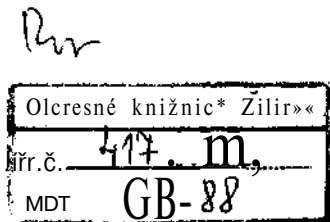


LÉČIVÁ SÍLA BODLÁKŮ

Jiří Bodlák & Jos. A. Zentrich

NAKLADATELSTVÍ FONTÁNA
OLOMOUC
1995



© Jiří Bodlák & Jos. A. Zentrich
© FONTÁNA OLOMOUC 1995
ISBN 80-900205-8-5

Úvodem

Nekonečně krásná, tvárná a okouzlující je ta naše příroda. Stačí jenom pozorně se dívat kolem sebe a sledovat to, co je nám nejbližší - naši flóru. Kolik zde najdeme zvláštností a zajímavostí. Některé rostliny jsou nápadné barvou svých květů, jiné opojnou vůní, další mají schopnost lapat živý hmyz a živit se jím. Nás budou zajímat hlavně rostliny s výskytem malých či velkých trnů nebo ostnů. Důvod je prostý. Mezi těmito pichlavými nebo lidově řečeno bodlákovitými rostlinami se nachází mnoho významných léčivek.

Význam trnů a ostnů pro rostlinu je v první řadě ochranný. Velké trny a ostny chrání rostliny před okusem některými živočichy. Menší a hustší ostny chrání rostlinu před plži a hmyzem. V subtropických a tropických oblastech, kde se těchto ostnatých a trnitých rostlin nachází mnohem více, mají význam pro regulaci teploty rostlin, chrání před nadměrným slunečním ozářením a také před nepříznivým odpařováním vody, čemuž napomáhá i častá absence listů nebo jejich značná redukce.

Trn je tuhé až tvrdé špičaté zakončení stonkových větví. Vzniká přeměnou buď části stonků, nebo přeměnou listů připadne kořene a často dřevnatí.

*Jako trny se někdy vyvíjejí zkrácené postranní větve, které se pak označují jako kolce. Typickým představitelem těchto kolců z našich dřevin je trnka (*Prunus spinosa*) a hloh (patří sem všechny druhy rodu *Crataegus*).*

V úžlabí listů se u mnoha rostlin nezakládá jen jeden, ale dva, případně i více úžlabních pupenů. U dvouděložných rostlin se tyto pupeny vytvářejí nad sebou a říká se jim seriální pupeny. Kolcovitá větev se většinou vyvíjí z nejvyššího seriálního pupenu, kdežto z pupenu pod kolcem vyrůstá listnatá větev, případně větev nesoucí květy či květenství. Typic-

kým představitelem je např. kručinka německá (*Genista germanica*), kde u každého listu pod rozvětveným kolcem vyrůstá ze seriálního pupenu buď listnatá nebo kvetoucí větévka.

Mimo stonkové orgány se na vzrůstu trnů podílejí také listy. Typickým představitelem jsou kaktusy, kde se v trny přeměňují všechny listy. U některých rostlin se v trny přeměňují jen některé listy a jiné se vyvíjejí normálně. Do této skupiny patří např. dříví obecný (*Berberis vulgaris*), kde na dlouhých větvích jsou listy většinou přeměněné v jednoaž sedmiduňé trny, zatímco v úžlabí těchto trnů, jsou listy normálně vyvinuté.

U některých rostlin jsou ztrnovatělé jen vrcholky a okraje listů jako je tomu u rodu *Aloe*, u jiných konce laloků členěných listů, např. máčky ladní (*Eryngium campestre*), mnoha druhů pcháčů (*Cirsium*) a bodláků (*Carduus*), dále bělotrnu kulatohlavého (*Echinops sphaerocephalus*), pupavy bezlodyžné (*Carlina acaulis*) a jiných rostlin. Některé rostliny mají ztrnovatělé také zákrovní listeny. Je to např. ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*) ostropestřec trubil (*Onopordum acanthium*) a další.

Četné rostliny mají ztrnovatělé palisty. V našich podmínkách je typickým představitelem této skupiny trnovník bílý (*Robinia pseudoacacia*), který má párové palisty lichozpeřených listů vyvinuté jako silné srpovité až 2 cm dlouhé trny, které zdřevnatějí a po opadu listů vytrvávají na větvích.

Na rozdíl od trnu vzniká osten přeměnou pokožkových a podpokožkových buněk. Ostny obvykle vyrůstají na stonku nepravidelně a nikoli v úžlabí listů, nejsou tedy pod nimi listové jizvy jako pod kolci, ani nemají v úžlabí pupeny, jako je mají ztrnovatělé listy. Do této skupiny patří např. ostružiník a maliník (všechny druhy rodu *Rubus*). U některých rostlin nacházíme mohutné ostny pod listovými řapíky, které napodobují ztrnovatělé palisty. Typickým představitelem je angrešt (*Grossularia uva-crispa*).

Rovněž plody některých rostlin jsou na vnější straně oplodí porostlé ostny. Jsou to např. tobolky koňského kaštanu (*Aes-*

culus hippocastanum) a durmanu obecného (*Datura stramonium*).

Je pochopitelné, že jsme zdaleka nepopsali všechny zvláštnosti těchto pichlavých rostlin a stromů, ale chtěli jsme, aby si čtenář na těchto několika příkladech uvědomil nekonečnou rozmanitost přírody, ke které se mnohdy tak macešsky chováme a nemilosrdně ji devastujeme a ničíme.

Jiří Bodlák,
Jos. A. Zentrich

Pardubice, Otrokovice - Velikonoce 1995

ALOE STROMOVITÁ

Aloe arborescens MUL

Čeleď: *liliovité - Liliaceae*

Lidový název: *alojka*

Popis:

Celkově známe asi 200 druhů. Jsou to tučnolisté rostliny s masitými, často na kraji různě trnitý zubatými listy. Nejběžnější je *Aloe arborescens*, což jsou stromovité keře, vysoké 0,5 až 3 metry s mečovitými listy, dlouhými 40 až 60 cm a širokými 5-7 cm, šedozelené barvy.

Původ a výskyt:

Rostlina pochází z jižní Afriky. K nám se nedováží a pokud se pěstuje, pak pouze jako pokojová rostlina.

Čas a způsob sběru:

Droga se sbírá po celý rok. Pro farmaceutické účely se používá aloe 3 až 5 let staré a před utržením se nemá 9 dní zalévat. Drogou je šťáva vytékající z listů, která na vzduchu rychle tuhne nebo se suší na slunci a říkáme jí sabur. Šťávu získáme též rozemletím listů a lze ji zahušťovat varem.

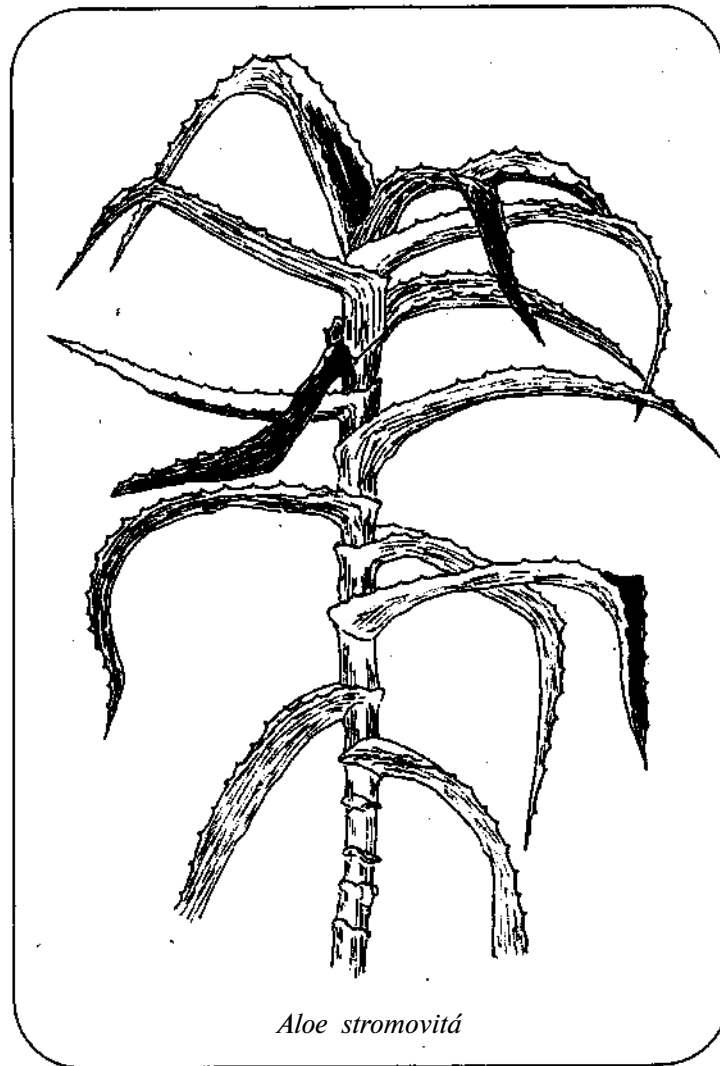
Nejdůležitější obsahové složky:

Droga je směs mnoha účinných látek z nichž nejvýznamnější je aloin, emodin, organické kyseliny, pryskyřice, minerální látky, hořké glykosidy, vitamíny a další látky.

Poznámky z historie:

Aloe je prastará léčivá rostlina. Bible uvádí, že před tím než bylo Kristovo tělo uloženo do skalního hrobu, bylo zavínuto do bílého plátna s listy myrhy a práškem z aloe.

Ve východních zemích se kdysi řadilo mezi důležité rostliny k balzamování. Patřilo mezi tajemné kráslicí prostředky královny Kleopatry. Již od starověku se aloe používá k léčení



Aloe stromovitá

ran, při trávicích potížích a jako dezinfekční a konzervační prostředek.

Do Evropy se dostalo v 16. století. Jeho vůni si oblíbil Napoleon a jeho palác byl vykuřován aloí.

Praktické využití:

O aloe toho bylo napsáno velmi mnoho. Jedni ho považují za všelék, jiní v rozpacích krčí rameny nad jeho jedovatostí. Domníváme se, že pravda je asi tak někde uprostřed. Aloe sice je jedovaté, ale k poškození zdraví nemůže dojít, pokud dodržujeme předepsané dávkování. Na druhé straně by bylo hříchem nevyužít jeho léčivých vlastností.

Terapeutické působení je neobyčejně široké. Drogu lze využít jako projímadlo, jaká antibiotikum, při léčení plicní TBC, při cévních chorobách, při břišním tyfu a paratyfu, žaludečním a dvanácterníkovém vředu, při gastritidě a chronické kolitidě, léčí některé druhy anemií, upravuje chuť k jídlu, pomáhá při zánětech středního ucha, V poslední době s objevila i řada zpráv o léčení rakoviny zažívacího traktu.

Předávkování aloe je nebezpečné, neboť vyvolává překrvení břišních a pánevních orgánů. Proto je podávání drogy kontraindikováno v těhotenství, kde může být příčinou potratu, dále při neurastenii, gynekologických potížích, při hemeroidech. Může způsobit střevní záněty, výrony krve a ochromení střední činnosti. Též kojící matky by se měly vyvarovat užívání přípravků z aloe neboť některé dráždivé látky se dostávají do mateřského mléka a způsobují průjem u kojenců.

Významné je i vnější použití aloe na popáleniny, což se týká i popálenin způsobených RTG zářením, dále se aplikuje na hnisavé a špatně se hojící rány, flegmóny, některé ekzémy a k léčení paradentózy. Droga je též součástí švédských kapek.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nejprve je nutno upozornit, že všechny lékové formy z aloe je nutné při vnitřním použití zapít vodou.

Čerstvý seříznutý nebo pomletý list: List nebo

kaše z listů se přikládá formou obkladů na spáleniny, špatně se hojící a hnisavé rány, vředy, flegmóny, bércové vředy apod.

Obnaženou dužninou potíráme opary, a to už, při jejich první známce. Vysev se buď zastaví nebo se obejde bez bolestivých puchýřků.

Trápí-li vás čepy na mandlích, smícháme 2 díly medu a 1 díl čerstvé šťávy z aloe a touto směsí mandle potíráme třeba i každou půlhodinu.

Čerstvá šťáva: Získává se sběrem z naříznutých listů volně prýstící nebo rozemletím listů a vylisováním. Zevně se aplikuje jako čerstvý list. Vnitřně se podává při chronické zácpě, nechutenství, gastritidě, kolitidě apod. Čerstvou šťávu je třeba ihned spotřebovat. Krátkodobě lze konzervovat tak, že s na mírném ohni povaří 8 minut za stálého míchání. Po vychladnutí ji smísíme v poměru 3 díly šťávy s 1 dílem 80% čistého lihu. Takto konzervovaná šťáva vydrží v chladničce až 3 týdny. Podává se 1/2 až 1 čajová lžička šťávy bez lihu, nebo 1 až 2 čajové lžičky šťávy s lihem.

Sabur: Získá se tím způsobem, že čerstvá šťáva se buď nechá na slunci sušit až do úplného vyschnutí a nebo s zahušťuje varem až vznikne sklovitě lesklá, tmavě hnědá hmota.

Sabur se podává jako projímadlo v dávce 0,1 až 0,2 g 3krát denně, výjimečně při úporné zácpě až do 0,5 g. Aplikace však je možná jen tehdy, pokud nemocný netrpí poruchou jater a žlučníku.

Aloová tinktura: 150 g saburu se přelije 1 litrem 60% čistého lihu, dobře se uzavře a nechá se 14 dní macerovat v teple. Poté se sfiltruje. Podává se 3 denně 15-20 kapek.

Železitě víno s aloí: Připravíme jej tak, že do „sedmičky“ železitého, které koupíme v lékárně nebo v drogerii, nakrájíme na kousky 50 g listu aloe, alespoň 2 roky staré rostliny. Pečlivě uzavřeme a necháme nejlépe na slunci, třeba za oknem, 10 dní louhovat. Důležité je občas s lahvi zatřepat. Potom víno scedíme nejlépe do tmavé láhve a dáme do chladničky.

Užívají se 2 lžice denně nejdéle 6 týdnů. Užívání příznivě

ovlivňuje krvetvorbu, má vliv na slezinu a podporuje činnost krvinek. Dodává tělu železo a působí příznivě na mikroflóru tlustého střeva. Podporuje také činnost jater a ledvin a působí blahodárně na sliznici žaludku.

Mazání z aloe: Zelenou francovku LESANU nalijeme do nádoby se širším hrdlem. Přidáme 10 acylpirinů a 2 lžíce nadrobno nakrájených listů aloe starých aspoň 3 roky. Uzavěme, necháme týden macerovat a mazání je hotovo. Používá se při Bolestech všeho druhu. Kůži před použitím je nutno namazat sádlem. Gázu či plátno navlhčíme mazáním a přiložíme na postižené místo, lze přiložit ještě pár nakrájených lupínků listu aloe. Vše obalíme plastickou nebo mikrotenovou fólií, zavážeme a necháme přes noc.

Olejoiná emulze na popáleniny všeho druhu: 78,0 g šťávy z listů aloe, 11,0 g ricinového oleje, 10,9 g lanolinu, 0,1 g eukalyptové silice. Vše smícháme a dokonale promícháme. Hotovou emulzi rozlijeme do lahviček z hnědého skla o obsahu 100 až 200 ml a uchováujeme v chladničce. Při přípravě je nutno použít sterilní nářadí.

Přípravek k léčení rakoviny zažívacího traktu, žaludečních a dvanácterníkových vředů: 300 g listů rozeleme na masovém stroju nebo rozmixujeme, přidáme 500 g včelího medu, 3/4 litru červeného vína, 100 ml čistého lihu 60%. Vše důkladně promícháme, dáme do skleněné láhve a dobře uzavřeme. 14 dní necháme stát v chladnu. Poté užíváme první týden 3 denně 1 kávovou lžičku, druhý týden zvýšíme na 1 polévkovou lžici 3 denně vždy 2 hodiny před jídlem. Neužívá se při vysokém krevním tlaku.

Přípravek se užívá maximálně po dobu 2 měsíců v roce. Pozor! Příznivé působení léku může zlepšit subjektivní citění nemocného natolik, že může zastřít skutečný obraz nemoci. Proto je nutné užívání pod dozorem lékaře.

Toto upozornění platí pro vnitřní užívání přípravků a aloe vůbec.

Využití aloe v kosmetice:

V kosmetice se pro své léčivé účinky stalo hitem posledních

let. Velké kosmetické firmy z výtažku Aloe vera připravují vynikající přípravky určené k péči o pleť. Ze šťávy listů se připravuje léčivý hydratační krém, který působí blahodárně zejména na suchou pleť.

UPOZORNĚNÍ!

FONTÁNA

**Knižní velkoobchod
'Lipenská 45, 772 11 OLOMOUC**

VELKÁ NABÍDKA TITULŮ

ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY, DUCHOVNÍ,
ODBORNÉ, FILOSOFICKÉ, ZDRAVOTNÍ,
EKOLOGICKÉ, LÉČITELSKÉ,
MODERNÍ SVĚTOVÉ LITERATURY,
ALE I POHÁDEK.

- Zájemcům zasíláme na dobírku, knihkupcům balíkem.
- Při osobním nákupu v našem skladu dáváme SLEVU.

Najdete nás v OLOMOUCI, Lipenská 45, areál Šterkoven a pískoven, výpadovka na Ostravu
od 9,00 - 16,00 hod.

Žádejte náš nabídkový list na telefonu:

068/5228911!

ARALKA MANDŽUSKA

Aralia mandshurica Rupr. et Maxim - aralka vysoká

synonyma: česky - prodara mandžurská

slovensky - arália mandžuská

latinsky - arália elata Seem.

čeled': aralkovitých - Araliaceae

Popis:

Aralka je štíhlý, asi 5 metrů vysoký keř nebo stromek, poněkud připomínající svým tvarem palmy. Na vrcholku kmene jsou až 1 metr dlouhé, řapíkaté, lichozpeřené listy se dvěma nebo třemi jařmy vejčitých lístků, mající pilovitě zubatý okraj čepele. Celá rostlina je pokryta drobnými ostny. Kvést začíná aralka čtvrtým rokem, „v zajetí“ obyčejně až pátým rokem, a to v červenci a v srpnu. Drobné, pětičetné, bílé květy (zřídka mívají barvu slonové kosti) vytváří bohatou latu, složenou z kulatých okolíků. Květy bývají buď dvoj-pohlavní nebo pouze samčí. Plodem je kulatá, asi pětimilimetrová bobule s pěti semínky.

Původ a výskyt:

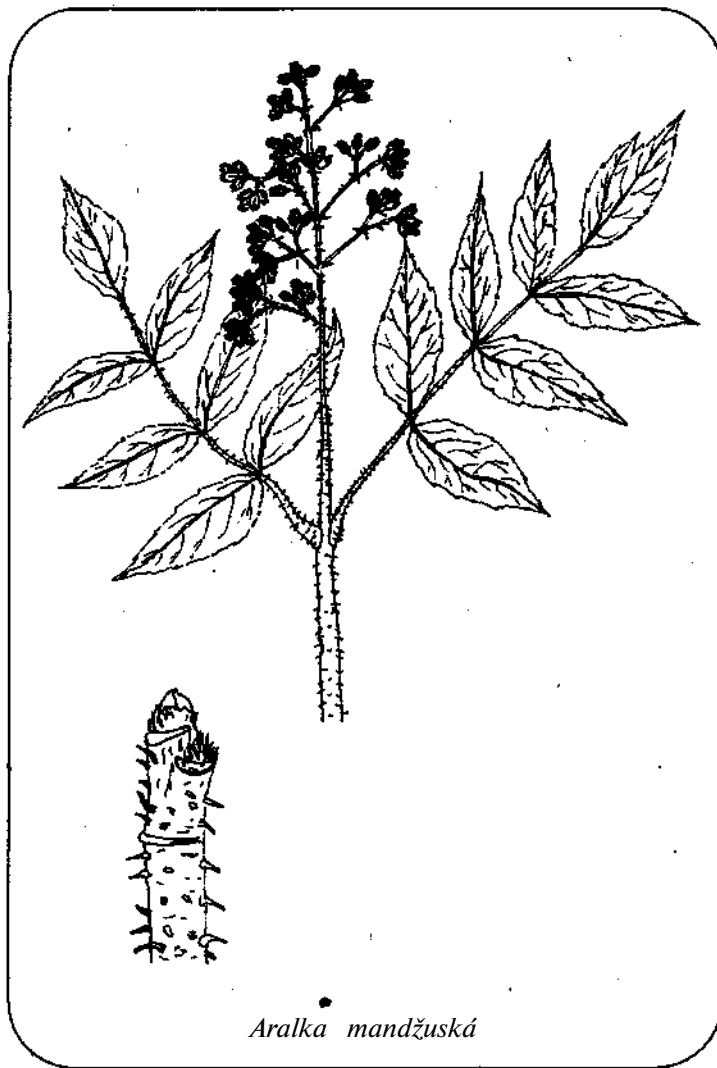
Domovinou aralky je chabarovská a amurská oblast Dálného východu. U nás se pěstuje, ale spíše ojediněle.

Sbírání droga:

Svírají se kořeny, a to koncem září a v říjnu. Kořeny se očistí od zeminy a suší se nejlépe umělým teplem, kolem 50 st. C. - čemuž odpovídá zhruba teplota v otevřené pečící troubě, zapnuté na úsporný režim.

Způsob pěstování:

Aralka má v oblibě písčitou, až humosní půdu a slunečné, lehce stíněné stanoviště. Rozmnožování semeny je poměrně složité, protože semínka nemají vyvinutý klíček. Proto je



Aralka mandžuská

nutná předosevní příprava, tzv. stratifikace, jejíž popis se vymyká možnostem a posláním této publikace. Proto rostliny množíme vegetativně, a to kořenovými řízků nebo výmladky. Kořenové řízků získáváme v zimě. Upravujeme je ze slabších kořenů, kolem 7-8 cm dlouhé. Tyto sázíme do pařeniště, kde brzy vyraší pupeny. Po nahrnkování můžeme, nejlépe „po zmrzlých“, přenést rostlinky na venkovní stanoviště. Pro amatérské pěstování v malém silně seřizujeme matečnou rostlinu a necháme vyraší četné výmladky, které druhým rokem odebíráme a sázíme do větších květináčů, případně i do volné půdy. Aralka bez problémů snáší teploty do -3 st. C. Před většími mrazy ji musíme chránit.

Nejdůležitější obsahové složky:

Kořeny obsahují triterpenické glykosidy, jejichž aglykonem je kyselina oleanová. Nazýváme je aralosidy. Dále zde nacházíme pryskyřice, silici, nepatrné množství alkaloidů.

Poznámky z historie:

V dálnévýchodní domovině tohoto stromku je kořen tohoto stromku pokládán za čarodějný a byl nosíván na krku jako amulet proti mnoha nemocem.

Praktické použití:

Nejvhodnější lékovou formou je tinktura, ale můžeme podávat i odvar, za předpokladu, že se spokojíme s menší účinností. Droga posiluje srdce, povzbuzuje nervovou soustavu a zlepšuje adaptaci organismu proti nepříznivým účinkům stresu. Doporučujeme ji zejména při doléčování po těžších chorobách, při únavě, při tělesné i duševní vyčerpanosti. Podáváme 30 až 35 kapek a to nejlépe ráno a v poledne. Odvar podáváme po 1/8 litru, tj. po 125 ccm, rovněž 2x denně.

Kontraindikace:

Aplikace drogy není vhodná při epilepsii, při jiných křečových stavech, při chorobách, charakterizovaných *závratí*, při psychické předrážděnosti, při vysokém krevním tlaku.

ARTYČOK ZELENINOVÝ

Cynara scolymus L., artičoka zeleninová

Celed': hvězdnicovité - Asteraceae

Popis:

Je to statná, vytrvalá, u nás obvykle dvouletá bodlákovitá rostlina, dosahující výšky asi 150 cm, někdy i více. Listy jsou peřenodílné, na spodní části šedavé. Mohutné květní úbory jsou umístěny na koncích květních os na rozvětvených lodyhách. Květy jsou modrofialové a rozkvétají obvykle v červenci až srpnu. V zemi má silný řepovitý kořen.

Původ a výskyt:

Artyčok pochází ze Středomoří. Nejhojněji se pěstuje ve Španělsku a pak ve Francii. Mimo Evropu pak na jihu USA. U nás se někdy pěstuje jako vynikající málo známá zelenina.

Artyčokům jsou botanicky i užitkem příbuzné kardy (*Cynara cardunculus*), které rostou planě v jižní Evropě a v severní Africe.

Sbíraná droga:

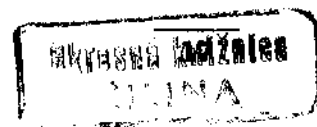
list - *Folium cynarae*

Čas a způsob sběru:

List se sbírá v době květu rostliny. Suší se rychle ve stínu za dobrého přístupu vzduchu. Lze jej sušit i umělou teplotou, která nesmí překročit 40 °C. Suchá droga se přechovává v papírových nebo v jutových pytlích.

Způsob pěstování:

Rostlina je citlivá na mráz a proto sazenice ze semen vysévaných v únoru až březnu předpěstujeme v pařeništi případně ve skleníčku či v truhlících. Během předpěstování sadby udržujeme teplotu asi 15 °C. Rostliny z pozdějších vy-





Artyčok zeleninový

seví v témže roce nevykvetou. Artyčoky můžeme rozmnožovat i vegetativně pomocí oddělků, které v dubnu odřízneme ze silnějších přezimovaných trsů. Oddělky musíme před výsadbou nechat zakořenit v pařeništi nebo ve skleníku. Po 15. květnu potom rostliny vysazujeme do volné půdy na vzdálenosti 70x70 až 100x100 cm. Vyžaduje půdu hlinitou nebo hlinitopísčitou, dobře vyhnojenou.

Rostliny někdy trpí fyziologickými chorobami způsobenými nižší teplotou. Nebezpečné jsou pozdní mrazíky v polovině května. Odolnost vůči nižším teplotám podporuje výživa draslíkem. Ze škůdců trpí zvláště na mšice, proti kterým lze použít PHOSDRIN E 50. Ošetření se smí provádět pouze mimo dobu květu a je nutno se řídit pokyny uvedenými na etiketě.

Na zimu musíme rostliny zakrýt chvojnám nebo listím případně je vykopeme a přezimujeme v hlubokém pařeništi nebo ve sklepech.

Nejdůležitější obsahové složky:

Droga obsahuje hořčinu, sliz, tříslovinu, flavony, inulin, různé enzymy, organické kyseliny, hodně vitamínu A a o něco méně vitamínu B.

Poznámky z historie:

Jako kulturní rostliny mají artyčoky bohatou historii. Již před 2500 léty byly oblíbeným pokrmem starých Egyptanů. Rovněž ve starém Řecku a Římě si na nich pochutnávali boháči neboť vzniklo přesvědčení, že působí jako afrodisiakum. V 16. století se dostaly do francouzské kuchyně jako lahůdková zelenina a o něco později i k nám. Ve své „Domácí kuchařce“ již paní Magdalena Dobromila Rettigová uváděla několik způsobů jejich úpravy.

Praktické využití:

Droga má silný účinek na tvorbu a vylučování žluče, příznivě působí při zánětu žlučníku, žlučových cest a jaterní nedostatečnosti. Pomáhá při trávicích a dyspeptických potížích. Snižuje hladinu krevního cukru a hladinu cholesterolu. Podává se též při arterioskleróze, chorobách ledvin a má

diuretické účinky. Podporuje činnost pohlavních orgánů a z toho důvodu se využívá jako afrodisiakum. Aplikuje se formou nálevu.

