurte alebo v múšli.

Tekvičník striekavý

Ecballium elaterium (tekvicovité)
výška 20 – 100 cm apríl – október trvalka

Tekvičník ako preháňadlo odporúčal už Hippokrates, ale dôrazne upozorňoval na vedľajšie účinky – zápal, dávenie a bolesti žalúdka. Napriek tomu sa šťava z koreňov alebo plodov na tieto účely v ľudovom liečiteľstve používala veľmi dlho. Experimentálne sa potvrdilo, že obsahuje látky brzdiace rast nádorových buniek.



Výskyt Pustatiny, okraje ciest. Stredomorie a juhovýchodná Európa.

- > rastlina srstnatá
- > plody pri dotyku vystrekujú šťavu so semenami
- > samčie a samičie kvety na jednej rastline



169



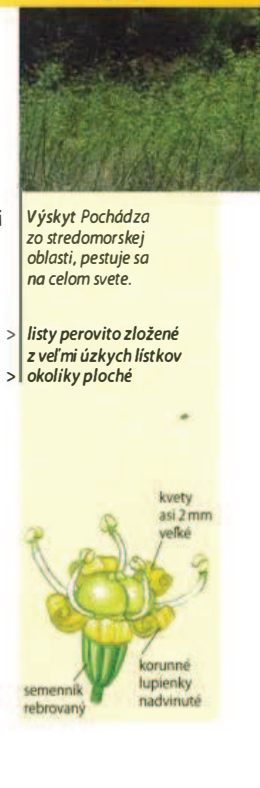
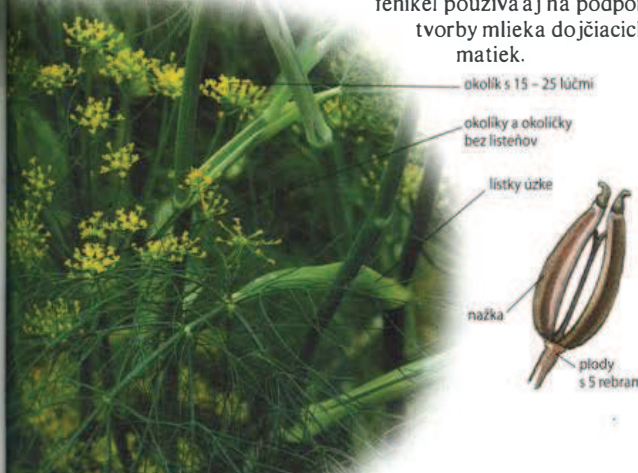
Fenikel obyčajný

Foeniculum vulgare (mrkvovité)
výška 50 – 200 cm júl – október jednoročka alebo trvalka

Éterický olej z plodov fenikla rozpúšťa pri kašli a prechladnutí hlieny a zmiernuje zažívacie ťažkosti. Feniklový čaj je jemný prostriedok, ktorým možno zmierniť dojatým problémy pri nadúvaní. V ľudovom liečiteľstve sa fenikel používa aj na podporu tvorby mlieka dojčiacich matiek.

Výskyt Pochádza zo stredomorskej oblasti, pestuje sa na celom svete.

- > listy perovito zložené z veľmi úzkych listkov
- > okoličky ploché



Kuklík mestský

Geum urbanum (ružovité)

výška 30 – 120 cm máj – október trvalka

Výskyt Lesy, prirodzené živé ploty, okraje ciest, pustatiny. Európa až západná Ázia.

- > indikuje pôdu bohatú na živiny
- > stonka mäkká chlpatá
- > zelené cipykalicha medzi približne rovnako dlhými korunnými lupienkami



kvety
1 – 2 cm široké

V stredoveku nazývali kuklík „herba benedicta“, teda požehnaná bylina, ktorej pripisovali mnohoraké liečivé účinky. V skutočnosti koreň okrem trieslovín a éterických olejov obsahuje málo účinných látok, ale v oleji sa nachádza rovnaká aromatická látka ako v koreni klinčeky. V ľudovom liečiteľstve sa použitie tejto rastliny zakladá na obsahu trieslovín – pri nechutenstve, poruchách zažívania, hnačke, zápaloch v ústach a nosohltane a zvonka pri vyrážkach.



prilisky

stonkové listy
3-dielne

170



plody
s háčikatou
čnelkou

Tip na použitie

Čaj na kloktanie a pri poruchách zažívania: na šálku 1 ČL drogy zaliať vriacou vodou, nechať 15 minút lúhovať. Precediť a vypiť pred jedlom. Dodržať dávkovanie!

Prietržník holý

Herniaria glabra (striebrnokovité)

výška 5 – 30 cm jún – október jednoročka alebo trvalka

Slovenský názov tejto byliny sa spája s jej použitím v minulosti – v 16. storočí sa *Herniaria* uvádzala ako liečivo proti slabinevej prietrži (tzv. pruhu). Nadzemné časti obsahujú triesloviny, saponiny a flavonoidy. Bylina uvoľňuje krčce a odporúča sa pri kataroch močového mechúra a obličkových ťažkostiach. V ľudovom liečiteľstve sa používa na čistenie krvi.



listy
3 – 8 mm dlhé

korunné lupienky
žltkasto-zelené



Výskyt Duny, okraje ciest, suché trávnaté porasty, železničné násypy. Stredná Európa, severná Afrika, západná Ázia.

- > ukazovateľ piesočnatých pôd
- > stonka poliehavá
- > súkvetia v pazuchách listov



7 – 10 kvetov
vo zväzochu



171

Ligurček lekársky

Levisticum officinale (mrkvovité)

výška 1 – 2 m júl – august trvalka

listy sa používajú
ako polievkové
korenie



Aromaticky chutiace listy („farárske korenie“) sa dnes používajú najmä ako polievkové korenie. Liečivé účinky mohutného koreňa poznala už Hildegarda z Bingenu (12. storočie). Pôsobí močopudne, pomáha pri zápaloch močových ciest, povzbudzuje trávenie, rozpúšťa hlieny pri prechladnutí a pomáha pri menštruačných poruchách. Nepoužívať v tehotenstve!

okoliky a okolický
s listerami

mohutný
rozkonárený koreň



okolik
s 8 – 20 lúčmi



Výskyt Pochádza z juhozápadnej Ázie, v strednej Európe splnieva z kultúry.

- > rastlina intenzívne vonia ako maggi korenie
- > stonka oblá, dutá, ryhovaná
- > listy 2- až 3-krát perovito zložené

Ľubovník bodkovaný

Hypericum perforatum (Ľubovníkovité)

výška 30 – 60cm júl – august trvalka

Výskyt Chudobné pasienky, vresoviška, úhory, rumoviská, pustatiny. Európa, Ázia.

- > stonka s 2 pozdĺžnymi líštami
- > rozmliažené kvety roní červenú štavu
- > pestuje sa na komerčné účely

korunné lupinky mierne symetrické



S ľubovníkom bodkovaným sa po stáročia spájajú čarodějné i liečivé účinky. Olejové žľazky v listoch sa označovali ako „vpichy diabla“ a červené farbivo v žltých kvetoch ako „krv svätého Jána“. Po dlhý obdobie bola táto rastlina považovaná za prostriedok proti čarodějom a bosorkám. Dnes je isté, že jej olej pomáha pri depresívnych stavoch. V ľudovom liečiteľstve sa používa na poranenia pokožky a popáleniny, vňať proti hnačke.



Tip na použitie

Olej proti slnečnému úpalu a na ľahké popáleniny: rozladiť asi 25 g čerstvých kvetov, dať ich do priehľadnej fľaše a zaliať 1/2 oleja, 3 – 5 dní nechať otvorené postáť. Potom fľašu uzatvoriť a na 5 – 6 týždňov postaviť na slnko, kým olej nesčervenie.

172



Čerkáč peniažtekovitý

Lysimachia nummularia (prvosienkovité)

výška 10 – 50 cm máj – júl trvalka

Vedecké meno údajne táto rastlina dostala podľa Lysimacha, gréckeho vojvodu z čias Alexandra Veľkého. V stredoveku ju nazývali „centimorbia“ – liek na sto chorôb. V súčasnosti sa používa v ľudovom liečiteľstve pri kašli, hnačke, reume, ekzémoch a na ošetrovanie rán.



listy okrúhlasté
3 cm veľké



kvety dlhostopkaté



Výskyt Vlhké lúky, lužné lesy, brehy, priekopy, okraje ciest. Na vlhkých pôdach. Takmer celá Európa.

- > stonka poliehavá
- > listy vždyzelené
- > kalíšne cipy červeno bodkované



kvety
1 – 2,5 cm široké



173

Čerkáč obyčajný

Lysimachia vulgaris (prvosienkovité)

výška 50 – 150 cm jún – august trvalka

Tento druh čerkáča nemal nikdy takú dobrú povesť ako jeho „malý brat“ čerkáč peniažtekovitý. V antike ho používali ako vydymovací prostriedok proti hadom a muchám – tak o ňom píše Dioskurides. Pre obsah trieslovín slúžil v ľudovom liečiteľstve proti hnačke a mal zabráňovať skorbutu.



listy po 2 – 4



Výskyt Priekopy, prameniská, lužné lesy, slatinné lúky. Na mokrych pôdach. Takmer celá Európa, Ázia, severná Afrika.

- > stonka vzpriamená, chlpatá
- > kvety vrcholové alebo v pazuchách horných listov
- > kalíšne cipy červenkasté

kvety 1,5 – 2,5 cm široké





Pastrnák siaty

Pastinaca sativa (mrkvovité)
výška 30 – 100 cm júl – september dvojročka

Výskyt Lúky a okraje ciest, burinové porasty, pustatiny. Zvyčajne na vápnitých pôdach. Západná Ázia, Európa.

- > je indikátorom hlinitých pôd
- > existuje aj divorastúci typ pastrnák
- > listy nepárno perovito zložené

okolik so 7 – 20 lúčmi



Pastrnák, konkrétne jeho repovito zhrubnutý koreň, je výživnou zeleninou, má však aj liečivé účinky. V ľudovom liečiteľstve sa koreň používa pri bolestiach zubov, žalúdočných, pľúcnych a obličkových ťažkostiach, ako aj na povzbudenie zažívania. Semená slúžia ako korenina a majú pomáhať pri ochoreniach močového mechúra.



kolovitý koreň repovito

kvetičky 2 mm široké



174



Petržlen záhradný

Petroselinum crispum (mrkvovité)
výška 30 – 100 cm apríl – august dvojročka

Výskyt Známy len z kultúry, pochádza pravdepodobne z juhozápadnej Ázie a oblasti Stredomoria.

- > existujú listové a koreňové kultivary
- > listy 2- až 3-krát perovitozložené, listky trojuholníkovité

okolik s 10 – 20 lúčmi



Gréci poznali petržlen takmer výlučne ako liečivku, Rimania ho okrem toho využívali ako koreninu a symbolicky pri pohrebných obradoch. Semená podporujú trávenie a vylučovanie moču, používali sa aj na vyvolanie potratu. Korene a listy obsahujú menej éterického oleja než semená. Nepoužívať v tehotenstve a pri zápale obličiek!



kvetičky sú drobné

kučeravý petržlen

hladký petržlen



Nátržník husí

Potentilla anserina (ružovité)
výška 15 – 80 cm máj – august trvalka

Sušené nadzemné časti obsahujú predovšetkým triesloviny. Tomu zodpovedá medicínske i liečiteľské využitie pri hnačke a zápaloch v ústnej dutine a nosohltane. Obklady môžu pomôcť pri zle sa hojajúcich ranách. Nátržník husí sa používa aj ako domáci prostriedok na uvoľnenie krčvov pri bolestivej menštruácii, v lýtkach a svaloch. Homeopatické prípravky sa podávajú okrem iného pri žalúdočných a črevných ochoreniach.



listy perovito zložené, pilkovité

zakoreňujúce uzly

stonka plazivá

kvetý až 3 cm široké

kvety jednotlivé, na dlhých stopkách



Výskyt Okraje ciest a ulíc, polia, pustatiny. Celá severná pologuľa.

- > je ukazovateľom na živiny bohatej, hutnej pôdy
- > výbežky až 1 m dlhé



175

Tip na použitie

Na klokanie pri zapálenej sliznici úst a nosohltane: na šálku 1 – 2 ČL sušenej drogy zaliať vriacou vodou apo 10 minútach precediť. Klokať alebo vyplachovať vlažným čajom viackrát denne. Pri kŕčoch v oblasti žalúdka a čriev sa pridáva medovka a mäta.



Prvosienka jarná pravá

Primula veris ssp. *veris* (prvosienkovité)

výška 10 – 30cm apríl – jún trvalka

Výskyt Chudobné trávnaté porasty a lúky, okraje lesov, svetlé lesy. Zväčša na vápňitých pôdach. Rozľahlé časti Európy a Ázie.

- > kvety voňavé, na bezlistých stonkách
- > kvety zvyčajne orientované na jednu stranu

kalich nafúknutý



Prvosienke, ktorá rozkvitá začiatkom roka, sa pripisuje veľký význam v severskej mytológii – jej ochrancami sú rusalky, elfovia a iné bytosti. Korene tejto rastliny zmierňujú ťažkosti pri kataroch dýchacích ciest a pôsobia močopudne. Z kvetov sa pripravuje čaj proti kašľu a na upokojenie.



v ústí koruny 5 červených škvŕn

listy až 12 cm dlhé

kalich 10 – 15mm dlhý



176



Iskerník prudký

Ranunculus acris (iskerníkovité)

výška 30 – 100cm máj – september trvalka ☞

Výskyt Lúky, pasienky. Veľký areál v Európe a Ázii.

- > je ozdobou vlhkých lúk v máji
- > indikuje pôdy bohaté na živiny
- > kvety zlatožlté, vnútri lesklé



kvety 2 – 3cm veľké

Nejeden záhradník by sa tejto liečivky s radosťou vzdal, pretože sa zvykne v trávniku príliš rozrastať. Napriek tomu, že čerstvá bylina silne dráždi pokožku, používa sa na obklady pri kožných ochoreniach, reume a dne. V minulosti slúžila aj ako domáci prostriedok proti zápche a črevným parazitom. Súčasná fytoterapia iskerník nevyužíva.



prizemné listy s 5 – 7 úkrojkami

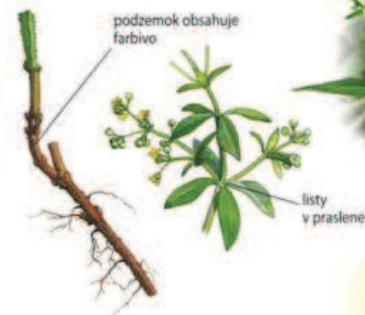


Marena farbiarska

Rubia tinctorum (marenovité)

výška 50 – 100cm jún – august trvalka

Marena farbiarska je už od čias starých Rimanov známa ako zdroj farbiva. Medziiným poskytla farbivo na červené nohavice francúzskych vojakov. Čaj z mareny pôsobí proti tvorbe močových a obličkových kameňov, zmierňuje zápal a kŕče. V ľudovom liečiteľstve je prostriedkom proti hnačke.



podzemok obsahuje farbivo

listy v praslene



Výskyt Otvorené, suché, kamenisté miesta. Stredomorie, juhovýchodná Európa, Predná Ázia.

- > stonka štvorhranná s malými ostnami
- > kvety v rozkónarených súkvetiach

kvety len 2 – 3mm široké



177



Rozchodník prudký

Sedum acre (tučnolistovité)

výška 5 – 15cm jún – august trvalka ☞

V súčasnosti sa rozchodník prudký používa v ľudovom liečiteľstve a v homeopatii pri ochoreniach ciev. Dužnaté listy vo väčšom množstve vyvolávajú dávenie a hnačku.

V minulosti sa užívali pri srdcovej a obehovej slabosti, pri vysokom krvnom tlaku a horúčke, zvonka na ošetrovanie rán, proti bradaviciam a lišajom.



kvety 15 – 20mm široké

listy v štyroch pozdĺžnych radoch



Výskyt Skaly, múry, škáry v dlažbe, štrkovité plochy. Na suchých, teplých stanovištiach. Európa, západná Ázia.

- > pionierska rastlina listy v priereze na spodnej strane vypuklé, na vrchnej ploché

korunné lupienky končisté





Lipa malolistá

Tilia cordata (lipovité)
výška až 25m jún – júl strom

Výskyt Listnaté lesy, sídla, okraje ciest. Európa až po Ural.

- > rovnaké liečivé účinky má lipa veľkolistá
- > 4 – 12 kvetov v súkvetí
- > listy široko srdcovité



Lipa malolistá a lipa veľkolistá obsahujú rovnaké účinné látky. Obe dva druhy sa využívajú v medicíne i v ľudovom liečiteľstve rovnakou mierou. Čaj z lipových kvetov ako potopudný prostriedok bol známy už v stredoveku. Na základe medicínskeho výskumu však nie je isté, či ide skutočne o účinok lipových kvetov, alebo dôsledok horúcej vody, ktorá podráždi potné žľazy. Sliz, ktorý kvety obsahujú, však určite zmiernuje nutkanie na kašeľ. Čaj možno povzbudzuje obranyschopnosť organizmu.



178



Tip na použitie

Čaj na prevenciu chorôb z prechladnutia: na šálku 1 ČL sušeného lipového kvetu zaliať vriacou vodou, 10 – 15 minút nechať lúhovať a potom precediť. Ďalšie možné prímеси: šípkové oplodia, tůžobník brestový, kamilky a kvety slézu.



Kotvičník zemný

Tribulus terrestris (jarmovcovité)
výška 10 – 60cm máj – september jednoročka

Extrakt z tejto byliny sa používa v ajurvédскеj medicíne aj v ľudovom liečiteľstve v oblasti Stredomoria. Kotvičník zemný údajne zvyšuje hladinu testosterónu, preto sa používa predovšetkým ako sexuálny stimulant a na zvýšenie tvorby svalovej hmoty. S týmto veľkým prislubom sa aj predáva.

listky podlhovasto vajcovité



kvety jednotlivé



Výskyt Záhrady, polia, úhory, okraje ciest. Stredomorská oblasť, juhovýchodná Európa.

- > stonka poliehavá, chlpatá
- > listy perovito zložené, nerovnako veľké



179

Divozel veľkokvetý

Verbascum densiflorum (krtičníkovité)
výška 50 – 250cm júl – september dvojročka

V stredoveku údajne tento divozel natierali dechtom a používali ako fakle. Oveľa zmyslupnejšie sa javí použitie jeho kvetov – čaj obsahujúci slizovité látky sa pije pri kašli a prechladnutí. V ľudovom liečiteľstve je divozel veľkokvetý známy aj ako močopudný a antireumatický prostriedok.

súkvetie klasovité



Výskyt Pustatiny, rumoviská, okraje ciest. Zvyčajne na suchých, vápnitých pôdach. Európa, Ázia, severná Afrika.

- > v 1. roku len listová ružica
- > rastlina husto plstnatá
- > 3 krátke a 2 dlhé tyčinky

kvety 30 – 35 mm široké





Hlaváčik jarný

Adonis vernalis (iskerníkovité)

výška 10 – 40cm apríl – máj trvalka

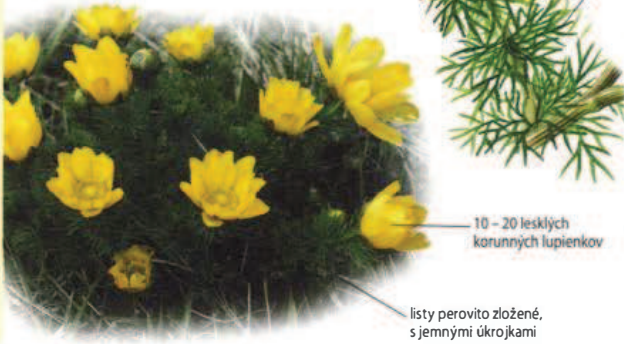
Výskyt Suché trávnaté porasty, výslnné svahy, na vápničkej pôde. Pochádza z juhovýchodnej Európy a západnej Ázie.

