

# Léčivé rostliny



Pilařová Lucie, Reitharová Anna, Smejkalová Zdeňka,  
Sovišová Monika, Zichová Zuzana

# Historie

- první zmínky o sběru léčivých rostlin od 4.tis. před n. l.
- během doby se poznatky a použití léčivých rostlin mění; později se i záměrně pěstují
- z celkového počtu 250 000 druhů léč. rost. využíváme jen 10%
- v současné době je 1 a ¼ léčiv vyráběna z těchto rostlin
- zájem o léčiva z rostlin stále stoupá a to podmiňuje i vývoj v této oblasti

## Proces výroby léčiv

- 1) Výběr rostliny a její bezpečné určení
- 2) Izolace látek a chemická definice
- 3) Testování- určení přesné chemické struktury
- 4) Nahrazení účinné přírodní látky látkou uměle vytvořenou
- 5) Zkouška účinnosti a nezávadnosti
- 6) Průmyslová výroba léčiva

# Rozdělení rostlin podle obsahu látek

- léčivé rostliny dosahují účinných látek díky fotosyntéze

Alkaloidy- nejsilnější rostlinné látky využívané hlavně jako jedy, ale v lékařství jsou nepostradatelné

- výskyt- mák, vlašovičník, rulík, durman

Glykosidy- obsah látky je přímo závislý na správné době sklizně a na způsobu sušení

- prudce jedovaté- konvalinka a náprstník.
- dezinfekční účinky- medvědice, brusnice
- prevence proti infekcím a znásobují účinek vitamínu C
  - třezalka, bez, lípa.

Silice- rostliny s těmito látkami mají pronikavou vůni

a mnohostranné využití bez vedlejších příznaků

- v léčitelství jsou využívány nejvíce
- zvyšují tvorbu žaludečních šťáv, chuť k jídlu, působí proti nadýmání, dezinfikují a pomáhají proti křečím
- využití jako koření- kmín, fenykl, tymián, máta, anýz, hřebíček, zázvor
- další: eukalyptus, mentol, heřmánek, šalvěj a tymián

Třísloviny- charakteristické antibakteriální účinky, snižují

dráždivost a tlumí bolest při zánětech

- mohou zastavit drobné krvácení a urychlují obnovu poškozených tkání
- využívají se při otravách alkaloidy a těžkými kovy
- vyskytují se v borůvkách, ostružinách a řepíku.

Saponiny-ve větším množství způsobují rozklad červených krvinek

- mají příznivý vliv na vykašlávání a trávení, prokázané účinky jsou močopudnost, pojímavost a antimikrobiální účinky
- vyskytují se v divizně, lékořici, prvosence a bříze.

Hořčiny- látky hořké chuti, dráždí chuťové buňky a podporují činnost trávicího traktu a žláz s vnitřní sekrecí

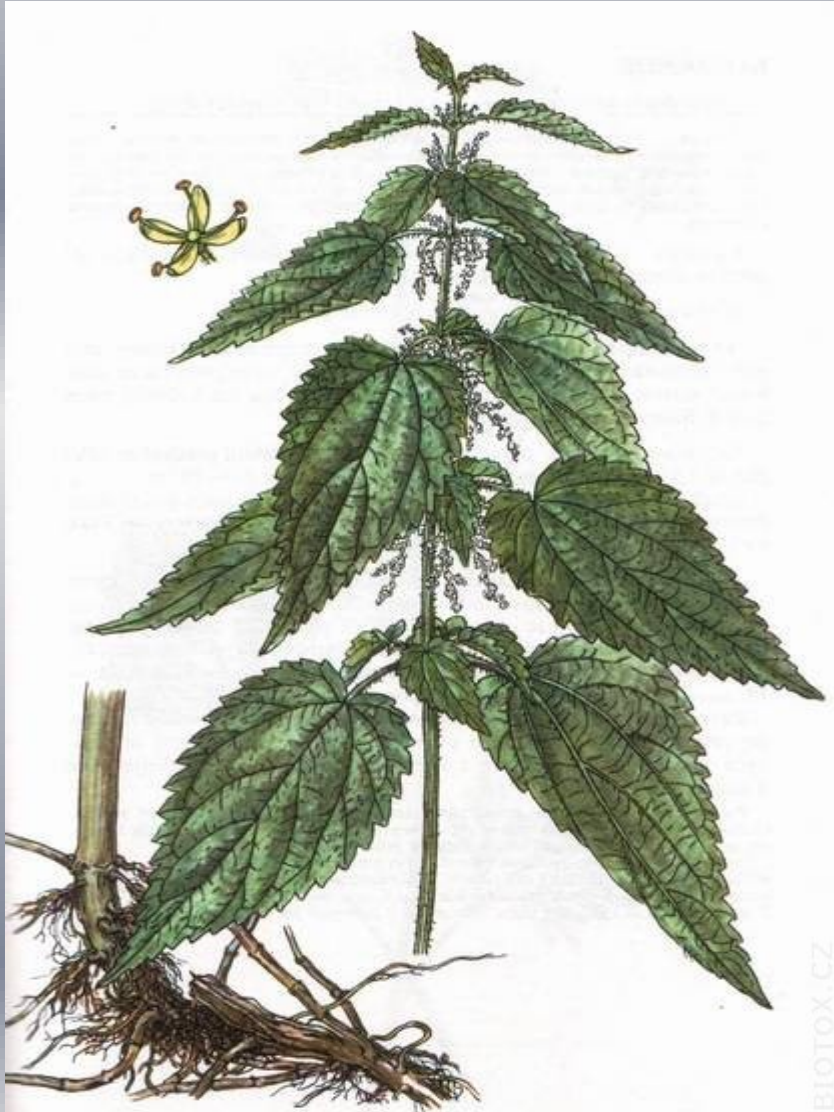
- využívají se ve formě čajů, tinktur a extraktů
- výskyt : pampeliška, pelyněk, hořec a zeměžluč

Sytoncidy- jsou to rostlinná antibiotika, působí proti bakteriím, virům a plísním

- některé rostliny s těmito látkami snižují obsah cukru v krvi
- vyskytují se v jeřabinách, brusinkách, česneku a třezalce.