Kontraindikace:

Těžké poruchy ledvin.

Způsob aplikace v léčitelství:

Odvar: 2 čajové lžice drobně řezaných listů povaříme 2 min. ve sklenici vody, 15 minut louhujeme a scedíme. Podáváme 2-3 sklenice denně.

Využití artyčoků v kuchyni:

V kuchyni se používají ještě nevykvetlá poupata nebo pouze zdužnatělá květní lůžka. K přípravě pokrmů se od květního úboru odkrojí stonek, odstříhají se špičky zákrovních lístků a spodní ztvrdlé lístky. Vaříme je ve slané vodě a po ovaření se ze středu poupěte odstraňují i zárodky květů.

Vařené artyčoky: 4 čerstvé artyčoky, voda, sůl, 80 g másla, strouhanka.

Artyčoky očistíme, odřežeme z nich tvrdé listy a stopky a dáme je vařit do osolené vody. Do každého srdéčka předtím vtiskneme kuličku pepře. Podávám je horké, sypané strouhankou a polité máslem.

Florentské artyčoky: 4 artyčoky, 150 g špenátu, 20 g másla, 2 dl bešamelové omáčky, 8 koleček citrónu, sůl, pepř.

Každý očištěný artyčok dáme mezi 2 kolečka citrónu, o vážeme a v osolené vodě vaříme 20 minut. Špenát podusíme na másle a naplníme do artyčoků. Přelijeme omáčkou a zapечeme v troubě.

Plněné artyčoky: Pro 2 osoby: 2 artyčoky, citrón, 250 g telecího masa, cibule, mrkev, 20 g sádla.

Artyčoky uvaříme s citrónem ve vodě do poloměkka. Otrháme malé listy ze špičky a vyčistíme vnitřek úboru na spodní masitou část lůžka, až zůstanou jenom velké palisty a artyčok stojí. Vnitřek úboru plníme masovou (nebo také žampionovou) nádivkou. Potom dáme do kastrolu se zpěnou cibulkou, mrkví a sádlem. Dusíme při občasném podlévání. Jsou-li artyčoky měkké, zahustíme omáčkou a ochutíme

slabším karamelem. Při jídle odstraníme palisty a květní lůžko s nádivkou jíme vidličkou a nožem.

Artyčoky po provensálsku: Pro 6 osob: 12 artyčoků, 12 malých cibulek, 2 dkg soleného bůčku, 4 rajčata, 5 lžic olivového oleje, tymián, bobkový list, citrón, zeleninový vývar, sůl, pepř.

Očištěné artyčoky pokapeme citrónem a dáme je vařit do osolené vody. Do litinového kastrolu dáme na kostičky nakrájený bůček a necháme ho pustit tuk. Až jsou kostky dostatečně do zlatova osmaženy, vybereme je. Do tuku dáme na čtvrtky rozkrájená rajčata a necháme je ze všech stran opéci. Pak je vyjmeme, vylijeme tuk a nahradíme olivovým olejem. Na něm trochu osmahneme artyčoky s tymiánem a bobkovými listy, nakrájíme na proužky a jakmile se zbarvily, přidáme cibulky a necháme lehce zezlátnout. Dáme zpět kostky bůčku a rajčata, vše osolíme, opepříme, podlijeme zeleninovým vývarem, zakryjeme pokličkou a mírně dusíme asi hodinu. Podává se teplé nebo chladné s citrónem.

Smažené artyčoky po římsku: Pro 4 osoby: 8 artyčoků, 3 lžice octa, 3 lžice bílého vína, sůl, mletý pepř, trochu strouhaného muškátového oříšku. 3 žloutky, 3 lžice olivového oleje, 3 bílky, olej na smažení, citrón.

Artyčok očistíme, zbavíme všech tvrdých částí, odřízneme větší díl špičky a spodní části nakrájíme na osminky. Kousky dáme na 30 minut do octové vody, potom je vyndáme a necháme odkapat. Z mouky, vody, bílého vína, soli, pepře, ustrouhaného muškátového oříšku, 3 žloutků a 3 lžic oleje uděláme tekuté těstíčko na obalování a necháme jej několik minut odpočinout. Před smažením vmícháme do těstíčka ze 3 bílků sníh. Kousky artyčoků obalíme v těstíčku a usmažíme v rozpáleném oleji do zlatova. Smažené artyčoky podáváme s citrónem nakrájeným na dílky.

BĚLOTRN KULATOHlavÝ

Echinops sphaerocephalus L., ježibaba guFatohlavá

Čeleď: hvězdnicovité - Asteraceae

Popis:

Statná vytrvalá bylina dosahující výšky 50-200 cm. Lodyha je hranatá, bíle plstnatá, zpravidla nevětvená. Dolní listy jsou řapíkaté, vejčité podlouhlé a chobotnatě peřenoklanné; jejich úkrojky jsou trojboké, ostnitě zubaté. Horní listy jsou objímavě přisedlé a všechny jsou na rubu běloplstnaté.

Úbory jsou jednokvěté, nahloučené v kulovité strbouly, připomínající ježka. Odtud také vzniklo jeho rodové jméno *Echinops*, které je složeno z řeckého slova „echinos“, což znamená ježek a z řeckého slova „ops“, které znamená podoba.

Rostlina kvete od června do srpna. Kvítky jsou trubkovité a namodrale bělavé. Plody jsou nažky s trásnitými šupinami. Patří mezi rostliny medonosné.

Původ a výskyt:

Jeho původ je ve Středozeří a odtud se rozšířil do celé Evropy, do jižní a střední části SNS a odtud zasahuje na Kavkaz a do západní Asie.

U nás roste roztroušeně na rumištích, v lomech, na pustých místech, skládkách i na lesních okrajích v nižších polohách teplejších oblastí. Někdy se také pěstuje jako dekorativní rostlina v zahradách.

Čas a způsob sběru:

Předmětem sběru jsou plody, které jsou hlavním nositelem léčivých látek a v současné době jsou předmětem dalšího výzkumu. Mimo jiné byl v nich také objeven nejedovatý alkaloid echinopsin.



Bělotrn kulatohlavý

Dozrávající strbouly se postupně sbírají, ve stínu dosouší a potom se z nich vydrolí plody, vyčistí od všech příměsí a nečistot a opět dosouší. Suchá droga se uchovává v papírových nebo jutových pytlících, případně ve tmavých skleněných lahvích:

Nejdůležitější obsahové složky:

Vůdčí složkou drogy je alkaloid echinopsin, dále nacházíme mastné oleje, hořčiny, flavonoidy. Droga je málo prozkoumána.

Praktické využití:

Bělotrn patří mezi velmi málo známé byliny, ale o to je jeho význam větší. Plody snižují krevní tlak a regulují činnost parasympatické větve nervového systému.

(Poznámka: opakem parasympatiku nervového systému, je sympatikus. Díky jejich rovnovážnému působení je organismus v biologické rovnováze. Oba systémy totiž působí jako antagonisté - např. dráždění sympatiku dilatuje zornici, zvyšuje krevní tlak, dráždí činnost srdce apod. Naproti tomu dráždění parasympatiku zužuje zornici, snižuje krevní tlak, tlumí činnost srdce apod. Tolik jen k stručnému objasnění pojmu neboť skutečná činnost obou systémů je poněkud složitější.)

Další význam a to ten nejdůležitější je, že bělotrn též působí na mozková centra a to tím způsobem, že např. posiluje a zlepšuje zrak, paměť i sluch a obnovuje činnost drobných nervů. Plod se užívá formou prášku nebo tinktury.

Způsob aplikace v léčitelství:

Prášek: Zralý plod se umele na prášek a denně se podávají 2 g rozdělené do tří až čtyř dávek.

Tinktura: Ing. JANČA doporučuje užívání tinktury připravené z rozemletých plodů, macerovaných v alkoholu v homeopatickém ředění D 1 a D 2 a sice tak, že prvních 7 dní se užívá 1x denně 5 kapek ráno a pak 3x denně 7 kapek po jídle, celkem po dobu dvou měsíců.

BENEDIKT LÉKAŘSKÝ

Cnicus benedictus L., benedikt lékařsky

Celed': hvězdnicovité - *Asteraceae*

Lidové názvy: *čubet, hořký bodlák, kardobenedykt, bodláček, krasovlásek, přímětník lékařský*

Popis:

Jednoletá bylina, vysoká až 0,5 metru se žlutými úbory. Celá rostlina je silně hořká, listy, listeny i lodyhy jsou hustě ostnité, podobné pcháči. Kvete v květnu a červenci. Plodem jsou ryhované nažky opatřené na vrcholu chmýřím.

Původ a výskyt:

Benedikt pochází ze Středozeemí. V Evropě se poměrně hodně pěstuje a rovněž i u nás je farmaceutický průmysl odkázán na poľní kultury. Pokud se vyskytuje u nás ve volné přírodě, pak jenom zplaněle na pustých místech a u cest v nejteplejších oblastech, hlavně v nížině.

Sbíraná droga:

nař - *Herba cardui benedicti*

Čas a způsob sběru:

Kvetoucí nař sbíráme v červnu a červenci na počátku květu za suchého počasí, jakmile dosáhne 30 cm výšky 3x do roka. Sbírá se horní polovina, bez silné spodní části stonku. Nedokonale usušená droga snadno vlhne a plesniví, 1 ar dává 30 až 50 kg drogy.

Suší se v sušárně teplotou do 40 °C nebo v jednoduché vrstvě přirozeným teplem při dobrém větrání. Skladuje se v papírových nebo jutových pytlích.

Pozor! Při jakékoliv manipulaci s drogou je nutno chránit ruce rukavicemi, ústa a nos rouškou a oči brýlemi neboť přímý styk působí nepříjemné bolestivé záněty, hlavně sliznic.



Benedikt lékařský

Způsob pěstování:

Libuje si v hluboké výživné půdě s dostatkem vápna a slunce. Vysévá se v březnu až dubnu do plných řádků 30 až 50 cm nebo do sponu 30x50 cm. Štětinatá semena se dají vysévat pouze ručně. Porost je nutno pečlivě okopávat nebo plečkovat, jinak ho plevel zadusí. Rovněž je důležité, aby sazenice nepostrádaly vláhu.

Nejdůležitější obsahové složky:

Droga obsahuje hořčinu knicin, třísloviny, flavonoidy, stopy silice, sliz, pryskyřici, kyselinu nikotinovou, resp. amid kyseliny nikotinové a minerální soli - železo, mangan, sodík, fosfor, zinek.

Poznámky z historie:

V lékařství je benedikt využíván od 13. století. Ve středověku byl používán jako jeden z nejvýznamnějších prostředků při prevenci proti moru. Matthioli tuto rostlinu nazýval ostropes a doporučoval ji mimo jiné kojícím matkám a kojným, kterým se ztratilo mléko v prsou.

Praktické využití:

Užívá se jako stomachikum, cholagogum, mírné cytostatikum a antibiotikum.

Podporuje tvorbu žaludečních šťáv, vylučování žluči. Léčí nespavost, dnu, vodnatelnost, revmatismus a užívá se i proti chudokrevnosti. Využívá se při některých infekčních chorobách, působenými grampozitivními bakteriemi, ale i viry, např. při chřipkových epidemiích, pásovém oparu apod.

Zevně se užívá formou obkladů na špatně se hojící rány, pohmožděniny a vředy, některé kožní choroby, jako je např. lupus a na omrzliny.

Kontraindikace:

Při předávkování vyvolává nevolnost až dávení a podávání je kontraindikováno při chorobách ledvin a v těhotenství.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nálev: 1 čajovou lžičku drogy přelijeme 200 ml vroucí vody, necháme 10 minut louhovat, přecedíme a pijeme 2-3x denně na lačno.

Lze jej užívat i formou macerátu: 5 g drogy přelijeme šálkem studené vody a necháme několik hodin macerovat, za studena ohřejeme a pijeme 3-4 denně 1 šálek.

Poznámka: Droga je součástí bylinných směsí při výrobě hořkého likéru Benediktýnky. V některých zemích se přidával spolu s chmelem i do piva a uplatňuje se i v potravinářství jako koření.

UPOZORNĚNÍ!

FONTÁNA

Knižní velkoobchod
Lipenská 45, 772 11 OLOMOUC

VELKÁ NABÍDKA TITULŮ

ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY, DUCHOVNÍ,
ODBORNÉ, FILOSOFICKÉ, ZDRAVOTNÍ,
EKOLOGICKÉ, LÉČITELSKÉ,
MODERNÍ SVĚTOVÉ LITERATURY,
ALE I POHÁDEK.

- Zájemcům zasíláme na dobírku, knihkupcům balíkem.
- Při osobním nákupu v našem skladu dáváme SLEVU.

Najdete nás v OLOMOUCI, Lipenská 45, areál
Štěrkoven a pískoven, výpadovka na Ostravu
od 9,00 - 16,00 hod.

Žádejte náš nabídkový list na telefonu:
068/5228911!

BODLÁK OBECNÝ

Carduus acanthoides L. - bodliak trnitý

Čeleď: hvězdnicovitých - Asteraceae

Popis:

Dvouletá rostlina, dorůstající přibližně metrové výšky, kadeřavě pýřitá, od poloviny přímo větvená, s ostny až pětimilimetrovými. Listy v obrysu podlouhle kopinaté, přenolaločné až perenosečné. Úbory v průměru třicetimetrové, jednotlivě na konci větví, květ červenofialový. Plodem je slabě svrasklá nažka s centimetrovým chmýrem.

Původ a výskyt:

Velmi rozšířená plevelní rostlina pastvin, mezí, cest a úhorů, rumišť a pasek. Má ráda výhřevné, vysychavé, živné, alkalické až neutrální, písčitohlinité půdy.

Sbírání část:

Kvetoucí nať, nejlépe na počátku rozkvětu v červnu nebo červenci. Tvrdé lodyhy drogu poněkud znehodnocují, dáváme proto přednost sdrhávání listů (v pracovních rukavicích), případně střídání nebo seřezávání květů a listům event. s vrcholky lodyh. V prvním roce lze sbírat přízemní listy, přirozeně bez květu.

Nedůležitější obsahové látky:

Nejsou známy, podrobnější výzkum zatím nebyl prováděn, léčivé vlastnosti jsou známy pouze z lidové empirie.

Poznámky z historie:

Bylina byla tradičně používána k vykuřování příbytků proti špatným vlivům, a čarování, jakož i ke koupelím, zejména dětí, které sloužily jako prevence i léčba proti následkům urknutí, úleku apod.



Bodlák obecný

Praktické využití:

Drogu lze aplikovat při průjmech, proti močovým kaménkům a písku, při nachlazení a kataru horních cest dýchacích, při křečovitých bolestech břicha, při kolice ledvinové a žlučnickové. Zevně na obklady na nehojící se rány, na omývání ekzematosních míst na pokožce. Vytlačenou šťávou doporučují běloruští léčitelé mazat psoriatická ložiska.

Podává se odvar v jednotlivých dávkách od 100 do 250 ccm, dle potřeby nejvíce 4x denně.

REFLEXNÍ TERAPIE

PROTI

RAKOVINĚ

Kniha bude Vaším pomocníkem v prevenci i léčbě rakoviny. Autorem je náš nejvýznamnější odborník v oblasti alternativní medicíny

ing. Jiří JANČA, CSc.

Novinka Jiřího JANČI je odrazovým můstkem pro možnost dalšího řešení

PREVENCE A LÉČBY RAKOVINY.

K dodání **IHNED**

cena 49,-Kč

Objednávky zasílejte na adresu:

FONTÁNA
POST BOX 110, 772 11 OLOMOUČ
nebo volejte: 068/5228911

DŘIŠŤÁL OBECNÝ

Berberis vulgaris L., dráč obyčejný
Čeleď: dřišťálovité - *Berberidaceae*

Popis:

Opadavý keř milující světlo a teplo, jinak je nenáročný a dobře snáší i suché počasí. Dosahuje výšky až 2 metry, dřevo je citrónově žluté barvy a užívá se k intarzii. Listy jsou jednoduché, střídavé, podlouhle vejčité, jemně ostnitě pilovité, jež vyrůstají ve svazečkách z úžlabí trnů. Kvete v dubnu a červnu. Květy jsou žluté, šestičetné, uspořádané do jednoduchých převislých hroznů. Plody jsou jasně červené podlouhlé bobule, kyselé chuti.

Původ a výskyt:

Dřišťál roste po celé Evropě. U nás se často pěstuje v parcích a zahradách jako okrasný keř. Jinak ve volné přírodě ho nacházíme na výslunných, především vápenitých stráních, suchých kamenitých pahorcích, v křovinách a ve světlých lesích. Ve volné přírodě je však čím dál tím vzácnější neboť zemědělci ho systematicky ničí. Důvodem je to, že je mezihostitelem jednoho z vývojových stadií rzi travní, která ohrožuje porosty obilnin.

Sbírání drogy:

kůra kořene - *Cortex radicis berberidis*

plod - *Fructus berberidis*

Čas a způsob sběru:

Kůra z kořenů se sbírá v březnu a v dubnu, případně na podzim v říjnu. Kořen je nutno nejprve důkladně očistit od hlíny a potom kůru opatrně seškrabeme. Někdy se sbírá i kůra z mladých větví. Obojí se suší nejlépe na slunci. Lze je sušit i umělou teplotou do 50 °C. Plod se sbírá v době



Dřišťál obecný

zralosti, pro lékařské účely v září a v říjnu, pro kuchyňské účely v listopadu.

Nejdůležitější obsahové složky:

Droga obsahuje alkaloidy z nichž nejvýznamnější je berberin, oxyakantin a berbamin.

Nejvíce, až 1,3 % je v celé rostlině vyjma plodů obsažen berberin, který je mírně jedovatý. Kromě dříví je berberin obsažen v dalších rostlinách jako např. ve vodilce (až 4 %), dále v některých pryskyřníkovitých, routovitých apod. Berbamin je chemicky velmi blízký oxyakantinu, jehož účinek je značně podobný chininu, přesto se však v lékařství nepoužívá neboť se po něm dostavují ochrnutí mozku a mýchy.

Praktické využití:

Při vnitřním užívání je třeba vzhledem k obsahu berberinu zachovávat jistou opatrnost. Podával se při chorobách ledvin, ledvinových kamencích a zánětech močových cest. Působí žlučopudně a lze jej aplikovat při žloutence, při tvorbě kaménků a písku ve žlučníku a žlučových cestách a při tvrdnutí jater. Též se užíval jako stimulans dýchacího a cévního systému. Známy německý léčitel farář Kneipp podával alkoholický výtažek z plodů při onemocnění plic jater a podbříšku.

Drogy lze též užívat jako náhrady za cizozemský Rhizoma hydrastidis a někdy se též v literatuře uvádí i za Radix colombo. Předávkování může vyvolat poškození ledvin. Odvar z listů se někdy užívá jako kloktadlo při zánětech dutiny ústní a dásní.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nálev: 1 čajová lžička řezané korové drogy se přelije 2 šálky vařící vody a nechá se 15 minut louhovat. Poté se scedí a pije se obden.

Využití dříví v kuchyni:

Plody dříví tzv. dřívíčky jsou výrazně kyselé a příjemně trpké chuti. Užívají se v kuchyni podobně jako jeřabiny nebo drinky k ochucování kompotů. Přidávají se do pikantních omáček ke zvěřině a hovězí pečení. Lze z nich připravit i výtečnou šťávu, marmeládu, povidla,

případně nechat zkvásit a vypálit z nich výborný destilát.

Pravidla: Plody otrháme, umyjeme, pět minut vaříme s několika zrnky soli, propasírujeme. Šťávu smísíme se šťávou jablečnou v poměru 1:1, povaříme, horké vléváme do skleniček. Tuhne bez přidání agaru. Chutná kysle s trochou kořenité příchuti.

Poznámka: Dříve se ze dřeva, kůry a kořenů získávalo žluté barvivo k barvení vlny a kůží nažluto.

TŘETÍ CESTA KE ZDRAVÍ

Jos. A. ZENTRICH

Kniha odhaluje ty skutečně pravé, prvotní příčiny nemocí a nabízí čtenáři řešení, které mu pomůže nejen nalézt ztracené zdraví, ale současně i smysluplně se zařadit do toku přírodních zákonů a tak zvýšit hodnotu svého života.

K dodání IHNE D

cena 73,-Kč

Objednávky na adrese:

FONTÁNA

POST BOX 110, 772 11 OLOMOUC
nebo volejte: 068/5228911

ELEUTEROKOK OSTNATÝ

Eleutherococcus senticosus Maxim.

Celed': aralkovité - Araliaceae

Lidový název: čertův keř

Popis:

Keř dosahující výšky 2 až 5 metrů, připomínající naši ostružinu. Vyžaduje lehčí vlhkou půdu, ve které vytváří mohutný kořenový systém. Lodyha je porostlá ostny. Listy jsou pětčetné a rostou převážně na konci větvíček a lodyh. Kvete počátkem léta, květy má podle pohlaví světle žluté až narůžovělé barvy. Plody jsou černé bobule, které obsahují pět semen.

Původ a výskyt:

Eleuterokok pochází z východní Asie z povodí řek Ussuri a Amuru. Roste ve smíšených a listnatých lesích, na pasekách a sutích, vždy na místech, chráněných před slunečním svitem neboť nesnáší přímý sluneční úpal. Pěstuje se hlavně v Mandžusku, Koreji, Japonsku a na Sachalinu. Poslední dobou se dělají úspěšné pokusy s jeho pěstováním i v našich podmínkách.

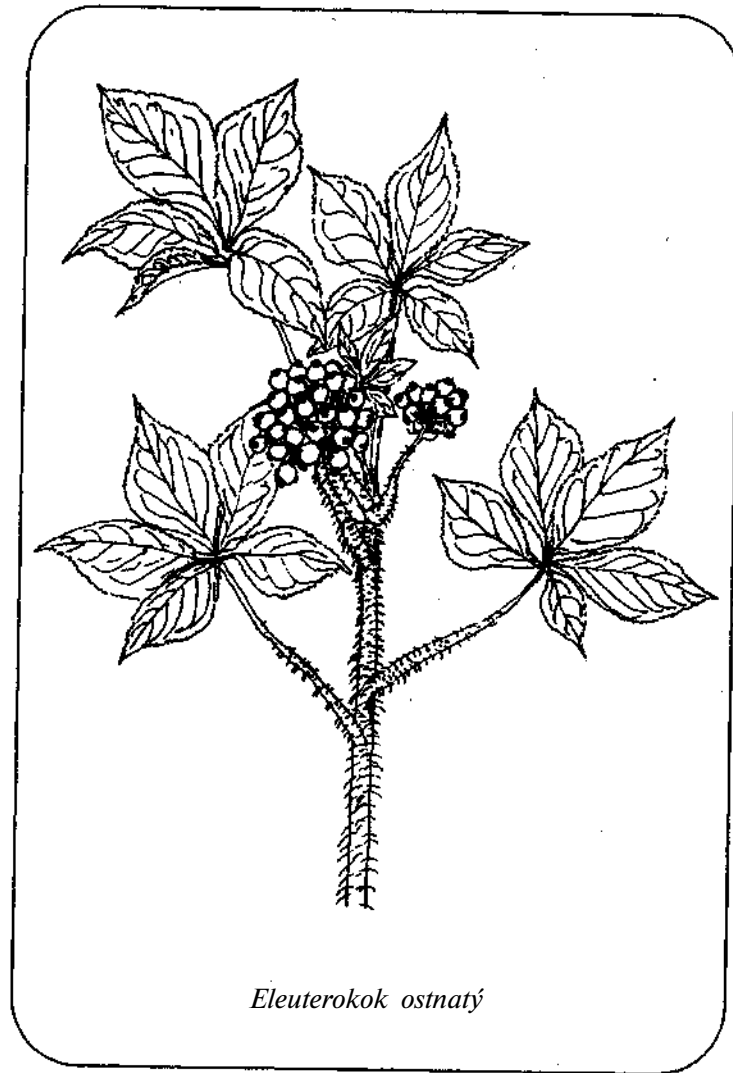
Sbíraná droga:

kořen - Radix eleutherococci

list - Foliūm eleutherococci

Čas a způsob sběru:

Hlavním předmětem sběru je kořen, který se sbírá hlavně na podzim v září a v říjnu. Lze je dobývat i na jaře. Rychle se omyje, rozřeže na kousky dlouhé 10-12 cm a suší se umělou teplotou kolem 60 °C. Nevýhodou sběru kořenů je zničení rostliny což je v našich podmínkách zatím těžko nahraditelná ztráta. Z toho důvodu se zkoumá využití listů jako náhrady za kořen.



Eleuterokok ostnatý

Nejdůležitější obsahové složky:

Rostlina je zatím ve stadiu výzkumu. V kořenu bylo zjištěno asi deset glykosidů tzv. eleuterosidů, vitamíny C a E, celá rada prvků nezbytných pro organismus jako např. bor, vápník, chrom, měď, železo, draslík, hořčík, mangan, sodík, fosfor, stroncium, zinek. Dále obsahuje škrob, silice, pektiny a pryskyřice.

Praktické využití:

Eleuterokok je v podstatě stimulatorem organismu. Prokazatelně zlepšuje výkonnost, odolnost, psychický stav a zvyšuje schopnost organismu odolat úpalu, delšímu chladu, vlivu chemických látek. Výtažek také snižuje hladinu cukru v krvi. Užívá se nejen pro zvýšení kondice a výkonnosti zdravých lidí, ale i jako podpůrný lék pro zvýšení odolnosti nemocných trpících chudokrevností, depresi, tuberkulózou, chronickými nemocemi srdce a cév, při infekčních nemocech, po operacích, při nemocech stáří a tím i prodloužení lidského věku. Je však nutno jej užívat s rozumem neboť u některých lidí může vyvolávat tzv. „ženšenovou nemoc“ což znamená, že při delším užívání může vyvolat opačné účinky než pro které se užívá. Tento jev je typický pro všechny stimulatory jako je klanopraška, ženšen a leuzea.

Podávání eleuterokoku se nedoporučuje při vysokém krevním tlaku, při horečnatých onemocněních a u srdečních onemocnění jako je stav po infarktu myokardu a u srdečních arytmii.

Občas lze v některých našich lékárnách zakoupit tinkturu pod názvem ELEUTEROSAN. Tento extrakt se užívá ráno a v poledne 20—40 kapek po dobu 4-6 týdnů. Působí jako povzbuzující prostředek při velké námaze, duševním a fyzickém vypětí. Zlepšuje se ostrost zraku, potlačuje stresy, utlumené deprese, užívá se proti arterioskleróze, upravuje krevní tlak a tep, působí příznivě proti cukrovce. Působí též preventivně proti chřipce a zkracuje její průběh.

HLOH OSTROTRNNÝ

Crataegus oxyacantha L., hloh obyčejný

Čeleď: růžovité - Rosaceae

Lidové názvy:

trn, luhovce, hložinky, moučníky (plody). Kromě hlohu ostrotrnného se sbírají květy a plody z hlohu jednoosemenného (*Crataegus monogyna* Jacq.)

Popis:

Trnitý keř nebo strom dorůstající výšky 3 až 7 metrů. Listy jsou střídavé, jednoduché, okrouhle vejčité, mělce laločnaté. Kvete v květnu a červnu. Květy jsou oboupohlavné. Plody jsou soudečkovité, šarlatově rudé malvice. Dozrávají v září až říjnu.

Původ a výskyt:

Roste v Evropě. U nás je poměrně dosti rozšířen na mezích, v plotech, v listnatých lesích, pobřežních křovinách, v parcích a zahradách.

