

OD PLEVELŮ K BYLINKÁM

K regeneraci organismu se hodí nejlépe čerstvé bylinky, ale používají se i byliny sušené, s tím, že čerstvé trhané rostliny mají větší biologický náboj a musíme je macerovat delší dobu. K maceraci se hodí velké množství bylin, například květ pampelišky a šípkové růže, list lopuchu, květ a list čekanky, nať a květ mochny husí, nať a květ svlačce rolního, květ jetele lučního, listy a květy trnky, květ a list hlohu, květ divizny, květ a nať dobromysli, nať a květ mateřídoušky, květ mrkve, květ a list hadince, list kopřivy, nať vojtěšky a mnohé další.

Budeme se věnovat výše uvedeným rostlinám, jejichž použití, jak sami brzy poznáte, je v mnohém velmi zajímavé.

Rozhodně větší pozornost, než jaké se jí dostává, zasluhuje **smetanka lékařská**, kterou dříve lékaři nazývali elixírem života. Byly popisovány především květy, i když kořeny a listy této rostliny obsahují velmi významné léčivé substance, zejména pro léčení **cukrovky**. Mám doma starý německý herbář, v němž je mnoho receptů na léčbu cukrovky, a všude je přítomna smetanka. Květ, list a kořen smetanky, naší oblíbené pampelišky, je jedním z nejlepších prostředků na vyčištění organismu, protože pomáhá odstraňovat z těla škodlivé látky. Dobrý je zahuštěný odvar, který můžeme připravovat jak ze samotné pampelišky, tak i v kombinaci s jinými bylinami. Pomůže nám přečkat dlouhé zimní období bez potíží s nachlazením.

Zahuštěný odvar připravíme takto: Pětilitrový hrnec naplníme opranými květy smetanky lékařské bez stopek. Zalijeme vodou a 40 minut vaříme. Necháme asi hodinu odstát, scedíme, vymačkáme a do odvaru přidáme 1 kg cukru, nejlépe přírodního. Toto vaříme dalších 30 minut, potom horké naléváme do sklenic a uzavřeme.

Podobně se připravuje i **pampeliškový med**, avšak před přidáním cukru necháme odpařit tekutinu přibližně na 1 litr, pak teprve přidáme 1 kg cukru a šťávu ze dvou citrónů. Svaříme na hustotu medu a opět plníme horké do skleniček.

Rovněž výborná jak léčivě, tak i chuťově je kombinace s violkou trojbarevnou v poměru 2 díly pampelišky a 1 díl violky. Obdob-



Smetanka lékařská

ně můžeme připravovat další kombinace, např. z hlohu na snížení krevního tlaku, jitrocele a bezu při nachlazení apod.

V listech pampelišky je velké bohatství vitamínu C a mnoha dalších minerálů; mezi nejvýznamnější patří draslík a steroly. Z mladých listů ještě před tím, než se ukáží poupatá květů, můžeme vyrábět **salát**, který má i vynikající chuť (pokud jsou listy starší, jsou samozřejmě stejně účinné, ale poněkud hořké). Kdo si tento salát připravuje nejméně jednou týdně, pozná velmi brzy blahodárné účinky ve formě přílivu nové energie. Můžeme si připravit také **zelený nápoj**, který vyrábíme v kombinaci s kopřivou: Ve studené vodě rozmixujeme obě rostliny a necháme několik hodin stát, pak scedíme a vypijeme. Po týdnu pití ucítíme výrazný příbytek

Kopřiva dvoudomá



mladistvé energie. *Salát* můžeme připravit takto: 3 hrsti listů nakrájíme a smícháme s 2 dl smetany, 2 špetkami soli a 2 lžičkami práškového cukru a přidáme šťávu z půlky citronu. Můžeme jíst samostatně nebo jako přílohu.

Mladá pevná poupata můžeme nakládat do octa a potom nám poslouží jako kapary, kterými můžeme ochutit různé saláty.

Kořeny pampelišky obsahují místo škrobu inulin, který je velmi vhodný pro diabetiky. Podobně jako z listů můžeme i z nich připravit salát nebo je opražit. Postup je následující: Oprané a osušené kořeny podélně nakrájíme, necháme zaschnout a potom mírně pražíme, až maličko zčernají. Mají nasládlou chuť a dobře se chroupají.

Pampeliška také sloužila k léčení jaterních nemocí (žloutenky apod.). Vyráběl se z ní

jaterní likér: 500 g květů pampelišky, 2 dl šťávy z pampeliškových listů, 150 g pampeliškových kořenů. Květy a kořeny drobně nakrájíme, přelijeme 5 dl převařené vody a přidáme 5 dl 40% alkoholu nebo lépe čistého lihu. Necháme 5 dní stát u tepla, potom scedíme, osladíme dle své chuti a bereme po lžičkách jako lék.

Některé plevele se nám zdají velmi těžko vyhubitelné, a těch najdeme v přírodě nejvíce. Určitě ne zbytečně zakopneme na každém metru o **lopuch**. U nás se, ke škodě pacientů, používá velmi málo. Čaje a odvary velmi pomáhají při léčbě akné. V některých asijských zemích se pěstuje a slouží jako součást potravy. Obsahuje bílkoviny, cukry, silice, sliz, třísloviny, minerální látky i látky, které ještě nejsou vůbec probádány. Je v něm přítomen též inulin, což je již citovaná látka k léčení cukrovky. Z listů můžeme připravit chladivý a čistící čaj, který je velmi hořký, ale raději používáme kořeny. Lopuch je dvouletá rostlina, ale sklízíme ji prvním rokem buď na podzim, kdy jsou kořeny nejvýživnější, nebo brzy na jaře. Drobně nakrájený kořen můžeme macerovat v oleji a tento macerát používat k potírání lupénky, na ošetřování vlasové pokožky apod. Vlasy se zpevní a ozdraví.

Jí se syrový ve formě salátu nebo ho můžeme přidat do polévky místo mrkve a petržele. Z nastrouhaného kořene s citronem připravíme povidla nebo ho jíme pečený jako přílohu k bramborům.

Nesporně hodnotným plevem je **kopřiva**. Obsahuje látku podobnou hadímu jedu, vitaminy, minerální látky, acetylcholin, histamin, vitamin C, provitamin A, velké množství chlorofylu a zvláště kořeny kopřivy obsahují velké množství vápníku. *Nálev z listů* se používá jako podpůrný prostředek při cukrovce, jaterních a žlučnickových chorobách, střevních a žaludečních katarrech, zánechtech dýchacích cest, při revmatismu a na zvýšení sekrece mateřského mléka, kde se může kombinovat s jestřabinou lékařskou a sporyšem lékařským. Používá se k výrobě

různých *kosmetických přípravků*, které mají silný regenerační účinek. Například vodička pro růst vlasů se vyrábí z nakrájených kořenů kopřivy, které vaříme (100 g kořenů v 5 dl alkoholu) 8 minut. Tento extrakt vtíráme do vlasové pokožky, případně jím můžeme potírat místa se špatným srůstem kostí. Různé *pokrmý z kopřivy* slouží jako podpůrný prostředek při chudokrevnosti. Můžeme jí nahrazovat špenát, od kterého se liší tím, že má mnoho důležitých látek navíc, a proto si zaslouží, abychom ji zařadili do svého jídelníčku. Na jaře, když dosahuje výšky asi 10 cm, ji v rukavicích natrháme a připravujeme jako *špenát*. Zahušťujeme vejci a nebojíme se cholesterolu, neboť 300 mg (= 3 vejce) týdně našim játrům prospěje. Cholin je obsažen v potravinách s vysokým obsahem cholesterolu, je součástí komplexu vitaminů B, jeho nedostatek způsobuje dysfunkci jater. Cholin se v mozkových tkáních mění na přenašeč acetylcholin, jehož nízká hladina je spojována se špatnou pamětí a Alzheimerovou chorobou.

Z kopřivy můžeme udělat *polévku*: Na tuku zpěníme cibulku, přidáme 50 g kvasnic, které mícháme až do rozpuštění, přilijeme vodu z kopřiv, ochutíme nasekanými povařenými kopřivami a necháme krátce povařit; přidáme rýži nebo brambory.

Nesmíme ovšem zapomenout na *křen selský*, který je velmi dobrou přílohou k masným pokrmům. Tím, že prokrvuje střeva a žaludek, zlepšuje výrazně jejich činnost. Významně pomáhá proti jarní únavě. Doporučuji na jaře, a to asi 2x týdně: 2 čajové lžičky strouhaného křenu spaříme šálkem vroucí vody a potom po lžičkách popijme. Křen můžeme ovšem použít i k prokrvení v oblastech, kde nás trápí zánět (ischias). Nastrouháme 1 brambor, vymáčkáme vodu a smícháme s 1 polévkovou lžící křenu. Tuto hmotu přikládáme na bolestivá místa, kůži ovšem předem namažeme sádlem nebo olejem. Necháme působit maximálně 40 minut; pokud to velmi páli, odstraníme obklad dříve.

Bylinné směsi, které popíši dále, střídáme, protože některé byliny jsou návykové, respektive po delším užívání by nemusely tak silně působit. Na jaře a v létě, kdy na našich zahrádkách a všude v přírodě kvete mnoho léčivých rostlin, můžeme vyrábět maceráty z čerstvých i ze sušených bylin. Víme, že léčivé byliny vyzařují určitý magnetismus, kterému říkáme *aura*. Tento magnetismus se ve výluhu zadržuje.

Výluh můžeme popíjet místo limonády. Při doplnění macerátu teplou vodou na výslednou teplotu 36 °C ho můžeme použít k výplachům střeva a konečníku, abychom dokonale vyčistili organismus.

Velmi užitečný, ale opomíjený plevel je *merlík všedobr*, který roste v zanedbaných koutcích a na rumišťích. Kvete od května do srpna, listy mají na sobě jakoby moučku. Dříve byl velmi uznávanou a oblíbenou léčivkou např. na hojení ran.

V Anglii je tato rostlina uznávaným zdrojem železa a jiných doplňujících a podpůrných látek. Užívalo se jí jako čisticího a podpůrného prostředku při léčení chudokrevnosti. Z merlíku můžeme dělat i polévky, kombinovat jej s kopřivou nebo jej připravovat jako špenát.





Podběl lékařský

Tradiční jarní polévky si nedovedeme představit bez přidání jak listů kopřivy, tak květů sedmikrásky, ale především listů **popene brečťanolistého**, který má zvláštní aromatickou příchut'. Můžeme jej přidat i do různých nádivek. Jako čaj je vynikající při dětské ledvinové nedostatečnosti. V naší kuchyni můžeme použít skvěle i kvítky **černého bezu** složené do velkých vrcholíků. Naši předkové říkali: *Před heřmánkem smekni, bezem klekni*. A jistě ne zbytečně. Vše na této rostlině je léčivé – květy, plody, listy, podkoří, kořeny. Květ obsahuje mnohé látky, které podporují čištění krve, bojují s infekcí, mají potopudný účinek apod. Vzpomínám na zázračný recept dr. Epsteina, jenž doporučoval zejména lidem, kteří mají zdravé srdce a potřebují se rychle dostat z chřipky a nachlazení, toto: Udělejte si čaj z černého bezu, který můžete kombinovat s květem lípy a květem tužebníku. Vlezte do vany, v té čaj vypijte a tak zůstaňte do začátku pocení. Pak se osušte a ulehňte do postele, kde se řádně

vypočte, a ráno budete vstávat bez jakýchkoli příznaků nemoci. Z květů a plodů můžeme připravit limonády, vína a další produkty. Z plodů se varábějí chutné zavařeniny s přidavkem hřebíčku a citronu. Plody jsou mírně projímavé a u některých lidí způsobují, hlavně při předávkování, také zvracení. Štáva z černého bezu smíchaná 1 : 1 s alkoholem velmi dobře působí při neuralgiích (zánětech nervů). Rovněž obklady z podrcených listů, přikládaných na bolestivá místa, silně omezují bolest.

Částečně v nemilosti se dnes ocitl **kostival lékařský**, který obsahuje alkaloid pyrolyzin, protože užívaný izolovaně ve větším množství má rakovinotvorné účinky, ostatně jako celá řada dalších rostlin, např. **podběl**, **devětsil** nebo **starčky**. Je třeba zachovávat určitou opatrnost, přesto se nemusíme bát je v přiměřeném množství používat, zejména na vnější aplikace. Od nepaměti je kostival používán k léčení zlomenin, pohmožděnin, zranění kostí a kloubů, výronů, podlitin, zánětů, parodontózy. Velmi dobře léčí také komplikovaná šlachová onemocnění. Léčivou substancí kostivalu je alantoin. Alantoin všeobecně podporuje regenerační procesy, podněcuje tvorbu buněk. Při špatně srůstajících zlomeninách pro svůj vysoký obsah vápníku podporuje tvorbu svalku. Lze použít kostivalovou masť, nebo s určitou dávkou opatrnosti a s časovou omezeností jej můžeme používat vnitřně. Výborný je při ošetřování křečových žil nebo ve směsích na ošetřování hemoroidů, zejména krvácivých. Jednoduchým způsobem si vyrobíme *regenerační kostivalové mazání*: 50 g jemně mletého sušeného kořene vaříme po dobu 5 minut v půl litru vody. Po mírném zchladnutí přidáme 0,5 l Alpy nebo nějaké čisté kořalky, necháme asi 3 dny extrahovat a nakonec scedíme přes punčochu. Vtíráme do bolestivých míst, která zateplíme flanelem. Při bolestech páteře můžeme ještě přidat extrakt ze šalvěje, při zánětech žil extrakt z měsíčku. Kostival léčí i mnohé jiné choroby. Jeden pacient po chemoterapii přišel o všechny

vlasý. Popíjel *zelený nápoj* z listů kostivalu, který se vyrábí rozmixováním listů, a vtíral kopřivovou esenci, jak je uvedeno v pojednání o kopřivě, a v brzké době mu vlasy narostly. Těžká parodontóza se jednomu pacientovi zlepšila během několika dní poté, co kloktal několikrát denně odvar z kořene kostivalu a dával si na dásně obklady z nastrohaného kořene. Léčbu doplnil přírodní stravou a vitaminózními čaji.

Ještě k *zelenému nápoji* – málokdo ví, že kostival obsahuje vitamín B12, který je velmi dobrý pro oči, a proto je také oblíben u vegetariánů. Ti z něj dělají tento nápoj: 6–8 čerstvých listů rozmixujeme v mixéru s trochou vody, asi 50 g na 0,25 l vody. Tento nápoj se dá připravit i ze sušených listů, potom ho však musíme několik hodin louhovat. Kostival je oblíbenou výživnou rostlinou pro prasata, kuřata a králíky.

Pomocí plevelných rostlin můžeme též zlepšit svůj celkový zdravotní stav.

Při častém mytí, zvláště teplou vodou, smýváme z kůže ochrannou vrstvu. Ale omýváme-li teplou vodou nohy a ruce, zvláště večer, smýváme tím škodlivý magnetismus, který se za celý den opotřeboval. Neplodným a starším mužům doporučuji krátké sprchování genitálií studenou vodou.

K očištění obličeje a krku poslouží výborně *pleťová voda* vlastní výroby, která pokožku nedráždí a navíc ji obohacuje vzácnými látkami, které jsou obsaženy v bylinách. Poprvé použijeme této pleťové vody málo, tak abychom smyli největší nečistoty. Pro druhé použití dáme více tekutiny, kterou vtíráme do tváře za mírného poklepávání druhé ruky. Vodu neatíráme, ale necháváme zaschnout. Ještě vláčnou pokožku ošetříme nočním krémem.

Starček přímětník



Pokyny pro sběr léčivých rostlin

Každá rostlina, se kterou se nesprávně zachází při sběru nebo která je špatně uskladněna, může ztratit své léčivé účinky a nakonec se může stát v některých případech i jedovatou. Mnohdy ohrožuje léčivou účinnost rostlin nadměrné používání hnojiv, herbicidů, pesticidů a insekticidů, proto při vyhledávání a pěstování léčivých rostlin tomuto věnujeme velkou pozornost. V dnešní době je to skutečně obtížné, neboť celá naše planeta je zasažena škodlivými látkami. Vše je však relativní, proto se snažíme nasbírat co nejčistší produkty přírody. Všechny rostliny, i když existuje několik málo výjimek, sbíráme za suchého počasí, nejlépe ráno po vyschnutí rosy. Sušíme je ve stínu, v dobře větraném prostoru. Pro přípravu léčivých nápojů, koupelí a tinktur existuje nesčíslné množství kombinací, proto zde uvádím jen ty nejdůležitější.

Dávkování

Obvykle používáme 1 polévkovou lžici bylin na 0,25 l vody, nebo 1 čajovou lžičku na 1 l vody, dle druhu léčivky.

Na koupele obvykle používáme dávkování na hrsti. Počítá se hrst na průměrně vzrostlého člověka. Malá hrst je asi 30 g, hrst je 50 g a dobrá hrst je 70 g. Tekutiny, šťávy můžeme podávat lžící, v likérovém kalíšku nebo v běžné sklenici. 5 cl je asi 50 g, 10 cl je asi 100 g.

Přípravky

Léčivé rostliny používáme vnitřně i zevně. Při vnitřním používání se podává nálev, odvar, macerát, šťáva, tinktura, prášek nebo inhalace. Při vnějším použití pak celkové koupele, koupele rukou, nohou, výplachy, oční kapky, nosní kapky, zábaly, obklady, mazání, náplasti a kloktadla.

Nálev

1 polévková lžice se spaří 0,25 l vařící vody a nechá se několik minut louhovat. Druhou možností je byliny vhodit do vařící vody a nechat několik minut odstát.

Odvar

Podstatné je, zda se byliny vloží do studené, vlažné nebo již vroucí vody. Doba vaření je rozdílná podle druhu léčivé rostliny.

Macerát

Vzniká při studené maceraci, tzn. že léčivé rostliny se dají do studené vody a nechají několik hodin louhovat. Macerace ve vodě by neměla být delší než půl dne, protože by se mohly začít tvořit mikrobiální kultury. Macerovat lze také ve víně nebo tvrdém alkoholu.

Šťávy

Používáme jak byliny, tak i ovoce. Vždy je musíme zpracovat čerstvé. Dnes není problém šťávu vyrobit pomocí odšťavovačů. Šťávy požíváme čerstvé lžičkou nebo v nějakém nápoji, zavařenině apod. Také se dají použít zevně na obklady a zábaly.

Tinktura

Lidově ji nazýváme kapky. Léčivé látky jsou ve velmi silné koncentraci. Kořeny nebo další části rostlin se nakrájejí nebo podrtí a nechají několik dnů macerovat v alkoholu.

Prášek

Jde také o koncentrovanou drogu. Příslušnou část léčivky rozdrtíme na jemnější prášek a ten potom používáme po malých dávkách například s medem.

Náplasti

Rostliny se podrtí, vloží na plátno a přiloží na ošetřované místo. Náplasti dáváme na kratší dobu, raději vícekrát opakujeme. U zelí můžeme přihřívát žehličkou, teplota náplasti je asi 45 °C.

Oční a nosní kapky

Sliznice těchto orgánů jsou velmi citlivé a proto se kapky připravují z jemných bylin, jako jsou měsíček, světlík, pupeny borovice apod. Také dávkování musí proto být velmi přesné.

Mazání

Mažeme nálevem, odvarem nebo tinkturou. Tekutinou natřeme bolavé místo a potom masírujeme. Když je masáž rychlá a energická, hovoříme o vtírání (frictio – masáž hlubších částí těla). Mazání je vhodné při ústřelu a nemocech pokožky, hlavně vlasové.

Kloktání

Na kloktání při onemocnění ústní dutiny a hrdla se používají různé byliny. Kloktat se dá teplou až velmi teplou tekutinou pro zvýšení žádoucího účinku.

Obklady

Gáza, flanel, plátno nebo vata se namočí do tekutého přípravku (nálev, tinktura) a při-

loží se na postižené místo na několik minut, v některých případech až na desítky minut. Záleží na účinnosti byliny a závažnosti onemocnění.

Koupele

Hodnotu léčivých rostlin tvoří základní chemické složky, které velmi rychle pronikají pokožkou (osmóza). Některé látky se dokonce dostávají k nemocnému místu dříve než při použití vnitřním. K tomu je zapotřebí hodně vody a hlavně hodně bylin. Proto se někdy dělají částečné koupele předloktí a nohou, kde je mnoho receptorů, kterými se účinné látky rychle vstřebávají.

Výplachy pochvy

Tento způsob léčby může být někdy záchranou pro mnohé ženy, které trpí bílým výtokem či bolestivou menstruací. Používáme slabé nálevy nebo odvary teploty 37 °C, maximálně dvakrát denně.

Omývání

Na omývání používáme odvar nebo nálev; většinou se aplikuje slabá koncentrace při teplotě 37 °C.

Zábaly

Dělají se jako obklady, ale slabší koncentrace, a nechávají se na těle několik hodin.

Toto jsou základní předpisy, postupy a návody, které lze samozřejmě kombinovat tak, abychom dosáhli co největšího účinku. Tato kniha samozřejmě není vyčerpávající, neboť vedle mnou uvedených existují ještě stovky a tisíce dalších druhů léčivých rostlin. Větší část knihy jsem proto věnoval léčivkám, které můžeme nasbírat nebo vypěstovat v určitém ročním období. K tomuto období uvádím vždy stěžejní rostlinu nebo rostliny a také nejfrekventovanější nemoci a potíže, které se v daném období vyskytují.

V úvodu knihy jsou popsány rostliny, které můžeme pěstovat v domácích podmínkách a nebo jinak získat a výhodně je použít při léčbě imunitního systému, který má v dnešní době mnoho lidí oslaben. Tyto rostliny slouží většinou k výrobě tinktur, které můžeme kdykoli rychle a snadno použít, například pouhým nakapáním do nápoju před jídlem nebo během jídla.

Nezapomněl jsem ani na léčivé účinky zeleniny a koření, které jsou nesmírně důležité, neboť už dávní lékaři říkali, že potrava je lékem a lék potravou.

Půst

Je to způsob detoxikace organismu, který znají různé národy odnepaměti. Je často používán v rituálním smyslu, protože silná vůle, jež je k němu zapotřebí, má různé náboženské podtóny. Pročišťování duše bylo vždycky spojováno s pročišťováním těla. Skutečným pozeňáním je odpočinek trávicího systému, který se tak může na chvíli vzpamatovat. Proto musí být tento způsob praktikován pravidelně, nejlépe jednou za měsíc, v délce 36 hodin až tři dny.

Minimální doba půstu jsou dvě noci a jeden den, maximální, bez lékařského dohledu, tři dny. Po uplynutí této doby se může projevit slabost, avitaminóza a vedlejší účinky, které musíte znát, abyste je mohli léčit. Obvykle se pije pouze voda a bylinný čaj. Někteří lidé dávají přednost ovoci a zeleninové šťávě, ale to snižuje účinnost půstu. V žádném případě nesmíte pít stimulanty – kávu, čaj nebo alkohol, protože všechny tyto nápoje obsahují opojné jedy.

- *První den* hladovění nemá žádný zvláštní účinek kromě pocitu hladu, který zažene pitím.
- *Druhý den* hlad mizí a začínou se vylučovat toxiny, což se projeví potažením jazyka a špatným dechem.
- Totéž se děje i *třetí den*, někdy doprovázeno bolestmi hlavy.

Návrat k normální stravě by měl být postupný a probíhat v období rovnajícímu se polovině délky hladovění. Začínáte tekutinami jako je slabá polévka, ovocné nebo zeleninové šťávy a kašovitá strava.

Počkáte alespoň jeden den, než začnete jíst bílkoviny, maso, vejce a obiloviny. Někdy se doporučuje doprovodit třídenní hladovění klyzmatem, ale nikdy nepoužívejte normální vodu, která by mohla způsobit záchvaty zvracení a mdloby. Je třeba použít roztok sterilované a osolené vody nebo speciální přípravek, který je k dostání v lékárně. V případě střevního onemocnění nebo hemoroidů vše konzultujte s lékařem.

Krátký půst je snazší, než si někteří lidé představují. Nikdy se při něm nemusí ležet v posteli nebo přerušovat jakoukoli činnost. Naopak, je vždy lepší, když se člověk něčím zabaví. Nedoporučuje se však provádět činnost vyžadující značné soustředění.

O hladovění by se neměli pokoušet ti, kteří trpí tuberkulózou, cukrovkou a poruchami ledvin. Mělo by se stát pravidlem, že půst budou držet pouze ti, jenž se cítí silní a zdraví.

Lidé, kteří skutečně nemají odvalu nejíst nic po celé tři dny, mohou dospět k relativní detoxikaci ovocnou dietou, při níž se jí několik dní pouze jeden druh ovoce. Nejúčinnější je čerstvý ananas, protože obsahuje značné množství vlákniny a šťávy. Budete-li se tři dny živit ananasem, můžete zhubnout i necelá dvě kila a díky laxativním a diuretickým účinkům se výborně pročistíte. Doporučují se také jablka a melouny, hrozny jsou rovněž projevavé, ale jsou příliš sladké na to, aby přispěly k podstatnému úbytku hmotnosti.

Při půstu vždycky člověk zhubne, ale musí mít na paměti, že po návratu k normální stravě znovu nabude polovinu ztracené váhy.

Pěstování léčivých bylin

Pěstování léčivých rostlin není vůbec žádný problém, s výjimkou několika málo druhů, které mají speciální požadavky na péči. Kdo má trochu zahradnického citu, lehce si s tím poradí. Řídíme se stejnými pravidly: jemná semena se například vysévají na povrch a lehce se přimáčknou, větší semena se dají hlouběji. Při úpravě pozemku musíme vždy věnovat větší péči místu, kde budou růst vytrvalé nebo dvouleté léčivé rostliny. Tam je také třeba předem bojovat proti vytrvalým plevelům.

Hnojení léčivých rostlin není v podstatě zapotřebí, neboť, jak je známo, většina léčivých rostlin jsou plevely a ty hnojit nepotřebují. Naopak se zdá, že účinnější léčivé rostliny rostou v půdách, kde je málo živin, kde je přísušek a podobně.

K ochraně léčivých rostlin proti škůdcům, chorobám a plevelům nikdy nepoužívejte chemických látek, protože rezidua mohou zůstat v rostlinách. Proto rostliny napadené například houbovými chorobami likvidujeme celé a podobně přímo na rostlině ničíme škůdce. I částečně napadená rostlina je daleko lepší než rostlina ošetřená herbicidem či pesticidem.

Sklízíme vždy na začátku kvetení, nesbíráme překvetlé rostliny, natě odřezáváme z překvetlé rostliny 15 cm nad zemí, abychom nesklízeli zdřevnatělé stonky. Stonky tlustší než 0,5 cm ztěžují sušení. Kořeny sklízíme vždy na konci vegetačního období. Sušení léčivých rostlin má svá pravidla, která nelze žádným způsobem obejít. Rozhodují totiž o tom, zda je léčivá rostlina lék nebo jed. Při nes

chází k zvlhčování rostlin, se může objevit plíseň *Aspergillus flavus*, která produkuje alfatoxiny, což jsou jedovaté látky, které způsobují rakovinu, zejména jater. Nej kvalitnější sušení je na sítech, ale sušit můžeme i ve svazečcích, dále pak na papírech a na zemi. Během sušení rostliny zbytečně nepřehazujeme, neboť dochází k drcení a znehodnocení drogy.

Léčivé rostliny jednoleté

Bazalka (*Ocimum basilicum*)

Tato vonná léčivá aromatická rostlina pochází z Indie, kde také nalézáme ještě jeden druh, a to *Ocimum sanctum*. Výsev v polovině března, po vzejití, přepichujeme do květináčů po třech kusech, po otužení vysazujeme ven. Sklízí se v květnu a druhou sklizeň provedeme po obražení. Má vynikající účinek na střevní systém, kde potlačuje nežádoucí kvašení. Jinak je to vynikající koření k přípravě kuřecího a králičího masa.

Brutnák lékařský (*Borago officinalis*)

Krásně modře kvetoucí rostlina, která nemá žádné nároky. Výsev do řádků, sklizeň – listy, které jsou velmi náchylné k zhnědnutí. Na jaře můžeme sklízet mladé lístky, které

mají okurkovou příchutí, a dávat je do salátů. Má vynikající diuretické a protizánětlivé působení, proto je výborný do směsí na rozpouštění ledvinových kamínek.