# Poznáš léčivou rostlinu?

1)



2)





3)



4)



5)



6)



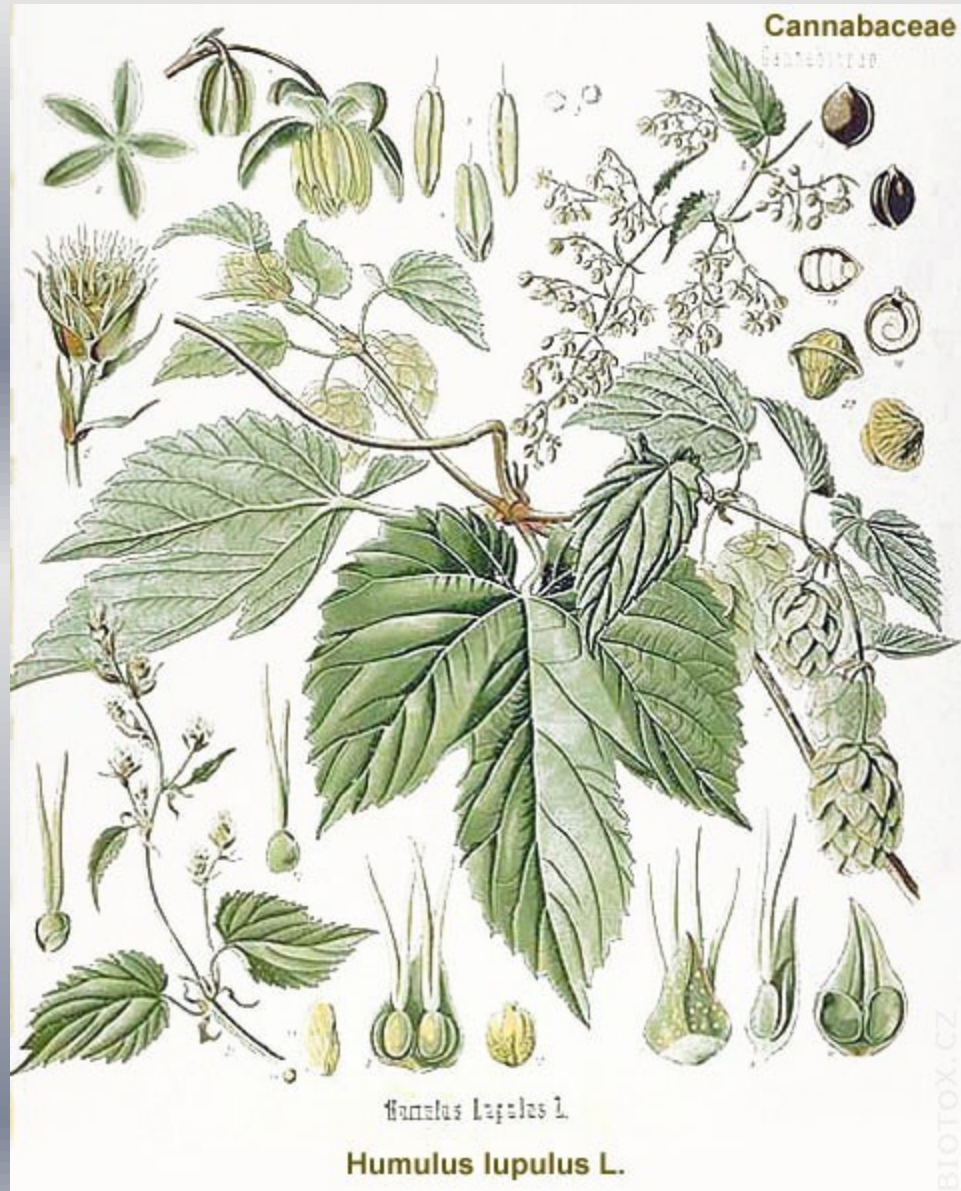
7)



