



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

# Bylinná terapie a další alternativní léčby jednotlivých onemocnění

Vypracoval: Pavlína Mičanová  
Vedoucí práce: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

České Budějovice 2015



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

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

Bachelor Thesis

# The herbal therapy and other alternative treatments for various diseases

Author: Pavlína Mičanová  
Supervisor: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

České Budějovice 2015

## **Bibliografické údaje:**

**Jméno a příjmení autora:** Pavlína Mičanová

**Název bakalářské práce:** Bylinná terapie a další alternativní léčby jednotlivých onemocnění

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

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

**Rok obhajoby:** 2016

## **Abstrakt:**

Téma bakalářské práce je *Bylinná terapie a další alternativní léčby jednotlivých onemocnění*. Práce se zaměřuje na léčivé rostliny, které lidstvo využívá již od nepaměti a jejich užívání je aktuální dodnes.

V práci se zmiňuje zprvu historie fytoterapie, stavba rostlin a rostlinné orgány, padesát nejnámějších rostlin s jejich účinky, obsahové látky léčivých rostlin, sběr sušení a zpracování bylin a poslední kapitola se týká jednotlivých orgánů lidského těla souvisejících s léčivými účinky a detoxikací. V neposlední řadě jsou zmíněny nežádoucí účinky rostlin.

Mezi cíle práce patřilo zjištění informovanosti obyvatel o léčivých rostlinách, jaké mají s nimi zkušenosti a jak je využívají. Dalším cílem bylo vytvoření internetové příručky s nejběžnějšími onemocněními a s doporučením jak se tato onemocnění dají léčit bylinami.

Součástí práce je kvantitativní výzkum, který je postaven na metodě dotazování. Dotazník byl sestaven dle výzkumných předpokladů a uveřejněn na internetu, aby k němu mělo přístup co nejvíce lidí. Během týdne jsem vybrala dotazníky od 109 respondentů, jejichž odpovědi byly někdy zajímavé a celkově vypovídají o povědomí obyvatel o léčivých rostlinách. Výsledky šetření byly poté zpracovány pomocí grafů. Na základě zjištěných výsledků byly sepsány závěry a stanoveno doporučení pro praxi.

Bakalářská práce může posloužit jako obohacení či ucelení dosavadních informací o léčivých rostlinách.

**Klíčová slova:** fytoterapie, léčivé rostliny, byliny, léčivé účinky

## **Bibliographic identification:**

**Name and surname:** Pavlína Mičanová

**Title of bachelor thesis:** The herbal therapy and other alternative treatments for various diseases

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

**Supervisor:** Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

**The year of presentation:** 2016

## **Abstract:**

The theme of this thesis is *The herbal therapy and other alternative treatments for various diseases*. The work is focused on the medicinal herbs that people have been using from long ago and the use is still actual until nowadays. First there is mentioned the history of phytotherapy, the plant structures and parts, fifty most famous plants and their impacts, contained substances of medicinal herbs, herbs picking, drying and processing and the last part deals with the organs of the body that are connected with the healing effects and detoxication. Not least there are mentioned the harmful plant effects.

One aim of this thesis was to find out what people know about the medicinal herbs, what are their experience and how they use them. Other aim was to create the internet manual containing the most common illnesses with the recommendations of how to treat them using the herbs.

The thesis component is the quantitative research based on the questioning method. The questionnaire was made according to the research assumptions and it was released on the internet to give access to as many visitors as possible. The questionnaires were collected from one hundred nine respondents in a week period. The answers were sometimes interesting and in general they show the people knowledge of medicinal herbs.

The results of the research were processed by means of charts. The conclusions and the recommendations for the practice were defined on the basis of the getting results. This thesis can be used as an extension of the present knowledge of medicinal plants.

**Key words:** phytotherapy, medicinal plants, herbs, healing effects

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 5. ledna 2016

.....

Pavλίna Mičanová

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí práce Mgr. Michaele Pospíšilové, DiS. za odborné vedení při psaní této závěrečné práce, za mnoho cenných rad a podnětů.

Děkuji také své rodině, mému příteli a přátelům za podporu při tvorbě této práce.

# OBSAH

ÚVOD .....	9
1 FYTOTERAPIE .....	10
1.1 Historie fytoterapie.....	10
1.1.1 Starověk .....	10
1.1.2 Středověk .....	13
1.1.3 Novověk.....	13
1.1.4 Postupný vývoj do dnešní doby .....	14
1.2 Rostlinné orgány .....	14
1.3 Síla léčivých rostlin.....	18
1.3.1 Nejdůležitější rostliny a jejich účinky .....	18
1.3.2 Obsahové látky léčivých rostlin.....	35
1.4 Sběr, sušení a zpracování bylin.....	39
1.4.1 Použití léčivých bylin k přípravě čajů a dalších léčivých prostředků.....	40
1.4.2 Nežádoucí účinky rostlin .....	43
1.5 Očistné orgány těla.....	44
2 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	47
2.1 Cíl práce .....	47
2.2 Úkoly práce .....	47
2.3 Výzkumné předpoklady .....	47
3 METODIKA.....	48
3.1 Charakteristika souboru .....	48

3.2	Použité metody.....	48
3.3	Organizace výzkumného šetření .....	48
4	VÝSLEDKY.....	50
5	DISKUZE.....	67
6	ZÁVĚR.....	70
7	SEZNAM LITERATURY.....	71
8	SEZNAM GRAFŮ .....	74
9	SEZNAM PŘÍLOH .....	75



## ÚVOD

Bakalářská práce se zaměřuje na zkušenosti s bylinnou léčbou a jejím využitím u populace. V teoretické části zmíním historii fytoterapie, léčivé účinky rostlin, formy jejich využití, ale také negativní účinky léčivých rostlin.

V teoretické části bude čerpáno z mnoha děl různých autorů, nicméně mezi neznámější patří Zentrich, Castleman a Gato. Jejich publikace obsahují cenné, obsáhlé a systematické informace.

Smyslem této bakalářské práce je vyzdvihnout důležité kapitoly týkající se léčivých rostlin. Mezi cíle práce patří zjištění informovanosti obyvatel o léčivých rostlinách, jaké mají s nimi zkušenosti a jak je využívají. Dalším cílem bylo vytvoření internetové příručky s nejběžnějšími onemocněními a s doporučením jak se tato onemocnění dají léčit bylinami.

Bylinná léčba hraje velkou roli v prevenci i léčbě různých onemocnění. Mezi důležité aspekty užívání léčivých bylin patří dobrá informovanost uživatelů a také možnost se poradit s lékařem či jinými odborníky. Existuje mnoho léčitelů a bylinářů, kteří se považují za odborníky, avšak měli bychom být vždy obezřetní, od koho rady dostáváme a raději se spíše držet zásad z odborných publikací a sami si vše ověřovat i z jiných zdrojů. Pokud léčivé rostliny sami sbíráme, měli bychom o nich vědět co nejvíce a při zpracování se držet důležitých zásad. Měli bychom také dát pozor na kontraindikace, pokud užíváme již jiné léky, a předejít tak nebezpečí s tímto spojeným. Je tedy důležité také zmínit negativní účinky rostlin a jejich vliv na zdraví. Fytoterapie je určitě účinná léčebná metoda, kterou se uzdravovali již naši předkové v dávných dobách, jako tomu bylo již ve starověké Číně, Indii, Mezopotámii či Egyptě. Léčivé rostliny mají příznivé účinky na naše zdraví a působí i podpůrně a preventivně. Slouží k výrobě různých preparátů, jako jsou tinktury, odvary, čaje, obklady, extrakty atd. Důležitým faktem zůstává, že neinvazivní metoda je mnohem šetrnější jak k pacientovi, tak k životnímu prostředí. Léčba léčivými rostlinami stále patří mezi alternativní metody léčení, ale má nadále své přívržence, nabírá popularity a myslím si, že do budoucna bude stále aktuální, jelikož již v dnešní době moderní medicíny zaznamenávám celkový návrat lidí k přírodě a k přírodním metodám léčení.

# 1 FYTOTERAPIE

Fytoterapii můžeme definovat jako činnost, z minulosti známou jako bylinkářství, při které se k léčbě využívají léčivé rostliny tj. bylinky (meduňka), polokeře (levandule), keře (borůvka), stromy (lípa) a v omezené míře také houby a řasy. Ten, kdo se zabývá fytoterapií, se označuje jako fytoterapeut nebo bylinkář. První záznamy o bylinkách pochází již z doby 3 000 let př. n. l. ze Sumeru. Můžeme říci, že v posledních 20 letech je velký zájem o fytoterapii a celkový návrat lidí k přírodě. Je zde také fakt, že podle Světové zdravotnické organizace WHO, je dnes fytoterapie třikrát až čtyřikrát častěji využívána než medicína klasická (Mlčoch, 2015).

## 1.1 Historie fytoterapie

Fytoterapie je založena na vědeckých a praxí osvědčených základech, jejichž kořeny jsou staré více jak tisíc let. Myšlenka a fakt, že se rostliny dají využívat k léčebným účelům, je stará jako lidstvo samo. Od kultury starých Egyptanů převzali staré lékařské znalosti Řekové a Římané. Díky dávným poznatkům islámských učenců a evropských středověkých klášterních zahrad se řada těchto zkušeností zachovala až do dnešní doby (Grünwald, 2008, s. 9).

### 1.1.1 Starověk

- Tradiční indická medicína vychází z celistvého konceptu „Ajurvedy“, což je znalost o životě či vysokém věku (ájus = život, véda = věda), jejíž pravidla člověk dostal podle indického náboženského pojetí od bohů. Asi před 3 000 lety byla sepsána ve čtyřech zakládajících knihách vědy, takzvaných védách. Dochovaly se však pouze dva spisy mladšího data – Čarakovo a Šušrutovo pojednání, pocházející z prvních století našeho letopočtu. Uvádí se v nich celkem kolem 3 000 různých rostlin, které byly používány pro léčitelské účely (Grünwald, 2008, s. 10).

Podle legendy tajemství tohoto léčitelství pochází od boha Brahmy a jeho moudrost je obsažena ve starobylých hinduistických posvátných textech (Védách). Bohužel neexistuje mnoho důkazů, zdali Vědy obsahují něco o lékařských a zdravotnických

praktikách. Pravdou je možná to, že se Ajurvéda vyvíjela metodou pokus-omyl a že čerpala informace z mnoha různých zdrojů. Podle Ajurvédy existují tři tělesné typy, a to Váta (vzduch), Pitta (oheň) a Kapha (voda nebo země). Ajurvéda je v západním světě stále populárnější, a to i díky slavným osobnostem, které ji často vyhledávají (vylecimse.cz).

- Čínská medicína se svou dlouhou tradicí skládá z protichůdných, navzájem se doplňujících směrů. V Číně mimo jiné vznikla i akupunktura a akupresura. Jedním ze dvou směrů čínské medicíny byla Medicína pěti prvků (elementů), vycházející z filozoficko-lékařského učení a myšlenek konfucianismu. Myšlenka je taková, že vše kolem nás se stává z pěti základních prvků a funguje na principu jin a jang. Medicína tudíž rozděluje i lidské orgány do pěti skupin a podle těchto skupin se volí i léčba. V tradiční čínské medicíně je tato metoda dodnes uznávaná. Čínská nauka o rostlinných drogách je spojena s taoismem, který propaguje mimo jiné jednotu člověka a přírody. Jejím duchovním otcem je vědec Šen Nung, který zkoumal lékařské využití více než stovky rostlin a své poznatky sepsal v knize Ben Lao. Tato příručka obsahuje i byliny, které se dodnes využívají v tradičním čínském lékařství jako např. chvojník, reveň, skořice nebo ženšen (Grünwald, 2008, s. 10).

Čínská medicína má celostní přístup k člověku. Člověk je chápán jako součást vesmíru, součást většího organismu, se kterým je spojen, a podléhá stejným zákonům. Jednota platí i u samotného lidského těla, uvnitř něhož jsou všechny části propojené a navzájem se ovlivňují. Při léčbě se určuje aktuální stav organismu a příčina onemocnění. Některé příznaky při onemocnění jsou atypické a signalizují nerovnováhu v těle nebo chorobu. Diagnostika umožňuje nalézt příčinu nerovnováhy a následně ji léčit. Základní informace o nemocném získáme pomocí čtyř metod – a to zrakem, sluchem, dotazováním a palpací pulzu. Zanalyzuje se získaný soubor informací, přičemž se také zohledňují vztahy v rámci organismu a i vztahy organismu a přírodního prostředí (Klinika Pivoňka, 2015).

- Záznamy z Mezopotámie o farmaceutické praxi se nám dochovaly na hliněných tabulkách z doby kolem roku 2 600 př. n. l., na kterých lze najít lékařské texty o různých nemocech a jejich symptomech a uvádějí se zde i vhodné léky a modlitby. Z těchto tabulek se dozvídáme mimo jiné i o dobovém užívání myrhy, cypřišového oleje, máku nebo lékořice (Grünwald, 2008, s. 11).

- Patronem (bohem) lékařství byl Imhotep, skutečně žijící mudrc, kněz a vezír z období stavby pyramid. Vědomosti starých Egyptů z oblasti lékařství máme i od antických autorů, jakými byli Homér, Herodot, nebo Plinius a také z hieroglyfických textů. Lékařské ošetření v té době prováděli kněží tvořící elitní třídu společnosti. O tom, že v Egyptě bylo rozvinuto odborné lékařství, svědčí papyrové svitky. Dosvědčují to zejména dva nejznámější exempláře, a to Ebersův a Smithův papyrus. Lékařské papiry popisují diagnózu a terapii konkrétních nemocí a díky nim víme, že už v té době lidé znali revma, šedý zákal a různé infekční choroby. Ebersův papyrus také pojednává o 700 drogách, jež využíváme ve farmacii dodnes, např. ricinus jako projímadlo, mák nebo opium jako prostředky pro tlášení bolesti a narkotika (Grünwald, 2008, s. 11).
- Řecká medicína vychází ze znalostí starých Egyptů. Slavný lékař Hippokrates popisuje tzv. čtyři elementy, které se odrážejí v západním lékařství až do současnosti. Tyto čtyři elementy jsou země, voda, oheň, vzduch a lidé věřili, že lidské tělo se skládá ze čtyř prvků (šťáv) a to krve, slizu, černé žluči a žluté žluči. Podle převládající šťávy v těle se určoval temperament člověka. Nemoc ochromila člověka, pokud jeho šťávy byly v nerovnováze. Každá nemoc procházela třemi stádii: hrubost, var a vyloučení. K ústupu každé nemoci a tím i harmonizaci vnitřních sil pomáhaly léčivé rostliny. Kvalita rostlin byla popisována pomocí těchto termínů: studený, teplý, vlhký nebo suchý a jejich účinky byly rozděleny do tří až čtyř stupňů. Otec botaniky Theofrastos z Eresu je autorem díla Historie rostlin, které je považováno za nejstarší dochované komplexní dílo o rostlinách. Theofrastos objevil podstatu šlechtění a kultivace rostlin (Grünwald, 2008, s. 12–13).
- Římská medicína čerpala z Egypta a starého Řecka. Mezi významné osobnosti patřil Plinius starší, který sepsal své přírodní poznatky do encyklopedie *Historia naturalis*. Řek Pedanius Dioskorides za vlády císaře Nerona působil jako vojenský lékař a je autorem spisu *Materia Medica*. Tento spis obsahuje nákresy, popisy a odkazy pro využití asi 600 rostlin. Dodnes se využívá při studiu medicíny a v Orientu se používá jeho arabský překlad jako učebnice. Dalším Řekem působícím v Římě byl významný antický lékař Galenos z Pergamu, který zdokonalil hippokratovské učení a také rozvinul Dioskoridovy práce. Galenovy metody využití drog používaných při výrobě léků ovládaly západní medicínu více než 1 500 let (Grünwald, 2008, s. 14).
- Arabové převzali mnoho vědomostí od Řeků a Římanů a rozšířili znalosti o vlastní recepty připravené z rostlin perského, indického a čínského původu. Popisují například kafr, muškát, rebarboru či santalové dřevo. Arabové odlišovali povolání lékaře

a lékárníka a v 8. století vznikla v Bagdádu první soukromá lékárna. Díky dostupnosti cukru, vyráběného z cukrové třtiny, vznikají nové formy léků jako sirupy nebo sladké pastilky. Arabové také dosáhli takřka monopolního postavení na trhu s destiláty z éterických olejů. Kvůli expanzi Arabů do Jižní Francie a Španělska se také sem dostávají nové formy farmaceutických znalostí, které se v místních podmínkách postupně staly součástí tradičního léčitelsví (Grünwald, 2008, s. 14–15).

### **1.1.2 Středověk**

Významný lékař a farmaceut Avicenna sepsal obsáhlé dílo, a to přes 200 knih, z nichž nejznámější je Kánon lékařství. Toto dílo shrnuje veškeré znalosti dobové řecko-arabské medicíny (Grünwald, 2008, s. 15).

S nástupem křesťanství se mnohé lékařské vědomosti a vymoženosti antiky vytratily. Tradice se v Evropě uchovaly pouze v kláštorech a lékařské vědomosti spravovali řeholní lékaři, klášterní lékárny a klášterní špitály. Členové řádů nejprve sbírali léčivé rostliny v okolí, ale později začali v kláštorech zakládat vlastní bylinkové zahrady. Pěstovali zde krom tuzemských bylin i rostliny, které donesli mniši nebo poutníci z cizích zemí. Nejslavnější léčitelka v této době byla Hildegarda z Bingenu. Tato řádová sestra, později abatyše kláštera Rupertsberg, založila dva kláštery a již za svého života byla uctívána jako světice. Této léčitelce se podařila syntéza lidové léčitelské tradice a řecko-římské tradice léčení. Používala jak tuzemské rostliny (tymián, prvosenska, kopřiva), tak středomořské byliny a exotická koření. Také ve svých spisech jako první používala vedle latinského názvu také lidové názvy rostlin (Wenzel, 2014, s. 10).

### **1.1.3 Novověk**

Významná osobnost Paracelsus vytvořil do té doby nejobsáhlejší lékařské dílo v německém jazyce, v němž sjednotil nejrůznější myšlenkové proudy. Orientoval se na staré germánské zvyky jako pozorování fází měsíce a na druhou stranu chápal životní pochody jako chemické procesy. K léčení používal také jedy jako síru, olovo, antimon nebo rtuť. Paracelsus v mnohém předčil svoji dobu (Grünwald, 2008, s. 20).

V období baroka dosahuje fytoterapie svého vrcholu. Psávalo se mnoho ilustrovaných knih o léčivých rostlinách, a to jak pro lékaře, tak pro laiky. V této době

vznikl známý herbář Eucharia Rösslina, který přispěl k uchování znalostí klášterní medicíny až do 19. století. Významný švédský přírodovědec Carl von Linné vytvořil moderní klasifikaci rostlin ještě ve větší míře než v renesanční Florencii. Klasifikoval rostliny podle rodového a druhového názvu, tzv. „binární nomenklatura“ (Wenzel, 2014, s. 11).

#### **1.1.4 Postupný vývoj do dnešní doby**

Fytoterapie v 19. století postupně ztrácela na významu, a to z více důvodů. Jednak zanikaly postupně kláštery a jednak lékaři již dokázali izolovat účinné látky z léčivých rostlin. Postupně se tedy zrodil farmaceutický průmysl. Čisté látky působily často rychleji než celá rostlina. Díky udržení vysoké kvality léčiva se také dalo stanovit dávkování. Toto vše ale neznamenalo zánik přírodního léčitelství. Přibližně od poloviny minulého století se věda začala zabývat léčivými rostlinami v širším měřítku. Dnes se do Evropy dovážejí tisíce tun léčivých rostlin, mezi ně patří např. ženšen. Tuzemské léčivé byliny jsou však také stále žádané, jako např. arnika, u které se každoročně zpracovává až 50 000 kg sušených květů. K prevenci a léčbě lehkých a středně těžkých onemocnění dnes moderní fytoterapie připravuje ve větší míře léky z přírodních extraktů. Fytoterapie je vhodná k automedikaci, kdy je však raději vhodné konzultovat vše s ošetřujícím lékařem. Fytoterapie může standardní léčbu někdy i zcela nahradit. Fytofarmaka se vyrábějí průmyslově a obsahují účinné látky ve stále stejné koncentraci. Při výrobě se rostliny (nebo jejich část) rozdrtí na prášek nebo se z nich vyrábí extrakty. Klade se důraz na kvalitu produktů, kdy se smí používat pouze rostliny, které mají doklad nezávadnosti. Od roku 2013 jsou v EU k dostání jen registrovaná nebo schválená tradiční rostlinná léčiva. Byla prohlášena za zdravotně nezávadné a jsou označena jako „tradiční rostlinné léčivo“ či „tradičně používané“ (Wenzel, 2014, s. 11–12).

## **1.2 Rostlinné orgány**

Tělo rostlin můžeme rozdělit na jednotlivé orgány. Kořen, stonek a list najdeme pouze u cévnatých rostlin; mechorostům chybějí. Rozmnožovacími orgány krytosemenných rostlin jsou květ a s ním související plod (Kubát a kol., 2003, s. 75).

