

# *Léčivé byliny*

## *a jejich použití*

*Léčivé bylinky používají lidé již od nepaměti. Postupně je začali lépe poznávat a využívat jejich léčivé schopnosti. Využití léčivé síly bylin je možnost, jak se vyhnout nezbytnosti používání na zvířatech testované syntetické léky, které mají více či méně škodlivé vedlejší účinky, často nebezpečné trvalé následky. Je nutné mít na paměti, že léčba bylinami je sice mírná, nenásilná, dlouhodobá, ale velice účinná. Není to jen pití čaje, ale i používání mastí, zábalů, koupelí, užívání tinktur (extraktů z bylin). K nejmodernějšímu způsobu využití síly bylin je metoda homeopatie.*



Hledání výrazů: **Ctrl+F**

*Zdroje:  
Mineralfit.cz  
a jiné materiály  
Zpracoval:  
Josef Handsuch  
[www.sweb.cz/e76/pino.html](http://www.sweb.cz/e76/pino.html)*

## Anýz vonný – *Pimpinella anisum*



Má výrazný protibakteriální účinek, zklidňuje křeče zažívacího traktu, odstraňuje plynatost, povzbuzuje sekreci mléčných žláz. Silice příznivě ovlivňuje činnost dýchacích cest, proto se užívá jako prostředek proti kašli při zánětech horních cest dýchacích, rozpouští hleny, usnadňuje odkašlávání.

### Popis rostliny:

Tato jednoletá bylina dorůstá do výšky 30 - 60 cm. Charakteristická je třemi rozdílnými tvary listů; spodní jsou jednoduché, srdčitě okrouhlé a zubaté, prostřední jsou jednoduše zpeřené a horní trojčetně peřenosečné. Její bílé květy jsou uspořádané v okolíky se 7 až 15 paprsky. Plod anýzu je štětinatě brvitý, obsahuje ve velké míře silici anetol a vedle něj i tuky, bílkoviny a cukry. Celá rostlina aromaticky voní.

### Stanoviště

Nejlépe dozrají plody suchém místě. Ideální je vápenitá, humózní a dobře propustná půda.

### Období květu

Kvete od června do srpna.

Použitelné části: galPo odkvětu se sbírají plody, které se sušené skladují v temnu a suchu, aby neztratily své účinné látky.

### Léčivé účinky

Bylinková kuchyně: Anýz, jinak známý jako „chlebové semínko“ je nezbytnou součástí mnoha druhů vánočního pečiva. Polévkám, omáčkám a dušené zelenině dodává zvláštní sladkou příchuť. Pokud se semena těsně před použitím rozdrtí a rozemelou, zřetelně vynikne typické anýzové aroma, které vám také zajistí svěží dech.

## Barvínek menší – *Vinca minor*



Barvínek menší je hojně rozšířený po celé Evropě. V lidovém léčitelství se používá velmi málo, protože je v něm obsažen velký počet alkaloidů, které se musí nejprve odstranit, aby se mohl dát barvínek menší použít k lékařským účelům.

### Lidové názvy

Barvínků menšímu se také říká zimostřáž, zimostřáz, zimostřázek.

### Sběr a sušení

Nať barvínků se sbírá v červnu až červenci, suší se co možná nejrychleji ve stínu nebo umělým sušením při teplotě do 45°C.

### Účinné látky

Nať barvínků menšího obsahuje alkaloidy, saponiny, třísloviny, pektin, amorfni hořčiny, vincin a deriváty kyseliny flavonové a ursolové.

### Použití

Barvínek snižuje krevní tlak, užívá se jí při potlačení dráždivosti při kašli, působí sedativně, bývá také užíván při cukrovce. Také tato léčivá bylina bývá užívána při léčbě nejruznějších krvácejících stavů jako je například krvácení z nosu, z dásní nebo krvácení ženských orgánů.

## Bazalka pravá – *Ocimum basilicum*



### Sbíraná část

Nat'

### Významné látky

Silice s hlavní složkou estragonem, flavonoidy a deriváty kyseliny kávové.

### Kdy se nedoporučuje

Bazalka se nedoporučuje užívat v těhotenství a v období kojení. Také není vhodná pro děti do 12-ti let.

### Charakteristika

Bazalka pravá je jednoletá bylina, vysoká 20 až 40 centimetrů. Lodyha bazalky je většinou bohatě větvená, krátce chlupatá nebo lysá. Listy jsou dlouze řapíkaté. Bazalka má květy v chudých lichopřeslenech, kalich je dvoupyský, bílý.

### Pěstování

Nejvíce se bazalce daří v teplých a slunných oblastech. Semena bazalky se vysévají v březnu do pařeniště, na záhony se přesazuje v květnu. Bylince vyhovuje kyprá půda, bohatá na živiny.

### Účinky na organismus

- \* Zvyšuje žaludeční činnost
- \* Snižuje nadýmání
- \* Podporuje chuť k jídlu
- \* Usnadňuje odčleňování
- \* Působí protizánětlivě
- \* Urychluje hojení ran
- \* Pomáhá při nespavosti, migréně nebo depresi
- \* Vhodná při léčbě močového systému

### Využití

- \* Do pokrmů, těstovin a salátů
- \* Jako koření
- \* Silice se užívají při výrobě voňavek

## Bez černý – *Sambucus nigra* L.



Černý bez (*Sambucus nigra*) je univerzální léčivou rostlinou s prastarou tradicí. Neměl by chybět v žádné domácnosti.

### Lidové názvy černého bezu:

Bezinky, kobzinky, kozičky, bezoví, smradinky, bzina a psí bez.

### Sběr černého bezu:

Na jaře se sbírají květenství. Odstřihávají se a ukládají do košíků, aby se nezapařily. Sušíme celá květenství, nejlépe zavěšená na šňůrách, popřípadě v malé slabé vrstvě, vždy ve stínu max. do 45 ° C. Dbáme na to, aby květenství nezahněla, neboť tím se stává bezcennou. Na podzim se sbírají a vykupují plody - bezinky. Sušit plody černého bezu musíme začít na slunci, ale dosoušet umělým teplem tak, aby se daly sdrhnout stopky. Dobře usušené plody mají černofialovou barvu, lesknou se, mají nakysle sladkou chuť.

### Účinné látky černého bezu:

Květy obsahují silice, slizy, třísloviny, glykosidy (sambunigrin a rutin), organické kyseliny (jablečnou, octovou, valerovou) a vitamin C. Plody obsahují cukry, kyselinu jablečnou, třísloviny, pektin, v čerstvém stavu vitamín C, ve slupce a v semenech vitamín A a skupinu vitamínů B: B1, B2, B6, B12 a kyselinu panthotenovou. Listy obsahují pryskyřici, glykosidy, sambunigrin, sambucin a dosti velké množství vápníku.

### Použití černého bezu:

Ve farmacii se používají hlavně květy, které působí snížení horečky a usnadňují pocení.

Používají se proto při horečnatých onemocněních z nachlazení, při úporném kašli a angínách nebo jako součást uklidňujících nervových přípravků. Jako léčivá rostlina nemá bez černý v lidovém léčitelství konkurenci. Je osvědčeným lidovým potopudným, močopudným a "krev čistícím" prostředkem. Černý bez pomáhá také při migrénách a ischiatických zánětech. Výluhy z květu bezu černého se používají i v kosmetice k omývání uhrovité pleti. Doporučuje se i maska z květu bezu černého, lípy a heřmánku. Plody se užívají v lidovém léčitelství a potravinářském průmyslu.

### Čaj ze sušených květů černého bezu:

3 lžičky usušených květů zalijeme šálkem vroucí vody a přikryjeme. Necháme asi 20 minut ustat, scedíme a vypijeme. Čaj si tímto způsobem připravíme 3x denně.

## Borovice lesní – *Pinus silvestris*



Borovice lesní je známý jehličnatý strom, který se vysazuje především do výše položených oblastí. Mnoho z nás však neví, že také borovice má své léčivé účinky. Již známý léčitel a jasnovidec USA Edgar Cayce doporučoval parní lázeň z borového jehličí jako ozdravný prostředek a doplňkovou terapii u mnoha závažných onemocnění.

### Sběr a sušení

K léčebným účelům se z borovice lesní sbírají pupeny které ještě nejsou rozvinuté (duben). Pupeny se suší ve stínu, v malých vrstvách. Teplota při sušení by neměla přesáhnout 35°C.

### Účinné látky

Borovice lesní obsahuje silici (a v ní terpeny pinen, felandren, limonen, camphen, cadinen, myrcen, sylvestren, caren, cymen, bornylacetát aj.) pryskyřici, třísloviny, hořčiny, aromatické kyseliny, vitamín C a další látky.

### Použití

Borovice působí protizánětlivé, usnadňuje odkašlávání, při zevním použití zvyšuje prokrvení pokožky. Vnitřně se borovice používá při bronchiálním astmatu na podporu odhlehování nebo při nachlazení či jiných chorobách dýchacích cest. Také se osvědčila při revmatismu a různých kožních vyrážkách.

## **Borůvka brusnice – *Vaccinium myrtillus***



Borůvka je hojně rozšířený keřík, s temně modrými plody (borůvkami). Najdeme ji především v jehličnatých lesích. V lidovém léčitelství je borůvka brusnice ( *Vaccinium myrtillus* ) velmi používaná. Za druhé světové války letci jedli mnoho borůvek, které jim svým vysokým obsahem vitamínu A zlepšovaly noční vidění.

### Sběr a sušení borůvky brusnice

Borůvkové listy (*Folium myrtilli*) sbíráme od června do září, plody (*Fructus myrtilli*) od července do srpna. Plody se sbírají buď ručně nebo pomocí hřebenů v době plné zralosti. Plody borůvky brusnice se suší ve slabé vrstvě nejprve na slunci, pak při umělé teplotě do 60 °C v troubě nebo sušárně a dosušují se do úplného svaštění opět na slunci, aby plody neztvrdly.

### Účinné látky borůvky brusnice

Plody borůvky obsahují velké množství tříslovin (až 7%), dále glykosidy, organické kyseliny, cukry a vitamín C. Listy obsahují flavonoidy, třísloviny (asi 11%), glukokininy, tanin a myrtillin.

### Použití borůvky brusnice

Borůvkové listy patří mezi hlavní léčivé byliny při léčbě cukrovky, průjmu, střevního kataru a ledvinové koliky.

Zevně můžeme odvar z listů a plodů používat k výplachům a dezinfekci dutiny ústní, při zánětu dásní a ke koupelím při kožních onemocněních.

### Čaj pro nemocné cukrovkou

2 lžičky řezaných listů borůvkových sušených listů vsypeme do 1/4 l vody a 10 minut povaříme. Borůvkový čaj pijeme chladný, maximálně 2 šálky denně. Čaj poslouží místo insulínu při slabé cukrovce.

## Bříza bělokorá – *Betula pendula*



Bříza bělokorá je známý a oblíbený štíhlý strom s bílou kůrou, jehož listy lze používat v domácím léčitelství. Bříza je prastarý lidový léčebný prostředek.

### Lidové názvy břízy bělokoré

Lidově se bříze bělokoré také říká břest, deruzda, březa, březina, březka, bereza, betonička, březina, panenka.

### Sběr břízy bělokoré

Sbírá se zejména list (Folium betulae), nejlépe brzy na jaře, nejúčinnější jsou mladé, ještě lepkavé listy. Suší se ve stínu, teplota při umělém sušení by neměla přesáhnout 40 °C. Brzy na jaře (březen) je možno sbírat i březové pupeny (Gemmae betulae) nebo stáčet mizu (tzv. březová voda či šťáva), která je nejhodnotnější ještě před rašením listů.

### Účinné látky obsažené v bříze bělokoré

Bříza bělokorá obsahuje flavonové glykosidy (cca 2%), silice (cca 0,05 až 0,5%, v pupenech až 6%), pryskyřice, třísloviny (5 až 9%), vitamín C, karoteny, organické kyseliny, saponiny, minerální látky, betulalbin, olej, cukr a fytoncidy.

### Použití

Březové listy působí močopudně, užívají se proto zejména při chorobách ledvin a močových cest či při „vodnatelnosti“, uplatní se ale také při revmatismu a dně (v čaji či koupeli), údajně snižují i hladinu cholesterolu. Březové pupeny se užívají při zánětu kostí, při odvápnění kostí, harmonizují činnost slinivky a sleziny, pomáhají léčit záněty ledvin. Březová šťáva se osvědčila při revmatismu a při nedostatečné činnosti ledvin a zároveň je to lidový prostředek k ošetření vlasů.



## Bukvice lékařská – *Betonica officinalis*



Bukvice lékařská patřila mezi jednu z nejoblíbenějších středověkých bylin, kterou lidé používali téměř na všechny duševní a psychické problémy. Bukvice se také nosila jako amulet, který měl zahánět nemoci. V dnešní době najdeme bukvice lékařskou jen velmi zřídka.

### Lidové názvy bukvice lékařské

Bukvici lékařské se také říká betonie, čistec lékařský, betonika, bukvice červená a čistec červený.

### Sběr a sušení

U bukvice lékařské sušíme nat', která se sbírá od začátku rozkvětu až do podzimu. Sušíme na přímém slunci, nebo při umělé teplotě nepřevyšující 40°C.

### Účinné látky

Bukvice lékařská obsahuje třísloviny, silici, hořčiny, betain, cholin, prchavý olej, kyselinu tannovou, stachydrin a další látky.

### Použití bukvice lékařské

Bukvice lékařská pomáhá při chorobách trávicího ústrojí se zanícenou a překrvenou sliznicí, při dyspeptickém syndromu vyvolaném špatnou kvalitou žaludečních šťáv, při zánětech v oblastech urogenitálního traktu nebo jako antiastmatikum. Také mírně snižuje krevní tlak a její účinky bývají blahodárné i při nervové vyčerpanosti. Pomáhá při neuróze, rozrušení, nespavosti, lehké depresi či lehké epilepsii.

### Čaj z bukvice lékařské

1 čajovou lžičku sušené bukvice zalijeme 200 mililitry vroucí vody, necháme louhovat a poté pijeme 2x až 3x denně.

## Jeřáb černý (Aronie) - *Fructus aroniae*



Usušené plody temně fialové až černé, kulovité, silně svraskalé, lysé malvičky se zbytky po pětičetném kalichu o průměru 5-8 mm. Na řezu je patrná černořialová až hnědořialová dužnina a blanitá pouzdra se semeny v závislosti na odrůdě 1-2 mm širokými a 1,5-4 mm dlouhými.

### Lidové názvy

Temnoplodec černý

### Sbíraná část

Plod (*Sorbi nigri fructus*, *Aroniae fructus*)

### Použití

Zdroj vitamínů, minerálů, flavonoidů tzv. antioxidantů. Zlepšuje metabolismus, pomocný detoxikační prostředek pro podporu jaterních a ledvinových funkcí, je vhodný rovněž pro diabetiky. Obsahové látky Vitamíny (P, C, skupiny B), karoten, anthokyany, flavonoidy, organické kyseliny, minerály a velké množství dalších zatím blíže neurčených biologicky aktivních látek.

### Sběr

Září - říjen

## Divizna velkokvětá - *Verbascum densiflorum*



Na našem území roste hned několik druhů divizen, ovšem pouze dvě – divizna velkokvětá a divizna sápkovitá – jsou léčivé. Obě jsou si velice podobné, mají pouze odlišné tvary listů. Divizna se nepoužívá jen proti kašli či bronchitidě, ale i v kosmetice. Již od antiky si lidé diviznovými listy potíraly tváře, čímž se vytvořil „přirozený rumělec“, žlutou barvou květů se barvily vlasy, což měly v oblibě zvláště starší Římanky.

### Lidové názvy divizny velkokvěté

Divizně se také říká děvizna, svíce královská, Petrova hůl, císařská svíce, děvozel, pochodňová květina.

### Účinné látky divizny velkokvěté

Polysacharidy (kys. uronová, galaktóza a arabinóza, tvoří sliz, flavonoidy, saponiny, iridoidy (aucubin, catalpol), glykosidy lignanů.

### Sběr a sušení divizny velkokvěté

Nasbírané květy divizny se snažíme usušit co nejrychleji, nejlépe během jednoho dne v období června až srpna. Proto je nikdy nesbíráme před deštěm. Nejlépe je usušit za horkého dne na přímém slunci. Výhodné je rozprostřít květ na černý papír nebo tmavý plech, který sluneční paprsky přitahuje, a tím celý proces sušení ještě urychluje. Uměle sušíme při teplotě do 60 °C. Správně usušený květ si musí zachovat původní zlatožlutou barvu a při mnutí musí chrastit.