Sbíraná droga:

květ - Flos crataegi

list s květem - Foliūm crataegi cum floře

plod - Fructus crataegi

Čas a způsob sběru:

V květnu se sbírají buď květy nebo květy s listem na počátku kvetení seřezáváním nebo sestřihováním části mladých letorostů. Sbírají se pouze bíle zbarvené květy, květy ozdobných a červeně zbarvených hlohu se nesbírají. Při sběru květní drogy odstraníme všechny příměsi, tj. listy, části větvíček apod. Při sběru květů s listem odstraníme všechny části větvíček a ostatní příměsi. Pozor na zapaření - nestlačovat. Květ si má ponechat svoji barvu.



Hloh ostrotrnný

Suší se v tenkých vrstvách ve stínu a za dobrého přístupu vzduchu. Pokud sušíme umělým teplem, pak nesmí teplota překročit 35°C. Sesychací poměr je 5-6:1.

V září a v říjnu se sbírají vyzrálé plody - červeně zbarvené hložinky. Pozor na trny! - používáme rukavice. Nejlepší způsob sušení je umělým teplem nepřevyšujícím 60 °C. Příměs připálených a zčernalých plodů je nepřijatelná. Pozor na plesnivění! *

Květy uchováváme v polyetylénových sáčcích. Květ s listem a plody se skladují v papírových nebo v jutových pytlích, plechovkách nebo v lepenkových kontejnerech.

Nejdůležitější obsahové složky:

Květy obsahují glykosidy, silici, trimethylamin. Plody obsahují rovněž glykosidy, cukr, saponin, tříslovinu, tuk, kyselinu ursolovou, oleanolovou a katechogovou, flavony, aminopuriny a další.

Poznámky z historie:

Hloh je stará léčivá droga. Už Quercenatus, osobní lékař Jindřich IV., krále francouzského, připravoval pro svého pána Sirupus senetorum. Začátkem 19. století se droga začala užívat v homeopatii. Matthioli mimo jiné o hlohu uvádí i starou pověru, že uhoď-li někdo těhotnou ženu lehce třikrát po sobě hlohovým kořenem, nedonosí žena plod.

Praktické využití:

Droga má příznivý vliv na srdce a cévy a pomáhá při stařeckých srdečních obtížích. Reguluje krevní oběh, snižuje krevní tlak, upravuje poruchy ochablého srdečního svalu, zlepšuje překrvení koronárních cév, pomáhá při angině pectoris a po srdečním infarktu, též při poruchách srdečního rytmu. Užívá se nejčastěji formou tinktury v dávkách 3x denně 25-50 kapek. Čajová forma se používá méně často. Účinky se dostávají pozvolna a fyziologicky. Jeho nevýhodou je interakce při současném podávání s kardiotoniky typu Digoxin či Lanatosid neboť může dojít ke kumulativním účinkům a proto o podávání podobných kombinací může rozhodnout jedině lékař.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nálev: 2 čajové lžičky hlohových květů přelijeme 1/4 litrem vroucí vody a necháme 20 minut louhovat. Může se osladit medem. Užívají se 2-3 šálky denně.

Tinktura: Sušené květy zalijeme 45% lihem, vodkou či jinou pálenkou. Necháme 14 dní macerovat v uzavřené láhvi za občasného protřepávání.

V SR se z hlohu vyrábí výtažek OXYCABD.

Odvar z plodů: 2 lžice hložínek dáme do 1/2 litru vody, povaříme 10 minut a přecedíme. Pijeme vlažný 2 šálky denně. Podává se proti ledvinovým kamenům.

JALOVEC OBEČNÝ

Juniperus communis L., borůvka obyčejná

Čeleď: cypřišovitě - Cupressaceae

Lidové názvy: boletáz, borovec, borovička, jalovčinky (plod)

Popis:

Jalovec je keř, někdy i stromek přes 1 metr vysoký. Jehlice jsou tuhé, pichlavé, špičkaté, šedozelené v tročetných přeslenech. Silně voní pryskyřicí. Kvete v dubnu a v květnu. Květy jsou dvoudomé, samčí žlutavé, samičí zelenavé. Semenná bobule je zprvu zelená, druhým rokem modročerná, na povrchu ojíňená.

Původ a výskyt:

Planě roste téměř po celé severní polokouli. U nás ho nacházíme místy na stráních, pastvinách, slatinách, v parcích a na zahradách.

Sbíraná droga:

plod - Fructus juniperi

dřevo - Lignum juniperi

Čas a způsob sběru:

Drogou jsou plody (jalovčinky), které se sbírají v říjnu a v listopadu. Ruce je třeba chránit rukavicemi nebo větévkou. Ruce jsou ostře pichlavé. Získáme je strásáním do plachet a čištěním od nečistot. Suší se na stinných místech v tenkých vrstvách a nebo umělým teplem nepřevyšujícím 35 °C. Sesychací poměr je 6:1. Uchovává se v papírových nebo v jutových pytlích.

Dříve se sbíralo i dřevo, ale jelikož je jalovec chráněnou rostlinou, je jeho sběr dnes zakázán.

Nejdůležitější obsahové složky:

Nejdůležitější obsahovou složkou je silice, která obsahuje



Jalovec obecný

terpeny pinen, kadiden a terpinol. Silice se získává destilací plodů vodní parou. Dále se v droze nalézají flavonoidy, pryskyřice, cukr hořčiny, fytoncidy a organické kyseliny.

Poznámky z historie:

Jalovec od pradávna byl považován za magickou bylinu. Jalovcový prut sloužil jako zbraň proti čarodějnicím a zlým duchům. Hranice z jalovcových polen hořely před branami měst při morových epidemiích aby zaháněly mor a jalovcovými plody se vykuřovaly světnice. U starogermánských kmenů se vykuřování jalovcovým dřevem stalo součástí pohřebního rituálu. Léčivé vlastnosti jalovce znali již Hippokrates, Galenos a abatyše Hildegarda. Hippokrates jej nazýval „Arkenchos“.

Praktické využití:

Droga působí především diuretický a dezinfekční. Dříve se užívala při vodnatelnosti a chorobách močových cest. Nyní se užívá proti kašli, nadýmání a rovněž proti dně a revmatismu. Podává se formou nálevu nebo tinktury. Tinktura se doporučuje též jako mazání nebo přísada do koupele při léčbě revmatismu.

Schopnosti jalovce podporovat látkovou výměnu i v oblasti kloubů, kdy se zvyšuje jejich překrvení, snižuje bolestivost a tím má blahodárny vliv na degenerativní onemocnění kloubů (tzv. artrózy) se využívá k léčebným kúram. Podmínkou ovšem jsou zdravé ledviny. Nemocní s jejich poruchami jsou z terapie vyloučeni.

Kontraindikace:

Podávání je kontraindikováno při zánětech ledvin a v těhotenství.

Způsob aplikace v léčitelství:

Speciální léčebná kúra podle dr. R. F. WEISSE ve FRANĚKOVÉ úpravě při artróze: První den si nemocný vezme 3x denně 1 jalovčinku, dobře ji zkouše a sní. Druhý den 3x 2 jalovčinky, třetí den 3x 3 atd. až do maximální dávky 3x 21 jalovčinek. Potom opět zpátky, tj. 3x 20, 3x 19 až po konečných 3x 1 jalovčinku. Každou dávku jalovčinek je třeba zapít

1/2 litru nějakého močopudného čaje (např. Species urologicae, kopřiva atd.). Kúra trvá 6 týdnů a lze ji podstoupit 1x, výjimečně 2x do roka.

Zkrácená kúra od 3x denně 1 Jalovčinky do 3x 15 a znovu zpět až do 3x 1 se někdy používá při poruchách trávení.

Tinktura: Hrst jalovčinek zalijeme 1/2 litru lihu 50%, dobře uzavřeme a necháme 14 dní macerovat. Poté sfiltruje. Při vnitřním užití podávám 2 denně 20 kapek na cukr. Zevně potíráme místa postižená revmatismem a neuralgickými bolestmi.

Nálev:! čajová lžička drcené drogy se přelije šálkem vroucí vody. Necháme 10 minut louhovat a poté scedíme. Pije se 2x denně.

Lektvar: Jalovčinky se ve zralém stavu zhruba rozdrtí a nalije se na ně tolik vody, aby v ní byly ponořeny. Potom se 30 minut vaří, přecedí přes síto a potom přes plátenko. Takto získaná šťáva se povaří s cukrem a medem, až je vláčná. Zahání nadýmání, podporuje vylučování potu a působí diuretický. Užívá se s přírodním vínem v poměru 1 lžice rozvárky ke 3 lžicím vína před jídlem a před spaním.

Víno z jalovčinek: Postup je shodný s postupem u vín z jiných rostlinných plodů. Na 500 g usušených rozdrcených jalovčinek se přidá 300 g cukru, 10 g kyseliny citrónové a půl balíčku živné soli. Směs se doplní vodou na 5 litrů, dá se do láhve, uzavře kvasnou rourkou nebo kvasným kloboučkem a nechá kvasit.

Víno lze připravit i tím způsobem, že 15 g rozdrcených jalovčinek polijeme 1 litrem červeného vína a macerujeme 48 hodin v mírném teple a potom scedíme. Toto víno posiluje žaludek.

Využití jalovce v kuchyni: Jalovčinky nacházejí uplatnění v kuchyni jako koření. Je nezbytnou přísadou k pokrmům ze zvířiny. Užívá se k přípravě rybích marinád, k tučnému masu a ke korigování pachu zelí, kapusty a červené řepy. Mleté Jalovčinky bývají součástí speciálních kořenících směsí.

Poznámka: Jalovčinky se používají v likérnictví k výrobě

borovičky, ginu a dalších destilátů. Droga je též součástí čajové směsi SPECIES UROLOGICAE PLANTA.

RCGDSI

časopis pro zdraví a alternativní léčení

Hledáme způsoby, jak vrátit přirozené zdraví městu, krajině i světu. Jak léčit sami sebe jsme skoro zapomněli. Nemocí přibývá a školní medicína si s nimi mnohdy nedokáže poradit. Jen pomalu objevujeme, že pro zlepšení našeho zdravotního stavu používali lidé už dávno nejrůznějších způsobů...

Obory jako psychotronika, homeopatie, akupunktura, fytotherapie, ale i jóga a zdravá výživa, které lze zahrnout pod termín alternativní medicína jsou pomalu zbavovány tajemství, studovány odborníky, přednášeny na univerzitách. Vaším průvodcem na cestě tímto labyrintem se může stát časopis pro zdraví a alternativní léčení - REGENA. Na jejich stránkách se seznámíte s našimi předními odborníky z řad lékařů i léčitelů, vypravíte se s ní za tajemstvím orientálních mudrců, vesmíru i lidské duše. Na své si zde přijdou i zájemci o netradiční filosofické směry. Překvapení najdete v každém novém čísle tohoto měsíčníku. A nezapomeňte: Obálku časopisu aktivuje kladnou energii jeden z našich předních psychotroniců a je možné ji používat k léčebným účelům.

Časopis je možno objednat na adrese
Věžeňská 3, Praha 1, 110 00

JEHLICE TRNITÁ

Ononis spinosa L., ihlica trnistá

Čeľad: *bobovité - Fabaceae*

Lidové názvy: *jehličí, řapík, babi hněv, babí kořen, hadamův vínek, mužská láska, vohlice, podnepich.*

Popis:

Trnitý poloker dosahující výšky až 50 cm. Větve má na bázi dřevnaté, kolcovitě trnité. Dolní listy jsou trojčetné, horní většinou jednoduché. Vejčité lusky jsou žlaznatě chlupaté, obvykle jednosemenné. Květy jsou zpravidla jednotlivé, růžové, zřídka bílé a jsou sestaveny v hrozny. Kvete od června do září.

Původ a výskyt:

V přírodě ji nacházíme prakticky v celé Evropě, v Asii i v severní Africe. U nás je místy dosti hojná. Roste na výslunných stráních, úhorech, mezích a podél polních cest, zejména vápenitých.

Sbíraná droga:

kořen - *Radix ononidis*

Čas a způsob sběru:

Kořeny víceletých rostlin vyrýváme v září a v říjnu úzkým rýčkem, odstraníme postranní drobné kořínky a dobře omyjeme vodou. Silnější kořeny podélně rozřízneme a sušíme na dobře větraném místě ve stínu ve vrstvě do 10 cm a často obracíme. Dosoušíme nejlépe umělým teplem nepřesahujícím 45°C až do doby, kdy se dobře láme. Sesychá v poměru 3:1. Uchovává se v papírových nebo jutových pytlích. Drogu nutno často kontrolovat neboť snadno plesniví.

Nejdůležitější obsahové složky:

Droga obsahuje 0,2 % silice, třísloviny, flavonidy, škrob,



Jehlice trnitá

glykosidy (ononin, onospin, onon, onokol a další), organické kyseliny (kyselina citrónová) a saponiny.

Poznámky z historie:

Ve středověku byla jehlice řazena mezi tzv. rostliny měsíční, čili lunaria, jimž se připisovala moc přeměňovat neušlechtilé kovy v nitru země ve stříbro. Byla též opředena řadou pověstí a pověr. Podle jedné z nich odvracela neštěstí a chránila dobytek před nemocemi.

Praktické užití:

Hlavní využití drogy je jako diuretikum neboť její předností je, že nedráždí ledviny. Tyto vlastnosti ji předurčují k léčení chorob močového měchýře, močových cest, močových kamenů a písku a rovněž tak při léčení vodnatelnosti a revmatismu. Díky obsahu látky podobné kortizonu má i silný protizánětlivý účinek. Mírně zvyšuje krevní tlak a prohlubuje práci srdce.

Při sólovém užití se podává nejčastěji formou nálevu nebo ještě lépe jako bylinářský čaj, případně i ve formě tinktury. Při delším užívání je třeba léčbu na 4-7 dní přerušit nebo 4 dny užívat a 3 dny vynechat. Organismus si totiž dosti rychle na léčivo zvyká.

Zevně se užívá ve formě koupelí a obkladů při kožních vyrážkách, hemoroidech a zhmožděninách.

Kontraindikace:

Dlouhodobé podávání vyšších dávek je kontraindikováno a nedoporučuje se.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nálev: 2 čajové lžičky drogy přelijeme 1/4 l vařící vody a necháme 10 minut louhovat. Pije se 2-3 denně šálek.

Bylinářský čaj: 3 polévkové lžice sušené drogy přelijeme večer 800 ml studené vody a pod pokličkou necháme do rána vyluhovat. Ráno pak necháme projít krátkým, jen několikavteřinovým varem, necháme ještě 10 minut vyluhovat a zcedíme do termosky. Na lačno vypijeme sklenici tohoto čaje a zbytek popijíme během dne po doušcích z termosky.

Tinktura: 200 g kořene jehlice trnité přelijeme 950 ml

lihu 60% a necháme 14 dní v teple nebo na slunci v dobře uzavřené nádobě macerovat za občasného protřepání. Potom, čistou tekutinu slijeme, zbytek vylisujeme a přefiltrujeme.

Podává se 4x denně 20-25 kapek. Při dobré snášenlivosti lze dávkování zvýšit na 30-35 kapek.

Jehlicový likér: Hrst čerstvých kořínků jehlice trnité drobně nakrájených dáme do 1 litru červeného vína a zahřejeme k varu. Poté necháme 15 minut louhovat a přefiltrujeme. Podáváme denně ráno na lačný žaludek a večer před spaním po 25 ml.

Poznámka: Droga je součástí některých čajových směsí jako např. BETULAN, SPECIES UROLOGICAE PLANTA, SPECIES DIURETICAE PLANTA a SPECIES CHOLAGOGAE PLANTA.

KAKTUS „KRÁLOVNA NOCI“

Selenicereus grandiflorus (L.) BR et R.
Čeled': *kaktusovité - Cactaceae*

Popis:

Do rodu *Selenicereus* počítáme asi 30 druhů kaktusů. Jsou to keřovité kaktusy s dlouhými, tenkými, 5-7 brannými stonky a obrovskými, 25 cm dlouhými a 30 cm širokými květy. Nejznámější z nich je „královna noci“. Na starších rostlinách se vytvoří tlusté pupeny, ze kterých pouze během jedné noci vykvetou bílé, zvonkovitě trychtýřovité květy o průměru až 20 cm, které ještě téže noci o několik hodin později opět uvadnou. Pokud je u nás tento kaktus uměle pěstován, většinou nekvete. Květy se vyznačují pronikavou vůní.

Výskyt:

Jeho domovem je tropická Střední Amerika a Antily. U nás se pěstuje pouze uměle mezi kaktusáři.

Způsob sběru:

Pro léčebné účely se používají mladé, čerstvé sloupovité výhonky, ze kterých se připravují výtažky.

Nejdůležitější obsahové látky:

Flavonoidy, betakyany, grandiflorm, pryskyřice, vosky, cecitin.

Praktické využití:

Zajímavé u této rostliny je to, že výtažky nepůsobí na zdravé srdce, ale pouze na srdce narušené nebo poškozené např. nikotinem nebo jinými látkami. Rovněž bylo na základě praktických zkušeností zjištěno, že výtažky z kaktusu krá-

lovná noci rozšiřují věnčité cévy a chrání před civilizačními chorobami typu angína pectoris, ischemická choroba srdce apod.

Kaktus se využívá hlavně v homeopatii při zánětech srdečního svalu, zánětu vnitřních stěn srdečních, při poruchách srdečního rytmu apod.

TŘETÍ CESTA KE ZDRAVÍ

Jos. A. ZENTRICH

Kniha odhaluje ty skutečně pravé, prvotní příčiny nemocí a nabízí čtenáři řešení, které mu pomůže nejen nalézt ztracené zdraví, ale současně i smysluplně se zařadit do toku přírodních zákonů a tak zvýšit hodnotu svého života.

K dodání IHNEDE

cena 73,-Kč

Objednávky na adrese:

FONTÁNA

POST BOX 110, 772 11 OLOMOUC

nebo volejte: 068/5228911

KRUČINKA NĚMECKÁ

Genista germanica L., kručinka německá

Celed': *bobovité - Fabaceae*

Lidový název: *jehlička žlutá*.

Popis:

Přímý nebo mírně poléhavý polokeř s trnitými větvemi dosahující výšky až 60 cm. Listy jsou střídavé, podlouhle eliptické až vejčité kopinaté, celokrajné a na rubu drsně chlupaté. Kvete od května do června, květy jsou uspořádány v hroznech, motýlovité, zlatě žluté barvy. Plody jsou chlupaté lusky, obsahující ledvinovitá, zelenavě hnědá, nejedlá semena, dozrávající od srpna do října.

Původ a výskyt:

Tato skromná rostlina, nenáročná na světlo a vlhkost, odolná vůči mrazu je rozšířena v Evropě. Její výskyt u nás je poměrně malý. Lze ji najít ve světlých lesích, v hájích, ve vřesovištích i na pastvinách a křovitých stráních.

Sbíraná droga:

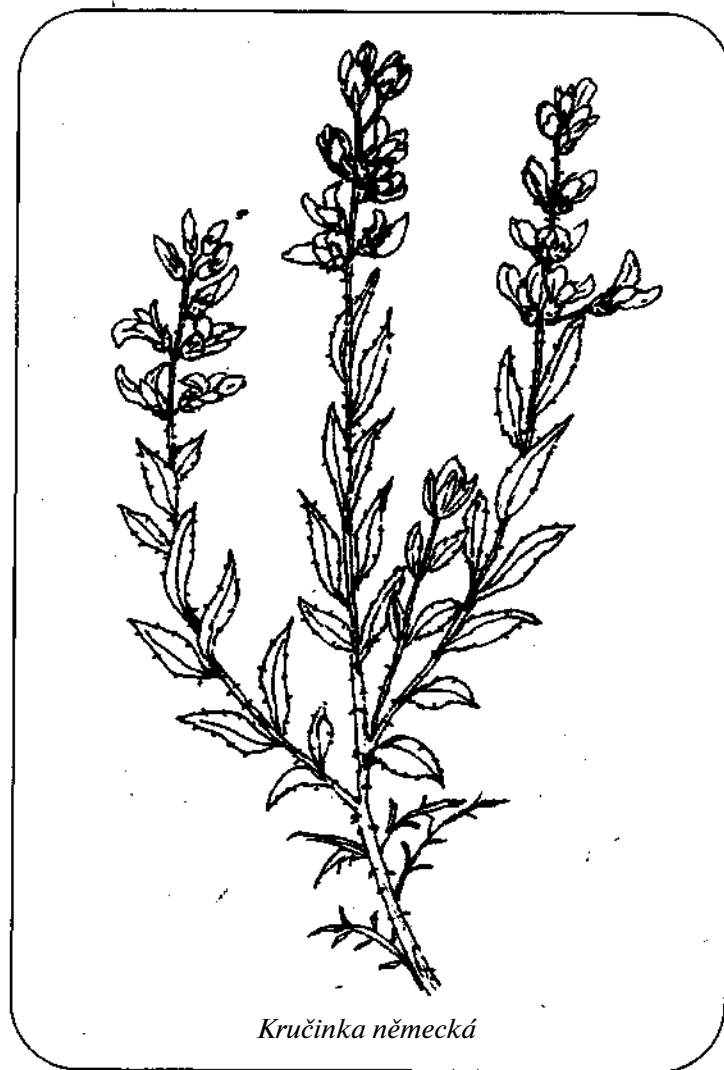
nať - *Herba genistae germanicae*

Čas a způsob sběru:

Nať se sbírá v době květu, tj. v květnu a červnu seřezáváním asi v polovině osy. Suší se rychle ve stínu za dobrého přístupu vzduchu, v tenkých vrstvách neboť vlhko škodí jakosti drogy. Lze ji sušit i umělým teplem do 35°C. Usušená droga se skladuje v papírových nebo jutových pytlích, chráněna před vlhkem.

Nejdůležitější obsahové složky:

Droga obsahuje chinilizidinové alkaloidy spartein, cytisin, lupenin a amagyrin. Dále obsahuje flavonoidy, třísloviny, silice a četné minerální látky.



Kručinka německá

Praktické využití:

Čaj z kručinky se připravuje formou odvaru a podává se při ledvinových chorobách, proti kaménkům jak ledvinovým, tak i žlučnickovým. Působí též močopudně a projímavě. Dále jej lze podávat při zhoršené funkci srdce, vážnoucím krevním oběhu a s ním spojených otoků. Pro jeho diuretické účinky jej lze využít i k léčbě dny -a revmatismu. Mírně zvyšuje krevní tlak.

Vzhledem k obsahu sparteinu je droga jedovatá a při předávkování se mohou dostavit žaludeční křeče a zvracení.

Kontraindikace:

Drogu nelze podávat při vysokém krevním tlaku, v těhotenství, při akutním zánětu trávicího traktu a ledvin a při zvýšené činnosti štítné žlázy.

Způsob aplikace v léčitelství:

Odvar: Polévková lžice drogy se přelije sklenicí studené vody, vaří se 5 minut, poté se nechá ještě 10 minut louhovat a scedí se. Podává se 2x denně šálek případně 4x denně půl šálku.

Vinný odvar: 1 polévková lžice drogy se přelije půl sklenicí vody a půl sklenicí bílého vína. Vaří se 5 minut, poté se ještě 10 minut louhuje a scedí. Podává se 4-6x denně 1 polévková lžice. Tento vinný odvar se podává při sraštělé ledvině a při některých kožních chorobách způsobených nahromaděním endogenních toxinů.

Poznámka: Kručince německé je na pohled velice podobná kručinka barvířská (*Genista tinctoria* L.), která je však o něco větší, větévky má beztrnné, kvete od začátku května až do srpna, lusky má lysé apod. V minulosti se kručinka používala jako barvířská rostlina.

MÁČKA PLOCHOLISTÁ

Eryngium pianum L., *kotůč belasý*

Celed': *miříkovité* - *Apiaceae*

Popis:

Vytrvalá bylina šedozelené barvy dosahující výšky až 60 cm. Přízemní listy jsou nedělené, podlouhle obvejčité a trnitě zubaté. Listy lodyžní jsou dělené a přisedlé. Kvete od června do září, květy s modrými korunami tvoří vějířité strbouly.

Původ a výskyt:

Domovem máčky je středomořská oblast. Odtud se rozšířila do střední a západní Evropy a byla zavlečena do Severní Ameriky. U nás ji nacházíme v nížinách nejteplejších oblastí Moravy na náspech, suchých pastvinách, mezích, stepích a náplavech.

Sbíraná droga:

nať - *Herba eryngii* pláni

kořen - *Radix eryngii* pláni

Čas a způsob sběru:

Nať se sbírá v červenci a srpnu, kořen v dubnu a od září do října. Suší se nejlépe umělým teplem do 40°C. Droga se uchovává nejlépe v papírových pytlích.

Nejdůležitější obsahové složky:

Droga zatím ještě není dostatečně prozkoumána. Nachází se v ní saponin, v malém množství silice, glykosid a pravděpodobně i alkaloid.

Praktické využití:

Léčivé účinky máčky odpovídají charakteru saponinových drog, to znamená, že se vnitřně užívá jako expektorans. Má též močopudné účinky a v lidovém léčitelství se užívala jako prostředek podporující menstruaci. Droga se podává formou



Máčka plocholistá

vodného nebo mléčného nálevu.

Zevně se užívá formou obkladů při některých kožních chorobách.

Způsob aplikace v léčitelství

Nálev: Vrchovatou lžičku drogy přelijeme 200 ml vroucí vody nebo vroucím mlékem. 10 minut necháme louhovat a poté slijeme. Osladit lze medem. Podávají se 2-3 šálky denně.

Poznámka: Bylina je bohužel velmi vzácná, ale lze ji nahradit hojnější a rovněž „bodlákovitou“ máčkou ladní - *ERINGIUM CAMPESTRE* L.

MALINÍK OBECNÝ

Rubus idaeus L., ostružina malina

Čeleď: růžovité - *Rosaceae*

Popis:

Keř dorůstající výšky až 2 metry s výhony vzpřímenými, prutovitými, později převislými. Letorosty jsou žlutohnědé, oblé, jehlovitě ostnité a po odzrání plodů zasychají. Listy jsou střídavé, lichozpeřené, na obvodu nepravidelně pilovitě, svrchu barvy jasně zelené, naspodu krátce běloplstnaté. Kvete v květnu až v červnu. Plody jsou drobné, karmínově červené peckovičky s hebkým povrchem. Vytvářejí známá plodenství o velikosti až 1,5 cm, tzv. maliny, které dozrávají v červenci.

Původ a výskyt:

Maliník je především středo- a severoevropská dřevina, dnes rozšířena prakticky na celé severní polokouli, hlavně v oblasti mírného pásma. U nás je dosti hojný ve světlých lesích, na pasekách a v křovinách. Též se pěstuje jako ovocný keř v celé řadě odrůd.

Sbíraná droga:

list - *Folium rubi idaei*

ořod - *Fructus rubi idaei*

Das a způsob sběru:

Mladé listy maliníku se sbírají v době květu v květnu a červnu, bez dlouhých řapíků, které zpomalují sušení. Suší se ve stínu za dobrého přístupu vzduchu ve vrstvě do 5 cm. Droga se uchovává v papírových pytlích. Přesušená droga se drolí.

Plody - maliny se sbírají a požívají syrové, nebo se zpracovávají v kuchyni. Nejlépe je sbírat je zrána v plné zralosti, v době kdy jsou ještě chladné, což je zárukou zachování dobré



Maliník obecný

kvality. Rovněž jejich přeprava je nejlepší za chladu. Sluncem prohřáté maliny se snadno kazí a pokud se dopravují za tepla, brzy zkvašují. Rovněž se nemají sbírat za deště a při sběru je nutno používat nekovové nádoby.