- Kořen upevňuje rostlinu v půdě a zajišťuje jí oporu a stabilitu. Kořen se táhne pod zemí, nenese listy a někdy obsahuje zelené barvivo chlorofyl. U rostlin je většinou jeden hlavní dolů rostoucí kořen a postranní rozvětvené kořeny. Hluboce koření převážná část stromů, z bylin například divizna. Jiné rostliny vytvářejí do plochy rozprostírající se rozvětvené kořenové systémy. Takto mělce zakořeněný je například smrk či borůvka. Některé rostliny se šíří pomocí kořenových výběžků, z nichž vznikají nové rostliny bez pohlavního rozmnožování. Příkladem může být maliník či růže šípková. Kořeny zajišťují rostlině přísun živin rozpuštěných ve vodě. Kořen funguje i jako zásobní orgán v období chladu či sucha. Proto některé rostliny vytvářejí ztlustlý kořen (mrkev obecná) či se částečně přetvoří na kořenovou hlízu (talovín). V hlíze pak mohou být živiny uchovány ve formě cukrů a škrobu (Hudak, 2014, s. 22).

Vzrostlý vrchol kořene je tvořen meristémem, který je chráněn čepičkou (calyptrou). Na povrchu kořene je kořenová pokožka (rhizodermis), pod ní se nachází mnohvrstevná prvotní kůra. Je zde také vrstva pletiva nazývaná pericykl, jehož činností vznikají postranní kořeny. Středem kořene se táhnou vodivá pletiva, v jejichž středu se nachází dřev. Cévní svazky jsou odděleny kambiem, díky němuž má kořen schopnost tloustnout (Jelínek, 2004, s. 28).

- Stonek vyrůstá z kořene v nadzemní části a částečně má stejnou stavbu jako kořen. Na konci stonku je vzrostlý vrchol s dělivými pletivy ve formě pupenů. Existují články (internodia), jejichž buňky se hodně prodlužují a existují úseky, kde buňky rostou velice málo a tvoří uzliny (nody), ve kterých vznikají listy a úžlabní pupeny. Uzlinám u trav říkáme kolénka a ta většinou již dále nerostou. Na povrchu stonku se nachází pokožka, pod ní primární kůra, jejíž nejnvnitřnější vrstva je tzv. škrobová pochva (s obsahem mnoha škrobových zrn). Nadzemní část rostliny je označována jako prýt. Stonek u bylin se nazývá lodyha. Bezlistá lodyha ukončená květem nebo květenstvím je nazývána stvol. Dutá článkovaná lodyha s plnými kolénky se nazývá stéblo. Rostliny, jež mají zdřevnatělý stonek, říkáme dřeviny. Ty dělíme na polokeře, keře a stromy. Pro dřeviny je charakteristické, že tloustnou jejich stonky. Jedná se o druhotné tloustnutí a mají na něm účast dvě dělivá pletiva, a to kambium a felogen. Kambiem se zakládají směrem dovnitř stonku dřevní části a směrem ven části lýkové. Buňky kambia se dělí na jaře a vzniká tzv. řídké dřevo, později se vytvářejí buňky tlustostěnné a tvoří hustší tzv. letní dřevo. Vrstvy, které se vytvoří za jeden rok, se nazývají letokruhy. Podle letokruhů dokážeme určit stáří dřeviny. Pokožka je u dřevin nahrazena borkou, na níž jsou

u některých dřevin patrné bradavičnaté útvary čočinky (lenticely), které umožňují výměnu plynů. Čočinky jsou velice patrné např. na větvíčkách břízy. Stonek může mít různé funkce a existují různé jeho metamorfózy. Např. stonek u kaktusů slouží jako zásobárna vody. Modřiny mají tzv. brachyblasty, trnka má kolce (trny), kedluben má stonkovou hlízu, kosatec a jiné vytrvalé byliny mají oddenek. Brambor je oddenková hlíza, jelikož se v oddencích nashromáždilo větší množství zásobních látek. Stonky se také mohou přetvořit ve šlahouny jako je tomu u jahodníku, či v úponky jako je tomu u vinné révy. Rozlišuje se také větvení stonku. To může být vidličnaté, postranní, monopodiální či sympodiální (Jelínek, 2004, s. 30).

- List má zelenou barvu, jelikož obsahuje listovou zeleň neboli chlorofyl. V listech probíhá proces nazývaný fotosyntéza, která probíhá za pomoci slunečního záření. Při fotosyntéze se uvolňuje kyslík, který je nezbytný skoro pro všechny organismy na Zemi. Při transpiraci listy uvolňují do svého okolí svými průduchy vodu (Hudak, 2014, s. 16).

List je rozdělen na čepel a řapík. Někdy může být i bezřapíkatý neboli přisedlý. U trav jeho spodní část vytváří pochvu. Část listu přirůstající ke stonku tvoří párové palisty. Listy vyrůstají v uzlinách podle zákonitého uspořádání. Můžou být uspořádány střídavě, vstřícně či přeslenitě. Vnitřní stavbu listu tvoří svrchní a spodní pokožka, palisádový parenchym, houbový parenchym, průduchy a žilnatina. Funkcí listů je tvorba organických látek, transpirace a výměna plynů. Můžou mít i jiné funkce jako je krycí (šupiny na oddencích a pupenech), můžou se přeměnit na zásobní orgán (cibule) či jsou přeměněny v trny (dřišťál) nebo v úponky (hrách). Masožravé rostliny mění listy v lapací zařízení (láčkovka) nebo jsou listy posety lepkavými trichomy (rosnatka). U kvetoucích rostlin jsou listy přetvořeny v květy, které jsou schopny pohlavního rozmnožování (Jelínek, 2004, s. 31).

- Květ zajišťuje další život. Pestré a voňavé květy lákají hmyz k opylování a tím zprostředkování tvorby semen. Květ se skládá z několika částí. Přestavbou listů vznikl květní obal, který se skládá z lístků okvětních nebo se rozděluje na lístky korunní a kališní. Výrazné a barevné lístky mají rostliny, které opyluje hmyz. Větrosnubné rostliny nemají květní lístky a jejich květy jsou většinou nenápadné. U mnoha rostlin je květní obal rozdělen na barevné korunní plátky a zelené kališní lístky. Ty jsou seskupeny v kalich, který před dobou rozkvetu chrání korunu a rozmnožovací orgány. Uvnitř květu se nachází samčí a samičí rozmnožovací orgány. Samčí jsou tyčinky



s pylem a samičí se skládají ze semeníku, čnělky a blizny. Některé rostliny nemají oboje orgány na jedné rostlině, ale existují tzv. dvoudomé rostliny, které nesou buď samčí květy anebo samičí květy. Pokud se pylové zrnko přenesení na bliznu, tak tam vyklíčí v pylovou láčku, která se postupně dostává čnělkou do semeníku a následně otvorem kloým až k vajíčku. Z oplozeného vajíčka se stává semeno a semeník někdy společně s ostatními částmi květu dá vzniku novému plodu. Základem květu je květní lůžko. Okvětní lístky rostlin se vytváří různým způsobem. Mohou být úplně jednoduché (proskurník lékařský) nebo různě velké (violka trojbarevná) anebo srostlé (šalvěj). Květy rostlin z čeledi hvězdnicovitých jsou květenství, která se skládají z mnoha jednotlivých kvítků. Květy vyrůstají buď z konce stonku anebo jsou seskupeny do specifických květenství, jako jsou např. latnatá, hroznovitá či okoličnatá (Hudak, 2014, s. 14–15).

- Plod vzniká přeměnou původního květu, který obklopoval již zralé semeno (lískový oříšek). Soubor plodů vytvořený ze souboru nesrostlých pestíků jednoho květu se nazývá souplodí (malina, jahoda). Z více květů či celého květenství se vytvoří plodenství (slunečnice). Plody můžeme rozdělit z mnoha úhlů, např. na dužnaté (bobule) a suché. Suché plody se dále dělí na pukavé (lusk), nepukavé (oříšek) a poltivé (tvrčka). Plody mají tu vlastnost, že rozšiřují semena do okolí, a to prostřednictvím vody, vzduchu či zvířat. Barvy, vůně a chuť plodů jsou důvodem ke konzumaci. Háčky a jiné útvary se přichytí na srsti, peří či na šatech lidí a tím také dochází k šíření semen. Chlupy a chmýr jsou nápomocné suchým plodům při šíření větrem. Některé pukavé plody jsou schopné semena sama vystřelovat. Jiné plody obsahují vzduchové komůrky, jež umožňují šíření na velké vzdálenosti prostřednictvím vody (Hudak, 2014, s. 20).

## 1.3 Síla léčivých rostlin

### 1.3.1 Nejdůležitější rostliny a jejich účinky

- **Jírovec maďal** (*Aesculus hippocastanum*) pochází z čeledi mýdelníkovitých (*Sapindaceae*). Jedná se o opadavý strom s šedou kůrou se silnými větvemi, které jsou ke konci převislé. Dorůstá až do třiceti metrů a jeho mladé větve mají na koncích lepkavé pupeny. Kaštan má vstřícné listy, korunní lístky jsou bílé nebo růžové a jeho plodem jsou tobočky, lesklé hnědé kaštany, které se sbírají na podzim a jsou využívány v lékařství. Období rozkvětu je jaro a léto. Tento strom bývá uměle vysazen v parcích, zahradách a stromořadích a poměrně snadno i zplaňuje (Hermann, 2007, s. 59).  
Jírovec je výtečný prostředek na křečové žíly. Lidově nazývaný koňský kaštan, obsahuje látku aescin, která „zesiluje“ žilní stěny a zvyšuje jejich pružnost. Dochází tak k lepšímu krevnímu oběhu a předchází se hromadění krve v žilách, jenž je hlavní příčinou vzniku křečových žil a hemeroidů. Část, kterou využíváme, jsou pouze semena. Podle FDA je kaštan bylina, která není bezpečná, jelikož všechny části rostliny jsou jedovaté. Účinná látka aescin není vhodná k vnitřnímu užívání u těhotných žen. Těhotné ženy, které trpí na křečové žíly, mohou např. využívat krém obsahující výtažky ze semen jírovce (Castleman, 2001, s. 216–217).
- **Řepík lékařský** (*Agrimonia eupatoria*) pochází z čeledi růžovitých (*Rosaceae*). Jde o víceletou rostlinu tvořenou hroznovitým květenstvím se žlutými květy, která se vyskytuje na slunných a na živiny chudých stanovištích. V antice byl řepík oblíbenou léčivkou zasvěcenou bohyni Pallas Athéně (Hudak, 2014, s. 54–55).  
U řepíku se využívají jednotlivé sušené nadzemní části a nejdůležitější účinné látky jsou katechinové třísloviny, galotaniny a flavonoidy. Na přípravu čajů a obkladů se využívá čistá nať. Řepík se vnitřně využívá při hromadění žluči, zánětech jater a močového měchýře. Zevně ho můžeme aplikovat na špatně se hojící rány a na chronické záněty kůže (Grünwald, 2008, s. 200).
- **Řebříček obecný** (*Achillea millefolium*) pochází z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*). Tato víceletá rostlina s malým složeným květenstvím a bílými, žlutobílými nebo narůžovělými květy se nachází většinou na slunných a suchých loukách. Jejím typickým znakem je, že vydává vůni připomínající kafr (Hudak, 2014, s. 134–135).

Řebříček pomáhá zastavovat krvácení a právě proto se osvědčuje v boji proti hemeroidům. Dále potom uvolňuje křeče, pomáhá při trávicích potížích a nechutenství. Také zmírňuje klimakterické potíže a mimo jiné napomáhá v léčbě pupínků. K léčbě využíváme květy i celou rostlinu (Grünwald, 2008, s. 201).

- Cibule kuchyňská (*Allium cepa* L.) pochází z čeledi liliovitých (Liliaceae). Cibule byla v minulosti oblíbenou zeleninou, ale i důležitou léčivou rostlinou. Již v antice se používala k povzbuzení chuti a k čištění břicha. Původně pochází z Asie a v dnešní době se setkáme s mnoha jejími odrůdami (Mayer; Uehleke; Saum, 2004, s. 43–44).

Tato známá vytrvalá rostlina nám napomáhá při onemocnění dýchacích cest či zánětech mandlí. Také podporuje funkce žlučníku. Zevně se využívá na rány, záněty uší, při rýmě či na popáleniny a bodnutí hmyzem. V lékařství se z cibule používají čerstvé nebo sušené listové násady. Konzumace čerstvé kuchyňské cibule může mít také léčivé účinky a v tomto případě je doporučena denní dávka 50 g (Grünwald, 2008, s. 202).

- Česnek kuchyňský (*Allium sativum*) pochází z čeledi amarylkovitých (Amaryllidaceae). Česnek pochází ze stepí střední Asie a do Anglie ho pravděpodobně dovezli Římané. Řecký historik Herodotos také uvádí, že stavitelé pyramid konzumovali velké množství česneku na dodání síly. V dnešní době ho pěstujeme jako kulturní rostlinu, ale občas i zplaňuje (Hardingová, 2009, s. 28).

Česnek, známý jako „všelék chudých lidí“ je skutečně zázračná rostlina a také patří mezi nejstarší léčivé rostliny. Napomáhá při vysokém tlaku, zánětlivých onemocněních dýchacích cest, dávivém kašli, zažívacích problémech spojených s nadýmáním a při potížích během přechodu. Zevně se používá na kuří oka, bradavice, při ušních zánětech, bolestech svalů a nervů, artróze a při ischiasu. Česnek je prospěšný i při onemocněních jako žaludeční vředy, cukrovka, lepra (malomocenství), AIDS či otrava olovem (Castleman, 2001, s. 132–136).

- Medvědice lékařská (*Arctostaphylos uva-ursi*) pochází z čeledi vřesovcovitých (Ericaceae). Tento chráněný keřík s červenými bobulemi se vyskytuje v borových lesích a vřesovinách. Již podle názvu usoudíme, že nejspíš chutná medvědům. První zmínky a informace o medvědici pocházejí z Walesu ze 13. století a od té doby se v lidovém léčitelství využívá dodnes (Hardingová, 2009, s. 48).

Účinně působí při onemocnění močových cest. Původcem zánětů bývá často bakterie *Escherichia coli*, proti níž je právě Medvědice lékařská správným lékem. Tato rostlina

obsahuje diuretické látky, které napomáhají při ženských zdravotních potížích, např. přinášejí úlevu od zadržování tekutin v období před začátkem menstruace. Dále pozitivně působí při vysokém krevním tlaku či městnavém srdečním selhání. Alantoin, obsažený v medvědici, urychluje i hojení ran. Při průjmu zejména účinkují třísloviny, které také najdeme v této léčivé rostlině (Castleman, 2001, s. 354–355).

- Prha horská, Arnika (*Arnica Montana*) pochází z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*). Tato trvalka s jasně žlutými květy volně roste na kopcích a často ji lidé také pěstují jako okrasnou zahradní bylinu. Arnika bývala oblíbeným prostředkem pro přikládání na tupá poranění. Od 17. století se arnika začala využívat ve větším měřítku a pro své vynikající účinky byla ve střední Evropě téměř vyhubena a dodnes je považována za ohrožený druh. V České Republice je arnika chráněná rostlina. V lékařství se využívá tupá sušená kvetoucí nať. V lidovém léčitelství se využívá při krvácení z dělohy, srdečních zápalech, arterioskleróze, angině pectoris a tupých poraněních. Arnika je jedovatá rostlina, která není vhodná na samoléčbu (Grünwald, 2008, s. 211).
- Bříza bělokorá (*Betula pendula*) pochází z čeledi břízovitých (*Betulaceae*). Z tohoto opadavého stromu s bílou kůrou lze na jaře odebírat nasládlou šťávu, ze které lze připravit výtečné víno. V minulosti se z břízy mnoho vyrábělo, například z mladých větví se stavěly střechy domů a pletla košťata na zametání, přímo z březového dřeva se vyřezávaly rukojeti k nožům. Léčivé účinky a největší léčivou sílu mají na tomto stromu mladé lístky, které se sbírají na jaře (Hardingová, 2009, s. 60).  
Účinky březových listů jsou takové, že odvodňují a mají močopudné a dezinfekční účinky a proto se aplikují při zánětech močového měchýře a ledvinových potížích. Bříza se dále využívá k „čištění krve“ při jarních kůrách, proti dně a revmatu. Zevně se dá využít při vypadávání vlasů a tvorbě lupů (Wenzel, 2014, s. 159).
- Brutnák lékařský (*Borago officinalis*) pochází z čeledi brutnákovitých (*Boraginaceae*). Tato jednoletá chlupatá rostlina s modrými květy, která dorůstá až 80 cm, pochází ze středomoří. Dnes ji najdeme po celé Evropě a občas i planě rostoucí. Brutnák voní a chutná po okurkách či cuketách (Gato, 2013, s. 49).  
Ve farmacii se z brutnáku využívají listy a olej ze semen. Olej obsahuje nenasycené mastné kyseliny, a to kyselinu linolovou a gamalinolovou. Tato rostlina léčí záněty ledvin a močového měchýře, kašel, revmatické onemocnění, záněty žil a také pomáhá při potížích v přechodu. Slouží také k profylaxi při zánětech pobřišnice a pohrudnice.

Tato bylina je také vhodná jako přípravek k odvodnění. Zevně brutnák může pomoci při ošetření ran a zanícení kůže (Grünwald, 2008, s. 216).

- Měsíček lékařský (*Calendula officinalis*) pochází z čeledi hvězdnicovitých (Asteraceae). Měsíček je jednoletá, pýřitá bylina, která voní pryskyřicí. Poznáme ji podle toho, že je asi půl metru vysoká a její květenství tvoří zelený kalich s terčovitými oranžovými či žlutými květy. Měsíček má původ ve středozemí, dnes se pěstuje jako okrasná a léčivá rostlina na všech kontinentech (Gato, 2013, s. 149–150).

Tato rostlina obsahuje éterické oleje, které mají protizánětlivé účinky a potlačují růst bakterií a plísní. V případě poranění kůže a sliznice mají urychlující léčebné účinky a brání infekci. Vnitřně měsíček využijeme při zánětech žaludku a střev, zácpě nebo napadení cizopasníky. Dále má také dobré účinky na regulaci menstruace (Wenzel, 2014, s. 209).

- Světlík lékařský (*Euphrasia rostkoviana*) pochází z čeledi krtičníkovitých (Scrophulariaceae). Světlík je jednoletá, asi 30 cm vysoká bylina, která kvete celé léto a to žlutobíle s modrými až fialovými žilkami. Jeho užívanou částí je nať (Hermann, 2007, s. 181).

Přípravky z této jednoleté byliny se tradičně používají k omývání, obkladům a výplachům očí při zánětech očních víček a spojivek. Dále světlík léčí ječná zrna, funkční poruchy zraku a únava očí. Světlík zevně používáme také při kašli, rýmě a kožních chorobách. Vnitřně také při žaludečních potížích (Grünwald, 2008, s. 259).

- Kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*) pochází z čeledi kozlíkovitých (Valerianaceae). Kozlík je vytrvalá bylina, která dorůstá až 1,8 m. Květenství je tvořeno vidlanovitými latěmi. Květy má bílé až narůžovělé a kvete v období od června do září. Tato rostlina je rozšířena téměř po celé Evropě, u nás je ale poměrně vzácná. Roste na vlhkých místech, na vlhkých loukách u potoků a v příkopech (Gato, 2013, s. 119).

Kozlík je vhodný při nespavosti, nervovém vyčerpání, duševním přepracování, oslabeném soustředění, podrážděnosti, stresu, bolestech hlavy, nervových srdečních slabostech, žaludečních křečích a úzkostných stavech. Kozlík také dokáže účinně zrelaxovat natažené svaly (Grünwald, 2008, s. 365).

- Kostival lékařský (*Symphytum officinalis*) pochází z čeledi brutnákovitých (Boraginaceae). Tato vytrvalá bylina dorůstá až 1 m, celá je štětinatá a kvete růžovofialově. Jejím plodem je tmavě lesklá čtyřnažka. Vyskytuje se po celé Evropě

a najdeme ji na vlhkých loukách, v příkopech, u potoků či v lužních lesích (Erdelská a kol., 2008, s. 166).

Kostival zmírňuje bolesti a otoky, celkově podporuje léčebný proces. Již ve starověku lidé kostivalem léčili zlomeniny a pohmožděniny. Dnes se tato léčivá rostlina používá na podvrtnutí, bolesti zad, záněty mazových váčků a různá sportovní poranění (Wenzel, 2008, s. 158).

- Mochna nátržník (*Potentilla erecta*) pochází z čeledi růžovitých (Rosaceae). Jde o vytrvalou bylinu, dorůstající 50 cm. Mochna kvete žlutě a to během celého léta. Jejím plodem je nažka. Užívanou částí je oddenek. Tuto bylinu najdeme na světlých stráních, loukách a ve světlých lesích (Hermann, 2007, s. 119).

Když nařízneme kořen mochny, vytéká tmavě červená šťáva, a proto rostlinu nazýváme „krevní koření“, a to také z důvodu toho, že mírní krvácení. Mochnu užíváme při špatně se hojících ranách, omrzlinách, poraněních a zánětech sliznice úst a hltanu nebo otlačích způsobených zubními protézami a při popáleninách. Třísloviny obsažené v mochně mají stahující účinky, zmírňují bolesti a zastavují průjem (Wenzel, 2014, s. 160).

- Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*) pochází z čeledi kopřivovitých (Urticaceae). Tato rostlina dorůstá až 1,5 m, má tmavě zelené listy s vroubkovanými okraji a žahavými vlákny. Má nažloutlé květy, které vytváří koncem léta. Kopřiva roste spíše na vlhké půdě, a to na slunci nebo v polostínu. Není vhodné ji pěstovat na zahradě, protože je agresivní a rychle se rozrůstá. Jinak v jejích lodyhách jsou obsažena dlouhá vlákna, která bývala dříve používána jako nitě a sloužila i k výrobě pytlůviny. K léčbě se užívají mladé listy s aktivními složkami jako je kyselina mravenčí, histamin, minerály, třísloviny a vitaminy (Hardingová, 2009, s. 265).