- > kvety jednotlivé, vrcholové, 5 zelených kališných lístkov
- > kvety sa otvárajú len na slnku

kvety 4 – 6cm veľké



Hlaváčik jarný obsahuje glykozidy ovplyvňujúce činnosť srdca, preto nie je vhodný na samoliečiteľské používanie. Drogú lekári predpisujú pri srdcovej slabosti a funkčných poruchách srdca. V ľudovom liečiteľstve sa táto bylina oddávna považuje za prostriedok proti vodnateľke, horúčke a menštruačným ťažkostiam.



úkrojky lístkov len 1mm široké

10 – 20 lesklých korunných lupienkov

listy perovito zložené, s jemnými úkrojkami

180



Agáva americká

Agave americana (agávovité)

výška 300 – 800cm jún – august trvalka

Výskyt Pochádza z Mexika. Ako okrasná rastlina sa pestuje v Stredomorí, kde aj splanieva.

- > súkvetie až v 10. roku
- > listy vprízemnej ružici
- > listy až 2 m dlhé, ostnité



kvety 7 – 9cm dlhé

Mayovia a Aztékovia nanášali čerstvo vytlačenú šťavu agávy na rany a liečili ňou hnačky. Štáva je surovinou na výrobu alkoholických nápojov (tequila). V ľudovom liečiteľstve stredomorskej oblasti sa agáva nemohla presadiť, ale v homeopatii sa používa pri zápaloch ústnej dutiny a pri chudokrvnosti.



až 2 m dlhé listy

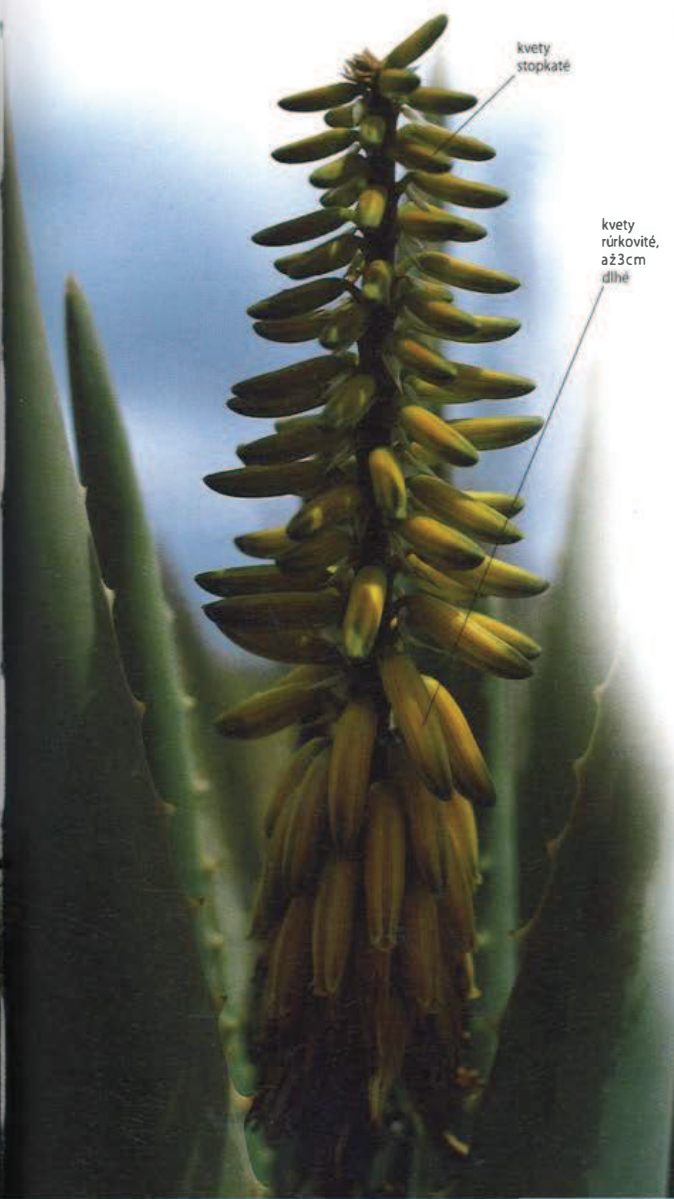


Aloa pravá

Aloe vera (laliiovité)

výška 50 – 100cm január – december trvalka

Produkty s aloou si vydobyli pevné miesto v oblasti wellness a kozmetiky. Čerstvá šťava z listov je medicínsky účinná. Pôsobí hojivo na malé rany, bodnutia hmyzom, spálenie od slnka a iné ľahké popáleniny. Dužina z listov je preháňadlo, ničí choroboplodné zárodky, tiši bolesť a stimuluje imunitu. Účinnosť v podobe výživového doplnku je sporná. Dužinu sa neodporúča užívať počas tehotenstva!



kvety stopkaté

kvety rúrkovité, až 3cm dlhé



kvety červenasto-žlté



181



listy až 60cm dlhé

dužina šťavnatá rôsolovitá



Tip na použitie

Aloa je v ponuke kvetinárstiev a záhradníckych centier a rýchlo pomáha pri uštipnutí komárom: stačí priložiť rozpolený list reznou plochou nadol na miesto uštipnutia.

Arnika horská

Arnica montana (astrovité)
výška 20 – 50 cm jún – júl trvalka

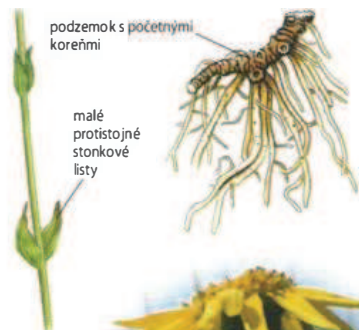
Výskyt Trávnaté porasty, pasienky, vresoviská, rašeliniská, na kyslých pôdach. Rozľahlé oblasti v Európe, vo vysokohorských a horských polohách.

- > veľké listy v prízemnej ružici
- > 2 – 3 páry malých protistojných stonkových listov
- > úbory s jazykovitými aj rúrkovitými kvetmi

úbory 4 – 8 cm široké



Antickí liečitelia arniku nepoznali. Jej význam vzrástol až v neskorom stredoveku, ale potom sa rýchlo presadila. Básnik Goethe na smrteľnej posteli dostal práve arnikovú tinktúru. Sušené kvety použité zvonka pomáhajú pri pomliaždeninách, podliatinách, reume a kĺbových bolestiach, ako kloktadlo pri zápaloch hrdla a nosohltana. V minulosti bola dôležitá vnútorná aplikácia arniky ako srdcovo-obehového tonika, v súčasnosti sa už takto nepoužíva.



podzemok s početnými koreňmi

malé protistočné stonkové listy

Tip na použitie

Arnika je v prírode chránená, preto si ju treba obstaráť v lekární. Kloktadlo: na šálku 1 ČL sušených kvetov zaliat vriacou vodou, po 10 minútach precediť a vlašným klokať, nie piť!

182



1 – 3 úbory na jednej rastline

jazykovité kvety 3 – 6 mm široké

Palina abrotská (božie drevko)

Artemisia abrotanum (astrovité)
výška 50 – 120 cm júl – október trvalka

V Anglicku sa zachováva tradícia, že na súde zavesia kyticu paliny abrotskej vedľa obžalovaného, lebo v minulosti ľudia verili, že sa tak uchránia pred nákazou týfusovitým ochorením, tzv. väzenskou horúčkou. V ľudovom liečiteľstve sa palina abrotská používa už len zriedka na povzbudenie zažívania a chuti do jedenia. V minulosti sa užívala aj pri menštruačných ťažkostiach a črevných parazitoch.



úbory guľovité

listy na spodnej strane chlpaté

listy perovito zložené, s jemnými úkrojkami

úbory 1 – 2,5 mm široké



Výskyt Pochádza z východnej a juhovýchodnej Európy a západnej Ázie, v Stredomori pestovaná ako liečivka.

- > poloker vonia citrónovo
- > úbory len s rúrkovitými kvetmi



183

Palina pravá

Artemisia absinthium (astrovité)
výška 60 – 120 cm júl – september trvalka ☞

Palina pravá chuti mimoriadne horko, obsahuje aj aromatický olej. V minulosti esenciu pridávali do absintu, ale pre vysoký obsah tujónu spôsoboval poruchy vedomia. V súčasnosti sa používajú už len horčiny. Bylina povzbudzuje chuť do jedenia, podporuje trávenie a uvoľňuje kŕče v žalúdočno-črevnej oblasti. Olej má pravdepodobne rakovinotvorné účinky a nesmie sa už používať.

sklonené, guľovité úbory

stonkové listy hlboko strihané

- > dolné časti zdrevnatené
- > vonia aromaticky
- > celá rastlina sivo plstnatá

úbory 2 – 4 mm široké



Výskyt Okraje ciest, mýry, rumoviská, pustatiny. Na výživných pôdach. Európa, Ázia.





Palina dračia (estragón)

Artemisia dracunculus (astrovité)
výška 60 – 120cm august – október trvalka

Výskyt Pochádza z východného Ruska a Mongolska, celosvetovo pestovaná ako korenina.

- > holá, aromatická rastlina
- > početné úbory v jednom súkvetí



úbory len 2 mm široké



Traduje sa, že palina dračia pomáha pri haďom uhryznutí, ale to, pravdaže, patrí len do oblasti legiend. Bylina obsahuje éterický olej a iné účinné látky. Používa sa predovšetkým ako kuchynské korenie a aromatikum do bylinkového octu. V ľudovom liečiteľstve je estragón považovaný za močopudný, ako aj trávenie a apetit povzbudzujúci prostriedok.

guľovité úbory zložené z rúrkovitých kvetov



listy celistvé, úzke

184



Palina obyčajná

Artemisia vulgaris (astrovité)
výška 60 – 250cm júl – november trvalka

Výskyt Okraje ciest, rumoviská, pustatiny, brehy. Rozšírená v Európe a Ázii.

- > má množstvo úborov
- > kvety len rúrkovité, žlté až červenkasté
- > pri rozdrvení jemne vonia

úbory 3 – 4mm dlhé



Paline obyčajnej sa pripisujú mnohé bájne účinky. Rimski vojaci si ju údajne vkladali do sandálov, aby ich chránila pred únavou, v jednom waleskom bylinkári sa zasa odporúča tehotným ženám priviazať si ju na stehno a uľahčiť si tak pôrod. Bylina podporuje chuť do jedenia a zažívanie, používala sa ako prostriedok proti črevným parazitom a ako korenina na pečené mäso.

úbory podlhovasté



listy hlboko strihané



Dráč obyčajný

Berberis vulgaris (dráčovité)
výška až 300cm apríl – jún ker

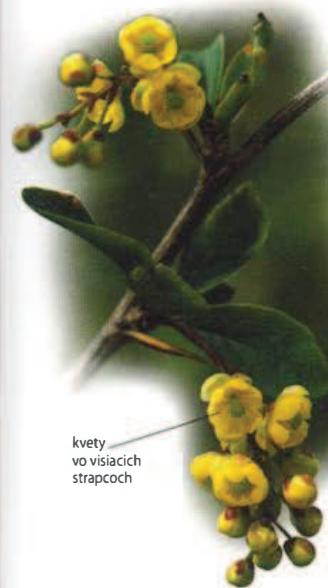
bobule až 1 cm dlhé



Výskyt Okraje lesov, húštiny, svetlé boriny. Európa až západná Ázia.

- > opadavý
- > listy vo zväzoch
- > kvety neprijemne páchnu

6kališných listov a 6 korunných lupienkov



kvety vo visiacich strapcoch

Plody dráča obyčajného obsahujú veľa vitamínu C, sú vhodné na kompót a lekvár. V ľudovom liečiteľstve sa používajú ako preháňadlo a pri ochoreniach pečene a sleziny. V minulosti sa používala aj jedovatá kôra z koreňov pri žlčníkových problémoch, žltacke, zažívacích ťažkostiach, hnačke, obličkových kameňoch a reume.



viacramenné trne



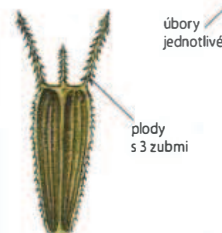
185



Dvozub trojdielny

Bidens tripartita (astrovité)
výška 15 – 100cm júl – október jednoročka

Dvozub trojdielny obsahuje triesloviny, éterický olej a horčiny. V ľudovom liečiteľstve sa používa proti hemoroidom, obličkovým a žlčníkovým kameňom a ako močopudný prostriedok. V jednom anglickom bylinkári zo 17. storočia ho odporúčajú proti „zoslabnutiu a stvrdnutiu sleziny“.



plody s 3 zubmi

úbory jednotlivé



Výskyt Brehy, priekopy, rumoviská, mokré lúky. Vždy na mokrych, výživných pôdach. Celá Európa.

- > častá pionierska rastlina na bahňatých pôdach
- > úbory len z rúrkovitých kvetov
- > listy s 3 – 5 úkrojkami



úbory 1 – 2,5cm široké



Nechtík lekársky

Calendula officinalis (astrovité)

výška 20 – 50 cm jún – september jednoročka až dvojrôčka

Výskyt *Odpradávná pestovaná liečivá a okrasná rastlina. Európa, západná Ázia.*

- > *aromatická, nepríjemne voňajúca*
- > *plstnatá rastlina*
- > *rúrkovité aj jazykovité kvety v úbore, niekedy len jazykovité*



úbory 3 – 7 cm široké



listy podlhovasto oválne

jazykovité kvety žlté až oranžové



jazykovité kvety žlté až oranžové

Tip na použitie

Výluh na kloktanie pri zápaloch: na šálku 1 – 2 ČL kvetov zaliať vriacou vodou, po 10 minútach scediť a klokať viackrát denne. Masť na natieranie pri svalových bolestiach: Kvety a maslo (1 : 1) zohriať, kým sa maslo neroztopí. Účinné látky sa výluhujú do tuku.

Požlt farbiarsky

Carthamus tinctorius (astrovité)

výška 10 – 60 cm júl – september jednoročka

Sušené jedlé kvety vyzerajú ako korenina šafran, avšak nemajú jeho chuť. Ich farbvom sa v minulosti farbili aj látky. V ľudovom liečiteľstve sa používajú pri zažívачích ťažkostiach. Olej zo semien sa spracováva v kozmetickom priemysle, obsahuje však aj viaceré nenasýtené mastné kyseliny a znižuje hladinu cholesterolu.



úbory 1 – 2 cm široké

listy vajcovité, končíšte



Výskyt *Pochádza z Malej Ázie až Indie. Odpradávná pestovaný v Stredomorí ako liečivá a farbiarska rastlina.*

- > *rastlina vzpriamená, holá*
- > *úbory len s jazykovitými kvetmi*
- > *listene z ákrovu majú vajcovité prívesky*



úbory 2 – 2,5 cm dlhé

listene s príveskami

186



Pichliač zelinový

Cirsium oleraceum (astrovité)

výška 50 – 150 cm jún – september trvalka

Mladé listy a výhonky tohto pichliača sa dajú pripraviť ako kel. Kuchynské využitie bolo známe už dávno, no len málokto z bylinkárov sa zapodieval jeho liečivými účinkami. Koreň a vňat úda jne pomáhajú pri kŕčoch a bolestiach zubov, zvonka pri kožných ochoreniach a reume.



listom podobné listene obklopujú súkvetia

listy mäkké, nepichľavé



Výskyt *Mokrý lúky, lužné lesy, brehy, prameniská. Na výživných pôdach. Stredná Európa až Sibír.*

- > *je ukazovateľom pôdy bohatej na živiny*
- > *len rúrkovité, bledozlté kvety*
- > *2 – 6 úborov obklopených listenami*

úbory až 4 cm dlhé



187

Benedikt lekársky

Cnicus benedictus (astrovité)
výška 10 – 40cm jún – júl jednoročka

Výskyt Pochádza zo severnej oblasti Stredomoria, v strednej Európe v minulosti pestovaný, zriedka splnieva.

- > rastlina podobná pichliaču
- > stonka štetinatá
- > zákrovné listene úborov s ostnami



úborý
2 – 2,5 cm dlhé

O liečivej sile benediktu boli pevne presvedčení ľudia v období morových epidémií. Slovenský názov sa spája s mnišským rádom benediktínov alebo priamo s významom latinského „benedictus“ = požehnaný. Vysokú mienku o tejto byline mali počas celého stredoveku. Jej horké obsahové látky povzbudzujú chuť do jedenia a trávenie a údajne pomáhajú pri pečeniových a žľzných ochoreniach. V ľudovom liečiteľstve sa používa zvonka na vredy a omrzliny. Nepoužívať pri žalúdočných a črevných vredoch!



stonkové listy objímavé

úborý len z námkovitých kvetov

188



Tip na použitie

Čaj povzbudzuje chuť do jedenia:
Na šálku 1 ČL kvitnúcej vňate zaliať vriacou vodou, 5 – 10 minút nechať lúhovať, potom precediť. Vypiť pred hlavnými jedlami dvakrát denne po jednej vlažnej, nesladenej šálke čaju.

ostnaté listene

Horec žltý

Gentiana lutea (horcovité)
výška 50 – 140cm jún – august trvalka

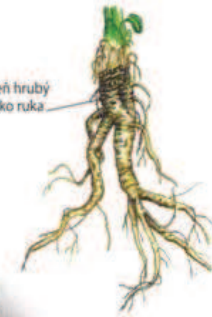
Koreň horca žltého obsahuje najhorkejšiu drogu spomedzi všetkých domácich rastlín. Bol známy už lekárom z dob gréckej antiky. Ti sa odvolávali na ilýrskeho kráľa Gentisa, ktorý údajne horcom vyliečil mor. Medicina i ľudová prax využívajú horčiny na povzbudenie tvorby tráviacich štiav (vo výluhoch a horkých likéroch). Horec žltý potláča nechutenstvo, podporuje zažívanie, mierni pocit plnosti a nevoľnosť. Nepoužívať pri žalúdočných a črevných vredoch!



3 – 10 kvetov v pazuche listu

stopka kvetov 1 cm dlhá

koreň hrubý až ako ruka



Tip na použitie

Čaj na povzbudenie chuti do jedenia:
na šálku 1/2 ČL koreňa zaliať vriacou vodou a 10 – 15 minút nechať postáť. Šálku vlažného čaju, ktorý je veľmi horký, piť pred hlavnými jedlami. Rastlina je chránená, preto treba drogu obstaráť v lekární!

Výskyt Chudobné trávnaté porasty, pasienky, rašeliniská. Len v horách na zásaditých pôdach. Stredná a južná Európa.

- > kalich v čase kvetu na jednej strane so zárezom
- > listy protistojné
- > stonka oblá, dutá

korunné lupienky s hlbokými zárezi



189



Snečnica ročná

Helianthus annuus (astrovité)
výška 100 – 300cm júl – október jednoročka

Výskyt Pochádza zo Severnej Ameriky, do Európy zavedená ako okrasná a úžitková rastlina, miestami splnieva.

- > veľa rôznych kultivarov
- > listy srdcovité
- > úbory s plochým lôžkom



Olej zo semien sa dá používať nielen v kuchyni, ale aj na masáž bolestivých častí tela. Žlté jazykovité kvety poslúžia rovnako ako arnika alebo nechťik zvonka na ošetrovanie rán a vnútorne pri horúčkovitých ochoreniach a žlčníkových a pečenej ťažkostiach.



hnedé rúrkovité kvety



190



Snečnica hľuznatá (topinambur)

Helianthus tuberosus (astrovité)
výška 100 – 250cm október – november trvalka

Výskyt Pochádza zo Severnej Ameriky, do Európy zavedená ako krmovina, v strednej a východnej Európe často splnená.

- > úbory s jazykovitými a rúrkovitými kvetmi
- > listy po 2 – 3 v jednom uzle



Snečnica hľuznatá nie je liečivka v pravom zmysle slova, ale je zaujímavou potravinou pre diabetikov. Na rozdiel od zemiakov zásobnou látkou v hľuzách topinamburov nie je škrob, ale zložený cukor inulín, ktorý neobsahuje glukózu, a preto nezvyšuje hladinu krvného cukru. V ľudovom liečiteľstve sa topinambur odporúča pri zápche.

jazykovité kvety 3 – 4 cm dlhé



Slamiha piesočná

Helichrysum arenarium (astrovité)
výška 10 – 30cm júl – august trvalka

Usušené úbory sú obsiahnuté v čajoch, ktoré sa predpisujú pri nezápalových ťažkostiach so žlčníkom, okrem toho iným čajom dodávajú krajšiu farbu. V ľudovom liečiteľstve slúžia ako močopudný prostriedok, na podporu trávenia a uvoľňovanie kĺbov.