Nejdůležitější obsahové složky:

Listy obsahují třísloviny, kyselinu mléčnou, jablečnou, citrónovou, vinnou, salicylovou a mravenčí, stopy silice a vitamín C.

Zralé plody, maliny obsahují cukry: glukózu, fruktózu, sacharózu, aromatické látky, organické kyseliny, karotén, vitamíny, třísloviny a pektin.

Poznámky z historie:

Zdravotní účinky malin znali již antičtí lékaři. Jeho latinský název rubus je odvozen z latinského ruber - červený. Název ideaus vznikl podle Plinia proto, že ve velkém rostl na hoře Ida na Krétě. Antičtí lékaři doporučovali malinovou šťávu při zažívacích poruchách.

Praktické využití:

Droga má protizánětlivé a protiprůjmové účinky. Podává se při katarrech a zánětlivých stavech žaludku, střev, při průjmeh a zánětu tlustého střeva. Dále zlepšuje vylučování žluči. Užívá se formou nálevu, proti průjmů je však účinnější odvar. Jako kloktadlo je výborným prostředkem při zánětu dásní a ústní sliznice.

Nálev se též používá jako náhrada čínského čaje. V tomto případě se listy mohou fermentovat. Fermentace ovlivní nejen vůni, ale i barvu a vzhled. Provádí se stejným způsobem jak je uvedeno u ostružiníku křovitého.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nálev: 2 čajové lžičky drogy se přelijí šálkem vařící vody. 10 minut louhujeme, přecedíme a pijeme 2-3 šálky denně.

Odvar: 2 lžičky drogy dáme do šálku studené vody a vaříme 3 minuty, poté scedíme a pijeme 2-3 šálky denně při průjmů.

Využití malin v kuchyni:

Malinová polévka: 300 g malin, 1/2 litru vody, 2 ká-

vové lžičky škrobové moučky (solamyl, maizena), 3 lžice malinového nebo jiného sirupu, 4 lžice cukru, citrónová šťáva.

Škrobovou moučku rozmícháme v malém množství vody, nalijeme do zbytku horké vody, přidáme cukr a za stálého míchání krátce povaříme, necháme vychladnout a vmícháme očištěné maliny a sirup, podle chuti okyselíme citrónovou šťávou a necháme vychladit. Podáváme s piškoty.

Malinová omáčka: Čerstvé přebrané maliny svaříme s troškou vody a prolisujeme. Rozmočíme několik piškotů v červeném víně, rozmixujeme a přilejeme k malinám. Omáčku podle chuti osladíme a dobře rozmícháme.

Malinová šťáva: Maliny dobře přebereme, rozmačkáme a necháme v teplé místnosti přes noc. Vylisujeme a získanou šťávu odměříme, na litr šťávy přidáme 1¹/₂ kg krystalového cukru a kávovou lžičku kyseliny citrónové. Šťávu zahřejeme na 80 °C a sebereme tvořící se pěnu. Ihned po rozvaření cukru naléváme šťávu do nahlátých lahví a dobře uzavřeme. Láhve položíme a necháme při pokojové teplotě zchladnout.

Malinový nápoj s medem: 400 g malin, 3 lžice medu, 4 dl vody, lžice citrónové šťávy, 4 plátky dobře omytého citrónu, 2 kostky ledu, 2 lžice pískového cukru.

Med rozpustíme v horké vodě a v chladničce necháme vychladit. Maliny propláchneme a vylisujeme. Okraje vyšších pohárů namočíme v citrónové šťávě a potom v pískovém cukru tak, aby se na jejich okrajích vytvořila cukrová křusta. Vychlazený roztok medu smícháme s vylisovanou malinovou šťávou, přidáme citrónovou šťávu, zbytek cukru a dobře rozmícháme. Směs nalijeme do sklenic, přidáme kostky ledu a podáváme.

Malinový sníh: 300 g malin, 250 g cukru, 2 bílky.

Maliny utřeme s cukrem, přidáme bílky a šleháme (nejlépe elektrickým šlehačem), až hmota hodně nabude a zhoustne. Pěnu vychladíme a ozdobíme celými malinami.

Malinový mošt: Plody zahradních nebo lesních malin se při výrobě moštu nejprve rozmačkají a šetrně ve vhodné nádobě promísí. Drť necháme stát asi 12 hodin na chladnějším

místě, aby se šťáva lépe oddělila. Malinovou drť můžeme před odležením rozředit 500 ml vody na 1 kg plodů. Po odležení stáhneme uvolněnou šťávu a zbytek vytlisujeme nebo necháme volně odkapat plachetkou. Oba podíly šťávy smísíme.

Malinovou drť nebo malinovou šťávu můžeme též nechat mírně nakvasit, aby s zjemnila chuť moštu a zvýšilo aroma. Při tomto postupu však může dojít ke snížení barevnosti šťávy.

K malinové šťávě přidáme ještě vodu v poměru 0,25 litru vody na 1 litr šťávy. K zředěné malinové šťávě přidáme 60 až 100 g cukru na 1 litr nezředěné šťávy. Po rozpuštění cukru mošt sterilujeme v lahvích při vnitřní teplotě 75 °C po dobu 2 minut nebo při teplotě vodní lázně 85 °C po dobu 10 až 15 minut.

Malinový rosol: Maliny prolisujeme sítem nebo na strojku na ovoce. Dva stejné hrnce naplníme: jeden až po okraj šťávou, druhý do tří čtvrtin krystalovým cukrem. Na menší kastrol (pánev) vlejeme malinovou šťávu, necháme 7 minut vařit bez cukru, pak přisypeme cukr a za stálého míchání vaříme několik minut, až se při míchání začnou dělat „cestičky“. Ještě vařící rosol nalijeme do nahřátých skleniček se širším hrdlem. Důležité je šťávu vařit po troškách a zavarovačky plnit postupně až po okraj, protože rosol po vychladnutí trochu klesne. Na druhý den úplně studený rosol posypeme trochu cukrem a povážeme pergamenem nebo celofánem. Takto připravený rosol je průhledný (skleněný) a dá se snadno krájet na plátky. Protože vaříme jen krátkou dobu, ovoci zůstane jeho přírodní barva a chuť.

Maliny v rumu: Pěkné velké vybrané maliny dáváme po vrstvách s cukrem do zavařovaček. Naplníme je do tří čtvrtin, zalejeme rumem a dobře dvojmo celofánem povážeme. Maliny konzervované v rumu jsou velmi chutnou přísadou do čaje.

Malinový likér: 1 kg čerstvých malin rozmačkáme a v láhvi se širokým hrdlem je zalijeme 1 litrem konzumního lihu a 0,5 litru vody a přidáme 1 g skořice. Směs ponecháme

v chladu 10 dní. Po této době macerát sfiltrujeme, přidáme 1 litr cukrového sirupu a po důkladném smísení necháme ustát.

Poznámka: Droga je součástí četných čajových směsí jako např. DĚTSKÝ ČAJ S HERMÁNKEM, SPECIES DIURETICAE PLANTA, SPECIES CHOLAGOGAE PLANTA a BYLINNÝ ČAJ SE ŠÍPKY.

BYLINY V PREVENCI

Jos. A. ZENTRICH

Ideální návod, jak >v současných nepříliš dobrých životních podmínkách předcházet civilizačním chorobám. Kniha obsahuje malý herbář s popisem, receptář s návody na přípravu léčivých čajů, výluhů, mastí, zábalů apod. Součástí je rejstřík chorob a k nim se vztahujících bylin se způsobem jejich zpracování a použití.

K dodání IHNE D

cena 75,-Kč

Objednávky na adrese:

FONTÁNA

POST BOX 110, 772 00 OLOMOUČ

nebo volejte: 068/5228911

OSET (PCHÁČ ROLNÍ)

Cirsium arvense (L.) Scop., pichliač rotný

Ceď: hvězdnicovitých - Asteraceae

Popis:

Trvalý bodlák s plazivým oddenkem a dlouhými výběžky. Lodyhu má přímou, až nahoru listnatou, nahoře větvenou. Dolní listy zúžené v krátký řapík, horní přisedlé zúženou základnou. Všechny listy na lici lysé, na rubu souvisle pavučinaté a v obrysu podlouhlé až kopinaté, celokrajné až peřenoklané, ostny až 1 cm dlouhými. Konečné úbory po jednom až po pěti, koruna bledě fialová až červenavá nebo bílá, někdy i tmavěji fialová. Plodem jsou třímilimetrové nažky s dlouhým dvoucentimetrovým chmýrem. -

Polní plevel, šířící se oddenkovými výběžky. Hojný na pasekách, kamenitých stráních, v sutích, lomech, na rumišťích a na pustých místech. Má rád půdy vlhčí i vysychavé, živné, humosní, alkalické, neutrální nebo i slabě kyselé, kamenité i písčitohlinité.

Použitá část, sběr:

Sbírá se list nebo kvetoucí nať, stříháním nebo ořezáváním, musí se pracovat v rukavicích. Nejvhodnější termín sběru je krátce po rozkvetu koncem června, v červenci, někdy i v srpnu.

Hlavní obsahové látky:

Oset obsahuje ne zcela probádané glykosidy, např. talliacin, 4ále těkavé alkaloidy, pryskyřici, silici, polysacharid inulin, organické kyseliny, vitamín C, v plodech asi 25 % mastného oleje.

Praktické použití:

Kvěťová droga byla od nepaměti využívána jako prostře-



Oset (Pcháč rolní)

dek protirakovinný, nejdříve formou odvaru ve směsi s jinými bylinami, kdy množství osetu činilo asi 1/8 objemu, resp. hmotnosti směsi. Odvar býval podáván po lžících, max. 10-12 za den. Moderněji byla připravována tinktura z květů nebo z kvetoucí nati, podávaná v čaji, v celkové denní dávce tolik kapek, kolik odpovídalo polovině až 5/8 hmotnosti nemocného, a to v několika dílčích dávkách. Povrchově dostupné nádory bývaly obkládány kašovými obklady z mleté rostliny nebo obklady z odvaru. Koupele rukou a nohou v odvaru mají poměrně značný protirevmatický účinek.

Poznámka:

Podrobný farmakologický výzkum drogy nebyl prováděn. S ohledem na glykosidicko-alkaloidní obsah účinných látek lze drogu pokládat za potencionálně toxickou a proto její vnitřní užívání pokládáme za diskutabilní, případně až nebezpečné. Je škoda, že drogám, které byly empiricky s jistým úspěchem podávány při léčbě nádorového onemocnění, není výzkumem věnována větší pozornost.

OSTROPES TRUBIL

Onopordum acanthium L., ostropes obyčejný

Celed': hvězdnicovité - Asteraceae

Popis:

Až přes 2 m vysoká bylina podobná statnému bodláku. Lodyha je většinou rozvětvená, listy jsou postupně 30-60 mm dlouhé, někdy i delší, naspodu zúžené v krátké, ploché řapík, mají patrnou zpeřenou žilnatinu a jsou vlnatě chlupaté.

Rostlina je dvouletá nebo jednoletá ozimá a rozmnožuje se výlučně velkými nažkami, které dozrávají od srpna do pozdního podzimu. Nažky jsou průměrně 5 mm dlouhé a 2,5 mm široké, chmýr je dlouhý asi 8 mm.

Výskyt:

U nás se vyskytuje nejvíce v teplejších oblastech na pustých místech, železničních a silničních náspech a na rumišťích.

Čas a způsob sběru:

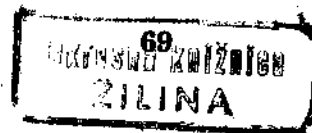
Celá planě rostoucí kvetoucí rostlina se sbírá od června do srpna. Suší se jen výjimečně. Nejlepší způsob konzervace je příprava alkoholického výtažku, jinak se používá hlavně čerstvá šťáva.

Nejdůležitější obsahové složky:

Třísloviny, hořčiny, saponiny, polysacharid inulínu, soli vápníku a draslíku, stopy silice.

Praktické využití:

Ostropes trubil se původně používal v lidovém léčitelství hlavně na zastaralé vředy a nehojící se rány. Později jeho používání bylo považováno za zastaralé a neúčinné a upadlo téměř v zapomnutí. V současné době se mu opět věnuje





Ostropea tubil

zvýšená pozornost neboť u něho byly zjištěny kancerostatické a antimikrobiální účinky. Znovu se s úspěchem aplikuje u starých hnisavých a nebojících se vředů a ranách. Dále se podává při rakovině dělohy a kožní rakovině. Jeho další využití je předmětem výzkumu.

Způsob aplikace v léčitelství:

Přírodní šťáva: Nejsnadněji ji získáme na speciální elektrické odstředivce. Pokud ji nemáme, můžeme použít i mixér. Dáme do něho trochu studené vody (ne moc) a na-drobno rozkrájenou nať ostropsa a dokonale rozmixujeme. Necháme hodinu stát a potom přes plátýnko nebo sílonovou punčochu vyždímáme a tak získáme léčivou šťávu.

Alkoholický výtažek: Do lahve do 2/3 drobně rozkrá-jíme čerstvou nať ostropsa a zalijeme alkoholem 60%. Láhev dobře uzavřeme a necháme na světle a v teple 14 dní mace-rovat. Poté čistou tekutinu slijeme, zbytek vylisujeme a sfil-trujeme. Oba podíly smícháme dohromady.

OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ

Silybum marianum (L.) Gaertn., *silibum mariánské*
Čeleď: hvězdnicovité - Asteraceae
Lidový název: jmelí Panny Marie

Popis:

Bodlákovitá rostlina, jednoletá, dosahující výšky asi 1 metr. Listy jsou vykrojené a na konečcích zašpičatělé do ostnu, barvu mají světle zelenou se zvláštní bělavou kresbou. Kvete od července do srpna. Květ je purpurově fialový. Patří mezi rostliny medonosné, v jeho úborech je obsaženo hojně nektaru i pylových zrn a proto je vyhledáván včelami.

Původ a výskyt:

Ostropestřec pochází ze subtropického pásma. U nás se vyskytuje poměrně vzácně. Někdy se s ním můžeme setkat též na zahradách jako s okrasnou rostlinou. V poslední době se u nás začíná ve větší míře pěstovat v polních kulturách neboť ze semen se vyrábí důležitý lék na posílení jater Flavobion Spofa stejně jako německý Legalon fy. Madaus. Na výrobu 1000 balení léku se spotřebuje až 0,5 tuny semene.

Sbíraná droga:

semeno - Semen cardui marianae

Čas a způsob sběru:

Těsně před dozráním se odřezávají celé chmýřité hlavičky a nechají se na vzdušných a suchých místech dozrát. Semena se získávají vymlácením a zbavením chmýru. Zralé semeno je černé nebo tmavě hnědé. Při všech pracech s rostlinou je nutno používat rukavice a chránit tak ruce před popícháním. Kdo někdy zkusil trny ostropestřce, tak pochopí dů-



Ostropestřec mariánský

ležitost tohoto opatření. Ve velkém se však semeno sklízí pomocí speciálně upraveného kombajnu, takže je celkem slibná perspektiva podstatného rozšíření jeho pěstování.

Způsob pěstování:

Ostropestřec vyžaduje slunečnou a před větry chráněnou polohu. Na půdu není náročný. Semena se mohou vysazovat koncem dubna do sponu 60x60 cm. Lépe však je rostliny předpěstovat a vysazovat potom silné sazenice po 15. květnu stejným způsobem.

Nejdůležitější obsahové složky:

Droga obsahuje flavony, silici, hořčiny a bezprostředně pod osemením účinné látky tzv. silymarinový komplex. Je to směs silybinu, silymarinu, silychristinu, silydianinu, tyraminu a histaminu. Z toho důvodu je nutno používat drcená semena i se slupkou.

Poznámky z historie:

Počátky rostliny jako léčivky se datují z dob antických lékařů a neztratila na své popularitě ani dnes. Po celé období se použití ostropestře točí hlavně kolem jater.

Dříve se tento atraktivní bodlák jmenoval ostropes a nebo také bodlák mariánský. Teprve v roce 1879 ČELAKOVSKÝ a JUNGSMANN upravili jeho jméno na ostropestřec mariánský. Usoudili, že jeho základní vlastnosti „ostrý“ a „pestrý“ jsou výstižným a nápadným znakem pro jeho jméno.

Praktické využití:

Droga se využívá jako cholagogum, choleretikum a sedativum nejčastěji formou prášku ve směsi 1:2 s mléčným cukrem, 2-4 čajové lžičky denně nebo formou nálevu.

Semena jsou vynikajícím prostředkem prakticky při všech chorobách jater a žlučníku včetně poškození jater rentgenovými paprsky. Nejenže léčí přetučnění jater a působí při regeneraci jaterních buněk, ale léčí i poškození jater alkoholů. V rekonvalescenci po infekční žloutence se podává nálev z ostropestře v kombinaci s vlaštovičníkem, který jeho účinek umocňuje.

Zevně se nálevu z drcených semen používá ke koupeli

a obkladům při bércových vředech a při křečových žilách.

Kontraindikace:

Vzhledem k tomu, že silymarin je jen nepatrně toxický, kontraindikace nejsou známe.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nálev: 1 lžičku rozdrcených semen přelijeme šálkem vařící vody a necháme 20 minut luhovat. Pijeme 2-3 šálky denně.

BYLINÁŘSKÁ PORADNA

L díl

, Jos. A. ZENTRICH

Ve 144 otázkách a odpovědích
se dovíte zcela konkrétní postupy,
jak léčit většinu nemocí, která Vás trápí.

K dodání IHNED

cena 49,-Kč

Objednávky na adrese:

FONTÁNA
POST BOX 110, 772 00 OLOMOUC
nebo volejte: 068/5228911

OSTRUŽINÍK KŘOVITÝ

Rubus fruticosus (L.) spec. coll, ostružina křovitá
Čeleď: *rázovité - Rosaceae*

Popis:

Ostružiník označujeme jako „species collectione“, tj. kolektivní druh - je to označení pro celý soubor velkého množství tzv. drobných druhů (v Čechách jich roste víc než 100), které se vzájemně snadno kříží. Jde o trnitý polokeř s listy střídavými, tmavozelenými, lysými nebo na spodu bělošedě plstnatými. Kvete od května do srpna, květy jsou bílé nebo narůžovělé, oboupohlavné. Plody dozrávají od srpna do října. Jsou 1,5 až 2 cm velké, složené z drobných peckoviček, černomodré s měkkou dužninou. Jsou šťavnaté, chutné, jedlé a mají v každé peckovičce po jednom semínku.

Původ a výskyt:

Vyskytuje se hojně v jižní Evropě a na celé severní polokouli. Též u nás není žádnou vzácností. Roste v lesních křovinách a na kamenitých stráních, pasekách a pobřežních houštinách.

Sbíraná droga:

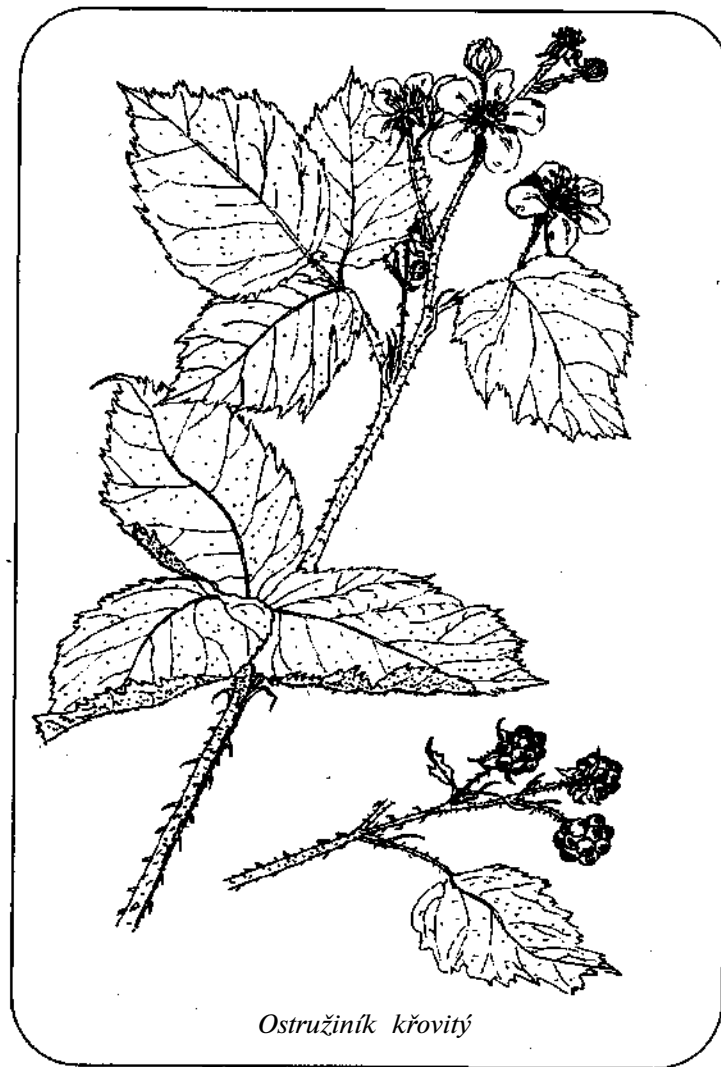
list - *Folium rubi fruticosi*

Čas a způsob sběru:

Mladé svěží lístky se sbírají v červnu a v červenci bez řapíků. Nepřípustná je příměs lodyh a listů maliníku. Suší se ve vrstvě do 5 cm na vzdušných stinných místech. Listy před sušením je třeba pomačkat, aby se rychleji sušily. Lzaje též sušit umělým teplem do 50 °C. Droga se uchovává v papírových nebo v jutových pytlích.

Nejdůležitější obsahové složky:

Droga obsahuje hlavně třísloviny, dále organické kyseliny, flavony a silici.



Ostružiník křovitý

Praktické využití:

Pro svůj obsah tříslovin působí droga protizánětlivě, mírně svíravě a hlavně proti průjmům při střevním kataru. Též při žaludečních potížích a proti kašli.

Zevně se užívá formou koupelí nebo obkladů při špatně se hojících ranách. Rovněž se užívá při zánětech dutiny ústní ke kloktání. Ve všech případech se aplikuje formou nálevu.

Formou nálevu se též připravuje výborný čaj k dennímu pití jako náhražka čínského čaje. V tomto případě je však vhodné listy fermentovat. Fermentace ovlivní nejen vůni, ale i barvu a vzhled. Provádí se to tím způsobem, že po sběru necháme nasbíraný materiál půl dne až 1 den na stinném místě zavadnout. Potom listy rozložíme do tenké vrstvy a válečkem na nudle je pomačkáme. Pak je rozložíme na plátno a celé to stočíme jako ovocný závin, uložíme na teplém místě a zatížíme. Po dvou dnech smotky rozbalíme a drogu dosušíme normálním způsobem ve stínu. Fermentované listy jsou tmavší, hnědší až černé a vůni připomínají čínský čaj.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nálev: 2 čajové lžičky řezané drogy přelijeme šálkem vařící vody a necháme 15 minut louhovat. Poté scedíme a pijeme 2-3 šálky denně.

Podobně připravujeme čaj ze sušených fermentovaných listů. 2 polévkové lžice těchto listů přelijeme 0,5 litrem vroucí vody. Nálev necháme 15 minut stát a potom scedíme. Kromě toho, že má lahodnou chuť působí též protizánětlivě, proti průjmům, proti kašli a při žaludečních potížích.

Využití ostružiníku v kuchyni:

Plody ostružiníku - ostružiny jsou velmi chutným a zdravým ovocem, které nachází široké uplatnění v kuchyni a můžeme z nich připravit kompot, marmeládu, rosol, mošt, sirup a řadu dalších přípravků jako jsou saláty, krémy, dezerty a další. Pochopitelně, že nejlepší jsou ostružiny v čerstvém stavu, kdy si zachovávají jak chuť a vůni, tak i obsah vita-

minu C. Dále ještě obsahují vitamín A a řadu minerálních látek, hlavně měď.

Ostružiny ve vlastní šťávě: Přebírané ostružiny nasypte do zavařovaček a necháme u tepla do druhého dne stát. Ostružiny pustí šťávu a klesnou téměř na polovinu. Pak je doplníme, uzavřeme a sterilujeme 10 minut při 80 °C.

Ostružinové želé: Zralé měkké ostružiny prolisujeme sítem nebo řídkým plátnem. Na 1 kg šťávy si připravíme 50 dkg cukru. Šťávu povaříme, přidáme cukr a vaříme do zhoustnutí za stálého sbírání pěny. Želé nalejeme do zavařovaček ještě teplé. Druhý den dáme na povrch kolečko papíru namočeného v rumu a zavařovačky povážeme navlhčeným dvojitým celofánem.

Ostružinová zavařenina: Zralé očištěné ostružiny promícháme s cukrem a dáme je ve větší kastrolu na sporák. Vaříme, ale nemícháme, jen občas ostružinami v kastrolu potřeseeme. Po 15–20 minutovém vaření je zavařenina hotova. Necháme ji vychladnout, naplníme zavařovačky a hned povážeme celofánem. Na 1 kg ostružin potřebujeme 800-900 g cukru - podle zralosti plodů.

Ostružinová marmeláda: Ostružiny vsypeme do kameninové nádoby, zalejeme trochou vody a pomalu rozvaříme. Rozvařené umeleme na strojku nebo prolisujeme řídkým plátnem, prosypeme cukrem a necháme 2-3 hodiny stát. Na 1 kg šťávy počítáme 800 g cukru. Ostružinovou šťávu vaříme po malých dávkách asi 7 minut od bodu varu a ještě vařící nalejeme do nahřátých zavařovaček. Po vychladnutí povážeme navlhčeným dvojitým celofánem.

Ostružinový likér: Krátce povaříme ostružinovou prolisovanou šťávu s 500 g cukru, kouskem skořice, muškátového oříšku, 8 hřebíčky (všechno na 1 litr šťávy) a necháme přes noc stát. Na druhý den směs zalejeme 1/4 litru obyčejného koňaku nebo vínovice a likér přefiltrujeme do menších lahví, které po zazátkování uložíme v chladnu. Necháme aspoň 6 týdnů uležet.

Ostružinový mošt: Ostružiny vhodným způsobem rozmačkáme a necháme asi 12 hodin odležet. Drť po naležení

vylišujeme a šťávu necháme sedimentovat. K odkalené šťávě přidáme 400 až 600 ml vody na 1 litry šťávy a 200 g cukru. Ostružinovou šťávu lze získat také tak, že k rozmačkaným plodům přilijeme trochu vody a prohřejeme je při teplotě 65 °C po dobu 20 minut. Z takto prohráté drti získáme snadno šťávu vylišováním přes plachetku.

Ostružinový mošt sterilujeme při vnitřní teplotě 80 °C po dobu 1 minuty nebo při teplotě vodní lázně 90 °C po dobu 10 až 15 minut.

Ostružinový sirup: Ostružiny rozmačkáme a při mírném varu je zahříváme 15 minut. Potom je mírným tlakem vylišujeme. Získanou šťávu ponecháme 12 hodin sedimentovat. Vyčištěnou šťávu zahřejeme na teplotu 80 °C a v 1 litru šťávy rozpustíme 800 g cukru a 12 g kyseliny citrónové/ Po rozpuštění cukru teplotu sirupu udržujeme ještě 10 až 15 minut.

Ostružinové víno: Ostružinové víno má specifickou příchut' i vůni a příjemnou barvu. Pro tyto vlastnosti vyrábíme z ostružin jako víno stolní, tak i dezertní.