Kopřiva jako diuretikum podporuje odplavení bakterií, které způsobují záněty močových cest. Také se jako diuretikum používá při léčbě vysokého krevního tlaku a při městnavém srdečním selhání. Diuretika poskytují úlevu od zadržování tekutin spojeného s premenstruačním syndromem. Kopřiva také napomáhá v případě benigního zvětšení prostaty. Zjistilo se také, že kapsle mrazem vysušené kopřivy, poskytují úlevu od příznaků senné rýmy. Dále tato rostlina obsahuje látky tišící bolest, a proto se využívá při léčbě revmatu a artritidy. Tradičně se využívá při léčbě kurdějí, jelikož obsahuje vysoké množství vitamínu C (Castleman, 2001, s. 281–283).

- Bez černý (*Sambucus nigra*) pochází z čeledi pižmovkovitých (*Adoxaceae*). Jedná se opadavý keř či stromek s rozpukanou borkou a mnoha rovnými větvemi, který bývá vysoký až 9 m. Květenství se skládá z drobných bílých vonných květů a plodem bezu jsou jedlé černé bobule. Bez roste v houštinách, lesích a zastavěných oblastech. Lidé ho také pěstují na plantážích či v zahradách jako okrasný keř (bílý, zlatý, stříbrnolistý). Používá se z něho mnoho částí jako listy, květy plody, ale i kořeny a kůra (Clevely, Richmondová, 2002, s. 112).

Květy a peckovice bezu účinkují antivirově a příznivě působí při horečnatých nemocech z nachlazení a chřipce. Plody tohoto keře mají protizánětlivé účinky a rozpouštějí hleny u bronchiálních onemocnění a zánětu vedlejších nosních dutin. Šťáva z plodů obsahuje velké množství vitamínu C (Wenzel, 2014, s. 179).

- Zázvor lékařský (*Zingiber officinale*) pochází z čeledi zázvorníkovitých (*Zingiberaceae*). Tato vytrvalá bylina má velice šťavnatý oddenek ostré chuti, který se čerstvý používá v kuchyni a usušený jako koření či léčivka. Dorůstá až 1,2 m. Stonek nese dvojice kopinatých listů a dále vytváří květenství s velmi aromatickými květy. Zázvor má rád úrodnou, vlhkou a na živiny bohatou půdu a také vlhké teplé klima. Kořen zázvoru se v historii po dlouho dobu (Čína, Asie, Indie) používal jako afrodiziakum, jako kuchyňské koření a také jako lék proti průjmům, malárii, nachlazení a žaludečním potížím. Kolem 10. století byl zřejmě přivezen do Evropy a stal se oblíbenou přísadou do sladkostí. Později v 16. století dovezli zázvor Španělé do Jižní Ameriky, kde se dnes také pěstuje (Hardingová, 2009, s. 280).

Tato asijská hlíza pomáhá proti nevolnostem – při cestování, v těhotenství, i při nevolnostech po operaci a během chemoterapie. Zázvor podporuje imunitní systém, má antibakteriální účinky a je účinný při nachlazení. Pomáhá také při nechutenství, neurotických žaludečních potížích a nadýmání. (Wenzel, 2014, s. 182).

- Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*) pochází z čeledi třezalkovitých (*Hypericaceae*). Jde o vytrvalou bylinu dosahující výšky až 80 cm. Její složené květenství nese zlatožluté květy a jejím plodem je tobolka. Na listech nalezneme průsvitné tečky, což jsou žlázy naplněné silicí a také méně časté tmavé tečky s červeným barvivem hypericinem. Třezalka se nachází na světlých místech chudých na živiny a setkáme se s ní od nížin až po podhůří. Z třezalky se sbírají a užívají kvetoucí

vrcholky natě dlouhé 20–30 cm. Její účinné látky jsou silice, flavonoidy, třísloviny, pektin, cholin, saponiny xantox (Erdelská a kol., 2008, s. 98).

Už staletí se třezalka používá na hojení ran, popáleniny a na spálení od slunce. V 19. století byl objeven její pozitivní účinek na psychiku. Třezalka obsahuje látky hypericin a hyperforin, které se používají proti depresi, úzkostným stavům a nespavosti (Wenzel, 2014, s. 184).

- Lípa srdčitá (*Tilia vulgaris*) pochází z čeledi lípovitých (Tiliaceae). Lípa je listnatý, opadavý strom, který dorůstá až 30 m a nese široké srdčité listy. Kvete charakteristicky vonícími květy, které jsou seskupeny do vrcholičnatého květenství. Lípa roste po celé Evropě, a to v bučinách, doubravách, lužních lesích a podél cest. Častokrát se vysazuje jako památný strom. Užívanou částí lípy jsou květy (Gato, 2013, s. 133).

Sušené květy lípy používáme na posílení imunity, na podporu pocení a také ke snížení horečky. Pomáhá nám také při stresu a neurózách způsobených vysokým krevním tlakem (Wenzel, 2014, s. 196).

- Smetanka lékařská (*Taraxacum officinale*) pochází z čeledi čekankovitých (Cichoriaceae). Pampeliška je vytrvalá rostlina dorůstající až 30 cm. Podlouhlé kracovité listy tvoří přizemní růžici. Dutý stvol obsahuje mléčnou šťávu, stejně jako listy a kořen. Po odkvětu žlutých květů se vytvoří nám známé ochmýřené nažky, které jsou seskupeny do kulovitěho tvaru. Pampeliška kvete od jara do léta a hojně se vyskytuje po celé Evropě a v západní Asii. Používané části jsou kořen a nať (Gato, 2013, s. 167).

Smetanka lékařská je známá pro své odvodňující a detoxikační účinky. Používá se při trávicích potížích, při poruchách jater a žlučníku a také při dně a revmatu. Kořen pomáhá při zácpě. Zevně se užívá k omývání ekzémů a vyrážek (Wenzel, 2014, s. 197).

- Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*) pochází z čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae). Meduňka je vytrvalá bylina, z jejíhož oddenku vyrůstá asi 80 cm vysoký, žláznatě chlupatý stonek. Listy na stonku jsou tmavozelené a mají citronovou vůni. Meduňka má bílé, nažloutlé nebo růžové květy, které vyrůstají v úžlabí horních listů. Plodem této bylinky jsou pukavé čtyřsemenné tvrdky. Běžně se pěstuje na zahrádkách a vyšlechtěné odrůdy i na polích. Na Balkánském poloostrově roste i volně v přírodě. U meduňky se sbírají listy a nať (Erdelská a kol., 2008, s. 124).



Jelikož meduňka dokáže ničit viry, je nápomocná například proti oparům. Nejdůležitější jsou však její zklidňující účinky při úzkostech. Dále je vhodná při léčbě ženských potíží, jako je menstruace a klimakterium. Meduňka podporuje trávení a dokáže zmírnit žaludeční křeče. Tato léčivka také působí proti onemocněním z nachlazení (Wenzel, 2014, s. 203).

- Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*) pochází z čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae). Šalvěj je stálezelený vytrvalý keř se silným hlavním kořenem a rozvětvenými stonky, která jsou v mládí šedé. Fialovomodré květy rozkvétají v létě. Šalvěj roste v teplejších oblastech na křídových úbočích a travinách. Ve středomoří se hodně pěstuje jako kuchyňská bylina. Je to oblíbená zahradní bylina, která se pěstuje v různých kultivarech, například žlutolistých či pestrobarevných. Pro různé účely se užívají čerstvé či sušené listy (Clevely, Richmondová, 2002, s. 111).

V lidovém léčení ji vnitřně využijeme při nadměrném pocení a při zažívacích problémech. Zevně můžeme tuto rostlinu aplikovat na malé rány a záněty kůže. Šalvěj můžeme kloktat při zánětech dásní či ústní sliznice, krku a hrtanu (Grünwald, 2008, s. 334).

- Prvosienka jarní (*Primula veris*) pochází z čeledi prvosenkovitých (Primulaceae). Jde o vytrvalou bylinu s lysým stvolem, který je zakončený okolíkem voňavých žlutých květů. Z oddenku vyrůstají podlouhlé, vejčité listy přizemní růžice. Plodem prvosenky je tobolka. Vyskytuje se v Evropě a Asii od nížin až do podhorského pásma na suchých a teplých stanovištích. Její zkřížené druhy se u nás pěstují v zahradách (Kulfan, 2001, s. 130).

Prvosienka nám pomůže při nespavosti a úzkostných stavech, při pocitech závratí, srdeční slabosti či bolesti končetin a hlavy. Dále podporuje pocení a je také účinným prostředkem proti kašli, jelikož z oddenků, vody a medu se dá vyrobit sirup (Grünwald, 2008, s. 326).

- Vlaštovičnick větší (*Chelidonium majus*) pochází z čeledi makovitých (Papaveraceae). Jedná se o vytrvalou bylinu dorůstající až 80 cm. Její lodyha je chlupatá a na koncích nese okolíky žlutých květů. Jejimi podlouhlými plody jsou tobolky. Vlaštovičnick obsahuje zapáchající oranžovou mléčnou šťávu s jedovatými alkaloidy. Byla zjištěna proměnlivost alkaloidů v průběhu vegetačního období. Vlaštovičnick se vyskytuje v Evropě od nížin až po subalpínské pásmo, a to zejména na čerstvé, humusové

a kamenité půdě a je také častým plevelem. Užívá se mladá kvetoucí nať a případně i kořeny (Kulfan, 2001, s. 66).

Tato rostlina se již od antiky používá při onemocněních žlučníku, jater a také při revmatu a dně. Díky svým protikřečovým účinkům pomáhá i při menstruačních potížích. Vlastovičnick můžeme zevně použít i na onemocnění kůže, ekzémy a bradavice (Wenzel, 2014, s. 219).

- Máta peprná (*Mentha piperita*) pochází z čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae). Máta je vytrvalá bylina dorůstající až 50 cm s dřevnatým oddenkem a čtyřhrannou lodyhou. Listy bývají zelené až červenozelené. Nese květenství s fialovými květy a jejími plody jsou tvrdky. Mátu si často pěstujeme na zahrádkách a již méně roste v přírodě, kde se vyskytují spíše jiné druhy jako například máta vodní, rolní, kadeřavá či klasnatá. Sbírá se její kvetoucí nať a můžou se využívat i jen listy (Hermann, 2007, s. 109).

Máta vděčí své léčivé vlastnosti především díky své vonné silici, která obsahuje mentol. Je také vhodná při zažívacích potížích, jelikož mentol a karvon uklidňují svalstvo zažívacího ústrojí. Pomáhá i při tzv. syndromu dráždivého tračníku, který se projevuje např. nadýmáním, zdražováním tekutin či průjmem nebo zácpou. Máta poslouží i k léčbě svalové bolesti, jelikož mentol působí jako anestetikum. Dále je dobrým lékem při nachlazení, jelikož inhalace mentolových výparů pomáhá při překrvení nosu, dutin i plic. Tato rostlina je účinným prostředkem proti kašli. Využijeme ji i při léčbě ran, jelikož mentol působí jako dezinfekční účinek proti infekcím. Přípravky ze silice máty peprné pomáhají i při bolestech hlavy. Spazmolitika, tj. mentol a karvon uvolňují i hladké svalstvo nacházející se v děloze, pomáhá tedy při ženských zdravotních potížích (Castleman, 2001, s. 339–341).

- Divizna velkokvětá (*Verbascum densiflorum*) pochází z čeledi krtičníkovitých (Srophulariaceae). Jedná se o dvouletou bylinu s vřetenovitým kořenem, která je v prvním roce tvořena pouze přizemní růžicí plstnatých listů. V druhém roce vyrostе vzpřímená lodyha, až 2 m vysoká, s hroznem žlutých květů. Divizna plodí tobolky a kvete po celé léto od června do září. Z divizny se užívají zejména květy a listy jsou určeny pouze k vnějšímu užití. Vyskytuje se po celé Evropě a severní Asii, zejména na slunných kamenitých stráních a planinách (Gato, 2013, s. 65).

Divizna obsahuje rostlinný sliz, který má uklidňující účinek na krk a kůži, tudíž pomáhá při kašli a bolestech v krku. Tato bylina kromě slizu obsahuje i třísloviny se stahujícím

účinkem, tudíž je užívána při léčbě hemoroidů a také při průjmu (Castleman, 2001, s. 140–141).

- Mateřídouška obecná (*Thymus serpyllum*) pochází z čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae). Tento vytrvalý polokeřík roste v trsech na kamenitých a písčitých stráních, pasekách a loukách. Kvete růžově až fialově od června do srpna a výrazně voní. U nás se vyskytují různé druhy mateřídoušky, jinak se vyskytuje v celém mírném pásmu Evropy a Asie (Gato, 2013, s. 144).

V lidové medicíně se tato bylina využívá při zažívacích potížích, zánětu močového měchýře, astmatu, zánětu hrtanu a při chronické gastritidě. Zevně nám pomůže při zánětech mandlí a na špatně se hojící rány (Grünwald, 2008, s. 353).

- Jitrocel kopinatý (*Plantago lanceolata*) pochází z čeledi jitrocelovitých (Plantaginaceae). Tato známá léčivá vytrvalá bylina roste hojně na loukách a polích, v travnatých porostech u cest a v příkopech. Vyskytuje se v celé Evropě až do 1800 m nad mořem. Jitrocel na jaře vyhání přízemní růžici kopinatých listů a z té později vyrůstají žebrované stonky vysoké 10–50 cm. Květy jsou uspořádány v hlávkovitém klasu a plodem je vejčitá tobolka. Užívanou částí jsou listy, které se sbírají od června do srpna (Erdelská a kol., 2008, s. 136).

Jitrocel pomáhá proti průjmu, jelikož pohlcuje přebytečné tekutiny ve střevech a tím se obnovuje normální stolice. Stejně tak dokáže působit při zácpě a to kvůli semenům, které obsahují vlákninu, díky níž se zvyšuje objem stolice, která následně více tlačí na střevní stěnu a spouští se tak peristaltika. Dále jitrocelové semeno poskytne úlevu při bolestech a krvácení z hemeroidů. Tato rostlina díky vysokému obsahu vlákniny také napomáhá odbourávání cholesterolu (Castleman, 2001, s. 219-220).

- Heřmánek pravý (*Chamomilla recutita*) pochází z čeledi hvězdicovitých (Asteraceae). Tato vytrvalá bylinka dorůstá až 60 cm. Má bílé květy, které jsou v terči žluté. Kvete po celé léto a nacházíme ho například na polích, skládkách a rumištích. Na polních kulturách se pěstuje pro farmaceutické účely. Využívanou částí jsou květy (Hermann, 2007, s. 43).

V lidovém léčitelství se heřmánek vnitřně požívá při průjmu, nadýmání a křečových bolestech. Zevně se aplikuje při furunklech, hemoroidech, abscesech, akné a při nachlazení. U dětí se častou používá při bolestech břicha nebo zvracení (Grünwald, 2008, s. 290).

- Brusnice borůvka (*Vaccinium myrtillus*) pochází z čeledi vřesovcovitých (Ericaceae). Tyto nám velice známé, až šedesáticentimetrové keříky rostou na polostinných, humózních, kyselých půdách, a to v listnatých a jehličnatých lesích či na stráních a v slatinách. Sbírají se bobule (Hudak, 2014, s. 210).

Borůvka obsahuje antioxidanty včetně vitamínu C a E, selenu, karotenů a antokyanosidů, a tak je vhodná k celkové prevenci. Dále mají tyto látky velký vliv na oči, a proto borůvkové výtažky například pomáhají při léčbě šedého zákalu, při degeneraci makuly či při poškození sítnice cukrovkou (diabetická retinopatie). Pozitivní účinek borůvky na křečové žíly se prokázal při jedné studii v Itálii. Nejstarší známé užití borůvky je také na průjem a afty (Castleman, 2001, s. 116–117).

- Aloe pravá (*Aloe vera*) pochází z čeledi liliovitých (Liliaceae). Jedná se o sukulentní tropickou rostlinu s tvrdými listy, které jsou ozubené a na konci špičaté. Tyto listy tvoří růžice. Žluté až červené květy kvetou na dlouhém stonku v hroznovitém květenství. Aloe je odolná vůči suchu a tak se vyskytuje na suchých, písčitohlinitých půdách. Původně je z Afriky, odkud se postupně rozšířila do celého Středomoří. Užívá se gel z jejích čerstvých listů (Gato, 2013, s. 34).

V této léčivé rostlině jsou obsaženy aktivní složky působící protizánětlivě, proti otoku a zarudnutí, jako jsou kyselina salicylová, mléčnan hořečnatý a enzym bradykináza, které zároveň pomáhají i proti bolesti a svědění. Aloe působí protizánětlivě a urychluje hojení. Gel z aloe například usmrcuje různé bakterie i kvasinky, které mohou rány infikovat. Aloe podporuje i imunitní systém. Dále pomáhá při kožních onemocněních, jako je psoriáza či lupénka. Velmi populární je dnes kosmetika z této rostliny, nejúčinnější pro péči o pleť je však přímo čerstvá šťáva z aloe (Castleman, 2001, s. 98–99).

- Andělíka lékařská (*Archangelika officinalis*) pochází z čeledi miříkovitých (Apiaceae). Tato dvouletá až víceletá rostlina dorůstá i přes 2 m, vytváří růžici přizemních listů a její lodyha je dutá. Bílé květy tvoří koncové okolíky, které mají až 15 cm v průměru. Kvete od června do srpna a jejími plody jsou nažloutlé nažky. Nalezneme ji na humusem zásobených a vlhkých půdách. Vyskytuje se v polostínu, ale špatně snáší déletrvající sucho (Mikešová, Lutovská, 2004, s. 11).

Vhodné použití této byliny je při revmatických problémech, kašli, potížích při menstruaci, nechutenství, pocitu plnosti, lehkých břišních křečích a bolestech jater a žlučníku (Grünwald, 2008, s. 207).

- Blahovičnick kulatoplodý (*Eukalyptus globulus*) pochází z čeledi myrtovitých (Myrtaceae). Tento eukalyptus dorůstá až 100 m. Jeho dřevo je aromatické. Listy obsahují specifická tělíska, která jsou naplněná silicovým olejem. Bílé květy se po vyzrání změní v kulaté bobule. Aloe má původ v Austrálii, ale v severní Africe a v jižní Evropě byly vysázeny tyto eukalypty na bažinatých územích kvůli obnově pevného půdního podloží a úbytku moskytů. Aloe potřebuje horké klima a dobře propustnou půdu. Užívají se silicové oleje z listů (Hardingová, 2009, s. 108).

Silice blahovičnicku obsahuje léčivý eukalyptol s léčivými vlastnostmi. Ten uvolňuje hleny a usnadňuje jejich vykašlávání, je tedy vhodný při kašli. Inhalace výparů z eukalyptu je prevencí vzniku bakteriální bronchitidy, nachlazení a chřipky. Antibakteriální účinek eukalyptu je také účinným lékem na drobnější rány a škrábance. Přípravky z eukalyptového oleje vtírané do kůže na čele a spáncích nám pomůžou od bolesti hlavy. Dále eukalyptol funguje i jako repelent proti hmyzu (Castleman, 2001, s. 112–113).

- Drmek obecný (*Vitex agnus castus*) z čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae). Drmek je opadavý keř, který dorůstá až 4 m. Květenství tvoří vzpřímené hrozny modravě růžových květů, ze kterých uzrají malé, aromatické bobulky. Roste na suchých a slunných místech a to například na pobřežích. Užívanou léčivou částí jsou bobulky (Hardingová, 2009, s. 276).

Zralé sušené plody drmku se využívají například proti sexuálnímu pudu, dále také na podporu laktace, při bolestech a zánětech dělohy a pro navození pravidelné menstruace (Grünwald, 2008, s. 370–371).

- Dřišťál obecný (*Berberis vulgaris*) pochází z čeledi dřišťálovitých (Berberidaceae). Tento trnitý keř dorůstá až 3 m. Květenství přvislých hroznů nese žluté květy, kvetoucích obvykle během května. Plodem dřišťálu jsou červené bobule, které jsou užívanou léčivou částí. Vyskytuje se na suchých půdách, na okrajích lesů a podél cest a jako okrasný keř v zahradách a parcích (Hermann, 2007, s. 39).

Dřišťál obsahuje berberin, který má silné protizánětlivé účinky. Dokáže zabít původce infekcí ran, průjmových onemocnění, úplavice, cholery, giardiózy, infekcí močových

cest a vaginální mykózy způsobené kvasinkou. Berberin je vhodný k posílení imunity, jelikož zvyšuje počet a aktivitu buněk ze skupiny bílých krvinek, schopných pohlcovat škodlivé mikroorganismy. Dřišťál také pozitivně působí při léčbě onemocnění jater. Mast z extraktu dřišťálu léčí lupénku a výtažek dřišťálu je zase oblíbeným prostředkem k léčení očních zánětů. Na oční záněty poslouží i obklad z odvaru kořene dřišťálu. Tato rostlina má také příznivý účinek na snížení krevního tlaku, jelikož rozšiřuje cévy (Castleman, 2001, s. 148–149).

- Fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*) pochází z čeledi miříkovitých (Apiaceae). Jedná se o dvouletou či víceletou bylinu, která dorůstá až 2 m. Složený okolík nese žluté květy. Fenykl kvete po celé léto. Jeho plody jsou dvounažky, které jsou užívanou léčivou částí. Vyskytuje se planě, ale pěstuje se i na zahrádkách jako aromatické koření (Hermann, 2007, s. 41).

