

Živá a neživá příroda IV

Charakteristika jednotlivých skupin užitečných organismů

Přednáška č. 7

ROSTLINY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Léčivé rostliny, bylinky a koření

Obsah:

- Úvod
- Dějiny pěstování léčivých rostlin
- Klíčové pojmy
- Pěstování léčivých rostlin
- Sběr a sušení léčivých rostlin
- Využití léčivých rostlin
- Homeopatie
- Modeloví zástupci léčivých rostlin

Dějiny pěstování léčivých rostlin a léčitelství

- Nejstarší zprávy o pěstování rostlin pocházejí z starověkého Egypta – znali již 65 druhů léčivých rostlin. Dochovala se řada kreseb na stěnách v chrámech a pyramidách.
- Z východních oblastí měla pro evropské lékařství značný význam Indie. Léčiva se rozlišovala jednak podle účinku, podle chuťových kvalit i podle mechanismu působení.
- Znamenitymi obchodníky s drogami a kořením byli Féničané.
- Pak nastoupila éra známých řeckých a římských filozofů, přírodopisců a lékařů – Hippokrates, Aristoteles ad.
- Zakladatelem lékařské botaniky byl Řek Theophrastos.
- Pevný základ lékařství postavil Galenos. Měl ve velké oblibě léčivé rostliny a přípravky z nich. Napsal 131 lékařských spisů.
- Arabský lékař Ibn Sína, který je znám pod jménem Avicenna. Jeho dílo přetrvalo století a má nevyčerpatelný zdroj lékařské moudrosti.
- Z botaniků 16. stol. Měl největší význam Petr Ondřej Mattioli- sepsal lidový bylinář, který pak z němčiny do češtiny přeložil Tadeáš Hájek z Hájku.
- Z českých bylinářů a lidových léčitelů jsou nejvýznamnější: Jan Černý, Vincenc Priessnitz, Charlotta Hanselová ad.



Klíčové pojmy

- **Léčivá rostlina – DVOJÍ VÝZNAM TERMÍNU**

- rostlina, která buď přímo nebo po určité úpravě, a to celá nebo její části jsou užívány jako droga s biologicky aktivními účinky na náš organismus.

- rostlina rostoucí volně v přírodě nebo z ní vyšlechtěný kultivar, jež obsahuje terapeutické látky používané k léčení.

Léčivá rostlina je léčivá pouze tehdy užíváme-li ji v době kdy jsme nemocní a ve správném množství!

- **Droga** – za rostlinnou drogu považujeme sušenou rostlinu nebo její část (listy, kořen, plody, květy).

Čerstvá rostlina drogou není.

- **Konzervace** – zachování obsahu a složení účinných látek v usušené rostlině.

Léčivé rostliny jako základ lidového léčitelství

- Základem lidového léčitelství je rostlina. Celkem je známo přes 4000 druhů léčivých rostlin.
- V dnešní době se u nás využívá asi 250 druhů.
- Řada rostlin má protichůdné vlastnosti a proto je nelze bez znalostí vzájemně kombinovat.
- **Při nesprávném použití některé léčivé rostliny se může nejenom zhoršit zdravotní stav, může dojít i k vážnému poškození organismu, otravě, či úmrtí.**
- Nutná je dobrá znalost:
 - rostlin samotných
 - i jejich účinků
 - dávkování.

Třídění rostlin ovlivňujících zdraví

Podle délky vegetace:

Jednoleté

Dvouleté

Víceleté

Podle účinku:

Bylinky a kořeni

Léčivé rostliny

Jedovaté rostliny

Valeologická stupnice

1. zelenina

2. ovoce

3. polní plodiny

4. bylinky

5. kořeni

6. **léčivé rostliny**

7. jedovaté rostliny



Léčivé rostliny můžeme také dělit na:

1. **jedovaté** (blín, durman, ocún ad.) obsahují prudce účinné látky – alkaloidy

2. **nejedovaté** (řebříček, heřmánek ad.)