Výskyt Duna, trávnaté porasty na pieskoch, boriny. Na chudobných pôdach. Stredná až východná Európa.

- > rastlina sivo plstnato chlpatá
- > úbory v hustom súkvetí
- > iba rúrkovité kvety

úbory 6 – 7 mm široké



191

Jastrabník chlpánikový

Hieracium pilosella (*Pilosella officinarum*) (astrovité)
výška 5 – 30cm máj – október trvalka

Podľa Hildegardy z Bingenu jastrabník posilňuje srdce a obmedzuje zlé šťavy. Podľa starej povesy dokonca spôsoboval nezraniteľnosť, ak rastlinu vykopalí pri splne Mesiaca a zabalili do bielej šatôčky. Dnes sa jastrabník využíva pri hnačkách a zápaloch hltana.



jazykovité kvety z vonkajšej strany červeno páskované

listy za sucha podvinuté



Výskyt Chudobné lúky, teplomilné trávnaté porasty, sucholesy, skaly. Takmer celá Európa, západná Ázia.

- > rastlina s mliečnou šťavou
- > úbory iba s jazykovitými kvetmi
- > listy v ružici
- > známy aj ako chlpaník obyčajný





Oman pravý

Inula helenium (astrovité)
výška 60 – 250cm júl – august trvalka

Výskyt Domáci je v strednej Ázii, do Európy bol introdukovaný ako okrasná a liečivá rastlina.

- > úbory s jazykovitými aj rúrkovitými kvetmi
- > dolné listy 40cm dlhé a stopkaté, horné sediace

úbory 6 – 8cm široké



Podzemok omanu obsahuje látky, ktoré pri pravidelnom užívaní alebo predávkovaní majú mnohé vedľajšie účinky: podráždenie sliznic, vracanie, nevoľnosť a alergické reakcie. Preto sa oman v oficiálnej medicíne už nepoužíva. V ľudovom liečiteľstve sa využíval predovšetkým pri silnom kašli. Udáva sa aj to, že podporuje trávenie, vypudzuje cudzopasné červy, zmierňuje menštruačné problémy a pomáha pri srdcových ťažkostiach.

jazykovité kvety úzke, 3 – 4cm dlhé

listy na rube sivo písknate



192



Viete, že...?

Podľa vedeckého rodového názvu oman dostal meno inulín, objavený roku 1804. Je to sacharid podobný škrobu, ktorý pozostáva z fruktózy. Druhovú meno pripomína unesenú krásnu Helenu, ktorá si údajne vzala so sebou do Tróje omanový koreň.



liečivý podzemok bol uznávaným prostriedkom protikašľu



Rajčiak jedlý pravý

Lycopersicon esculentum var. *esculentum* (ľufkovité)
výška 40 – 150cm jún – október jednoročka

Rajčiak nebol nikdy v pravom zmysle slova liečivou rastlinou, obsahuje však v dozretých plodoch červené farbivo lykopen, ktoré je chemicky príbuzné s karoténom mrkvy. Lykopen môže viazať voľné radikály v ľudskom tele, a tak obmedzovať škodlivé oxidačné reakcie. Tým sa znižuje riziko ochorenia na určité druhy rakoviny.



zrelé plody obsahujú lykopen



Výskyt Pochádza zo severnej časti Južnej Ameriky, do strednej Európy bol introdukovaný ako úžitková rastlina.

- > stonka chabá, zliazkato chlpatá
- > listy 1- až 2-krát perovito strihané

kvet s 5 – 6 korunnými cípami



193

Opuncia figová

Opuntia ficus-indica (opunciovité)
výška 200 – 500cm apríl – júl trvalka

Opuncia sa v stredomorskom priestore usídlila relatívne neskoro, preto tam v ľudovom liečiteľstve nezohráva žiadnu úlohu. V jej domovine sa využíva čerstvá šťava z plochých výhonkov stonky zvonka proti zápalom pokožky a popáleninám. Extrakty z kvetov majú pomáhať pri problémoch s močovým mechúrom a prostatou, ako aj pri iných ťažkostiach.



plochý výhonok

jedlé plody

vajcovitý šťavnatý plod



Výskyt Domáca v Strednej a Severnej Amerike, do mediteránnej oblasti introdukovaná a splanená.

- > ploché výhonky, v ktorých sa hromadí voda
- > listy redukované na trne

kvety 6-10cm široké





Iskerník blyskáčový (blyskáč jarný)

Ranunculus ficaria (Ficaria verna) (iskerníkovité)
výška 5 – 20cm marec – máj trvalka

Výskyt Lužné lesy, zmiešané listnaté lesy, vlhké lúky, parky. Európa, Ázia, severná Afrika.

- > väčšinou masový výskyt
- > stonka poliehavá až vystúpavá
- > listy srdcovité



Mladé listy obsahujú relatívne veľa vitamínu C, používali sa ako jarný šalát proti skorbutu a čerstvá šťava na čistenie krvi, avšak predovšetkým v kvetoch a výhonkoch sa hromadí jedovatý protoanemonin s dráždivým účinkom na pokožku. Umytie sa výluhom z drogy by malo odstrániť nečistoty pokožky.



Starček vajcovitolistý

Senecio ovatus (S. nemorensis subsp. fuchsii) (astrovité)
výška 60 – 150 cm júl – september trvalka



Výskyt Bučiny, rúbaniská, lesné svetliny. Stredná Európa a severná časť južnej Európy.

- > súkvetie s početnými úbormi
- > úbory s jazykovitými a rúrkovitými kvetmi
- > iné meno: starček hájny Fuchsov



Starček cineráriový (cinerária)

Senecio cineraria (astrovité)
výška 20 – 80cm máj – august trvalka

Výskyt Pobrežie Stredozemného mora, do strednej Európy introdukovaný ako okrasná rastlina.

- > dolné časti zdrevnatené
- > bielo plstnato chlpatý
- > úbory s jazykovitými a rúrkovitými kvetmi

úbory 10 – 15cm široké



Rastlina obsahuje pyrolizidinové alkaloidy, ktoré poškudzujú pečeň, a preto by sa nemala používať. V minulosti slúžila šťava z čerstvých listov ako domáci prostriedok pri problémoch s očami, pri migréne a menštruačných ťažkostiach. Dnes sa využíva iba v homeopatii pri začínaní sivom zákale a iných očných ochoreniach.



Zlatobyl' kanadská pravá

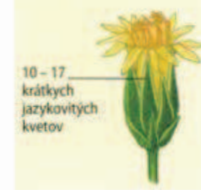
Solidago canadensis var. canadensis (astrovité)
výška 50 – 250cm august – október trvalka

Táto rastlina pôsobí podobne ako domáci druh zlatobyle, preto sa mohla presadiť v medicíne aj v ľudovom liečiteľstve – to isté platí aj pre zlatobyl' obrovskú. Čaj z kvitnúcej rastliny je močopudný, vypudzuje močové a obličkové kamene a môže uvoľniť ľahké kŕče. Zlatobyl' sa spracúva aj do farmaceutických výrobkov.



Výskyt Porastyburín, úhory. Domáca v Severnej Amerike, do Európy introdukovaná ako okrasná rastlina a splanená, až celkom zdomácnená.

- > početné úbory v mohutnom súkvetí
- > jazykovité kvety nepatrne dlhšie ako rúrkovité





Zlatobyl' obyčajná pravá

Solidago virgaurea ssp. *virgaurea* (astrovité)

výška 10 – 100 cm júl – október trvalka

Výskyt Svetlé lesy, rúbaniská, vresoviská, chudobné pasienky. Európa, severná Afrika, západná Ázia.

- > v úbore 10 – 30 rúrkovitých a 6 – 12 jazykovitých kvetov
- > spodné listy stopkaté, vajcovité, horné sediace

úbory 1 – 2 cm široké



zákronné listene škridlicovito usporiadané

196



horné listy úzke

Tip na použitie

Močopudný čaj na prevenciu proti močovým kameňom: na šálku čaju 1 – 2 ČL drogy zaliať vriacou vodou, 15 minút nechať lúhovať a scediť. Piť vždy čerstvý 2- až 4- krát denne medzi jednotlivými jedlami.

Zlatobyl' poznali údadne už starí Germáni ako „čarovnú rastlinu“. Dokázateľne obsahuje protizápalovo pôsobiace fenyglykozidy (leiokarpozid). Už v 13. storočí sa spomínala ako močopudný prostriedok a odvtedy stále ako prostriedok na vypudzovanie kameňov. Ako domáci liek sa odporúča pri zápaloch hrdla a hltana, ale aj proti reume a kožným chorobám. Nemá sa používať pri opuchoch, ochoreniach srdca a obličiek.



riedke súkvetie

Vratič obyčajný

Tanacetum vulgare (astrovité)

výška 60 – 120 cm júl – september trvalka

Hildegarda z Bingenu odporúčala vratič proti črevným parazitom – takto sa používal v ľudovom liečiteľstve veľmi dlho, avšak vzhľadom na jeho jedovatosť treba dôrazne varovať pred samoliečiteľstvom. Kvetý sa uplatňovali aj pri žalúdočných kŕčoch, zažívacích a menštruálnych ťažkostiach.



žlté rúrkovité kvety

okolkovité súkvetie

perovito strihané, na okraji zubkaté listy



Výskyt Okraje ciest, brehy vód, rumoviská, úhory. Takmer celá Európa a Ázia.

- > úbory iba s rúrkovitými kvetmi
- > rastlina pri pomrvení aromaticky vonia



úbor 1 cm široký



197

Púpava lekárska

Taraxacum sect. *Ruderalia* (astrovité)

výška 5 – 40 cm apríl – júl trvalka

Púpava bola veľmi obľúbená na jarné kúry, v minulosti bežné. Vylisovaná šťava a šalát z listov obsahujú veľa draslíka a horčín, ktoré povzbudzujú chuť do jedenia a trávenie. V ľudovom liečiteľstve slúži ako močopudný prostriedok a odporúča sa pri ťažkostiach s pečeňou a žlčníkom. Podobne sa využíva aj v homeopatii. Nepoužívať pri žlčníkových kameňoch.



úbory s jazykovitými kvetmi

nažky s chocholcom

silne zapáchajúci kolovitý koreň

listy hlboko zárezové



Výskyt Lúky, pasienky, parky, zaburinené plochy, záhrady. Rozšírená celosvetovo.

- > rastlina obsahuje bielu mliečnu šťavu
- > úbor jednotlivý, na dlhom dutom stvole
- > listy v ružici



úbor 2,5 – 4 cm široký



Podbeľ liečivý

Tussilago farfara (astrovité)
výška 10–30cm marec–apríl trvalka

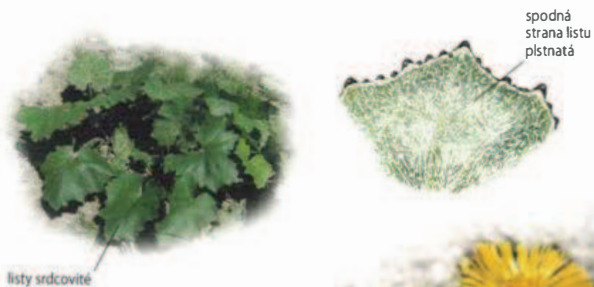
Výskyt Okraje ciest, brehy, štrkoviská. Európa, západná Ázia, severná Afrika.

- > úbory otvorené iba za slnka
- > až 300 jazykovitých a 40 rúrkovitých kvetov
- > listy sa objavujú po odkvitnutí

úbor 2–3cm široký



Kvety a mladé listy podbeľa sú bohaté na slizy, a preto sa už od antických čias odporúčajú proti kašľu a prechladnutiu (latinsky *tussis* = kašeľ). Obsahujú však aj pyrolizidinové alkaloidy, a preto nie je vhodné používať ich neobmedzene. Na medicínske využitie boli už medzičasom vypestované podbeľové kultúry bez alkaloidov. Podbeľ tmi zápaly, existujú dokonca podbeľové cigarety proti astme.



spodná strana listu plstnatá

listy srdcovité

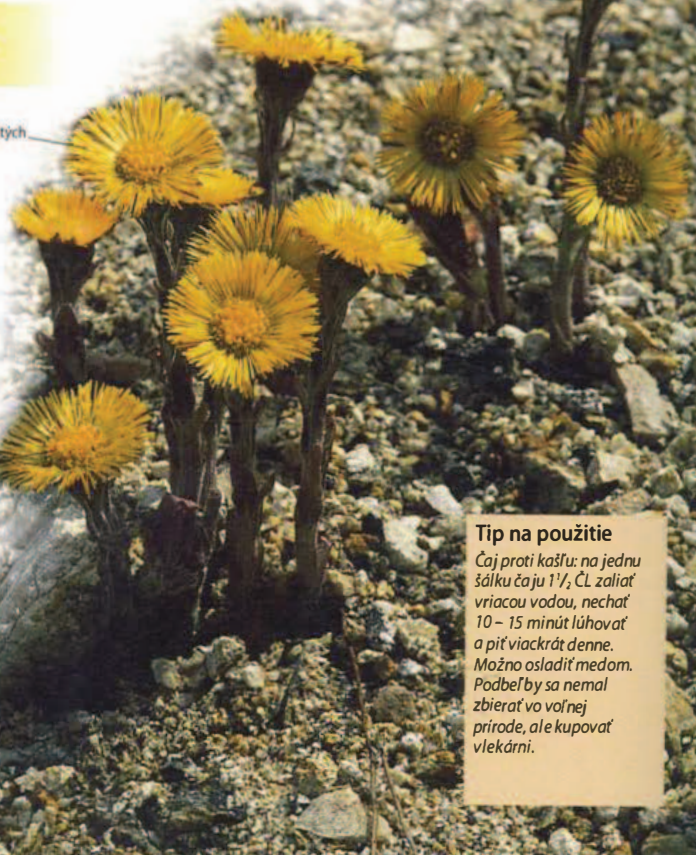
198



až 300 jazykovitých kvetov



až 40 rúrkovitých kvetov



Tip na použitie

Čaj proti kašľu: na jednu šálku čaju 1 l; ČL zaliať vriacou vodou, nechať 10–15 minút lúhovať a piť viackrát denne. Možno osladiť medom. Podbeľby sa nemal zbierať vo voľnej prírode, ale kupovať v lekárni.

Bôľhoj lekársky

Anthyllis vulneraria (bôbovité)
výška 15–30cm máj–august trvalka



Výskyt Chudobné trávnaté porasty a pasienky, okraje ciest, úhory. Časť na vápnom substráte. Takmer celá Európa a Predná Ázia, severná Afrika.

- > rastlina mätko chlpatá
- > žlté kvety a odkvitajúce hnedé

Ako naznačuje slovenský názov druhu, v minulosti sa používal ako liečivo na otvorené rany. Na ranu sa kladli rozdrvené listy alebo sa umývala výluhom z nich. Kvety sa cenili výlučne v ľudovom liečiteľstve. Bôľhoj údajne pomáhal pri vredoch, otvorených vredoch predkolenia a omrzlinách.

čaj z neho sa pil pri zápaloch ústnej dutiny a hltana.

10–30 kvetov v hlávke



býľové listy nepárno perovito zložené



kalichy huňato chlpaté



199

Vlkovec obyčajný

Aristolochia clematitis (vlkovicovité)
výška 30–70cm máj–jún trvalka ☞



Výskyt Jeho domovinou je juhovýchodná Európa až južná Ázia. V strednej Európe sa vyskytuje pomerne zriedkavo zdumácnený na suchých slnečných stanovištiach.

- > indikuje bývalé vinice
- > stonka „cickakovito“ sprehybaná

Vlkovec sa vzhľadom na jeho jedovatosť v oficiálnej medicíne ani v ľudovom liečiteľstve dnes už nepoužíva, ale od staroegyptských čias bol žiadanou liečivou rastlinou. Pôsobí imunostimulačne a slúžil predovšetkým ako liečivo na rany. Popritom sa považoval za „čarovnú rastlinu“ a ešte aj dnes je súčasťou kytic posväcovaných na sviatok Nanebovzatia Panny Márie.



srdcovité listy

kvety ako pasca na hmyz

uzatváracie chlpy

7–8 kvetov v pazuchách listov



kvety 3–8cm dlhé



Zanolť metlovitá pravá

Cytisus scoparius ssp. *scoparius*
(*Sarothamnus scoparius* ssp. *scoparius*) (bôbovité)
výška 50 – 200cm máj – jún ker 🌿

Výskyt Vresoviská, rúbaniská, kroviny, okraje ciest na kyslých pôdach. Južná, západná a stredná Európa.

- > pionierska rastlina na čerstvých pôdach
- > 6 cm dlhé chlpaté struky
- > známy aj ako prútnatec metlovitý pravý



čnelka dovnútra ohnutá

Vňať a kvety obsahujú alkaloidy pôsobiace na srdce a krvný obeh, ktoré sa používajú aj pri nízkom krvnom tlaku a pomáhajú pri pôrode. Vzhľadom na kolísavý obsah účinných látok sa dnes zanolť používa iba v štandardizovaných hotových preparátoch. Ľudové liečiteľstvo ju používa na čistenie krvi, proti dne, reume, poškodeniam pečene, obličkovým kameňom a žltacke, v homeopatii proti poruchám srdcového rytmu a kožným vyrážkam. Nepoužívať pri vysokom krvnom tlaku a v tehotenstve.



semená

zrelý struk puká

trojpočetné sediace listy

kvety s motýľovitou korunou 2 – 2,5 cm dlhé

200



konáre prúťovité, zelené

Viete, že...?

Pôvodne bola *planta genista* znakom grófa z Anjou. Keď sa oženil s dcérou anglického kráľa Henricha I., prevzali jeho potomkovia ako anglickí králi z rodu Plantagenetovcov (1154 – 1399) zanolť ako erbový znak.

Náprstník vlnatý

Digitalis lanata (krtičníkovité)
výška 40 – 100cm jún – august trvalka 🌿

Náprstník vlnatý nehral v ľudovom liečiteľstve nikdy žiadnu úlohu. Obsahuje zhruba 80 glykozidov s účinkom na srdce a je smrteľne jedovatý, v žiadnom prípade sa nesmie používať samoliečiteľsky. V minulosti sa z neho získaval prášok, ktorí lekári používali na srdcovú nedostatočnosť. Moderná medicína predpisuje na zoslabené srdce izolované a chemicky zmenené účinné látky (kardenolidové glykozidy).



stopky kvetov a kalich chlpaté

koruna kvetu s baňato rozšíreným hrdlom

kvet 2 – 3 cm dlhý



201

listy úzke, holé

nápadne biely dolný pysk

Viete, že...?

Pre potreby farmaceutického priemyslu sa náprstník vlnatý pestuje v poľných kultúrach. Produkuje 3- až 5-krát viac účinných látok ako náprstník červený, ktoré sa navyše ľahšie vstrebávajú aj vylučujú.



Výskyt Svetlé lesy, kroviny. Juhovýchodná Európa, v strednej Európe sa pestuje ako liečivá rastlina.

- > kvety sú orientované na všetky strany
- > koruna kvetu vyduťatá, žltohnedo žilkovaná

Náprstník žltý

Digitalis lutea (krtičníkovité)

výška 30 – 70cm jún – august trvalka ☞

Výskyt Lesné svetliny, lesné cesty, rúbaniská. Väčšinou na nevápňitých pôdach. Západná Európa, Taliansko.

- > stonka a listy holé
- > kvety smerujú na jednu stranu
- > koruna ovisnutá, vnútri bez kresby

koruna 2 – 2,5cm dlhá



Napriek blízkej príbuznosti s inými náprstníkmi – obsahuje tie isté látky v menšej koncentrácii – zohráva náprstník žltý vo fytoterapii iba nepatrnú úlohu, avšak v Taliansku, kde je hojne rozšírený, si ho cenia viac ako červenokvetý druh. Podobný náprstník veľkokvetý nemá liečivé vlastnosti.



koruna kvetu s úzkou rúrkou

náprstník veľkokvetý so zvončekovitou korunou



202



Konopnica žltkastobiela

Galeopsis segetum (*Dalanum segetum*) (hluchavkovité)

výška 10 – 40cm jún – august jednoročka

Výskyt Rumoviská, okraje lesov, polia, úhory. Na kyprých kamenitých pôdach. Západná a stredná Európa.

