

*Environmentálna poradňa Studnička, Bratislava
Slovenská botanická spoločnosť pri SAV, Bratislava*

LIEČIVÉ RASTLINY

celoštátna korešpondenčná súťaž

Metodické listy

OKRUH VŠEOBECNÝCH OTÁZOK Z OBLASTI LIEČIVÝCH RASTLÍN A PRODUKTOV, KTORÉ SA Z NICH ZÍSKAVAJÚ

1. OBSAHOVÉ LÁTKY LIEČIVÝCH RASTLÍN (vymenovať, charakterizovať)

Pod označením liečivé rastliny rozumieme rastliny používané priamo na liečenie chorôb ako podporný liečebný prostriedok, na prevenciu alebo rastliny, ktoré sa využívajú ako surovina na výrobu liekov. Liečivá sila rastlín závisí od obsahu účinných látok.

V liečivých rastlinách sa nachádzajú obsahové látky, ktoré podľa vlastností a účinku pôsobenia rozdeľujeme do určitých skupín. Výskumom obsahových látok sa zaoberajú viaceré vedné disciplíny ako farmakológia, biochémia, biológia. Nositeľom liečebného účinku liečivej rastliny je hlavná účinná obsahová látka. Vedľajšia obsahová látka podporuje účinok hlavnej obsahovej látky. Niektoré obsahové látky majú nežiaduce účinky. Účinné obsahové látky sa získavajú extrakciou vodou, liehom a inak.

Alkaloidy: Väčšina alkaloidov sú pre živé organizmy vysoko toxické látky. Vyskytujú sa u zástupcov čeľade ľuľkovitých, iskerníkovitých, ľaliovitých a makovitých. Tieto rastliny môžu zbierať len dospelé osoby a liečebné použitie je možné len pod dozorom lekára.

Glykozidy: Tvoria veľkú skupinu obsahových látok, ktoré sa rozkladajú na cukornú a necukornú zložku. Patria sem:

- **srdcové glykozidy** – nachádzajú sa v konvalinke, náprstníkoch, hlaváčiku jarnom. V minulosti sa tieto látky používali ako jedy a dnes sa využívajú vo farmaceutickom priemysle na výrobu liekov pre ľudí chorých na srdce;
- **horčínové glykozidy (horčiny)** – sú nejedovate a horkej chuti. Vyskytujú sa v zemežlči, vachte trojlistej, horci;
- **saponínové glykozidy (saponíny)** – sú charakteristické penivosťou a spôsobujú rozpúšťanie červených krviniek. Rastliny s obsahom saponínov napomáhajú vykašliavanie hlienov (prvosienka, mydlica, pagaštan a iné);
- **flavónové glykozidy (flavonoidy)** – pre svoje všestranné pôsobenie na organizmus sa nazývajú bioflavonoidy. Najznámejší je rutin (vyskytuje sa napríklad v rute), ktorý zabraňuje lámaniu cievnych vlásočnic. Zvyšuje tiež účinky vitamínu C.

Triesloviny: Majú protibakteriálne účinky. V terapii sa využívajú na zastavenie hnačiek, krvácania, pri liečení zápalových ochorení. Nachádzajú sa v plode čučoriedky, v dubovej kôre, vo vňati repíka i v podzemku nátržníka. Sú zvieravej chuti.

Organické kyseliny: Medzi najznámejšie organické kyseliny zaraďujeme kyselinu jablčnú, šťaveľovú a vínnu, sú kyslej chuti. Kyselina kremičitá sa nachádza v prasličke. Najvyšší obsah organických kyselín je v plodoch ovocných drevín.

Éterické oleje – silice: Prchavé látky, ktoré dodávajú rastline príznačný pach. Pôsobia dráždivo na čuch, kožu a niektoré majú dezinfekčný účinok. Majú rôzne využitie. Používajú sa proti kašľu (tymian), ako korenina (majorán), na povzbudenie chuti do jedla (palina), ako upokojujúci prostriedok (chmeľové šišťice). Močopudné pôsobenie má koreň petržlenu.

Antibiotiká: Sú to látky, ktoré ničia mikroorganizmy. Podobné účinky majú fytoncidy, ktoré patria medzi obsahové látky cibule, cesnaku a niektorých iných rastlín.

Bielkoviny, tuky, cukry, hormóny, enzýmy, slizy, vosky, živice patria tiež medzi obsahové látky rastlín.

2. ZBER ZÁKONOM CHRÁNENÝCH LIEČIVÝCH RASTLÍN

Zber liečivých rastlín, ktoré sú chránené podľa zákona NR SR č. 543/2002 o ochrane prírody a krajiny, je vo voľnej prírode zakázaný. Zákaz sa nevzťahuje na rastliny, ktoré nepochádzajú z voľnej prírody.

Príklady zákonom chránených liečivých rastlín: horec bodkovaný (*Gentiana punctata*), vachta trojlistá (*Menyanthes trifoliata*).

3. ZÁSADY ZBERU LIEČIVÝCH RASTLÍN

Liečivé rastliny zbierame vo vhodnom čase a vo vhodnom termíne. Vždy zbierame len tie rastliny, ktoré bezpečne poznáme a vieme, kedy obsahujú maximum účinných látok. **Čas zberu** závisí od vývoja určitých rastlinných orgánov, napríklad nasadenie kvetných púčikov, začiatok kvitnutia. Rozhodujúca pre zber je aj časť dňa. Náprstníkové listy zbierané počas slnečného dňa a popoludní majú zaručene vyšší obsah látok pôsobiacich na srdce (srdcových glykozidov) ako zavčas ráno. Rastlinné orgány, ktoré obsahujú silice, treba zbierať neskoro popoludní, lebo silným žiarením sa silica stráca. Na jeseň zbierame zásobné orgány ako korene kostihoja lekárskeho alebo korene čakanky obyčajnej s obsahom rezervného inulínu. Na jar zbierame púpavový koreň s vňaťou pre vysoký obsah horčín.

Liečivé rastliny zbierame ručne alebo mechanizovane. Pri ručnom zbere ich ukladáme do vhodných nádob, debničiek, košov. Pri zbere musíme dbať, aby sa rastliny nepotlačili, nezaparili ani inak nepoškodili. Časť rastlín necháme na stanovišti kvôli rozmnožovaniu, ako aj zachovaniu druhu. Nevytrhávame ich, ale striháme, odrezávame, prečesávame hrebeňom (rumanček). Všeobecne platí, že rastliny zbierame za suchého, slnečného počasia, bez rosy. Semená a plody zbierame pred plnou zrelosťou, vňať pred plným rozkvitnutím, kvety pred úplným rozkvitnutím. **Pri zbere sa vyhýbame prašným a inak znečisteným miestam.** Zbierame len zdravé a dobre vyvinuté rastliny, nenapadnuté škodcami. Niektoré rastliny zbierame v rukaviciach, napríklad benedikť (dráždi pokožku). Nazbierame len toľko, koľko stačíme pripraviť na sušenie. Kvety divozelu a čakanky zbierame ráno, kvet slezu popoludní. Pozor na zákonom chránené rastliny! Pri mnohých druhoch rastlín sa vyžaduje kvet a list bez stopky, vňať nemá byť dlhšia ako 20 cm. Púčiky zbierame v čase, keď sa otvárajú. Kôru zbierame len zo zdravých stromov určených na jaré vyrúbanie. Na určitom mieste vyrežeme kôru do pravouhlého trojuholníka, po miernom poklepaní kôru podoberieme a odlúpeme, napokon odstránime zvyšky dreva. Vykopané korene očistíme od zeme a koreňov, väčšie narežeme na menšie časti. Každoročným zberom sa prirodzené lokality liečivých rastlín zoslabujú až napokon úplne zaniknú, a preto je dôležité ponechať časť rastlín nedotknutých.

Desať zásad pre zber liečivých rastlín:

1. Zbierame iba tie liečivé rastliny, ktoré s istotou poznáme.
2. Liečivé rastliny musia mať na lokalite bohaté zastúpenie.
3. Dodržiavame pokyny (počasie, časť dňa, spôsob zberu). Zbierame požadovanú časť rastliny – kvet (flos), plod (fructus), vňať (herba), list (folium), koreň (radix), semeno (semen), kôra (cortex).
4. Zbierame iba zdravé rastliny, ktoré neboli chemicky ošetrované a nerástli na znečistených lokalitách.
5. Každý druh zbierame oddelene do vzdušných košov, obalov.
6. Liečivé rastliny zbierame vždy za pekného, slnečného počasia.
7. Pri zbere dbáme na to, aby sme nepoškodili a nezničili ostatné rastliny, ktoré sa na lokalite nachádzajú.
8. Podľa spôsobu zberu a druhu zbieranej rastliny používame pracovné náradie ako nožnice, nôž, kosák, kovový hrebeň, motyku, rýľ.
9. Nazbierame také množstvo liečivej rastliny, na aké máme priestor, aby sa stačilo usušiť.
10. Nazbierané rastliny pretriedime, zbavíme nečistôt, hliny a cudzích prímiesí.

Pri zbere liečivých rastlín, najmä v prítomnosti malých detí, musíme dávať pozor na jedovaté a inak nebezpečné rastliny. Otravy zelenými rastlinami, plodmi, jadrami, kvetmi a pod. sú typické pre deti. Jedovaté rastliny obvykle obsahujú alkaloidy, niektoré glykozidy – napríklad srdcové glykozidy, menej saponíny a silice.

4. ZÁSADY USKLADNENIA A SUŠENIA LIEČIVÝCH RASTLÍN

Rastlinný orgán je určitý čas po odtrhnutí ešte živý, i keď v pletivách neprebíha pravá látková výmena. V procese vädnutia dochádza ku strate vody a odumieraniu buniek. Čerstvá rastlina na konci sušenia sa premení na **drogu**. Pri správnom sušení sa v droge zachovávajú dôležité obsahové látky, droga nečernie a nefermentuje (nekvásí).

Sušenie má prebiehať rýchlo a pri vhodných podmienkach vetrania. Pomalé sušenie spôsobuje zahŕňovanie rastlinných častí, sušenie bez ventilácie má za následok zaparenie a rozklad obsahových látok a tým stratu liečebného efektu. Liečivé rastliny sušíme prirodzene a väčšie množstvá v sušiarňach. Nazbierané čerstvé rastliny v tenkej vrstve rozložíme na sitá alebo biely papier, prípadne zavesíme vo zväzkoch. Pôsobením slnečného žiarenia zelené listy a kvety strácajú farbu, čím sa droga znehodnotí. Na priamom slnku sušíme semená, kôru, korene. Rastliny obsahujúce éterické oleje sušíme pomaly v prirodzených podmienkach, čím sa obsah éterických olejov zvyšuje a kvalita oleja sa tiež zlepšuje. Pomaly sa sušia drogy, ktorých zložky sú stabilné. Správne vysušené rastliny pri lámaní praskajú a nedochádza k zmene farby. Nedosušené rastliny ľahko plesnivujú. Bezprostredne po usušení drogu zhnieme do kôpok a necháme 2 – 3 dni vydýchať a až potom drogu uskladníme. Pomer zoschnutia je najvyšší pri kvetoch 5 – 7 : 1, nižší pri vňati 5 – 4 : 1, pri koreňoch je pomer zoschnutia najnižší 3 : 1.

Spôsob **uskladnenia** liečivých rastlín rozhoduje o kvalite obsahových látok. Menšie množstvá sa najlepšie uskladňujú v uzavretých pohároch. Niektoré druhy často napadá hmyz (roztoče, červotoče, mole), napríklad kvet agátu, bazy čiernej, ďateliny. Z pestovaných druhov list ibiša, kvet rumančeka a nechtíka lekárskeho. Drogám škodí vlhko, slnečné svetlo, kolísanie teploty. Vydýchanú drogu balíme do uzavretých pohárov, papierových a plátenných vriec. Pravidelne aj naďalej drogu kontrolujeme a napadnuté časti odstraňujeme. Neskladujeme ju viac ako jeden až dva roky.

Desať zásad pre sušenie liečivých rastlín:

1. Liečivé rastliny sušíme prirodzeným alebo umelým teplom aj kombinovaným spôsobom.
2. Sušíme ich v suchej a vzdušnej miestnosti s dobrým vetraním.

3. Miesto na sušenie (povala, šopa, kôlna) si vopred pripravíme podľa druhu liečivej rastliny a zodpovedajúceho spôsobu sušenia.
4. Liečivé rastliny rozložíme na čistý papier alebo zavesíme vo zväzoch.
5. Liečivé rastliny sušíme oddelene (podľa druhu), v tenkých vrstvách a obraciame.
6. Hrubšie korene rozrežeme po dĺžke, aby sa droga sušila rovnomerne.
7. Doba sušenia závisí od vlhkosti vzduchu, teploty, povahy rastliny.
8. Drogu počas sušenia kontrolujeme a zhnednuté časti vyradíme.
9. Správne usušená droga si musí zachovať farbu.
10. Po riadnom usušení drogu balíme a uskladníme.

5. POUŽITIE LIEČIVÝCH RASTLÍN

Liečivým rastlinám sa už dnes venuje primeraná pozornosť. Staré vedomosti o liečivých rastlinách sa stále dopĺňajú novšími poznatkami, ktoré sa využívajú vo fytoterapii (napr. v internej chirurgii, internej medicíne či urológii).