Pěstování léčivých rostlin

- Pěstují se ve speciálních osevních postupech, kde se střídají jen léčivé rostliny.
- Pěstování - přímým výsevem na stanoviště (jitrocel)
- - předpěstovanou sadbou (meduňka)
- Podle nároků na hnojení můžeme rozlišit velmi náročné, středně náročné, méně náročné léčivé rostliny.
Hnojením se ovlivňuje obsah účinných látek.
- Podle délky vegetace:
 - jednoleté – heřmánek pravý
 - dvouleté – divizna velkokvětá
 - vytrvalé – meduňka lékařská
- Pěstování léčivých rostlin ZŠ na speciální části školního pozemku s vhodnými ukázkami zástupců, nesmí se pěstovat alergenní a jedovaté rostliny (náprstník, rulík ad.)

Sběr léčivých rostlin

Nejlepší léčivé účinky mají léčivé rostliny čerstvě nasbírané.

Při sběru léčivých rostlin dbáme několika pokynů

1. Léčivé rostliny sbíráme v době, kdy obsahují největší množství účinných látek:

KVĚTY - na začátku vykvétání



LISTY - nejlépe před, ale i po odkvetení



KOŘENY - časně z jara nebo na podzim



PLODY - v jejich zralosti



Další zásady sběru

2. Sbíráme za suchého slunného počasí.
3. Sbíráme jen zdravé a čisté rostliny bez jakýchkoliv příměsí.
4. Pokud sbíráme ve volné přírodě, nevysbíráváme všechno.
5. Nesbíráme na chemicky hnojených polích a loukách, na železničních náspech a v blízkosti dopravních cest, průmyslových podniků.

Při sběru nestlačujeme listy a květy, nepoužíváme sáčky a tašky z plastických hmot - může dojít k zapaření a následnému zčernání při sušení.



Sušení rostlin



- **Sušení** – proces odnímání vody při vhodné teplotě, za účelem znemožnění činnosti nežádoucích mikroorganismů, které způsobují poškození a zkázu sklizeného rostlinného materiálu.
- Při sušení by se měla zachovat původní barva, vůně a chuť.
- Nesušíme na přímém slunci, ale v kůlnách, půdách, v místnostech, které lze dobře provětrávat.
- Nasbírané rostliny můžeme volně rozložit na plachtu nebo na nepotištěný bílý papír.
- Teplota by neměla překročit 35°C.
- Nové způsoby konzervace – zmrazování, silážování atd.

Využití léčivých rostlin

- Ideální způsob přípravy rostlinných léčiv je z čerstvých rostlin. To není ve většině případů možné – proto se rostliny konzervují (suší) a dále používají různými způsoby:

1. Nejužívanější léčebný prostředek – ČAJ

Čaj připravujeme 3 způsoby:

macerát (studený výluh)

nálev (výluh za tepla)

odvar (výluh za varu)

2. Prášky

3. Šťávy – ze surového rostlinného materiálu

4. Tinktury – výtažky z rostlinných materiálu

5. Sirupy – koncentrované roztoky cukru ve vodě

6. Masti, likéry, obklady, náplasti, koupele ad.



Homeopatie

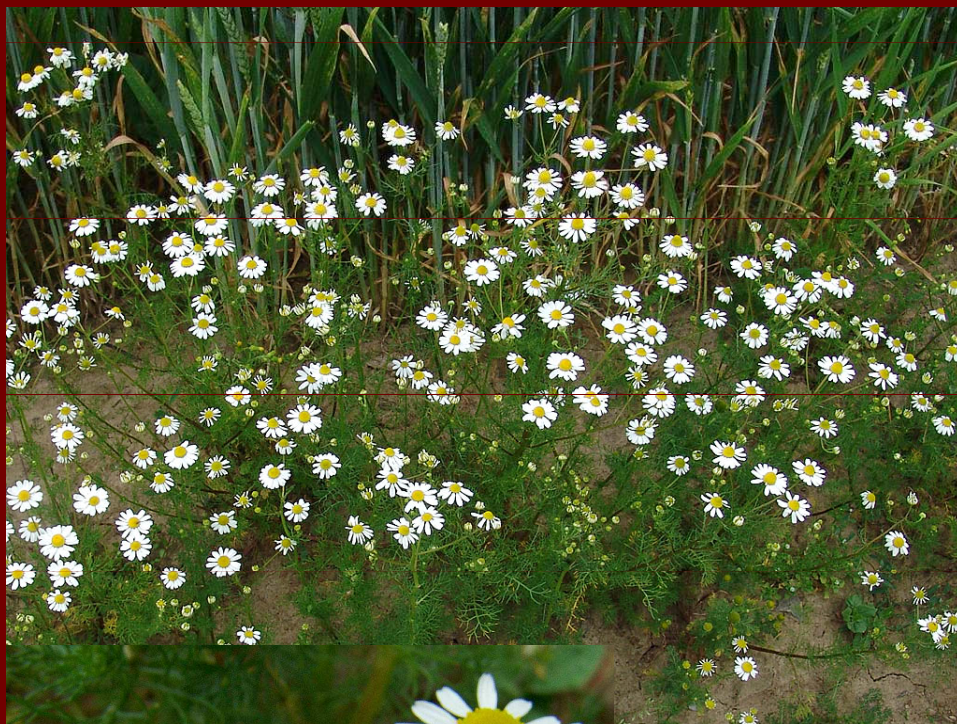
- Zakladatelem je německý lékař Ch.F.S. Hahnemann
- Pojem homeopatie vznikl z řeckých slov „homios“= podobný a „pathein“= cítit, trpět.
- **Homeopatie - léčení podáváním nepatrných dávek léků vycházející ze zásady **léčení podobného podobným.****
- Homeopatické léky se připravují z původní substance rostlinného či živočišného původu, která se předepsaným způsobem ředí a promíchává.



