

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2010

Kateřina Beranová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače VKZ: Byliny a jejich využití v rámci zdravého životního stylu

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Beranová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, duben 2010

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

**Creation and verification of the teaching programme for health education
listeners: Herbs and their usage in framework of a healthy lifestyle**

Bachelor Thesis

Author: Kateřina Beranová

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health education

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, PhD.

České Budějovice, April 2010

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Kateřina Beranová

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače VKZ: Byliny a jejich využití v rámci zdravého životního stylu

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

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá léčivými rostlinami a jejich možném využití ve zdravém životním stylu. Rozebírá především jednotlivé byliny, jejich účinky na lidský organismus a produkty, které se z nich dají získat. Cílem práce je vytvořit výukový program pro posluchače Výchovy ke zdraví orientovaný v problematice léčivých rostlin, látkách v nich obsažených, možnostech jejich zpracování a uchování. Rovněž se také zabývá přípravou bylinných čajů, které patří k nejoblíbenějším produktům získávaných z léčivých rostlin. Výzkumná část pak přináší poznatky o tom, jak jsou o bylinách informováni vysokoškolští studenti a lidé, kteří pracují ve zdravotnickém zařízení.

Klíčová slova: fytoterapie, byliny, léčivé rostliny, čaje, účinky, zdravý životní styl

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Name and surname: Kateřina Beranová

Title of Bachelor Thesis: Creation and verification of the teaching programme for health education listeners: Herbs and their usage in framework of a healthy lifestyle

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

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

The year of defence: 2010

Abstract:

This thesis deals with medicinal plants and their possible use in a healthy lifestyle. Analysis are individual herbs and their effects on the human body and the products that they can get. The goal is to create an educational program for students of education to health - oriented issues in medicinal plants, substances contained in them, the possibilities of its processing and storage. It also deals with the preparation of herbal teas, which are among the most popular products derived from medicinal plants. The research part brings the knowledge of how herbs are informed about college students and people who work in healthcare facilities.

Keywords: phytoteraphy, herbs, medicinal plants, teas, the effects, healthy lifestyle

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače VKZ: Byliny a jejich využití v rámci zdravého životního stylu“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem Mgr. Vlasty Kursové, Ph.D., 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, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích,.....2010

.....
Kateřina Beranová

Poděkování:

Děkuji především paní Mgr. Vlastě Kursové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování mé bakalářské práce a Janě Brejlové za pomoc s výzkumnou částí práce.

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1 Vymezení pojmů zdraví a životní styl.....	10
2.2 Charakteristika a historie bylin.....	10
2.3 Fytoterapie jako vědní obor.....	11
2.4 Obecný popis léčivé rostliny a jejích částí.....	13
2.5 Hlavní účinné látky léčivých rostlin.....	14
2.6 Pěstování bylin.....	16
2.6.1 Sběr, sušení a uchování bylin.....	17
2.7 Příprava rostlinných léčiv.....	18
2.8 Nejznámější léčivé rostliny rostoucí v České republice a způsob jejich užívání.....	20
2.8.1 Rozdělení léčivých rostlin dle životnosti a výskytu.....	20
2.8.2 Rozdělení léčivých rostlin dle formy růstu.....	20
2.9 Příprava bylinných čajů a čajových směsí.....	43
3 PRAKTICKÁ ČÁST	45
3.1 Cíl práce.....	45
3.2 Úkoly práce.....	45
3.3 Odborné otázky.....	45
4 METODOLOGIE	46
4.1 Charakteristika souboru.....	46
4.2 Použité metody a techniky šetření.....	46
4.3 Organizace praktického šetření.....	47
4.4 Použité metody.....	47
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	49
5.1 Výsledky informovanosti k problematice léčivých rostlin před ověřením výukového programu.....	49

5.2 Výsledky k ověření výukového programu.....	58
5.3 Výzkumné otázky.....	64
5.4 Závěrečná diskuze.....	65
6 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ DO PRAXE.....	67
6.1 Závěr.....	67
6.2 Doporučení do praxe.....	67
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	
8 PŘÍLOHY	
8.1 Dotazník Využitelnosti léčivých rostlin	

1 ÚVOD

Od dětství jsem vyrůstala na venkově, v čisté jihočeské přírodě, tím pádem jsem se přirozeně zajímala o vše, co rostlo na našich lukách a v lesích. Bavilo mne sbírat různé rostliny a vždy jsem zjišťovala, jak se jmenují a k čemu se dají použít. Myslím si, že v dnešní uspěchané době lidé již nenacházejí tu přirozenou potřebu jít do přírody, užít si čerstvý vzduch, obejmout strom, nebo si jen přivonět k nějaké zajímavé rostlině. Vlivem stresu a každodenních povinností pak často zapomínáme na to, jak moc je pro nás příroda a její dary důležitá. Je pak jen otázkou času, kdy se naše tělo začne bránit a onemocní. Spousta z nás pak většinou udělá to, že sáhne po nějaké „pilulce“ a tím považuje celou záležitost za vyřízenou. Přitom existuje velké množství jiných a daleko zdravějších variant, jak si můžeme sami pomoci.

Jednou z nich je i tzv. „fytoterapie“, neboli léčení rostlinami, která byla používána již v dávných dobách našimi předky. Musíme však mít vždy na paměti nutnost konzultace našich případných obtíží s lékařem, spoléhat se tak pouze na tzv. přírodní lékárnu nelze vždy a za všech okolností. Jsem tedy ráda, že jsem si pro svou bakalářskou zvolila téma ryze „přírodní“ – Byliny a jejich využití v rámci zdravého životního stylu. Pokusím se tak přiblížit, co všechno mohou léčivé rostliny pro člověka a jeho organismus znamenat, jakými způsoby ho mohou ovlivnit, popřípadě které produkty z nich můžeme získávat.

V praktické části jsem se věnovala výzkumu v oblasti léčivých rostlin a jejich využitelnosti. Zkoumány a následně porovnávány byly dvě skupiny dotazovaných, a to zaměstnanci Bertiných lázní v Třeboni v průměrném věku 42,45 let se studenty oboru Výchova ke zdraví Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, v průměrném věku 22,23 let. Skupina B byla nadále zkoumána a porovnána samostatně, a to z důvodu absolvování výukového programu. Následně se v této části práce věnuji analýze zjištěných výsledků, výzkumným otázkám a závěrečné diskuzi.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Charakteristika pojmů zdraví a životní styl

„Zdraví“ jako takové je něčím mnohem více než jen tělesným blahem, jak se lze dočíst v mnohých knihách. Ten, kdo není nemocen, se ještě nemusí cítit zcela zdrav. Ke skutečné celkové pohodě a spokojenosti patří také dobré vztahy, uspokojivé poměry v zaměstnání, zkrátka „zdravé“ poměry jak doma, tak i na pracovišti. Teprve ve velmi složité souhře mezi lidskými potřebami a jejich uspokojováním vzniká to, co potom můžeme popsat slovy „je mi dobře, cítím se zdrav“. V našem všedním životě, stejně jako v čistě mechanicky uplatňované medicíně, jsou naše emocionální a rovněž také sociální složky separovány od celkového pohledu na to, jak se nám daří. V podstatě lze na lidské tělo nahlížet jako na auto. Lékař se tak stává mechanikem, který s použitím těch správných nástrojů organismus zpraví a zařídí tak opět stav, o kterém můžeme říci: „Jsem zdravý“. I my se s tímto chováním ztotožňujeme. Světová zdravotnická organizace se proti názvu člověk – stroj a z toho odvozeného pojetí zdraví zásadně postavila. Označuje zdraví jako „stav úplného tělesného, duševního i sociálního blaha“. Zdravý je tedy ten, kdo dosáhne jak tělesné, tak i duchovní rovnováhy a rovněž žije v souladu se svým sociálním okolím (SÁZAVSKÝ, 1999).

Životní styl pak můžeme charakterizovat jako soubor významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí, které jsou typické a charakteristické pro určitý živý subjekt nebo i objekt. Jedná se o shrnutí ustálených každodenních praktik, způsobů realizace všech činností a způsobů chování (WIKIPEDIA – on line).

2.2 Charakteristika a historie bylin

- Charakteristika bylin

Bylinami nazýváme takové rostliny, které mají léčivé a regenerační účinky na lidský organismus. Musíme také podotknout, že ne všechny tyto rostliny mají na naše tělo pozitivní účinky a jsou zdraví prospěšné. Jsou i takové, které mají silný fyziologický účinek, jenž se může projevit při podávání v nekontrolovatelné dávce velmi nepříznivě, dokonce mohou způsobit i smrt, neboť jde o byliny jedovaté. Ovšem pod odborným zpracováním v lékařském prostředí mohou být užitečnými léčivy, bylinné léky všeho druhu a jejich příprava dle nejrůznějších návodů a receptů jsou tak dnes nedílnou součástí našeho života. Léčivé rostliny mají bezpočet výhod a z tohoto důvodu se mohou velmi dobře uplatnit jak v samotné terapii, tak zejména v prevenci, poněvadž většinou nemají nežádoucí vedlejší účinky, rychle působí a léčba je ve velké většině případů nepoměrně levnější ve srovnání s jinými postupy. Určitým

paradoxem současné doby je, že mnoho drahých a průmyslově vyráběných léků vzniká právě na bázi bylinek (VÁŇA, 2000).

- Historie bylin

Od dávných dob užíval člověk rostliny nejen jako součást potravy, ale rovněž jako léčivý materiál. „Léčivky“ tedy sloužily lidstvu v boji proti chorobám již od dávnověku. Rostlinná léčiva poskytovala lidem úlevu při nejrůznějších nemocech již v době, kdy lidé vyrůstali v přímé závislosti na přírodě. Použití bylin v lidovém léčitelství se zprvu vyvíjelo u rozličných národů v různých částech světa zcela samostatně. U všech národů však lidové léčitelství vycházelo z prostých, jednoduchých a často také životem zaplacených zkušeností. K těmto zkušenostem se často přidávaly i nejrůznější pověry a slepá víra se tak stávala kouzelnou mocí. Léčebné úkony bývaly často spojeny s čarováním a náboženskými obřady. Ale pokud lidé pokládali tyto úkony za důležité a věřili jejich účinkům, nemůžeme jim odepřít výrazný psychoterapeutický význam. Písemné památky o léčení bylinami se zachovaly z pradávných kultur – asyrské, čínské, egyptské, indické a především řecké a římské. Starořecký lékař Dioskorides zařadil asi 600 rostlin do jakési soustavy a kromě popisu rostlin označil u některých zástupců i jejich léčebnou hodnotu. Psal dokonce o některých náhražkách a falšování drog. Uvedl např. účinky kozlíku, rebarbory, zázvoru, anýzu apod. Dlouho do středověku byla léčba rostlinami pod vlivem Hippokrata, řeckého lékaře a filozofa. Už tehdy uváděl jako narkotika např. opium, nebo blín. Také proslulý řecký lékař římského císaře Marka Aurelia Galenos z Pergamu psal o léčivých rostlinách četné spisy, které byly oblíbeny a těšily se velké úctě po celý středověk. Velký vliv na rozvoj přírodního lékařství měl i arabský přírodovědec, lékař a básník, známý pod jménem Avicenna., který žil na přelomu prvního tisíciletí a našeho letopočtu. Rovněž popsal velké množství léčivých rostlin. Dalším významným objevitelem byl německý lékař Paracelsus, který zjistil, že nositelem léčivého účinku není celá rostlina, ale pouze účinná látka v ní obsažená a snažil se tak tyto látky z rostlin izolovat. V dobách středověku byly hlavním pilířem vědomostí tzv. herbáře neboli bylináře, do nichž se ukládaly zkušenosti získané z lidového a oficiálního léčitelství (HLAVA, VALÍČEK 1997).

2.3 Fytoterapie jako vědní obor

Hovoříme-li o fytoterapii, nemáme na mysli tzv. „babské“ rady, ale ověřené léčebné postupy, které jsou v souladu s poznatky moderní vědy. Fytoterapie, nebo také léčení bylinami je metoda prověřená staletími. Její postupy jsou nenásilné, mírné, téměř nezátěžující a i v dnešní přetechizované době jsou pro lidstvo velmi dobrou volbou. Byliny jako takové,

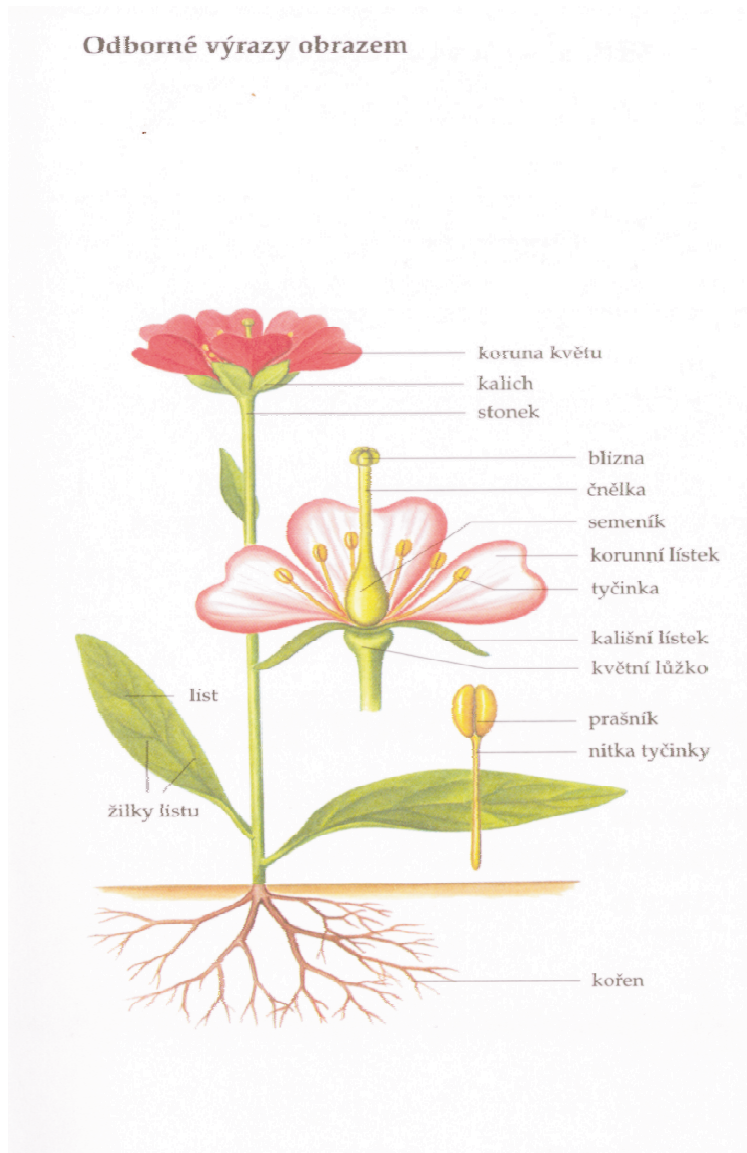
nebo léky z nich připravené nemají buď žádné nežádoucí účinky, nebo jen minimální. Každá z léčivých rostlin je malou chemickou laboratoří, a působí proto velice širokospektrálně – zasahuje najednou větší množství orgánů a tím se také snižuje možnost diagnostické chyby. Kromě toho bylinky posilují celý organismus a harmonizují jeho funkce. A to, přiznejme si zcela objektivně, nezvládne sebelepší chemický lék (ZENTRICH, VÁŇA 2000).

Původní formou fytotherapie bylo podávání čerstvých rostlin. Později se používaly rostlinné šťávy, odvary, obklady, masti, tinktury, bylinné čaje aj. Oproti léčení chemickými látkami, tzv. chemoterapii má léčení rostlinami velké množství předností. Snižuje, nebo zcela odstraňuje nežádoucí účinky léčiv na organismus, nemocní ji přijímají většinou příznivě a také s důvěrou, a rovněž má nesporný efekt nejen psychický, ale také ekonomický. Léčba rostlinami je vhodná jak k zevnímu použití, tzn. ve formě zábalů, obkladů, mazání, koupelí aj., tak k vnitřnímu užití, nejčastěji ve formě čajů. Rovněž skýtá rozsáhlé možnosti využití ve zdravotnické prevenci, ale i jako hlavní léčba u nemocí s mírným průběhem, či jako podpůrná léčba zároveň s použitím vysoce účinných chemických přípravků (HLAVA, VALÍČEK 1997).

Léčebný efekt fytotherapie může být taktéž ovlivňován nejrůznějšími způsoby, především stavem choroby, chuťovými vlastnostmi léku, citlivostí nemocného, druhem používané drogy (tzn. surovina rostlinného, či živočišného původu používaná k léčebným účelům) a samozřejmě také obsahem účinných látek v dané rostlině. Úspěšné léčení přírodními přípravky je tak závislé na více činitelích. Je to především kvalita drogy, její adekvátní úprava a také správně určená diagnóza. Např. léčivé čaje z obecně oblíbených a známých rostlin, jakými jsou: lípa, kopřiva, jahodník, maliník nebo meduňka jsou pro lidské tělo neškodné a mohou se tak užívat v neomezené míře. To samé se ovšem nedá říci o celé řadě léčivých rostlin, které je nutné užívat s rozvahou a to nejlépe po poradě s lékařem. Používají se nejčastěji ve směsích a to jen po dobu určitou. Jsou jimi např. šalvěj, jalovec, pelyněk a další. Pokud se však jedná o rostliny jedovaté, jakými jsou např. durman, nebo náprstek, patří pouze k odbornému zpracování (ZENTRICH, VÁŇA 2000).

Velmi důležité je působení fytotherapie v prevenci a také v posilování obranyschopnosti organismu, ve stimulaci některých orgánů a ve schopnosti zbavovat organismus škodlivin. Léčivé byliny tak působí na naše tělo komplexně, mnohdy velmi účinně pomáhají při odstraňování obtíží z fyzické či psychické únavy a působí proti stresu (HLAVA, VALÍČEK 1997).

2.4 Obecný popis léčivé rostliny a jejích částí



(KREMER, B., P. Průvodce přírodou 2004, Léčivé rostliny (přeložil Volf p., editor Ševčík) Stuttgart: Kosmos, 2003. ISBN 80-7291-115-5).

Jednotlivé části rostliny

1. Kořeny

- jsou časné zjara a na podzim,
- vykopáváme je před východem, nebo po západu slunce.

2. Listy

- můžeme sbírat po celý rok, jde-li o mladou rostlinu,
- není nutné, aby svítilo při sběru slunce, rosa však musí být uschlá.

3. Květy

- sbíráme na jaře a v létě, nejlépe kolem poledne.

4. Semena a plody

- sbíráme zralé (léto, podzim) nejlépe při suchém počasí, což je důležitější než denní doba sběru, vyhýbáme se však polednímu horku (ZENTRICH, 2006).

2.5 Hlavní účinné látky léčivých rostlin

Rostliny mají neobyčejnou schopnost vytvářet celou škálu obsahových látek, které potřebují pro svůj život. Mnohé z nich nás zajímají, neboť se využívají v léčení. Ne všechny tyto látky mají terapeutickou hodnotu, a dělíme je proto na látky hlavní a vedlejší, čili podpůrné. Zde jsou uvedeny ty hlavní z nich (SVOJTKA, 2007).

1. Alkaloidy – jsou dusíkatými, prudce jedovatými látkami, silně působícími na nervový systém. Nazýváme je prudkými jedy. Jsou obsaženy v máku setém, vlašovičnicku větším, rulíku zlomocném, v ocúnu, v blínu černém, aj (HLAVA, VALÍČEK 1997).

2. Glykosidy – jsou složené organické látky, bývají v rostlinách velmi rozšířeny. Dělíme na: glykosidy salicylové – využíváme proti horečce, antrakoglykosidy – užívají se jako projímadla, srdeční glykosidy - tento druh řadíme k prudkým jedům (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

3. Saponiny – látky rozpustné v teplé vodě, značně pěňivé. Ve větší koncentraci rozrušují červené krvinky, nazýváme je proto krevními jedy. Užíváme je k podpoře resorpce jiných podávaných látek, působí močopudně, rozpouštějí hlen a mají mírné projímavé účinky. V léčivech působí proti houbovým a plísňovým chorobám (ZENTRICH, 1991).

4. Silice – způsobují typický pach rostlin. Využívají se k mnoha účelům v lidovém léčitelství, potravinářském a „voňavkářském“ průmyslu. Některé podporují vyměšování trávicích šťáv a chuť k jídlu, např. zázvor a puškvorec, jiné podporují odkašlávání, jako anýz, fenykl a tymián. Silice rovněž působí jako dezinfekční prostředek (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

5. Třísloviny – jsou bezdusíkatými protizánětlivými látkami, zastavující krvácení. Mají různý chemický původ a složení, jsou rovněž důležitými průmyslovými surovinami. Velké množství tříslovin obsahují rostlinné části kořenů a kůry kmenů. Používají se jako

prostředky proti průjmu, např. mochna husí, rovněž jako prostředky antibakteriální, např. řepíček (ZENTRICH, 1991).

6. Hořčiny – jsou organické a nejedovaté bezdusíkaté látky s výrazně hořkou chutí. Povzbuzují sekreci žaludečních a jaterních šťáv, např. zeměžluč. Rovněž se významně uplatňují v likérnictví. Do této skupiny léčiv patří i známý chmel nebo pampeliška (SVOJTKA, 2007).

