

BAZA ČIERNA

Sambucus nigra L.

EUDOVO : čierna baza, psia baza, bez, biedza, pánbožkova apatieka

OPIS : Ker alebo strom z čeľade zemolezovitých (Loniceraeae, predtým Caprifoliaceae), 5-10 m vysoký s charakteristicky páchnúcimi žltobielymi kvetmi v plochých vrcholí koch. Plody sú čierne lesklé kôstkovice s modročervenou šťavou (v Čechách "bezinky", na Morave "kozičky"). Kvitne od mája do júla.

VÝSKYT : Rastie medzi krovím, na pokraji lesov a hájov, pri plotoch, okolo stavenísk, na rumoviskách a pod.

PESTOVANIE : Pestuje sa vysadzovaním v záhradách a parkoch. Darí sa jej všade. ale najlepšie vo vlhkej humóznej pôde.

ZBER : Zbierame kvety, a to celé súkvetie s krátkou stopkou (cum stipite), alebo bez stopky (sine stipite). prípadne aj zrelé plody so stopkou alebo bez nej a mladé listy so stopkami. keď začínajú nadobúdať tvar. Kvety odrezávame v suchom počasí

SUŠENIE : pozorne sušíme zavesené za hlavnú stopku na motúz (na zachytenie odpadávajúcich kvetov podložíme biely papier), alebo rozložené bez stopiek (ktoré v tomto prípade hneď po zbere poodtrháme) v tenkých vrstvách pri teplote do 45 cc. Schnú pomaly.

USKLADNENIE : dobre uzavretú a chránime pred svetlom a vlhkom.

DROGA : Flos. Fructus. Folium sambuci (*Sambuci nigrae*). Oficinálna len Flos sambuci (sine stipite). Má svoj osobitný pach a slizovito škrabľavú chuť.

OBSAH.LÁTKY : Obsahuje glykozidy sambunigrín a rutín, éterický olej (hlavná zložka terpény). sliz. živicu. cukry. pektín. cholín, v plodoch najmä glykozidické farbivá, organické kyseliny. vitamíny a iné látky.

VLASTNOSTI : Diaforetikum, diuretikum, antineuralgikum, mierne laxans.

VYUŽITIE : Upotrebuje sa v lekárnictve, potravinárstve atď. Kvet je súčasťou liekopisnej preháňavej čajoviny a iných prípravkov, ináč ako domáce liečivo pri chorobách z prechladnutia (zvyšuje potenie a znižuje horúčku). Mladé listy (výhonky) osožia pri jarných kúrach napomáhajúcich látkovú premenu. Šťava, prípadne lekvár z plodov dobre pôsobí pri neuralgii, zavárané plody s vodou dávajú osviežujúci chladiaci nápoj.

V KOZMETIKE : nedráždivý olejový výťažok z kvetov a úborov sa pridáva do protizápalových a regeneračných krémov,

UPOZORNENIE : Rastlina je vo väčších dávkach jedovatá. Neza mienť s ostatnými druhmi bazy, ani s podobnými kvetmi a plodmi iných rastlín.

POZNÁMKA : Chutnú močopudnú limonádu pripravíme, keď asi 5 veľkých bazových kvetov, y, kg kryštálového cukru a 1 pokrájaný citrón v 5 l fľaši zalejeme do plna vodou. uzavrieme záväracím papierom, necháme 8 dní na slnku a precedíme do fliaš (treba ju však v krátkom čase spotrebovať). Nakupovanou drogou je niekedy aj kôra, drevo, duša, koreň bazy čiernej (Cortex, Lignum, Medulla, Radix sambu ci).

BREZA BRADAVIČNATÁ

Betula verrucosa

ZBER : mladé listys krátkou stopkou (bez zdrevnatelej časti): apríl - jún

: kôra: marec - apríl

SUŠENIE : tak aby sa nestratila farba, riedko rozložené, pri teplote do 35°C

USKLADŇOVANIE : dobre uzavreté ale netlačíme, chránime pred svetlom a vlhkom

VLASTNOSTI : diuretikum, diaforetikum, antireumatikum

VYUŽITIE : kúpeľ : pomáha pri reume

: napomáha látkovej premene -> zvyšuje činnosť močových

ústrojov a potných žliaz

: z kôry -> vlasové tinktúry - proti lupinám

: z púčikov -> olejčky - pri kožných chorobách

FIALKA VOŇAVÁ

Viola odorata

ZBER : kvety(cele súkvetia) : marec - apríl

listy : máj - október

koreň : september - október

SUŠENIE : aby sa nestratila farba, rýchlo pri teplote do 35°C

USKLADŇOVANIE : dobre uzavreté, chránime pred svetlom a vlhkom

VLASTNOSTI : expektorans (sekretolytikum), koreň aj emetikum

VYUŽITIE : pri chorobách dýchacích ciest, pri chronickom kašli

: zachrípnutí, nahromadení hlienu v prieduškách

: pri zápale, zmiereňuje čierny kašel

: uplatňuje sa ako močopudný prostriedok

: pri reumatických bolestiach

: odvar : zvonka (list) : na obklady zapálených a opuchnutých miest

: na omývanie hnisavých rán, kožných vredov a vyrážok

: na oplachovanie vlasov pri lupinách

BYLINKÁREŇ - v kocke

POUŽITIE - choroby a využitie čajov z rastlín

Tu sú najbežnejšie choroby a príslušné liečivá, z ktorých si môžete namiešať čaje podľa vašej chuti. Koreniny ako škorica, kôpor, rozmarín, levandula či klinčeky sú vhodné len v malom množstve - na dochutenie. Ostatné bylinky sa môžu miešať v rovnakom pomere.