Semena fenyklu jsou velmi bohatá na éterické oleje a představují účinný prostředek proti nadýmání a u kojících žen podporují tvorbu mateřského mléka. Tato rostlina má antibiotické účinky a rozpouští hleny, a tak se užívá i při kašli. Fenyklová parní lázeň čistí pleť a urychlí vymizení pupínků. (Wenzel, 2014, s. 168)

- Hloh obecný (*Crataegus oxycantha*) pochází z čeledi růžovitých (Rosaceae). Hloh roste jako keř nebo strom. Kvete od května do června bílými květy uspořádanými v chocholičnatých latách. Plodem jsou červené malvičky. Vyskytuje se ve světlých listnatých lesích a na kamenitých stráních. Sbírá se květ, list s květem a plod (Mikešová, Lutovská, 2004, s. 41).

V lékařství se užívají sušené listy a květy tohoto keře, jež nám pomohou při srdečních potížích, vysokém i nízkém krevním tlaku, arterioskleróze, dušnosti, závratích a působí i jako uklidňující prostředek (Grünwald, 2008, s. 241).

- Hořec žlutý (*Gentiana lutea*) pochází z čeledi hořcovitých (Gentianaceae). Hořec dorůstá až 1,5 m. Kvete žlutě během července a srpna. Plodem je špičatá kuželovitá tobolka. Vyskytuje se zejména v Alpách a Východních Karpatech, a to na bylinných nivách či v kosodřevinových porostech. Hořce jsou chráněné a tak se nesbírají, nicméně lze zakoupit účinnou drogu v lékárně (Podlech, 2002, s. 58).

Kořen hořce obsahuje gentianin, sloučeninu podporující tvorbu slin a žaludečních kyselin, a tím se stává účinným léčivým prostředkem při nechutenství či zažívacích potížích. Kořen hořce má také protizánětlivé vlastnosti, a odvar z něj nám pomůže při

artritidě. Hořec také vyvolává děložní stahy, a proto také slouží k vyvolání menstruace (Castleman, 2001, s. 171).

- Hřebíčkovec kořený (*Eugenia Caryophyllata*) pochází z čeledi myrtovitých (*Myrtaceae*). Tento strom dorůstá výšky až 20 m. Poznáme ho podle šedé kůry, tmavě zelených lesklých listů a rudých květů. Usušené nezralé pupeny jsou známé jako koření „hřebíček“. Stromy hřebíčkovce musí být nejméně 6 let staré, aby se z nich dalo získat kvalitní koření. Tento strom má původ v Indonésii a k růstu potřebuje tropické podmínky (Hardingová, 2009, s. 110).

Hřebíčková silice obsahuje eugenol, látku s anestetickými a antiseptickými účinky. Tyto silice pomáhají od bolesti zubů a existují i různé hřebíčkové přípravky k ústní hygieně. Hřebíček také pomáhá při zažívacích potížích, jelikož dokáže například uvolňovat hladké svalstvo trávicího ústrojí. Tato rostlina ničí střevní parazity a různé kvasinky a bakterie, tudíž se tradičně užívá i na průjem či kroužkový lišej. Hřebíček také působí proti senné rýmě díky antihistaminovým účinkům (Castleman, 2001, s. 174).

- Jalovec obecný (*Juniperus communis*) pochází z čeledi cypřišovitých (*Cupressaceae*). Jedná se o stálezelený keř dorůstající až 1,5 m. Kvete během května a dubna. Plodem jsou tmavě modré bobule (jalovčinky), které se sbírají. S jalovcem se setkáme na slunných stráních či pastvinách. Vyskytuje se i na v zahradách a parcích jako okrasná dřevina (Hermann, 2007, s. 55).

Jalovec obsahuje silice s diuretickou látkou a tak je například předepisovaný k léčbě vysokého krevního tlaku či městnavého srdečního selhání. Pomáhá i při ženských zdravotních potížích, a to zejména při premenstruačním syndromu, jelikož diuretika odstraňují pocit nadýmání spojený se zadržováním tekutin v době před menstruací. Dále je jalovec vhodný při léčbě artritidy, jelikož má protizánětlivé účinky (Castleman, 2001, s. 196–197).

- Jetel luční (*Trifolium pratense*) pochází z čeledi bobovitých (*Fabaceae*). Jedná se o vytrvalou bylinu, dorůstající až 40 cm. Kvete karmínově i bíle a to v kulovitých hlávkách, od května do podzimu. Jetel plodí drobné lusky. Používanou částí jsou květní hlávky nebo celá nať. Jetel se vyskytuje skoro po celém světě, na loukách či pastvinách apod. nebo se i záměrně pěstuje na polích (Gato, 2013, s. 99).

Jetel obsahuje tokoferol, což je forma vitamínu E, který je silným antioxidantem, díky němuž můžeme předejít vzniku rakoviny a srdečním onemocněním. Izoflavonové

fytoestrogeny obsažené v jeteli dokáží snížit návaly horka spojovaných s klimakteriem (Castleman, 2001, s. 201–202).

- Jinan dvoulaločný (*Ginkgo biloba*) pochází z čeledi jinanovitých (*Ginkgoaceae*). Jedná se o fosílii starší více než 200 milionů let. Dorůstá až 30 m. Jinany mají silné kmeny s kůrou připomínající korek, která je odolná vůči nemocem, škůdcům, plísni a ohni. Z řídkých větví vyrůstají ploché listy vějířovitého tvaru. Jinany jsou dvoudomé stromy a v Evropě se v parcích setkáme zejména se samčími stromy, neboť samičí velice silně zapáchají (Hardingová, 2009, s. 126).

Tento strom obsahuje antioxidanty působící jako prevence proti poškození buněk, jež způsobují degenerativní onemocnění v období stáří jako je onemocnění srdce, infarkty a mnoho druhů rakoviny. Mnoho výzkumů potvrdilo, že jinan zpomaluje snižování inteligence u lidí trpících Alzheimerovou chorobou. Tato rostlina zlepšuje průtok krve mozkiem, čímž pomáhá při tzv. mozkové nedostatečnosti a také zlepšuje paměť. Ginko také preventivně působí proti vzniku impotence spojené se zužováním tepen přivádějících krev do penisu a děle také jako antidepresivum při sexuálních problémech. Jinan je vhodný aplikovat také při onemocněních jako je degenerace makuly, kochleární hluchota, chronické pískání v uších či chronická závrať. Konzumace semen jinanu urychluje spalování alkoholu a tak může částečně působit proti intoxikaci (Castleman, 2001, s. 209–213).

- Klikva (*Vaccinium oxycoccos*) pochází z čeledi vřesovcovitých (*Ericaceae*). Klikva je plazivá rostlina rostoucí na vlhké a na minerály chudé půdě. Má bílé, narůžovělé až růžové květy. Jejím plodem jsou bobule nakyslé chuti, které se i sbírají na léčebné účely (Webb, 2002, s. 148).

Šťáva z této brusnicovité rostliny je výborným prostředkem v prevenci před různými infekčními onemocněními močových cest. V plodech klikvy je obsaženo mnoho antioxidantů působících jako prevence proti degenerativním nemocem, zejména onemocnění očí jako je šedý zákal, degenerace makuly, diabetická retinopatie (Castleman 2001, s. 261–263).

- Rozrazil lékařský (*Veronica officinalis*) pochází z čeledi krtičníkovitých (*Scrophulariaaceae*). Rozrazil je vytrvalá bylina s plazivým oddenkem, ze kterého vyrůstá mnoho poléhavých stonků. Bledě modré květy jsou uspořádány v úžlabních



hroznech. Plodem je tobolka. Vykytuje se od nížin do podhůří a to zejména na sušších místech (Erdelská a kol., 2008, s. 188).

Již ve středověku se rozrazil používal proti moru. Tato rostlina podporuje trávení a metabolismus, napomáhá odkašlávání a čistí krev. Používá se na kožní onemocnění, jelikož zmírňuje svědění. Rozrazil má sám o sobě hořkou chuť, a proto se například do čajů kombinuje s jinými rostlinami (Wenzel, 2014, s. 164).

- Maliník obecný (*Rubus idaeus*) pochází z čeledi růžovitých (Rosaceae). Jedná se o keř s plazivým kořenem a ostnatými výhonky, které v druhém roce zdřevnatí. Listy jsou lichozpeřené a nepravidelně pilovité. Kvete bíle v hroznech, a to od května do srpna. Souplodí tvoří mnoho červených peckoviček a známe ho jako malinu. Maliník se vyskytuje ve světlých lesích a na slunných stráních (Hermann, 2007, s. 107).

Maliník obsahuje soubor látek s uklidňujícím účinkem na dělohu, a tak pomáhá při potížích v těhotenství, jako je ranní nevolnost, podráždění dělohy a hrozící potrat. Jelikož maliníkové listy obsahují třísloviny se stahujícím účinkem, můžeme je požit na čaj proti průjmu. Tato rostlina obsahuje mnoho antioxidantů, a tak preventivně působí proti mnoha onemocněním. Dále maliník pomáhá při onemocněních očí jako je šedý zákal, degenerace makuly či diabetická retinopatie (Castleman, 2004, s. 333–334).

- Mučenka narudlá (*Passiflora incarnata*) pochází z čeledi mučenkovitých (Passifloraceae). Mučenka je vytrvalá pnoucí bylina, dorůstající do výšky či délky až 8 metrů. Má pětičetné tmavě zelené listy a její bílé květy jsou až 10 cm velké talíře. Jejím plodem jsou zlatavé bobule. Mučenka potřebuje propustnou, písčitou půdu a slunnou polohu. Lze ji také snadno koupit v zahradnictví. Části s léčivými účinky jsou květy (Hardingová, 2009, s. 190).

Vnitřní využití této rostliny je při neklidných potížích zažívacího traktu, při depresivních náladách, hysterii, astmatu, a bolestech nervů. Zevně ji můžeme použít na léčbu hemoroidů (Grünwald, 2008, s. 305).

- Ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*) pochází z čeledi hvězdicovitých (Asteraceae). Jedná se o většinou jednoletou rostlinu, která se podobá bodláku a dorůstá až 2 metrů. Listy má na svrchní straně poseté trny, stejně jako je lodyha celá trnitá. Květenství je nachové barvy a jeho plodem jsou nažky. Kvete od července do září. Ostropestřec potřebuje kvalitní půdu, která je dobře zásobena humusem a živinami. Plod se využívá v léčitelství (Mikešová, Lutovská, 2004, s. 129).

V lidovém léčitelství se ostropestřec užívá při píchání v boku, nemocích sleziny, malárii, migréně, cestovní horečce, křečových žilách, problémech zažívacího traktu a žlučníku, hepatitidě, toxických chorobách jater a cirhóze jater a také jako protijed při otravě muchomůrkou hlíznatou. Kořen této rostliny se užívá jako odvodňovací a mlékotvorný prostředek (Grünwald, 2008, s. 339).

- Proskurník lékařský (*Althaea officinalis*) pochází z čeledi slézovitých (Malvaceae). Proskurník je vytrvalá bylina s přímou, plstnatou lodyhou dosahující výšky přes 1 metr. Bílé až narůžovělé květy tvoří řídké hrozny. Kvete od července do září. Jeho plodem je tvrdka. Roste na slunných místech v teplém podnebí, a to na písčitohlinitých půdách s velkým obsahem spodní vody a také se zásobou humusu (Mikešová, Lutovská, 2004, s. 149).

Kořeny proskurníku obsahují tzv. sliz, který když pohltní vodu, nabude na objemu a vytvoří tak uklidňující ochranný gel. Je tedy vhodný na různá škrábnutí, říznutí, rány a popáleniny. Dále pomáhá při léčbě kašle a celkově posiluje imunitu (Castleman, 2004, s. 410).

- Přeslička rolní (*Equisetum arvense*) pochází z čeledi přesličkovitých (Equisetaceae). Přeslička je vytrvalá rostlina dorůstající až 50 cm. Z kořene na jaře vyrůstají dva druhy lodyh. Plodné lodyhy nesou výtrusnicový klas – šištici. Jalové lodyhy vyrůstají později. Jsou členěné, s podélnými rýhami a přeslenovitě větvené. Výrazným znakem jsou trojúhelníkovitě kopinaté zuby pochvy. Přeslička se nachází v severním mírném pásu celého světa (Gato, 2013, s. 180).

Dříve se přeslička užívala pro léčbu tuberkulózy, zánětu ledvin a močového měchýře, dále jako účinný prostředek pro stavění silného menstruačního krvácení, při krvácení z nosu, plic či žaludku, při třepivých nehtech, padání vlasů, revmatických onemocněních, dně, vředech, otocích, zlomeninách a omrzlinách. Přeslička byla součástí řady čajových směsí proti kašli a dále ji lidé také používali jako kloktadlo pro výplachy úst. Obklady z přesličkového nálevu byly účinným domácím prostředkem na špatně se hojící rány (Grünwald, 2008, s. 255).

- Popenec obecný (*Glechoma hederaceae*) pochází z čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae). Jedná se o vytrvalou rostlinu s plazivým oddenkem a větvenými lodyhami, dorůstající až 30 cm. Má modrofialové květy uspořádané v lichopřeslenech. Jejím plodem jsou tvrdky. Užívanou částí popence je nať (Hermann, 2007, s. 139).

Popenec má stahující a protizánětlivé účinky, a proto se dříve aplikoval na špatně se hojící hnisavé rány. Tato rostlina obsahuje látky na podporu metabolismu a látky se stahujícími účinky, je tedy vhodná na odbourávání tuků (zevní aplikace). Vnitřně ji zejména uplatníme při chronických onemocněních dýchacích cest s tvorbou hlenu (Wenzel, 2014, s. 178).

### 1.3.2 Obsahové látky léčivých rostlin

- Alkaloidy jsou přírodní dusíkaté látky, a proto reagují zásaditě. Ve většině případů se v rostlinách vyskytují rozpuštěné ve vodě. Názvy alkaloidů jsou většinou odvozovány od latinských rodových jmen rostlin, z nichž byly tyto látky poprvé izolovány. Alkaloid chelidon je obsažen ve vlašovičniku větším, dále například protropin v zemědýmu lékařském, piperidin v rozchodníku ostrém, atropin v rulíku zlomocném, morfin v máku setém a kolchicin v ocunu podzimním. Rostlinné čeledi s nejvyšším obsahem alkaloidů jsou pryskyřníkovité, liliovité a lilkovité (Bodlák, 2004, s. 16).
- Fermenty (enzymy) jsou látky bílkovinné povahy, které působí jako katalyzátory při mnoha biologických reakcích v živých organismech. Z rostlinných fermentů se užívají zejména fermenty ananasu, které dokáží štěpit tuky a tím pomáhají v boji proti nadváze. Fermenty papáji se používají v léčbě hnilobné dyspepsie. (Zentrich, 2007, s. 220)
- Flavonoidy mají fenolickou povahu a jejich účinky jsou podobné vitaminům. Flavonoidy stabilizují cévy a udržují je pružné, brzdí záněty, zachytávají radikály a také chrání tkáň před škodlivými vlivy životního prostředí. Dále také povzbuzují vylučování moči, jako je tomu například u přesličky rolní. Flavonoidy také brzdí uvolňování histaminu do tkáň, zmírňují svědění, zarudnutí a tvorbu pupínků. Některé tyto látky působí jako hormony, a to například u jetele červeného (Stumpfová, 2013, s. 18)
- Fytoncidy jsou látky vyšších rostlin, které působí antibioticky nebo antibakteriálně. Své uplatnění mají v léčbě zánětů a infekcí. Mezi typické fytoncidní rostliny patří cibule, česnek, křen či hořčice (Bodlák, 2004, s. 16).
- Glukokininy jsou látky účinkem podobné inzulínu, jelikož dovedou snižovat hladinu krevního cukru a jsou tudíž podpůrným prostředkem při léčbě cukrovky. Tyto látky

jsou obsaženy například ve fazolových luscích či v listech borůvky. (Zentrich, 2007, s. 264)

- Glykosidy jsou vázané na molekulu cukru a štěpí enzymy. Glykosidy jsou hořké a většinou jedovaté. Pozitivně působí na srdce, a to například u rostlin jako je náprstník červený či konvalinka vonná. Glykosidy rozpouštějí hleny, mají projímavý účinek a také vyvolávají pocení, jako je tomu u květu bezu (Bodlák, 2004, s. 16).
- Hořčiny mají hořkou chuť, a proto se též nazývají amara, což pochází z latinského slova amarus a znamená hořký. Jsou to nejedovaté bezdusíkaté látky příznivě ovlivňující trávení a povzbuzují vylučování žaludečních šťáv. Hořčiny dělíme do třech skupin, z nichž první jsou čisté hořčiny (amara tonica), které upravují produkci žaludečních šťáv a mají i tonizující účinky. Tyto hořčiny posilují tělo při nemoci i po jejím skončení. Tyto látky obsahují rostliny jako hořec či zeměžluč. Další skupinou jsou aromatické hořčiny (amara aromatica), které působí na střevo, játra, žlučník, napomáhají při nadýmání a mají i antibakteriální a antiparazitární účinek. Pelyněk, andělíka či řebříček podporují i vylučování moči. Poslední skupinou jsou hořčiny s příměsí štiplavě chutnajících látek, které zlepšují trávení a funkci krevního oběhu a prokrvení tkání. Tyto hořčiny jsou obsaženy v rostlinách, jako je zázvor či hořčice (Bodlák, 2004, s. 17).
- Kumariny aromatické látky, jejichž počet se pohybuje kolem 200 a víc než polovina byla izolována z rostlin čeledi mrkvovitých. Nejvíce těchto látek najdeme v kořenech a semenech. Nejdůležitější rostliny s nejvyšším obsahem kumarinů jsou například komonice a svízel vonný. Kumariny snižují srážlivost krve a tak působí proti trombóze. Krom toho rozšiřují cévy a působí i jako sedativa či spasmolytika. Při užití vyšších dávek však působí toxicky na játra (Bodlák, 2004, s. 17).
- Minerální látky tedy anorganické prvky jsou nezbytné pro tvorbu podpůrných tkání, syntézu enzymů a činnost nervové soustavy. Mnoho minerálních látek obsahuje petržel zahradní, kopřiva dvoudomá s vysokým obsahem železa v pletivech a smetanka lékařská s velkým množstvím draslíku (1000 bylin, autor neznámý, 2007, s. 13).
- Oleje a tuky – sloučeniny glycerolu a mastných kyselin, které se vyskytují především v semenech jako zásobní a stavební látky. Tekuté oleje jako je makový, slunečnicový či lněný získáváme z rostlin, které se vyskytují v mírném a chladném pásmu. Pevné tuky jako je kakaové máslo získáváme z tropických a subtropických rostlin. Pokud se tyto látky déle skladují a jsou vystaveny slunci, rozkládají se a žluknou (Bodlák, 2004, s. 17).

- Organické kyseliny se nachází v rostlinách jako soli, laktony nebo estery. Vyskytují se v dužnatých ovocných plodech, ale také v jiných částech rostlin. Kyselina jablečná, citronová a vinná jsou nejčastější kyseliny. V ovocných kůrách se často využívají jako mírné laxativum a diuretikum (Gato, 2013, s. 25).
- Rostlinná barviva dělíme na hypochromy a hydrochromy. Mezi hypochromy patří barviva jako karoten, chlorofyl, či xantofyl. Hydrochromy se vyskytují ve vakuolách a zbarvují různými odstíny plody, květy a listy. Na jejich barvu má vliv i zásaditost či kyselost prostředí (Bodlák, 2004, s. 17).
- Sacharidy (cukry) jsou produkty fotosyntézy a lze je rozdělit do tří skupin: monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy. Mezi monosacharidy řadíme glukózu (hroznový cukr) fruktózu (ovocný cukr) a manitol (alkoholický cukr). Do skupiny oligosacharidů patří sacharóza (třtinový cukr), laktóza (mléčný cukr) a maltóza (cukr z výtažku sladu z naklíčeného ječmene). Mezi polysacharidy patří především škroby (Bodlák, 2004, s. 17–18).
- Název saponiny vznikl díky vlastnosti, že při přidání vody pění (sapo = mýdlo). Dělíme je především na triterpenové a steroidní saponiny. Triterpenové saponiny jsou účinné prostředky usnadňující odstraňování sekretů z průdušnice a z průdušek. Najdeme je například v prvosence jarní. Steroidní saponiny jsou podobné steroidním hormonům lidského těla, a proto při užívání občas vykazují hormonální aktivitu. Tyto saponiny najdeme například v lékořici lysé (Bodlák, 2004, s. 18).
- Éterické oleje (silice) jsou těkavé olejovité sloučeniny převážně s aromatickou vůní a nejružnějšími účinky. Obvykle je získáváme destilací vodní párou. Některé éterické rostlinné oleje působí protizánětlivě (heřmánek pravý), jiné zase močopudně, další například uvolňují hleny nebo zmírňují křeče. Některé tyto oleje při vnější aplikaci dráždí pokožku, a tak se příslušné místo lépe prokrví (1000 bylin, autor neznámý, 2007, s. 10–12).
- Slizové látky jsou látky obsahující sacharidy, které když ve vodě nabobtnají, vytvoří vazkou tekutinu. Ukládají se ve velmi tenké vrstvě na sliznici a dokáží zmírnit podráždění či ochránit před dráždivými látkami. Slizové látky nám napomáhají při dráždivém kašli (podběl lékařský), zácpě (len), podrážděném žaludku (sléz) a zánětech žaludku či bolestech v krku (divizna). Čaje z rostlin obsahující slizové látky se připravují za studena, jelikož vařením se tyto látky ničí (Stumpfová, 2013, s. 19).
- Trísloviny neboli taniny jsou komplexní organické sloučeniny obsažené v různém množství téměř ve všech rostlinách. Často se nachází v kůře nebo v listech, které díky

nim mají nepříjemně ostrou chuť a býložravci je tím pádem nekonzumují. Třísloviny se požívají na vydělávání kůží a využívají se i terapeuticky, a to na podráždění pokožky či průjem. Mezi rostliny bohaté na taniny patří například dub letní. (1000 bylin, autor neznámý, 2007, s. 11–12)

- Vitamíny jsou životně důležité a člověk si je sám v těle nedokáže vytvořit, a tak musí být přijímány s potravou. Nejvíce vitaminů nalezneme v čerstvé zelenině a ovoci. Sušením a skladováním jejich obsah poměrně značně klesá. Obsah různých vitaminů je v jednotlivých druzích rostlin velmi rozdílný. Nejvíce vitamínu C nalezneme v šípku, rakytníku, citronu a v mnoha dalších. Největším zdrojem vitamínu A je mrkev. Vitamin P neboli rutin je obsažen zejména v pohance. Vitamin B je obsažen především v pivovarských kvasnicích a v droždí (Bodlák, 2004, s. 17).
- Hormony v těle působí jako biokatalyzátory a lidské tělo si je vytváří samo ve žlázách s vnitřní sekrecí, jako jsou nadledvinky, hypofýza, pohlavní orgány a pankreas. Hormony jsou nezbytné pro vývoj organismu a jeho růst. Vytvářejí se též v rostlinách a jsou to tzv. fytoestrogeny (chmel, šalvěj, fenykl) a fytonadotropiny. V rostlinách také můžeme najít antiestrogeny, které byly izolovány například z cibule, mrkve či žebříčku. Látky s hormonálním působením nejsou zatím zcela prozkoumány (Bodlák, 2007, s. 18).