### Použití divizny velkokvěté

Některé z účinných látek divizny tvoří ochranný povlak na sliznici horních dýchacích cest a tím usnadňují odkašlávání. Divizna působí též protizánětlivě a uvolňuje křeče. Protože však obsahuje saponiny, mohla by při velkém předávkování nebo při dlouhodobém užívání poškodit červené krvinky.

### Diviznový čaj proti nachlazení

Smícháme po 1 rovné čajové lžičce divizny, černého bezu a lípy, vše zalijeme půl litrem vroucí vody a necháme 10 minut luhovat. Pijeme při potížích šálek několikrát denně buď neslazený nebo s medem. Místo černého bezu a lípy můžeme přidat sléz. Čaj z divizny se musí pečlivě cedit, protože květy obsahují jemné chloupky, které nepříjemně dráždí sliznici úst a hrtanu.

## Dobromysl obecná – *Origanum vulgare*



Oregáno je španělský název pro rostlinu Dobromysl, která roste i u nás. Příznivě působí na psychiku, přináší nám tedy „dobrou mysl“. Kromě použití v kuchyni lze listy žvýkat při bolestech zubů nebo odvarem kloktat při bolestech v krku.

Oregáno neboli Dobromysl roste i u nás. Naše má sice méně výraznou chuť, ale používat lze také. Bylinka roste hlavně v oblasti Středozevního moře.

### Vzhled rostlinky

Dobromysl neboli oregáno se podobá mateřídoušce – kvete růžovými a fialovými kvítky. Dá se pěstovat i na zahrádce, sklízí se v květnu a používá se pouze sušená.

### Oregáno a použití v kuchyni

Oregáno je spojováno zejména s italskou kuchyní. Přidává se do pizzy, špaget a pokrmů z rajčat - co takhle si vypěstovat vlastní rajčata? Jinak má ale podobné využití jako majoránka. Pro svou výraznou chuť se dá použít do jakýchkoliv masitých jídel, do zeleninových a bramborových pokrmů.

### Léčivé účinky

- \* má desinfekční a protizánětlivé účinky
- \* zvyšuje vyměšování žluči
- \* působí proti průjmům
- \* povzbuzuje chuť k jídlu
- \* usnadňuje odkašlávání
- \* uvolňuje křečovitě stažení svalstva

## **Drmek obecný – *Vitex agnus castus***



Drmek obecný používali už staří antičtí lékaři k léčení různých chorob. Tuto léčivou rostlinu používal také Hippokrates, který měl tuto léčivou bylinu jako svou oblíbenou medicínu. Drmek se také používal v Řecku jako afrodisiakum.

### Lidové názvy drmku obecného

Drmku obecnému se také říká mnišský pepř, mužský pepř.

### Sběr a sušení

U drmku obecného sušíme plody. Bobule sklízíme v srpnu a sušíme na slunci, nebo při umělé teplotě do 40°C.

### Učinné látky

Drmek obsahuje silice, třísloviny, 0,5% angusidů, progesteron a jeho sloučeniny.

### Použití drmku obecného

Drmek obecný reguluje menstruační cyklus, napomáhá donošení dítěte a podporuje ovulaci (uvolnění vajíček). Svým působením pomáhá také při léčbě akné, působí proti bakteriím a houbám a potlačuje sexuální touhu.

## Dub letní – *Quercus robur*



### Dub letní a dub zimní

Dub je opadavý až 40 m vysoký strom s červeně zbarvenou kůrou, která však může postupně šednout. Listy se shromažďují na koncích větví, jsou krátce řapíkaté, mírně srdčité ouškaté. Dub kvete v jehnědách a plodem je žalud. Tento strom se údajně může dožít až 1500 let.

### Výskyt dubu

Dub letní u nás roste zejména v teplých oblastech, dub zimní v oblastech chladnějších. Různé druhy dubu lze najít téměř na všech kontinentech.

### Použití dubu

Tvrdé dubové dřevo se používá hlavně ve stavebnictví a nábytkářství a zvláště žádané je ve vodním stavitelství, neboť pobytem ve vodě se jeho vlastnosti spíše zlepšují. Léčivé složky dubové kůry se využívají v léčitelství. Častěji se používá kůra z dubu zimního.

### Dub jako národní symbol

Dub byl odjakživa symbolem síly, dlouhověkosti a odolnosti. Je považován za německý národní strom a symbol německého národa. Také spousta českých dubů patří mezi památné stromy.

### Dubová kůra a její účinky

Kůra se z dubu sloupává mladá a hladká, nejlépe na jaře. Suší se při teplotách do 50 °C. Kůra působí protizánětlivě, protikrvácivě, protialergicky a chrání pokožku či tkáň před mikrobami, plísněmi a viry.

### Odvar z dubové kůry

Odvar z dubové kůry se používá při hemeroidech, kožních potížích, lehčích omrzlinách nebo popáleninách, proleženinách. Zmírňuje pocení nohou a šíření plísní na nohou, je vhodný pro výplach nebo sedací koupel při poševních infekcích. Dále může posloužit jako kloktadlo při zánětech hrtanu nebo sliznice ústní. Pití odvaru pomáhá při průjmech a zánětech trávicího ústrojí.

### Dávkování a způsob přípravy odvaru

Na 1l odvaru k obkladům nebo jako přísada do koupele stačí 150g dubové kůry (dvě hrsti). Kůru je třeba alespoň 10 minut povařit, aby se rozpustily léčivé třísloviny. Pro léčbu hemeroidů je vhodná asi půlhodinová teplá sedací koupel. Pro vnitřní užití se vaří jedna čajová lžička dubové kůry ve 2 dcl vody.

### Dubové kapky

V lékárnách lze zakoupit nejen sušenou dubovou kůru, ale i dubové kapky nebo dubové masti. Dubové kapky se používají k výplachu nosu, úst i krku, k ošetření drobných ranek a k dezinfekci kůže po kousnutí hmyzem.

### Dubové masti

Dubová kůra se přidává do masťových základů na výrobu dubové masti, která se osvědčuje hlavně při ekzémech.

## Fazol obecný – *Phaseolus vulgaris*



Španělé a Portugalci byli první Evropané, kteří fazole používali jako potravinu. Odvar z lusků sloužil jako nápoj proti melancholii.

### Lidové názvy

Chřestová fazole, kozi fazole.

### Sběr a sušení

U fazole obecné sbíráme pro léčebné účinky lusk bez semen. Po dozrání (srpen) se lusky suší ve stínu nebo při umělé teplotě do 35°C.

### Účinné látky

Fazol obecná má vysoký obsah aminokyselin, fytoosterolů, flavonoidů, glykosidů. Fazol obecný také obsahuje kyselinu askorbovou, aminokyseliny, steroly, flavonoidy, cholin, oligosacharidy, hemicelulózy, organické kyseliny, allantoin, glukokininy, trigonellin, kyselinu křemičitou, kobalt, měď, zinek.

### Použití

Fazol obecná se používá jako pomocný prostředek při léčbě lehčích forem cukrovky. Také má výrazný močopudný účinek. Čaj proto působí příznivě při zadržování vody v těle, čímž dokáže mírně snižovat krevní tlak a je vhodný jako pomocný prostředek při léčbě močových kamínek.

### Studený čaj z fazolových lusků

20-30 g sušených fazolových lusků se nechá vyluhovat 6-8 hodin ve dvou sklenicích vody. Poté pijeme 2x až 3x denně.

## Fenykl obecný – *Foeniculum vulgare*



Už staří Římané pěstovali fenykl obecný pro jeho aromatickou vůni, v dnešní době má tato rostlina také široké využití. Byl používán jako zeštíhlovací prostředek. Středověcí návštěvníci kostela žvýkali jeho semena během kázání, aby utišili kručení v žaludku. Rozlišujeme dva hlavní druhy fenyklu – hořký a sladký, jejich chuť je dána zastoupením hořce či sladce chutnajících olejů, které už v nízkých dávkách např. usnadňují vykašlávání.

### Lidové názvy fenyklu obecného

Fenyklu se také říká italský kopr, římský kopr, sladký kopr, vlašský kopr, úkrop, fenykl hořký, fenykl sladký.

### Sběr a sušení

Plod fenyklu (*Foeniculi amari fructus*) sbíráme v září a říjnu za suchého počasí. Sušíme na slunci, nebo při umělé teplotě do 40°C.

### Účinné látky obsažené v kopru obecném

Hořký fenykl obsahuje silice (1,5 - 6%), anethol, methylchavicol, fenchon, furanokumariny, mastný olej, cukry.

### Použití

Fenykl obecný se používá k uvolnění křečí hladkého svalstva, proti nadýmání a ke zvýšení činnosti střev. Působí dezinfekčně a uvolňuje hleny při zánětech horních dýchacích cest. V lidovém léčitelství se doporučuje i ke zvýšení tvorby mléka, k omývání očí při různých očních zánětech případně jako močopudný prostředek.



## Heřmánek pravý – *Matricaria recutita*



Tato známá příjemně vonící jednoletá bylina patří mezi významné léčivé rostliny, které používali už naši dávní předci.

### Lidové názvy heřmánku

Voňavý rmen, kamilka, rumánek, marunka, harmaníček, sluníčko.

### Účinné látky obsažené v heřmánku

Modrá silice, chamazulen, bisabolol, spiroétery, farnesen, matricin, polyacetylenové sloučeniny, hořčiny, gumu, vosk, tuk, flavonové glykosidy, kumarinové látky a apigenin, éterické oleje s bisabolem, natricin, azulén, glukosidy apigenin a luteolin, rutin, kumarin, cholin a hyperosid.

### Sběr heřmánku pravého

Heřmánek se sbírá v době plného květu. Nejlépe je sušit ho v temné, dobře větrané místnosti na plechu, asi ve dvoucentimetrové vrstvě. Mikdy neobracíme, protože květy této rostliny se velice rychle rozpadají a z lékařského hlediska pak surovina ztrácí na použitelnosti.

### Heřmánkový čaj užíváme při:

nadýmání (karminativum), při střevních poruchách a kolikách žaludečních poruchách a kolikách nachlazení, bronchiálním kataru, kašli, nespavosti, zánětu nadvarlat, záduše, bolestivé menstruaci, děložní křeči, poruchách nebo vynechání menstruace, návalech krve, křečích trávicího traktu, průjmových onemocněních, zánětech močových cest a ulehčuje stolici.

Heřmánek má dobrý vliv na celkový nervový systém.

### Zevní použití heřmánku pravého

Heřmánek pravý používáme zevně při kožních vyrážkách, hemeroidech, ošetřování spálenin, revmatickém otoku, různých zánětech, bolestech břicha, bolestech ledvin, bolestech močového měchýře, žlučových kamenech, na špatně se hojící rány, na vymývání očí při očních zánětech, zánětu spojivek, snižuje bolest a brání tvoření jizev.

## Hloh obecný – *Crataegus laevigata*



Hloh je přírodní léčivý prostředek, pomocí kterého teprve delším a pravidelným podáváním je možno dosáhnout pozoruhodných úspěchů. Nejdůležitější oblastí jeho použití je takzvané stařecké srdce, oslabené ubývající silou srdečního svalu a špatným prokrvením věnčitých cév. Z tohoto důvodu je hloh indikován i u mladších lidí, jejichž srdce je zatěžováno stresem nebo nemocí. Plody hlohu se nyní používají jen vzácně, na rozdíl od dřívějšíka se nalézají jen v některých hotových výrobcích. Dnes se používají výhradně jen květy a listy.

### Lidové názvy

Hlohu obecnému se také často říká hložinky, pluháč, luhovec, hložek, trn, trní, hlohyně, loh, loch, luhovec, srdeční chléb.

### Sběr květů hlohu obecného

V květnu a v červnu sbíráme květy a mladé letorosty s listem a květem, ale pouze z bíle kvetoucích druhů. Sbíraná část musí být na začátku rozkvětu.

### Účinné látky obsažené v této léčivé rostlině

Aromatické aminy, stopy silice, flavonoidy (hyperin, quercitrin, 1-2%), proanthocyanidiny (2-3%), flavonové glykosidy (vitexin, orientin).

### Použití hlohu obecného

Hloh obecný reguluje krevní oběh, snižuje krevní tlak, uklidňuje nervovou soustavu a upravuje poruchy ochablého srdečního svalu. Čaj a tinktura se užívají s úspěchem při srdečních neurózách, nespavosti, proti vysokému krevnímu tlaku, a v rekonvalescenci po záchvatech mrtvice. Před aplikací je však nutná porada s lékařem.

## Hluchavka bílá – *Lamium album* L.



Rodové jméno hluchavka vzniklo díky tomu, že se hluchavky podobají kopřivám, ale na rozdíl od nich nežahají, lidově řečeno nepálí; jsou tedy „hluché“, proto hluchavky. Mladé, ještě nekvetoucí rostliny patří mezi lidové, jarní polévkové, salátové a špenátové bylinky.

### Lidové názvy

Hluchavce bílé se také říká cumláň, hluchá kopřiva, nedunice, hluchánka.

### Sběr

Květ se vytrhává za suchého počasí v květnu až září a suší se co možná nejrychleji ve stínu nebo uměle při teplotách do 40 °C. Usušené květy hluchavek snadno vlhnou a hnědnou, čímž se stávají nepoužitelné.

### Účinné látky

Hluchavka bílá obsahuje slizovité látky, katechinové třísloviny, cholin, silice, alkaloid stachydrin, flavonoidy, biogenní aminy, aponin, organické kyseliny a glykosid.

### Použití

Vnitřně se používá při katarrech horních cest dýchacích, poruchách zažívacího traktu – zánětech žaludku, nadýmání a plynatosti. Zevně se používá na mírné záněty sliznic úst a krku, při nespecifickém výtoku z rodidel, povrchních zánětech kůže.

### Příprava čaje z hluchavky bílé

2-3 čajové lžičky hluchavkových květů dáme do šálku a zalijeme vařící vodou.

## Chmel otáčivý – *Humulus lupulus*



Chmel začal být užíván k výrobě piva před mnoha staletími. Staří Řekové a Římané používali chmel jako močopudný a krev čistící prostředek. Velmi brzy však také chmel našel své uplatnění v lidovém léčitelství.

### Lidové názvy

Chmelu otáčivému se říká také chmelníček, sladovnické koření, humelové šišťice, zelené zlato.

### Sběr a sušení

Samičí šišťice chmele se sbírají krátce před úplným dozráním (konec srpna, počátek září) a suší se na slunci nebo umělou teplotou do 40 °C .

### Účinné látky chmele otáčivého

Flavonoidy (rutin, quercitrin, astragalin), silice (0,3-1%, beta myrcen, humulen, karyofylen), lupulon, humulon a jeho deriváty (15-30%).

### Použití chmele otáčivého

Chmel působí sedativně, podporuje trávení, má desinfekční účinky a protože obsahuje látky podobné ženským pohlavním hormonům, napomáhá u žen regulovat menstruační cyklus a u mužů tlumí pohlavní pud. Chmel se také používá při nespavosti, nervovém rozrušení, neklidu, nadýmání nebo při potížích spojených s klimakteriem.

### Čaj z chmele otáčivého

0,5 – 1 gram sušených šišťic chmele otáčivého přelijeme 150 mililitry vroucí vody, necháme vyluhovat 5 – 10 minut. Pijeme 2x až 3x denně.

## **Chrupa modrá – *Centaurea cyanos***



Chrupa modrá je známá rostlina , která roste v celé střední Evropě. Pěstuje se mnoho kultivarů této rostliny, ale jen chrpa modrá (*Centaurea cyanos*) se považuje za léčivou bylinu. Je zákonem chráněná.

### Lidové názvy

Chrpě modré se také říká chrpa modrák, chrpa polní.

### Sběr a sušení

Pro léčebné účely sbíráme květy (Flos cyan). Květy sbíráme nejlépe v odpoledních hodinách. Sušíme na slunci nebo při umělé teplotě do 35°C.

### Účinné látky

Chrupa modrá obsahuje antokyanové glykosidy (cyanin) , hořčiny, saponiny a minerální látky.

### Použití chrpy modré

Chrupa modrá má močopudné a žlučopudné účinky. Používá se také při zánětlivých a hnisajících očních chorobách.

### Čaj z chrpy modré

1 čajovou lžící sušených květů chrpy modré zalijeme 200 mililitry vroucí vody. Necháme vyluhovat a poté pijeme 1x až 2x denně. Takto připravený nálev se dá také použít k výplachu unavených očí.