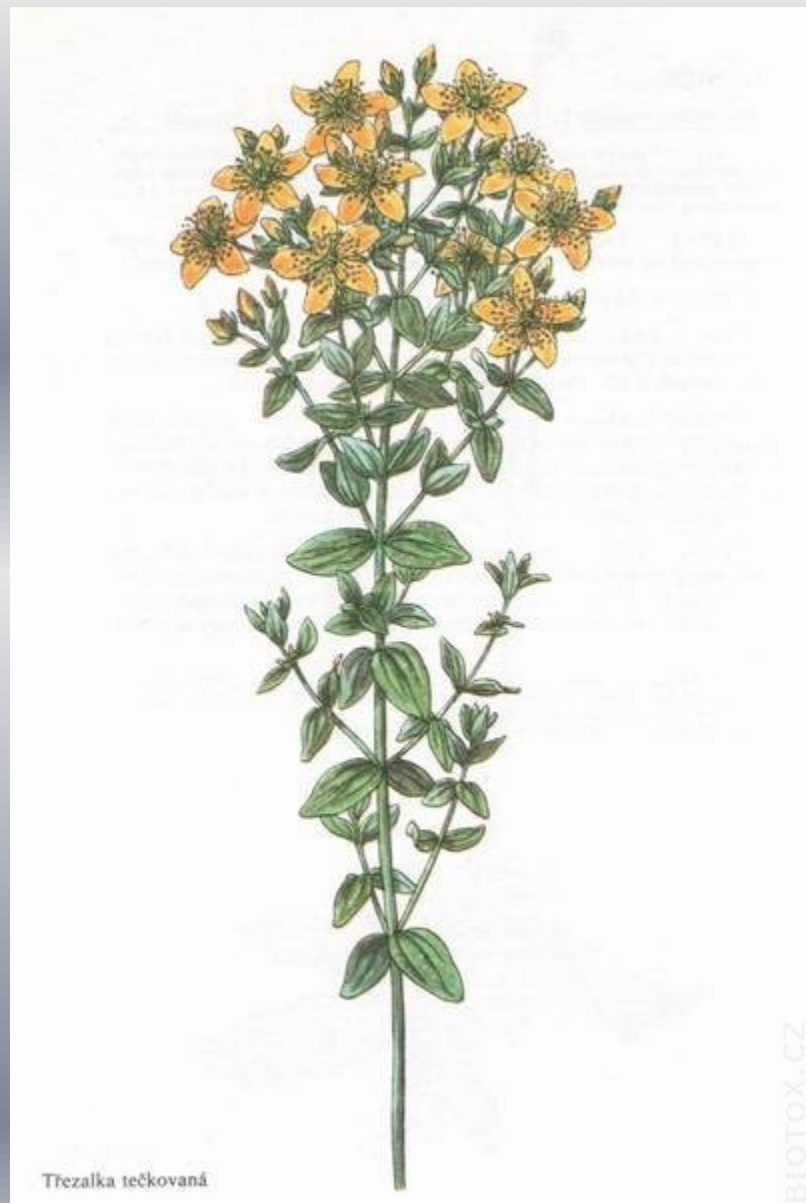
vizna velkokvětá

BIOTOX.CZ

8)



9)



Třezalka tečkovaná

10)





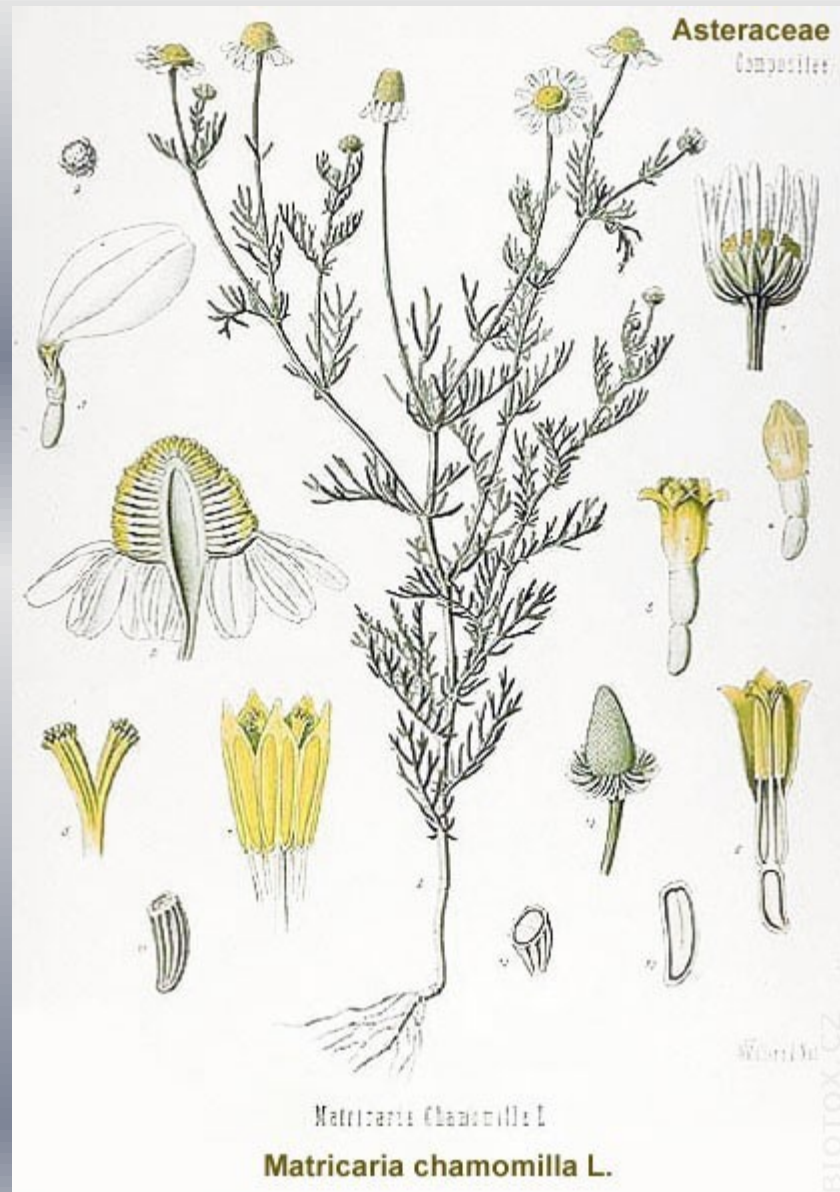
11)



12)



13)



14)



15)



# Sbírané části rostlin

- nať (*herba*) - nadzemní část rostliny, spojující kořen s listy
  - sbíráme např. u *pelyňku*, *mateřídoušky* či *rout*
- listy (*folium*) - postranní orgán rostliny, ve kterém probíhá fotosyntéza
  - listovou drogu poskytuje např.: *ostružiník*, *medvědice*, *brusinka*
- květ (*flos*) - rozmnožovací orgán vyšších rostlin, který vznikl přeměnou listů a koncové části stonku
  - příklady: *hloh*, *lípa*, *třezalka*
- plod (*fructus*) - konečná část vývoje rozmnožovacích orgánů rostliny
  - sbíráme např. u *černého rybízu*, *bezu černého*, *moruše*

- semeno (*semen*) - vznikají přeměnou vajíček v semeníku
  - semenné drogy jsou *mák setý, kmín, kaštan* a jiné.
- kůra (*cortex*) - zvenku kryje kmeny a větve stromů a keřů.
  - kůru sbíráme *u vrby, dubu, trnky* apod.
- dřevo (*lignum*) - vnitřní část kmenů a větví stromů a keřů
  - sbírá se jen výjimečně, drogy poskytují např. *jalovec* či *santal*
- kořen (*radix*) - podzemní část rostlin, který upevňuje rostlinu v zemi a přijímá živiny z půdy
  - kořenové drogy např. *kostival, křen, proskurník lékařský*
- oddenek (*rhizoma*) - je vlastně podzemní část stonku, pomocí něhož rostlina překonává nepříznivé období
  - oddenky sbíráme *u kosatce, pýru, puškvorce* a dalších

