

Přehled o nejčastěji využívaných druzích Léčivých rostlin pěstovaných a sbíraných na území ČR

Autorem textů je Ing. Gabriela Olšanská, Ph.D. členka výboru PELERO CZ

Bazalka pravá

Ocimum basilicum L.

čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae – Labiateae*), rod: bazalka (*Ocimum*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Pěstuje se v jižní a střední Evropě, v jihozápadní Asii, divoce se vyskytuje na Jávě, Ceylonu.
- V našich podmínkách je bazalka jednoletou plodinou. Je to teplomilná rostlina, původem ze subtropického pásma. Vyžaduje teplé slunné stanoviště, hlinitopísčité půdy, ve staré síle, bohaté humusem.
- Předplodinou mohou být rané brambory a zelenina.
- Množí se osivem – přímým výsevem pouze v nejteplejších oblastech (IV. – V.), častěji však vyséváme osivo do pařeniště a sazenice se pak v květnu vysazují na pozemek. Vyžaduje vždy zálivku.
- Pokud sklízíme nať pro farmaceutické účely, činíme tak na počátku kvetení, seřezáním nati cca 10 cm nad zemí. Pro destilaci silice se sklízí nať na počátku kvetení. Pro sklizeň listů pro kuchyňské účely vyštípujeme květenství, aby se rostlina rozkošatila. Sklízíme jednotlivé listy čerstvé.
- Sušíme při teplotě do 40 °C.
- Kromě polního pěstování je to velmi oblíbená hrnková – truhlíková bylina.

Co obsahuje

- Bazalka obsahuje silici, která se liší podle původu rostlin. Převažujícími složkami jsou buď methylchavicol, linalool nebo cinnamaldehyd a kafr. Bazalka je v posledních letech ve středu zájmu šlechtitelů a nové odrůdy se liší nejen vzhledem (různě velké a barevné listy), ale hlavně složením silice (vůně po skořici, citronu, limetě, orientální koření, tradiční vůně, sladká vůně).
- Kromě silice droga obsahuje třísloviny.

Na co se používá

- Drogou je kvetoucí nať nebo listy. Používá se k desinfekci trávicího traktu a močových cest. Tradičně se bazalka používala také do čajových směsí k léčbě zánětů horních cest dýchacích, pro usnadnění vykašlávání a jako kloktadlo s desinfekčním účinkem.
- Bazalková silice je významnou složkou mnoha parfémů s květinovou vůní, používá se i v potravinářství. Bazalka je tradičním středomořským kořením, velmi oblíbená do salátů, těstovin a na pizzu.

Věděli jste o bazalce?

- Ve smíšených kulturách s okurkami a rajčaty zvyšuje jejich odolnost proti patogenům.
- Čerstvé listy lze přidávat i do koktejlů.

Bez černý

Sambucus nigra L.

čeleď: bezovité (*Sambucaceae*), rod: bez (*Sambucus*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Bez černý je keř, vzácněji strom, až 5 m vysoký. Vyskytuje se téměř v celé Evropě, u nás je původní. Roste na pasekách, okrajích lesa, křovinatých stráních, světlinách, podél komunikací. Na vlhkých, rumištních a dusíkem bohatých půdách.
- Sklízí se květenství a plodenství. Kvete v VI. – VIII., plody dozrávají v VIII. – IX.
- Existují šlechtěné variety a formy, pěstují se, liší se tvarem a zbarvením listů. Rozmnožuje se semeny nebo oddenky, dále zejména bylinnými a dřevitými řízků, lze ho roubovat.
- Květenství odštipujeme před plným kvetením, klademe volně do košů, sušíme v tenké vrstvě do 40 °C, skladujeme max. 1 rok, v papírových nebo skleněných obalech.
- Plody sklízíme v plné zralosti, jsou tmavě modré až černé, měkké, odštipujeme plodenství nebo otrháváme jednotlivé peckovičky. Sušíme do 50 °C, musíme přechistit a odstopkovat, skladujeme v plechových nebo skleněných obalech.

Co obsahuje

- Květy obsahují flavonoidy, stopy silice, vitamin C, minerální látky, kyanogenní glykosid sambunigrin, třísloviny, cukry a sliz.
- Plody obsahují antokyanová barviva, organické kyseliny, cukry, flavonoidy, vitaminy A, C, skupiny B, třísloviny, hořčiny, pektiny.
- Sambunigrin je obsažen ve všech vegetativních orgánech a semenech a nezralých plodech. Může způsobovat dávení, zvracení, bušení srdce, dušnost. Sambunigrin se zráním a tepelnou úpravou (sušením) rozkládá.