## Ibišek sudánský - *Hibiscus sabdariffa*



Ibišek je pojmenovaný podle egyptského posvátného ptáka ibise. Ten byl ztělesněním boha Thovta, kterému se egyptsky říkalo hib a v řečtině ibis. V Evropě se ibišek začal pěstovat kolem roku 1600.

### Ibišek a ibiškový čaj

Z květů ibišku se připravuje čaj, který je vynikající i za studena. Takto upravenému, hodně slazenému nápoji se říká carcade. Příprava ibiškového čaje je jednoduchá. Do půl litru vody dejte plnou hrst sušených květů ibišku a krátce povařte.

### Léčivé účinky ibišku

- \* má vysoký obsah vitamínů (hlavně vitamín C), minerálů a solí
- \* je výborný při nadměrném pocení (pro sportovce, v nemoci, v létě, při cestování do horkých, exotických krajů)
- \* vychlazený snižuje horečku
- \* obsahuje ženské pohlavní hormony estrogeny
- \* působí příznivě na srdeční činnost
- \* obsahuje antioxidanty, které omezují ukládání tuku v tepnách
- \* pomáhá při léčbě vysokého krevního tlaku
- \* pomáhá při nemocech jater
- \* přispívá k rozpouštění močových kamenů
- \* rozpouští tukové usazeniny a přispívá ke spalování tuků
- \* snižuje hladinu krevního cholesterolu
- \* osvěžuje, odstraňuje únavu a zlepšuje náladu
- \* stimuluje paměť
- \* chrání sliznice trávicího ústrojí
- \* má protizánětlivé a dezinfekční účinky
- \* působí antibioticky
- \* ve vyšších dávkách má protiparazitní účinky
- \* likviduje kolikové bolesti břicha
- \* zklidňuje bolestivou menstruaci
- \* je vhodný i pro děti, těhotné a kojící ženy

## **Jablečnick obecný – *Marrubium bulhare***



Jablečnick patří mezi nejstarší léčivé rostliny. Říká se, že slavný Linné odvodil název jablečnicku od města Maria-Urb v bývalém Latii u jezera Fucinus, kde se v hojné míře vyskytoval.

### Lidové názvy jablečnicku

Jablečnicku obecnému se také říká býčí krev, dunda, jablečnick bílý, jablečnick vonný, jablounek, jablouneklas, samaritánka, šedivá zelina, šedivka, vonný klas, vonoklas.

### Sběr a sušení

Nať jablečnicku obecného sbíráme od června do září, nejlépe v odpoledních hodinách. Nať sušíme na slunci nebo při umělé teplotě do 40°C.

### Účinné látky

Jablečnick obecný obsahuje hořčiny, z nichž nejdůležitější je marrubiin, asi 7 % tříslovin, silice, saponiny, pryskyřice, sliz, tanin, cholin, lipidy a další látky.

### Použití

Jablečnick působí příznivě na dýchací cesty, při srdečních neurózách, podporuje trávení, má mírně projímavé účinky, při chorobách žlučníku. Zevně se používá ve formě obkladů nebo koupelí na špatně se hojící či hnisající rány (má protizánětlivé účinky).

### Čaj z jablečnicku obecného

2 čajové lžice sušené nati jablečnicku obecného zalijeme 250 mililitry vroucí vody. Necháme 10 minut vyluhovat a poté pijeme 2x až 3x denně.

## Jahodník obecný – *Fragaria vesca*



Jahodník působí mírně svíravě a protizánětlivě, užívá se zejména jako posilující prostředek při rekonvalescenci, při zánětech střevní sliznice spojených s průjmy, při chorobách ledvin a ledvinových kaméncích, zlepšuje metabolismus kyseliny močové, snižuje lámavost vlasečnic. Obklady z jahodníku se užívají při krvácivých hemeroidech nebo při mokvavých ranách, jako kloktadlo se jahodník užívá při zánětech v ústní dutině či při zápachu z úst.

### Sbíraná část

Listy, plody.

### Výskyt

Jahodník obecný je rozšířen po celé Evropě a Sibiři. Vyskytuje se také ve východní Asii, Japonsku, Severní Americe, Austrálii. U nás hojně roste zejména na pasekách, prosluněných travnatých stráních, jehličnatých lesích od nížin do hor.

### Charakteristika

Jahodník obecný je vytrvalá bylina dorůstávající výšky 20 cm. Je charakteristický přízemní růžicí dlouze řapíkatých a pilovitých listů. Květy jahodníku jsou pravidelné s bílými okvětními lístky a žlutým lůžkem.

### Význam

Jahodník obecný produkuje chutné lesní plody - jahody. Jeho listy obsahují vysoké množství flavonidů, vitamínu C, minerálních látek, železa a tříslovin, které jsou známou a používanou drogou.

Jahodník obecný – účinek na organismus

- \* Působí močopudně a protizánětlivě
- \* Zmírňuje průjem
- \* Vhodný v době rekonvalescence
- \* Hojí rány
- \* Reguluje tvorbu žluče
- \* Zlepšuje metabolismus
- \* Pomáhá při zánětu ústní dutiny



## Jeřáb obecný – *Sorbus aucuparia*



Jeřabina je krásným stromem a její plody jsou dnes již skoro zapomenuty. Už ve starověku znali její použití. Vědci tvrdí, že latinský název jeřabiny je z keltského jazyka sor=trpký, kyselý. Plody se používaly k lovu ptáků. Ve starogermánské mytologii byly zasvěceny bohu hromu Donarovi. Jeřáb obecný hrál také hlavní roli v obřadech druidů, z jehož kůry získávali černou barvu na svá roucha, které si oblékali při obřadech o novoluní a ubývající měsíc. Virgulemi z jeřábu dřív lidé vyhledávali rudné žíly.

### Lidové názvy

Jeřábu obecnému se také říká jeřáb ptačí, jeřábek, skoruš, jeřabina, jaráb, divá vřeskyň, jařabina, jeřábník, jeřábník, korálky, muk, oskeruš planá, ptačí potrava, reráb, řežáb, sorbit, voskeruš, žeráb.

### Sběr a sušení

U jeřábu obecného sbíráme plody – jeřabiny (srpen - září). Nejprve necháme jeřabiny v průvanu nebo na slunci zavadnout a pak je co nejrychleji dosušujeme umělým teplem do 40°C. Po dosušení odstraníme veškeré stopky.

### Účinné látky

Jeřáb obsahuje sorbitol, monosacharidy, organické kyseliny, vitamin C (60-110 mg/100 g), glykosidy.

### Použití

Jeřáb obecný je zdrojem vitamínu C, má mírně projímavé a močopudné účinky. V lidovém léčitelství se používá při poruchách štítné žlázy, při zvýšeném krevním tlaku, jako vhodný pomocný detoxikační prostředek na podporu jaterních a ledvinových funkcí, zlepšuje metabolismus, tlumí bolestivost, je vhodný pro diabetiky, používá se také jako prostředek snižující vysoký krevní tlak, při sklerotických obtížích a při poruchách štítné žlázy.

## Jmelí bílé – *Viscum album*



Jmelí má v lidovém léčitelství prastarou tradici a bylo také velmi ceněno i jako kultovní rostlina. Dokladem toho je i stále živá tradice jmelí, jako vánočního a novoročního symbolu pohody a míru a rostliny přinášející štěstí.

### Lidové názvy jmelí bílého

Méli, jemela, jemelo, jmel, jimelí, omejlí, omelí, gmejl, gmeil, mejlí, lepiňák.

### Sběr a sušení

Mladé větvičky s listem se ulamují, uřezávají nebo se strhují hákem upevněným na dlouhé tyči.

Jmelí bílé se suší při umělé teplotě 45 ° C. Schne zvolna.

### Účinné látky

Jmelí bílé obsahuje viskotoxin, tyramin, cholin, acetylcholin, různé pryskyřičné alkoholy a látky proteinového charakteru, histamin, triperdeny, flavonoidy, cukr, mastný olej, sliz, kyselinu kávovou a sinapinovou, gama aminokyselinu máselnou.

### Použití

V lidovém léčitelství se jmelí doporučuje především na snížení krevního tlaku, při ateroskleróze a chorobách stáří, při nervových a srdečních chorobách a také jako močopudný prostředek .

### Čaj z jmelí bílého

1 kávovou lžičku sušeného jmelí zalijeme 200 mililitry vroucí vody, necháme vyluhovat a poté pijeme 2x denně.

**!!!UPOZORNĚNÍ!!!** Bílé bobulky jmelí se nesmí k přípravě čaje používat! Bobulky jsou při vnitřním použití jedovaté, listy a větvičky však ne.

## Jírovec maďál – *Aesculus hippocastanum*



Jméno jírovec má původ ve svém významu šťavnatý, bujný. Maďal je původu maďarského (původně magyal) a je to maďarské jméno pro durman, jehož plodům se ostnaté tobolky kaštanu koňského velmi podobaly.

Latinský výraz *Aesculus*, vlastně *esculus* pochází ze slovesa *edere*, kterým nazývali staří Římané druh dubů, jejichž žaludy jedli. V dnešní době jim říkáme jedlé kaštany.

### Lidové názvy

Jírovci maďálu se také říká kaštan koňský, kaštan bílý, kaštan planý, jírovec obecný, maďál.

### Sběr a sušení

Sbírají se zejména plody (kaštany), méně květ a ještě méně kůra. Kaštany se sbírají na podzim v době plné zralosti, květ v době plného rozkvetu a kůra na jaře z mladých větviček. Květy sušíme na slunci nebo při umělé teplotě do 35°C.

### Účinné látky

Jírovec maďál obsahuje aescin, trísloviny, flavonoidní glykosidy, kumaríny, silice, saponiny, eskuletin, proteiny, oleje, katechiniové trísloviny, škrob, proantokyanidiny, vitamín C, B a K.

### Použití

Jírovec má výrazný účinek na cévní stěny, které zpevňuje a zvyšuje jejich pružnost, dále působí protizánětlivě a tlumí otoky (zejména lymfatických žláz). Užívá se na křečové žíly, hemoroidy, bércové vředy, trombózy nebo při nedostatečném prokrvení končetin. Jírovec maďál používáme jen zevně. Plody, semena i listy jsou jedovaté!!!

## **Jitrocel větší (širokolistý) – *Plantago major* L.**



Jitrocel se u nás hojně vyskytuje, ať již jako plevelná rostlina, nebo jako farmaceuty pěstovaná bylina. Jitrocel větší roste na výživných hlinitopísčitých půdách. Najdeme ho na loukách a pastvinách.

### Lidové názvy jitrocele

Beraní jazýček, celník, jazýček, myší ocas, olověný jazýček, psí jazyk, skorocel, skorocél, špičatý a okrouhlý jitrocel, volský jazyk, král cest (wegerich).

### Sběr jitrocele

Listy jitrocelu většího sbíráme dřív než se objeví květní stvolý (červen-srpen). Na sušení je to jedna z nejchoulostivějších rostlin. Suší se rychle na slunci ve vrstvách nejvýše do pěti cm nebo při umělé teplotě do 40 ° C. Snadno se zapařuje a listy pak tmavnou. Po raní rose a po dešti jitrocel nesklízíme. Vlhké listy, zejména pomačkané rychle černají, což způsobuje glykosid aukubin. Listy jitrocelu kopinatého se musí uchovávat v suchu a v dobře uzavřených nádobách. Měli by být zelené až zelenonahnědlé. Jsou téměř bez pachu a mají mírně hořkou a poněkud svíravou chuť.

### Jitrocel a jeho účinné látky

Slizové látky, glykosid aukubin a catapol, hodně xantofylu, vitamín C, kyselinu křemičitou, loliolid, tyrosol, fenolové kyseliny, enzymy invertin a emulsin, uhlohydrát xylin a látky fytoncidní (rostlinná antibiotika).

### Kořen jitrocele většího

Kořen jitrocele většího se žvýká při bolesti zubů.

## **Kokoška pastuší tobolka – *Capsella bursa-pastoris***



Kokoška pastuší tobolka (*Capsella bursa – pastoris*) je hojně rozšířenou plevelnatou rostlinou , kterou nalezneme v celé Evropě.

### Lidové názvy

Kokošce pastuší tobolce se také říká matčino srdce, luptík, penízky, penízek, penížka, raž, štěničník, tašky, taštič- ka, zmadina .

### Sběr a sušení

Kokošku pastuší tobolku můžeme sbírat kdykoliv na jaře a v létě. Rostliny se suší na slunci, nebo při umělé teplotě do 40°C.

### Účinné látky

Kokoška pastuší tobolka obsahuje cholin, acetylcholin, tyramin, histamin, betain a jeho ester acetylcholin, saponiny, sírné látky, třísloviny, flavonový glykosid diosmin a větší množství minerálních látek.

### Použití kokošky pastuší tobolky

Kokoška působí na hladké svalstvo děložní, pomáhá při léčbě gynekologických obtíží, zastavuje vnější i vnitřní krvácení, mírně snižuje krevní tlak, zvyšuje tonus dělohy a dalších orgánů malé pánve, ovlivňuje činnost jater a sleziny, užívá se při potížích s močením a při ledvinovém písku, reguluje menstruaci, tlumí bílý výtok a zejména se uplatňuje při léčbě gynekologických krvácení. Zevně se užívá na pohmožděniny, na záněty šlach a to především formou obkladů. Při krvácivých hemoroidech lze kokošku použít ve formě klyzmatu. Čerstvé šťávy lze použít do bolavého ucha při nachlazení.

### Čaj z kokošky pastuší tobolky

1 čajovou lžičku sušené kokošky zalijeme 250 mililitry vroucí vody a krátce vyluhujeme. Poté podáváme 2x až 3x denně.

### Tinktura z kokošky pastuší tobolky

Čerstvou kokošku nakrájíme nadrobno a volně naplníme až po hrdlo láhve, zalijeme alkoholem(nejlépe režnou) a necháme stát 14 dní na slunci nebo v teple.

## Kontryhel obecný – *Alchemilla vulgaris*



Starověcí alchymisté připisovali kontryhelu obecnému velkou léčivou moc. Na dně jejich nálevkovitých listů se dlouho drží kapky rosy. Alchymisté jej sbírali a používali při hledání kamene mudrců.

### Lidové názvy

Kontryhelu obecnému se také říká husí nožka, husí drápky, rosička, polní muškát, pláštíček Panny Marie, kondolík, stříbrník, alchemilka, arcisléz, bylina alchymistů, divý muškát, husí šlapka, hvězdoš, kloboučky, kontrhal, lví stopa, lví noha, nebeská rosa, perlová bylina.

### Sběr a sušení

Kontryhelovou nat' (*Alchemillae herba*) sbíráme v době květu od srpna do září. Nat' sušíme na stinném místě v tenkých vrstvách při umělé teplotě do 35°C.

### Účinné látky

Kontryhel obsahuje třísloviny, silice, hořčiny, glykosidy, vitamin C a jiné látky.

### Použití

Kontryhel se používá při průjmech a onemocněních zažívacího traktu. Používá se k obkladům, vymývání a koupelím špatně se hojících ran a zanedbaných vředů, očních zánětech, k výplachům při onemocnění dutiny ústní.

## **Komonice lékařská – *Melilotus officinalis***



Komonice lékařská je léčivá bylina, která se také používá jako dochucovadlo hořkých bylinných likérů a některých druhů sýrů a piva.

### Lidové názvy

Komonici lékařské se také říká královský jetel.

### Sběr a sušení komonice lékařské

U komonice lékařské sbíráme kvetoucí nat'. Sbíráme od června do září a sušíme na slunci nebo při umělé teplotě do 40°C.

### Účinné látky

Komonice lékařská obsahuje alkaloidy kumarin (asi 0,9%), melilotin (asi 0,2%), melilotosid, dále alantoin, organické kyseliny, třísloviny, glykosidy, flavonoidy, cholin, slizy a fytoncidy.

### Použití komonice lékařské

Komonice lékařská pomáhá při chronickém bronchiálním kataru, vysokém krevním tlaku, při střevní kolice i jako prostředek proti nespavosti. Používá se také do mastí a obkladů, kde se využívá jejich protizánětlivých účinků.

### Čaj z komonice lékařské

1 čajovou lžičku sušené nati komonice zalijeme 250 mililitry vroucí vody. Necháme vyluhovat a poté pijeme 2x až 3x denně.