Fytoterapia – liečenie rastlinami. Považujeme ju za modernú vednú disciplínu, v súčasnosti nevyhnutnú pre zdravý život človeka. Ako prvý zaviedol tento názov francúzsky lekár Henri Leclère (1870 – 1955). Fytoterapia zahŕňa všetky liečivé rastliny bez ohľadu na intenzitu pôsobenia. Liečivé rastliny obsahujúce veľmi silne účinnú látku a silne účinnú látku môžeme používať len pod lekárskej dozom (ópium, morfium, hašiš alebo jedovaté rastliny) alebo na odporúčenie lekára (napr. sennový list, hloh). Pri slabšie účinkujúcich liečivých rastlinách sa nemusíme obávať nežiaducich účinkov, resp. toxicity. Pri používaní liečivých rastlín treba dbať na ich striedanie, aby sa vylúčila možnosť vzniku nežiaducich účinkov niektorých látok a aby sa dosiahla odolnosť všetkých orgánových systémov.

Do popredia sa dostávajú nové vedné liečiteľské odbory – fytoterapia, aromaterapia – ako súčasť **alternatívnej medicíny**. Jej poznatky sú renesanciou starých liečebných metód egyptských, čínskych, indických i praslovanských. Človek sa naučil zbierať, pestovať a využívať liečivé rastliny. Skúsenosti a poznatky sa dedili z pokolenia na pokolenie.

Liečivé rastliny sa používajú čerstvé alebo sušené. Najčastejšie sa pripravuje **zápar** ako čaj na pitie s liečivými účinkami, ale aj ako obklad na vonkajšie použitie. Jednozložkový čaj pripravujeme z jedného druhu drogy. Čaj pripravíme obyčajne tak, že 1 – 2 kávové lyžičky drogy zalejeme šálkou vriacej vody, necháme chvíľku vylúhovať a precedíme.

Ak drogu vylúhujeme v studenej vode, získame **macerát** (8 – 12 h).

Odvar je vodný výluh rastlinných častí získaný za tepla. Pripravíme ho varením po dobu 10 minút (podľa potreby 5 – 30 min.) vo vodnom kúpeli pri teplote asi 90 °C. Po odstavení necháme vylúhovať ďalších 15 minút v prikrytej nádobe. Vyretú vodu doplníme a obsah precedíme cez sitko, plátno alebo gázu.

Tinktúru obyčajne získame vložením drogy do 40- až 50-percentného liehu. Uzavretú fľašu dáme na teplé miesto asi na dva týždne, potom obsah precedíme a uložíme. Pri vnútornom použití užívame tinktúru po kvapkách a v prípade vonkajšieho použitia ju natierame.

Šťavu získavame len z čerstvých rastlín a uchováame ju v chladničke. Rozmiazaním čerstvých rastlín pripravíme **kašu** na natieranie chorých miest a previnieme šatkou. Rozdrvením suchej drogy získame **prášok** vhodný na vonkajšie poranenia, ale pred použitím ho navlhčíme.

Bez navlhčenia prášok slúži ako **zásyp**.

Na vnútorné použitie využívame: zápar, odvar, macerát, tinktúru. **Na vonkajšie použitie** využívame: kašu, prášok, zásyp, odvar, macerát, zápar, tinktúru.

V poľnohospodárstve využívame liečivé rastliny na zvýšenie dojvosti u hovädzieho dobytku (alchemilka žltozelená), na odpudenie dotieravého hmyzu – lastovičník lekársky, levanduľu úzkolistú, palinu pravú a rozmarín lekársky. Silný pach saturejky odpudzuje blchy, pach cibule a cesnaku neznášajú vošky. Liečivé rastliny sa využívajú aj v **bioochrane** rastlín. Niekoľko sadeničiek bazalky zvýši úrodu uhoriek a ochráni ich pred chorobami. Krása liečivých rastlín vyniká aj pri **aranžovaní kvetín**. Liečivé rastliny majú široké uplatnenie v **kozmetických** prípravkoch. Dôležité sú aj ako **koreniny** pri príprave jedál. Aromatické a chuťové látky korenín napomáhajú vylučovanie žalúdočných štiav, podporujú proces látkovej premeny. Pri poruchách pečene, žlčníka, ochabnutej činnosti čriev a nechutenstve účinne napomáha liečivý účinok paliny obyčajnej, puškvorca a šalvie.

6. PREMENA LIEČIVEJ RASTLINY NA DROGU

Čerstvé rastliny rýchlo podliehajú skaze. Z dôvodu uchovania ich cenných látok uskutočňujeme **konzervovanie liečivých rastlín** sušením. Sušené časti liečivých rastlín (korene, listy, kvety, plody) nazývame drogami. Obsah účinných látok rozhoduje o kvalite drogy. Preto zbierame a sušíme rastliny v čase, keď je obsah účinných látok v rastline čo najvyšší. Býva to väčšinou v období kvitnutia. Iba korene sa zbierajú skoro na jar alebo na jeseň.

Kvalita drogy je určená obsahovými látkami. Pre každú drogu platia predpísané hodnoty kvality –

normy. Drogu možno použiť v terapii priamo, prípadne účinné látky izolovať a uplatniť ako liečivo. Kvalita drogy závisí od obdobia zberu, podmienok sušenia a skladovania drogy. Sušením sa zabraňuje procesu nežiaducich zmien obsahových látok.

Rozdelenie drog podľa pôsobenia:

- drogy vyvolávajúce potenie (kôra vŕby, kvet bazy, kvet lipy),
- drogy pôsobiace na srdce (vňat' konvalinky, plod hlohu, list hlohu s kvetom, listy jedovatých náprstníkov),
- drogy proti poteniu (list orecha, vňat' šalvie, vňat' yzopu),
- drogy pôsobiace na nervový systém (koreň a list jedovateho ľuľka, list jedovateho durmanu, kvet chochlačky),
- drogy používané proti arterioskleróze (cibuľa cesnaku kuchynského, plod hlohu, list hlohu s kvetom, list ginka bieleho),
- drogy používané na zníženie vysokého krvného tlaku (cibuľa cesnaku, plod hlohu, list hlohu s kvetom, koreň valerjánu),
- drogy umožňujúce odkašliavanie (kvet a koreň prvosenky, koreň a vňat' fialky, list skorocelu),
- drogy ovplyvňujúce činnosť žalúdka (koreň puškvorca, vňat' paliny, korene čakanky a púpavy),
- drogy proti nadúvaniu (plod rasce, fenikla, vňat' majoránu, kvet rumančeka),
- drogy proti hnačke (koreň krvavca, vňat' pakostu, vňat' repíka),
- drogy proti zápche (kvet rumančeka, list a koreň ibiša, semeno ľanu),
- drogy s prehĺňavým účinkom (koreň rebarbory dlanitej, kôra krušiny jelšovej, kôra rešetliaka),
- drogy podporujúce vylučovanie žlče (list a koreň artičoky kardovej, vňat' repíka lekárskeho, vňat' jablčníka obyčajného),
- drogy proti črevným parazitom (cibule cesnaku a cibule, koreň jedovatej paprade samčej),
- drogy používané pri cukrovke (vňat' a semeno jastrabiny lekárskej, struk fazule, vňat' benedikta lekárskeho),
- drogy používané pri ženských ochoreniach (vňate rebríčka a alchemilky, vňat' a kvet hluchavky),
- drogy podporujúce činnosť močového ústrojenstva (koreň ihlice trnistej a pýru plazivého, vňate prasličky roľnej a vresu),
- drogy na vonkajšie použitie (koreň kostihoja lekárskeho, vňate repíka a šalvie),
- drogy určené na bylinné kúpele (vňate šalvie a yzopu, dubová kôra, kvet levandule),
- drogy s protizápalovým účinkom aj pri hnisavých ranách (list skorocelu kopijovitého, vňate repíka a šalvie).

7. DROGY ŠPECIÁLNYCH ČAJOVÍN SLUŽIACE AKO LIEČIVÁ

Cieľom je zvyšovať informovanosť mladej generácie o zásadách zdravého spôsobu života, používať liečivé rastliny v rámci prevencie proti ochoreniam, pri fyzickej a psychickej únave a na zvýšenie odolnosti a výkonnosti organizmu.

Zber liečivých rastlín sa stal pre mnohých užitočnou a aktívnou formou odpočinku. Na Slovensku rastie vo voľnej prírode asi 250 druhov liečivých rastlín. Záujem o liečivé rastliny ako prírodné liečivá má u nás hlboké korene, vychádza zo živej tradície a je celkom opodstatnený aj z lekárskeho hľadiska.

Fytoterapia – rastlinná liečba má byť odborná, lekársky kontrolovaná, usmerňovaná, a nie samoliečiteľstvo.

V súčasnosti sa z liečivých rastlín vyrába asi 65 % liečiv a liekov. Avšak rastlinné liečivá nie sú zázračným prostriedkom. Môžu nám poslúžiť na podpornú liečbu napríklad pri ľahkom prechladnutí, pri poruche trávenia, zápale alebo hnačke. Všeobecne platí, že pri ochorení najprv vyhľadáme lekára a rastlinné liečivá používame podľa odborných pokynov lekára.

Liečivá rastlina ako celok, droga a z nej izolovaná obsahová látka nemusia mať rovnaké uplatnenie v liečiteľstve (napr. vňat' mäty piepornej, silica a z nej izolovaný mentol). Preto o vhodnej forme a spôsobe užívania liečivej rastliny rozhoduje lekár na základe diagnózy. Ako opačný prípad možno uviesť vňat' materinej dúšky obyčajnej – tymianovú vňat' pri liečení čierneho kašľa. V droge jednotlivé izolované obsahové látky sú menej účinné, na liečenie sa používa ako celok.

Na výskyt a množstvo obsahových látok v drogách má vplyv:

1. obdobie zberu liečivých rastlín,
2. spôsob sušenia nazbieraného materiálu (príprava drog),
3. spôsob skladovania drog (a ich preprava).

Najviac sú obľúbené liečivé čajoviny – **species**. Čajový nápoj je vodný výluh, ktorý býva nestály, skoro sa kazí, a preto je najlepšie pripraviť vždy čerstvý a ihneď spotrebovať. Výluh musí obsahovať čo najviac účinných a čo najmenej nežiaducich a niekedy aj škodlivých látok. Podľa povahy ochorenia sa sladí

cukrom alebo medom. V prípade črevného ochorenia sa neodporúča pridávať cukor.

Rozoznávame tri spôsoby prípravy čajov, ktoré sa často aj kombinujú:

1. Macerát – výluh drogy za studena (3 – 12 hodín).
2. Zápar – droga sa po navlhčení preleje predpísaným množstvom vriacej vody, nechá sa stáť v prikrytej nádobe 15 minút a potom precedí. Uplatňuje sa zväčša pri príprave z mäkkých rastlinných častí. Pripravuje sa najmä zo silicových drog (napr. z vňate mäty piepornej, medovky lekárskej a kvetu lipy).
3. Odvar – droga sa varí 10–15 minút, výluh sa nechá stáť do schladenia (asi 15 minút) a potom sa precedí. Odvarom sa pripravujú výluhy z tvrdých rastlinných častí s obsahom trieslovín (napr. z kôry duba).

Domáce čajoviny – všetky zložky domácich čajovín si môžeme nazbierať sami vo vhodnej vegetačnej dobe a nasušiť podľa návodu. Pri používaní čajovín nesmieme zabudnúť na striedanie ich zloženia. Na zlepšenie chuti čajovín môžeme použiť med (pri pľúcnych čajovinách), listy medovky, mäty piepornej, vňať materinej dúšky, šípky a iné.

Príklady zmesí domácej čajoviny:

list jahody – 2 diely	kvet lipy – 3 diely	kvet rumančeka
list maliny – 1 diel	kvet rumančeka – 1 diel	kvet lipy
list ostružiny – 1 diel	list jahody – 1 diel	z každého rovnaké množstvo
	sušené jablkové šupky – 1 diel	

Čaj zelený, oolong, čierny. Pochádzajú z čajového kríka – čajovník (*Camellia sinensis*). Rastie na čajových plantážach v Indii, Japonsku a Číne. Charakteristiku každého čaju určuje odlišný spôsob sušenia a spracovania čajových listov. Nápoj pripravený z tohto čaju musí byť jasný, svetložltý a len vtedy si zaslúži pomenovanie čaj. Ak chceme nápoj na každý deň, musíme na prípravu použiť domáce rastliny a z tých už ani jedna neobsahuje kofeín. Všetky takto pripravené nápoje sú však čajom iba podľa pomenovania.

7.1 Čajoviny používané pri ochoreniach horných dýchacích ciest

Lipa – kvet lipy. Používa sa ako podporný prostriedok pri chorobách z prechladnutia sprevádzaných kašľom, podporuje potenie. Napomáha trávenie.

Yzop lekársky – vňať yzopu lekárskeho sa používa na potlačanie potenia, ďalej ako podporná liečba pri zápaloch priedušiek, kašli a astme.

Čaj prieduškový – mäta pieporná, skorocel kopijovitý, rebríček kopcovitý. Má priaznivé účinky na dýchacie cesty, uľahčuje dýchanie a odkašliavanie, regeneruje organizmus a podporuje látkovú výmenu.

Tatranská priedušková zmes – vňať tymianu, koreň ibiša, kvet slezu maurského, vňať mäty piepornej, pluzgierka islandská. Zápar má priaznivé účinky pri ochoreniach horných ciest dýchacích.

7.2 Čajoviny používané pri ochoreniach žalúdka, pečene, žlčníka a pri poruchách trávenia

Ľubovník – vňať ľubovníka. Používa sa pri chorobách s nedostatočnou činnosťou žalúdka, pri nepokojnom spánku, priaznivo pôsobí na látkovú výmenu a vylučovanie žlče. Možno ho použiť i na obklady pri zápalových ochoreniach a popáleninách.

Upozornenie: u precitlivenejších osôb môže prísť k alergickým reakciám (fotosenzibilita – citlivosť na slnečné žiarenie). Tehotné a dojčiace ženy môžu pripravok užívať len so súhlasom lekára.