Saturejka zahradní

Saturejka (*Satureja hortensis*)

Tato rostlina je domovem v Malé Asii a u Středozemního moře. Sbírá se kvetoucí nať. Má vynikající chuť, která se využívá ke

kořenění mas a masitých pokrmů. Léčebně ji využíváme při nadýmání a k povzbuzení pohlavního pudu.

Vrbovka malokvětá a další druhy (*Epilobium parviflorum*)

Výsev na podzim, přímo na stanoviště, sbírá se kvetoucí nať, která má tendenci dozrávat na semena, ale to v podstatě nevadí. Používá se při potížích s prostatou, močovým měchýřem a ledvinami. Mnohým lidem přímo zázračně pomohla.

Měsíček lékařský (*Calendula officinalis*)

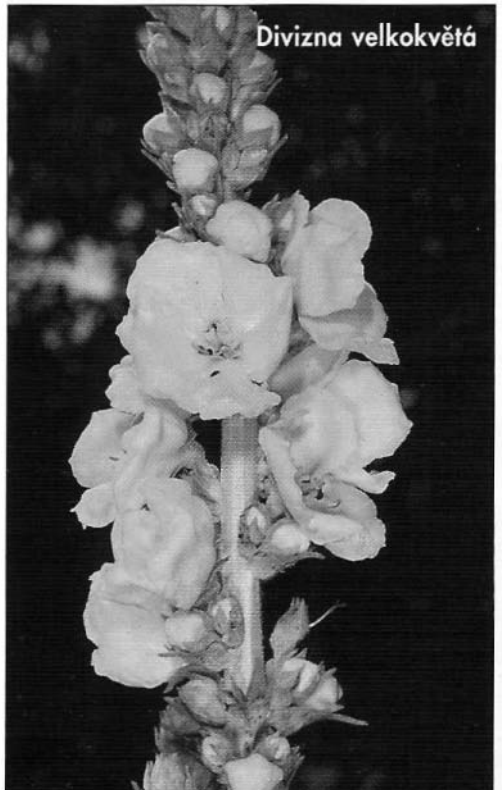
Přímý výsev provádíme do řádků 40 cm vzdálených, potom jednotlivé na vzdálenost 30 cm. Je to nenáročná rostlina. Sbírá se květ, který používá se do protizánětlivých gynekologických čajů, je též výborný do žlučkových a ledvinových čajů.

Rostliny pěstované jako dvouleté

Divizna velkokvětá

(*Verbascum thapsiforme*)

Divizna se vysévá na podzim a na jaře, po vzejití přepichujeme. Příštím rokem po vzejití vykvétá. Spon výsadby dodržujeme 70 x 50 cm. Používá se při léčení chronické bronchitidy, zejména u dětí, ale pozor, někdo je citlivý na chloupky, proto je třeba cedit přes hadřík. Při žaludečních potížích neužíváme.



Divizna velkokvětá

Jehlice trnitá (*Onosis spinosa*)

Jehlice trnitá je zajímavý polokeř, dorůstající výšky až 0,5 m. Roste nejraději na suchých, slunných stráních, zejména na vápencovém podkladě. Jejím plodem jsou lusky, ovšem používanou drogou je kořen, který se sbírá přednostně v říjnu nebo listopadu, eventuálně také na jaře. Právě kořen je důvodem toho, proč se tato jinak víceletá rostlina pěstuje pro bylinářské účely jako dvouletá, protože právě ve druhém roce dává nejlepší sklizeň. Jehlice se používá do urologických směsí.

Víceleté léčivky

Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*)

Šalvěj buď množíme výsevem do truhlíků s následným pikýrováním nebo přímo do řádků asi 50 x 50 cm. Nenáročná bylina, někdy vyvrzá, sklízí se dvakrát ročně. Používá se při zažívacích potížích, klimakterických bolestech a zubních onemocněních.

Svízel syřišťový (*Galium verum*)

Žlutě kvetoucí rostlina, nejčastěji ji pěstujeme přesazením z přírody, lehce pěstovatelná. Používá se při ledvinové nedostatečnosti a zánětech ledvinových klubíček.

Máta peprná (*Mentha piperita*)

Máta se množí sázením stolonů (podzemní výběžky) do řádků nebo řízkováním. Trpí často rzí. Velmi dobré je čas od času měnit pozemek a udělat si výběr nejlepších sazenic. Používá se při léčení plynatosti, poruch žlučníku a jater.

Rmenec sličný (*Chamaemelum nobile*)

Pochází ze Středomoří, u nás byl vyšlechtěn kultivar, který má kobercovitý růst a je odolný proti vyvržení. Je to velmi hezká rostlina, vhodná k obrubě záhonů. Množíme ji sazenicemi, které získáváme dělením starších trsů. Sázejí se do sponu 40 x 30 cm, nejlépe v říjnu. Na 1 ar spotřebujeme 800 sazenic, sbírají se květy, které se rychle suší, aby nezhnědly. Použití je v mnoha čajovinách při zažívacích potížích, nechutenství, k přípravě pleťových masek a k ošetřování vlasové pokožky, většinou v kombinaci s kořenem lopuchu, maceškou a buxusem.

Tymián obecný (*Thymus vulgaris*)

Původem ze Středomoří. Výsev v polovině března do pařníku, potom jej přesazujeme ve sponu 50 x 30 cm. Druhým rokem sklízíme, ovšem bez zdřevnatělých stonků. Přestože rád vyvrzá, dá se udržet v kultuře 4–5 let. Používáme ho při zánětech horních cest dýchacích, zažívacích potížích a podobně, také jako koření.



Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*)

Meduňku rozmnožujeme výsevem do řádků 30 x 40 cm nebo ji množíme dělením trsů. Sklízí se nať, kterou sbíráme za podmračeného počasí. Používá se při srdečních a zažívacích neurózách, ve směsích nebo jako čajovina, nejlépe studenou cestou, tzn. že se nechá louhovat 8 hodin ve studené vodě, potom se mírně přihřeje a vypije.

Libeček lékařský (*Levisticum officinale*)

Výsev nejlépe na podzim do řádků, potom můžeme bohatě zásobit i sousedy. Používá se nať, která výborně ochucuje polévky a omáčky. Léčebně se využívá kořen, který je pro své silně močopudné vlastnosti vítanou složkou čajovin při ledvinových a prostatických potížích a onemocněních močového měchýře.

Proskurník lékařský (*Althaea officinalis*)

Původem z asijských stepí a slanisek. Má poměrně mohutný vzrůst a pro domácí potřebu stačí 2–3 kusy. Pro větší plochy množíme výsev do pařníků přepikýrováním a potom výsadbou nebo kořenovými puky starších rostlin. Listy se sklízí stále, kořeny teprve po dvou letech. Obsahuje léčivé slizy, kořeny jich mají až 10 %. Při léčení střevních katarů pijeme neslazený, při léčení průduškových potíží nálev slazený medem.

Výhonky z rostlin

Stejně jako naklíčená semena, která mají úžasnou biologickou hodnotu, můžeme používat i pupeny rostlin. Vzpomínám na zesnulého jasnovidce faráře Ferdu, jak často a rád ordinoval tyto výhonky, o kterých tvrdil, že jsou s to vyléčit každou nemoc. Pupeny některých rostlin obsahují mimořádně cenné látky, které vznikají jen při nakličování nebo rašení rostlin. Jedná se o různé druhy hormonů, enzymy a stimulanty, které celkově tonizují organismus, zlepšují stav centrální nervové soustavy, zvyšují obranyschopnost celého organismu. Obranná schopnost a její budování je úkolem každého z nás a co víc – je to lékařství budoucnosti. Mnohé speciální výzkumné ústavy, zejména v USA, přicházejí na to, že nejléčivější elementy jsou právě v jednotlivých potravinách a rostlinách. O to víc se musíme sklonit před Stvořitelem přírody, ale také při sběru postupovat šetrně, abychom rostlinu nechali žít. To je to nejdůležitější. Sbíráme mírně narašené pupeny, případně výhonky, ale i narašené kořeny.

Bříza bradavičnatá (*Betula verrucosa*)

Velmi dobré výsledky jsou dosahovány při zánětech ledvinových pánviček, při výskytu bílkovin v moči, slouží také jako podpůrný prostředek při žloutence. Podle asijských nauk působí ledviny na kosti, proto tento prostředek použijeme při odvápnění, revmatismu, ale i při léčení impotence.

Buk (*Fagus sylvatica*)

Pupeny jsou mimořádně účinné při ledvinových kolikách, písku a kamencích, ale také při ledvinovém selhávání. Zde se dá kombinovat se svízelem syřišťovým či vrbovkou malokvětou.

Borovice lesní (*Pinus sylvestris*)

Borovice se řadí mezi takzvaná geriatrika, tzn. že zamezuje procesům stárnutí, regeneruje kosti a chrupavky. Můžeme kombinovat s výhonky nebo kořeny pampelišky, která regeneruje vazivové a pojivové tkáně.

Brusnice – Brusinka obecná (*Rhodococcus vitis-idaea*)

Mladé výhonky léčí vředy na tlusté střevo, těžké nemoci. Zde pomáhá ještě jedna regenerující rostlina, a to borůvka. Používáme odvar plodů.

Jírovec maďal (*Aesculus hippocastanum*)

Pupeny se používají při léčení chronického astmatu. Rád bych upozornil na kůru mladých větvíček, která v odvaru výborně působí při hemoroidech.

Habr (*Carpinus betulus*)

Pupeny se používají při léčení zánětů nosohltanu, hojí poraněné sliznice, též se dá použít při zvýšeném krvácení.

Hloh obecný (*Crataegus laevigata*)

Používá se při srdeční nedostatečnosti, srdeční arytmií a vysokém krevním tlaku.





Jasan ztepilý (*Fraxinus excelsior*)

Velmi dobře pomáhá při zvýšeném množství kyseliny močové v krvi a také při zapomnětlivosti.

Topol černý (*Populus nigra*)

Známy a oblíbený prostředek k výrobě hojivých mastí, ale hlavně při potížích s prostatou. O jeho vlastnostech věděli již naši předkové, a proto s oblibou vysazovali topolové aleje.

Ořešák královský (*Juglans regia*)

Pupeny v odvaru slouží jako kloktadlo při aftech. Jinak při chronických zánětech všeho druhu, zejména pojivových tkání, dále jako vlasové kosmetikum a jako podpurný prostředek při cukrovce.

Černý rybíz (*Ribes nigrum*)

Jeho významné protinádorové působení ho předurčuje k prevenci proti rakovině, má silné protizánětlivé působení, zejména při zánětech kloubů a při artróze.

Růže šípková (*Rosa canina*)

Pupeny této rostliny zlepšují stav malých dětí, které mají potíže s růstem. Vynikajícím způsobem pomáhají při dechových aler-

giích a astmatech. Všimněme si, že na šípkových růžích jsou jisté hálky, které se sice sbírají v létě, ale již nyní na ně upozorňuji, neboť při sběru pupenů na koncích větviček na ně jistě narazíte. Je to vynikající tonikum, které se používá na posílení přirozených obranných sil oslabených osob, urychluje zacelení ran a popálenin, ze kterých se odloupá kůže. Rozrušuje též některé ledvinové kameny. Destilací můžeme získat výbornou oční vodičku.

Maliník obecný (*Rubus idaeus*)

Pupeny upravují hormonální sekreci vaječnicků a používají se při vaječnickových cystách, kde se velmi často kombinují s výhonky chmele a černého rybízu.

Ostružník křovitý (*Rubus fruticosus*)

Pupeny pomáhají při sklerotické degeneraci organismu, též při řídnutí kostí, zejména v kombinaci s maliníkem.

Lípa srdčitá (*Tilia cordata*)

Pupeny se používají při žlučnickových kamencích.

Vinná réva (*Vitis vinifera*)

Extrakty z výhonků se používají při šedém zákalu, revmatismu a artritidách.

Vřes obecný (*Calluna vulgaris*)

Pupeny zpomalují růst rakovinných procesů, jinak jsou vynikajícím lékem při zánětech močových cest a močového měchýře. Je nepostradatelný při předcházení nemocím pohlavních orgánů, zejména prostaty, ale dokáže vyléčit i těžké ekzémy. Z těchto pupenů, výhonků, případně narašených kořenů se mohou dělat přímo čaje, nebo je můžeme také přidávat do čajů v poměru 1 : 2 (při určitých nemocech) nebo se z nich dělají výtažky.

Glycerin naředíme lihem tak, aby vznikl 40% roztok. Do něho přidáme pupeny v poměru 1 : 20 a při pokojové teplotě macerujeme 3 týdny. Používáme ve formě kapek, přibližně 1 kapka na 1 kg živé váhy.

Líska obecná (*Corylus avellana*)

Její stahující účinky jsou známy po staletí, a proto se v pupenové léčbě používá při léčení žaludečních vředů, též obsahuje silné protisklerotické látky.

Jedle (*Abies alba*)

Pupeny urychlují hojení těžce se hojících ran a fraktur a celkově příznivě působí na kosti.

Bez černý (*Sambucus nigra*)

Oblíbená rostlina faráře Ferdy, který její výhonky používal jako metabolikum a při revmatických potížích a dně. Staří námořníci, když vyjížděli na moře, dostávali od svých manželek větvičku černého bezu, aby nezapomněli. To je ta moudrost dávných věků – dnes se používá pro obsah cholinu jako důležité antisklerotikum.

Co nám ještě nabízí příroda v březnu a dubnu? Je to zejména kořen **smetanky lékařské**. Působí všestranně a harmonicky na všechny orgány, podporuje trávení tím, že posi-



Líska obecná

luje mechanickou činnost žaludku, stimuluje vylučování žluče a slinivku břišní. Velmi dobře léčí různé druhy ekzémů, lišejů apod., jejichž příčinou je zejména špatná funkce jater. Ale i přiložený zevně obdivuhodně hojí vředy, záněty a choroby kůže.

Oblíbené recepty

Víno z pampelišky

0,5 l bílého vína, 3 kořeny pampelišky – macerujeme 3 dny. Užíváme malou skleničku, při horečkách lze použít zevně na obklady.

Víno z kostivalu

používáme při vykašlávání krve, močení krve – zde je ale vždy nutná lékařská prohlídka. Víno připravíme tak, že nadrobno nakrájíme 3–4 kořeny a dáme je na tři dny vylouhovat do 1 litru bílého vína. Denně vypijeme 1 dl tohoto vína jako léku.

Kořeny kostivalu lékařského

Používají se zejména k výrobě kostivalového mazárů, které je výborné při bolestech kloubů, páteře, šlach, svalů, úponů, kostí a při zlomeninách.

Jednoduchý recept: Kořeny kostivalu nakrájíme na malé kousky, zalijeme 40% žitnou v poměru 1 : 4, necháme louhovat při pokojové teplotě po dobu 3 týdnů.

Složitější recept: 40 g jemně mletého kořene kostivalu vaříme půl hodiny v jednom litru 40% žitné. Udržujeme ne příliš prudký var, nejlépe na elektrické plotýnce. Necháme 3 dny louhovat, přecedíme přes punčochu nejlépe do dózičky z tmavého skla. Mažeme bolestivá místa.



Pýr plazivý (*Agropyrum repens*)

Zapomenutá rostlina, která významně působí při steatóze (ztučnění jater), výborná je při zánětech močových cest a ledvin, jako posilující prostředek pro starší lidi. Sušení má probíhat co nejrychleji.

Devětsil lékařský (*Petasites hybridus*)

Sbírá se oddenek, který se rychle suší ve stínu. **Nálev:** 1 čajovou lžičku devětsilu spaříme 0,25 l vařící vody, necháme 20 minut louhovat. Používáme vnitřně při kašli, horečkách a potížích s močením. Nálev můžeme kombinovat s vínem, medem, s rýžovými nebo ovesnými vločkami.

Popenec břechtanolistý

(*Glechoma hederacea*)

Plazivá rostlinka s modrými tyčkovitými květy. Sbírá se nař. Jestliže je váš organismus slabý zejména z nedostatku vitamínu C, budete se po popenci cítit velice dobře, protože je vitamínem C doslova nabit. Mimo to čistí zahleněné plíce a průdušky, tiší kašel, velmi napomáhá při léčení dětí. Podporuje dobrou funkci žaludku a střev. Je to též rostlina krásy, zejména dobře působí při celulitidě.

Popencové mléko: Hrst rostliny svaříme s litrem čerstvého mléka. Při plicních potížích podáváme večer před spaním (dětem poloviční dávku).

Náplast při bolestech a celulitidě: Rozdrcené listy a květy se přikládají přímo na pokožku nebo se smíchají s moukou.

Nálev: 2 čajové lžičky popence spaříme 0,25 l vařící vody a necháme 20 minut louhovat. U shora uvedených potíží používáme tento čaj 3x denně.

Potočnice lékařská (*Nasturtium officinale*)

Všechny jedy z těla vyháňí potočnice, ve starověku zvaná vodní česnek. To proto, že ráda roste na mokřích místech. Její výtečné účinky při střevních parazitech jsou již dávno známé, výrazně také snižuje hladinu krevního cukru, je bohatá na vitamín C. Čerstvá šťáva – pro své sírné sloučeniny – nanesená na dermatózy a akné obdivuhodně léčí. Vědeckým výzkumem je zjištěno, že potočnice je výborným protijedem nikotinu. Upozorňuji čtenáře na to, že potočnice nejlépe působí v čerstvém stavu. Naštěstí se dá velmi snadno pěstovat v domácích podmínkách.

Podběl léčivý (*Tussilago farfara*)

Sbírá se květ a list. Obsahuje látky, které uvolňují hleny při bronchiálním kataru a nachlazení. Při zánětech žil, vředech a na špatně se hojící rány a ekzémy přikládáme mírně podrcené listy horní stranou na nemocné místo, je to výborný, vyzkoušený starý prostředek.

Bříza bílá (*Betula alba*)

Pomáhá při vodnatelnosti, proti revmatu, dně a zadržování moče. Je vhodná k „čištění krve“ při jarní a podzimní kúře. Mezi lidmi rozšířeného jarního „pouštění žilou“ břízám ovšem příznivcem nejsem.

Účinné látky: flavonoidy, éterický olej a saponiny, doprovázeny jsou tríslovinou, pryskyřicí a methylsalicylátem

Čaj z listů břízy je nejlepší močopudný prostředek – diuretikum, který známe. Působí jemně, zdrženlivě a spolehlivě, a co je důležité, bez dráždění ledvinových tkání.

Příprava čaje z listů břízy: 1 vrchovatá čajová lžička listů se přelije 1 šálkem vařící vody, nechá se 10 minut vyluhovat a pak se scedí. Čaj pijeme přiměřeně teplý, pokud možno neslazený, 2 až 3 šálky denně. Po ukončení

odvodnění čaj přestaneme užívat. Listí z břízy je též obsaženo v tak zvaném krev čistícím čaji, který na jaře a na podzim několik týdnů pijeme. Tím se také zmenší bolesti revmatiků.

Příprava čistícího čaje: 20 g listí břízy, 20 g oplodí z fazolí, 10 g natě přesličky, 10 g natě a kořene pampelišky, 10 g listí máty peprné. 1 vrchovatou čajovou lžičku této směsi přelijeme 1 šálkem studené vody, pomalu ohřejeme do varu, 5 minut necháme louhovat, scedíme a pijeme 2 až 3x denně 1 šálek. Výborné jsou „*březové pytlíčky*“: Čerstvě natrhaný list břízy dáme do igelitového pytlíku a připevníme na končetinu, kde necháme nejméně 2 hodiny působit. Pomáhá při dně a revmatismu.

Prvosenka jarní – petklíč (*Primula veris*)

Pomáhá při kašli s nepovolným hlenem, stařeckém kašli.

Účinné látky: Při kašli, který při odkašlávání sekretů působí těžkosti, jsou vhodné léčivé rostliny s obsahem saponinů. V terapii se hlavně používají dvě zahraniční drogy, Ipecacuanka a Senega, a to i dnes, když máme několik domácích drog. V první řadě je to petklíč, přesněji oba druhy petklíčů. Je to lesní petklíč a luční petklíč, který často kvete už v březnu.

Květy málo, ale kořeny obsahují hodně saponinu a něco éterického oleje. Kořen jako lék je součástí mnoha čajů, výluhy z kořenů se přidávají do mnoha kapek a šfáv proti kašli. Zvláště účinně se petklíč hodí pro léčení bronchitidy starších lidí, tzv. kašle starých lidí. Vyskytuje se při malé námaze starého srdce, což vede ke zpětnému toku krve do plic a tím k dráždivému kašli. Abychom těmto lidem pomohli, musíme ulehčit nejenom odkašlávání, ale současně odvodnění. Toto právě provede petklíč. Ulehčuje odkašlávání a působí močopudně.

Smíchaný s fenyklem (25 g) a anýzem (25 g) jsou kořeny petklíče (30 g) nejlepší čaj proti kašli. Přimícháme-li ještě listy podbělu (25 g), získáme čaj skoro pro všechny druhy kašle z nachlazení. 2 lžičky této směsi se



přelijí vařící vodou a po 10 minutách se scedí. Doporučuji osladit medem a co nejteplejší vypít.

U křečovitého kašle použijeme nejlépe jiné drogy: rosnatka okr., tymián, podběl (viz dále).

Čajová směs: nať tymiánu (20 g), plody anýzu (10 g), listy podbělu (10 g).

2 lžičky směsi přelijeme šálkem vařící vody, po 10 minutách scedíme a osladíme 1 lžičkou medu, pijeme 3 šálky denně, teplé, po hltech.

Co ještě pomáhá při kašli?

V terapii proti kašli nesmíme zapomenout na domácí léčivou rostlinu zvanou **divizna**, která má zlatožluté květy s léčivými účinky. Známe dva druhy, a to: *Verbascum thapsiforme* a *Verbascum phlomoides* L. Také **plicník** (*Pulmonaria* *off.*) hraje zvláště v lidovém lékařství důležitou roli.

Dvě druhé léčivé rostliny, které používáme při křečovitém kašli, jsou **tymián** (*Thymus vulgaris* L.) a **rosnatka okrouhlostá** (*Drosera rotundifolia* L.). Tymián je znám jako kořen, které je velmi oblíbené pro svou vůni a své vlastnosti odstraňující křeče. Rosnatka okrouhlostá je masožravá rostlina z našich močálů a její účinné látky – zvláště vitamin K – působí proti křečím. Samostatně hraje každá z nich pouze podřadnou roli, ale v čajové směsi jako součást mnoha prostředků proti kašli a v mnoha jiných přípravcích jsou velmi důležité. Rosnatka je chráněná rostlina, nyní pokusně pěstovaná.

Zajímavosti o lidském těle

Diagnóza z nehtů

Prohlédněte si tvar, velikost, povrch a konturu vašich nehtů. Sledujte, zda je máte ohebné, jemné a měkké, nebo jsou křehké a snadno se lámou.

- Podélné brázdičky na nehtech mohou ukazovat na ne právě dokonalou funkci trávicí soustavy.
- Příčné brázdičky jsou znakem nedostatečné výživy nebo dlouho trvající nemoci.
- Nehty vyčnívajících, hlízovitých tvarů jako konec paličky na buben naznačují slabost plic a srdce.
- Nehty s podobou lžičky, tak prohloubené, že v nich lze umístit kapku vody, jsou při nedostatku železa.
- Bílé skvrny na nehtech jsou znakem nedostatku zinku nebo vápna.
- Bledé nehty mohou být při anémii, nadměrně červené při nadbytku červených krvinek.
- Žluté nehty mohou ukazovat na slabá játra.

Jednotlivé prsty jsou přiděleny jednotlivým orgánům. Nehet na palci odpovídá mozku a lebce, ukazováček plicím, prostředník má vztah k tlustému střevu a prsteník k ledvinám, malíček je přidělen srdci. Bílá skvrna na nehtu ukazováčku ukazuje usazeniny vápna v ledvinách. Bílá skvrna na nehtu prostředníku může ukazovat vápno na střevech, které nebylo přijato. Bílá skvrna na ukazováčku ukazuje usazeniny vápna v plicích.

Vlasy jsou zrcadlem lidského těla

Potíže, které máme, se nejvíce zrcadlí právě na vlasech. Pokud máte suché či mastné vlasy nebo vám vypadávají, je potřeba se vždy zaměřit na vylučovací orgány, ledviny a tlusté střevo. Ale také špatně fungující dvanáctník má na svědomí vypadávání vlasů. Plné léčebné soustředění na tyto orgány přináší dobré výsledky.

I vnější aplikace jsou velmi výhodné, zvláště ve spojení s masáží pokožky, aby se řádně prokrvila. K tomu je ideální tzv. šikmé prkno, na které si člověk lehne hlavou dolů a lehce konečky prstů masíruje pokožku, přitom může vtírat do těchto míst některé extrakty z bylin. Klasická je **masáž kopřivovým čajem** či **březovou vodou**, ale také **obklady z dušené cibule** přinášejí výsledky. Vše doplňujeme lehkou stravou, zaměřenou na pestrost vláknin.

Které rostliny můžeme použít?

Klasická je **tinktura z kopřivy**, kterou vyrábíme vařením čerstvé natě a kořenů kopřivy po dobu 8 minut na elektrickém sporáku. Po zchladnutí naplníme do malých lahviček. Tato tinktura má sytě zelenou barvu.

Další prostředek: kořen lopuchu 100 g, kořen a list kopřivy 100 g, list zimostrozu (*Buxus*) 100 g, semeno lichořeřišnice 100 g, rozmarýn list 50 g, květ heřmánku římského 50 g. Vše zalijeme 1 litrem 60% alkoholu a necháme louhovat tři týdny za občasného protřepání, potom vtíráme do vlasové pokožky.

Lopuchový olej: nastrohaný kořen lopuchu zalijeme v poměru 1 : 4 kvalitním slunečnicovým olejem. Vtírá se zejména tam, kde jsou na pokožce boláčky.

Za pokus vždy stojí také **podražec křovištní**. Zejména tam, kde ve vlasovém porostu nalézáme boláčky, které mokvají, se uplatní odvar podražce, který se vtírá do pokožky.

Dalším mimořádným léčivem je mumio. Při pravidelném používání vlasy nejenom dorůstají, ale také tmavnou. Na přibarvování vlasů poslouží odvar listů ořešáku vlašského, případně tinktura z oplodí ořechů.

Další rada: 100 ml šťávy z potočnice lékařské, 100 ml mízy břízy, 100 ml šťávy z lichořeřišnice větší, 100 ml 90% alkoholu. Do směsi přidáme 1 posekaný list lopuchu. Můžete také vyzkoušet odvar šalvěje a rozmarýnu.

Co prozradí jazyk

Podívejte se na svůj jazyk do zrcadla! Pozorujte jeho velikost, tvar, obrys, povrch, okraje, barvu. Bledá barva ukazuje na poruchu jater. Modravá barva naznačuje onemocnění srdce. Potažení jazyka ukazuje na toxiny v žaludku, tlustém nebo tenkém střevě. Je-li postižena jen zadní část jazyka, jsou toxiny v tlustém střevě. Potažený jazyk ve střední části ukazuje toxiny v žaludku a tenkém střevě. Vráska ve středu jazyka je znakem, že v oblasti páteře se zdržují pocity a neodchází jejich energie. Má-li tato linie zatáčky, ukazuje to na možné patologické kolísání v zakřivení páteře.



Lopuch plstnatý

KVĚTEN – ČERVEN

Řebříček obecný (*Achillea millefolium*)

V červnu sbíráme květ, nať nebo listy. Řebříček má rozsáhlé použití hlavně v oblasti gynekologické. Používá se zejména při zánětech vaječníků, kdy se kombinuje s kontryhelem, měsíčkem, třezalkou a ostružinovým listem. Zvláštní poslání plní při nemoci žen zvané vegetativní dystrofie malé pánve. Jde o bolesti vystřelující z oblasti vaječníků do zad, přičemž není prokázán žádný gynekologický nález. Velmi dobře pomáhá při těchto problémech také ve formě sedacích koupelí, které se aplikují dvakrát týdně po dobu půl hodiny. Řebříček rovněž zastavuje krvácení a velmi zejména napomáhá sedacemi koupelemi při krvácivé formě hemoroidů. Široké uplatnění nachází také při výrobě směsí, používaných při zažívacích potížích.

Třezalka tečkovaná

(*Hypericum perforatum*)

Ke konci června sbíráme kvetoucí nať. Třezalka má široké použití zejména v kosmetice, ale v pomoci při vnitřních nemocech je královnou. Má silné protizánětlivé účinky, které se uplatní v urologických čajích a gynekologických směsích.