7. Slizy – jsou mazlavé a působením vody nabobtnají. Užíváme při otravách, dráždivém kašli, zácpě, tlumí dráždění sliznic a pokožky. Vařením se znehodnocují. Obsaženy v lipovém květu, podbělu a slezu (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

8. Organické kyseliny – bývají nahromaděny v plodech, především v dužnatém ovoci, kde přispívají k dobré chuti. Působí především na zažívací ústrojí, uplatňují se např. při ovocných dietách. Např. kyselina jablečná, vinná a citrónová (ZENTRICH, 2006).

9. Minerální látky – jsou dobře rozpustné ve vodě a již v nepatrných koncentracích se mohou využívat jako léčiva. Nejvýznamnější jsou minerální vápenaté soli – obsaženy ve Smetánce lékařské, taktéž soli draselné – přítomny v Kopřivě dvoudomé (HLAVA, VALÍČEK 1997).

10. Vitamíny – jsou různorodými sloučeninami velmi významnými pro lidský metabolismus, působí již v nepatrném množství. Zástupci mezi rostlinami jsou např. citroník (vysoká hladina vitamínu C), Potočnice lékařská - vitamín E (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

11. Fenoly – často používány k dezinfekci ran, v příliš vysoké koncentraci však mohou způsobovat podráždění kůže. Zástupci – thymol (obsažen v Mateřídoušce obecné), kyselina salicylová - obsažena ve Vrbě bílé (ZENTRICH, 2006).

12. Antrachinony – jsou aromatickými sloučeninami, způsobující kontrakce tlustého střeva a mají tak vysoký projímavý účinek. Obsaženy např. v Kasii úzkolisté a v Reveni dlanité (SVOJTKA, 2007).

2.6 Pěstování bylin

Pěstování bylin není v dnešní době téměř žádný problém, výjimky tvoří pouze některé druhy rostlin vyžadující speciální péči. Kdo má v sobě alespoň trochu „zahradnického“ citu, snadno si s pěstováním poradí. Při sázení semen platí tato pravidla: jemná semena se vysévají na povrch a lehce se přimáčknou, větší semena se sázejí hlouběji. Při přípravě pozemku vždy věnujeme zvýšenou pozornost místu, kde chceme rostliny pěstovat. Obzvláště, jedná-li se o dvouleté či víceleté rostliny. Tam je potřeba bojovat hlavně proti plevelům. Hnojení většinou není tak úplně potřeba, poněvadž většina léčivých rostlin jsou samy plevelem a ty hnojit nepotřebují. Naopak, velké množství z nich roste ve volné přírodě i v půdách, které obsahují malé množství živin. K ochraně bylin proti škůdcům nikdy nepoužíváme chemické látky, rezidua totiž mohou zůstat v rostlinách. Škůdce tak hubíme přímo na rostlině, byliny napadené například houbovými chorobami likvidujeme celé. I částečně napadená rostlina je tak stále lepší než ta, která je chemicky ošetřena herbicidem nebo pesticidem (VÁŇA, 2000).

- Druhy pěstovaných rostlin

1. Teplomilné rostliny – potřebují teplá a suchá místa, půdu spíše vápnitou, nikoli kyselou. Může být písčítá a obsahovat kameny a štěrk, dešťová voda by měla odtékat, na kořeny by neměly dosahovat spodní vody. Potřeba živin u těchto rostlin není velká, jsou však citlivé vůči plevelům a zastínění. Například: dobromysl, levandule, rozmarýn, šalvěj nebo tymián. Některé z těchto rostlin mohou být citlivé vůči chladu (RYSTONOVÁ, 2005).

2. Nechoulostivé rostliny – k těmto rostlinám patří většina domácích zahradních rostlin. Dobře snášejí i organické hnojení, stejně tak zastínění. Nemají žádné zvláštní nároky na zavlažování. Například: kopr, koriandr, libeček, řebříček, kostival, třezalka, meduňka (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

3. Lesní byliny – jejich nároky na pěstování se zcela liší od teplomilných rostlin. Vyžadují spíše polostín, někdy dokonce plný stín. Kořeny bývají ve vlhku, v některých případech až v mokru. Půdu vyžadují kyselou. Například: kozlík. Některé byliny, které se ujmou, mají tendenci k výraznému bujení. Neberou ohledy na méně průbojně rostliny, je tak zapotřebí jejich nezřízený růst eliminovat. Mnoho druhů se rychle vysemeňuje a šíří. Při výsadbě se tak doporučuje dbát na to, aby byly jednoleté a víceleté rostliny vysazeny odděleně. Ušlechtilí to tak zpracování půdy (HLAVA, VALÍČEK 1997).

2.6.1 Sběr, sušení a uchování bylin

Sběr – při sběru léčivých rostlin je nutné dodržovat určitá pravidla. Jednotlivé části rostlin většinou sbíráme v určité roční době. Kořeny zpravidla na jaře nebo na podzim, poněvadž se rostliny nacházejí v období tzv. vegetačního klidu. Mají tak proto převážnou část účinných látek uloženou v podzemních orgánech. Semena se sbírají většinou v době, kdy jsou zralá, u květů a listů trháme jen jejich část, to proto, aby se rostlina příliš nepoškodila a zbývající květy mohly tvořit semena. Dáváme také dobrý pozor na to, kde se daná rostlina nachází. Při sběru se vyhýbáme okrajům silnic a zemědělsky využívaným plochám, kde hrozí znečištění výfukovými plyny, pesticidy a hnojivy. Po sběru bychom měli rostliny v každém případě důkladně omýt. Určitá bezpečnostní opatření dodržujeme i při sběru bylin v lese. Největší nebezpečí zde představuje tasemnice liščí, jejíž larvy napadají naše játra a mohou je těžce poškodit. Vajíčka tohoto parazita jsou pouhým okem neviditelná. Často se nacházejí např. v jahodníku obecném, či na listech Mařinky vonné. Nejvíce jsou tak ohroženy rostliny rostoucí nízko u země, kde mohou snadno přijít do kontaktu s liščímí výkaly. Nutno říci, že pouhým sušením se nákaza neodstraní, nebezpečí infekce je zažehnáno pouze tehdy, je-li příslušná rostlina zahřátá nejméně na 60 stupňů Celsia. Při sběru bylin musíme též respektovat skutečnost, že některé z rostlin jsou chráněné zákonem a je tak zakázán jejich sběr. V těchto případech pěstujeme příslušné rostliny doma na zahradě, případně v květináči. Zvláště chráněné lokality bývají zpravidla označené značkami. Zde se nesmí sbírat ani rostlinné druhy, které za normálních podmínek chráněné nejsou (HLAVA, VALÍČEK, ZENTRICH, 1991).

Sušení – tento způsob zpracování bylin je téměř nejvíce rozšířen. Rostliny je nutno zpracovat pokud možno ihned po sběru, pro sušení je nejlepší teplé a stinné místo s dostatečným přístupem čerstvého vzduchu-např. půdní prostory v domech. Celé rostliny věšíme na trám ve svazcích zhruba po deseti kusech, horní částí směrem dolů. Natrhané listy, výhonky a kořeny můžeme rozložit na papír či gázu. Je vždy lepší pod gázu a papír rozprostřít drátěný rošt, vzduch má tak přístup zespoda a rostlina se snáze usuší. Doba sušení je závislá na velikosti sušených částí a též na obsahu vody v dané rostlině. Je samozřejmě potřeba rozložené rostliny kontrolovat a odstraňovat plesnivé části. Větší kusy opakovaně otáčíme. Je rovněž možné příslušné byliny sušit v troubě při teplotě cca 50 stupňů Celsia, je však nutné mít na paměti, že při tomto postupu nemusí být léčivé látky vždy zachovány (VÁŇA, 2000).

Uchování – usušené byliny uskladňujeme, až když jsou lehké a na omak působí křehce. Pro uskladnění jsou nejlepší skleněné nádoby, ale také látkové či papírové sáčky. Ve většině případů je další variantou uskladnění zamrazení, účinné i aromatické látky bývají

zpravidla velmi dobře zachovány. Nutno dodat, že uskladněnými rostlinami se zásobujeme vždy jen na jednu sezonu, poněvadž poté rostliny ztrácejí svou účinnost (SVOJTKA, 2007).

2.7 Příprava rostlinných léčiv

Dnes již existuje nepřehledné množství příprav rostlinných léčiv. Uvádím zde ty nejdůležitější z nich.

1. Výluh za tepla (nálev)

Příprava nálevu, nebo též čaje je jednou z nejjednodušších příprav, jak zpracovat především květy a listy. Části rostlin přelijeme vařící vodou (cca dvě polévkové lžíce na 500 ml vody). Necháváme 5 až 10 minut přikryté louhovat a poté scedíme. Nálev buď pijeme, nebo přikládáme ve formě obkladu (JIRÁSEK, 1989).

2. Výluh za studena (macerát)

Vysoké teploty mohou zcela zničit některé účinné látky v rostlinách, proto v jistých případech připravujeme výluh za studena, tzv. macerát. Přelijeme 2 polévkové lžíce bylin půl litrem studené vody a necháme zhruba 12 hodin odstát. Po scezení výluh používáme stejně jako odvar nebo nálev (SVOJTKA, 2007).

3. Odvar (dekokt)

K získání léčivých látek např. z kořenů, nebo z kůry je potřeba více času. Většinou se jednotlivé části rostlin vaří na mírném ohni, pak se scedí a následně nechají luhovat (VÁŇA, 2000).

4. Tinktura

Při přípravě tinktur se léčivé látky získávají luhováním rostlinných částí ve vysokoprocenním alkoholu. Tinkтуры tak získávají často daleko vyšší, nebo zcela jiný účinek, než odvary nebo nálevy (SVOJTKA, 2007).

5. Bylinková koupel

Při přípravě bylinkové koupele se nalije cca 500 ml nálevu do natékající vody. Na oční lázeň použijeme jen nepatrné množství. V žádném případě neaplikujeme oční lázeň po delší dobu, než jsou 2-3 týdny (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

6. Bylinková kaše

Byliny se omyjí a metodou „dřevo na dřevo“ (tzn. dřevěným nástrojem na dřevěném podkladu) se rozemelou na kaši. Kaši nanese na plátno a přikládáme ve formě obkladu na postižené místo, které pak překryjeme teplým ručníkem. Takový obklad může působit až 4 hodiny (VÁŇA, 2000).

7. Bylinný parný zábal

Parný zábal připravíme z vařící vody, nad níž zavěsíme síto s čerstvými nebo sušenými bylinkami. Vše přikryjeme, a jakmile byliny změknou, zabalíme je do plátna a přiložíme na bolavé místo. Přes takto provedený zábal ještě přiložíme vlněnou deku a ručníky, aby nevznikl pocit chladu. Necháváme působit minimálně 2 hodiny. Nejvíce účinnými bývají zábaly z přesličky rolní. Při zábalu je požadovaným cílem to, aby se do pokožky prostřednictvím bylinek nebo použitých bylinných tuků dostalo co největší množství potřebných látek. Zábal působí i na hlubší vrstvy kůže (ZENTRICH, 1991).

8. Bylinkový obklad

Obklady se využívají zejména v případech, kde není možné napařovat pokožku, (například při odstraňování akné na zádech). Na mastnou pokožku přikládáme obklady horké, na suchou jen vlažné a na pokožku stárnoucí a citlivou chladné. Obklad provádíme namočením ručníku do připraveného odvaru a přiložením na ošetřované místo. Jedná-li se o tvář, přikládáme ručník tak, aby nos a ústa zůstaly nezakryté (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

9. Ústní voda

Tekutiny k vyplachování ústní dutiny většinou obsahují adstringentní účinky, které pomáhají stahovat sliznici a tím také urychlují její hojení. Lze použít nálev či odvar, na jedno vykloktání spotřebujeme 100 -150 ml tekutiny (ZENTRICH, 2006).

10. Víno, šťáva a likér z bylin

Pro přípravu bylinkového vína přelijeme hrst čerstvých bylin lahví suchého vína a asi týden luhujeme. Po scezení můžeme podávat. Šťávy z rostlin užíváme většinou tehdy, chceme-li tělu dodat látky citlivé na zahřátí, většinou se jedná o některé druhy vitamínů. Šťávy s nižším obsahem vody před podáním ředíme. Pro přípravu bylinného likéru místo vína použijeme vysokoprocentní alkohol. Byliny v něm necháváme luhovat několik týdnů, pak

scedíme. Přesná délka i množství použitých surovin závisí na individuální chuti (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

2.8 Nejznámější léčivé rostliny rostoucí v České Republice a způsob jejich užívání

2.8.1 Rozdělení léčivých rostlin dle životnosti a výskytu

Podle životnosti řadíme léčivé rostliny do tří skupin. Jsou jimi: léčivé rostliny jednoleté, dvouleté a víceleté, označované také jako trvalky. Nejznámější zástupci jednoletých rostlin jsou např.: Bazalka či Brutnák lékařský. Zástupci rostlin dvouletých jsou např.: Divizna velkokvětá nebo Měsíček lékařský. Víceletých rostlin roste v našich podmínkách celá škála, mezi nejznámější patří např.: Šalvěj lékařská, Máta peprná, Tymián obecný, Meduňka lékařská nebo Libeček lékařský (VÁŇA, 2000).

Dle výskytu můžeme rostliny rozdělit na tzv. plevely, které najdeme téměř všude – na lukách, kolem cest, v příkopech, zahradách, zemědělských plochách, atd. Mezi nejznámější zástupce patří: Kopřiva dvoudomá, Smetánka lékařská, Jitrocel kopinatý nebo Kokoška pastuší tobolka (KREJČA, 1978).

Další skupinu tvoří rostliny rostoucí pouze ve vybraných lokalitách, jakými jsou lesy, zastíněná vlhká místa, břehy vodních ploch apod. Záleží vždy na kvalitě půdy, vlhkosti a přístupu světla. Někteří zástupci – Mochna husí (roste zejména na vlhkých stanovištích - tzn. na březích rybníků a řek), Plavuň obecná (mechovitá rostlina rostoucí v lesích), či Podběl obecný - rostlina se vyskytuje nejčastěji na holých stráních, štěrkoviscích a vlhkých půdách (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

Třetí skupinu tvoří zejména rostliny ohrožené, rostoucí ve volné přírodě jen vzácně. Někteří zástupci: Bledule jarní - můžeme většinou spatřit na zahrádkách, Oměj vlčí mor - chráněný ve většině zemí, prudce jedovatá rostlina využívaná v homeopatii (tzn. léčebná metoda založená na podávání nepatrných dávek léku), Rojovník bahenní - velmi vzácně se vyskytuje na rašeliništích a vlhkých půdách, hojně využíván v homeopatii, dříve také často zneužíván při potratech (SVOJTKA, 2007).

2.8.2 Rozdělení léčivých rostlin dle formy růstu

1. Stromy
2. Keře
3. Trvalky, dvouleté a jednoleté rostliny

4. Koření a kořenová zelenina

1. Stromy

➤ Jehličnaté

Borovice lesní – sosna (*Pinus sylvestris*)

Jehličnatý strom 25 – 45 m vysoký s oblou vzdušnou korunou je jedním z nejvýznamnějších hospodářských dřevin. Dožívá se věku až 350 let. Jehlice vyrůstají po svazcích po dvou, jsou 4 – 7 cm dlouhé, namodralé zelené. Plodem jsou malé vejčité šišky, dlouhé až 7,5 cm. Nejčastěji se vyskytuje v písčité nebo oblázkové půdě. Mimo dřevodárného významu nelze opomenout i farmaceutický význam této dřeviny, obsahuje totiž terpentýn a kalafunu, látky získávané z pryskyřice (lidově smůly) stromu. Tyto látky jsou hojně využívány ve farmacii při výrobě náplastí. Způsob užívání: ve formě *náplastí* (COOMBES, VĚTVIČKA, KREJČA, 1978).

Smrk ztepilý (*Picea abies*)

Jehličnatý, stálezelený strom dorůstající do délky až 50 m. Jehlice jsou štíhlé a tuhé, dlouhé až 2 cm. Plody jsou válcovité visící šišky, dlouhé až 15 cm. Mimo pryskyřice je v jehlicích smrku obsažena také silice s pineem, v lékařství se používá při léčbě revmatických obtíží a dně. K nejznámějším přípravkům patří smrková francovka. Stejným způsobem působí i přísady do koupele na smrkové bázi. Výtažky ze smrku bývají rovněž obsaženy ve vonných sprejích do místností a bonbonech proti kašli. Způsob užívání: nejčastěji ve formě *mazání* proti revmatu (COOMBES, KREMER 2004).

➤ Listnaté

Bříza bělokorá (*Betula pendula*)

Opadavý listnatý strom, dorůstá do výšky až 25 m. Hojně se vyskytuje na okrajích lesů a také v parcích. Březové listy jsou bohaté na flavonoidy, glykosidy, saponiny a třísloviny. Působí na zvýšené vylučování potu, aniž by měly dráždivý účinek na ledviny. Listy bývají často obsaženy v hotových lécích proti bolestem močového měchýře a ledvin. Často využívány v homeopatii. Pyl z břízy je však silným alergenem. Způsob užívání: *nálev*: 2 lžičky nasušených listů spaříme a 15 minut luhujeme. Popijíme v rámci jarních pročišťujících kůr (COOMBES, 2006).

Jeřáb ptačí (*Sorbus aucuparia*)

Opadavý strom hojný v lesích, loukách, pastvinách, zahradách, parcích a při cestách. Nejedná se pouze o dekorativní strom, je v mnohém ohledu i užitečný. Z usušených květů nebo plodů se připravuje mírně močopudný a projímavý čaj. Plody nejsou před prvním mrazem požitelné, po mrazu jsou však velmi vhodné do kompotů a zavařenin. Sušením nebo vařením se z plodů ztrácí kyselina parasorbinová, která dráždí sliznice. Způsob užívání: *čaj*: 1 lžičku usušených květů nebo plodů spaříme 250 ml vody a 10 minut luhujeme (KREMER, 2004).

Jírovec maďal (*Aesculus hippocastanum*)

Jedná se o opadavý strom dorůstající až do výšky 30 m. Pochází z horských balkánských lesů, dnes již hojně vysazovaný strom. Zralá semena (kaštiny) obsahují saponiny a flavonoidové kyseliny. Výtažky se proto používají proti cévním onemocněním, jakými jsou záněty žil, nebo hemeroidy. V lékárnách můžeme najít léčiva s vhodným poměrem účinných látek. Podobné využití se doporučuje i v homeopatii. Kaštanové preparáty neužíváme po delší dobu bez lékařského dohledu. Pěkné, lesklé kaštiny jsou největšími semeny domácí flóry. Způsob užívání: *víno*: pro příležitostné domácí použití užíváme sklenku suchého bílého vína s trochou prášku ze semen (VĚTVIČKA, KREMER, 2004).

Lípa velkolistá (*Tilia platyphyllos*)

Lípa velkolistá je až 25m vysoký strom s hustou a košatou korunou. Má velké srdcovité listy na dlouhých stopkách. Drobné kvítky jsou seskupeny do vidlic. K stopce vidlice je přirostlý dlouhý, žlutavě zelený list, díky kterému mohou zralé plody odkvétat. Plodem jsou nažky kulovitého tvaru. Lípa rozkvétá koncem května, odkvétá až v červenci. Její květy obsahují éterický olej, třísloviny, silice a slizové látky. Lípa má močopudné a odhlehňovací účinky. Způsob užívání: *čaj*: čajovou lžičku nasušené směsi spaříme 250 ml vody a krátce luhujeme (VYSTAVĚLOVÁ, RYSTONOVÁ, 2005).

Vrba křehká (*Salix Fragilix*)

Jedná se o opadavý strom, dorůstá do délky až 15 m. Hojně se vyskytuje v křovinách, na březích potoků a řek. Ve vrbové kůře se vedle tříslovin vyskytují také fenolové glykosidy, především salicin, které se dle chemického složení podobají aspirinu (kyselina acetylsalicylová) a v zažívacím ústrojí se přeměňují na jeho předstupeň. Kyselina salicylová

zmírňuje bolesti, snižuje horečku a má protizánětlivý účinek. Přestože má vrbová kůra výrazné léčivé účinky, využívá se ojediněle, poněvadž bývá nahrazována syntetickými léčivy. Způsob užívání: *nálev*: 1 – 2 lžičky rozmělněné kůry spaříme 250 ml vařící vody a ponecháme 15 minut luhovat. Popijíme při neuralgiích a horečnatých nachlazeních (KREMER, 2004).

2. Keře

➤ Jehličnaté

Borovice kleč – kosodřevina (*Pinus mugo*)

Jedná se o stálezelený keř rostoucí ve vysokohorských podmínkách, dorůstající do délky až 5 m. Často bývá využívána jako okrasná dřevina, má však i léčivé účinky. Vedle pryskyřice je v jehlicích obsažena vonná silice s pineem. Olej z kleče se používá jako přísada do koupele, při rýmě a nachlazení, nebo k zevnímu potírání zejména při revmatických obtížích. Rovněž bývá složkou preparátů v bylinkové kosmetice. Způsob užívání: *sirup z výhonků kleče*: 150 g čerstvých výhonků se vaříme v 1 l vody po dobu 15 minut, poté přidáme 1 kg cukru a dále vaříme na hustotu sirupu. Používáme jako pomazánku na chleba (KREMER, 2004).