- cibule (*bulbus*) - zkrácený stonek se zdužnatělou šupinami nebo spodinami listů
- cibule poskytují *česnek medvědí, česnek kuchyňský* či *cibule kuchyňská*
- hlíza (*tuber*) - rostlinný orgán různého původu, v němž se ukládají živiny
  - příkladem hlízových drog jsou *slunečnice topinambur* a *brambory*
- plodnice (*carposoma*) - část hub, která slouží k tvorbě spor a následnému rozmnožování
  - příklady sbíraných plodnic jsou *rezavec šikmý, penízovka sametonohá* a *pečárka polní*
- pupen (*gemma*) - nejmladší stadium stonku nebo květu rostlin
  - oupeny sbíráme u *buku lesního, jedle bělokoré, topolu* a dalších rostlin
  - léčením pomocí pupenů se zabývá gemmoterapie



# Druhy léčivých rostlin

## **Aloe pravá (Aloe vera)**

- užívaná část: dužina
- čeleď: liliovité, víceletá, stále zelená rostlina, dorůstá až 30 cm
- listy jsou velké, masivní, modrozelené barvy, velké množství bílých skvrn na nich, sytě žluté květy, kvete v létě.
  
- v listech je schopna uchovávat velké množství vody -) je schopna vydržet bez vody několik měsíců
  
- obsahuje steroidy, vitaminy A, C, E, B – i vitamin B12 a kyselinu listovou, minerály – hořčík, mangan, zinek, měď, chrom, vápník, sodík a draslík, aminokyseliny, glykosidy trávicí enzymy
  
- posiluje imunitu, tonizuje organismus, odstraňuje stres, zpomaluje proces stárnutí, potlačuje rakovinné onemocnění, snižuje a odstraňuje bolest



# Bazalka pravá (*Ocimum basilicum*)

- užívaná část: list, kvetoucí nať
- známá především jako koření
- má mimořádný účinek proti křečím a bolestem ze špatného trávení a nadýmání
- podporuje zažívání, srdeční činnost, uklidňuje nervy, pomáhá při nespavosti a při kašli
- má protizánětlivé a mírně antibiotické účinky
- zevně se bazalka používá k omývání špatně se hojících ran, a také jako součást bylinných koupelí pro osvěžení a proti křečím
- listy bazalky obsahují silice, které pomáhají snížit svědění při bodnutí hmyzem



# Brusinka obecná (*Rhodococcus vitis-ideae*)

- užívaná část: list, plod
- čeleď: vřesovcovité
- stálezelený nízký (10–20 cm), hustě větvený keřík
- listy jsou shora lesklé a tmavě zelené barvy, spodní strana je matná, s hnědavými tečkami
- květy rostou v hustých převislých hroznech, jsou bílé nebo narůžovělé barvy a slabě voní
- plody jsou jasně červené, lesklé kulaté bobule
- kvete od konce května do července.
- rozšířena po celé chladnější a mírné části Evropy, Asie a Severní Ameriky, zejména v pásmu tajgy, na sever zasahuje až za polární kruh do oblasti tundry, roste i v Grónsku a Japonsku
- je velice nenáročná a vyskytuje se na sušších písčitých půdách i na rašeliništích, od nížin až vysoko do hor, nesnáší ale vápenné substráty a dává přednost silněji kyselým půdám
- u nás ji najdeme v suchých borových lesích a na horských stráních.
- list se používá jako složka čajových směsí s močopudným a dezinfekčním účinkem, Plody obsahují podobné



# Čekanka obecná (*Cichorium intybus*)

- užívaná část: kořen, nať a květ
- odvar z kořene nebo z natě podporuje práci srdce, chuť k jídlu a dobré trávení
- působí močopudně a žlučopudně, vypuzuje močové a ledvinové kameny, upravuje stolici a čistí krev
- podávání čekanky se doporučuje při žaludečních vředech, při onemocnění jater a žlučníku, žloutence, malárii, při tasemnici a roupech u dětí, při bolestech sleziny a při obtížích při močení

# Divizna velkokvětá (*Verbascum densiflorum*)

- užívaná část: květ
- květ divizny je vynikající lék na kašel. Podporuje vykašlávání, uvolňuje křeče při zánětech průdušek. Mimo to účinkuje protizánětlivě na zanícené sliznice dýchacích cest
- působí protizánětlivě a tiší bolest
- uvolňuje křeče trávicího systému, proto ji lze použít při zánětech žaludku, střev či jícnu a při poruchách zažívání spojených s průjmy





# Jitrocel kopinatý (Plantago lanceolata)

- užívaná část: list
- jedna z nejznámějších u nás rostoucích rostlin
- říká se mu ranhojič a lze říci, že mu tento název patří právem. Úzké listy připomínající malá kopí scelují a hojí malé rány
- má protizánětlivé antibiotické a dezinfekční účinky
- snižuje tvorbu hlenů, proto je vhodný při kašli, na rýmu, ucpané průdušky, sennou rýmu, astma i bolest uší
- osvědčuje se také při zánětech močových cest, poruchách žlučníku a jater, při vředových chorobách žaludku a dvanácterníku, při zánětech žaludku



# Heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*)

- užívaná část: květ
- nejužívanější bylinkou pro děti, heřmánkový čaj je nejlepším prostředkem při bolestech břicha kojenců
- účinná bylina při nachlazení, kdy napomáhá pocení, desinfikuje, působí protizánětlivě, zklidňuje
- pomáhá při nadýmání, průjmů, křečích trávicího traktu, při střevních či žaludečních poruchách a kolikách
- dobrý vliv na nervový systém
- zevně se heřmánku používá na obklady při kožních vyrážkách, hemoroidech, různých zánětech, při ošetřování spálenin a na špatně se hojící rány
- hojné užití v kosmetice - silice se přidává do nejrůznějších krémů a do výrobků vlasové kosmetiky. Tyto výrobky mají blahodárný uklidňující a hojivý účinek na pokožku, mají čistící a regenerační vlastnosti.
- heřmánkové masti mají typicky modrou barvu, kterou heřmánkové silici propůjčuje obsahová látka chamazulén. Mast pomáhá při hojení ran.

Asteraceae

Compositae



Matricaria Chamomilla L.