Ostružiny rozdrtíme a drť necháme 1 až 3 dny uležet, aby získala vyšší barevnost a měla vyšší výtěžnost. Po uležení necháme drť na sítěch odkapat a zbylý podíl vylišujeme. Šťávu z odkapání i lisování smísíme. Takto získanou šťávu necháme vyčistit od kalů sedimentací. Odkalenou šťávu potom upravujeme pro kvašení.

Ostružinové stolní víno: K odkalené ostružinové šťávě přidáme na 10 litrů šťávy 2,5 litru vody, 2 kg cukru a 2 g živné soli. Šťávu pak necháme kvasit při teplotě 20 °C. Po bouřlivém kvašení víno dolijeme a necháme dokvasit na kvasnicích. Vyrobíme přibližně 13 litrů stolního vína.

Ostružinové dezertní víno: Vylisovanou a odkalenou ostružinovou šťávu upravíme pro kvašení přidáním 2,4 litru vody, 2,7 kg cukru, 2 g živné soli a zákvasu čisté kultury k 10 litrům šťávy.

Bouřlivé kvašení má probíhat při teplotě 20 °C. Po jeho ukončení přeneseme nádoby do místnosti s teplotou asi 15 °C. Víno dolijeme a necháme na kvasnicích pozvolna dokvá-

set. Po úplném dokvašení přidáme ke stočenému vínu 1,2 kg cukru. Získáme přibližně 14 litrů dezertního vína.

Salát z ostružin s ořechy: 500 g ostružin, 2 hrušky, 8 lžic nahrubo usekaných jader ořechů, 200 g bílého jogurtu, 40 g cukru.

Ostružiny přebereme a propláchneme. Hrušky oloupeme a nakrájíme na malé kousky. K ovoci přidáme umletá jádra ořechů, jogurt našlehaný s cukrem a zlehka promícháme. Necháme krátce vychladit a podáváme.

Rychlý dezert: Připravíme jej z pevně ušlehané smetany, do které jsme přidali ztužovač šlehačky, balíček vanilkového cukru a vidličkou rozmačkané ostružiny. Plníme do pohárů a před podáváním necháme vychladit.

Ostružiny se šlehačkou pěnou: 600 g ostružin, 0,5 dl ovocného sirupu, 3 bílky, 50 g cukru, 1 dl sladké smetany na šlehání.

Ostružiny přebereme a propláchneme. Odkapané dáme do mísy a zalijeme ovocným sirupem. Občas opatrně promícháme. Bílky s cukrem ve vodní lázni nejprve zvolna, potom rychleji šleháme do krémové pěny a dáme do chladna. Smetanu pevně ušleháme, promícháme s bílkovou pěnou a částí ostružin. Zbylé ostružiny rozdělíme do misek, pokryjeme pěnou a podáváme.

Džem: 500 g ostružin, 500 g jablkové měli, 600 g cukru.

Kyselá, nedozrálá, třeba padaná jablka oloupeme, odstraníme jádřince, nakrájíme na kousky, podlijeme 2 lžicemi vody a vaříme, až změknou. Přidáme ostružiny a cukr a znovu vaříme, až džem rosoluje. Místo jablek můžeme přidat protlak z rybízu nebo z angreštu.

PCHÁČ BĚLOHLAVÝ

Cirsium eriophorum Scop., pichliač belohlavý

Čeleď: hvězdnicovité - *Asteraceae*

Popis:

Dvouletá bylina dorůstající 80-150 cm s bezkřídlou a beztrnnou lodyhou. Peřenosečné listy mají na všechny strany rozloženy ostnité úkrpky. Kvete od začátku července do poloviny září. Květy jsou červenofialové, někdy i bílé. Plodem jsou nažky, dlouhé asi 6 mm s jemným, leskle bílým chmýřím.

Výskyt:

U nás se vyskytuje v teplejších oblastech na pustých místech, železničních a silničních náspech a na rumištích, kde se váže na společenstva ostropsa trubilu.

Čas a způsob sběru:

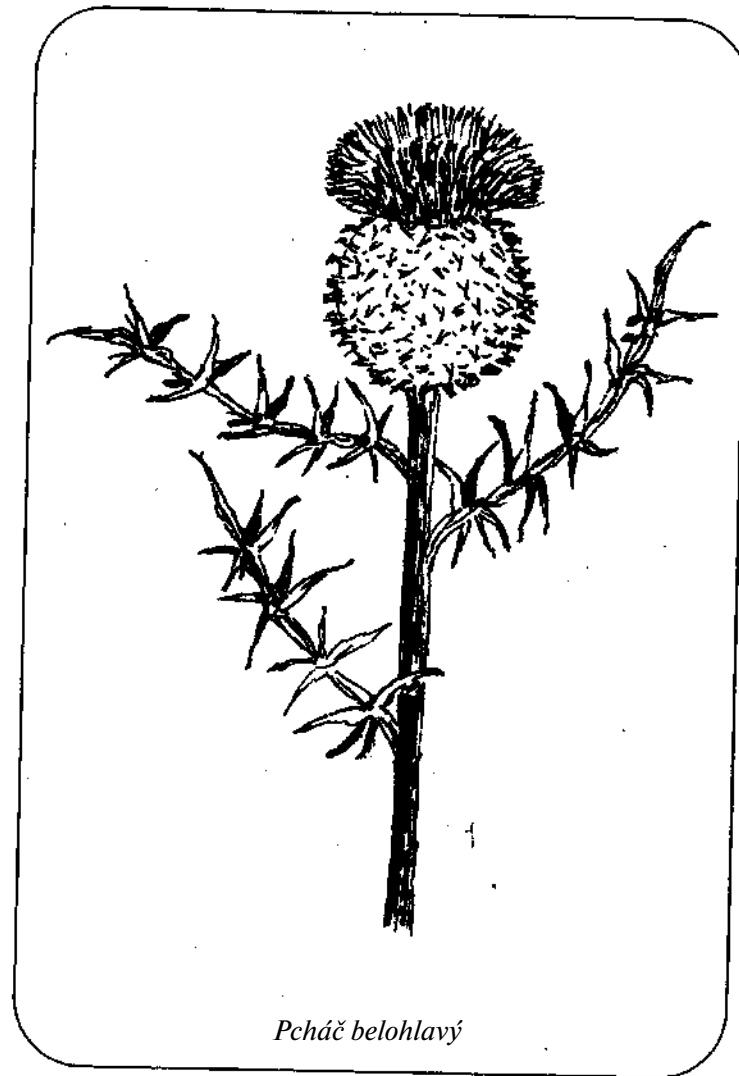
Nať se sbírá v době květu, tj. od počátku července do poloviny září. Nejlepší způsob aplikace je čerstvá šťáva. Lze jej však i sušit a drogu používat formou odvaru.

Nejdůležitější obsahové látky:

Třísloviny, organické kyseliny, stopy silice, stopové prvky.

Praktické využití:

Pcháč belohlavý patří mezi léčivky, které u nás upadly v zapomnutí. Kdysi byl podáván starými kořenářkami na špatně se hojící a zastaralé rány. Postupně však od jeho využívání bylo upuštěno a byl považován za rostlinu zastaralou a neúčinnou. V současné době se mu opět začíná věnovat pozornost neboť u něho byly zjištěny kancerostatické účinky a jeho podrobnějšímu průzkumu se věnuje zvýšená pozornost. Rusové používají čerstvou šťávu k zevním obkladům



Pcháč belohlavý

při kožní rakovině. V Mongolsku se používá na hojení hnisavých a špatně se hojících ran.

Způsob aplikace v léčitelství:

Přírodní šťáva: Nejsnadněji ji získáme na speciální elektrické odstředivce. Pokud ji nemáme, můžeme použít i mixér. Dáme do něho trochu studené vody (ne moc) a na drobno rozkrájenou nať pcháče bělohlavého a dokonale rozmixujeme. Necháme hodinu stát a potom přes plátýnko nebo sílonovou punčochu vyždímáme a tak získáme léčivou šťávu.

Odvar k zevnímu použití: Do 1/2 litru studené vody dáme 3 polévkové lžice sušené, jemně rozkrájené drogy přivedeme k varu a vaříme 5 minut. Potom ještě 10 minut luhujeme a scedíme.

PUPAVA BEZLODYŽNÁ

Carlina acaulis L., krasovlas bezbyFový

Čeleď: hvězdnicovité - Asteraceae

Lidové názvy: kořeny pupavy byly od dávných dob prodávány v lékárnách pod názvem „rákosový kořen“, „kořen divokého artyčoku“.

Popis:

Vytrvalá pichlavá rostlina s velkými květními úbory. Listy přizemní růžice jsou podlouhle kopinaté, tuhé, na okraji ostnitě a na rubu pavučinatě vlnaté. Kvete od července do září. Trubkovité kvítky úborů jsou žlutavé a na špičce červenavé. Plody jsou nažky s leskle rezatými chlupy a štětinatým chmýrem.

Původ a výskyt:

Její původní vlastí je jihovýchodní Asie. Rostlina je rozšířena po celé Evropě; na severu zasahuje až do jihovýchodního Norska. Dále roste na Sibiři, na Kavkazu a Zakavkazi. U nás roste hlavně v nejteplejších a suchých oblastech na pastvinách, sušších lukách, stráních a mezích.

Sbíraná droga:

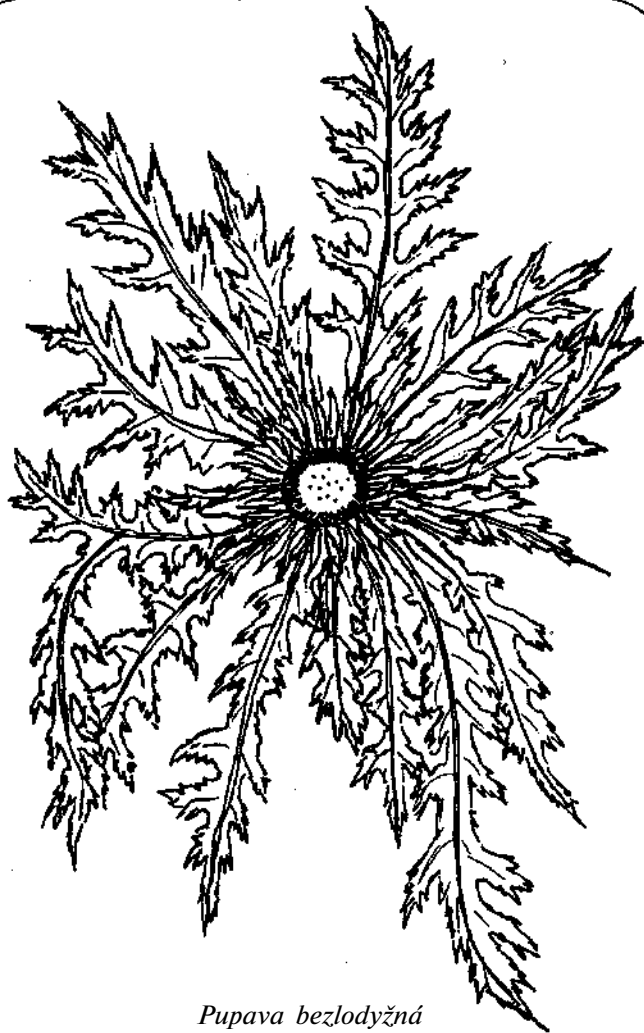
kořen - Radix carlinae

Čas a způsob sběru:

Kořen se sbírá na podzim tak, že se vyrýpne rýčem, omyje, dle velikosti rozpůlí či rozčtvrtí a suší ve stínu. Staré kořeny, které jsou duté je nutno ze sběru odstranit. K dosušení je nutno užít teploty do 40°C. I tak je nutno drogu pravidelně kontrolovat a občas přesušit neboť snadno přijímá vzdušnou vlhkost a plesniví.

Nejdůležitější obsahové složky:

Droga obsahuje silici jejíž hlavní součástí je oxid karlinu



Pupava bezlodyžná

(80 %) a karlin (15 %). Dále obsahuje třísloviny, pryskyřici a mulin.

Poznámky z historie:

Rodové jméno *Carlina* dostala prý tato rostlina podle Karla Velikého: jeho vojsko bylo kdysi ohroženo morem a zachránil jej anděl, který se Karlu Velikému zjevil a doporučil, aby vojáci jedli pupavu jako lék.

Praktické využití:

Droga se užívá jako diuretikum, spasmolytikum, jako prostředek k zlepšení trávení a působí potopudně. Je součástí švédských kapek. Její farmaceutický účinek není dosud dostatečně prozkoumán a v lidovém léčitelství se používá poměrně zřídka, což je škoda, neboť nemá žádných vedlejších účinků.

Zevně se používá k omývání při některých kožních chorobách, ekzémech a plísňích. Jak při vnitřním, tak i zevním použití se aplikuje formou nálevu.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nálev: 1 polévková lžíce drobně řezané drogy se přelije čtvrti litrem vařící vody, 10 minut se louhuje a poté scedí. Pije se obden.

RAKYTNÍK ŘEŠETLAKOVÝ

Hippophaë rhamnoides L., rakytník řešetliakovitý
Čeleď: hlošínovité - *Elaeagnaceae*

Popis:

Okrasný keř, někdy i strom dosahující výšky až 8 metrů s množstvím ostrých trnů. Listy jsou svrchu šedozelené, naspodu stříbřitě plstnaté s rezavou střední žilkou. Kvete v dubnu. Květy jsou červenohnědé nebo žlutavé, velmi drobné, vonné. Rostlina je dvoudomá, to znamená, že samičí keř musí mít samčího opylovače. Zpravidla se prodává jeden samčí na dvě samičí rostliny, ale jeden „samec“ spolehlivě opylí i osm až deset keřů. Plod je červenooranžová bobule. Dužnina chutná kysele, je oranžová, aromatická a obsahuje mimo jiné velké množství vitamínu C. Plody dozrávají v září až v říjnu a vydrží na větvích přes celou zimu.

Původ a výskyt:

Rakytník roste hlavně v jižní Evropě. Je doma od severozápadní Číny až po Švédsko. U nás se planě vyskytuje jen zřídka. Většinou je vysazován jako okrasná dřevina v zahradách, sadech a parcích.

Sbíraná droga:

plod - *Fructus hippophaës*
list - *Folium hippophaës*

Čas a způsob sběru:

Plod se sbírá na počátku zrání v srpnu až říjnu, kdy je tvrdý a má červenooranžovou barvu. Nesuší se, ale zpracovává se přímo hned po sklizni.

Plody na větvičkách drží velice pevně a při odtrhávání jejich tenká slupka praská a šťáva snadno vytéká. Z toho důvodu se k trhání používá zvláštních hřebců a nádobek,



Rakytník řešetlakový

kteřé nesmí být ze železa, mosazi, mědi nebo zinku, aby se vysoký obsah vitamínu C, který je v plodech obsažen neznehodnotil. Můžeme-li postrádat větší množství plodného dřeva, větvičky s plody odřežeme, dáme do mrazničky a zmrzlé bobule pak snadno oddělíme od větví. Plody je nutné sbírat za slunečního počasí neboť při deštivém počasí se obsah vitamínů v plodech podstatně snižuje čímž jejich kvalita značně klesá.

Způsob pěstování:

Rakytník je keř velice přizpůsobivý a skromný, ale pokud chceme získat bohatou úrodu, musíme mu vytvořit vhodné podmínky. Keře vysazujeme od sebe na vzdálenost asi dva až dva a půl metru. Jáma musí být dostatečně hluboká, vyhnojená uleželou chlévskou mrvou a fosforečným hnojivem. Když rostlina začne růst, musíme pravidelně odstraňovat kořenové výmladky, které můžeme použít k další výsadbě.

V době sucha je třeba zajistit dostatek vláhy, zvláště v době růstu výhonků a plodů. Každý rok je třeba přihnojovat minerálními hnojivy bez dusíku a jednou za tři roky zapravíme k rostlině asi 10 kg uleželé mrvy. Jelikož některé kořeny rostou těsně pod povrchem země, neprovádím hlubší okopávku, abychom je neporušili.

Keře musíme ve druhém až třetím roce seříznout, abychom dostali kompaktní, silnou a nízkou korunu. V opačném případě některé výhonky „vyletí“ do výšky a potom se dají velmi obtížně česat. Teprve po deseti letech lze provádět zmlazovací řez.

Nejdůležitější obsahové složky:

Plody jsou bohaté hlavně na vitamíny C, BI, B₂, B₆, PP, E, F a provitamin A. Dále obsahují organické kyseliny, glykosid quercetin a řadu dalších cenných látek.

Poznámky z historie:

Rostlina má dlouhou historii využívání v lékařství a tonizující účinky byly známy již ve starém Řecku a Římě.

Praktické využití:

Plody se využívají jako stomachikum, ale hlavně jako vita-

mínodárný prostředek a lze jej užít jako náhradu za citróny. Mají schopnost snižovat v těle obsah cholesterolu a tuků, podporují regeneraci organismu a chrání před sklerózou. Byly u něho zjištěny i protirakovinné účinky. Působí blahodárně proti procesu stárnutí, má souvislost s kvalitou imunitního systému, a to i při obraně proti nejhorším chorobám, má příznivý vliv na kůži i další orgány. Významný je i vliv na krevotvorbu a aktivitu srdečního svalu. Rakytníkový olej urychluje hojení ran.

Někdy se též užívají listy formou nálevu jako krev čistící a posilující prostředek, při revmatismu a dně.

Způsob aplikace v léčitelství:

Rakytníkový sirup: Při přípravě sirupu se musíme vyvarovat styku rakytníkové šťávy a drti s kovem a vyššími teplotami, abychom zachovali obsah vitamínů. Šťávu získáme rozmačkáním plodů dřevěnou vařečkou a přecedíme přes plachetku, abychom ji zbavili zbytků rozdrcených slupek, dřevě a nečistot. Získaná šťáva je mírně zakalena, což však nemá vliv na jakost sirupu.

Ve smaltované, skleněné nebo porcelánové nádobě rozpustíme ve šťávě cukr a kyselinu citrónovou. Na 1 litr šťávy dáme 1,6 kg cukru a 7 g kyseliny citrónové. Po rozpuštění cukru a kyseliny citrónové naplníme sirup do naprosto čistých, vypařených lahví, které zazátkujeme a uchováváme v chladu.

Rakytníkový olej - Oleum hippohaë: Získává se ze semen a bobulí, běžně jej lze koupit v SEN, kde se rakytník hojně pěstuje, je však poměrně drahý. Lze si jej připravit i po domácku.

Olej je obsažen v dužnině plodu v podobě mikroskopických kapiček. Vyloužit jej lze separací šťávy. Výtlačky vysušíme na vzduchu nebo v troubě při teplotě maximálně 100C. Poté je spolu se semeny rozmělníme, vložíme do skleněné nebo smaltované nádoby, zalijeme stejným objemem slunečnicového oleje a pevně uzavřeme víkem. Směs ponecháme na tmavém teplém místě po dobu 2-5 dní, přičemž s ní nejméně 2x denně zamícháme. Během této doby se výtlačky odbarví a olej získá

oranžové zbarvení a vůni rakytníku. Za účelem dokonalého vyloužení rakytníkového oleje, zalijeme výtlačky podruhé čerstvou porcí slunečnicového oleje. Extrakci můžeme usku-
tečnit ještě potřetí. Olej můžeme získat i z celých plodů. Ty
sušíme v troubě. Přitom je třeba zajistit přístup vzduchu
k plodům a stálou teplotou, což jest velmi důležité. Plody si
musí uchovat přírodní zbarvení a vůni. Potom plody rozměl-
níme a třikrát extrahujeme slunečnicovým olejem.

Rakytníkový olej se používá při popáleninách kůže a při
jejím poškození radioaktivním zářením. Slouží k posílení růs-
tu vlasů, léčí ekzémy. Významné použití nachází v gynekolo-
gii, kdy se používá sterilních tamponů s 5 ml rakytníkového
oleje. Nejčastěji se olej aplikuje zevně a působí výtečně na
sliznice buď formou mazání, nebo tamponů. Tampony se
ponechají 8 až 10 hodin, v těžších případech i déle, až 24
hodin. Průměrná doba aplikace oleje, který se používá
denně, jest 12 dní.

Lihový extrakt: Na 100 g plodů použijeme 200 až 250 g
alkoholu 50% a macerujeme 10 dní. Poté extrakt užíváme po
lžičkách, přičemž plody v něm ponecháme po celou dobu, než
extrakt využíváme.

Extrakt zvyšuje odolnost proti infekci salmonelami a sta-
fylokoky. Zvyšuje počet erytrocytů a zvyšuje hladinu hemog-
lobinu. Slouží jako povzbuzující prostředek při snížené kyse-
losti žaludečních šťáv a zvyšuje tvorbu trávicích enzymů.

Rakytník třený s cukrem: Čisté bobule rakytníku
smícháme v poměru 1:1 s cukrem a částečně pomačkáme
tak, aby většina zůstala celá a dáme do sklenic. Navrch na-
sypeme ještě cukr a sklenice pevně uzavřeme. Na chladném
místě vydrží až do příštího roku, pouze trochu ztratí na chuti.

Přírodní šťáva: Čerstvou šťávu ohřejeme na 65–70 °C.
Ihned ji rozlijeme do horkých lahví. Pasterizujeme 15–20
minut a potom hermeticky zazátkujeme. Uchováváme při
teplotě nejvýše 15 °C.

Oslazená šťáva: Šťávu vymačkáme a výlisky zalijeme
teplou převařenou vodou v množství 200–500 ml na 1 kg.
Pečlivě promícháme, ponecháme 2 hodiny stát, znovu vymač-

káme a přidáme cukr (600–800 g na 1 litr). Získanou směs
rychle uvedeme do varu, odfiltrujeme. 30–40 % hmoty při-
dáme k původní přírodní šťávě, smícháme, nalejeme do při-
pravené nádoby, pasterizujeme a hermeticky zazátkujeme.

Džem: Vymačkanou přírodní šťávu smícháme v poměru
1:1 s cukrem, ohřejeme na 85 °C, rozmícháme do úplného
rozpuštění cukru, rozlijeme do lahví, pasterizujeme 10 mi-
nut, zazátkujeme a zchladíme.

Nálev z listů: 2 g sušených listů přelijeme šálkem vařící
vody a 10 minut necháme louhovat. Poté scedíme a podáváme
2–3 denně.

Využití rakytníku v kuchyni:

Z rakytníkových plodů se vyrábí polévkové koření a další
potravinářské aromatizující přípravky.

RUŽE DAMAŠSKÁ

Rosa damascena MUL, ruža damascénska

Čeled': růžovité - Rosaceae

Kromě okvětních lístků růže damašské lze používat i okvětní lístky získané z růže galské (*Rosa gallica*) a růže stolisté (*Rosa centifolia*).

Popis:

Tyto růže patří původně mezi růže plané a získávají si stále větší oblibu mezi milovníky zahrad. Je to jednak pro jejich plody - šípky, které poskytují surovinu na čaj a marmelády s obsahem vitamínu a představují důležitý zdroj potravin pro ptáky. Dále je to pro jejich květy, které sice nejsou tak bohaté jako u růží šlechtěných, zato však jich je na keři nespočetné množství. Nakonec je výhodou i to, že vyžadují jen malou péči a mají-li správné stanoviště jsou opravdu robustní a dobře se hodí jako živé ploty.

Růže damascénska: Nejedná se o žádnou pravou planou růži, ale je to pravděpodobně kříženec různých planých druhů. Dosahuje výšky až 2 m, má měkké, obloukovitě odstávající, velmi trnité větve. Květy v červnu-červenci, barvy růžové, jachové nebo červenobíle pruhované, poloplňné, silně vonné. Šípky jsou hruškovitého tvaru.

Růže stolistá: Podobně jako u předešlé růže jde patrně o hybrid, vzniklý v kultuře již před dlouhou dobou. Dosahuje rovněž výšky až 2 m. Květy v červnu-červenci, jsou hustě plné, v chomáčcích růžové, silně vonné. Šípky přináší zřídka.

Růže galská: Je vysoká až 1 m. Jde o vzpřímený keř, tvořící kořenové výmladky se štětinatými trny. Květy v červnu-červenci, barvy světle červené až temně purpurové, vonné. Šípky má kulaté až hruškovité, oranžově červené.

Původ a výskyt:

Všechny tři druhy těchto růží se u nás pěstují v zahradách pro jejich přirozený šarm, nenáročnost a ozdobné plody. Růže damascénska je domovem v *Sýrii* a Turecku a vyžaduje slunné stanoviště. Růže stolistá vyžaduje stanoviště slunné až polostinné, její domovina není přesně známá. Růže galská pochází z jižní a střední Evropy a přední Asie. Vyžaduje slunné stanoviště a vápenitou půdu. U nás je dosti hojná ve světlých hájích a na křovinatých stráních, zejména vápencových.

Sbírání droga:

květ bez kalicha - Flos rosae sine calyce

Čas a způsob sběru:

Okvětní lístky se trhají nejlépe před úplným rozvitým květů a za pěkného slunného počasí. Důležité je, že květy musí mít tmavě červenou barvu a v některých případech zase jen bílou barvu. Suší se co nejrychleji ve stínu a pokud budou správně usušené, budou vonět po medu.

Způsob pěstování:

Tyto růže můžeme získat v každé dobré školce a nejvhodnější čas k jejich výsadbě je jaro. Po zakoupení rostliny je nutno ponořit kořeny na 24 hodin do vody a krátce před výsadbou je namočit buď do jílové nebo alespoň hliněné kaše.

Pod růže do jamky nedáváme žádné hnojivo, ale pouze běžnou zahradní zem. Po zasypání musíme zem silně přišlápnout. Druhý den udusanou zem trochu nakypříme a pokryjeme ji mulčem, např. vrstvou slámy. Vysazujeme-li růži na podzim, je tato vrstva přes první zimu nutná. Po ujetí již plané růže nepotřebují žádnou zimní ochranu, avšak neměly by růst v holé půdě, ale vždy zakryty vegetací.

Růže v prvním roce hojně vyraší, ale jen málo vykvete a teprve další rok se v červnu rozvíjejí stovky květů a na podzim se objevují šípky. Plané růže rozmnožujeme semeny, tedy jinak než šlechtěné kulturní růže.

Nejdůležitější obsahové složky:

Droga mimo silice obsahuje ještě trísloviny, sliz, flavonidy a organické kyseliny.

Poznámky z historie:

Růže damascénská se pěstuje již od pradávna pro své příjemně vonící květy, obsahující též cenný růžový olej. Již ve starých dobách v Řecku a Římě si hudebníci a básníci natírali vlasy růžovým olejem.

Výroba růžové vody destilací růžových květů byla známa již ve staré Persii. Ve středověku se destilovaly růžové květy hlavně s vínem. Čistý růžový olej se počal destilovat v Evropě teprve roku 1580. Hlavním jeho producentem bylo Bulharsko, kde roku 1910 bylo osázeno růžemi asi 75 tisíc hektarů. Z 1 ha se sklídí asi 3 milióny květů, jejichž plátky váží 3000-4000 kg. Z tohoto množství lze získat asi 1 kg oleje.

Praktické využití:

Růžové květy, respektive okvětní lístky mají v léčitelství velmi široké uplatnění. Snad nejvýznamnější je jejich vliv na cévní systém, neboť podporují krevní oběh, tonizují kapiláry, regulují činnost srdce a sleziny. Působí proti arterioskleróze a proti zvýšenému krevnímu tlaku - ovšem pozor! V tomto případě pouze květy bílých růží, jak radí dr. Kovalevová. Stejně významný je účinek i na trávicí systém neboť posiluje žaludek, podporuje produkci žluče a její vyměšování. Užívá se též při nevolnosti, zvracení a blahodárně působí při žaludečních vředech. Snižuje nervové napětí, užívá se při nespavosti a bolestech hlavy. Podává se při nepravidelné menstruaci, bělotoku, sterilitě, problémech s dělohou a impotencí. Působí též jako antiseptikum plic, průdušek a celých dýchacích cest. Posiluje činnost jater.