Na co se používá

- Květy mají potopudné a močopudné účinky, podporují tvorbu mléka. Snižují horečku, lze je použít při terapii zánětu trojklaného nervu, mají mírné projímavé účinky. Široce se využívají při chorobách z nachlazení, zánětech horních cest dýchacích, rozpouští hleny a zklidňují sliznice.
- Jako kloktadlo lze využít nálev z květů při angíně, zánětu hltanu a zánětech v ústech.
- Květy mají rovněž spasmolytické účinky při zánětech močového měchýře.
- Plody černého bez jsou projímavé, močopudné a zvyšují produkci potu.
- Využívají se při chronických zánětech horních cest dýchacích s úporným kašlem, dále jako doplněk při léčbě revmatismu, migrénách.

Věděli jste o bezu?

- Má příbuzné druhy: bez chebdí, který je jedovatý a nemá využití, bez červený má omezené využití v lidovém léčitelství a jako okrasný keř.
- Pyl květů je významným alergenem.
- V lidovém léčitelství se vyráběly další lékové formy: bezinková povidla, víno proti bolestem nervů, sirup proti zácpě, ocet na masáže svalů a výrobky z mladé kůry a kořenů.

Bříza bělokorá

Betula pendula Roth. (syn. *Betula alba* L.)

čeleď: břízovité (*Betulaceae*), rod: bříza (*Betula*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Bříza je strom až 25 m vysoký, dožívá se cca 60 let.
- Má mělký kořenový systém, kůra je rozbrázděná bílou borkou s černými skvrnami.
- Je to nenáročná dřevina, obsazuje často narušené půdy, kyselé, chudé. Vyskytuje se ve světlejších lesích, na okrajích lesů, pasekách, rašeliništích, pastvinách a skalách.
- Vyžaduje dostatek světla.
- Množí se semeny, která jsou roznášena větrem. Uměle se vysévají semena na jaře nebo řízkováním.
- Listy se sbírají na jaře (IV. – VI.), sušíme ve stínu, do 40 °C. pupeny sbíráme na jaře (IV. – V.), ze starších stromů. Kůru sbíráme brzy na jaře, sušíme na slunci.

Co obsahuje

- Listy obsahují flavonoidy, silici, třísloviny, pryskyřici, vitamin C, fytoncidy (rostlinná antibiotika).

Na co se používá

- K terapeutickým účelům se využívají listy, kůra, šťáva z kmenů (míza), silice z listů. Obsahové látky v listech mají močopudné účinky, preventivně působí proti tvorbě močových kamenů, zmírňují příznaky dny a revmatismu.
- Šťáva z kmenů (míza) se používá v kosmetice při vypadávání vlasů, k masáži vlasové pokožky.
- Březový dehet se používá ve farmacii k přípravě mastí, dále k napouštění kůží. Připravuje se destilací dřeva a kůry.
- Z březové mízy se vyrábí sirup, víno a ocet, využívá se v kosmetice.
- V rozpraskané kůře stromů je obsažen voděodolný vosk, který se využívá v koželužství. Olej z pupenů se přidává do mýdel a dřevo břízy je oblíbené v nábytkářství.

Věděli jste o bříze?

- Je spojovaná s čistotou, světlem a novým počátkem.
- Metly z břízy se používaly a používají v parní lázni.
- Pyl z květů břízy je významným alergenem.
- Mladé březové listy lze přimíchat do salátů.

Heřmánek pravý

Matricaria recutita (L.) Rausch. (syn. *Chamomilla recutita* [L.] Rausch.)

čeleď: hvězdnicovité (*Asteraceae* - *Compositae*), rod: heřmánek (*Matricaria*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Heřmánek se pěstuje jako jednoletá rostlina z přímého výsevu. Je plastický, přizpůsobivý, není náročný na teplo. Vhodná je například hlinitopísčité půda, s minimálním přihnojováním.
- Může se vysévat během celého roku, zpravidla na jaře (III.) nebo brzy, či pozdě na podzim (X.). pěstuje se zpravidla v řádcích 45 – 60 cm.
- Vysévá se na dobře připravenou půdu, urovanou, bez hrud, do mělkých rýh – klíčí na světle! Má pomalý počáteční růst.
- Sklízí se rozkvetlé úbory, v VI. až IX. Úbory se sklízí speciálním sklízecím strojem nebo ručně pomocí hřebenů.
- S květy zacházíme velmi opatrně, ihned je sušíme v tenké vrstvě, při teplotě do 35 °C.
- Sušené květy uchováváme v papírových pytlích nebo sklenicích s uzavíratelným víkem při teplotě do 25 °C, chráníme před světelným zářením.