Jalovec obecný (*Juniperus communis*)

Jedná se o stálezelený keř dorůstající do výšky 2 – 4 m. Nejčastěji se vyskytuje na vřesovištích, v lesích a travnatých plochách. Bobulovité plody obsahují třísloviny, flavonoidy a silici s terpentínem. Jalovčinky (malé bobulovité plody) se používají při léčbě zánětů močových cest, zevně k potírání při revmatismu a bolestech kloubů. Přípravky z jalovce se však nesmí užívat dlouhodobě, neboť mají silný dráždivý účinek na ledviny. Jalovčinky se mimo jiné využívají jako aromatická látka při výrobě pálenek (např. gin) a jako koření do zvířinových pokrmů. Způsob užívání: ve formě *koření* (KREMER, VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

➤ Listnaté

Bez černý (*Sambucus nigra*)

Bez černý je keř 5-7m vysoký, větve bývají vyplněny bílou dřevinou. Kůra u mladých výhonků má zelenou barvu, u starších větví až šedohnědou. Veliké listy jsou lichozpeřené, se dvěma, či třemi jařmy. Jednotlivé lístky mají vejcovitý, podlouhlý tvar. Drobnější žlutobílé kvítky bývají seskupeny do bohatých pětiramenných vrcholků. Květy mají jen nepatrný

kalich, čtyřcípou až pěticípou korunu s pěti tyčinkami. Plody jsou černofialové, lesklé a kulaté peckovice. Kvete v období od května do června. Je rozšířen po celé Evropě, můžeme ho najít u potoků, na pustých místech, na okraji lesů ale i v blízkosti lidských obydlí, sbírá se především květ, ale i plody bývají v lidovém léčitelství oblíbené. Sběr provádíme až v době úplné zralosti, tzn. v srpnu až září. Obsahují červenomodré barvivo sambucin, třísloviny, hořčiny, živici a také organické kyseliny. Šťáva z peckoviček se používá proti zánětům trojklanného a sedacího nervu. Květy sbíráme pouze za suchého počasí. Bez patří k našim nejléčivějším rostlinám. Používáme je k přípravě léčivých čajů a odvarů. Má také močopudný účinek a napomáhá pocení. Využívá se jako skvělý lék při nemocech dýchacího ústrojí, při prochladnutí nebo vodnatelnosti. Způsob užívání: *bezinkový čaj*: 1 vrchovatou čajovou lžičku květů spaříme 250 ml vody a krátce luhujeme. Čaj popijíme teplý, můžeme přisladit medem (VLČKOVÁ, ČIHAŘ A KOL., 1988).

Borůvka černá (*Vaccinum myrtillus*)

Velmi rozšířená rostlina ve světlých, jehličnatých lesích. Poznáme ji především díky tmavě modrým bobulím, které lidé často sbírají, zejména pro široké využití v kuchyni. Zatímco čerstvé plody mohou ve větším množství působit spíše projímavě, v sušeném stavu mají přesně opačný účinek, neboť obsahují velké množství tříslovin. Plody sklízíme v období Června až Srpna. Borůvky jsou velmi chutným a oblíbeným planým ovocem také u mnoha malých zvířat (ČIHAŘ A KOL., 1988).

Způsob užívání: *nálev*: 2 – 3 lžičky sušených bobulí, nebo 1 – 2 lžičky listů spaříme a luhujeme 10 minut. Popijíme při střevních poruchách, můžeme využít také jako kloktadlo při zánětech úst a jícnu (RYSTONOVÁ, KREMER 2004).

Brusinka (*Vaccinium vitis-idaea*)

Jedná se o velmi léčivou rostlinu, která je plná vitamínů a účinných látek. Pod lékařskou kontrolou ji užíváme zejména při onemocněních močových cest a revmatických obtížích. Šarlatově červené bobule jsou v syrovém stavu velmi kyselé, ale pokud jsou kompotované, mají lahodnou chuť. Používají se do trhanců, ke svíčkové omáčce nebo k pečeným jablkům. Rostlina se vyskytuje nejčastěji v borových a smrkových lesích. Způsob užívání: nejčastěji jako *doplňěk k nejrůznějším pokrmům* (KREMER, 2004).

Jmelí bílé (*Viscum album*)

Tato rostlina je takzvaný poloparazit a jako malý keř vyrůstá zvláště na listnatých stromech, jakými jsou například duby nebo topoly. Majitelé však tuto rostlinku vytrvale likvidují, poněvadž stromy značně vysiluje a odejímá jim vodu a živiny. Jeho snítky však lidé dodnes zavěšují ve svých domovech, zejména o Vánocích. Jmelí však rovněž patří mezi léčivé rostliny, povzbuzuje látkovou výměnu, zastavuje krvácení, podporuje činnost srdce. Nejléčivější jmelí najdeme na již uvedených dubech a topolech, sušíme jej nadrobno posekané. Způsob užívání: *čaj*: připravujeme jej pouze ve studeném nálevu, jednu lžičku nasušeného listí ponoříme na 12 hodin do studené vody, kterou poté ohřejeme a scedíme. Čaj pijeme teplý (JIRÁSEK, 1989).

Maliník obecný (*Rubus idaeus*)

Jedná se o opadavý keř, jehož stonky jsou hustě pokryty krátkými ostny. Roste často v lesích, při cestách a na neobdělávané půdě. Sušené listy maliníku mají stejné využití jako listy ostružiníku, aromatické plody jsou oblíbeným ovocem. Sesbírané plody je rovněž nutné omýt vodou, neboť zde hrozí nákaza tasemnicí liščí. V zahradách s bobulovinami se pěstují již vyšlechtěné odrůdy maliníku. Způsob užívání: *nálev*: 1 – 2 lžičky nasušeného listí spaříme a krátce luhujeme, popijíme při průjemových onemocněních (KREMER, VÁŇA 2000).

Medvědice lékařská (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Medvědice je zakrslý keř, vyskytuje se v horských porostech a lesích, jedná se o chráněnou rostlinu - nesmí se sbírat. Původ jejího jména vznikl od rozšiřování jejích semen hnědými medvědy, kteří s chutí požírali semena této byliny. Hlavní účinnou látkou je glykosid arbutin, který má výrazné antibakteriální účinky. Nesmí se však užívat v těhotenství a nevhodná je rovněž při dlouhodobém užívání, poškozují ledviny a sliznice. Z profesionální kultury se připravují léky a čaje proti infekcím močového měchýře.

Způsob užívání: *hotové léky, čajové směsi* (HAAG, KREMER, 2004).

Ostružiník křovitý (*Rubus fruticosus*)

Tento keř se vyskytuje často při cestách, opuštěných kamenolomech a všude tam, kde není obdělávaná půda. Chutné ostružiny jsou složeny z peckoviček, šťáva je bohatá na vitaminy a pomáhá při škrábání v krku či krčních katarrech. Čerstvě sesbírané listy udržujeme po několik dní v teplém prostředí (fermentace), poté z nich získáváme lahodný čaj. Plody sbíráme v Červnu a Červenci, dáváme však pozor na ostré trny. Způsob užívání: *nálev*: 1 – 2

lžičky nasušených listů spaříme 250 ml vody a krátce luhujeme, popijíme při zánětech hrtanu a průjmech (HLAVA, VALÍČEK, HAAG, 2003).

Rakytník řešetlákový (*Hippophae rhamnoides*)

Tento keř dorůstá do výšky 1,5 - 3 m, roste široce rozvětvený. Vyskytuje se nejčastěji při březích řek a v písčných půdách. Plodem jsou malé, jasně oranžové peckovice, asi 8 mm dlouhé, rostoucí v hojných chomáčcích na větévkách. Obvykle přetrvávají přes zimu. Tyto plody jsou cenným zdrojem mnoha vitamínů, flavonoidů, organických kyselin, tříslovin a cukrů. Semena rakytníku mají až 13,1 % velmi jakostního oleje, využívaného především ve farmacii. Šťáva z plodů povzbuzuje trávení a zvyšuje odolnost organismu proti infekcím. Způsob užívání: *rakytníkový olej*: využití při popáleninách, posílení růstu vlasů, léčbě kožních nemocí, rakovině, nemoci z ozáření a také při vředové chorobě žaludku a dvanácterníku (COOMBES, HLAVA, VALÍČEK 1997).

Růže šípková (*Rosa canina*)

Opadavý keř rostoucí až do výšky 3 metrů. Hojně roste na okrajích lesů, mezích a v křovinách. Plodem je podlouhlý, měkký šípek, který vzniká zvětšením květního lůžka, plůdky uvnitř jsou nažky. Šípek užíváme především ve formě šípkového čaje, který má mírné močopudné a projímavé účinky, je také bohatý na vitamin C. Můžeme z něj připravit i velice chutnou šípkovou zavařeninu či marmeládu, musíme však dbát na to, aby byly důkladně odstraněny nažky, neboť mohou způsobit podráždění střev. Podobným způsobem se používají a zralé šípky jiných druhů planých růží. Způsob užívání: *šípkový čaj*: 2 – 3 lžičky drcených šípků spaříme a 10 minut luhujeme, popijíme při nachlazení (KREMER, 2004).

Rybíz černý (*Ribes nigrum*)

Opadavý keř dorůstající až do výšky 150 cm. Ve volné přírodě se vyskytuje v lužních porostech. Je často pěstovanou odrudou pro sklizeň ovoce. Listy obsahující třísloviny a typicky vonící silici bývají častou složkou čajových směsí. Plody jsou velmi bohaté na vitamin C, proto se při nachlazení osvědčuje šťáva, nebo další přípravky z černého rybízu. Způsob užívání: *nálev*: 1 – 2 lžičky rozmělněných listů zalijeme 250 ml vařící vody a ponecháme 3 – 5 minut luhovat. Popijíme při revmatických obtížích a slabých průjmech (KREMER, HAAG 2003).

Vřes obecný (*Calluna vulgaris*)

Jedná se o zakrslý keř, můžeme jej najít v kyselých půdách, na vřesovištích a rašeliništích. Používá se především při pročišťování krve, rovněž má výrazný močopudný účinek. Vřesový čaj, oslazený medem se používá hlavně před spaním, jelikož má mírné uklidňující účinky. Neužíváme jej však dlouhodobě a dáváme pozor na předávkování! Vřes je také velmi důležitou rostlinou pro potravu včel. Způsob užívání: *nálev*: 1 – 2 lžičky nasušené naře spaříme a luhujeme 5 – 10 minut. Popijíme před spaním (ZENTRICH, 2007).

3. Trvalky, jednoleté a dvouleté rostliny

Čekanka obecná (*Cichorium intybus*)

Vytrvalá rostlina dorůstající až do výšky 100 cm. Hojně rozšířená na suchých stanovištích, na náspech, při okrajích cest. Rostlina hojně podporuje zažívání a vylučování žluči. Mladé listy jsou také vhodné do salátů. Bylina bývala v dřívějších dobách používána jako náhražka kávy. V blankytně modrých úborech jsou pouze jazykovité květy. Úbory se otevírají dopoledne a uvadají již brzy odpoledne, ale již v příštím dni se otevírají další úbory. Ve všech částech rostliny se vyskytuje mléčná šťáva. Způsob užívání: *nálev*: 2 – 3 lžičky naře nebo kořene spaříme a 10 minut luhujeme. Popijíme při pocitech plnosti a nechutenství (RYSTONOVÁ, 2005).

Česnek medvědí (*Allium ursinum*)

Česnek medvědí, nebo též česnek lenek, řadíme k prvním poslům jara. Jeho zelené, lesklé a kopinaté lístky jsou podobné listům konvalinky. Tato rostlina má několik elipsovitých až kopinatých listů, jež tvoří zelený trs, nad nímž se rozvíjejí bílé květy. Lísty několik týdnů po květu uvadnou a zežloutnou, tak se může stát, že jej zaměníme s ocúnem jesenním, nebo konvalinkou. Období květenství probíhá v květnu až červnu. Rostlinu velice intenzivně cítíme česnekem. Jejimi hlavními léčivými účinky jsou: snižování vysokého krevního tlaku, napomáhání při průjmech i zácpách, ovlivnění těžkostí s dýcháním. V březnu se vysévá do volné půdy, od září se provádí výsadba cibulek (HUDAK, 2006).

Způsob užívání: *ve formě koření*: čerstvé listy se nasekají nadrobno a používají se do polévek, salátů, omáček, ale též do masových pokrmů. *Tinktura*: nadrobno nasekané lístky nebo cibulky vložíme do lahve a naplníme až po její okraj, zalijeme 38% až 40% alkoholem a odstavíme na 14 dní na teplé místo. *Česnekové víno*:

plnou hrst nakrájených lístků krátce povaříme ve 250 ml bílého vína, osladíme, dochutíme medem či sirupem a po doušcích popijíme (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

Devětsil lékařský (*Petasites hybridus*)

Devětsil lékařský je dvoudomá rostlina mající silný oddenek. Listy, jež dosahují průměru až 60 cm, vyrůstají po odkvětu. Blizny samičích květů jsou vejčité a krátké. Barva korun je proměnlivá a to od bílé až po růžovou či nafialovělou. Roste hojně na březích vod, na zaplavovaných lukách, či ve vlhkých příkopech. Další léčivou složkou této rostliny je kořen, který vykopáváme ještě před rozkvětem. Velké a čerstvé listy devětsilu používáme jako obklady při vykloubeninách a výronech, zhoubných nádorech, snětích, odřeninách a pálivých ránách (ČIHARĚ A KOL., 1988).

Způsob užívání: *čaj*: vrchovatou kávovou lžičku kořenu luhujeme přes noc ve 250 ml vody, ráno nahřejeme a přecedíme. *Obklad*: čerstvě natrhané a umyté listy rozmělníme a položíme na bolavé místo. Nutné přikládat vícekrát (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

Divizna velkokvětá (*Verbascum densiflorum*)

Dvouletá typicky vonící rostlina dorůstající až do délky 200 cm. Rozšířena na okrajích cest a sušších půdách, hrázích a opuštěných písčovnách. Květy obsahují spoustu léčivých látek – slizy, saponiny a flavonoidy. Tyto komponenty mírní dráždění a uvolňují hleny, proto se divizna často používá při onemocněních horních cest dýchacích. Většinou bývá užívána ve směsi spolu s jinými bylinami, např. s violkou, proskurníkem nebo anýzem. Mimo jiné divizna působí v našich zahradách i okrasně, v dřívějších dobách dokonce lidé věřili, že ochrání jejich zahradu před úderem blesku. Způsob užívání: *nálev*: 1 – 2 lžičky nasušené divizny spolu s anýzem, violkou a proskurníkem spaříme 250 ml vody a 10 minut luhujeme. Popijíme při katarrech dýchacích cest, bronchitidě a kašli (RYSTONOVÁ, 2005).

Heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*)

Jedná se o nápadně vonící rostlinu, jejíž lůžko úboru je duté a kuželovité. Vyskytuje se hojně na rumišťích, úhorech, návsích a polích (ČIHARĚ A KOL., 1988).

Je léčivý zejména pro malé děti. Účinný při vyrážkách, průjmeh, bolestech žaludku, zubů, nespavosti, horečce, působí také protizánětlivě a hojivě, dobrý též ke kloktání nebo umývání vlasů. Pozor však dáváme při dlouhodobějším užívání heřmánku, neboť ztuzuje stolici a může tak přivodit zácpu střev (RYSTONOVÁ, 2005).

Způsob užívání: *čaj*: kávovou lžičku nasušené byliny nasypeme do 250 ml vody, spaříme a krátce luhujeme. *Obklad*: polévkovou lžící heřmánku zalijeme 250 ml vařícím mlékem, krátce luhujeme, scedíme a podáváme jako teplý obklad. *Pára z heřmánku*: polévkovou lžící heřmánku zalijeme litrem vařící vody, páru vdechujeme pod ručníkem. *Heřmánkový olej*: naplníme láhev čerstvými květy, zalijeme olivovým olejem. Dobře uzavřeme a necháme stát 14 dní na slunci. Uložíme do chladničky. *Heřmánková mast*: Rozehřejeme 250 g sádla a nasypeme do něho 2 hrsti čerstvých květů. Po vzkypění směsi odstavíme z ohně, zamícháme a přikryjeme. Odstavíme na noc do chladu. Druhý den směs nahřejeme, protlačíme přes lněný hadřík. Poté rovnoměrně rozmísíme, přelijeme do lahvíček a uložíme do chladu (VYSTAVĚLOVÁ, 1992).

Hluchavka bílá (*Lamium album*)

Rostlina rostoucí především na živných půdách, provází lidstvo již od doby kamenné. Má žlutobílé květy, při jejím rozetření vzniká nepříjemný zápach. Mladé listy a výhonky se dají dobře využít v salátech, v některých krajích se pojídají vařené kořeny spolu s mrkví a černým kořenem. Způsob užívání: *nálev*: 2 lžičky čerstvých květů spaříme a 10 minut luhujeme. Používáme ke zlepšení činnosti žaludku a střev, rovněž proti katarům horních cest dýchacích (KREMER, 2004).

Jahodník obecný (*Fragaria vesca*)

Jahodník najdeme především v živných a kyprých půdách, na okrajích lesů a při krajích cest. Šťavnaté a lahodné jahody jsou však nepravými plody této rostliny, neboť při zrání se květní lůžko silně vyklene a zdužnatí, vlastní plůdky tak „sedí“ jako drobné nažky na povrchu. Při konzumaci jahod přímo v lese vzniká riziko nakažení již zmiňovanou liščí tasemnicí, pokaždé tak plody omyjeme pod tekoucí vodou! Způsob užívání: *nálev*: 2 lžičky nasušeného listí spaříme a 10 minut luhujeme. Popijíme při průjemových onemocněních, můžeme také používat jako náhradu černého čaje (SVOJTKA, 2007).

Jitrocel kopinatý (*Plantago lanceolata*)

Lze ho najít na cestách, polích a lukách. Užívá se při onemocněních dýchacích cest, černém kašli, plicním astmatu, i tuberkulóze plic. Je možné ho použít celý, tzn. kořen, listy i semena. Pročišťuje krev, žaludek i plíce. Vhodný též při onemocněních jater a močového měchýře. Od nepaměti je oblíbeným léčivem na rány. Listy lze také použít do jídel, např. jako špenát (SVOJTKA, HAAG 2003).

Způsob užívání: *čaj*: vrchovatá čajová lžička listů do 250 ml vody, pouze spaříme a krátce luhujeme. *Obklady z listů*: čerstvé listy umyjeme, nařežeme na nudle, které potom rozválíme na kaši a přiložíme na bolavé místo. *Jitrocelový sirup*: dvě hrsti listů semeleme, do kaše přidáme trochu vody, 300g cukru a 250 g medu. Za stálého míchání vaříme na mírném ohni, dokud nevznikne zahuštěná tekutina. Dáme do sklenic a uložíme po vystydnutí do chladničky (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

Kokoška pastuší tobolka (*Capsella bursa - pastoris*)

Vroubkované listy této rostliny tvoří růžici, podobně má i smetánka lékařská. Stonek může být vysoký až 40 cm. Malé, matně bílé kvítky tvoří hrozen, který se protáhne do dlouhého stonku. Na krátkých stoncích pak dozrávají malé srdcovité šešulky. Jedná se o bylinu velmi cennou, i když je spíše považována za plevel. Je ceněna především jako prostředek k zastavování krvácení. Listy se používaly při krváceních z nosu, menstruačních krváceních i těžkých krváceních z dělohy. Tato rostlina by se měla vždy užívat za lékařského dohledu, ne však v těhotenství. Způsob užívání: *čaj*: čajovou lžičku pastuší tobolky spaříme 250 ml vařící vody a krátce luhujeme. *Sedací koupel*: hrst kokošky spaříme vařící vodou, vyluhujeme, přecedíme a nalijeme do sedací koupele. Je možné spařenou rostlinu i zabalit do ručníku a použít také jako obklad. *Tinktura*: čerstvé květy, listy i stonek nakrájíme nadrobno, plníme do lahví až po hrdlo, přilijeme 38-40 % alkohol a necháme stát 14 dnů na teplém místě. Pak přecedíme a uložíme do chladu (ZENTRICH, 2007).

Kontryhel žlutozelený (*Alchemilla xanthochlora*)

Tato bylina nejčastěji roste 500 - 800 nad mořem, ve vodou prosáklých loukách, na březích potoků a mírných svazích. Sbíráme jej v květnu a většinou listy. Tato rostlina má velký vliv na tzv. ženské zdraví. Je hojně využívána při porodech, v prevenci proti potratům a to již brzy po pubertě a od třetího měsíce gravidity, nejčastěji ve formě čajových směsí. Další takto významnou bylinou pro ženské zdraví je také Šalvěj muškátová, která svými účinky napomáhá například při bolestivé a nepravidelné menstruaci, porodech či premenstruačním syndromu (HARDINGOVÁ, 2003).

Nejlepší čaje jsou z čerstvě natrhané byliny. Hojně se také využívá u mladých děvčat trpících chudokrevností. Pití čaje z kontryhelu též napomáhá k posílení slabých svalů u dětí, u osob trpících roztroušenou sklerózou, diabetem nebo při redukci hmotnosti. Kontryhel nejčastěji kombinujeme s řebříčkem, mochnou husí a květy hluchavky bílé. Způsob užívání: *Čajová směs Normogyn* z kontryhelu: kontryhel, hluchavku bílou a menší části řebříčku

spaříme a luhujeme. Nikdy nevaříme! *Macerát*: 6 částí kontryhelu, 5 částí kokošky pastuší tobolky dáme do 1 litru 40-60 % lihu nebo slivovice a necháme 10 dní odstát na slunci (VÁŇA, 2000).

