DO KAPSY:

LÉČIVÉ ROSTLINY

98 DRUHŮ
snadno
a rychle

GRADA®

Obsah

Barevný kód rozděluje léčivé rostliny podle barvy květů do následujících skupin:

OD STRANY 6
Bílé květy

OD STRANY 42
Žluté květy

OD STRANY 70
Červené květy

OD STRANY 98
Modré květy

OD STRANY 112
Zelené a hnědé květy

OD STRANY 128

Léčivé rostliny pro zdraví: recepty

URČOVÁNÍ LÉČIVÝCH ROSTLIN

Jak na to:

Našli jste léčivou rostlinu a zajímá vás, jak se jmenuje? →

1

Zorientujte se nejdříve na STRÁNCE S BAREVNÝMI KÓDY a zjistěte, do které skupiny patří.

2

Potom nalistujte <u>ORIENTAČNÍ STRANU</u> této skupiny, kde se dozvíte, na kterých stránkách v knize máte pokračovat.

3

Zde objevíte ještě několik málo druhů, které přicházejí v úvahu.

<u>POROVNEJTE</u> svůj objev s fotografiemi a popisem v knize a rychle zjistíte, o který druh léčivé rostliny se jedná.

EVA-MARIA DREYEROVÁ

DO KAPSY: LÉČIVÉ ROSTLINY

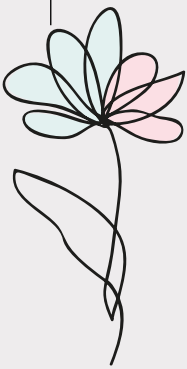
98 DRUHŮ
snadno
a rychle

GRADA

Rychle ke správnému druhu
S BAREVNÝM KÓDEM

BAREVNÝ KÓD usnadňuje určování druhů léčivých rostlin, protože odpovídá jejich nejvýraznějšímu znaku, tedy barvě květů. K co nejrychlejší orientaci v knize slouží pět barev – bílá, žlutá, červená, modrá a zelená/hnědá. Ne všechny druhy se však dají takto jednoznačně rozdělit. V závislosti na stáří rostliny a vlastnostech půdy existují různé odstíny, například růžová, lila nebo fialová. Každý odstín je v knize přiřazen k barvě, k níž má daný květ nejblíže. Různé odstíny fialové jsou vždy kombinací modré a červené, proto se druhy rostlin s fialovými květy budou nacházet v jedné z těchto dvou skupin. Vypadají-li spíše červenofialově, hledejte je na stranách označených červeným pruhem. Jsou-li spíše modrofialové, naleznete je ve skupině rostlin s modrými květy. Pokud si nejste jistí, podívejte se do obou barevných skupin.

Bílá, někdy s trochou jiné barvy



STRANY 6 AŽ 41

Bílé květy

Do skupiny bíle kvetoucích rostlin se řadí druhy, jejichž květy mají čistě bílou až smetanovou barvu. Zahrnuty jsou zde ale i druhy, na jejichž bílých květech se objevují také jiné barvy. Okvětní lístky šťavele kyselého zdobí růžové až nafialovělé žilkování a na bázi mají žlutou skvrnu.
→ Květní úbory sedmikrásky obecné a heřmánku pravého tvoří věnec bílých jazykovitých květů kolem žlutého středu z trubkovitých květů. Květy řebříčku obecného někdy mívají nádech do růžova.

Barevný pruh na kraji stránky pomáhá při hledání v knize.

STRANY 42 AŽ 69

Žluté květy

Žlutě kvetoucí rostliny lze většinou zařadit celkem jednoznačně. Zbarvení květů může být bledě žluté jako u prvosenky vyšší, zlatožluté jako u třezalky tečkované nebo také oranžové jako u měsíčku lékařského.
→ Nejasnosti přinášejí pouze rostliny, u nichž se objevují květy různých barev, případně i jejich kombinace, například červené a žluté u lichořeřišnice větší. Kostival lékařský má většinou červenofialové květy, někdy však také žlutavé. Ve sporných případech se vždy můžete podívat do obou barevných skupin.