Zevně se užívá jako kloktadlo a na vymývání očí při očních zánětech. Velkopěstitelé růží by měli být především revmatici neboť koupele rukou a nohou působí výrazně antirevmaticky a mimo toho mají vliv i na činnost trávicího ústrojí, játra a nervový systém.

Pokud se droga podává sólo, což je zcela výjimečné, pak jedině formou nálevu. Většinou se však podává formou růžového medu, sirupu, octa apod.

Kontraindikace:

Žádné vedlejší škodlivé účinky nejsou známy.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nálev: 10 g drogy přelijeme 120 ml vařící vody, 15 minut louhujeme a poté scedíme. Podává se 3-4x denně.

Růžový sirup: 2 hrsti suchých lupínek růží přelijeme půllitrem vařící vody a v teple necháme 24 hodin macerovat. Potom přecedíme, přidáme 1/2 kg cukru a na mírném ohni povaříme do zhoustnutí. Denně podáváme 2-4 polévkové lžíce.

Růžový med: 10 hrstí sušených lupínek růží přelijeme 2 litry vařící vody a necháme 12 hodin macerovat. Přecedíme a přidáme 1,5 kg medu, promícháme.

Růžový med má mírné projímavé účinky, uklidňuje a působí jako dezinficiens, zejména sliznic.

Růžový ocet: Potřebujeme 2 litry kvalitního červeného vinného octa. Přidáme do něho 5 hrstí drogy a necháme stát 3 týdny na sluníčku. Je vhodný k osvěžujícím masážím, na výplachy, jako kloktadlo apod. K přímému použití na sliznice je nutno jej podle potřeby ředit.

Růžová mast: 250 g masťového základu, např. lanolinu, roztavíme na vodní lázni se stejným podílem čerstvě natrhaných okvětních lístků tmavě rudých růží a necháme týden ustát. Mezitím ještě jednou nebo dvakrát znovu roztavíme a opět přidáme po hrsti dalších květů. Nakonec provedeme přes dvojitou gázu. Používáme zevně jako hojivou mast.

Růžová voda: Nejvoňavější růžové květy trochu osušíme, rozložíme je na tenké plátno, napnuté na vrchu nádoby, přikryjeme několika vrstvami silnějšího papíru. Navrch dáme nádobu se žhavým dřevěným uhlím. Vzácná voda z růží bude kapat do nádoby. Je to nejlepší kosmetikum na vrásky, opuchlé oči apod.

RŮŽE ŠÍPKOVÁ

Rosa canina L., ruža šípová

Čeleď: *rázovité - Rosaceae*

Lidové názvy: *planá růže, polní růže, trnová růže, psí růže, šípek, šipinka, merhelec, mrhelec.*

Popis:

Známý, obvykle statný, rozložitý, ozdobný keř, dorůstající výšky až 3 m, mající převislé větve, porostlé ostny. Listy mají elipsovitý tvar a pilovité okraje. Květy jsou bledě růžové, někdy bílé. Po odkvětu rostou ze semeníku červené šípky, v nichž jsou mírně plstnaté nažky.

Původ a výskyt:

Keř rostoucí v celé Evropě mimo nejsevernější kraje a v západní Asii. U nás se vyskytuje hojně na mezích, pastvinách, křovinatých stráních a na okrajích lesů.

Sbíraná droga:

plody (šípky) - *Fructus cynosbati*

Čas a způsob sběru:

Šípky se sbírají v září a v říjnu, plně vyzrálé, většinou ručně. Mrazem přešlé, změkklé šípky se nesbírají. Rovněž nedozrálé se nesbírají jelikož nejsou plnohodnotné. Droga se suší na stinném místě v tenké vrstvě a dosuší se nejlépe v sušárně teplotou nepřesahující 40°C. Sušení na kamnech nebo v troubě je nevhodné. Sesychací poměr je 3:1. Uchovává se v jutových pytlích nejdéle 1 rok. Droga se musí častěji kontrolovat neboť snadno plesniví a mimo toho bývá napadána skladištními škůdci.

Nejdůležitější obsahové složky:

Droga obsahuje vysoké množství vitamínu C, dále vitamíny B₁, B₂, K, E, provitamín A, kyselinu nikotinovou



Růže šípková

a karotenoidy, třísloviny, sliz, organické kyseliny, pektiny, cukr, soli Ca, Fe, Mg a P.

Poznámky z historie:

Šípek patří do rozsáhlého rodu růží a růže byla hudebníky, malíři i básníky opěvována již ve starověku. Ve starém Řecku byla růže zasvěcena Afroditě, takže byla symbolem lásky i smrti. Šípek je opředen četnými bájemi a pověstmi. Jedna z nich říká, že květy šípku byly původně bílé, ale když bohyně Afrodita spěchala na pomoc raněnému Adonisovi, šlápla na růžové trní a květy se zbarvily její krví.

Praktické využití:

Pro svůj obsah vitamínu C se užívá při rekonvalescenci, virových chřipkách, nemocech z nachlazení při jarní únavě, v těhotenství, při infekci ledvin a močových cest, jako diuretikum a při delším užívání snižuje cholesterol v krvi.

Kontraindikace:

Dlouhodobé pití se nedoporučuje u lidí s vyšší srážlivostí krve, se sklonem k tvorbě trombů a zvyšuje nebezpečí oxalátové urolitiázy.

Způsob aplikace v léčitelství:

Odvar: 2 čajové lžičky drcených šípků se přelijí ve smaltované nádobě 1/4 l studené vody a nechá se 2 hodiny za občasného promíchání vyluhovat. Potom se zahřeje k varu, odstaví a nechá se dalších 15 minut luhovat za občasného promíchání. Potom se čas sfiltruje nebo přecedí přes husté pláténko a pije se teplý 3 denně před jídlem.

Šípky v medu: Vykrájené a vymyté šípky necháme dobře okapat, zalijeme medem (pokud máme jen hustý, mírně ho zahřejeme) a počkáme až uniknou vzduchové bublinky. Nahoru dáme hustší med, aby žádné šípky nebyly ve styku se vzduchem. Uchováváme je v chladničce. V zimě tento polotovar oceníme při přípravě osvěžujícího nápoje, nebo ho užíváme po lžičkách při rekonvalescenci.

Využití v kuchyni:

Omáčka „Gratte Cul“: 1/8 l smetany, 1/8 l bílého vína, 1 hřebíček, 1 lžička cukru, citrónová šťáva, 3 lžice

šípkového protlaku, 2 lžice rajskeho protlaku, pepř a sůl.

Svaříme víno s hřebíčkem a s cukrem asi na dvě třetiny objemu. Přidáme protlaky, citrónovou šťávu, lehce osolíme a opepříme. Zalijeme smetanou a jen zlehka povaříme. Podáváme k pečené zvěřině.

Šípková plévka: 40 g šípků, 140 g jablek, 40 g cukru, 10 g škrobové moučky, 1 litr vody, žemle.

Propláchnuté šípky zalijeme vroucí vodou, přikryjeme a 5 minut vaříme. Potom odložíme a necháme 3-5 hodin vyluhovat. Scedíme, osladíme, přidáme škrobovou moučku rozmíchanou v malém množství vody, nastrouhaná jablka a chvilku povaříme. Podáváme s osmaženou žemlí, kterou nakrájíme na kostičky.

Šípková přesnídávka: 1 krabička šípkového protlaku, 250 g dietního tvarohu, 2 lžice medu.

Šípkový protlak vlijeme do mixéru, přidáme med a po částech přidáme tvaroh. Opatrně mixujeme tak, až získáme hladkou růžovou hmotu. Narovnáme ji do poháru a podáváme vychlazenou.

Šípkový kompot: Na zavařování vezmeme jen zralé, velké, tvrdé, mrazem ještě nespálené šípky. Očistíme je, rozřežeme na půlky a špičkou nože odstraníme jádérka i s chloupky. Vsypeme je do vařící vody, trochu povaříme a dáme vychladnout. Mezi tím uvaříme vodu s cukrem, na půl litru vody dáme 60 dkg cukru a šípky v tom povaříme doměkka. Pak je dáme do zavařovaček a po vychladnutí povážeme celofánem.

Šípková povidla: 1 kg šípků, 500 g cukru. Šípky rozřežeme na půlky a špičkou nože odstraníme jádérka i s chloupky. Důkladně propereme ve vodě a 1 hodinu vaříme. Rozvařené šípky propasírujeme přes sítko, přidáme cukr a vaříme do hustoty povidel.

Šípkový rosol - 1. způsob: 90 g sušených šípků, 100 g cukru, 35 g škrobové moučky, citrónová šťáva, 1 litr vody.

Šípky propláchneme a přelijeme horkou vodou a necháme 3 hodiny nabobtnat. Potom je v té samé vodě 10 minut povaříme. Šťávu scedíme, šípky znovu zalijeme vodou a 10 minut

vaříme. Opět scedíme a získané šťávy promícháme. Zahuštíme škrobovou moučkou rozmíchanou v malém množství vody, osladíme a dochutíme citrónovou šťávou. Ozdobíme kopečkem ušlehané smetany a podáváme vychlazené.

Šípkový rosol - 2. způsob: Rozřezané a vyčištěné šípky se naplní do nádoby a zalijí horkou vodou. Nádoba se ponechá 2 dny stát a měl se v ní občas promíchá. Pak se tekutina scedí a na měl se znovu nalije horká voda, která se po dvou dnech opět slije. Obě části se smísí a svaří s cukrem tak, aby na 1,5 kg šťávy bylo přidáno 600 g cukru. Na konci varu se přidá pektinový prášek a 10 g kyseliny citrónové.

Vyrobenou šťávu lze použít k výrobě šípkového moštu nebo jako nálev na kompoty z jiného ovoce, případně jako přídatek při výrobě jablečného, ostružinového nebo jiného ovocného sirupu.

Šípkový mošt: K šípkové šťávě, připravené podle předšlého receptu se podle potřeby přidá ještě cukr (šťáva sama někdy chutná nepřijemně a podle toho se k ní přidává cukr nebo voda) a pak se zahřívá 20 minut při 75 °C.

Šípkový sirup: Šípky musí být plně zralé, zcela svěží a zdravé. K výrobě sirupu potřebujeme nejméně 1 kg šípků, 2 litry vody a 1,45 kg cukru. Šípky rozdrtíme, zalijeme 1/2 až 3/4 celkové dávky vody, rychle uvedeme do varu a vaříme 10 minut. Roztok nejprve přecedíme a potom ještě přefiltrujeme přes hustší plachetku. Na zbylé šípky nalijeme zbývající část vody a znovu je vaříme po dobu 10 minut. Roztok přecedíme a přefiltrujeme jako v prvním případě. Oba tekuté podíly slijeme dohromady. V tomto přecezeném odvaru rozpustíme veškerý cukr.

Lžička sirupu uhradí značnou část denní dávky vitamínu C. Se sodovkou poskytuje nápoj s povzbuzujícími účinky.

Šípkové víno: Na 2,5 litru čistých plodů rozvaříme 1,5 kg cukru ve 2,5 l vody (to je přesná dávka pro pětilitrovou láhev od okurek). Studený cukrový roztok nalijeme na šípky, láhev uzavřeme kvasnou rourkou a postavím na teplé místo. Asi za 10 týdnů, když šípky klesnou ke dnu, čisté víno

opatrně slijeme, hustý kal necháme v láhvi a na šípky nalijeme znovu stejné množství ve vodě rozvařeného cukru. Za dalších 10 týdnů slijeme opět čisté víno. Na šípky můžeme opět nalít cukrový roztok, nyní už menší dávku, protože šípky jsou cukrem přesycené. Toto třetí víno je slabší, ale velmi lahodné. Víno vždy po stočení do lahví dobře uzavřeme zátkou a uchováváme vleže ve sklepě. Po stočení potřebuje víno aspoň 1 měsíc na dozrání.

Šípky v rumu: Očištěné, rozpůlené, vyčištěné a umyté šípky nasypeme do vařící vody a uvaříme je doměkka. Potom je dáme na síto odkapat. Na 1 kg očištěných šípků vaříme ve 1/4 l vody 50 dkg cukru. Vychladlý roztok nalijeme na šípky. Čtvrtý den šípky vybereme, šťávu znova povaříme, do vařící vody vhodíme šípky, necháme je jednou přejít var a hned je odstraníme a necháme vychladnout. Potom šípky vybereme dírkovanou sběračkou, dáme je do zavařovaček, do šťávy přidáme 1/4 rumu, zamícháme a nalijeme na šípky. Dobře povážeme navlhčeným dvojitém celofánem.

Poznámka:

1) Pozor - jádra šípků obsahují nepříjemné chloupky, které lze odstranit pouze cezením přes plátno.

2) Ať použijeme jakýkoliv způsob • přípravy nepřekročí množství vitamínu C 10 mg na šálek.

SRSTKA OBECNÁ neboli ANGREŠT

Grossularia uva-crispa L., egreš obyčejný

Celed': meruzalkovité - Grossulariaceae

Lidové názvy: měchonky, chlupěnky, chlupaté jahody

Kromě srstky obecné známe asi 16 dalších základních druhů, které jsou rovnocenné a tvoří základ pro pěstování a šlechtění. Nejdůležitější z nich je srstka šípková (*Grossularia cynosbati*), srstka ostrotrnná (*Grossularia oxyanthoides*) a srstka rozkladitá (*Grossularia divaricata*).

Popis:

Angrešt se pěstuje buď jako keř nebo stromek. Má dlaniťolaločnaté listy, drobné jednotlivé květy a plod tvoří kulaté nebo oválné, lysé nebo štětinatě chlupaté bobule.

Pomologicky rozdělujeme angrešt na čtyři skupiny podle barvy - bílé, žluté, zelené a červené. Nejvíce rozšířeny jsou odrůdy žluté a zelené.

Původ a výskyt:

Kultura angreštu vznikla nezávisle na sobě ve Francii a v Rusku. Z Francie se rozšířila do ostatní Evropy, zejména do Anglie, Německa a poměrně brzy také do Ameriky. Ruské odrůdy mají menší plody a jsou více odolné proti mrazům. U nás se pěstuje hojně v zahradách, ale i v polních kulturách.

Sbíraná droga:

plod - Fructus grossulariae

Čas a způsob sběru:

Angrešt zraje od konce června do konce července a sklízí se postupně podle dozrávání. Pro průmyslové zpracování se musí sklízet ve vhodné technologické, tj. konzervářské

zralosti, při které plody při zmačknutí „pérují“, tj. až týden před konzumní zralostí.

Při domácím zpracování na kompot vybíráme plody téměř zcela zralé, ale dosud pevné, rozhodně ne přezralé.

Způsob pěstování:

Angrešt je typická trnitá rostlina mírného pásu, náročná na humus. Vyžaduje středně těžké hlinitopísčité a písčito-hlinité půdy, dobře zásobené vláhou a chráněny před větrem. Nejčastěji se množí kopčením (hrůbkováním) matečných keřů a hřížením, zřídka řízkem a roubováním na podnož meruzalku zlatou.

Vysazují se buď jako keře nebo stromky. Keře se vysazují zpravidla ve sponu 2,52 metry. Výhodou keřové výsadby je větší odolnost rostlin, dlouhověkost a nižší pořizovací náklady. Nevýhodou je nesnadné obdělávání půdy a vzhledem k trnům nesnadné česání. Pro stromy se užívá spon 21,5 metru. Výhodou je snadná kultivace, řez a sklizeň, ale vyšší pořizovací náklady.

U angreštu je nutné provádět řez. Při výsadbě seřízneme výhonky keřů na 3-5 očků. Později odstraňujeme prosvětlovacím řezem každoročně výhonky starší 4 let. Mladé výhonky obvykle nezkracujeme. U stromků buď provádíme pouze prosvětlovací řez, nebo ho kombinujeme se zkracováním hlavního výhonu i výhonů postranních.

Nejdůležitější obsahové složky:

Plody obsahující 5-15 % cukrů, převážně glukózu a fruktózu, dále vlákninu, pektin, organické kyseliny, kde převládá kyselina citrónová, esenciální minerální a vitamín C.

Poznámky z historie:

První zprávy o jeho pěstování především v klášterních zahradách pocházejí z 12. století. Poprvé byl popsán až v 16. století, konkrétně roku 1536 Ruelliem. První zmínka o jeho pěstování v Čechách pochází z roku 1772, ale k jeho většímu rozšíření došlo až koncem 19. století.

Praktické využití:

V lidovém léčitelství se plody angreštu využívají jako pro-

středek proti zácpě, působí jako prostředek proti arterioskleróze, vyššímu krevnímu tlaku a anémii.

Kontraindikace:

Žádné vedlejší škodlivé účinky nejsou známy, vyjma lehkých alergických vyrážek.

Způsob využití v léčitelství a v kuchyni:

Angreštový kompot: Pěkný tvrdý nedozrálý angrešt opláchneme, odřízneme stopky a okvěti a každý plod několikrát propíchneme silnější jehlou nebo pletacím drátem. Angrešt nasypeme do zavařovaček, zalejeme cukrovým roztokem a dobře uzavřeme. Na 1 litr vody potřebujeme 700 g cukru. Sterilujeme v páře 15 minut při 90 °C.

Angreštový džem: Očištěný angrešt a cukr rozdělíme na poloviny. Polovinu angreštu umeleme na stroju a vaříme s polovinou cukru asi 15 minut (na 1 kg angreštu potřebujeme 600 až 700 g cukru). Pak přidáme druhou polovinu cukru a druhou polovinu celého nebo trochu rozkrájeného angreštu. Společně za stálého míchání vaříme, dokud kapka na studeném talíři nerosolovává. Horký džem lialujeme do menších nahrátých sklenic a hned povážeme navlhčeným dvojitém celofánem.

Angreštová marmeláda: Velmi zralý čistý opraný angrešt podlejeme trochu vodou a rozvaříme doměkka. Přidáme cukr (na 1 kg ovoce 750-800 g cukru) a za stálého míchání dovaříme. Horkou marmeládu nalijeme do sklenic a necháme vychladnout. Druhý den sklenice povážeme navlhčeným dvojitým celofánem.

Angreštové želé: Vybereme dozrálé, ale nepřežralé plody. Opereme je a rozdrťme dřevěnou lžící. Ke každému kg rozmačkaného angreštu přidáme sklenici vody. Vaříme na mírném ohni, mícháme, dokud se neoddělí šťáva; potom ji přecedíme přes gázu složenou do dvou až tří vrstev. Šťávu zahřejeme do varu a povaříme 5 minut. Do vřelé šťávy nasypeme cukr (1 kg na 1 litr šťávy) a pokračujeme ve varu až do úplného rozpuštění cukru (3 až 4 minuty). Získanou hmotu naléváme do suchých vysterilovaných sklenic a ne-

cháme vychladnout. Želé ve sklenicích na povrchu posypeme cukrem krupicí.

Angreštová šťáva: V 1 litru vody rozvaříme 1 kg hodně zralého měkkého angreštu. Prokapanou šťávu řídkým plátnem nebo sítím svaříme s polovičním množstvím krystalového cukru za stálého sbírání pěny. Čirou převařenou šťávu slejeme do lahví a dobře zazátkujeme.

Angreštová klevela: Dobře vyzrálý angrešt. Na 1 kg angreštu 300-400 g cukru.

Angrešt zbavíme okvěti a stopek, dobře opereme, podlijeme několika lžicemi vody a za stálého míchání vaříme, až angrešt zcela změkne. Přitom přidáváme po částech cukr a po poslední dávce vaříme ještě 10 minut. Klevelu sejmem s plotýnkou, hned nalijeme do nahrátých čistých zavařovacích sklenic, rychle je uzavřeme víčky, obrátíme dnem vzhůru a necháme vychladnout.

Klevelu můžeme sterilovat také ve sterilizačním hrnci: uzavřené, naplněné sklenice vložíme do hrnce s teplou vodou, hrnec přiklopíme pokličkou a sterilujeme 10 minut při 98 °C.

Angreštový protlak: Dobře vyzrálý, případně i přežralý angrešt. Na 1 kg dřeně 400-500 g cukru.

Angrešt zbavíme okvěti a stopek, dobře opereme, podlijeme malým množstvím vody a dusíme pod pokličkou do změknutí. Rozdušený angrešt prolisujeme přes síto nebo na lisovacím nástavci kuchyňského mlýnku. Angreštovou dřeň trochu odpaříme (v malých dávkách) v nerezovém nebo nepsušeném smaltovaném kastrolu, přidáme po částech cukr, jakmile se rozpustí, protlak nalijeme do dokonale čistých, nahrátých zavařovacích sklenic, hned uzavřeme a sterilujeme ve vařící vodě 10-15 minut. Po ukončení sterilace sklenice hned ochladíme. Protlak lze připravit též bez cukru.

Angreštová povidla: Dobře vyzrálý, případně přežralý angrešt, trochu cukru.

Angrešt zbavíme okvěti a stopek, dobře opereme a umeleme na mlýnku na maso nebo podusíme s trochou vody doměkka a prolisujeme na sítu nebo na lisovacím nástavci ke

kuchyňskému mlýnku. Připravený angrešt vaříme po menších dávkách za stálého míchání, až se jeho objem odpaří asi na třetinu původní hmoty. Povidla nepatrně přisladíme, ještě krátce povaříme a hned plníme do nahlátých, suchých sklenic nebo do menších kameninových hrnců.

Angreštové víno: Hodně zralý angrešt prolisujeme na lisovacím strojku. V studené vodě rozpustíme 400 g cukru v 1 litru vody. Cukrový roztok dobře promícháme s 1 litrem prolisované angreštové šťávy. Přidáme kvasinky, uzavřeme kvasnou zátkou, okolo zapečetíme voskem a necháme kvasit.

Angreštová omáčka: 500 g angreštu, 2 lžíce citrónové šťávy, 50 g másla, 2 lžíce hladké mouky, špetka soli, 2 lžíce cukru, 2 dl smetany, voda na zalití.

Angrešt očistíme od stopek a okvěť, opláchneme, překrájíme nebo propícháme vidličkou, zalijeme vodou a zvolna povaříme. Občas zamícháme, aby se u dna nepřipaloval. Potom i s vodou prolisujeme. Z rozehřátého másla a mouky umícháme světlou jíšku, zalijeme ji prolisovaným angreštovým protlakem, ochutíme ji solí, cukrem, citrónovou šťávou a za stálého míchání povaříme. Do prochlazené omáčky vmícháme smetanu. Připravenou pikantní omáčku používáme k ochucení pečených nebo grilovaných mas nebo k polévání moučných jídel.

SVĚTLICE BARVÍŘSKÁ

Carthamus tinctorius L., požít farbiarský

Ceď: *hvězdnicovité - Asteraceae*

Lidové názvy: *saflór, planý šafrán*

Popis:

Jednoletá bylina, dorůstající výšky 50-150 cm. Stonek je větvený. Listy jsou přisedlé, tuhé, široce kopinaté, na okraji ostnitě a dávají rostlině vzhledem bodláku. Barva květů je oranžová a jsou seskupeny do koncových, poměrně velkých úborů, které jsou zabaleny do střechovitých zákrovů. Plodem jsou čtyřhranné nažky, které jsou bílé nebo světle šedé, lesklé, bez chmýru. Kořen je kulovitý a proniká do značné hloubky.

Původ a výskyt:

Její původ je celkem nejasný. Většinou se uvádí, že pochází z východního Středomoří. Původní střediska jejího pěstování jsou Afghánistán, údolí Nilu a Etiopie. Od 16. století se pěstovala i ve střední Evropě. U nás to bylo hlavně v okolí Žatce a na jižní Moravě. Dnes ji můžeme najít místy v zahrádkách jako okrasnou rostlinu. Též se opět začíná objevovat ve velkokulturách hlavně v Polabí jako užitková rostlina pro vysoký obsah oleje.

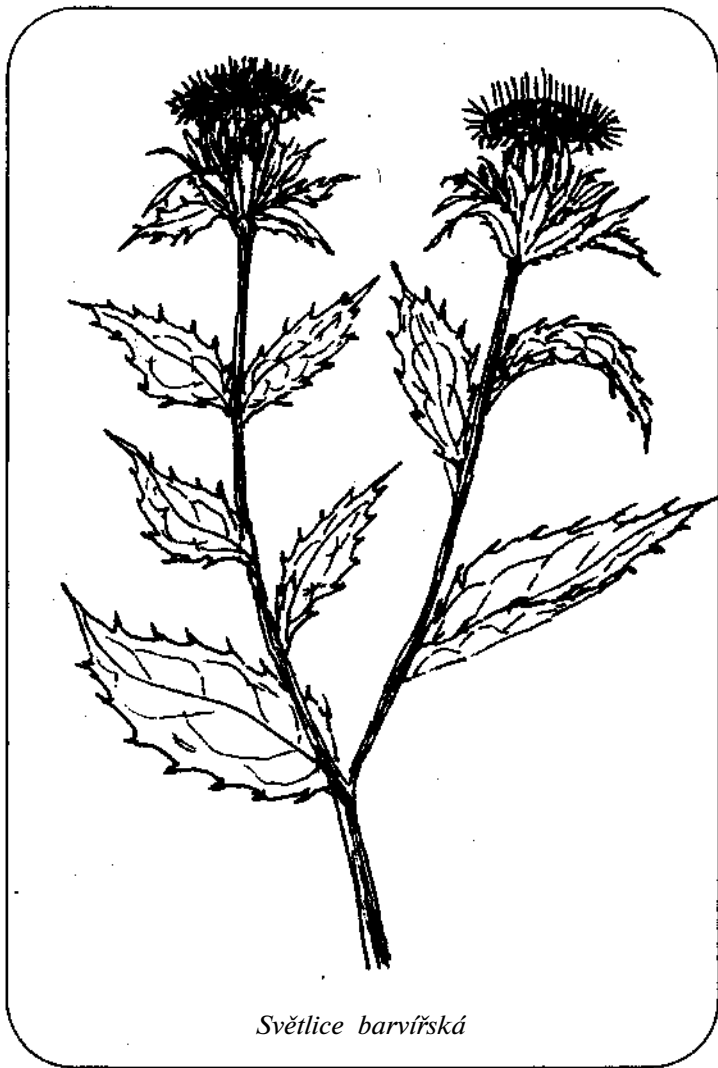
Sbíraná droga:

květ - Flos carthami

semeno - Semen carthami

Čas a způsob sběru:

Květ se sbírá v červnu a v červenci a sice tak, že se květní plátky vytrhávají z úborů a lehce vrší do košíčků. Je to práce velmi zdoluhavá a navíc ještě komplikovaná tím, že prostor vykvétá nestejně. Květy je nutno sušit ve stínu přiro-



Světlice barvířská

zeným teplem. Působením slunce by došlo k narušení barviv.

Semena dozrávají začátkem září. Jelikož se nažky samovolně nevydrolují, lze nechat rostliny dokonale vyzrát. Při sklizni v malém je třeba použít ochranné rukavice. Pokud chceme sklízet semena, je nutné květy na rostlině ponechat, aby došlo k opylení. Nažky je nutno sušit opatrně za stálého přehazování a uchovávat na chladném, dobře větraném místě.

Způsob pěstování:

Rostlina se pěstuje ze semen. Vyžaduje teplé, dosti suché podnebí, slunečnou a chráněnou polohu, výživnou půdu s dostatkem vápna a vláhy.