Kopřiva žahavá (*Urtica urens*)

Jedná se o rostlinu, která je léčivá od kořene až po květy. Najdeme ji téměř ve všech lokalitách, na zahradách, v okolí cest atd. Jako léčivou rostlinu ji využívali již naši předkové. Kopřiva pročišťuje krev, pomáhá proti ekzémům, léčí záněty močových cest, též vyvolává dobrý průběh stolice, je tak vhodná pro jarní pročišťující kúry. Mimo jiné pomáhá při revmatických chorobách a při některých druzích alergií. Velice blahodárná je tinktura z kořene kopřivy, která působí vhodně na vlasy. Způsob užívání: *čaj*: vrchovatou lžičku nasušené rostliny spaříme 250 ml vroucí vody a krátce luhujeme. *Omývání hlavy*: 5 vrchovatých hrstí čerstvé či nasušené kopřivy vložíme do pěti litrů vody a pomalu na ohni přivedeme do varu. 5 minut luhujeme a používáme na oplachování vlasů po umytí (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

Kostival lékařský (*Symphytum officinale*)

Tato léčivá rostlina patří mezi naše nejznámější byliny. Lidově se také nazývá černý kořen. Kostival je vytrvalá, vysoká rostlina s bohatě větvenými, křídlatě hranatými lodyhami. Celá je drsně chlupatá. Kořen je zvenku tmavohnědý, až černý, vevnitř bílý až žlutavý. Vykopáváme jej na jaře a na podzim. Sbíráme rovněž nať. Hojně roste u vod a na vlhkých loukách od nížin až po podhůří. Rostlina relativně nenáročná na pěstování. Pomáhá hlavně při otocích kloubů, bércových vředech, revmatismu, dně, zánětům okostice či nádorech. Způsob užívání: *čaj*: dvě čajové lžičky nadrobno nakrájeného kořene luhujeme v 500 ml studené vody přes noc, ráno pouze zahřejeme a upijíme po doušcích. Můžeme použít také jako *rostlinný odvar*, vhodný do salátů, tvarohu, či pomazánek. Zde však používáme pouze mladé listy (HUDAK, 2006).

Kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*)

Vytrvalá rostlina rostoucí na březích, v příkopech, okrajích lesů a křovinách. Obsahuje silici s kyselinou valerovou, která uvolňuje křeče. Specifický pach sušených částí kozlíku způsobuje kyselina isovalerianová. Kozlík užíváme nejčastěji při stavech nervového vzrušení, při nespavosti, srdečních, žaludečních a střevních potížích. Vysoké dávky a trvalé užívání

rostliny je nepřístupné. Způsob užívání: *nálev*: 2 lžičky rozmělněného oddenku spaříme a ponecháme do vychladnutí, poté konzumujeme (KREMER, 2004).

Levandule lékařská (*Levandula angustifolia*)

Stálezelená rostlina dorůstající až do výšky 60 cm. Jedná se o mrazuvzdornou rostlinu pocházející ze Středomoří. Odedávna se uplatňovala jako léčivá bylina, užívaná vnitřně jako sedativum a zevně k obkladům a koupelím. Její vonná silice je součástí přípravků proti hmyzu, v kosmetickém průmyslu se používá do pleťových vod a parfémů. Při domácím léčení se využívá k uklidnění, při nespavosti, proti migrénám a žlučnickým obtížím. Po odkvětu je nutné rostlinu seříznout, aby se hustě a nízko nerozvětvovala. Způsob užívání: *nálev*: 1 – 2 lžičky nasušených květů paříme 250 ml vody a necháme 10 minut luhovat. Popijíme při stavech nervového vzrušení, při migrénách a chorobách žlučníku (KREMER, VĚTVIČKA 1998).

Lnice obecná - květel (*Linaria vulgaris*)

Vytrvalá rostlina dorůstající až do výšky 60 cm, najdeme ji podél cest, na náspech, hrázích a skládkách. Její kvetoucí nať s obsahem různých flavonoidů se používá v lidovém léčitelství již od nepaměti a to hlavně při zánětech žil a hemeroidech. V homeopatii slouží lnice k posílení cév a k léčení některých forem střečních zánětů. Protože ještě stále nejsou známy veškeré účinky této byliny, nedoporučuje se hlavně laické používání rostliny. Lnice má krásné květy bohaté na nektar, které bývají často navštěvované hmyzem, můžeme ji tak dobře uplatnit i v zahradě. Způsob užívání: využíváme především kvetoucí nať ve formě *nálevu* při cévních onemocněních (SVOJTKA, 2007).

Máta peprná (*Mentha x piperita*)

Vytrvalá rostlina dorůstající až do délky 70 - ti cm. Intenzivně vonící silice obsahuje mentol, menton a cineol. Listy patří mezi nejčastěji používané čajové drogy. Mátu užíváme při nechutenství, křečích, nadýmání a při zažívacích obtížích. Mátový olej působí na kůži dezinfekčním a chladičným účinkem. V zahradě se rostlina silně rozmnožuje výběžky. Velmi zřídka zplaňuje. Způsob užívání: *mátový čaj*: 2 lžičky usušené máty spaříme a 5 minut luhujeme, popijíme při křečích, nadýmání a nechutenství (KREMER, 2004).

Máta vonná (*Mentha suaveolens*)

Vytrvalá rostlina rostoucí na březích vodních ploch, vlhkých skládkách a v zahradách. Dorůstá do délky až 70 cm. Obsahuje mnohasložkovou silici, která vytváří jablečné aroma. Podobně jako u máty peprné se používá k povzbuzení chuti a při poruchách zažívání. Čerstvé listy slouží k aromatizaci ovocných salátů, kompotů a osvěžujících nápojů. Je však nevhodná k dlouhodobému užívání. Způsob užívání: *nálev*: 1 – 2 lžičky rozmělněných lístků spaříme 250 ml a ponecháme 5 minut luhovat. Užíváme při nechutenství a poruchách zažívání (KREMER, VĚTVIČKA 1998).

Mateřídouška obecná (*Thymus vulgaris*)

Rostlina se nejčastěji objevuje na slunných stráních, okrajích lesů a loukách. Potřebuje mnoho tepla a slunce. Mateřídouška je nízká, hustě trsnatá bylina. Lístky se na květonosných lodyhách směrem ke květenství nápadně zvětšují, na rubu je výrazná žilnatina. Rostlina reguluje vylučování moče z těla, pomáhá při porodech, ale i potratech. Sbíráme v době květu, což je od května do září, v době poledne (ČIHAŘ A KOL., 1988).

Způsob užívání: *čaj*: vrchovatou lžičku nasušené byliny spaříme a krátce luhujeme. Přísada do koupele: na 1 koupel použijeme 200g bylinek. *Olej*: V poledne nasbírané byliny vložíme do lahve, zalijeme olivovým olejem a necháme stát 14 dní na slunci (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*)

Silně aromatická rostlina vonící po citronu, kdysi nazývána také jako citronelka, doubravnice, medlinka, nebo včelanka. Jde o vytrvalou, velice odolnou bylinu, která se rychle rozmnožuje. Můžeme ji seřezávat a sušit i třikrát do roka. Meduňka je velice dobrým uklidňujícím prostředkem, pomáhá při úzkostných stavech, nespavostech, srdečních neurózách, arytmiích, mdlobách, závratích a při veškerých psychoneurotických obtížích. Je také velice oblíbená jako relaxační prostředek a to zejména díky své výrazné vůni. Díky modernímu výzkumu také víme, že je meduňka velice dobrým prostředkem proti virovým chorobám. Nemá téměř žádné kontraindikace, takže ji bez obav mohou užívat i těhotné a kojící ženy (VÁŇA, 2000).

Způsob užívání: *meduňkový čaj*: 1 čajovou lžičku nasušené rostliny zalijeme horkou vodou a přikrytou směs necháme 10 minut odstát. Pijeme 2-3 šálky denně. Doporučujeme při některých formách astmatu, čaj totiž zpomaluje tep a dech, snižuje arteriální tlak a posiluje nervy (RYSTONOVÁ, 2005).

Měsíček lékařský (*Calendula officinalis*)

Jednoletá, až dvouletá rostlina. Okrasná, léčivá a pryskyřičně vonící. Lodyžní listy jsou podlouhlé, přisedlé, měkce chlupaté. Květy mohou být světle žluté až sytě oranžové, asi 5 cm velké. Jedná se o teplomilnou rostlinu, vyhledávající stinná a mírně vlhká stanoviště. Velmi rychle se šíří. Sklízíme od června a to květ, který sušíme na slunci. Měsíček pomáhá proti křečovým žilám, při nemocech žaludku, močového měchýře a je potopudný (VÁŇA, 2000).

Způsob užívání: ve formě *masti*: účinná především proti křečovým žilám. *Čaj*: potopudný, účinný zejména při onemocněních žaludku, hlavně při žaludečních vředech. Jednu vrchovatou lžičku usušených květů spaříme 250 ml vody a krátce luhujeme (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

Mochna husí (*Potentilla anserina*)

Vytrvalá rostlina, až 100 cm dlouhá, plazivá. Listy jsou lichozpeřené, hedvábně stříbřité na rubu. Květy mají zlatožlutou barvu, na dlouhých stopkách mohou v průměru měřit až 2 cm. Květenství je od května až do srpna. Sbíráme nať, odřezáváme nožem přímo nad zemí. Opatrně sušíme, jedná se o křehkou rostlinu. Obsahuje třísloviny, hořčiny, silice a glykosidy. Mochna má svíravé a stahující účinky, zmírňuje krvácení, dobrá při průjmeh, má i protizánětlivý účinek (HUDAK, 2006).

Způsob užívání: *čaj*: dvě čajové lžičky nasušené rostliny použijeme na jeden šálek čaje. Je dobré kombinovat s meduňkou a mátou ve stejném poměru (HARDINGOVÁ, 2003).

Pampeliška - Smetanka lékařská (*Taraxacum officinale*)

Pampeliška je osvědčenou léčivkou již po staletí. Využívá se při bolestech jater, žlučníku, horečce a zažívacích obtížích. Listy mladé rostliny lze přidat i do salátů, pomazánek nebo zpracovat jako zeleninu. Její kořeny představovaly v dobách nouze dokonce náhražku kávy. Bílá latexová hmota vytékající z utržené rostliny však může zejména u dětí vyvolat nežádoucí podráždění kůže. Roste na lukách, v okolí cest i zahradách, kde je spíše považována za plevel. Způsob užívání: *čaj*: vrchovatou lžičku pokrájeného kořene vložíme do 250 ml studené vody a přes noc luhujeme, druhý den přivedeme do varu a scedíme (SVOJTKA, 2007).

Plicník lékařský (*Pulmonaria officinalis*)

Vytrvalá rostlina rostoucí v listnatých lesích, na kypré a bohaté půdě. Ve všech nadzemních částech rostliny jsou obsaženy slizové látky, třísloviny a saponiny, které uvolňují hleny při onemocněních dýchacích cest. Podle středověké nauky měly skvrnité listy plicníku léčit i tuberkulózu plic. Rovněž můžeme přidávat mladé listy do salátů a zeleninových pokrmů. Způsob užívání: *nálev*: 2 – 3 lžičky rozřezané naťe nebo listů spaříme a 10 minut luhujeme, osladíme medem a pijeme až třikrát denně. Vhodný při nachlazení (ČIHAŘ A KOL., 1988).

Podběl obecný (*Tussilago farfara*)

Podběl roste na vlhkých půdách, úhorech, štěrkoviscích a holých stráních. Roste pouze v jílovité a hlinité půdě. Jako první vyrůstají květy, listy asi o dva měsíce déle. Květy účinné proti zánětům průdušek, astmatu, zápalu pohrudnice, tuberkulóze plic. Listy využíváme do salátů a polévek, poněvadž obsahují důležitý vitamín C. Z listů lze připravit i sirup, který je rovněž účinný při plicních onemocněních (VÁŇA, 2000).

Způsob užívání: *čaj*: čajovou lžičku nasušené byliny spaříme 250 ml vody a krátce luhujeme. *Obklad*: čerstvé listy rozmělníme na kaši a přikládáme na bolavé místo. *Koupeľ na nohy*: dvě hrsti nasušené byliny spaříme, necháme vyluhovat. Koupeľ provádíme 20 minut (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

Prvosenka jarní (*Primula veris*)

Prvosenka neboli petrklíč, je velmi oblíbená rostlina a po všech jejích částech bývala vždy veliká poptávka, zejména po kořenech. Dnes jsou ale podzemní části chráněné. U nás se používají k léčení téměř výhradně květy. Mají příjemnou vůni a chutnají sladce. Prvosenku sušíme ve stinném a dobře větraném prostoru. Rostlina působí především proti nachlazení, bolestem hlavy, celkově zklidňuje a má pozitivní vliv na lidskou psychiku. Způsob užívání: *čaj z kořene*: 1 polévkovou lžící drceného kořene vaříme 10 minut, necháme odstát a scedíme. Sladíme medem a užíváme po jedné lžici odvaru každé 2 hodiny (RYSTONOVÁ, 2005).

Přeslička rolní (*Equisetum arvense*)

Vyrůstá brzy na jaře, z rozvětveného kořenového systému vyraží nejprve hnědý plodivý stonek, teprve později se objeví zelená jedlička vysoká až 40 cm. Bylina má lámavé lodyhy, ty jarní jsou neryhované a voskově žlutavé. Najdeme ji na stráních, železničních náspech či polích. Nejúčinnější je přeslička rostoucí v hlinité půdě. Obsahuje až 16% kyseliny

křemičité, která je velmi známá svými léčivými účinky. Zastavuje krvácení, pomáhá léčit onemocnění ledvin a močového měchýře. Dále pomáhá při hemeroidech, zánětech nehtového lůžka, krváceních ze žaludku a plic. Mimo jiné pročišťuje krev. Přeslička je také jedním z nejlepších prostředků proti chronické bronchitidě (ČIHAŘ A KOL., 1988).

Způsob užívání: *čaj*: vrchovatou lžičku nasušené přesličky spaříme 250 ml vody, necháme luhovat a scedíme. *Parní zábal*: vrchovatou lžičku přesličky dáme do síta, zavěsíme jej nad hrnec s vařící vodou, a když je nať měkká, zabalíme ji do lněného ručníku a přiložíme na postižené místo. Přikryjeme, aby neutíkalo teplo, můžeme nechat celou noc působit (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

Řebříček obecný (*Achillea millefolium*)

Jedná se o vytrvalou, silně aromatickou rostlinu. Roste hojně na lukách, může dorůst až do výšky 100 cm. Tento druh řebříčku je ceněn především jako bylina s tišícím a protizánětlivým účinkem. Podporuje rovněž hojení ran a trávení. Rostlina také bývá používána k aromatizaci bylinných likérů. Rostlina též tiší krvácení, působí příznivě při produkci žluče a ženských obtížích (SVOJTKA, 2007).

Způsob užívání: ve formě *tinktury*: naplníme láhev květy, zalijeme 750 ml vařící vody. Krátce luhujeme a scedíme (VÁŇA, 2000).

Řepík lékařský (*Agrimonia eupatoria*)

Vytrvalá rostlina rostoucí v květnu a červnu, bohatá na třísloviny, flavonoidy a mnohé další průvodní látky. Jasně žluté květy se dříve používaly jako barvivo, rýhované zelenohnědé plody nesou na horním kraji věnec štětinatých háčků. Roste na kyprých, suchých půdách, při krajích cest a náspech. Sklízíme v květnu až červnu, bylina hojně využívaná v hotových léčivech. Způsob užívání: *nálev*: 1 – 2 lžičky nasušené byliny spaříme 250 ml vody a 10 minut luhujeme, popijíme při průjemových onemocněních a žlučových potížích (HUDAK, 2006).

Řeřišnice luční (*Cardamine pratensis*)

Velmi hojná rostlina na vlhkých loukách a lesích. Nadzemní části rostliny obsahují chuťově velmi výrazný hořčičný glykosid a vitamin C. Přestože se rostlina příliš neuvádí v moderních knihách o léčivech, může se používat v domácím léčení podobně jako Potočnice lékařská a to především při jarních kúrách k pročištění krve. Rovněž lze z řeřišnice připravit

spolu s dalšími bylinami také chutný salát. Způsob užívání: *nálev*: 2 lžičky rozemleté naře spaříme a 5 minut luhujeme (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*)

Šalvěj lékařská je 30 až 70 cm vysoká rostlina, rostoucí především na slunných místech a zahrádkách. Květy jsou tmavomodro - fialové barvy, rostlina je velmi aromatická. Nejléčivější je rostlina za slunného počasí. Je využívána při léčbě onemocnění jater, dýchacích orgánů a žaludku. Také v kuchyni je šalvěj vítaným pomocníkem. Využíváme ji jako koření, zejména do telecích, vepřových a hovězích pokrmů. Můžeme využít i při výrobě bylinného octa. Dále šalvěj působí také jako dezinfekční prostředek, tonikum, tlumí záněty a zabraňuje pocení. Způsob užívání: *šalvějový ocet*: květy plníme do lahví, zalijeme po okraj octem, necháme odstát 14 dní na teplém místě. Používáme do pokrmů. *Čaj*: čajová lžička bylinek se spaří 250 ml vody, necháme luhovat, scedíme a popijíme (HAAG, SVOJTKA, 2007).

Šťavel kyselý (*Oxalis acetosella*)

Ve všech částech této byliny je obsažena kyselina šťavelová, která dodává listům kyselou chuť. Listy tak neužíváme ve větším množství, neboť mohou vzniknout žlučové a ledvinové kameny. Při homeopatickém léčení se rostlina využívá při poruchách funkce jater, žlučníku a jako prevence proti vzniku kamenů. Vyskytuje se v listnatých lesích a na mírně kyselých půdách. Můžeme použít i jako ochucovadlo do salátů. Způsob užívání: používáme pouze čerstvou, kvetoucí rostlinu a to při poruchách zažívání, pro podporu látkové výměny nebo jako *přísadu do pokrmů* (ZENTRICH., 2007).

Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*)

Jedná se o vytrvalou rostlinu, dorůstající až do výšky 80 cm. Rozkvétá v době slunovratu a v dřívějších dobách byla považována za až magickou rostlinu, která prý odvracela neštěstí. Dnes se používá především při léčbě nervových onemocnění, například při úzkostných stavech, depresích či nespavosti. Dále ji také můžeme u problémů spjatých s menopauzou. Využíváme především kvetoucí nař (SVOJTKA, 2007).

Způsob užívání: *tinktura*: dvě hrsti nasušených květů smícháme s cca 1 litrem alkoholu a láhev necháme odstát tři týdny na teplém místě. *Janův olej*: sklenici naplníme až po hrdlo nasušenou třezalkou a zalijeme jemným olivovým olejem. Na několik týdnů láhev odstavíme na teplé místo, po určité době se olej zbarví do červena. Olej přefiltrujeme přes

Iněné plátno, zbytek slisujeme. Uchováváme v tmavých lahvičkách a v chladu (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

Vlaštovičník větší (Chelidonium majus)

Jedná se o vytrvalou rostlinu, dorůstající do výšky až 90 cm. Rostlina je charakteristická nevábně páchnoucím žlutavým mlékem, které z ní po utrnutí vytéká. V medicíně se toto mléko používá nejčastěji k odstranění bradavic a kuřích ok. Ostatní bylinné části jsou nejčastěji zpracovávány do čajů, nejčastěji žlučnickových a jaterních. Rostlina se nesmí užívat v těhotenství, v tomto případě může být až jedovatá. Způsob užívání: *vlaštovičnickové víno*: 30 g vlaštovičnicku (včetně kořene) zalijeme 500 ml bílého vína a necháme odstát až 2 hodiny, poté slisujeme a upijíme po doušcích (HAAG, KREMER, 2004).

Zeměžluč hořká (Centaurium erythraea)

Zeměžluč je jednoletá až 30 cm vysoká rostlina. Říká se jí také šantoryjka, nebo koření tisíkové. Tato bylina podporuje chuť k jídlu, trávení a její kvetoucí výhonky se mimo jiné využívají při přípravě žaludečních likérů. Má pročišťující účinky, působí proti horečce a nejrůznějším zánětům (SVOJTKA, 2007).

Způsob užívání: *čaj*: Připravujeme v nálevu 1 čajovou lžičku byliny na 2 šálky vody. Pijeme 30 minut až 1 hodinu před jídlem několikrát za den, nebo ráno na lačný žaludek a večer před usnutím (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

4. Koření a kořenová zelenina

➤ Koření

Bazalka pravá (Ocimum basilicum)

Jedná se o starou kulturní rostlinu pocházející z jihozápadní Asie. Je velmi citlivá na chlad a proto ze zahrad nezplaňuje. Její nejdůležitější složkou je typicky vonící metylchavikol, který je znám svými účinky proti nadýmání. Bylina se užívá k léčení žaludečních a střevních poruch a také v homeopatii. Má rovněž hojné využití v kuchyni a to především jako koření k těstovinám, polévkám, rybám a pokrmům z rajčat. Sušením však ztrácí aroma, avšak její nať lze konzervovat stolním olejem nebo solí. Můžeme ji velmi dobře pěstovat v květináči u okna na slunném místě. Velmi citlivě reaguje na změny teploty. Způsob užívání: nejčastěji jako *koření* k pokrmům (KREMER, VLČKOVÁ 1988).