Mäta pieporná – vňať mäty piepornej. Priaznivo ovplyvňuje trávenie, zlepšuje krvný obeh, príjemne vonia. Uvoľňuje kŕče pri kolikách žalúdočného a črevného ústrojenstva. Podporuje vylučovanie žalúdočných štiav a žlče.

Nechtík lekársky – kvet nechtíka lekárskeho. Čaj sa využíva pri zápaloch sliznice žalúdka a čriev, pri žalúdočných kŕčoch. Zvyšuje vylučovanie žlče, urýchľuje hojenie odrenín, preležanín, zápalov kože a vredov predkolenia.

Palina pravá – vňať paliny pravej. Horký čaj na podporu tvorby žalúdočných štiav a na zvýšenie chuti do jedla.

Puškvorec obyčajný – koreň puškvorca obyčajného. Zápar sa používa vnútorne pri zápaloch žalúdka, pri zvýšenej kyslosti žalúdočných štiav, poruchách trávenia a na uvoľnenie kŕčov pri kolikách.

Rebríček obyčajný – vňať rebríčka obyčajného. Zápar sa používa vnútorne pri nešpecifických žalúdočných problémoch a pri poruchách trávenia. Má dezinfekčné účinky, uvoľňuje kŕče a zvonka sa používa na zastavenie krvácania.

Zemežlč – vňať zemežlče. Podporuje vylučovanie žlče a žalúdočnej šťavy, podporuje chuť do jedla.

Čaj horký žalúdočný – repík lekársky, rebríček kopcovitý, mäta pieporná, archangelika lekárska. Pôsobí priaznivo pri žalúdočných, pečenej a žlčkových poruchách.

7.3 Čajoviny s protizápalovým účinkom

Repík lekársky – vňať repíka lekárskeho. Používa sa pri zápaloch ústnej dutiny, na podporu činnosti žalúdka, žlčníka a pečene. Zvonka na obklady pri zápaloch kože, na zle hojace sa rany.

Rumanček pravý – vňať rumančeka pravého. Používa sa ako kloktadlo pri zápaloch ústnej dutiny, pri zažívacích poruchách, pri nadúvaní a kŕčoch v brušnej dutine. Zvonka na obklady pri zápalových procesoch kože.

Šalvia lekárska – vňať šalvie lekárskej má silný protizápalový účinok, ktorý možno využiť pri liečbe zápalov hrdla, mandlí, pri anginách na kloktanie. Potláča potenie akéhokoľvek pôvodu.

7.4 Čajoviny so sedatívnym účinkom (utišujúci účinok)

Medovka lekárska – vňať medovky lekárskej sa odporúča pri nervovom vyčerpaní spojenom s nespavosťou. Upravuje zažívacie ťažkosti, pomáha pri nadúvaní a kŕčoch.

Čaj na nervy – ľubovník bodkovaný, rebríček kopcovitý, medovka lekárska, levanduľa úzkolistá, skorocel kopijovitý. Má upokojujúce účinky pri stresových situáciách spojených s nespavosťou a psychickou labilitou.

Čaj proti stresu – vňať pamajoránu, vňať ľubovníka, vňať medovky, vňať mäty piepornej. Čaj má priaznivý účinok pri strese.

7.5 Čajoviny používané pri gynekologických ochoreniach (ochorenia ženských pohlavných orgánov)

Alchemilka obyčajná – vňať alchemilky obyčajnej. Bylinný čaj sa používa pri ochoreniach žalúdka, čriev a cukrovke, priaznivo pôsobí pri silnom menštruačnom krvácaní, uvoľňuje kŕče.

Rebríček obyčajný – vňať rebríčka obyčajného. Vnútorne sa zápar používa pri žalúdočných problémoch a pri porušenom trávení, uvoľňuje kŕče, má dezinfekčné účinky. Zvonka sa používa na zastavenie krvácania.

Čaj ženský – myší chvost, materina dúška, alchemilka, medovka, ľubovník. Je vhodný pri ženských ťažkostiach, pri menštruácii, v období klimaktéria, pri zápalovom ochorení ženských pohlavných orgánov a pri poruchách látkovej výmeny.

7.6 Čajoviny s laxatívnym účinkom (preháňavý účinok)

Semeno ľanu – používa sa pri tráviacich ťažkostiach – zápaloch a zápche. Prirodzeným spôsobom reguluje trávenie.

Sennový list – macerát sa používa ako prirodzené prehľadadlo. Pije sa pred spaním.

7.7 Čajoviny pre zdravý a veselý život detí

Bylinný detský čaj – kvet rumančeka, plod rasce, vňať medovky, list ostružiny, kvet bazy čiernej so stopkou. Používa sa pre deti od 6 mesiacov pri poruchách trávenia, plynatosti a kŕčových bolestiach.

Čaj detský – fenikel, kamilka, mäta, medovka, chmeľ – má upokojujúce a uvoľňujúce účinky pri zažívacích problémoch spojených s plynatosťou. Podporuje trávenie a chuť do jedla.

7.8 Lahodné bylinné čaje na každý deň

Čaj lásky – kvet nechtíka, list jahody, vňať ľubovníka, kvet slezu, vňať rebríčka, vňať prasličky, vňať repíka, vňať mäty piepornej, list skorocelu. Vyvoláva pocit pohody, uvoľnenie, radosť zo života.

Čaj šťastia – vňať mäty piepornej, list šalvie lekárskej, vňať žihľavy dvojdomej, vňať pamajoránu. Pitie čaju po dúškoch a vdychovanie jeho príjemnej vône pôsobí relaxačne a blahodarne.

Čaj povzbudzujúci – mäta pieporná, leuzea šušťivá, malina lesná. Pôsobí povzbudzujúco na celý organizmus a nahrádza kávu. Regeneruje sily a čiastočne podporuje potenciu. Odbúrava únavu a pocit spánku.

8. RASTLINNÉ DROGY VÁŽNE OHROZUJÚCE NAŠE ZDRAVIE

Už v starovekej medicíne platilo, že mnohé rastliny sú liek a niektoré patria do rúk skúseného lekára, lebo inak sú jed. V minulosti nepoznali predpisy o maximálnych dávkach rastlín určených na liečenie, a preto sa len odhadovalo, kam až siaha liečivosť a kde sa začína smrteľná dávka.

Ak sa niektoré látky neškodné pri krátkodobom užívaní podávajú dlhší čas, môžu sa v tele hromadiť a vyvolať **chronickú otravu**. Preto sa pri fytoterapii musí dbať na striedanie rastlinných druhov.

V období antiky boli jedovaté rastliny nástrojom spravodlivosti. Odsúdenec na smrť musel vypiť jedovatý nápoj pripravený z bolehlavu škvrnitého (*Conium maculatum*). Týmto spôsobom zomrel aj slávny Sokrates.

Jedovatosť rastlín určujú špecifické obsahové látky, ktoré môžu byť rozložené rovnomerne v celej rastline alebo len v niektorej časti – napr. v koreňoch, hľuzách, cibuliach, menej v kôre, zriedka v kvetoch,

najčastejšie v plodoch. Takéto rastliny neobsahujú iba jeden jed, ale v jednom rastlinnom druhu je ich celý rad.

Z toxických látok, ktoré môžu ohroziť život postihnutého, sú najvýznamnejšie alkaloidy, glykozidy a toxalbumíny. Toxalbumíny sa nachádzajú hlavne v hubách (muchotrávky), ale aj v zelených rastlinách (ricín, agát). Menej rastlín obsahuje jedovaté saponíny (patria medzi glykozidy – kúkoľ, vranie oko). Málo sa vyskytujú jedovaté silice. Jedovaté živice obsahuje napr. konopa siata, hríb satan. Jedovaté horčiny má šalát, rododendron, zimozeleň.

Najznámejšie druhy jedovatých rastlín:

V **jarnom období** kvitnú snežienky, šafrany, chochlačky, blyskáče, bledule, klívie, amarylky, lykovec jedovatý, narcisy, veternice, agát, iskerníky, štedrec ovisnutý, poniklece, konvalinky, mliečniky, lastovičník a iné druhy.

V **letnom období** pozornosť priťahuje rozpuť jedovatý, bolehlav škrvňitý, ľuľkovec zlomocný, blen čierny, durman obyčajný, kúkoľ, jesienky a tuja.

V **jesennom období** deti lákajú plody bršlenu, krušiny, rešetliaka, vtáčieho zobu.

Najčastejšie sa vyskytujú otravy spôsobené ľuľkovcom zlomocným a konzumáciou jadier kôstkového ovocia.

Niektoré príklady jedovatých rastlín vážne ohrozujúce naše zdravie:

Čemerice: Prvé jarné kvety záhradiek. Niektoré druhy čemeríc rastú aj vo voľnej prírode. Otravy často vznikajú zámienou za korene zelenín (obsahuje glykozidy). Jed čemeríc pôsobí prudko preháňavo (laxatívne), s následnou obrnou. Pozorovali sa aj otravy mliekom kráv, ktoré spásli mnoho čemeríc. Je to vysoko jedovatá rastlina.

Lykovec jedovatý: Ružovo kvitnuci a omamne voňajúci krík. Celá rastlina je prudko jedovatá. Obsahuje jedovaté živice. Už vôňa kvetov môže spôsobiť bolesti hlavy.

Chochlačky: Obsahujú jedovatý alkaloid. Otravy vyvolávajú poruchy nervového systému podobné zápalu mozgových blán.

Štedrec ovisnutý: Zo zlatožltých kvetov deti často vysávajú sladký nektár obsahujúci jedovatý alkaloid. Už päť rozžutých kvetov môže spôsobiť smrteľné nebezpečenstvo. Jed pôsobí podobne ako nikotín (bledosť, potenie, vracanie, hnačky, nevoľnosť). Pri podozrení z otravy je nevyhnutná lekárska pomoc.

Medzi **prudko jedovaté rastliny** patrí **durman, blen čierny, ľuľok čierny, ľuľkovec zlomocný**. Obsahujú prudko jedovaté alkaloidy s halucinogénnym účinkom ako atropín, skopolamín.

Rastlinné drogy ohrozujúce zdravie a život človeka:

K rastlinám, ktoré vážne môžu ohroziť zdravie a život človeka z nevedomosti a prípadnej zvedavosti, môžeme zaradiť **konopu siatu, kokaínovník, mak siaty a tabak**.

ŠPECIÁLNA ČASŤ

1. Baza čierna (*Sambucus nigra*) – čeľad': zemolezovité

Ľudovo sa nazýva bieda, psí strom, kočičky. Baza je rozkonárený ker, listy má nepárnoparovito zložené a protistočné. Drobné žltobiele aromatické kvietky tvoria bohaté súkvetia, mnohramenné ploché chocholíky. Plody sú lesklé bobule. Je to najvytrvalejšia drevina, nie vzrastom ani dĺžkou života, ale odolnosťou. Dokáže rásť takmer všade (na múroch, rumoviskách, pri plotoch). V celej Európe sa baza spája s mágiou, pálenie jej dreva vraj prináša nešťastie, ale vetvičky zavesené v dome zaháňajú zlých duchov a čarodejnice. Je obľúbenou liečivou rastlinou a o jej význame svedčí aj staré príslovie: „Pred heľmáňkem smekni, před bazou klekni“. Ako liečivá rastlina nemá v ľudovom liečiteľstve konkurenciu. Kvety, listy, bobule a kôra, to všetko sú rastlinné liečivá. Baza sa v čínskej terapii používa proti opuchom nôh a bolestiam kostí.

Droga. Zbiera sa kvet a plod (Flos sambuci, Fructus sambuci). Kvety sušíme na papieri rozložené vedľa seba, hore stopkami na dobre vetranom mieste. Ak sušením kvety zhnednú, droga stráca na kvalite. Kvety a plody môžeme sušiť zavesené na špagáte. Kvety sušíme prirodzeným teplom, plody umelým teplom. Droga je citlivá na najmenšie navlhnutie a opätovným dosušením stráca pôvodnú farbu, vzhľad a je bezcenná. Plody sušíme nie celkom zrelé na dobre vetraných miestach. Droga má silný charakteristický pach.

Obsahové látky. Droga obsahuje flavonoidy, organické kyseliny, silicu, triesloviny, horčiny, vitamíny A, B, C, alkaloid sambucín, glykozid sambunigrín, cukry. Podľa najnovších výskumov obsahuje kvet bazy niektoré základné minerály nevyhnutné pre život: fosfor, horčík, chróm, meď, selén, vanád, vápnik, zinok, železo.

Použitie. Vnútorne pôsobí zápar z kvetu protizápalovo, vyvoláva potenie, uvoľňuje a rozpúšťa hlieny pri zápaloch dýchacích ciest. V prípade ochorenia na chrípku sa používa v kombinácii s kvetom lipy a divozelu, v rovnakom pomere na vypotenie (2 čajové lyžičky drogy na šálku vriacej vody, pijeme 3-krát denne). Na natieranie unavených kĺbov a kostí používame bazový ocot. V prípade prechladnutia sa odporúča ako prevencia proti ochoreniu horúci kúpeľ nôh v náleve z kvetu bazy, ktorý necháme 15 min. lúhovať, a súčasne vypijeme šálku bazového čaju. Odvar z listov alebo kôry sa používa zvonka na výplach ústnej dutiny, pri zápale hrdla, ale aj na natieranie menších popálenín alebo vo forme obkladu. Pri zápale spojiviek a očných infekciách sa používa zápar na umývanie očí. Zápar z kvetov sa môže použiť aj pri zápale prínosových dutín a pri infekciách hrdla (zápar sa kloktá alebo inhaluje). Plody využívame pri bolestivých ochoreniach nervového pôvodu, migrénach a pri ischiatických zápaloch. Pri migréne sa pripraví odvar z 20 g plodov na 3 dl vody. Pôsobí upokojujúco aj pri bolestiach kĺbov a kostí. V kozmetike sa využíva na umývanie uhrovitej pleti (2 hrste kvetov sa prelejú 1 l vriacej vody). Môže sa použiť aj ako vňaťový kúpeľ. Pleťová maska pripravená z rovnakých dielov bazy, rumančeka a lipy sa zaleje horúcou vodou tak, aby vznikla kašovitá zmes. Teplú zmes zabalíme do hydrofilného obväzu a priložíme na umytú tvár asi na 5 až 10 minút. Dávky drogy nemožno zvyšovať, pretože môžu mať nepríjemné vedľajšie účinky ako zvracanie, hnačky a nadmerné močenie.

