

LÉČIVÉ ROSTLINY

Zelená lékárna – léčivé byliny, koření a jejich význam pro zdraví člověka

Flóra Střední Evropy zahrnuje asi 430 druhů divoce rostoucích bylin a 40 druhů stromů a keřů, které jsou zařazovány mezi léčivé rostliny. Používá se pro ně mnoho názvů: léčivé rostliny, léčivé byliny, bylinky, léčivky, na jižní Moravě lidově zeliny apod. Odborný termín pro tuto druhově velmi pestrá a nesourodou skupinu rostlin je léčivé, aromatické a kořeninové rostliny.

Podle Světové zdravotnické organizace jsou léčivé rostliny definovány následovně:

„Léčivé rostliny jsou ty rostliny, které ve své některé části anebo více částech obsahují látky, které mají terapeutické využití nebo slouží jako suroviny pro farmaceutickou výrobu.“

Léčivé rostliny se upravují nejčastěji jako:

- nálevy, extrakty nebo tinktury, extrahované čisté chemické látky (např. silice)



POUŽITÍ LÉČIVÝCH ROSTLIN

Léčivé rostliny se používají především v těchto oborech: farmacie, kosmetika, potravinářství.

V potravinářství se používají jako:

- **čaje** – nabídka čajových produktů se díky příklonu ke zdravějšímu životnímu stylu rozšiřuje obrovským tempem
- **koření** – stejně tak se rozšiřuje pěstování bylinek pro použití v kuchyni na zahrádkách, balkónech nebo v truhlících
- **aromata a vonné látky** – získávají se lisováním, extrakcí, luhováním nebo destilací vodní parou



- Léčivé rostliny můžeme buď sbírat ve volné přírodě, nebo je pěstovat. V České republice se pěstují zhruba na **270 ha orné půdy zařazené do systému ekologického zemědělství.**
- Léčivými rostlinami se **v posledních letech intenzivně zabývá řada lidí**, ať už jsou to farmaceuti, lékaři a léčitelé, čajemilci, kuchaři, dekoratéri nebo jen obyčejní lidé se zájmem o přírodu a zdravý životní styl. I v přírodě lze pozorovat zvířata, která si v kritických situacích dokážou sama naordinovat tu správnou bylinu.
- Klasické rostlinné léčivé prostředky **lze použít pro léčbu řady onemocnění**, mnohé jsou stejně účinné jako syntetické látky, ale jsou šetrnější, bez vedlejších účinků. I řada nových léků se vyrábí na rostlinné bázi.

MEZI OBLÍBENÉ LÉČIVKY PATŘÍ NAPŘ.:

MĚSÍČEK - povzbuzuje sekreci žluči, zastavuje další růst bakterií, při zevním upotřebení urychluje hojení hnisavých a špatně se hojících ran se zánětlivým okolím a užívá se i proti plísním a při bérčovém vředech.

SLÉZ - velmi účinný je při ústních zánětech nebo při kašli. Také při zahlenění plic či zánětu průdušek. Při silném chrapotu, namáhaných hlasivkách.

MEDUŇKA - uklidňuje trávicí trakt, zvyšuje sekreci žluči, zabraňuje tvorbě plynů, zpomaluje tep a snižuje krevní tlak.

ČERNÝ BEZ - čaj z květu je prvotřídním lékem na všechny choroby z prochladnutí (nachlazení). Vyvolává pocení, ničí hnilobné bakterie, čistí zahleněné průdušky. Má i močopudné účinky a mírně projímá, čímž uvolňuje zácpu.

MÁTA - tlumí a odstraňuje křeče, zvláště v trávicím traktu, zmírňuje nadýmání, působí dezinfekčně a povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, zejména žluči.

ECHINACEA - její hlavní účinky jsou antibakteriální a antivirové, čistí krev, zlepšuje obranyschopnost a hojí rány. Urychluje zotavení (rekonvalescence) z nachlazení, při chřipkách, bolestech v krku.

OTÁZKY:

1. Tinktura je:

- A** bylina naložená v oleji **B** extrakt bylin v alkoholu **C** bylinný čaj s alkoholem

2. Ze zázvoru se používá:

- A** nať **B** list **C** kořen

3. Které z nich jsou léčivé byliny?

- A** štětka **B** hřebíček **C** medvědice

4. Český název pro echinaceu je:

- A** šalvěj lékařská **B** třapatka nachová **C** levandule lékařská

levandule

echinacea

šalvěj

měsíček

sléz