Dobromysl obecná (*Origanum vulgare*)

Jedná se o vytrvalou bylinu pocházející z Anglie. Pěstovat ji lze téměř na všech půdách, na zahradách je zdrojem potravy pro včely a motýly. Jako koření, známé jako oregano se používá do omáček, při pečení, dušení, grilování a při přípravě pizzy. Její použití je vhodné všude tam, kde bychom jinak použili majoránku. Obecně můžeme říci, že je vhodná k přípravě tučných pokrmů, poněvadž pomáhá při trávení a rovněž tak k dobré mysli. Způsob užívání: nejčastěji jako *koření* k pokrmům (VLČKOVÁ, 1988).

Fenykl (*Foeniculum vulgare*)

Dvouletá bylina pocházející z Malé Asie a Sýrie. Zpracovávají se všechny části rostliny: kořen, listy, stonky a květy. Kořen a listy fenyklu se používají do salátů, nejčastěji mrkvových a zelných, dále k dušeným rybám a masům. Stonky se spotřebovávají polosyrové v salátech a zeleninových příkrmech. Semena se využívají při přípravě polévek, rovněž při přípravě hlavních jídel, marinád a zavařování. Fenykl má také léčivé účinky, zabraňuje nadýmání a usnadňuje odkašlávání. Kdysi byl používán jako afrodisiakum. Způsob užívání: jako koření k pokrmům. *Nálev*: 1 – 2 lžičky rozdrcených plodů spaříme 250 ml vody a necháme 10 minut luhovat. Pijeme při bronchitidě a kašli (VLČKOVÁ, KREMER, 2004).

Kmín kořený (*Carum carvi*)

Dvouletá rostlina ze severní a střední Evropy. Jako koření se používají zejména semena, která se vytvářejí v druhém roce života byliny. Okolíky kmínu se sklízí těsně před vypadávání semen (červenec až srpen), suší se zavěšené ve snopcích a potom se „mlátí“. Mladé výhonky a listy a kořeny lze použít do salátů, kořeny je možné marinovat, či vařit s cukrem a medem. Semena kmínu se přidávají do omáček, kysaného zelí, polévek, chleba, těst, sýrů, tvarohu a piva. Kmín je jedno z nejstarších koření, roste planě na lukách a rovněž jej lze poměrně snadno pěstovat i na zahradě. Má také léčivé účinky, např. podporuje sekreci žláz, zmírňuje nadýmání. Jeho silice se používá k aromatizaci různých jídel – masných výrobků, sýrů, pečiva či likérů (VLČKOVÁ, 1988).

Způsob užívání: *nálev*: 1 – 2 lžičky drcených semen přelijeme 250 ml vařící vody, 5 minut luhujeme. Popíjíme při zažívacích obtížích v oblasti žaludku a střev (KREMER, 2004).

Kopr vonný (*Anethum graveolens*)

Velmi aromatická rostlina, pěstovaná většinou jako jednoletá. Je starou kulturní rostlinou z Přední Asie. Zřídka zplaňuje, může dorůst až do výšky 120 cm. Působí proti

nechutenství, nadýmání, zažívacím poruchám a zvyšuje sekreci mateřského mléka. V kuchyni slouží čerstvá nat' kopru jako koření k ochucení salátů, omáček či jídel z ryb. Rovněž bývá složkou aperitivů a bylinných likérů. Způsob užívání: ve formě *koření* (ZENTRICH, KREMER, 2004).

Libeček lékařský (*Livisticum officinale*)

Rostlina známá především jako přísada do polévek s charakteristickou vůní. Zplahuje zřídka, najdeme ji především na zahrádkách. Je bohatá na butylftalidy, které se vyskytují v silici a mají výrazné močopudné účinky. Libeček také podporuje chuť k jídlu a proces zažívání. V kuchyni jej dáváme hlavně do polévek, omáček a do pokrmů z ryb a masa. Sušením se důležité látky neztrácejí. Způsob užívání: *přísada* do pokrmů, *koření* (HARDINGOVÁ, 2003).

Majoránka zahradní (*Origanum majorana*)

Jednoletá silně aromatická rostlina pocházející z arabských zemí, dorůstající do výšky 40 cm. Tato bylina má povzbuzující účinky na sekreci zažívacích šťáv, využívá se tak při léčbě nechutenství, žaludečních a střevních obtíží. Rovněž se používá k léčbě astmatu a při kašli. Směsi koření z majoránky, bazalky, pelyňku a rozmarýnu zlepšují stravitelnost tučných a mastných jídel. Dříve byla majoránka využívána jako afrodisiakum. Způsob užívání: ve formě *koření* (ZENTRICH, KREMER 2004).

Pažitka (*Allium schoenoprasum*)

Roste jako planá rostlina v kamenitých a štěrkovitých půdách, často pěstovanou bylinou na zahradách. V silici pažitky jsou obsaženy ostře kořenité glykosidy, jejichž aroma podobné česneku povzbuzuje vylučování trávicích šťáv a má slabý močopudný účinek. Pažitka je velmi oblíbenou surovinou v kuchyni pro ochucení nejrůznějších pokrmů – např. z vajec a sýrů. Sušením se však ztrácí její kořenitost, proto se nejčastěji používá v čerstvém stavu. Můžeme ji pěstovat v květináči za oknem. Způsob užívání: ve formě *koření* k ochucování jídel (KREMER, 2004).

Pelyněk černobýl (*Artemisia vulgaris*)

Vytrvalá rostlina až 150 cm vysoká. Obsahuje velké množství hořčinů a tříslovin. Působí jako prostředek regulující trávení a proti křečím (spasmolytikum), podporuje vylučování žluči. Při léčení se používá nat', řidčeji kořen. Účinky se podobá pelyňku

pravému, ale působí mírněji, což bývá často výhodou. Rovněž jej můžeme použít při léčbě horečnatých onemocnění s postižením plic a průdušek, při těžkých formách menstruačních potíží, pro podporu činnosti jater, při kolikovitých bolestech střev. Ve vyšších dávkách působí proti střevním parazitům. Kořen pelyňku napomáhá předcházet epileptickým záchvatům. Nesmí se užívat v těhotenství a během kojení. V kuchyni jej lze využít v sušené formě při přípravě tučných mas, k nakládání či přípravě marinád. Způsob užívání: ve formě *koření*. *Pelyňkové pivo*: čajovou lžičku rozdrceného kořene nasypeme do sklenice ohřátého piva a vypijeme před ulehnutím. Používá se před epileptickým záchvatem (ZENTRICH 1991).

Puškvorec obecný (*Acorus calamus*)

Vytrvalá bylina až 100 cm vysoká rostoucí při březích vodních ploch jako zplaněná rostlina ze zahradní kultury. Obsahuje silici s různými těkavými, aromaticky vonícími složkami. Podporuje chuť, využívá se při žaludečních neurózách a poruchách trávení. Rostlina se rovněž používá v homeopatii, ve výrobě léků a při přípravě různých druhů pálenek, zejména té žaludeční. Při správném sušení se zcela zachová vůně puškvorce, připomínající vůni růže. Kořeny mají mírně palčivou chuť a při žvýkání mýdlově pění. V kuchyni se používá zejména při přípravě sladkých jídel, k aromatizaci kompotů, želé a ovocných polévek. Způsob užívání: *léčiva*, ve formě *koření* (VLČKOVÁ, 1988).

Rozmarýna lékařská (*Rosmarinus officinalis*)

Stálezelená rostlina dorůstající do výšky 150 cm. Pochází ze Středomoří, citlivá na teplotní změny. Složky obsažené v její silici (cineol, kafr, borneol) účinkují při migrénách, nechutenství a revmatismu. Rozmarýna je rovněž složkou proslulého provensálského koření, které se hodí k drůbežímu a jehněčímu masu, steakům a sýrovým pokrmům. Lze dobře pěstovat v květináči za oknem. Způsob užívání: ve formě *koření*. *Nálev*: 1 lžičku rozdrcených listů spaříme 250 ml vody a 10 – 15 minut luhujeme. Popijíme při stavech vyčerpanosti a poruchách krevního oběhu (KREMER, 2004).

Řeřicha setá (*Lepidium sativum*)

Dvouletá až 40 cm vysoká rostlina většinou pěstovaná v zahradách, zplaňuje zřídka při cestách či skládkách. Pochází ze západní a střední Asie. Její mírně ostrou chuť způsobují glykosidy hořčičného oleje. Vzešlé semenáčky jsou bohaté na vitaminy a chutnají méně ostře než starší rostliny. Používají se jako koření do omáček a salátů, tvarohových a bramborových

jídel. Můžeme ji jednoduše pěstovat doma v mělkých miskách. Způsob užívání: ve formě *koření* (KREMER, ZENTRICH, VLČKOVÁ 1988).

Tymián obecný (*Thymus vulgaris*)

Jedná se o stále zelený zakrslý keř, vyskytuje se především ve středomoří. V rostlině je obsažena silice zklidňující křeče a uvolňující hleny. Používá se k léčení bronchitid a chronického kašle, rovněž při poruchách zažívání. K posílení žaludku se doporučuje výluh z tymiánu, kmínu a máty peprné zhruba ve stejném poměru. Jako koření je tymián složkou mnoha směsí pro koření těstovin, jídel z ryb a masa. Způsob užívání: ve formě *koření*. *Nálev*: 1 lžičku rozemleté naťe spaříme 250 ml vody a necháme 10 minut luhovat. Popijíme při kašli. (KREMER, 2004).

Yzop lékařský (*Hyssopus officinalis*)

Rostlina dorůstá až do délky 60-ti cm. Obsahuje silici, ve které se hojně vyskytují flavonoidy, třísloviny a hořčiny. Yzop má příjemné kořenité aroma a uplatňuje se nejčastěji v kuchyni jako koření k masitým pokrmům a jídel z brambor, do salátů a tvarohových jídel. Také se často používá do kytic a dekorativních vazeb, pokud ho pěstujeme na zahradě, potřebuje slunné místo a častý řez. Způsob užívání: nejčastěji jako *koření* k pokrmům (HAAG, KREMER 2004).

➤ Kořenová zelenina

Cibule kuchyňská (*Allium cepa*)

Je jedním z nejrozšířenějších a nejdůležitějších druhů zeleniny. Pochází ze západní Asie, kde dosud rostou některé její plané druhy. Každá cibule je malou továrnou na allicin a jiné sirnaté sloučeniny, které silně antibakteriálně účinkují zejména na sliznice. Preventivně působí proti infekcím, při krájení se účinně dezinfikují sliznice v nosní a ústní dutině. Pomáhá snižovat krevní tlak, posiluje imunitní systém, stimuluje libido, povzbuzuje tvorbu důležitých stresových hormonů, chuť k jídlu, zlepšuje náladu, působí protizánětlivě v oblasti ledvin a močových cest, je bohatá na kyselinu listovou, vitamín C, železo a zinek. V kuchyni slouží ke zlepšování chuti masitých a jiných pokrmů. Je silně aromatická, proto se jí samotné i jejích listů hojně používá ke koření studených i teplých omáček, pomazánek, nádivek aj. Způsob užívání: jako *příloha* k různým druhům pokrmů (OBERBEIL, 2001).

Křen selský (*Armoracia rusticana*)

Rostlina pochází ze západní Asie a jihovýchodní Evropy, původní stanoviště při pobřeží naznačuje rodové jméno, které odvozujeme od bretonského „ar mor“, což znamená „u moře“. Každému známé slzení očí při strouhání způsobují hořčičné oleje uvolňující se z glykosidů. Tyto látky tak předurčují kulinářské postavení křenu. Používáme ho s mírou, neboť může vyvolat nepříjemné pálení kůže a sliznic. Je vhodný jako příloha k pokrmům, do omáček a salátů. Nať křenu můžeme také využít pro očišťující jarní kůru. Způsob užívání: jako *příloha* k pokrmům (VLČKOVÁ, 1988).

Miřík celer (*Apium graveolens*)

Jako planá rostlina se v Evropě vyskytuje jen zřídka, často ji však najdeme na našich zahrádkách. Řadíme jej hlavně do zeleniny, veškeré části rostliny jsou bohaté na seliny, karveol a apiol. Tyto látky působí na lidský organismus mírně močopudným účinkem a proti revmatismu. Listy celeru se používají hojně do omáček, polévek a jídel z brambor. Bulvy slouží jako velmi zdravá zelenina vhodná do polévek a salátů. Sklízíme v červnu a červenci. Způsob užívání: *přísada* do pokrmů (VÁŇA, 2000).

Petržel zahradní (*Petroselinum crispum*)

Dvouletá až 90 cm vysoká rostlina. V plodech je obsaženo poměrně mnoho silice, v kořenech a listech je menší množství. Vedle pažitky je petržel nejvíce používanou kořeninovou zeleninou. V léčení se využívá její silný močopudný účinek. Je také bohatá na látky proti infekcím ledvin a močového měchýře. Přípravky z plodů petržele působí na kontrakce dělohy. V kuchyni slouží čerstvá nať jako přísada do polévek, jídel z brambor a vajec. Způsob užívání: jako *koření* a *přísada* k různým druhům pokrmů (KREMER, 2004).

2.9 Příprava bylinných čajů a čajových směsí

Při přípravě bylinných čajů je nejčastěji využívána forma nálevů. Použití kovových předmětů je zde nevhodné, nejlepší jsou tak nádoby ze skla a porcelánu a sítko z umělé hmoty. Čaje konzumujeme pokud možno neslazené. Obvyklá příprava výluhu je 1 - 2 lžičky čajové směsi ve 250 - 500ml, tedy asi čtvrt až půl litru vody. Provádí se 10 - 20 minut, načež většina plovoucích částí klesá ke dnu (SVOJTKA, 2007).

Výluh provádíme třemi různými způsoby: 1. způsob: nejjednodušší a méně účinný, poněvadž teplota vody se rychle sníží, je přelití bylin v hrnku (nebo na cedníku) vařící vodou.

2. způsob: lepší je vhodit byliny do vařící vody tak, aby se smočily a ihned odstavit s pokličkou na 10 - 15 minut, přecedit a ochladit. 3. způsob: při použití čerstvých bylin postupujeme jako v předešlém bodě, ale výluh necháme stát delší dobu (20 - 30 minut), aby se nám uvolnila buněčná cytoplazma do roztoku (VYSTAVĚLOVÁ, 1991).

Čaje lze rovněž připravovat v kávovaru. Některé druhy takovýchto samovarů jsou však pro zdraví velmi nebezpečné. Jsou to zejména ty, které přivádějí hliníkovou trubičkou horkou vodu do vedlejší nádoby s kávou nebo čajem. Trubička je tak zahřívána elektrickou spirálou, vodou se rozpouští do nápoje a dostává se nám do těla. Má to přímý vliv například k degeneraci mozku (HARDINGOVÁ, HUDAK, 2006).

Většina čajových výluhů ztrácí velmi rychle svou účinnost oxidací. Některé mají již po samovolném vychladnutí (asi po 30 minutách) 20 - 30% použitelnosti, obzvláště, necháme-li je při chladnutí odkryté. Proto se doporučuje připravený čaj před vypitím ještě zchladit kostkou ledu, nebo přilítím chladné vody, aby se čaj dostal do těla co nejrychleji po přípravě, kdy je také nejúčinnější. Na jakost čaje má vliv i kvalita použité vody. Ta je téměř všude nevyhovující. Proto se doporučuje vodu nechat vařit bez pokličky 3 - 7 minut, aby se z ní alespoň částečně vysrážely a uvolnily některé nevhodné příměsi, jako je například chlór, nebo jiné kontaminační látky znečišťující životní prostředí. Teprve potom přistoupíme k vlastní přípravě čaje. Použití filtrů na pitnou vodu je však diskutabilní. Takový problém lze řešit s přihlédnutím k místním poměrům, ale v každém případě se musíme zbavit minerálů. Malé množství lidí ví, že mícháním lžičkou v hrnku dostáváme do výluhu kyslík, který znehodnocuje čaj oxidací tak, jako když ho necháme odstavený vychladnout (HARDINGOVÁ, 2003).

Bylinné čaje, ať už jsou vyrobeny z jedné rostliny, nebo jde o vyvážené a mnohdy dlouhodobě vyzkoušené čajové směsi, nám pomáhají nejen při řešení nejrůznějších fyzických obtíží, ale i naší psychice a to tím, že přinášejí pohodu lidské mysli. Mimochodem, svým způsobem celkem nepohodlný způsob přípravy bylinných čajů (jak snadné je zapít a polknout malou pilulku), se však může jevit jako pozitivum při pacientově léčbě. Dotyčná osoba totiž musí při přípravě čaje do jisté míry soustředit svou mysl a podvědomí na řešení svých zdravotních potíží. A právě tím zapojuje do léčby i svou psychiku. V přenesené formě tak bylinné čaje pomáhají vlastně dvojím způsobem (HAAG, VÁŇA, 2000).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Hlavním cílem práce bylo vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače Výchovy ke zdraví se zaměřením na byliny a jejich využití v rámci zdravého životního stylu. Cílem praktické části bylo zjistit, zda - li dnešní studenti a také lidé především středního věku pěstují, či jinak zpracovávají byliny, znají správné zásady jejich sběru, dávají při léčení přednost bylinným produktům, konzultují užívání bylinných přípravků se svým lékařem, jaké jsou jejich znalosti v oblasti přípravy bylinných čajů a vědí - li vůbec, co jsou byliny a jaký má význam termín „fytoterapie“.

3.2 Úkoly práce

Z uvedeného cíle práce vyplývají následující úkoly:

- 1) Provést analýzu a syntézu odborné literatury ke zvolené tématice.
- 2) Sestavit obsah bakalářské práce na základě konzultací s vedoucím práce.
- 3) Stanovit cíle a výzkumné otázky práce.
- 4) Vymežit soubor sledované populace pro dotazníkové šetření.
- 5) Provést výzkumné šetření pomocí dotazníku.
- 6) Zjistit výsledky a dále je analyzovat.
- 7) Diskutovat zjištěné výsledky výzkumu.
- 8) Stanovit závěry práce.
- 9) Uvést doporučení pro praxi.

3.3 Odborné otázky

Pro následující výzkumnou část práce byly stanoveny tyto hypotézy:

- 1) Předpokládám, že více než 70% všech dotázaných studentů nemá zkušenosti se sběrem ani jiným zpracováním léčivých rostlin.
- 2) Předpokládám, že nejméně 50% všech dotázaných osob skupin A i B dává přednost kupovaným čajovým směsím.
- 3) Předpokládám, že po absolvování výukového programu orientovaného v problematice léčivých rostlin budou znalosti správného sběru bylin u skupiny B o 50% vyšší.

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika souboru

Pro následující výzkum jsem zvolila 2 heterogenní skupiny dotazovaných. První byla označena jako *Skupina A*, druhá jako *Skupina B*.

Skupina A

Tuto zkoumanou skupinu tvořilo 20 zaměstnanců balneo – provozu Bertiných lázní v Třeboni. Jednalo se o 18 žen a 2 muže ve věkovém rozmezí 25 – 60 let a ve věkovém průměru 42,45 let. Vzdělání těchto probandů se u jednotlivých z nich lišilo. Ve výzkumu převažovali probandi s ukončeným středoškolským vzděláním bez maturity, a to celkem v 15 - ti případech. Další 4 probandi měli ukončené středoškolské vzdělání s maturitou a 1 z účastníků výzkumu měl ukončené vysokoškolské vzdělání. Toto zdravotnické zařízení jsem zvolila z toho důvodu, že většina tamních zaměstnanců momentálně pracuje (nebo již dříve pracovala) s nejrůznějšími bylinnými přípravky, konkrétně to jsou: bylinné přísady do koupelí, éterické oleje, citrusové plody aj. Myslím si, že by tedy mohli být dobře orientováni v problematice léčivých rostlin a jejich použití. Tato skupina byla získávána po osobní domluvě, kdy jí byly vysvětleny cíle a problematika výzkumu.

Skupina B

Skupinu B tvořili studenti 3. ročníku prezenčního studia oboru Výchovy ke zdraví Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Jednalo se o 20 studentů ve věkovém rozmezí 21 - 25 let a ve věkovém průměru 22,23 let. Z těchto 20 probandů se jednalo rovněž o 18 žen a 2 muže. Všichni dotázaní studenti měli ukončené středoškolské vzdělání s maturitou. Jelikož většina z nich již absolvovala v rámci studia předmět Vegetariánství a zdravý životní styl, kde se setkala s problematikou některých léčivých rostlin, předpokládám, že bude v této problematice rovněž dobře informována. Tato skupina byla taktéž získávána po osobní domluvě, kdy jí byla vysvětlena problematika a cíle prováděného výzkumu.

4.2 Organizace praktického šetření

Skupina A

Výzkum proběhl v březnu roku 2010. Osobně bylo rozneseno 20 dotazníků týkajících se bylin a jejich využití. Doba vyplňování dotazníku nebyla časově omezena. Případné dotazy ze strany respondentů byly na místě zodpovězeny. Vyplněné dotazníky byly řádně očíslovány, zkompletovány a převedeny do programové databáze Excel. Následně byly tyto

dotazníky vyhodnoceny formou tabulek, porovnány s dotazníky výzkumné skupiny B a dále diskutovány. Na jejich základě byly následně potvrzeny nebo vyvráceny výzkumné otázky.