Na ukludnenie

Materina dúška, kôpor, ovos, rumanček, bazalka, levandula, šalvia, čakanka, listy jahodníka, baza, lipa, medovka

Obezita

Rozmarín, šalvia, trnky

Regeneračný a povzbudzujúci

Nechtík, čakanka, mäta, rumanček, listy maliníka, rozmarín, materina dúška, lipa, levanduľa

Depresie a neurózy, melanchólia

Ovos, klinčeky, rozmarín, ruža, materina dúška, levandula, lipa, medovka

Bolesti hlavy

Škorica, klinčeky, rumanček, rozmarín, levandula, medovka, mäta, baza, túžobník, med

Bolesti brucha

Šalvia, čakanka, púpava

Migréna

Rumanček, rozmarín, materina dúška, medovka, mäta, levanduľa

Horúčka

Škorica, sušený skorocel, klinčeky, rumanček, žihľava, levandula, mäta, rozmarín

Chudosť

Zemežlč, rebríček,

Ľadviny

Jalovec, šípky, dule

Angína

Škorica, šalvia, žihľava, baza

Zapálené hrdlo

Rozmarín, šalvia, rebríček, baza, mäta

Priedušky

Materina dúška, tymián, skorocel, šípky, fenikel, šalvia, veronika lekárska, aníz, podbeľ, bazalka

Chrípka

Škorica, rumanček, baza, nechtík, rebríček, medovka

Kašeľ

Rozmarín, šalvia, mäta, žihľava, materina dúška, levandula, medovka, veronika lekárska, lipa, tymián, pľúcnik lekársky, aníz

Nádcha a nachladnutie

Škorica, rumanček, rozmarín, nechtík, baza, rebríček, materina dúška, levandula, medovka, lipa

Žalúdočné problémy

Rumanček, šalvia, levandula, medovka, veronika lekárska

Menštruačné bolesti

Rebriček, žihľava, rumanček, medovka, mäta

POUŽITIE - úprava liečivých rastlín

vnútorné použitie

Čaje

– 1čl sušenej alebo 2čl čerstvej rastliny na 3dl vody.

Odvar

– 10-15 minút varíme priamo vo vode tvrdé časti rastliny ako je napr.koreň.

Zápar

– listy, kvety zalievame vriacou vodou a lúhujeme

Tinktúra

– 1 diel sušenej rastliny zalejeme 5 dielmi alkoholu nariadeného vodou (čerstvé rastliny v pomere 1:2) a

necháme 14 dní odstáť na slnku v uzatvorenej nádobe, potom zcedíme.

(Tinktúru môžeme použiť aj ako kloktadlo-1 Pl tinktúry na šálku vody)

Sirup

– 1diel tinktúry, 3diely povareného sirupu z vody(600ml) a cukru(325g), ak varíme napr.skorocelový

sirup, skorocelové listy nadrobno nakrájame a povaríme priamo so sirupom. Nakoniec precedíme.

Sirup uchováваме v chlade.

Liečivé medy

– najemno posekáme alebo roztlčíeme čerstvé či suché rastliny a zalejeme ich medom.

vonkajšie použitie

Aromatické kúpele

– buď si do kúpeľa pridáme niekoľko kvapiek esenciálneho oleja alebo si do vrecúška z jemnej látky dáme

suchú či čerstvú nasekanú rastlinku. (levanduľa, harmanček, mäta...). Pri použití esenciálnych olejov by

kúpeľ nemal trvať dlhšie ako 30 minút.

Mastičky

– 450ml olivového oleja a 50g včelieho vosku jemne zohrievame niekoľko hodín vo vodnom kúpeli spolu s

čerstvou alebo sušenou rastlinkou. Potom zahorúca precedíme cez gázu a nalievame do fľaštičiek.

Krémy

– do hydratačného krému pridáme trochu tinktúry či odvaru, alebo použijeme esenciálny olej.

Zábaly

– používame horúci alebo studený zápar, tinktúru či odvar, do ktorého namočíme jemnú handričku a

priložíme vyžmýkanú na postihnutú časť tela.

Obklady

– najemno posekáme čerstvú rastlinu alebo spráškuje suchú, ktorú zmiešame s vodou do pasty. Túto

zmes dáme medzi dva kusy gázy, priložíme na postihnuté miesto a obviažeme obvazom.

Udržiavame v

teple a necháme pôsobiť niekoľko hodín.

Bylinné oleje

– rastlinu (čerstvú a nasekanú) dáme do sklenenej nádoby so širokým hrdlom a pevným uzáverom.

Zalejeme olivovým, avokádovým alebo klíčkovým olejom a dáme na slnko. Každý deň obraciame hore

dnom. Po dvoch týždňoch macerovania precedíme cez gázu a uložíme do tmavej fľaštičky na chladné

miesto.