

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2010

Roman Hommer

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce
na téma

DETOXIKACE ORGANISMU LÉČIVÝMI ROSTLINAMI

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.
Vypracoval: Roman Hommer
Studijní obor: Výchova ke zdraví

České Budějovice, duben 2010

University of South Bohemia České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Bachelor thesis
about

ORGANISM'S DETOXICATION BY MEDICINAL HERBS

Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.
Name of the author: Roman Hommer
Field of study: Health Education

České Budějovice, April 2010

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Detoxikace organismu léčivými rostlinami

Jméno a příjmení autora: Roman Hommer

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

Rok obhajoby: 2010

Abstrakt

Tato bakalářská práce má přiblížit široké veřejnosti možnost detoxikace lidského organismu pomocí čajových směsí vytvořených z léčivých bylin. V teoretické části jsem popsal historii využívání léčivých rostlin při odstraňování příčin nemocí. Následující části jsou věnovány obsahovým látkám léčivých rostlin, které mají detoxikační účinky na lidský organismus a vlastním orgánům lidského těla, které mají pro detoxikaci důležitý význam. Praktická část je pojata jako edukační materiál, který má čtenáři pomoci ke správnému sběru a úpravě léčivých rostlin, a následně sestavení několika čajových směsí vhodných k detoxikaci našich tělesných orgánů. V příloze bakalářské práce jsou na CD fotografie léčivých rostlin použitých ve směsích s jejich popisem, výskytem a účinnými látkami.

Klíčová slova

detoxikace, léčivé rostliny, drogy, čajové směsi, zdraví

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of the thesis: Organism's detoxication by medicinal herbs

Name of the author: Roman Hommer

Field of study: Health Education

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia,
České Budějovice

Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

Year of the presentation: 2010

Abstract

This bachelor's thesis has for object to introduce general public to the possibility of human organism detoxication by the help of tea mixture made for medicinal herbs. In the theoretical part I have described the history of the medicinal herbs use in disease causes removing. The following parts deal with the content substances of the medicinal herbs having detoxifying effects on human body and body's organs having very notable importance in detoxication. The practical part is concepted like educational material to help readers with right collection and treatment of the medicinal herbs and consequently with some tea blends composition suitable for detoxication of our body's organs. In the enclosure on the CD there are photos of the medicinal herbs used in mixtures with their description, occurrence and active substances.

Keywords

detoxification, medicinal plants, drugs, tea blends, health

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma „Detoxikace organismu léčivými rostlinami“ jsem vypracoval samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích 10. listopadu 2009

Touto cestou chci poděkovat panu Mgr. Janu Schusterovi, Ph.D, za odborné vedení při zpracování této bakalářské práce a své rodině za trpělivý přístup k mé osobě v období celého studia vysoké školy.

OBSAH

1. ÚVOD.....	9
2. TEORETICKÁ ČÁST.....	10
2.1. Fytoterapie.....	10
2.2. Základní pojmy při detoxikaci	10
2.3. Léčivé rostliny – charakteristika.....	11
2.4. Historie využívání léčivých rostlin	11
2.5. Obsahové látky léčivých rostlin	13
2.5.1. Alkaloidy.....	15
2.5.2. Silice	15
2.5.3. Fytoncidy	15
2.5.4. Třísloviny	16
2.5.5. Saponiny.....	16
2.5.6. Vlákna	16
2.5.7. Vitamíny.....	17
2.5.8. Glykosidy	17
2.5.9. Hořčiny	18
2.5.10. Minerální látky	18
2.5.11. Slizy	18
2.5.12. Organické kyseliny	18
2.6. Sbírané části léčivých rostlin.....	19
2.7. Způsoby používání léčivých rostlin.....	21
2.8. Detoxikace.....	22
2.8.1. Půst	23
2.9. Orgány těla odpovědné za detoxikaci organismu.....	25
2.9.1. Krev (<i>sanguis, hema</i>).....	25
2.9.2. Játra (<i>hepar</i>)	26
2.9.3. Tlusté střevo (<i>intestinum crassum</i>).....	26
2.9.4. Ledviny (<i>renes</i>)	27
2.9.5. Plíce (<i>pulmo</i>)	27
2.9.6. Kůže (<i>cutis</i>)	28
3. PRAKTICKÁ ČÁST	29
3.1. Cíl práce	29
3.2. Úkoly práce	29
3.3. Metodika	29

4. VÝSLEDKY A DISKUZE.....	30
4.1. První kroky k detoxikaci organismu	30
4.2. Kontrolní test zdraví podle Dr. Morse	30
4.3. Sběr léčivých rostlin	32
4.3.1. Konzervace (sušení) léčivých bylin.....	35
4.3.2. Doba sušení	35
4.3.3. Skladování.....	36
4.3.4. Úprava drogy před použitím	36
4.3.5. Pravidla sestavení čajová směsí	36
4.3.6. Dávkování čajových směsí.....	37
4.3.7. V čem připravovat a podávat čaje	37
4.4. Přehled bylin podle indikačních skupin	38
4.5. Léčivé byliny k detoxikaci tělních orgánů	39
4.5.1. Krevní a lymfatické byliny.....	39
4.5.2. Hepatické (jaterní) léčivé byliny	41
4.5.3. Diuretické (močopudné) léčivé byliny	44
4.5.4. Laxativní (projímavé) léčivé byliny	47
4.5.5. Expektorační (odhleňující) léčivé byliny	49
4.5.6. Diaforetické (potopudné) léčivé byliny	52
4.5.7. Kalendář sběru uvedených léčivých rostlin	54
5. ZÁVĚR A DOPORUČENÍ	59
6. SEZNAM LITERATURY	61
7. PŘÍLOHY	64

1. ÚVOD

Dnešní doba útočí na naše zdraví ze všech stran. Lidé si bohužel stále málo uvědomují povinnost starat se o své vlastní zdraví. Přednější jsou jim zvláště pracovní povinnosti, to ostatní odsouvají někam napříště.

Své zdraví bereme jako samozřejmost do té doby, než nám jednoho dne vypoví službu a my onemocníme. A teprve pak si uvědomíme, svou zranitelnost a snažíme se pro své zdraví něco udělat.

Přitom péče o zdraví je tak jednoduchá. Začíná prostou prevencí, kterou má lidstvo již dávno zpracovanou. Staré kultury zjistili, že nemoci vznikají tak, že tělo je zaneseno škodlivými látkami, které nejsou naše vnitřní orgány schopny zpracovat. Byly vypracovány mnohé techniky detoxikace organismu a my se o jejich účinku přesvědčujeme dnes a denně.

Touto prací se chci pokusit o předání zkušeností širší veřejnosti o detoxikaci organismu jednou z těchto technik- za pomoci léčivých rostlin. Tato technika nám všem je hodně blízká, a co je rozhodující, je velmi levná. Náročnější je pro nás na čas, ale když si uvědomíme, že nám upevní naše zdraví, není o čem diskutovat.

Zároveň bych chtěl všechny upozornit, že se jedná o techniku preventivní, tedy techniku předcházení nemoci. Proto je velmi důležité při jakýchkoli příznacích nastupujícího onemocnění vyhledat svého ošetřujícího lékaře a o použití této techniky se s ním poradit.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Fytoterapie

Fytoterapie se zabývá využitím léčivých rostlin – bylinek – k obnovení zdraví. Mnoho klasických léků pochází z rostlinných výtažků, ale rozdíl v pojetí klasické a alternativní medicíny je v tom, že odborníci na léčivé rostliny zastávají názor, že celá rostlina je vyváženějším lékem než chemicky čistý výtažek.

Léčení bylinkami spočívá v používání bylinek k obnovení a uchování zdraví na základě rovnováhy všech tělesných funkcí. Je založeno na schopnosti některých rostlin – bylin i dřevin – nebo jejich částí (kořenů, listů, kůry, květů a semen) povzbuzovat léčivou a hojivou silou organismu a dosáhnout optimálního zdravotního stavu. Bylinkáři věří, podobně jako většina holistických lékařů, že všichni máme léčivou energii, kterou nazývají vitální silou. Tato vitální síla neustále udržuje zdraví celého organismu – fyzické, psychické i emocionální (SHAW, 1998, s. 6 - 7).

2.2. Základní pojmy při detoxikaci

Zdraví je stav harmonické rovnováhy tělesných a duševních funkcí, projevující se dokonalým pocitem síly, spokojenosti, chuti do života, tělesného a duševního blaha. Ve skutečnosti jde o dokonalou souhru všech fyziologických i duševních funkcí.

Nemoc je stav zapříčiněný disharmonií, narušením rovnováhy a psychosomatické jednoty organismu. To se projevuje nejrůznějšími pocity fyzické nevolnosti nebo psychickým rozladěním v různých stupních. Ve skutečnosti se však jedná právě o poruchu fyziologických funkcí, především orgánové změny.

Přírodní léčba je takové ozdravné působení na organismus, kde se nejvyššího přínosu – to znamená návrat plného uzdravení – dosahuje minimálním zasahováním do svobody těla i duše, tedy do jejich přirozené funkce. Jedná se o působení přírodních, jemných, nenásilných prostředků a postupů bez škodlivých vedlejších účinků, jako jsou například byliny, masáže, vodoléčba, zdravotní tělovýchova, úprava výživy, úprava dýchání, úprava životní energie apod. Všechny tyto prostředky a postupy mají společný cíl: probudit či posílit organismus tak, aby sám dosáhl uzdravení, nebo alespoň optimálního čili maximálně dosažitelného stavu. Z uvedeného jasně vyplývá, že

přírodní léčba je daleko nejvýhodnější léčbou oproti všem jiným, které jsou ve většině případů agresivnější, mají vedlejší účinky, přinášejí mnohdy více škod než užitku, a v každém případě narušují právě psychopatickou jednotu organismu (JANČA, ZENTRICH, 1994, s. 15 – 16).

2.3. Léčivé rostliny – charakteristika

Léčivé rostliny obsahují ve svých morfologických orgánech organické sloučeniny schopné určité choroby léčit, předcházet jim nebo zmírňovat jejich průběh. Tyto rostliny se používají k přímému léčení v čerstvém nebo konzervovaném stavu jako tzv. vegetabilní drogy, a to, usušené nebo jiným způsobem konzervované rostliny či jejich části, určené k podání člověku nebo zvířeti k léčení, mírnění prevenci nebo k stanovení diagnózy choroby, příp. tělesné abnormality, nebo jejich symptomů. Slouží též jako průmyslová surovina k výrobě čistých léčivých látek, případně jsou zpracovány do různých léčivých přípravků (OPLETAL, VOLÁK, 1999, s. 6).

2.4. Historie využívání léčivých rostlin

Rostliny provázejí lidstvo od počátku jejich dějin. Nejprve rostliny konzumovali jako potravu, později při různých zdravotních obtížích užívali rostliny pro jejich schopnost tišit bolest. Náš předek si dokonale zapamatoval tu rostlinu, po které se mu ulevilo a později při podobných obtížích ji vyhledával a konzumoval. Léčivé účinky odpozoroval náš předek také od zvířat. Všiml si, že některé kusy stád, zjevně s příznaky nemoci, spásávala jinou rostlinnou stravu, než zdravé stádo. Účinky těchto rostlin pak metodou pokus-omyl zkoušel sám na sobě. Vyléčený pak svou zkušenost předával dalším generacím, nejprve ústně, mnohem později formou herbářů a knih.

Nejstarší dochované informace využití léčivých rostlin pocházejí z doby asi 5000 let př.n.l. Nestalo se tak pouze na jednom místě; jsou uváděna čtyři základní místa vzniku fytoterapie, zcela nezávisle jedna na druhé. Jsou to medicíny čínská, ajurvédská (Indie, Pákistán), evropská (zahrnuje i starý Egypt) a medicína původních národů Ameriky.

Úplně první třídění rostlin pochází z Číny. Císař Šen-nung se stal autorem velkého herbáře Pen-cchao-ting (Kniha klasických bylin), kde popsal až 250 rostlin. Jeho herbář ve středověku přepracoval Li Ši-Čen, svým dílem Pen-cchao-kang (katalog léčivých

roślin), z kterého dodnes čínská medicína čerpá. Nemoc je v Číně brána jako nerovnováha principů jin a jang, a právě výtažky z léčivých rostlin jsou z jednou technik, které tuto rovnováhu obnovují.

Staří Indové pojmenovali své léčitelství ajurvéda. Ajurvéda má za úkol očistit nejenom zdraví duševní, ale také zdraví fyzické a proto i zde má léčba bylinkami své výsadní postavení. Ajurvédská medicína používá okolo 1250 léčivých rostlin, které pomáhají udržovat harmonický vztah mezi třemi energetickými principy, tzv. dóšami, které řídí naše životní pochody.

Bylinkářství původních obyvatel Ameriky je známé používáním rostlin, jejichž obsahové látky dokázali na určitou dobu znecitlivět bolavé místo. Znalost využívání léčivých rostlin měli u těchto národů šamani, kteří své znalosti předávali jen úzkému okruhu příbuzných. Co se z jejich zkušeností dochovalo, je používáno i současnou moderní medicínou (používání chininu, kokainu, aj.). Indiáni již dávno používali léčivé rostliny jako je třapatka nachová, řešetlák, mahonie cesmínolistá a také kořen amerického žen-šenu, tedy rostlin, o jejichž účinky se zajímáme až v posledních desetiletích.

Nám je nejbližší léčitelství evropské, které má své kořeny ve starém Egyptě. Lékaři starého Egypta získávali svou odbornost v tzv. Domech života, kde studovali staré papyrové svitky, které obsahovaly až 500 druhů léčivých rostlin a receptů. Předností egyptských lékařů byla osvěta mezi prostým lidem v oblasti hygieny. Přesto že si Egypťané potrpěli na cizokrajné vůně, jejich nejoblíbenějšími bylinami byla cibule a česnek, o kterých věděli, že působí preventivně proti onemocněním. Nejznámějším lékařem Egypta byl Imhotep, dvorní lékař faraona Džozéra (CASTLEMAN, 1991).

Samotné základy evropského léčitelství položil v antickém Řecku Hippokrates. Svě poznatky a skutečnosti sepsal do díla Corpus Hippocraton, kde popsal použití okolo 200 léčivých rostlin.

Dalším Řekem, který se zabýval bylinkářstvím byl Claudius Galenos. Ten již ve službách starého Říma popsal řadu tehdy známých bylin, která louhoval ve vodě a víně, aby je pak podával nemocným. Takto vyráběná léčiva jsou dnes zvaná galenika.

Starý Řím se stal místem vydání prvního evropského atlasu léčivých rostlin, jehož autorem byl Pedanios Dioskorites, který své dílo nazval De materia medica (O předmětu lékařství). V herbáři je popsáno na 600 léčivých rostlin (ZENTRICH, JONÁŠ, 1990).