Skupina B

Výzkum u skupiny respondentů proběhl v březnu roku 2010. Osobně bylo rozdáno 20 dotazníků pojednávajících o problematice bylin a jejich využití. Vyplňování dotazníku proběhlo stejně jako u skupiny A, avšak u skupiny B byl tentýž dotazník rozdán dvakrát, a to u důvodu absolvování výukového programu. Vyplněné dotazníky byly opět řádně označeny a převedeny do programové databáze Excel. Po komparaci výsledků s výsledky skupiny A a následně pak samostatně u skupiny B byly potvrzeny nebo vyvráceny výzkumné otázky a vytvořen závěr celé práce. Následující kapitola přináší statistické zpracování výsledků výzkumu a jejich slovní interpretaci.

4.3 Použité metody

Při sestavování této bakalářské práce byly použity následující metody:

- Analýza a syntéza odborné literatury (MIOVSKÝ, 2006)
- Dotazník ve vztahu k problematice bylin a jejich využití ve zdravém životním stylu (vlastní námět)
- Statistické metody a procentuální vyjádření pro vyhodnocení výzkumné části

V teoretické části bakalářské práce jsem provedla analýzu především české odborné knižní literatury. Na základě těchto informací jsem se snažila postupně uvést co nejvíce poznatků o léčivých rostlinách, jejich využití a zpracování. Nejprve jsem se snažila rozpracovat problematiku v obecné rovině, následně jsem pak provedla podrobný rozbor každé z výše uvedených léčivých rostlin. Na závěr jsem rozpracovala některé zásadní body v přípravě bylinných čajů, které jsou podle mého názoru nejčastěji užívanými bylinnými prostředky.

Pro zjištění informovanosti vybrané populace ve vztahu k využití bylin ve zdravém životním stylu jsem použila dotazníkovou metodu. Za pomoci této metody se mi podařilo získat požadované informace za poměrně krátký časový úsek.

Dotazník Využitelnosti léčivých rostlin byl vytvořen v roce 2010. Jedná se o dotazník vlastního námětu. Obsahuje 10 otázek a skládá se ze tří částí:

1) Vstupní část obsahuje informace o tom, čím se dotazník zabývá, k jakému účelu slouží a pokyny k vyplnění.

2) Následující část je tvořena vlastními otázkami, jež jsou uspořádány v logickém sledu.

V dotazníku se vyskytuje 7 otázek uzavřeného typu, s možností odpovědí ano – ne.

Dále se v dotazníku objevují 3 otevřené otázky s možností volné výpovědi. Pro orientaci nyní uvedu příklady otázek z dotazníku.

- Víte, co jsou byliny? Pokud ano, prosím rozepište.
- Co podle Vás znamená termín „fytoterapie“? Prosím vysvětlete.
- Sbíráte a zpracováváte byliny?

3) Poděkování respondentovi za účast a ochotu.

Získaná data byla zkompletována, porovnána, procentuálně vyjádřena a zpracována formou grafů a tabulek.

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky informovanosti k problematice léčivých rostlin před ověřením výukového programu

Zde uvedené výsledky přinesly informace o informovanosti vybrané části populace v problematice léčivých rostlin a jejich zpracování. Pro komplexnost uvádějí níže publikované oddíly komparaci výsledků jednotlivých otázek dotazníku u zkoumaných skupin A i B.

Otázka č. 1 – „Víte, co jsou byliny“?

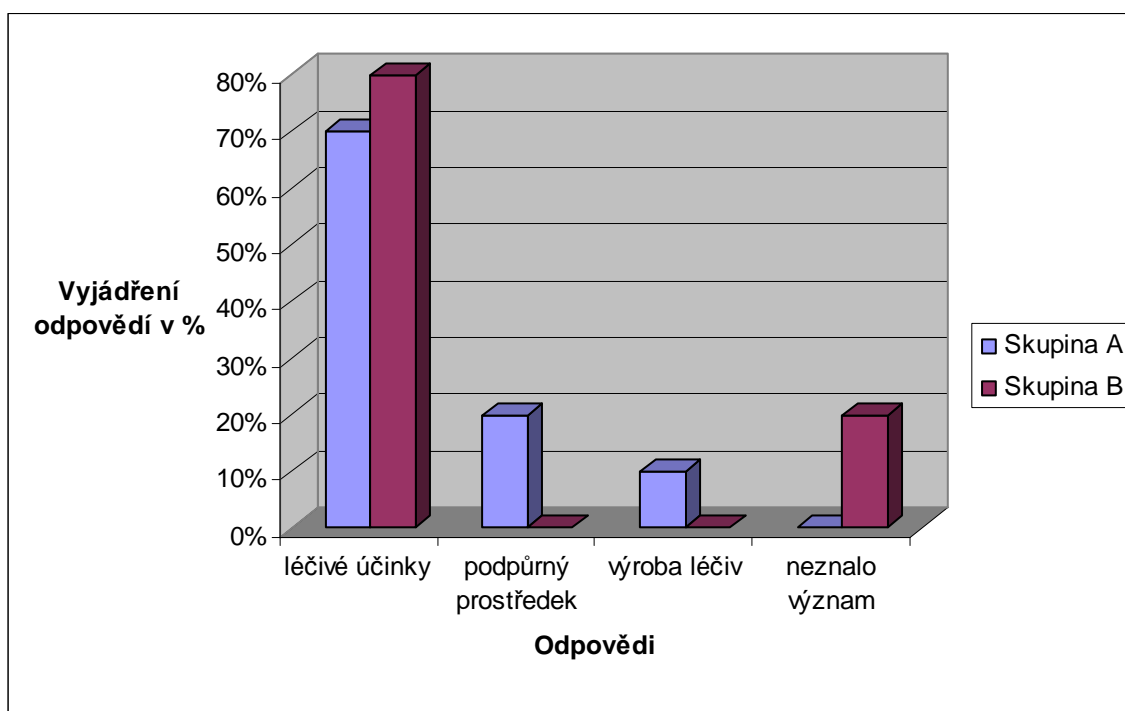
Skupina A

70% dotázaných odpovědělo, že byliny jsou rostliny, které mají léčivé účinky, pro 20% dotázaných jsou byliny podpurným prostředkem při léčení nejrůznějších chorob, pro 10% dotázaných slouží byliny k výrobě léčiv.

Skupina B

80% dotázaných odpovědělo, že byliny jsou rostliny, které mají léčivé účinky, 20% dotázaných neznalo význam.

Graf č. 1 „Víte co jsou byliny?“



Jak je vidět z tohoto grafu, skupina A má jasnější představu o významu slova byliny než skupina B. Obě skupiny se shodují na tom, že byliny jsou rostliny s léčivým účinkem. Skupina A pak dále uvádí ještě další možnosti vysvětlení pro pojem byliny, zatímco skupina B nezná další významy.

Otázka č. 2 – Co podle Vás znamená termín „Fytoterapie“?

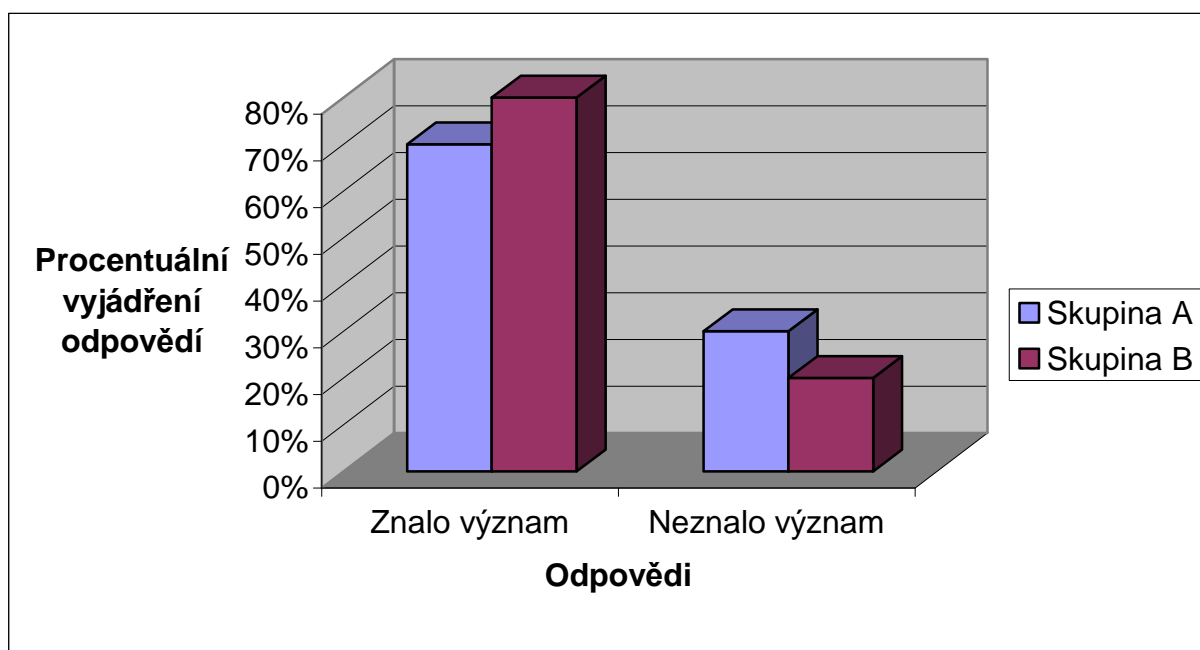
Skupina A

70% dotázaných odpovědělo, že se jedná o léčení rostlinami, zbylých 30% neznalo význam.

Skupina B

80% dotázaných odpovědělo, že se jedná o léčení rostlinami, zbylých 20% neznalo význam.

Graf č. 2 „Co podle Vás znamená termín fytoterapie?“



Z tohoto grafu vyplývá, že obě skupiny mají téměř shodné povědomí a významu pojmu fytoterapie. Lépe je na tom však skupina studentů výchovy ke zdraví, což se vzhledem k jejich všestrannému zaměření dalo do jisté míry předpokládat.

Otázka č. 3 - „Víte, jaké zásady je nutné dodržovat při sběru léčivých rostlin?“

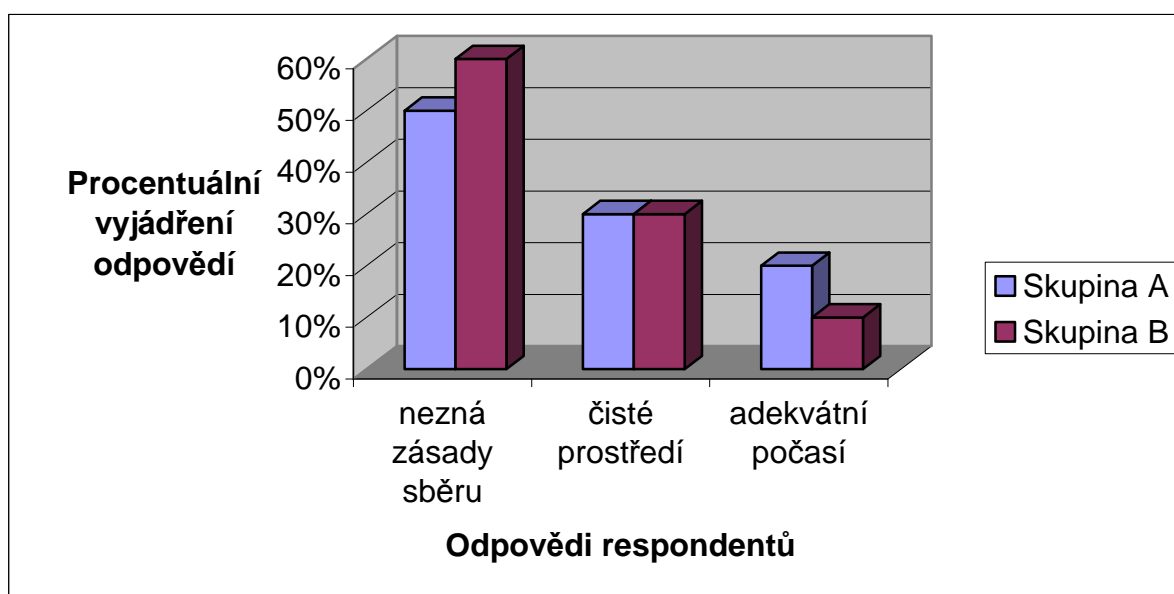
Skupina A

50% dotázaných odpovědělo záporně, čili neuvvedli ani jednu ze zásad správného sběru, pro 30% dotázaných je nejdůležitější sbírat léčivé rostliny v čistém a přírodním prostředí, pro zbývajících 20% dotázaných je hlavní zásadou při sběru bylin dbát na adekvátní počasí.

Skupina B

60% dotázaných odpovědělo záporně, čili neuvvedli ani jednu ze zásad správného sběru, pro 30% se nesmí sbírat byliny v okolí silnic a jinak znečištěných ploch, pro zbývajících 10% je hlavní zásadou při sběru bylin dbát na adekvátní počasí.

Graf č. 3 „Víte, jaké zásady je nutné dodržovat při sběru léčivých rostlin?“



Ve vztahu k této problematice je patrné, že znalost zásad správného sběru léčivých rostlin je u obou skupin nízká. Dalo by se předpokládat, že u skupiny A bude procento znalosti vyšší z důvodu většího množství zkušeností se sběrem bylin, než je tomu u skupiny B. U skupiny B by se ale dalo předpokládat vyšší procento znalosti zásad, a to z důvodu již získaných vědomostí z průběhu studia.

Otázka č. 4 – „Sbíráte či jinak zpracováváte byliny?“

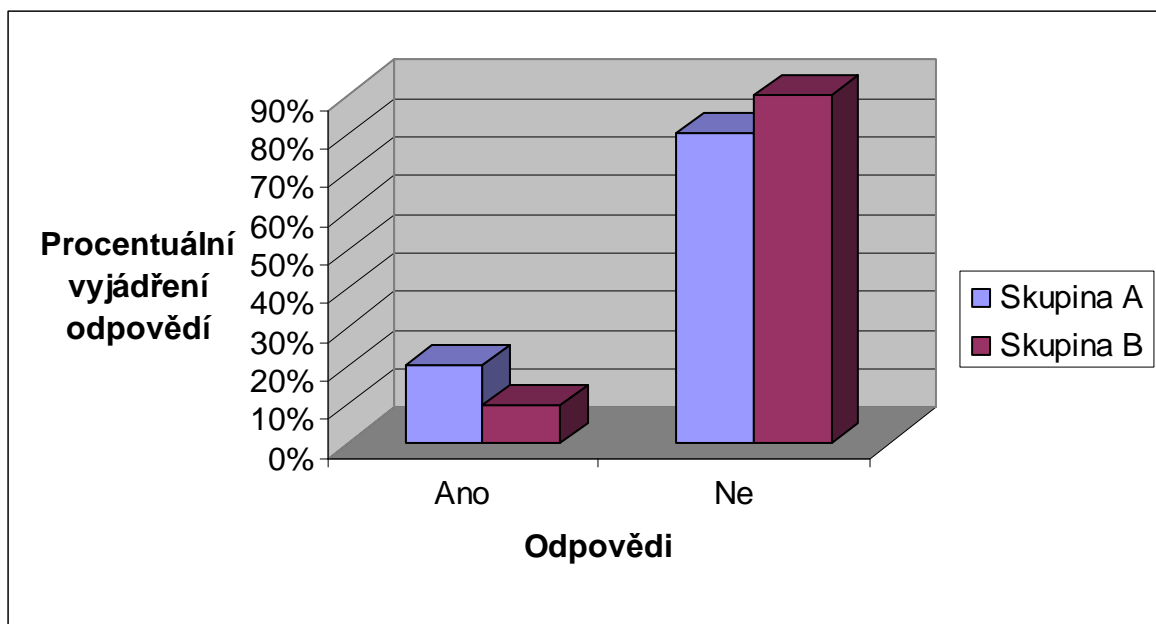
Skupina A

80% nesbírá, 20% sbírá.

Skupina B

90% nesbírá, 10% sbírá.

Graf č. 4 „Sbíráte či jinak zpracováváte byliny?“



Z výše uvedeného grafu můžeme vyčíst, že skupina A má se sběrem bylin více zkušeností než skupina B. Tento rozdíl je způsoben, dle mého názoru, především věkovou diferenciací obou skupin. Přesto je množství kladných odpovědí u obou skupin velmi nízké.

Otázka č. 5 – „Jsou léčivé rostliny důležité pro Vaše zdraví?“

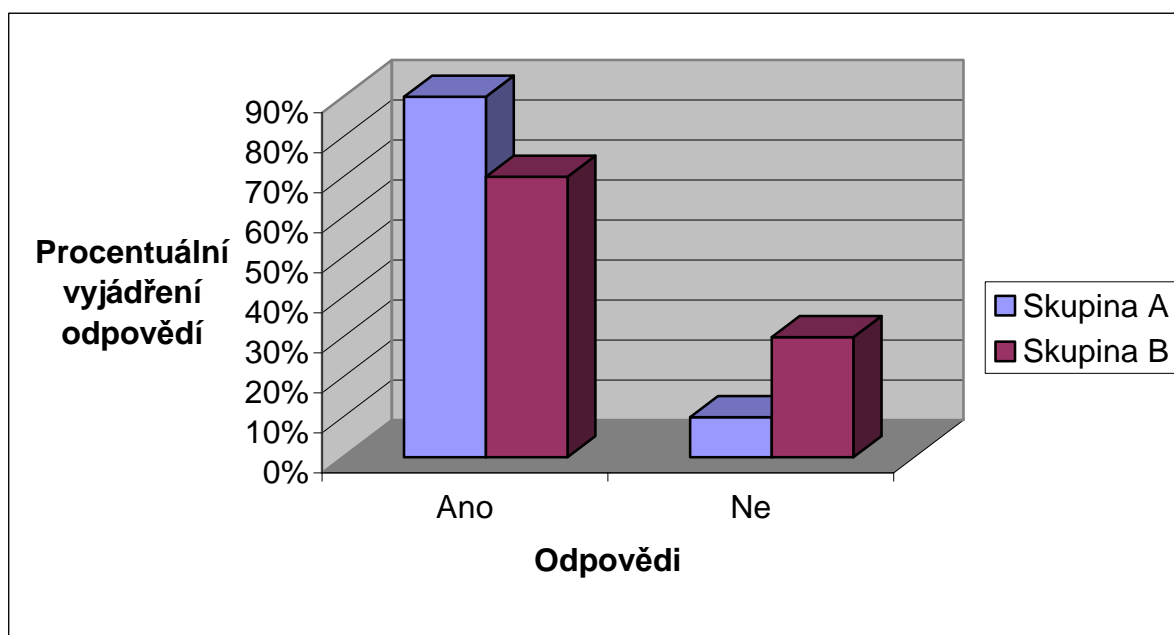
Skupina A

Pro 90% dotázaných jsou důležité, u zbývajících 10% nejsou důležité.

Skupina B

Pro 70% dotázaných jsou důležité, pro 30% nejsou důležité.

Graf č. 5 „Jsou léčivé rostliny důležité pro Vaše zdraví?“



Z tohoto grafu lze vyčíst, že skupina A přikládá léčivým rostlinám větší význam v problematice lidského zdraví, než skupina B. Dle mého názoru je to způsobeno vyšším průměrným věkem skupiny A, poněvadž s narůstajícím věkem stoupá počet možných onemocnění, a tudíž se tato část populace více zajímá o salutogenní prostředky a jejich význam pro zdraví. Avšak skupina B rovněž přikládá bylinám poměrně velkou důležitost ve vztahu ke zdraví člověka. Domnívám se, že je tento fakt způsoben zaměřením skupiny B na zdravý životní styl, především v rámci studia.

Otázka č. 6 – „Volíte při domácím léčení produkty z tzv. přírodní lékárny?“

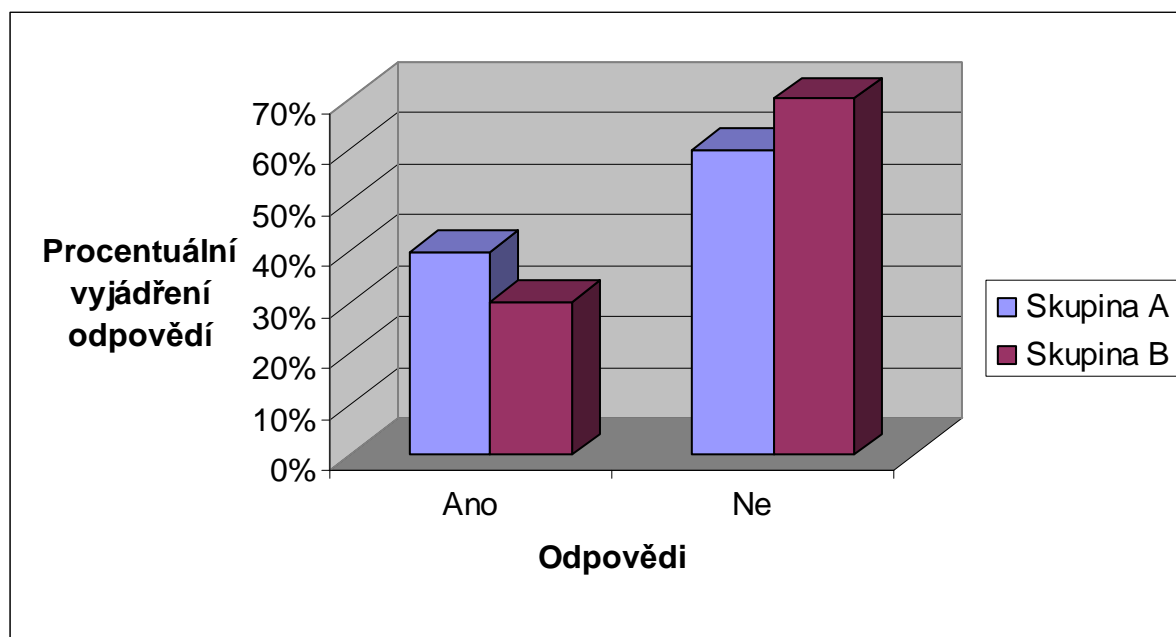
Skupina A

60% nevolí přírodní produkty, 40% volí přírodní produkty.