Chtěl bych upozornit také na *třezalkový olej*, který lehce vyrobíme, dáme-li do 0,5 l kvalitního slunečnicového oleje 150 g třezalky, necháme vše 14 dnů macerovat na slunném místě za oknem, potom scedíme a uložíme v ledničce. Tento olej je vynikajícím lékem při popáleninách, proto by měl být v každé domácnosti. Vynikající je také jako masážní olej při revmatických bolestech. Při zažívacích poruchách ho můžeme používat po kapkách na cukr. Jeho hlavní působení je v oblasti zažívání, které je spojeno s nervovými poruchami. Působí totiž jako tzv. trankvilizér, navozuje vnitřní klid, ale působí až po delším užívání. Albíni a lidé se světlou pletí se však musí mít před třezalkou na

pozoru. Je to takzvaná fotosenzibilní rostlina, která za přítomnosti slunce vyvolává nejrůznější alergické reakce.

Svízel syříšřový (*Galium verum*)

Sbírá se kvetoucí nať. Je to krásně žlutě kvetoucí rostlina, která vegetuje na mezích. Působí hlavně na oblast ledvin, zejména při různých alergiích, které jsou způsobeny nedostatečnou funkcí ledvin. A těch je celá řada. Velmi dobře se uplatňuje při zánětech ledvinových klubiček, kde zvláště v kombinaci s vrbovkou malokvětou dělá doslova zázraky. Při ledvinových kamencích nám zase pomůže v kombinaci s celíkem zlato-býlem. Farář Künzle, švýcarský léčitel, říká: „Prosím, neřežte ledviny, vždyť máme ještě svízele a celík.“ Tím chtěl zdůraznit jejich velkou léčivost. Mnohá těžká kožní vyrážka zmizela po omývání odvarem svízele.





Kakost smrdutý (*Geranium robertianum*)
Je to rostlina, kterou nacházíme na stinných místech. Vyznačuje se zvláštním zápachem. Při pústech, které se provádějí kvůli regeneraci organismu, zejména při těžších nemocích, je tento čaj nezbytný. Farář Künzle říkal, že je radioaktivní rostlinou, čímž chtěl podtrhnout její význam při léčbě rakoviny. Kdo se nadměrně potí, jak tomu například velmi často bývá u plicních onemocnění, ocení mohutnou léčebnou sílu kakostu.

Hluchavka bílá (*Lamium album*)
Pitulník žlutý – Hluchavka žlutá (*Lamium galeobdolon*)

Hluchavky mají hlavní poslání v léčení gynekologických onemocnění. Sbírá se především květ. Hluchavka žlutá-pitulník je běžná rostlina, často se vyskytuje jako podrost v lesích nebo je pěstována na skalkách. Používá se zejména při selhání ledvin způsobeném chronickými záněty, hlavně v kombinaci se svízelem a vrbovkou malokvětou.

Akát bílý (*Robinia pseudo-acacia*)

Sbíráme květ, který slouží nejen k aromatizování čajovin, ale pomáhá také při oslabené funkci ledvin, která je spojena se zánětem močových cest. Některé léky zadržují sůl a vodu, a proto je popíjení tohoto čaje pro nemocné úlevou.

Růže stolistá (*Rosa centifolia*)

Květy růží, zejména této, se stávají cenným lékem při léčení skrytých zánětů, které hrají ohromnou úlohu ve zdraví člověka. Obvykle se kombinuje s řepíkem, používá se ve formě odvaru. Léčí zejména záněty žaludku a dvanáctníku.

Rozrazil lékařský (*Veronica officinalis*)

Poléhavá bíle kvetoucí rostlina rostoucí na lesních planinách je dnes středem zájmu při léčení zvýšené hladiny cholesterolu v krvi, ale má také mnohé jiné zajímavé přednosti. Používá se při četných zažívacích potížích, napomáhá vylučování škodlivin, které vznikají při životních pochodech, slouží jako výborný prostředek proti horečkám a při nachlazení, údajně má i protinádorovou aktivitu.

Lnice květel (*Linaria vulgaris*)

Krásně kvetoucí princezna všech našich příkopů. Kveté žlutě, je trochu podobná hledíkům, sbírá se kvetoucí nať. Lnice má výrazně silné protikřečové působení hlavně v oblasti zažívání, a proto se používá do směsi při léčení žaludečních a dvanáctníkových vředů. Někteří pacienti nazývají tuto rostlinu zažívacím hladítkem. Skutečně totiž někdy udělá za několik dnů tolik práce jako jiná bylina za několik měsíců, zvláště použije-li se k výrobě čaje syrové rostliny. Je potřeba si uvědomit, že v tomto případě ji pak musíme nechat louhovat déle. Hemoroidy jsou problémem mnohých lidí. Šikovně namíchaná směs s řebříčkem, lnici a ostropestřecem dělá v pitné kúře pravé zázraky, zvláště kombinuje-li se s léčbou vnějšími aplikacemi jako jsou mléčné odvary lnice nebo masti z této rostliny.

Kokoška pastuší tobolka

(Capsella bursa pastoris)

Běžný plevel vyznačující se trojbokými plody. Používá se nať, která má stavicí účinky při krvácení nebo při velmi silné menstruaci, při krvácení z nosu. Reguluje též krevní tlak, a to zejména v kombinaci se jmelím.

Sedmikráska (*Bellis perennis*)

Sbírá se květ. Tato rostlina hraje velkou roli při tzv. čištění krve, ale zejména se používá při chudokrevnosti, při níž se ještě kombinuje například s konopíci bledožlutou. Při trudovitosti a akné se přikládá v kompresních obkladech na postižená místa.

Bukvice lékařská (*Betonica officinalis*)

Tato rostlina kvete červeně na dlouhých čtyřhranných stoncích, je méně známá, zato velmi léčivá. Již staré pořekadlo praví:

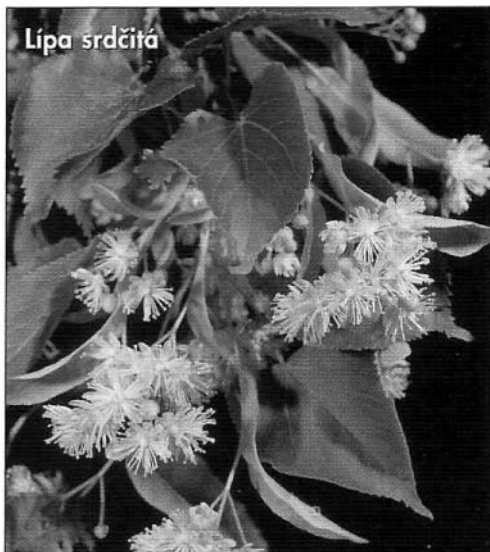
„Prodej kabát a kup si bukvice.“ Má výrazné účinky při léčení žaludečních a dvanáctníkových vředů, neboť vyrovnává žaludeční kyseliny, působí příznivě na nervovou soustavu a prohlubuje spánek. Je to také významná protiastmatická bylina a navíc zpomaluje i rakovinné procesy. Je téměř neuvěřitelné, že tak významná rostlina mohla upadnout v zapomnutí.

Přeslička rolní (*Equisetum arvense*)

Sbírá se nať. Přeslička má rozsáhlé použití při léčení ledvinových chorob, zejména při rozrušování ledvinových kamenů, kdy se kombinuje hlavně s truskavcem, tužebníkem, vrbicí bílou, břízou a pampeliškou. Je určena ke koupelím nebo k napařování při zástavě močení, kdy se ovšem musí léčit hlavně příčina. Vysoký obsah saponinů může u některých lidí vyvolat zažívací potíže.

Lnice květel





vaříme 5 minut ve dvou litrech vody, necháme 20 minut louhovat, potom vlijeme do koupele.

Jahodník (*Fragaria vesca*)

Používáme ho hlavně k výrobě regeneračních čajovin, ovšem pouze jahodník rostoucí divoce, nikoli pěstovaný.

Regenerační kúry provádíme vždy na jaře a na podzim, spojují se většinou s jednodenním půstem, resp. půstem trvajícím 36 hodin. Má význačné poslání přispívající k rozvoji obranyschopnosti organismu proti nepříznivým civilizačním vlivům, zejména proti rakovině. Navíc posiluje vůli a již toto vědomí je silným impulsem, který nám dává elán a chuť do života.

Lípa srdčitá (*Tilia cordata*)

Nikdy si nezapomeňme natrhat hojně množství těchto medově vonících květů. Mají mnohé vzácné účinky, zlepšují a zjemňují pleť. Dají se použít ve formě obkladů na trudovinu, přidávají se do průduškových čajovin. Navozují spánek u malých dětí, v tomto případě je třeba po delší dobu provádět pravidelné koupele: hrst květů po-

Bříza bílá (*Betula alba*)

Na listy břízy nesmíme nikdy zapomenout. Tak účinné diuretikum, všem lehce dostupné, se málokdy najde. Léčí revmatismus, dnu, ale také ve formě náčinků či obkladů zlepšuje záněty kloubů nebo deformace při dnových uzlinách. Vhodná je i pro těhotné ženy, neboť neobsahuje žádné dráždivé látky.

Další pomocníci z přelomu jara a léta

Cibule (*Allium cepa*)

„Cibulová srdeční látka“ má kromě příznivého vlivu na srdeční činnost energický vliv na činnost jaterních buněk a v této souvislosti na množství i kvalitu žluče. Mimo to povzbuzuje činnost hladkého svalstva střev i dělohy.

Kdo by neznal jeden z nejstarších osvědčených prostředků, jímž je sirup z cibule, při onemocnění dýchacích cest, který mohou s prospěchem užívat i děti. Toto užívání je nejen oprávněné a vyzkoušené, ale zcela pochopitelné. Éterický olej obsažený v cibuli (a také v póru a česneku) je z velké části vylučován plicemi, průduškami. Tím zabraňuje jejich křečím nebo je znírňuje. Plumí dráždění ke kašli, zvyšuje činnost plicních

sklípků, pomáhá vylučovat hleny, usnadňuje vykašlávání, a tím mírní dráždivost ke kašli. Jednotliví badatelé (Binz, Lipp) uvádějí, že cibule má mírnící účinky i při duševním a nervovém vzrušení. Jiní uvádějí dokonce uklidňující účinek při bolestech nervů přerušovaných při amputaci. Cibule patří též k prostředkům pomáhajícím odstraňovat střevní parazity. To bylo v dětském lékařství plně prokázáno při vyhánění hlístů, roupů a škrkavek.

Je třeba připomenout i krvetvornou vlastnost cibule. Napomáhá jednak v zaživacím ústrojí k lepšímu využití krvetvorných látek z potravy, jednak příznivě ovlivňuje svým obsahem vitaminů a minerálů krvetvornou schopnost kostní dřene a konečně

napomáhá svým příznivým účinkem k lepšímu okysličování krve v plicích. Vysoký obsah fluoru připisuje cibuli další přednost, příznivý vliv na štítnou žlázu (hlavně při jejím zbytnění), a podle moderních poznatků o fluoru i konzervující vliv na zubní sklovinu.

Dobré je též vědět, že na rostoucím kořenu cibule bylo zjištěno elektromagnetické záření, které usměrňuje dělení buněk. Bylo proto nazváno mitogenetickým zářením, které mimo dělení buněk tkání rostlinných a zvířecích má také vliv na tkáně se zhoubným nádorovým bujením.

Homeopati připravují z čerstvé cibule esenci, která se užívá při poruchách zažívacího traktu a močových cest u dětí, při neuralgii trojklaného nervu i při zánětech periferních nervů, dále při onemocnění sliznic a dalších potížích.

Cibule tedy působí na:

1. zažívací ústrojí (zuby, žaludek, dvanáctník, střeva, játra, žlučník a slinivka břišní)
2. látkovou přeměnu cukrů
3. avitaminózu vitaminů B, C
4. hospodaření s vodou v organismu při chorobách ledvin
5. srdeční a cévní systém
6. dýchací cesty
7. nervový systém
8. střevní parazity (roupy a škrkavky)
9. krvevorná centra (kostní dřevě)
10. onemocnění štítné žlázy ve smyslu nadměrné funkce

Léčebné účinky jsou zvláště výrazné u srdeční slabosti, slabosti ledvin, hromadění přebytečné vody ve tkáních, cukrovky, chorob dýchacích cest a všeobecné výměny látkové. Dvakrát do roka (zjara a ke sklonku podzimu) by se měla provádět cibulová pročišťovací kúra. Při přípravě různých jídel by měla být cibule hojně používána. Už tím by se předešlo mnoha nemocím. Význam cibule je tedy obzvláště veliký. S výjimkou sladkých moučnicků se cibule může použít jako koření do všech jídel. Vzhledem k tomu, že je v čerstvém stavu k dostání po celý rok, dá se syrová použít

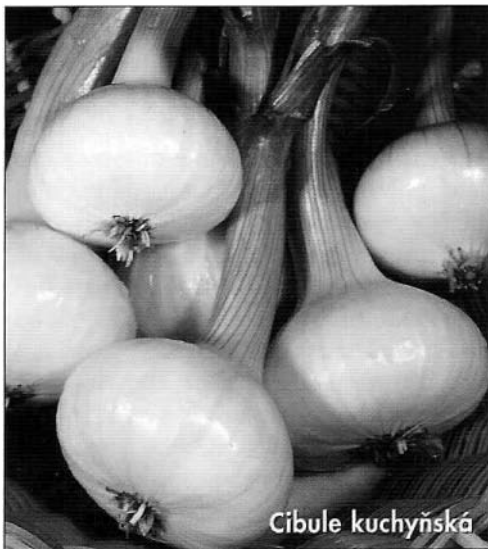
k různým úpravám masa, ke všem zeleninám a salátům.

Poněvadž si její hodnoty vysoce ceníme, doporučujeme, aby bylo jejich léčebných účinků stále více a lépe využíváno.

Různé způsoby využití cibule:

1. Cibulový sirup při kašli a jiných chorobách z nachlazení: Několik větších cibulí nakrájíme nadrobno a promícháme s hnědým cukrem. Směs necháme asi 12 hodin stát. Vytvořenou šťávu-sirup užíváme několikrát denně po lžících. Nebo rozkrojíme několik cibulí na čtvrtky, podusíme v troubě s kandovaným cukrem v přikryté nádobě a užíváme několikrát denně po lžici. Můžeme také nastrouhat velkou cibuli, smísit se 100 g vody, vylisovat, přecezenou šťávu svařit se 150 g kandovaného cukru na sirup, který užíváme každou hodinu po jedné čajové lžičce.

2. Užití při vodnatelnosti: 600 g cibule rozdrtíme na jemnou kaši. Protlačíme přes sítko a přidáme med. Zpracujeme se 600 g bílého vína na hladkou tekutinu. Celé množství využíváme tak, že denně spotřebujeme po lžících 100–200 g tekutiny. Kdo to snáší, měl by ještě denně sníst 30–60 g syrové cibule. Nebo, jak doporučuje farář Sebastian Kneipp, toto množství uvaříme, smícháme s medem a takto užíváme.



Cibule kuchyňská

3. K vnějšímu užití při kožních nemocech, zánětech, hemoroidech, vypadávání vlasů:

Kašičku ze syrové cibule připravíme tak, že cibuli jemně posekáme nebo postrouháme a smísíme s trochou vody. Tuto kašičku přikládáme ve formě obkladů v hadříku na postižené místo.

4. Cibulový salát připravíme z drobně nakrájené cibule smíchané s olejem a citronem.

5. Doporučuje se též francouzský způsob cibulové polévky.

6. K různým cibulovým kúrám se doporučuje vymačkaná šťáva z čerstvě sklizené cibule, která se má hned po vymačkání vypít. Začíná se zcela malými dávkami, čajovou lžičkou, které se mají zvyšovat postupně až na množství 1 polévkové lžice 5x denně.

Česnek medvědí (*Allium ursinum*)

zlepšuje činnost žláz

Česnek medvědí roste takřka v celé Evropě a severní Asii, zvláště v horských krajinách. Najdeme ho ve stinných, vlhkých lesích, v parcích pod křovím, zvláště na tučných půdách. Jeho nejdůležitější látkou je česnekový olej, který obsahuje sirnaté uhlovodíky jako vinylsulfid, vinylplysulfid, menší množství merkaptanu a aldehydu.

Obsažené látky a jejich účinek: Působí povzbudivě na žlázy trávicího traktu, podporuje vylučování trávicích šťáv, zvláště žluči. Omezuje růst střevních škodlivých bakterií a uklidňuje svalstvo trávicího traktu. U lidí se sedavým zaměstnáním odstraňuje kolikové křeče, které působí zácpa. Jelikož olejnaté části česneku medvědího jsou vylučovány plícemi, působí uklidnění a uvolňuje hleny, což má vliv na dýchací orgány. Celkově působí kladně na náladu a duševní pohodu. Čistí krev a tkáň těla. Odstraňuje z trávicího traktu a ze střev jedy, které otravují organismus. Obsah střev, pokud není řádně stráven, působí chronický zánět střeva a je pro organismus jedovatý. Mimo jiné česnek medvědí snižuje tlak. Současně upravuje srdeční činnost, zlepšuje prokrvení koronárních cév, podporuje výkonnost srdce, což má vliv na psychickou pohodu





Česnek medvědí

a nemá se proto podceňovat. V pokusech na zvířatech byl prokázán protisklerotický účinek česneku medvědího v menší míře než u česneku zahradního. Má léčivé účinky při TBC střev a také příznivý vliv na tělesný i duševní stav nemocného.

Česnek medvědí působí na:

1. zažívací trakt (žaludek, tenké a tlusté střevo, játra, žlučník)
2. dýchací cesty
3. oběhový systém (cévy, srdce)
4. tvorbu tělesných šťáv (žluč, žaludeční šťávy)

Jedinou nevýhodou česneku medvědího je to, že se nedá skladovat a pro účinné použití v čerstvém stavu je obtížně dostupný.

Použití: Při zažívacích poruchách, průjmu (i infekčního původu), při zácpě, kataru plic, kataru průdušek, při rozedmě plic, proti vysokému krevnímu tlaku, skleróze, zvrápenatění cév, proti hlístům, roupům, při jaterních a žlučnickových chorobách, při tasemnici. Preventivně působí při infekčních nemocech a při kúrách čistících krev jako prostředek, který zbavuje tělo jedovatých látek. Také je znám jeho blahodárny účinek při kožních onemocněních, jež vznikla na základě poruchy výměny látkové.

Divizna velkokvětá

(Verbascum thapsiforme)

pomáhá při kataru průdušek

Roste skoro v celé Evropě na kamenitých suchých slunných místech, na rumištích a okrajích lesů a cest. Kvete v červenci a srpnu. V používaných částech rostliny – květ, list, nať – je mnoho slizotvorných látek, 10 % cukru, tuku s menším množstvím kyseliny mastné, stopy silice, dále saponin, karotenové barvivo (jako šafrán) aj.

Obsažené látky a jejich účinek: Pro vysoký obsah slizu má droga účinek mírnící dráždění ke kašli a přitom, pro obsah saponinu a silice, také schopnost napomáhat k odkašlávání. Saponiny také pravděpodobně způsobují větší vylučování vody z těla (diuréza). Zcela nepovšimnuta zůstává divizna jako zdroj barviva, ačkoliv dnes víme, že žluté rostliny

s obsahem kartinoidů jsou důležité pro dýchání buněk – přenášení kyslíku – a pravděpodobně stupňují činnost pohlavních žláz. Kromě toho má divizna zrychlující účinek na hojení ran a je proto přidávána k léčivým mastem (viz také měsíček lékařský).

Použití: Většinou se používají jenom květy (*Flores verbasci*), a to v čajích proti kašli; jsou podstatnou součástí lékárenských prsních čajů. Čaj je doporučován i při bronchitidě, suchém kataru, bolesti na prsou a zahlenění plic. V homeopatii je divizna používána jako prostředek proti neuralgii nervů, katarům vedlejších dutin nosních. Při katarrech žaludku a střev a při cholericích průjmech se využívá diviznové tinktury v čaji nebo i po čajových lžičkách ve zředění s vodou. Doporučuje se také odvar z květů divizny zevně na špatně se hojící rány nebo k přípravě mastí.

Dub (*Quercus robur*)

hojí pokožku a sliznici

Dub je rozšířen po celé Evropě až do 1000 m n.m. jako jednotlivé stromy i celé porosty. Účinné látky jsou především třísloviny, obsažené ve všech částech stromu. Kůra obsahuje 7–20 %, žaludy 7–8 %, duběnky pak 30 % quercinu, dále škrob, cukr, bílkoviny i tuk. Duběnky, prodávané v lékárnách, pocházejí z Malé Asie a Persie a obsahují 60–70 % tříslovin (taninu).

Obsažené látky a jejich účinek: Třísloviny zpevňují strukturu buněk v nerozpustné spojení, stejně jako se děje v koželužnách při činění kůží. Tento stahující účinek lze dobře uplatnit na snadněji přístupných sliznicích (jícen, žaludek, střeva). Abstrakcí – stažením – se sníží vyměšování ve žlázách, tím se povrch vysušuje, dále se zúží nejmenší krevní cévy (kapiláry), čímž se sníží také prokrvení a nastává slabé místné omámení. Tento stahující účinek není jen znecitlivující a protizánětlivý, ale přispívá také k uklidnění krve. Třísloviny zde působí i dezinfekčně tak, že vyvolají zkožnatění buněk mikroorganismů a obalí je (koagulují) a tím je usmrtí. Podle profesora B. P.



Dub letní

Tokina mohou výpary z dubových listů zničit bakterie záškrtu, cholery, paratyfu a TBC.

Použití: Dubové preparáty je výhodné používat při onemocnění sliznice dutiny ústní (stomatitis), hltanu a mandlí, hrtanu (laryngitis) i průdušek, a to ve formě inhalací. Dále při zánětech sliznic žaludku a střev a při chronických i akutních průjmech nejrůznějšího původu. Pro vyplachování se používá dubový čaj. Při zánětech močových a pohlavních orgánů, tedy při zánětech močového měchýře, močových cest, také při zánětu tlustého střeva, ale i při onemocnění pokožky (různé druhy ekzémů) jsou vhodné koupele a obklady. Protože třísloviny tvoří spolu s některými alkaloidy a solemi kovů nerozpustné spojení, mohou se používat jako prostředek při otravách těmito látkami. U morfia je použití ovšem bezúčelné, protože s ním se třísloviny nespojují, a tedy ho také „nevyhánějí“ – nevyklučují. Odvar z dubové kůry je účinný prostředek proti hemoroidům a drobným rankám a trhlinám v konečníku. V tomto případě je účinná teplá sedací lázeň trvající asi 20 minut. Společně s pastuší tobolkou, rdesnem, bedrníkem, přesličkou a mochnou tvoří dubová kůra směs, jejíž odvar velmi účinně zastavuje

krv, což je možno použít i u příliš silné menstruace.

Čaj z dubové kůry: 1–2 čajové lžičky drogy (asi 5 g) na 1 šálek vody jako odvar (10 minut). Denní dávka ve všech případech nesmí přesahovat 2 šálky. Dubová kůra je běžně k dostání v lékárnách.

Fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*)

odstraňuje nadýmání

Pochází ze Středomoří. U nás je pěstován. Dvouletá rostlina kvete od července do září. Hlavními látkami jsou éterické oleje, kterých mají plody v čerstvém stavu asi 4 %, ovšem skladováním se obsah zvyšuje až na 40 %. Kromě toho obsahují též tučný olej, proteiny, škrob a cukr. Fenyklový olej obsahuje více než polovinu mentolu, také d-fenchon, který dodává fenyklu trochu nahorčklou kafrovitou příchuť.

Obsažené látky a jejich účinek: Fenykl působí především svou hlavní silicí (éterickým olejem) mentolem, který má dobrý vliv na odkašlávání a povzbuzuje činnost dýchacích orgánů (průdušek). Kromě toho má tato silice schopnost odstraňovat nadýmání a větry a podporovat trávení. Lidové lékařství používalo odvar fenyklu také při zánětech spojivek (výplachy), ale tyto účinky nejsou dosud vědecky podloženy. Stejně tak nelze potvrdit, že fenykl má vliv na tvorbu mléka, ačkoli je tento názor mezi lidmi velice rozšířen.

Použití: Léčivé účinky fenyklu využíváme při kataru průdušek, astmatu, černém kašli, střevním nadýmání, slabostech žaludku a střev, chronické zácpě a při slabém menstruačním krvácení.

Pro odkašlávání použijeme čaj ze směsi fenyklu, islandského lišejníku, ibišku (proskumíku) – vše po 25 g. 1 polévkovou lžící směsi zalijeme šálkem vařící vody, necháme 15 minut louhovat a pijeme horké, denně 1 šálek. Jako čaj proti nadýmání smícháme 25 g fenyklu, 25 g anýzu, 25 g koriandru a 20 g kmínu, a to v poměru 1 polévková lžice na 1 šálek vody jako nálev a pijeme 1–2 šálky denně. Fenyklový čaj se může použít

při napařování, nebo jako obklady na obličej. Povadlá pokožka se prokrví a ožíví.

Matky rády připravují z plodů fenyklu a vody nebo mléka pro své děti nápoje při nadýmání a nastuzení.

Heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*)

tiší křeče a bolesti

Je doma v celé Evropě a nacházíme ho na polích i rumišťích.

Obsažené látky a jejich účinek: Hlavní látkou je silice, éterický olej, který obsahuje azulenovou frakci o vysokém bodu varu, která působí velmi protizánětlivě. Vedle toho je v heřmánku pryskyřice 5,9 %, guma 6,2 %, vosk 0,8 %, tuk 0,5 %, chlorofyl 0,4 % a také kyseliny jablečná a fosforečná. Zkušenosti i výsledky zkoumání heřmánku potvrzují, že působí protizánětlivě, protikřečově a také potopudně.

Protizánětlivého účinku využíváme při všech zánětlivých procesech kůže a sliznice, jako jsou rány na prstech, záněty podkožního vaziva, bércové vředy, zubní píštěle, záněty dásní, zánět sliznice dutiny ústní, angína, nosní katar, zánět očních víček, zánět středního ucha, zánětlivé hemoroidy a trhliny na konečníku. Účinky zabraňující zánětům a tišící křeče se shodují a jsou důvodem k pití heřmánkového čaje při záně-



Heřmánek pravý

livých vředovitých procesech na sliznici žaludku a dvanáctníku. Stejně hojivé účinky se uplatní při kolikách střev, střevních katarrech, křečích dělohy a močového měchýře i při bolestivých menstruacích. Potopudného účinku využíváme ke zvýšení působnosti černého bezu a lipového květu při katarových a chřipkových onemocněních.

Zevně se užívá heřmánkového nálevu z 1 polévkové lžice květů na 1 šálek vody. Vnitřně užíváme 1–2 čajové lžičky na 1 šálek vody a pijeme denně 2 šálky. K potopudnému účelu smícháme 30 g heřmánku, 50 g černého bezu a 20 g lipového květu. Ze 2 čajových lžiček připravíme nálev na 1 šálek vody a pijeme denně 1–3 šálky.

Vedle heřmánku pravého se vyskytuje heřmánek římský (*Anthemis nobilis*), který postrádá ve svém složení protizánětlivý azulen, přesto se však dá využít jeho protikřečových účinků. Je užitečný při střevních kolikách, nadýmání, nervových poruchách srdce a žaludku, při úporných zácpách, při poruchách funkce žlučníku a podle lékařského návodu i pro vyhánění červů.

Hlaváček jarní (*Adonis vernalis*)

léčí choré srdce

Patří ke skupině pryskyřičníkovitých rostlin a daří se mu nejvíce ve vápenaté půdě. Převážně je roztroušen různě po slunných vrcholcích nebo stráních a také na suchých loukách s vápenatou půdou. Původně pochází z jihovýchodní Evropy, u nás je rostlinou chráněnou a může být sbírán pouze s povolením ke sběru chráněných rostlin. Doba květu je duben a květen. Novější výzkumy ukázaly, že účinné látky rostlin druhu *digitalis* (náprstníkových rostlin), zvláště hlaváčků, jsou ve vodě i alkoholu dobře rozpustné. Bohužel, všechny glykosidy adonisu, hlavně adonin, jsou srdeční jedy (celkem asi 4 druhy), velmi citlivé na kyseliny, zvláště na kyseliny žaludeční. Proto není radno používat je bez předběžné rady s lékařem, protože vždy existuje nebezpečí vedlejších příznaků.