- > kvety v pazuchách horných listov
- > kalich chlpatý, 5-zubý
- > známa aj ako zjabor žltkastobiely

horný pysk koruny prílbovitý



Dôležitou obsahovou látkou tejto byliny je rozpustná kyselina kremičitá. Pravdepodobne preto od čias gréckej antiky slúžila ako liečivo na pľúcne choroby. Od stredoveku až do súčasného novoveku sa konopnica žltkastobiela používala ako súčasť spoľahlivého lieku proti suchotám (tuberkulóze). Dnes sa už nepoužíva.

koruna svetložltá



dolný pysk s tmavšou škvrnou

listy podobné prhlavovým



Kručinka farbiarska pravá

Genistatinctoria ssp. *tinctoria* (bôbovité)

výška 30 – 60cm jún – august ker ☞

Kručinka bola po dlhý čas často používanou farbiarskou rastlinou. Žlté farbivo sa nachádza iba v kvetoch, v ľudovom liečiteľstve sa využíva celá kvitnúca vňať. Pôsobí močopudne, má chrániť pred močovými kameňmi a pieskom, zmierňovať reumu a dnu. Okrem iného sa odporúčala vňať kručinky pri pečenejých, žlčníkových a pľúcnych ťažkostiach, zlomeninách, ekzémoch a vredoch. Nepoužívať pri vysokom krvnom tlaku a počas tehotenstva.

rozkonárené súkvetie

celistvookrajové úzke listy



kvety 8 – 16mm dlhé



Výskyt Chudobné lúky, močaristé lúky, okraje lesa, svetlé lesy. Európa, západná Ázia.

- > indiku je zamokrenie pôdy
- > stonka vzpriamená, holá, ryhovaná
- > kvety s motýľovitou korunou v bohatých súkvetiach

Štedrec ovisnutý

Laburnum anagyroides (bôbovité)

výška do 8m máj – jún ker ☞

Napriek tomu, že štedrec je jedovatý (veľmi jedovaté sú najmä semená, ktoré obsahujú alkaloidy), v minulosti sa používal. Listy slúžili ako odhlieňujúci prostriedok a prehľadlo. Semená sa používali pri zápche, ako prostriedok na vracanie, pri astme a na odvodnenie. Extrakt zo semien údajne pomáhal pri odvykaní od fajčenia. Dnes sa používa iba v homeopatii, kde sa odporúča pri ochoreniach centrálnej nervovej sústavy, žalúdočných a črevných problémoch a závrate.

trojpočetné listy

previsnuté strapce kvetov



Výskyt Pohoria južnej a juhovýchodnej Európy, severne od Álp iba ako okrasná rastlina, na výslných svahoch zdívuje.

- > strapce kvetov previsnuté, až 25cm dlhé
- > stopky a spodná strana listov chlpaté
- > veľmi jedovatý

kvety s motýľovitou korunou 15 – 20mm dlhé



203





Pyštek obyčajný

Linaria vulgaris (krtičníkovité)
výška 20 – 70 cm jún – október trvalka

Výskyt Burinové porasty, polia, železničné násypy, okraje ciest, úhory, Európa, západná Ázia.

- > stonka vzpriamená, takmer nerozkonárená
- > kvety so zvlíneným hrbolčekom, ktorý uzatvára hrdlo koruny



V stredoveku a ranom novoveku pyštek slúžil ako magická rastlina – dával sa do kolisky a mal deti chrániť pred urieknutím. Ľudové liečiteľstvo ho používalo ako močopudný prostriedok, preháňadlo, proti hemoroidom a kožným nečistotám. Staré bylinkáre ho označovali za liečivo pri problémoch s pečenoú a slezinou.



204



Komonica lekárška

Melilotus officinalis (bôbovité)
výška 30 – 100 cm jún – september dvojročka

Výskyt Burinové porasty, cesty, železničné násypy, kameňolomy, úhory, Európa, Ázia.

- > v jednom súkvetí až 70 kvetov
- > krídla koruny dlhšie ako ťlnok
- > okrúhlasto vajcovitý struk



Komonica, známa už od antických čias, sa dodnes spracúva na liečivá, ktoré sa predpisujú pri venerických chorobách, pri doliečovaní trombóz, pri hemoroidoch a kŕčových žilách. V ľudovom liečiteľstve sa odporúča komonicový čaj proti kŕčovým žilám, hemoroidom a kašľu, záparom nasiaknuté obklady sa prikladali na opuchnuté nohy a kĺby. Homeopatia ju využíva pri migréne a krvácaní z nosa.

strapec 4 – 10 cm dlhý



Hrdobarka páchnuca

Teucrium scorodonia (hluchavkovité)
výška 30 – 50 cm júl – september trvalka

Rodový názov *Teucrium* pripomína trójskeho kráľa Teukra, ktorý vraj nasadzoval hrdobarku pri chorobách sleziny. V ľudovom liečiteľstve sa hrdobarka používala najmä pri kataroch priedušiek, ale aj ako prostriedok na rany, pri chorobách žalúdka a čriev, v dávnejších časoch dokonca aj proti tuberkulóze.



dolný pysk koruny 5-laločný



Výskyt Dubové a borové lesy, vresoviská, okraje lesov. Na kyslých pôdach. Európa, severná Afrika.

- > rastlina neprijemne zapácha
- > kvety smerujú na jednu stranu
- > listy na báze srdcovité



205

Fialka roľná

Viola arvensis (fialkovité)
výška 5 – 20 cm apríl – október jednoročka

dlhostopkaté kvety



Vysušená kvitnúca vňať sa v ľudovom liečiteľstve považuje za prostriedok na prečistenie krvi. Čaj sa odporúča pri kataroch dýchacích ciest, horúčke a reume. Fytoterapia oceňuje fialku roľnú skôr na vnútorné použitie a zvonka pri kožných ochoreniach, ako je akné, svrab a tvorba lupin. V homeopatii sa ňou ošetrujú ekzémy.

aj s fialovou škvrnou

jednotlivé kvety



Výskyt Obilné polia, zaburinené plochy, úhory, rumoviská. Európa, západná Ázia, severná Afrika.

- > burina v ozimných kvety nevoňavé
- > korunné lupienky žltkasté, horné biele alebo svetlofialové



kvet 1 – 2 cm dlhý



Puškvorec obyčajný

Acorus calamus (puškvorcovité)
výška 60 – 120cm jún – júl trvalka

Výskyt Močiare, brehy jazier a pomaly tečúcich vôd. Domáci v juhovýchodnej Ázii, v Európe zdomácnení.

- > v Európe nevytvára plody
- > rozmnožovanie výhradne úlomkami podzemku



kvety v šútku

Puškvorec patrí k najstarším známym liečivým rastlinám na Zemi. Spomína sa v staroperzských spisoch, ako aj v Starom zákone Biblie. Do Európy sa dostal v 16. storočí. Podzemok obsahuje predovšetkým horčiny a éterický olej. Pridáva sa do liehovín na podporu chuti a trávenia. V ľudovom liečiteľstve sa používa zvonka ako prostriedok proti reume a na podporu prekrvenia. Nepoužívať v tehotenstve, pri žalúdočných a črevných vredoch.



používa sa až 3cm hrubý podzemok

listy mečovité



206



list až 2cm široký

stonky 3-hranné, na báze červenkasté

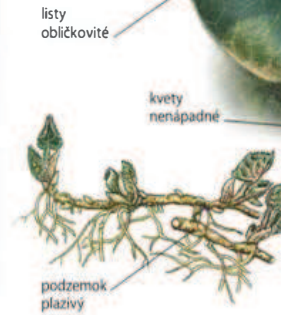
Viete, že...?

Olej obsahuje v podobe β -azarónu zložku, ktorá pri pokusoch na zvieratách vyvoláva vznik tumorov a dedičných porúch. Preto sa farmaceutické preparáty vyrábajú s osobitne nízkym obsahom azarónu.

Kopytník európsky

Asarum europaeum (podražcovité)
výška 5 – 10cm marec – máj trvalka

Hoci koreň kopytníka môže vo väčších dávkach spôsobiť až smrť, v stredoveku sa bežne používal. Odporúčal sa ako prostriedok na dávenie a preháňadlo, pri vodnatel'ke, ischiase a na vyvolanie potratu. Moderná fytoterapia využíva iba farmaceutické preparáty, a to pri zápaloch dýchacích ciest a astme.



listy obličkovité

kvety nenápadné

podzemok plazivý



Výskyt Listnaté a zmiešané ihličnaté lesy. Na vlhkých, väčšinou vápniťých pôdach. Stredná a východná Európa, západná Ázia.

- > kvety často ukryté pod lístím
- > kvety z vonkajšej strany zelenkasté, z vnútornej červenohnedé



koruna 3- až 4-cípa



207

Vranovec štvorlistý (vranie oko)

Paris quadrifolia (trojlístkovité)
výška 10 – 30cm máj – jún trvalka

Vedecký rodový názov *Paris* pochádza z gréckej mytológie; vranovec sa stotožňoval so slávnym jablkom bohyně Eris (Paridov rozsudok). Podobne ako vysvetlenie mena, aj využitie tejto dnes zabudnutej rastliny je vybájené. Kto nosil pri sebe jej bobule, mal byť ochránený pred morom. Vňať sa používa iba v homeopatii pri bolestiach hlavy a zápaloch dýchacích ciest.

kvetný obal
čierna bobuľa



bobuľa s priemerom do 1 cm



Výskyt Vlhké zmiešané lesy s bohatým podrastom, lužné lesy. Európa, západná Ázia.

- > indikuje podzemnú a priesakovú vodu
- > listy väčšinou 4, usporiadané do kríža

2-krát 4 okvetné listky





Skorocel kopijovitý

Plantago lanceolata (skorocelovitě)
výška 10 – 50 cm máj – september trvalka

Výskyt Produkčné lúky, pasienky, parky, úhory, polia, okraje ciest. Európa, Ázia.

- > kvetné klasy na stvoloch s 5 ryhami
- > listy v prízemnej ružici



kvety 2 – 4 mm dlhé



listy s 3 – 7 žilami



tyčinky žltkavé, dlhé vyčnievajúce klas 1 cm dlhý

Listy skorocelu sú v mnohých oblastiach známe ako domáci prostriedok na hmyzie štípance a na malé rany. Čerstvo vylisovaná šťava pôsobí antibakteriálne a zabraňuje zápalom. Vysušené listy sa používajú do čaju pri kataroch dýchacích ciest a zápaloch ústnej dutiny a hltana, existujú aj hotové preparáty.

208



Skorocel väčší

Plantago major (skorocelovitě)
výška 5 – 40cm jún – október trvalka

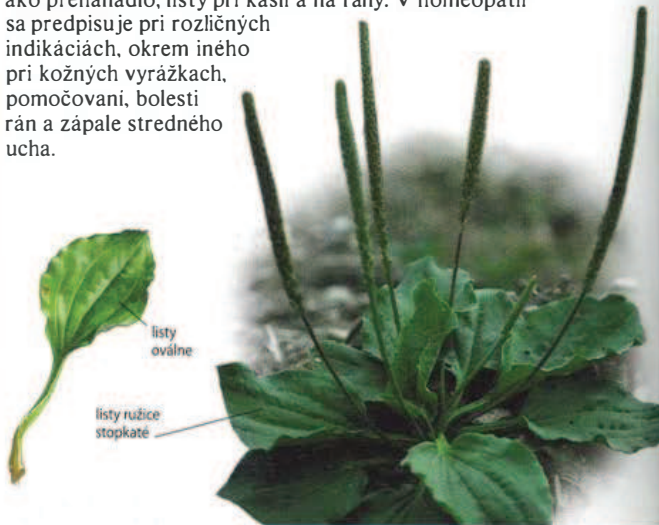
Výskyt Okolie ciest, praskliny a medzery v dlažbe, trávniky, úhory. Rozšírený celosvetovo.

- > pionierska rastlina, znáša zošľapovanie
- > listy prízemnej ružice vzpriamené



klas až 10 cm dlhý

Skorocel väčší sa používa v ľudovom liečiteľstve zriedkavejšie ako jeho úzkolistý príbuzný (hore). Semená sa ordinujú ako prehľadadlo, listy pri kašli a na rany. V homeopatii sa predpisuje pri rozličných indikáciách, okrem iného pri kožných vyrážkach, pomočovaní, bolesti rán a zápale stredného ucha.



listy oválne listy ružice stopkate

Imelo biele pravé

Viscum album ssp. *album* (imelovcovité)
výška 20 – 50 cm február – apríl ker

V germánskej mytológii sa pripisoval imelu magický význam. Šíp zhotovený z jeho dreva usmrtil nezraniteľného Baldura a galski druidi ho skášali zlatými kosákmi na prípravu svojich čarovných nápojov – z mágie zostal dnes iba bozk pod konárikom imela. Čaj a extrakty z vňate imela majú pomáhať proti vysokému krvnému tlaku a preventívne proti artérioskleróze, v ľudovom liečiteľstve k tomu pribúda okrem iného aj pôsobenie proti epilepsii, astme a čiernemu kašľu.

Viete, že...?

Mnohé spôsoby použitia imela sú spochybniteľné. Zdá sa však, že z antropozofickej medicíny pochádzajúca injekcia imelových extraktov stimuluje telo vlastnú imunitnú reakciu nielen pri benígnych, ale aj maligných nádoroch (terapia dráždením).



lesklé lepkavé plody



Výskyt Poloparazit na listnatých stromoch. Zriedkavý alebo roztrúsený. Európa, Ázia.

- > iné poddruhy parazituju na ihličnatých stromoch
- > samčie a samičie kvety na rozličných rastlinách



jednotlivé kvety vo zväzoch



209



lesklé biele bobule

listy vždyzelené

hostiteľský strom

Brečtan popínavý

Hedera helix (aralkovité)

výška 50 – 200cm september – november ker ☞

Výskyt Zmiešané lesy, lužné lesy, parky a mýry. Európa, juhovýchodná Ázia.

- > vždyzelená liana s priliepvými koreňmi
- > listy na kvitnúcich konáríkoch

kvety 5mm široké



Brečtan je prastará liečivá a kultová rastlina, ktorá sa pripisovala bohu Dionýzovi aj Bakchovi. Listy obsahujú rozličné látky, ktoré uľahčujú odhlieňovanie pri vykašľavaní a uvoľňujú kŕče. Vzhľadom na jedovatosť tejto rastliny dnes lekári pri kašli, bronchitide aj astme siahajú po farmaceutických preparátoch. V ľudovom liečiteľstve sa okrem toho používali brečtanové listy vo forme zábalov pri kožných chorobách a reume.



list na kvitnúcim konáríku kosostvorcový až oválny, inde 3-až 5-laločný

bobule 8 – 10mm hrube



210



list na nekvitnúcim konáríku 3-až 5-laločný

kvety v okolíkoch

Viete, že...?

Brečtan má veľký význam pre domácu faunu. Kvitne neskoro, takže hmyz môže nájsť nektár aj v jeseni. Nasledujúcu jar spevavé vtáky rady požíerajú bobule brečtanu a stavajú si hniezda skryté medzi jeho listami.

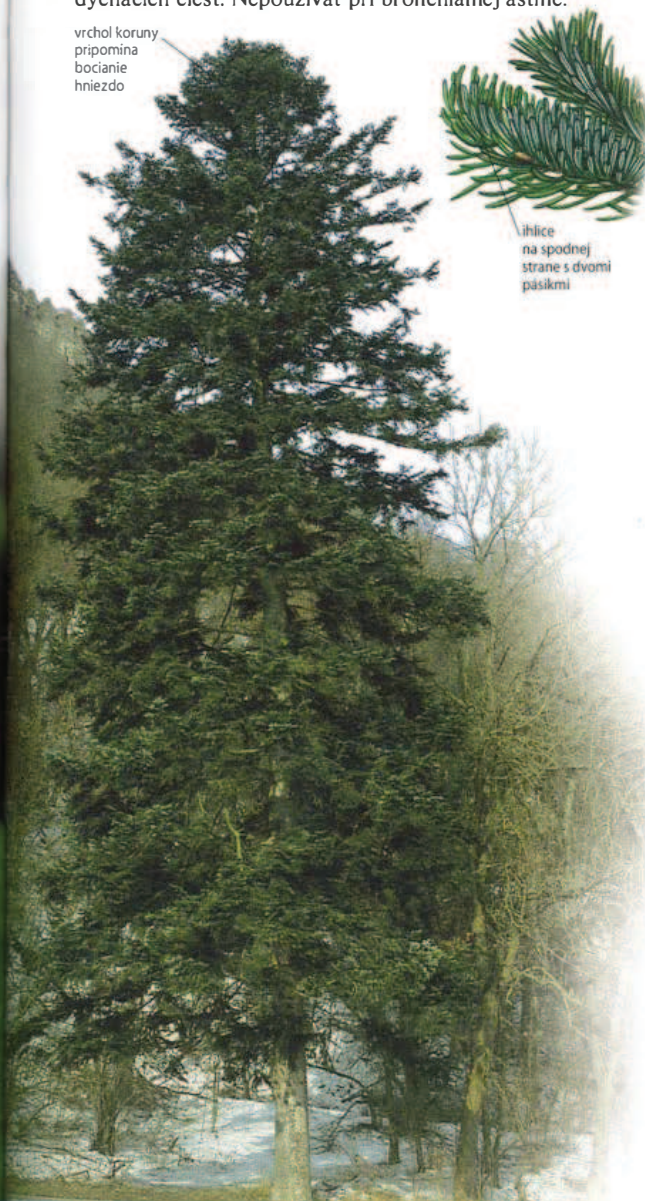
Jedľa biela

Abies alba (borovcovité)

výška do 50m máj – jún strom

Jedľa biela produkuje éterický olej, ktorý sa získava z ihlic a šišíek. Podporuje vykašľovanie hlienu pri chorobách z prechladnutia a má antimikrobiálny účinok. Jedľový olej obsahujú lekárenské produkty na vtieranie (dráždiace pokožku), ale aj balzam alebo prísada do inhalačných kúpeľov. V homeopatii sa využívajú mladé nezdrevnatené vrcholky konáríkov s ihlicami a šiškami pri ochoreniach dýchacích ciest. Nepoužívať pri bronchiálnej astme.

vrchol koruny pripomína bocianie hniezdo



ihlice na spodnej strane s dvomi páskami



šišky vzpriamené



211

Výskyt Stredne vysoké a vysoké pohoria do 1 000m. Častá. Stredná a južná Európa.

- > šišky so zväčšenými usporiadanými šupinami
- > šupiny sa uvoľňujú jednotlivo, nie šišky vcelku

Viete, že...?

V minulosti sa často používal tzv. štrasburský terpentín. Získaval sa z malých kvapiek živice, ktoré sa vyronili z kôry jedle. Využíval sa zvonka pri reume a neuralgiách, vnútorne pri ochorení priedušiek.



kôra biela, hladká



Céder libanonský

Cedrus libani (borovicovité)
výška do 50 m august – október strom

Výskyt Malá Ázia, Libanon, ako okrasný a parkový strom aj v strednej Európe.

- > vždyzelený
- > šišky vzpriamené, na vrchole ploché
- > väčšinou viacmenný



Tieto, v antických časoch slávne, rovno rastúce stromy neposkytovali iba drevo na stavbu kostolov. Éterický olej, ktorý sa destiloval z dreva rôznych druhov cédra, sa používal na inhaláciu pri ochoreniach dýchacích ciest alebo na rozpúšťanie hlienov. Dnes ho obsahujú mnohé prostriedky na vtieranie.