Skupina B

70% nevolí přírodní produkty, 30% volí přírodní produkty.

Graf č. 6 „Volíte při domácím léčení přípravky z tzv. přírodní lékárny?“



Z grafu č. 6 je patrné, že skupina A má s užíváním přírodních prostředků více zkušeností, než skupina B. Podle mého názoru je to způsobeno vyšším průměrným věkem účastníků skupiny A (viz otázka č. 5). Přesto je množství kladných odpovědí u obou skupin poměrně nízké.

Otázka č. 7 – „Konzultujete jejich užívání s Vaším lékařem?“

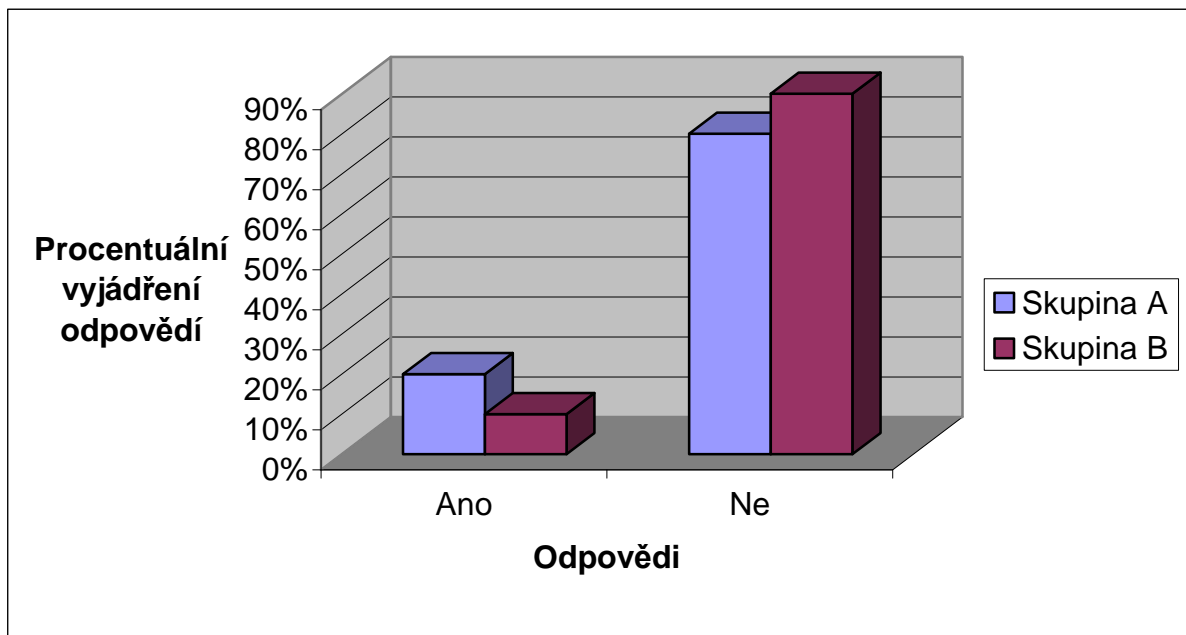
Skupina A

80% nekonzultuje, 20% konzultuje.

Skupina B

90% nekonzultuje, 10% konzultuje.

Graf č. 7 „Konzultujete jejich užívání s Vaším lékařem?“



Z tohoto grafu je patrné, že obě skupiny dotázaných o užívání bylinných prostředků se svými lékaři téměř nekonzultují. Lépe je však na tom skupina A. Předpokládám, že je to opět způsobeno věkovou diferenciací, avšak u této skupiny probandů dalo by se předpokládat vyšší procento výskytu kladných odpovědí a to z důvodu rozsáhlejšího užívání prostředků získávaných z léčivých rostlin.

Otázka č. 8 – „Pijete bylinné čaje?“

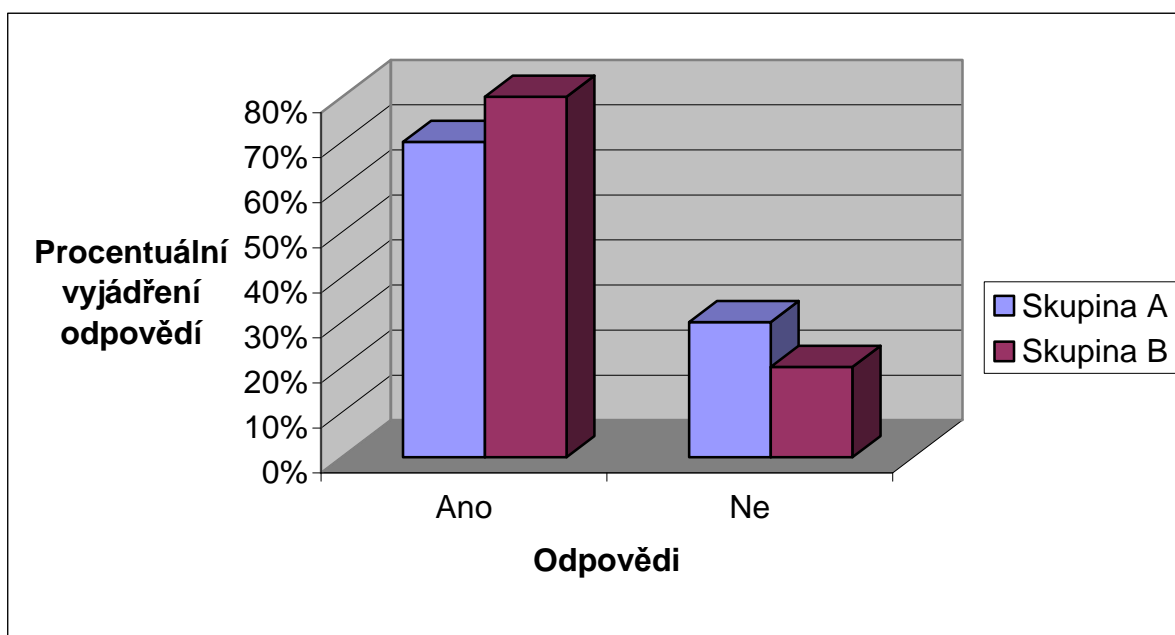
Skupina A

70% pije bylinné čaje, 30% nepije bylinné čaje.

Skupina B

80% pije bylinné čaje, 20% nepije bylinné čaje.

Graf č. 8 „Pijete bylinné čaje?“



Z grafu č. 8 je patrné, že skupina B pije bylinné čaje více než skupina A, přestože v předchozích odpovědích měla vyšší procento záporných odpovědí ve vztahu k zpracování a užívání bylinných prostředků. Podle mého názoru je to způsobeno poutavou a názornou výukou týkající se problematiky bylinných čajů a jejich přípravy v předmětu Vegetariánství a zdravý životní styl.

Otázka č. 9 – „Znáte zásady přípravy bylinných čajů?“

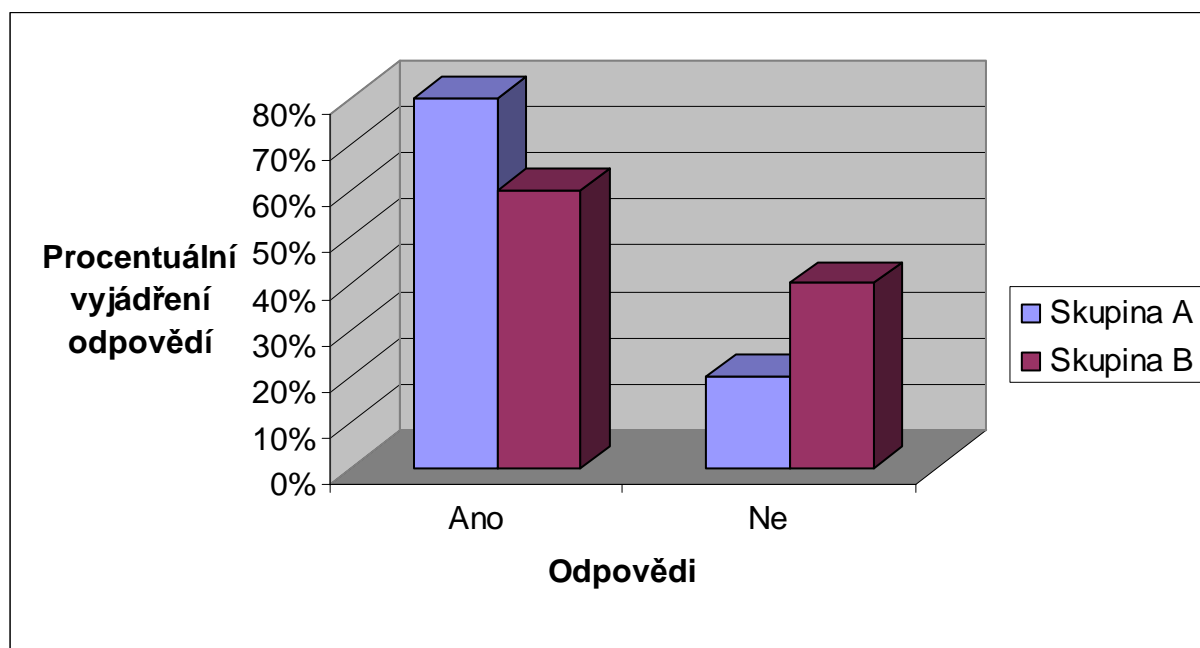
Skupina A

80% dotázaných zná zásady, 20% nezná zásady.

Skupina B

60% dotázaných zná zásady, 40% nezná zásady.

Graf č. 9 „Znáte zásady přípravy bylinných čajů?“



Z grafu č. 9 je patrné, že skupina A má s přípravou bylinných čajů více zkušeností, než skupina B, přestože užívá čaje v menším množství. Předpokládám, že je to způsobeno frekvencí užívání těchto čajů. Skupina B sice pije tyto čaje, avšak ve vztahu k věku a celkové kvalitě zdraví nemusí užívat tyto čaje tak často, tím pádem nemá adekvátní znalosti a zkušenosti v přípravě bylinných čajů v takovém rozsahu, jako skupina A.

Otázka č. 10 – „Dáváte přednost kupovaným čajovým směsím před těmi domácími?“

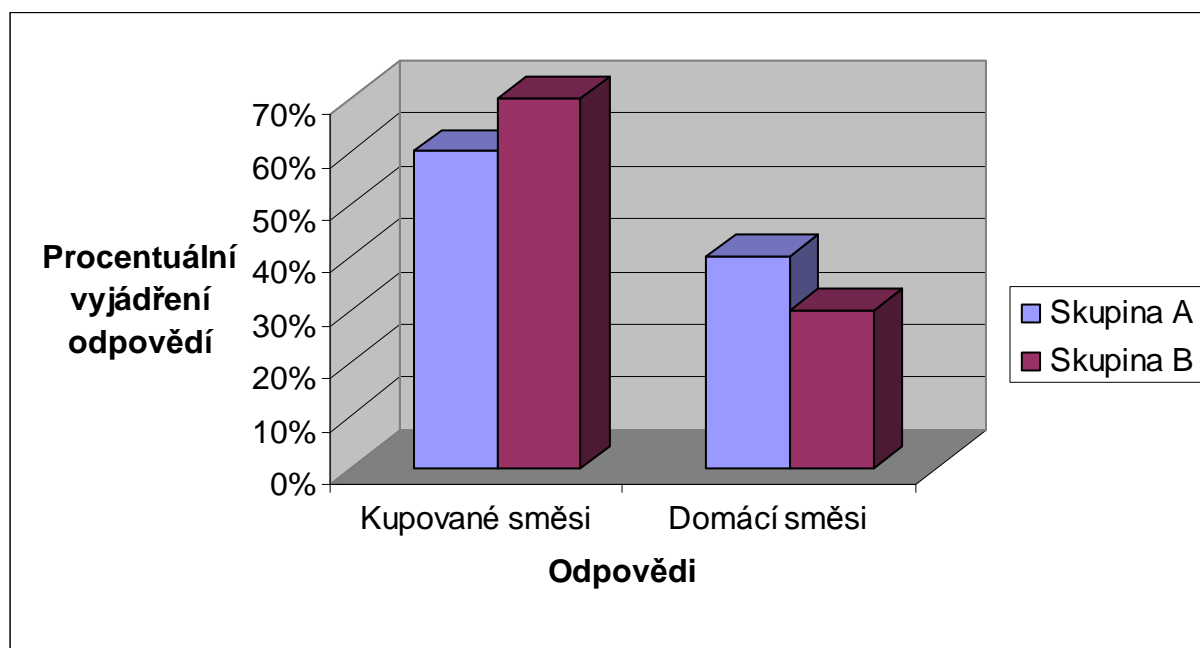
Skupina A

60% dotázaných volí kupované směsi, 40% volí domácí směsi.

Skupina B

70% dotázaných volí kupované směsi, 30% volí domácí směsi.

Graf č. 10 „Dáváte přednost kupovaným čajovým směsím před těmi domácími?“



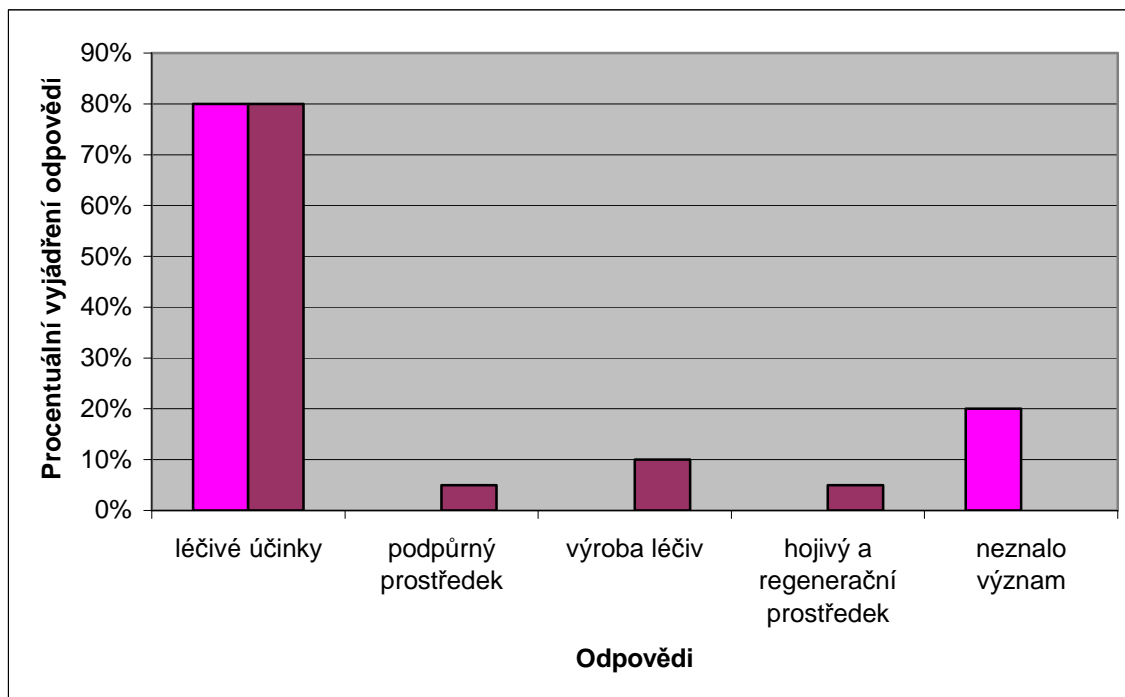
Z grafu č. 10 jasně vyplývá, že skupiny A i B dávají větší přednost kupovaným čajovým směsím před těmi domácími. Z mého pohledu je to způsobeno vysokou dostupností těchto čajových směsí v dnešních obchodních sítích. Avšak skupina A užívá domácí čaje více, než skupina B. Dle mého názoru je to z důvodu většího množství zkušeností jak s přípravou čajů, tak s celkovým pojetím léčivých rostlin ve vztahu k vlastnímu zdraví.

5.2 Výsledky k ověření výukového programu

- **Otázky:** „Víte co jsou byliny?“
 - „Co podle Vás znamená termín fytoterapie?“
 - „Víte, jaké zásady je nutné dodržovat při sběru léčivých rostlin?“
 - „Jsou léčivé rostliny důležité pro Vaše zdraví?“
 - „Znáte zásady přípravy bylinných čajů?“

Otázka č. 1 Víte, co jsou byliny?

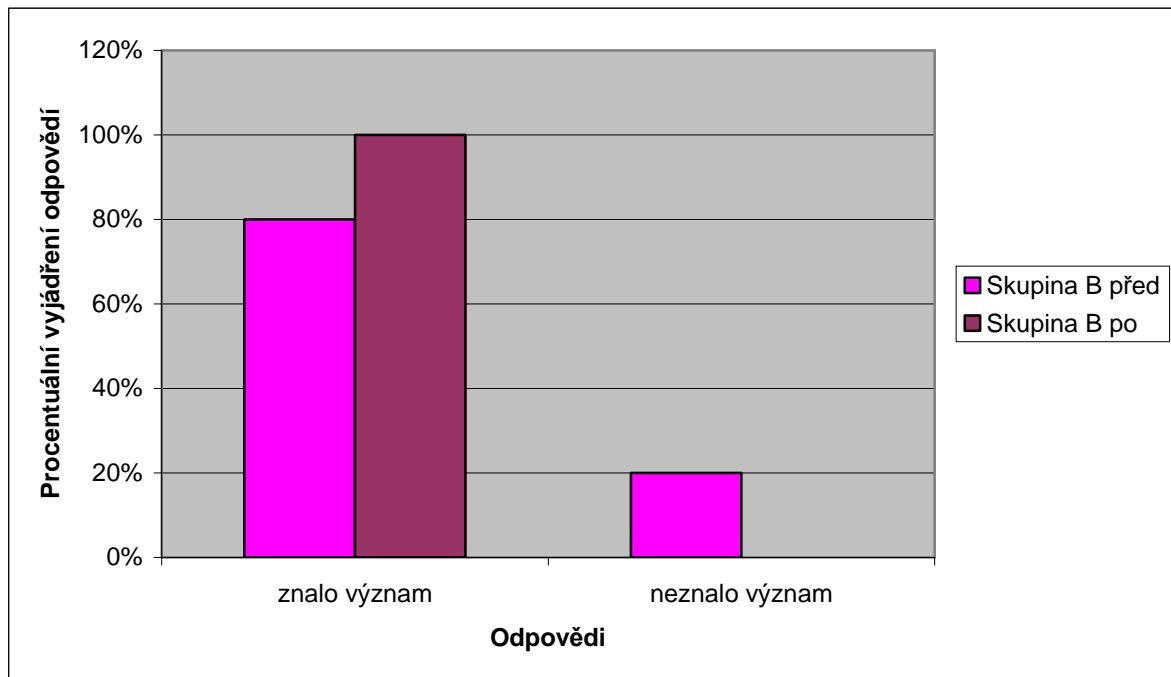
Graf č. 11 (po ověření výukového programu)



Z výše uvedeného grafu je patrné, že u většiny dotázaných studentů nedošlo k zásadním změnám v odpovědi, 80% opět uvedlo, že byliny jsou rostliny s léčivými účinky. Pro 10% dotázaných slouží byliny k výrobě léčiv a jiných prostředků, 5% studentů bere léčivé rostliny jako podpůrný prostředek a zbylých 5% dotázaných uvedlo, že byliny slouží k hojení a regeneraci organismu.

Otázka č. 2 Co podle Vás znamená termín „fytoterapie“?