Co obsahuje

- Květy heřmánku obsahují silici, neboli esenciální olej (éterický olej), která má typickou vůni a barvu podle toho, kde byl heřmánek vypěstován.
- Silice se skládá z mnoha složek, z nich hlavní jsou: chamazulen, a-bisabolol, bisabololoxid A a B, farnesen, spiroeter a další.
- Dále heřmánková droga obsahuje flavonoidy (apigenin, luteolin, quercetin), kumarin (umbeliferon, herniarin), dále hořčiny a sliz.

Na co se používá

- Heřmánek má široké použití jak v léčbě řady onemocnění, tak i v kosmetice, případně v kuchyni.
- Obsahové látky květů mají protizánětlivé účinky, uvolňují křeče trávicího traktu, zklidňují organismus.
- Používá se k desinfekci a podpoře hojení drobných ran, ekzémů, ke kloktání při zánětech v dutině ústní. Nálev má uklidňující účinek na nervovou soustavu při rozrušení, úzkostech. Pomáhá při trávicích obtížích, plynatosti.
- Z květů se připravují tradičně nálevy (čaje), masti, krémy, obklady, koupele, destiluje se silice, heřmánkem se ochucují například nápoje. Nálevem lze oplachovat světlé vlasy.

Věděli jste o heřmánku?

- Český heřmánek obdržel označení země původu – CHAMOMILLA BOHEMICA od Evropské unie.

Alergické reakce u dětí spojované v poslední době s heřmánkem jsou relativně vzácné, nejedná se o heřmánek jako takový nebo jeho běžné obsahové látky, pouze o seskviterpenické laktony. Ty jsou obsaženy ve větší míře v jiných příbuzných druzích, ale pacienti, kteří reagovali na tyto příbuzné druhy (heřmánkovec), neměli s heřmánkem problém.

Kmín kořenný

Carum carvi L.

čeleď: miříkovité (*Apiaceae – Umbelliferae*), rod: kmín (*Carum*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Kmín je naše nejrozšířenější kořeninová rostlina, pěstuje se na velkých plochách.
- Tradičně se pěstoval jako dvouletá plodina, dnes je k dispozici i odrůda se zkrácenou vegetační dobou, tzv. ozimý kmín.
- Kmín se vysévá přímo do půdy, buď s krycí plodinou, nebo v čistém porostu. Termín setí a výsevek se řídí pěstitelskou lokalitou, vhodné jsou řepařské a bramborářské oblasti. Při volbě technologie musíme být pečliví.
- Předplodinou v čisté kultuře bývají obilniny, okopaniny. Jako krycí plodina se využívá bob, jarní obiloviny.
- Do kmínu jsou registrované pesticidy, řídíme se Metodikou na ochranu rostlin.
- Sklízí se zralé nažky, sklízecí mlátičkou, opět věnujeme sklizni pozornost.

Co obsahuje

- Plody – nažky, i celá rostlina obsahuje zejména silici, s vysokým podílem karvonu, který dává kmínu specifickou vůni. Dalšími složkami silice jsou limonen, karveol.
- Kromě silice obsahují nažky bílkoviny, vlákninu, mastný olej, minerální látky, vosk.

Na co se používá

- Silice obsažená v nažkách kmínu má protikřečové účinky na trávicí ústrojí, omazuje nadýmání, pomáhá při dietních chybách. Silice má silné antibakteriální účinky.
- Příznivě působí při tvorbě mléka, kmín se přidává do čajových směsí pro kojící matky, lze takto využít i pro hospodářská zvířata.
- Zbytky po vymláčení kmínu lze využít do krmných směsí, stejně tak jako nažky.
- Je to oblíbené a velmi tradiční koření v našich zemích, zejména do masných pokrmů, do pekařských výrobků.
- Silice se používá v potravinářském průmyslu (výroba likérů, konzervace zeleniny).

Věděli jste o kmínu?

- Má svoje vlastní sdružení (Český kmín). Kmín obdržel i chráněné označení původu od Evropské unie.
- Kmínová silice umí zamezit nakličování brambor při skladování.

Len setý (syn. len užitkový)

Linum usitatissimum L.

čeleď: lnovité (*Linaceae*), rod: len (*Linum*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Tradičně se na našem území pěstoval len přadný, přechodný typ olejopřadný. Nyní se přadný len nepěstuje a na významu nabývá len olejný.
- Len je jednoletá plodina. Olejný len je vhodný do nižších poloh, řepařské nebo obilnářské výrobní oblasti. Vhodné jsou hlinitopísčité až písčitohlinité půdy. Vhodnými předplodinami jsou obilniny, kromě kukuřice. Nevhodné jsou jetelotravní směsky.
- Sklízí se tobočky, ze kterých se získávají semena s obsahem mastného oleje.