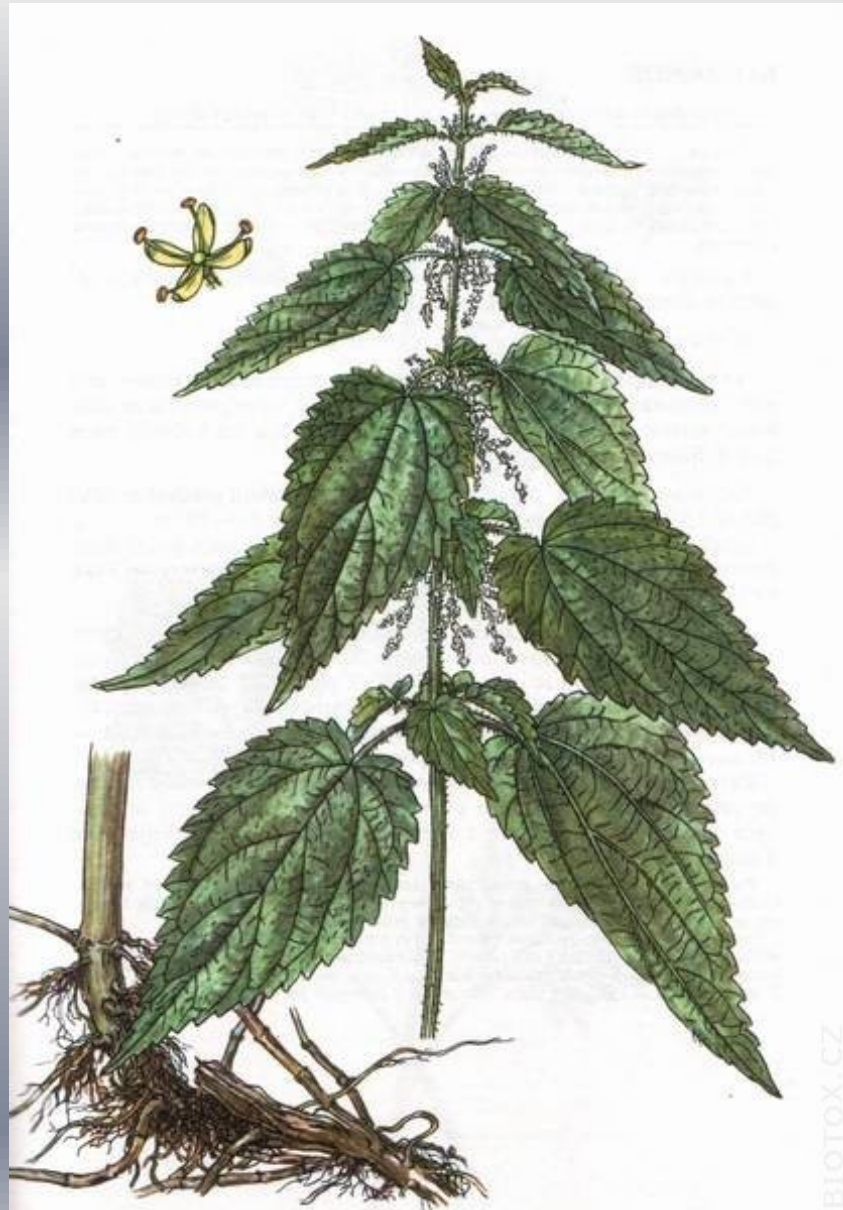
**Matricaria chamomilla L.**

W. Kraus

BIOTOX.CZ

# Kopřiva dvoudomá (Utrica dioica)

- užívaná část: list a nať
- u nás hojně rozšířena rostlina a již od pradávna se využívala k léčení i v kuchyni, ke krmení domácích zvířat a drůbeže, či jako přadná rostlina pro pevná vlákna
- mladé kopřivy jsou bohaté na vitamíny a minerály. Vysoký obsah vitamínu C a pomáhá zajistit, aby tělo železo, které se v kopřivě nachází, řádně absorbovalo
- nejlepší léčivá rostlina na pročištění krve a krvetvorbu
- vyznačuje se ta protizánětlivými a hojivými účinky- urychluje scelování ran
- snižuje hladinu krevního cukru i vysoký krevní tlak
- zevně se používá při problémech s padajícími či řídkými vlasy



BIOTOX.CZ

# Máta peprná (Mentha piperita)

- užívaná část: list a nať
- jedna z nejstarších léčivých bylin. Pěstuje se v různých odrůdách, které se mezi sebou snadno samy kříží
- účinnou látkou máty je silice s obsahem asi 50% mentolu, který je silně antiseptický a vyvolává pocit chladu a mírně znecitlivuje. Mentol se také přidává do zubních past.
- největší uplatnění máty je při všech druzích žaludečních potíží - uvolňuje křeče, zlepšuje žaludeční nevolnost, zastavuje zvracení, léčí koliky a nemoci střev
- zlepšuje chuť k jídlu, tiší bolesti při podrážděném žlučníku či žlučových kamenech, celkově zlepšuje vylučování žluče a posiluje celou nervovou soustavu
- vnější použití - odvar na výplachy při bolestech zubů a dásní, přičemž zpříjemňuje a čistí dech. Čerstvé mátové lístky je možno přidat i do vody na koupel, protože mají osvěžující účinky

Lamiaceae Labiatae



*Mentha piperita* L.  
**Mentha X piperita L.**

BIOTOX.CZ



# Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*)

- užívaná část: list a nať
- uvolňuje pocity strachu a zmírňuje úzkost, působí na stavy nervové vyčerpanosti, nespavosti a lehké depresivní nálady
- pomáhá při žaludečních a střevních neurózách. Má protikřečové působení a zabraňuje nadýmání.
- ovlivňuje srdeční arytmiie, pro posílení mozku a srdce, při těhotenských nevolnostech
- koupel s meduňkovým nálevem zklidňuje a působí proti nespavosti
- v aromaterapii se meduňkového oleje používá zevně při poštípání hmyzem a pro jeho odpuzení, při bolestech hlavy, kdy se jím potírají bolavá místa
- v kosmetice se olej z meduňky přidává do koupelových a sprchových olejů, kosmetických přípravků pro péči o obličej, vlasy, ústní dutinu a zuby

Lamiaceae

Labiatae



*Melissa officinalis* L.