Borievka obyčajná pravá

Juniperus communis ssp. communis (cyprusovité)
výška 30 – 100 cm august – október ker

Borievku poznali už starovekí Germáni. V stredoveku sa jej drevo páľilo proti kúzlam čarodejnic a ľudia verili, že jej plodmi sa môžu chrániť pred morom. Plody borievky pôsobia odvodňujúco, dlhšie používanie sa však neodporúča pre možné poškodenie obličiek. Jej korenie sú nebezpečné. Éterický olej z dreva sa dáva do krémov proti reume. Nepoužívať pri ochoreniach obličiek a v tehotenstve.

Tip na použitie

Čaj proti poruchám zažívania, páleniu záhy a pocitu plnosti: na jednu šálku čaju treba zarovnanú ČL rozdrvených plodov zaliať vriacou vodou, nechať 10 – 15 minút lúhovať a scediť. Pre istotu konzultovať používanie s lekárom.



Výskyt Rumoviská, chudobné pasienky, suché lesy. Väčšinou na vápňitých pôdach. Severná pologuľa.

- > samčie a samičie kvety na rozličných rastlinách
- > šišky bobulovitého tvaru, mäsité



212



Cyprus vždyzelený

Cupressus sempervirens (cyprusovité)
výška do 30 m apríl – jún strom

Výskyt Východné Stredomorie, Predná Ázia, často vysádzaný a v južnej Európe zdomácneny.

- > vždyzelený
- > stĺpovitý vzrast
- > šupinovité ihlice



Éterický olej z listov a mladých konárikov uľahčuje vykašliavanie hustých hlienov pri chorobách z prechladnutia a je súčasťou masti proti nádche a prostriedkov na vtieranie. Pre intenzívnu vôňu sa niektoré jeho zložky pridávajú do parfumov, olejov do kúpeľa a osviežovačov vzduchu. V homeopatii sa používa pri bolestiach hlavy a kĺbov.



zrelé plody sú modré



213



Borievka netatová (netata)

Juniperus sabina (cyprusovitě)
výška 100 – 120cm apríl – máj ker ☠

Výskyt Suché skalnaté a kamenité stanovišťa. Pohoria strednej a južnej Európy, severná Afrika, Ázia.

- > vždyzelená
- > ihlice pri pomrvení neprijemne páchnu („smradľavá borievka“)



plody asi 5mm široké

Olej v končekoch konárikov a plodoch môže pôsobiť smrteľne jedovato. Dráždi pokožku a sliznice a v stredoveku bol známy ako prostriedok na vyvolanie potratu („borievka panien“). V ľudovom liečiteľstve sa tento ker používal proti bradaviciam, pri podráždení močového mechúra a proti reume.

ihlice tesne priliehajúce

guľovité bobulovité šišky



ihlice šupinovité



114



Smrekovec opadavý

Larix decidua (borovicovitě)
výška do 35 m marec – jún strom

Výskyt Domáci je v Alpách a v Karpatoch. Bežne vysádzaný ako lesná drevina a zdomácnený.

- > opadavý
- > v jednom zväzoku 30 – 40 ihlic
- > zlatožlté jesenné sfarbenie



samčie kvety žltozelené

samice kvety fialové

Podľa Bachovej kvetovej terapie esencia z kvetov smrekovca pozdvihuje sebavedomie. Fytoterapia sa spolieha na smrekovcový terpentín, ktorý sa získava zo živice z kmeňov. Používa sa výlučne zvonka vo forme masti, náplasti a emulzií pri reume, neuralgii, ako aj pri vredoch.

ihlice vo zväzochoch



zrelé šišky 2 – 4 cm dlhé

podporné šupiny v šiškách odstavajúce

vrcholový pučík

Smrek obyčajný

Picea abies (borovicovitě)
výška do 50 m apríl – jún strom

Medicinsky sa využívajú končeky výhonkov, ihlice aj olej z nich. Účinné látky pôsobia antimikrobiálne a podporujú vykašliavanie hlienov pri chorobách z prechladnutia a kataroch dýchacích ciest. Pri použití zvonka olej pomáha pri poruchách prekrvenia, reume a neuralgii. Smrekový olej je zložkou francovky (alpy). Čerstvé končeky konárikov v podobe nálevu boli v ľudovom liečiteľstve známe ako prostriedok proti skorbutu a tuberkulóze. Neužívať pri astme a srdcovej nedostatočnosti.



samčie kvety

zrelé šišky visiace

115



Výskyt Stredné a vysoké pohoria do 800 m. Severná a stredná Európa, Alpy až Sibir, často vysádzaná drevina.

- > vždyzelený
- > ihlice odstavajúce na všetky strany
- > zrelé šišky padajú zo stromu vcelku



samčie kvety

Tip na použitie
Inhalácia pri prechladnutí: niekoľko kvapiek smrekového oleja pridať do misky pariacej sa vody. S hlavou pod uterákom vdychovať pary a potom odpočívať.





Borovica horská (kosodrevina)

Pinus mugo ssp. *mugo* (borovicovité)
výška 1 – 5 m máj – júl strom

Výskyt Mokrade v stredných horských polohách. Alpy a Karpaty nad hornou hranicou lesa.

- > vždyzelený, krovitý vzrast
- > preživa aj pod snehovou pokrývkou
- > šišky dozrievajú v 2. roku

samičie kvety sú na vrcholoch nových výhonkov



Kosodrevinový olej pochádza z ihlic a čerstvých končekov konárikov borovice horskej. „Borovicový“ olej z lekárne môže obsahovať zložky z borovice horskej aj borovice lesnej. Svojim účinkom sa vyrovná oleju z iných ihličnatých stromov. Podporuje vykašľavanie hlienov pri chorobách z prechladnutia a bronchitide. Zvonka sa používa na vtieranie a ako kúpeľná soľ. Nepoužívať pri astme a srdcovej nedostatočnosti.



zrelá šiška škoricovohnedá

samičie kvety v jahňadovitých súkvetiach



ihlice po zväzokoch po dvoch

216



samičie súkvetie

zrelé šišky 2 – 5 cm dlhé

Tip na použitie

Pri prechladnutí sa lekárenský kosodrevinový olej používa takisto ako smrekový. Pri reume a neuralgiách sa nanáša viackrát denne 5 – 10 kvapiek na bolestivé miesta a vmasíruje sa dopokožky.

Borovica prímorská

Pinus pinaster (borovicovité)
výška do 40 m apríl – jún strom



Výskyt Morské pobrežie, nevápňité chudobné piesočné pôdy v západnom Stredomorí.

- > vždyzelená staré stromy s popraskanou kôrou
- > ihlice vždy v pároch

Zo živice (balzamu), ktorá vyteká pri poranení z kmeňa, sa destiluje terpentínový olej. Tuhá usadenina poskytuje kolofóniu (živicu na natieranie sláčikov hudobných nástrojov). Terpentínový olej je inhalačným prostriedkom, ktorý sa ordinuje pri chronických ochoreniach priedušiek, používa sa aj na vtieranie pri reume a neuralgiách.



ihlice až 25 cm dlhé



samičie kvety

zrelá šiška

šišky usporiadané hniezdovito po 3 – 8



8 – 22 cm dlhé



217

Borovica lesná pravá

Pinus sylvestris var. *sylvestris* (borovicovité)
výška do 40 m máj – jún strom



Výskyt Duny, skaly, mokrade, väčšinou však na suchých pôdach. Bežne pestovaná lesná drevína.

- > vždyzelená
- > samičie kvety na vrcholoch nových výhonkov
- > samičie kvety pod nimi

Olej borovice lesnej sa používa rovnako ako olej iných ihličnanov pri chorobách z prechladnutia a poruchách prekrvenia. Ľudové liečiteľstvo sa však vracia späť k čerstvým výhonkom na inhaláciu pri prechladnutí, na aromatizovanie kúpeľov alebo na varenie sirupu z ich výťažku.



samičie súkvetia po 1 – 3 na vrchole konárka

dozrievajúca šiška červenkastohnedá

okrúhlasté, krátko-stopkaté šišky



zrelé šišky previsnuté



Tis obyčajný

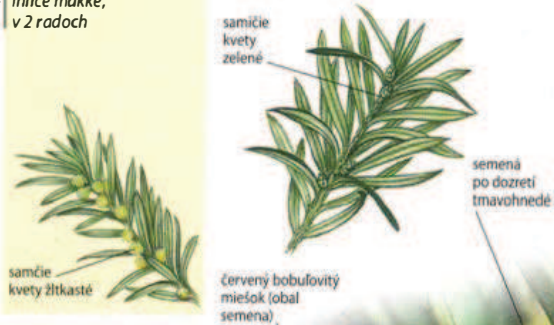
Taxus baccata (tisovité)

výška do 15 m marec – máj strom

Výskyt Divo rastie iba zriedkavo, ojedinele v lesoch. Parková a okrasná drevina.

- > vždyzelený
- > samčie a samičie kvety na rozličných rastlinách
- > ihlice mäkké, v 2 radoch

Tisy rastú veľmi pomaly a sú zriedkavé, preto hustejšie porasty sú obvyčajne výsledkom prastarých výsadbí. Druidi vysádzali tieto stromy na posvätných miestach a z ich dreva vyrábali čarovné tyče, v blízkosti hradov umožňoval výrobu lukov. Kresťania v Anglicku ho vysádzali na cintorinoch. Napriek tomu, že tis je smrteľne jedovatý, v ľudovom liečiteľstve sa používal ako odčervovací prostriedok, pri srdcovej slabosti a na posilnenie menštruácie.



218



Viete, že...?

Taxol z kôry amerického druhu *ti su* (*Taxus brevifolia*) cieľene brzdí bunkové delenie a používa sa pri terapii určitých druhov rakoviny. Medzičasom sa podarilo získať suroviny na túto drogu aj z ihlic iných tisov.

Jelša lepkavá

Alnus glutinosa (brezovité)

výška do 25 m marec – apríl strom



nezrelé samičie šišticky

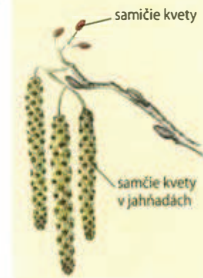
Kôra jelše lepkavej sa používa výlučne v ľudovom liečiteľstve a v homeopatii. Ľudoví liečitelia využívajú triesloviny z kôry a pripravujú z nej odvar na klokanie pri zápaloch ústnej dutiny a hltana alebo ju používajú na prípravu klystirov pri črevnom krvácaní.

Homeopaticky sa jelšová kôra uplatňuje ako liečivo pri ochoreniach kože.



Výskyt Lužné lesy, potoky, prameniská. Celá Európa až po Sibir, severná Afrika.

- > kvety sa objavujú pred olistením
- > plod šištikovitý
- > listy striedavé



samičie kvety

samičie kvety v jahňadách



219

Breza previsnutá

Betula pendula (brezovité)

výška do 25 m apríl – máj strom

Liečivá sila tohto stromu je známa už prinajmenšom od čias Hildegardy z Bingenu (12. storočie). Sušené listy pôsobia močopudne a nedráždia pritom obličky, odporúčajú sa pri bakteriálnej infekcii močových ciest.

V ľudovom liečiteľstve slúžili ako prostriedok proti reume, artritide a dne. Čerstvá brezová šťava má na jar zabraňovať vypadávaniu vlasov.

listy takmer kosoštvorcové



samičie jahňady 10 cm dlhé



samičie kvety najskôr vzpriamené, po odkvitnutí previsnuté



Výskyt Listnaté a ihličnaté lesy, málo produkčné pasienky, vresoviská, úhory. Európa, západná Ázia.

- > opadavý strom
- > samčie jahňady previsnuté
- > nažky s dvoma širokými krídlami



samičie kvety zelené

samičie kvety hnedastožlté



Gaštan jedlý

Castanea sativa (bukovité)
výška do 30 m jún strom

Výskyt Domáci v juhozápadnej Ázii a južnej Európe, severne od Álp v oblastiach s miernymi zimami zdomácneny od rímskych čias.

- > samčie kvety vo vzpriamených jahňadách
- > samičie kvety pod nimi
- > plod v ostnatej čiške

samčie kvety v 15 – 20 cm dlhých jahňadách



samičie kvety na báze jahniad

Najznámejším produktom gašтана jedlého sú jeho semená bohaté na škrob a cukor. V domovine gašтана nie sú známe iba ako potraviná, ale aj ako mierny prostriedok proti hnačke. Skutočný medicínsky účinok však majú listy bohaté na triesloviny. Fytoterapia ich takmer vôbec nevyužíva, v ľudovom liečiteľstve sa používajú ako prostriedok proti kašľu, pri hnačke, zápaloch hrdla na kloktanie, pri poruchách prekrvenia a bolestiach nôh.



plody – nažky s jedným semenom

listy do 30 cm dlhé

Tip na použitie

Čaj pri dýchacích problémoch: na jednu šálku čaju 2 ČL jemne narezaných listov zaliať studenou vodou a zohriať do varu. Hneď scediť, nechať vychladnúť a piť 2 – 3 šálky denne.

220



stará samčia jahňada

ostnatý plod



Rohovník obyčajný

Ceratonia siliqua (cezalpiniovité)
výška 2 – 10 m júl – september ker alebo strom



Výskyt Macchie, skalnaté svahy. Pôdy chudobné na výživné látky. Stredomorie, západná Ázia, severná Afrika.

Semená vážia konštantne 0,18 g – zodpovedá to presne jednému karátu, preto sa v minulosti používali ako zlatnícke závažie. Do veľkej miery nestráviteľná múka zo semien sa používa ako zahusťovadlo detskej výživy, ako diétna potraviná pre diabetikov a spájaci materiál pri výrobe tabletiiek. Struky sú známe ako domáce liečivo proti hnačke.

- > vždyzelený
- > listy párovo perovito zložené
- > kvety vyrastajú priamo z konárov



plod

struky so semenami až 20 cm dlhé



kvety vyrastajú priamo z konárov

kvet bez korunných lupienkov



221



Buk lesný

Fagus sylvatica (bukovité)
výška do 40 m apríl – máj strom

Drevné uhlie, prípadne decht z bukoveho dreva má mnohostranné využitie v homeopatii, ľudovom liečiteľstve v minulosti ako prostriedok proti reume a kožným chorobám. Olej vylisovaný z bukvice nie je jedovatý, zatiaľ čo plody samotné môžu vyvolať nevoľnosť a bolesť brucha. Bachova kvetová esencia (Beech) má podporovať toleranciu.

listy hladké, vajcovité



jedlé semeno bukvice



samčie súkvetie dlhostopkaté

Výskyt Lesy. Na vápnitých hlinitých pôdach. Stredná a západná Európa, pohoria južnej Európy.

- > opadavý
- > samičie kvety v čiške
- > plody v 4-chlopňovej čiške



previsnuté stopkaté samčie jahňady



Figovník kaučukový

Ficus carica (morušovité)
výška 2 – 10 m jún – september ker

Výskyt Domáci v Stredomori, Malej Ázii až severozápadnej Indii, na mnohých miestach pestovaný.

- > opadavý strom
- > kvety ponorené do hruškovo zhrubnutej časti súkvetia
- > jednotlivé časti rastliny obsahujú mliečnu šťavu

To, že Adam a Eva zakryli symbolicky svoju nahotu figovým listom, iste nie je žiadna náhoda, pretože figovník ako kultúrnu rastlinu poznali už Asýrčania. V arabskom svete boli figy samotné alebo v mliečnom odvare so šafranom, mandľami, pistáciami a inými prísadami známe ako afrodisiakum. Čerstvé majú mierne prehánavý účinok a používajú sa proti hemoroidom, kameňom v obličkách a v močovom mechúre. Listy sa ordinujú pri ranách, zaživacích ťažkostiach a črevných parazitoch.



222



Viete, že...?

V listoch a nezrelých plodoch sa nachádza proteolytický (bielkoviny tráviaci) enzým. Preto sa v domovine figovníka k mäsovým „eintopfom“ alebo ragú pridávajú figy, aby tuhé mäso zmäklo.

Jaseň štíhly

Fraxinus excelsior (olivovité)
výška do 40 m apríl – máj strom

Jaseň je známa rastlina v ľudovom liečiteľstve, ale v medicíne sa nevyužíva, s výnimkou homeopatie. Listy obsahujú triesloviny, slizy a rastlinné kyseliny, používajú sa ako močopudný čaj pri reume, dne, problémoch s kameňmi, ako mierne prehánadlo a na ošetrovanie zle sa hojajúcich rán.



Výskyt Lužné lesy, zmiešané lesy, brehy potokov a riek. Európa, Malá Ázia až Kaukaz.

- > opadavý
- > pionierska drevina aj na suchých stanovištiach
- > kvety sa objavujú pred listami



223



Ginkgo dvojlaločné

Ginkgo biloba (ginkgovité)
výška do 30 m marec – apríl strom

Listy ginka sa ordinujú v čínskej medicíne predovšetkým pri astme. V západnej medicíne sa nasadzujú výlučne farmaceutické výrobky, ktorých účinok je však sporný. Preparáty z ginka majú zlepšovať prekrvenie, pamäť a zvyšovať vekom klesajúce výkony mozgu.

listy hlboko dvojlaločné



Výskyt Domáci v Číne, celosvetovo pestovaný ako okrasná drevina.

- > opadavý
- > starobylá nahosemenná drevina (príbuzná ihličnanom)
- > samčie a samičie kvety na rozličných rastlinách





Rakytník rešetliakovitý

Hippophaë rhamnoides ssp. *rhamnoides* (hlošínovité)

výška do 5 m marec – máj ker

Výskyt Štrkové nánosy pozdĺž horských riek, duny. Európa, Ázia, vysádzaný na spevňovanie pôdy.

- > trnitý ker
- > samčie a samičie kvety na rozličných jedincoch
- > nenápadné kvety v hustých súkvetiach

samčie kvety s dvomi kališnými lístkami



224



Tip na použitie

Rakytníková marmeláda: tam, kde sa rakytník vyskytuje ho jne, stojí za pokus uvariť z neho marmeládu. 150 g čerstvých bobúľ povarte so 100 g cukru, až kým sa nerozvaria. Pretlačte cez sito, ešte raz krátko povarte, naložte do fľaš a nechajte vychladnúť.



listy na rube striebristo chlpaté

Plody rakytníka sú nezvyčajne bohaté na vitamíny C, E, F, niektoré vitamíny B a provitámín A. Obsahujú ovocné kyseliny a 7 percent masťného oleja. Rafinovaným olejom sa v Rusku ošetrujú poškodenia z ožiarenia a rany, indická medicína ho pozná ako pľúcne liečivo. Surové bobule sú síce nechutné, ale v západnej medicíne sa ich šťava využíva preventívne proti chorobám z prechladnutia alebo pri nedostatku vitamínu C. Pridáva sa aj do rôznych ovocných štiav a kompótov.

plod 7 – 8 mm hrubý

Orech kráľovský

Juglans regia (orechovité)

výška do 25 m máj strom

Semená orecha kráľovského sa konzumujú ako potraviná i pochutina, oplodíe kôstkovíc sa využíva na farbenie, listy a plody sa využívaajú ako liečivo. Listy obsahujú triesloviny, v podobe obkladov a kúpeľov slúžia na obmývanie nečistôt kože, ekzémov, proti nadmernému poteniu nôh a na ošetrovanie rán. Čaj z listov sa používal v ľudovom liečiteľstve ako prostriedok na žalúdok a črevá. Zelené oplodíe kôstkovíc obsahuje farbivo na farbenie vlasov na hnedo.

Tip na použitie

Kúpeľ proti poteniu nôh: 4 – 6 ČL posekaných lístkov zaliť 200 ml studenej vody. Priviesť do varu a 3 – 5 minút nechať lúhovať, scediť a naliať do vanečky na kúpanie nôh. Kúpeľ opakovať viackrát denne.



zelená kôstkovica

kôstkovica („vlašský orech“), tu ešte nezrelá



Výskyt Domáci na Balkáne až v juhovýchodnej Ázii, na mnohých miestach pestovaný ako ovocný strom a zdomácneny.

- > opadavý
- > 2 – 3 samičie kvety na koncoch konárikov v striedavom postavení
- > listy striedavé, nepárno perovito zložené

okolo 10 cm dlhé



Jahňady

samčie kvety previsnuté

225



listky podhlobovato oválne





Pistácia mastixová

Pistacia lentiscus (obličkovcovité)
výška 1 – 3 m marec – jún ker až strom

Výskyt Suché lesy,
macchia, garrigue,
Stredomorská oblasť.