## 1.4 Sběr, sušení a zpracování bylin

V přírodě můžeme sbírat volně rostoucí rostliny pro vlastní potřebu, pokud nepřesáhneme určité rozumné množství. Je zakázáno sbírat rostliny chráněné zákonem, to se týká např. prhy, arniky či rosnatky prostřední. V chráněných oblastech se nesmějí sbírat žádné rostliny. Mezi některé zásady sběru léčivých rostlin patří, že sbíráme jen tolik, aby většina rostliny zůstala na místě. Pokud sbíráme určité části z rostlin, které vyrůstají z přízemní růžice, je dobré zachovat vnitřní listové srdíčko. Není dobré sklízet rostliny poblíž frekventovaných silnic, intenzivně obhospodařovaných zemědělských ploch a průmyslových zařízení. Stejně tak není vhodné sbírat rostliny na často hnojených loukách a podél cest, kudy chodí na procházky psi (Hudak, 2014, s. 30).

Rostliny by se měly sbírat v takovém období vegetace, kdy mají nejvyšší obsah účinných látek. Sbírané části ale musí být zdravé a dobře vyvinuté. Nejlepší čas pro sběr nadzemních částí rostlin jsou dopolední hodiny a to při pěkném počasí nebo i zatažené obloze. Rostliny musíme sbírat suché, bez kapek rosy a deště. Liší se období sběru pro různé druhy rostlin a jejich části. Podzemní části rostlin se sbírají na podzim, když skončí vegetační období. Kořeny, oddenky a hlízy dvouletých rostlin je dobré sbírat na konci prvního roku života (celer, červená řepa), jelikož staré kořeny nejsou již vhodné ke zpracování. Nať sbíráme v období začátku rozkvetu poupat. Listy se mají sbírat před obdobím kvetení, jelikož to jsou v nejlepším růstu. Květy sbíráme na začátku rozkvetu, ještě před jejich zcela úplným rozvitím. Sběr plodů závisí na období dozrávání. Některé plody se sbírají ještě před úplným dozráním z důvodu možného vypadání semen. Není vhodné sbírat přezrálé, přesušené či nahnilé plody. Kůru můžeme sbírat jen ze stromů, které se brzy pokácí a to ideálně po dohodě se správcem lesa. Kůru odlupujeme na jaře a na podzim a ideálně za vlhkého počasí, kdy to je nejsnazší. Mezi další doporučení pro sběr léčivých rostlin patří to, aby se lidé chránili rukavicemi a rouškami při sběru rostlin, které mají účinné látky ve svých žláznatých chlupcích. Použitím této ochrany je zde možnost zabránění vzniku nežádoucích reakcí pokožky nebo dýchacích cest. Když rostliny odtrhneme či odstříháme, je vhodné je dát volně do košíku či papírového nebo plátěného pytlíku, aby se nezapařily (Erdelská a kol., 2008, s. 10).

Je známo, že nejlepší je využít bylinky v čerstvém stavu. Když bylinky sušíme, dostaneme pryč vodu, čímž zabráníme kvašení, hnilobě a enzymatickým procesům. Částečně dochází k jejich znehodnocení, ale na druhou stranu jim

prodloužíme trvanlivost. Bylinky se dají sušit přirozeným způsobem (při teplotě 20–23 °C) nebo umělým teplem. Usušené bylinky neskladujeme déle než rok, jelikož potom rychle přichází o své aroma. Bylinkám škodí sušení na přímém slunci, je lepší je sušit v krytých čistých a bezprašných prostorách, kde proudí vzduch a je tam stín, jako jsou například půdy či prosklené verandy. Bylinky rozprostřeme v tenkých vrstvách nebo zavěšujeme do vzduchu, jako je tomu u kořenů a delších lodyh. Rostliny je dobré sušit tak dlouho, dokud nejsou křehké. Dobře usušené bylinky si zachovávají původní barvu, jelikož zahnědlé, zčernalé nebo plesnivé již nelze použít. Přesušené bylinky ztrácejí své obsahové látky a drobí se a nedosušené snadno chytají plíseň. Umělé teplo se využívá zejména v době podzimu a jara, kdy schnou bylinky pomalu. Teplota trouby by neměla přesáhnout 40 °C při sušení siličných rostlin. Umělé sušení je vhodné pro větší části rostlin, jako jsou kořeny, oddenky či hlízy. Nastavíme u nich teplotu na 50–60 °C a takto sušíme asi tři hodiny. Tato metoda není vhodná pro křehké listy a květy, jelikož sušením v troubě se ničí účinné látky a oleje. Bylinky uskladňujeme zejména v dobře uzavřených plechovkách a tmavých skleněných či keramických nádobách se vzduchotěsným uzávěrem. Na dobu uchování bylinek se váže typ nádoby, ve které jsou uskladněny (Webb, 2002, s. 23–24).

#### **1.4.1 Použití léčivých bylin k přípravě čajů a dalších léčivých prostředků**

- Příprava čaje z léčivých rostlin je nejjednodušší a nejrychlejší způsob, jak využít léčivou moc přírody. Čaje se osvědčily především při celkových nevolnostech a při mírných potížích (nachlazení, nervozita, apod.), ale také při akutních zánětech močového ústrojí, jelikož pomáhají propláchnout i příslušné orgány. Čaje nejsou vhodné pro dlouhodobé užívání, neměl by se určitý druh čaje pít déle než šest týdnů, jelikož by mohlo dojít k nežádoucím vedlejším účinkům. Čaje lze připravit z různých částí rostliny – z listů, květů, kůry či kořene a může být jak z čerstvých, tak ze sušených částí. Můžeme požit jednu či více rostlin, dříve se jich používalo dvacet i více. Jde většinou o hlavní drogu, k níž se přidávají další pomocné drogy, které však mají spíše aromatický účinek (Wenzel, 2014, s. 18).
- Nálev (teplý výluh) je vodný výluh drogy za tepla. Rostlinná část se přelije vařící vodou, přikrytá se nechá vylouhovat (10–20 minut) a nakonec se scedí. Nálev se



většinou pije či se přikládá na zraněná nebo bolestivá místa formou obkladů (Castleman, 2004, s. 86).

- Macerát (studený výluh) je takový způsob zpracování, kdy se rostlinná část naloží do studené vody a nechá se několik hodin louhovat. Louhuje se většinou přes noc, a to v případě, že obsahuje látky citlivé na světlo, jako jsou např. slizové látky. Tekutina se přecedí po 8–10 hodinách, kdy přejdou účinné látky z rostliny do vody (Bodlák, 2004, s. 13).
- Odvar (dekokt) je vodný výluh získaný za varu. Převažují se tvrdé části rostlin jako je kořen či kůra, které potřebují více času, aby se z nich získaly účinné látky. Nádoba se při varu přikrývá pokličkou, aby s párou do vzduchu neunikly i některé důležité látky (Bodlák, 2004, s. 13).
- Výroba léčivého octa není vůbec složitá. Do kvalitního octa přidáte vybrané léčivé rostliny a z nich postupem času přejdou léčivé látky do octa (Wenzel, 2014, s. 18–21).
- Tinkтуру s účinnými látkami získáme výluhem rostlinného materiálu ve vysokoprocentním alkoholu. Tento způsob přípravy se doporučuje, když léčivka obsahuje látky nerozpustné ve vodě. Tinkтуры se uchovávají v tmavých nádobách chráněných před světlem a při normální teplotě (Bodlák, 2004, s. 14).
- Sirupy jsou koncentrované roztoky cukrů ve vodě, ovocných šťávách nebo drogových výluzích. Po domácku se sirupy připravují většinou třemi způsoby, kdy u prvního je základem bylinná šťáva a u druhého tinktura. Třetím klasickým způsobem se například připravuje jitrocelový sirup proti kašli (Bodlák, 2004, s. 14).
- Šťávy vyrábíme rozemletím surového rostlinného materiálu (plodů, listů, natě apod.) a následným vymačkáním, vylisováním a vytlačáním. Většinou je podáváme přímo bez úpravy. Tyto čerstvé šťávy můžeme uchovat v chladničce až 3 dny, poté jsou znehodnocené, ale můžeme je ještě použít k přípravě koupele. Některé šťávy musíme tepelně upravit, jelikož za syrova nejsou požitelné, takovým příkladem je šťáva z černého bezu (Bodlák, 2004, s. 13).
- Vína se většinou vyrábějí vyluhováním bylin ve víně jako je ryzlink. Listy s natí nakrájíme, přelijeme vínem, uzavřeme a necháme louhovat. Přibližně po 8–10 dnech ho scedíme a uskladníme do ledničky. Pokud nám to náš charakter nemoci dovoluje, dávkujeme 50–100 ml jednou až dvakrát denně. Likéry se připravují tak, že se vyluhované drogy slíjí, vylisují, přefiltrují a následně doplní alkoholem či sirupem dle předpisu. Místo alkoholu se může použít i některá konzumní lihovina (Bodlák, 2004, s. 13–14).

- Masti mají konzistenci másla a užívají se zevně. Teplotou lidského těla změknou a tím pádem se dají snadno roztírat. Připravují se tak, že se ve vodní lázni roztaví sádlo, vazelína či lanolín. Do této taveniny se přidávají drobně nakrájené rostliny nebo tinktura a do druhého dne se nechá odstát a znovu se potom roztaví. Poté se přidá včelí vosk nebo kus pryskyřice, následně důkladně promíchá a přefiltruje přes gázu. Rozlijí se do určených nádob a dá se do chladu (Gato, 2013, s. 19).
- Při bylinkových koupelích se využívá léčebného působení bylinných výluhů a zároveň fyzikálního působení vody. Fytobalneoterapie se často stává neoddělitelnou součástí pitné kúry. Bylinné koupele dělíme podle obsahových látek na tríslovinné, siličné a saponinové. Také se dělí podle účinku a to na dráždivé a sedativní. Všeobecně je známo, že chladnější koupele spíše dráždí a teplé zas naopak uklidňují. Indiferentní teplota vody pro koupel se pohybuje kolem 35 °C a používá se většinou, když je potřeba vyššího bylinného účinku lázně (Bodlák, 2004, s. 14–15).
- Aromatické vody jsou roztoky silic s příměsí lihu. Příprava je taková, že se silice rozpustí v určeném množství lihu a lihový roztok se po malých částech přidává za silného protřepávání k určenému množství vody. Poté se tato směs zfiltruje filtrem navlhčeným vodou. Aromatické vody se uchovávají v uzavřených lahvích a na místech, kde jsou chráněny před světlem (Bodlák, 2004, 13–15).
- Jedna varianta bylinného obkladu je taková, že na bolestivé místo přikládáme plátno namočené v koncentrovanějším nálevu nebo odvaru, připraveném z předepsaných rostlinných drog. Druhá varianta je taková, že naklepeme a rozemeleme čerstvě natrhanou bylinu, kterou přiložíme na postižené místo a následně ovážeme. V takovémto případě se používají například listy černého bezu, kapusty, pampelišky lékařské či kořen kostivalu. Existují také studené a teplé obklady. Teplé obklady uvolňují a mohou zůstat na těle až 90 minut. Příkladem jsou obklady hrudníku a jater. Studené obklady zmírňují bolesti a značně podporují vylučovací funkci kůže. Poté co se začnou ohřívat (většinou po 5–15 minutách) je potřeba je odstranit a případně přiložit znovu studené (Wenzel, 2014, s. 23).
- Na léčbu dutiny ústní a jícnu se většinou používají tekutiny s obsahem látek, které stahují a hojí sliznice v dané oblasti. Ke kloktání lze použít nálev nebo odvar, ale až po jeho ochlazení a scezení (1000 bylin, autor neznámý, 2007, s. 18).

### 1.4.2 Nežádoucí účinky rostlin

Některé rostliny jsou jedovaté jak pro lidi, tak pro zvířata. Některé rostlinné toxiny se v lékařství používají (opiáty, srdeční glykosidy a některé alkaloidy), avšak pouze v minimálním množství a v přesném dávkování účinných látek. Vlastní výroba preparátů z takových rostlin je riziková, následkem by mohlo být zdravotní postižení či dokonce smrt. Měli bychom se poučit o nebezpečí jedovatých rostlin a spíše věnovat pozornost nejedovatým rostlinám, které pro domácí účely postačí. I při užívání již známých rostlinných přípravků, bychom měli dát pozor na příznaky otravy. Jejím příznakem může být necitlivý jazyk, brnění v rukou a v celém těle, neklid a závratě. Při těžké otravě může dojít k třesu, křečím, ochrnutí celého těla, ochrnutí dýchání, nevolnosti a zvracení. Příznaky otravy se většinou dostaví nejdříve po 30 minutách až po jedné hodině. Vždy je nutné neprodleně volat na tísňovou linku 155 či 112 a to i při pouhém podezření na otravu. Lidský organismus mohou poškodit i nejedovaté rostliny. Kontakt s některými rostlinami může vyvolat alergickou reakci. Zástupci některých čeledí vyvolávají alergii snadněji častěji než ostatní čeledi. Mezi takové patří miříkovité, které jsou schopny vyvolat kontaktní alergii. Příznaky se objeví většinou až po vystavení slunečním paprskům, které vyvolávají větší či menší fotosenzibilitu kůže. Ta se projeví zarudnutím nebo až popálením kůže. Velmi agresivní je z této čeledi bolševník velkolepý. Rostliny z čeledi hvězdnicovitých vyvolávají silné potíže s dýcháním nebo dráždí sliznice kvůli svým pylům. K takovým rostlinám patří např. ambrozie peřenolistá. Mezi další rady proto patří ta, že bychom se při sběru rostlin v přírodě neměli dotýkat neznámých druhů. Pokud člověk reaguje na některé rostliny alergicky, měl by se poradit s lékařem (Hudak, 2014, s. 38–39).

## 1.5 Očistné orgány těla

- Játra jsou centrem metabolismu, získávání energie, příjmu a dodávky živin a řady dalších důležitých funkcí. Největší žláza našeho těla leží ukryta v horní části dutiny břišní a je kryta bránicí. Jsou tvořena menším levým a větším pravým lalokem. Játra zachycují glukózu, kterou přináší krev ze střev a mění ji v zásobní škrob (glykogen), který má v sobě velké množství energie. Jakmile tedy hladina glukózy v krvi klesne, játra uvolní glukózu, kterou vyplaví do krve a ta zásobí cukrem příslušné orgány. Játra mohou hromadit tuk a také dokáží některé aminokyseliny měnit na glukózu. Při vysokém příjmu cukru jej mohou změnit v zásobní tuk. Játra zpracovávají aminokyseliny a tuky na lipoproteiny, cholesterol a fosfor na fosfolipidy, ze kterých dochází ke tvorbě buněčných membrán. Při zpracování aminokyselin se tvoří močovina. Játra ohřívají krev, která jimi proudí, a tak udržují lidské tělo v přiměřené teplotě. Také chrání tělo před nebezpečnými chemikáliemi, jako jsou například jedy, léky, pesticidy, které játra změní v neškodné sloučeniny (detoxikují) a tělo je vyloučí žlučí nebo močí (Whitfield, 1997, s. 106).
- Žlučník je malý vak, který ukládá a koncentruje žluč produkovanou játry. Žluč uvolňuje žlučovodem do dvanáctníku, kde pomáhá s trávením tuků. Slinivka břišní produkuje šťávu obsahující mnoho trávicích enzymů. Tyto enzymy se vylučují hlavním pankreatickým vývodem, který zpravidla ústí společně se žlučovodem. Tyto dva orgány jsou důležité při trávení v dvanáctníku, kam se přesouvá částečně natrávený chymus ze žaludku (Jelínek, 2004, s. 269).
- Tenké střevo ústí ze žaludku do střeva tlustého a dělí se na tři části. Do krátkého dvanáctníku se dostává jídlo z žaludku a probíhají zde nejdůležitější trávicí procesy. Lačník a tračník tvoří delší část tenkého střeva a dochází zde k finální fázi vstřebávání živin. Trávení zde probíhá ve dvou fázích. V první fázi enzymy slinivky pracují v lumen střeva a rozkládají živiny. Během tohoto procesu se svaly střeva peristalticky kontrahují. Následně dokončí trávení enzymy, které jsou přichycené na klících (Robertsová, 2010, s. 356).

Tlusté střevo je asi 1,5 m dlouhé a asi 5–7 cm široké. Do jeho první části a to do slepého střeva vyústí tenké střevo. Na spodině slepého střeva najdeme červovitý výběžek neboli apendix, což je lymfatická žláza. Následně střevo pokračuje tračníkem vzestupným a sestupným s esovitou kličkou. Sliznice tlustého střeva nemá klky, ale

četné žlázoové buňky produkující hlen, který napomáhá klouzání houstnouceho obsahu střevního. Tlusté střevo se tímto obsahem začíná plnit 4–8 hodin po jídle a hromadí se v něm nestrávené a nestravitelné zbytky potravy jako jsou šlachy, chrupavky, části vaziva a buničina. Dochází zde také ke vstřebávání vody, solí, vitaminů a žijí zde i hnilobné a kvasné bakterie. Díky střevním bakteriím vznikají také vitaminy B12 a K. Vlákna z potravy je velmi důležitá k peristaltice střev a ke správnému vyprazdňování tlustého střeva. Vlákna brání množení hnilobných bakterií a podporuje činnost kvasných bakterií. Tím, že se žlučová barviva rozloží, dochází k hnědému zbarvení střevního obsahu. Výkaly se hromadí v esovité kličce tlustého střeva a v konečníku (Jelínek, 2004, s. 270).

- Ledviny jsou párový orgán, který řídí a kontroluje hospodaření s vodou v těle. Ledviny odfiltrují vodu z protékající krve a následně v tvořící se moči ponechají odpadní látky, které se vylučují z těla. Činnost ledvin je velice významná, jelikož při selhání dochází v několika málo dnech ke smrti. Dnešní medicína nahrazuje selhávající ledviny dialýzou a někdy i transplantací. Přefiltrováním krevní plazmy se v ledvinách tvoří moč. Ledvinami projde velké množství tekutiny s mnoha rozpuštěnými látkami. Po odfiltrování je mnoho užitečných látek a vody do těla navraceno. Látky, které se později vyloučí ve formě močoviny, zůstávají ve filtrátu. Během jednoho dne ledvinami proteče 150 litrů vody, kdy se navrátí asi 99 % vyloučeného filtrátu. Zůstává tedy přibližně 1,5 litru, což je průměrné množství moče vyprodukované za den (Whitfield, 1997, s. 132).
- Krev má v těle transportní funkci. Srdce každou minutu přečerpá 5 litrů krve v těle dospělého člověka. Krví kolují živiny vstřebané v trávicím ústrojí i kyslík získaný v dýchacím ústrojí a společně míří do všech tkání. Krev také dostává pryč odpadní látky z buněk (močovina a kyselina mléčná do jater a ledvin), které je zpracují anebo vyloučí z organismu. Oxid uhličitý se krví dostává do plic, odkud je následně vyloučen. Ze žláz také krví cestují hormony k buňkám, na které působí. V krvi jsou také obsaženy buňky a jiné látky, které zajišťují hojení ran a obranyschopnost organismu. Tyto buňky kolují tělem, a když je potřeba, tak se aktivují. (Robertsová, 2010, s. 334).

Krevním základem je vodní roztok, plazma, v níž je rozpuštěna řada látek. Prvotně lze jmenovat krvinky, z nich je nejvíce červených (erytrocyty), které přenášejí kyslík, dále je v krvi více druhů bílých krvinek (leukocyty), které plní obranné funkce a účastní se reparačních a imunitních aktivit (Whitfield, 1997, s. 127).