Ch.F.S. Hahnemann

Jednoleté léčivé rostliny

Heřmánek pravý (*Matricaria recutita*)



Sbíraná část:

květ

Pěstování:

veškeré půdy, výslunné
stanoviště

vysévá se každý rok

Využití:

Je „všelékem“ zvlášt' u malých
dětí.

Napomáhá pocení, mírní křeče,
působí protizánětlivě,
dobrý vliv na nervový systém
regenerační účinky

Významné je uplatnění v
kosmetice.

Dvouleté léčivé rostliny

Divizna velkokvětá
(*Verbascum densiflorum*)

Sbíraná část:

květ

Pěstování:

V jednom roce vytvoří listovou růžici v druhém roce vyroste lodyha s květem (až 3 m)

Využití:

při zánětlivých chorobách průdušek, astmatu
potopudný prostředek při nachlazení



Vytrvalé léčivé rostliny

(BYLINKY)

Meduňka lékařská

(Melissa officinalis)



Sbíraná část:

list a nat'

Pěstování:

náročná ne teplo.

množí se dělením trsů

Využití:

Snižuje nadýmání

Snižuje krevní tlak

Uvolňuje křeče žaludku

Máta peprná (*Mentha piperita*)



Sbíraná část:

list a nat'

Pěstování:

vyžaduje teplo, odstatečně
vlhké a stíněné prostředí
množí se vegetativně z řízků

Využití:

Při léčbě žaludečních potíží
inhalace při chorobách
dýchacích cest

Účinnou látkou máty je silice s
obsahem asi 50% mentolu

Vytrvalé léčivé rostliny

Šalvěj lékařská

(Salvia officinalis)



Sbíraná část:

list a nat'

Pěstování:

nenáročná, slunné teplé stanoviště

množí se dělením trsů

Využití:

Působí antibakteriálně a protizánětlivě.

Účinné kloktadlo při zánětech mandlí.

Čaj se pije proti pocení

Pro obsah jedovatého

thujonu se nesmí užívat dlouhodobě.

Kostival lékařský (*Symphytum officinale*)



Sbíraná část:

kořen

Pěstování:

nenáročná

vlhké půdy

množí se kořenovými řízkami

Využití:

Vnitřně se užívá jen v malých dávkách - při zánětlivých procesech v žaludku

Vnější použití - na špatně se hojící rány, pohmožděniny a zlomeniny.

Použitá literatura

- Bodlák J. a kol: Příroda léčí bylinář na konci 20.století, Granit. Praha. 1995, ISBN 80-85805-30-8
- Traxl V.: Léčivé rostliny ze zahrady, Květ. Most. 1992,
ISBN 80-85362-08-2
- <http://lecive-rostliny.yc.cz/>
- <http://www.biolib.cz/>

Děkuji za pozornost
Pěkný zbytek dnešního dne
Ing. Helena Jedličková, Ph.D.