Ve středověku se centrem léčitelství stává Persie. Nejznámějším lékařem byl Avicenna, který dokázal pomocí destilace z rostlin izolovat silice.

Středověk v Evropě nebyl bylinkářství nakloněn. Katolická církev zastávala názor, že nemoc je trest boží, který se vyléčí pouze pokáním a modlením. Ale i přesto se v této době pěstují léčivé rostliny v klášterních zahradách a na vsích je tajně sbírali kořenářky. Jako přírodní léčitelka se ve středověku proslavila abatyše kláštera Hildegarda z Bingenu, která zanechala písemná svědectví své znalosti lidového léčitelství. Je nutné také připomenout, že v té době v Británii, v době jejího osídlování anglosaskými kmeny vzniká první anglický herbář, který je souhrnem vědomostí a léčebných postupů Keltů, Anglů a Sasů s názvem Leech Book of Bald.

Vynález knihtisku v době renesance otvírá éru herbářů, které postupně začínají zaplavovat Evropu a znovu seznamují obyvatelstvo s léčivými účinky rostlin.

S rozvojem průmyslové výroby léků - farmakologie, počátkem 19. stol. v Německu, začíná úpadek bylinných léčení. Plně se začala rozvíjet lékařská věda, která místo léčivek začala využívat synteticky vyrobená léčiva, která se díky průmyslu stala dostupnější. Svou úlohu sehrál i fakt, že farmakologické firmy sponzorovaly lékařské fakulty.

Až druhá polovina 20. stol. přináší opětovný zájem lidí o léčivé rostliny. Je to přisuzováno rostoucímu zájmu lidí o vlastní zdravotní stav, zájem populace o ochranu životního prostředí, náklonnost k alternativním léčbám a i zařazení přírodního léčitelství mezi obory klasické medicíny (CASTLEMAN, 1991).

České země mají také svou historii bylinkářství. Prvním doloženým herbářem na území Čech je Kniha lékařská, která slove Herbář aneb Zelinář, litomyšlské lékaře Jana Černého. Dalším významným autorem herbáře je Petr Ondřej Matthioli, osobní lékař císaře Ferdinanda, který do svého díla shrnul veškeré poznání lékařské a léčitelské té doby. Matthioliho herbář již dává léčitelství systém a řád (ZENTRICH, JONÁŠ, 1990).

2.5. Obsahové látky léčivých rostlin

Rostliny mají neobyčejnou schopnost vytvářet řadu obsahových látek, které potřebují pro svůj život. Mnohé z těchto podivuhodných látek nás zajímají, protože se uplatňují v léčení.

- **Obsahové látky** jsou látky, které v rostlině vznikají jako produkty primárního a sekundárního metabolismu. Produkty primárního metabolismu jsou nezbytné k tomu, aby v rostlinách probíhaly základní pochody. Mezi ně patří především sacharidy a organické kyseliny. Můžeme říci, že tyto produkty jsou zatím terapeuticky málo významné. Terapeuticky neúčinnější jsou produkty sekundárního metabolismu, označované jako přírodní látky. Kvůli těmto látkám jsou rostliny pěstovány a sbírány, aby se z nich posléze obsahové látky izolovaly a staly se základem pro výrobu léčiv (JIRÁSEK, STARÝ, 1986).
- **Účinné látky** jsou aktivní látky v rostlinách, které mají dopad na lidské zdraví. Mohou léčit, ale mohou mít i vedlejší nepříznivé účinky, jako jsou alergické reakce a otravy (HLAVA, VALÍČEK, 1997).
- **Balastní látky** jsou většinou opěrná pletiva rostlin, známá jako vláknina. Tyto látky nemají přímý farmakologický účinek. Mají však specifickou funkci v trávicím systému, neboť nejsou stráveny, váží na sebe vodu z organismu, nabývají na objemu a tím zvětšují objem tuhého střevního odpadu (HLAVA, VALÍČEK, 1997).

K terapeuticky účinným látkám řadíme:

- *alkaloidy*
- *silice*
- *fytoncidy*
- *třísloviny*
- *saponiny*
- *vlákninu*
- *vitamíny*
- *glykosidy*
- *hořčiny*
- *minerály*
- *slizy*
- *organické kyseliny aj.*

2.5.1. Alkaloidy

Jsou biologicky nejaktivnější, léčebně nejúčinnější ze všech obsahových látek. Ty se většinou používají v čisté, z rostliny izolované formě, a lze je proto také přesně nejen chemicky, ale i z hlediska účinnosti definovat. Název alkaloidy dostaly proto, že to jsou chemicky slabé organické dusíkaté zásady (alkálie). Jde většinou o látky silně účinkující, ve vyšších dávkách jedovaté. V rostlinách se alkaloidy nacházejí zejména v buněčné šťávě obvodních pletiv vázány na kyseliny ve formě solí. Jsou to produkty látkové výměny rostlinných buněk a v rostlině plní fyziologickou funkci látek ochranných a zásobních. K nejznámějším patří morfin, chinin, nikotin, strychnin, atropin aj. (JAROŠ, 1992).

2.5.2. Silice

Neboli éterické oleje jsou vysoce aromatické a také těkavé rostlinné látky. Ve vodě nejsou obvykle rozpustné a ani se s ní nemísí. Dobře se rozpouští v etanolu, v éteru i v jiných organických rozpouštědlech, Na vzduchu snadno oxidují a pryskyřičnatění. Terapeuticky se využívají jako antiseptika, expectorantia, diuretika, antiflogistika, derivanta a pro úpravu aroma i chuti čajových směsí. Silice nejčastěji nacházíme v květech, ale mohou být obsaženy ve všech rostlinných částech. Některé řadíme mezi prudce působící látky (JANČA, ZENTRICH, 1994).

2.5.3. Fytoncidy

Je označení pro chemicky různorodé látky, které se vyskytují v mnohých, po botanické stránce „vyšších rostlinách“. Byly nalezeny např. téměř ve všech čeledích rostlin naho- a krytosemenných. Uvádí se, že působí obdobně jako antibiotika. Avšak již název fytoncidy neodpovídá skutečnosti. Je totiž utvořen z latinského cidere, což znamená zabíjet, usmrcovat, ničit (rozumí se bakterie). Většina fytoncidů bakterie ale neusmrcuje, neničí, nýbrž pouze brzdí, případně zastavuje jejich růst. Takto bakteriosticky sice působí i některá antibiotika, ale i ve srovnání s nimi je proti bakteriální účinnost fytoncidů nesrovnatelně nižší. Jinými slovy, minimální koncentrace fytoncidů v krvi, které jsou nutné k zastavení růstu bakterií, jsou ve srovnání s potřebnými koncentracemi antibiotik mnohokrát vyšší. Mnozí autoři považují fytoncidy za látky s jen mírně dezinfekčními účinky. V žádném případě možnosti léčebného uplatnění fytoncidů nelze s antibiotiky srovnávat. Zajímavá jsou zjištění, že

tzv. „*těkavé frakce*“ fytoncidů se nejen sušením rostlin neničí, ale jejich účinnost se údajně skladováním dokonce zvyšuje (JAROŠ, 1992, s. 9).

2.5.4. Třísloviny

Jsou látky velmi různorodé, značně komplikovaného chemického složení. Na vzduchu se velmi snadno oxidují, vytvářejí amorfni, beztvary a neúčinnou hmotu označovanou jako flobafeny. Neúčinnými se stávají i po dlouhodobém vaření. V rostlině se třísloviny nacházejí ve šťávě buněk, a to zejména v kůře, kořenech, oddencích ale i v plodech, listech. V buňkách vznikají hlavně z cukrů a často jsou konečnými produkty látkové výměny rostlin. Proto se může stát, že sbíraná rostlinná část, v níž se obsah předpokládá, může být na ně chudá. Jiné třísloviny jsou v určité rostlinné části lokalizovány a rostlinu zřejmě chrání před napadením bakteriemi, houbami, mikroparazity svými antiseptickými vlastnostmi. V rostlině mohou třísloviny plnit i funkci látky rezervní či konzervační. Třísloviny mohou být v rostlině hlavní nebo vedlejší účinnou látkou, ale mohou účinek jiných látek v rostlině jen podporovat či naopak narušovat. Při zevním i vnitřním použití se využívá jejich adstringentního, svíravého, místně protikrvácivého a mírně dezinfekčního účinku (JAROŠ, 1992, s. 10).

2.5.5. Saponiny

Saponiny jsou látky glykosidní povahy. Výrazně snižují povrchové napětí kapalin, ve kterých jsou rozpuštěny. Proto je lze použít jako výborná diuretika a expectorantia, protože snižují vazkost hlenů, které se pak snadněji vykašlávají. Expektoračně působících saponinových drog nelze opomenout květ prvosenky jarní, květ divizny velkokvěté, ale i list jitrocele kopinatého, a kořen lékořice lysé.

Mezi saponinová diuretika s dezinfekčním účinkem patří list břízy, nať přesličky rolní a nať průtržníku lysého (JANČA, ZENTRICH, 1994, s. 52 - 53).

2.5.6. Vlákna

Je soubor vysokomolekulárních látek pocházejících ze stěn rostlinných buněk. Jsou to rostlinné polysacharidy a lignin, které jsou odolné vůči hydrolytickému účinku trávicích enzymů v lidském organismu. Ve vyšších rostlinách mají funkci stavebního materiálu nebo zásobních látek. Klasický pojem vlákniny se postupně rozšiřuje, a tak se

hovoří o celém komplexu balastních látek, zahrnujících veškeré nestravitelné podíly, tj., celulózu, hemicelulózy, pektiny a jiné látky. Vlákna se zřejmě významně podílí na ochraně před tzv. civilizačními chorobami, což jsou především nemoci cév, srdce a některá nádorová onemocnění; s nedostatkem vlákniny ve stravě se však spojují i jiné chorobné stavy. Stále se tedy potvrzuje významná fyziologická funkce těchto balastních látek (HLAVA, VALÍČEK, 1997, s. 52 - 53).

2.5.7. Vitamíny

Jsou to specificky biologicky účinné látky, organicky sloučeniny různého chemického složení, někdy také nazývané biokatalyzátory. Jsou účinné již v nepatrných množstvích, Jejich nedostatek vyvolává organismu těžké poruchy zvané avitaminózy. Vitamíny člověk přijímá s potravou. Jsou nezbytné pro průběh životních funkcí a nelze je nahradit jinými látkami. Lidský organismus je nedovede sám vyrobit, leda prostřednictvím tzv. provitaminů, jako je např. karoten, provitamin vitaminu A. K pokrytí normální potřeby některých vitaminů značně přispívají střevní bakterie. Nedostatek vitaminů se projevuje řadou postupně se vyvíjejících příznaků. Lehčí a také častější formy takových onemocnění se nazývají hypovitaminózy, těžká onemocnění se nazývají avitaminózy. Děle trvající avitaminózy mohou mít za následek smrt organismu. Vitamíny jsou obsaženy v malých dávkách a v nestejném množství především v čerstvém ovoci a zelenině. V drogách jejich obsah sušením značně klesá. Jejich význam jako exogenních katalyzátorů látkové přeměny je mimořádný jak v racionální výživě člověka, tak v lékařství (HLAVA, VALÍČEK, 1997, s. 48 - 49).

2.5.8. Glykosidy

Jsou přírodní organické látky. Jsou složeny z cukerné složky a z necukerné složky tzv. aglykonu. Glykosidy jsou látky často fyziologicky vysoce účinné a pro člověka jedovaté. Jsou to produkty speciální látkové přeměny v mnohých rostlinách, obsahem se však v jejich jednotlivých orgánech liší. Obsah glykosidů v rostlině kolísá s jejím stářím a fyziologickou činností. Glykosidy tvoří pravděpodobně energetickou složku rostlin, v nichž se glykosidická vazba podle potřeby zruší a „uvolněný“ cukr se použije. Farmakologicky nejúčinnější a pro terapii nejvýznamnější jsou kardiotonické glykosidy. Významnou skupinou terapeuticky požívaných glykosidů jsou antracénové glykosidy, léčivé účinky vykazují také hořčičné, fenolové a kumarinové glykosidy.

Aglykonem velkého množství glykosidů jsou tzv. flavonoidy, z nichž některé jsou přírodními barvivy. Jejich farmakologické vlastnosti a účinky jsou významné i velmi rozmanité, a proto se také označují jako bioflavonoidy (JIRÁSEK, STARÝ, 1986, s. 13 - 14).

2.5.9. Hořčiny

Pod tímto rozumíme soubor obsahových látek rostlinného původu s výrazně hořkou chutí. Jsou to nejedovaté bezdusíkaté látky rozmanitého chemického složení, které v terapeutických dávkách povzbuzují sekreci žaludečních šťáv a vyvolávají pocit hladu. Hořčinové drogy se používají jako „stomachikum amarum“, tj. žlučové a jaterní stimulační léky (HLAVA, VALÍČEK, 1997, s. 47).

2.5.10. Minerální látky

Minerální látky jsou v rostlinách obsaženy zpravidla v organických vazbách, takže organismus je dobře vstřebává. Známé jsou například křemičitany (přeslička rolní, konopice bleďožlutá, všechna rdesna), soli vápníku, draslíku a hořčíku. Některé rostliny jsou na minerální látky sice bohatší, ale prakticky jsou obsaženy ve všech rostlinách (JANČA, ZENTRICH, 1994, s. 60).

2.5.11. Slizy

Jsou bezdusíkaté organické látky, sacharidové povahy, které jsou jak po stránce chemické, tak i biologické indiferentní, inaktivní. Mohou se uplatnit svými fyzikálními vlastnostmi, především tím, že s vodou silně bobtnají a jsou viskózní. Mají proto mírný a nedráždivý účinek projímavý, mohou přispět ke ztekucení hlenů a snazšímu odkšlívání. Vytvořením slizového povlaku na sliznicích chrání sliznice před dráždivým účinkem různých škodlivin. Pod ochranou slizů se lépe hojí zanícená tkáň (JAROŠ, 1992, s. 10).

2.5.12. Organické kyseliny

Organické kyseliny nacházíme v rostlinách vázané jako soli, laktony anebo estery, někdy ovšem i jako volné kyseliny. Vyrovnávají vnitřní tlak buněk, a tím vlastně usměrňují propustnost vody buněčnými membránami rostlin. Terapeuticky působí velmi různorodě a často mají i mírný projímavý účinek. Hojně jsou obsaženy v dužnatých plodech, jablkách či hruškách, ale nalézáme je i v jiných částech rostliny, například

u šťovíku nebo v naťi kopřivy. Patří mezi ně například kyseliny jablečná, vinná, skořicová, kávová, šťavelová a další. Tyto látky také regulují peristaltiku, působí močopudně a podporují metabolismus organismu (JANČA, ZENTRICH, 1994, s. 57).