Obsažené látky a jejich účinek: Všechny glykosidy hlaváčku mají stejné typické účinky jako glykosidy náprstníku, o nichž je to ovšem známé. Všechny výrobky je možno

Hlaváček jarní





užívat u srdečních chorob jen s vědomím lékaře, který určí formu, druh a dávkování preparátu. Je důležité, aby lidé, zabývající se sběrem léčivých rostlin, byli s těmito účinky seznámeni a sami jich nezneužívali. Je pravda, že rostliny náprstníkovitého druhu mají široké léčivé účinky na srdeční choroby, posilují srdeční rytmus, regulují, působí tišivě (jako sedativum), mají však jako vedlejší příznak žaludeční nevolnost, zvláště po delším užívání, a je nutno s nimi zacházet opatrně. Při užívání větších dávek dochází k nevolnosti, zvracení, bolestem žaludku a průjmům. Smrtelné otravy zatím nejsou známy. Nebezpečí otravy je stejné jako u náprstníku červeného, proto je při sběru těchto bylin třeba upozornit na nutnost zachovávat velkou opatrnost.

Použití při:

1. všech lehčích i těžších poruchách srdečního rytmu, nedomykavosti chlopně, zvláště tam, kde je tělesně snášen (bez vedlejších účinků)
2. tvorbě vody u srdečního svalů
3. srdečních potíží revmatického původu

4. srdeční slabosti po prodělaných infekčních chorobách

5. chronických srdečních chorobách s nepravidelným srdečním rytmem s bušením srdce

Při zpracování se užívá celé kvetoucí rostliny. Příprava čajového výtažku je málo doporučována vzhledem k tomu, že některé složky této rostliny pacienti těžko snášejí. Lepší, bezpečnější a účinnější jsou standardní výrobky, tinktury. I zde je nutno upozornit, že tyto výrobky nesmějí být smíchány s alkaloidy, ve vodě rozpustnými preparáty atd. Nejlépe je proto užívat známé výrobky pod lékařským dozorem a je nutné se řídit pouze přesným návodem.

Hloh obecný (*Crataegus laevigata*)

Pomáhá při stařeckých srdečních potížích, při nervových srdečních potížích a poruchách z přetížení. Doporučuji užívat jen za lékařského dozoru!

Obsažené látky a jejich účinek: Hloh je srdeční prostředek zvláštního druhu, proto jsem ho zde popsal. Má se používat při nejrůzněj-

Nekorunovaný král léčivých rostlin

Tužebník jilmový (*Filipendula ulmaria*)

Poměrně vyšší rostlina má domov na vlhkých stanovištích. Kvete bíle, nádherně voní. Obvykle roste ve velkých skupinách. Na horách jde o velmi oblíbenou léčivku, které se říká chlapice. Pohled na tužebník jilmový nás přivádí k údivu nad krásou květenství a jeho elegancí. Sbírá se kvetoucí nať, resp. asi 30 cm květenství.

Pro svoje močopudné vlastnosti je tužebník jilmový velmi oblíben do čajovin, které ovlivňují látkovou výměnu a s tím související nemoci – otoky, revmatismus, dnu, ledvinové a močové kameny a s nimi spojené koliky.

Při obezitě je také velmi výhodný, neboť odstraňuje nadbytečné tekutiny z organismu i pocením. Má celkově tonizující účinky a také snižuje vnímání bolesti. Je výborným lékem při chřipkách a angínách. Významně působí na hojení ran, proto je vynikajícím léčivem na ošetřování proleženin, bércových vředů, řezných ran. Léčí se jím žaludeční vředy, překyselení žaludku, střevní potíže – úplavice. Je vynikajícím kloktadlem při parodontóze, aftech apod. Má též vliv na průdušky.

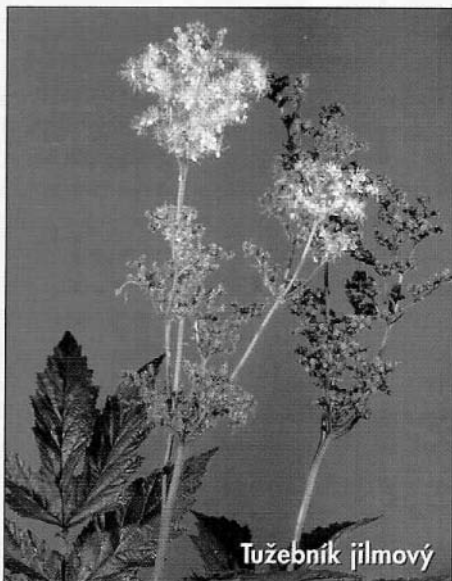
V kořenech této rostliny se našly látky, které mají protinádorovou aktivitu v oblasti žaludku. Je vidět, že tužebník má široké uplatnění v oblasti, kterou nazýváme Boží lékárna. Má též vzácné tonizující účinky na srdeční sval.

Nálev: 1 polévkovou lžící spaříme 0,25 l vařící vody, 20 minut louhujeme a bereme 3x denně.

Pomalý nálev, který je mnohem účinnější: 1 polévkovou lžící spaříme 0,25 l vařící vody, 12 hodin necháme stát a užíváme 3–4x denně.

Víno: 1 litr přírodního vína a hrst tužebníkových květů necháme louhovat 2 dny, potom scedíme a užíváme jeden malý pohár při jídle.

Odvar na vnější použití: hrst tužebníku vaříme 3 minuty v 1 litru vody, necháme 20 minut louhovat a používáme na obklady, zábal, omývání, výplachy pochvy apod.



Tužebník jilmový

Umění léčit není novinkou tohoto století. I když věda udělala obrovské pokroky, stále ještě platí a nadále bude platit to, co objevili naši předkové, jakým způsobem léčili nejednu chorobu. Léčivé rostliny jsou vlastně mírné zbraně proti nemocím a je zapotřebí připomenout výrok slavného francouzského bylináře Maurice Mességué, vycházejícího z vlastních zkušeností. Říká, že mnoho lidí střílí na své choroby z kanonu ještě tehdy, kdy by stačila docela malá dřevěná puška. Moudří jsou ti, kdo používají těžké dělostřelectvo až tehdy, když je to opravdu nezbytné řešení. Léčivé rostliny jsou skutečně velmi mírné zbraně, které šetří organismus a pomáhají k trvalému zdraví. Mezi ně se řadí i tužebník.

ČERVENEC – SRPEN

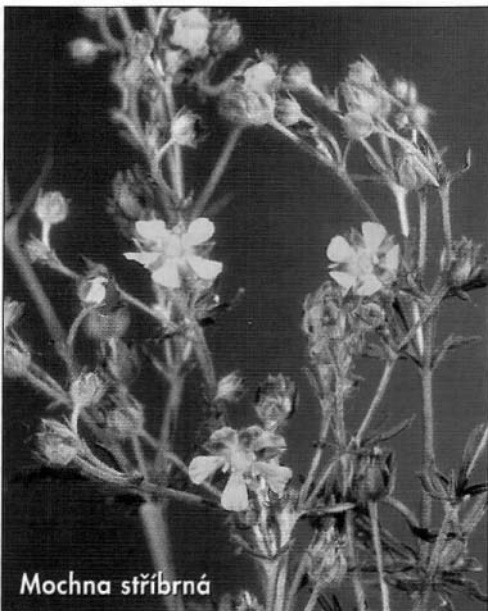
Mochna stříbrná (*Potentilla argentea*)

Vyšší rostlina, která má stříbřité listy. Doporučuji použít botanický klíč k určování rostlin pro správnou klasifikaci.

Tato staronová léčivka upadla na dlouhý čas v zapomnění, ale přesto novodobí výzkumníci nezaháleli a našli v této rostlině zajímavé obsahové látky, které pomáhají při následujících nemocech.

V prvé řadě se jedná o tzv. afunkční žlučník, to znamená, že se špatně vyprazdňuje. Byla testována skupina pacientů, kteří měli tyto potíže a někteří byli i dlouhodobě hospitalizováni v nemocnici. Po pravidelném pití odvaru z této rostliny potíže úplně vymizely. Další skupinou pacientů byli lidé, kteří byli operováni na nádorová onemocnění tlustého střeva a trpěli neutuchajícími průjmy. Po pití odvaru se jejich zdravotní stav podstatně vylepšil. To je jen malá ukázka toho, že i tak zvané obsolentní (zastaralé) léčivé rostliny je potřeba znovu oprášit.

Odvar: 1 polévkovou lžící necháme vařit 5 minut v 0,25 l vody a 20 minut louhovat.



Mochna stříbrná

Měrnice černá (*Ballota nigra*)

Rostlina, která roste jako plevel, je vysoká 40–60 cm. Má čtverhranný stonek a kvete fialově v srpnu, má zvláštní zápach. Velmi ráda roste na dusíkatých půdách. Patří do čeledi hluchavkovitých. Dříve se jí také říkalo jablečník černý. Má protistresové působení, působí proti hysterii a hypochondrii, ale hlavně pomáhá při bolestivé menstruaci. Několik příkladů dává tušit, že je v tomto směru nepřekonatelná. Některé ženy, které trpěly menstruačními kolikami a byly několik dnů v pracovní neschopnosti, dnes nevědí, jak tato bolest vypadá. V těchto případech můžeme směle kombinovat s kontrahelem.

Nálev: 1 polévkovou lžící necháme spařit 0,25 l vařící vody a 20 minut louhovat.

Buřina srdečník (*Leonurus cardiaca*)

Vysoká rostlina, která se zejména pěstuje, ale potom zplaňuje, takže ji objevíme i na nečekaných lokalitách. Je vysoká až 2 metry, listy dlanité, chlupaté, drsné, celkově nepříjemná na sběr. Velmi oblíbená medonosná rostlina. Najdeme v ní srdeční glykosidy, které obsahují někteří obojživelníci, například ropucha. Proto se používá na podporu srdečního svalu a při vysokém krevním tlaku. Vzpomeňme si na přísloví – hořko na jazyku, dobře u srdce. Výčet možností využití této rostliny zdaleka nekončí, další důležité použití nacházíme při léčbě potíží s prostatou, kde se kombinuje s vrbovkou, celíkem zlatobýlem a lnicí. Výsledky jsou opět velmi dobré.

Karbinec evropský (*Lycopus europaeus*)

Rostlina vlhkých míst, roste na březích rybníků, ale někdy ji také nacházíme na stinných místech v lese. Rostlina je poněkud podobná kopřivě, ale s více hrubě vykrojenými listy. Při použití karbince je zapotřebí konzultace s lékařem, který má zkušenosti



Černohlávek obecný

s používáním léčivých rostlin. Ovlivňuje činnost štítné žlázy, která nepříjemně působí na srdeční činnost a je příčinou Basedowovy choroby, jež je spojena se zbytněním oblasti krku, kde je štítná žláza, ale také ji provázejí vypouklé oči. Tyto potíže se zpravidla kombinují. Používají se buď výtažky nebo běžné čaje.

Černohlávek obecný (*Prunella vulgaris*)

Tato rostlina hojně roste na okrajích lesních cest, květ je modrý a má podobu hlávky, je vysoký asi 20 cm. Kdysi byla spásou mnohých nemocných, neboť se věřilo v její neomezenou moc. Střevní katary, průjmny, ženské choroby a astma však velmi dobře léčí v kombinaci s dalšími rostlinami. Navíc má silné protizánětlivé působení při potížích s parodontózou, kdy se kombinuje s kostivalem a šalvějí.

Komonice lékařská (*Melilotus officinalis*)

Rostlina vysoká až 2 m, žlutě kvetoucí, zvláštní příjemné vůně, která vyniká zejména po usušení. Obsahové látky této rostliny ředí krev. Tohoto efektu se využívá v lékařství a je z ní vyráběn lék Pelentan. Při srdeč-

ních a oběhových potížích lze do směsí přidávat špetku této rostliny. Působí velmi příznivě ve formě obkladů při zánětech žil, při zatvrdlinách na žilách apod. Při vnitřním použití je třeba zachovávat velkou opatrnost.

Konopice bleděžlutá

(*Galeopsis ochroleuca*)

Typická hluchavkovitá rostlina se žlutými květy, vysoká 30–50 cm. Obsahuje vysoké procento kyseliny křemičité, která velmi dobře působí při plicních nemocech, kdy již dochází k rozpadu tkání. Používá se odvar, mající velmi zajímavý obsah látek, který je podobný složení lidské krve. Proto se používá zvláště při krevních chorobách a musím podotknout, že s dobrými výsledky.

Celík zlatobýl (*Solidago virgaurea*)

Krásně vzpřímená žlutě kvetoucí rostlina, která ráda roste na vápenitých půdách. Velmi zvyšuje diurézu, a to o 200–400 %. Alkoholické výtažky jsou účinnější. Používá se zejména při ledvinových potížích s prostatou a dalších urologických komplikacích. Zvenčí slouží na omývání kožních ekzémů nebo jako kloktadlo při zánětech v ústní dutině. Používá se nálev.

Rdesno blešník – vrstice bílá

(*Polygonum lapathi folium*)

Běžný plevel, který nacházíme zejména v kukuřici, řepě, bramborách. Kvete bíle. Tato rostlina je vynikající na rozpouštění a vyhánění ledvinových kamenů. Paní Květoslava Patočková velmi ráda tuto rostlinu používala a můžeme říci, že zachránila tisíce lidí před operací.

Rdesno ptačí – truskavec

(*Polygonum aviculare*)

Plazivá rostlina, která velice často roste na písčitých půdách, běžný a obtížný plevel na chodnicích. Tato rostlina má silné protizánětlivé účinky a antibakteriální působení. Nejčastěji se používá do ledvinových čajů, a to zejména na rozpouštění ledvinových

kamenů. Při plicních chorobách má také velmi dobré využití, ale můžeme ji použít i do jaterních čajů. Používá se mírný odvar.

Světlík lékařský (*Euphrasia rostkowiana*)

Tato krásně vyhlížející rostlina, květem podobná orchidejím, roste vždy po druhé senoseči na lukách v symbióze s různými druhy travin. Neuvážené používání herbicidů a dalších látek v zemědělství tuto rostlinu v některých oblastech zcela vyhubilo. Světlík se odedávna používal na úpravu látkové výměny v kombinaci s třezalkou a lopuchem, ale hlavně se uplatňuje v očním lékařství při zánětech. Většinou se kombinuje v nálevu s chrpou, heřmánkem, meduňkou a fenyklem.

Hulevník lékařský (*Sisymbrium officinale*)

Jedno- až dvouletá, 40–60 cm vysoká rostlina, která velmi často roste u cest, má zvláštní trojboké lodyhy, kvete žlutě. Drogou je kvetoucí nať, která se používá při léčení potíží s močovými kaménky, bolestech močového měchýře a v souvislosti s chrapotem a ztrátou hlasu. Pijeme odvar s velice zajímavými výsledky, zvláště když kombinujeme s řepikem a květem růže.

Oves setý (*Avena sativa*)

Sbírá se plod, ale také sláma. Tato rostlina snižuje tělesné napětí, velmi dobře působí při stresech a nervových vyčerpáních, odstraňuje nespavost a dává chuť k jídlu. Snižuje zvýšenou činnost štítné žlázy, zde se kombinuje s karbincem. Odvar slámy se používá při potížích s ledvinovými kaménky a využívá se také v koupelích při dně, revmatismu, ústřelu a dalších pohybových potížích.

Hadinec obecný (*Echium vulgare*)

Rostlina vysoká 40–120 cm, podle stanoviště. Má drsné chlupaté listy, kvete modře, květ vyráží z kopinaté přízemní růžice. Tato rostlina patří do čeledi brutnákovitých,

do které se řadí například kostival. Využívá se velmi často pro své regenerační účinky ve formě obkladů na těžce se hojící rány, urychluje hojení zlomenin, léčí záněty v ústní dutině, je účinná se při ztrátě hlasu, ale hlavně působí v oblasti střevního traktu, kde léčí neutuchající průjemy. Užívá se při podezření na nádorový proces. Je to velice zajímavá léčivá rostlina, která jistě najde své uplatnění i při léčbě dalších nemocí.

Sléz přehlížený (*Malva neglecta*)

Poléhavá okrouhlolistá bylina. Roste hlavně na rumišťích a kompostech, má načervenalé malé květy a plody, kterým lidově říkáme chlebičky a které rády jedí malé děti. Sbírá se list a květ, který je vynikajícím lékem při žaludečních zánětech a hojí mnohé kožní choroby. Užívá se nálev nebo rozdrčené listy na záněty kůže, žil apod.

Turan kanadský (*Erigeron canadensis*)

Tuto rostlinu nacházíme podél železničních tratí nebo v sadech po ošetření herbicidy, kde roste vždy jako první průkopník. Pochází z Kanady. Indiánské ženy tuto rostlinu používaly k regulaci menstruace. Bíle



Turan kanadský



Rozrazil lékařský

kvetoucí rostlina není u nás dostatečně probádána. Používá se k zástavě děložního krvácení, při nadměrném menstruačním krvácení, při krvavých průjmech; nejčastěji v alkoholických výtažcích, mohou se ale dělat i čaje, které pomáhají při revmatismu, dně a při bílkovinách v moči. Léčí dobře parodontózu.

Rozrazil lékařský (*Veronica officinalis*)

Plazivá modře kvetoucí rostlina našich lesů prožívá nyní renesanci. Má velké schopnosti ničit škodliviny, které vznikají při životních pochodech, má určité protinádorové působení, velmi dobře zapůsobí při nachlazení atd. Děláme z ní nálev.

Lichořeřišnice větší (*Tropaeolum majus*)

Běžně pěstovaná okrasná rostlina, zajímavá svými žlutooranžovými květy. Má zvláštní křenovou příchuť. Používají se listy, květy i plody, které působí proti původcům močových zánětů, a to na všechny z 46 kmenů bakterií *Staphylococcus pyogenes aureus*. Používá se v tinktuře, v čajích nebo se jí. Semena této rostliny v kombinaci s buxusem, lopuchem, kopřivou a rozmarýnem ve formě tinktury jsou dobrým lékem proti vypadávání vlasů.

Lilie bělostná (*Lilium candidum*)

Tato voňavá lilie našich zahrádek je výtečným kosmetickým lékem na uhrovitou či jinak poškozenou pokožku. Může se apliko-

vat buď v alkoholickém výtažku, nebo v liovém oleji. Pyl této rostliny je výtečným lékem při epilepsii. Uplatní se i cibule, která se dává například v obkladech při zánětu nehtového lůžka.

Vřes obecný (*Calluna vulgaris*)

Používá se kvetoucí nať, která je nádhernou ozdobou lesních volných partií. Čaje z této rostliny, která je všeobecně známá, jsou chuťově velmi dobré, působí zejména při zánětech močového měchýře a ledvinových pánviček. Dává se jako příměs do ledvinových a hlavně nervových čajů.

Všimněte si velkého podílu tzv. flavonoidů, které mají doposud v mnoha směrech neprobádaný účinek, zabraňují degeneraci buněk, a tudíž stárnutí. Bylina dodává sílu, kterou člověk zpravidla těžko získává z chudých půd, na kterých vřes roste. Velmi dobrý na obklady při kožních vyrážkách.

Artyčok (*Cynara scolymus*)

Obsahuje látky účinkující na nemocná játra a žlučník, lék Cynarin upravuje odvod žluče, snižuje tvorbu žlučových kamenů, má protijedové účinky a mnohdy i regenerační účinky na jaterní buňky, mimo to látky z artyčoku odbourávají zvýšený tuk v krvi. Působí též proti úporným vyrážkám.

Čaj: 1 polévkovou lžící listu byliny krátce povaříme, 20 minut necháme louhovat a pijeme před jídlem. Též je možno aplikovat liový výtažek.



Artyčok

PRHA ARNIKA (*Arnica montana* L. Asteraceae)

Pomáhá při natrženích, roztrženích, vy-mknutích, pohmožděninách, výronech a při špatně se hojících ranách jako obklad. Jako kloktadlo při zánětu sliznice v ústech. Vnitřně jako čaj nebo kapky při lehkých srdečních poruchách a angině pectoris.

Obsažené látky a jejich účinek: Obsahuje éterický olej s azulenem a thymolen, hořčiny, trísloviny a glykosidy. Těmto látkám se připisují hlavní účinky, ale je třeba zdůraznit, že i zde teprve spoluúčast všech látek dělá arniku léčivem.

Vnější použití je přednostní. Při natrženém svalstvu a cévách, při pohmožděninách jsou obklady s arnikovou tinkturou při současném zklidnění nejlepší počáteční terapií. Při výronech zapříčiní arnikový obklad resorpci, tj. nastartuje hojivý proces, přičemž nápadně rychle zmírní bolesti.

Při velkých, špatně se hojících ranách nebo u ran, u kterých pozorujeme zastavení hojícího se procesu, jsou arnikové obklady výtečné. K tomu používáme tinkturu, kterou musíme zředit vodou.

Arniková tinktura: Usušené květy se přelijí 70 g alkoholu v poměru 1 : 10 nebo se čerstvé květy přelijí stejným váhovým množstvím alkoholu v poměru 50 : 50. Asi po 14 dnech se pomocí plátna vymačká z květů tekutina. Několik dní se nechá kapalina ustát a pak se tinktura přefiltruje.

Ředění tinktury: 1 polévková lžíce tinktury na 0,5 l vody. Takto ředěná tinktura je daleko účinnější při obkladech ran než alkoholové nebo octanohlinité obklady.

Arnika je také vhodná pro vyplachování úst při zánětech ústní sliznice nebo dásní, jako kloktadlo při zánětu mandlí, protože tato léčivá rostlina povzbuzuje prokrvování a zvýší obranyschopnost sliznice.

Arniková tinktura jako kloktadlo: použije se 1 čajová lžička arnikové tinktury na 1 sklenici vody. Je důležité, aby se patřičně dlouho vyplachovalo a kloktalo. Někteří lékaři soudí, že prha arnika je v této aplikaci účinnější než heřmánek.

Arniku lze užívat i vnitřně. Při vícero pokusech byl dokázán vliv arniky na oběhový systém. Arnika působí obdobně jako bílý hloh. Obě léčivé rostliny posilují staré srdce, zvyšují výkon srdce, provádějí prokrvení srdečního svalu a regulaci nervozity srdce.

Také zde můžeme použít tinkturu, a to 10 až 15 kapek při potřebě, nebo pravidelně 3x denně, nejlépe na kostku cukru.

K posílení srdce, na obklady, na výplachy a na kloktání můžeme také použít arnikový čaj. Při užívání tohoto čaje je důležité, že ho přijímáme v malých doušcích opatrným srovnáním. Už tento zvláštní způsob pití může vést k tlumení srdeční vznětlivosti.

Arnikový čaj: 1 až 2 lžičky sušených arnikových květů přelijeme 0,25 l vařící vody a po 10 minutách scedíme.



BORŮVKA (*Vaccinium myrtillus* L. *Ericaceae*)

Pomáhá při průjmech různého druhu, jako kloktadlo při zánětech v ústech a hltanu.

Obsažené látky a jejich účinek: Obsahuje výbornou tříslovinovou drogu, která pomáhá proti průjmům doprovázejícím různé nemoci. Je vhodná i pro malé děti a kojence. Obsah tříslovin v sušených borůvkách je asi 7 % a pektiny jsou také hodnotné doprovodné látky, taktéž modré barvivo. R. F. Weiss se domnívá, že toto barvivo omezuje růst bakterií a je podobné červenému barvivo.

Sušené borůvky je možné užívat přímo, ale je lépe připravit koncentrovaný odvar. Pijeme ho neslazený, jednu vinnou skleničku. Jádérka sušených plodů působí u pacientů s citlivým žaludkem lehce dráždivě. Svařením se dráždivé účinky odstraní.

Čaj: 3 polévkové lžíce sušených borůvek přelijeme 0,5 l studené vody a vaříme asi 10 minut. Po odcezení a vychladnutí je čaj připravený k užívání. Užíváme vícekrát denně 1 sklenici. Toto dávkování pomáhá rychle při průjmu. Mimo to je možno tímto čajem kloktat při zánětu ústní dutiny, hltanu nebo dásní.

Užívání syrových borůvek při průjmu je bezpředmětné, protože může mít i opačné účinky. Surové borůvky jsou přirozeně



zdravé pro svůj obsah vitaminů a minerálních látek a pro občerstvující ovocnou kyselinu a chuť.

Obsahují vitaminy skupiny B, vitamin C a provitamin A. Ze stopových prvků je nutno vyzvednout zvláště kalium a mangan.

Co ještě pomáhá při průjmu?

Při průjmu je účinná tříslovinová droga **jetel rolní** (*Trifolium arvense*), zvaná též **myší jetel**. Ve vědeckých pojednáních je o tom málo psáno. Z hlediska prevence rakoviny je potřeba konzumovat ovoce s tmavými barvivy.

DVOUZUBEC NÍCÍ, TROJDÍLNÝ (*Bidens cernuus*, *Bidens tripartita*)

Obsažené látky a jejich účinek: Vyluhovaný extrakt dvouzubce, vstříknutý do žíly živočicha, působí jako sedativum, snižuje krevní tlak, současně poněkud zvyšuje amplitudy srdečních stahů. Při experimentech byly zjištěny antialergické vlastnosti preparátů dvouzubce, které vysvětlují funkci nadledvinek a působí na výměnu látek v organismu. Antialergické působení se projevuje zeslabeným příznakem experimentálního anafylaktického šoku a zastavením rozvoje Artuseho jevu u zvířat. Při odstranění hypofýzy u pokusných zvířat nebylo antialergické působení dvouzubce zaznamená-

no. Komplex flavonoidů a polysacharidů dvouzubců má skutečné choleretické vlastnosti. Flavonoidy mají hepatoochranné vlastnosti, které zahrnují choleretické, cholatostimulující, protizápalové komponenty, upevňující kapiláry.

Na výměnu látek působí i ionty manganu nalezené v rostlině. Jsou zastoupeny v různých fermentových systémech, působí na procesy tvorby krve, na funkci jaterních buněk, na tonus stěn cév, žlučových cest, jsou schopné předejít tvorbě trombu uvnitř cév. Pokusy a éterové extrakty z dvouzubce ukázaly protimikrobní a protizápalové pů-

sobení. Flavoidní sloučeniny dvouzubce flavony a chalkon mají bakteriostatické a insekticidní vlastnosti. Protimikrobní vlastnosti dvouzubce jsou svázány s vysokým obsahem manganu v jeho preparátech. Preparáty dvouzubce při místním aplikování zlepšují trofiku tkání, při termickém spálení u živočichů lihové extrakty dvouzubce působí jako prostředek proti zápalům a mají ochranné účinky.

Používání, dávkování: Dvouzubec patří k nejstarším lidovým lékařským prostředkům.

Pro vnitřní použití se dvouzubec používá jako močopudný prostředek, dále jako prostředek pro pocení a jako prostředek snižující horečku, a to jako lysáty a čaje.

Při onemocnění ledvin a močových cest doporučuje se následující směs: dvouzubec 2 díly, medvědice léčivá 3 díly, pupeny břízy 1 díl. Ze směsi se zhotoví odvar.

Dvouzubec se používá při psoriáze, mikrobiálním ekzému, epidermofitii, při plešatění.

Při psoriáze se dvouzubec přijímá vnitřně jako odvar – 20 : 200. Odvaru se pije čtvrlitrová sklenice 2–3x denně.

Při kopřivce se používá směs z dvouzubce, kopřivových listů, stvolů nebo květů řebříčku, listů černého rybízu, kořenů lopuchu a listů jahodníku. Pro přípravu vezme se po jedné lžici každé rostliny a zalijeme 1 l studené vody, uvedeme do varu a vaříme na mírném oluži 10 minut, procedíme a bereme dvě polévkové lžice po hodině až do zmizení vyrážky.

Při kožních onemocněních se používá směs dvouzubce, listů kopřivy, listů černého rybízu po 10 g, 20 g tříbarevné fialky, 15 g kořene lopuchu a 15 g listů jahodníku; 1 polévková lžice směsi na 200 ml vody.

Při kožním onemocnění spojeném s rachitis se používá dvouzubec rovněž jako odvar, 10–30 g rostliny do lázně. Odvar se nalije do lázně a přidá se 100 g kuchyňské a mořské soli.