2. Borák lekársky (*Borago officinalis*) – čeľad': borákovité

Jednoročná bylina, pokrytá chlpkami, vysoká 10 – 50 cm, s veľkými elipsovitými listami a modrými kvetmi.

Droga. Zbiera sa vňať (Herba boraginis) v začiatočnom štádiu kvitnutia alebo len listy (Folium boraginis), prípadne iba kedysi slávna droga Flos boraginis (kvet).

Obsahové látky. Droga obsahuje slizy, kremičitany, organické kyseliny, triesloviny, saponíny, flavonoidy, cholin, vitamín C, železo, draslík, síru, cín, kremík, zinok.

Použitie. Pochádza z južnej Európy. Pestuje sa ako liečivá rastlina, korenina a zelenina. Borák dosiaľ nie je chemicky a farmakodynamicky dostatočne preskúmaný. Používa sa hlavne v ľudovom liečiteľstve a v homeopatii. Taliansky botanik L. Palma považuje rastlinu za „otca potenia“, a to pre jej schopnosť zvyšovať vylučovanie potu. Je výborná ako močopudný prostriedok, okrem iného odstraňuje z tela škodlivé látky. Ako močopudný prostriedok sa kombinuje s vňaťou prasličky a listom brezy. Má protireumatické účinky tým, že zvyšuje vylučovanie kyseliny močovej. Pri chorobách srdca sprevádzaných zadržiavaním vody v tele posilňuje srdce a priamo ovplyvňuje nervový systém. Zvonka sa používa ako kloktadlo, na výplachy ústnej dutiny, pri zápaloch a angíne. V dermatológii sa používa na popáleniny, rany, predkolenné (tzv. bércové) vredy a i. Podporuje hojenie tkanív. Na kozmetické účely sa používa šťava z čerstvej vňate, ktorá má zmäkčujúci účinok. Výborne čistí pokožku a sťahuje rozšírené póry. Môže sa tiež použiť vo forme obkladu alebo zábalu. V dreni však zvyčajne zostávajú jemné chlípky, ktoré môžu podráždiť jemnú pokožku tváre. Na posilnenie srdcovej činnosti sa používa kúpeľ zo zmesi 5 dielov fialky voňavej, 4 dielov kvetu hlohu, 3 dielov boráku, 3 dielov medovky, 2 dielov srdcovníka, 3 dielov lipkavca marinkového. 100 g drogy dáme krátko zovrieť v 2 – 3 l vody, 30 min. necháme vylúhovať, precedíme a vlejeme do

kúpeľa. Kúpeme sa asi 15 min. Na depresívne stavy používame zmes z 3 dielov boráku, 2 dielov pamajoránu obyčajného, 1 dielu betoniky lekárskej alebo železníka lekárskeho. Kúpeľ rúk a nôh pri reumatizme si pripravíme z 2 polievkových lyžíc drogy na 1 liter kúpeľa. Na popáleniny a vredy sa osvedčili kašovité obklady z rozmliaždenej vňate. Borák je dobrá medonosná rastlina i vhodné krmivo pre dobytok. Mladé listy vôňou a chuťou pripomínajú uhorky, slúžia ako prísada do zaváraných uhoriek, šalátov, studených omáčok a majonéz.

3. Breza previsnutá (*Betula pendula*) – čeľad': brezovité

Stíhly strom, vetvy má husto posiate živicovými bradavičkami, borku bielu. Listy má trojhranné, vajcovité s dlhými stopkami. Samčie a samičie kvety sú usporiadané vo valcovitých jahňadách. Na pôdu má veľmi skromné nároky a je odolná proti zime. Ani jeden z našich stromov nemá takú bielu kôru ako breza, preto sa jej aj v minulosti hovorilo „lesná panna“. Brezová šťava sa používala na čarovanie. Dievčatá verili, že ak sa umyjú v brezovej vode, budú krajšie. Z navŕtaného kmeňa brezy na jar vyteká pred nasadením listov sladká brezová šťava, ktorá je ľudový prostriedok na ošetrovanie vlasov. U nás sa nesmie získavať – ťažko sa tým poškodzujú stromy. Na severe sa šťava pije ako občerstvujúci nápoj, prípadne sa z nej vyrába víno.

Droga. Zbierajú sa listy (*Folium betulae*), len sviežo zelené, bez jahniad a zdrevnatených častí. Sušia sa v tenkých vrstvách na tienistých a vzdušných miestach. Nedosušená droga sa však zlepuje a plesnivie. Pomer zoschnutia je asi 4 – 6 : 1. Droga príjemne vonia a má slabo horkastú chuť. List sa pridáva do rozličných čajovín, najmä do močopudných v kombinácii spolu s koreňom čakanky, vňaťou prasličky a listom medvedice, takisto do protihorúčkových a protireumatických čajovín spolu s kôrou vŕby, kvetom lipy alebo vňaťou stavikrvu vtáčieho a prasličky.

Obsahové látky. Listy obsahujú flavonoidy, minerálne látky, triesloviny, vitamín B a C, saponíny a silicu obsahujúcu betulín.

Použitie. Droga ako močopudný prostriedok nedráždi obličky. Pripravuje sa zápar z 2 – 3 lyžíc drogy na 5 dl vody a pije sa 1,5 dl 2 – 3 razy denne medzi jedlom. Pôsobenie čajoviny je potopudné v kombinácii s rovnakým dielom kvetu lipy a bazy čiernej. Listy sú u nás bežne zložkou močopudných a dezinfekčných čajovín, ako je *Species diureticae Planta*, pomocný liek pri chorobách močových ciest, podobne čajovín *Betulan* a *Species urologicae Planta*. Tvoria aj zložku odtučňovacej čajoviny *Reduktan*. Používa sa aj pri artritíde, obličkových kameňoch, infekciách močových ciest a opuchoch vzniknutých nahromadením tekutín (edémoch). Svoje uplatnenie má aj vo vlasovej kozmetike. Dezinfekčný účinok sa využíva v prísadách do kúpeľa. Droga – jej výluh (100 g drogy na 1 l vriacej vody, 20 minút vylúhovať) čistí pleť, uvoľňuje upchaté póry a podporuje regeneračnú schopnosť kože.

4. Brusnica čučoriedková (*Vaccinium myrtillus*) – čeľad': brusnicovité

Krík čučoriedky rastie u nás na vresoviskách, rašeliniskách a v lesoch na kyslých pôdach. Krík je husto rozkonárený. Stonky má hranaté, listy vajcovité a končisté, sviežo zelené a opadavé. Kvitne v máji až júni. Kvety vyrastajú v pazuchách listov, plody sú modročierne bobule.

Droga. Zbiera sa list a plod (*Folium myrtilli*, *Fructus myrtilli*). Porast čučoriedok chráni lesnú pôdu pred odplavením a podieľa sa na tvorbe humusu na nevápennom podklade. Pri zbere treba šetriť porasty a nevytráhať ich aj s koreňom. Listy sa zdrhujú z konárikov, pričom sa nesmú poškodiť a pokrčiť, lebo pri sušení hnednú. Zbierajú sa v máji – júni – septembri. Sušia sa rýchlo v tenkých vrstvách. Plody dozrievajú podľa nadmorskej výšky stanovišťa rastliny (júl – koniec augusta), zbierajú sa ručne alebo hrebeňmi. Najlepšie je sušiť ich umelým teplom do 45 °C v rúre. Dobře vysušená droga sa musí dôkladne chrániť pred hmyzom. Je bez pachu, má slabo zvieravú, kyslato-sladkú chuť.

Obsahové látky. Listy obsahujú triesloviny a glukokiníny (myrtillín), ktoré znižujú hladinu cukru v krvi, sacharidy, organické kyseliny s veľkým množstvom kyseliny askorbovej, flavonoidy. Plody obsahujú triesloviny, zmes antokyánov, myrtillín, organické kyseliny, pektín, sacharidy, karotenoidy, vitamín B a minerálne látky nevyhnuté pre život: chróm, fosfor.

Použitie. Droga sa vyznačuje baktericídnymi účinkami, pôsobí dezinfekčne na tráviacu sústavu – upravuje poruchy trávenia a priaznivo ovplyvňuje zápaly močových ciest. Čaj z listovej drogy v zmesi s vňaťou jastrabiny a fazuľových strukov sa odporúča piť každý druhý deň pri ochorení na cukrovku. Liečivý čaj proti kŕčom, črevnému kataru alebo črevnej infekcii pripravíme z 5 g podzemku nátržníka, 5 g dubovej kôry, 5 g podzemku puškvorca, 5 g orechových listov, 5 g materinej dúšky a 5 g plodov čučoriedky. Plod čučoriedky sa používa pri zápche a zápaloch ústnej dutiny. Klinicky sa dokázalo, že myrtillín plodu znižujú lomivosť krvných vlásočníc a zlepšujú nočné videnie za šeroslepoty, pomáhajú pri nedostatočnej ostrosti zraku. Sušené plody už v minulosti používali pri liečbe hnačkovitého ochorenia a v prípade otravy jedlom. Plody čučoriedky nemajú prirodzených škodcov, a preto ich zaraďujeme medzi najzdravšie druhy ovocia. Okrem liečiteľstva je možné čučoriedku používať ako koreninu, pretože má pikantnú chuť. Konzumuje sa vo

forme lekváru, vína, džemu a sirupu. Čučoriedky však môžu vyvolať alergickú reakciu, ktorá sa prejavuje opuchnutím pier a očných viečok alebo aj svrbiacou vyrážkou.

Na prípravu záparu z listov sa používa priemerná jednotlivá dávka 1,0 g. Na odvar z plodov sa používa jednotlivá dávka 10 g. Účinné sú aj nižšie dávky – 1 kávová lyžička drogy na šálku odvaru.

5. Čakanka obyčajná (*Cichorium intybus*) – čeľad': čakankovité

Trvácia rastlina vysoká 30 – 130 cm, so silnou rozkonárenou byľou a žltkavobielym vretenovitým koreňom. Kvety sú usporiadané do veľkých a nápadných úborov. Kvitne v júli až v auguste. Hojne sa vyskytuje od nížin až po podhorský stupeň, pri cestách, na suchších lúkach, medziach. Hovorí sa, že čakanka vydrží veľa. „Iná rastlina by už dávno zahynula, ale ona aj za veľkého sucha kvitne ďalej.“ Jej kvietky sú ako dych, ak ich odtrhneš, okamžite zvädnú. Kvety čakanky v ľudovej slovesnosti prirovnávali k smutným očiam dievčaťa očakávajúceho návrat milého z vojny. Východní mágovia z nej urobili čarodejnú bylinu a ten, kto sa natrel jej šťavou zmiešanou s olejom, opekel, stal sa obľúbený a všetko sa mu darilo. Povery a čary pretrvali až do dnešných čias.

Vyšľachtené formy sa pestujú pre čakankové puky, ale nemajú také liečivé účinky ako divoko rastúce rastliny. Pestovaná forma sa využíva na výrobu náhrady kávy známej pod názvom cigória. Už od 17. storočia z čakankových koreňov vyrábali kávoviny. Pestované druhy sa pre nízky obsah horčín nehodia na liečebné účely.

Droga. Zbiera sa koreň (*Radix cichorii*), niekedy sa zbiera i kvitnúca vňať (*Herba cichorii*), kvitnúce vrcholky. Korene sa vypichujú rýlom, a to výhradne z divoko rastúcich rastlín. Po umytí sa režu a sušia, najlepšie umelým teplom pri teplote 40 – 45 °C. Kvitnúce vňate sa zbierajú v júli až v auguste a sušia sa v tenkej vrstve bez prehrabávania. Kvety sušením strácajú belosú farbu. Pri skladovaní ju často napáda hmyz.

Obsahové látky. Koreň čakanky obsahuje inulín (rezervná látka astrovitých rastlín, ktorá sa v nich ukladá namiesto škrobu), triesloviny, živicu, sliz, minerálne látky, mliečnu šťavu s horkými látkami. V listoch je glykozid cichorín, inulín, minerálne látky železa, vápnika, fosforu a horčika. Nemá pach a chutí horko.

Použitie. Droga pôsobí močopudne, podporuje činnosť žalúdka a zvyšuje chuť do jedla. Používa sa pri liečbe cukrovky, podporuje činnosť obličiek, pôsobí aj žlčopudne. Vňať má tie isté účinky ako koreň, ale podstatne slabšie. Koreň sa pridáva do diuretických a antidiabetických čajovín. Čakanková droga sa najčastejšie kombinuje s koreňom púpavy, rumančekom a jablčníkom. Čakanka tvorí súčasť čajových zmesí proti jarnej únave. Zmes pozostáva z vňate rebríčka (20 g), čakankovej drogy (20 g), vňate ľubovníka (20 g), listov rozmarínu alebo šalvie (10 g) a z listov žihľavy (30 g). Užívanie: 2 lyžičky zmesi zaliať pohárom vriacej vody a piť nalačno 3-krát denne. Čakankový čaj pôsobí upokojujúco i pri častom nočnom prebúdzaní. Čakankové puky sú výborná lahôdková zelenina. Zvyčajne sa pripravuje zápar z 15 – 20 g práškovaného koreňa na dva poháre vody. Z vňate sa pripravuje zápar (1 kávová lyžička na šálku vody), pije sa 2- až 3-krát denne.