2.6. Sbírané části léčivých rostlin

- květ (*Flos*)
- list (*Folium*)
- nať (*Herba*)
- kořen (*Radix*)
- plod (*Fructus*)
- kůra (*Cortex*)
- semeno (*Semen*)
- cibule (*Bulbus*)
- oddenek (*Rhizoma*)
- pupeny (*Gemmae*).

Květy jsou rozmnožovacím orgánem vyšších rostlin, který vznikl přeměnou listů a koncové části stonku. Přeměněné listy tvoří květní obaly a vlastní pohlavní orgány, samčí *tyčinky* a *prašníky* a samičí plodolisty, které u krytosemenných srůstají a vytvářejí *pestík*. Stonek byliny je přeměněn na *květní lůžko*. *Květní obaly* jsou různě barevné, srostlé či volné, s kalichem nebo bez kalichu. Srostlé květní obaly vytvářejí různé tvary korun (např. kulovitou, baňkovitou, zvonkovitou a další). Většina krytosemenných má oboupohlavné květy, které mají samčí tyčinky a samičí pestík. Jednoplhlavné květy mají pouze buď samčí orgán anebo samičí orgán. Pokud je to na stejné rostlině (např. kukuřice) jedná se o jednodomou rostlinu. Pokud je však celá rostlina samčí nebo samičí, jedná se o dvoudomou (kopřiva dvoudomá). Květy jsou někdy uspořádány do souborů zvaných *květenství*. Jsou charakteristická pro rody a čeledě a tvoří hrozny, klasy, jehnědy, palice, hlávky, šišky, laty, úbory a chocholíky.

Květy sbíráme na počátku kvetení, při sušení nám většinou dojdou do plného květu. Nesbíráme květy přestálé a jinak zbarvené (zahnědlé, zčernalé). Jejich části se sbírají od rozkvětu až po období plného květu. Přestálé květy se nesbírají, protože při sušení ztrácejí barvu, květenství se rozpadají a někdy se v nich objevují i nežádoucí plody a semena. Květy a květenství se sbíráme za suchého, slunečného počasí okolo poledne, kdy obsahují nejvíce účinných látek.

Listy jsou postraním orgánem rostliny, rozšířeným do plochy. V listech probíhá chemická reakce zvaná fotosyntéza, vytvářející životně důležité látky pro růst rostliny. List vyrůstá většinou na lodyze z dělohy, pak ze šupin a vytváří asimilační listy (lupeny). List má čepel (různého tvaru a zakončení) a řapík (bez, či různé délky). Barva listu je zelená, na lici bývá tmavší, na rubu světlejší. Některé rostliny mají odstín listů na rubu i lici stejný. Listy rozdělujeme podle toho, zda jsou jednoduché či složené, podle postavení listů na stonku či připojení na stonek. Některé rostliny tvoří z listů také přízemní růžici.

Nepoškozené listy sbíráme během celé vegetace až do podzimu. U dřevin listy sdrháváme, když jsou mladé. Na větvi ponecháváme třetinu listů, to proto, aby rostlina neuhynula.

Natí se rozumí celá nadzemní část rostliny, tedy stonek s listy a květenstvím. Sbírá se většinou v období květu rostliny seřezáváním ostrým nožem, tzv. žabkou, odstříhováním, nebo se lodyhy sežínají ostrým srpem. Mladá nat' se seřezává asi 5 cm nad zemí tak, aby obrazila. Rostliny naspođu zdřevnatělé se sežínají až v horní třetině výšky.

Kořeny jsou podzemní částí rostlin. Kořeny upevňují rostliny v zemi a přijímají z půdy vodu a živiny. Tvary kořenů jsou typické pro každý rod nebo čeleď. Mohou být nitkovité, válcovité, větvenovité, řepovité, svazčité a kořenová hlíza.

Kořeny sbíráme od podzimu do jara. Kořen vyrýpneme, mechanicky očistíme. Později doma opereme ve studené vodě a sušíme. Některé vcelku, ta mohutnější půlíme.

Oddenky jsou podzemní části stonků rostlin, pomocí nichž rostliny překonávají nepříznivá období. Umožňují také rozmnožování a rostou jednak souběžně s povrchem země anebo kolmo. Oddenky na horní straně přirůstají a větví se, na druhé straně odumírají. Někdy z nich vyrůstají nitkovité kořínky.

Plody a semena jsou finální částí rozmnožování rostlin. Vajíčka se přetvářejí v semena a semeník se mění v plod. Plody mohou být dužnaté i suché, pukavé, nepukavé, poltivé jedno i více semenné a další. Plodenstvím nazýváme soubor plodů z celého květenství.(slunečnicové nažky, šišky jehličnanů aj.)

Sběr plodů provádíme před plnou zralostí. Dužnaté plody totiž v plné zralosti začínají pouštět šťávu a plesnivějí.

Kůra z mladých stromů a větví se může sbírat od podzimu až do jara, do období, kdy začíná proudit míza, nalévají se pupeny, ale listy zatím neraší. Ke sběru kůry se hodí pokácené stromy a porosty, určené k mýcení a k průklestům. Mladé kmeny a větve mají mít průměr asi 10 cm, kdy kůra je ještě hladká, lesklá, bez borky a lišejníků. K oloupání kůry se používá ostrého nože a speciálně vedených řezů.

Pupeny dřevin se u nás sbírají jen výjimečně, a to v zimě při těžbě dřeva, nebo časně zjara před rašením. Z jarního období je droga nejhodnotnější (JANČA, ZENTRICH, 1994)

2.7. Způsoby používání léčivých rostlin

Nejčastější lékovou formou, kterou si lidé v běžných podmínkách z léčivých rostlin připravují, jsou čaje. Dalšími formami využívání léčivých drog jsou nálev, odvar, výluh, výtažky, bylinné sirupy, tinktury, masti, bylinné oleje, bylinná vína, bylinné octy, balzámy, lektvary a bylinné obklady, popřípadě se dají některé usušené druhy zamrazit. Už staré čínské receptury uvádějí složení čajových směsí z více jak čtyř nebo více léčivých drog. Jen vzácně se vyskytují čajové směsi pouze dvou léčivých rostlin. V Číně měli jednotlivé drogy v čajové směsi svoji přesnou roli. Hlavní léčebné byliny, jsou označeny jako *císař*, *ministry* jsou označeny byliny, které podporují účinky ostatních bylin, jako *posel* jsou označeny byliny, které jsou zaměřeny k jednotlivým meridiánům nebo ke konkrétním částem těla a *pomocníkem* či *ladičem* byliny, které zabraňují toxickým účinkům hlavních přísad anebo pomáhají odstraňovat druhotné kondiční příznaky (ODY, 2004).

U nás na obdobná pravidla poukazují Opletal a Volák (1999), kteří uvádějí, že čajové směsi jsou složeny z hlavní složky (*remedium cardinale*), ze složky pomocné či podpůrné (*remedia adjuvans*) a složky korigenční (*remedia corrigens*), které slouží ke zlepšení chuti, vůně a vzhledu čajové směsi. Čajoviny složené z více jak osmi bylin mají problematický terapeutický význam, dobře sestavená čajová směs si vystačí se 4 - 5 bylinnými drogami (OPLETAL, VOLÁK, 1999).

Dalším pravidlem, u nás rozšířeným je, sestavení čajové směsi z následujících složek: *remedium cardinale* (báze) jako hlavní složka, určující léčebný účinek směsi, *remedium adjuvens* (adjuvantivum) jako pomocná složka, která doplňuje, zesiluje a rozšiřuje účinek směsi, dále pak *remedium corrigens* (corrigentum), jako složka upravující vůni a chuť připravovaného čaje, i částečně umocňující léčebný efekt

a *remedium constituens* (vehiculum), což je složka, která zlepšuje vzhled čajové směsi, zvětšuje její objem a podporuje terapeutické poslání směsi.

Čaj (thé) – je vodný výluh drogy připravený za tepla, není-li předepsáno jinak. Platí, že na 100 ml vody dáváme 1 čajovou lžičku jemně nasekané drogy, na 250 ml pak 1 polévkovou lžici. Dále uvedené předpisy platí pro přípravu čajů z rostlinných drog - sušených bylin. Léčebná dávka čajů se pohybuje obvykle kolem 500-750 ml denně, v urologii bývají dávky vyšší. Celková množství tekutin se pak pohybují od 1 až do 3 litrů denně. Čaje se podávají většinou nalačno, neslazené. Prsní čaje můžeme sladit medem a vždy je podáváme teplé, někdy dokonce horké, nejlépe mezi jídly (JANČA, ZENTRICH, 1994).

Nálev (Infusum) - připravuje se zalitím květů či natě vroucí vodou. Nálev se připravuje z většího množství drogy a louhuje se déle, proto je silnější. Protože se nálevy nedají skladovat, připravují se vždy podle potřeby čerstvé. Pokud chceme připravit nálev z čerstvých bylinek, musíme jich použít dvojnásobné množství.

Odvar (Decoctum) – je vodný výluh z drog získaný rovněž za tepla. Rostlinné části vložíme do vody normální teploty a uvedeme do varu. Vaříme je deset až patnáct minut. Potom je necháme čtvrt hodiny odstát a následně zcedíme. Tímto způsobem se připravují nápoje většinou ze ztvrdlých částí rostlin, jako jsou kořeny, kůra a dřevo.

Výluh (Macerát) - připravuje se vyluhováním předepsaného množství rostlinné části nebo čajové směsi (usušené) za studena. Drogu přelijeme vodou a necháme stát asi půl hodiny, přitom pomalu promícháváme. Voda má mít pokojovou teplotu, asi do 20°C. Pak výluh zcedíme. Tento způsob se používá u drog s větším obsahem saponinů (HLAVA, VALÍČEK, 1997).

2.8. Detoxikace

Detoxikace je opravdová věda a umění, nezbytná odpověď na konzumaci oněch potravin, které jsou toxické a ucpávají naše tělo. V přírodě je detoxikace nepřetržitý proces, jímž prochází na té či oné úrovni všechno živé. Proces čištění těla od toxinů, hlenu a acidózy může vyvolat symptomy, které někteří lékaři považují za nemoc, a tak jsme učení, abychom se tohoto přirozeného procesu báli.

Veškerý život ve fyzickém světě přijímá energii, metabolizuje ji a potom vylučuje zbytky a vedlejší produkty. Povětšinou se to děje automaticky. Avšak člověk je jediný živočišný druh na této planetě, jenž se rozhodl jíst potraviny, které mu škodí. Také se rozhodl změnit chemii a energii potravin, které konzumuje, jejich zpracováním

a tepelnou úpravou. To samozřejmě mění jejich vlastnosti a způsob, jakým jsou metabolizovány. Mnohé z těchto potravin tělo posléze dráždí a vyvolávají v něm záněty. Některé potraviny, například obiloviny a mléčné produkty, se v našich tkáních chovají jako lepidlo, zatímco jiné, například maso a tepelně zpracované potraviny, obsahují smrtelně jedovaté chemikálie a těžké kovy. Tuto zoufalou situaci ještě zhoršují toxický vzduch a hygienické a kosmetické přípravky, které používáme. Téměř veškerý vzduch, který dýcháme, je kyselinotvorný.

Všechny tyto zahleňující a toxické látky mění způsob tělesného vylučování. Jinými slovy zpracované a tepelně upravované potraviny zpomalují tělesné vylučování, přičemž toxické vedlejší produkty těchto potravin se ve většině případů ukládají ve tkáních. To znemožní správnou buněčnou respiraci a buňky pomalu pozbývají funkčnosti.

Mnoho chorobných symptomů pouze vyjadřuje snahu těla zbavit se nahromaděných toxinů a hlenu, z nichž některé začínáme ukládat již *in utero* (MORSE, 2004, s. 181).

2.8.1. Půst

Během věků se vyvinul soubor prostých pravidel na uchování zdraví a duševní svěžesti. Kolik moudrých hlav dnes přemýšlí nad chorobami, jejichž prevenci měl náš národ dávno vyřešenou např. preventivní půsty. Protože člověk potřebuje mít vše zdůvodněno, tak každé moudré náboženství na půsty pamatovalo. Lid si svou obětí usmířoval bohy a zároveň uzdravoval svůj organismus. Páteční půst odlehčil týden, adventní půst pomohl organismu k adaptaci při přechodu podzimu v zimu a připravil člověka na bujaré prosincové svátky a zimní zabíjačky. Oblíbené jarní očistné kůry, kterými naši předkové vyháněli z těla „*zkažené šťávy*“ (moderněji bychom řekli „odpadní produkty vlastní látkové výměny“), začínali vždy půstem. Ostatně jsme přesvědčeni, že moderní výzkum přijde jednoho dne třeba na to, že cholesterol se neukládá v těle po celý rok stejně, ale že v jistých přechodných obdobích roku je organismus podstatně více ohrožen (JONÁŠ, ZENTRICH, 1990, s. 27).

Očistné kůry nebyli výsadou Slovanů, ba ani Evropanů. Návodů na čištění těla nalezneme jak u národů vyznávajících islám, tak v buddhistických zemích. Indická zdravověda „*ajurvéd*“ dokonce propracovala očistné postupy do nejmenších podrobností a učinila z nich součást běžného života. Náboženské předpisy byli mimo jiné i souborem zdravovědných, psychohygienických a filozofických představ své doby.

Pokyny, aby se věřící po určité dny zdrželi požívání stravy vůbec nebo aby vynechali z jídla masité pokrmy, byli jistě důsledkem pozorování moudrých lidí. Doba půstu měla obvykle astrologické pozadí a u křesťanů se řídila křesťanskými svátky.

Staří Egypťané se postili již nejméně 7000 př. n. l. Všichni obyvatelé v čele s Faraónem si za postní dny vybrali první tři dny každého novoluní. Indové se rovněž řídí podle lunárního kalendáře. Dny půstu jsou přesně předepsány a pravověrný Ind si i přes své vegetariánství odepře stravu 42 dní v roce.

Hebrejský kalendář, odvozený od egyptského, je rovněž lunární, a proto se půsty Izraelitů řídí podle fází měsíce. Celkem by se v průběhu roku Izraelité neměli po 6 dní najíst vůbec a po 11 dní značně omezeně.

Islám nabádá k půstu v měsíci „*Ramadán*“, jehož datum je pohyblivé, každý rok připadne na jiný čas. Tento půst má jednu zvláštnost. Je sice úplný, ale končí denně západem slunce, aby s jeho východem druhý den opět začal.

Křesťanské náboženství bylo v oblasti půstu obzvláště komplikované. Na počest Ježíšova půstu v poušti byl ustanoven čtyřicetidenní půst z jara před velikonoce, jediným křesťanským svátkem, který je slaven podle lunárního kalendáře. Přísní katolíci se tak postili každý pátek, ale také před svatodušní nedělí a v den narození Páně. Úplných postních dnů bylo sedmnáct a šedesát dní k tomu bylo bezmasích.