Při mokvajících ekzémech se osvědčují lázně s dvouzubcem, dubovou kůrou a heřmánkem. Vždy 1 lžice každé rostliny se zalije 1 litrem studené vody a ponechá louho-

vat 10–12 hodin. Pak se uvede směs do varu, procedí a odvar se vlije do lázně.

Při svědivých dermatózách se doporučují pravidelné lázně pro končetiny a sedací lázeň. Při svědění v oblasti zad, krku a podpaží pomáhá aplikace dvouzubce ve formě obkladů ze silného odvaru.

Při mokvajících diatézách u dětí se namáčí tkáň odvarem dvouzubce a na kůži se přikládají obklady, které se mění 3x denně. Dvouzubec vysouší povrch rány a pomáhá tak rychlejšímu vyléčení nemocných oblastí kůže.

Dále se používá pro zhotovování obkladů a pro oírání míst trpících mikrobiálním ekzémem.

Dvouzubec je rovněž vynikající jako kosmetický prostředek při uhroovitosti. Odvarem z dvouzubce se omývá pokožka a připravují se kosmetické masky.

Dvouzubec se prodává v lékárnách v Rusku v balíčcích po 100 g nebo ve speciálních „briketách“.

Odvar: 10 g rostliny dáme do emailované nádoby; přelijeme 200 ml vody o teplotě místnosti, přikryjeme poklicí, zahřejeme až na bod varu a vaříme ve vodní lázni za občasného míchání po dobu 15 minut. Chladíme 45 minut při pokojové teplotě, procedíme, přidáme vodu až na 200 ml. Užíváme 1 polévkovou lžici 2–3x denně.



PELYNĚK PRAVÝ (*Artemisia absinthium*)

Pomáhá při potížích žaludku, žlučníku a střev, podporuje tvorbu trávicích šťáv, zvyšuje chuť k jídlu a zabraňuje nadýmání. Příbuzný pelyňku je pelyněk **černobýl** (*Artemisia vulgaris*), který má malý obsah hořčin a je vhodný jako koření.

Obsažené látky a jejich účinek: Hořká příchut pelyňku nemusí nikoho odradit: užíváme ho jako čaj nebo tinkturu a na jeho hořkost si rychle zvykneme. Pokoušet se pelyňkový čaj sladit je nesmyslné, protože hořkost a sladkost nedají nikdy harmonickou chuť a v tomto případě slazení navíc snižuje účinnost.

Velmi často se skrývá za trávicí slabostí nebo nechutenstvím, špatně pracujícím žaludkem, nadýmáním a pocitem plnosti nemocný žlučník. Zda se přitom jedná o žlučnickové kameny a poruchy s odtokem žluče nebo chronický zánět žlučnickového měchýře, je pro ošetřování pelyňkem bezvýznamné. „Neklidný žlučník“ je obtížné uklidnit – pelyněk však působí při žaludečních potížích

a poruchách žlučníku stejnoměrně a je vhodný zvláště pro ošetření po přestálé žlučnickové kolice. Lidé citliví na žlučník mohou již jedním šálkem pelyňkového čaje denně něco udělat pro profylaxi; dietní hříchy tlumíme 20–30 kapkami pelyňkové tinktury, zmírníme jimi i žlučnickové bolesti z rozčilení a velkého zatížení.

I když je účinek pelyňku při chřipce a nachlazení velmi malý, má být přesto použit. Ukázalo se, že pelyněk jako tonikum amarum zkracuje dobu nemoci a navodí pocit spokojenosti.

V každém případě se mobilizují tělesné ochranné síly. Léčivé účinky pelyňku jsou dány hořčinami, éterickými oleji a také tříslovinami.

Čaj: 1 čajovou lžičku nakrájené natě přelijeme 1 šálkem vařící vody a po 10 minutách scedíme. Užíváme 3x denně 1 šálek velmi teplého čaje po jídle, nebo pouze podle potřeby vypijeme 1 šálek čaje.

Pelyňkové kapky dostaneme podobně jako čaj v lékárně. Při potřebě nakapeme 20–30 kapek do poloviny sklenice vody a vypijeme ji po hltech. Při užívání formou léčebné kúry aplikujeme 3x denně 15–20 kapek rozředěných vodou.

Ti, kteří nechtějí přijímat pelyněk pro jeho hořkost, mohou pít směs zeměžluče a máty peprné v poměru 1 : 1, nat pelyňku, nat zeměžluče a listí máty peprné, vše ve stejném poměru. 1 čajovou lžičku této směsi přelijeme 1 šálkem horké vody, po 5 minutách scedíme. Pijeme co nejteplejší!

Co ještě pomáhá při potížích žaludku a střev?

Je to **andělíka lékařská** (*Archangelica officinalis*) a **benedikt lékařský** (*Cnicus benedictus*), které mají široké uplatnění v oblasti nemocí zažívání.

V nynější době se začíná věda znovu zajímat o benedikt, protože se v rostlině našly drogy se zajímavými antibiotickými účinky, které usmrccují stafylokoky, ale šetří koli-flóru ve střevech.



Pelyněk pravý

SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ (*Euphrasia rostkoviana*)

Pomáhá při akutních a chronických zánětech očí, světloplachosti, příznacích únavy očí s pálením a slzením.

Obsažené látky a jejich účinek: Čaj působí přes obklady při různých očních zánětech, zvláště při zánětu spojivek a zánětu očních víček. Zejména při poranění očí, kdy je nebezpečí vzniku vředu rohovky, působí světlík lékařský jako tišící i hojící lék. Při ošetřování tak zvaného ječného zrna je čaj ze světlíku lékařského smíchaný napůl s heřmánkem používán jako účinný teplý obklad. Pravidelně užívaný čaj ze světlíku lékařského podporuje účinky obkladů. Děti, které trpí lehkou rýmou a kašlem, mají často zduřelé mandle a jsou málo odolné, jsou světloplaché a náchylné na průvan, je možné vyléčit čajem ze světlíku. Doporučuji denně vyplachovat oči ráno i večer čajem ze světlíku a přes den vypít 0,25 l čaje. Když čajovou kúru pravidelně a spolehlivě provádíme delší dobu, zmizí potíže během několika měsíců.

Čaj: 1 čajovou lžičku pokrájené natě přelijeme 1 šálkem studené vody, uvedeme do varu a 2 minuty necháme louhovat. Přidáme-li několik zrnek soli, stane se roztok pro oční výplach příjemnější.

Osvědčila se tato *čajová směs*: 10 g plodu fenýklu, 15 g květu heřmánku a 50 g nati ze světlíku. Stačí 1 vrchovatá čajová lžička na 1 šálek; přelijeme vařící vodou a necháme



15 minut táhnout. Tento čaj je možné používat pro výplachy a obklady.

Tento léčivý přípravek je možno nahradit dubovou kúrou, kterou přelijeme 0,25 l vody, zahřejeme do varu a vaříme 5 minut. Odlitou kapalinu užíváme vlažnou. Zvlášť dobře působí koupele z dubové kúry u mokvajících ekzémů nebo u potíží dolních končetin s mokvajícími ekzémy. Je důležité, aby zábal byl volný a prodyšný, v žádném případě jej nesmíme zakrývat plastickou fólií.

TŘEZALKA TEČKOVANÁ (*Hypericum perforatum L.*)

Pomáhá při depresivních stavech a lehkých žaludečních, střevních a žlučových poruchách. Vhodná i při ošetřování poranění.

Pokyny pro sběratele:

Tuto bylinu charakterizují tři zvláštnosti:

- dvouhranný stonek, zdnalivě stlačený
- při pohledu na list proti světlu vidíme malé světlé body – éterický olej a pryskyřice
- žluté květy třezalky se při rozetření mezi prsty rudě zbarví

Vyluhováním v oleji získáme červeně zbarvený třezalkový olej. Sbíráme všechny nadzemní části v době květu, okolo sv. Jana (24. června). Svazky třezalky sušíme na vzdušném místě.

Obsažené látky a jejich účinek: Třezalka obsahuje éterický olej, pryskyřici, flavonoidy a něco málo tríslovin. Nejdůležitější látkou je hypericin, zvaný též hypericinová červen. Tyto látky vcelku dráždí žlázy trávicí-



ho ústrojí (také játra a žlučník) a tonizují krevní oběh. Má také lehce uklidňující účinky a tím vhodně ovlivňuje depresivní stavy. Označuje se proto jako rostlinné antidepresivum jen pro lehčí stavy. Je možné použít ji u vegetativní dystonie, ve všech případech musí mít poslední slovo lékař.

Zevně se třezalkový olej úspěšně používá jako mazání při revma a ústřelu. Urychluje hojení ran a snižuje bolesti, proto jím ošetřujeme výrony, vykloubeniny, krevní výrony a špatně se hojící rány pomocí obkladů s mulem nasáklým třezalkovým olejem. Vnitřně používáme třezalkový olej jako lehce působící žlučníkový prostředek a k uklidnění nervózního žaludku: 2–3x denně 1 čajová lžička třezalkového oleje vystačí – případně po delší dobu užívat jako léčebnou kúru. Je-li třezalkový olej používán proti depresivním stavům, je nutná vždy déletrvající kúra. Teprve po 2–3 týdnech se projeví blahodárné účinky, které se stávají se stále výraznější.

V poslední době se ve vědeckých pojednáních potvrdily antidepresivní účinky třezalky, která se v těchto aplikacích ordinuje stále více hlavně proto, že nehrozí nebezpečí návyku.

Třezalkový olej: K přípravě potřebujeme natě, u které se právě rozvinuly květy. Pro 0,5 l

potřebujeme 125 g čerstvé třezalkové natě s květy, které rozmáčkáme nebo rozdrtíme v hmoždíři a trochu rozetřeme. Pak přidáme 500 g olivového oleje, dobře promícháme, plníme do prostorné láhve z bílého skla se širokým hrdlem, kterou pak nezavíráme. Na teplém místě uložíme tuto směs při občasném promíchání ke zkvašení. Po 3–5 dnech láhev uzavřeme a vystavíme slunečnému světlu na tak dlouho, až obsah dostane jasně červenou barvu. To se stane asi po 6 týdnech. Pak kapalinu lisováním ocedíme, nahoře plovoucí olej opatrně slijeme a uložíme do těsné lahvičky. Tento olej můžeme užívat zevně i vnitřně. Proti světlu má rubínově červenou barvu, při dopadajícím světle svítělkuje tmavě červeně až žlutočerveně a zajímavě voní.

Čajová kúra je proti kúře třezalkovým olejem přednostní, protože obsah účinných látek je v čaji větší.

Třezalkový čaj: 2 čajové lžičky usušené a rozřezané drogy se přelijí 1 velkým šálkem vody a ohřejí k varu. Pak se po několika minutách ocedí. Tento čaj se pije minimálně 2x denně, lépe ale 3x denně po více týdnů. Vedlejších účinků se nemusíme obávat, ale je třeba si uvědomit, že se během této kúry máme vyhýbat ostrému slunečnímu světlu, protože bylina způsobuje světlocitlivost.

RŮŽE (*Rosa L.*)

Ve starém Řecku a Římě byla růže hojně používána do koupelí, při výrobě vodiček na oči, růžového oleje apod. Ve středověku byla růže oblíbenou rostlinou při léčení chrlení krve. Obdivuhodné účinky květů růže jsem zjistil u jednoho pacienta, který dvacet let trpěl zánětem hrdla a po jednoměsíčním pití v kombinaci s řepíkem (pil odvar) došlo k podstatnému zlepšení tohoto onemocnění. Odvar květů použijeme jako suverénní lék při bolestech v hrdle, výtoku z nosu a bronchiálních potížích. Při často velmi urputných zánětech v oblasti zažívání použijeme též v kombinaci s řepíkem, při bílém výtoku se dělají výplachy v kombinaci s kontryhelem. Jak již bylo řečeno, je výborným lékem při plicních nemocech v podobě čaje nebo sirupu. Růže má tisíce sil a vše, co se z růží používá, výborně prospívá játrům, nervům a vnitřnostem. Rovněž při očních zánětech v kombinaci se světlíkem a chrpou je výborným pomocníkem.

Sirup: Dvě hrsti suchých růžových lístků dejte do hrnce a spařte 0,5 l horké vody



a nechte louhovat 24 hodiny, pak dejte lístky do hadrového sáčku a pomalu vařte s 0,5 kg cukru. Denně užívejte 2-4 polévkové lžice.

Růžový med: 10 hrstí suchých lístků růže zalijte 2 litry vařící vody, 24 hodiny nechte louhovat, potom vložte do pytlíku. V tekutině rozpusťte 1,5 kg medu, nechte vařit na mírném ohni, sbírejte pěnu a přefiltrujte. Užívá se na kloktání, omývání, na zlepšení zraku.

Cukrátka z růže: Čerstvé růže smíchejte se stejným dílem cukru, přidejte trochu vody a povařte na mírném ohni. Potom přidejte šťávu z jednoho citronu.

Voda z růže: Nejvoňavější květy růže trochu osušte, rozložte je na tenké plátno napnuté na vrchu nádoby, přikryjte několika vrstvami silnějšího papíru, navrch dejte nádobu se žhavým dřevěným uhlím. Vzácná voda z růží bude kapat do nádoby. Je nejlepším kosmetikem na vrásky, opuchlé oči atd.

Zajímavosti o léčivých rostlinách

Rostliny jako hodiny

Carl von Linné (1707–1778) objevil „hodiny květin“, tzn. že květiny otevírají a zavírají květy vždy ve stejnou dobu, například ve 3 hodiny kozlík, ve 4 hodiny jitrocel, v 5 hodin svinský bodlák, pampeliška, v 6 hodin jestřábník, stříbrný bodlák, leknín bílý, v 7 hodin locika zahradní, blatouch, v 9 hodin kamenný hvozdík, v 10 hodin železník, v 11 hodin červený bedrník, ve 20 hodin klišovník a ve 21 hodin vstavač.

Nevíme zcela jistě, proč se rostliny otevírají a zavírají v určité hodiny. Snad to způsobuje jejich citlivost na rozdíly světla a teploty.

Detektor lži

V některých oblastech Číny ještě dnes soud používá „zkoušku lži“, která spočívá v tom, že se obžalovanému dá žvýkat rýže, která se pak vyplivne na destičku. Stará čínská moudrost praví, že když člověk nehovoří pravdu, má pak málo slin. Je-li tedy rýže suchá, usuzuje se, že člověk nemluví pravdu.

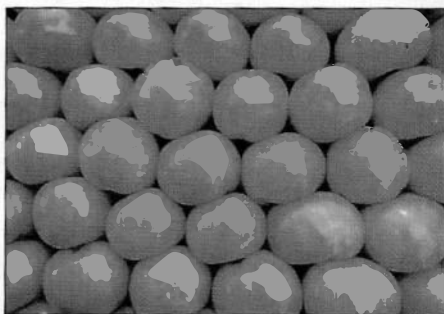
Také v Indii nechávají podezřelým osobám žvýkat rýži a vyplivovat na listy. Vyplivnutá rýže zloděje je suchá. Vysvětlení je, že sliny se tvoří běžně nevědomě, pokud člověk volně hovoří. Pokud však lže, musí být opatrnější, pozornější a tato snaha a námaha zadržuje tvoření slin. Čínský nebo indický obžalovaný ví, co se od něj očekává, jakou zkoušku rýží bude nucen podstoupit. Chtěl by, aby jeho sliny byly co nejbohatší, ale zákon sugesce docílí opak.

Indikátory jedů

Rajská jablíčka pocítí svítíplyn, přimíchaný do vzduchu místnosti, již v poměru 1 : 200 000, což lidský čich zdaleka není schopen rozeznat. Rostliny rajských jablíček vadnou. Proto se za druhé světové války experimentovalo s rajčaty a sázela se všude tam, kde bylo nebezpečí unikání plynu: v laboratořích, v chemických továrnách, dolech, na ponorkách.

Karafiáty vadnou při koncentraci jedu ve vzduchu v poměru 1 : 50 000. Podle výzkumu Ernsta Alta jsou dobrými detektory jedu i fazole.

Rajčata nesnášejí plyn v ovzduší, ale pro jiné rostliny může být svítíplyn výborným hnojivem, jak prokázal dr. R. Dostál v Brně v roce 1943. Po hnojení svítíplynem zvýšila lucerka svůj výnos až o 50 %. Dobré výsledky se projevily i u cukrové řepy. V té době byly prováděny v různých místech Čech a Moravy v dobře uzavřených nádržích úspěšné pokusy s tímto hnojením rostlin, ovšem tyto experimenty – na rozdíl od tehdejších představ – nikdy nepřešly do praxe.



Ukazatelé čistoty vody

Řeřicha potoční roste tam, kde je dobrá pitná voda. Rakouské pokusy ukázaly, že řeřicha potoční rostla u třiceti z šedesáti zkoumaných pramenů. Z těchto třiceti bylo 20 zdravotně nezávadných.

Hledači vodních pramenů

Marcus Vitruvius Pollio (88–26 př. n. l.) praví: „Kde rostou malé sítiny, vrby, rákosí a jiné rostliny, které mají rády vlhko, na nebažinatých místech, nachází se v půdě voda.“

Stejného názoru je i Gaius Plinius Sec. Maj., který však ještě ke zmíněným rostlinám přidává jitrocel širokolistý. Voda se nachází i tam, kde se nedaří obilí, kde roste bažinná petržel, mořena barviřská, máta vodní a kadeřavá.

Skryté prameny slané vody prozrazují místa, na kterých rostou rostliny na přímořských plázech. Jilmy, břízy, vrby se ohýbají ve větvích, ba i v kmeni, když se v jejich blízkosti nacházejí vodní prameny. Jehličnaté stromy se naproti tomu se svými větvemi vyhýbají místům, kde se pramen nachází.

Proutkaři používají s úspěchem při hledání pramenů proutků vrby, břízy a lísky. Neradi půjčují svůj proutek k hledání pramene jiným osobám, protože se tím podle jejich názoru narušuje souznění jejich těla s proutkem.

Rostliny jako prospektoři

V oblasti Mallakky prozrazuje ložiska zlata hvozdík peřitý. V Číně a Japonsku ukazuje zimosléz na zlato nebo stříbro v půdě. V Americe stříbro ukazuje rostoucí květina mirabilis, v Mexiku palmovitá lilie, ve státě Montana je to jistý druh rdesna. Ve Vestfálsku, Horním Slezsku a Belgii jistý druh fialky naznačoval přítomnost zinku. Na měď zase ukazuje druh routy, v Austrálii jistý druh hvozdíku. Ukazatelem cínu je rostlina zvaná cinaja. Železo prozrazuje hojně rostoucí bílá bříza a kozí list. Ve Francii pomocí lepidodendronu našli nová ložiska kamenného uhlí. Africké diamanty prozrazuje keř zvaný „waterdorn“.

Jitrocel v některých místech ukazuje ložiska olova. Platina se hledá v místech bez rostlinstva. Na rudné žíly ukazují předalpská pastuší tobolka, řeřicha husí, hvozdík travní, žlutá chudobka. Zvláštní flóra roste v měděných oblastech Saska. V Severní Americe hledají olovo podle rostoucí netvařce. V Jižní Americe jisté druhy vřesu ukazují na stříbro. Měď prozrazují vesměs holá, rostlinami neporostlá místa i v bujně tropické vegetaci, která se zjišťují i pomocí letadla.

Rostliny ovšem prozrazují i různé druhy půdy. Podběl indikuje sušší, spíše vápenitou nebo jílovitou štěrkovou půdu. Kde jsou písčité oblasti přerušené jílem, roste ostružiní. Orchideje ukazují na vápenitou půdu. Na písek poukazují vřes a borůvky. Buky prozrazují vápenec v zemi. Na sůl ukazuje lžičník, divoký celer, hvozdík luční, nízko ležící kokoška, širokolistá řeřicha.

Moravský Albertus Magnus praví: „Má-li rostlina sklon růsti na místech, kde se nacházejí kovy, přejímá povahu a vlastnost kovu, nad kterým roste, i v potravě a léčbě“.



Vrba

Oznamovatelé záření

Jmelí údajně zadržuje tvoření rakovinových výrůstků na stromech, ozdravuje je a prodlužuje jejich životnost.

Stejně ozdravně jako jmelí působí na stromy i včely. Usadí-li se divoké včely v dutině takového stromu, pak neutralizují toto škodlivé záření a jeho účinky natolik, že se strom údajně opět uzdraví. V medu obsažená kyselina mravenčí ionizuje okolní vzduch a tím ho učiní neprostupným škodlivému záření. Včelí jed je prostředkem proti hlavním nemocím, které vznikají následkem škodlivého zemského záření. Včelaři těmito nemocemi trpí jen málokdy.

Někdy se i mraveniště vyskytují na místech škodlivého záření, které neutralizují, nebo nad místy, kde v zemi proudí nebo se křížují vodní žíly. Rojící se včely se také mnohdy usazují na místech různého záření. Čím více je úl ozáren, tím je silnější a má více medu.

I o komárech se říká, že se hemží nad místy škodlivého záření. Místům škodlivého záření se naopak vyhýbají pes a také čáp, který si tam nikdy nevybuduje hnízdo. Zde má svůj původ tvrzení, že kde čáp hnízdí, tam blesk neuhodí. Vysoké stromy, tovární komín, kostelní věže jsou nebezpečné a blesk do nich uhoďí vesměs jen tenkrát, nacházejí-li se na dvou křížujících se vodních pramenech. Jahody, jmelí, kokoška, kopřivy a rulík dávají přednost místům zemského vyzařování; šfáva z kopřiv je rovněž účinná při výše uvedených nemocech. Také rostliny v akváriích snášejí dobře zemské záření, stejně tak i lípa pokojová a vánoční kaktus.



Jako ochranné prostředky

Odborník Hans Fischer konstatuje, že od středověku až do první světové války se česnek královský, třezalka, spóry kapradí a semena smrku používaly jako amulety proti zásahu, zranění od střel, před zraněním. Podobný účinek měly i cibulky *Gladiolus communis* a *Lilium martagon*.

Okultní badatel Surya (1873–1949) píše: „Kdo nosí u sebe výtrusy kapradí, má ochranný prostředek proti očarování a podobným dílům. Lidé neklidní, trpící křečí, bolestí údů, revmatismem a revmatickými bolestmi zubů a hlavy ať spí na polštáři či matraci nacpané kapradím. Záhy se zmírní jejich bolesti.“

Zdroje elektřiny

Americká rostlina *Phytolacca* dává ruce, která tento keř řeže, maličkou ránu proudem. Střelka kompasu je touto rostlinou ovlivněna na vzdálenost tři metrů. Je-li kompas položen do středu tohoto keře, začne se střelka rychle otáčet. Elektrická síla této rostliny se mění podle denní doby v souladu s vegetativními funkcemi. Během noci tato

vlastnost klesá, přes den dosahuje svého maxima asi ve dvě hodiny odpoledne. Při bouřlivém počasí její síla stoupá, při dešti rostlina vadne. Ptáci a hmyz se tomuto elektrickému keři vyhýbají.

Prof. J. S. Halle píše o zářící síle indiánské řeřichy zřejmě jako o výtoku nasbírané atmosférické elektřiny. Společnost, procházející se v zahradě, jednoho letního večera spatřila něco jako blesk vyšlehnuvší z květu indiánské řeřichy (*la Capucine*). A za týden opět. Toto světlo se ukazuje v červenci po západu Slunce až do noci se značnou vitalitou. V srpnu již světlo nebylo tak jasné. Barva květů indiánské řeřichy je jasné červená, první dva horní listy mají na začátku černé pásy, ostatní jsou bledožluté, bez pásků. Mimo indiánské řeřichy také rostlina *Agaphoria marina* dává v noci oheň.

Ochrana před bleskem

Unger vypráví o „roślinách počasí“, které před vynálezem hromosvodu v meteorologických společnostech a institucích pro meteorologii a zemský magnetismus hrály velkou roli. Byly to: netřesk střešní, bílý trn a třezalka tečkovaná. Tyto rostliny se umísťovaly vesměs v oknech u mříží.

Ještě dnes je jako ochrana proti blesku uznáván netřesk střešní (*Sempervivum tectorum*). Jeho listy nebo z nich vytlačená šťáva léčí vnější záněty, růži, zápal, vředy, tiší horečku a přináší spánek. Touto šťávou se léčily také záchvaty vyproštěných zasypaných vojáků v první světové válce. Šťáva z listů nebo přikládané listy léčí i bradavice a kuří oka a také kurděje. Čaj z listů při kataru průdušek čistí krev. Buky jsou citlivé vůči vyzařování. Rostou jen na místech, kde není zemské záření. To neplatí pro duby. Blesk uhoří jen do míst, kde je silné vyzařování, tedy do dubu, ale jen málokdy do buku. Říká se, že blesk přitahuje jen ty stromy, které mají hluboko kořeny. Čím hlouběji, tím větší možnost přitažení blesku.



Ukazatelé těhotenství

Těhotenství ženy se odedávna určuje podle moče. Je známo, že v moči ženy se nachází jisté množství ženského pohlavního hormonu, který má silný vliv na klíčení květin a vzrůst rostlin. Puky květů ponořené v moči těhotné ženy se rozvíjejí rychleji než v moči netěhotné. U puků gladiol je možno rozvoj zřetelně pozorovat již za 16–24 hodin. V antických dobách a ve středověku se zjišťovalo i pohlaví dítěte. V berlínském muzeu je papyrus Ebers z 15. století př. n. l., kde se píše: „Udělej dvě jamky v zemi, do jedné dej ječmen, do druhé pšenici, do obou jamek nalij moč těhotné ženy a opět obě jamky zakryj zemí. Vzklíčí-li pšenice dříve než ječmen, bude syn, vzejde-li dříve ječmen, možno očekávat děvče.“

Nápoje pravdy

Gaius Plinius Sec. Maj. (23–79) hovoří ve svém spise „Historia naturalis“ o rostlině, kterou používali Římané, když chtěli, aby někdo přiznal svoji vinu.

Také v Mexiku se pro tyto účely používá výtažek z rostliny hadince, zvané piule. Indiáni v Oaxace nazvali tuto rostlinu ololiqui, považovali ji za kouzelnou a extrakt získávali z jejích semen.

Štáva z agave, používaná k těmto účelům, má jméno pulgue.

Rostliny a nauka signatur

Mnoho rostlin svým tvarem či nějakým znakem označuje nemoci, které léčí. Například rostlina vstavač má tvar mužského pohlavního údu, jako by naznačovala, že mužům dodává jejich ztracenou mužnost.

Bodlák, jehož listy jsou jako jehly, naznačuje, že není snad vhodnější rostliny pro magické píchání.

Rostlina *Syderica*, z níž se používá kořen, má na každém listu obraz hada, čímž naznačuje, že chrání před každou otravou.

Vlaštovičník byl pro své žluté květy a šťávu Paracelsem používán proti žloutence. Moderní bylinná léčba čerstvou šťávu z vlaštovičníku ji používá při onemocnění jater, hlavních tepen a také proti bradavicím.

Páchnoucí lebeda odděluje trimethylamin a používá se proti hysterii.

Pelyněk obsahuje látku absinthin, zelenou jako žluč, hořkou jako žluč, obsahující dokonce stejný uhlovodík $C_{15}H_{22}$, který je přítomen ve žluči. Pelyněk dobře odlučuje (vyměšuje) žluč, zpracovává výměšky zvířat. Používá se také při nemocech žaludku, vyvolaných chorobnými změnami žluče.



Vlaštovičník větš

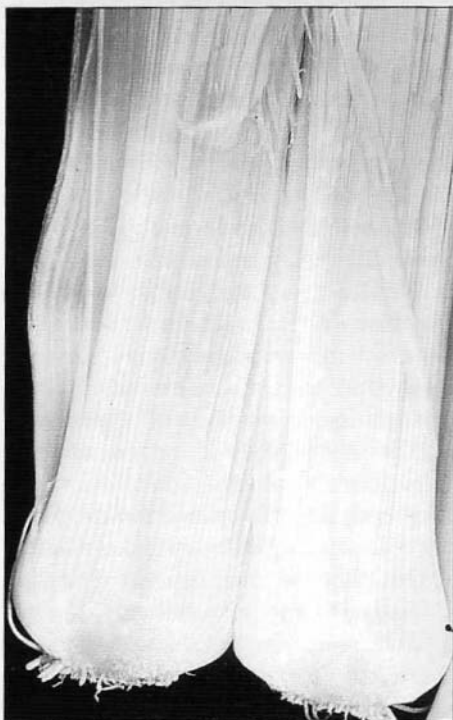
Ochrana proti škůdcům

Agripa-majoránka zahání mravence, jedovaté pavouky a salamandry. Je-li zelí nasázeno mezi rajská jablíčka, pak bělásek na ně neklade vajíčka a nelíhnou se na něm housenky. Krtci a hraboši se vyhýbají česneku a póru, motýl bělásek konopí a mnoho hmyzu kapradí. Mravenci nesnášejí listy bezu, levandule, kerblíku. Pryšec zahání z ovocné zahrádky krtky a hraboše. Postačí, když jsou 3–4 tyto rostliny u každého stromu. Divoký heřmáněk a máta peprná zahánějí myši.