Vzhledem k přítomnosti kumarínu obsaženého v komonici, může ve větších dávkách nebo při dlouhodobém užívání působit bolesti hlavy, spavost, závratě až ochrnutí! Drogu by zásadně neměli užívat lidé trpící poruchami krevní srážlivosti!

## **Kopřiva dvoudomá – *Urtica dioica***



Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*) je nejznámější a nejrozšířenější zástupce rodu kopřiv. Je ale také široce využívána jako léčivá bylina. V České republice se kromě ní běžně vyskytuje ještě její menší a méně nápadná příbuzná - kopřiva žahavka.

### Další známé druhy kopřiv

- \* *Urtica urens* L. - kopřiva žahavka
- \* *Urtica pilulifera* L. - kopřiva kulonosná
- \* *Urtica dodartii* L. - kopřiva Dodartova

### Využití kopřivy dvoudomé v lidovém léčitelství

Navzdory své žahavosti nabízí kopřiva široké možnosti využití. Čaj z kopřiv má diuretické (močopudné) účinky a používá se při zánětech močových cest, revmatismu, cukrovce, jaterních a žlučnickových chorobách.

Krajově jsou mladé listy kopřivy využívány do tradičních pokrmů jako jsou jarní nádívky a polévky. Vařením, rozsekáním nebo rozdrcením se žahavost chlupů ničí a listy kopřiv jsou pak nejenom chutné, ale obsahují rovněž vysoké množství proteinů a dalších látek. Výsledky španělských badatelů dokládají relativně vysoký obsah beta-karotenu v biomase kopřiv, který je lidským organismem přeměňován na vitamín A, zároveň podporuje pigmentaci kůže při styku se slunečním zářením.

### Účinné látky

Chlorofyl, kyselina křemičitá, trísloviny, aminy - acetylcholin, histamin, serotonin, karotenoidy, vitamín B1, kyselina pantothenová (B6), glukokinidy, kyselina mravenčí, kyselina octová, vosk, vitamín C, fytoncidní látky a v žahavých chlupech je pryskyřičný sekret. Sbíraná část: List (*Flores urticae*) a nať (*Herba urticae*).

### Sběr

Kopřivy sbírejte do 20. května, protože pak je v rostlině hodně dusičnanů. Také ještě můžeme sbírat mladé výhonky v září. Nejčastěji se sbírají listy sdrháváním lodyh a někdy také nať, jejíž olistěné a nezdřevnatělé části v délce maximálně do 50 cm se sežínají z mladých a zdravých rostlin srpem. Suší se ve stinných vzdušných místech nebo uměle, přičemž teplota nesmí překročit 60 ° C. Je důležité ji sušit rychle, aby si droga zachovala původní zelenou barvu. Podávání kopřivy je naprosto bezpečné, nejsou známy žádné kontraindikace ani nežádoucí účinky.

Naopak se doporučuje dlouhodobé pití kopřivového čaje. Specialitou kopřivy jsou očistné kúry, které zahajujeme vždy na jaře a na podzim, kdy se nám v těle nahromadí celá řada odpadních látek, kterých se potřebujeme zbavit. Vyzkoušejte také lázeňské minerální kúry.



## **Koriandr setý – *Coriandrum sativum***



Koriandr se pěstuje již několik tisíc let jako léčivé koření. Koriandr je prastará kulturní rostlina. Byl nalezen už v egyptských hrobech faraonů z doby kolem r. 1 000 př.n.l. jako obětní rostlina. Zmiňuje se o něm i Starý zákon. Byl znám jako vynikající prostředek pro prevenci a léčbu zažívacích obtíží. Semena koriandru obalená cukrem byl jeden druh známého starodávného "cicvářkového semínka", které se užívalo proti bolestem břicha.

### Lidové názvy koriandru

Koriandru setému se také říká anýz štěničný, koliandr, koliandr římský, kyšinec, kyšnec.

### Sběr a sušení

Krátce před dozráním sbíráme okolíky koriandru (červenec), necháme dozrát a dosušit. Používáme pouze plody, sušené zbytky rostliny odstraníme. Sušíme na světle nebo při umělé teplotě do 35°C.

### Účinné látky

Koriandr setý obsahuje silice, třísloviny, linalon, mastné oleje, kumaríny, vitamín C, geraniol, geranylacetát, gamma-terpinen.

### Použití

Koriandr setý upravuje trávicí trubici, mírní nadýmání a pocit plného žaludku, podporuje vykašlávání, mírní žaludeční křeče a podporuje chuť k jídlu. Zevně se koriandr používá k ošetřování vředů nebo jako mazání při onemocněních kloubů.

### Čaj z koriandru setého

2 čajové lžice koriandru setého zalijeme 250 mililitry vroucí vody. Necháme vyluhovat a poté pijeme 2x až 3x denně.

## **Kozlík lékařský – *Valeriana officinalis* L.**



Valeriana pochází z latiny a znamená síla, zdraví. Kozlík lékařský se kdysi přidával do lektvarů lásky. Bylina měla ochraňovat od blesků a uhranutí. Pachem kozlíku lékařského jsou přitahovány nejen krysy ale i kočky. Čarodějnice nazývaly tuto bylinu kočičí prackou. Američtí indiáni používali bylinu k léčbě paralyzovaných končetin a epilepsie. Jako sedativa se používal kozlík lékařský ve druhé sv. válce na nervové otřesy způsobené výbuchem bomb.

### Lidové názvy kozlíku lékařského

Kozlíku lékařskému se také říká baldrián, baldrán, odolén, kočičí kořen, čertikus.

### Sběr kozlíku lékařského

Sbírá se v období od srpna do října a to podzemní část – oddenek s kořeny. Sušíme na sušárně teplotou do 40°C. Správně usušené kořeny se musí s praskotem lámat. Vlastníte-li doma kočku, pečlivě uschovejte zásoby této byliny !!!

### Účinné látky kozlíku lékařského

Silice, mono a sekviterpeny a jejich deriváty, valepotriáty, deriváty kyseliny valerové, cukry, sliz, hořčinu, třísloviny, alkaloidy a flavonoidy, isovalerianový kyselý ester, alkaloidy valerin, chantin, actinidin a valerianin, cholin, baldrinal a azulén, bornylformiat, bornylacetát, valerianový kafr, alkoholy aj.

### Použití kozlíku lékařského

Užívání rostliny oceníte hlavně při léčbě nespavosti, neklidu a nervozity. Pomůže Vám při poruchách spánku a nálady, při depresích, slabém třesu, epilepsii a bolestech kloubů a svalů. Je vhodný také při psychologickém stresu, hysterických stavech, migréně a žaludečních obtížích. Dále je používána při menstruačních křečích a příznacích spojených s menopauzou. Vyšší dávky mohou způsobit bolesti hlavy, lehkomyšlnost, halucinace, křeče, nervozitu!!! Používat nejdéle tři dny a poté na tři dny vynechat. v těhotenství se nedoporučuje kozlík lékařský používat, mohl by poškodit srdce dítěte!

## **Kotvičník pozemní – *Trimbulus terrestris***



Jako léčivou rostlinu znali kotvičník pozemní již starověcí léčitelé v Číně, Indii a Mezopotámii. Odvar z různých částí rostliny se tradičně používal ke zlepšení činnosti jater a posílení usínajícího zájmu o sexuální život.

### Lidové názvy

Kotvičníku pozemnímu se také říká zemní kotva, kotvičníček.

### Sběr a sušení

Sbíráme květy v době kvetení (červen – srpen). Květy sušíme na přímém slunci nebo při umělé teplotě do 35°C.

### Účinné látky

Kotvičník pozemní obsahuje saponiny glykosidy, třísloviny, pryskyřice, alkaloidy, flavonoidy, olej, tanin, sacharidy, steroidy.

### Použití

Kotvičník pozemní působí močopudně, užívá se při chorobách ledvin a močových cest, napomáhá rozpouštění močových kaménků, zvyšuje sekreci žaludečních šťáv a peristaltiku střev, rozšiřuje cévy a snižuje krevní tlak.

### Čaj z kotvičníku pozemního

1 čajovou lžící sušených květů kotvičníku zalijeme 500 mililitry vroucí vody a na mírném ohni vaříme. Poté pijeme 3x denně, vždy 30 minut před jídlem.

## **Krušina olšová – *Frangula alnus***



Krušina olšová se dostala do léčitelství jako náhrada za drahou rebarboru. S možnostmi zavedení do terapie ale byly problémy, protože čerstvá kůra působí jinak než léčivě. Proto se musí kůra krušiny nejdříve zahřívat při teplotě 100°C, aby mohla být použita pro přípravu projímavých bylinkových směsí.

### Lidové názvy

Krušiny olšové se také říká bluva, čeremcha, krupina, psí jahůdka, řešetláková krušina, rebarbora chudých.

### Sběr a sušení

Kůra krušiny se loupe v dubnu až v květnu z mladých uříznutých větví. Suší se rychle na slunných místech nebo umělou teplotou do 40°C. Aby se mohla užít k léčivým účelům, musí se skladovat buď 1 rok, nebo zahřívat 1 hodinu při teplotě 100 °C. Tím se vytvoří z redukovaných forem antrachinonů obsažených v čerstvé kůře promíjivé účinné látky.

### Účinné látky

Krušina olšová obsahuje antrachinonové a diantronové glykosidy, frangulaemodiny, flavonoidy, trísloviny.

### Použití

Krušina olšová se používá zejména jako projímadlo, dále má také příznivé účinky i na celkový metabolismus organismu a podporuje tvorbu žluči. Čerstvá působí dávení. Zralé plody krušiny mají stejný účinek jako kůra, jen několikrát silnější! Krušina je součástí originálně vyráběných přípravků, především směsí určených k redukci hmotnosti a zmírnění obtíží se zácpou.

### Čaj z krušiny olšové

1 gram sušené drcené kůry krušiny olšové zalijeme 150 mililitry vroucí vody. Necháme vyluhovat a poté pijeme 1x denně. Denní dávka se pohybuje v rozmezí 0,5-2,5 g. Nepoužívat více jak 8 – 10 dnů!!!

## **Křen selský – *Armoracia rusticana***



První zmínky o používání křenu selského v lidovém léčitelství jsou datovány kolem 12. století našeho letopočtu, kdy ho začali používat již staří Slované k léčbě problémů s hlasivkami a průduškami. Podle některých badatelů je latinské jméno křenu *Armoracia* keltského původu. V překladu jméno označuje rostlinu, která miluje blízkost moře, tedy vlhká stanoviště (ar = blízko, more = moře, rich = kraj). Tradiční oblastí pěstování křenu bylo okolí Malína na Kutnohorsku. Bohužel, tato kultura v současnosti mizí a spotřeba křenu v potravinářství je kryta dovozem.

### Lidové názvy křene selského

Křenu selskému se také říká český ženšen, chren, chřen, krémový kořen, křen polní, křín, rafan, mořská ředkev, mužská ředkev.

### Sběr a sušení

Sbírá se kořen (*Radix armoraciae rusticanae*) z dvouletých rostlin na podzim (září až listopad), případně na jaře (březen až květen). Kořen se uchovává čerstvý v chladu a vlhku.

### Účinné látky

Křen selský obsahuje hořčičné silice, glukosinoláty, vitamín C, hořčiny, sacharidy, enzymy, asparagin, glutamin, organické kyseliny a flavonoidy.

### Použití křene selského

Křen působí výrazně antibakteriálně, podporuje trávení, odhleňuje průdušky, působí močopudně a celkově povzbudivě. Při zevním použití zvyšuje křen prokrvení tkání, čímž urychluje hojení a regeneraci. Zevně se také křen užívá při revmatismu nebo při ischiasu ve formě tzv. křenové placky.

### Křenová placka – při zevním použití

1 díl nastrouhaného kořenu křene selského smícháme s 5 díly mouky a 1 dílem sádla. Vytvoříme těsto, z kterého se vyrábějí placky. Hotové placky poté dáváme na postižená místa a necháme působit 15 – 20 minut.

## **Kukuřice setá cukrová – *Zea mays saccharata***



Kukuřice setá cukrová se stále víc pěstuje na polích i v zahradách. Má velký obsah vitamínů, a proto se také používá v lidovém léčitelství k léčení močového měchýře a trávicího ústrojí.

### Lidové názvy

Kukuřici seté se také říká žito vlašské, žito selské, žito turecké.

### Sběr a sušení

V době květu (červenec- srpen) visí z konců palic kukuřice nitřovité čnělky. Nazývají se také kukuřičné vlasy. Právě ty jsou léčivou částí rostliny. Kukuřičné vlasy se odřežou před opylením a rychle se ve stínu usuší.

### Účinné látky

Kukuřičné blizny obsahují saponin, silici, hořčiny, třísloviny, pryskyřice, olej, cukry, minerální látky, koenzymu Q, mangan, vitamín B1.

### Použití

Kukuřice setá se používá zejména při onemocněních močových cest, zklidňuje trávicí trakt, snižuje vysoký krevní tlak, snižuje hladinu krevního cukru, v tradiční čínské medicíně se používá při onemocněních jater. Také se podílí na zlepšení výkonnosti mozku, zlepšuje náladu, stará se o zdravou kůži, vlasy a nehty.

### Čaj z kukuřice seté

1 čajovou vrchovatě naplněnou lžící kukuřičných vlasů zalijeme 250 mililitry vroucí vody. Krátce vyluhujeme a čaj pijeme neslazený 1x až 2x denně.

## Libeček lékařský – *Levisticum officinale*



Čerstvé i sušené listy a kořinky libečku lékařského používali již naši předkové k ochucování polévek, salátů a různých pokrmů. V dnešní době je libeček velmi hojně používanou přísadou do jídel, která se také používá v lidovém léčitelství.

### Lidové názvy libečku lékařského

Libečku se také říká opych, opich, opyš, české maggi.

### Sběr a sušení

Kořen libečku sbíráme na podzim, nejlépe 2. nebo 3. rok. Plod sbíráme těsně před dozráním. Nať je nejúčinnější, pokud se sbírá v létě, během kvetení rostliny. Rostlinu sušíme na slunci, nebo při umělé teplotě do 35°C.

### Účinné látky

Libeček lékařský obsahuje silice, třísloviny, organické kyseliny, furokumariny, vitamíny C, A, hořčiny, pryskyřici, cukry.

### Použití

Libeček lékařský používáme především při zánětu močových cest a močového měchýře, ke zlepšení trávení, pro podporu chuti k jídlu, při snížení hladiny kyseliny močové v krvi, podpoře činnosti žlučníku, mírnění nadýmání, mírnění únavy, vzpružení nervové činnosti. Libeček také používáme k odstraňování otoků, při zažívacích obtížích a také na rány, které se špatně hojí.

### Čaj z libečku lékařského

1 a půl čajové lžičky sušeného libečku lékařského zalijeme 200 mililitry vroucí vody. Necháme vyluhovat a poté pijeme 2x až 3x denně.

## Lichořeřišnice větší – *Tropaeolum majus*



V Evropě se tato rostlinka pěstuje nejčastěji pro okrasu skalek a truhlíků. Málokdo asi ví, že také lichořeřišnice patří do skupiny léčivých bylin.

### Lidové názvy

Lichořeřišnici větší se také říká řeřicha., řeřicha kapucínská, řeřicha otáčivá.

### Sběr a sušení

U lichořeřišnice sbíráme pro léčivé účinky květ, nať i semeno (od června do září). Sušíme na přímém slunci, nebo při umělé teplotě do 40°C. Nať a listy lichořeřišnice větší můžeme také použít čerstvé. Tato bylina se může přidávat do zeleninových salátů, je velice chutná.

### Účinné látky lichořeřišnice větší

Lichořeřišnice větší obsahuje glukotropeolin, jehož štěpným produktem je prchavý benzyliothiokyanát, dále také obsahuje glykosidní tropeolin, enzym myrosin, silice a glukózu.

### Použití lichořeřišnice větší

Lichořeřišnice má významné antibiotické a antibakteriální účinky. Používá se při chronických zánětech plic, zánětech močového měchýře. Užívá se pro podporu růstu vlasů, proti jejich vypadávání a proti lupům.



## **Líska obecná – *Corylus avellana***



Líska obecná ( *Corylus avellana*) se jako léčivá bylina v Evropě moc nepoužívá, přesto má však léčivé účinky. Především se sbírají plody – lískové oříšky, které jsou velmi často zpracovávány v potravinářském průmyslu.

### Lidové názvy lísky obecné

Lísce obecné nebo jejím plodům se také říká oříšky avelské, oříšky léskové, ořeší červení nebo ořeší pontské.