6. Divozel veľkokvetý (*Verbascum densiflorum*) – čeľad': krtičníkovité

Dvojrôžná bylina. V prvom roku vytvára prízemnú ružicu listov, v druhom roku vyrastie mohutná byľ. Celá rastlina je žltá, plstnato ochlpená. Mäkké, jemné chĺpky ju chránia pred vysychaním, hmyzom, ale aj pred pasúcim sa dobytkom, pretože dráždia sliznice. Listy má striedavé, vajcovité, končisté. Kvitne v júli až septembri. Rastie na piesočnatých a kamenitých pôdach, na slnečných pasienkoch a pozdĺž ciest. S úspechom sa dá i pestovať, semená klíčia 2 až 4 týždne. Priesady sa vysádzajú na pripravenú pôdu vo vzdialenosti 50 x 50 cm. Divozel kvitne celé leto. Pri zbere žltých a teplých kvietkov máme príjemný pocit, ako keby sme sa dotýkali samotného slnka.

Droga. Na liečivé účely sa zbiera kvet (*Flos verbasci*). Považuje sa za mimoriadne dôležitú drogu. Zbierajú sa iba kvetné koruny bez kalicha, ručným otrhávaním za suchého počasia, najlepšie v popoludňajších hodinách. Neslobodno ich zbierať mokré, odkvitajúce – sušením hnednú a potom znehodnocujú zber. Materiál je veľmi citlivý na stláčanie i zaparenie. Sušíme ho rýchlo, jednotlivo rozložený a dosušíme na prudkom slnku. To platí aj pre mierne orosený ranný zber. Od zberu sa netreba dať hneď odradiť, vyžaduje to len trocha skúseností a rutiny. Pri sušení umelým teplom treba prekročiť teplotu 60 °C. Materiál by mal uschnúť za jeden deň. Droga je veľmi citlivá na vlhko a svetlo. Usušené kvety musia mať krásnu zlatožltú farbu čerstvých kvetov. Pomer zoschnutia je 8 : 1. Droga má medovú vôňu a chutí sladkasto slizovito. Zriedkavým predmetom zberu sú listy (*Folium verbasci*). Zbierajú sa zdravé, v čase kvitnutia a sušia sa rýchlo na prehriatych poválach. Výnimočné uplatnenie (v homeopatii) majú čerstvé korene (*Radix verbasci*), vykopávané v júli až auguste.

Obsahové látky. Hlavné obsahové látky sú sliz a saponíny. Významná je aj prítomnosť flavonoidov, silice, cukrov a z minerálnych látok nevyhnutných pre život je to zlato, hliník, chlór, horčik, fosfor, zinok, sodík, síra, éterický olej a karotén.

Použitie. Divozel patrí k najstarším liečivým rastlinám. Kvôli vzhľadu ho často nazývali kráľovskou sviecou. Je opradený poverami o zázračnom amulete. Kvet tvoril oddávna zložku prsných čajovín. Ľudovo

sa využíval pri pľúcnych kataroch, reumatizme, hnačkách. Obklad z čerstvých divozelových listov sa odporúča na opuchliny, povrchové vredy, hemoroidy a iné. Droga dobre rozpúšťa hlieny, znižuje ich tvorbu, umožňuje vykašliavanie, upokojuje a pôsobí protizápalovo. Užíva sa pri zahlienení dýchacích orgánov, zápale priedušiek, pľúc a zachrípnutí. Zvyčajne sa pripravuje zápar z plnej lyžičky drogy na 0,5 l horúcej vody alebo mlieka (pije sa horúce, denne 1 l, deti 0,5 l, sladí sa medom). Na vonkajšie použitie si môžeme pripraviť divozelový olej vhodný na natieranie hrudníka pri prechladnutiach a kašli, teplo zabalíme a necháme cez noc. Príprava oleja: 100 g čerstvých kvetov necháme vylúhovať v 650 g slnečnicového oleja asi 10 dní. Kvet tvorí súčasť prsnej čajoviny *Species pectorales Planta*, ale aj čajoviny Detský čaj s rumančekom. Používa sa aj v kozmetike, kde kvety pridávame do krémov a masťoviek na zmäkčenie a vyhladenie kože. Silným odvarom si oplachujeme svetlé vlasy, aby sa pekne leskli. Dlhodobé užívanie drogy sa vzhľadom k obsahu saponínov neodporúča.

7. Dúška materina (*Thymus serpyllum*) – čeľad': hluchavkovité

Trváca bylina vysoká 5 – 30 cm. Byľ poliehavá až dvíhajúca sa, pri báze drevnatejúca. Listy malé, protistočné, trochu kožovité, elipsovité a predĺžené. Fialovočervené alebo bledoružové až biele stopkaté kvety v papraslenoch vyrastajú na koncoch bylí alebo z listových pazúch. Kvitne v apríli až septembri.

Droga. Predmetom zberu je kvitnúca vňať (*Herba serpylli*). Pri dosúšaní neobracať, lebo by z nej opadali kvety i listy. Droga má príjemne korenistú vôňu.

Obsahové látky. Hlavnou obsahovou látkou sú silice ako cymol, tymol, horčičina serpylín, triesloviny, flavonoidy a minerálne látky striebro, vápnik, horčík.

Použitie. Je to mimoriadne premenlivý druh, s malými odchýlkami vône, farby a tvaru listov. Rastie na meziach, pri cestách, stráňach. Oblubuje slnečné polohy a piesočnaté i kamenisté pôdy. Vôňa dúšky inšpirovala básnikov a spisovateľov. Pre starých Grékov bola symbolom elegancie. Názov *Thymus* je odvodený z gréckeho *thymon*, čo značí sila a odvaha. Rímski vojaci sa kúpali vo vode s dúškou, aby si dodali silu. V stredoveku vyšivali európske dámy vetvičky dúšky do znakov svojich rytierov. Protizápalové a konzervačné vlastnosti poznali už starí Egypťania. Používala sa aj na balzamovanie. Pretože chráni papier pred plesňami, dodnes sa ňou konzervujú aj herbáre. Kytičky z dúšok osviežujú vzduch a potláčajú nepríjemné pachy. V stredoveku mala prvé miesto medzi čarodejnými bylinkami.

V ľudovej liečbe sa oddávna používala na rôzne účely, najmä však pri kašli a pri kataroch (zápaloch sliznice) dýchacích a tráviacich ústrojov. Pri kašli má mierne odhlieňujúci účinok, posilňuje žalúdok, používa sa pri hnačkách, nespavosti, bolestiach hlavy, nervových bolestiach a nechuti do jedla. Zvonka do posilňujúcich kúpeľov (najmä pre prechladnuté a slabé deti) aj ako obklady na rany a pri reumatizme. Pri kĺbovom reumatizme sa namáča do mentolového liehu (*francovka*) s listami rozmarínu a kvetmi fialky. Pri bolestiach žalúdka sa pije každý druhý deň zápar z dvoch lyžičiek drogy na dva poháre vody. Ako prípravok napomáhajúci vykašliavanie sa pripravuje čajovina z rovnakého dielu vňate dúšky materinej, koreňa prvosienky a listu podbeľa (2 lyžičky drogy na šálku vody). Protibakteriálny účinok sa využíva napríklad pri paradentóze, na výplachy pri zápaloch ústnej dutiny a na obklady. Na umývanie rán a obklady ju môžeme používať s kvetom rumančeka, listom šalvie.

8. Ďatelina lúčna (*Trifolium pratense*) – čeľad': bôbovité

Trváca, 15 – 40 cm vysoká, rozkonárená bylina s trojpočetnými listami, so šípovitou škvrnou uprostred. Kvety tvoria hlávky. Ďateľoviny sú dôležitá krmovina, sú medonosné, ale aj liečivé rastliny. Obohacujú pôdu o dusík. Hoci pôvodom ide o európsku rastlinu, jej liečivé účinky objavili Indiáni v Severnej Amerike.

Droga. Predmetom zberu je kvet (*Flos trifolii rubri*). Kvety zbierame na začiatku kvitnutia, celkom rozkvitnuté sušením rýchlo hnednú, čím sa droga znehodnotí.

Obsahové látky. Obsahuje triesloviny, flavonoidy, farbivá, glykozid trifoliín, organické kyseliny, silice. V listoch sa nachádza asparagín a iné aminokyseliny.

Použitie. Droga má príjemnú vôňu. Oddávna sa používa ako prísada do aromatických kúpeľov, prsných a žalúdočných čajov. Droga zvyšuje chuť do jedla, priaznivo pôsobí na pečeň. Osoží najmä pri hnačkách, ochoreniach dýchacích ciest – je obsiahnutá v niektorých zmesiach proti kašľu. Často sa používa pri kožných chorobách vrátane ekzémov. Na kožné ochorenia sa odporúča pripraviť zmes kvetov ďateliny (55 g), koreňa lopúcha (28 g), koreňa kosatka (28 g) na 0,5 l vody, uviesť do varu a nechať vylúhovať 20 minút. Užívame 3-krát denne pohár odvaru. Pije sa dlhodobo, kým sa neprejavia účinky. Kyslo-trpkasté listy môžeme pripraviť na spôsob špenátu a sladké kvety použiť ako ozdobu na zeleninovú polievku. Na prípravu záparu sa používa priemerná jednotlivá dávka 1,5 g – 1 kávová lyžička drogy na šálku vody, pije sa 2- až 3-krát denne.

Pri užívaní sa nezistili nijaké vedľajšie nepriaznivé účinky.

9. Hloh obyčajný (*Crataegus laevigata*) – čeľad': ružovité

Hloh obyčajný je ker, niekedy i nízky rozkonárený strom s trnitými konármi. Kvitne v máji až v júni. Plody sú červené guľovité alebo elipsoidné malvičky s múčnatou dužinou s dvoma „orieškami“, dozrievajú v jeseni. Je rozšírený v celej Európe, uprednostňuje vápenaté pôdy, tienisté krovinaté a skalnaté stráne.

Používanie drogy po prvý raz spomína neznámy autor zo 17. storočia. V homeopatii sa rastlina používala od 19. storočia. O kvetoch hlohu obyčajného sa traduje, že majú magickú silu a privolávajú smrť do domu. Poverčiví ľudia ich preto nechcú mať v byte. Hovorí sa tiež, že z rastliny bola spletená Kristova trňová koruna.

Droga. Predmetom zberu sú kvety, listy i plody. Kvet (*Flos crataegi*) sa zbiera iba z bielokvitnúcich rastlín na začiatku kvitnutia. Materiál je náchylný na zaparenie, suší sa v tieni, rýchlo a bez obracania. Pomer zoschnutia je 6 – 8 : 1. Zbierame ich s krátkou stopkou. Zbiera sa aj list (*Folium crataegi*), zosušenie je 6 : 1. Obchodne najžiadanejší je list s kvetom (*Folium crataegi cum flore*). Bylinné konce konárov s kvetmi sa zbierajú v apríli – júni. Hojne žiadané sú i plody (*Fructus crataegi*), zbierajú sa v septembri – októbri, zrelé a zdravé, nepoškodené bez stopiek. Dosúšajú sa umelo. Zosychajú v pomere 5 : 1.

Obsahové látky. Zmes hlohových krategových kyselín, saponíny, flavonoidy, triesloviny, glykozidy (kvercetín, rutín a vitexín), taníny, vitamín C a vitamíny skupiny B (hlavne B₁), pektíny, purínové látky, amíny.

Použitie. Je to jedno z najužitočnejších liečiv na srdce. Rozširuje krvné cievy srdca a okrajových častí tela, zlepšuje prečerpávaciu schopnosť srdca, reguluje vysoký i nízky krvný tlak, spomaľuje rýchly srdcový tep. Používa sa pri srdcovej astme. Je účinný pri bolesti v lýtku spôsobenej kŕčom v krvných cievach zásobujúcich svaly nohy. Vo farmaceutickom priemysle sa z listov, kvetov a plodov hlohu vyrábajú čajoviny *Alvisan* a *Droseran* (antisklerotikum). Suchý extrakt z hlohu sa používa na výrobu kvapiek, injekcií a kapsúl. Za najúčinnnejšiu časť sa pokladá kvet. Čínski lekári ho používajú pri poruchách trávenia, bolestivej menštruácii a hnačke. Zápar pripravený z 2 – 3 g drogy na šálku vody pijeme po dúškoch. O možnostiach užívania treba sa poradiť s lekárom.

10. Chmeľ obyčajný (*Humulus lupulus*) – čeľad': konopovité

Viacročná, 3 – 6 m vysoká popínava liana s pravoovíjajúcou drsnou byťou. Troj- až päťdielne listy sú drsné a chlpaté. Kvety sú dvojdomé. Samčie kvety vytvárajú metliny a samičie v čase zrelosti tvoria šišťice. Rastie v lužných lesoch, vo vlhkých krovinách. Kvitne v júni až v auguste. Pestujú sa iba samičie rastliny, pretože len tie prinášajú úžitok. Preto sa samčie rastliny v chmeľniciach vytrhávajú. Poznáme pestovanú a divorastúcu formu.