Semena vyséváme koncem března až začátkem dubna do řádků vzdálených od sebe 30-40 cm a do hloubky 2-4 cm. Světlice je odolná proti jarním mrazíkům. Po vzejití je nutno ji pečlivě odplevelovat a kypřit. Když rostlina vytvoří 5-7 lístků, vyjednotíme ji na vzdálenost 10-12 cm. Během vegetace 2-3x plečkujeme. Teplé deštivé počasí během vegetace způsobuje zapaření květního lůžka, což má za následek, že semena jsou pak neplodná.

Nejdůležitější obsahové složky:

Květ světlice obsahuje dvě barviva. Jednak je to červené barvivo kartamín v množství 0,3-0,6 %. Toto barvivo je rozpustné v lihli a v alkaliích, je poměrně dosti stálé a slouží k barvení látek, pečiva a cukroví a přidává se i do líčidel. Dále je to žluté barvivo saflórová žluť v množství asi 20-30 %. Toto barvivo je rozpustné ve vodě a poměrně nestálé.

Semena obsahují velmi kvalitní vysychavý olej v množství 24-36 %, který obsahuje 75 % kyseliny linolové a menší množství kyseliny linolenové. V Indii je tento olej oblíbeným stolním olejem a kromě toho se užívá ke svícení, k výrobě mýdel, fermeží a barev. Pokrutiny zbylé po vylisování oleje obsahují 22-55 % bílkovin, které jsou plnohodnotným krmivem.

Poznámky z historie:

Pěstování světlice barvířské je doloženo již ve starém

Egyptě a ve staré Číně. Její použití bylo velmi široké neboť byla používána jako rostlina barvířská, jako rostlina olejodárná a jako léčivka. Matthioli ve svém herbáři upozorňuje, že semena jsou výborným zobem pro papoušky. Sušené květy se často používaly k falšování šafránu.

Praktické využití:

Květy slouží jako projímadlo, které bylo dříve velmi známé a oblíbené. S úspěchem se užívaly při žloutence a vodnatelnosti, při horečce a při zápalu plic. Droga se podává formou nálevu. Přes všechny tyto klady však upadla téměř v zapomnutí. Po období přechodného nezájmu však opět začíná být doceňována, zvláště pro vysoký obsah nenasycených mastných kyselin v oleji ze semen, které jsou důležité z hlediska správné výživy. Jen pro srovnání je možno uvést, že máslo obsahuje těchto kyselin 6,21 %, olivový olej 8,94 %, slunečnicový olej 64,57 %, zatímco olej ze světlice barvířské 76,73 %.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nálev z květů: 1-3 g květů přelijeme šálkem vroucí vody, necháme 10 minut louhovat a poté scedíme. Podáváme 2-3 denně.

ŠTĚTKA LESNÍ

Dipsacus silvester Huds., štětká lesná

Čeleď: štětkovité - *Dipsacaceae*

Popis:

Jednoletá, statná bylina, dorůstající výšky 50-200 cm. Lodyha je přímá, nahoře vidličnatě rozvětvená. Přízemní listy jsou obvejčitě podlouhlé, uspořádány ve velkou růžici, na středním žeburu a na rubu, případně i na líci osténkaté. Lodyžní listy jsou podlouhle kopinaté, na bázi párovitě srostlé. Čepel je na středním žeburu a na okrajích ostnitá.

Kvete od července do září, kvítky jsou malé, zelenavě bílé. Květenství je vejčitě podlouhlá hlávka 5-8 cm dlouhá. Podpurné listeny jsou čárkovitě kopinaté, šídlovité, trnité. Plody jsou nažky. Kořen má vřetenovitý. Patří mezi rostliny medonosné.

Původ a výskyt:

Rostlina roste téměř v celé Evropě. Dále roste v Arménii, v Iránu, v Malé Asii, na Kavkaze a v severní Africe. U nás je dosti hojná a nacházíme ji na rumišťích, u plotů, u cest, na skládkách, v náplavech, hlavně v nižších polohách.

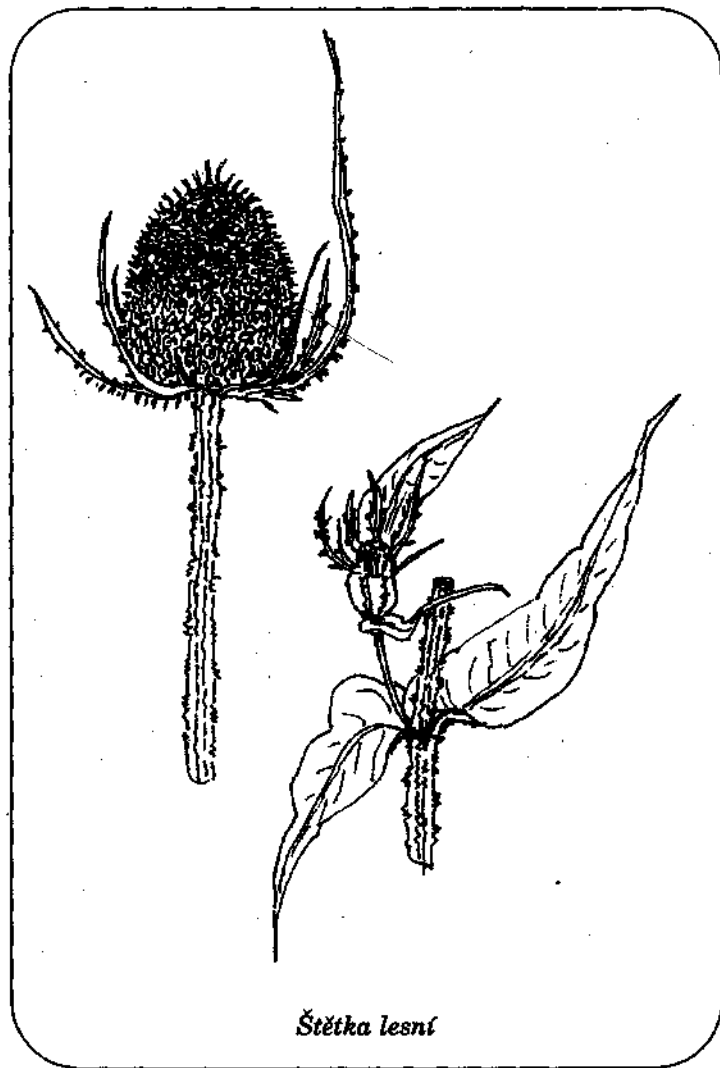
Sbíraná droga:

kořen - *Radix dipsaci*

nať - *Herba dipsaci*

Čas a způsob sběru:

V červenci a v srpnu se sbírá nejlépe celá kvetoucí rostlina i s kořenem ovšem tak, abychom ji nevyhubili. Nejlépe tak, že 1/3 rostlin sebereme a 2/3 ponecháme na místě. Sušíme přirozeným teplem ve stínu. Drogu přechováváme nejlépe v papírových nebo v jutových pytlích.



Štětka lesní

Nejdůležitější obsahové látky:

Třísloviny, flavonoidy, minimální množství alkaloidů, minerální látky, stopy sílice, pryskyřice.

Praktické využití:

Vnitřně se droga používá jako prostředek močopudný ke zmírnění bolestí při revmatismu a dně. Dle nejnovějších výzkumů nachází použití i při žaludečních vředech a dokonce i při žaludeční rakovině.

Ani její zevní použití není zanedbatelné neboť se formou obkladů užívá na rozpraskanou pokožku, rty, prsní bradavky řitní pištěl, při lišejích apod. Dobrých výsledků bylo dosaženo i u některých forem kožní rakoviny, zejména při kožních projevech rakoviny prsu u žen. Ve všech případech se používá formou odvaru. Lze ji též použít formou alkoholického výtažku.

Způsob aplikace v léčitelství:

Odvar: 2 lžičky drobně řezané drogy dáme do šálku studené vody, přivedeme k varu a vaříme 5 minut. Poté 10 minut louhujeme a scedíme. Pije se 3 denně šálek. Pro vnější použití připravujeme odvar podstatně silnější.

Poznámka: Štětka lesní se stala obecně známou tím že se hlávky se stonky sbírají, suší a potom se různě barví. Takto upravené se používají jako dekorativní prvek do suchých kytic a k jiným vazačským účelům.

Mimo toho se tento planý druh štětky stal základem pro vyšlechtění štětky soukenické (*Dipsacus sativus*) jejíchž odkvetlých hlávek se užívalo k česání jemných suken.

TRNKA OBECNÁ

Prunus spinosa L., trnka obyčejná

Čeleď: růžovité - *Rosaceae*

Lidový název: slivoň trnka

Popis:

Trnitý keř dosahující výšky až 3 metry. Listy jsou střídavé, oválné až obvejčité, svrchu tmavozelené, na rubu bledší. Kvete koncem března a v dubnu, zpravidla před vyrašením listů a příjemně voní. Květy jsou oboupohlavné. Plody jsou kulovité peckovice, černomodré, ojínné, trpké chutě. Dozrávají v září až říjnu. Po přemrznutí jsou jedlé a chutné.

Původ a výskyt:

Trnka roste téměř v celé Evropě. U nás se vyskytuje hojně ve světlých lesích, křovinatých stráních, na pasekách a mezích. Daří se jí na suchých a chudých stanovištích, zejména na vápenném podkladu.

Sbíraná droga:

květ - *Flos pruni spinosae*

plod - *Fructus pruni spinosae*

Čas a způsob sběru:

Květy se sbírají na počátku rozkvětu v dubnu. Snadno se zapařují a proto se nesmí ve sběrných nádobách stlačovat. Suší se na stinných a vzdušných místech ve vrstvě maximálně 1-2 cm. Lze je sušit i umělým teplem nepřevyšujícím 40 °C. Droga se skladuje v papírových pytlích s polyetylenovou vložkou. Dlouhé skladování se nedoporučuje, snadno vlhne a bývá napadána škůdci.

Plody (trnky) sbíráme na podzim před příchodem mrazů. Sušíme nejlépe umělou teplotu nepřevyšující 45 °C. Sušené uchováváme nejlépe ve skleněných nádobách dobře uzavře-



Trnka obecná

ných neboť též *bývají* napadány škůdci. Pro některé účely se sbírají plody až po přejití mrazem.

Nejdůležitější obsahové složky:

Květy obsahují flavonový glykosid kamferin a kamferol a dále stopy kyanogenních alkaloidů. Plody obsahují cukry, organické kyseliny, pektin, třísloviny a pryskyřici.

Poznámky z historie:

Jde o starý lidový „krev čistící“ prostředek, jehož vlastnosti popsal v roce 1572 Hieronymus Bock.

Praktické využití:

Květy se užívají jako laxativum, diaforetikum, diuretikum a antispasmodikum. Plody se užívají vnitřně jako obstipans, zevně pak jako adstringens. Květ i plody působí příznivě při chorobách močových orgánů a mají vliv na úpravu metabolismu, zastavují krvácení a působí léčivě při chorobách srdce a krevního oběhu.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nálev: 2 čajové lžičky květové drogy přelijeme šálkem vroucí vody, necháme 10 minut luhovat, poté scedíme a pijeme 2-3x denně šálek.

Sušené trnky: Ze začátku sušíme trnky při malé teplotě. Z napolo usušených trnek vytlačíme pecky a dosušíme při vyšší teplotě nepřesahující 45 °C. Odvar ze sušených trnek pomáhal našim předkům při bolestech v krku a při záduše. Hrst sušených trnek propláchneme studenou vodou, pak na ně nalejeme čistou vodu a povaříme. Odvar přecedíme a osladíme podle chuti cukrem, nebo ještě lépe medem.

Trnkový sirup proti kašli: 100 g květů trnky, 100 g alkoholu, 400 g destilované vody.

Trnkové květy se navlhčí alkoholem zalijí vodou a nechají se vylouhovat 14 dní. Potom se tekutina scedí a svaří na hustý sirup s cukrem v poměru 100 g výtazku a 180 g cukru.

Trnkový elixír dle abatyše Hildegardy: Když jsou postižené smyslové orgány a nervový systém revmatismem nebo dnou natolik, že nastává vlastně jakési centrální

ochrnutí, může pomoci elixír, připravený z trnkového popele. Dr. Hertzka a dr. Strehlow vyzkoušeli tento přípravek i při roztroušené skleróze, a byli často úspěšní, zejména v čerstvých případech onemocnění.

Čerstvé nebo i staré větvičky trnky obecné (*Prunus spinosa* L.) spálíme na popel a ten pomeleme na prášek. Dále použijeme tyto ingredience: popel z trnkových větvíček 36,0 g, prášku z hřebíčků (koření) 24,0 g, práškové skořice 48,0 g, pravého včelího medu 100,0 g, bílého vína (ryzlink) 100,0 g, pramenité vody - doplnit od 1000 g.

Prášované složky dobře promícháme a vmícháme to do medu a vína a posléze doplníme vodou do předepsaného obsahu a vše dobře protřepeme. Rovněž tak před každým použitím je třeba elixír řádně protřepat. Před jídlem podáváme 3 čajové lžičky, po jídle 3 polévkové lžice, podle závažnosti případu 1 až 3 denně. Tento elixír má být užíván delší dobu, zpravidla půl roku, ale každé dva měsíce zařazujeme čtrnáctidenní přestávku, aby se nám přípravek nezprotivil.

Pokud chceme použít elixír na léčbu roztroušené sklerózy, měli bychom v dietě vyřadit obyčejnou pšenici a nahradit ji pšenicí špaldou, která rovněž působí léčivě a zesiluje účinek přípravku.

Využití trnky v kuchyni:

Trnkové víno: Zralé, přebrané trnky vsypeme do pětilitrové láhve od okurek. Na 1 litr trnek nalejeme 1 litr vařící vody. Láhev postavíme na 5 dní na teplé místo, přičemž každý den roztok trochu promícháme. Potom přidáme na 1 litr trnek 500 g krystalového cukru, mícháním rozpustíme a přelijeme do jiné čisté nádoby. Na 5 litrů trnek přidáme 1/2 litru pálenky (žitné) a nádobu povážeme pergamenem. Víno necháme zrát celý rok, potom ho opatrně stočíme do menších lahví a necháme další rok dozrát. Dostaneme tak těžké dezertní víno, chutí podobné portskému s temně rubínovou barvou./

Trnkový likér: Zralé, ne však přezralé trnky očistíme, omyjeme a dáme na síto odkapat. Suché vsypeme do velké zavařovačky a zalijeme pálenkou, aby byly zakryty. Zavařo-

vačku dobře uzavřeme a necháme měsíc stát na teplém (sluníčku) místě. Potom připravíme cukrový roztok, při čemž počítáme na 1 litr pálenky půl litru vody a 500 g cukru. Do vychladlého roztoku přecedíme pálenku z trnek, zamícháme a znovu přecedíme. Naplníme lahve a dobře je zazátkujeme. Ze zbytku trnek můžeme udělat ještě jednu likér. Nalejeme na ně vychladlou převařenou vodu, aby byly ponořeny, přidáme kousek puškvorce, kousek celé skořice a několik hřebíčků. Za měsíc opět scedíme, přidáme podle chuti cukr a pálenku. Zamícháme, přecedíme řídkým plátnem, naplníme láhve a dobře zazátkujeme.

Trnkový kompot: Na zavařování se hodí jen trnky, které spálil mráz. Očištěné trnky nasypeme do studené vody a dáme je vařit. Po několika minutách trnky vybereme na síto a necháme je okapat. Uvaříme si cukrový sirup (na 1 kg trnek 3 dl vody a 300 g cukru) a sbíráme pěnu až do vyčištění. Přidáme kousek celé skořice, několik hřebíčků a trnky necháme několikrát přejít varem. Potom je vybereme, šťávu ještě povaříme a vychladlou nalejeme na trnky v zavařovačkách. Za týden šťávu slejeme, povaříme zpět na trnky. Na druhý den povážeme zavařovačky dvojitým navlhčeným celofánem.

Trnky v octě: Mrazem spálené velké trnky spaříme vařící vodou a necháme v ní pod pokličkou asi 30 minut. Potom trnky vybereme cedníkem, aby voda z nich odkapala. Zatím si připravíme cukrový roztok: v 1 litru vinného octa octa rozvaříme 1500 g cukru společně s kouskem skořice a několika hřebíčky za stálého sbírání pěny (tato dávka postačí na 5 kg trnek). Do vařícího roztoku postupně dáváme povařit trnky asi na 2 minuty. Pak je vybereme do připravené nádoby a šťávu vaříme za stálého sbírání pěny dohusta. Vychladlou nalejeme na trnky a nádobu povážeme celofánem. Za týden šťávu ještě jednou převaříme a po vychladnutí opět nalejeme na trnky.

Trnky ve víně: 500 g trnek, 250 g cukru, bílé stolní nebo ovocné víno.

Dobře vyzrálé, propláchnuté trnky vrstvíme do malých

skleniček a jednotlivé vrstvy prosypáváme cukrem. Nakonec zalejeme bílým vínem, uzavřeme víčkem a sterilujeme 15 minut při 85 °C. Podáváme jako přílohu ke zvěřině nebo k pečené drůbeži. Odkapané trnky můžeme také použít na sýrové chuťovky.

BYLINÁŘSKÁ PORADNA

II. díl

Jos. A. ZENTRICH

Vedeni zkušeným bylinářem se vypravíme do jarní přírody, poznáme bylinářovu žeň v parném létě, podíváme se do bylinářovy podzimní kuchyně a řekneme si o bylinkových čajích pro dlouhé zimní večery. Poznáme, že stáří nemusí nutně přinášet jen utrpení a v závěru se spolu s autorem pokusíme hledat harmonii a smysl života.

K dodání IHNED

cena 49,-Kč

Objednávky na adrese:

FONTÁNA

POST BOX 110, 772 00 OLOMOUC

nebo volejte: 068/5228911

TRNOVNÍK BÍLÝ

Robinia pseudoacacia L., agát bílý

Celed': *bobovité - Favaceae*

Lidový název: *akát*

Popis:

Trnitý keř nebo strom dosahující výšky 10-20 metrů. Listy jsou řapíkaté, lichozpeřené, s oválnými lysými lístky. Květy v květnu až červnu, květy jsou vonné, sestaveny do bohatých převislých hroznů. Plodem je lysý, smáčkly lusk, který obsahuje v době zralosti olivově zelená až hnědá semena. Dozrává v říjnu až listopadu.

Původ a výskyt:

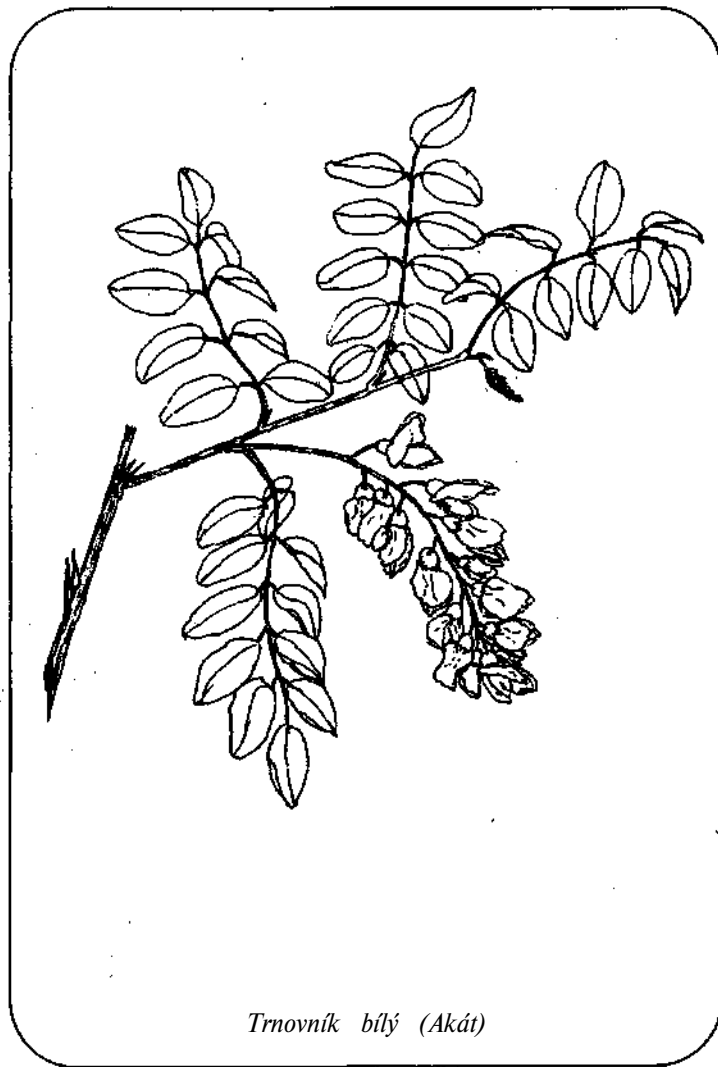
Trnovník byl do Evropy dovezen ze Severní Ameriky, která je jeho původní domovinou. U nás roste hojně v parcích, ve stromořadích, v lesích nebo ve volné přírodě. Dříve se hojně používal k zalesňování vyprahlých strání, kde však zničil vzácnou teplomilnou štěpní květenou. V jeho korunách nehnízdí zpěvné ptactvo jelikož pozdě raší. V jeho sousedství se nedaří ovoci. Celý strom je jedovatý kromě bílých, voňavých a medonosných květů, které jsou předmětem sběru.

Sbíraná droga:

květ - *Flos robiniae pseudoacaciae*

Čas a způsob sběru:

Celá květenství se sbírají v květnu a červnu a květy se z nich zdrhují až před sušením. Květy opadané po odkvětu jsou nepoužitelné. Snadno se zaparují a proto je nutné sušit je ve stínu v tenké vrstvě za přístupu vzduchu. Při sušení umělým teplem nesmí teplota překročit 40 °C. Droga se uchovává v lepenkových kontejnerech nebo v papírových pytlích. Pozor! Snadno vlhne!



Trnovník bílý (Akát)

Nejdůležitější obsahové složky:

Droga obsahuje silici, která se skládá z nerolu, farnezuolu, linalolu, aldehydu, ketonu. Dále obsahuje syringin, phosin, sitosterin, stigmasterin, robinin, třísloviny, amygdalin a kyselinu glykosiringovou.

Semeno a kůra obsahuje směs jedovatých lektinů, které se nazývají robin. Robin má hemaglutinační a mitogenní vlastnosti. Otrava se projevuje neklidem, oblužením, křečovitými bolestmi žaludku, nauzeou, zvracením a tachykardií. Otravy jsou poměrně vzácné a ve většině případů nejsou životu nebezpečné. Jsou známy otravy u dětí po žvýkání kořenů, které chutnají podobně jako kořen sladkého dřeva (lékořice lysá - *Glycyrrhiza glabra* L.). Léčba je symptomatická a druhý den nastává uklidnění.

Praktické využití:

Kvěťová droga se používá do čajových směsí jako čichové a chuťové korigens. V lékařství se používá při křečích žaludku a hladkého svalstva střev.

Využití akátu v kuchyni:

Akátové květy, které jak již bylo řečeno, nejsou jedovaté, se dají využít i v kuchyni. Například je lze využít jako náplň do koblih nebo buchet. Postupujeme tak, že do rozpuštěného másla, moučkového a vanilkového cukru namočíme stonek s květy, necháme odkapat a potom květy shrneme do těsta.

Akátová kosmatice: Asi 10 květů akátu, 2 vejce, 1 lžice cukru, 6 lžic sladké smetany, hladká mouka podle potřeby; skořicový a vanilkový cukr na posypání, tuk na smažení.

Vybíráme polorozkvetlé akátové květy, dobře je opereme, necháme odkapat a namočíme do hladké mouky. Z uvedených přísad vypracujeme hladké těstíčko, do kterého namáčíme květy a smažíme na tuku. Podáváme ještě teplé a sypeme skořicovým a vanilkovým cukrem.

DODATEK

Tím tedy skončilo povídání o různých těch pichlavých bylinách, keřích či stromech, které mají jednu společnou vlastnost, že blahodárně působí na zdraví člověka. Tím ovšem nechceme říci, že jsme popsali všechny. Existuje celá řada dalších, které na svůj objev teprve čekají, nebo o nich víme, ale naše znalosti jsou pouze kusé a bude třeba je teprve prověřit a věnovat se výzkumu jejich účinnosti.

Mezi tyto rostliny patří např. KUSTOVNICE CIZÍ - *Lycium malimifolium* Milf. Je to vytrvalý keř 1-2 m vysoký i více s tenkými prutovitými větvemi bez trnů, později obloukovitě převislými s tenkými, velmi špičatými a lámavými kolcovými trny. Listy jsou uspořádány ve svazečcích, nebo rostou na větvích vstřícně. Jsou krátce řapíkaté, oválné, kopinaté nebo podlouhlé a celokrajné. Kvete od konce června do poloviny srpna. Květy jsou zpravidla na delších stopkách s fialově červenými korunami, jednotlivé nebo po dvou až třech ve svazečcích v úžlabí listů. Plod je bobule, kulatá nebo kulovitě podlouhlá.

Kustovnice k nám byla dovezena ze Středomoří a u nás zdomácněla. Nejčastěji ji nacházíme v živých plotech, kde vytváří v poměrně krátké době téměř neproniknutelnou stěnu.

Rostlina je mírně jedovatá. Její chemické složení není ještě dostatečně prozkoumáno. Uvádí se přítomnost glykosidně vázaných dusíkatých látek. Od června do září se sbírala planě rostoucí kvetoucí nať, ze které se připravoval alkoholický výtažek, který se podával při onemocněních dýchacích orgánů.

Tak by bylo možné uvést ještě řadu příkladů. Pokládáme to však za zbytečné, neboť pro běžné využití v léčitelství, zatím

nepřicházejí v úvahu. Lze však předpokládat, že v dohledné době všechny tyto rostliny se stanou našimi pomocníky v boji za zdraví člověka.

Na závěr bychom se chtěli zmínit podrobněji ještě o třech rostlinách, které vyloženě do rodiny pichlavých nepatří, ale přesto, (jak jsme se již zmínili v úvodu), jejich plody jsou na vnější straně oplodí porostlé ostny a nelze je proto zcela z této rodiny vyloučit. Je to opět doklad o nekonečné mnohotvárnosti naší přírody. Jsou to především jírovec maďal a durman obecný. Třetím „do mariáše“ je leuzea, rostlina, která se jako bodlinatá velmi úspěšně tváří . . .

PŘÍRODA LÉČÍ REVMATISMUS

Jos. A. ZENTRICH

Kniha přináší na svých stránkách přehled přírodoléčebných možností revmatismu a může se tak stát nepostradatelnou příručkou a pomůckou nejen pro nemocné, ale i pro jejich rodinné příslušníky.

K dodání IHNEDE

cena 34,-Kč

Objednávky na adrese:

FONTÁNA

POST BOX 110, 772 00 OLOMOUC

nebo volejte: 068/5228911

DURMAN OBECNÝ

Datura stramonium L., durman obyčejný

Čeleď: lilkovité - Solanaceae

Lidové názvy: panenská okurka, lilek ztřeštěný, bodlákové jablko, trnové jablko.

Popis:

Prudce jedovatá jednoletá rostlina rostoucí v teplejších oblastech. Dosahuje výšky až 100 cm a má nepříjemný zápach. Listy má dlouze řapíkaté, podlouhle vejčité, chobotnatě zubaté, špičaté, naspodu srdčité. Kvete od června do září. Květy jsou nápadně velké, až 8 cm dlouhé, bílé s nálevkovitou korunou, otvírají se až k večeru. V květech se vyvíjejí elipsoidní, čtyřpouzdré tobolky, velikosti ořechu, porostlé tuhými ostny, obsahující kolem pěti set semen.