Na Cejlonu nasadili farmáři kolem svých kávových, čajových a tabákových plantáží pás kopřiv, čímž nejlépe ochránili svou úrodu proti slonům. Sloni poté, co si popálili citlivý konec chobotu, utekli a již se neobjevili. Nenapadlo je, že by tento pás kopřiv mohli přejít se zdviženým chobotem.

Albertus Magnus píše, že konopí v posteli a kolem postele zahání vši. Farář Künzle praví: „Blechy a vši prchají před poduškou naplněnou kapradím.“

Chce-li někdo nocovat v přírodě, měl by si dát do stanu trochu levandulových květů. V noci ho nebudou rušit mravenci. Botanik prof. Boris Petrovič Tokin z leningradské univerzity se zabýval rostlinstvem, které může zabít malé obratlovce jako krysy nebo králíky. K zabití krysy postačí 4–30 minut vůně stále zeleného plodu vavřínového stromu. Bacily ničící vůni obsahuje křen. Proto se hodí ke konzervování plodů.



Oznamovatelé počasí

Ještě zpráva o počasí: Šťavel kyselý (*Oxalis acetosella*) již před hodinou složil listy, svízel opět páchne, stříbrný bodlák v horách již uzavřel svůj květ – můžeme očekávat déšť.

Bodlák je ideální barometr. Měří tlak vzduchu, vlhkost atmosféry a pro krátkodobé předpovědi je dokonalejší než naše moderní technické prostředky.

Také jiné rostliny reagují hydroskopicky: Šťavel před deštěm skládá své listy dohromady a před pěkným počasím je rozkládá. Pampeliška dlouho před deštěm zavírá květy, zahradní fazole již záhy smotávají listy, leknín se před deštěm uzavírá místo večer již odpoledne. *Hibiscus brichum* otvírá své kalichy jen tenkrát, když je vzduch zcela suchý, když nepříjde déšť. Rostlina *Minium hydrometricum* se před deštěm rozkládá.

Před nadcházející bouří uzavírá své listy vstavač (kukačka). Ocún předvídá sílu budoucí zimy. Má-li být zima silnější, pak se zarývá až do hloubky 55 cm, kam již mráz nedosáhne. Bude-li zima slabší, zůstává v zemi sotva 25 cm hluboko.

Jehlice trnitá (*Ononis spinosa*)

Na sušších stránkách rostoucí, pichlavá, krásně modře kvetoucí rostlina má v sobě látky, které působí při nedostatečnosti ledvin. Používají se zejména kořeny, jež jsou velmi dlouhé a obtížně se shánějí, lepší je pěstovat ji. Kromě močopudného vlivu působí na žlázy, na sliznice průdušek a kožní žlázy. Hojně se používá při otocích nohou. Ne dráždí ledviny, působí protizánětlivě, vylučuje vodu, která je nahromaděna v těle při špatné funkci srdce nebo slabém krevním oběhu a při poruchách funkce lymfatických žláz. Doporučuje se při revmatismu, dně, překyselení moče, onemocnění pokožky, při kataru plic a při zácpě. Z kořene se dělá odvar – 2 čajové lžičky vaříme 3 minuty v 1 l vody a necháme 20 minut louhovat.

Kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*)

Roste běžně u potoků, je to vyšší rostlina, která bíle kvete a má zvláštní vůni. Používá se kořen, který je v čerstvém stavu účinnější. Kozlík tiší podrážděnost a přecitlivělost mozku a přináší tak celkové duševní i tělesné uklidnění. Větší množství způsobuje bolesti hlavy. Přílišná duševní činnost a úzkostlivé pocity mají vliv na nervové vyčerpání a nespavost, což může být také příčinou bušení srdce. Zpravidla se používají kapky v dávce 40–50 před spaním. Kdo nesnáší zápach kozlíku, je nucen si vypěstovat jirnici modrou, která nezapáchá a má mnohem výraznější účinky. Kozlík lékařský v kombinaci s chmelem, meduňkou, levandulí a heřmánkem nám dává výborný čaj na uklidnění nervové soustavy.

Jírovec maďal (*Aesculus hippocastanum*)

Sbírají se plody, kůra a květ, školní děti plody pro zvěř. Ausculin, který je v běžně rostoucím stromu, resp. v některých jeho částech, má schopnost pohlcovat ultrafialové paprsky a chrání tedy proti slunečnímu

úpalu. Výtažek z kůry zpevňuje žíly a povzbuzuje krevní oběh, takže zabraňuje městnání krve v žilách, proto se používá při zánětu žil, hemoroidech, bércoých vředech apod. Kůra v kombinaci s kůrou kaliny obecné a kůrou dubu ve formě odvaru je výborným vnějším prostředkem k ošetřování hemoroidů.

Pupava bezlodyžná (*Carlina acaulis*)

Sbírá se kořen. V přírodě je třeba rostlinu šetřit a je lépe ji pěstovat. Pupava je vytrvalá nízká bylina se složnokvětým úborem průměru až 15 cm. V rostlině je přítomná silná protibakteriální látka, moderní rostlinné antibiotikum. Používá se k vyhánění červů, působí močopudně a způsobuje pocení. Je účinná při nervových slabostech, slabé funkci ledvin a při katarech zažívacích sliznic. 1 polévkovou lžící nakrájeného kořene zalijeme 0,25 l studené vody a 8 hodin louhujeme. Potom uvedeme do varu a necháme 20 minut odstát. Může se také používat práškováný, je součástí švédských bylin.



Pupava bezlodyžná

Čekanka obecná (*Cichorium intybus*)

Patří do čeledi složnokvětých. Léčí žaludeční a jaterní poruchy. Je to trvalá vyšší rostlina, rostoucí u cest, na lukách, pastvinách, náspech, zvláště v teplých oblastech. Kvete od července do září. Má žlutobílý větrenový kořen, z něhož vyrůstá zprvu růžice přízemních křehkých listů, později dosahuje výšky až 1 m. Sbíranou drogou je především kořen, ale i květ nebo celá nař. Droga obsahuje inulin, hořčiny, intybin, cukr (15 %), pryskyřici, sirmé a draselné soli, třísloviny, éterické oleje a další. Na účinku se podílí obsah hořčin, inulinu a drasia.

Působí na:

1. Zažívací trakt – žaludek, střeva – tím, že povzbuzuje chuť k jídlu, vyměšování trávicích šťáv a také upravuje stolici.
 2. Činnost jater a žlučníku: povzbuzuje a tím příznivě ovlivňuje činnost sleziny, upravuje i hemoroidy.
 3. Ledviny nutí k silnějšímu vylučování moče.
 4. Celkovou výměnu látkovou – jako je tomu u všech rostlin, které obsahují inulin.
- Rostlina se používá při nedostatečnosti žaludku a střev, když se tvoří málo nebo úplně chybějí žaludeční šťávy a kyseliny. Dále při nedostatečné funkci jater, poruchách

funkce žlučníku (cholecystopatie), městnání vody (otoky), zduření sleziny, při hemoroidech a křečových žilách; jako prostředek čistící tkáň, krev, při obtížích látkové výměny, slabosti ledvin, nejlépe ve spojení s dalšími bylinami podobného účinku.

Čaj se připravuje jako odvar: 2 čajové lžičky (4 g) řezané kořenové drogy se vaří 15 minut. 1–2 šálky denně teplé, půl až hodinu před jídlem. Pro očištné kúry se doporučuje (k povzbuzení látkové výměny) čerstvá šťáva z kořene v denní dávce 30–50 g ředěná vodou, popřípadě podmáslím. Farář Sebastian Kneipp o čekance řekl: „Čekanka na tebe čeká u každé cesty a dá ti zdraví.“

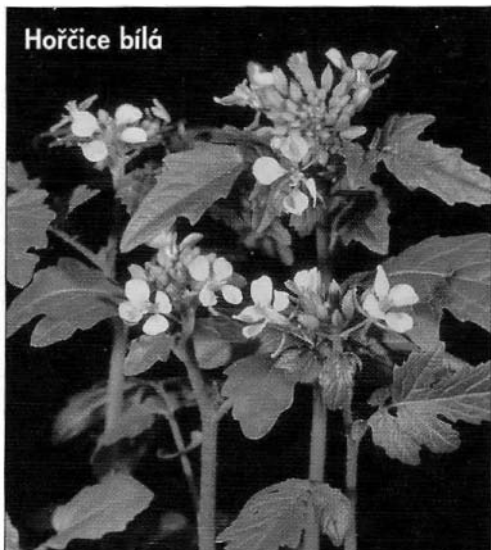
Hořčice bílá (*Sinapis alba*)

Pochází z jižní Evropy, u nás se vyskytuje nebo je pěstována. Tato rostlina je o něco vyšší nežli hořčice černá, ale chuťově je téměř stejná a má stejné účinky. Její obliba je větší než u hořčice černé. Látky, které obsahuje, jsou totožné s látkami jmenovanými u černé hořčice. Ve vědecké medicíně se bílá hořčice užívá méně. Pokud jde o léčebné působení, je přibližně stejné (zažívací organismus, chuťová excitans, zlepšení funkce žláz atd.) jako u hořčice černé. Tuto hořčici používáme jako potravinovou přísadu místo česneku u lidí, kteří česnek špatně snášejí. Použití hořčičné kúry je i zde stejné a u podobných potíží, jaké jsou popsány u hořčice černé. Mnohdy je snášena hořčice bílá lépe nežli černá. Užíváme 3x denně asi 1 hodinu před jídlem 1 čajovou lžičku bílé hořčice s trochou vody. Dávku můžeme stupňovat, až dojde k mírnému průjmu, event. až do množství 3x 3 čajové lžičky denně. U této dávky zůstaneme několik dní (týden) a pak ji opět snižujeme na 3x denně 1 čajovou lžičku. Tu pak ponecháme po dobu několika týdnů. Jinak je použití stejné jako u černé hořčice.

Dobrym *masážním prostředkem* u svalových a nervových onemocnění je tento přípravek: 11 g hořčičného oleje, 2,25 g kafru, 5 g ricinového oleje, 0,75 g extraktu lýkovce obecného, 31 g lihu.



Hořčice bílá



Brukev černohořčice (*Brassica nigra*)

dříve hořčice černá

Patří mezi křížaté. Hořčice se lidově nazývá zelená hořčice, černé zelí nebo černá kapusta. Bílá hořčice je nazývána též hořčicí žlutou, řepkou nebo zahradní hořčicí. Domovem černé hořčice je Středomoří a země západní Evropy. Roste často zdivočele na trávnících, v příkopech okolo plotů, řek, jezer, na písčínách. Semena obsahují éterický olej, který z 90 % obsahuje olej etylnatý, sirnaté sloučeniny, dále 26–28 % různých olejů s kyselinou erucovou, olejovou, linolovou, palmitinovou a lignocerinovou, glykosid, sinig, myren, kyselý draslík (kalium), enzymy, alkaloid, oentosu a organické kyseliny. V medicíně a v potravinářském průmyslu je používán hořčičný olej podle R. Gistla. Dozrálá semena se po očištění vylisují a zbaví tučného hořčičného oleje. Tento tučný olej tvoří vedlejší produkt a využívá se jako hořlavý a mazový olej nebo na výrobu mýdla. Surovina se nechá kvasit, načež se masa destiluje jako sražená vodní pára. Destilační proces je nutný, protože éterický olej v semenech není vhodný na provedení úpravy. Příčinou je glykosid sinin a v semenech obsažený myrozin a éterický olej, které se štěpí na draslík a cukry. Pak teprve lze hořčičný olej oddestilovat. Dostaneme

0,5–1% výtěžek. Získáme vyšší dávky zyanalynu a sirouhlíku, který se kromě isothi-zyanellylu nachází v hořčičném obsahu. Je to lehce snesitelná, bezbarvá či žlutá světlo-
lomivá tekutina, která má ostrou příchut
a podporuje trávení. Působením světla
a vzduchu se snadno vypařuje.

Pokud jde o kvalitu a obsah prchavých silic, záleží na půdě, klimatu, roční době a dalších podmínkách, za kterých je hořčice pěstována. Při styku s rostlinou je nutno upozornit, že působí přímo na pokožku a může způsobit její podráždění, zvláště u citlivých lidí.

Účinek a použití: Nejčastěji se používá hořčičné semeno, hořčičná mouka nebo hořčice. Upravuje trávení tím, že působí lehce projímavě, podporuje chuť k jídlu, povzbuzuje činnost střev a trávení celkově. Užívá se tedy při nechutenství, zácpě, ochablosti, což platí pro sliznici žaludku a střev, ale i pro játra a slinivku břišní. Účinek závisí na prokrvení žaludeční a střevní sliznice, zlepšeném trávení a vyměšování. Podporuje výměnu látkovou.

Při uvedených potížích se provádí léčebná kúra s hořčičným semenem a má obvykle dobré výsledky. Užíváme 3x denně 10 hořčičných zrněk. Hořčičné koupele, zábaly a tzv. hořčičné placky (náplasti) jsou osvědčenými prostředky, zvláště u ústřelu (lumbago) jakož i svalového revmatismu.

Glykosid hořčičného oleje má při vnějším využití značný vliv na pokožku, což se projevuje silným pálením a zarudnutím kůže. Proto se doporučuje hořčičný prášek a olej k léčbě kloubového revmatismu a při zánětech nervů, při svalovém revmatismu a při zánětu pohrudnice. I při akutní bronchitidě, horečnatých infekčních onemocněních a zánětech plic se doporučuje zábal s hořčičnou moučkou, neboť způsobuje odlehčení přetížených orgánů a povzbuzuje dýchání a krevní oběh.

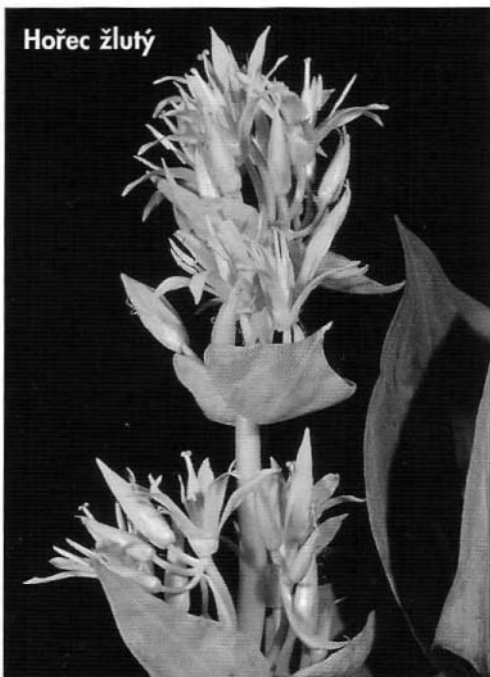
S úspěchem lze použít i hořčičného oleje, event. hořčičného lihu k masážím. Rovněž se doporučuje koupel nohou v lázni připravené z hořčičných preparátů.

Hořec žlutý (*Gentiana lutea*)

Roste v horských oblastech Alp a východní Evropy – u nás je velmi vzácný. V mnoha zemích je chráněn podobně jako jiné druhy hořců, rostoucích i u nás. Hlavní účinné látky jsou glykosidy, kterých obsahuje kořen až 3,5 %, především krystalický, ve vodě rozpustný gentiopikrin, hořčina gentiamarin a kyselina gentiová (hořcová). Kromě toho bylo objeveno v kořenu několik druhů cukrů, 6 % tuku a 5–8 % minerální soli. Hořčina z kořene je jednou z nejsilnějších hořčin, které známe.

Účinek: Hořčiny v malém množství povzbuzují chuť k jídlu a stimulují celé trávicí ústrojí, zejména žlázy slinné, žaludeční a střevní, i slinivku břišní. Urychlují vyprazdňování žaludku a upravují pohyb střev. Důležitý je také vliv na cévní systém a na zvyšování tělesné odolnosti tím, že podporuje tvoření bílých krvinek (leukocytů). Kořen dále zabraňuje množení bakterií a podporuje obnovu krve. Větší dávky ovšem silně dráždí sliznice.

Použití: V kořenech obsažené stomachicum povzbuzuje chuť k jídlu a urychluje trávení



při nechutenství (dyspepsii), chronických katarrech žaludku a střev, při nedostatečné funkci jater a atonické zácpě (vzniklé z nedostatečného pohybu střev). Uplatňuje se dobře jako tonikum na povzbuzení slabé činnosti cévního systému, v rekonvalescenci a při chudokrevnosti. Dlouhodobé používání může přinést zlepšení při celkové konstituční slabosti (astenii) se slabostí tkání a sklony k náhlým srdečním ochablostem, dále při studených rukách a nohách, při poruchách menstruace. Avšak osoby, které mají příliš mnoho žaludečních kyselin, hořec použít nemohou.

Na šálek čaje se dává max. 1 g hořcového kořene, krátce se povaří a nechá 3 minuty stát. Pijeme po hltech 1/2 až 1 hodinu před jídlem.

Okřehek menší (*Lemna minor*)

Obsahuje 25 % proteinů, brom, jód. Působí jako antipyretikum. Snižuje přecitlivělost organismu a je dobrým antialergikem.

Indikace: Alergické projevy, otoky, vitiligo, senná rýma, pakostnice, revmatismus, glaukom (snížuje nitrooční tlak), slouží též jako diuretikum.

Podává se práškováná droga ve formě medových pilulek: 1,5 g drogy pro dospělého člověka.

Rezavec šikmý – čaga (*Inonotus obliquus*)

Na bříze, řidčeji též na jilmu, jeřabině, jasanu a olši lze občas spatřit „rakovinu“, parazitující houbu velké kulovité formy, připomínající tak trochu hrb. Houba je na vrchu černá, na řezu má tabákovité, hnědavé zabarvení. Vyživuje se šťávami hostitele. Dřevo kolem dokola bývá často nahnilé.

Čaga se sbírá na jaře a na podzim, rozseká se na malé kousky a suší teplotou nepřevyšující 50 stupňů. Sušina usušené houby nesmí přesáhnout 12 %, jinak se rychle kazí a hníje. Při správném uložení v suchu a chladnu vydrží i rok, v krajním případě lze použít drogu starou 2 roky. Potom už je farmakologicky bezcenná.

Čagu je možno z nepozornosti zaměnit za **bílý březový choroš** (*Piptoporus betulinus*), jehož výtazek má skvělé protizánětlivé účinky a může směle konkurovat kortizonu a jeho derivátům. Je však ještě málo prozkoumán.

Pro léčebné účely dáváme přednost rezavci rostoucímu na bříze, sbíraného jen ze živých stromů. Houbu, která se při sběru drobí a je velmi křehká, odmítneme, protože se nehodí se pro léčebné účely.

Čaga a její galenické přípravky mají široké využití jako lék symptomatický.

Brzdí prý, i když zcela neléčí, rozvoj některých nádorů. Tím nemocnému prodlužuje život, přičemž zlepšuje subjektivní pocity a často vrací, žel jen na přechodnou dobu, pocit plného nebo alespoň dobrého zdraví. Podporuje zesláblý organismus bez vedlejších škodlivých následků.

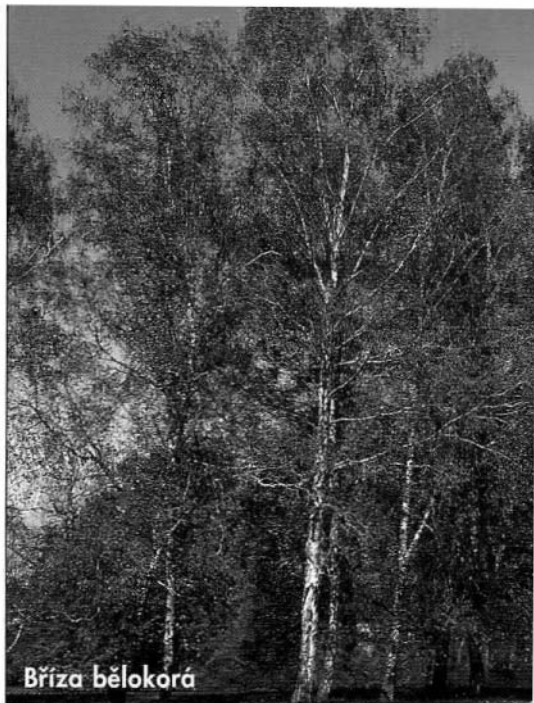
Je výtečným podpůrným lékem při vředové chorobě žaludku a dvanáctníku, při všech zánětech trávicího ústrojí, které byly podminěny disharmonií vegetativního nervstva.

Kontraindikace: Dyzenterie, chronická kolitis – zánět tlustého střeva. Při léčbě preparáty z rezovce je též kontraindikován nitrožilní přívod glukózy a současně užívání penicilinu.

Přípravky: Macerát – vysušený, rozmělněný rezavec přelijeme chladnou převařenou vodou tak, aby byl jen navlhčen. Po 4 hodinách ho rozetřeme na těrce nebo rozemeleme na masovém mlýnku a v poměru 1 : 5 tuto masu přelijeme převařenou vodou o teplotě asi 40 °C. Necháme macerovat 48 hodin, poté lisujeme a scedíme. Bereme 6x denně po 100 ml, resp. 3x denně po 200 ml, půl hodiny před jídlem. Po uložení v chladničce vydrží tento macerát 3–4 dny, a proto připravíme takové množství, které můžeme za tuto dobu spotřebovat.

Při nádorovém onemocnění v oblasti malé pánve se doporučují mikroklyzmata teplého nálevu – asi ze 4 polévkových lžic nálevu na noc (50, maximálně 400 ml).

Při léčbě čagou je předepsána laktovegetariánská dieta s vyloučením masa, tuků,



Břiza bělokorá

hlavně sádla, koření, alkoholu a jiných dráždidel. Zapovězeny jsou též konzervy, a to všeho druhu, uzeniny apod.

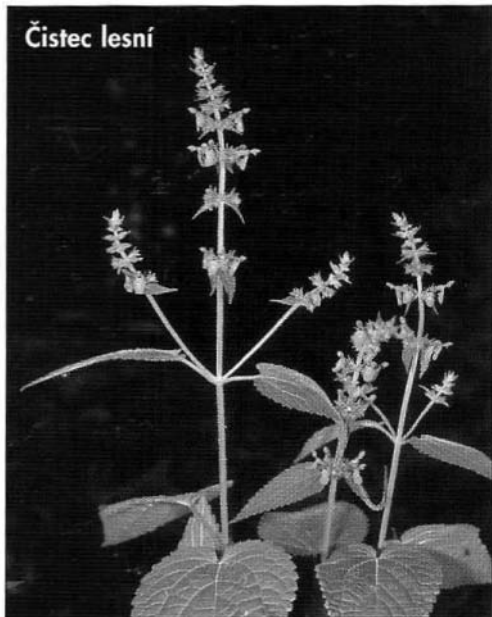
Léčebná kúra přípravky z čagy má trvat až půl roku. V případě zánětu žaludku je samozřejmě doba kratší, ale užívat se má ještě několik dnů po zmizení subjektivních potíží. U léčby nádorových onemocnění je doba léčby podstatně delší. Vždy po 3 měsících léčby má být přestávka na dobu 1–2 týdnů.

V ruských lékárnách lze prý zakoupit hustý extrakt čagy. Jeho denní dávka je 3–4 g. Před použitím se lahvička s hustým extraktem ponoří na 10 minut do vody ohřáté na 60–70 °C, pro snížení viskozity. 2 lžičky extraktu se potom rozpustí ve 150 ml vody, převařené a přihřáté na tělesnou teplotu. 3x denně se bere 1 polévková lžice.

Kdysi se rovněž prodával hotový preparát Befungin. Byl to vlastně extrakt čagy, obohacený malým přídatkem kobaltu a koncentrovaným lihem. Preparát se rozmíchal v teplé vodě.

Při užívání preparátů z čagy se má málo solit a sladit.

Čistec lesní



Čistec lesní (*Stachys sylvatica*)

Běžně rozšířená rostlina, poněkud podobná bukvice lékařské. Tinktura z naťové drogy má sedativní účinky, snižuje mírně krevní tlak, zvyšuje napětí děložních svalů.

V porovnání s buřinou srdečníkem vykazuje čistec 2x mohutnější sedativní působení na CNS. To by jej ovšem činilo neefektivnějším rostlinným sedativem. Jiné prameny zdůrazňují, že srdečník působí 3-4x silněji než populární valeriána. Žel, všechny ostatní prameny o čistci zcela mlčí, takže není jistota, zda lze toto tvrzení považovat za prokázané. Další účinek čistce je protikřečový a hemostatický. Jiné prameny se zmiňují o účinku krev čistícím a antirevmatickém, a to formou koupelí i vruťně. Na Valašsku si čistcem, resp. nálevem z něho, vymývají bolavé oči.

Příprava nálevu i jeho dávkování jsou obvyklé.

Příprava tinktury je obvyklá, dávkování asi 30 kapek pro dospělé.

Mrkev setá (*Daucus carota*)

Při chronické koronární nedostatečnosti, stenokardii apod. je možno nálevem z mrkvových semen podstatně snížit nutnost uží-

vání účinných léků (nitroglycerin a jeho deriváty), které však mají četné vedlejší účinky. V ruských lékárnách se prodával extrakt pod názvem Daucarin, který se po dobu 1 měsíce užíval v uvedených indikacích 3x denně po 1 tabletě.

Čočka (*Lens culinaris*)

Tato rostlina dokazuje, kolik je léčivých sil v tak zvaných obyčejných rostlinách.

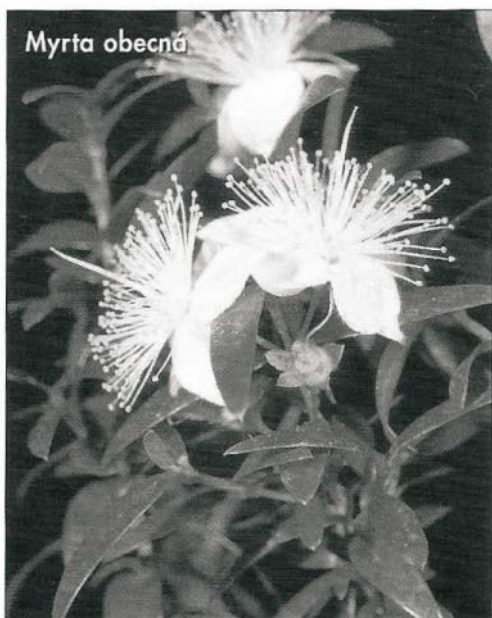
Při vodnatelnosti je vhodné upražit čočku a odvar vypít místo kávy. Čočku v tomto případě upražíme jako kávová zrna, přelijeme asi 30 g čočky přibližně 5 šálky vřelé vody (cca 650-700 ml) a pijeme obden. Účinky se začínají projevovat asi po 10 dnech. Stejným způsobem pomáhá čaj z fazolových lusků. Při žloutence se osvědčilo namočit 200 g čočky v 1 l vína, nechat několik dnů louhovat a scedit. Toto víno pijeme 9 dní v množství asi 0,2 l.

Kostní záněty se léčí kaší z čočkové mouky vařené s pivem. Horečnaté oční otoky odstraňujeme odvarem čočky s konicí lékařskou, kterým si oči promýváme.

Pro vnitřní užití čočku jemně roztlučeme a třeme se stejným dílem cukru ve stejnoměrně zpracovaný prášek. Denně pak užíváme několik čajových lžiček. Kdo tento prášek nesnáší, nechť si připraví následující výtažek: 3 díly drcené čočky smícháme s 10 díly lihu, necháme 14 dní macerovat, pak scedíme a denně užíváme vícekrát po cca 10 kapkách. Tímto výtažkem lze účinně léčit revmatické kloubové bolesti, začínající šedý zákal a tmavé skvrny v obličejí.