Není obtížné si představit, že vše, uvedené sloužilo lidem k vytvoření představy o tom, co je důležité pro život, Přes zimu, v době bohatých svátků, zabíjaček a plesů, organismus utrpěl nejednu újmu na zdraví. V jarním období bývá člověk velice oslaben. V zimě se snižuje výrazně přísun vitaminů a minerálních látek, klesá pohybová aktivita. Připočteme-li k tomu zvýšenou konzumaci konzervované potravy a sem tam nějakou odlivku, pak se nemůžeme divit jistým problémům v látkové výměně. Tyto skutečnosti společně s lékařskou zkušeností, že v přechodových obdobích roku je organismus velice citlivý, odůvodňují staletou lidovou praxi s prováděním „*jarních očistných kúr*“ (JONÁŠ, ZENTRICH, 1990, s. 45 - 47).

Pro účelnou detoxikaci je nutné půst pravidelně opakovat asi 1x měsíčně a trvat by měl nejméně jeden celý den, maximálně však 3 dny. Při půstu se pije speciálně upravené čaje, které napomáhají detoxikaci organismu. Po ukončení půstu (individuální délka trvání) je potřeba postupný návrat k běžné stravě. Nejvhodnější jsou polévky a zeleninové či ovocné šťávy, které dodávají tělu zpět vitamíny a minerály, vyloučené během půstu.

Půst může způsobovat řadu zažívacích potíží, proto je doporučována konzultace s lékařem. Půstu by se měli oprostít osoby, které trpí cukrovkou, poruchami ledvin, tuberkulózou aj. Půst je otázkou pevné vůle zdravých a silných jedinců (VÁŇA, 2000, s. 39).

2.9. Orgány těla odpovědné za detoxikaci organismu

Na procesu očisty lidského těla se nejvíce podílejí orgány s funkcí vylučovací. Patří sem orgány soustavy zažívací (játra, střeva), soustavy močové (ledviny), dýchací soustava (plíce), krev a také orgány odpovědné za imunitu těla (lymfatický systém) a kůže.

2.9.1. Krev (*sanguis, hema*)

Krev je červená, neprůhledná a vazká tekutina. Je tvořena dvěma složkami, a to krevní plazmou a krevními buňkami. Krevní plazma je tekutou složkou krve, slámově zabarvená kapalina, tvořená 91 % vodou a z 9 % rozpuštěnými látkami. Krevní buňky dělíme na tři skupiny a to erytrocyty (červené krvinky), leukocyty (bílé krvinky) a trombocyty (krevní destičky).

Krev obratlovců je jen velmi specializovaným typem vnitřního prostředí uzpůsobeným k přenosu látek a plynů (difúze) a zajišťujícím i některé obranné funkce organismu. Stálý stav vnitřního prostředí udržovaný různými fyziologickými mechanismy se označuje jako homeostáza. Jestliže dojde k větším poruchám v homeostáze, projevuje se to vážnými poruchami v činnosti celého organismu.

Lymfatický systém rozvádí po těle souběžně s krevním oběhem lymfu, která rozvádí po těle živiny a váže na sebe odpadní látky, které pak filtruje v lymfatických uzlinách, které jsou na krku, v podpaží, na prsou, břiše a v oblasti třísel. Lymfatický systém je sídlo našeho imunitního systému, v němž bílé krvinky (lymfocyty, makrofágy) likvidují choroboplodné zárodky a buněčný odpad. Pokud je organismus napaden škodlivými mikroorganismy, činnost lymfatického systému poznáme tak, že dojde ke zvětšení uzlin. Po infekci se vrací do své původní velikosti.

Pokud lymfatický systém nepracuje jak má, je to důsledek nadměrného znečištění organismu, nedostatkem minerálů, vitamínů a nedostatkem tekutin. To se projeví následně oteklými či ztvrdlými lymfatickými uzlinami a zvýšenou náchylností těla na infekční choroby (NOVOTNÝ, HRUŠKA, 1995).

2.9.2. Játtra (*hepar*)

Játtra jsou životně důležitým orgánem, v němž probíhají metabolické pochody, bez nichž nemůže člověk existovat. Jsou uložena v pravé brániční klenbě a jsou největší žlázou lidského těla, váží cca 1,5 kilogramu. Mají mnoho úkolů. např. přeměňují bílkoviny a tuky na glukózu, která je tělem využívána jako zdroj energie, v játrech se dále vytváří žluč nutná k dalšímu trávení, ukládají se zde minerály a vitamíny, podílí se na tvorbě a rozkladu krve s čímž souvisí její hlavní úkol- detoxikace krve, neboť do lidského organismu se dostávají látky, které kolují v krevním řečišti a nejsou organismem využívány. Tyto látky jsou zachycovány v játrech, kde jsou přeměňovány, aby mohli být později z organismu vyloučeny (NOVOTNÝ, HRUŠKA, 1995)

Játtra mají ohromnou schopnost obnovovat svoji tkáň. Nadměrná konzumace toxických potravin a jejich rozpuštění v krvi se později může projevit snížením činnosti jater, což se projevuje fyzickými a emočními příznaky, jako je celková únava, různé alergie, deprese, hepatitida, žloutenka a další. Většina jaterních chorob spočívá v nedostatečné činnosti jater, špatném vylučování žluči a často i ztukovatění jater. Játrům škodí především nepohyblivý způsob života a taková strava, jejíž kalorická hodnota je nepřiměřeně vysoká v poměru vykonávané fyzické práce. (DYLEVSKÝ, 2000).

2.9.3. Tlusté střevo (*intestinum crassum*)

Je konečným oddílem trávicí trubice o délce asi 1,5 m. Začíná *slepým střevem*, a má tři části: *tračník vzestupný, příčný a sestupný*. Na konci je zakončeno *konečníkem*. Vyústí v *řitní otvor*. Tlusté střevo shromažďuje nestrávené a nestravitelné zbytky potravy.

Úkolem tlustého střeva je vstřebávání solí a vody zpět do krevního oběhu, čímž se obsah střev zahušťuje. V tlustém střevě za působení bakterií probíhají kvasné a hnilobné procesy. Některé bakterie vytvářejí vitamíny zejména B12 a K, které se z tlustého střeva vstřebávají. Odpad je z těla vytlačován tzv. peristaltickými pohyby a z pohledu očisty těla je důležité, aby se tuhý odpad zdržoval v těle co nejkratší dobu, neboť bakterie způsobují ve střevě hnilobné procesy, které doprovází vznik různých plynů, a to vše by např. při zácpě, zvyšovalo toxicitu tuhého odpadu.

Nesprávná činnost tlustého střeva se projevuje zácpou, bolestmi břicha, únavou, průjmem, nadměrnou plynatostí apod. Tyto obtíže mohou následně přerůst v nemoci,

jako jsou diabetes mellitus (cukrovka), apendicita, divertikulóza (tvorba vychlípenin), divertikulitida (zánět vychlípenin střeva), vyšší hladina cholesterolu v krvi a mnoha dalších (DYLEVSKÝ, 2000, VUKOVIČOVÁ, 1998)).

2.9.4. Ledviny (*renes*)

Párový orgán tvaru fazole o velikosti 10 - 15 cm jsou v lidském těle umístěny po stranách bederní páteře. Jejich funkcí je pročišťování krve od odpadních látek našeho metabolismu, jako jsou soli, zbytky bílkovin, léky rozptýlené v krvi a další toxiny. Ledviny dokáží rozpoznat látky potřebné k životu a ty pak vrací do krevního oběhu. Jejich primární funkcí je regulace tekutin v krvi. Pokud má tělo dostatek tekutin, jsou ledvinami ve formě moče vylučovány s toxiny z těla ven. Pro správnou činnost ledvin je potřeba přijímat dostatečné množství tekutin. Při nedostatku tekutin dokáží ledviny vodu v těle zadržet, tím se však snižuje jejich schopnost čistit krev a toxiny se začnou hromadit v ledvinách. Následují pak zdravotní potíže jako např. ledvinové kameny, hypertenze, tmavá moč, srdeční a cévní choroby, zadržování vody v těle, selhávání ledvin, záněty a infekce.

Stejným problémem, jako u jater, je nevhodná strava. Alkohol, kofein, sůl, větší množství bílkovin, nedostatek tekutin, to vše nutí ledviny ke zvýšené činnosti, která má také za následek vyplavování z těla i velice důležitých minerálů, jako je vápník a hořčík (NOVOTNÝ, HRUŠKA, 1995).

2.9.5. Plíce (*pulmo*)

Plíce jsou jako párový orgán uloženy v dutině hrudní. Mají za úkol ze vzduchu izolovat kyslík a ten následně předat do krve. Z krve je pak v plicních sklípcích odbouráván CO₂, který vzniká jako odpadní produkt metabolismu těla.

Se vzduchem se do plic dostává velké množství nečistot z okolního prostředí, jako jsou prachové částice, smog, výfukové plyny a s nimi různé alergenů. Samotné plíce se dokáží bránit tvorbou hlenu, který tyto škodliviny zachytává a vylučuje přes dutinu ústní z těla ven. Samotná nadměrná tvorba hlenu však plíce vysiluje a hlen, pokud je tvořen ve větším množství, může ucpávat vlastní tkáň, která má pak sníženou výkonnost. To se projevuje ve formě mělkého dýchání, bronchitidy, chronického kašle a únavy aj. (VUKOVIČOVÁ, 1998).

2.9.6. Kůže (*cutis*)

Kůže je největším orgánem lidského těla a se skládá ze dvou vrstev. Vnějšího epidermisu a vnitřního dermisu. Je prostoupena řadou cév, nervů, vlasových váčků, potních a mazových žláz. Potní žlázy jsou důležité jednak z důvodu ochlazování organismu potem a také tím, že potem jsou z těla vylučovány převážně soli těžkých kovů, které se do těla dostávají ze znečištěného životního prostředí. Kůží se vyloučí asi čtvrtina odpadu z těla, který není vyloučen ledvinami nebo játry. Tyto orgány jsou na sobě životně závislé, špatná činnost jednoho, zatěžuje druhého. Nedostatečná detoxikace organismu se na kůži projevuje kožním onemocněním jako akné, vyrážky, ekzémy, mastná či suchá pleť nebo špatně se hojící otevřené rány.

Na kůži jsou tzv. přátelské bakterie, které ochraňují tělo před napadením organismu viry, parazity, plísněmi a bakteriemi (DYLEVSKÝ, 2000).

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1. Cíl práce

- Vytvoření základní příručky, jak použít léčivé rostliny s detoxikačními účinky na orgány lidského těla.
- Vytvoření fotoherbáře s použitými rostlinami s popisem, výskytem, obsahovými látkami a léčebným použitím.

3.2. Úkoly práce

Vyplývající úkoly:

- Studium dostupné odborné literatury k dané problematice, její následná analýza a syntéza
- Vytvoření příručky s praktickými radami.
- Vytvoření pomocného materiálu pro sběr bylin – herbář.
- Diskuze.
- Stanovení závěrů.

3.3. Metodika

- Studium odborné zahraniční a domácí literatury.
- Využití informačních zdrojů na internetu, vytvoření obrazové přílohy - herbáře.
- Vyhodnocení, seřazení a zjednodušení získaných informací
- Vytvoření přehledného výukového materiálu.

4. VÝSLEDKY A DISKUZE

4.1. První kroky k detoxikaci organismu

Při detoxikaci si nevystačíme pouze pitím čajových směsí. Držme se následujících doporučení:

- minimálně konzumujeme tučnou živočišnou stravu (zatěžuje játra a střeva),
- není vhodná konzumace kávy a alkoholických nápojů (zatěžují ledviny, vyplavují minerály a vitamíny z těla),
- je potřeba zcela vyloučit kouření (ničí plíce, toxikuje krev),
- minimálně konzumujeme mléko a mléčné výrobky (zahleňují tělní orgány),
- zvětšeme objem rostlinné stravy (zelenina, ovoce),
- provádějme dostatečnou pohybovou aktivitu (nejlépe denně cca 30 minut),
- dodržujme duševní hygienu (psychická pohoda, bez stresu, klidné stravování, dostatečný spánek aj.),
- pijme preventivně bylinné čaje (VUKOVIČOVÁ, 1998).

4.2. Kontrolní test zdraví podle Dr. Morse

Některé příznaky, které pocítujeme, bychom měli brát opravdu vážně, mohou nás v budoucnu nemile překvapit. Udělejme si následující test tělesných obtíží.

JÁTRA A ŽLUČNÍK

- trpím alergiemi,
- jsem často unaven,
- objevují se mi jaterní skvrny na kůži,
- mám bolesti v oblasti jater po jídle,
- mám světle hnědou stolicí,
- mám poruchy zažívání.

LEDVINY

- mám vysoký krevní tlak,
- mám tmavou, páchnoucí moč,
- mám bolesti v oblasti ledvin,
- ráno mívám váčky nebo kruhy pod očima,

- mám (nebo měl jsem) ledvinové kameny.

TLUSTÉ STŘEVO

- mám páchnoucí dech,
- mám bolesti břicha,
- trpím často plynatostí,
- mám často zácpu,
- trpím průjmy.

KŮŽE

- mám akné,
- mám často vyrážky, ekzémy,
- mám mastnou nebo suchou pleť,
- mám lupy,
- nadměrně se potím.

KREV A LYMFATICKÝ SYSTÉM

- trpím často únavou,
- po fyzické aktivitě trpím křečemi v končetinách,
- mám často nateklé uzliny,
- často trpím infekčním onemocněním,
- špatně spím (MORSE, 2004).

Toto jsou základní otázky, které poukazují na špatné fungování některého z orgánů. Pokud se některý z těchto neduhů u nás projevuje, navštívíme nejprve svého lékaře. Jen on nám po vyšetření dokáže sdělit, jak závažné je onemocnění, kterému předchází tyto příznaky. Když nám na naši žádost doporučí pokračování detoxikace bylinami, můžeme pokračovat.

Délka detoxikace

- od 2 do 4 týdnů u ledvin, střev, jater a plic
- celoročně u čištění krve, lymfy a kůže

Na konci kůry, si opět sedneme k našim sepsaným potížím a tentokrát, podle našeho laického pozorování, ke každé obtíži si dopíšeme, jaké nastaly změny. Pokud nastalo

jen i mírné zlepšení, vydali jsme se správnou cestou. Počítejme s tím, že na detoxikaci bude organismus reagovat. Projeví se to z počátku nepříjemnými symptomy, jako jsou nevolnost, průjem, zvýšená produkce hlenů aj. Není to zhoršení našeho stavu, to se začíná naše tělo čistit.

4.3. Sběr léčivých rostlin

Rozhodneme-li se pro sběr léčivých rostlin, musíme si uvědomit, že tato činnost má své zásady a zákonitost, které musíme dodržovat.