### Sběr a sušení

Listy (*Folium avellanae*) lísky obecné se sbírají v květnu a v červnu. Sušíme je na slunci, nebo při umělé teplotě do 40°C.

### Účinné látky

Líska obecná obsahuje malé množství glykosidu myricitrinu a myricitrosidu, silici, tříslovinu a flavonové deriváty.

### Použití lísky obecné

Líska obecná se používá při křečích hladkého svalstva trávicího traktu, dyspepsiích, nadýmání a průjmeh. Vnitřně působí líska obecná jako spazmolitikum a diuretikum.

### Čaj z lísky obecné

2 čajové lžičky sušených listů lísky obecné zalijeme 200 mililitry vroucí vody, necháme vyluhovat a poté pijeme 1x denně.

## Lékořice lysá – *Glycyrrhiza glabra*



Už mnohem déle než 2500 let je lékořice používána v lékařství jak v západní Evropě, tak na Dálném východě. Číňané ji nazývají „praotec bylin“ a užívají ji v mnoha receptech, aby pomohli vyvážit ostatní ingredience. Užívá se také na ochucení léků. Název rostliny je složen z řeckých slov „glykys“ (sladký) a „rhiza“ (kořen), čemuž odpovídá i lidový název „sladké dřevo“.

### Lidové názvy lékořice lysé

Lékořici lysé se převážně říká sladké dřevo.

### Účinné látky lékořice lysé

Lékořice obsahuje saponiny (5 - 15 %) , flavonoidy , oxykumariny, látky typu estrogenních steroidních hormonů , hořčiny a také sacharidy.

### Sběr lékořice lysé

V České republice můžete lékořici najít například na jižní Moravě. Původně pochází lékořice ze Středomoří. V našich zemích se začala pěstovat až v 16. století. Kořeny lékořice lysé se sbírají na podzim. Sušení probíhá při teplotě kolem 30° C.

### Použití lékořice lysé

Lékořice je uklidňujícím lékem na zažívání, vhodná jak při žaludečních vředech, tak i při průjmech. Zmírňuje zánět a pomáhá podporovat a obnovovat trávicí proces. Usnadňuje vykašlávání, proto je vhodná na úporné kašle např. při bronchitidě či astmatu. Bylina podporuje tvorbu mnohých hormonů, jako je hydrokortizon, a tak působí protizánětlivě.

\* Dlouhodobé používání lékořice není vhodné, protože nepříznivě ovlivňuje iontovou rovnováhu a vylučování vody z těla.

## Levandule lékařská – *Lavandula angustifolia*



Levandule je prastarou kulturní rostlinou, která se používala především v kosmetice (voňavkářství) a farmacii. Její vonné silice obsažené především v květech byly vyhledávaným prostředkem pro mytí, používala se i k odpuzování hmyzu v obydlích. Využívá se však i v kuchyni jako chuťově výrazné a dosti svérázné koření. Svě místo má levandule lékařská i v medicíně, kde se používá její olej jako masážní prostředek, přidává se také do koupelí.

### Sběr levandule lékařské

U levandule lékařské se sbírá květ (Flos lavandulae) nebo celá kvetoucí nať (Herba lavandulae). Větve se seřezávají za suchého počasí v červenci až srpnu, ještě před úplným rozvitím květů, a suší se nejlépe zavěšené ve stínu nebo při umělém sušení za teplot do 40 °C.

### Účinné látky levandule lékařské

Levandule lékařská obsahuje převážně silice, trísloviny, estery linoloolu, terpetinol, geraniol, kumarin a umbeliferon.

### Použití levandule lékařské

Látky obsažené v levanduli lékařské působí fytoicidně, potlačují růst bakterií, mají mírně tlumivý účinek na centrální nervstvo, mírně snižují krevní tlak, osvědčily se při křečových stavech žaludku i při rekonvalescenci, působí mírně močopudně a upravuje střevní činnost při nadýmání a průjmeh, stimulují slinivku břišní k vyšší produkci enzymů. Zevně se levandule užívá jako součást mastí při zánětech nervů, revmatismu nebo dně (její silice podporuje prokrvení pokožky), v koupelích ji lze použít na špatně se hojící rány.

### Levandulová tinktura proti lupům

Léčivou tinkturu si připravíme z 15 g levandulových květů a 100 ml 30% alkoholu. Vzniklou směs neprodyšně uzavřeme a necháme osm dní stát ve tmavém chladnějším místě. Poté přefiltrujeme. Před mytím hlavy tinkturu vtíráme do pokožky a necháme čtvrt hodiny působit.

## Lípa srdčitá (malolistá) – *Tilia cordata*



Bylinky jsou odjakživa významným pomocníkem při léčení různých obtíží. Mezi často používané bylinky patří také lípa srdčitá (*Tilia cordata*).

### Lidové názvy

Lipka.

### Účinné látky obsažené v lípě srdčité

Fenolické kyseliny, proanthocynidiny, třísloviny, flavonoidy (quercitrin, tilirosid, hyperosid), v malém množství silice, sliz.

### Sběr lípy srdčité

U lípy srdčité sbíráme květenství, hned na počátku kvetení (červen, červenec). Lípu sušíme rychle v průvanu ve stínu nebo při umělé teplotě do 35 °C v načechrané vrstvě do 5 cm. Předsušení na slunci je nevhodné. Slunce a vyšší teplota nepříznivě působí na účinnost. Dobře usušené květy a listeny si mají uchovat svou původní barvu a charakteristickou vůni. Květ nesmí znovu navlhnout. Nesbíráme odkvetlá květenství s malými chlupatými plody ani poupata.

### Vnitřní použití lípy srdčité

Při chorobách z nachlazení (rýma, kašel, zánět průdušek, chřipka, angína) podporuje pocení, rozpouští hleny a snižuje dráždivost ke kašli. Dále při narušené funkci žlučníku a křečích v oblasti střev a trávicího ústrojí.

### Zevní použití lípy srdčité

Lipový čaj připravíte stejně jako k vnitřnímu použití. Při výskytu lupů jej můžete použít k oplachování vlasů.

### Příprava lipového čaje

Polévkovou lžící lipového květu přelijeme vroucí vodou, dále už nevaříme, necháme vyluhovat a po 10 - 15 minutách slijeme. Lze ho podávat samostatně nebo s citronem. Nemusíme doslazovat, protože lipový čaj má přirozeně nasládlou chuť. Pokud chceme sladit, výborný je k tomuto účelu lipový med.

## **Majoránka zahradní – *Majorana hortensis***



Majoránka byla považována už starými Řeky, Římany a Egypťany za léčivou rostlinu. Z majoránky se také připravoval nápoj lásky. V dnešní době se majoránka používá v kuchyni jako koření.

### Sběr majoránky zahradní

Nať s majoránky sbíráme těsně před rozkvetem (červenec – srpen). Poté sušíme ve stínu. Při umělém sušení nemá teplota překročit 40 °C.

### Účinné látky majoránky zahradní

Majoránka obsahuje třísloviny, hořčiny a silici.

### Použití majoránky zahradní

Majoránka je mírné sedativum a diuretikum, používá se při nervové slabosti, nachlazení, při špatném trávení, nadýmání, průjmů a střevní kolice. Urychluje trávení tím, že zvyšuje sekreci žaludeční šťávy, uklidňuje zažívání, podporuje tvorbu žluči. Ve formě mastí majoránku používáme na špatně se hojící rány.

### Majoránkový čaj

2 lžičky suché drcené natě přelijeme ¼ l vroucí vody a necháme 15 minut stát. Pijeme 1 šálek denně proti nadýmání, žaludečním křečím, pro uklidnění, při migréně a bolestech hlavy.

## Maliník obecný – *Rubus idaeus*



Maliník obecný je známý ovocný keřík, který zná snad každý z nás. Jeho plody jsou velice chutné a mají všestranné využití (zavařování, mražení, ovocné šťávy .. atd.). Listy maliníku se používají v lidovém léčitelství. Díky archeologickým nálezům víme, že maliny sbírali lidé již v neolitu. Ve starověkém Řecku a Římě se používala malinová šťáva při trávicích obtížích. Z plodů se vyrábí sirupy a další nealkoholické nápoje například Kofola.

### Lidové názvy maliníku

Maliníku obecnému se také říká malinčí, červená malina, malena, malene, malenka, maliní.

### Sběr a sušení

Listy maliníku bez řapíku sbíráme v době květu (květen). Listy se suší v menších vrstvách na slunci nebo při umělé teplotě do 40°C.

### Účinné látky

Listy maliníku obecného obsahují třísloviny (až 10 % gallotaninů), organické kyseliny, flavony a minerální látky. Plody maliníku obsahují do 2 % organických kyselin, provitamin A, vitaminy komplexu B, sacharidy, antokyanový glykosid kyanidin, pektin, sliz, gumu, vitamín C, silice, alkoholy a další látky..

### Použití maliníku obecného

Charakteristickým znakem pro list je jeho močopudný účinek. Také pomáhá při problémech se zažívacím ústrojím, s vylučováním trávicích šťáv, při kašli a bronchitidě. Plod je pro svůj obsah vitamínu A přírodním prostředkem proti očním obtížím. Vitamín C posiluje obranyschopnost těla a spolu s rutinem zpevňuje cévy a pomáhá při krvácení, např. krvácení z nosu nebo dásní. Stejně jako list mírní obtíže ledvin a močového měchýře. Je přírodním prostředkem pro zdravou kůži a vlasy.

### Malinový čaj

1 lžice sušených listů maliníku zalijeme 250 mililitry vroucí vody. Necháme vyluhovat a poté pijeme 2x až 3x denně.

## **Máta peprná – *Mentha piperita* L.**



Máta peprná se svým výrazným aroma a chutí mentolu a kmínu patří mezi nejstarší kořeninové a léčivé bylinky na světě. Hojně je využívána především v arabských zemích.

### Lidové názvy máty

Pepřová máta, balšám, větrové koření, větrovka.

### Sběr máty peprné

Listy máty se sbírají na počátku květu za suchého počasí okolo 12. hod a suší se ve stínu, pokud možno rychle. Nejčastěji od června do září.

### Účinné látky máty peprné

Menthol, menthon, menthofuran, ve stopkách terpeny a řadu jiných látek.

### Použití máty peprné

Máta se používá na mnoho zdravotních problémů. Zde si můžete přečíst tipy pro krásné vlasy. Z máty si můžeme udělat čaj neboli nálev, který působí proti bolestivým křečím trávicího ústrojí a nadýmání, a také jako prostředek k povzbuzení chuti k jídlu. Mátu je velce příjemné inhalovat při rýmě, zánětu hrtanu a zánětu průdušek.

### Zevní použití mátové tinktury

Mátová tinktura se využívá k zevnímu použití a to při svědění kůže, při bolestech hlavy, při vyrážkách a při kopřivkách. Proti kašli dobře působí mátové bonbóny, které ještě obsahují med a cukr. Proti nachlazení (posilujte také vy pravidelně svůj imunitní systém) je dobré užívat mátový likér z mladých čerstvých lístků, lihu a cukru, který necháme uležet několik týdnů ve vodě. Když do tohoto likéru přidáme koňak, vodku nebo jiný destilát můžeme ho použít při zažívacích potížích. K potírání čela při silných bolestech hlavy, migrénách a na pohmožděniněny můžeme použít mátový olej. Také je částou součástí masážních olejů.

## Mateřídouška obecná - *Thymus vulgaris*



Mateřídouška je malá, silně vonící vytrvalá bylina nebo polokeřík trsovitého vzrůstu s vystouplými lodyhami. Stonky mateřídoušky jsou čtyřhranné a na hranách ochlupené. Listy jsou vejčitého tvaru, krátce řapíkaté. Květy jsou růžově zbarveny, sestaveny v lichopřeslenech, oboupohlavní.

### Lidové názvy

douška mateří, mateřinka, chodec, žadovník, dymián, mateřánek, polní tymián, vonný tým

### Sbíraná část mateřídoušky

Nať bez kořenů

### Účinné látky

Mateřídouška obsahuje thymol, cymol, éterické oleje, kyselinu ursolovou, silici žlutou, karbanil a hořčiny.

### Využití

Mateřídouška se používá při kašli, zánětu průdušek, poruchách trávení, chudokrevnosti, poruchách močového měchýře, bolestivé menstruaci a křečích v břiše. Podobné účinky jako mateřídouška má i dobromysl obecná.



## Meduňka lékařská – *Melissa officinalis*



Meduňka lékařská je vytrvalá bylina, která voní po citrónu. Dorůstá se výšky 80 cm a tvoří trsy. Listy meduňky jsou chlupaté srdcovitého tvaru. Lodyha je zaoblená, větvená a květy jsou přisedlé v úžlabí listenů. Meduňka lékařská je medonosná, bujná a téměř nezníčitelná rostlina.

### Používaná část

Listy, nať

### Rozšíření

Střední a východní Asie, v ČR je pěstována

### Užití

Čerstvé lístky meduňky lékařské se používají k dochucení pokrmů (omáčky, saláty, pomazánky, polévky aj.) a nápojů (ovocné limonády, čaje, míchané nápoje). Nálev z meduňky se používá do koupele a je výborný na mastné vlasy. Stonky a listy je možno použít k leštění nábytku.

### Účinky

Meduňka lékařská snižuje horečku, mírní kašel, používá se při léčbě nespavosti, zrychlené srdeční činnosti, nervovém podráždění, zklidňuje zažívání, snižuje krevní tlak, zmírňuje bolest při menstruaci.

## Měsíček zahradní – *Calendula officinalis*



Měsíček zahradní (*Calendula officinalis*) je známá rostlina už od starověku, u nás se začala objevovat ve 12. století. Měsíček byl známým pomocníkem při onemocněních jater a sleziny, napomáhal pocení a vyháněl jedy. Dokonce se o něm psalo jako o prostředku k léčbě rakoviny. Květy měsíčku zahradního jsou také významným kosmetikem hlavně v západních zemích. Odvar zjemňuje a zvláčňuje pleť. Kombinuje se ještě s jinými druhy kosmeticky působivých rostlin.

### Lidové názvy měsíčku zahradního

Měsíčku zahradnímu se také říká pampalík, krusíček, úmrlčí květ, nehtík.

### Sběr a sušení měsíčku zahradního

Za suchého a hlavně slunného počasí sbíráme květy měsíčku lékařského. Suší se rychle ve stínu. Při sušení umělým teplem za silného větrání nesmí být teplota vyšší než 60 - 70 °C .

### Účinné látky měsíčku zahradního

Měsíček zahradní obsahuje silici, saponin, asi 19 % hořčiny kalendenu a kalendulinu, různé karotenoidy, kyselinu salicylovou aj. Hlavním nositelem účinku jsou polyacetylenové sloučeniny. Příznivé působení měsíčku je dáno součinností silice a xanthofylu za působení kalendulinu a slizových látek.

### Použití měsíčku zahradního

Měsíček zahradní působí proti křečím, povzbuzuje sekreci žluči, zastavuje další růst bakterií, při zevním upotřebením urychluje hojení hnisavých a špatně se hojících ran a užívá se i proti plísním, při bércových vředech, dvanáctníkových vředech, krvácení z nosu, hemeroidech, alergických zánětech kůže a podobně.

### Měsíčková mast

Čerstvé květy měsíčku zahradního se nakrájejí nebo nastrouhají do roztaveného vepřového sádla (ze sádla odstraníme škvarky). Dáme na chladné místo a necháme taveninu ztuhnout.

### Čaj z měsíčku zahradního

1-2 čajové lžičky sušeného květu přelijeme 0,5 litrem horké vody. Necháme vyluhovat a poté čaj podáváme.

## **Mochna husí – *Potentilla anserina***



Mochna husí ( *Potentilla anserina*) je vytrvalá bylina, která se často používá v lidovém léčitelství. Obsahuje mnoho účinných látek , které pomáhají převážně při křečích a pro zlepšení trávení.

### Lidové názvy mochny husí

Mochně husí se také říká husí kvítko, husičky, kačenky, návesníček, protikřečová bylina, stříbrník, stříbrníček.

### Sběr a sušení

V léčitelství se používá sušená kvetoucí nať (Herba anserinae), která se sbírá v květnu až červnu. Mochnu sušíme na slunci a nebo při umělé teplotě do 40°C.

### Účinné látky obsažené v mochně husí

Mochna husí obsahuje katechinové třísloviny, flavonoidy, tormentol, hořčiny, organické kyseliny, cholin, pryskyřici, sliz, vitamín C a další látky.