Co obsahuje

- Ze semen se lisuje cenný lněný olej, jehož složení i použití závisí na odrůdě. Odrůdy se liší dle spektra mastných kyselin, kterými je olej tvořen.
- Tradiční odrůdy měly vysoký obsah linolenové a linolové kyseliny, olej byl vysoce vysychavý, rychle žluknul.
- Moderní odrůdy lnu mají jiné spektrum mastných kyselin, obsahují minimum kyseliny linolenové, obsahují kyselinu linolovou, olejovou.
- Dále semena obsahují bílkoviny, škrob, minerální látky.

Na co se používá

- Starší odrůdy a jejich olej se používal pro technické účely (mazadla, fermeže, barvy, laky).
- Semena mají široké využití v potravinářském průmyslu (pekařské výrobky, müsli, cereální výrobky, mouka). Olej z moderních odrůd má příznivý vliv na průběh aterosklerózy, snižuje hladinu cholesterolu v krvi.
- Rozmačkaná ohřátá semena lze využít k obkladům na špatně se hojící rány a furunkuly. Lněné semeno macerované přes noc ve vodě působí jako mírné projímadlo, proti zánětům střev, k odhlenění při zánětech horních cest dýchacích.
- Lněný olej se přidává do mastí, krémů, do mýdel.

Věděli jste o lnu?

- Prázdné tobočky obsahují lignany, látky prospěšné v terapii nádorových onemocnění.
- Lněné semeno, výlisky jsou vhodným doplňkem výživy hospodářským zvířat.

Levandule úzkolistá

Lavandula angustifolia Mill.

čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae – Labiateae*), rod: levandule (*Lavandula*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Pěstuje se v mnoha státech světa v různých nadmořských výškách. Vyžaduje slunné stanoviště, skeletovitou půdu, s dostatkem vápníku, nesnáší zmočené, těžké půdy a stín.
- Z osiva se předpěstovává sadba, jednoleté nebo dvouleté sazenice se vysazují do hlubokých brázd na pozemek, do řádků cca 80 cm.
- Na stanovišti vydrží až 10 let.
- Sklízí se nerozvinuté květy, seřezáváním rostlin.
- Pěstuje se zejména pro destilaci silice pro využití v parfumerii, kosmetice a farmacii, méně pro přímé využití květů v čajových směsích a koupelích.
- Lze ji pěstovat i jako hrnkovou rostlinu. Je dekorativní, používá se v parcích, k lemování záhonů.
- Některé odrůdy zejména francouzské u nás vymrzají, je třeba je na zimu přemístit do květináčů, na světlé, chladné místo, s občasnou zálivkou.

Co obsahuje

- Hlavní obsahovou látkou je silice, jejíž množství a složení je závislé na odrůdě, lokalitě pěstování. Mezi nejdůležitější složky silice patří linalool, geranyl acetát, cineol, borneol, terpineol.

Na co se používá

- Levandule má mírné sedativní – uklidňující účinky, snižuje krevní tlak, snižuje tělesnou teplotu, zpomaluje reflexy. Květ se používá samotný nebo ve směsích určených k léčbě nervových potíží – úzkosti, předráždění, migrénách, nespavosti, bušení srdce. Dále lze levanduli použít jako desinficiens močových cest, při poruchách trávení a má močopudné účinky.
- Je to oblíbená přísada do koupelí, prokrvuje pokožku, je vhodná i do lihových tinktur jako mazání.
- Levandulová silice má své přední místo v parfumerii a kosmetice (parfémy, mýdla, tělová kosmetika). Ve farmacii se silice používá k aromatizaci mastí, krémů, do prokrvujících mazání.
- Silice se přidává do čistících a úklidových prostředků.

Věděli jste o levanduli?

- Kříženec levandulí je zdrojem tzv. lavandinové silice, jedné z nejvíce využívaných v parfumerii. Lavandin je mohutnější než levandule úzkolistá, má širší listy, vůně je pronikavější, kořeněná.
- Ve Francii se levandule pěstuje ve výšce i přes 2000 m n.m.
- Dnes je levandule moderní i v kuchyni (sirupy, sušenky).

Lípa velkolistá, lípa srdčitá (syn. lípa malolistá)

Tillia platyphyllos, *Tillia cordata* Mill.