- Lymfatický (mízní) oběh je součástí cirkulačních mechanismů v našem těle. Mízní systém tvoří soustava lymfatických cév, mízních uzlin a lymfatické orgány (slezina, brzlík). Funkce mízního systému je zejména drenážně-transportní a imunitní. Lymfatický systém má významnou roli v drenáži mezibuněčných prostorů. Jsou jím přenášeny z tohoto prostoru do cévního řečiště bílkoviny, lipidy, cholesterol, vitaminy rozpustné v tucích, některé ionty a steroidní hormony. Mimo tuto drenážně-transportní funkci plní lymfatický systém ještě velmi důležité funkce imunologické. Lymfatické cévy umožňují vstřebávání a přenos makromolekulárních látek (hlavně bílkovin a jimi poutané vody a dalších částic-bakterií, tuků, produktů tkáňového metabolismu atd.), které nemohou být z tkání odvedeny žilním systémem. Do průběhu lymfatických cév jsou vloženy mízní uzliny, které se hrají důležitou úlohu v imunitním systému lidského organismu. Při průchodu lymfy řetězci lymfatických uzlin se míza opakovaně „filtruje“ a čistí od mnoha různých škodlivin. Mízní uzliny jsou bariérou proti šíření infekce, nebezpečných mikroorganismů a překázkou šíření nádorových buněk. Míza je tekutina tvořící obsah mízních cév. Tvoří ji tekutina filtrovaná z krevních kapilár spolu s tekutinou vzniklou činností tkáňových buněk. Obsahuje určité typy bílých krvinek a některé látky z tkáňového moku. Pohyb lymfy zajišťují zejména vnitřní pulzní mechanismy lymfatického systému za přispění lymfokinetických faktorů (např. svalové kontrakce, dýchací pohyby atd.). Lymfatický oběh je jednosměrný. Začíná v tkáních a končí dvěma cévními kmeny, které se v nadklíčkové oblasti napojují na žilní oběhový systém. Konečný přesun odpadních látek do vylučovacích orgánů probíhá pomocí žilní krve (Arndt, 2012).

## **2 VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem této bakalářské práce je zmapování užívání bylin jako alternativní léčby jednotlivých onemocnění. Dalším cílem bylo vytvoření internetové příručky s nejběžnějšími onemocněními a s doporučením jak se tato onemocnění dají léčit bylinami. Tato příručka bude dostupná na webové adrese <http://www.micanova22.wz.cz/>.

### **2.2 Úkoly práce**

Z cílů bakalářské práce vyplynuly následující úkoly:

- Studium odborné literatury
- Sestavení obsahu bakalářské práce na základě konzultací s vedoucím práce
- Na základě studia odborné literatury se vymezí základní otázky a problémy týkající se užívání bylin jako alternativní léčby jednotlivých onemocnění
- Sestaví se postupy pro zjištění potřebných údajů
- Využijí se dotazníkové metody pro dané zmapování
- Zpracují a vyhodnotí se získané výsledky
- Vypracují se pozitivní a negativní aspekty problematiky
- Definují se závěry a vyvodí se doporučení užívání bylin jako alternativní léčby

### **2.3 Výzkumné předpoklady**

Pro účely výzkumné části jsem vytvořila celkem tři výzkumné předpoklady.

VP1 – Předpokládám, že lidé dávají přednost bylinné léčbě před klasickou.

VP2 – Předpokládám, že nejčastější využití bylin je v podobě čaje.

VP3 – Předpokládám, že nejvíce si lidé opatřují byliny sběrem.

## **3 METODIKA**

### **3.1 Charakteristika souboru**

Dotazník pro tuto bakalářskou práci neměl věkové omezení. Dotazník jsem vložila na internetové stránky Survio.com za účelem oslovení většího počtu respondentů. Dotazníkové šetření trvalo 7 dní a to od 5. června do 12. června a za tuto dobu vyplnilo dotazník 109 respondentů. U dotazníku jsem se nesečkala s kritikou a respondenti ochotně odpovídali.

V úvodu dotazníku jsem představila sebe a účel, za jakým odpovědi sbírám, tedy ke své bakalářské práci. První část se věnuje otázkám charakteru: jaký je váš věk, pohlaví, jakého jste dosáhli vzdělání a jaká je velikost vašeho bydliště a jsou to otázky 1–4. Dotazník zodpovědělo více žen než mužů, a to v poměru 78 : 22. Většinu respondentů tvořila věková kategorie 18–25 let. Otázky 4–18 se již týkali samotného tématu, a to zejména využívání léčivých rostlin a celkové povědomí a informovanost o léčivých bylinách. Dotazník měl celkově 18 otázek, které jsem následně vyhodnotila pomocí grafů.

### **3.2 Použité metody**

Ke zpracování bakalářské práce jsem použila kvantitativní výzkum. Použila jsem metodu anonymního dotazníku. Dotazník tvořilo 18 otázek. Dotazník byl časově nenáročný a jeho vyplnění bylo snadné. Dotazník tvořili povinné otázky a jedna byla zcela otevřená, kde měli respondenti prostor ke sdělení vlastní odpovědi. U tří otázek bylo možné zaškrtnout více odpovědí, minimálně však jednu. Tyto odpovědi byly vyhodnoceny pomocí již zmíněného serveru Survio.com, který mi umožnil i analýzu výsledků v podobě grafů. Tyto grafy jsem však převedla do MS Excel.

### **3.3 Organizace výzkumného šetření**

Dotazník k bakalářské práci jsem vypracovala na základě cílů práce a výzkumných předpokladů. Po konzultaci s mojí vedoucí práce a schválení dotazníku jsem dotazník vložila na internetové stránky Survio.com. Dotazník jsem uveřejnila na internetu na



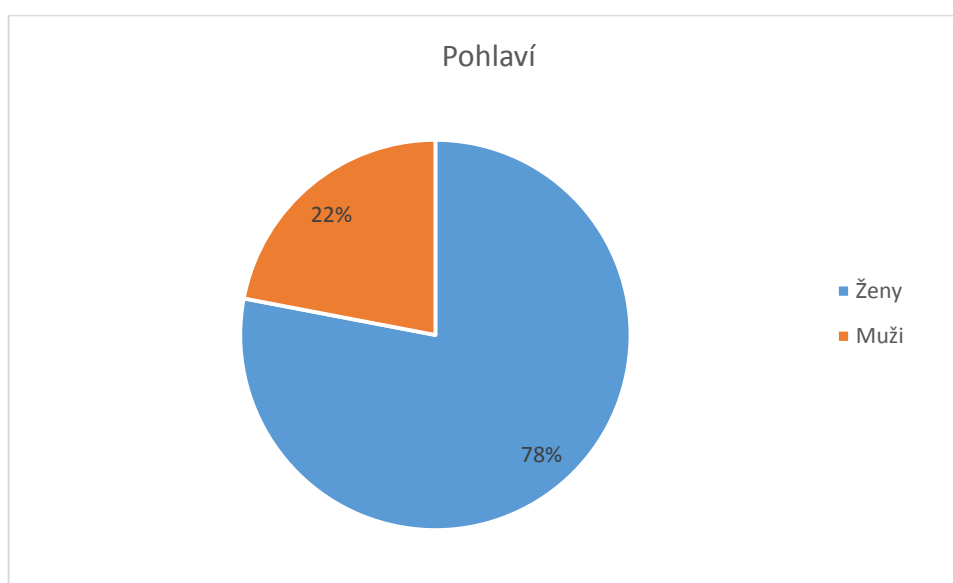
sociální síti facebook, a to i v různých skupinách jako Jihočeská univerzita či Alterna – alternativní léčba nemocí a dále rozeslala prostřednictvím emailů.

Otázky k dotazníku jsem vypracovávala na základě literatury, ze které jsem čerpala z teorie. Na dotazník mohli respondenti odpovídat týden, kdy se zdá, že tento časový úsek je nedostačující, ale stačil na získání dostatečného množství respondentů. Získané výsledky jsou zpracovány a zhodnoceny v grafech.

## 4 VÝSLEDKY

Vyhodnocením dotazníku byly získány podklady pro zpracování závěrů a doporučení určených pro praxi. Výsledky hodnot ze všech otázek jsou níže jednotlivě uvedeny a některé jsou názorně zobrazeny v grafech. Dotazník celkově obsahoval 18 otázek. Jednotlivé otázky jsou zpracovány postupně v pořadí, v jakém byly položeny v dotazníku.

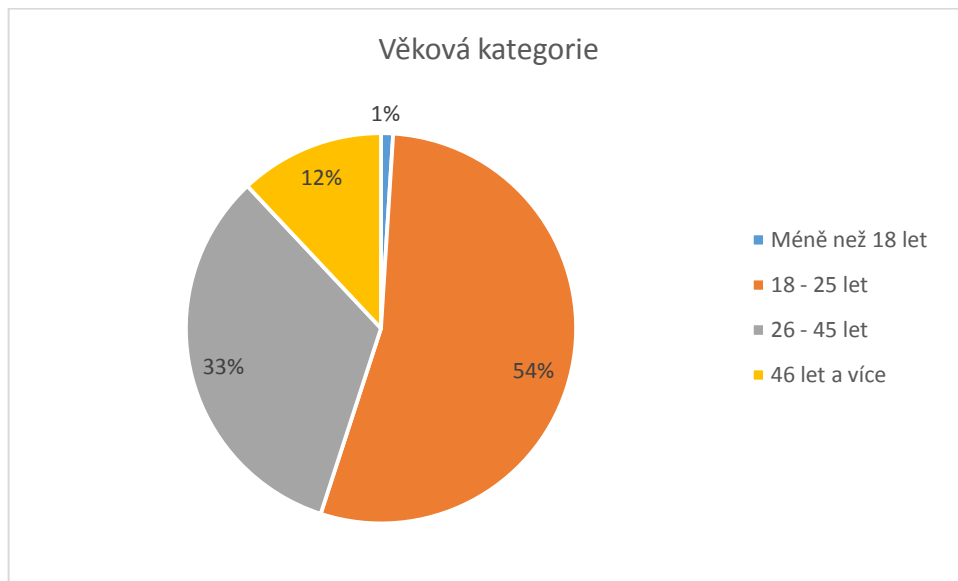
### Otázka č. 1 – Jaké je Vaše pohlaví?



**Graf 1: Pohlaví (N=109)**

Výzkumu se zúčastnilo 109 respondentů. Ženy činily většinu a sice 78 % (85 respondentů), mužů bylo méně a sice 22 % (24 respondentů).

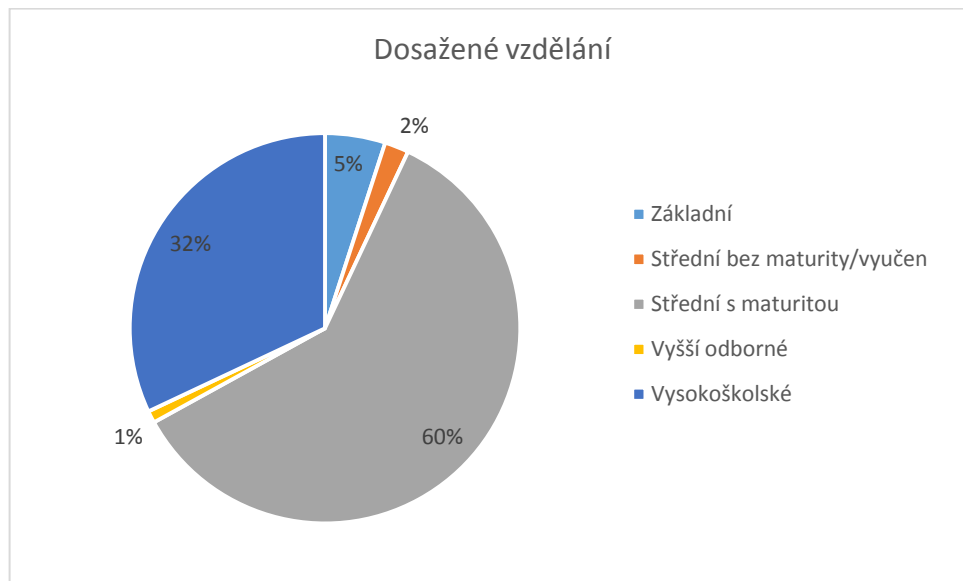
## Otázka č. 2 – Vyberte věkovou kategorii



**Graf 2: Věková kategorie (N=109)**

Druhá otázka zjišťovala věk respondentů. Nejpočetnější skupinu tvořila věková kategorie 18–25 let a činila 54 % (58 respondentů). Další nejpočetnější skupinu tvořila věková kategorie 26–45 let a činila 33 % (37 respondentů). Třetí skupinu v pořadí tvořila věková kategorie od 46 let a více, činila 12 % (13 respondentů). Nejmenší zastoupení měla kategorie méně než 18 let a tvořila pouze 1 % (1 respondent).

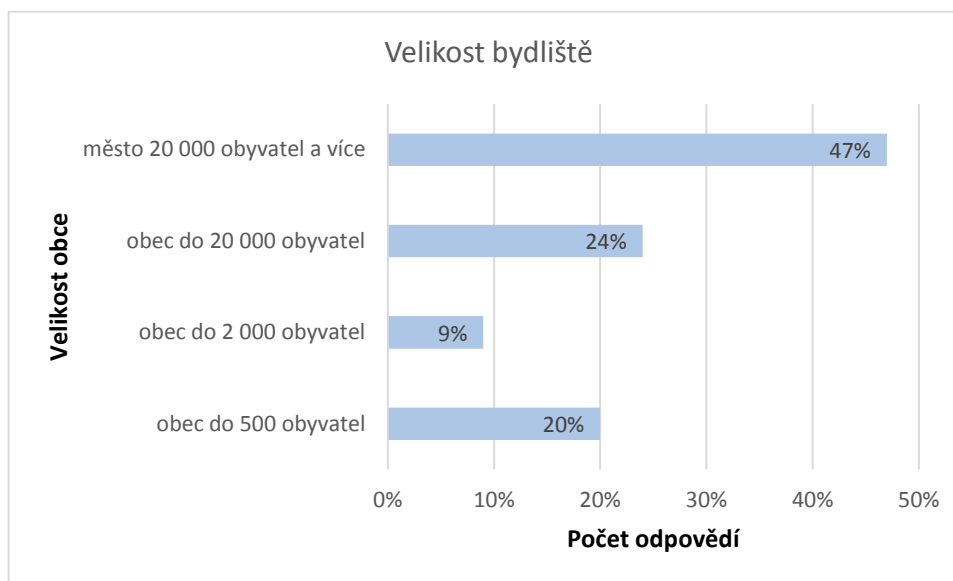
### Otázka č. 3 – Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?



**Graf 3: Dosažené vzdělání (N=109)**

Tato otázka zjišťovala respondentovo vzdělání. Nejpočetnější skupinu tvořili lidé se vzděláním středním s maturitou, tedy 60 % (65 respondentů). Další nejpočetnější skupinu tvořili lidé se vzděláním vysokoškolským a to 32 % (36 respondentů). Následovala skupina lidí se vzděláním základním, činila 5% (5 respondentů). Vzdělání střední bez maturity/vyučen tvořilo pouze 2 % (2 respondenti) a vyšší odborné vzdělání pouze 1 % (1 respondent).

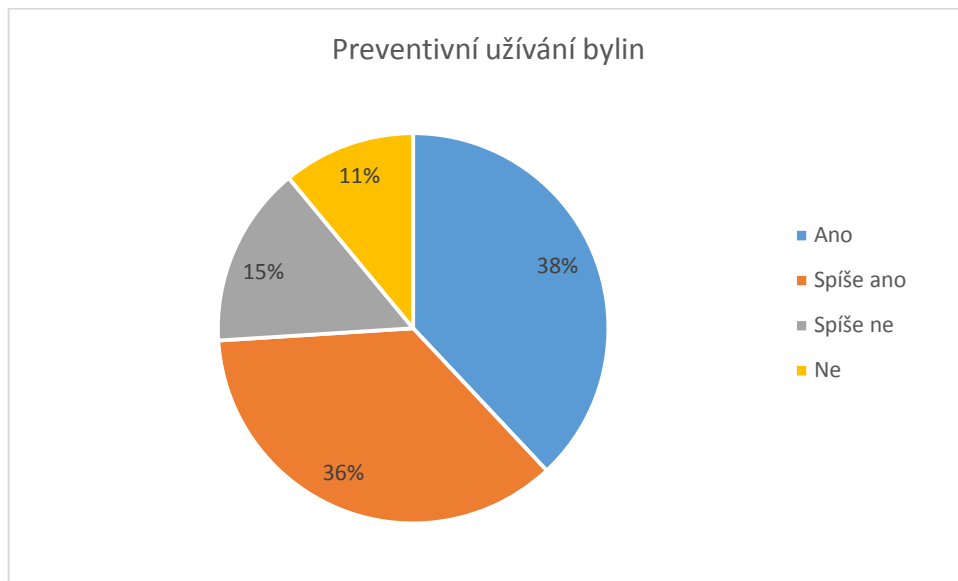
#### Otázka č. 4 – Jaká je velikost Vašeho bydliště?



**Graf 4: Velikost bydliště (N=109)**

Tato otázka se zaměřovala na to, z jak velkého města či obce respondenti pocházejí. Nejvíce lidí pocházelo z města s 20 000 obyvateli a více a tato skupina tvořila 47 % (51 respondentů). Následovala skupina, jež pocházela z města do 20 000 obyvatel a činila 24 % (26 respondentů). Pouze o 4 % méně měla skupina, jež pocházela z obce do 500 obyvatel a činila tedy 20 % (22 respondentů). Nejméně početnou skupinou byli lidé, pocházející z obce do 2 000 obyvatel a činila pouze 9 % (10 respondentů).

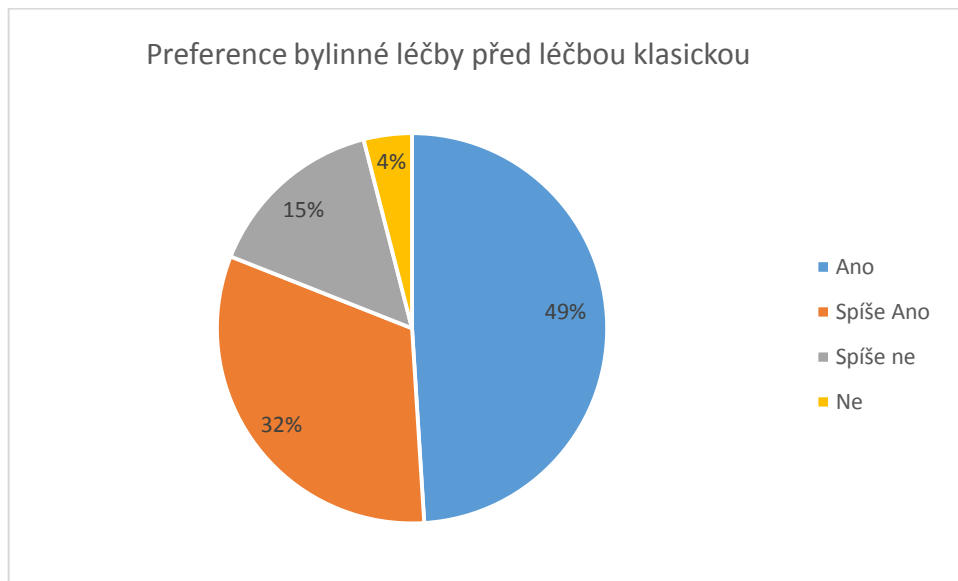
### Otázka č. 5 – Využíváte léčivé byliny k prevenci Vašeho zdraví?



**Graf 5: Preventivní využívání bylin (N=109)**

Tato otázka se zaměřovala na to, jestli lidé využívají léčivé byliny i preventivně. Z dosažených výsledků je zřejmé, že ano, takto odpovědělo 38 % dotazovaných (41 respondentů). Dalších 36 % (40 respondentů) se k tomuto tvrzení také přiklání. 15 % (16 respondentů) dotazovaných spíše nevyužívá léčivé byliny k prevenci a 11 % (12 respondentů) vůbec.

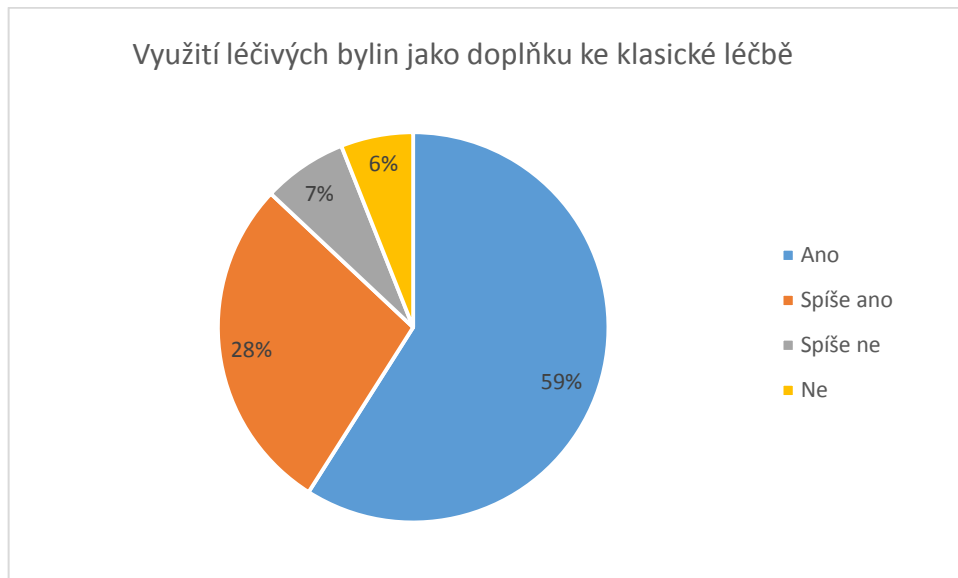
**Otázka č. 6 – Dáváte přednost bylinné léčbě před klasickou léčbou?**



**Graf 6: Preference bylinné léčby před léčbou klasickou (N=109)**

Z výsledků můžeme vyvodit, že respondenti dávají přednost léčbě bylinné před klasickou. Ano odpovědělo 49 % (53 respondentů) a spíše ano 32 % (36 respondentů). 15 % (16 respondentů) dá spíše přednost klasické léčbě a 4 % (4 respondenti) se přiklání ke klasické léčbě.