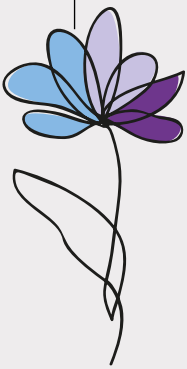
STRANY 70 AŽ 97

Červené květy

Léčivé rostliny, které kvetou skutečně červeně, se u nás vyskytují jen vzácně.
→ Červená barevná skupina proto zahrnuje také druhy kvetoucí v různých odstínech růžové, například kozlík lékařský nebo kyprej vrbici, a rostliny s hnědočervenými květy, k nimž patří krvavec toten.
→ Existují také druhy s proměnlivou barvou květů, například plicník lékařský. Kvete nejprve načervenale, postupem času se však květy zbarví do modrofialova.

STRANY 100 AŽ 111

Modré květy



Také u modře kvetoucích rostlin se objevuje celá paleta různých barevných odstínů. Naleznete zde světle modrou u čekanky obecné nebo rozrazilu lékařského, sytou modř u chrpy modré, inkoustově modrou u šalvěje lékařské i modrofialovou u violky vonné.
→ Patří sem také rostliny s květy ve světle fialových či modravých lila tónech, například štětka planá, ale také levandule lékařská. Druhy, jejichž zbarvení květů spadá do přechodné oblasti mezi modrou a červenou, ale mají výraznější podíl červené, jsou zařazeny do skupiny červeně kvetoucích rostlin.

STRANY 112 AŽ 121

Zelené a hnědé květy

V přírodě kolem nás se vyskytuje i několik druhů rostlin s nevýraznými zelenými nebo hnědavými květy. Nejznámějším zástupcem této barevné skupiny je kopřiva dvoudomá.
→ Patří sem však také jitrocel kopinatý s hnědavými klasy a pelyněk černobýl, který se vyznačuje hnědožlutými květními úbory, tvořenými výlučně trubkovitými květy.

TVAR A POČET

Vnější stavba květu

Radiálně symetrický (pravidelný) květ s větším počtem rovin souměrnosti

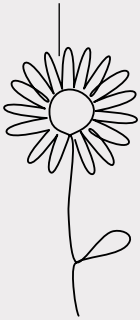
Pokud jste již rostlinu přiřadili k barevné skupině, prohlédněte si také tvar jejího květu.
→ Existují dva druhy symetrie. U většiny květů jsou kalich, koruna, tyčinky a pestík uspořádány symetricky dle více rovin souměrnosti, jako například u měsíčku lékařského. Takové květy označujeme jako radiálně symetrické (pravidelné).

Dvoustranně symetrický (souměrný) květ s jedinou rovinou souměrnosti

→ Pokud lze květ proložit pouze jednou osou souměrnosti a rozdělit ho na dvě zrcadlově stejné poloviny, jedná se o tvar dvoustranně symetrický (souměrný). Tento tvar květů má například hluchavka bílá nebo šalvěj rozmarýna.

Dále je potřeba spočítat okvětní lístky.
→ Radiálně symetrické květy se dělí do tří podskupin: s nejvýše 4 okvětními lístky, s 5 okvětními lístky, nebo s více než 5 okvětními lístky.
→ Nyní můžete nalistovat stranu, od níž jsou představovány druhy s odpovídající barvou a tvarem květů a stejným počtem okvětních lístků.
→ Až naleznete ten pravý, je třeba se ujistit, že se nemýlíte. Porovnejte tedy svou rostlinu s fotografií, popisovanými znaky a místem výskytu, protože i to představuje důležité kritérium ke správnému určení druhu.

Pravidelný květ s více než 5 okvětními lístky (např. sedmikráska)



BÍLE KVETOUCÍ LÉČIVÉ ROSTLINY
rychlé určování

Rostlina, kterou si přejete určit, má bílé květy. Jak budete postupovat dále?

↓

Spočítejte okvětní lístky.

↓

Poté přejděte přímo na stránku, kde začínají popisy druhů s příslušným počtem okvětních lístků.

OD STRANY 8

Nejvýše 4 okvětní lístky

Bíle kvetoucích léčivých rostlin se čtyřmi okvětními lístky je poměrně málo.
→ Patří k nim známá potočnice lékařská, křen selský a česnáček lékařský. Jejich čistě bílé květy mají velikost do 1 cm a vytvářejí hrozny na konci lodyhy. Okvětní lístky jsou uspořádány do kříže.

OD STRANY 12

5 okvětních lístků

Velká skupina bíle kvetoucích rostlin s pěti okvětními lístky zahrnuje mnoho druhů s doširoka rozevřenými květy. Patří sem například jahodník obecný nebo šťavel kyselý, jejichž okvětní lístky se dají snadno spočítat.