čeleď: lípovité (*Tiliaceae*), rod: lípa (*Tilia*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Obě lípy poskytují drogu – květenství na počátku rozkvětu, s blanitým listenem. Lípa srdčitá se vyskytuje od severu Španělska, přes střední Evropu, ve Velké Británii, na jihu Skandinávie, na východě k Zakavkazí. V České republice je hojná v listnatých lesích, keřnatých stráních, na březích vod, ve vyšších polohách až do podhůří. Vysazuje se do stromořadí, v parcích. Lípa velkolistá se vyskytuje pouze v jižní a střední Evropě, k jižnímu Švédsku, k hranicím Ukrajiny a na jihu sever Španělska a Itálie. Kvete cca o 14 dní dříve než l. srdčitá.
- Květenství lípy srdčité má 4 – 11 (16) oboupohlavných květů. Listy jsou výrazně srdčité, na spodní straně listů u žilek jsou narezavělé chloupky. Koruna stromu je kulovitá.
- Květenství lípy velkolisté má pouze 2 – 5 květů. Listy jsou velké, spodní strana listů má bělavé chomáčky chloupků. Koruna stromu je kuželovitá.
- Existuje i přirozený kříženec obou lip – lípa obecná (*T. vulgaris*, syn. *Tilia intermedia*), jejíž květenství lze sbírat. Bývá často vysazována.
- Příbuzné druhy lip mají nevyrovnaný poměr obsahových látek, které jim dávají faldní olejovitou vůni a chuť. Jde zejména o lípu stříbrnou (*T. argentea*) a lípu americkou (*T. americana*). Nicméně lze je objevit i na trhu.

Co obsahuje

- Květenství obsahuje flavonoidy (tilirosid), silice s hlavní složkou farnesolem, třísloviny a slizy.
- Vzájemný poměr tříslovin a silice udává vůni a chuť.

Na co se používá

- Lipový květ je účinným prostředkem vyvolávající pocení, je močopudný, působí protizánětlivě a tlumí křeče hladkého svalstva.
- Květenství se používá samotné nebo ve směsích pro podpůrnou léčbu nemocí z nachlazení, také jako desinficiens močových cest.
- Zevně se používá jako kloktadlo proti zánětům v ústech a do posilujících koupelí.
- Lípa je medonosný strom a oblíbený je z ní jednodruhový med.

Věděli jste o lípě?

- V minulosti se používala i kůra lipových stromů, a sice dřevěné uhlí z kůry jako prostředek proti průjmům. Vysoký obsah tříslovin měl také příznivý vliv na funkci žlučníku.
- Výluh z lipového květu se doporučoval k oplachům vlasů a proti pihám.
- Pokud chcete sbírat lipový květ, bez žebříku se neobejdete, musíte být opatrní!

Máta peprná

Mentha x piperita L.

čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae* – *Labiatae*), rod: máta (*Mentha*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Máta peprná se výhradně pěstuje jako víceletá rostlina, sklízí se nakvétající nat' nebo listy. Je to kříženec máty vodní a máty klasnaté. Na stanovišti vydrží 4 a více let, pěstuje se jako 3 letá. Vhodné jsou řepařská nebo kukuřičná výrobní oblast, s výhřevnými, humusem bohatými půdami, nevhodné jsou zamokřené, jílovité půdy.
- Rozmnožuje se podzemními výhonky (stolony) nebo řízkami, ze kterých se vypěstují sazenice. Stolony se vysazují do hlubokých brázd na podzim, výjimečně na jaře při dostatku srážek. Řízky se vysazují do pařeniště na jaře (IV. – V.), po zakořenění se vysadí na pozemek.
- Sklízí se po prvním nakvetení a pak vždy po obražení porostu, cca 2 – 3 x ročně. Po poslední sklizni se přibližně zemina asi 10 cm jako ochrana proti vymrznutí.
- Listy se ihned odrhnou a suší nebo se suší celá nat', při teplotě do 35 °C.

Co obsahuje

- Nat' a listy obsahují především silici, s vysokým obsahem mentolu (50 % a více). Dalšími složkami silice jsou menton, limonen, cineol, pulegon.
- Obsahové látky se liší dle typu odrůd – typ Mitcham (původem z Anglie, s nafialovělou žilnatinou listů) má 1 – 3 % silice, s cca 50% obsahem mentolu, typ „white mint“ má zelenou žilnatinu bez fialových pigmentů, typ „japanese“ má až 90 % mentolu, slouží jako jeho zdroj.
- Kromě silice obsahuje máta třísloviny a hořčiny.