**Otázka č. 7 – Pokud podstupujete klasickou léčbu, využíváte jako doplněk i léčivé byliny?**

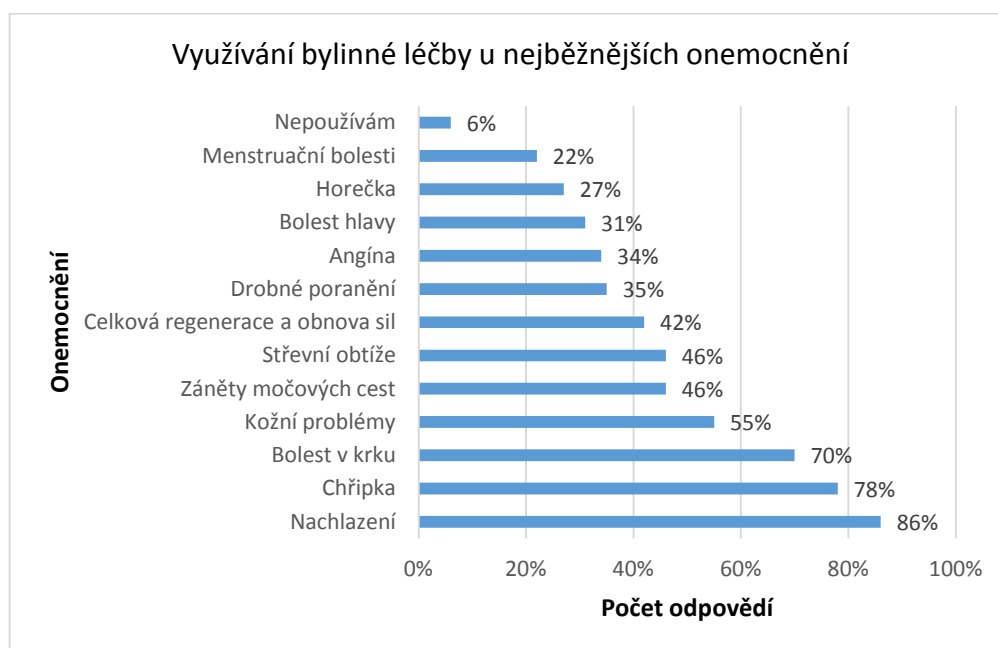


**Graf 7: Využití léčivých bylin jako doplňku ke klasické léčbě (N=109)**

Tato otázka zjišťovala, jestli si lidé doplňují klasickou léčbu i léčbou bylinami. 59 % dotazovaných (64 respondentů) odpovědělo Ano a 28 % (30 respondentů) Spíše ano. Z výsledků tedy vyplývá, že většina lidí si klasickou léčbu doplňuje i léčbou bylinami. 7 % (8 respondentů) odpovědělo Spíše ne a 6 % (7 respondentů) Ne.



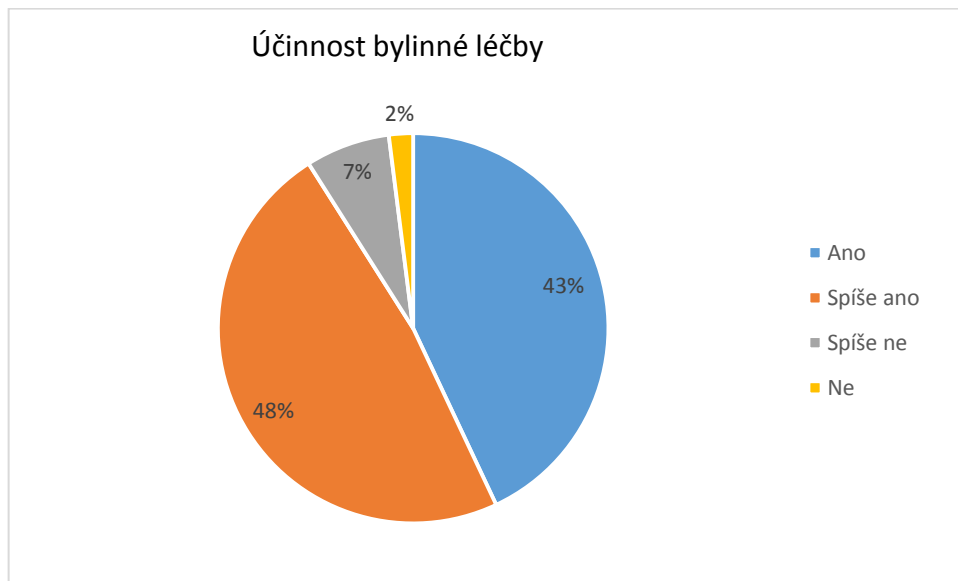
## Otázka č. 8 – U kterých běžných onemocnění využíváte bylinnou léčbu?



**Graf 8: Využívání bylinné léčby u nejběžnějších onemocnění (N=109)**

V této otázce se zjišťovalo, u kterých běžných onemocnění lidé využívají bylinnou léčbu. Z výsledků vyplynulo, že 6 % (7 respondentů) vůbec u zmíněných onemocnění bylinnou léčbu nevyužívá. Naproti tomu nejvíce lidí využívají bylinnou léčbu při nachlazení a to 86 % (94 respondentů), na chřipku 78 % (85 respondentů) a na bolest v krku 70 % (76 respondentů). Na kožní problémy využívá 55 % (60 respondentů), na záněty močových cest 46 % (50 respondentů), na střevní obtíže 46 % (50 respondentů), na celkovou regeneraci a obnovu sil 42% (46 respondentů), na drobná poranění 35 % (38 respondentů), na angínu 34 % (37 respondentů), na bolest hlavy 31 % (34 respondentů), na horečku 27 % (29 respondentů) a na menstruační bolesti 22 % (24 respondentů).

### Otázka č. 9 – Pomáhá Vám bylinná léčba?



**Graf 9: Účinnost bylinné léčby (N=109)**

V této otázce se zjišťovalo, jestli je lidem bylinná léčba nápomocná. Z grafu je viditelné, že nejvíce lidí odpovědělo Spíše ano a to 48 % (53 respondentů). Bylinná léčba zcela pomáhá 43 % (47 respondentů), jelikož dotazovaní odpověděli Ano. Zbývajícím 7 % (7 respondentů) bylinná léčba spíše nepomáhá a 2 % (2 respondentů) vůbec ne.

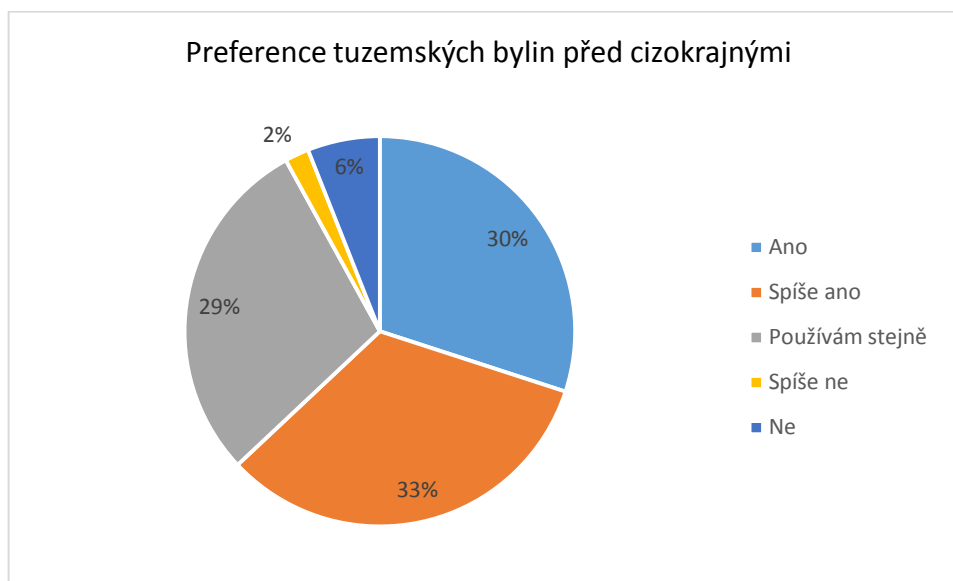
### Otázka č. 10 - Máte zkušenost s nežádoucími účinky bylinek? Jaké?



**Graf 10: Zkušenosti s nežádoucími účinky bylin (N=109)**

Tato otázka zjišťovala, jestli mají lidé zkušenost s nežádoucími účinky bylinek, a pokud ano, měli uvést jaké. Většina odpověděla, že nemá zkušenost s nežádoucími účinky bylinek a to 90 % (99 respondentů). Následně 4 % (4 respondenti) má zkušenost s nežádoucími účinky bylinek. Zbývajících 6 % (6 respondentů) uvedlo odpovědi jako: dočasné zhoršení stavu pleti při čištění organismu, občasné zarudnutí očí, fotosenzitivita či nadměrné užití.

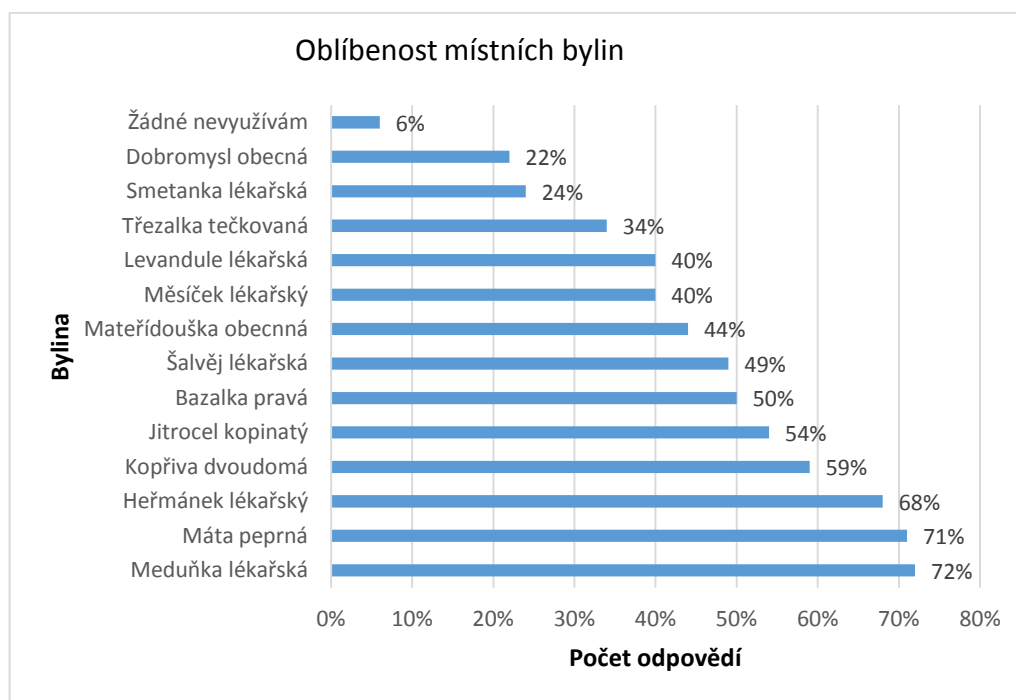
**Otázka č. 11 – Využíváte raději tuzemské (místní) léčivé byliny než-li cizokrajné?**



**Graf 11: Preference tuzemských bylin před cizokrajnými (N=109)**

Následující otázka zjišťovala, zdali lidé dávají přednost tuzemským léčivým bylinám před cizokrajnými. 30 % (33 respondentů) odpovědělo Ano a 33 % (36 respondentů) Spíše ano, 29 % (31 respondentů) využívá jak místní, tak cizokrajné byliny, 6 % (7 respondentů) nedává přednost tuzemským bylinám a 2 % (2 respondenti) spíše nedává. Z výsledků vyplývá, že většina lidí se spíše přiklání k využívání místních bylin.

**Otázka č. 12 – Které tuzemské (místní) byliny nejčastěji využíváte? (možnost zaškrtnout více odpovědí)**



**Graf 12: Oblíbenost místních bylin (N=109)**

U této otázky se zjišťovalo, které tuzemské byliny lidé nejčastěji využívají a měli možnost zaškrtnout více odpovědí. Nejčastěji využívanou bylinou je tedy meduňka lékařská, kterou využívá 72 % (78 respondentů), dále máta peprná, kterou využívá 71 % (77 respondentů) a heřmánek lékařský využívá 68 % (74 respondentů). Kopřivu dvoudomou využívá 59 % (64 respondentů), jitrocel kopinatý 54 % (59 respondentů), bazalku pravou 50 % (54 respondentů), šalvěj lékařskou 49 % (53 respondentů), mateřídoušku obecnou 44 % (48 respondentů), měsíček lékařský 40 % (43 respondentů), levanduli lékařskou 40 % (43 respondentů), třezalku tečkovanou 34 % (37 respondentů), smetanku lékařskou 34 % (37 respondentů), dobromysl obecnou 22 % (24 respondentů) a 6 % (6 respondentů) ze zmíněných bylin žádnou nevyžívá.

**Otázka č. 13 – Máta peprná patří k nejnámějším tuzemským léčivkám. Věděli byste, na jaké obtíže se používá?**

Tato otázka měla formu volné odpovědi. Dotazovalo se na povědomí lidí o tom, na jaké zdravotní obtíže se používá máta peprná. 55 % (60 respondentů) uvádí, že máta peprná se využívá při zažívacích obtížích, 36 % (39 respondentů), že se užívá při nachlazení, 20 % (22 respondentů), že se užívá při bolestech v krku. 16 % (17 respondentů) nemá tušení, na co se máta peprná využívá a 6 % (6 respondentů) uvádí, že se využívá při bolesti hlavy.

**Otázka č. 14 – Zaškrtněte cizokrajné byliny, se kterými máte zkušenost.**



**Graf 13: Oblíbenost cizokrajných bylin (N=109)**

V této otázce lidé měli zaškrtnout cizokrajné byliny, se kterými mají nějakou zkušenost. Nejvíce mají zkušenost se zázvorem a to 93 % (101 respondentů), následně s aloe pravou 75 % (82 respondentů) a tee tree 74 % (80 respondentů). 42 % (45 respondentů) má zkušenost s kurkumou, 39 % (42 respondentů) s guaranou, 34 % (37 respondentů) se ženšenem, 29 % (31 respondentů) s kardamomem, 27 % (29 respondentů) s bylinou lapacho, 7 % (8 respondentů) s bylinou maca. 4 % (4 respondenti) má zkušenost s bylinou vilcacora a stejně tak 4 % (4 respondenti) nemá zkušenost s žádnými z uvedených bylin.

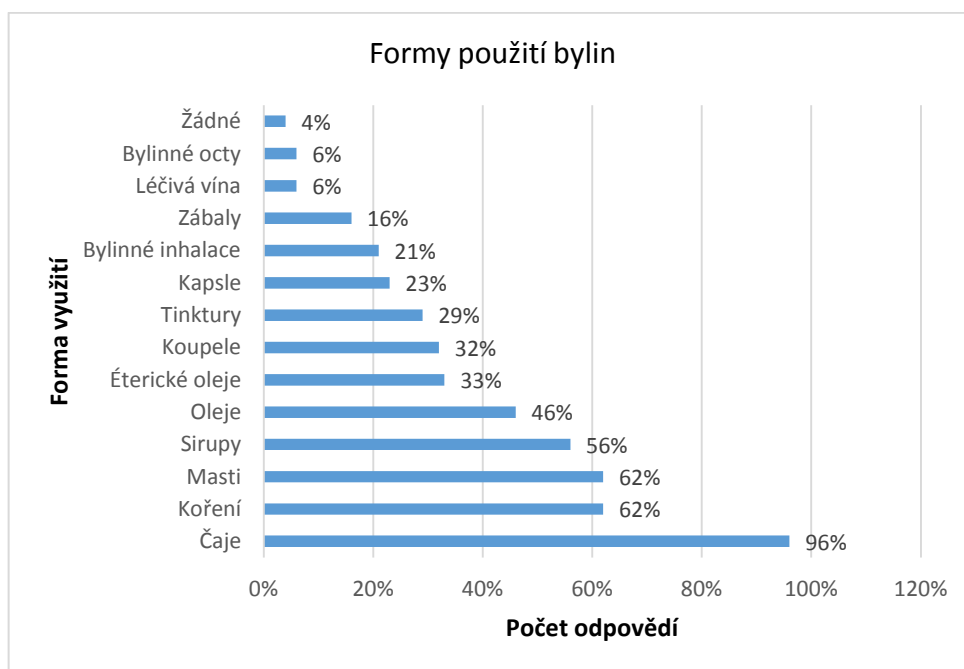
### Otázka č. 15 – Kde sháníte byliny?



**Graf 14: Obstarávání bylin (N=109)**

Tato otázka zjišťovala, kde lidé shánějí byliny. 79 % (86 respondentů) byliny nakupuje, 58 % (63 respondentů) je sbírá, 50 % (55 respondentů) si je pěstuje, 31 % (34 respondentů) získává darem a 6 % (6 respondentů) je nijak neshání.

**Otázka č. 16 – Jakou formou používáte byliny? (Možnost zaškrtnout více odpovědí)**

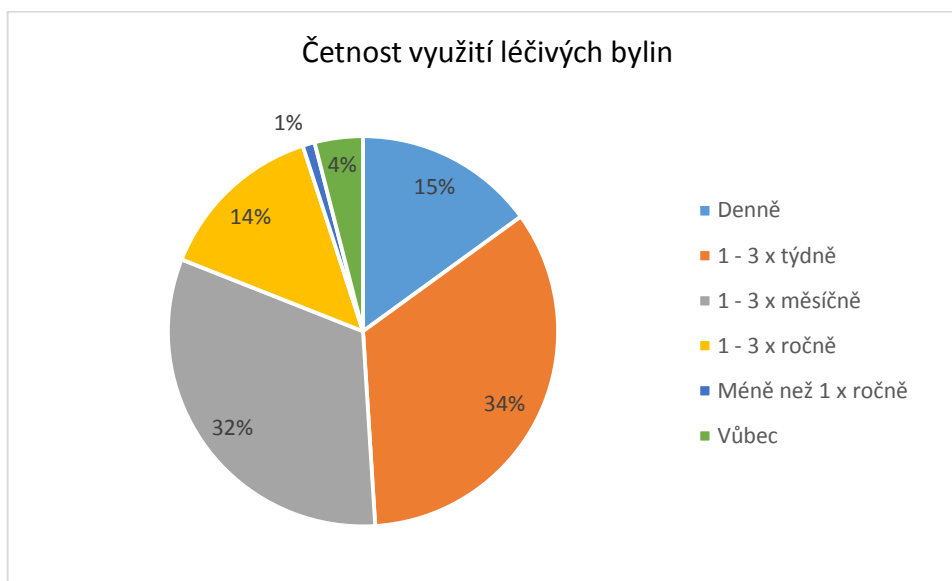


**Graf 15: Formy použití bylin (N=109)**

V této otázce se mělo zjistit, v jaké formě lidé využívají léčivé rostliny. Nejvíce je lidé využívají formu čaje, a to 96 % (104 respondentů), následně jako koření 62 % (67 respondentů) a masti 62 % (67 respondentů). 56 % (61 respondentů) využívá byliny ve formě sirupu, 46 % (50 respondentů) ve formě oleje, 33 % (36 respondentů) ve formě éterického oleje, 32 % (35 respondentů) ke koupelím, 29 % (31 respondentů) ve formě tinktur, 23 % (25 respondentů) ve formě kapslí, 21% (23 respondentů) v podobě bylinných inhalací, 16 % (17 respondentů) jako zábaly, 6 % (6 respondentů) ve formě léčivých vín, 6 % (6 respondentů) ve formě bylinných octů a 4 % (4 respondentů) žádné z forem nevyužívá.



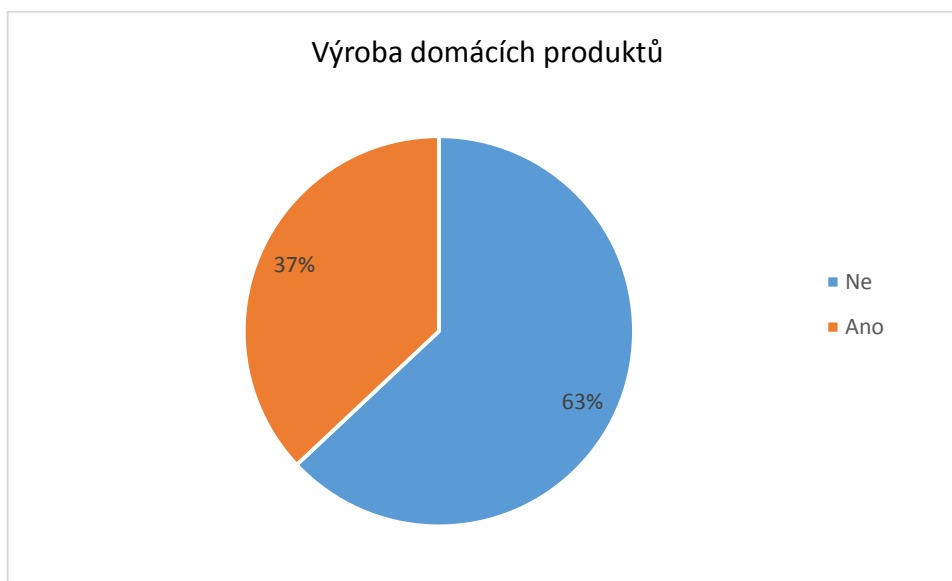
**Otázka č. 17 – Jak často ve svém životě využíváte léčivé byliny?**



**Graf 16: Četnost využití léčivých bylin (N=109)**

Otázka zjišťovala, jak často lidé ve svém životě léčivé byliny využívají. 34 % (38 respondentů) je užívá jednou až třikrát týdně, 32 % (35 respondentů) je užívá jednou až třikrát měsíčně, 15 % (16 respondentů) je užívá denně, 14 % (15 respondentů) jednou až třikrát ročně, 1 % (1 respondent) je využívá méně než jedenkrát za rok a 4 % (4 respondentů) je ve svém životě nevyužívají vůbec.