**Melissa officinalis L.**

BIOTOX.CZ

# Měsíček lékařský (*Calendula officinalis*)

- užívaná část: květ
- uklidňuje, působí antibioticky, protizánětlivě, pročišťuje krev
- pomocník při infekční žloutence a onemocnění jater a žlučníku
- podporuje krevní oběh, napomáhá hojení ran, snižuje krevní tlak a příznivě působí na žlázy s vnitřní sekrecí
- v některých bylinářích patří mezi nejlepší preventivní i podpůrný prostředek při všech druzích rakoviny
- zevní užití - veškeré ošetření kůže, zejména ran a odřenin, včetně popálení sluncem, lišejů a akné
- mast rychle pomáhá při zánětu žil, nehojících se bércových vředech, omrzlinách a spáleninách
- měsíčku se používá i v různých kosmetických přípravcích - zjemňuje a zvláčňuje pleť. Tato bylina je vhodná i pro dětskou kosmetiku



# Podběl lékařský (Tussilago farfara)

- užívaná část: květ, list
- z květů se připravuje čaj pro léčbu kašle, chrapotu a dalších respiračních potíží, především zánětlivých onemocnění horních cest dýchacích
- pomáhá rozpouštět a uvolňovat usazený sekret a potlačuje zánět, tím usnadňuje odkašlávání a urychluje léčení
- působí podpůrně proti cukrovce
- listy podbělu nachází své uplatnění při vnějším užití. Dříve se z podrcených listů dělaly obklady na prsa pro podporu léčby plicních a průduškových onemocnění. Také při revmatických bolestech se aplikoval zábal z listů na postižené klouby. Dále se z odvaru z listů připravovaly koupele a zábaly na kůži při ekzémech, zánětech a vyrážkách nebo při zánětech žil.
- ve vyšších dávkách působí podběl toxicky na játra!

Asteraceae

Compositae



*Tussilago farfara* L.

**Tussilago farfara L.**

# Prvosenka jarní (Primula veris)

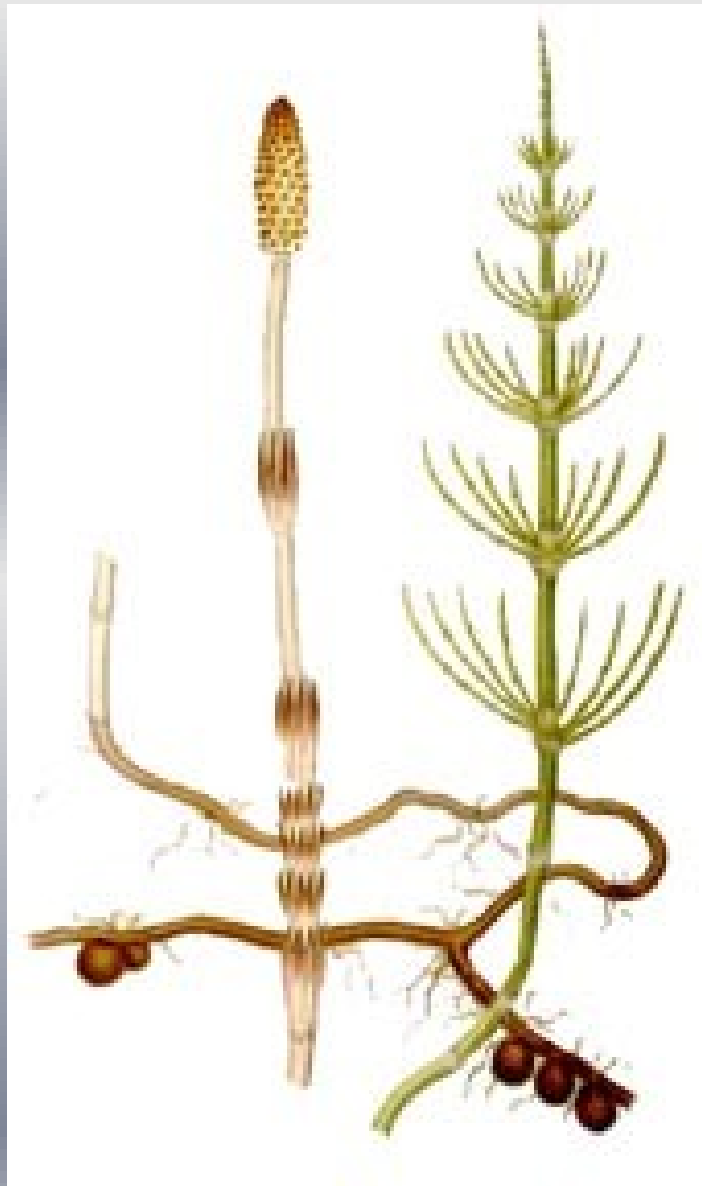
- Užívaná část: květ s kalichem, někdy také list
- při bronchiálním zánětu, chřipce, prochlazení a podobných obtížích, kdy usnadňuje odkašlávání, ředí hleny, tlumí kašel
- květ prvosenky je vynikajícím prostředkem na posílení nervů, zmírňuje migrénu a bolesti hlavy při nervozitě, je používán při nespavosti, hysterii a depresích spojených s nepokojem a podrážděností
- svými pročišťujícími účinky vylučuje všechny jedy, které způsobují dnu a revmatická onemocnění
- močopudný účinek, ničí močové kameny
- posiluje srdce, působí při zánětech srdečního svalu a je účinným prostředkem při náchylnosti k mrtvici





# Přeslička rolní (*Equisetum arvense*)

- užívaná část: nať
- příznivě ovlivňuje pružnost a pevnost cévních stěn, má výborné hojivé účinky
- při léčbě plicních chorob včetně TBC- umí výrazně regenerovat postižené tkáně
- vhodná k léčbě a prevenci močových kamenů a zánětů.
- účinně zastavuje krvácení, protirevmatické účinky, hlavně při kombinovaném vnitřním a vnějším použití.
- podporuje tvorbu bílých krvinek při jejich nedostatku a také krvinek červených při anémii
- zvyšuje plodnost, a proto je vhodnou součástí do směsí, podávaných na podporu otěhotnění