Na co se používá

- Máta se pěstuje buď na izolaci silice, která je zdrojem mentolu nebo se z natě a listů připravuje nálev, přidává se do čajových směsí.
- Obsahové látky příznivě působí proti nadýmání, desinfikují střevní trakt, zvyšují sekreci žluče, uvolňují křeče trávicího traktu a působí proti průjmům.
- Čajové speciality s mátou se používají při obtížích při trávení, žlučnickových potížích, při nechutenství.
- Zevně se používá buď ve formě koupelí nebo silice, která se přidává do mnoha výrobků typů mastí, gelů, kapek při onemocněních horních cest dýchacích, nemocech z nachlazení.
- Mentol se celosvětově ve velkém množství přidává do zubních past, ústních vod, kosmetických přípravků, chladicích a prokrvujících mazání, obkladů.
- Mátová silice a mentol patří mezi na přední místa v množství produkce drogy na světě.

Věděli jste o mátě?

- Sklízíme pouze starší listy, v mladých listech je málo mentolu, vytváří se ve starších listech.
- Máta peprná se rozmnožuje výhradně stolony nebo sazenicemi, řízkami, pyl z květů není životaschopný.

Meduňka lékařská

Melissa officinalis L.

Hluchavkovité (*Lamiaceae* – *Labiatae*), rod: meduňka (*Melissa*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Meduňka se množí výsevem osiva do pařeniště a následným přesazením sazenic na pozemek. Vyžaduje výslunná stanoviště, hlinitopísčitou půdu s dostatkem vápníku.
- Pěstuje se na pozemku cca 3 roky. Sklízí se listy nebo nakvétající nať, cca 2x ročně po obražení. Suší se ihned při teplotě do 35 °C.
- Meduňka je choulostivá na zacházení a pomačkání, listy pak při sušení hnědnou.

Co obsahuje

- Listy a nať obsahují silici, která voní charakteristicky po citronu. Hlavními složkami silice jsou citronelal, citral, linalool, izopulegon, geraniol.
- Dále droga obsahuje třísloviny, fenolické látky.

Na co se používá

- Obsahové látky meduňky mají uklidňující, protikřečové účinky, desinfikují žaludek a pomáhají navodit spánek.
- Z meduňky se připravují nálevy (čaje) nebo se přidává do směsí. Připravují se i lihové tinktury. Tinktura se používá jako uklidňující prostředek při neurózách, nespavosti, vyčerpání a při psychoneurotických potížích, dále při lehčích poruchách zažívání nervového původu.
- Ve směsích se může použít při poruchách zažívání. Doporučuj se při nemocech z nachlazení.
- Meduňka se přidává do koupelí při zánětech nervů a při revmatismu. Listy se přidávají do moučníků, zmrzliny, do likérů.

Věděli jste o meduňce?

- Krásně voní po citronu, z nálevu lze vyrobit meduňkový sirup pro uklidnění, výborný je s citronem.

Ostropestřec mariánský

Silybum marianum (L.) Gaertn.

čeleď: hvězdnicovité (*Astearaceae – Compositae*), rod: ostropestřec (*Silybum*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Ostropestřec je v našich podmínkách jednoletá plodina. V posledních letech narůstají pěstitelské plochy. Pěstuje se pro plody – nažky, tvořené semenem a chmýrem, jsou uloženy v úboru s velkým ostny. Celá rostlina je pokryta trny.
- Vyžaduje středně těžké, hlubší půdy, hlinité, hlinitopísčité. Je vhodný do bramborářské a řepařské oblasti. Vyžaduje dobře připravenou půdu, s urovnaným povrchem.
- Vysévá se přímo na pozemek, v dubnu dle lokality a teploty půdy, do řádků cca 25 cm.
- Sklízí se sklízecí mlátičkou v době, kdy je vrcholový úbor zralý a objevuje se bílý chmýr.
- Problémem ostropestřce je nevyrovnané dozrávání úborů.

Co obsahuje

- Plody ostropestřce – nažky obsahují zejména silymarinový komplex, což je soubor flavonolignanů (silybin, silydianin, silychristin, taxifolin).
- Významný je obsah mastného oleje (kyselina linolová, olejová, vitamin E)
- Plody dále obsahují steroly, bílkoviny, škrob, cukry, vlákninu, minerální látky.

Na co se používá

- Pokrutiny z ostropestřce nebo mletý ostropestřec se využívá v terapii jaterních onemocnění (cirhóza, alkoholismus), hepatitida, vysoká hladina cholesterolu, čisté látky jako antidotum při otravě některými přírodními jedy (muchomůrka). Silymarinový komplex má silné antioxidační účinky a chrání jaterní buňky. Dále se dle studií osvědčil v terapii některých nádorových onemocnění, diabetu.
- Ostropestřcový olej se lisuje za studena ze semen. Olej obsahuje vysoký podíl n-6 mastných kyselin (linolovou). Je světle žlutý, má charakteristické aroma. Má dobré promašťovací vlastnosti, používá se proto do kosmetiky (krémy, masti, mazání, masážní přípravky), také do kosmetiky určené pro děti a pro ošetření diabetické pokožky, při akné.
- Pokrutiny zbylé po lisování oleje jsou výchozí surovinou pro izolaci účinných látek (flavonolignany) nebo se používají do krmných směsí pro hospodářská zvířata (skot, koně, drůbež, selata).
- Rovněž olej je přidáván do krmiv (koně, psi). Ostropestřec zlepšuje stav srsti zvířat, jejich pokožku.
- Vyrábí se z něj doplňky stravy, přidává se do ekologicky příznivých nátěrových hmot.