Droga. Predmetom zberu sú piestikové šišťice (*Strobilus lupuli*). Trhajú sa v jeseni (august – október) a sušia sa pri teplote 40 °C. Pomer zosušenia je 4 : 1. Preosiatím usušených šišťíc získame prášok, chmeľové žliazky *Lupulin* – drogu *Glandulae lupuli*, tzv. chmeľovú múčku. Prášok sa po vytraseaní ešte dosúša. Pomer zosušenia je 2 : 1. *Lupulin* po roku skladovania treba vymeniť. Obe drogy sa doteraz používajú v homeopatii. Droga má silne korenistý pach a škrabľavú, korenisto-horkú chuť.

Obsahové látky. Šišťice obsahujú najmä silicu, zmes živíc (humulón, lupulín), flavonoidy, triesloviny, cholín a puríny. *Lupulin* obsahuje okrem silice a živice aj vosky. V žliazkach sa tvoria aj látky s hormonálnym a protibakteriálnym účinkom.

Použitie. Chmeľ prvýkrát použili pri výrobe piva v 14. storočí vo Flandersku. Slúžil aj ako korenina, liečivo alebo horčínový prostriedok. Chmeľové žliazky – lupulín pre medicínu objavil v roku 1803 Deroche.

Chmeľ aromatizuje (horčiny a silice) a konzervuje pivo (vplyvom antibakteriálnych vlastností). Ďalej má účinky protikŕčové, močopudné a tíšii bolesť – najmä pri reumatizme. Pôsobí upokojujúco. Je účinnou súčasťou posilňujúcich kúpeľov. Používa sa aj na zmiernenie črevných ochorení a pri nedostatočnom vylučovaní žalúdočnej šťavy.

Zápar zo *Strobilus lupuli* má jednotlivú dávku 0,5 g. Maximálna jednotlivá dávka je 10 g, maximálna denná dávka je 15 g. Môže sa užívať aj vo forme macerátu.

Chmeľ u citlivých ľudí niekedy vyvoláva alergické prejavy – kožné a očné zápal, vyrážky, vracanie, spomalenie dychu a podobne.

11. Jarabina vtáčia (*Sorbus aucuparia*) – čeľad': ružovité

Ker alebo až 8 m vysoký strom, listy sú striedavé, nepárnoperovito zložené. Biele kvety tvoria chocholíkovité súkvetie. Plody – červené jarabinky sú potravou pre vtákov. Kvitne v máji až júni. Často sa vysádza v parkoch a na sídliskách, znáša aj tie najtuhšie zimy a je nenáročná na pôdu.

Droga. Zbiera sa kvet a plod (*Flos sorbi aucupariae*, *Fructus sorbi aucupariae*).

Obsahové látky. V plodoch organické kyseliny – kyselina parasorbínová, sorbínová, jablčná, cukry (sorbit), triesloviny, pektín, vitamín C (dvojnásobok ako v citrónoch). Kyselina parasorbínová pôsobí preháňavo. Semená obsahujú vysychavý olej a amygdalín.

Použitie. Jarabina má veľký význam – slúži ako potrava pre vtákov, je to medonosná rastlina. V potravinárstve sa používa pri výrobe kompótov a likérov. Výlisky sa používajú ako krmovina. Je to okrasná, ale aj liečivá rastlina.

Plody sú známe prostriedok proti skorbutu (nedostatku vitamínu C), regulujú funkcie tráviaceho traktu – činnosť čriev a majú mierny prehľadný účinok. Často tvoria zložku protihemoroidných a protisklerotických čajovín. Na liečebné účely sa využíva aj sirup: čerstvé plody sa zavaria na šťavu s polovičným množstvom cukru a šťava sa užíva viac ráz denne po čajovej lyžičke. Ľudovo sa mu pripisujú účinky proti reumatizmu a obličkovým kameňom.

Príprava macerátu: 1 lyžička drogy za studena na dva poháre vody, po 8 – 10 hodinách scediť a piť po dúškoch každý druhý deň. Alebo urobiť z 15 g plodov 200 ml záparu, požiť 3- až 4-krát denne 1 lyžicu. Odvar z kvetov je aj mierne prehľadný a pripraví sa z lyžičky kvetov na 3 dl vody. Pije sa 2-krát počas dňa. Macerát z plodov naložených do liehovín sa pije pri poruchách trávenia.

Čerstvé plody môžu vyvolať vracanie a hnačky – preto sa neodporúča užiť väčšie množstvo čerstvých plodov (kyselina parasorbínová, ktorá dráždi sliznicu žalúdka a čriev, sa varom rozkladá).

12. Kapsička pastierska (*Capsella bursa-pastoris*) – čeľaď: kapustovité

Jednoročná ozimná bylina vysoká 20 – 50 cm s prízemnou ružicou stopkatých listov. Byľ je olistená a jemne ryhovaná. Listy striedavé, od 5. – 7. listu podlhovasté a nepravidelne laločnaté, horné listy objímavé. Všetky listy sú pokryté krátkymi chlpkami. Drobné kvietky tvoria koncový strapec. Plody sú šešulky. Rastie v záhradách, na poliach, rumoviskách i pri cestách. Je to najrozšírenejší sprievodca kultúrnych rastlín.

Droga. Drogu tvorí celá nadzemná časť i s prízemnou ružicou listov v čase kvitnutia (*Herba bursae pastoris*). Má nepríjemný pach a slabo ostrú horkastú chuť.

Obsahové látky. Obsahuje biogénne amíny – tyramín, histamín, cholín a jeho ester acetylcholín, flavonoidy, látky s obsahom síry, triesloviny, vitamín C a z minerálnych látok železo, horčík, hliník, sodík a kremík. Semená obsahujú až 20 % mastného oleja.

Použitie. V ľudovom liečiteľstve sa uplatňuje ako prostriedok na zastavenie krvácania z maternice, nosa, najmä pri silnej menštruácii a myómoch obličiek, močového mechúra a dýchacích ciest. Použitie však treba konzultovať s lekárom. Droga má do troch mesiacov po zbere hemostyptické vlastnosti (zastavuje krvácanie). Používa sa aj ako podporný prostriedok pri žalúdočných a črevných ochoreniach, zvonka na umývanie rán, ekzémov, chrást a zaparenín.

13. Lieska obyčajná (*Corylus avellana*) – čeľaď: lieskovité

Ker, zriedkavejšie stromček, so striedavými, jednoduchými, celistvými, široko vajcovitými listami s končistým vrcholom. Okraj majú dvojito pílkovitý. Drevina je jednodomá. Samčie kvety tvoria visiace jahňady, samičie súkvetia sú púčikovité. Rastie na vlhkých pôdach, v listnatých lesoch, na okraji ihličnatých lesov a v krovitých lesoch.

Droga. Zbierajú sa listy (*Folium coryli avellanae*) zdravé a zelené. Ojedinele sa v jarných mesiacoch zbiera kôra (*Cortex coryli avellanae*) a lieskové oriešky (*Nux coryli*). Nedozreté semeno sa po usušení celkom zvráští. Droga je bez pachu a má mierne zvieravú chuť.

Obsahové látky. List obsahuje silicu, flavonoidy, glykozidy, kôra okrem silice triesloviny, živicové kyseliny a z cukrov sacharózu. Jadrá lieskových orieškov okrem toho obsahujú bielkoviny a masťný olej.

Použitie. Dodnes sa zachoval staroveký recept proti kašľu – zmiešať roztlčené lieskovce s medom. Ľudovo sa používal zápar na obklady pri kŕčovných žilách a na hnisavé rany. Vnútorne proti hnačke a kŕčoch tráviaceho ústrojenstva. Dnes listy slúžia ako prísada do mnohých zmesí (ako doplnok). Chutný a zdravý čaj s mierne močopudným účinkom si môžeme pripraviť z 2 čajových lyžičiek drogy na šálku vriacej vody (pri zápale dolných močových ciest). Dnes táto liečivá rastlina upadla do zabudnutia.

14. Lipa veľkolistá (*Tilia platyphyllos*) – čeľaď: lipovité

Strom vysoký až 25 m s košatou, hustou korunou a s veľkými srdcovitými, dlhostopkatými, dvojito pílkovitými a končistými listami. Voňavé kvety sú zoskupené po 2 – 5 na dlhých stopkách do vidlíc. Stopka kvetov je asi do polovice zrastená s veľkým kožovitým, holým listeňom. Opadavý tenkostenný guľatý plod je slabo rozbrázdnený. Kvitne v júni až júli. Rastie na celom území Slovenska od nížin až do výšky okolo 900 m n. m. Okrem lipy veľkolistej sa zbiera kvet druhého, u nás rozšíreného druhu, lipy malolistej (*Tilia cordata*).

Droga. Predmetom zberu je kvet (*Flos tiliae*) i s listeňom v čase plného kvitnutia. Suší sa v tieni.

Obsahové látky. Obsahuje značné množstvo slizu, triesloviny, glykozidy, silice, flavonoidy, karotén a vitamín C, minerálne látky ako striebro, kremík, zinok.

Použitie. Cenia sa potenie vyvolávajúce účinky drogy najmä pri chorobách z nachladnutia – chrípke, kašli, bronchitíde, angíne (umožňujú organizmu zbaviť sa toxických látok cez pokožku). Pôsobí aj ako protizápalový prostriedok pri ochorení dýchacích ciest, nachádza využitie v kozmetike, vhodná je na

kloktanie a ako prísada do kúpeľov. Tvorí zložku čajovín používaných pri reumatizme, je močopudná a ovplyvňuje aj trávenie.

15. Lopúch plstnatý (*Arctium tomentosum*) – čeľad': astrovité

Dvojrôžná, bohato rozkonárená plstnatá bylina, vysoká 50 – 150 cm. V prvom roku vyrastá ružica prízemných listov, v druhom roku olistená stonka. Listy má veľké, vajcovité, na rube bielo plstnaté. Červenofialové kvety sú zoskupené do úboru. Kvitne v júli až septembri. Rastie na rúbaniskách, pri sídliskách, na násypoch, pri potokoch a rumoviskách. Obľubuje pôdy bohaté na vápnik a dusík.

Droga. Zbierajú sa korene (*Radix bardanae*). Koreň nepríjemne páchne. Staré, drevnaté a duté korene sa vyradia. Droga má slabý pach, chutí odporne, slano – horko a príkro. Treba ju chrániť pred škodcami. Uskladnená droga sa musí občas presušiť!

Obsahové látky. Predovšetkým obsahuje inulín, sliz, silicu, trieslovinu, cukor, mastný olej, horčinu a zlúčeniny so silným protibakteriálnym účinkom.

Použitie. Lopúchy poznali už v staroveku. O používaní rastliny na rast vlasov hovorí už Valerius Cordus (1515 – 1544). Lopúchový olej sa používa na ošetrovanie pokožky pri nadmernej tvorbe lupín a vypadávaní vlasov. Koreň lopúcha je súčasťou čajoviny Diabetan určenej na podpornú liečbu pri cukrovke. Má slabý diuretický efekt. V oficiálnej medicíne sa veľmi nepoužíva. V homeopatii sa vnútorne aplikuje pri kožných chorobách a zvonku proti poteniu pod pazuchami. Ľudové použitie drogy je veľmi široké. Zvyčajne sa pripravuje zápar z 3 g drogy na šálku vriacej vody. Pije sa 3 razy denne. Koreň sa obyčajne kombinuje s drogami, ktoré majú podobné účinky.

16. Pľúcnik lekárskeý (*Pulmonaria officinalis*) – čeľad': borákovité

Trváca bylina, vysoká 15 – 30 cm. Z podzemku vyrastajú priame ochlpené byle so srdcovito vajcovitými listami a koncovým súkvetím. Kvety sú zoskupené do previsnutých záhybov. Farba kvetov sa mení od mladých ružových po staršie fialovomodré. Súkvetie je viacfarebné. Kvitne v marci až máji. Obľubuje chladnejšie tienisté lesy, hlavne bučiny.

Droga. Predmetom zberu je kvitnúca vňať (*Herba pulmonariae*) a list (*Folium pulmonariae*).

Obsahové látky. Obsahuje triesloviny, slizy, minerálne soli, saponíny, horčiny, živice, alkaloidy.

Použitie. Má odhlieňujúce účinky pri úpornom kašli, zvyšuje zrážanlivosť krvi a používa sa ako pomocný prostriedok pri tuberkulóze. Pomáha aj pri zápaloch mandlí, hnačke, hemoroidoch a pri výskyte krvi a kamienkov v moči. Zvonka sa používa ako sťahujúci – adstringentný a zmäkčujúci prostriedok. Do čajovín sa zvyčajne kombinuje s drogami, ktoré majú podobné účinky, napr. s listom podbeľa, plodom anízu alebo fenikla. Táto kombinácia je vhodná na uvoľňovanie hlienov. Pri vredovej chorobe žalúdka a dvanástnika kombinujeme pľúcnik s vňaťou prasličky, rebríčka, listom žihľavy a koreňom kostihoja. Odvar pripravíme z 1,5 lyžice drogy na 3,5 dl vody. Pije sa 3-krát denne po 1 dl. Môže sa použiť aj zvonka. Na vnútorné použitie je vhodná tiež šťava z pľúcnika zmiešaná s medom, ktorú užívame denne po 1 lyžičke.

17. Rebríček obyčajný (*Achillea millefolium*) – čeľad': astrovité

Trváca bylina, ľudovo nazývaná myši chvost, vysoká 15 – 60 cm, listy sú dvojito až trojito perovito strihané. Kvetné úbory sú biele, usporiadané do chocholíkovej metliny. Kvitne v júni až októbri. Rastlina je hojne rozšírená na polosuchých a suchých lúkach, pri cestách a na medziach.

Droga. Predmetom zberu sú kvetné úbory (kvet) a vňať (*Flos millefolii* a *Herba millefolii*).