Původ a výskyt:

Podle některých pramenů pochází z oblasti Kaspického a Černého moře. Podle jiných, což je pravděpodobnější, pochází ze Střední a Jižní Ameriky a do Evropy ji v 16. století dovezl Francesco Hernandez, osobní lékař španělského krále Filipa II. Nejprve se pěstovala jako zahradní rostlina, ale postupně zplaněla. Dnes ji nacházíme hlavně na smetištích, rumištích, úhorech, u cest apod.

Sbíraná droga:

list - *Folium stramonii*

semena - *Semen stramonii*

Čas a způsob sběru:

List se sbírá v době květu rostliny, tj. od června do srpna nejlépe ráno, kdy má nejvyšší obsah alkaloidů. Suší se ve stínu pokud možno co nejrychleji. Při pomalém sušení dochází ke ztrátám. Lze jej sušit i umělou teplotou do 50 °C.

Semeno se sbírá méně často, krátce před dozráním, jakmile se začnou otevírat tobolky. Tobolky se seřezávají a semeno se po výmlatu vyčistí.

Vzhledem k jedovatosti rostliny nesmějí sběr provádět děti. Při sběru není dovoleno jíst ani kouřit a po sběru je nutno důkladně si umýt ruce.

Nejdůležitější obsahové složky:

Drogy obsahují asi 0,5 % alkaloidů, z nichž nejdůležitější jsou atropin, L-hyoscyamin, L-skopolamin a další. Tyto alkaloidy jsou mimo druhy obsaženy v dalších lilkovitých rostlinách a to hlavně v rulíku zlomocném (*Atropa belladonna*) a v blínu černém (*Hyoscyamus niger*). O jejich jedovatosti je nejlepším dokladem to, že jejich nejvyšší dávka jednotlivá činí 0,001 g a nejvyšší dávka denní je 0,003 g čistého alkaloidu.

Jednotlivou maximální dávku listové drogy ČsL 2 udával 0,2 g, denní 0,6 g. Obvyklé terapeutické dávky podle různých lékopisů jsou jednotlivá 0,03-0,15 g, denní 0,1-0,5 g. Obecně lze říci, že již jednotlivá dávka 0,3 g u dospělého může působit toxicky.

Otrava se projevuje čtyřmi význačnými symptomy: překrvení obličeje, suchostí sliznic, zrychlením tepu, rozšířením zorniček. Pacient se potácí, často překotně mluví, takže činí dojem opilého.

Při otravě se provádí výplach žaludku a jako antidotum se podává fysostigmin (provádí lékař). Ještě před příchodem lékaře je třeba vyvolat zvracení tak, že nemocnému dáme vypít sklenici horké vody, do které jsme dali 1-3 lžičky soli.

Droga kromě alkaloidů obsahuje ještě flavonoidy, pryskyřičné a siličné látky, třísloviny, deriváty kumarinu umbelliferon a skopoletin. Semena obsahují 15-30 % mastného oleje.

Poznámky z historie:

Durman je znám jako léčivá rostlina velmi dlouho. Zmínuje se o něm již Aristotelův žák Theophrast z Efesu žijící v letech asi 371 až 286 př. Krist. V 11. stol. jej popisuje představitel arabského lékařství Avicenna a jeho účinky popsal v 16. stol. Paracelsus.

Praktické využití:

Drogu v žádném případě nelze pro její značnou jedovatost využívat v lidovém léčitelství. Předepsat ji může jedině lékař a pod jeho kontrolou ji lze užívat. Droga a látky v ní obsažené se vnitřně užívají jako antiastmatikum, spasmolytikum a parasimpatikolytikum. Čerstvá rostlina nachází uplatnění v homeopatii.

Ještě do nedávné doby byla droga součástí antiastmatických cigaret a nakuřovacích prášků, kde působila potlačení křečí bronchiálního svalstva. Pro zajímavost uvádíme takový typický příklad receptu:

Rp.

Folii belladonae - listu rulíkulO,0.

Folii stramonii - listu durmanulO,0

Herbae lobeliae - nati lobelkylO,00

Kalii nitrici - dusičnanu draselnéhoO,0

D.S. Kávovou lžičku směsi zapálit a kouř vdechovat.

Dnes se již ani cigarety ani žádný jiný způsob neužívá vzhledem ke vznikajícím dehtovým produktům, které při vdechování kouře jsou škodlivé.

JÍROVEC MAĎAL

Aesculus hippocastanum L., pagaštan koňský

Čeled': jirovcovité - Hippocastanaceae

Lidové názvy: *kaštan planý, kaštan divoký, kaštan svinský, kaštany (plody), pďkaštan koňský.*

Popis:

Statný strom dosahující výšky až 25 m s listy dlanitě sedmičetnými, dlouze řapíkatými. Listy má podlouhle obvejčité, až přes 20 cm dlouhé a nestejně zubaté. Kvete v květnu až červnu. Květy jsou v hustých, bohatých latnatých květenstvích, s korunními lístky bílými, červeně a žlutě skvrnitými, na okraji zprohýbanými a brvitými. Plod je ostnitá tobolka s 1-3 semeny, jež jsou nepravidelně mírně stlačeně kulovité, s leskle hnědým tuhým osemením.

Původ a výskyt:

Strom původem z jihovýchodní Evropy a Malé Asie. U nás se hojně pěstuje v parcích a ve stromořadích, často zplaňuje. Příbuzné druhy mají červené nebo růžové květy a rostou v Himalájích, ve východní Asii a v Severní Americe.

Sbírání droga:

semeno - Semen hippocastani

květ - Flos hippocastani

kůra - Cortex hippocastani

Čas a způsob sběru:

Semena se sbírají v srpnu a v září. Nejlépe je můžeme zpracovávat na tinkturu čerstvé, ale lze je i sušit. Uchovávat se v papírových pytlích, je však nutno je občas přehazovat, aby neplesnivěly. Kůra se sbírá v březnu a v dubnu bez borky. Suší se v sušárně teplotou do 40 °C. Sesyňací poměr je 3:1. Uchovávat se v jutových pytlích, nebo svázaná v listových

svazcích. Květ bílý i růžový se sbírá na jaře v době květu za suchého počasí a suší se ve stínu za přístupu vzduchu.

Nejdůležitější obsahové složky:

Květy obsahují quercitrin, quercetin, tříslovinu, tuk, saponiny, enzym eskulinasu, kyselinu eskulotaninovou. Kůra obsahuje glukosaponiny eskulin a fraxin, škrob, kyselinu eskulotaninovou, quercitrin.

Poznámky z historie:

U nás o něm nacházíme zmínku v roce 1565 u Matthioliho., J. S. Presl ve svém rostlináři píše: „Jistý Zannichelli, lékárník v Benátkách vychvaloval kůru maďalovou místo kůry chinové ...”

Praktické využití:

^ Droga se využívá proti průjmům, katarům střev a horečkám, při záduše, padoucnicích, bolestech hlavy. Kaštany mají příznivý vliv na poruchy periferního prokrvení, jakož 4 prokrvení koronárních cév a používají se v rehabilitaci náhlých příhod mozkových v kombinaci s přípravkem ASCORUTIN. Nejlepší formou aplikace je tinktura ze semen, ale i z květů

Zevně se používá formou kloktadla při bolestech v krku, angině a při nachlazení. Lihový výtažek se používá k anti-revmatickým obkladům a jelikož podporuje prokrvení a kůže vypíná, lze jej použít do koupelových přísad při celulitidě a následném ošetření kůže buď v masážních přípravcích, nebo v tělových emulzích. Aeskulin se přidává do mastí proti slunečnímu záření neboť má schopnost pohlcovat ultrafialové záření.

Kontraindikace:

Vzhledem k vysokému obsahu saponinů jsou vyšší dávky léčiv obsahujících účinky komplexu látek z kaštanu pro děti jedovaté.

Způsob aplikace v léčitelství:

Nálev z květů: 1 čajová lžička květů se přelije 1/4 l vařící vody, nechá se 20 minut louhovat a scedí se. Pije se 1x denně po jídle.

Tinktura ze semen: 150 g strouhaných čerstvých se-

měň se zalije 1/2 litru lihu 50%. Dobře uzavřeme a necháme 3 týdny macerovat za občasného promíchávání. Poté sfiltrujeme. Užívá se 3 denně. Souhrnná denní dávka je určována dle hmotnosti nemocného. Podává se po dobu 6 měsíců až 1 roku a sice tak, že 2 měsíce se bere a 1 měsíc se vynechá. Jako mazání používáme při dně, revmatismu a neuralgiích.

Tinktura z květů: 10 g sušených květů zalijeme 100 ml lihu 50% a necháme 3 týdny macerovat v dobře uzavřené láhvi na slunci. Potom sfiltrujeme. Užívá se stejně jako tinktura ze semen.

Odvar z kůry: 2 lžičky drcené kůry dáme do 1/4 litru vody a 1/2 hodiny vaříme. Popijíme 1-2 šálky denně při zánežtech dýchacích cest, hemeroidech, křečových žilách a neuralgických bolestech.

REFLEXNÍ TERAPIE

PROTI RAKOVINĚ

Kniha bude Vaším pomocníkem v prevenci i léčbě rakoviny. Autorem je náš nejvýznamnější odborník v oblasti alternativní medicíny

ing. Jiří JANČA, CSc.

Novinka Jiřího JANČI je odrazovým můstkem pro možnost dalšího řešení

PREVENCE A LÉČBY RAKOVINY.

K dodání IHNEDE

cena 49,- Kč

Objednávky zasílejte na adresu:

FONTÁNA
POST BOX 110, 772 11 OLOMOUC
nebo volejte; 068/5228911

MARALÍ KOŘEN

Rhaponticum carthamoides Iljin

leuzea šustivá

těž: parcha saflorová, parcha světlicová, leuzea

Maralí kořen, čili LEUZEJA (jak je rostlina známa mezi odborníky) jsme úmyslně zařadili do Dodatku a ještě na poslední místo. Jednak sem patří abecedně a jednak touto významnou a perspektivní rostlinou chceme uzavřít naše průvodní slovo světem léčivých bodláků. Uzavíráme tedy našeho průvodce rostlinou, která vlastně bodlákem není a tak by asi sem neměla patřit. Jenže naše milá leuzea se tak zuřivě tváří jako by nejpichlavějším bodlákům doslova z oka vypadla. A tak většina lidí, kteří ji znají pouze z doslechu, se domnívá, že píchá a mnozí se diví, proč se vlastně ty bodláky pěstují na poli? Ale zvířátka se nepletou a tak rostlina dostala svůj název právě z toho, že její kořeny rádi požirají jeleni marali (*Cervus elephus sibiricus*). Ale ani dobytek nepohrdne šťavnatou pastvou, která je chutná a - to už zajímá více lidí - zvyšuje doživost. Leuzea je doma v horách jižní Sibiře, v severním Mongolsku a ve východním Kazachstánu, ale výborně se jí v polní kultuře daří i u nás.

Popis:

Leuzea je víceletou rostlinou, s krátkými, horizontálně větvenými a později dřevnatějícími kořeny se specifickým aroma. Vzpřímené lodyhy jsou nevětvené, přes 1 metr vysoké, mělce rýhované a obvykle pavučinatě chlupaté. Listy tvoří u země velkou růžici, na lodyze jsou střídavé, spodní řapíkaté, hluboce zpeřeně dělené poměrně velké. Menší vrchní listy jsou přisedlé a peřenolaločné. Květ je uspořádaný v kulovitém úboru „á la bodlák“ a má fialovou barvu. Plodem

je žebernatá nažka s dvouřadým chmýrem. Používanou drogou je především kořen, sbíraný zpravidla třetím rokem na podzim. Nať ovšem lze sbírat každoročně, obvykle začátkem léta.

Nejdůležitější obsahové složky:

Kořeny obsahují především inokosteron a ekdysteron, dále alkaloidy, silici, třísloviny, polysacharid mulin, pryskyřici, kumarín, flavonoidy, minerální látky. Nať má složení obdobné a nacházíme tu i vitamín C.

Poznámky z historie:

Užití drogy u nás teprve začíná, ale ve své původní vlasti je tradiční léčivkou, opředenou mnoha pověstmi a legendami. Mezi Altajci se např. traduje, že pomáhá od 14 nemocí a Tataři ji užívají jako afrodisiakum.

Praktické využití:

Droga působí jako účinný adaptogen - harmonizátor, to znamená, že vydatně pomáhá organismu adaptovat se na stres a tak snižovat jeho škodlivé účinky. Droga snižuje únavu, je vhodná k doléčování po operacích nebo po těžších chorobách a pomáhá i udržovat dobrý stav i u nemocí neléčitelných. Pomáhá při velké psychické i fyzické zátěži, odstraňuje chorobnou spavost. Zpomaluje rozvoj sklerotizujících procesů v cévách. U někoho krevní tlak zvyšuje, u jiného snižuje - v tomto ohledu je její působení velmi individuální.

Kontraindikace:

Velmi vysoký krevní tlak, těžké poruchy ledvin a jater.

Působ aplikace v léčitelství:

V současné době (1994) mohou lékárny nabídnout naťovou čajovinu MARALAN, kterou připravujeme a podáváme jako nálev a tinkturu z kořenů slovenské výroby LEUZEIA kvapky, podávanou zpravidla v dávce od 15 do 25 kapek ráno a v poledne. Večer již leuzeu nepodáváme, protože by mohla večer vzniknout nadměrná čilost, spojená s falešnou nespavostí.

Pěstování:

Není příliš složité a blíží se technologii pěstování řepy.

Semena klíčí při teplotě 5 st. C. a optimem je teplota kolem 15 st. C., kdy rostliny vzcházejí za 5 dnů. V prvním roce rostliny vytváří pouze přízemní listovou růžici, ve druhém začínají kvést a ve třetím můžeme začít se sklizní kořenů. V našem podnebí přezimuje leuzea celkem bez problémů (97%).

Půda by měla být bohatá na živiny, lehká a propustná. Půdu bychom měli propracovat již na podzim do hloubky asi 1/4 metru, včetně zapravení chlévské mrvy.

Semena vyséváme přímo na stanoviště, buď do sponu 60x30 cm nebo do řádků po 70 cm a do hloubky 2-3 cm. K rozmnožování je možno využít i kořenových oddělků. Rostlina kvete v červnu a červenci, semena dozrávají v září. Během vegetace je třeba půdu kypřit a oficiální technologie i povolují přihnojování minerálními hnojivy, což se ovšem bylinářům příliš nebude líbit.

Počet semen v úboru je v průměru kolem 200. Na ar plochy budeme potřebovat kolem 100 g semen - podle velikosti. Průměrné semeno má hmotnost kolem 3 g. Ve druhém roce můžeme sklídit z aru asi 15 kg surové zelené hmoty, ve třetím roce pak 25 kg zelené hmoty, 2 kg semen, 15 kg kořenů. Při dobrém ošetřování vydrží leuzea na jednom stanovišti 7 let, výjimečně i déle.

D
O
D
Á
V
Á

ROSA CANINA

Poříčí 21, 600 00 BRNO

- Léčivé byliny
- Léčivé přípravky
- Aromatické byliny

Nabídkový seznam na telefonu: 05/43214184

SLOVNÍK POUŽITÝCH CIZÍCH SLOV

adstringencia - stahující, svíravé prostředky
afrodisiaka - prostředky zvyšující pohlavní pud
anémie - úbytek červených krvinek, chudokrevnost
angína pectoris - srdeční angína, záchvat bolesti pod
 hrudní kostí vystřelující do levé ruky, spojený s pocitem
 úzkosti až hrůzy. Příčinou je oběhová porucha ve věnčitých
 tepnách a tím způsobená nedokrevnost srdce
antidotum - protijed
antiseptika - prostředky bránící vývinu a množení chorob-
 plodných mikrobů a zastavující jejich činnost
antispasmodika nebo též spasmolytika - léky uvolňující
 křečovitě stažení svalů
arterioskleróza - komatem tepen
celulitida - zánět buněčné tkáně
cirhóza jater - tvrdnutí jater
diaforetikum - potojudný prostředek, prostředek podporu-
 jící pocení
diuretikum - prostředek podporující vylučování moči
erytrocyty - červené krvinky
expektorans - lék podporující uvolňování hlenů a usnadňu-
 jící vykašlávání
flegmona - neohraničený hnisavý zánět probíhající ve vme-
 zeřeném pojiu
fysostigmin - alkaloid z rostliny Physostigma venenosum
 rostoucí v Africe. Přípravuje se z bobů této rostliny, které
 byly dříve v obchodě pod názvem Faba calabar
gastritida - zánět žaludku - katar
grampozitivní bakterie - bakterie, jež se Gramovou meto-
 dou zbarvují tmavofialově
hemeroidy - uzlovité žilní rozšíření v oblasti řitní a ko-
 nečníku, městky, varixy

hepatopatie - poruchy jaterní činnosti
homeopatie - léčení léky, které ve větších dávkách způso-
 bují tytéž příznaky, jako má léčená nemoc
cholagoga - léky zvyšující vylučování žluči do střeva a pod-
 porující tvorbu žluče
choleretika - látky zvyšující tvorbu žluči
ischemická choroba - nedostatečné překrvení až bezkrev-
 nost.
kancerostatika - léky zpomalující nebo zastavující růst
 rakovinného nádoru
kardiotonika - léčebné prostředky posilující srdeční činnost
kolika - záchvat prudkých bolestí v břiše
kolitida - zánět tlustého střeva
korigencia - látky upravující a zlepšující nepříjemnou chuť,
 vůni, případně vzhled léků
laxativa - projímavé prostředky, projímadla.
metabolismus - přeměna látek a energií v živém organismu
 meteorismus - nadýmání bez odcházení plynů, plynnatost
nauzea - zdvýchání žaludku, ošklivost
obstipancia - léky způsobující zácpu, prostředky proti průjmů
sedativa - léky mírnící bolesti, působící uklidňujícíně na
 zvýšenou dráždivost centrálního nervstva
spasmolytika - viz antispasmodika
stimulans - prostředek s povzbuzujícím, vzpružujícím účin-
 kem
stomachika - léčiva podporující chuť k jídlu, činnost ža-
 ludku a trávení
strboul - hlávka, jednoduché hroznovité květenství s vět-
 nem zkráceným většinou na malé polokulovité lůžko
 nesoucí přisedlé květy
symptom - příznak
symptomatická léčba - léčba zaměřená na odstraňování
 nepříjemných příznaků choroby, nikoli na přímé léčení její
 příčiny
tachykardie - zrychlená srdeční činnost
tromboflebitida - zánět žil provázený srážením krve
 urolitiáza - onemocnění močovými kaménky

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

1. KORBELÁŘ - ENDRIS
Naše rostliny v lékařství, AVICENUM, Praha 1973
2. FUTÁK, Ján a kol.
Slovenský herbář, díl I. a II., Spolok sv. Vojtěcha v Trnavě 1946
3. JIRÁSEK - STARÝ
Atlas léčivých rostlin, Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1986
4. BÄSSLER, Friedrich A.
Heilpflanzen erkannt und angewandt, NEUMANN Verlag, Radebeul 1, 1957
5. FISCHER, Georg
Heilkräuter und Arzneipflanzen, Verlag Franz KRAUS, Reichenberg 1939
6. DIENER, Hany
Drogenkunde, Fachbuchverlag, Leipzig 1954
7. ZENTRICH, Jos. A.
Byliny v prevenci, FONTÁNA, Olomouc 1991
8. ZENTRICH, Jos. A.
Bylinářská poradna 1 aneb 144 otázek a odpovědí z bylinářské praxe, FONTÁNA, Olomouc 1991
9. ZENTRICH, Jos. A.
Bylinářská poradna 2 anebo Byliny, lidé, hledání, FONTÁNA, Olomouc 1992
10. ZENTRICH, Jos. A.
Prevence proti rakovině a její léčba, FONTÁNA, Olomouc 1993
11. ZENTRICH, Jos. A.
Třetí cesta ke zdraví aneb ekologie duše, FONTÁNA,

- Olomouc 1994
12. JANČA, Jiří
Co nám chybí, EMINENT, Praha 1991
 13. JANČA, Jiří
Praktická homeopatie, EMINENT, Praha 1992
 14. JANČA, Jiří
Univerzální praktické kalendárium alternativní medicíny, EMINENT, Praha 1993
 15. KAMÍR, Pavel
Bylinář - rostlinné stimulatory fyzických a duševních sil, LITTERA, Brno 1991
 16. VÁŇA, Pavel
Rady bylináře Pavla, ÁKA Čejkovo nakladatelství, Praha 1991
 17. VÁŇA, Pavel
Pavlův bylinářský vševěd, ÁKA Čejkovo nakladatelství, Praha 1991
 18. BLÁŽEK - KUČERA
Domácí léčivé rostliny, náhrada cizozemských drog, Státní zdravotnické nakladatelství, Praha 1953
 19. BALOUN, JAHODÁŘ, LEIFERTOŮVÁ, ŠTÍPEK
Rostliny způsobující otravy a alergie, AVICENUM, Praha 1989
 20. MICÁNKOVÁ - LEJNAR
Rostliny v léčbě, kuchyni a kosmetice, SEVT, Praha 1991
 21. GREŠÍK, Valdemar
Psychotronika a bylinná léčba, TOK, Praha 1991
 22. První léčitelská ročenka
Lékárna v přírodě, EMINENT, Praha 1992
 23. DOLEJŠÍ, Antonín
Zelenina na zahrádce, Státní zemědělské nakladatelství, Praha 1982
 24. MLADÁ - PROCHÁZKA
Atlas cizokrajných rostlin, Státní zemědělské nakladatelství, Praha 1987
 25. KOTT-MORAVEC

Pěstování a použití méně známých zelenin, Státní zemědělské nakladatelství, Praha 1989

26. Kolektiv autorů

Naučný slovník zemědělský, díl I. až XII., Státní zemědělské nakladatelství

27. TRÍSKA, Jan

Evropská flóra, ARTIA, Praha 1979

28. PRŮCHOVÁ, Jarmila

Rizika léčivých bylin, PETRKLÍČ, Praha 1993

29. RANDUŠKA, ŠOMŠÁK, HÁBEROVÁ

Barevný atlas rostlin, PROFIL, Ostrava 1986

30. MIKULA - VANKE

Plody planých a parkových rostlin, Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1978

31. ČERNÁ-GUTH

Kapesní herbář léčivých rostlin, AVICENUM, Praha 1985

32. TISSERAND, Robert

Umění aromaterapie, ALTERNATIVA, Praha 1992

33. Lhotská - Kropáč

Kapesní atlas semen, plodů a klíčících rostlin, Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1984

34. PILÁT-UŠÁK

Atlas rostlin, Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1953

35. Časopis ZAHŘÁDKÁŘ, měsíčník pro zahrádkáře

36. Časopis ŽIVA, dvouměsíčník pro biologickou práci

37. Časopis REGENA, měsíčník pro zdraví a alternativní léčení

38. Časopis REGENERACE, měsíčník pro zdravý životní styl

39. Časopis ZDRAVÍ BEZ RECEPTU, dvouměsíčník

40. Časopis VÍTAL, měsíčník

41. Časopis FLÓRA A ZDRAVÍ, měsíčník pro pěstitele a domácnost

42. JANČA - ZENTRICH

Herbáři., EMINENT, Praha 1994

OBSAH

Úvod	5
Aloe stromovitá	8
Aralka mandžuská	14
Artyčok zeleninový	17
Bělotrn kulatohlavý	22
Benedikt lékařský	25
Bodlák obecný	29
Dříšťál obecný	32
Eleuterokok ostnatý	36
Hloh ostrotrnný	39
Jalovec obecný	43
Jehlice trnitá	48
Kaktus „královna noci“	52
Kručinka německá	54*
Máčka plocholistá	57
Maliník obecný	60
Oset	66
Ostropes trubil	69
Ostropesťec mariánský	72
Ostružiník křovitý	76
Pcháč bělohlavý	82
Pupava bezlodyžná	85
Rakytník řešetlakový	88
Růže damažská	94
Růže šípková	98>
Srstka obecná neboli angrešt	104
Světlice barvířská	109
Štětka lesní	113
Trnka obecná	116<
Trnovník bílý	122
Durman obecný	127
Jírovec maďal	130
Maralí kořen	133

**Informace pro zájemce, kteří chtějí
navštívit poradnu alternativní medicíny
J. A. Zentricha**

1. **Jos. A. Zentrich**
areál OD PRIOR
Tylova 725, 765 02 OTROKOVICE
Pondělí - úterý - čtvrtek - 8,00-16,30
telefon 067/92 25 61, linka 13

individuální konzultace, byliny, akupresura,
akupunktura, homeopatie, výpočet dní se
zvýšenou plodností, spolupráce se Společností
pro alternativní léčení
onkologických onemocnění.

2. **Regenerační centrum**
Na Skalce 27
150 00 PRAHA - Smíchov
- masáže, tinktury, čaje, masti, kosmetika
Ludmila Pichlavá
 - energetická léčba - *Bohumil Jukl*
 - chiropraxe, rovnání páteře, cvičení
dr. Jarka Otáhalová
 - bylinářská poradna - Jos. A. Zentrich
 - onkologická problematika
doc.: dr. Ivan Dolejší, CSc.

volejte 02 / 53 02 50

**NABÍDKA NAKLADATELSTVÍ FONTÁNA
K DODÁNÍ IHED:**

REFLEXNÍ TERAPIE proti RAKOVINĚ 49 Kč
ing. Jiří Janča CSc.

Kniha bude Vaším pomocníkem v prevenci i léčbě rakoviny.

BYLINY V PREVENCI 75 Kč
Jos. A. Zentrich

Ideální návod, jak v současných nepříliš dobrých životních
podmínkách předcházet civilizačním chorobám.

BYLINÁŘSKÁ PORADNA I. DÍL 49 Kč
aneb 144 otázek a odpovědí z bylinářské praxe
Jos. A. Zentrich

Kniha vznikla z praxe a pro denní praxi je také určena. Čtenář
se tu dozví zcela konkrétní postupy - jak léčit a předcházet
nemocem.

BYLINÁŘSKÁ PORADNA II 49 Kč

Vedení zkušeným bylinářem se vypravíme do jarní přírody,
poznáme bylinářovu žen v parném létě, podíváme se do bylinářovy
podzimní kuchyně a řekneme si i o bylinkových čajích pro dlouhé
zimní večery.

BYLINÁŘSKÁ PORADNA III 34 Kč
aneb Příroda léčí revmatismus

Bylinářská poradna III přináší na svých stránkách komplexní
přehled přírodoléčebných možností, prevence a léčby revmatismu.

TŘETÍ CESTA KE ZDRAVÍ 73 Kč
Jos. A. Zentrich

Kniha odhaluje skutečné příčiny nemocí a nabízí čtenáři řešení,
které mu pomůže nalézt skutečné zdraví.

Všechny uvedené publikace si můžete objednat na adrese:

FONTÁNA, nakladatelství
post box 110, 772 11 OLOMOUC
U SVÝCH KNIHKUPCŮ
nebo na tel.: 068/5228911

LÉČIVÁ SÍLA BODLÁKŮ

Jiří BODLÁK & Jos. A. ZENTRICH

Obálka Milena Valušková
Ilustrace Marcela Bodláková
Foto Milena Valušková
Grafická úprava textu Miroslav Ševčík

Vydalo nakladatelství a vydavatelství
FONTÁNA
post box 110

Lipenská 45, 772 11 OLOMOUČ
ve spolupráci s nakladatelstvím PRAGMA
Věžeňská 3, PRAHA 1

1. vydání, Olomouc 1995
Vytiskla Moravská tiskárna Olomouc, spol. s r.o.

ISBN 80-900205-8-5