### Použití

Mochna výrazně tlumí křeče, omezuje kapilární krvácení, má protizánětlivý vliv na sliznice, působí žlučopudně, zlepšuje trávení.

### Mochnový čaj

2 gramy sušené natě mochny husí zalijeme 150 ml vroucí vody , necháme vyluhovat 10 minut, poté scedíme a podáváme třikrát denně.

Vyšší dávky mohou způsobit žaludeční těžkosti.

## Ostropestřec mariánský – *Silybum marianum*



Ostropestřec je prastará léčivá rostlina, která se těšila zvláštní pozornosti zejména v 16. století. Později se na ostropestřec mariánský trochu zapomnělo a teprve v poslední době je mu opět věnována velká pozornost. V antice byl známý pod názvem "silybon".

### Lidové názvy

Ostropestřci mariánskému se také říká bejlí panny Marie, bodlák ostrý, bodlák pestrý, kardus Marie, kotlačka, ostropes, podstřel, volče.

### Sběr a sušení

V léčitelství se používají jeho semena, která jsou zdrojem silymarinu. Sbírají se krátce před úplným dozráním koncem léta (červenec – srpen) . Sušíme na slunci nebo při umělé teplotě do 35°C.

### Účinné látky

Ostropestřec obsahuje silymarin (směs flavolignanů) s převahou silybinu A a silybinu B, flavonoidy, mastný olej, tuky, bílkoviny, hořčiny a biogenní aminy.

### Použití

Ostropestřec mariánský má ochrannou funkci jaterní tkáně při různé zátěži, zvyšuje vylučování žluči do střev. Plody ostropestřce (dnes již spíše léčivé přípravky obsahující jejich obsahové látky) jsou doporučovány při poruchách trávení, při poškození jaterní tkáně jedovatými látkami, jako podpůrná léčba chronických jaterních onemocnění a jaterní ciróze (ztvrdnutí tkáně množstvím vaziva). Účelné je použití ostropestřce při žlučnickových potížích a nechutenství.

### Čaj z ostropestřce mariánského

3g rozdrcených sušených semínek zalijeme 250 mililitry vroucí vody. Necháme vyluhovat a poté pijeme 4x až 5x denně, nejlépe před jídlem.

## Pampeliška lékařská – *Taraxacum officinale*



Čínské herbáře se o pampelišce zmiňují až v 7. stol našeho letopočtu, ale v Evropě se objevila v herbáři až r. 1485.

Mnozí ji považují za nepříjemný plevel, léčí ale široký okruh neduhů. Na Západě se oddělují listy a kořeny, v Číně používají ale rostlinu celou. Kvete v dubnu a květnu na loukách a polích a vyznačuje se – mimo jiné - dvěma vynikajícími vlastnostmi. Léčí choroby žlučníku a jater. Má se také zato, že zbavuje krev horkosti a toxinů. Užívá se proto také na nežity a abscesy.

### Listy pampelišky lékařské:

Sbíráme po celou dobu vegetace, jsou velmi bohaté na draslík. Používají se při zadržování tekutin, zvláště při srdečních potížích a při poruchách močového traktu. Jsou též činným tonikem pro játra a trávení. Listy pampelišky jsou také velmi oblíbenou potravou králíků - více v článku.

### Stvoly pampelišky lékařské:

Čerstvé stvoly květů – když jich denně sníme 5-6 v syrovém stavu – rychle pomáhají při chronickém zánětu jater (hepatitidě). Pomáhají i při CUKROVCE. Cukrovkáři by denně měli sníst až 10 stvolů, po celý čas, kdy pampeliška kvete. Stvoly se nejprve umyjí i s květy, teprve až potom se květy odstarní a stvoly se pomalu žvýkají – má hořkou chuť. Stvoly pomohou bezbolestně rozpustit žlučnickové kameny, regulují činnost jater a žlučníku.

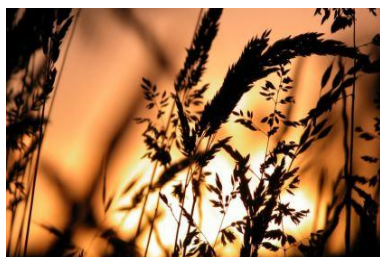
### Kořen pampelišky lékařské:

Jaterní tonikum, podporuje tok žluči, má mírné projímavé účinky, antirevmatické působení. Sbírá se na jaře a na podzim. Pečlivě se očistí, nakrájí nadrobno a užívá se jako čaj buď čerstvý nebo sušený. Pročišťuje krev, napomáhá trávení: Mírné pročišťující tonikum pomáhá v řadě případů včetně žlučnickových kaménků a žloutenky. Pomáhá při zánětech kloubů, léčí ekzémy a akné

### K čemu se dá pampeliška lékařská použít:

O tom, že je pampeliška nejen krásná, ale i velmi léčivá bylina věděli už staří Řekové. V antice se mléko z pampelišek doporučovalo proti pihám a k léčbě očních zánětů. Šťáva z čerstvých rostlin se používala proti únavě a celkové slabosti. Oblíbené byli zejména jarní bylinné kúry. Dnes se nejčastěji používá jako součást žlučnickových a močopudných čajů. Využívá se i jejího chuť povzbuzujícího působení. Jako podpůrný lék se užívá při léčbě cukrovky. Nálev se připraví ze 2 čajových lžiček sušené byliny na jeden šálek vody. Při zánětlivém postižení močového ústrojí, ledvinových a žlučových kamenech, při zvýšené kyselosti žaludku a pálení žáhy se užívá čaj nejlépe v dávce jeden šálek dvakrát denně.

## Pohanka setá – *Fagopyrum esculentum* Moench



Jednoletá rostlina z čeledi rdesnovitých původem z Číny. Tradiční plodina východní Evropy. U nás se pěstovala už ve 12. století a v 16. století byla pohanka nejoblíbenější potravinou. V současnosti zájem o pohanku prudce stoupá.

### Pohanka pro organismus prospěšná

- \* prospívá cévám
- \* zmírňuje potíže s křečovými žilami
- \* snižuje riziko trombózy, infarktu a mozkové mrtvice
- \* snižuje hladinu cholesterolu
- \* ovlivňuje příznivě hypertenzi
- \* příznivé účinky při žaludečních a dvanáctíkových vředech, střevních nádorech
- \* pomáhá při silné menstruaci
- \* pohanka působí na bolesti hlavy i nechutenství

Pohanka jako zázračná rostlina

Pohanka dodává silnou, teplou až prohřívající energii. Energie rostliny nemizí ani po sklizni rostliny. Energii rostlin pociťuje každý organismus a reaguje tak na každou potravu.

Pohankové obklady jsou vhodné na odstranění přebytečné vody z organismu a důležitý je obsah vitamínu P a rutinu.

Pohanka pro všechny věkové skupiny

Minerální látky a stopové prvky v pohance jsou výborné pro těhotné ženy, rekonvalescenty a starší osoby. Je vhodná především pro stravování v zimním období a pro těžce fyzicky pracující.

## Pelyněk pravý – *Artemisia absinthium*



Pelyněk je vytrvalá, plstnatě chlupatá bylina, 50 až 150 centimetrů vysoká hořké chuti. Lodyha je větvená, bohatě olistěná a v dolní části dřevnatějící. Přízemní listy jsou dlouze řapíkaté, úkrojky kopinaté, tupé.

### Výskyt

Původně se pelyněk vyskytoval v západní Asii, jižní Evropě a v severní Africe. A jelikož se již ve starověku pěstoval jako léčivá rostlina, dnes se vyskytuje téměř v celé Evropě. Zavlečen byl i do Severní a Jižní Ameriky i na Nový Zéland.

### Kdy ho nepoužívat

Pelyněk nepoužívejte při žaludečních a střevních vředech. Dále by ho neměly užívat těhotné a kojící ženy a děti mladší 12 let. Upozornění - velká dávka pelyňku může způsobit potrat!

### Účinky na organismus

- \* Zlepšuje chuť k jídlu
- \* Pomáhá při poruchách trávení
- \* Při nedostatečném vylučování žaludeční kyseliny
- \* Jako prostředek proti nadýmání a plynatosti
- \* Pomáhá při křečových svalech střev a žlučového traktu

Starověcí lékaři Dioskorides a Galenos se zabývali tímto hořkým kořením, kterého si v klasickém starověku vážili i jako léku pro podporu trávení a zahřátí žaludku.

### Použití Pelyňku v kuchyni - kuchařka

Pelyněk je kořením pro těžká a tučná jídla. Koření se jím především vepřová vařená nebo uzená kolena, pečený vepřový bůček. Můžeme jej použít i při přípravě skopového masa. Velice chutný je chléb se sádlem, sýry a vaječné pokrmy, které můžeme místo soli ochutit speciální směsí:

- \* 5 g pelyňku
- \* 3 g bazalky
- \* 2 g tymiánu
- \* 2 g rozmarýnu

### Upozornění na možnou otravu Pelyňkem

Po požití 15 g pelyňkové silice (koncentrovaná látka) se dostavuje nevolnost, trismus, křeče a bezvědomí. Rostlina samotná, požídaná ve větším množství, způsobuje:

- \* zažívací potíže
- \* bolesti hlavy
- \* závratě
- \* zmatenost
- \* třes
- \* slabost
- \* nutkání k močení
- \* pálení v močové trubici

## Pivoňka lékařská – *Paeonia officinalis*



Pivoňka lékařská (*Paeonia officinalis*) se běžně používá jako okrasná dřevina, mnozí z nás ale nevědí, že pivoňka má také léčivé účinky.

### Lidové názvy pivoňky lékařské

Pivoňková růže, mariánská růže, růžák.

### Sběr pivoňky lékařské

Květy pivoňky sbíráme v červnu, kořen v září a říjnu. Kořen (*Radix paeoniae*) se rychle omyje a suší se ve stínu nebo při umělé teplotě 45°C. Okvětní plátky pivoňky se sbírají kolem 12 hodiny a suší se ve stínu v malé vrstvě nebo při umělé teplotě do 35°C. Květy pivoňky by měli mít pěknou červenou barvu.

### Účinné látky obsažené v pivoňce lékařské

V kořenu pivoňky jsou obsaženy alkaloidy peregřininu, třísloviny, škroby, cukry, organické kyseliny, šťavelan vápenatý, sacharóza, kyselina metarabinová, kalciumoxalát a glykosidy.

Květy pivoňky obsahují třísloviny, sliz, peonidin a glukózu.

### Použití pivoňky lékařské

V léčitelství se používají především sušené květní plátky červených forem pivoňky lékařské, méně se používá kořen. Čaj z květů se užívá při astmatu, epilepsii, ledvinových kolikách, proti kašli bolestem při dně, čaj z kořene snižuje střevní peristaltiku, napětí hladkých svalů a zmírňuje bolesti. **POZOR!** ve větší dávce je pivoňka lékařská jedovatá. Je nutné ji užívat pod lékařskou kontrolou.



## Plicník lékařský – *Pulmonaria officinalis*



Plicník byl ve středověku oblíbenou a hojně používanou léčivou rostlinou, dnes je jeho význam nepatrný. Je to prastará léčivka, a už podle jejího názvu – plicník, je zřejmé, že se používala k léčbě plicních chorob.

### Lidové názvy plicníku lékařského

Plicníku lékařskému se také říká čmelník, hvězdoš, cicalka, plucník, pličník, nevlastní sestry, červený klíč, korálky, tříbarevný kvítí.

### Sběr a sušení plicníku lékařského

V léčitelství se používá sušená kvetoucí nať (Herba pulmonaria) a někdy také listy (Folium pulmonaria), které se sbírají v dubnu a květnu. Plicník lékařský sušíme ve stínu nebo za umělého sušení při teplotách do 40 °C. Uchovává se v dobře uzavřených nádobách.

### Účinné látky plicníku lékařského

V listech je obsažena kyselina křemičitá, saponin, třísloviny, vitamín C, fytosterin, pyrozinové látky, minerální látky, slizy, allantoin, cerylalkohol, flavonoidy a organické kyseliny (stearová, myristová).

### Použití

Plicník má protizánětlivé účinky, usnadňuje odkašlávání, zlepšuje trávení, zvyšuje krevní srážlivost, působí mírně močopudně a svíravě. Zevně se užívá nálev na omývání krvácejících hemeroidů a zanícených ran.

### Čaj z plicníku lékařského

2 kávové lžičky sušené nati plicníku lékařského zalijeme 200 mililitry vroucí vody, necháme vyluhovat a poté podáváme 3x denně.

Vzhledem k přítomnosti alkaloidů nacházejících se v plicníku lékařském by se neměl užívat déle než 3 týdny a neměl by být podáván malým dětem a těhotným či kojícím ženám!!!

## **Ploštičnick hroznovitý – *Cimicifuga racemosa***



Ploštičnick (Cimicifuga racemosa) objevili severoameričtí Indiáni. Do Evropy byl dovezen až v 19. století. Jeho domovem je Kanada a atlantické pobřeží Spojených států.

### Lidové názvy

Ploštičnicku hroznovitému se také říká samorostlík klasnatý, ploštičnick , ploštiček hroznovitý, ploštková tráva (travina).

### Sběr a sušení

Z ploštičnicku se používají oddenky a kořeny, které se sbírají v létě (červen – srpen). Sušíme na slunci nebo při umělé teplotě do 40°C.

### Účinné látky

Ploštičnick hroznovitý obsahuje především alkaloidy, třísloviny, terpenoidy.

### Použití

Ploštičnick hroznovitý používáme při menopauze snižuje návaly horka a potivost, zlepšuje psychický stav, mírní poruchy spánku a při menstruaci snižuje předmenstruační bolesti, nervové napětí, horečku, křeče dělohy, má určité hormonální účinky. Má také protizánětlivé působení, mírně snižuje krevní tlak, zklidňuje kašel, pomáhá při revmatismu, krvácení dásní, očním zánětu a lámavosti nehtů.

## Podběl lékařský – *Tussilago farfara* L.



Podběl byl znám již antickým lékařům, od nichž pochází i latinský rodový název *Tussilago* (tussis = kašel, ago = ženu, odháním), vyjadřující jeho příznivý účinek při kašli, zejména suchém, neboť vytváří na sliznici ochranný slizový povlak. Druhové jméno *farfara* je odvozeno od latinského *far* (= mouka) a *ferre* (= nésti) a vyjadřuje moučnatě bělavé zbarvení spodní strany listů, tvořené vlnitými chlupy.

### Lidové názvy podbělu lékařského

Podbělu lékařskému se také říká koňské kopyto, lopušice, podbělice, podbílek, babuška, mateří líčko, podkovka, babuše, bělice, devaterník, devětsil malý, májí, májík, malý lopuch, oko Kristovo, podbíl, podbiol, podhoráz, svalník, syn před otcem, zaječí lupen.

### Sběr podbělu lékařského

Květy podbělu lékařského sbíráme v květnu a v červnu. Listy sbíráme až v červenci. Květ podbělu schne velmi dobře. Sušíme jej rychle, ve vrstvě do 5 cm ve stínu nebo umělým teplem do 40°C. Zahnědlé nebo odkvétající květy s chmýřím během sušení odstraňujeme. Dobře usušený květ si musí ponechat svou původní žlutou barvu.

### Účinné látky podbělu lékařského

Květ a listy obsahují převážně sliz (faradiol) a třísloviny, které určují jejich hlavní použití, dále byly v květech zjištěny glykosidní hořčiny, karotenoidy a stopy silice, obsažené i v listech, které navíc obsahují i fytoosteroly a jiné látky.

### Použití

Usušené květy a listy jsou součástí čajových směsí, používaných jako pomocný lék při chorobách dýchacích cest (záněty ústní dutiny, nosohltanu, bronchitida, angíny, chrapot, astma apod.) a také k usnadnění odkašlávání. Zevně se užívá jako antiflogistikum v obkladech při zánětu žil, na vředy, na špatně se hojící rány a na ekzémy.

## Popenec obecný – *Glechoma hederacea*



Popenec obecný je rozšířen v mírném pásmu Eurasie, na sever zasahuje do Finska, na jih do severní Itálie a Španělska. Byl zavlečen do Severní Ameriky. U nás roste hojně od nížin až do hor. Je používán jako léčivá rostlina, mladé rostliny se používají také do nádivek a salátů.

### Lidové názvy popence obecného

Popenci se také říká kadeřník, kundrábek, kundrásek, kundrátek, kundrotek kočičí tlapa, kondelík, pupenec, zemní břečťan, zemský břečťan.