Obsahové látky. Obsahuje glykozidickú horčinu, silice, alkaloidy, flavóny, triesloviny, minerálne látky ako zlato, striebro, vápnik, meď, železo, jód, draslík, horčík, nikel, fosfor, selén, vanád, zinok. Úbory kvetov sú účinnejšie ako vňať.

Použitie. Podporuje chuť do jedla a vylučovanie tráviacich štiav, čím napomáha trávenie. Najviac sa používa v gynekológii, zlepšuje krvný tlak, pôsobí proti nadúvaniu, lieči hemoroidy, predkolenné vrede, kŕčové žily a iné cievne poruchy. Býva zložkou metabolických, protireumatických, žlčopudných, ale aj sedatívnych čajovín. Zvonka sa používa na výplachy a sedavé kúpele. Zápar si pripravíme z lyžičky drogy na 3 dl vody. Užívame 3-krát denne po 1 dl. Na vonkajšie použitie sa používa dvojnásobná koncentrácia drogy. Pri liečbe sa nesmie konzumovať alkohol a čierna káva.

Pozor na predávkovanie. Neodporúča sa prekračovať terapeutické dávky a dlhodobé neprerušované užívanie.

18. Ruža šíповá (*Rosa canina*) – čeľad': ružovité

Ker vysoký 1 – 3 m, pokrytý drevitými ostňami. Kvitne v máji až júni. Plodstvo nažiek tvoria červené šípky. Z rodu *Rosa* je najrozšírenejší práve tento druh – *Rosa canina* (lat. ruža psia). Táto ruža je premenlivá takisto ako rod *psov*. Už zo stredoveku sú známe jej liečivé účinky.

Droga. Predmetom zberu sú šípky – plody a kvety (*Fructus rosae caninae*, resp. *Fructus cynosbati* a *Flos rosae*). Sušené korunné lupienky sa uchovávajú v uzatvorených nádobách.

Obsahové látky. Kvet obsahuje triesloviny, flavonoidy, antokyány a silicu. Plody obsahujú vitamíny C, A, B₁, B₂, vitamín P, K, karotenoidy, kyselinu nikotínovú, cukry, pektín, plodové kyseliny, flavonoidy, silicu a triesloviny. Semená obsahujú aj vitamín E. Šípky patria k najbohatším zdrojom vitamínov.

Použitie. Šípky je vhodné podávať pri prechladnutiach a slabosti. Pre obsah pektínov a kyselín pôsobia šípky súčasne ako jemné prehľadadlo a majú mierny diuretický efekt. Pre svoje účinky sú súčasťou mnohých vyrábaných čajovín. Čaj má príjemnú vôňu, lahodnú chuť a doteraz neboli zistené vedľajšie a nepríjemné účinky. Lupene ruže šípovej pôsobia na zvýšenie imunity. Lupienky ruží môžeme pridávať aj do zmesi na kúpeľ.

Upozornenie – pred použitím drogy (šípky alebo ruže) zistite, či neboli použité chemické prostriedky na ochranu proti škodcom a chorobám (vošky, hubovité ochorenia).

19. Šalvia lekárska (*Salvia officinalis*) – čeľad': hluchavkovité

Rozkonárený poloker vysoký 20 – 70 cm. Byľ má hranatú a listy predĺžene vajcovité. Stopkaté kvety tvoria paprasleny. Celá rastlina je aromatická. U nás sa pestuje, zriedka splanie.

Droga. Predmetom zberu je list (*Folium salviae*) a vňať (*Herba salviae*).

Obsahové látky. Obsahuje silicu, triesloviny, horčiny, vitamíny.

Použitie. Patrí medzi často používané liečivé rastliny. Znižuje nadmerné nočné potenie, pôsobí protizápalovo pri chorobách tráviaceho ústrojenstva, žlčových ciest, pečene, pri obličkových a močových kameňoch. Povzbudzuje trávenie a v malých dávkach sa uplatňuje aj ako korenina. Zvonka sa používa ako kloktadlo pri angíne, zápaloch ústnej dutiny, pri hemoroidoch a ako obklad pri zle sa hojacich ranách. V kozmetike sa pridáva do ústnych vôd, zubných pást, mydiel, šampónov, ale aj do kúpeľov. Jej názov vyjadruje byť zdravý. Šalvia sa neodporúča podávať v tehotenstve. V minulosti šalviu považovali za všeliak.

20. Yzop lekárske (*Hyssopus officinalis*) – čeľad': hluchavkovité

Poloker vysoký 20 – 60 cm, listy sú tuhé čiarkovité a stopkaté. Kvety vyrastajú v stopkatých papraslenoch. Kvitne v júli. Pôvodom je z južnej Európy. V Strednej Ázii sa pestuje od 10. storočia v kláštorných záhradách. Uprednostňuje ľahšie vápenaté pôdy a suché slnečné polohy.

Droga. Zbiera sa vňať (*Herba hyssopi*).

Obsahové látky. Obsahuje flavonoidy, minerálne soli, silice, triesloviny, organické kyseliny.

Použitie. Názov rastliny sa objavuje už v biblických žalmoch. V zahraničí sa používa oveľa častejšie ako u nás. Yzopový nálev sa používa preventívne pri duševnej práci a štúdiu, proti nervovému vyčerpaniu. Extrakty z listov majú protibakteriálne účinky, zamedzujú rastu niektorých druhov baktérií, tzv. fytoncídov. Rastlina prospieva pri chorobách obličiek a žlčníka, znižuje potenie, napomáha vykašliavanie hlienov, posilňuje žalúdok, podporuje trávenie a zvyšuje chuť do jedla. Okrem toho zvyšuje krvný tlak. V prípade ochorenia horných dýchacích ciest sa kombinuje s feniklom a anízom. Zvonka sa používa na kloktanie pri zápaloch ústnej dutiny, obklady na ekzémy a nehojace sa rany, pomliaždeniny. Odporúča sa na kúpele nôh, a to hlavne proti ich poteniu.

Zápar si pripravíme z 1 čajovej lyžičky drogy na 2 dl vody. Na odvar do kúpeľa potrebujeme 3 polievkové lyžice na 1 liter vody. Ďalšie využitie má ako korenina na dochucovanie jedál a ako prísada do líkero. V kozmetike sa pridáva do rôznych prípravkov. V minulosti tento starodávny insekticíd sypali na podlahu a do políc, aby odpudzoval hmyz a vo veterinárnej medicíne sa používa ako prostriedok proti kašľu dobytka. Vysoké dávky môžu spôsobiť kŕče.

21. Bazalka pravá (*Ocimum basilicum*) – čeľad': hluchavkovité

Pochádza z južnej Ázie, Perzie a Afriky, nedávno sa dostala aj k nám. Má charakteristickú vôňu, je obľúbená ako záhradná, črepníková a liečivá rastlina. Má malé listy a biele alebo ružovofialové kvety. Je to pestovaný druh, o ktorý je dnes veľký záujem.

Droga. Zbiera sa vňať (*Herba basilici*). Odrezáva sa tesne pred rozkvitnutím (asi jún až september) a suší sa rýchlo v tieni ako bežná silicová rastlina. Strata na hmotnosti je asi 80 %. Uskladnenú drogu chránime pred svetlom a vlhkom.

Obsahové látky. Obsahuje éterické oleje, silicu pinén a ocimén, triesloviny a horké látky. Vňať bazalky obsahuje zo základných minerálnych látok nevyhnutých pre život vápnik, chlór, meď, nikel, kremík a zinok.

Použitie. Čaj z bazalky je výborný prostriedok na posilnenie žalúdka, napomáha trávenie a tlmí kŕče žalúdka, pije sa pri žalúdočnej nevoľnosti. Uľaví aj od prípadných bolestí hlavy. Je to prírodný a utišujúci prostriedok, uvoľňuje napätie, pôsobí upokojujúco na nervovú sústavu. Ako korenina dáva vynikajúcu príchúť mletým mäsám, prívarkom a používa sa i pri nakladaní uhoriek.

Čaj pripravený z rovnakých dielov bazalky, saturejky, paliny pravej, rozmarínových listov, slamihy piesočnej a rasce podporuje trávenie. Na prípravu záparu sa používa priemerná jednotlivá dávka 1,5 g alebo 1 kávová lyžička drogy na pohár vody. Pije sa 2- až 3-krát denne.

Dosiaľ sa nezistili nijaké vedľajšie škodlivé účinky.

22. Brečtan popínavý (*Hedera helix*) – čeľad': aralkovité

Drevnatá liana dorastajúca až do 30 m s početnými prilepavými korenkami, ktorými sa zachytáva na podložke s listami striedavými, vždyzelenými, kožovitými, lesklými, neopadavými. Na prníčkoch vyrastajú listy srdcovité, trojlaločné až päťlaločné, na plodných konárkoch vajcovité až podlhovasto vajcovité. Plody sú čierne guľaté bobule. Celú rastlinu treba pokladať za jedovatú. Rastie na múroch, v parkoch a v tienistých lesoch. Brečtan u nás rástol už v období treťohôr.

Droga. V súčasnosti sa liečebne uplatňujú listy (*Folium hederæ helicis*), prípadne aj vňať (*Herba hederæ helicis*). V jarnom a letnom období zbierame len laločnaté listy a rýchlo ich sušíme. Pomer zosušenia je 4 : 1.

Obsahové látky. Rastlina obsahuje saponíny, horké glykozidy, triesloviny a fytoncidné pôsobiace látky – rastlinné ochranné látky, ktoré ničia mikroorganizmy. Čerstvé listy obsahujú dráždivú látku helixín, ktorá však nepôsobí na každého, kto príde do styku s listom a je predmetom výskumu. Z minerálnych látok nevyhnutných pre život obsahuje hliník, železo, draslík, fosfor a selén.

Použitie. V lekárstve sa využívajú účinky saponínov, ktoré uvoľňujú dýchacie cesty pri nachladnutí a majú protikŕčové účinky. Z drogy sa priemyselne vyrábajú prípravky používané pri čiernom kašli, zápalových ochoreniach dýchacích ciest. Niekedy sa pridáva do čajovín list podbeľa, vňať pľúcника, plod anizu, plod fenikla a koreň sladkého drievka. Dávkovanie: presne plnú kávovú lyžičku drogy na šálku horúcej vody (3-krát denne). V uvedených dávkach nemá nijaké nepríjemné vedľajšie účinky. Veľmi účinný je obklad z rozdrvených, vopred umytých brečtanových listov priložený (nie dlhšie ako 15 minút!) na opuchnuté miesta. Po sňatí obkladu sa miesta utierajú mierne vlhkým plátnom namočeným v liehu.

V ľudovom liečiteľstve sa používal nielen pri ochorení dýchacích ciest, ale aj pri reumatizme, dne, pri žlčkových bolestiach a zvonka ako prostriedok na rany a proti parazitom (všiam, ploščiciam). Vzhľadom na jeho jedovatosť používanie bez lekárskeho dozoru je nebezpečné a zakázané.

23. Kapucínka väčšia (*Tropaeolum majus*) – čeľad': kapucínkovité

Jednoročná až trváca rastlina, popínava alebo poliehavá s lysou byľou dlhou 20 – 30 cm. Listy striedavé na dlhých stopkách. Koruna kvetov je ostrohovito zakončená. Kvitne od mája do októbra. Plody dozrievajú do trojsemenných toboľiek. Rastlina sa pestuje po celom svete, najmä ako okrasný druh v záhradách a na balkónoch. Pochádza z Peru a v 16. storočí jej semená doviezli do Európy. Farmaceuticky sa najviac hodnotia rastliny kvitnúce na oranžovo.

Droga. Predmetom zberu je semeno (*Semen tropaeoli majoris*). Semená sa sušia v slabých vrstvách na slnku alebo umelým teplom pri 35 – 40 °C.

Obsahové látky. Obsahuje glykozid glukotropeolín so silnou protibakteriálnou účinnosťou – pôsobí na 46 kmeňov baktérií *Staphylococcus pyogenes aureus*, ktorých nepriaznivé pôsobenie sa prejavuje hlavne pri infekcii močových ciest. Podľa niektorých autorov rastlina obsahuje aj neznámu látku, ktorej účinky sú 20- až 40-násobne väčšie. Chuť drogy je spočiatku nevýrazná, po chvíľke ostro páľivá (ako chren). Vôňa drogy pripomína pach zemiakov alebo zeme.

Použitie. Semeno sa používa pri zápaloch močových ciest – bakteriálne infekcie spôsobené stafylokokmi, streptokokmi a inými baktériami a pri bronchitídach. Užíva sa vnútorne 30 g vylisovanej šťavy alebo 40 – 50 g šalátu z kapucínky. V minulosti bola rastlina veľmi obľúbená ako zložka tinktúry na rast vlasov a proti ich vypadávaniu. Plody s listami sa macerujú v liehu počas 7 – 10 dní. Môže sa pridať v rovnakom pomere (100 g) list žihľavy, list zimozelene. Po precedení obohatiť o gerániovú silicu (na arómu). Nezrelé plody s kvetnými púčikmi sa nakladajú do octu ako náhrada za kapary. Aplikuje sa tiež na rany.

24. Ľubovník bodkovaný (*Hypericum perforatum*) – čeľad': ľubovníkovité

Trváca bylina vysoká 30 – 60 cm, dvojhranné stonky, listy elipsovité s priesvitnými bodkami. Kvitne od mája do jesene. Vyskytuje sa v trávnatých a lesných porastoch.

Droga. Zberá sa kvitnúca vňať (*Herba hyperici*).