→ Zmást by vás však mohl jeden druh, který si musíte prohlédnout důkladně, abyste se nespletli. Jedná se o ptačinec prostřední, jehož korunní lístky mají tak hluboké zářezy, že to vypadá, jako by jich bylo deset.

OD STRANY 34

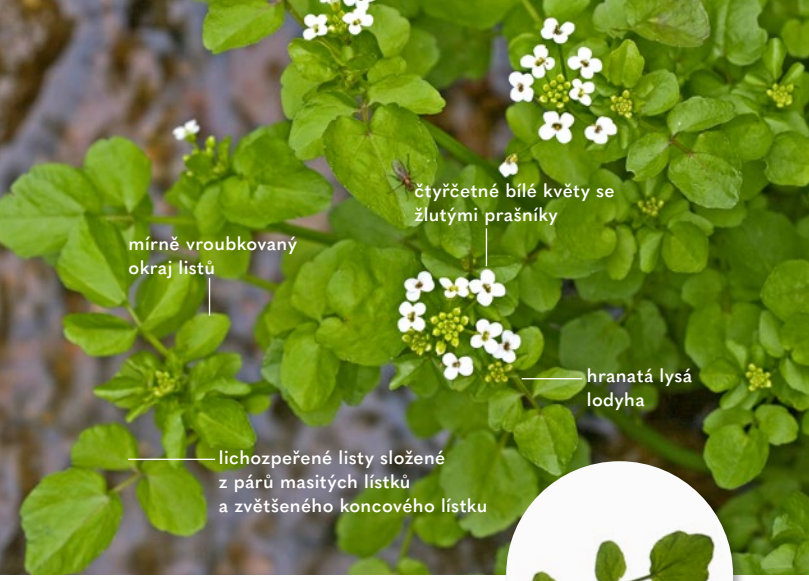
Více než 5 okvětních lístků

Tato kategorie zahrnuje rostliny, jejichž květy mají na první pohled více než pět okvětních lístků, například česnek medvědí. Patří sem však také mnoho druhů z čeledi hvězdnicovitých, u nichž se zdá, že mají jeden velký samostatný květ, jedná se ale o květenství zvané úbor. Tvoří ho velký počet drobných kvítků, obvykle dvou typů (jazykovitých a trubkovitých).
→ Nejznámějším a typickým zástupcem této čeledi je sedmikráska obecná. Méně typický vzhled má například řebříček, jehož květní úbory se skládají z krátkých bílých jazykovitých květů a žlutavých trubkovitých květů.

OD STRANY 38

Dvoustranně symetrické květy

Jako dvoustranně symetrické se v botanice označují květy, jejichž tvar se dá rozdělit do dvou zrcadlově stejných polovin.
→ Tento typ květu se vyskytuje především u hluchavkovitých rostlin. Všechny druhy, které jsou v knize zařazeny do této kategorie, jsou také zástupci čeledi hluchavkovitých, například známá hluchavka bílá, dále jablečník obecný, meduňka lékařská nebo karbinec evropský.



Chutné a zdravé listy potočnice se zelenají i v zimě →

Potočnice lékařská

Nasturtium officinale

Výška: 20–80 cm
Doba květu: květen–říjen
Výskyt: Roste v příkopech, podél potoků a u pramenů.
Používané části: Listy a výhonky.
Sběr: Od října do května, než rostlina začne kvést.
Účinné látky: Organické sloučeniny síry, bohatý obsah vitaminu C, také vitaminy A, B1, B2 a E, mnoho minerálních látek, hořčiny, hořčičné glykosidy a silice.

LÉČIVÉ ÚČINKY Potočnice lékařská účinně čistí krev, působí močopudně a detoxikuje. Jedná se o přírodní antibiotikum, posiluje imunitní systém a podporuje trávení. Upozorňováno je také na její protirakovinné účinky. Rostlina by se měla konzumovat vždy čerstvá, sušením a tepelnou úpravou přichází o účinné látky. Potočnice může u citlivých jedinců způsobit podráždění žaludeční sliznice a ledvin, není tedy vhodná ke každodennímu užívání.