- > vždyzelená drevina
- > samčie a samičie kvety na rozličných rastlinách
- > 4 mm veľké čierne kôstkovice

samčie kvety
červenkaste



Narezávaním kôry tejto dreviny sa získava živica mastix. Používala sa na zlepovanie obväzov na rany a na nalepovanie umelých brád. V krajinách pôvodného výskytu sa týmto balzomom lieči kašeľ a ochorenia priedušiek, žalúdočnej ťažkosti a vysoký krvný tlak.



listy páro
perovito
zložené
vreteno listu
kridiate

samčie súkvetie
listy kožovité



226



Duby

Quercus spec. (bukovité)
výška 30 – 50 m máj strom

Výskyt Listnaté lesy,
na mnohých miestach
vysadené.

- > dub letný má stopkaté, dub zimný sediace súplodie
- > kvety sa objavujú pred listami
- > báza listu duba letného s uškami, duba zimného bez ušíek

kvety duba
zimného



Sila uzlovitého duba by sa mala z Bachovej kvetovej esencie Oak preniesť na človeka, ktorý ju používa. Kôra sa od čias Dioskurida používala zvonka. Triesloviny z nej pôsobia proti krvácaniu, majú sťahujúci účinok a zmiernujú svrbenie pri kožných ochoreniach, ranách, hemoroidoch a zápaloch v ústach a hltane (kloktanie).



listy duba
zimného bez
ušíek



hlboko
brázditá kôra

súplodie duba
letného je
dihostopkaté



žalude duba letného

Listnatec trnitý

Ruscus aculeatus (Ľaliiovité)
výška 10 – 80 cm október – február ker

kvet na stonke

Nemecké meno listnatca Mäusedorn vraj pripomína, že kedysi nim mäsiari chránili mäso pred myšami. Jeho podzemok obsahuje látku, ktorá tlmí zápal a odvodňuje. Vo forme extraktu sa nachádza v liečivách na žily. Aj v ľudovom liečiteľstve sa listnatec používal proti zápalom a na odvodnenie.



sušený podzemok sa
využíva medicínsky



červené
bobule



Výskyt Lesy, kroviny,
Stredomorie, západné
Francúzsko až Belgicko,
juhozápadná Ázia.

- > vždyzelený ker
- > samčie a samičie kvety na rozličných rastlinách
- > bočné stonky listovito rozšírené

výhonok
listovitého tvaru



kvet

227



Brest hrabolistý

Ulmus minor (brestovité)
výška do 40 m marec – apríl strom

Vo francúzskom ľudovom liečiteľstve sa brest cenil ako prostriedok proti chronickým kožným chorobám. Kôra mladých konárikov obsahuje triesloviny, ktoré sa používali proti hnačke, zažívacim poruchám, na odvodnenie a pri zápaloch ústnej dutiny a hltana. Bachova kvetová substancia Elm má dodávať sebavedomie a istotu.

semeno pri okraji
plodu



kridlo vykrojené



plody
s kožovitým
kridlom

Výskyt Lužné lesy, kroviny
v poliach, kameňolomy,
Južná a stredná Európa,
juhozápadná Ázia,
severozápadná Afrika,
vysádzaný ako uličná
drevina.

- > opadavý
- > kvety sa objavujú pred listami
- > listy na báze asymetricke

kvety v hustých
zväzochoch



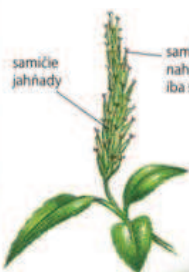


Vrba biela pravá

Salix alba var. *alba* (víbovité)
výška do 30m apríl – máj ker až strom

Výskyt Brehy riek, potokov a jazier. Na čiastočne zaplavovaných pôdach. Európa, Ázia.

- > najväčší domáci druh vrby
- > samčie a samičie kvety na rozličných rastlinách
- > kvety sa objavujú spolu s listami



samičie kvety nahé, tvorené iba semenníkmi

listy na spodnej strane striedisté



vinaté chlpy na semenách

228



Tip na použitie

Čaj z víbovej kôry pri žalúdočných a črevných ťažkostiach: na jednu šálku čaju 1 ČL jemne rozdrvenej víbovej kôry zaliať studenou vodou, pomaly zohriať do varu a odtiahnuť zo sporáka, 5 minút nechať lúhovať a scediť.



Vinič hroznorodý

Vitis vinifera ssp. *vinifera* (viničovité)
výška do 10m jún – júl ker



Výskyt Lužné lesy, brehy riek. Domáci v juhovýchodnej Európe, západnej Ázii, pestuje sa v mnohých odrodách a často splaňujú.

- > opadáva líana pri divorastúcich formách
- > samčie a samičie kvety na rozličných rastlinách

Viete, že...?

V červenom aj bielom víne sa nachádzajú fenolické zlúčeniny, ktoré pôsobia antioxidantne. Zvyšujú „dobrý“ (HDL) cholesterol v krvi a tým poskytujú pri miernom užívaní určitú ochranu pred chorobami srdca a krvného obehu.



listy 3- až 5-laločné



červené pestované hrozno

kvety nenápadné, voňavé



229



rozkonárené súkvetie





Alchemilla žltozelená

Alchemilla xanthochlora (ružovitě)
výška 10 – 70 cm máj – september trvalka

Výskyt *Pasienky, kroviny, lesné cesty, priekopy. Na vlhkých pôdach. Celá Európa.*

- > listy vylučujú kvapôčky vody
- > vrchná strana listu odpuďzuje vodu



Nemecký názov *Frauenmantel* má pripomínať plášť Panny Márie. Starovekí Germáni zasvätili túto rastlinu bohyni Frigge a používali ju pri ženských chorobách, napríklad pri bolestivej menštruácii, klimakterických ťažkostiach a výtoku. Popritom bola známa v ľudovom liečiteľstve ako prostriedok proti zápalom slizníc a ranám na pokožke.



230



Ovos siaty

Avena sativa (lipnicovitě)
výška 60 – 150 cm jún – august jednoročka

Výskyt *Domáci v Stredomorí, pestuje sa na poliach, splaneny rastie na okrajoch ciest a na rumoviskách.*

- > na báze trsovité tráva
- > klásky s dvomi kvetmi a dlhou ošou
- > súkvetie 15 – 30 cm vysoké



Ovos je predovšetkým potravinou, ktorá má znižovať vysoké hodnoty cholesterolu. Sliz z ovsených vločiek pomáha pri hnačkových ochoreniach, ako domáci prostriedok vo forme „zeleného ovsá“ aj pri vyčerpanosti, dne a reume. Kúpeľ s ovsenou slamou sa v ľudovom liečiteľstve odporúča proti zápalom kože, svrbeniu, dne a reume.



Konopa siata

Cannabis sativa (konopovitě)
výška 30 – 250 cm júl – október jednoročka

Konopa je prastará liečivá a omamná rastlina, ktorá sa spomína už roku 2700 pred n. l. v jednej čínskej knihe o liečivách. V čínskej medicíne sa používa dodnes. V Európe sa až do novoveku používala na výrobu textilu. Súkvetia samičích rastlín obsahujú tetrahydrokanabinol (THC). Droga znižuje vnútroočný tlak, zmiernuje nutkanie na vracanie pri chemoterapii rakovinových ochorení, zvyšuje chuť do jedenia pacientov chorých na AIDS a utišuje bolesti.

súkvetie v hornej časti stonky, riedke
samčie súkvetie nakopané



Výskyt *Domáca v juhovýchodnej Ázii, pestovaná po celom svete ako olejninová a textilná rastlina.*

- > odrody pestované pre vlákna takmer vôbec neobsahujú THC
- > samčie a samičie kvety na rozličných rastlinách



231



Viete, že...?

Dopyt po konope kontinuitne narastá. Podľa zákona Európskej únie sa smie pestovať iba textilná konopa (obsah THC pod 0,3 percenta).

listová čepeľ hrubo zubkatá



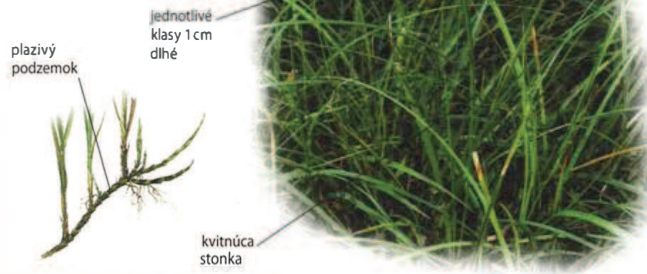
Ostrica piesočná

Carex arenaria (šachorovitě)
výška 10–50 cm máj–jún trvalka

Výskyt Vresoviská, duny na piesočnatých pôdach. Západná, severná a stredná Európa.

- > podzemok tvorí dlhé poplazy
- > stonka trojhranná
- > rastlina pri pomrvení aromaticky vonia

Ostrica piesočná bola objavená ako liečivá rastlina až v polovici 18. storočia. Podzemok sa používal ako domáci prostriedok proti syfilisu a ako severská náhradka za drahý koreň smilaxu (sarsaparilla). Je močopudná a potopudná a v ľudovom liečiteľstve sa používala na čistenie krvi, profylaxiu dny a reumy a pri kožných problémoch.



4–6 cm vysoké súkvetie

232



Pakonopa obyčajná

Datiscina cannabina (pakonopovitě)
výška 1–2 m jún–september trvalka

Výskyt Brehy riek, lesy, Cyprus, Kréta, juhozápadná Ázia po Himaláje.

- > vzhľadom pripomína pestovanú konopu samčie a samicie kvety na rozdielnych rastlinách

Vzhľadom na rozšírenie nemá pakonopa v európskom ľudovom liečiteľstve veľký význam, jej účinné látky sa však ponúkajú vo farmaceutických výrobkoch. Žlté farbivo datiscin vo vňati a koreňoch sa má svojim účinkom podobáť inzulínu. Aj v homeopatii sa pakonopa ordinuje pri cukrovke.



kvety vo vysokých súkvetiach

Pýrovník (pýr) plazivý

Elymus (Agropyron) repens (lipnicovitě)
výška 30–150 cm jún–august trvalka

Anglický lekár liečiaci bylinkami John Gerard (17. storočie) charakterizoval pýr ako nevitaneho hosťa na poliach, ktorého „medicinske prednosti“ však vyrovnávajú jeho negatíva. Tým vystihol aj súčasné hodnotenie podzemku pýru. Pôsobí močopudne pri zápaloch močových ciest a v ľudovom liečiteľstve sa okrem iného odporúča ako preháňadlo a pri problémoch s prieduškami, reume a dne. Nepoužívať pri opuchoch, srdcových a obličkových chorobách.

klásky laterálne odstavajúce

žlté peľnice



Výskyt Buriniská, záhrady, polia, brehy riek. Európa, Ázia.

- > výbežkatá tráva
- > klásky v dvojradovom súkvetí



233



Tip na použitie

Caj pri kataroch dýchacích ciest: na jednu šálku 2–3 ČL podzemku zaliať horúcou vodou a po 10 minútach scediť. Denne vypíť až 4 šálky.





Prýštec (mliečnik) chvojkový

Euphorbia (Tithymalus) cyparissias (prýštecovitá/mliečnikovitá)
výška 10–30cm apríl – august trvalka ☞

Výskyt Chudobné pasienky, trávnaté porasty, okraje ciest, medze, úhory. Na suchých vápnitých pôdach. Európa.

- > rastlina s bielou mliečnou šťavou
- > polmesiačikovitá nektária
- > nenápadné kvety



žltozelené podporné listene

Jedovatá mliečna šťava tejto rastliny môže byť karcinogénna, dráždi pokožku a sliznice. Nesmie sa dostať do očí a nehodiť sa na samoliečenie. V minulosti sa korene nakladali do octu a využívali sa ako domáci prostriedok pri zápche a bolestiach zubov. Čerstvá mliečna šťava proti bradavičiam.



súkvetie okolkovité



234



Jačmeň siaty

Hordeum vulgare (lipnicovité)
výška 50–150cm máj – jún jednoročka

Výskyt Známy iba ako kultúrna rastlina.

- > slad zo semien je základnou pivovarnickou surovinou
- > rastlina modrastozeleno oinovatá



klas 4-hranný, previsnutý

Zďaleka najväčší podiel úrody jačmeňa smeruje do pivovarov. Tam vyprodukovaný jačmenný slad sa pridáva aj do cukrikov, ktoré upokojujú zachripnuté hrdlo pri kataroch. Z jačmenných zŕn sa v minulosti pripravoval sliz ako domáci liek proti hnačke, žalúdočným a črevným ťažkostiam.



listy objímajú steblo



ostia až 15 cm dlhé

zrelý klas

Chmeľ obyčajný

Humulus lupulus (konopovité)
výška 200–400cm jún – august trvalka

Neplodné samičie rastliny ukladajú v šištických horčiny potrebné na výrobu piva. Vo fytoterapii sa chmeľ používa ako prostriedok na upokojenie a lepší spánok. Predovšetkým v ľudovom liečiteľstve horký chmeľový čaj slúži na podporu chuti do jedenia a zažívania. Už od stredoveku je známe, že chmeľ znižuje sexuálnu vzrušivosť. Pozor, pri kontakte chmeľu s pokožkou môže prísť k podráždeniu!

samčie súkvetie 5–10cm dlhé



dolné listy 3-až 5-laločné

horné listy jednoduché



previsnutá šišticka (samičie súkvetie)



Výskyt Lužné lesy, lesné okraje. Zriedkavý, väčšinou pestovaný. Južná a stredná Európa, juhozápadná Ázia, Severná Amerika.

- > samčie a samičie kvety na rozličných rastlinách
- > liana

nitkovité blizny



samičie šišticky

235



Tip na použitie

Čaj na lepšie zaspávanie: na jednu šálku čaju 1–2 ČL šištiek chmeľu zaliať horúcou vodou, po 10 minútach zápar scediť. Vypiť pred spaním, horkosť zmierniť medom. Chmeľ možno zmiešať v pomere 1:1 s valerianou.



Bažanka trváca

Mercurialis perennis (prýštecovité)
výška 15 – 30cm apríl – máj trvalka

Výskyt Lesy s bohatým podrostom. Na vlhkých pôdach. Európa, juhozápadná Ázia.

- > indikuje podzemnú vodu v pôde
- > samčie a samičie kvety na rozličných rastlinách



samičí kvet s hrubým semenníkom

Táto bylina sa spomína už v 4./5. storočí pred n. l. ako prehánava a močopudná. V magickej medicíne stredoveku sa verilo, že bažanka podporuje splodenie mužských potomkov. Považovala sa aj za liečivo na akékoľvek pričarované choroby. Vzhľadom na jedovatosť dnes nezohráva žiadnu úlohu v oficiálnej medicíne ani v ľudovom liečiteľstve. V homeopatii sa ordinuje na podporu menštruácie, bažanka ročná (*Mercurialis annua*) pri reume.

samičie súkvetia v pazuchách horných listov

listy oválne, zubkaté

stonka nerozkonárená

236



kvety takmer sediace

bažanka ročná

stonka rozkonárená

Viete, že...?

Vedecké rodové meno *Mercurialis* pripomína rímskeho boha Merkúra, ktorý spoznal liečivú silu bažanky. Na čarovanie sa musela bylina vykopáť na Wotanov deň (streda).

Múrovník lekársky

Parietaria officinalis (píhl'avovité)
výška 30 – 100cm jún – október trvalka

V ľudovom liečiteľstve sa múrovník používa už od pradávna, ale vo fytoterapii nikdy nehral väčšiu úlohu. Čaj z neho je močopudný a preventívne sa pil proti chorobám obličiek, ako aj pri reume a zápaloch dolných močových ciest. Vňaťou sa čistili poháre (nemecký názov Glaskraut).

husté kľbká kvetov v pazuchách listov

listy striedavé

listy 5 – 10cm dlhé



Výskyt Lužné lesy, brehové kroviny, múry, rumoviská. Na vlhkých výživných pôdach. Stredomorie a stredná Európa.

- > rastlina podobná píhl'ave, ale bez píhl'ivých chlpcov
- > listy na obidvoch koncoch zúžené
- > kľbká kvetov v pazuchách listov

kvet 1 – 2mm veľký

kvety 4-početné



237

Skorocelovec piesočný

Psyllium afrum (skorocelovité)
výška 10 – 40cm apríl – júl jednoročka

Osemenie semien skorocelovca vo vode napučia do niekoľkonásobnej veľkosti. Tým sa semená stávajú miernym prehánadlom, ktoré pôsobí iba zväčšením objemu. Pri bolestivých hemoroidoch sa uschnuté „šupky“ odporúča ju na zmäkčenie stolice, pri vodnatej hnačke na jej zahustenie.

vyčnievajúce peľnice

listy chlpaté

člnkovité osemenie

guľovité súkvetia



Výskyt Polia, okraje ciest, garrigue. Stredomorie, juhozápadná Ázia.

- > vo Francúzsku sa pestuje komerčne
- > rastlina žiakato chlpatá





Ricín obyčajný

Ricinus communis (prýštecovité) výška 50 – 500 cm
február – september jednoročka, dvojrôčka alebo trvalka

Výskyt Domáci v tropickej Afrike, v Stredomori splanený, v strednej Európe záhradná rastlina v teplejších územiach tiež splaňuje.

- > vysoké súkvetie, v dolnej časti so samčiami, v hornej so samičiami kvetmi
- > listy dlaňovité

samičie kvety s červenými bliznami



Semená ricínu obsahujú smrteľne jedovatú bielkovinu, ktorú treba pri spracovaní odstrániť. Ricínový olej má silne preháňavý účinok, ktorý zjavne poznali už starovekí Egypťania (hrobové a písomné nálezy), v európskych bylinkároch sa spomína od 16. storočia.



Prhľava dvojdomá

Urtica dioica (prhľavovité) výška 30 – 150 cm júl – október trvalka

V historických bylinkároch sa prhľava spomína ako prostriedok proti vodnatel'ke. V ľudovom liečiteľstve sa neskôr objavuje ako liečivo proti reume, ochrnutiam a kožným chorobám. Účinné látky v listoch podporujú vylučovanie moču, preto sa prhľavový olej aj v modernej fytoterapii odporúča na prepláchnutie pri zapálených dolných močových cestách. Nepoužívať pri opuchoch, srdcových a obličkových ochoreniach.



Výskyt Okraje ciest, rumoviská, priekopy, okraje lesov. Severná pologuľa.

- > indikátor dusíka v pôde
- > stonka 4-hranná
- > samčie a samičie kvety na rozličných rastlinách

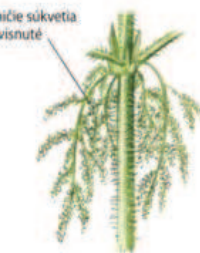


listy s prhľavivými chlpmi



239

samičie súkvetia prevísnuťe



Tip na použitie

Čaj na prevenciu proti močovým kameňom: na jednu šálku 3 – 4 ČL zaliať vriacou vodou, po 10 minútach scediť. Denne vypiť 3 – 4 šálky čerstvo pripraveného čaju.

238



Pšenica letná

Triticum aestivum (lipnicovité) výška 50 – 100 cm jún jednoročka

Výskyt Pestovaná ako obilnina po celom svete, pôvod neznámy.

- > do 1 m dlhé korene
- > klásky s veľmi krátkymi ostami alebo bezostité

Škrobová múka z pšeničných zrn sa používa ako pomocná látka pri príprave liečiv (prášky, pasty, tablety). Olej z pšeničných kličkov obsahuje niekoľko nenasýtených mastných kyselín a vitamín E. Pšeničné otruby ako prísada do kúpeľa utišujú svrbivé a mokvavé kožné choroby, ako potravina obsahujú balastné látky.



zrelý klas





Papraď samčia

Dryopteris filix-mas (papraďovité)
výška 30 – 120cm trvalka ☞

Výskyt Tienisté lesy.
Na vlhkých pôdach.
Európa, Ázia, Amerika.