**Otázka č. 18 – Vyrábíte některé léčivé produkty? Prosím vypište.**



**Graf 17: Výroba domácích produktů (N=109)**

Tato otázka zjišťovala, jestli si lidé sami vyrábí některé léčivé produkty.

63 % (69 respondentů) si léčivé produkty nevyrábí a 37% (40 respondentů) ano.

62 % (67 respondentů) uvedlo, že si vyrábí čaje, 60% (65 respondentů) si vyrábí sirupy, 55 % (60 respondentů) masti, 40% (43 respondentů) med, 20% (22 respondentů) tinktury, 14 % (15 respondentů) oleje, 3% (3 respondenti) kosmetiku, léčivá vína 1% (1 respondent).

## 5 DISKUZE

Dotazník k této bakalářské práci měl zjistit užívání bylin jako alternativní léčby jednotlivých onemocnění. Pro účely výzkumu jsem si stanovila celkem tři výzkumné předpoklady.

**Výzkumný předpoklad č. 1:** Předpokládám, že lidé dávají přednost bylinné léčbě před klasickou.

Výsledky dotazníkového šetření tento předpoklad potvrzují. Z celkového počtu 109 respondentů zcela dává přednost bylinné léčbě 53 respondentů (49 %) a 36 respondentů (32 %) se k bylinné léčbě spíše přiklání. 16 respondentů (15 %) se spíše přiklání ke klasické léčbě a 4 respondenti se k ní přiklánějí zcela. Výsledky jsou patrné z grafu č. 6. Tento výzkumný předpoklad se potvrdil, většina autorů se také zmiňuje o nárůstu zájmu o bylinnou léčbu. Erdelská a kol. (2008) uvádí, že po přechodném období poklesu zájmu o bylinnou léčbu nabývá opět na opodstatněném významu a to v oblasti využití přírodních léčivých látek a preparátů v přírodní i klasické medicíně. Mihulová a Svoboda (2003) tvrdí, že se dnešní přetechnizovaný a přechemizovaný svět vrací k přírodním lékům a postupům. Také uvádí, že fytotherapie a další alternativní léčebné metody jsou využívány velkým množstvím lidí ze západního světa a také jsou podporovány státními institucemi i tím způsobem, aby byly dostupnou a kvalitní alternativou k metodám klasické medicíny. Tento trend je současně v souladu s požadavkem Světové zdravotnické organizace, která klade důraz na zodpovědnost jednotlivce za své zdraví.

**Výzkumný předpoklad č. 2:** Předpokládám, že nejčastější využití bylin je v podobě čaje.

Tento výzkumný předpoklad se potvrdil, jak dokazují výsledky v grafu č. 15. Z celkového souboru 109 respondentů (100 %), užívá byliny ve formě čaje 104 respondentů (96 %). Následnou nejpoužívanější formou užívání bylo koření, které užívá 67 respondentů (62 %), stejně jako masti (62 %). 61 respondentů (56 %) využívá byliny ve formě sirupu, 50 respondentů (46 %) ve formě oleje, 36 respondentů (33 %) ve formě éterického oleje, 35 respondentů (32 %) ke koupelím, 31 respondentů (29 %) ve formě tinktur, 25 respondentů (23%) ve formě kapslí, 23 respondentů v podobě

bylinných inhalací a 17 respondentů (16 %) jako zábaly. Nejméně užívanou formou jsou léčivá vína a bylinné octy, které užívá pouze 6 respondentů (6 %). A žádné z těchto forem nevyužívají 4 respondenti (4 %). Gato (2013) ve své publikaci uvádí, že mimo konzumaci nebo žvýkání syrových bylin (především listů) jsou bylinné čaje nejjednodušší a zcela určitě nejběžnější způsob užívání bylin. Existuje mnoho léčivých přípravků z bylin. Jednodušší a častější jsou čaje, tinktury, masti a sirupy a mezi složitější a méně časté patří éterické oleje, injekce a podobně. Grünwald (2008) také uvádí, že čajové nálevy (infuze) a čajové odvary jsou zcela klasickou formou užití léčivých rostlin.

**Výzkumný předpoklad č. 3:** Předpokládám, že nejvíce si lidé opatřují byliny sběrem.

Výsledky dotazníkového šetření tento předpoklad nepotvrdily. Dle hodnot znázorněných v grafu č. 14, lze říci, že 86 respondentů (79 %) si byliny obstarává nákupem. 63 respondentů (58 %) si byliny obstarává sběrem. 55 respondentů (50 %) si je pěstuje, 34 (31 %) je získává darem a 6 respondentů (6 %) je nijak neshání. Za to, že byliny lidé převážně nakupují, může dle mého názoru, dnešní doba. Dříve lidé neměli takové možnosti si byliny nakupovat a tak si je spíše sháněli a obstarávali sami. Velký význam mělo také zakládání klášterů v 8.–12. století, které sloužily jako špitál a lékárna a kde mniši sami bylinky pěstovali. Více o historii bylinkářství a celkovém rozvoji pojednávám v teoretické části práce. Také si myslím, že nákup patří mezi snazší a pro některé lidi i spolehlivější metodu, co se týče nezávadnosti a kvality. V tomto ohledu chápu i přiklání se k nákupu ve specializovaných obchodech. V tomto průzkumu si však 58 % obstarává bylinky sběrem, což má také velké zastoupení a je to více než polovina.

Dotazníkového šetření ohledně mapování užívání bylin se zúčastnilo celkem 109 respondentů a to především ženy ve věku od 18 do 25 let. Převážnou část respondentů tvořili lidé, kteří dosáhli středního vzdělání s maturitou. Většina respondentů pocházela z města s 20 000 a více obyvateli. Převážná většina respondentů užívá byliny i k prevenci svého zdraví. Výsledky v této otázce mne překvapily a zároveň potěšily, netušila jsem, že tolik lidí využívá bylinky preventivně. Dále bylo také zjištěno, že lidé užívají jako doplněk ke klasické léčbě i léčbu bylinami (graf č. 7). Zjistila jsem také, že lidé užívají bylinnou léčbu především u těchto onemocnění: nachlazení, chřipka, bolest v krku. Lidé se přiklání také k názoru, že bylinná léčba je účinná, toto tvrzení dokládá

graf č. 9. Většina dotazovaných nemá zkušenosti s nežádoucími účinky rostlin a takto odpovědělo 99 respondentů. Mezi nežádoucí účinky lidé uváděli například fotosenzitivitu, nadměrné užití či různé kontraindikace. Z dalších výsledků je patrné, že lidé využívají raději místní byliny nežli cizokrajné, procenta jsou však dosti podobná, takže rozdíl není tak velký. Z toho vyplývá, že populace užívá místní byliny skoro stejně jako cizokrajné. Z místních bylin lidé nejvíce využívají meduňku lékařskou, mátu peprnou a heřmánek lékařský. Na jaké obtíže se používá máta peprná, odpovídali lidé různě, avšak většina se shodla na odpovědi, že nejvíce napomáhá při žaludečních obtížích, dále při nachlazení a bolestech v krku. Co se týče cizokrajných bylin, nejvíce je využíván zázvor, následně aloe pravá a tea tree. V dotazníku byla také položena otázka, která měla zjistit, jak často lidé využívají byliny. Největší počet respondentů uvedl, že byliny užívá jednou až třikrát týdně. Toto zjištění mne poměrně překvapilo, jelikož sama bylinky užívám pouze při nachlazení, což se stává přibližně dvakrát do roka. Co se týče léčivých produktů, lidé si spíše léčivé produkty nevyrábí. Tento výsledek je poměrně opodstatněný, jelikož v dnešní době lze již koupit skoro vše. Lidé, kteří přece jen některé léčivé výrobky sami vyrábějí, uvedli, že to jsou především čaje, sirupy a masti.

Cíl bakalářské práce, který měl za úkol zmapovat užívání bylin jako alternativní léčby jednotlivých onemocnění, byl tedy splněn.

## 6 ZÁVĚR

Bakalářská práce je zaměřena na zmapování užívání léčivých rostlin. Jejím cílem bylo zjistit pohled na fytoterapii a povědomí o ní. V teoretické části jsem se zabývala její historií, orgány rostlin, následně jednotlivými rostlinami, sběrem a zpracováním, výrobou léčivých produktů a také negativními účinky bylin.

Po teoretické části následovala praktická část, která se zabývala průzkumem v podobě dotazníkového šetření. V dotazníku byly kladeny otázky, zaměřující se problematiku fytoterapie, na zjištění povědomí lidí o fytoterapii a na celkové zmapování užívání léčivých rostlin. Zpracovaná data byla dána do grafů a následně vyhodnocena.

Z výsledků je patrné, že lidé dávají přednost bylinné léčbě před klasickou. Z celkového počtu respondentů zcela dává přednost bylinné léčbě 49 % dotazovaných a 32 % dotazovaných se k bylinné léčbě spíše přiklání. Dále můžeme z výsledků vyčíst, že 96 % dotazovaných nejčastěji využívá bylinky ve formě čaje. Čaj je tedy nejvyužívanější formou bylinek. Lidé nejvíce bylinky nakupují, než že by je sbírali, pěstovali či získali darem. Bylinky nakupuje 79 % dotazovaných.

Závěrem bych chtěla konstatovat, že bylinná léčba stále hraje velkou roli v dnešní době moderní medicíny. Lidé si usnadňují přístup k bylinkám, například i nákupem přes internet, ale stále zde zůstává mnoho lidí, co si bylinky sami nasbírají či vypěstují. I když si v dnešní době tolik lidí nevyrábí domácí produkty, ale spíše je také nakupuje, spíše poukazuje na celkové zjednodušování přístupu ke všemu a celkové zjednodušování života. Kdo má dnes opravdu čas si veškeré domácí produkty a kosmetiku vyrobit doma sám, má samozřejmě výhodu. Fytoterapie má své místo v alternativní medicíně i dnes, v době syntetických léčiv. Dovolím si tvrdit, že i v této době, kdy je velice jednoduché si zajít pro prášek do lékárny, existuje mnoho přívrženců tzv. nechemických léčiv a alternativní medicíny.

## 7 SEZNAM LITERATURY

BODLÁK, Jiří. *Příroda léčí: bylinář s recepty*. Vyd. 3. Praha: Granit, 2004, 239 s. ISBN 80-7296-036-9.

CASTLEMAN, Michael. *Velká kniha léčivých rostlin: klasický průvodce nejlepšími přírodními léčivy představující ty nejlepší - časem i vědou prověřené - léčivé rostliny*. 1. vyd. Praha: Columbus, 2004, 635 s. ISBN 80-7249-177-6.

CLEVELY, A a Katherine RICHMOND. *Bylinky*. České vyd. 1. Praha: Svojtka & Co., 2002, 255 s. Ilustrovaná encyklopedie (Svojtka & Co.). ISBN 80-7237-501-6.

ERDELSKÁ, Oľga a a kol. *Atlas léčivých rostlin*. 1. Bratislava: Příroda, 2008. ISBN 978-80-07-01528-9.

GATO, *Léčivé rostliny v praktickém bylinkářství, kosmetice a kuchyni*. 1. vyd. Olomouc: Rubico, 2013, 264 s. Příroda (Rubico). ISBN 978-80-7346-156-0.

GRÜNWARD, Jörg a Christof JÄNICKE. *Zelená lékárna*. 1. české vyd. Praha: Svojtka & Co., 2008, 408 s. ISBN 978-80-7352-600-9.

HARDING, Jennie. *Byliny: obrazový průvodce bylinami a rostlinnými léčivy*. 1. české vyd. Praha: Svojtka & Co., 2009, 320 s. ISBN 978-80-256-0050-4.

HERMANN, František. *100 českých léčivých rostlin*. Vyd. 1. Praha: Plot, 2007, 222 s. ISBN 978-80-86523-81-1.

HUDAK, Renate. *Léčivé rostliny*. 1. české vyd. Praha: Svojtka & Co., 2014, 256 s. Průvodce přírodou (Svojtka & Co.). ISBN 978-80-256-1344-3.

JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část)*. 7., aktualiz. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2004, 574 s., [78] s. barev. obr. příl. ISBN 80-7182-177-2.

KUBÁT, Karel. *Botanika*. 2. vyd. Praha: Scientia, pedagogické nakladatelství, 2003, 231 s., [12] s. obr. příl. ISBN 80-7183-266-9.

KULFAN, Miroslav a Jindřich KREJČA. *Nový atlas léčivých rostlin*. 1. vyd. Bratislava: Příroda, 2001, 271 p. ISBN 8007002618.

MAYER, Johannes Friedrich, Kilian SAUM a Bernhard UEHLEKE. *Bylinky z klášterní lékárny: více než 100 léčivých rostlin : přesné receptury pro úspěšné domácí použití*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 2004, 431 s. ISBN 80-242-1099-1.

MIHULOVÁ, Marie a Milan SVOBODA. *Přírodní lékárna v kostce*. Vyd. 1. Liberec: Santal, 2003, 182 s. ISBN 80-85965-40-2.

MIKEŠOVÁ, Iveta a Monika LUTOVSKÁ. *Léčivé rostliny: o sběru a pěstování*. 1. vyd. Praha: Dokořán, 2004, 233 s. ISBN 80-86569-68-3.

PODLECH, Dieter. *Léčivé rostliny: praktická příručka k určování léčivých rostlin s návody na přírodní léčení*. 2. české vyd. Praha: Slovart, 2002, 254 s. Kapesní atlas. ISBN 80-7209-412-2.

ROBERTS, Alice M. *Kompletní lidské tělo: [jedinečný obrazový průvodce]*. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 2012, 512 s. Dorling Kindersley book. ISBN 9788024229584.

STUMPF, Ursula. *Naše léčivé rostliny: [určování a užívání]*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2013, 255 s. ISBN 978-80-249-2207-2.

WEBB, Marcus A. *Bylinky: ilustrovaný průvodce : [základní příručka o využívání bylinek pro zdraví a pohodu]*. 1. vyd. Praha: Fortuna Print, 2002, 192 s. ISBN 80-7321-009-6.

WENZEL, Melanie. *Léčivé rostliny: nejlepší využití pro zdraví celé rodiny*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, 239 s. ISBN 978-80-247-5155-9.

WHITFIELD, Philip (ed.). *Lidské tělo: vysvětlení všeho, co se děje v nepředstavitelně dokonalém živém stroji*. Vyd. 1. Praha: Práh, 1997, 192 s. Hranice poznání. ISBN 80-7176-461-2.

ZENTRICH, Josef Antonín. *Zentrichova encyklopedie fytoterapie: Aencyclopaedia phytotherapeutica Centriciana*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2014, 3 sv. ISBN 978-80-7336-389-5.

*1000 bylin*. České vyd. 1. Praha: Svojtka & Co., 2007, 336 s. ISBN 978-80-7352-667-2.



## **Internetové zdroje**

Dějiny fytoterapie (léčby bylinkami) v kostce. *Bylinky pro všechny* [online]. 2015 [cit. 2015-12-14]. Dostupné z: <http://www.bylinkyprovsechny.cz/uvod/dejiny-fytoterapie>

Stručné dějiny ajurvédy. *Historie Ajurvédy* [online]. [cit. 2015-12-14]. Dostupné z: <http://www.vylecimse.cz/index.php?id=ajurveda/historie-ajurvedy>

Tradiční čínská medicína. *Klinika Pivoňka* [online]. [cit. 2015-12-14]. Dostupné z: <http://www.klinikapivonka.cz/inpage/tradicni-cinska-medicina/>

Lymfatický systém. *Celostnimediceina.cz* [online]. [cit. 2015-12-14]. Dostupné z: <http://www.celostnimediceina.cz/lymfaticky-system.htm>

## 8 SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Pohlaví (N=109).....	50
Graf 2: Věková kategorie (N=109).....	51
Graf 3: Dosažené vzdělání (N=109).....	52
Graf 4: Velikost bydliště (N=109).....	53
Graf 5: Preventivní využívání bylin (N=109).....	54
Graf 6: Preference bylinné léčby před léčbou klasickou (N=109).....	55
Graf 7: Využití léčivých bylin jako doplňku ke klasické léčbě (N=109).....	56
Graf 8: Využívání bylinné léčby u nejběžnějších onemocnění (N=109).....	57
Graf 9: Účinnost bylinné léčby (N=109).....	58
Graf 10: Zkušenosti s nežádoucími účinky bylin (N=109).....	59
Graf 11: Preference tuzemských bylin před cizokrajnými (N=109).....	60
Graf 12: Oblíbenost místních bylin (N=109).....	61
Graf 13: Oblíbenost cizokrajných bylin (N=109).....	62
Graf 14: Obstarávání bylin (N=109).....	63
Graf 15: Formy použití bylin (N=109).....	64
Graf 16: Četnost využití léčivých bylin (N=109).....	65
Graf 17: Výroba domácích produktů (N=109).....	66

## **9 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1: Dotazník „Mapování užívání léčivých bylin“

## **Příloha č. 1**

### **Mapování užívání léčivých bylin**

Dobrý den,

jmenuji se Pavlína Mičanová, jsem studentka katedry Výchovy ke zdraví na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. Ráda bych Vás požádala o spolupráci na mém průzkumu. Téma mé práce zní „Bylinná terapie a další alternativní léčby jednotlivých onemocnění“. Dotazník je zcela anonymní.

**1. Jaké je Vaše pohlaví?**

- a) Žena
- b) Muž

**2. Vyberte věkovou kategorii.**

- a) méně než 18 let
- b) 18 až 25 let
- c) 26 až 45 let
- d) 46 let a více

**3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

- a) Základní
- b) Střední bez maturity/vyučen
- c) Střední s maturitou
- d) Vyšší odborné
- e) Vysokoškolské

**4. Jaká je velikost vašeho bydliště?**

- a) Obec do 500 obyvatel
- b) Obec do 2000 obyvatel
- c) Město do 20 000 obyvatel
- d) Město 20 000 obyvatel a více

**5. Využíváte léčivé byliny k prevenci Vašeho zdraví?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

**6. Dáváte přednost bylinné léčbě před klasickou léčbou?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

**7. Pokud podstupujete klasickou léčbu, využíváte jako doplněk i léčivé byliny?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

**8. U kterých běžných onemocnění využíváte bylinnou léčbu.**

- a) Chřipka
- b) Angína
- c) Nachlazení
- d) Bolest hlavy
- e) Bolest v krku
- f) Horečka
- g) Menstruační bolesti
- h) Střevní obtíže
- i) Drobné poranění
- j) Kožní problémy
- k) Celková regenerace a obnova sil
- l) Záněty močových cest
- m) Nepoužívám
- n) Jiné, vypište..

**9. Pomáhá Vám bylinná léčba?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

**10. Máte zkušenost s nežádoucími účinky bylinek? Jaké?**

- a) Ne
- b) Ano (Vypište)

**11. Využíváte raději tuzemské (místní) léčivé byliny než-li cizokrajné?**

- a) Ano
- b) Spíše Ano
- c) používám je stejně
- d) Spíše ne
- e) Ne

**12. Které tuzemské (místní) byliny nejčastěji využíváte? (možnost zaškrtnout více odpovědí)**

- a) Šalvěj lékařská
- b) Meduňka lékařská
- c) Heřmánek lékařský
- d) Máta peprná
- e) Bazalka pravá
- f) Měsíček lékařský
- g) Třezalka tečkovaná
- h) Dobromysl obecná
- i) Levandule lékařská
- j) Mateřídouška obecná
- k) Jitrocel kopinatý
- l) Kopřiva dvoudomá
- m) Smetanka lékařská
- n) Žádné nevyužívám
- o) Jiné, vypište..

**13. Máta peprná patří k nejznámějším tuzemským léčivkám. Věděli byste, na jaké obtíže se používá?**

**14. Zaškrtněte cizokrajné byliny, se kterými máte zkušenost.**

- a) Ženšen
- b) Zázvor
- c) Lapacho
- d) Vilcacora
- e) Maca
- f) Guarana
- g) Kardamon
- h) Kurkuma
- i) Aloe pravá
- j) Tea tree
- k) S žádnou nemám zkušenost
- l) Jiné, vypište..

**15. Kde sháníte byliny?**

- a) Nákup
- b) Vlastní sběr
- c) Pěstování
- d) Získání darem
- e) Nesháním
- f) Jiné, vypište..

**16. Jakou formou používáte byliny? (možnost zaškrtnout více odpovědí)**

- a) Čaje
- b) Koření
- c) Koupele
- d) Zábaly
- e) Masti
- f) Oleje
- g) Tinkтуры
- h) Sirupy
- i) Kapsle
- j) Léčivá vína
- k) Bylinné octy
- l) Bylinné inhalace
- m) Éterické oleje
- n) Žádné
- o) Jiné, vypište

**17. Jak často ve svém životě využíváte léčivé byliny?**

- a) Denně
- b) 1 – 3x týdně
- c) 1 - 3 x měsíčně
- d) 1 - 3 x ročně
- e) Méně než 1x ročně
- f) Vůbec

**18. Vyrábíte některé léčivé produkty? Prosím, vypište.**

- a) Ne
- b) Ano (Vypište)