Přízemní listy dorůstají do délky až 1 m →

Křen selský

Armoracia rusticana

Výška: 60–120 cm
Doba květu: květen–červenec
Výskyt: Odedávna se pěstuje, zplanělý roste na okrajích cest a silnic, také na pustých místech.
Používané části: Kořen, sušený nebo čerstvý.
Sběr: Doba sběru hlavního kořene začíná na podzim a trvá až do března nebo dubna.
Účinné látky: Hořčičné glykosidy, draslík, vápník, železo a hořčík, bohatý obsah vitaminu C a vitaminů skupiny B.

→ **LÉČIVÉ ÚČINKY** Křen selský je známým kuchyňským antibiotikem. Z hořčičných glykosidů vzniká při zpracování silice s antivirovými, antimykotickými a antibakteriálními účinky. Uvolňuje hleny z dýchacích cest a působí močopudně. Konzumace křenu se nedoporučuje při žaludečních potížích a gastritidě. Podávat by se neměl ani dětem do čtyř let.

drobné bílé květy seskupené v hroznech na konci lodyhy

okvětní lístky uspořádané do kříže

trojúhelníkovité až srdcovité lodyžní listy s krátkými řapíky

nepravidelně zubatý okraj

Listy a květy smíchané s olivovým olejem se používají jako pikantní zálivka na saláty

Česnáček lékařský

Alliaria petiolata

Výška: 20–100 cm
Doba květu: duben–červen
Výskyt: Polostinné okraje lesů a cest, živé ploty.
Používané části: Zdravé hořčičné glykosidy ve všech částech rostliny.
Sběr: Listy, květy, semena a kořen, dle ročního období.
Účinné látky: Silice, hořčičné glykosidy, provitamin A a vitamin C, minerální látky.

LÉČIVÉ ÚČINKY Česnáček lékařský byl dříve uznávanou léčivou bylinou. Jako obklad se přikládal na rány a vyrábělo se z něj kloktadlo k utužení zubů a dásní. Dnes se v lidovém léčitelství používá při jarních detoxikačních kúrách, protože působí močopudně a čistí krev. Hořčičné glykosidy jsou zodpovědné za pikantní chuť rostliny a mají antibakteriální a antimykotické účinky. Pomáhají také léčit infekce močových cest a trávicího traktu.

Kokoška pastuší tobolka

Capsella bursa-pastoris

Výška: 5–50 cm
Doba květu: únor–listopad
Výskyt: Hojně rozšířená planá rostlina, objevuje se téměř na všech ladem ležících plochách, roste také na okrajích cest a polí.
Používané části: Celá rostlina.
Sběr: Listy a květy, nejlépe od května do července.
Účinné látky: Aminokyseliny, flavonoidy, vitaminy C a K, draslík a vápník, třísloviny, hořčičné glykosidy.

LÉČIVÉ ÚČINKY Již po staletí je kokoška pastuší tobolka ceněným léčivým prostředkem k zastavení krvácení. V dnešní době jsou její účinky oficiálně uznávané. Používá se při krvácení z nosu, trhání zubů, na povrchová krvácivá poranění kůže a příliš silnou menstruaci. Také je známo, že pomáhá oboustranně regulovat krevní tlak. Nejčastěji se připravuje ve formě nálevu, který se užívá vnitřně jako čaj nebo zevně k přípravě obkladů.

Mladé listy se hodí k přípravě salátů

Bršlice kozí noha

Aegopodium podagraria

Výška: 50–90 cm
Doba květu: červen–srpen
Výskyt: Podél cest, na okrajích lesů a křovin, v zahradách. Hojný výskyt.
Používané části: Listy, kořen (oddenek).
Sběr: Listy od jara až do podzimu, podzemní části rostliny.
Pozor! Kvetoucí rostlinu lze snadno zaměnit s prudce jedovatými dvojníky, k nimž patří bolehlav plamatý nebo tetlucha kozí pysk. Rozlišit je pomůže důkladné prohlédnutí listů. Pro bršlici kozí nohu jsou typické trojhranné řapíky a trojčetné listy.
Účinné látky: Draslík, vápník, hořčík, železo, mangan a další minerální látky, také vitamin C, provitamin A a různé hodnotné fytochemické látky.