- > listy prezimujúce, v ružiciach
- > listky so zaoblené zastrihovaným okrajom
- > výtrusnice kryté obličkovitou zásterkou



Už v antických dobách znalci bylín vedeli, že podzemkom tejto rastliny sa dajú ochromiť cudzopasné červy vo vnútornostiach a pomocou preháňadla vypudí z čreva.

Táto metóda sa udržiavala až do čias Fridricha Veľkého. Problematické však bolo, že niektorí pacienti oslepli alebo dokonca zomreli na predávkovanie. V homeopatii sa ordinuje podzemok paprade samčej pri poruchách zraku. v antropozofickej medicíne sa ordinujú listy pri zažívачích poruchách.



240



Viete, že...?

V stredoveku vraj ľudia hľadali „papraďové semená“. Údajne bolo treba na jaskô vstúpiť do spolku s čertom. Kto vlastnil takéto „semeno“, mal vždy dosť peňazí a mohol sa stať neviditeľným.

výtrusnice na plodných listoch



Sladič obyčajný

Polypodium vulgare (sladičovité)
výška 10 – 40 cm trvalka ☞

Slovenský názov sladič sa vzťahuje na látku osladin, ktorá je 3 000-krát sladšia ako cukor. Staré nemecké meno Engelsüß vychádza z povesti, že ľudia na podzemok tejto rastliny upozornili anjeli. Droga sa užíva iba v ľudovom liečiteľstve ako odhlieňovací prostriedok a mierne preháňadlo. pri chorobách sleziny a pľúc.



Výskyt Na kôre stromov, na tienistých múroch a skalách. Väčšinou na nevápnych pôdach. Európa, Ázia, Amerika.

- > listy opadavé, iba v lete zelené, jednotlivé
- > žltkasté výtrusnice

listy jednoducho perovito dielne



241



Plavúň obyčajný

Lycopodium clavatum (plavúňovité)
výška 5 – 30cm trvalka ☞

Drobučkými práškovitými spórmi plavúňa sa posýpajú pilulky, aby sa navzájom nezliepali a kľzali. Spóry slúžili aj ako prostriedok na rany. Ľudové liečiteľstvo využívalo celú rastlinu ako močopudný prostriedok. Dnes sa od toho vzhľadom na obsah jedovatých alkaloidov upúšťa.

výtrusnicové klasy na dlhej stonke

2 – 3 výtrusnicové klasy

plazivý výhonok



Výskyt Spoločenstvá zakrpatených kríčkov, močiare, ihličnaté lesy. Na kyslých pôdach. Severná pologúľa.

- > stonka doďaleka plazivá, takmer nerozkonárená
- > listy špirálovite usporiadané

listy s bielym vrcholom





Praslička roľná

Equisetum arvense (prasličkovité)
výška 20 – 50 cm trvalka

Výskyt Polia, okraje ciest, zaburinené role, lesy. Na výživných vlhkých pôdach. Severná pologuľa.

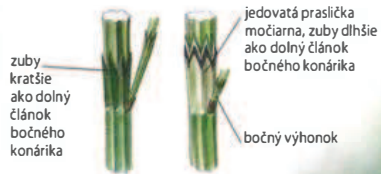
- > na jar hnedé fertílné (výtrusonosné) stonky
- > v lete zelené sterilné stonky
- > jedovatá praslička močiarna má sterilné a fertílné stonky nerozlišené, zelené



sterilná stonka

V bunkových stenách prasličky je naakumulovaná kyselina kremičitá, ktorá spôsobuje, že je mechanicky veľmi odolná. V minulosti sa preto s obľubou používala na leštenie cinu („cinová bylina“). Usušená rastlina sa od staroveku používa ako močopudná a na hojenie rán. Ešte dnes sa prasličkový čaj často ordinuje na prepláchnutie dolných močových ciest pri zápaloch alebo na kloktanie pri zápale hltana. V ľudovom liečiteľstve je známa ako prostriedok proti reume.

klas s výtrusnicami



zuby kratšie ako dolný článok bočného konárika

jedovatá praslička močiarna, zuby dlhšie ako dolný článok bočného konárika

bočný výhonok

pošva na stonke s úzkymi zubami

242



Tip na použitie

Pri reumatických bolestiach: 3 – 5 PL drogy zaliať 1 l vriacej vody a nechať 1 hodinu lúhovať, potom scediť. Ako čiastočný kúpeľ alebo na namáčanie obkladov.



fertílna stonka prasličky roľnej

Pluzgierka islandská

Cetraria islandica (lišajníky)
výška 10 cm stielka



Výskyt Arktické zemepisné šírky a vysoké pohoria obidvoch pologuli.

Liečivý účinok tohto lišajníka, ktorému sa hovorí aj islandský mach, objavili Islandčania. Obsahuje slizy a lišajníkové kyseliny. Slizy zmiernujú bolesť pri dráždivom kašli a zapálenom hltane, kyseliny pôsobia antibioticky. V ľudovom liečiteľstve sa lišajníkový čaj odporúča aj na zlepšenie trávenia.

- > stielka rastie na zemi
- > okraj lalokov štetinato brvitý
- > zelená farba spôsobená symbiotickými riasami



stielka na spodnej strane belavá



vlhká stielka je zelená



stielka vidlicovito rozkonárená



243

Írsky mach

Chondrus crispus (červené riasy)
výška 5 – 20 cm stielka

Tento druh sa nazýva írsky mach, hoci patrí medzi červené riasy. Riasa sa vysuší a izolujú sa z nej slizové látky známe ako karagén. V minulosti sa používala celá usušená riasa pri kašli, zápaloch sliznice, dnes už iba ako zahusťovací prostriedok v potravinárskom, kozmetickom a farmaceutickom priemysle.

Výskyt Skalnaté pobrežia Atlantiku, rastie tesne pod vodnou čiarou.

- > stielka fialovočervená až zelenkastá
- > prisavným diskom prisadá na skalu



vysušená stielka



riasa pri odlive

stielka vidlicovito rozkonárená





Chaluha bublinatá

Fucus vesiculosus (hnedé riasy)
výška 10 – 80cm stielka

Výskyt Skaly v zóne prílivu a odlivu. Pobrežie Atlantiku, Severné a Baltské more.

- > často naplavená
- > stielka olivovo- až žltáhnedá, vidlicovito rozkonárená

plávajúce mechúriky sú naplnené vzduchom



Na mnohých miestach pri morskom pobreží je táto hnedá riasa naplavená v takom veľkom množstve, že sa zbiera a používa ako krmivo pre dobytok a hnojivo. Najdôležitejšou obsahovou látkou chaluhy bublinatej je jód z morskej vody. Podporuje funkciu štítnej žľazy, a preto ho lekári predpisujú pri jej nedostatočnej činnosti. Vzhľadom na to, obsah jódu v riasе koliduje a sú známe mnohé jej vedľajšie účinky, dnes ju nahradzujú lepšie preparáty.

stredové rebro palistka



244



Viete, že...?

S hnutím wellness získala na význame aj talasoterapia (liečenie primorským podnebí a kúpaním v mori). Z chaluhy bublinatej a iných rias sa vyrábajú krémy, pilingové masky, zoštíhľovacie preparáty a iné prostriedky pre krásu a dobrý pocit.

rozmnožovacie orgány na konci konárika



Laminária prstnatá

Laminaria digitata (hnedé riasy)
výška do 150 cm stielka



Výskyt Skalnaté pobrežie do hĺbky 6m. Severný Atlantik a Severné more.

- > pomocou prichytávacieho orgánu pevne prirastená ku skale
- > stielka žltá alebo olivovohnedá

článkovaná stielka



do 4cm hrubá pabyľka

prichytávací orgán

V starej chirurgii sa „stopky“ – pabyľky laminárie – dávali do kanálov rán, pretože riasa vodou napučíava, a tým sa kanál rozširuje. Dnes je laminária iba zdrojom surovín. Nestraviteľná kyselina alginová je extrémne napučavý zahusťovač. Usadzuje sa na žalúdočných stenách a pomáha pri pálení záhy, okrem toho slúži na zoštíhľovanie.

prichytávací orgán



vyplavená riasa

pabyľka s pakorienkami



245



Jamkatec pľúcny

Lobularia pulmonaria (lišajniky)
výška 10 – 40cm stielka



Výskyt Na kôre stromov, horské lesy s vysokou vzdušnou vlhkosťou. Severná pologolá.

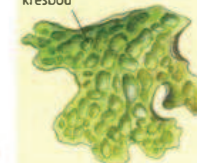
- > stielka s veľkými, laločnatými delenými lupeňmi
- > na spodnej strane svetlo plstnatá



za sucha sivý

Jamkatec pľúcny sa – pravdepodobne pre jeho vzhľad – považoval v ľudovom liečiteľstve za prostriedok na pľúca, a tak sa používal aj v signatúrnej liečbe. Okrem toho sa prikladal na rany a vredy a odporúčal pri katare priedušiek. Dnes sa využíva výlučne v homeopatii pri dráždivom kašli a ochoreniach horných a dolných dýchacích ciest.

horná strana so sieťovitou kresbou



lišajník lupeňovitého vzrastu



- Abies alba* 211
Acanthus mollis 126
Acetosa pratensis 46
Aconitum napellus 144
Acorus calamus 206
Adonis vernalis 180
Aegopodium podagraria 75
Aesculus hippocastanum 125
Agave americana 180
 agáva americká 180
Agrimonia eupatoria 165
Agropyron repens 233
Achillea millefolium 114
Ajuga reptans 145
 akant mäkký 126
Alcana tuberculata 136
 alchemilka žltozelená 230
Alchemilla xanthochlora 230
 alkana 136
Alliaria petiolata 66
Allium cepa 115
 - *porrum* 115
 - *sativum* 116
 - *ursinum* 117
Alnus glutinosa 219
 aloa pravá 181
Aloe vera 181
 alojzia citrónová 126
Aloysia triphylla 126
Althaea officinalis 24
Ammi majus 76
 - *visnaga* 76
Amygdalus communis 31
Anacyclus pyrethrum
 var. *pyrethrum* 117
 anacyklus rimbabový
 pravý 117
Anagallis arvensis 25
Anethum graveolens 166
Angelica archangelica
 166
 angelika lekárska 166
 aniz 104
Antennaria dioica
 var. *dioica* 118
Anthriscus cerefolium
 ssp. *cerefolium* 77
Anthyllis vulneraria 199
Apium graveolens 77
Aquilegia vulgaris 136
Arbutus unedo 25
Arctium lappa 38
Arctostaphylos uva-ursi
 78
Aristolochia clematitis 199
Armoracia rusticana 67
Arnica montana 182
 arnika horská 182
Aronia melanocarpa var.
melanocarpa 79
 arónia čiernoplodá
 pravá 79
Artemisia abrotanum 183
 - *absinthium* 183
 - *dracunculus* 184
 - *vulgaris* 184
 artičoka kardová 142
Asarum europaeum 207
 asparágus lekársky 118
Asparagus officinalis
 118
Asperula odorata 70
Atropa bella-donna 26
Avena sativa 230
Ballota nigra 48
 balota čierna 48
 baza čierna 110
 bazalka pravá 55
 bažanka trváca 236
 bedrovník anizový 104
 - lomikameňový 105
 - väčší 105
Bellis perennis 119
 benedikť lekársky 188
Berberis vulgaris 185
Betonica officinalis 60
 betonika lekárska 60
Betula pendula 219
Bidens tripartita 185
 bielokvet močiarny 102
Bistorta officinalis ssp.
officinalis 27
 blen čierny 95
 blyskáč jarný 194
 bôľhoj lekársky 199
Borago officinalis 137
 borák lekársky 137
 borievka obyčajná
 pravá 213
 - netatová 214
 borovica horská
 216
 - lesná pravá 217
 - primorská 217
 božie drievko 183
Brassica nigra 156
 - *oleracea* var.
oleracea 156
 brečtan popinavý 210
 brest hrabolistý 227
 breza previsnutá 217
 bršlen európsky pravý 69
 brusnica čučoriedková 36
Bryonia cretica ssp.
dioica 80
 buk lesný 281
Calendula officinalis
 186
Calluna vulgaris 18
Cannabis sativa 231
Capsella bursa-pastoris 67
Capsicum annuum 79
Cardamine pratensis 68
Carex arenaria 232
Carlina acaulis ssp.
acaulis 120
Carthamus tinctorius 187
Carum carvi 81
Castanea sativa 220
 céder libanonský 212
Cedrus libani 212
Centaurea cyanus 140
Centaureum erythraea 28
Ceratonia siliqua 221
 cesnačka lekárska 66
 cesnak cibulový 115
 - kuchynský 116
 - medvedí 117
 - pórový 115
Cetraria islandica 243
 cezmina ostrolistá 72
 cibuľa 115
Cichorium intybus 140
 cinerária 194
Cirsium oleraceum 187
Cistus creticus ssp.
creticus 27
 cistus krétsky
 pravý 27
 citrón 82
 citrónovník horký 83
 citrónovník pravý 82
Citrullus colocynthis 167
Citrus aurantium 83
 - *limon* 82
Cnicus benedictus 188
Cochlearia officinalis 68
Colchicum autumnale 38
Consolida regalis 145
Convallaria majalis 121
Convolvulus arvensis 83
Coriandrum sativum 84
Corydalis cava 48
Crataegus laevigata 85
Crithmum maritimum 167
Crocus sativus 141
Cucurbita pepo 168
Cuminum cyminum 86
Cupressus sempervirens
 212
Cyclamen purpurascens 29
Cydonia oblonga 86
 cyklámen purpurový 29
Cynara cardunculus 142
 cyprus vždzelený 212
Cytisus scoparius ssp.
scoparius 200
 čakanka obyčajná 140
 čechrice voňavá 99
 čemerica čierna 94
 čerkáč obyčajný 173
 - peniažtekovitý 173
 čerňuška siata 100
 čertkus lúčny 134
 čistec lekársky 60
 čučoriedka 36
Dalanum segetum 202
Daphne mezereum 19
Datisca cannabina 232
Datura stramonium 87
Daucus carota 88
Delphinium staphisagria 146
 devätsil lekársky 43
Dictamnus albus 49
Digitalis lanata 201
 - *lutea* 201
 - *purpurea* ssp.
purpurea 50
 divozel veľkokvetý 179
Dracocephalum moldavicum 146
 dráč obyčajný 185
 drchnička roľná 25
Drosera rotundifolia 89
Dryopteris filix-mas 240
 duby 226
 dula podlhovastá 86
 durman obyčajný 87
 dúška tymianová 63
 - vajcovitá pravá 62
 dvojzub trojdielny 185
 dyňa obyčajná 167
Ďatelina lúčna
 pravá 64
 - roľná 64
Ecballium elaterium 169
Echinacea purpurea 39
 echinacea purpurová 39
Echium vulgare 148
Elymus repens 233
Epilobium angustifolium 19
 - *parviflorum* 20
Equisetum arvense 242
Eryngium campestre 89
Erysimum cheiri 158
Eschscholzia californica 158
 estragón 184
Eucalyptus globulus ssp.
globulus 121
 eukalyptus guľatoplodý
 pravý 121

- Euonymus europaeus*
var. *europaeus* 69
- Eupatorium*
cannabinum 40
- Euphorbia cyparissias* 234
- Euphrasia officinalis*
ssp. *rostkoviana* 127
- Fagopyrum**
esculentum 90
- Fagus sylvatica* 221
- fazuľa záhradná 132
- fenikel obyčajný 169
- feniklovec prírodný 167
- fialka roľná 205
- trojfarebná 154
- voňavá 155
- Ficaria verna* 194
- Ficus carica* 222
- figovník kaučukový 222
- Filipendula ulmaria* 91
- Foeniculum vulgare* 169
- Fragaria vesca*
var. *vesca* 92
- Frangula alnus* 93
- Fraxinus excelsior* 223
- *ornus* 69
- Fucus vesiculosus* 244
- Fumaria officinalis* ssp.
officinalis 51
- Galega officinalis** 127
- Galeopsis segetum*
202
- Galium aparine* 71
- *odoratum* 70
- *verum* 159
- gaštan jedlý 220
- Genista tinctoria* ssp.
tinctoria 203
- Gentiana lutea* 189
- *purpurea* 40
- Geranium*
robertianum 29
- Geum rivale* 93
- *urbanum* 170
- Ginkgo biloba* 223
- ginko dvojlaločné 223
- Glechoma*
hederacea 147
- Glycine max* 128
- Glycyrrhiza glabra* 51
- Gnaphalium*
arenarium 191
- graciola lekárska 128
- granátové jablčko *pozri*
granátovník púnsky
granátovník púnsky 44
- Gratiola officinalis* 128
- hadí koreň** 27
- hadinec obyčajný 148
- hadovník 27
- hamamel virgínsky 160
- Hamamelis virginiana*
160
- harmala stepná 102
- harmanček 122
- Hedera helix* 210
- Helianthus annuus* 190
- *tuberosus* 190
- Helichrysum arenarium*
191
- Helleborus niger* ssp.
niger 94
- hena 21
- Hepatica nobilis* var.
nobilis 142
- Herniaria glabra* 171
- Hieracium pilosella* 191
- Hippophaë rhamnoides*
ssp. *rhamnoides* 224
- hlaváčik jarný 180
- hloh obyčajný 85
- hluchavka biela 129
- horčica biela 164
- horčičník 158
- horčinka horká 151
- Hordeum vulgare* 234
- horec purpurový 40
- žltý 189
- hrdobarka horská 61
- obyčajná 61
- páchnuca 205
- huľavník lekársky 164
- Humulus lupulus* 235
- hviezdica prostredná 113
- Hyoscyamus niger* 95
- Hypericum*
perforatum 172
- Hyssopus officinalis* ssp.
officinalis 148
- chaluha bublinatá** 244
- Chamaemelum nobile* 120
- cheirant voňavý 158
- Cheiranthus cheiri* 158
- Chelidonium majus*
157
- Chimaphila*
umbellata 81
- chlpánik obyčajný 191
- chmel' obyčajný 235
- chochlačka dutá 48
- Chondrus crispus* 243
- chren dedinský 67
- Iberis amara** 71
- iberka horká 71
- ibiš lekársky 24
- ihlica trnitá 56
- Ilex aquifolium* 72
- imelo biele pravé 209
- Imperatoria ostruthium*
103
- Inula helenium* 192
- Iris germanica* 143
- írsky mach 243
- iskerník blyskáčový 194
- prudký 176
- islandský mach *pozri*
plúzgerka islandská
- jablčník obyčajný 130
- jabloň domáca 97
- jačmeň siaty 234
- jahoda obyčajná
pravá 92
- jahodovec obyčajný 25
- jamkatec plúcny 245
- jarabina vtáčia
pravá 112
- jaseň mannový 69
- štihty 223
- jasenec biely 49
- Jasminum*
grandiflorum 96
- jastrabina lekárska 127
- jastrabník chlpánikový
191
- jazmín veľkokvetý 96
- jedľa biela 211
- jelša lepkavá 219
- jesienka obyčajná 38
- Juglans regia* 225
- Juniperus communis*
ssp. *communis* 213
- *sabina* 214
- kalina obyčajná** 113
- kamilka 122
- kapsička pastierska 67
- kapucinka väčšia 65
- kapusta čierna 156
- kapusta obyčajná pravá
156
- karbinec európsky 130
- kermes 103
- kocúrník obyčajný 54
- kolokvinta 167
- komonica lekárska 204
- konopa siata 321
- konopáč obyčajný 54
- konopnica žltkastobiela
202
- konvalinka voňavá 121
- kopytník európsky 207
- koriander siaty 84
- kosatec nemecký 149
- kosodrevina 216
- kostihoj lekársky
pravý 35
- kotúč poľný 89
- kotvičnik zemný 179
- kozia noha hostcová 75
- kozonoľa 75
- kôpor voňavý 166
- kôprovník štetinolistý
99
- krasovlas bezbyľový
pravý 120
- kručinka farbiarska
pravá 203
- krušina jelšová 93
- krvavec lekársky 23
- kuklík mestský 170
- potočný 93
- kýchavica biela 124
- kyslička obyčajná 101
- Laburnum**
anagyroides 203
- Laminaria digitata* 245
- laminária prstnatá 245
- Lamium album* 129
- lan siaty 137
- Larix decidua* 214
- lastovičnik väčší
157
- Laurus nobilis* 160
- Lavandula angustifolia*
ssp. *angustifolia* 149
- *latifolia* 150
- lavzónia farbiarska 21
- Lawsonia inermis* 21
- Ledum palustre* 96
- Leonurus cardiaca* 52
- levanduľa
- širokolistá 150
- úzkolistá pravá 149
- Levisticum officinale* 171
- ličidlo americké 103
- ligurček lekársky 171
- Linaria vulgaris* 204
- Linum*
usitatissimum 137
- lipa malolistá 178
- lipkavec
- marinkový 70
- obyčajný 71
- syridlový 159
- listnatec trnitý 227
- Lobaria pulmonaria*
245
- lopúch väčší 38
- ľubovník bodkovaný
172
- ľuľkovec zlomocný 26
- ľuľok sladkohorký 139
- zemiakový 111
- Lycopersicon esculentum*
var. *esculentum* 193
- Lycopodium*
clavatum 241
- Lycopus europaeus*
130
- lykovec jedovatý 19
- Lysimachia*
nummularia 173
- *vulgaris* 173
- Lythrum salicaria* 41
- lyžičník lekársky 68