Odvar tlučené čočky má průjmový účinek, slupky naopak staví. Kdo jí častěji čočku, bude klidný. Vždyť i Plinius míní: „Zjišťuji, že po jídání čočky se stávají lidé klidnějšími a mírnějšími.“

Méně známá je skutečnost, že je vhodné používat čočku při onemocnění mozku. K tomu účelu necháme čočku 3 hodiny ve vodě bobtnat a uvaříme pak 3 lžíce jako čaj. Čočková polévka dává kojícím matkám hodně mléka a je lehce sytící. Příznivý vliv má i na pevnost zubů.



Myrta obecná (*Myrtus communis*)

Fytocidy (rostlinná antibiotika vyšších rostlin) z tohoto druhu jsou schopny potlačit růst bakteriálních kmenů, rezistentních vůči PNC, STM a aureomycinu. V léčbě se nejvíce osvědčil galenický preparát ze suché listové drogy – tinktura – připravený běžnou lékopisnou cestou. Přípravek je prakticky netoxický a při jeho užívání nejsou shledány nežádoucí vedlejší účinky.

Tinktura významně posiluje obranné schopnosti organismu a příznivě ovlivňuje srdeční činnost. Její užívání má efekt při angíně, bronchitidě, chřipce, TBC, zánětech ledvin a močových cest. Působí také jako antialergikum. Je vhodná též u některých forem bronchiálního astmatu. Dávkuje se 3x denně po 20–25 kapkách. Při dobré srážlivosti lze postupně dávky zvyšovat maximálně na 3x denně 40 kapek.

Myrtu můžeme s úspěchem pěstovat doma: Řízek nebo semeno lze koupit v každé botanické zahradě nebo prodejně. Myrtu umístíme na slunném, vzdušném místě, přes léto třeba i na zahradu; přezimovat ji necháme v chladnějším pokoji na světle, při teplotě 3–10 °C. Je-li místnost příliš teplá, je myrta napadána škůdci. Mladé rostliny

musíme každoročně přesazovat, starší jen 1x za 3 roky. Vyžaduje kvalitní zem ve směsi písek, rašelina a hlína. Přesazujeme ji nejlépe na jaře. Hnojit vyžaduje málo, 1x týdně slabým roztokem nejlépe kravince. Množí se řízkem, které vsadíme přímo do kořenáče a překryjeme sklenicí. Myrtu zaléváme výhradně měkkou vodou, tvrdou nesnáší. V létě zaléváme hojně, v zimě – čím je víc v chladu, tím méně. Nesnáší trvalé vlhko jako třeba vodu v misce pod kořenáčem apod. Klíčení semen trvá až rok, proto je lepší množit řízkem.

Mochna nátržník (*Potentilla erecta*)

Pomáhá při průjmu (akutním a chronickým) a jako kloktadlo a pro výplachy při zánětu v ústech a v dutině hltanové.

● **obsažené látky a jejich účinek:** Tato léčivá rostlina je asi nejhodnotnější drogou s tříslovinou mezi domácími léčivými rostlinami. Obsahuje asi 20 katechinových tříslovin, to je tříslovin, které nedráždí žaludek, a tím je srovnatelná se zahraničním kořenem ratanhia. Tříslovina je první linií určující účinnost této léčivé rostliny; tormenillová červeň patrně omezuje růst bakterií, rozšiřuje její účinnost.

Mochnu lze užívat zevně jako kloktací a vyplachovací prostředek při zánětech úst a dásní, při zánětech mandlí nebo jako koupací prostředek při hemoroidech a omrzlinách.

Vnitřně slouží jako prostředek při akutním a také chronickém průjmu, při nadýmání, které vzniká trávicím vzruchem ve střevě. Vhodná též při cukrovce.

Čaj: 1–3 polévkové lžíce rozmělněné mochny přelijeme 0,5 l vody a vaříme 15 minut. Používáme 3 šálky denně. Tento čaj je možné užívat jako kloktadlo.

Kafrovník pravý

(*Cinnamomum camphora*)

Kafrovník v našich klimatických podmínkách neroste, avšak jeho hlavní účinná látka – kafr – je celkem snadno dostupná v lékárnách i bez lékařského předpisu. Kafr stimu-

luje a povzbuzuje centrální nervovou soustavu, podporuje dýchání, krevní oběh a práci srdečního svalu.

Kafr se podává vnitřně (na špičku nože, zapít) jako prostředek první pomoci při ztíženém dýchání, nebezpečí srdečního a oběhového kolapsu, při otravě svítiplymem, narkotiky a barbituráty.

Kafr + bromid draselný nebo sodný + mléčný cukr v poměru 1 : 1 se podává při neurastenii. Pro nepříjemnou chuť nutno rychle zapít větším množstvím sladké šťávy. Dávkuje se 3x denně na špičku kulatého nože.

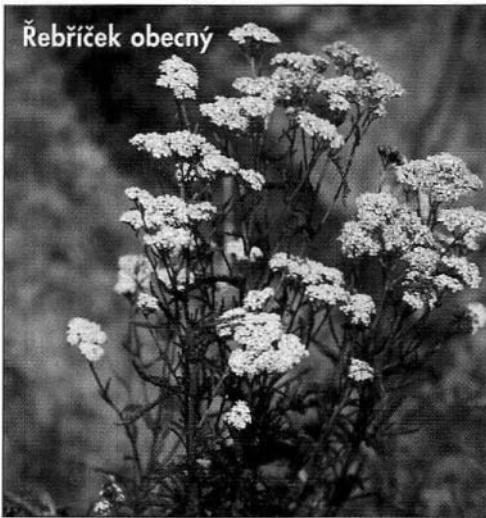
Obecně známé je použití kafru zevně do nejrůznějších antirevmatických mastí.

Magnolie velkokvětá (*Magnolia grandiflora*)

Je rostlinou jen zřídka zplaňující, celkem běžně se pěstuje, a proto by přípravky z ní neměly být nedostupné. Tinktura z listů magnolie má účinky hypotenzivní, snižuje krevní tlak. Její účinek je velmi jemný, a proto jde o nejlepší léčivo pro počáteční stadium choroby. Dávkuje se průměrně 25 kapek 3x denně asi po dobu 1 měsíce. Kúru je možno několikrát opakovat. Je-li pacient ochoten změnit životospřávu, je možno 2-3 kúrami tinktury magnolie postup choroby zcela zastavit. Příprava tinktury postupuje podle běžných pravidel.

Magnolie velkokvětá





Řebříček obecný (*Achillea millefolium*)

Nať z drogy urychluje srážlivost krve a má protizánětlivé účinky. 0,5% nálev z drogy zvýší a zrychlí srážení krve zhruba o 60 %. Rostlinná šťáva v koncentraci 5 : 100 zrychlí srážení krve zhruba o 80 %.

Těchto faktorů se využívá v lidové medicíně, protože droga rychle a účinně zastavuje místní krvácení. Nálevem se provádí průplach krvácejících rodidel (dělohy), nosu apod.

Tiší též vnitřní krvácení a hojivě působí při zánětlivých procesech vnitřních i vnějších. Jeho podávání je proto na místě při vředové chorobě žaludku a dvanáctníku, při zánětech tenkého střeva. Působí příznivě na vyměšování žluče, proto se rovněž využívá jako cholagogum.

Málo známé je však použití čerstvé šťávy z rostliny při srdeční arytmií, kdy se podává 30 kapek šťávy řebříčku + 20 kapek šťávy z routy vonné do 50 ml dobrého bílého vína, 2–3x denně.

Droga je rovněž velmi účinná při zánětlivých chorobách močových cest, kdy je zvláště vhodné použití směsi: 20 g řebříčku, 10 g puškvorce, 10 g březových pupenů, 20 g medvědice. 2 lžice směsi zalijeme 0,5 l chladné vody, přivedeme k varu a vaříme 5 minut, scedíme a vypijeme během dne po doušcích.

Při vykašlávání krve a děložním krvácení je vhodný nálev z řebříčku v množství 3 sklenice denně

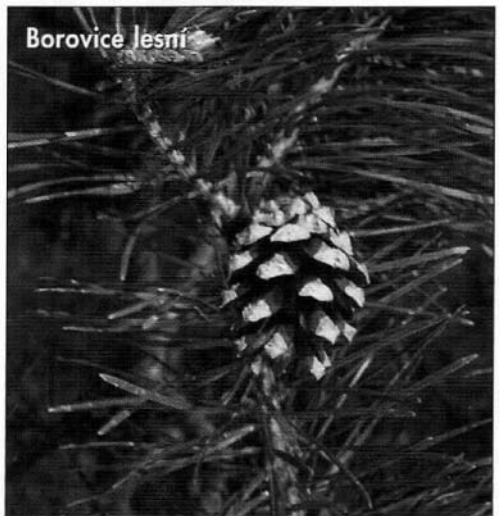
Proti nadýmání se doporučuje: 20 g řebříčku, 20 g kmínu, 10 g semena kopru (lze nahradit fenyklem), 10 g puškvorce, 10 g kozlíku, 30 g ova (ještě lepší je ovesná sláma). 3 lžice směsi vhodíme do 0,75 l studené vody, povaříme 10 minut, scedíme a vypijeme natříkrát během dne.

Tinktura z drogy se připravuje lékopisným způsobem maceračním a dává se v průměru 40 kapek.

Nálev se připravuje lékopisným způsobem.

Borovice lesní (*Pinus sylvestris*)

Borovicová pryskyřice obsahuje velké množství terpentýnu, který se výborně rozpuští v tucích. Má proto schopnost hluboko proniknout do kůže, kde dráždí podkožní nervová centra a nervové receptory, a tím způsobuje reflektorň reakci organismu. V terapeutické dávce vyvolává vysoké prokrvení kožní oblasti, na kterou je nanesen, a samozřejmě i prokrvení útrobrůch orgánů, ležících pod uvedenou partii. Tohoto efektu se dá vhodně využít v praxi. Zvláště silně dráždí sliznice. Vzhledem k silnému účinku se nemá terpentýnového dráždění užívat příliš často za sebou, aby nedošlo k poškození pokožky.



V každém případě je nutno s terpentýnem zacházet opatrně a nepůsobit jím dráždivě na velké kožní plochy. Příznaky otravy, která by potom nastala, by se projevily nejprve předrážděním nervové soustavy. Vnitřní užití nepřichází v úvahu, protože toxická dávka je jen nepatrně vyšší než dávka terapeutická.

Vnější užití přichází v úvahu nejenom při bolestivých stavech (např. ischias), ale též při chorobách horních cest dýchacích, při nachlazení apod. Terpentýn smícháme se sádlem v poměru 1 : 5 a mažeme na hrud' až do lehkého mravenčení kůže. Při bronchitidě s hojnou sekrecí hlenu se osvědčila inhalace terpentýnových par.

Přípravky a dávkování:

Terpentýn čištěný (*Oleum terebinthae rectificatum*), smíchán s vazelínou v poměru 1 : 2 se používá jako mazání při ischiasu, neuralgiích, kloubních bolestech.

Složené mazání terpentýnové (*Linimentum olei terebinthae compositum*) obsahuje ol. Terebinthae 40 g, Chloroform 20 g, Ol. Hyoscami 40 g (olej blínový).

Používá se jako osvědčené mazání při artrozách a revmatických bolestech.

Odvar ze sosnových pupenů: Pupy se sbírají v březnu a začátkem dubna. Suší se na volném vzduchu nebo mírnou umělou teplotou. Odvar 1 : 10 se používá na inhalaci při katarrech dýchacích cest.

Odvar z borového jehličí: Jehličí se rozetře s malým množstvím převařené chladné vody a potom se zalije zhruba pětinasobným množstvím vody. Povaří se asi 20 minut a nechá se hodinu ustát. Užívá se vnitřně okyselené citronem nebo kyselinou citronovou a scezené, a to 2x denně 50 ml odvaru, jako mírně povzbuzující vitaminový prostředek, dále při chřipce, angíně, nemocech z prochlazení, katarrech dýchacích cest apod.

Stejně lze používat v uvedených indikacích vnitřně tuto směs: 10 g šalvěje, 10 g anýzu, 10 g borových pupenů, 20 g ibišku, 25 g sladkého dřeva. 1 lžičku směsi přelijeme sklenicí vroucí vody a po 1/4 hodině stání scedíme a pijeme 2x denně.

Ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*)

Pomáhá při jaterních poruchách nejrůznějších druhů a příčin.

Obsažené látky a jejich účinek: Účinné látky chrání játra, působí regenerativně na dnes velmi rozšířená tučná játra. Akutní (nakažlivý) zánět jater doprovázený žloutenkou přepadává lidem epidemicky. Zanechává často těžké trvalé poruchy, zejména pokud pacient svá játra nechrání, to znamená správně se nestravuje a nedodrzuje přísný zákaz pít alkoholu do té doby, než lékař po kontrole krve po delší době potvrdí nezávadnost jater. Nadvýživa a nadměrná spotřeba alkoholu vedou ale také bez předchozího zánětu jater většinou k jejich ztučnění, to znamená ke zničení nebo nečinnosti velké části jaterních buněk. Chemické látky zde pomáhají jen omezeně – a nikdy rychle. Úplný zákaz užívání jaterních jedů, jako je alkohol, a dlouhé řady průmyslově vyráběných léků, spolu s výživou od lékaře vědecky sestavenou, jsou první nabídky léčby.

Radikální pomoc přinese léčebná postní kúra. V každém případě potřebují játra podporu. U léků se žádá krajní opatrnost, protože jejich užíváním náš nejdůležitější orgán odstraňující jedy nejvíce trpí. Proto nesmíme podávat žádné látky, které by mohly být nějakým způsobem jedovaté. V tom případě pomůže ostropestřec jako neškodlivé, pro játra vhodné rostlinné terapeutikum. Účinnou látkou je komplex silymarinu. Tato látka je i při větším dávkování bez vedlejších účinků a je mimořádně efektivní při regeneraci jater. Ochrana jater se experimentálně ověřovala na zvířatech a jednoznačně se potvrdila: játrům škodící látky se zeslabily nebo se docela vyloučily. Při jednom modelovaném pokusu se dokonce použil nejnebezpečnější „jaterní jed“ – muchomůrka zelená – s uspokoivým úspěchem. Podle pokusných údajů není nutno pochybovat, že ostropestřec působí na játra ochranně a regenerativně. Pro lidi trpící na játra nebo s citlivými játry je čajová kúra s bodlákem optimální.

Potíže brzy pominou a pocit uspokojení se zvýší. I po přestálé akutní hepatitidě se úspěšně použije ostropestřec na doléčení.

Důležitá rada: Každá jaterní nemoc po vypuknutí prvních potíží patří do rukou lékaře. Zvláště při objevení žlučového barviva v krevním oběhu (žloutenka), jak bylo popsáno dříve.

Čaj: 1 čajová lžička plodů bodláku se přelije vařící vodou, 10 až 20 minut se nechá odstát a pak se přecedí. Čaj pijeme horký po doušcích, ráno na lačný žaludek, 1/2 hodiny před obědem a večer před spaním 1 šálek.

Čaj je možno míchat s čajem z máty peprné – tím dosáhneme zlepšení chuti a v některých případech i zvýšení účinnosti.

Do čaje z máty peprné je možné přidat asi 20 kapek tinktury z ostropestřce.

Kúru je nezbytné provádět několik týdnů.

Je ještě mnoho léčivých rostlin, které mají léčebné účinky na játra. Kombinují se průmyslově s účinnými látkami „mariánského bodláku“. Patří k nim máta peprná, artyčoky, pampeliška, vlašovičník, řebříček a pelyněk.

Co ještě pomáhá při potížích žlučníku?

Nové zajímavé údaje byly objeveny u zeměděly lékařského (*Fumaria officinalis* L.). Tato léčivá rostlina, která tak jako vlašovičník patří do skupiny máku, obsahuje látky, které úspěšně ovlivňují onemocnění žlučových cest, protože působí proti křečím a regulují odtok žluče. Její užívání je doporučeno při akutních i při chronických potížích žlučníku, ale pozor na dávkování. Bolesti v pravém horním podbříší povolí, přijímání potravy se zlepší a nevolnost, dávivost i bolesti hlavy zmizí.



Ostropestřec mariánský

LISTOPAD – PROSINEC

Kaprad' samec (*Dryopteris filix-mas*)

Kaprad' se může použít jen jako prostředek proti tasemnici a proti červům. Extrakt z kapradě může být ordinován pouze lékařem a může být vydán jen na lékařský předpis. Nejvyšší přípustná dávka na den je 10 g. U chorob zažívacího traktu nebo při onemocnění jater nesmí být tato bylina používána vůbec! Jako účinný prostředek proti střevním cizopasníkům je lépe používat syrovou mrkev (*Daucus carota*), kterou podáváme čerstvou před každým jídlem buď jako vyliisovanou šťávu, nebo jemně nastrouhanou. Tasemnici můžeme vypudit v kombinaci s omanem pravým, česnekem a tymiánem.

Kmín kořený (*Carum carvi*)

Kmín kořený pochází ze severní a střední Evropy, kde je i pěstován. Roste také divoce na lukách, pastvinách, okraji polí a železničních náspech. Obsahuje éterický kmínový olej, aromatickou látku, acetaldehyd, methylalkohol, mastný olej, vosk, tríslovinu, pryskyřici a bílkovinné substance.

Obsažené látky a jejich účinek: Éterický olej, který obsahuje karvon, působí na žaludek povzbudivě, na střeva však uklidňujícím způsobem a dále proti nadýmání. Kmínový olej má velmi příznivý vliv na vývoj střevní flóry (bakterie potřebné pro funkci střev), zatímco škodlivé bakterie potlačuje.

Použití: Při slabostech žaludku, žaludečních křečích (meteorismus) a poruchách střev (dispepsie), zejména u dětí.

Doporučují se tyto směsi: 20 g práškového (rostlinného) kmínu a 20 g koriandru. Z těchto směsí bereme 1/2 až 1 špičku nože po jídle. Nebo smícháme 10 g kmínu, 30 g heřmánku, 30 g listu máty peprné, 30 g kozlíku lékařského – 1 polévkovou lžící této směsi spaříme v šálku vařící vody, 15 minut necháme stát a denně pijeme 2–3 šálky. Pro děti – při bolestech břicha, střevních ko-

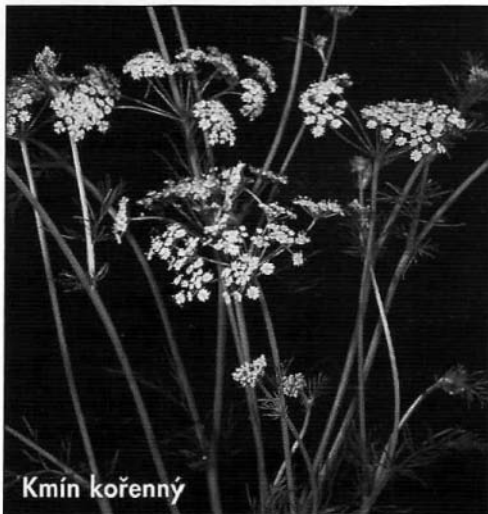
likách, střevních křečích, špatném trávení a nadýmání – je výhodnější uvařit 4 g směsi v 1 l mléka.

Okořeněný bylinný olej

Pro zdravou kuchyni se hodí kořený bylinný olej jako aromatický stolní olej k přípravě salátů a jiných pokrmů. Jemně nasekáme po 30 g těchto bylinek v čerstvém stavu: listy máty peprné, špičky estragonu, listy šalvěje, meduňky, petržele, routy zahradní a kvetoucího yzopu. Rozsekané byliny dobře promísíme, přelijeme 1 l olivového oleje a zahřejeme na 80 °C. Pak necháme vyluhovat 12 hodin na chladném místě. Vyliisujeme, naplníme do malých lahví, uchováme v chladu a temnu. Tento olej je možno použít po koupeli nohou v odvaru máty peprné k masáži chodidel. Osvěží, dá klidný spánek a odnímá únavu po dlouhém stání nebo namáhavém pochodu.

Trnková šťáva posiluje žaludek

Dobře uzralé plody trnek se sbírají na podzim. Každý plod se otre suchým hadříkem. Pak dáme plody do nádoby a smícháme je s vodou ve váhovém poměru 1 : 1. Nechá-



Kmín kořený

me 24 hodin stát, přecedíme přes sátek, přidáme surový cukr v poloviční hmotnosti plodů. Směs vaříme a mícháme tak dlouho, až je šťáva čirá. Pak ji plníme do vymytých a dobře okapaných lahví, vydezinfikovaných předtím lžící koňaku. Zazátkujeme a ještě na 2 minuty ponoříme do lázně o teplotě 80 °C. Skladujeme v temnu a chladu.

Dělejte něco proti hněvu

Zlobení je vždy nezdravé: Škodí tělu, protože negativně ovlivňuje činnost žluče, sleziny a jater. Podporuje tvoření kaménků a stojí tak u vzniku nového utrpení. To opět působí na žaludek, jehož činnost se zpomaluje. Radost mizí, pročišťující proces těla ochabuje, vytváří se více kyselin.

Směs proti hněvu: květy měsíčku se smísí stejným dílem s řepíkem lékařským. Šálek odvaru pijte zvolna po doušcích.

Řepík lékařský (*Agrimonia eupatoria*) se řadí mezi nejlepší byliny na ledviny, játra a slezinu. Mnohdy pomáhá při žlučových kamencích nebo žloutence a odstraňuje staré usazeniny kyseliny močové. Posiluje žar-

ludek a mnohému mrzoutovi již vykouzlil úsměv ve tváři. Jeho účinnost sílí přidáním květu měsíčku zahradního.

Proti trudomyslnosti, melancholii a sklíčenosti

Zvolna pijeme 1 šálek meduňkového čaje s medem a citronovou šťávou.

Pro pesimisty

Do ohřátého mléka dáme lžící medu, zamícháme a vypijeme.

Šťavelová šťáva

dává naději při onemocněních bez vyhlídky. V lidové léčbě různých národů jsou prostředky, které sice oficiální medicína nepoužívá, ale které již mnohým pomohly.

Šťavelová šťáva jako prostředek proti rakovině: Šťavel se již dávno používá proti začínajícím vředům. Čerstvě nasbíraný šťavel bez kořene se lehce navlhčí a nechá 3 hodiny na plochem talíři. Pak se pomele na masovém strojku. Šťáva se vylisuje a zředí trojnásobným množstvím destilované vody. Získaná šťáva se bere každou hodinu po 5 kapkách. Neředěnou šťávou se natírají vnější vředy nebo nádory, nebo se kousek vaty namočí do šťávy a přiváže na nemocné místo. Vyměňuje se každých 5 hodin. Při vnějším užívání může být účinek povzbuzen i vnitřním užíváním šťávy, například při kožní rakovině.

Šťavelová šťáva při ochrnutí: Každou hodinu bereme 5 kapek zředěné šťávy. Ve stejném zředění se vtírá 4x denně do páteře.

Šťavelové listy: Žvýkáme listy i stonky bez kořene v době květu od dubna do července. Kyselá chuť rostliny zmizí při západu slunce a objevuje se opět při východu. Žvýkání čerstvých listů a stonků odstraňuje lehké poruchy jater, zažívání, pomáhá při pálení žáhy, posiluje žaludek a celkově podporuje zdraví.

Šťavelový nálev je v létě osvěžujícím a žízeň tišícím zdravým nápojem, který posiluje játra a podporuje trávení: 30 g čerstvých listů na 1 l vody. Čaj se popíjí přes den teplý



Šťavel kyselý

(uchovaný v termosce); pomáhá při žloutence, zánětech ledvin, kožních vyrážkách a vypuzuje červy.

Pomazánka I: 5 g kopru, 10 g listů máty peprné, 5 g bazalky, 5 g petrželových listů a 5 g listů meduňky se smísí se 100 g čerstvého tvarohu, špetkou soli, lžící sladké smetany a dobře se promísí. Používá se k celozrnnému chlebu nebo vařeným bramborům se skleničkou podmáslí.

Pomazánka II: 2 g pažitky, 1 g meduňky, 1 g brutnákových listů, 5 g kerbliku. Byliny se jemně nasekají, smísí s máslem a mažou se na celozrnný chléb.

Jmelí a pastuší tobolka

regulují krevní tlak. Je málo známé, že stejný čaj může jak snížit, tak i zvýšit krevní tlak. Vliv těchto bylinek se rozšiřuje i na regulaci nádržek krevní dráhy. Jsou-li dráhy v pořádku, pak teprve mohou být poruchy krevního oběhu příznivě ovlivněny. Krevní tlak se stane normální, návaly krve do hlavy mizí, přestanou závratě, bolesti a hučení v uších. Celkově se zlepší zdravotní stav.

S regulací krevního tlaku je nutno občas něco podniknout především po padesátce. Pro tento účel se nejlépe osvědčila směs stejného dílu jmelí a pastuší tobolky.

Příprava čaje: použijeme 200 g každé rostliny. 1/2 čajové lžičky jmelí se dá přes noc do 0,25 l studené vody. Z pastuší tobolky se vezme 1 1/2 lžičky, uděláme 0,25 l nálev a necháme se 15 minut stát. Namočené jmelí zahřejeme až k bodu varu, necháme stejnou dobu stát. Potom se obě tekutiny procedí a slíjí do termosky. Ráno a večer zvolna pijeme 1 šálek, po dobu 3 týdnů. Pak uděláme týdenní přestávku a opakujeme. Kúra se provádí pro regulaci krevního tlaku; doporučuji nasadit ji na začátku každého ročního období.

Šalvějová šťáva

Kúra šalvějovou šťávou, kterou vyrobíme lisováním celé rostliny za studena, trvá 3 týdny. Pije se ráno na lačno, večer 3 hodiny před spaním, vždy 1/8 l šťávy. Během kúry

je nutno se vystříhat soli, kávy, alkoholu, cukru a uměle konzervovaných potravin. Kúra pomáhá při stavech slabosti, nervózním pocení, při vlhkých dlaních a pocení v podpaží. Při zápachu z úst se vyplachují ústa čistou šalvějovou šťávou, především večer před spaním. Ústa dobře vypláchneme a vyplivneme. Čistá šalvějová šťáva mění zásaditou reakci tělesných šťáv na alkalickou, a tím se odstraňuje tělesný zápach.

Petržel ozdravuje krev

Tělo je nutno udržovat jak ve vnější, tak i ve vnitřní čistotě; pak mnohé nemoci zmizí samy. Zdravá pleť, jasné oči, krásné zuby, celkové zdraví – to je ukryto v petrželi zahradní (*Petroselinum crispum*). Čerstvá petržel se nevaří, protože by tím ztrácela hodnoty, ale přidává se v čerstvém stavu k hotovým pokrmům. Denní dávka pro dospělé by neměla překročit 2 lžíce.

Pozoruhodné je, s jakou oblibou tuto rostlinu používal zemřelý páter František Ferda. Doporučoval sníst 1 polévkovou lžící petržele denně, a to pro její zásadotvorný účinek, potřebný pro udržení zásaditosti krve.



Petržel zahradní

ANÝZ VONNÝ

(*Pimpinella anisum* L. *Apiaceae*)

Pomáhá při nadýmání, křečovitých žaludečních potížích a při kašli.

Obsažené látky a jejich účinek: Při popisu lékařských účinků anýzu je nutno jmenovat další dvě léčivé rostliny, a to fenykl a kmín, protože tyto tři rostliny mají mnoho společného. Jsou však známé spíše jako koření než jako léčivé rostliny. Všechny tři patří mezi okoličnaté rostliny rodu *Apiaceae* a u všech je hlavní účinnou látkou éterický olej, i když rozdílného složení. Tento éterický olej je všechny zařazuje mezi prostředky proti nadýmání, jakož i proti křečím, a jako dezinfekční drogu při poruchách funkce žaludku a střev. Jsou také účinné jako prostředek k uvolňování hlenů při kašli. Jako prostředek proti nadýmání stojí kmín na prvním místě, pak teprve následují fenykl a anýz. Proti kašli jsou ovšem anýz a fenykl účinnější než kmín.

Čaj: 1 čajová lžička rozdrcených plodů se přelije 1 šálkem vařící vody a po 10 minutách se přecedí. U malých dětí používáme přednostně fenyklový, ale také anýzový čaj, protože mají příjemnější chuť. Doporučuje se také směs všech tří druhů: kmínová zrnka, fenyklová zrnka (rozdrcená) a anýzová zrnka smícháme stejným dílem, 1 čajovou lžičku směsi přelijeme 1 šálkem vařící vody a necháme 20 minut přikryté louhovat. Po každém jídle vypijeme 1 šálek čaje.