### Sběr a sušení

U pupence sbíráme olistěnou nat' (Herba hederae terrestris), v době květu (duben – červenec). Sušíme ve stínu nebo při umělém sušení za teplot do 40 °C. Nat' je třeba sušit velmi opatrně, protože silice v ní obsažená je prchavá. Také z toho důvodu sušený popenec uchovávejte v dobře uzavřených nádobách a chraňte před světlem.

### Účinné látky

Popenec obsahuje hořčinu glechomin, silice (asi 0,06%), třísloviny (asi 6,7%), pryskyřice, cholin, saponiny, organické kyseliny, vitamín C a minerální látky.

### Použití popence obecného

Popenec obecný rozpouští hleny, působí protizánětlivě, hojivě, dezinfekčně a močopudně. Dále tlumí průjmky, zlepšuje trávení, podporuje látkovou výměnu, detoxikuje játra, tlumí záněty a svědění kůže. Zevně ve formě obkladů a koupelí se užívá na špatně hojící rány, ekzémy a křečové žíly.

### Čaj z popence obecného

1 čajovou lžičku sušené natě popence zalijeme 250 mililitry vroucí vody. Necháme 10 minut vyluhovat a poté pijeme 1x až 2x denně.

### Popencový sirup

40 g sušené natě popence dáme do 1 l studené vody, přivedeme k varu, necháme 15 minut luhovat, scedíme, smícháme se stejným množstvím medu a opět vaříme dokud směs nedosáhne konzistence sirupu.

## Prvosenka jarní – *Primula veris*



Prvosenka jarní (*Primula veris*) je chráněnou rostlinou České republiky. Květy voní a svou žlutou barvou patří mezi první posly jara, společně s pampeliškou a podbělem.

Lidové názvy prvosenky jarní

Petrklíč, primulka, housátka.

### Sběr a sušení

Sbíráme květenství bez stonku (duben – květen) , oddenek s kořeny (březen – duben) . Sběr chráněné prvosenky jarní u nás není povolen, můžeme pouze sbírat prvosenky pěstované na svých zahrádkách. Květy primule se musí sušit rychle ve slabých vrstvách ve stínu, teplota při sušení nesmí být vyšší než 35°C.

### Účinné látky obsažené v prvosence jarní

Prvosenka obsahuje hlavně saponin, glykosidy, primverin a primulaverin a stopy silice.

### Použití prvosenky jarní

Účinné látky obsažené v prvosence jarní pomáhají při uvolňování hlenů a mají rovněž močopudný a slabě projímavý účinek. Kořen je výborným lékem na odkašlávání, při bronchitidě, zánětech horních cest dýchacích, při onemocnění močového měchýře, močových kamenech, revmatizmu, dně a vodnatelnosti.

### Čaj z prvosenky jarní

2 lžičky květů nebo řezané natě prvosenky přelijeme ¼ l vařící vody a necháme 15 minut louhovat. Čaj pijeme vlažný, pouze 1 šálek denně.

## **Přeslička rolní – *Equisetum arvense***



Přeslička je známá a velice léčivá bylina , která roste skoro ve všech částech České republiky. V dnešní době se přeslička rolní používá v lidovém léčitelství méně.

### Lidové názvy přesličky rolní

Přeslička rolní se také říká přeslice, praslica, praslička, chvost, stolička, plivačka, šmirglová tráva, duvok, přáska a skř.

### Sběr přesličky rolní

Mladé lodyhy přesličky rolní sbíráme od června do září. Sušíme na vzdušných místech nebo při umělé teplotě do 60°C.

### Účinné látky obsažené v přesličce rolní

V přesličce rolní je obsažená kyselina křemičitá, saponiny, equisetonin, kyselina equisetová (akonitová), třísloviny, flobafen, hořčiny, pryskyřice, tuk, organické kyseliny a flavonové glykosidy.

### Použití přesličky rolní

Čaj z přesličky rolní používáme při celkovém vysílení, tuberkulóze plic, zánětech ledvin a močového měchýře, při krvácení , zánětu kostní dřeně, dávení, silné menstruaci, močení krve, vodnatelnosti, křečích v žaludku, záchvatech žlučníku a jater, revmatismu, dně, zánětu mandlí a dásní.

Pozor! Dlouhodobé užívání nebo užívání větších dávek přesličky rolní způsobuje nevolnost a lehkou otravu. Při jejím užívání je nutná opatrnost!!! K léčivým účelům pro vnitřní použití se sbírá pouze přeslička rolní. Ostatní druhy, jako je přeslička bahenní a lesní, obsahují vysoké procento alkaloidů a mohou proto ve větších dávkách působit až toxicky.

### Přesličkový čaj

1 vrchovatou lžičku přesličky spaříme ve 1/4 l vody , necháme vyluhovat a poté podáváme. Doporučuje se pít jednou denně.

## **Puškvorec obecný – *Acorus talamus***



Puškvorec obecný pochází z Indie a Číny, tam se dodnes využívá v tradiční medicíně jako lék a koření podporující trávení. V Evropě je puškvorec znám od 16. století, tehdy byl používán v podobě prášku jako osvědčený prostředek při poruchách trávicího ústrojí. Cukráři ho zavářeli do cukru a lidé si ho nakládali do lihu.

### Lidové názvy puškvorce obecného

Puškvorec obecnému se také říká šišvorec, nejedlík, tatarská tráva, tatarák, akorum pravé, prskořen, prustvorec, brustvorec, kalmus, kořen pišvorcový, pišišvor, pišgorec, proškovec, rotan, třtina vonná.

### Sběr a sušení

Silnější kořeny puškvorce podélně rozřežeme, dlouhé kořeny řežeme příčně na 20-30 cm kusy. Nožem odstraníme drobné kořínky. Potom necháme zavadnout a sušíme opatrně umělým teplem nepřevyšujícím 35°C. Sbíráme v dubnu a květnu. Dobře usušený kořen se musí při ohnutí zlomit a na lomu nesmí být nahnědlý.

### Účinné látky

Oddenek puškvorce obsahuje silici, hořčinu, akorin, slizové látky, tříslovinu a další látky.

### Použití

Puškvorec obecný se používá zejména při nerůznějších žaludečních potížích, podporuje látkovou výměnu, tvorbu trávicích šťáv, zklidňuje křečovitě bolesti a zároveň působí i desinfekčně a močopudně. Uplatní se při infekčních průjmech, při nadýmání, při nechutenství apod. Puškvorec také mírně uklidňuje (např. při neurózách) a působí antidepresivně, tlumí astmatické záchvaty, celkově zlepšuje stav zesláblých lidí (ve stáří, po nemoci, po operaci, ozařování, chemoterapii ...), v některých případech působí i výrazně protialergicky. Zevně se užívá na revmatismus, na ekzémy, na omývání ran nebo jako celkově posilující prostředek.

## Růže šípková – *Rosa canina*



Z historie známe používání mnoha druhů růží, nejen růže šípkové – např. růže galská (*Rosa gallica* L.) nebo růže stolistá (*Rosa centifolia* L.). Ve starověkém Řecku a Římě byly růže populární nejen jako léčivé rostliny (používaly se květy, šípky, ale i kořeny a hálky). Růže byla symbolem krásy, mládí, zamilovanosti a mlčenlivosti. Růže byla zasvěcena bohyni Afroditě. Růžové květy byly součástí magických směsí na přivolání lásky.

### Lidové názvy růže šípkové

Šípek, šípka, planá růže, psí růže, růže trnová, polní růžičky, růže trnková, šípina, šípinky.

### Účinné látky růže šípkové

Šípky obsahují vitamín C, dále najdeme v růži šípkové karoteny, z nichž si organismus dokáže vyrobit vitamin A, dále některé z vitamínů B, vitamín P, K a kyselinu nikotinovou.

### Sběr růže šípkové

Velmi časté a známé je využití šípků (plodů růže šípkové). Sbírají se v září a říjnu. Musí být vyztřelé - jasně červené a tvrdé. Po prvních mrazech se již trhají pouze pro dekorační účely. Suší se v tenkých vrstvách nejdříve na vzduchu a pak se dosouší umělým teplem do 50°C.

### Použití

Šípkový čaj se užívá k celkovému posílení organismu a vzhledem k tomu, že působí i mírně močopudně, lze jej využít i při zánětlivých onemocněních močového ústrojí nebo při ledvinových či močových kamencích.

### Příprava šípkového čaje

Šípkový čaj připravíme tak, že necháme asi 10 g rozdrcených šípků vyluhovat 1 hodinu v 0,5 litru studené vody. Pak přivedeme šípky ve vodě k varu a necháme je luhovat další čtvrt hodinu. Před pitím výluh scedíme. Je také možné nechat šípky luhovat přes noc ve studené vodě a před pitím ohřát na teplotu přibližně 80 °C. V žádném případě bychom šípky neměli dlouho vařit, protože pak dochází ke ztrátám vitamínu C.



## Rybíz černý – *Ribes nigrum*



Rybíz černý je běžně pěstovaný ovocný keř, který roste po celé Evropě. Plody černého rybízu se nejen zavařují, ale dají se také použít pro přípravu čaje, který můžeme použít pro celkové posílení imunitního systému.

### Lidové názvy

Rybízu se také říká černá meruzalka nebo smradlavý rybíz.

### Sběr a sušení černého rybízu

Listy sušíme ve slabé vrstvě na dobře větraném místě ve stínu nebo při umělém teple nejvýše 40°C. V době plné zralosti – v srpnu až září – sbíráme plody, které se nejčastěji používají čerstvé.

### Účinné látky rybízu černého

Rybíz obsahuje vitamín C, vitamín P, resveratrol, flavonoidy (kempferol, kvercetin a myricetin), katechinové třísloviny, malé množství silice (0,02% v čerstvých listech) s karemem, karyofylenem, geraniolem, linalolem, kyanogenní sloučeniny, aminokyseliny glutamin a asparagin, fytoncidní složky.

### Použití

Sušený černý rybíz se přidává do čajových směsí, používá se při nachlazení, kašli, černém kašli a revmatismu. Šťáva z plodů má vysoký obsah vitamínů, zvyšuje pružnost cév a odolnost organismu. Listy i plody podporují látkovou výměnu. Černý rybíz působí močopudně, protihnilobně, proti průjmům, kurdějím a posiluje žaludek.

## Řebříček obecný – *Achillea millefolium*



*Achillea millefolium* vhodná zejména při hojení ran, její latinské jméno je převzato od řeckého hrdiny Achillea, který ji právě takto používal. Rostlina měla též svůj význam pro předpovídání osudu a Číňané stonky řebříčku dodnes používají k vyjevování některých proroctví.

### Lidové názvy řebříčku

Husí jazýček, zaječí chléb, krupička, myší ocásek, myší chvostek, kravník, žebřík, řebřík, Achillova bylina, cikánský žebř, hřebíček, husí jazejček, husí ocásek, kočičí chvost, kočičí ocas, kroupky, krvavník, lék všech škod, mačačinec, matčina bylina, ovčí žebro, panenská bylina, persán, polní cypřiš, polní chmel, řebjik, řebří, stolístek, tisícilístník, vlčí žebro, všekoření, zaječí chléb, žebráček.

### Sběr a sušení

Květ i nať sbíráme za pěkného počasí a rychle sušíme, nejlépe ve stínu, jinak bychom mohli řebříček znehodnotit. Sbíráme všechny barvy květů, tedy od růžové po bílou. Nať sbíráme v době květu rostliny, tedy v létě (květnu až září).

### Účinné látky obsažené v *Achillea millefolium*

*Achillea millefolium* má vysoký obsah hořčin a silice azulénemu (podobné jako v heřmánku pravém). Dále jsou zde obsaženy alkaloidy, inulin, třísloviny, glykosid achillei, kyselina octová a propionová.

### Použití řebříčku

Rostlina se používala jako součást léčivých čajů na žaludeční potíže (Máte také problémy s žaludkem? Navštivte naši internetovou lékárnu), nechutenství a kašel. Také ovlivňuje krevní tlak, má protizánětlivý a hojivý účinek a zvyšuje srážlivost krve. Používá se do koupelí a k omývání ran.

## Řepík lékařský – *Agrimonia eupatoria*



Řepík lékařský je významnou léčivou bylinou. Jako hrdina se proslavil již několik století před našim letopočtem. Uvádí se, že jako protijed zachránil život pontskému králi Mithridatu Eupatorovi.

### Lidové názvy řepíku lékařského

Řepíku lékařskému se také říká řepíček, konopěnc, útrobník, bylina královská, eupatoria, hepatitis, hřebíček.

### Sběr a sušení

U řepíku lékařského sbíráme pro léčebné účinky nat' (červenec – září). Sušíme rychle na přímém slunci nebo při umělé teplotě do 40°C.

### Účinné látky

Řepík obsahuje velké množství tríslovin, léčivých favonoidů a hořčin. Také obsahuje menší množství kyseliny křemičité, silic a vitamínu C.

### Použití řepíku lékařského

Nat' řepíku lékařského se používá jako mírně svíravý a močopudný prostředek. Je používán při dětských průjmech, zánětech sliznic, při poruchách udržení moči, zánětech močového měchýře a jako kloktadlo při bolestech v krku a chronických zánětech horních cest dýchacích. Byli také prokázány příznivé účinky proti některým bakteriím, při léčbě kožního projevu porfyrie a zlepšení stavu při chronických zánětech žaludku a dvanáctníku.

### Příprava čaje z řepíku lékařského

1 čajovou lžičku sušeného řepíku zalijeme 250 mililitry vroucí vody. Necháme vyluhovat a poté pijeme 2x až 3x denně.

## Řeřicha – *Lepidium sativum*



Řeřicha pochází z Orientu, ale pěstovala se i ve starověkém Egyptě. V dobách antiky se používala proti kurdějím. Z Řecka a Říma se pak dostala až k nám.

### Řeřicha a použití v kuchyni

Řeřicha je rostlinka se sytě zelenými lístky. Má ostrou chuť podobnou ředkvičce. Používá se do omáček a paštik, na chleba s máslem, do salátů a majonéz. Nevaří se a po utrnutí se ihned konzumuje.

### Pěstování řeřichy

Ředkvičku můžete pěstovat doma na okenním parapetu. Semínky posejte vatu, kterou udržujte neustále vlhkou. Sklízet ji můžete už za týden. Ořezávejte vždy vrchní část nati (nejlépe nůžkami). Ředkvička velmi rychle dorůstá, takže ji budete mít k dispozici kdykoliv. Semínka řeřichy koupíte v zahradnictví nebo v některých supermarketech.

### Řeřicha a její léčivé účinky

Řeřicha je zdrojem vitamínu C, vitamínu B1 a K a beta karotenu. Obsahuje mnoho minerálů: draslík, vápník, železo, síru, hořčík, enzymy, hořčičný glykosid a další. Zlepšuje krevní oběh, působí protizánětlivě a pročišťuje dýchací cesty. Proto působí příznivě při obtížích močových cest, dýchacích a ledvinových obtížích. Podporuje trávení a vůbec pozitivně ovlivňuje metabolismus. Konzumace řeřichy je zvláště vhodná v zimním období, kdy tělo trpí na nedostatek vitamínu C.

## Řimbaba obecná – *Pyrethrum parthenium*



Kopretina řimbaba se již od nepaměti používá jako osvědčený prostředek proti horečce, zánětům, migréně a artróze. Bylina upoutala pozornost badatelů poté, když se zjistilo, že má preventivní účinek proti rakovině kůže.

### Lidové názvy řimbaby obecné

Řimbabě obecné se také říká kopretina řimbaba, řimbaba, kopretina římská.

### Sběr a sušení

U řimbaby obecné sbíráme nat' a květy na počátku kvetení. Sušíme v menších vrstvách na slunci nebo při umělé teplotě do 40°C.

### Účinné látky

Řimbaba obecná obsahuje vonné silice s pinenem a bornylacetátem, seskviterpenové laktony (parthenolid, chrysanhemonin), deriváty acetylenu, pyrethrin, třísloviny a další látky.

### Použití

Řimbaba působí proti horečce, rozšiřuje cévy, snižuje bolest, podporuje žaludeční aktivitu, působí protirevmaticky, proti migrénám, slabě projímavě, používá se při menstruačních bolestech či v šestinedělí.

### Čaj z řimbaby obecné

1 – 2 čajové lžice sušených listů řimbaby zalijeme 250 mililitry vroucí vody. Necháme vyluhovat a poté pijeme 2x až 3x denně.