# Růže šípková, šípek (*Rosa canina*)

- užívaná část: plod, květ
- šípkový čaj se užívá k celkovému posílení organismu a vzhledem k tomu, že působí i mírně močopudně, lze jej využít i při zánětlivých onemocněních močového ústrojí nebo při ledvinových či močových kamencích
- květy mají protizánětlivý a protirevmatický účinek, léčí průjem, pomáhají při kašli, upravují střevní mikroflóru po užívání antibiotik. Pomáhají při silné menstruaci a posilují játra a nervy.
- esence z různých druhů růží se používají v aromaterapii a v kosmetice



# Řebříček obecný (*Achillea millefolium*)

- užívaná část: kvetoucí nať
- povzbuzuje chuť k jídlu, příznivě působí na trávení, střevní činnost, vylučování moče
- protirevmatický, mírně uklidňující a dezinfekční účinek
- tlumí krvácení a potlačuje křečovitě bolesti při menstruaci a v trávicím traktu
- obsahuje silici s azulenem, připomínající silici heřmánkovou, která má protizánětlivé účinky
- zevně pomáhá ve formě výplachů a koupelí na ženské
- potíže, hemeroidy, na nehojící se rány a jako kloktadlo při zánětech dutiny ústní při užívání je třeba opatrnosti, neboť mírně snižuje krevní tlak a při větších dávkách může vyvolat příznaky otravy

Asteraceae

Compositae



*Achillea Millefolium L.*

**Achillea millefolium L.**

BIOTOX.CZ

# Sedmikráska obecná (*Bellis perennis*)

- užívaná část: květ
- podporuje vykašlávání, působí protizánětlivě a hojivě
- používá se do kloktadel a směsí určených pro snadné vykašlávání
- pomáhá ke zvýšení látkové výměny v játrech
- lehce podporuje pocení, čistí krev
- ve formě koupelí či obkladů se využívá na vyrážky či akné a na špatně se hojící rány
- kloktáním napomáhá léčbě zánětů hrdla a dásní





# Smetánka lékařská (Taraxacum officinale)

- užívaná část: List, kořen a kvetoucí nať
- čistící jarní jaterní kůry - čistí krev, odstraňuje škodliviny z těla, podporuje trávení a látkovou výměnu, je silně močopudná
- užívá se při poruchách ledvin a močových cest, žlučníku a jater - zvyšuje tvorbu a vylučování žluči
- snižuje hladinu krevního cukru u diabetiků
- vnitřně i zevně pomáhá při kožních chorobách, zklidňuje a omlazuje pleť
- pomáhá při chronické únavě a revmatických obtížích
- pampeliškový sirup pomáhá v zimě proti kašli

Asteraceae

Compositae



*Taraxacum officinale* Web

**Taraxacum officinale** Weber

# Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*)

- užívaná část: list a nať
- snižuje vylučování potu a podporuje vylučování moči
- antibioticky působí na široké spektrum mikrobů
- zlepšuje činnost nervové soustavy, bystří smysly a paměť, tlumí stařecký třes, má uklidňující účinky na náš organismus
- u kojících žen snižuje nadměrnou tvorbu mateřského mléka, či vede k úplnému zastavení laktačního procesu.
- výplachy odvarem - při zánětu dásní, aftech, otocích v dutině ústní a bolestech v krku, zejména u angíny. Po vytržení zubu vyplachujeme ústní dutinu odvarem ze šalvěje, čímž dosáhneme toho, že rána se rychle zahojí a nebude hnisat.
- výtažky ze šalvěje se přidávají do ústních vod a past na zuby, podporují léčbu zánětů v ústní dutině a zároveň potlačují nepříjemný zápach z úst
- není vhodná k dlouhodobému užívání



# Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*)

- užívaná část: květ nebo kvetoucí nať
- čistí krev a podporuje látkovou výměnu
- silné protizánětlivé účinky, obsahuje složky s protivirovým působením a látky posilující nervový systém - je silným a účinným přírodním prostředkem proti depresím, fobiím a syndromu chronické únavy
- pomáhá při melancholii, nespavosti, neurózách, migrénách a při nervové vyčerpanosti



Třezalka tečkovaná

# Tymián obecný (Thymus vulgaris)

- užívaná část: nať, kvetoucí nať
- jedno z nejsilnějších rostlinných antibiotik má antiseptické a desinfekční účinky - při nemocech z nachlazení, zánětech dýchacích cest a pro trávicí ústrojí
- usnadňuje vykašlávání hlenů, působí proti křečím, střevním parazitům i plísním
- povzbuzuje organismus fyzicky i psychicky, ovlivňuje krevní oběh ve vlásenčnicích a posiluje nervový systém
- dodavatele železa - podporuje tvorbu červených krvinek
- zevně - k horkým koupelím rukou či nohou, které působí protirevmaticky, celkově zlepšují metabolismus a pomáhají při únavě končetin. Vhodný na špatně se hojící nebo zhnisané rány, vředy a proleženiny.
- v zubním lékařství, při výrobě past a ústních vod je tymián výborným prostředkem na zanícené dásně, po vytržení zubu a pro svěží dech





# Spojte správně lidový a botanický název:

- |                        |           |
|------------------------|-----------|
| • myší ouško (ránocel) | prvosenka |
| • cikorka              | heřmáněk  |
| • Petrova hůl          | bazalka   |
| • žahavka              | máta      |
| • německý pepř         | jitrocel  |
| • kamilky              | meduňka   |
| • melisa               | kopřiva   |
| • fefrminc             | přeslička |
| • petrklíč             | divizna   |
| • šmirglová tráva      | čekanka   |

## Správné odpovědi:

- myší ouško – jitrocel
- cikorka – čekanka
- Petrova hůl – divizna
- žahavka – kopřiva
- německý pepř – bazalka
- kamilky – heřmánek
- melisa – meduňka
- feferminc – máta
- petrklíč – prvosienka
- šmirgllová tráva - přeslička

# Příprava bylin k použití

## 1. Čaj

- Čaj je rostlinný výluh připravený za tepla a patří k nejjednodušším způsobům jejich využití. Bylinky přelijeme vodou, která právě přešla varem, nádobu zakryjeme a necháme 10 - 15 minut vyluhovat. Dávkujeme zhruba 1 pol. lžíci sušených bylinek na 1/4 litru vody.