Listy se sbírají do vzdušných děrovaných košíků

První jarní lístky patří do každé pročišťující polévky při jarní detoxikační kúře

LÉČIVÉ ÚČINKY Bršlice kozí noha se právem považuje za tuzemskou superpotravinu, dokáže totiž rozproudit celkový metabolismus. Jejím nejvýznamnějším přínosem pro zdraví je schopnost odvádět z těla kyselinu močovou. V lidové medicíně se používá čaj z listů a oddenků při revmatismu a dně, protože podporuje vylučování moči a odkyseluje organismus. Močopudné a protizánětlivé vlastnosti činí z této rostliny účinný prostředek, který pomáhá při zánětech močového měchýře. V hmoždíři rozmačkané listy se dají využít jako obklad na menší poranění kůže, popáleniny a štípance od hmyzu.

TIP PRO ZDRAVÍ Čerstvě připravená šťáva z listů bršlice kozí nohy, jablka, hrušky, citronu a kousku zázvoru osvěží organismus a dodá novou energii.

Semena kmínu mají tmavě hnědou barvu, srpkovitý tvar a pět světlých žeber

Kmín kořenný

Carum carvi

Výška: 30–70 cm
Doba květu: květen–červenec
Výskyt: Louky, pastviny, okraje cest.
Používané části: Léčebné využití mají pouze plody kmínu.
Sběr: Semena od srpna do září. ***Pozor!*** Existuje možnost záměny s bolehlavem plamatým a tetluchou kozím pyskem. Obě rostliny jsou prudce jedovaté.
Účinné látky: Silice, flavonoidy, bílkoviny, třísloviny, cukr, malé množství kumarinů.

LÉČIVÉ ÚČINKY Kmín kořenný patří k nejlepším přírodním lékům na zažívací potíže. Čaj ze semen stimuluje produkci žaludečních šťáv a zmírňuje pocit plnosti. V lidovém léčitelství se kmín používá také jako podpůrný prostředek pro tvorbu mléka u kojících žen. Žvýkání semen kmínu pomáhá odstranit zápach z úst.

Jedovatý bolehlav plamatý má skvrnitou lodyhu, kerblík lesní nikoliv →

Kerblík lesní

Anthriscus sylvestris

Výška: 60–150 cm
Doba květu: květen–červenec
Výskyt: Vlhké louky, okraje cest a silnic.
Používané části: Používají se především listy, ale všechny části rostliny jsou jedlé.
Sběr: Celoročně. ***Pozor!*** Nebezpečí záměny s jedovatými rostlinami, které mají podobné květenství a tvar listů, jako například bolehlav plamatý, krabilice mámivá a tetlucha kozí pysk.
Účinné látky: Silice, hořčiny, bohatý zdroj vitaminu C a zejména draslíku.

LÉČIVÉ ÚČINKY Ve středověku byl kerblík lesní vysoce ceněnou léčivou rostlinou. V dnešní době se používá v lidové medicíně k detoxikaci organismu, protože působí močopudně, podporuje pocení, zlepšuje trávení a čistí krev. Z čerstvé rostliny se připravuje kaše ke zmírnění zánětů kůže a ekzémů.

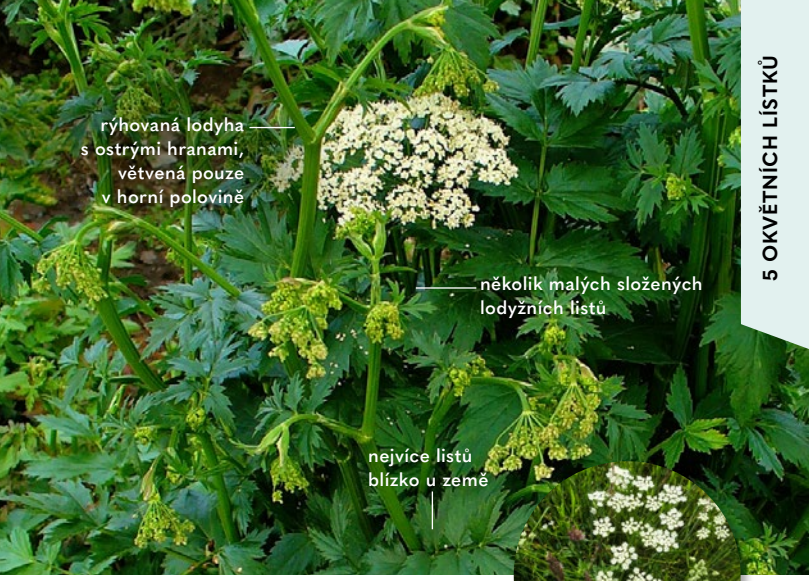
Sbírá se oddenek, který je potřeba umýt a nakrájený na plátky nechat usušit

Všedobr horský

Peucedanum ostruthium

Výška: 50–120 cm
Doba květu: červenec–srpen
Výskyt: Vlhké horské louky ve vyšších polohách a Alpách v nadmořské výšce nad 1000 m. Vzácný druh.
Používané části: Kořen (oddenek).
Sběr: Oddenek se vykopává na jaře nebo na podzim.
Účinné látky: Silice, hořčiny, třísloviny.