- Vždy začínáme teoretickou přípravou. Nebudeme hned detoxikovat celé tělo, začínáme postupně. Toto rozhodnutí je důležité, musíme si uvědomit, že očista trvá několik týdnů a pokud bychom chtěli detoxikovat všechny orgány najednou, museli bychom denně pít několik litrů čaje denně. A to by nám mohlo i někdy přitížit.
- Nejprve se důkladně seznámíme s bylinou, kterou chceme sbírat, hlavně s jejími typickými rozlišovacími znaky, ale také s jejími požadavky na sběr, sušení, skladování apod., abychom pak nebyli zklamáni celkovým konečným nezdarem, například zapařením choulostivých částí byliny.
- Měli bychom být také materiálně vybaveni. Protože z některých léčivých bylin využíváme kořen či oddenek, které se nacházejí pod zemí, měli bychom být vybaveni rýčem, lépe však rycími vidlemi. Na byliny s dřevnatějícími stonky se používají zahradnické nůžky, u bylin se žahavými stonky bychom měli mít rukavice a srp na sežínání, na kůru používáme ostrý zahradnický nůž a na sběr malých plodů použijeme sběrný hřeben. Samozřejmě, že všechny tato nástroje nenosíme najednou, nástroj si vybíráme podle toho, jakou léčivku jdeme právě sbírat.
- Léčivé byliny sbíráme pouze na místech, o kterých víme, že nejsou soukromým majetkem. Zde sbíráme pouze s povolením majitele pozemku. Nesmíme provádět sběr v chráněných krajinných oblastech.
- Pamatujme na ekologii a uchování druhu byliny. Ponechme vždy několik jedinců na místě sběru nebo několik listů na velkých rostlinách, na kterých sběr provádíme.

- Nesbírejte byliny z chemicky ošetřovaných ploch. Nikdy nevíme čím byly byliny ošetřeny a nemáme zkušenosti s očistou takto ošetřených bylin. Pokud nejsme schopni tuto bylinu nikde nalézt, můžeme ji získat v lékárnách či dnes již hojně rozšířených bylinkářských prodejnách.
- Nesbírejte byliny v těsné blízkosti továren, rušných komunikací, místech, kde se pasou hospodářská zvířata apod. Byliny z těchto oblastí mohou obsahovat ve svých částech nežádoucí látky, které bylinu znehodnocují.
- Důležité je i místo, na kterém bylinu sbíráme. U mnoha z nich se obsah i účinnost obsahových látek velice mění v závislosti na stanovišti. Prakticky rozdělujeme místa na slunci, v polostínu a ve stínu. Sledujeme také, jaké rostliny se vyskytují v okolí hledané byliny. Přítomnost některých z nich může ukazovat např.: na půdu velmi bohatou na dusík, což se právě u bylin nedoporučuje.
- Pokud nemůžeme u sběru kořenů dodržet pravidlo jarního sběru (před rozkvetem), nebo sběru podzimního (po zavadnutí natě), sbírejte kořeny při maximálním úbytku Měsíce, pokud možno v noci.
- Ze sběru vylučujeme byliny nahnilé, plesnivé, barevně změněné (zčernalé apod.) nebo napadené škůdci.
- Snažíme se nesbírat více druhů najednou, protože může poměrně snadno dojít k záměnám, mnohdy i velice nepříjemným. Nebudeme sbírat bylinu, o které nejsme přesvědčeni, že se jedná o správný druh. Vždy vycházíme s atlasem bylin, v kterém jsou fotografie nebo ilustrace hledané byliny.
- Měli bychom dodržovat i doby sběru v průběhu roku. Kořeny a kůry obvykle sbíráme na podzim a na jaře. Byliny, u nichž sbíráme natě, se většinou sbírají v době květu. Ale některé byliny se musí sbírat před rozkvetem, protože trhané v plném květu při sušení „dozrávají“, a tím se droga znehodnotí. Proto je součástí této práce kalendář sběru léčivých rostlin, který nám upřesní vhodnou dobu sběru.
- Většina bylin má své specifické požadavky na dobu sběru v průběhu dne. Některé musíme sbírat ráno, hned když opadne rosa, jiné zase odpoledních hodinách.

- Byliny nesbíráme za deště nebo bezprostředně po dešti, neboť rostliny se chladu a vodě dokáží bránit (např. zatažením květů).
- Byliny nikdy nesbíráme do igelitových sáčků. Při sběru se obecně nedoporučuje používat umělé hmoty. Nezapomínejme, na to, že některé byliny můžeme zapařením znehodnotit třeba za pouhou hodinu. Největší nebezpečí hrozí během teplých dnů, nebo po dešti.
- Věnujme velkou pozornost přepravě nasbíraných rostlin. Nejvhodnějšími přepravními prostředky jsou košíky, nebo řídké, vzdušné tkaniny, nikoli však z umělých hmot.
- Květy sbíráme raději před začátkem rozkvětu, plody a semena až po jejich dozrání. Část se plody i semena nechávají dozrát uložené v suchém a teplém prostředí, zejména když nemáme jistotu, že dozrají venku, jako například ostropestřec mariánský. Při sběru nadzemních částí postupujeme obezřetně, abychom například nevytrhli mělké kořínky. Byliny s tuhými lodyhami raději netrháme, nýbrž sbíranou část uřízneme nebo ustříhneme. Jestliže lodyha dřevnatí, pak sbíráme část natě nad zdřevnatělým místem.
- Listy můžeme sbírat během celé vegetační doby, ale obecně se předpokládá, že podzimní sběr drogy poskytuje horší kvalitu než sběr jarní, což jistě neplatí naprosto bezvýhradně. Listy sbíráme s řapíkem.
- Kůru loupeme na jaře před rašením nebo potom na podzim po opadnutí listů. Volíme vždy mladší jedince, u starších stromů olupujeme raději silnější větve.
- Kořeny volně rostoucích trvalek sbíráme až ve druhém nebo třetím roce.
- Kořeny a oddenky na místě jen zhruba očistíme a doma je pak omyjeme, ale pouze studenou vodou. Kořeny sušíme nejlépe vcelku nebo je pouze půlíme.
- Při sběru se nezdržujeme vybíráním trávy a mechanických nečistot. Doma to zvládneme rychleji a neztrácíme čas vhodný a cenný pro sběr.
- Některé léčivé rostliny jsou zařazeny mezi chráněné rostliny. Jejich sběr je u nás zakázán zákonem O ochraně přírody a krajiny č. 114/1992 Sb. a při porušení tohoto zákona musíme počítat se sankcemi za jejich nedodržení (JANČA, ZENTRICH, 1994).

4.3.1. Konzervace (sušení) léčivých bylin

Jedná se vlastně o přirozenou konzervaci čerstvých, značně vodnatých a nestabilních částí rostlin, které by jinak podlehly zkáze. Sušením vzniká z čerstvých léčivých rostlin a jejich částí droga, v tomto případě vegetabilní, neboli rostlinná *droga*.

- Léčivé rostliny sušíme přirozeným nebo umělým teplem.
- Při sušení přirozeným teplem se využívá přirozené teploty a proudění vzduchu.
- K sušení vyžíváme půdy a jiná místa, kde je sucho, možnost větrání a kde nehrozí znečištění drog.
- Přímé slunce rostlinám škodí, proto sušíme ve stínu.
- K sušení používáme tzv. lísky (dřevěná síta), papír na pečení (noviny nejsou vhodné), nebo nať svážeme do svazku a zavěsíme na šnůry do volného prostoru.
- Nejvhodnější teplota pro sušení je okolo 40 - 45°C, což v létě není v těchto prostorách problém.
- Sušením umělým teplem se rozumí sušení například v troubě, při otevřených dvířkách, při teplotě okolo 45°C. Části bylin položíme na rošt nebo na plech s papírem na pečení. Je to ale neekonomické.
- Je vhodné na umělé dosoušení použít přenosnou stolní sušičku, která má několik odnímatelných tácků. K sušení zde dochází proudem teplého vzduchu.

4.3.2. Doba sušení

Za ideálních podmínek sušíme rostlinné části po dobu:

- květy a květenství 3 - 5 dní,
 - listy 4 - 6 dní,
 - nať 7 - 8 dní,
 - oddenky - 2 týdny,
 - kořeny, kůra 4 - 5 týdnů.
-
- Po této době provedeme zkoušku vlhkosti, když vložíme asi 50g drogy do igelitového pytlíku a uzavřeme. Pokud se do 5 hodin zapaří, není droga usušená a je třeba sušení prodloužit.
 - Správně usušená droga má přirozenou barvu, v prstech šustí, rozpadá se a láme.

- Pokud droga při sušení zčerná, celou várku vyhodíme (je znehodnocena špatným sušením).

4.3.3. Skladování

Skladování bylin - jinak také vegetabilních drog - je důležitou oblastí, a proto musíme dodržovat určité zásady:

- Při skladování pro vlastní potřebu, bylinky uzavíráme, ve skleněných tmavých nádobách.
- Neskladujeme v plátěných pytlících, droga není chráněna proti vlhkosti, proti ztrátě aroma apod.
- Drogy skladujeme v suchu, ve tmě a v chladu.
- Nikdy neskladujeme v jednom obalu více druhů nebo částí drog.
- Drogy musí být odděleny, ale i přesně označeny.
- Účinnost dobře uskladněných drog se udává v průměru 1-2 roky. Účinnost bylin se určuje individuálně, protože mohou nastat rozdíly. Nejdéle vydrží drogy, jako jsou kořeny a kůry. Drogy z květů, vydrží pouze do dalšího sběru. Příroda nám sama nabízí každoroční obměnu léčivek a proto je nutné se drog po době životnosti zbavit.

4.3.4. Úprava drogy před použitím

- S drogou manipulujeme pouze v látkových rukavicích, aby nedošlo k přenosu vlhkosti a soli z potu rukou.
- Vyjmeme pouze tolik drogy, kolik v daný den spotřebujeme.
- Menší drogy rozdrtíme zmáčknutím nebo v hmoždíři, větší nastříháme na menší části, zvyšuje se tím účinnost drogy.

4.3.5. Pravidla sestavení čajová směs

Česká odborná literatura uvádí však pouze tři složky čajových směsí:

- *remedium cardinale* (základní báze) - droga s největším účinkem,
- *remedium adjuvans* (podpůrná složka) - podobná účinnost jako báze,

- *remedium corridens* (upravující složka) - dodává chuť, vitamíny, vzhled (JANČA, ZENTRICH, 1994).

4.3.6. Dávkování čajových směsí

Hmotnost drog do čajových směsí se uvádí v gramech. Nikdy samozřejmě nebudeme mít přesně určenou hmotnost, používáme pouze přibližné míry. Pro dávkování drog tady platí následující používané míry:

- *špetka* 5 - 10g (nabrání drogy pouze bříšky prstů jedné ruky)
- *čajová lžička* 1,5 - 2g u květů, listů, natě
3g u kořenů, kůry, oddenků
- *polévková lžíce* 3 - 5 g u květů, listů, natě
6 - 10 g u kořenů, kůry, oddenků
- *hrst* 40g u listů, natě
100g u kořenů, kůry, oddenků

Není problém, když je některé drogy o něco více, přesto přesnější dávkování svědčí o našem zájmu a preciznosti.

Odvážené množství drog dokonale promísíme v nádobách za pomoci papírových karet nebo plechových lopatek a potom na sítu s velikostí ok 1 mm jemně odsajeme prachový podíl. Čajoviny se ukládají podle požadavků na jednotlivé drogy (OPLETAL, VOLÁK, 1999, s. 9).

4.3.7. V čem připravovat a podávat čaje

- Vždy čisté nádobí, smaltované, nerezové, nejlépe však skleněné.
- Na trhu jsou skleněné konvice se skleněným sítkem, takže nemusíme používat plastové či hliníkové.
- K servírování používáme pouze sklenice či porcelánové šálky.
- Čaje nesladíme, pokud máme potřebu upravit chuť tak pouze medem, nemícháme kovovými lžičkami, kov znehodnocuje obsahové látky čaje, použijeme dřevo.

4.4. Přehled bylin podle indikačních skupin

Léčivé byliny, lépe řečeno drogy, jsou podle svých účinků přiřazovány do farmakologických indikačních skupin. V následující tabulce jsou uvedeny indikační skupiny léčivých drog, které se využívají k detoxikaci organismu.

Tabulka 1. Indikační skupiny léčivých drog

Látky	Reakce	Příklad byliny
ADSTRINGENTIA	svíravé	Dub letní
ANTHELMINTHIKA	protiparazitické	Pelyněk pravý
ANTIANEMIKA	podporující krvetvorbu	Kopřiva dvoudomá
ANTIASTMATIKA	protiastmatické	Podběl lékařský
ANTIFLOGISTIKA	protizánětlivé	Řepík lékařský
ANTIPYRETIKA	proti horečkám	Lípa malolistá
DERMATOLOGIKA	na kůži	Lopuch větší
DETOXIRANTIA	podpora vylučování jedů	Truskavec ptačí
DIAPHORETIKA	potopudné	Bez černý
DIURETIKA	močopudné	Přeslička rolní
HEPATIKA	na játra	Ostropestřec mariánský
CHOLAGOLA	žlučopudné	Pelyněk pravý
CHOLERETIKA	podpora tvorby žluči	Jablečník obecný
LAXANTIA	projímavé	Krušina olšová
METABOLIKA	čisticí krev	Čekanka obecná
MUCILAGINOSA	slizové	Divizna velkokvětá
OBSTIPANTIA	protiprůjmové	Borůvka černá
SEKRETOLYTIKA	tlumí kašel	Proskurník lékařský
SPASMOLYTIKA	protikřečové	Mochna nátržník
STOMACHIKA (AMARA)	podpora tvorby šťáv	Puškvorec obecný
URODENSINFICIENTIA	dezinfekce močové soustavy	Řebříček obecný

(JANČA, ZENTRICH, 1994)

4.5. Léčivé byliny k detoxikaci tělních orgánů

4.5.1. Krevní a lymfatické byliny

Krev v lidském těle má samočisticí funkci. My, při detoxikaci krve rostlinnými drogami, pouze preventivně dodáváme do těla takové obsahové látky z rostlin, které dopomáhají k této činnosti. Tyto byliny také podporují pročišťování lymfy. Krev i lymfa se naředí a rozpuštěné látky podpoří jejich průtok a omezí jejich stagnaci v orgánech.

K přípravě krev čistících čajových směsí, které jsou v této práci uvedeny, použijeme následné léčivé rostliny.