## Sedmikráska obecná – *Bellis perennis*



Tuto něžnou, dobře známou rostlinu můžeme nalézt na téměř každém trávníku. Jméno sedmikráska je výstižné, neboť tato rostlinka je opravdu krásná po sedm měsíců v roce.

### Účinné látky obsažené v sedmikrásce obecné

Sedmikráska obecná obsahuje saponiny, třísloviny, hořčiny, silici, sliz, minerální látky, pryskyřice, organické kyseliny, flavonoidy, insulin.

### Sběr sedmikrásky obecné

Sbírá se květ nebo kvetoucí nať, nejlépe na jaře, kdy obsahuje nejvíce účinných látek.

### Použití sedmikrásky obecné

Sedmikráska podporuje vykašlávání, působí protizánětlivě, svíravě a hojivě. Osvědčila se při zánětech močových cest a při zánětu ledvinových klubiček (navštivte naši internetovou lékárnu). Zevně ve formě koupelí se užívá při různých kožních chorobách jako jsou ekzémy, lupénka, lišeje, vyrážky či akné a taktéž na špatně se hojící rány.

## Skořicovník cejlonský – *Cinnamomum zeylanicum*



Kůra skořicovníku cejlonského je běžně užívané koření (skořice). Nejznámější jsou 2 druhy skořicovníků, z nichž se sklízí kůra: skořicovník cejlonský (*Cinnamomum zeylanicum*) a skořicovník čínský (*Cinnamomum cassia*). Cejlonský skořicovník je kvalitnější, jeho kůra vytváří charakteristické plody - trubice.

### Lidové názvy skořicovníku cejlonského

Skořicovníku se také říká cinamon, čínské dřevo, skořice, skořice cejlonská, skořice pravá, skořicové dřevo, strom skořicový a trubičky.

### Sběr a sušení

Nezralé dužnaté plody skořicovníku cejlonského mají velmi příjemnou vůni. Sbírají se těsně po odkvětu, a suší se rychle na přímém slunci nebo při umělých teplotách do 40°C. Také sklízíme pruty skořicovníku. Sklizené pruty se očistí a potom se kůra sloupne. Pruhy sloupnuté kůry se balí do svazků a nechají se až dva dny sušit na slunci. Po uschnutí se oba okraje charakteristicky svinují dovnitř a vznikají charakteristické tvary - dvojtrubky.

### Účinné látky skořicovníku cejlonského

Skořicovník obsahuje až 2% silice, sacharidy, sliz, třísloviny a beta-sitosterol.

### Použití

V léčitelství se používá skořicový olej, tinktura i sirup. Kůra je silným desinfekčním prostředkem, zlepšuje trávení, odstraňuje nadýmání, působí protiprůjmově, podporuje chuť k jídlu a zlepšuje látkovou výměnu. Účinně působí při regeneraci sil po úrazech a těžkých chorobách.

## Šalvěj lékařská – *Salvia officinalis*



Rodové jméno *Salvia* je odvozeno z latinského slova "salvere" – tj. léčit. Listy šalvěje lékařské jsou od antiky pokládány za symbol věčného života. Především ve středověku si pak šalvěj získala velkou prestiž. Říkalo se, že komu roste na zahradě šalvěj, ten nezemře - tolik se věřilo v její léčivé schopnosti. Jako oblíbenou léčivku ji nechal Karel Veliký pěstovat v Capitulare de villis. V šestnáctém století se šalvějové listy používaly i v kosmetice - jako „zubní kartáček“. Šalvěj byla také používána k přípravě černého barviva na vlasy.

### Lidové názvy šalvěje lékařské

Šalvěji lékařské se také říká babské ucho, babí roucho, babí břich, cigánovy gatě, koda, kodice, koničky, rapaňa, salvatrix, salvia, smrtky, šalfie, šalvice, šalvina, vlčí chvost.

### Sběr šalvěje lékařské

Listy šalvěje lékařské se sbírají krátce před květem kolem 12. hodiny za suchého počasí, protože vlhké listy hnědnou. Suší se v tenkých vrstvách rychle ve stínu. Při umělém sušení nemá teplota překročit 35 °C. Sušená nať by měla být zelenavá až stříbrošedá. Má silný kořenitý pach a kořenitou, hořkou a svíravou chuť. Listy se mohou také sbírat tak, že se sebere nať a po usušení se listy sdrhnou z rostliny.

### Účinné látky obsažené v Šalvěji lékařské

Šalvěj lékařská obsahuje zejména silice (1,5 až 2,5%) - thujon, salviol, cineol, kafr, borneol. Šalvěj lékařská také obsahuje třísloviny, oxyterpenové kyseliny, estrogenní hormony a amid kyseliny nikotinové.

### Použití šalvěje lékařské

Šalvěj lékařská má všeobecný desinfekční účinek. Vnitřně se užívá jako prostředek proti pocení, zejména nervového původu (např. při nočním pocení v období klimakteria, v pubertě a při plicní TBC), působí protizánětlivě a uklidňuje poruchy zažívacího ústrojí, má protihlístové účinky a snižuje sekreci žláz včetně sekrece mléka. Doporučuje se při chorobách jater a žlučníku. Vzhledem k vysokému obsahu toxického thujonu nelze doporučit dlouhodobé podávání ve vyšších dávkách!

### Zevní použití šalvěje lékařské

Největší uplatnění má však zevně jako desinfekční prostředek ve formě kloktadla při zánětech a poraněních dutiny ústní, po zubolékařských zákrocích a jako podpůrné léčivo při bolestech v krku a nemocech z nachlazení. Pro svůj protizánětlivý a antimykotický účinek se používá také k přípravě obkladů při zánětech, k vymývání zanícených ran a výplachům při výtoku. Z natě se destiluje silice (*Oleum salviae*), která má stejné použití.



## **Tolice setá – *Medicago sativa***



Arabové pojmenovali tuto léčivou rostlinu AL-FAL-FA - otec všech potravin. Po staletí byla tollice setá používána v alternativní medicíně jako prostředek proti stárnutí a k celkovému posílení organismu, který je mimo jiné dán velkým počtem účinných látek obsažených v tolici seté.

### Lidové názvy tollice seté

Tolici seté se také říká tollice vojtěška, vojtěška, vojtěška setá, lucinka, lucerka.

### Sběr a sušení

U tollice seté sbíráme květ (Flos medicaginis) a to nejlépe na počátku rozkvětu . Také se sbírá semeno (Semen medicaginis) nebo celá kvetoucí nať. Tolici můžeme sbírat několikrát do roka. Rostliny se suší na slunci nebo při umělé teplotě do 40°C.

### Účinné látky

Listy tollice obsahují vitamín A, B, C, E, silice, třísloviny, minerální látky, chlorofyl, železo, fosfor, vápník, draslík, enzymy proteázy, lipázy a amylázy, emulsin, invertázu, pektinázu, peroxidázu, kyselinu salicylovou, kumarovou a hroznovou, glykosid tricholin, flavonová barviva, pryskyřici, emulsin, pektinázu a saponiny.

### Použití tollice seté

Vojtěška působí příznivě na naši trávicí soustavu. Zlepšuje trávení, potlačuje pálení žáhy a napomáhá účinnějšímu vstřebávání živin z potravy. U zánětlivých onemocnění močových cest lze využít jejího diuretického (močopudného) účinku. Příznivý vliv má i na samotné trávení. Zvyšuje vstřebávání cukrů, bílkovin, minerálů a některých stopových prvků., zpomaluje proces stárnutí, zvyšuje fyzickou sílu, posiluje imunitní systém, pomáhá zvyšovat zdatnost a výkonnost – je vhodná pro sportovce a těžce fyzicky pracující osoby.

## Třezalka tečkovaná – *Hypericum perforatum*



Třezalka se používala v lidovém léčitelství od nepaměti a byla považována za kouzelnou bylinu.

### Sběr třezalky tečkované

Třezalku tečkovanou sbíráme za suchého počasí, nejlépe v červenci kolem 10. hodiny. Celá rostlina musí být olistěná. Svazuje se v kytice a rozvěšuje se ve stínu svázaná do otýpek nebo volně na provaze nebo tyčích. Umělá teplota při sušení nesmí přesáhnout 35 °C. Květy se po zavlhnutí rychle zabarvují a hnědnou. Je dobré ji občas prohlédnout.

V létě sklízíte otevírající se květy. Trhejte zelené výhony k sušení nebo nakládání do oleje.

### Množení

Stejnoměrný výsev získáte smícháním velmi jemných semen s pískem nebo moukou. Vysejte na jaře a nezasypávejte. Výsev umístěte do skleníku při 20 °C nebo do studeného pařeniště. Vzchází 10–20 dní v teple, 15–30 dní ve studeném skleníku či pařeništi. Na začátku podzimu se množí dělením, rostliny se vysazují na připravené stanoviště do sponu 30 cm.

### Stanoviště

Pěstujte na slunných stanovištích v dobře propustných vápencových půdách, ačkoli snese i polostín a všechny typy půd kromě zamokřených. V lehkých substrátech může být invazní. Prospívá v nádobách naplněných zahradnickým substrátem.

### Ošetřování

Po odkvětu sestříhňte rostlinu až k zemi. Podpoříte růst nových výhonů, na jejichž koncích rostliny kvetou.

### Účinné látky třezalky tečkované

Třezalka tečkovaná obsahuje červenofialové barvivo hypericin, katechinové trísloviny, flavonové glykosidy (hyperosid, rutin, kvercitrin), silici, pryskyřici, organické kyseliny, provitamin A, vitamin C.

### Použití

Použití tř. tečkované je velmi rozsáhlé. Působí antibioticky, čistí krev, má účinky protizánětlivé, dobře působí na ekzémy, odstraňuje otoky, pomáhá při chorobách plic, slinivky břišní i jater, léčí žaludek a dvanácterník (vředy, žaludeční neurózu), hemeroidy (při současné aplikaci vnitřní i vnější), pomáhá při těžkých chřipkách spojených s arytmií či fibrilacemi, působí sedativně, takže se osvědčila při léčbě úzkosti, neklidu, psychickém napětí, neurastenii, panice, depresi apod., pomáhá hojit rány, pohmožděny i zlomeniny, tlumí vnitřní krvácení a zlepšuje kvalitu cév, podporuje rehabilitaci po mozkových obrnách, při dlouhodobém podávání má příznivé účinky při roztroušené skleróze.

Tř. by neměla být podávána lidem, kteří trpí těžkou cukrovkou, alergií na pyl, velmi nízkým tlakem a těm, u nichž byl zjištěn metastazující nádor. Než. účinkem může být přecitlivělost na slun. záření, která se projevuje záněty zejména na nepigm. místech kůže.

### Třezalkový čaj

1 lžice řezané sušené natě třezalky tečkované přidáme do 1/2 l vody. Necháme přejít varem a poté 15 minut paříme. Třezalkový čaj pijeme chladný, 1 šálek denně.

## Tymián obecný – *Thymus vulgaris*



Ve Francii tymiánu obecnému říkají penicilin chudých. Je jednou z nejsilnějších antibioticky působících bylin. V lidovém léčitelství patří tymián mezi nejspolehlivější prostředky při chorobách horních cest dýchacích, kašli a bronchitidě.

### Lidové názvy tymiánu obecného

Tymiánu obecnému se také říká démut, démut', douška vlašská, dymián, dymiánek, mateřídouška římská, mateřídouška vlašská, thým vonný a tymiánek.

### Sběr a sušení tymiánu obecného

Nať tymiánu se sbírá od května do srpna. Suší se v silnějších vrstvách (až 30 centimetrů) na přímém slunci, nebo umělým teplem do teploty 40°C.

### Účinné látky

Tymián obsahuje poměrně velké množství silice obsahující tymol (až 3,5%), cymol, karvakrol, a-pinén, linalol, borneol a cineol; až 10 % tříslovin, organické kyseliny, hořčiny, saponiny, flavonoidy.

### Použití tymiánu obecného

Tymián působí proti průjmům, nadýmání, při zánětech zažívacího traktu. Mírní kašel, působí protizánětlivě. Tymián je jedna z nejsilnějších působících rostlinných antiseptických bylin, účinná proti bakteriím, plísním, střevním prvokům a parazitům.

### Tymiánový čaj

1 plnou lžici tymiánu vložíme do hrnečku se 150 ml studené vody a pomalu přivedeme k varu. Poté sejmeme ze sporáku a necháme 10 minut louhovat. Scedíme a osladíme medem.

### Domácí tymiánové kapky

150g čerstvě nasekané natě tymiánu dáme do zavařovací sklenice. Přidáme 300ml čistého alkoholu z lékárny a vše necháme jeden týden odpočívat. Čas od času obsah sklenice promícháme. Po týdnu scedíme, zředíme s 300ml převařené vody a naplníme do malých skleniček, které uchováme v chladu a temnu.

### Tymián k inhalaci

1l vody přivedeme k varu a přidáme 3 lžice tymiánu. Hrnc odstavíme ze sporáku. Vše necháme asi 10min louhovat. Připravený nálev vlijeme do misky a inhalujeme.

### Koupele s tymiánem

Do většího hrnce dáme 1 – 2 hrsti čerstvého nebo sušeného tymiánu. Přilijeme 2 -3l vařící vody, 10min necháme louhovat a nakonec scedíme. Tento koncentrát přilijeme do teplé vody ve vaně.

## **Violka trojbarevná – *Viola tricolor***



Tato bylina byla kdysi oblíbeným doplňkem nápojů lásky. Staří Řekové ji používali ke zmírnování hněvu a utišení bolestí hlavy. Rostlina byla pokládána za symbol příjemných myšlenek. Odedávna se violka také užívala jako respirační lék.

### Lidové názvy violky trojbarevné

Violce trojbarevné se také říká sirotka, trojník, planá maceška, maceška úpolní, violka trojící, macoška, bylina trojící, fialička, macocha, pětbolestí, širotko, trojice polní.

### Sběr violky trojbarevné

Kvetoucí nať violky se seřezává za slunečného počasí těsně nad zemí. Suší se rychle ve stínu. Umělá teplota nesmí přesáhnout 50 ° C.

### Účinné látky violky trojbarevné

Violka obsahuje saponiny, silici složenou ze sloučenin kyseliny salicylové, alkaloid violin, sliz, třísloviny, cukr. V květech jsou obsaženy flavony (violaquercitrin a gaultherin) a anthokyanový glykosid.

### Použití violky trojbarevné

Violka trojbarevná je účinný prostředek na vykašlávání při průduškových kašlích a pomáhá při celé řadě infikovaných či zanícených kožních projevů. Je to mírné, čistící diuretikum a obsahuje rutin, který je dobrý při regeneraci vlasečnic.

### Violkový čaj

1 čajovou lžičku sušené violky zalijeme 200 mililitry vroucí vody, necháme vyluhovat a poté podáváme. Čaj pijeme dvakrát denně.

## Zlatobýl obecný – *Solidago gigantea*



Zlatobýl obecný (*Solidago gigantea*) používali už staří Germáni, kteří si ho mimořádně cenili a pokládali za jednu z nejhodnotnějších léčivých rostlin. Pro léčivé účely se spolu s touto rostlinou sbírá u nás také pěstovaný zlatobýl kanadský a obrovský. Oba pocházejí ze Severní Ameriky, v zahradkách se pěstují jako okrasné trvalky.

### Lidové názvy zlatobýlu obecného

Zlatobýlu se také říká zlatá metla, celík, čelík, celník, hadí truňka, svalník, vysoký traňk, zlatý prut, zlatobejl, zlatobejlí a žlutá metla.

### Sběr a sušení

Sbírá se nať (*Herba virgaureae*) těsně před rozkvětem. Seřezáváme asi 30 cm dlouhých horních částí rostlin zlatobýlu. Suší se ve stínu nebo za umělého sušení při teplotách do 40 °C.

### Účinné látky zlatobýlu obecného

Třísloviny, silice, diterpeny, flavonoidy, saponiny, fenolové kyseliny, estery organických kyselin.

### Použití

Zlatobýl působí močopudně, protizánětlivě, rozpouští kaménky, podporuje látkovou výměnu, pomáhá při chronických chorobách ledvin a močových cest, při zbytnění prostaty, tlumí krvácení v trávicím ústrojí. Zevně se zlatobýl obecný osvědčil na špatně se hojící rány, ekzémy, zanícené rány apod.

### Čaj ze zlatobýlu obecného

1-2 polévkové lžice sušeného zlatobýlu zalijeme 200ml vřelé vody, necháme vyluhovat. Pijeme 3x až 6x denně.