U malých dětí se aplikuje *fenyklový med*. Zvláště účinné jsou fenykl a anýz jako prostředek pro uvolnění a proti kašli.

Velmi potřebný recept na *čaj proti kašli*: 20 g kořenu prvosenky, 20 g anýzových zrněk, 20 g fenyklových zrněk, 50 g listu podbělu.

SKOČEC (*Ricinus communis*)

Je někdy označován za „záračný strom“. Jeho původní pravlastí je asi tropická Afrika nebo jižní Asie. Dnes se pěstuje jako kultura a olej se získává ze zralých semen. Přestože je semeno smrtelně jedovaté, je z něj získaný olej, sestávající z 87 glyceridů ricinolové ky-



seliny, jeden z nejjistěji působících projímacích prostředků, navíc bez vedlejších škodlivých účinků. Asi 20–30 g ricinového oleje (1 polévková lžičce) vystačí, aby se po 2–4 hodinách dostavilo uvolnění stolice.

Americký léčitel Edgar Cayce velmi často používal ricinový olej např. na obklady na bradavice na chodidlech a hřbetech rukou a záněty žil.

KASIE, SENA

(*Cassia angustifolia a acutifolia*)

Domovem je v jižní Indii a Súdánu. Využívají se listy jako spolehlivý a hojně předepsovaný projímací prostředek. O něco méně působí plody této léčivé rostliny, které nazýváme senné nebo senesové lusky nebo také matčiné lusky. Účinné látky – senosidy – jsou glykosidy a vázané nebo volné antrachinony, které jsou odpovědné za projímací účinky aloe a lékařské reveně.

Sena v kombinaci s fíkem výborně působí proti zácpě. Dělá se tzv. fíková klobása, která vznikne pomletím fíků a přidáním seny v prášku.



KRUŠINA OLŠOVÁ (*Frangula alnus*)

Pomáhá při zácpě a stolici.

Obsažené látky a jejich účinek: Listy seny, aloe a krušina olšová jsou typickými zahraničními zástupci drogy s projímavými účinky. V účincích je mírnější než aloe a senna. Protože stále užívání projímacích prostředků různých druhů se považuje za nemyslitelné, je nutné se při terapii chronické zácpy pokusit normalizovat funkci střev jinými metodami. Lékař obvykle nasadí vedle čaje z krušiny též přirozeně působící moderní prostředky fyzikální terapie (určité paprsky nebo interferenční proud), ale především se pokusí ve smyslu celkového ošetření určit často se vyskytující psychogenní příčiny zácpy. Usušenou kůru z krušiny je možno používat až po uplynutí jednoho roku, protože čerstvá kůra působí dávivě. Až po této době jsou pomocí fermentů odbourány rušivé frangularosidy, a tím se odstraní nepříjemné doprovodné jevy.

Je možno užívat čaj ze samotné krušinové kůry, ale přesto je vhodnější použít kombinaci s takzvanými karminativy (prostředek

proti opakujícímu se nadýmání, například anýz vonný).

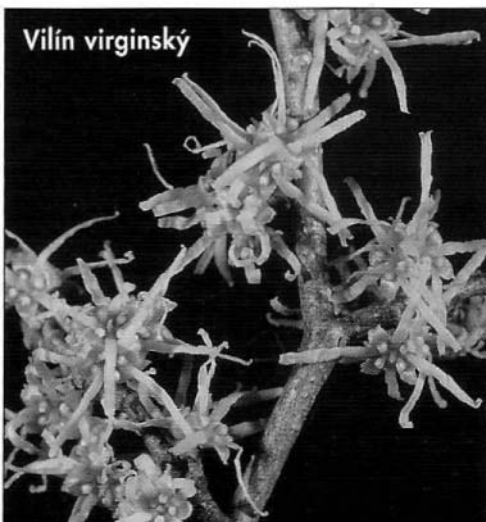
Čaj: 1 čajovou lžičku pokrájené kůry zalijeme šálkem studené vody a 12 hodin necháme stát, nebo kůru za studena přelijeme a velmi krátce povaříme.

Ve školní medicíně se dávala vždy přednost aloe a seně před domácí krušinovou kůrou, která je přitom neméně účinným a velmi šetrným prostředkem, který je možno předepsat i těhotným ženám. Protože nepůsobí dráždivě na střevní sliznici, není se třeba obávat vodnaté stolice nebo kolikové bolesti. Také nedochází k překrvování pánevních orgánů, které hrozí při použití aloe. Jako u všech léčiv, která užíváme během těhotenství, je nutné se vždy poradit s lékařem.

VILÍN VIRGINSKÝ (*Hamamelis virginiana*)

Rostlina je příbuzná s růžemi. V USA se používá list a kůra na tinktury a masti, které zlepšují hojení ran. Tinktura je dobré kloktadlo při zánětech v ústech a hltanu. Je též výborná na ošetřování hemoroidů ve formě mastí nebo koupelí.

Směs do sedacích koupelí: Připraví se z listu vilínu, kořene kostivalu, dubové kůry a kůry jírovce – vše stejným dílem. 1 polévková lžíce směsi se vaří 5 minut ve 0,25 l vody a 20 minut se louhuje.





Mydlice lékařská

Mydlice lékařská (*Saponaria officinalis*)

Sbírá se kořen, který se v malém množství používá do tzv. krev čistících čajů, ale nás bude zajímat spíše její kosmetické použití. Lze z ní vyrobit šampon na mytí jemných vlasů, který připravíme vařením kořenů ve vodě; pro stabilizaci můžeme použít alkohol. Neocenitelná je mydlice na praní jemných krajk a prádla, protože jemnou látku neničí jako některé saponáty.

Všedobr horní (*Imperatoria ostruthium*)

Sbírá se kořen, který sloužil jako záchrana těžce nemocných s plicními chorobami. V alpských zemích se používal a používá k výrobě tinktury, která léčí následky po mrtvici.

Kdouloň (*Cydonia oblonga*)

Sbírají se semena obsahující hojně slizu, který léčí veškeré záněty na střevech. Používá se též při žaludečních vředech, kdy slizy potahují sliznici, čímž ji chrání. Sliz se připravuje tak, že se semena pomelou, zalijí vodou a nechají se macerovat. Obdobně lze použít i mišpuli; obě jsou velice cenná dietetika.

Dub (*Quercus robur*)

Sbírají se plody, které sloužily ve středověku někdy jako jediná potrava lidí během hladomorů.

V některých oblastech se ještě dodnes vyrábí pražením semen žaludová káva. Žaludy se potom rozemelou a kávu připravujeme běžným způsobem. Slouží jako vynikající lék při průjemových a žaludečních katarrech a je také účinným protijedem při různých otravách.

Ibišek lékařský (*Althaea officinalis*)

Sbíráme kořen, který obsahuje hojně slizu, použitelného při mnohých potížích. Jsou to zejména nemoci průduškové, kdy se přidává do různých směsí, nebo též na léčení žaludečních vředů, kdy se používá studený nálev. Pro toho, kdo trpí trvalým zánětem v oblasti tenkého a tlustého střeva, je ibišek neocenitelným pomocníkem. Při těchto nemocích je potřeba si uvědomit, že ibišek lékařský je slizová droga, a tudíž je nejlepší připravovat ji za studena macerací. Vzpomínám na jeden starý předpis, kdy se odvar kořene používal spolu se sirupem z lékořice při průduškovém astmatu. Brala se polévková lžice této směsi každé dvě hodiny.

Miřík celer (*Apium graveolens*)

Používá se kořen (bulva), který povzbuzuje chuť k jídlu a hlavně slouží k vyplavování usazených solí v kloubech a tkáních při revmatismu a dně. Léčivé vlastnosti těchto zelenin – a to platí víceméně pro všechny druhy – se připisují solím, vitaminům a určitým specifickým látkám, např. silicím, tříslovinám a glykosidům. Zapomíná se však na komplexní účinek zeleniny. Měli bychom si všimnout také dietoprevence, nejvíce zanedbávaného oboru výživy. Některé zeleniny jsou v lidovém a někdy i v odborném lékařství používány nejen jako potraviny, ale i jako lék aplikovaný vnitřně a zevně. Množí se totiž choroby, na nichž má nesprávná výživa rozhodující podíl. Jíme příliš mnoho látek přečištěných, preparovaných, konzervovaných, málo syrové stravy,

ovoce a zeleniny. Co kdysi bývalo následkem bídy, nedostupnosti či zaostalosti, se dnes stává následkem rozvoje potravinářské technologie i stoupající životní úrovně.

Brambor (*Solanum tuberosum*)

Nař této rostliny má podobné účinky jako opium, a proto se používala k výrobě extraktů při křečích průduškových i jiných. Za války nař sloužila k výrobě papíru a buničiny. My si ale všimneme hlíz, které obsahují slizy, škroby a zásadité látky. Toho se využívá při léčení žaludečních a dvanáctníkových zánětů a vředů a k celkové úpravě stolice. Slizy pokryjí podrážděné místo v zažívacím traktu a zamezují přístupu kyselin, a tím toto místo léčí. Obvykle postupujeme tak, že na noc bereme heřmánkový čaj a ráno na lačno syrovou bramboru nebo bramborovou šťávu.

Brambora se dá použít i zevně ve formě obkladů při zánětech kůže, artróze apod. Při bolestech zad se spolu s kořenem křenu běžně aplikuje tímto způsobem: 1 syrová brambora se nastrouhá, šťáva se vymačká a dá stranou. 1 polévková lžice křenu se smíchá s touto hmotou a přikládá se na postižené místo předem namazané sádlem nebo olejem na maximální dobu 40 minut. Vyloučíme dlouhodobější působení – mohli bychom si způsobit těžké popáleniny! Aplikujeme 2–3x týdně, kůže při tom vždy zčervěná. Šťáva ze syrových brambor je oblíbenou součástí terapie doporučované Jindřichem Pasekou.

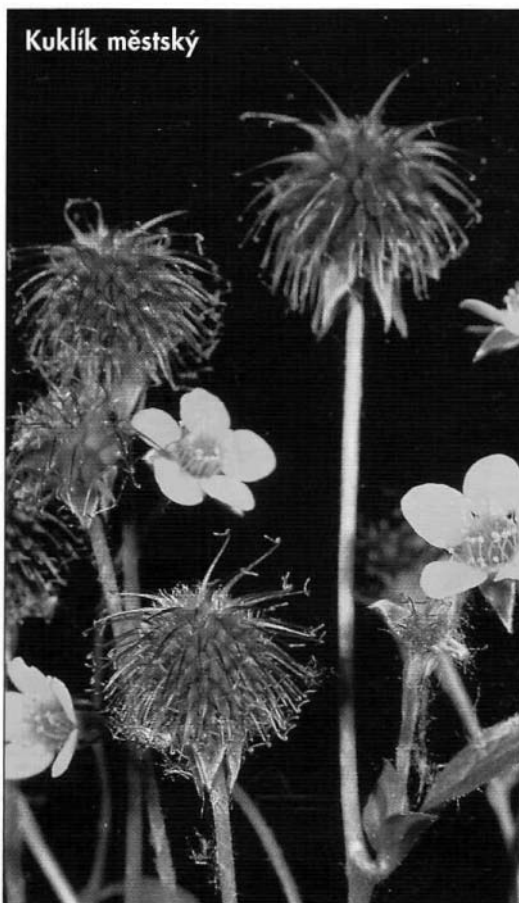
Červená řepa (*Beta vulgaris rubra*)

Tato zelenina obsahuje cenná antokyanová barviva, která mají nesmírný význam v prevenci proti nádorovým nemocím. Nejenom červená řepa, ale také rybič, bez, červený mangold, třešně a višně jsou důležitou součástí dietoprevence. Máme jich sníst 2–3 kg ročně, abychom si utvořili zásobu těchto látek, která nám stačí právě na rok. Organismus potom nemá problémy s obranyschopností. Jeden známý maďarský onkolog s úspěchem používá šťávu z řepy při ná-

dorových nemocech, zejména při leukemii. Tato šťáva se doporučuje míchat ještě s celerovou a petrželovou, neboť se vzájemně doplňují a někteří lidé kromě toho samotnou šťávu z červené řepy nesnášejí. Je také dobrá při poruchách krevního barviva.

Kuklík městský (*Geum urbanum*)

Běžná, žlutě kvetoucí rostlina našich parků. Sbírá se oddenek; v homeopatii se používá celá rostlina. Zastavuje krvácení, vykašlává úru krve, krvácení z dásní, průjmy, zvracení a tlumí střevní koliky. Většinou připravujeme tinkturu nebo si můžeme udělat příjemně vonící likér, který se uplatní při zažívacích potížích nebo jako tinktura při parodontóze. Tato rostlina přinesla mnohým lidem zdraví, nejenom při uvedených nemocech, ale i při gangrénách apod.



BYLINÁŘSKÉ STRÍPKY

AFTY – netřesk střešní, sporýš, rdesno hadí, arnika – odvar, aloe – esence

AKNÉ – kopřiva je nejlepší krev čistící a krev tvořící léčivá bylina – denně 1 l čaje

ANGÍNA – šalvěj, řepík, tužebník jilmový, bez černý, bergenie – odvar, třapatka nachová – tresť

ANGINA PECTORIS – řebříček, hloh, mochna husí, meduňka, třapatka nachová – tresť, arnika – esence na masáž srdeční krajiny

ASTMA (záducha, dušnost) – jitrocel, majoránka – čaj, podběl – inhalace páry pod plátnem několikrát denně

BÉRCOVÉ VŘEDY – kopřiva, arnika, plavuň, rakytník řešetlákový, tužebník jilmový, kopřiva – odvar, podražec, lopuch větší, kostival, měsíčková mast – obklady

BOLESTI HLAVY – kopřiva, řebříček, zeměžluč, sporýš

BOLESTI V BŘÍŠE – heřmánek – odvar, třezalkový olej roztírat po bříše

BOLESTI V ŠÍJI – kostival – obklad

BOLESTI V ZÁDECH – třezalkový olej vtírat, bez černý – šťáva

BRADAVICE – vlašovičnick, měsíček – šťáva, arnika – esence

CÉVY – prokrvení – kostival – celková koupel, kopřiva – koupel nohou nebo celková koupel

CÉVY – zúžení – vřes, ostropestřec, pohanka, kopřiva – koupel nohou

CUKROVKA – arnika, kopřiva, borůvka listy, černý bez listy, kopřiva, smetanka kořen, nátržník, šalvěj, sedmikráska chudobka – odvar

DNA – plavuň, puškvorec, bez černý, jehlice trnitá, jitrocel, jalovec, sedmikráska chudobka, zeměžluč, nátržník, bříza, smetanka – odvar, kostival – celková koupel, vlašovičnick – mazat šťávou klouby

DVANÁCTNÍK – ostropestřec, řepík

DVANÁCTNÍK – vředy – Inice květůl

DÝCHACÍ CESTY – jablečnick, sedmikráska chudobka, rozrazil

EPILEPSIE (padoucnice) – černobýl, kontryhel, jmelí (bez bobulí), kozlík – odvar, vlašovičnick – inhalace

EKZÉMY – smetanka, dubová kůra, lopuch, řepík, tužebník jilmový, pýr, vlašovičnick, přeslička rolní – odvar

HLASIVKY – svízel, řepík – odvar

HEMOROIDY – plavuň, smetanka, zeměžluč, Inice, bříza, divizna, dubová kůra, ostropestřec, podražec, plicník – odvar, netřesk – šťáva zevně, jírovec – mast

HOREČKA – tužebník jilmový, divizna, kontryhel, podběl – odvar

CHRAPOT – podběl, bez černý, divizna – odvar, sléz – nálev

CHŘIPKA – tužebník jilmový, bez černý, divizna, třapatka nachová, lichořeřišnice, rozmarýn

CHUDOKREVNOST – kopřiva, sedmi-
kráska chudobka – odvar, tvaroh

IMPOTENCE – kontryhel, saturejka – odvar

ISCHIAS – tužebník jilmový, jmelí (bez bo-
bulí), dříšťál, pískavice, třezalka – odvar,
kopřiva – celková koupel, třezalka – olej
vtírat

JÁTRA – jablečník, měsíček, nátržník, ře-
pík, řebříček, ostropestřec, zeměžluč, sme-
tanka, sporýš, třezalka, čubet benedikt,
kopřiva, plavuň, jitrocel – odvar, aloe –
tinktura

KAMÉNKY – ledvinové, močové – bříza,
jehlice, ostropestřec, přeslička rolní, rozma-
rýn, třezalka, sporýš, vřes, svízel, plavuň,
kopřiva

KAŠEL – kopřiva, jitrocel, bez černý, diviz-
na, fenykl, jablečník, nátržník, podběl, spo-
rýš, sedmikráska chudobka – odvar

KATAR DÝCHACÍCH CEST – plicník,
podběl

KLOUBY – onemocnění – plavuň – odvar

KLOUBY – opotřebení – plavuň list –
obklady, kostival esence – potírání, list ka-
pusty a bílého zelí – příkládání

KLOUBY – otok – kostival esence – mazání

KLOUBY – zánět – kostival esence – ma-
zání

KOSTI – TBC (kostižer, lupus) – řebříček,
přeslička rolní – omývání, kostival kaše –
příkládání

KOSTI – zhoubné onemocnění – řebříček

KOUŘENÍ – ke snadnějšímu odnaučení
žvýkat puškvorec

KOŽNÍ NEMOCI – kopřiva – odvar, sléz –
omývání

KOŽNÍ PLÍSEŇ – vlaštovičník šťáva – po-
tírání

KOŽNÍ VYRÁŽKY – heřmánek – obklady,
omývání

KREV – čištění – smetanka, řebříček, rakyt-
ník, posed, černý bez, pýr, medvědice, kop-
řiva – odvar, česnek medvědí – jíst syrový

KREV – chrlení – sedmikráska chudobka –
šťáva

KREV – chudokrevnost – kopřiva, kontryhel

KREV – leukemie – řebříček, puškvorec –
odvar, vlaštovičník – šťáva

KREVNÍ OBĚH – jmelí (bez bobulí), měsí-
ček, rakytník, třezalka, řebříček, rozmarýn –
odvar

KREVNÍ TLAK NÍZKÝ – jmelí (bez bo-
bulí), rozmarýn, pastuší tobolka – odvar

KREVNÍ TLAK – úprava, vyrovnání – jme-
lí (bez bobulí), černý bez – odvar

KREVNÍ TLAK VYSOKÝ – srdečník, po-
hanka, hloh, plavuň – odvar, černý rybíz –
šťáva

KREV – tvorba – kopřiva, řebříček

KRK – bolesti – řepík, šalvěj

KRK – zánět – svízel, řepík

KRVÁCENÍ – přeslička rolní

KŘEČOVÉ ŽÍLY – řebříček, hloh, ostro-
pestřec, kostival, hořec žlutý, plavuň, lnice,
jalovec, arnika – odvar, kostival – sedací
koupele, řepík, měsíček – mast

KŘEČE (koliky) – jmelí (bez bobulí), anýz, fenykl, máta, průtržník, arnika, smetanka, šalvěj, řepík, pivoňka, rozmarýn, heřmánek, puškvorec, řebříček, divizna, devětsil, mochna husí, ostropestřec, černobýl – odvar, plavuň – obklady

KŘEČE V NOHOU – tužebník – odvar, podražec – odvar i obklady

KŮŽE – **chronická onemocnění** – kopřiva, rozrazil – odvar, česnek medvědčí – jíst syrové listy

LÁTKOVÁ VÝMĚNA (choroba zažívání) – puškvorec, jmelí (bez bobulí) – nálev

LEDVINY – **onemocnění** – zlatobýl, jehlice, svízele, hluchavka, rakytník, jalovec, sporýš, tykev, bazalka, přeslička rolní, řepík, smetanka, kerblík, puškvorec, zeměžluč – odvar, přeslička rolní – sedací koupele

LEDVINY – **rakovina** – kopřiva, jitrocel, vrbovka malokvětá – odvar

LEDVINY – **zánět** – hluchavka, truskavec – odvar

LUPENKA – jaterní dieta

LUPY – kopřiva, přeslička – umývání, šťovík, lopuch – odvar

LYMFATICKÉ ŽLÁZY – **onemocnění, otok** – svízele – odvar, třezalkový olej – potírání

LIŠEJ – bříza, nátržník – odvar

MANDLE – **zánět** – sléz – nálev, netřesk – šťáva, šalvěj – obklad

MOČENÍ – **obtíže** – bazalka, řepík, sporýš, kopřiva – odvar

MOČOVÉ CESTY – **zánět** – smetanka, bříza, lichořeřišnice, plavuň, jitrocel

MOČOVÝ MĚCHÝŘ – **onemocnění** – zlatobýl, řepík, vrbovka malokvětá, přeslička rolní, bříza, mateřídouška – odvar

MOČOVÝ MĚCHÝŘ – **katar** – heřmánek – obklady

MOČOVÝ PÍSEK – plavuň – odvar

NADÝMÁNÍ – heřmánek, šalvěj, řebříček, meduňka, saturejka, fenykl – odvar

NACHLAZENÍ – bez černý, tužebník – odvar

NÁDORY – bolševník

NERVY – třezalka, vřes, jmelí (bez bobulí), máta, rozmarýn – odvar

NEURALGIE – sporýš, bez černý

NOHY – **křeče** – plavuňová poduška

NOHY – **studené** – hořec žlutý, řebříček, zeměžluč, pelyněk – odvar, koupele střídavé – horké a studené

NOHY – **oteklé** – podběl – koupel nohou

OČI – **bolest, slabost** – světlík – odvar, arnika esence – potírat víčka

OČI – **poruchy** – jmelí (bez bobulí) – nálev, puškvorec – odvar

OČI – **slzení** – světlík – odvar, sléz – omývání víček

OMRZLINY – puškvorec – koupel, měsíček – mast, třezalka – olej

OPAŘENINY – třezalka – olej

OBRANYSCHOPNOST ORGANISMU (tonikum) – rudbeckie, ženšen, schizandra chinensis

OTOKY – bolševník, kostival – obklady, tvaroh – obklady

OTRAVY – rdesno hadí kořen – odvar

PARODONTÓZA – netřesk – šťáva – přikládat na vatě

PÁLENÍ ŽÁHY – měsíček, šťavel, zeměžluč, hořec žlutý, pelyněk, vachta, jalovec – odvar

PÍCHÁNÍ V BOKU – svízel – odvar

PLÍCE – puškvorec, petrklíč – nálev, řebříček, kopřiva, řepík, sléz, černý bez, plicník, mateřídouška, jitrocel, máta, nátržník, podběl, sedmikráska chudobka – odvar

PLÍCE – zánět – tvaroh

PLÍSEŇ NA NOHOU – měsíček – mast

PLOTĚNKY – pivoňka

POCENÍ NOHOU – list vlašského ořechu – koupele

POHMOŽDĚNINY – arніка esence – potírat

POHRUDNICE – zánět – podběl, kostival – nálev

POPÁLENINY – třezalkový olej – potírat

PROSTATA – zduření – vrbovka malokvětá, tykev semeno, topol list, zlatobýl

PRŮDUŠKY – máta

PRŮJEM – puškvorec – nálev, mochna husí, bergenie, černý bez, borůvka, nátržník – odvar

RAKOVINA – měsíček, přeslička rolní, bez černý, borůvka, aloe, lopuch, kopřiva, rakytník, tužebník, vlašovičnick – odvar, jmelí (bez bobulí) – nálev, svízel – šťáva – potírat

RÁNY – řepík

REKONVALESCENCE – rozmarýn

REVMATISMUS – tužebník, podražec, plavuň, řebříček, bez černý, lopuch, meduňka, zeměžluč, rakytník, bříza, smetanka, pýr, jalovec – odvar, černý rybíz plody – šťáva, kostival esence – potírat, vlašovičnick šťáva – potírat klouby, třezalka olej – potírat, přikládat nahřátou sůl v plátěných sáčcích

REVMATISMUS KLOUBOVÝ – přeslička rolní, pískavice, oměj šalounek, zlatobýl, bez černý, měsíček, jalovec

RÝMA – heřmánek, bazalka, majoránka – odvar

RÝMA SENNÁ – kopřiva – odvar, netřesk šťáva – kapat do nosu nebo na vatičky

RŮŽE – kopřiva, rozrazil – odvar, netřesk šťáva – potírat

SKLERÓZA – kopřiva

SLEZINA – kopřiva, sporýš, ostropestřec

SLINIVKA – jablečnick, měsíček, smetanka, kopřiva, lišejník islandský, benedikt, zeměžluč, pelyněk

SPÁNEK – poruchy – sedmikráska chudobka, meduňka, hloh

SRDCE – jmelí (bez bobulí) – nálev, med

SRDCE – infarkt – vřes, prha, kozlík, kopřiva, mochna husí, chmel, smetanka, meduňka, jmelí bílé (bez bobulí), podražec, řebříček, hloh – odvar, cibule, česnek medvědí – čerstvé listy

SRDCE – arytmie – jablečnick – odvar

SRDCE – bušení – rozmarýn

SRDCE – selhání (kolaps) – arnika, dřívěš, hořec žlutý, jehlice, kokoška, třezalka, smetanka, rozmarýn, pýr, routa, jitrocel, hloh

SRDCE – stařecké – rozmarýn, hloh, arnika

STRES – sporyš

STŘEVA – TBC – puškvorec – nálev – max. 6 doušků denně

STŘEVA – vřed – kopřiva, měsíček

SVĚDĚNÍ STAŘECKÉ – heřmánek, kopřiva

TBC – podběl, puškvorec, nálev 6 doušků, řebříček, truskavec, arnika, šalvěj, sedmikráska chudobka – odvar

TBC plíc – jitrocel

TEPLOTA – snížení – sedmikráska chudobka – odvar

TLUSTÉ STŘEVO – zánět – sléz – nálev

TROJKLANÝ NERV – bezinková šťáva

UŠI – bolesti – podběl, netřesk – šťáva

UŠI – hučení – jmelí (bez bobulí) – nálev

UŠI – nedoslýchavost – heřmánek – olej

UŠI – zánět – bazalka – nálev, netřesk – šťáva

ÚNAVA – smetanka, řepík

VARLATA – otok, rakovina – plavuň

VLASY – vypadávání, vzrůst – přeslička rolní, lopuch, kopřiva, lichořeřišnice – nálev, arnika – esence

VODNATELNOST – bez černý, bříza, kopřiva, smetanka, svízel – odvar, puškvorec – nálev, cibule

VŘEDY – sporyš, kontryhel – odvar, netřesk – šťáva

VŘEDY DVANÁCTNÍKOVÉ – smetanka, jitrocel

VŘEDY RAKOVINOVÉ – svízel, přeslička – odvar, tvaroh – příkládat

VŘEDY ŽALUDEČNÍ – heřmánek, jitrocel, lopuch, rakytník, smetanka, řepík, nátržník, kostival, rdesno – odvar, tvaroh – jíst

ZAŽÍVÁNÍ – máta, měsíček

ZÁCPA – kopřiva, jablečník

ZÁNĚTY – heřmánek, šalvěj, smetanka, měsíček, řebříček, řepík, podražec – obklady

ZÁŘENÍ – rentgenové, radioaktivní – ochrana – přeslička rolní, rakytník – odvar

ZÁVRAŤ – rozrazil, jmelí (bez bobulí), saturejka, třezalka – nálev

ŽALUDEK – kopřiva, měsíček, řebříček, vachta – odvar, puškvorec – nálev

ŽALUDEK – vřed – kopřiva, sléz, měsíček, truskavec, puškvorec, máta – odvar

ŽENSKÉ CHOROBY A POTÍŽE

bolavé bradavky – bazalka – odvar

nepravidelná menstruace a potíže – bříza, jablečník, sporyš, kontryhel, řebříček, zeměžluč, šalvěj, majoránka, měsíček, pastuší tobolka, jmelí (bez bobulí) – nálev, hluchavka, podražec, rdesno ptačí – odvar
přechod – šalvěj, kontryhel, pastuší tobolka, řebříček, hloh, arnika, kozlík, podražec, routa, rozmarýn

ŽALUDEK – rakovina a zánět – tvaroh

ŽÍLY – zánět – jírovec (strouhaný plod), podběl (kaše z listů), podběl – obklady

ŽLOUTENKA – šťavel, měsíček – odvar

ŽLUČNÍK – šalvěj, zeměžluč, mochna stříbrná, ostropestřec, jitrocel – odvar