Věděli jste o ostropestřci?

- V Asii se používaly mladé listy zbavené trnů jako salátová zelenina, konzumovaly se také mladé kořeny a nezralé mladé úbory.
- Pokud používáme ostropestřec vnitřně, je lepší semena rozemlít a užívat je spolu s ostropestřcovým nebo jiným olejem, zlepší se tak dostupnost účinných látek v semeni.

Saturejka zahradní

Satureja hortensis L.

čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae* – *Labiatae*), rod: saturejka (*Satureja*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Pěstuje se v jižní i střední Evropě, někde zplaňuje.
- Vyžaduje bohaté, hlinitopísčité půdy, hluboké, záhřevné.
- Množí se přímým výsevem v teplých oblastech (IV. – V.) nebo z předpěstované sadby. Osivo se vysévá v III. do pařeniště, pak se v květnu sazenice přesazují na pozemek.
- Sklízí se bohatě olistěná nakvétající nať, bez spodních dřevnatějících částí. Suší se při teplotě do 40 °C.

Co obsahuje

- Droga obsahuje silici, jejímiž hlavními složkami jsou karvakrol, p-cymen, pulegon, tymol.
- Kromě silice obsahuje saturejka triterpenické kyseliny, flavonoidy, hořčiny, třísloviny.
- Složení drogy se liší dle lokality a nadmořské výšky.

Na co se používá

- Silice v saturejce působí protizánětlivě při poruchách zažívání, potlačuje množení kvasinek a záněty na sliznicích. Třísloviny stahují sliznice trávicího traktu.
- Saturejka se používá samotná nebo ve směsích, zejména při akutních zánětech zažívacího ústrojí, při nechutenství, při zánětlivých chorobách horních cest dýchacích.
- V potravinářství se využívá zejména silice. Je oblíbeným zeleným kořením, do mletých mas, luštěninových jídel a polévek.

Věděli jste o saturejce?

- Mletá sušená saturejka je hlavní součástí koření „čubrica“, do mletých grilovaných mas z Balkánu.
- Saturejka je jedna z rostlin v „bouquet garni“, kytici aromatických rostlin používané ve francouzské kuchyni.
- Je vhodná do smíšených kultur, odpuzuje mšice.

Šalvěj lékařská

Salvia officinalis L.

čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae* – *Labiatae*), rod: šalvěj (*Salvia*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Šalvěj lékařská je většinou sběrová droga, zejména z Albánie a jiných zemí Jihovýchodní Evropy. Pěstuje se ve Španělsku, ve střední Evropě.
- Vyžaduje výslunné teplé polohy, středně těžké půdy, dobře zásobené vápníkem. Na jednom stanovišti vydrží cca 6 let.
- V teplých oblastech lze vysévat přímo (IV. nebo X.), jinde z předpěstované sadby. V III. Se vysévají semena do pařeniště, v IV. – V. se sazenice přesazují na pozemek.
- Lze ji množit i dělením trsů nebo řízkováním.
- Sklízí se listy nebo nat', před plným rozkvetem, ihned po sklizni se odrhnou listy a suší se při teplotě do 40 °C.
- K farmaceutickým účelům se používá zejména poddruh *minor* a *officinalis*
- *Salvia lavandulaefolia* je poddruh pro kosmetický průmysl
- Příbuznými druhy jsou: *Salvia sclarea*, *Salvia triloba*

Co obsahuje

- Nat' i listy obsahují silici s vysokým obsahem tujonu, cineolu, kafru, borneolu a specifické složky – pikrosalvinem. Složení a obsah silice závisí na poddruhu a zeměpisné lokalitě odkud šalvěj pochází.
- Droga dále obsahuje hořčiny a třísloviny.

Na co se používá

- Nálev z listů nebo natě má silně desinfekční a hojivé účinky, snižuje pocení. Šalvěj se používá samotná nebo v čajových směsích. Dále se z ní vyrábí tinktura nebo extrakty. Vydestilovaná silice má svůj význam i v kosmetice a potravinářství.
- Šalvějový nálev se vnitřně používá při poruchách trávení způsobených střevní infekcí, dále pro zmírnění pocení.
- Tinktura nebo nálev je vynikajícím prostředkem pro kloktání při bolestech v krku a na obklady při drobných poraněních, po extrakci zubů, aftech, odřeninách dásní atd.
- Šalvěj je oblíbeným kořením středomořské kuchyně.