- Bez černý (*Sambucus nigra*) - květ
- Bříza bělokorá (*Betula pendula*) – listy, pupeny
- Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*) – celá rostlina
- Ostružiník maliník (*Rubus idaeus*) – mladé listy
- Ostružiník křovitý (*Rubus fruticosus*) – mladé listy
- Prvosenka jarní (*Primula veris*) – květ, kořen
- Pýr plazivý (*Elytrigia repens*) – kořen s oddenkem
- Rybíz černý (*Ribes nigrum*) – list
- Řebříček obecný (*Achillea millefolium*) - nať
- Pampeliška lékařská (*Taraxacum officinale*) – kořen
- Trnka obecná (*Prunus spinosa*) – květ, plod
- Tymián obecný (*Thymus vulgaris*) – kvetoucí nať

Krevní a lymfatické čajové směsi

Tabulka 2. - 1. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	remedium cardinale	list, nať	20 g
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	remedium adjuvans	květ, list	20g
Trnka obecná (<i>Prunus spinosa</i>)	remedium adjuvans	květ	20g
Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>)	remedium corrigens	list	40g

Uvedená množství rostlinných drog smícháme, pak odejmeme 3 - 4 čajové lžičky, které vložíme do hrnku a zalijeme 0,2 l vroucí vody. Směs necháme 5 minut louhovat a potom ji scedíme. Pijeme denně 2 - 3 šálky teplého čaje nalačno.

Tabulka 3 - 2. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Ostružiník křovitý (<i>Rubus fruticosus</i>)	remedium cardinale	mladé listy	20g
Maliník obecný (<i>Rubus idaeus</i>)	remedium adjuvans	mladé listy	30g
Rybíz černý (<i>Ribes nigrum</i>)	remedium corrigens	mladé listy	30g

Uvedená množství řádně smícháme, pak odebereme jednu čajovou lžičku, kterou přelijeme 0,2 ml vroucí vody. Necháme louhovat 5 minut. Pijeme denně 3 šálky teplého čaje.

Tabulka 4. - 3. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	remedium cardinale	list, nať	20g
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	remedium adjuvans	oddenek s kořenem	20g
Prvosenka jarní (<i>Primula veris</i>)	remedium adjuvans	kořen	40g
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	remedium corrigens	výhonky listů	30g

Směs bylin smícháme, pak odebereme 2 polévkové lžíce, spaříme 0,25 l vroucí vody. Necháme louhovat 3 minuty. Denně pijeme 2 šálky teplého čaje.

Tabulka 5. - 4. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Pýr plazivý (<i>Elytrigia repens</i>)	remedium cardinale	kořen s oddenkem	40g
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	remedium adjuvans	oddenek s kořenem	20g
Řebříček obecný (<i>Achillea millefolium</i>)	remedium corrigens	nať, květenství	20g
Tymián obecný (<i>Thymus vulgaris</i>)	remedium corrigens	květoucí nať	20g

Uvedené množství smícháme, pak odebereme 1 polévkovou lžící směsi, vložíme do sklenice a přelijeme 0,25 l vroucí vody a necháme odstát 5 minut. Potom scedíme a pijeme půl hodiny před jídlem 3x denně.

Čajové směsi na očistu krve můžeme používat v průběhu celého roku podle momentálních pocitů a potřeby. Nejvhodnějším obdobím je samozřejmě jaro. Očistná kúra by neměla přesáhnout dobu jednoho měsíce.

Nejlepší u nás rostoucí bylina, která čistí krev a podporuje krvetvorbu je kopřiva dvoudomá. Její části obsahují velké množství minerálů a vitamínu C, který pomáhá vstřebání železo z kopřivy. Obsahové látky z kopřivy dokáží odstraňovat z krve kyselinu močovou. Proto čajové směsi s kopřivou patří k těm nejlepším na detoxikaci krve. Čajová směs č. 2 dodává organismu hlavně vitamíny C a B. Čajová směs č. 4, která obsahuje pýr plazivý, má také velmi dobrým detoxikační účinek (DUGASOVÁ, 1995).

K přípravě dalších čajových směsí můžeme použít i tyto léčivé rostliny: lípa malolistá, meduňka lékařská, máta peprná, jehlice trnitá, vřes obecný, svízel vonný, jahodník obecný a další.

4.5.2. Hepatické (jaterní) léčivé byliny

Jaterní byliny posilují a léčí játra protože:

- Obsahují ve svých rostlinných částech, hořčiny, které podporují vylučování žluči,
- Hořkost stimuluje činnost orgánů přes chuťové pohárky na jazyku (slinění),
- Trávicí šťávy podporují trávení a správný pohyb tráveniny traktem,
- Vyloučená žluč čistí játra.

Nejúčinnější léčivou bylinou na detoxikaci jater je ostropestřec mariánský, který obsahuje flavonolignany, které mají antioxidační účinky a schopnost zvyšovat tvorbu žluči.

Mezi léčivé byliny, které působící při očistě jater a byly použity při přípravě směsí, patří:

- Čekanka obecná (*Cichorium antybus*) – kořen, květen
- Heřmánek pravý (*Chamomilla recutita*) – květní úbory
- Jaterník podléška (*Hepatica nobilis*) – kvetoucí nať, listy
- Jehlice trnitá (*Ononis spinosa*) – kořen s oddenkem

- Krušina olšová (*Frangula alnus*) – kůra
- Máta peprná (*Menta x piperita*) – list, nat'
- Ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*) – listy, semena
- Pelyněk pravý (*Artemisia absinthum*) – nat'
- Popenec břečťanolistý (*Glechoma hederaceae*)- nat'
- Puškvorec obecný (*Acorus calamus*) – kořen
- Reveň dlanitá (*Rheum palmatum*) – oddenek s kořenem
- Rozrazil lékařský (*Veronica officinalis*) – nat'
- Řebříček obecný (*Achillea millefolium*) – kvetoucí nat'
- Řepík lékařský (*Agrimonia eupatoria*) – nat', listy
- Pampeliška lékařská (*Taraxacum officinale*) – kořen
- Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*) – nat', květ

Hepatické(jaterní) čajové směsi

Tabulka 6. - 1. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Ostropestřec mariánský (<i>Silybum marianum</i>)	remedium cardinale	plody- nažky	10g
Pelyněk pravý (<i>Artemisia absinthum</i>)	remedium adjuvans	kvetoucí nat'	10g
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinalis</i>)	remedium adjuvans	oddenek s kořenem	20g
Reveň dlanitá (<i>Rheum palmatum</i>)	remedium corrigens	oddenek s kořenem	20g

Uvedené byliny smícháme, odebereme 3 čajové lžičky směsi, které přelijeme 0,25 l studené vody. Necháme vařit 5 minut a pak čaj scedíme. Pijeme denně 3 šálky teplého čaje nalačno.

Tabulka 7. - 2. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Čekanka obecná (<i>Cichorium intybus</i>)	remedium cardinale	kořen, nať	20g
Puškvorec obecný (<i>Acorus talamus</i>)	remedium cardinale	oddenek	10g
Popenec břečťanovitý (<i>Glechoma hederaceae</i>)	remedium adjuvans	kvetoucí nať	20g
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	remedium adjuvans	oddenek s kořenem	20g
Rozrazil lékařský (<i>Veronica officinalis</i>)	remedium corrigens	kvetoucí nať	10g
Řebříček obecný (<i>Achillea millefolium</i>)	remedium corrigens	nať, květenství	20g

Uvedené byliny smícháme, zalijeme 0,75 l vody a krátce povaříme (2-3 minuty). Potom scedíme a po doušcích pijeme po celý den.

Tabulka 8 - 3. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Jaterník trojlaločný (<i>Hepatica nobilis</i>)	remedium cardinale	list	20g
Čekanka obecná (<i>Cichorium intybus</i>)	remedium cardinale	kořen, nať	20g
Řepík lékařský (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	remedium adjuvans	nať, list	20g
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	remedium adjuvans	oddenek s kořenem	20g
Třezalka tečkovaná (<i>Hypericum perforatum</i>)	remedium corrigens	květ, nať	15g
Heřmánek pravý (<i>Chamomilla recutita</i>)	remedium corrigens	květní úbory	15g

Uvedené byliny smícháme, pak odebereme 2 polévkové lžíce směsi, kterou zalijeme 0,5 l vroucí vody. Necháme louhovat asi 15 minut a scedíme. Denně pijeme nalačno 2 - 3 šálky čaje, asi 30 minut před jídlem.

Tabulka 9 - 4 . čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	remedium cardinale	oddenek s kořenem	30g
Jehlice trnitá (<i>Ononis spinosa</i>)	remedium adjuvans	oddenek s kořenem	30g
Krušina olšová (<i>Frangula alnus</i>)	remedium adjuvans	kůra	30g
Máta peprná (<i>Menta x piperita</i>)	remedium corrigens	nat', list	30g

Uvedené složky smícháme v uvedeném poměru. Vložíme do 0,75 l vody a povaříme 8-10 minut. Pak scedíme a pijeme během dne 3-4 šálky teplého čaje.

Čajové směsi na detoxikaci jater používáme jen při dobrém zdravotním stavu v jarním období. Taková kůra má trvat 3 - 4 týdny. Pokud cítíme nevolnost nebo máme bolesti v oblasti jater, zvláště po jídle, je třeba vyhledat lékaře. Jen ten pak může rozhodnout o vhodnosti používání výše uvedených čajových směsí.

Uvedené čajové směsi slouží obecně k podpoře tvorby žluči, která následně čistí játra. Tuto vlastnost mají zvláště rostlinné drogy z čekanky, jaterníku a ostropestřce. Velmi významnou úlohu v detoxikaci jater však má také pampeliška.

Součástí dalších čajových směsí na detoxikaci jater se používají: jablečník obecný, dobromysl obecná, zemědým lékařský, zeměžluč hořká, hořec žlutý aj.. Některé z těchto uvedených bylin jsou ve větší míře jedovaté a proto je nutné se o jejich používání poradit s odborníky.

4.5.3. Diuretické (močopudné) léčivé byliny

Močopudné rostliny působí na ledviny a močový systém, a tím stimulují zvýšenou měrou močení. Vylučují nadbytečnou vodu s toxiny, pročišťují a dezinfikují močové ústrojí.

Jednou z nejlepších močopudných bylin rostoucích u nás je truskavec ptačí. Obsahuje totiž flavonoidy, kumariny, trísloviny, kyselinu křemičitou a minerální látky, které zvyšují tvorbu moči a tím odvod nežádoucích metabolitů.

Seznam bylin použitých k sestavení detoxikačních směsí na ledviny:

- Bez černý (*Sambucus nigra*) – květ, plod

- Bříza bělokorá (*Betula pendula*) - list
- Heřmánek lékařský (*Matricaria recutita*) - květ
- Jitrocel kopinatý (*Plantago lanceolata*) – list, semeno
- Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*) – celá rostlina
- Máta peprná (*menta x piperita*) – list, nať
- Medvědice lékařská (*Arctostaphylos uva-ursi*) – listy
- Proskurník lékařský (*Althaea officinalis*) – kořen
- Přeslička rolní (*Equisetum arvense*) - nať
- Růže šípková (*Rosa canina*) - šípek
- Řebříček obecný (*Achillea millefolium*) – kvetoucí nať
- Pampeliška lékařská (*Taraxacum officinale*) – kořen, listy
- Svízel přítula (*Galium aparine*) – nať
- Truskavec ptačí (*Polygonum aviculare*) – nať
- Zlatobýl obecný (*Solidago virgaurea*) – kvetoucí nať

Diuretické(močopudné) čajové směsi

Tabulka 10. – 1. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	remedium cardinale	nať	30g
Truskavec ptačí (<i>Polygonum aviculare</i>)	remedium adjuvans	nať	15g
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	remedium adjuvans	květ	20g
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica silica</i>)	remedium corrigens	list, nať	30g

Výše uvedené byliny smícháme, vložíme do hrnce, zalijeme 0,5 l vody necháme 10 minut povařit. Po varu necháme odstát, scedíme a pijeme šálek ráno nalačno a večer před spaním.

Tabulka 11. - 2. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Medvědice lékařská (<i>Artostaphylos uva-ursi</i>)	remedium cardinale	listy	25g
Zlatobýl obecný (<i>Solidago virgaurea</i>)	remedium cardinale	nať	25g
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	remedium adjuvans	list, nať	20g
Svízel přítula (<i>Galium aparine</i>)	remedium adjuvans	nať	15g
Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>)	remedium corrigens	list	20g

Uvedené byliny smícháme, večer odebereme 4 polévkové lžíce směsi a zalijeme je 1 l studené vody. Ráno směs krátce povaříme (2 minuty). Necháme čaj odstát, scedíme a ráno vypijeme nalačno jeden šálek, zbytek pak po doušcích během celého dne.

Tabulka 12. - 3. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	remedium cardinale	nať	20g
Truskavec ptačí (<i>Polygonum aviculare</i>)	remedium cardinale	nať	20g
Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>)	remedium adjuvans	list	15g
Heřmánek pravý (<i>Chamomilla recutita</i>)	remedium adjuvans	květní úbory	10g
Růže šípková (<i>Rosa canina</i>)	remedium corrigens	šípek	20g
Řebříček obecný (<i>Achillea millefolium</i>)	remedium corrigens	nať, květenství	20g

Uvedené byliny smícháme. Pak ze směsi odebereme 1 polévkovou lžici, kterou přelijeme 0,25 l vroucí vody. Čaj pijeme 2x denně, ráno a večer, vždy hodinu před jídlem.

Tabulka 13. - 4. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	remedium cardinale	mladé listy	30g
Proskurník lékařský (<i>Althea officinalis</i>)	remedium adjuvans	kořen, list	30g
Máta peprná (<i>Menta x piperita</i>)	remedium corrigens	nať, list	30g

Uvedené byliny smícháme, přelijeme je 0,75 l vroucí vody a necháme odstát 10 minut. Během dne vypijeme 3 šálky čaje.

Detoxikaci odstraňujeme z ledvin záněty a je prevencí před vznikem ledvinových kamenů. Tuto schopnost mají čajové směsi s truskavcem a přesličkou (směs č. 1 a 3). Čajová směs č. 2 působí proti svrašťování ledvin, při níž dochází k úbytku ledvinové tkáně. 4. čajová směs odstraňuje z ledvin a močových cest záněty (VÁŇA, 2000).

Vhodná délka močopudné kúry je asi 2-3 týdny. To je dostatečně dlouhá doba na vyčištění ledvin. K dalším vhodným močopudným bylinám patří: vrbice bílá, vrbovka malokvětá, brusinka obecná, kokoška pastuší tobolka, fazol obecný a další.

4.5.4. Laxativní (projímavé) léčivé byliny

To jsou byliny, které působí na tlusté střevo tím, že stimulují peristaltiku střev, jež způsobují, rychlejší posun natráveniny v tlustém střevě z těla ven.

Naše jedna z nejlepších bylin s laxativním účinkem je krušina olšová. Anthrachiny a diantronové glykosidy dráždí sliznici tlustého střeva a tím urychlují střevní peristaltiku. Navíc zadržují ve střevě vodu, která zvyšuje objem obsahu střeva a usnadňují jeho vyprazdňování.