LÉČIVÉ ÚČINKY Všedobr horský má celou řadu lidových názvů, například „císařský kořen“ nebo „všelék“, protože si dokáže poradit s mnoha zdravotními problémy. Osvědčil se při potížích se zažíváním a zejména při onemocněních dýchacích cest, například zánětu průdušek. Účinné je pití čaje a inhalace. Čaj ze sušených kousků oddenku podporuje imunitní systém a pomáhá posílit a zregenerovat oslabený organismus. V dnešní době se diskutuje o tom, že by tato rostlina mohla dokonce zpomalovat průběh Alzheimerovy choroby.



Bílé květy rostou ve velkých okolících složených z 10–15 okolíčků →

Bedrník větší

Pimpinella major

Výška: 40–100 cm
Doba květu: červen–říjen
Výskyt: Úživné louky, pastviny dobytka. Vlhké klima.
Používané části: Léčivé účinky má čerstvý nebo sušený kořen. Stejným způsobem se používá také bedrník obecný (*Pimpinella saxifraga*).
Sběr: Od srpna do listopadu. ***Pozor!*** Nebezpečí záměny s jinými miříkovitými rostlinami, k prudce jedovatým patří bolehlav plamatý nebo tetlucha kozí pysk.
Účinné látky: Silice, kumariny, cca 1 % saponinů.

LÉČIVÉ ÚČINKY Kořen bedrníku pomáhá rozpouštět hleny a má mírné protizánětlivé účinky. Používá se při katarech horních cest dýchacích a jako kloktadlo při zánětech v ústech a krku. V lidové medicíně se doporučuje při poruchách trávení a na podporu produkce moči.

Sladké plody výrazně připomínají lékořici, nejlépe chutnají nezralé, ještě zelené

Čechřice vonná

Myrrhis odorata

Výška: 50–120 cm
Doba květu: květen–červenec
Výskyt: Zplanělá kulturní rostlina, roste na okrajích lesů, v lemech živých plotů, na úhorech.
Používané části: Listy, semena, kořen.
Sběr: Listy od května do srpna, semena od července do srpna, nejlépe kolem poledne. ***Pozor!*** Čechřice vonná se velice podobá nebezpečně jedovatým rostlinám, k nimž patří tetlucha kozí pysk a bolehlav plamatý, intenzivně však voní po anýzu.
Účinné látky: Silice, flavonoidy.

LÉČIVÉ ÚČINKY Čechřice vonná povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje trávení a čistí krev, měla by také rozpouštět hleny. Dříve se proto používala při kašli. Čaj, tinktura a žvýkání natě, semen nebo kousků kořene pomáhají pečovat o zubní dásně a působí proti zápachu z úst.

Listy v přízemní růžici jsou hluboce dlanitosečné, mají zubaté úkrojky a dlouhé řapíky

Žindava evropská

Sanicula europaea

Výška: 30–50 cm
Doba květu: květen–červenec
Výskyt: Listnaté a smíšené lesy, také v hlubokém stínu.
Používané části: Listy.
Sběr: Nejlepší doba pro sběr listů je květen.
Účinné látky: Silice, třísloviny, hořčiny, vitamin C a hojivý alantoin.

LÉČIVÉ ÚČINKY Ve starých herbářích se píše, že díky žindavě znovu sroste i maso v hrnci – natolik byli naši předci přesvědčeni o hojivých účincích této rostliny. Dnes se v lidovém léčitelství doporučuje koncentrovaný nálev z přízemních listů sebraných před rozkvětem k zevnímu použití jako obklad nebo k omývání poraněné kůže a ekzémů. Čaj nebo tinktura se používají také jako kloktadlo při zánětech v ústní dutině a krku.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Léčivé rostliny - Do kapsy**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.