- majorán záhradný 58
mak siaty 22
- vlčí 21
malina 108
Malus domestica 97
Malva neglecta 97
- *sylvestris* 30
mandľa obyčajná 31
mandragora 138
Mandragora autumnalis 138
marena farbiarska 177
marinka voňavá *pozri*
lipkavec marinkový
Marrubium vulgare 130
Matricaria recutita 122
mäta klasnatá
kučeravá 131
- pieporná 53
- sivá 52
medovka lekárska 131
medvedica lekárska 78
Melilotus officinalis 204
Melissa officinalis 131
Mentha pulegium 52
- *spicata* ssp. *crispa* 131
- *x piperita* 53
Menyanthes trifoliata 98
Mercurialis perennis 236
Meum athamanticum 99
mliečnik chvojkový 234
Monarda didyma 54
monarda dvojmocná 54
morská cibuľa 124
mrkva obyčajná 88
mučenka pleťová 42
múrovník lekársky 237
mydlíca lekárska 34
Myrrhis odorata 99
myrta obyčajná 100
Myrtus communis 100
náprstník červený
pravý 50
- vlnatý 201
- žltý 202
Nasturtium officinale 72
nátržník husí 175
- vzpriamený 161
nechtík lekársky 186
Nepeta cataria 54
Nerium oleander 31
netata 214
nevädza poľná 140
Nigella sativa 100
O
Ocimum basilicum 55
očianka lekárska
Rostkovova 127
Oenothera biennis 161
Olea europaea ssp.
europaea 73
oleander obyčajný 31
oliva európska
pravá 73
oman pravý 192
Ononis spinosa 56
opuncia figová 193
Opuntia ficus-indica 193
Orchis morio 57
orech kráľovský 225
Origanum dictamnus 57
- *majorana* 58
- *vulgare* ssp.
vulgare 59
orlíček obyčajný 136
ostrica piesočná 232
ostrôžka poľná 145
ostružina černicová 109
- malinová 108
ovos siaty 230
Oxalis acetosella 101
P
Paeonia officinalis ssp.
officinalis 42
pagaštan kónský 125
pakost smradľavý 29
palina abrotská 183
- dračia 184
- obyčajná 184
- pravá 183
pamajorán 57
- obyčajný pravý 59
Papaver rhoeas 21
- *somniferum* 22
papraď samčia 240
paprika ročná 79
parasca väčšia 76
- šparadlová 76
Parietaria officinalis 237
Paris quadrifolia 207
Parnassia palustris 102
paruman spanilý 120
Passiflora incarnata 42
Pastinaca sativa 174
paštrnák siaty 174
pečeňovník trojlaločný
pravý 142
Peganum harmala 102
pestrec mariánsky 47
Petasites hybridus 43
Petroselinum crispum 174
petržlen záhradný 174
Peucedanum
- *ostruthium* 103
Phaseolus vulgaris 132
Phytolacca americana 103
Picea abies 215
pichliač zelinový 187
Pilosella officinarum 191
Pimpinella anisum 104
- major 105
- *saxifraga* 105
Pinguicula vulgaris 150
Pinus mugo ssp.
mugo 216
- *pinaster* 217
- *sylvestris* var.
sylvestris 217
Pistacia lentiscus 226
pistácia mastixová 226
pivonka lekárska
pravá 42
Plantago afra 237
- *lanceolata* 208
- major 208
- *ovata* 23
plavúň obyčajný 241
plešivec dvojdomy
pravý 118
pľúcnik lekársky 32
pluzgiečka islandská 243
podbeľ liečivý 198
pohánka jedlá 90
Polygala amara 151
Polygonum aviculare ssp. *aviculare* 106
Polypodium vulgare 241
pomaranč 83
poniklec lúčny pravý 44
pór 115
posed krétsky dvojdomy 80
Potentilla anserina 175
- *erecta* 161
potočnica lekárska 72
požlt farbiarsky 187
praslička roľná 242
prhlava dvojdomy 239
prietržník holý 171
prilbica modrá 144
Primula veris ssp.
veris 176
Prunus dulcis var.
dulcis 31
- *spinosa* 107
prútnatec metlovitý
pravý 200
prvosienka jarná
pravá 176
prýštec chvojkový 234
Psyllium afrum 237
pšenica letná 238
Pulmonaria officinalis 32
Pulsatilla pratensis ssp.
pratensis 44
Punica granatum 44
pupalka dvojročná 161
pupenec roľný 83
púpava lekárska 197
puškovec obyčajný 206
pýr plazivý 233
pýrovník plazivý 233
Pyrethrum cinerariifolium 123
Pyrethrum parthenium 123
pyštek obyčajný 204
Q
Quercus spec. 226
rajčiak jedlý pravý 193
rakytník rešetliakovitý 224
Ranunculus acris 176
- *ficaria* 194
Raphanus sativus 74
rasca lúčna 81
rascovec obyčajný 86
rebarbora okrasná 45
rebríček obyčajný 114
reďkev siata 74
reďkovka 74
rešetliak krušinový 93
- prečisťujúci 162
Rhamnus cathartica 162
- *frangula* 93
Rheum palmatum 45
Rhododendron ferrugineum 33
Ribes nigrum 108
ribezlá čierna 108
ricín obyčajný 238
Ricinus communis 238
rimbaba obyčajná 123
- starčekolistá 123
rododendron hrdzavý 33
rohovník obyčajný 221
rojovník močiarny 96
Rosa canina 33
rosička okrúhlohlístá 89
Rosmarinus officinalis 151
rozchodník prudký 177
rozmarín lekársky 151
Rubia tinctorum 177
Rubus idaeus 108
- sect. *Rubus* 109
rumanček kamilkový 122
Rumex acetosa 46
Ruscus aculeatus 227
Ruta graveolens 163
ruta voňavá 163
ruža šípová 33
S
Salix alba var. *alba* 228
Salvia fruticosa 153
- *officinalis* 152
- *sclarea* 153

- Sambucus nigra* 110
Sanguisorba officinalis 23
Sanicula europaea 111
Saponaria officinalis 34
Sarothamnus scoparius ssp. *scoparius* 200
Satureja hortensis 59
 - *montana* ssp. *montana* 60
 saturejka horská pravá 60
 - záhradná 59
Scopolia carniolica 35
 sedmokráska obyčajná 119
Sedum acre 177
Sempervivum tectorum 46
Senecio cineraria 194
 - *nemorensis* ssp. *fuchsii* 195
 - *ovatus* 195
 senovka grécka 132
Silybum marianum 47
Sinapis alba 164
Sisymbrium officinale 164
 skalnica strechová 46
 skopólia kranská 35
 skorocel 23
 - kopijovitý 208
 - väčší 208
 skorocelovec piesočný 237
 sladič obyčajný 241
 sladké drievko
 pozri sladkovka
 hladkoplodá
 sladkovka hladkoplodá 51
- slamiha piesočná 191
 slez lesný 30
 - nebadaný 97
 slivka trnková 107
 slnecovka kalifornská 158
 slnečnica hl'uznatá 190
 - ročná 190
 smldník hojivý 103
 smrek obyčajný 215
 smrekovec opadavý 214
 sója fazuľová 128
Solanum dulcamara 139
 - *tuberosum* 111
Solidago canadensis var. *canadensis* 195
 - *virgaurea* ssp. *virgaurea* 196
Sorbus aucuparia ssp. *aucuparia* 112
 srdcovník obyčajný 52
Stachys officinalis 60
 starček cineráriový 194
 - hájny Fuchsov 195
 - vajcovitolistý 195
 stavikrv vtáči pravý 106
Stellaria media 113
 stračonôžka 146
Succisa pratensis 134
Symphytum officinale ssp. *officinale* 35
 šafran siaty 141
 šalvia krovitá 153
 - lekárska 152
 - muškátová 153
 špargľa 118
 štedrec ovisnutý 203
 štiav lúčny 46
 štiavec lúčny 46
- Tanacetum cinerariifolium* 123
 - *parthenium* 123
 - *vulgare* 197
Taraxacum sect. *Ruderalia* 197
Taxus baccata 218
 tekvica obyčajná 168
 tekvičnik striekavý 169
Teucrium chamaedrys 61
 - *marum* 61
 - *scorodonia* 205
Thymus pulegioides ssp. *pulegioides* 62
 - *vulgaris* 63
Tilia cordata 178
 tis obyčajný 218
Tithymalus cyparissias 234
 topinambur 190
 trebul'ka voňavá pravá 77
Tribulus terrestris 179
Trifolium arvense 64
 - *pratense* ssp. *pratense* 64
Trigonella foenum-graecum 132
Triticum aestivum 238
 trnka 107
Tropaeolum majus 65
 tučnica obyčajná 150
Tussilago farfara 198
 túžobník brestový 91
 tymian 63
U*lmus minor* 227
Urginea maritima 124
 urginea primorská 124
Urtica dioica 239
- Vaccinium myrtillus* 36
 vachta trojlistá 98
 valeriána lekárska 37
Valeriana officinalis 37
 vavrin bobkový 160
 včelník moldavský 146
Veratrum album 124
Verbascum densiflorum 179
Verbena officinalis 133
Veronica beccabunga 134
 - *officinalis* 135
 veronika lekárska 135
 - potočná 134
Viburnum opulus 113
Vinca minor 139
 vinič hroznorodý 229
Viola arvensis 205
 - *odorata* 155
 - *tricolor* 154
- Viscum album* ssp. *album* 209
Vitex agnus-castus 155
 vitex jahňací 155
Vitis vinifera ssp. *vinifera* 229
 vlkovec obyčajný 199
 vranie oko 207
 vranovec štvorlistý 207
 vratič obyčajný 197
 vrba biela pravá 228
 vrbica vrboľistá 41
 vrbovka malokvetá 19
 - úzkolistá 20
 vres obyčajný 18
 vstavač obyčajný 57
 všieliek hojivý 103
yzop lekársky pravý 148
- zádušník brečtanovitý 147
 zanoväť metľovitá pravá 200
 zbehovec plazivý 145
 zeler voňavý 77
 zemedym lekársky pravý 51
 zemežľč menšia 28
 zemiak 111
 ziahor žltkastobiely 202
 zimolub okolikaty 81
 zimozeleň menšia 139
 zlatobyľ kanadská pravá 195
 - obyčajná pravá 196
železník lekársky 133
 žerušnica lúčna 68
 žindava európska 111

Kresby

Golte-Bechtle/Kosmos (324); **Haag/Kosmos** (58); **Hofmann/Kosmos** (172); **Kohnle/Kosmos** (121); **Söllner/Kosmos** (7); **Spohn/Kosmos** (113)

Fotografie

Albers/Hecker 28B, 41B, 44hB, 47B, 57hB, 64hB, 102hB, 106H, 127dB, 134hB, 137dH, 139dB, 159B, 165B, 182B, 185dH, 188B, 204hH; **Hassler** 54hB, 60dB, 76hB, 79hB, 136dB; **Hecker** 18H, 18B, 19hH, 19dH, 19hB, 19dB, 21dH, 21dB, 22D, 23dH, 23dB, 24H, 24D, 25hH, 25dH, 25hB, 26H, 27dH, 27hB, 27dB, 28H, 29hH, 30H, 31hH, 31dH, 31dB, 32H, 32B, 33hH, 33dH, 33dB, 35dH, 35dB, 36H, 36B, 36D, 37H, 37B, 38dH, 39H, 40hH, 40dH, 40hB, 41H, 42hH, 43H, 44dH, 44dB, 45H, 45B, 46dH, 46dB, 47H, 48dB, 49H, 50H, 50B, 51hB, 52hH, 52hB, 52dB, 53H, 53B, 56H, 56B, 57hH, 59hH, 59hB, 60hB, 62H, 62B, 63B, 64dB, 65D, 66H, 66B, 67hH, 67dH, 67hB, 67dB, 68hH, 68hB, 69hH, 69dH, 69hB, 69dB, 70H, 70B, 71hB, 72hH, 72dB, 73H, 73B, 75H, 75B, 77hB, 78H, 79dH, 80H, 80B, 81hH, 81hB, 82H, 82B, 85H, 85B, 86dH, 87H, 90H, 90B, 91B, 92B, 93hH, 93hB, 93dB, 93dH, 96dB, 97hH, 97hB, 98H, 98B, 99hH, 99dH, 99dB, 100hB, 101H, 101B, 102hH, 103dH, 103dB, 105dH, 107H, 107B, 108dH, 108hB, 108dB, 109H, 110H, 110B, 111dH, 111dB, 112H, 113hH, 113dH, 114H, 114B, 117hH, 117hB, 118hH, 118hB, 119H, 119B, 120hH, 121hH, 121hB, 122H, 122B, 123hH, 123dH, 123dB, 124hH, 125H, 125B, 129H, 129B, 130hH, 131dB, 137hH, 139dH, 140hH, 140dH, 140hB, 140dB, 142dB, 145hH, 145hB, 145dB, 147H, 147B, 148dH, 148dB, 149H, 151dH, 152B, 154H, 154B, 155dH, 156dH, 156dB, 157H, 157B, 158dH, 158hB, 160dH, 160dB, 161hH, 161dH, 161dB, 162H, 162B, 163H, 166dH, 166hB, 166dB, 167dH, 167dB, 168H, 168B, 168D, 169hH, 169dB, 172H, 173dH, 173hB, 174hH, 174hB, 175H, 175B, 176hB, 177dH, 178B, 180dH, 183dH, 183dB, 184hH, 184dH, 185hH, 186H, 189H, 190dH, 190hB, 191dH, 191dB, 193dH, 193dB, 194hH, 195hH, 195hB, 196H, 196B, 197hH, 197hB, 197dB, 198D, 198H, 198B, 199hH, 199dH, 199dB, 200H, 200B, 201H, 202hH, 202dH, 203dH, 203hB, 203dB, 204hB, 205dH, 206H, 206B, 207hH, 207dH, 208hB, 208dB, 209H, 209B, 210H, 210B, 212dH, 212dB, 213H, 213B, 214dH, 215H, 216H, 217hH, 217dH, 217dB, 218H, 219hH, 219hB, 221dH, 221dB, 222H, 222B, 223hH, 223dH, 224H, 225H, 226dD, 226hH, 226dH, 226hB, 226dB, 228H, 230dB, 234hH, 234hB, 235H, 236H, 236B, 238hH, 239H, 239B, 240B, 241hH, 241dH, 241dB, 242H, 242B, 243dB, 244B; **Helm/Hecker** 181B; **König** 20H, 21hH, 22H, 25dB, 29dB, 35hB, 48hB, 54dH, 72hB, 77dH, 77dB, 79dB, 83hH, 83hB, 84H, 84B, 86dB, 89B, 96hB, 105dB, 108hH, 113hB, 115hH, 115dH, 115dB, 118dB, 121dH, 128hB, 131hB, 132dB, 139hB, 146dH, 153hH, 155dB, 158hH, 161hB, 164dB, 169hB, 174dH, 179hH, 180dB, 184dB, 188H, 194hB, 194dB, 204dB, 212hH, 214hH, 220B, 223dB, 229H, 230hB, 232hB, 233B, 234dB, 237dB, 238hB, 243dH, 245hB; **Lange/Hecker** 22B, 54dB; **Laux** 24B, 31hB, 40dB, 46hB, 57dB, 61dB, 88B, 112B, 116B, 124hB, 127hB, 133B, 134hH, 137dB, 141B, 148hB, 151dB, 153hB, 160hH, 164hH, 165H, 176dH, 181H, 182H, 183hD, 185hB, 187hH, 189B, 192B, 201B, 207hB, 211B, 218B, 221hB, 225B, 238dH, 245dH; **Mertz/Hecker** 42hB, 124dB, 199hB, 215B; **Reinhard- Tierfoto, Hans Reinhard Heilgkreuzsteinach-Eiterbach** 21hB, 42dB, 51dB, 86hB, 135B, 151hB, 184hB, 232dB; **Riithlemann** 96hH; **Sauer/Hecker** 26B, 27hH, 29dH, 30B, 34H, 35hH, 44hH, 46hH, 48hH, 48dH, 50D, 52dH, 55H, 60hH, 61hH, 63H, 64dH, 65H, 68dH, 71hH, 72dH, 81dH, 83dH, 83dB, 89H, 91H, 92H, 93dH, 94H, 95H, 102dH, 103hH, 106B, 124dH, 126hH, 127dH, 128dH, 130dH, 133H, 135H, 136hH, 136dH, 142hH, 144H, 144B, 145dH, 148hH, 150dH, 150dB, 152H, 153dH, 155hH, 155hB, 159H, 163D, 164dH, 171hH, 174dB, 176hH, 177dB, 179dH, 180hH, 180hB, 190hH, 191hB, 192H, 194dH, 204dH, 208hH, 208dH, 219dB, 220H, 227hH, 227hD, 234dH, 240H, 244H, 245hH; **Schönfelder** 20B, 23hH, 23hB, 38hH, 51dH, 51dH, 54hH, 57dH, 59dB, 60dH, 61hB, 64hH, 69dD,

71dB, 74H, 74B, 76hH, 76dH, 76dB, 77hH, 79hH, 81dB, 88H, 94B, 97dH, 100hH, 100dH, 102dB, 104H, 105hH, 111hH, 120dH, 120hB, 123hB, 127hH, 128hH, 130dB, 131dH, 132hH, 136hB, 138H, 138B, 139hH, 142dH, 142hB, 143H, 146dB, 149B, 150hH, 150hB, 153dB, 156hB, 160hB, 166hH, 170H, 172B, 173hH, 177hH, 187hB, 191hH, 193hH, 195dH, 197dH, 202dB, 203hH, 205hB, 207dB, 230hH, 230dH, 232hH, 232dH, 233H, 237hH, 237dH; **Spohn** 29hB, 33hB, 34B, 38hB, 38dB, 39B, 42dH, 43B, 49B, 55B, 58H, 58B, 59dH, 61dH, 65B, 68dB, 71dH, 78B, 86hH, 87B, 95B, 97dB, 99hB, 100dB, 103hB, 104B, 105hB, 109B, 111hB, 113dB, 116H, 117dH, 117dB, 118dH, 121dB, 126dH, 126hB, 126dB, 128dB, 130hB, 131hH, 132dH, 132hB, 134dH, 134dB, 137hB, 141H, 143B, 146hH, 146hB, 151hH, 156hH, 158hB, 160hD, 163B, 164hB, 167hH, 167hB, 169dH, 170B, 171dH, 171hB, 171dB, 176dB, 170hB, 178H, 179hB, 179dB, 183hH, 183hB, 186B, 187dH, 187dB, 190dB, 193hB, 195dB, 202hB, 205hH, 205dB, 211H, 212hB, 214hB, 214dB, 216B, 217 hB, 219dH, 221hH, 223hB, 224B, 227dH, 227hB, 227dB, 228B, 229B, 231H, 231B, 235B, 237hB, 238dB, 241hB, 243hH, 243hB, 245dB; **Wagner** 185dB.

H = hlavný motiv, B = biotop, O = okrajový stípec, D = doplnkový detail
D = dolu, h = hore