- Bez černý (*Sambucus nigra*) – květ
- Borůvka černá (*Vaccinium myrtillus*) – list, plod
- Dub letní (*Quercus robur*) – kůra
- Heřmánek pravý (*Chamonilla recutita*) – květní úbory
- Krušina olšová (*Frangula alnus*) - kůra
- Mochna nátržník (*Potentilla erecta*) – kořen
- Pelyněk pravý (*Artemisia absinthum*) – nať
- Přeslička rolní (*Equisetum arvense*) - nať
- Reveň dlanitá (*Rheum palmatum*) – oddenek s kořeny
- Trnka obecná (*Prunus spinosa*) – květ

Laxativní (projímavé) čajové směsi

Tabulka 14. - 1. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Krušina olšová (<i>Frangula alnus</i>)	remedium cardinale	kůra	30g
Reveň dlanitá (<i>Rheum palmatum</i>)	remedium adjuvans	oddenek s kořenem	50g
Trnka obecná (<i>Prunus spinosa</i>)	remedium corrigens	květ	20g

Uvedené byliny nejprve smícháme, a pak je zalijeme 0,75 l vody. Necháme povařit asi 5 - 10 minut. Směs scedíme a pijeme 2 šálky čaje denně, ráno a večer.

Tabulka 15. - 2. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Krušina olšová (<i>Frangula alnus</i>)	remedium cardinale	kůra	50g
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	remedium adjuvans	květ	20g
Heřmánek pravý (<i>Chamonilla recutita</i>)	remedium corrigens	květní úbory	20g

Uvedené složky smícháme a vložíme do 0,75 l vody. Přivedeme do varu a necháme asi 10 minut povařit. Odstavíme, scedíme a denně pijeme 3 šálky čaje, ráno, v poledne a navečer.

Tabulka 16. - 3. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Dub letní (<i>Qercus robur</i>)	remedium cardinale	kůra z mladých větví	20g
Borůvka černá (<i>Vaccinium myrthillus</i>)	remedium cardinale	list, plod	25g
Mochna nátržník (<i>Potentilla erecta</i>)	remedium adjuvans	oddenek	10g
Heřmánek pravý (<i>Chamomilla recutita</i>)	remedium corrigens	květní úbory	30g

Uvedené rostlinné drogy smícháme. Směs pak přelijeme 0,5 l vody a necháme povařit 5 - 8 minut. Scedíme a během dne vypijeme 3 šálky čaje.

Tabulka 17. - 4. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Borůvka černá (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	remedium cardinale	list, plod	30g
Pelyněk pravý (<i>Artemisia absinthum</i>)	remedium adjuvans	kvetoucí nať	10g
Mochna nátržník (<i>Potentilla erecta</i>)	remedium adjuvans	oddenek	10g
Přeslička rolní (<i>Equisetum pratense</i>)	remedium corrigens	nať	30 g

Uvedené byliny smícháme a pak vaříme v 1 l vody asi 10 minut. Odstavíme a scedíme. Pijeme 3x denně, ráno, v poledne a navečer, vždy před jídlem.

Čajové směsi na detoxikaci tlustého střeva se používají pouze při výše zmíněných zdravotních problémech, u zácpy a průjmu. Jedná se o vyléčení daného stavu a délka užívání těchto směsí je 1-2 týdny. K celkové detoxikaci tlustého střeva je nejvhodnější pevná, objemná strava s velkým obsahem vlákniny, jako například ovoce, zelenina a vhodné je i požívání čerstvě utržených léčivých rostlin.

Čajové směsi č. 1 a 2 používáme při zácpě. To je v případě, že tuhá stolice neodchází z těla ven, i když máme pocit plnosti střeva. Tyto směsi, které obsahují krušinu olšovou, aktivizují pohyby tlustého střeva a tím uvolňují trávicí trakt.

Čajové směsi č. 3 a 4 použijeme při průjmu. Tyto směsi dezinfikují a léčí sliznici zaníceného střeva, díky přítomnosti borůvky černé.

Další byliny, které lze využít v detoxikačních směsích na tlusté střevo patří: Lékořice lysá, mydlice lékařská, kozlík lékařský, čekanka obecná a len setý.

4.5.5. Expektorační (odhleňující) léčivé byliny

Expektorační byliny usnadňují odstraňování nadbytečného hlenu z plic a pomáhají od překrvení a zklidňují sliznici plic.

Naše nejběžněji používaná bylina na plicní potíže je podběl lékařský. Obsahuje kvertenové glykosidy a slizy, které mají odhleňující, dezinfekční a antiastmatické účinky.

- Bez černý (*Sambucus nigra*) – květ
- Divizna velkokvětá (*Verbascum densiflorum*) – květ
- Jablečník obecný – (*Marrubium vulgare*) – nať

- Jitrocel kopinatý (*Plantago lanceolata*) - list
- Lípa malolistá (*Tilia cordata*) – květ
- Prvosenka jarní (*Primula veris*) - květ
- Podběl lékařský (*Tussilago farfara*) – květ, list
- Plicník lékařský (*Pulmonaria officinalis*) – listy
- Proskurník lékařský (*Althaea officinalis*) – kořen
- Přeslička rolní (*Equisetum arvense*) – nať
- Rozrazil lékařský (*Veronica officinalis*) - nať
- Tymián obecný (*Thymus vulgaris*) – kvetoucí nať

Expektorační (odhleňující) byliny

Tabulka 18. - 1. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Divizna velkokvětá (<i>Verbascum densiflorum</i>)	remedium cardinale	květ	15g
Podběl obecný (<i>Tussilago tartara</i>)	remedium cardinale	květní úbory	20g
Proskurník lékařský (<i>Althaea officinalis</i>)	remedium adjuvans	kořen, list	30g
Tymián obecný (<i>Thymus vulgaris</i>)	remedium corrigens	kvetoucí nať	10g

Uvedené bylinné drogy smícháme, přelijeme 1l vody a krátce povaříme (2 minuty). Odstavíme, scedíme a pijeme denně 3 šálky teplého čaje.

Tabulka 19. - 2. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Divizna velkokvětá (<i>Verbascum densiflorum</i>)	remedium cardinale	květ	25g
Lípa malolistá (<i>Tilia cordata</i>)	remedium adjuvans	květenství	25g
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	remedium corrigens	květ	25g

Uvedené rostlinné drogy smícháme. Odebereme 1 polévkovou lžici čajové směsi, kterou přelijeme 0,20 l vroucí vody. Necháme louhovat 5 minut, scedíme a denně pijeme 3 šálky teplého čaje.

Tabulka 20. - 3. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Podběl obecný (<i>Tussilago farfara</i>)	remedium cardinale	květové úbory	20g
Plicník lékařský (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	remedium adjuvans	nat', list	20g
Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	remedium corrigens	nat'	30g

Uvedené byliny smícháme, pak přelijeme 0,5 l vody a dáme vařit. Vaříme asi 10 minut, potom směs odstavíme a scedíme. Denně pijeme 3 šálky teplého čaje, ráno, v poledne a večer.

Tabulka 21. - 4. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Jablečník obecný (<i>Marrubium vulgare</i>)	remedium cardinale	nat'	20g
Prvosenka jarní (<i>Primula veris</i>)	remedium adjuvans	květ	30g
Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>)	remedium adjuvans	list	20g
Rozrazil lékařský (<i>Veronica officinallis</i>)	remedium corrigens	kvetoucí nat'	20g

Uvedené složky čaje smícháme, odebereme 1 čajovou lžičku, kterou přelijeme 0,2 l vroucí vody. Necháme louhovat 5 minut, scedíme a pijeme denně 3 - 4 šálky teplého čaje.

Uvedené čajové směsi se využívají několika způsoby. Čaj č.1 bychom měli používat při astmatu a alergiích, neboť slizy z podbělu a divizny pomáhají zvyšovat hlen, který přirozeně chrání sliznici plic a zachytává např. pyly. Čaj č. 2 se využívá na většinu chorob z nachlazení. Čistí průdušky a zastavuje hnilobné procesy v plicích. Čaj č. 3 napomáhá při zápalu plic, astmatu tím, že posiluje sliznici plic. Čaj č. 4 podporuje vykašlávání prachových částic, které se nám dostanou do plic. Je vhodná hlavně pro kuřáky, jejichž hlen vykazuje hnis. K dosažení žádaného efektu je důležité přestat s kouřením (GEIGER, 1991)

Součástí dalších plicních čajových směsí jsou: sléz lesní, heřmánek pravý, řepík lékařský, rybíz černý a kopřiva dvoudomá.

4.5.6. Diaforetické (potopudné) léčivé byliny

Léčivé byliny s potopudnými vlastnostmi zlepšují proudění krve cévkami v povrchu kůže a vyvolávají pocení, čímž pomáhají kůži vylučovat jedy.

Jako nejdůležitější bylinu na očistu pleti bych jmenoval kopřivu dvoudomou, která má detoxikační účinky na krev. Právě čistota krve rozhoduje o kvalitě naší pleti.

- Bříza bělokorá (*Betula pendula*) – list
- Bez černý (*Sambucus nigra*) – květ
- Jehlice trnitá (*Ononis spinosa*) – oddenek s kořeny
- Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*) – celá rostlina
- Lopuch větší (*Arcium lappa*) – kořen
- Maceška trojbarevná (*Viola tricolor*) – nať, listy, květy
- Meduňka lékařská (*Mellisa officinalis*) – nať, list
- Rozrazil lékařský (*Veronica officinalis*) – květ, kořen
- Růže šípková (*Rosa canina*) - šípek
- Pampeliška lékařská (*Taraxacum officinale*) – kořen, listy
- Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*) – nať, list
- Tužebník jilmový (*Filipendula ulmaria*) – květ

Diaforetické (potopudné) čajové směsi

Tabulka 22. - 1. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	remedium cardinale	nať	20g
Maceška trojbarevná (<i>Viola tricolor</i>)	remedium adjuvans	nať	20g
Tužebník jilmový (<i>Filipendula ulmaria</i>)	remedium adjuvans	květ, kvetoucí nať	30g
Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>)	remedium corrigens	listy, pupeny	30g

Všechny uvedené byliny smícháme. Odebereme tři čajové lžičky směsi, přelijeme 0,5 l vroucí vody a necháme 5 minut vylouhovat. Scedíme a denně pijeme 2 - 3 šálky teplého čaje.

Tabulka 23. - 2. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Lopuch větší (<i>Articum lappa</i>)	remedium cardinale	kořen	30g
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	remedium cardinale	květ	30g
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	remedium adjuvans	oddenky s kořeny	30g
Rozrazil lékařský (<i>Veronica officinallis</i>)	remedium corrigens	kvetoucí nať	10g

Uvedené bylinné drogy smícháme. Pak odebereme 2 polévkové lžíce směsi, přelijeme 0,5 l vody a vaříme 5 minut. Necháme odstát, scedíme a pijeme 3 šálky čaje denně.

Tabulka 24. - 3. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	remedium cardinale	list, nať	30g
Jehlice trnitá (<i>Ononis spinosa</i>)	remedium cardinale	oddenek s kořenem	30g
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	remedium adjuvans	kořen	20g
Růže šípková (<i>Rosa canina</i>)	remedium corrigens	šípek	20g
Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>)	remedium corrigens	list	20g

Uvedené byliny smícháme, pak přelijeme 0,5 l vroucí vody. Necháme 10 minut louhovat, pak scedíme. Denně pijeme alespoň jeden horký šálek čaje.

Tabulka 25. - 4. čajová směs

Název rostliny	Složka v čajové směsi	Užívaná část	Množství
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	remedium cardinale	nať	30g
Meduňka lékařská (<i>Melisa officinalis</i>)	remedium adjuvans	list	30g
Šalvěj lékařská (<i>Salvia officinalis</i>)	remedium adjuvans	list	30g
Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>)	remedium corrigens	listy, pupeny	30g

Uvedené byliny smícháme, odebereme 3 čajové lžičky směsi a přelijeme 0,25 l vroucí vody, louhujeme 5 minut, pak scedíme a pijeme jeden horký šálek po ránu a druhý před spaním.

Potopudné směsi se mohou používat celoročně bez omezení, zvláště pak u těch osob, které trpí některou z kožních chorob (např. akné, lupy). Je důležité, pít je opravdu horké, protože to společně s obsahovými látkami z rostlinných drog vyvolává pocení. Otevírají se póry v kůži a tím se vyplavují toxiny z těla. Musíme vybranou směs používat pravidelně a celoročně. Zde doporučuji čajovou směs č. 3 a 4.

Další použití potopudných směsí je při nachlazení, u rýmy a chřipky. Zvýšená potivost napomáhá organismu, lépe bojovat s příznaky onemocnění. Zde bychom měli použít čajovou směs č. 1 a 2.

Účinek potopudných směsí navíc podpoříme saunováním nebo horkou koupelí. Mezi další potopudné byliny se řadí, máta peprná, jahodník lesní, přeslička rolní, tymián obecný, trnka obecná, heřmánek pravý.

4.5.7. Kalendář sběru uvedených léčivých rostlin

Tabulka Sběru léčivých rostlin obsahuje český a latinský název rostliny, užívanou část, měsíc sběru užívané části, nejvhodnější způsob sušení a nejčastější místo výskytu.