Věděli jste o šalvěji?

- Zejména protože silice obsahuje tujon, nedoporučuje se dlouhodobé vnitřní užívání nálevu ze šalvěje, může způsobovat závratě, nevolnosti.
- Lze ji pěstovat jako podkulturu v sadech, zpevňuje svahy.
- Odpuzuje běláška a slimáky.

Třapatka nachová (syn. echinacea, rudbekie)

Echinacea purpurea (L.) Moench.

čeleď: hvězdnicovité (*Astearaceae – Compositae*), rod: třapatka (*Echinacea*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Třapatka nachová je víceletá rostlina, pochází ze Severní Ameriky, kde se vyskytuje planě.
- Získáváme z ní kořen a kvetoucí nat'. Kořen se sklízí z nejméně 3-letých rostlin.
- Je to mohutná, cca 80 – 100 cm vysoká hvězdnicovitá bylina. Kveté VII. – IX.
- Lze pěstovat v našich podmínkách, na hlubších půdách, dobře zásobených živinami. Množí se sazenicemi, které vypěstujeme v pařeništi nebo ve skleníku z výsevu.
- S úspěchem se pěstuje na Slovensku, v Rusku, v Číně, v Polsku, v Kanadě, v USA.

Co obsahuje

- Kořen třapatky obsahuje seskviterpeny, silice, polysacharidy, třísloviny, estery mastných kyselin.

Na co se používá

- Třapatka zvyšuje obranyschopnost organismu. Působí antibakteriálně, protivirově, tlumí vnímání bolesti.
- Echinacea se užívá ve formě tinktury z kořenů 3 – 4 letých rostlin, a sice užívá se 1 kávová lžička jako prevence denně, nebo při počínajícím onemocnění 1 lž./každé 3 hodiny.
- Zevně se echinacea používá ve formě obkladů nebo mastí na hemoroidy, křečové žíly, popáleniny.

Věděli jste o třapatce?

- Vhodné je třapatku používat při prvních příznacích onemocnění (z nachlazení).
- Třapatka má příbuzné, které se liší barvou květů a obsahovými látkami, lze je využít i v terapii: *E. pallida* (t. bledá), *E. angustifolia* (t. úzkolistá), *E. tenesseeensis*.
- Příbuzné rudbekie jsou rozšířenými okrasnými trvalkami.

Tymián obecný

Thymus vulgaris L.

čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae – Labiateae*), rod: tymián (*Thymus*)

Jak se pěstuje/kde se sbírá

- Tymián vydrží na stanovišti 3 – 5 let. Vyžaduje teplé polohy, výslunná stanoviště, lehké hlinitopísčité půdy s dostatkem vápníku.
- Vysévá se buď přímo (ve velmi teplých oblastech, v IV.) nebo z předpěstované sadby (v III.). Případně lze tymián řízkovat z jednoletých výhonů, v IX.
- Sklízí se nať, na počátku kvetení (V. – VI.), bez zdřevnatělých spodních částí. Suší se při teplotě do 35 °C, pak se listy odrhnou. Nať je možné sklízet až 2x ročně.

Co obsahuje

- Nať obsahuje silici s hlavními složkami thymol a karvakrol, dále cineol, bornylacetát, linalool.
- Dále tymián obsahuje trísloviny, hořčiny a flavonoidy, aromatické a triterpenické kyseliny.
- Obsahové látky u tymiánu výrazně závisí na odrůdě, místě pěstování, charakteru – víceletý, jednoleté odrůdy.

Na co se používá

- Tymián se používá k přípravě nálevů samotný, nebo ve směsích, dále se z natě vyrábí extrakt a destiluje se silice.
- Obsahové látky v tymiánu podporují odkašlávání, uvolňují hleny z horních cest dýchacích, mají silní antimikrobiální účinky, desinfikují trávicí trakt a dýchací cesty. Uvolňují křeče trávicího traktu.
- Tradičně se tymián používal při chorobách dýchacích cest, při kašli, zánětu průdušek. Nálevem se kloktá při zánětech v dutině ústní. Nálev dále tlumí křeče při průjmech.

Věděli jste o tymiánu?

- Tymián odpuzuje běláška zelného a slimáky.
- Rychlý tymiánový sirup připravíte svařením cukru s vodou s přidávkem silného nálevu z tymiánové natě. Používá se při úporném suchém kašli.