Obsahové látky. Obsahuje silice, katechínové triesloviny, bakteriostatickú živicu, glykozidy (hyperozid, rutin) a fotodynamicky účinné farebné látky, napr. hypericín (červené farbivo) – zapríčiňuje fotosenzibilitu, a preto sa pri užívaní prípravkov s obsahom ľubovníka neodporúča slnenie. Vo vyšších dávkach za súčasného pôsobenia svetla zapríčiňujú ochorenie kože (hypercizmus). Ďalej obsahuje organické kyseliny, provitamín A.

Použitie. Slúži pri nervovej vyčerpanosti, migréne, depesiách a nočnom pomočovaní. Droga sa používa pri poruchách trávenia, pri chorobách pečene a žlčníka, často aj ako kloktadlo. Ľubovníkový olej z čerstvých kvetov sa používa zvonka na potieranie veľkých rán a vredov predkolenia. Olejnatý roztok na popáleniny, na obklady alebo umývanie kožných poranení. Má protibakteriálne účinky. Dnes sa uplatňujú olejové výťažky v kozmetike pre deti (detské oleje, emulzné masti).

Na prípravu záparu alebo odvaru sa bežne používa dávka 1,5 g – 1 lyžička drogy na pohár vody. Pije sa 2-krát denne. Suchý výťažok z ľubovníka tvorí súčasť výživového doplnku kapsuly Gastrofitky – uľahčuje trávenie a je proti depresiám.

Nadmerné dávky môžu vyvolať nežiaduce vedľajšie účinky. Nesmie sa užívať dlhodobo a pri užívaní sa nemožno vystavovať slnečnému žiareniu. Pri užívaní iných liekov je jeho užívanie nutné konzultovať s lekárom.

25. Mäta pieporná (Mentha piperita) – čeľad': hluchavkovité

Trváca bylina s vodorovným podzemkom, z ktorého vyrastá niekoľko štvorhranných rozkonárených stoniek. Listy sú protistojné, kopijovité, s pílkovitým okrajom. Pod lupou môžeme pozorovať z rubovej strany listov žliazky, ktoré vylučujú éterický olej. Kvety sú usporiadané do práslenov. Celá rastlina príjemne vonia, má však páľčivú chuť. Pestuje sa v záhradách, niekde splanie.

Droga. Predmetom zberu je list (Folium menthae piperitae) alebo vňať (Herba menthae piperitae).

Obsahové látky. Obsahuje flavonoidy (rutín), silice (mentol, mentón, pinén), kyselinu rozmarínovú, triesloviny, horčiny. Voňavé silice sa vytvárajú v rastlinnom tele cez deň.

Použitie. Droga sa ľudovo nazýva aj vetrová zelina, podáva sa na upokojenie tráviacich ťažkostí, iných poruchách trávenia (aj v prípade tehotenstva), pri plynatosti a kolike. Osobitne dôležitý je účinok drogy na tvorbu a vylučovanie žlče, je aj podporným prostriedkom pri ochoreni žlčových ciest, v prípade výskytu žlčových kameňov. Pre obsah mentolu je aj dezinfekčná (antiseptická) a pre obsah trieslovín účinná proti hnačkám (antidiaroidická), má aj protikŕčové (spazmolytické) účinky a uplatňujú sa aj jej chuťové vlastnosti. V čínskej medicíne sa predpisuje pri prechladnutí, bolestiach hlavy, rozpälenom hrdle a zápale očných spojiviek. Odvar z listov sa používa na prípravu kúpeľa pri nervovom vypätí.

26. Medovka lekárska (Melissa officinalis) – čeľad': hluchavkovité

Viacročná, 30 – 80 cm vysoká rastlina s rozkošateným podzemkom. Vzpriamená alebo vystúpavá stonka je hranatá, chlpatá a rozkonárená. Vajcovité, stopkaté listy s pílkovito zúbkatým okrajom majú výraznú citrónovú vôňu. Kvety sú biele až žltkavé a vyrastajú z listových pazúch. Plody sú tvrdky.

V starom Grécku bola zasvätená bohyni Diane. Na liečebné účinky ju Gréci používali už pred 2000 rokmi. Nazývali ju aj „potešenie srdca“ a „elixír života“.

Droga. Predmetom zberu je list (Folium melissae) a vňať (Herba melissae).

Obsahové látky. Účinnou zložkou je silica, ktorá obsahuje gerániol, citronelal, citral, citronelol a linalol, aldehydy, triesloviny, slizovité látky, horčiny a enzýmy, ako aj minerálne látky horčík, fosfor, zinok.

Použitie. Silica pôsobí upokojujúco na centrálny nervový systém. Pomáha pri nespavosti z podráždenia nervovej sústavy. Podporuje chuť do jedla a trávenie, uvoľňuje kŕče a to hlavne pri nervove podmienených poruchách žalúdka a čriev, uvoľňuje plyny v črevách. Liečebne sa na zápar používa 1 kávová lyžička drogy. Prípustné sú však aj 2 kávové lyžičky na šálku záparu. Pripravuje sa z nej Lakinal gel a Lakinal roztok – proti herpesu na ústach.

Bylinkári oddávna odporúčali medovku ako prostriedok proti melanchólíi, dodnes sa v aromaterapii používa proti depresiám. Vhodné je pridávať čerstvé medovkové listy do šalátov a pokrmov, ktoré sa už tepelne neupravujú.

27. Palina obyčajná (Artemisia vulgaris) – čeľad': astrovité

Ľudový názov je Černobyl'. Palina obyčajná je trváca bylina, vysoká 50 – 100 cm. Má vysoké, hranaté a rozkonárené stonky s perovitodielnymi listami. Hlavné i bočné byle sú zakončené metinou malých úborov. Palina patrí medzi najstaršie rastliny používané v terapii. Pre hojný výskyt mal tento druh u nás prevahu v ľudovom liečiteľstve. Doteraz sa používa ako korenina.

Droga. Predmetom zberu je vňať (Herba artemisiae vulgaris), zriedkavo aj koreň (Radix artemisiae vulgaris).

Obsahové látky. Obsahuje silice, hlavne cineol, ktorý má dezinfekčné účinky, jedovatý tujón, horčiny – artemizín, triesloviny. V koreni sa nachádza inulín, cholín a iné. O pôvode horkosti hovorí aj ľudová povest', že palina je bylina, ktorá vyrástla z potu Krista na kríži, keď mu namiesto vody dali žlč s octom.

Použitie. Vňaťová droga sa liečebne uplatňuje na zlepšenie chuti do jedla, podporuje vylučovanie tráviacich štiav, činnosť žalúdka. Má dezinfekčné účinky. Výťažky z rastliny sa osvedčujú na vonkajšie použitie proti niektorým parazitom. Jednotlivá dávka drogy je 1 gram na šálku záparu, ktorý sa pije 3-krát denne. Výhodnejšie je kombinovať drogu s inými rastlinami. Zápar z drogy má slabší účinok. Najúčinnnejšie pôsobia liehové výťažky, napríklad tinktúra (20 g vňaťovej drogy macerovať 14 dní v 1 dl 70-percentného alkoholu). Užíva sa 3-krát denne 25 – 40 kvapiek na zlepšenie trávenia.

Ako korenina sa používajú čerstvé i sušené úbory, čerstvé lístky do polievok, omáčok, mäsa a šalátov. Pre osobitý pach sa ako korenina používa pri úprave hydiny.

Rastlina, i keď je mierne jedovatá, v predpísaných dávkach nie je nebezpečná. Zvýšené dávky sú toxické pre vyšší obsah jedovatého tujónu.

28. Pamajorán obyčajný (Origanum vulgare) – čeľad': hluchavkovité

Trváca aromatická bylina, dorastá do výšky 30 – 60 cm. Byľ má priamu, štvorhrannú a ochlpenú. Krížmo protistojné listy sú krátko stopkaté, vajcovité a žliazkovito bodkované. Purpurovo červené až ružové kvety sú zoskupené do metlín. Rozšírený je v celej Európe, v jej teplejších oblastiach. Obľubuje suchšie vápnité pôdy, s dostatkom živín. Často sa pestuje zo semien alebo delením trsov.

Droga. Zbera sa kvitnúca vňat' (Herba origani) predpoludním, pretože v tom čase obsahuje najviac voňavých silíc. Dobré vysušená droga je aromatická a slabo horkej chuti.

Obsahové látky. Obsahuje éterický olej, triesloviny, horčiny, flavonoidy, karotén, vitamín C.

Použitie. Pamajorán má rôznorodé účinky. Český názov drogy „dobromysl“ vyjadruje stav dobrej mysle pri dlhodobom, ale miernom užívaní. Inhalovanie pár pamajoránu pomáha pri migréne. Uľahčuje odkašliavanie, odstraňuje kŕče pri bolesti žalúdka a čriev. Zlepšuje trávenie, vyvoláva chuť do jedla. Pri nespavosti pôsobí utišujúco na nervovú sústavu. Čajová zmes na vypotenie sa pri prechladnutí pozostáva zo zmesi rovnakých dielov pamajoránu, bazového kvetu, lipového kvetu, rumančeka a majoránu. V liečbe dýchacích ochorení sa kombinuje s podbeľom, plúcnikom a feniklom. Zvonka sa používa vo forme kúpeľov pri vyrážkach, lišajoch, svrbiacich ekzémoch. Kúpeľ posilňuje slabšie deti. Na kúpeľ si pripravíme zápar z 300 g drogy na 3 l vriacej vody. Ako kloktadlo sa používa pri zápale ústnej dutiny a ďasien.

Vňat' sa pridáva do jedál ako korenie, pretože zvyšuje vylučovanie žlče a tráviacich štiav. Ako korenina upadla do zabudnutia.

29. Repík lekársky (Agrimonia eupatoria) – čeľad': ružovité

Viacročná, až 1 m vysoká rastlina s jednoduchou alebo hore rozkonárenou a drsnou chlpatou byľou. Prerušovane nepárnopevito zložené listy majú hrubo zúbkaté, veľké aj malé lístky, ktoré sú na rube pokryté krátkymi drsnými chlpkami. Kvety sú žlté, päťpočetné. Plod je nažka. Repík rastie najmä na vápencových pôdach, v krovinách, na lúkach, riedkych lesoch, pri okrajoch ciest.

Droga. Zberá sa kvitnúca vňat' (Herba agrimoniae). Vysušená droga má štipľavú chuť. Prítomnosťou plodov sa droga znehodnocuje.

Obsahové látky. Droga obsahuje triesloviny (katechíny), silice, flavonoidy, horčiny, kyselinu kremičitú, vitamín P (nikotínamid). Z minerálnych látok obsahuje horčík, zinok, striebro a železo.

Použitie. Vyznačuje sa protizápalovými a dezinfekčnými účinkami. V ľudovom liečiteľstve sa používa ako kloktadlo pri strate hlasu, pri obličkových kamienkoch, opuchoch a na liečenie slizníc. Droga sa používa pri kataroch žalúdka a čriev spojených s hnačkami, pri ochoreniach pečene, žlčníka a žlčových ciest. Zvonka na obklady, pri kožných vyrážkach, pri nádche na výplachy nosovej dutiny a ako prísada do kúpeľov (pri únave nôh). Na vonkajšie upotrebenie sa pripravuje zvyčajne zápar z 20 – 30 g na dva poháre vody. Užívanie drogy nespôsobuje vedľajšie účinky.

30. Slez nebadaný (Malva neglecta) – čeľad': slezovité

Jednoročná až trváca bylina, vysoká 10 – 40 cm, s dlhou vystúpavou alebo poliehavou stonkou, ochlpená. Kvety sú biele až ružové.

Droga. Predmetom zberu je vňat' (Herba malvae), list (Folium malvae) a kvet (Flos malvae). Materiál sa suší v tieni, v jednej vrstve.

Obsahové látky. Obsahuje sliz, triesloviny, antokyánové farbivo malvín.

Použitie. Droga sa používa pri kataroch horných dýchacích ciest a žalúdočných ťažkostiach. Zvonka slúži na prípravu zmäkčujúcich obkladov a ako prísada do ústnych vôd a kloktadiel. Zvyčajne sa kombinuje s ďalšími drogami, ako plody fenikla a anízu. Zvonka sa používa na umývanie hnisavých rán.

Na zápar použijeme 2 lyžičky uvedených drog.

Dosiaľ sa nepreukázali nijaké vedľajšie škodlivé účinky.

Ďalšia odporúčaná literatúra:

- Grau, J., Jung, R., Münker, B.: Dužinaté plody, bylinky. Ikar 1996, Bratislava.
Krejča, J. (ed.): Veľká kniha rastlín, hornín, minerálov a skamenelín. Príroda 1993, Bratislava.
Kresánek, J., Dugas, D.: Príručný atlas liečivých rastlín. Osveta 1999, Martin.
Kresánek, J., Krejča, J.: Atlas liečivých rastlín a lesných plodov. Osveta 1998, Martin.
Macku, J., Krejča, J.: Atlas liečivých rastlín. Veda 1988, Bratislava.
Marhold, K., Hindák, F. (ed.): Zoznam nižších a vyšších rastlín Slovenska. Veda 1988, Bratislava.
Odyová, P.: Veľký atlas liečivých rastlín. Osveta 1988, Martin.
Thurzová, L., a kol.: Malý atlas liečivých rastlín. Osveta 1986, Martin.
Velgošová, M., Velgoš, Š.: Naše liečivé rastliny. SPN 1998, Bratislava.
Volák, J., Stodola, J., Severa, F.: Veľká kniha liečivých rastlín. Príroda 1987, Bratislava.

Liečivé rastliny

Metodické listy

Autor: Mgr. Kveta Geclerová

Jazyková úprava: Viera Götzová

Recenzenti: RNDr. Anna Chocholatá, RNDr. Helga Kothajová

Vydala: Environmentálna poradňa Studnička, Bratislava 2006