Tabulka 26. - Kalendář sběru léčivých rostlin

Matečná rostlina	Sbíraná část	Doba sběru	Způsob sušení	Výskyt-stanoviště
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	květy, plody	V. - VI. VIII. – IX.	přirozené teplo sušička 30°C	plevelná dřevina, křoviny, blízkost lidských sídel
Borůvka černá (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	listy, plody	V. – VI. VII. – VIII.	přirozené teplo sušička 50°C	světlé lesy, vřesoviště, rašeliniště
Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>)	listy	IV. – VI.	přirozené teplo, sušička 40°C	háje, parky, stromořadí
Čekanka obecná (<i>Cichorium intybus</i>)	kořeny	IX. – X.	podélně rozpůlit, sušička 40°C	meze, louky, pastviny, suché louky
Divizna velkokvětá (<i>Verbascum densiflorum</i>)	květy	VII. - IX.	nejprve na slunci, pak sušička 40°C	slunné kamenité stráně, písčiny, pastviny, mýtiny

Tabulka 27. - Kalendář sběru léčivých rostlin

Matečná rostlina	Sbíraná část	Doba sběru	Způsob sušení	Výskyt- stanoviště
Dub letní (<i>Quercus robur</i>)	mladá hladká kůra	III. - IV.	přirozené teplo sušička 50°C	doubravy, stromořadí, hluboké půdy
Heřmánek pravý (<i>Chamomilla recutita</i>)	květní úbory	VI. - IX.	přirozené teplo sušička 40°	planě louky, pastviny nebo polní kultury
Jablečník obecný (<i>Marrubium vulgare</i>)	nať	VI.	přirozené teplo, ve svazcích na šnůrách	teplé, slunné stráně, meze, rumiště
Jaterník trojlaločný (<i>Hepatica nobilis</i>)	list s řapíkem	IV. - VIII.	přirozené teplo, ve vrstvách	listnaté vlhké lesy, hlinité vlhké půdy
Jehlice trnitá (<i>Ononis spinosa</i>)	kořeny	IX. - X.	podélně rozpůlené v sušičce 45°C	suché pastviny, louky, stráně, na vápencovém podloží
Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>)	listy	V. - VIII.	rychle, v tenké vrstvě, stín sušička do 50°C	louky, pastviny,
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	nať	V. - IX.	přirozené teplo, stín, slabá vrstva	rumiště, přikopy, plevelná
Krušina olšová (<i>Frangula alnus</i>)	kůra mladých větví	III. - IV.	ve svazku na šnůrách přirozené teplo, sušička 1 hod. 100°C	vlhké lesy, pobřežní křoviny, luhy
Lípa malolistá (<i>Tilia cordata</i>)	květ s listenem	VI. - VII.	přirozené teplo, tenká vrstva ve stínu	aleje, parky
Lopuch větší (<i>Articum lappa</i>)	kořeny	IX. - X. III. - IV.	podélně rozpůlené v sušičce 50°C	dusíkem bohaté, vlhké půdy
Máta peprná (<i>Menta x piperita</i>)	list, nať	VI.	přirozené teplo, stín, 1 vrstva	pole, zahrady
Maceška trojbarevná (<i>Viola tricolor</i>)	kvetoucí nať	V. - X.	stín, přirozené teplo sušička 40°C	louky, pastviny, meze, plevelná bylina
Maliník obecný (<i>Rubus idaeus</i>)	listy bez řapíku	VII. - IX.	přirozené teplo, v slabých vrstvách	paseky, křoviny, světlé lesy

Tabulka 28. - Kalendář sběru léčivých rostlin

Matečná rostlina	Sbíraná část	Doba sběru	Způsob sušení	Výskyt- stanoviště
Mateřídouška obecná (<i>Thymus serpyllum</i>)	olistěná, kvetoucí nať	VI. - VIII.	přirozené teplo, ve vrstvě, stín sušička 40°C	sušší meze, stráně, slunná stanoviště
Medvědice lékařská (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>)	listy	VI. - IX.	přirozené teplo, stín v sušičce 40°C	světlé borové lesy, slunné křoviny, vřesoviště
Mochna nátržník (<i>Potentilla erecta</i>)	oddenky bez kořenů	IX. - X.	přirozené teplo, ve vrstvách	lesy, vřesoviště, louky
Ostropestřec mariánský (<i>Silybum marianum</i>)	plody-nažky	VIII. - IX.	v sušičce do 45°C	pole, planě v okolí polí světlá, slunná stanoviště
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	kořeny, kořeny s nekvetoucí natí	IV. - V. IV. - X.	v sušičce do 50°C	louky, pastviny, trávníky
Pelyněk pravý (<i>Artemisia absinthum</i>)	vrchní část olistěné lodyhy	VII. - VIII.	v zavěšených svazcích, stín, přirozené teplo	pastviny, u cest, rumiště, kamenité stráně
Popenec břečťanolistý (<i>Glechoma hederacea</i>)	kvetoucí nať	IV. - VII.	přirozené teplo, ve vrstvách	listnaté lesy, křoviny, vlhké louky
Plicník lékařský (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	listy s řapíky	VI. - IX.	ve vrstvách, přirozené teplo, v sušičce do 45°C, promačkat	světlé háje, křoviny, vlhké louky
Podběl lékařský (<i>Tussilago farfara</i>)	nepřekvetlé úbory, listy	III. - IV V. - VII.	v sušičce 45°C	pole, příkopy, náspy, lomy
Popenec břečťanolistý (<i>Glechoma hederacea</i>)	kvetoucí nať	IV. - VII.	přirozené teplo, ve vrstvách	listnaté lesy, křoviny, vlhké louky
Proskurník lékařský (<i>Althaea officinalis</i>)	kořeny	IX. - X.	oloupané, podélně seříznuté v sušičce do 45°C	vlhké louky, pastviny, slaniska
Prvosenka jarní (<i>Primula veris</i>)	květy, oddenky s kořeny	IV. - V. V. - VI.	v sušičce do 45°C	vlhké louky, lesy, křoviny

Tabulka 29. - Kalendář sběru léčivých rostlin

Matečná rostlina	Sbíraná část	Doba sběru	Způsob sušení	Výskyt- stanoviště
Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	nať, letní zelená lodyha	V. - IX.	přirozené teplo, ve vrstvách	pole, náspy, louky
Puškvorec obecný (<i>Acorus calamus</i>)	oddenky	IV. - X.	přirozené teplo, na sítech, tenká vrstva	stojaté vody, tůňe, rybníky, slepá ramena
Reveň dlanitá (<i>Rheum palmatum</i>)	kořen s oddenkem	X.	v sušičce do 50°C	zahrady
Rozrazil lékařský (<i>Veronica officinalis</i>)	kvetoucí nať	VI. - VIII.	přirozené teplo, ve vrstvách, stín	suché, světlé lesy, suché louky, stráně
Růže šípková (<i>Rosa canina</i>)	šípky	IX. - X.	v sušičce do 50°C	křovinaté stráně, okraje lesů, okolo plotů
Rybíz černý (<i>Ribes nigrum</i>)	listy	V. - VI.	přirozené teplo, stín, sušička do 50°C	zahrady, pole, křoviny okrajů lesů
Řebříček obecný (<i>Achillea millefolium</i>)	květenství	VI. - IX.	přirozené teplo, v sušičce 45°C	louky, pastviny
Řepík lékařský (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	nepřekvetlá nať	VII. - IX.	v zavěšených svazcích na šňůrách, přirozené teplo	louky, pastviny, meze
Svízeľ přitula (<i>Galium aparine</i>)	nať	VI. - VIII.	přirozené teplo, stín i slunce	světlé lesy, vysoké trávy, louky, křoviny
Šalvěj lékařská (<i>Salvia officinalis</i>)	list	V. - VI.	sušíme ve svazcích, list pak zdrhneme	teplé, slunné stráně, zahrady
Truskavec ptačí (<i>Polygonum aviculare</i>)	nať	V. - VIII.	přirozené teplo, stín, ve vrstvách	vlhké louky, navážky, plevelně rozšířené
Třezalka tečkovaná (<i>Hypericum perforatum</i>)	kvetoucí nať	VI. - VIII.	ve svazcích zavěšená na šňůrách	slunné stráně a meze
Tymián obecný (<i>Thymus vulgaris</i>)	olistěná kvetoucí nať	VII. - VIII.	přirozené teplo, ve vrstvách	suché stráně, meze, paseky
Tužebník jilmový (<i>Filipendula ulmaria</i>)	květ, nať, někdy kořen	VI. - VIII. VI. - VIII. V., X.	ve svazcích na šňůrách, přirozené teplo	vlhké louky, příkopy, pobřežní houštiny

Zlatobýl obecný (<i>Solidago</i> <i>virgaurea</i>)	květ, nať	VII. - X. VI. - X.	přirozené teplo, ve svazcích	louky, světlé lesy, křovinaté stráně
---	-----------	-----------------------	------------------------------------	--

5. ZÁVĚR A DOPORUČENÍ

Tato bakalářská práce by měla sloužit jako základní příručka rad, informací a snad i zajímavostí. Měla by být vhodným impulsem pro lidi, projevující zájem o své zdraví. Snažil jsem se vysvětlit, že to není cesta jednoduchá a lehká, ale rozhodně je správná. Už jen to, že u někoho vzbudí zájem, je výhra. Je třeba však pochopit, že nestačí pouze popíjet čaj, z uvedených či jiných léčivých směsí. Samy léčivé byliny náš problém nevyřeší. Nutná je změna dosavadního životního stylu, obzvláště pak špatných stravovacích návyků, života bez radosti z pohybu, každodenního pracovního stresu či pobytu v nezdravém životním prostředí.

Využívání léčivých bylin je cesta, jak se naučit žít v souladu s přírodou. Naši předkové dokázali, že léčení bylinami je šetrné a prospěšné pro nemocný organismus. My musíme mít na paměti, že detoxikační bylinná léčba je prevencí, jak předcházet civilizačním chorobám. V tom je jejich největší síla. Neléčí samu nemoc, tu ostatně nedokáží vyléčit ani lékaři, neboť ta je jednou provždy daná. Ona předchází jejím příznakům. Je využívána jako doplňková léčba či alternativní metoda, tam, kde obvyklé terapie nezabírají.

Nemohu a nebudu tvrdit, že je zázračná. Pokud se u někoho projeví příznaky závažnějšího onemocnění, je na místě vyhledat příslušného lékaře a nechat se léčit na specializovaných lékařských pracovištích.

Je mi vcelku jasné, že tato práce osloví spíše starší generaci, která má se sběrem léčivých rostlin již nějaké zkušenosti z mládí a dokáže se díky tomu alespoň v základech orientovat. Přispěla k tomu tehdejší učební osnova a pro někoho nepříjemně povinný sběr léčivých rostlin ve škole. Dnešní mladé generaci smysl léčivých rostlin zatím uniká. Jednak jsou mladí a relativně bez zdravotních problémů, jednak jim současný svět reklamy nabízí všelijaké zázračné pilulky na tu či onu potíž. Je pak samozřejmě jednodušší po něčem takovém sáhnout. Prospělo by, kdyby se ve školní výuce našlo alespoň malé místo pro základy využívání léčivých rostlin. Ne náhodou se říká, že co se v mládí naučíš, k stáru jako když najdeš.

Ve své práci jsem uvedl jen zlomek léčivých rostlin vyskytujících se na našem území a vhodných k detoxikaci organismu. Pokud o tuto problematiku projeví čtenář zájem, má možnost rozšířit si své vědomosti za pomoci odborné literatury. Seznam mnou použité literatury může být návodem. Musíme si uvědomit, že zdraví máme jen jedno a každý z nás je tvůrcem svého zdraví. Máme právo nakládat se svým zdravím,

jak uznáme za vhodné, je to samozřejmě naše svobodná volba. Ale jen aktivní zájem o naše zdraví nám může prodloužit a zkvalitnit život.

6. SEZNAM LITERATURY

CASTELMAN, M. *The New Healing Herbs*. Emmaus: Rodale Press, Inc., 2004. 635 p. ISBN 80-7249-177-6

CLEVELY, A., RICHMOND, K. *The Complete Book of Herbs*. Anness Publishing Limited, 1994. 255 p. ISBN 80 7237-132-0

DEYL, M., HÍSEK, K. *Naše květiny*. Praha: Academia, 2001. 705 s. ISBN 80-200-0940-X

DOLEŽALOVÁ, A. *Recepty z domácí lékárny*. České Budějovice: Dona, 2005. 227 s. ISBN 80-7322-076-8

DUGASOVÁ, A. *Babkine bylinky*. Prešov: Dino, 1995. 216 s. ISBN 80-7181-695-5

DYLEVSKÝ, I. *Somatologie*. Olomouc: Epava, 2000. 479 s. ISBN 80-86297-05-5

FREJ, D. *Detoxikace*. Praha: Triton, 2010. 128 s. ISBN 978-80-7387-212-0

GEIGER, F. *Bylinný receptář*. České Budějovice: Dona, 1991. 128 s. ISBN 80-900080-7-0

GÓRNICKA, J. *Apteka natury*. Warszawa: Agencja Wydawnicza, 2002. 535 s. ISBN 80-7236-026-4-0

HANKE, E., WENGNER, E. *Die Heilkraft der Brennessel*. Munchen: 2001. 100 s. ISBN 80-240-1844-6

HLAVA, B., VALÍČEK, P. *88 rad bylinkářům*. Praha: Aventinum s.r.o., 1997. 191 s. ISBN 80-7151-017-3

JANČA, J., ZENTRICH, A. J. *Herbář léčivých rostlin 1. díl*. Praha: Eminent, 1994. 288 s. ISBN 80-85876-02-7

JANČA, J., ZENTRICH, A. J. *Herbář léčivých rostlin 2. díl*. Praha: Eminent, 1995. 287 s. ISBN 80-85876-04-3

JANČA, J., ZENTRICH, A. J. *Herbář léčivých rostlin 3. díl*. Praha: Eminent, 1995. 287 s. ISBN 80-85876-14-0

JANČA, J., ZENTRICH, A. J. *Herbář léčivých rostlin 4. díl*. Praha: Eminent, 1996. 287 s. ISBN 80-85876-20-5

JANČA, J., ZENTRICH, A. J. *Herbář léčivých rostlin 5. díl*. Praha: Eminent, 1997. 287 s. ISBN 80-85876-32-9

JANČA, J., ZENTRICH, A. J. *Herbář léčivých rostlin 6. díl*. Praha: Eminent, 1998. 287 s. ISBN 80-85876-45-0

JANČA, J., ZENTRICH, A. J. *Herbář léčivých rostlin 7. díl*. Praha: Eminent, 1999. 287 s. ISBN 80-7281-000-6

JAROŠ, Z. *Léčivé látky z rostlin*. České Budějovice: Dona, 1992. 79 s. ISBN 80-85463-04-0

JIRÁSEK, V., STARÝ, F. *Kapesní atlas léčivých rostlin*. Praha: SPN, 1986. 319 s. 14-573-85

JONÁŠ, J., ZENTRICH, A.J. *Věčně zelené naděje*. Ústí Nad Labem: Severočeské nakl., 1990. 407 s. ISBN 80-85194-02-3

KREJČA, J., KULFAN, M. *Nový atlas léčivých rostlin*. Bratislava: Příroda, 2001. 272 s. ISBN 80-07-00261-8

ODY, P. *The Holistic Herbal Directory*. London: The Ivy Press Limited, 2004. 205 p. 9788073525798

OPLETAL, L., VOLÁK, J. *Rostliny pro zdraví*. Praha: Aventinum s.r.o., 1999. 175 s. ISBN 80-7151-074-2

SHAW, N. *Herbal Medicine In A Nutshell*. Shaftesbury: Dorset, 1998. 58 p. ISBN 80-7209-141-7

TREBEN, M. *Zdraví z boží lékárny*. České Budějovice: Dona, 1991. 96 s. ISBN 80-900080-6-2

VÁŇA, P. *Rady bylinkáře Pavla*. Praha: ÁKA čejkovo nakl., 1991. 119 s. ISBN 80-900298-0-9

VÁŇA, P. *Průvodce bylinkáře Pavla*. Praha: Eminent, 2000. 175 s. ISBN 80-7281-011-1

VERMEULEN, N. *Encyklopedie van Kruiden*. Lisse: Rebo International, 1998. 320 s.
ISBN 80-7234-169-3

VÍT, M. V. *Sebrané recepty*. Brno: Datel, 1995. 231 s.

VUKOVICOVA, L. *14 - Day Herbal Cleansing*. New Persey: Prentice Hall, 1998. 291
p. ISBN 80-902502-2-X

7. PŘÍLOHY

Příloha I – Fotoherbář na nosiči CD