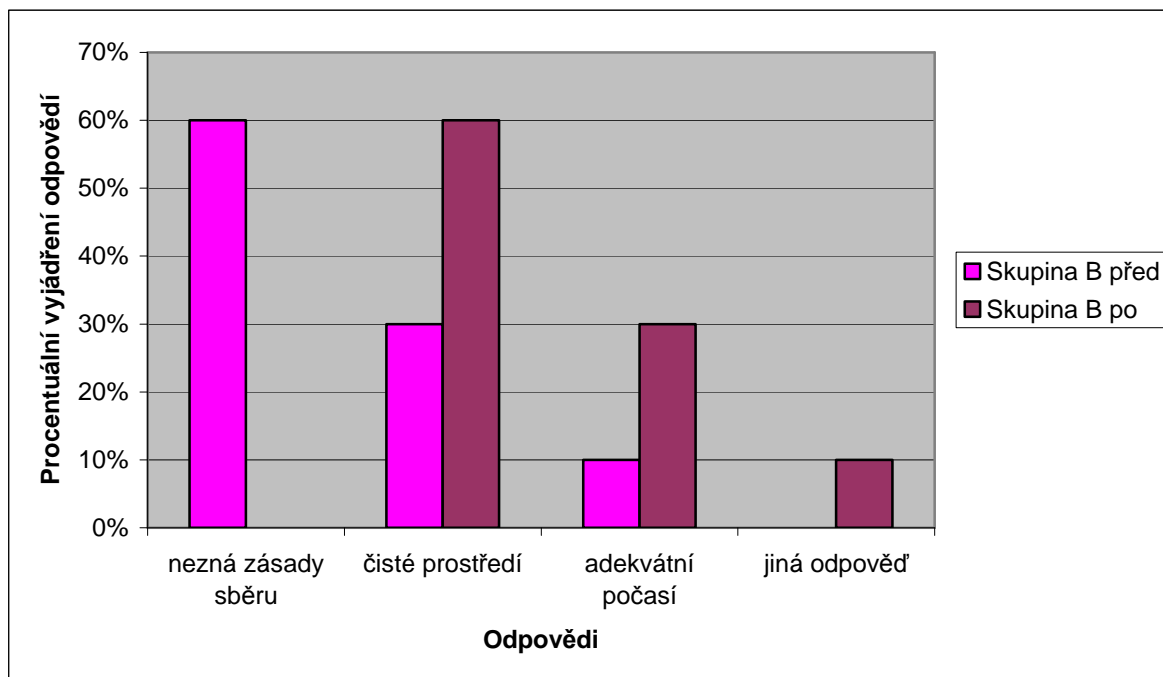
Graf č. 12 (po ověření výukového programu)



Z výše uvedeného grafu můžeme vyčíst, že všech 100% dotázaných osob zná význam pojmu fytoterapie. Došlo tedy k 20 % nárůstu kladných odpovědí, což se vzhledem k absolvování výukového programu dalo do jisté míry předpokládat.

Otázka č. 3 „Víte, jaké zásady je nutné dodržovat při sběru léčivých rostlin?“

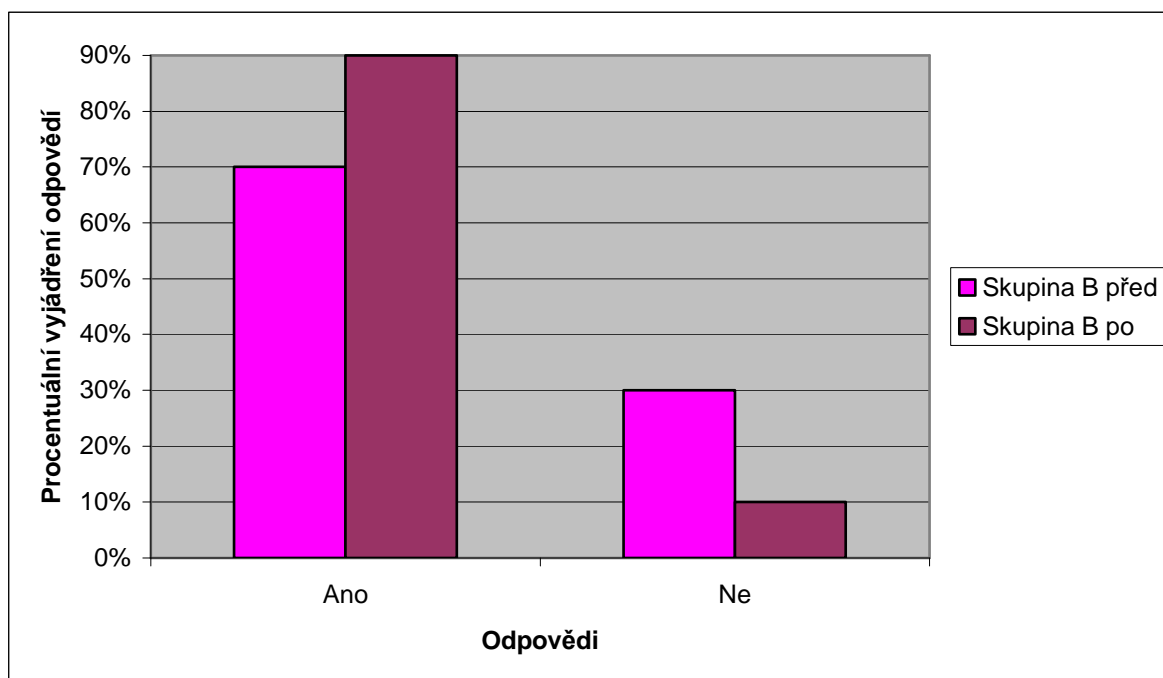
Graf č. 13 (po ověření výukového programu)



Z grafu č. 13 vyplývá, že 60% dotázaných studentů považuje za důležité sbírat byliny v čistém a přírodním prostředí, pro 30% osob je další důležitou zásadou sběr bylin a jejich částí při adekvátním počasí, a zbývajících 10% studentů uvedlo další zásady správného sběru (sběr rostlinných částí v příslušném ročním období, omytí rostliny z důvodu nákazy tasemnicí liščí). Je tedy evidentní, že se povědomí o sběru léčivých rostlin zvýšilo a nikdo ze zúčastněných tak neodpověděl záporně.

Otázka č. 5 Jsou léčivé rostliny důležité pro Vaše zdraví?

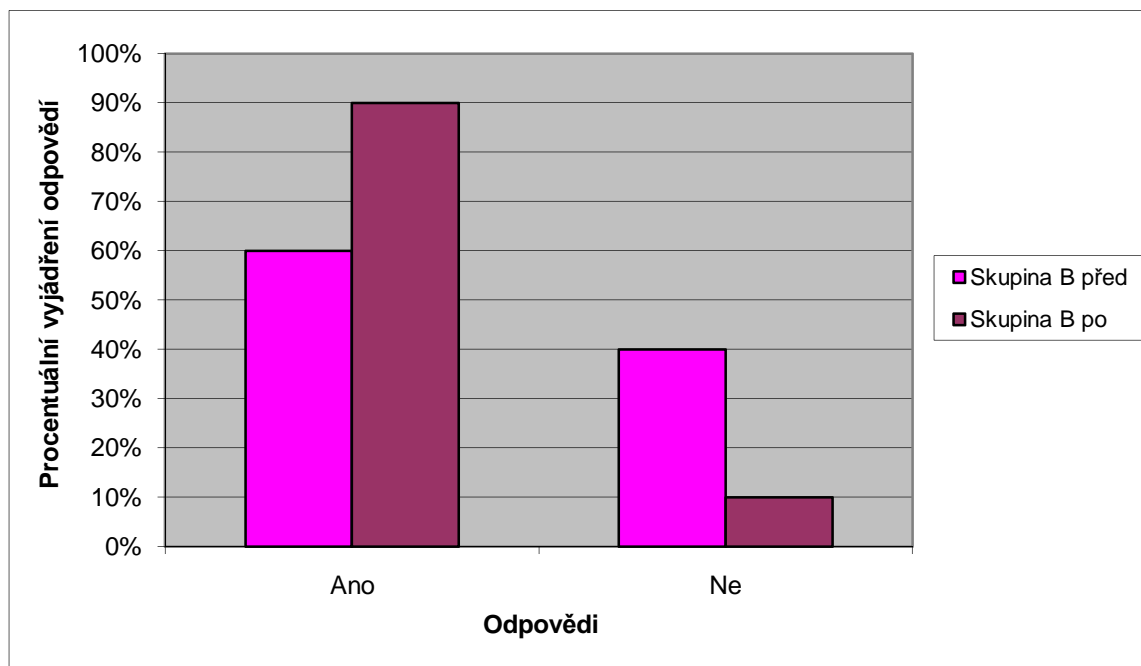
Graf č. 14 (po ověření výukového programu)



Z grafu č. 14 můžeme vyčíst, že pro 90% studentů jsou byliny důležité ve vztahu k jejich zdraví, což je o 20% více než před absolvováním výukového programu. Je tak zcela zřejmé, že si studenti přednesené informace osvojili a přikládají jim zvýšený význam.

Otázka č. 9: Znáte zásady přípravy bylinných čajů?

Graf č. 15 (Po ověření výukového programu)



Z grafu s pořadovým číslem 15 můžeme zpozorovat 30 % nárůst kladných odpovědí ve vztahu k problematice zásad přípravy bylinných čajů oproti předchozímu výsledku, což je dle mého názoru způsobeno poučnou prezentací a následnou praktickou ukázkou přípravy těchto produktů.

5.3 Výzkumné otázky

- Výzkumná otázka č. 1

1) Předpokládám, že více než 70% všech dotázaných studentů nemá zkušenosti se sběrem či jiným zpracováním léčivých rostlin.

Tabulka č. 1 (viz otázka č. 4)

Označení skupiny respondentů	Záporné odpovědi uvedené v procentech	Záporné odpovědi uvedené v počtu osob
Skupina B	90%	18 osob

Z tabulky jasně vyplývá, že rovných 90% dotázaných studentů nemá žádné zkušenosti se sběrem, ani jiným zpracováním léčivých rostlin. Výzkumná otázka č. 1 se tak jasně potvrzuje.

- Výzkumná otázka č. 2

2) Předpokládám, že nejméně 50% všech dotázaných osob skupin A i B dává přednost kupovaným čajovým směsím.

Tabulka č. 2 (viz otázka č. 10)

Označení skupiny respondentů	Odpovědi vyjádřené v procentech	Odpovědi vyjádřené v počtu osob
Skupina A	60%	12 osob
Skupina B	70%	14 osob

Z uvedené tabulky je zřejmé, že skupina A i B dává ve více než 50 % případů přednost kupovaným čajovým směsím před těmi domácími. Tato výzkumná otázka se tak opět potvrzuje.

- Výzkumná otázka č. 3

3) Předpokládám, že po absolvování výukového programu orientovaného v problematice léčivých rostlin budou znalosti správného sběru bylin u skupiny B o 50% vyšší.

Tabulka č. 3 (viz otázka č. 3)

Označení skupiny respondentů	Kladné odpovědi vyjádřené v procentech	Kladné odpovědi vyjádřené v počtu osob
Skupina B (před)	40%	8 osob
Skupina B (po)	100%	20 osob

Z tabulky č. 3 je patrné, že znalosti v oblastech správného sběru léčivých rostlin se u skupiny B po absolvování výukového programu navýšily o celých 60%, výzkumná otázka č. 3 je tak jasně potvrzena.

5.4 Závěrečná diskuze

Z uvedených výsledků je zřejmé, že informovanost vybrané části populace v problematice bylin a jejich využitelnosti je poměrně nízká, což se také zcela potvrdilo ve výše zmiňovaných hypotézách. Podle mého názoru je to způsobeno z níže uvedených důvodů:

1) Nedostatek času a velké množství stresu v nynější konzumní společnosti způsobují, že se dnešní studenti a rovněž také pracující osoby příliš nezajímají o další alternativy prevence a upevnění vlastního zdraví. Vyhledání a další zpracování rostlin či následná příprava bylinných léčiv totiž vyžaduje určitý časový úsek, pro který dnes bohužel není tolik prostoru, jako tomu bývalo v dřívějších dobách.

2) Jako další důvod jsem shledala nepřiměřený a škodlivý vliv medií na dnešní, především mladou populaci. Nejčastěji se setkáváme s televizní reklamou, která co chvíli uvede do našeho povědomí nejnovější prostředek proti kašli, rýmě, bolestem hlavy, zad či jiným obtížím. Je tedy daleko jednodušší jít do kterékoliv lékárny a daný přípravek si zakoupit, než si dát tu práci a připravit kvalitní domácí lék. Dalším negativním vlivem médií shledávám ono všeobecné pojetí krásy a to jak u žen, tak u mužů. Idolem dnešních dnů jsou buď neúměrně vyhublá těla modelek, nebo extrémně svalnatí muži. A abychom my „obyčejní“ lidé dosáhli těchto idolů, opět musíme sáhnout hlouběji do našich peněženek a ihned si pořídit nejnovější pilulky proti hubnutí, ten nejvýkonnější posilovací přístroj pro zpevnění břišních svalů či jít si

zacvičit s tím nejlepším a kolikrát také nejdražším instruktorem. Mnohdy tak pořizujeme nepotřebné věci, díky kterým si chytří obchodníci přijdou na tučné sumy. Zdraví jako takové bohužel ustupuje do pozadí a s ním i léčivé rostliny, které shledávám jeho součástí. Lidé v dnešní společnosti většinou hledí na to, jak vypadají navenek, než na skutečné zdraví a nemají tak potřebu hledat další salutogenní prostředky.

3) Třetím důvodem je dle mého mínění fakt, že v dnešní době zahlcené internetem lidé čím dál méně čtou, což se také úzce vztahuje k problematice léčivých rostlin. Ať dnes přijdete do jakékoliv knihovny, buďte si jisti, že tam najdete daleko více osob sedících za monitorem než těch, které budou vyhledávat nějakou zajímavou knihu. Přitom v oblasti bylin a jejich využití existuje nepřehledné množství velice kvalitní a zajímavé literatury a to jak od českých, tak zahraničních tvůrců.

4) Dalším důvodem nízké informovanosti vybrané části populace ve vztahu k bylinám shledávám dnešní masivní urbanizaci neboli hromadné stěhování především mladých lidí do velkých měst. Opět příroda a její produkty ustupují do pozadí. Jak se dalo předpokládat, znalosti těchto osob jsou ve vztahu k této problematice nižší, než je tomu tak u osob středního věku, které se naopak stěhují z měst zpátky na venkov a např. před stresem se chodívají „schovat“ do lůna přírody. Mají tedy blíže i k jejím produktům a jejich zpracování.

5) Co se týká problematiky bylinných čajů a jejich přípravy, jsem toho názoru, že dnešní společnost má v této oblasti minimální znalosti, což je patrné z výše uvedených výsledků. 60% osob v průměrném věku 42,45 let a 70% osob v průměrném věku 22,23 volí ke konzumaci především kupované čajové směsi, které jsou ve většinách případů nekvalitně zpracovány a chuťově i výživově nevyhovující. Dle mého mínění je to způsobeno zejména nízkou cenou těchto čajů a časovou nenáročností jejich přípravy, což jsou v časech světové finanční krize a celkového nedostatku času stěžejní důvody pro jejich konzumaci.

Nyní již pokládám veškerá témata pro případnou diskuzi za vyčerpaná.

6 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ DO PRAXE

6.1 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala léčivými rostlinami a jejich využitím v rámci zdravého životního stylu. Cílem práce bylo vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače Výchovy ke zdraví, jednalo se tedy o seznámení vysokoškolských studentů s problematikou léčivých rostlin a jejich využitelnosti.

Studenty jsem s danou problematikou seznámila formou teoretických přednášek, které obsahovaly vybraná teoretická témata vztahující se k problematice léčivých rostlin. Informace byly předneseny ve formě powerpointové prezentace. Rovněž jsem předvedla několik praktických ukázek z oblasti přípravy bylinných čajů. Studenti měli možnost si přípravu čajů sami vyzkoušet. Pro následné ověření výukového programu jsem zvolila dotazníkovou metodu a aplikovala jsem ji jak před zahájením výukového programu, tak i po něm. Ze zjištěných výsledků bylo patrné, že skutečně došlo k osvojení a prohloubení znalostí v dané problematice.

Cílem praktické části práce bylo zjišťování informovanosti v oblasti léčivých rostlin, a to jak studentů Výchovy ke zdraví, tak i části populace ve středním věku pracující ve zdravotnickém zařízení. Z výše uvedených výsledků je pak patrné, že skupina A je v celkovém hodnocení lépe informována, než skupina B, avšak po absolvování výukového programu se množství kladných odpovědí na vybrané otázky u skupiny B navýšilo o celých 80%. Myslím si tedy, že v současné chvíli je skupina B orientována v problematice léčivých rostlin daleko lépe, než skupina A, přestože nemá možnost pracovat s bylinnými přípravky.

Výše uvedené výsledky praktického šetření rovněž potvrzují veškeré stanovené hypotézy, tím tedy považuji celkový cíl práce za splněný.

6.2 Doporučení do praxe

Z této bakalářské práce se lze dozvědět a následně také prakticky využít, jak máme s léčivými rostlinami zacházet, jak je pěstovat, sušit, sbírat a na co si při jejich zacházení dávat pozor. Dále také to, jaká přírodní léčiva je z nich možné získat a za jakým účelem se dají použít. Můžeme zde uvedené informace rovněž využít při přípravě bylinných čajů a jiných rostlinných přípravků, kterých dnes existuje nepřeberné množství. Osobně bych zařadila více přednášek s touto tematikou jak do předmětu Vegetariánství a zdravý životní styl, kde již byla některá výše uvedená témata podrobněji rozpracována, tak do předmětu

Potraviny a jejich význam pro zdraví, kam by se dobře hodila především problematika zeleniny.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Knižní publikace

1. COOMBES, A. *Stromy*. Osveta, 1996. 320 s. ISBN 8088824168.
2. ČIHAŘ, J. *Příroda v ČSSR*. Práce, 1988. 426 s.
3. HAAG, S. *O druidských nápojích a čarodějném bejlí: léčivé a kouzelné byliny celého světa*. Granit, 2003. 191 s. ISBN 807296027X.
4. HARDING, J. *Tajemství aromaterapie*. Svojtka & Co, 2003. 224 s. ISBN 8072377612.
5. HLAVA B., VĚTVIČKA, V. *88 rad bylinářům*. 1997. 191 s. ISBN 8071510173.
6. HUDAK, R. *Bylinky: krok za krokem k vlastnímu bylinkovému ráji*. Vašut, 2006. 128 s. ISBN 8072364960.
7. JIRÁSEK, V., SEVERA, F. *Kapesní atlas léčivých rostlin*. SPN, 1989. 319 s.
8. KREJČA, J. *Velká kniha rostlin, hornin, minerálů a zkamenělin*. Příroda a.s., 1993. 384 s. ISBN 8007005951.
9. KREMER, B. *Léčivé rostliny*. Beta-Dobrovský, 2004. 222 s. ISBN 8072911155.
10. OBERBEIL, K., LENTZ, CH. *Léčba ovocem a zeleninou*. Fortuna Print, 2003. 294 s. ISBN 8073092425.
11. VÁŇA, P. *Průvodce bylináře Pavla celým rokem*. 2000. 175 s.
12. RYSTONOVÁ, I. *Průvodce lidovými názvy rostlin*. Praha: Academia, 2007. 736 s. ISBN 978-80-200-1332-3.
13. SÁZAVSKÝ, J., KOLÁŘ, P. *Velká kniha zdraví*. Formát, 1999. 263 s. ISBN 8086155439.
14. *1000 bylin*. Svojtka & Co., 2007. 336 s. ISBN 8073526670.
15. VĚTVIČKA, V., MAŠEK, J. *Stromy a keře*. Aventinum, 2001. 288 s. ISBN 8071511781.
16. VĚTVIČKA, V., ŽILÁK, P. *Trvalky*. Aventinum, 2007. 223 s.

17. VLČKOVÁ, A., DIENTSBIER, J. *Koření, houby, víno*. Lidové nakladatelství 1987, 1987. 477 s.
18. VYSTAVĚLOVÁ, H. *Náruč zdraví a krásy*. Hanácké nakladatelství, 1991. 94 s. ISBN 8090059147.
19. ZENTRICH, J. *Byliny v prevenci*. Fontána, 1991. 331 s. ISBN 809002050X.
20. ZENTRICH, J. *Zentrichova encyklopedie fytoterapie*. Fontána, 2007. 424 s. ISBN 8073363895.

Internetové zdroje

21. WIKIPEDIE – Otevřená encyklopedie. Životní styl [on-line]. Poslední aktualizace 2010-04-26. [citováno 2009-12-18].
Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%AD_styl

8 PŘÍLOHY

8.1 Dotazník Využitelnosti léčivých rostlin

Vážený pane/Vážená paní

Jmenuji se Kateřina Beranová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Výchova ke zdraví na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění dotazníku do mé bakalářské práce zaměřené na využití bylin v rámci zdravého životního stylu.

Dotazník je anonymní a výsledky budou použity pouze k účelům vědeckého výzkumu. Odpovídejte prosím pravdivě.

Pohlaví	Muž	Žena
Věk		

1) Víte, co jsou byliny? Pokud ano, prosím rozepište.

A) Ano B) Ne

.....
.....
.....
.....

2) Co podle Vás znamená termín „Fytoterapie“? Prosím vysvětlete.

.....
.....
.....
.....

3) Víte, jaké zásady je nutné dodržovat při sběru léčivých rostlin? Pokud ano, prosím rozepište.

A) Ano B) Ne

.....
.....
.....
.....

4) Sbíráte, či jinak zpracováváte byliny?

A) Ano B) Ne

5) Jsou léčivé rostliny důležité pro Vaše zdraví?

A) Ano B) Ne

6) Volíte při domácím léčení produkty z tzv. přírodní lékárny (např. čaje, masti, atd.)?

A) Ano B) Ne

7) Konzultujete jejich užívání s Vaším lékařem?

A) Ano B) Ne

8) Pijete bylinné čaje?

A) Ano B) Ne

9) Znáte zásady přípravy bylinných čajů?

A) Ano B) Ne

10) Dáváte přednost kupovaným čajovým směsím před těmi domácími?

A) Ano B) Ne