## 2. Odvar

- Odvarem rozumíme naložení bylin do studené vody, kterou přivedeme k varu, asi 10 min. vaříme, potom odvar odstavíme, ale ještě 10 - 15 min. jej necháme ustát a až potom scedíme.

## 3. Výluh

- Jsou druhy bylin (*kozlík lékařský, lněné semínko, kostival lékařský* apod.), z nichž je vhodnější připravit výluh, než je vystavovat vysokým teplotám, protože obsahují *slizy*, které by se takto zničily. Výluh neboli *macerát* připravíta tak, že usušené byliny (zhruba 2 polévkové lžíce na 1/2 litru vody) zalijete studenou vodou na dobu 8 - 10 hod. (nejlépe přes noc). Potom výluh scedíte a užívejte studený (i když je možné jej zahřát, ale nejvýše na 30 st.C).

## 4. Tinktura

- Tinktura se vyrábí naložením bylinky do lihu v případě, že obsahuje účinné látky nerozpustné ve vodě. Tinkuru vyrobíme tak, že přelijeme 1 díl byliny 5 díly 60 - 70 % potravinářského lihu, a za občasného protřepání necháme 7 - 14 dní vyluhovat. Potom směs přefiltrujeme přes papírový filtr. Alkohol obsažený v tinktuře můžeme (například při podávání dětem) odstranit tak, že ji nakapeme (20 - 25 kapek) do horké vody či čaje a necháme vychladnout. Alkohol se tak bezezbytku odpaří.

## 5. Šťávy

- Šťávy připravíme z čerstvých bylin jednoduše v odšťavňovači nebo jejich pomletím a následným vylisováním. V chladničce nám potom takto vydrží 2 - 3 dny. Podávají se v množství 20 - 100 ml, 2 - 3x denně. I zde je však užívání individuální, protože kupříkladu mrkvovou šťávu můžeme pít, oproti jiným (třeba petrželové), v jakémkoliv množství - více u jednotlivých bylin.

## 6. Masti

- Masti se obvykle připravují vmícháním jemně mletých bylin do masťového základu, kupříkladu do čistého vepřového sádla (to musí být bez jakýchkoliv dalších přísad - sůl, mléko, kmín apod.!).

## 7. Oleje

- Bylinné oleje připravíme vylouhováním bylinek v oleji. Ideální je arašídový, olivový, slunečnicový (označení Extra Virgin). Nejobvyklejší je užít 1 díl bylin na 7 dílů oleje, který zahříváme ve vodní lázni asi 1/2 hod., potom necháme vychladnout, nádobu uzavřeme a po 7-denním louhování směs přefiltrujeme. Takto získaný bylinný olej je vhodný pro vnější i vnitřní použití.

## 8. Sirupy

- Bylinné sirupy jsou extrakty konzervované nerafinovaným (hnědým nebo třtinovým) cukrem. Ve sklenici prokládáme střídavě vrstvu bylin vrstvou cukru tak dlouho, dokud není plná. Potom ji uzavřeme a dáme na dobu zhruba 6 týdnů do prostředí se stálou teplotou. Po této době hmotu přefiltrujeme a získáme tak velice lahodný a účinný sirup.

## 9. Léčivá vína

- Léčivá vína připravíme tak, že příslušné byliny necháme louhovat v červeném nebo bílém víně. Dávkujeme obvykle stejně, jako v případě čaje, výluhu či odvaru. Zhruba po 7 dnech víno scedíme a užíváme 2 - 3x denně v dávkách 50 - 100 ml. Výhodou je rychlý účinek způsobený jejich dobrým vstřebáváním. V případě bílého vína je vhodné použít rylink, u červeného vína není odrůda důležitá.

## 10. Inhalace

- Při některých onemocněních, zejména dýchacích cest, jako je astma, bronchitida nebo rýma, je vhodné využít bylinné inhalace. Nejběžnější se tzv. *vlhká inhalace*, kdy do vřelé vody dáme hrst bylin a přes plachetku vdechujeme páry. Ideálními bylinkami pro tento způsob použití jsou: *aloe pravá, blahovičník eukalyptový, heřmánek pravý, máta peprná, kustovnice cizí, podběl lékařský, skořicovník lékařský* a další.  
Pokud sneseme vyšší teplotu, může se bylinná směs mírně vařit - pozor na opaření!

## 11. Obklady

- Obklady se obvykle zhotovují namočením čistého plátna v bylinném čaji, odvaru či výluhu a jeho přiložením na postižené místo. Dalším způsobem je přímé obložení postiženého místa omytými a naklepanými čerstvými bylinami (*brukev zelná, lopuch větší*) nebo kašovitě obklady připravené buď z bylin samotných nebo pomocí přidané mouky či škrobu (např. z *jitrocele kopinatého* nebo *slézu přehlíženého*).

## 12. Koupele

- Bylinné koupele jsou velice vhodné, protože tělo vstřebává léčivé látky celou svou plochou a účinek může být velice rychlý a to tak, že reakce nemusí být tak úplně příjemná - je dobré s tím počítat. Ideální je dát potřebné bylinky do plátěného pytlíku a vložit je do napuštěné vody, která by měla mít teplotu lidského těla (cca 37 st.C) celá koupel by neměla trvat déle jako 1/2 hodiny.

## Hádanka na závěr:

*„Mohl bys mi někde sehnat babské ucho?“*

*„Blázníš, to se přece nedá sehnat!“*

*„Když ho seženu, tak tady budu moct zůstat...“*

Film, z něhož jsme ukázkou vybraly, pravděpodobně znáte, je to .....

Víte, proč se dá babské ucho ve skutečnosti snadno sehnat? Jedná se totiž o lidový název byliny .....