



Marie Šimková, Miloslav Šimek

Praktická gemmoterapie



VÝZKUMNÝ PROGRAM

ZÁCHRANA A OBNOVA KRAJINY

Obsah

- 1 Úvod ————— 2**
- 2 Rostliny, základ života ————— 4**
- 3 Příprava gemmoterapeutických tinktur ————— 12**
- 4 Užívání gemmoterapeutik ————— 16**
- 5 Drenážní prostředky ————— 17**
- 6 Tři důležité rostlinné druhy v gemmoterapii ————— 26**
- 7 Gemmoterapie při léčení jater a trávicího
ústrojí ————— 33**
- 8 Gemmoterapie při léčení vylučovacího ústrojí ————— 42**
- 9 Gemmoterapie při léčení dýchacího ústrojí ————— 47**
- 10 Gemmoterapie při léčení pohybového ústrojí ————— 61**
- 11 Gemmoterapie při léčení oběhového systému ————— 72**
- 12 Gemmoterapie při léčení ženských potíží ————— 86**
- 13 Souhrn ————— 92**
- 14 Literatura ————— 93**
 - AUTOŘI ————— 94
 - PODĚKOVÁNÍ ————— 95

1 Úvod

Rostliny doprovázejí člověka od nepaměti. Sloužily a slouží mu jako zdroj potravy, vláken a mnoha dalších produktů a surovin pro průmysl i pro získávání tepla a energie, mají velký význam i při vytváření zdravého životního prostředí. Uvádí se, že lidé využívají k nejrůznějším účelům několik desítek tisíc druhů rostlin. Odpradáva také rostliny poskytují člověku nepřehledné množství látek přímo i nepřímo ovlivňujících zdraví a přispívajících k pohodě a dobrému životu. Tyto **léčivé rostliny jsou základem pro fytoterapii**, kterou člověk využívá v celé své historii. Jak pradávni lidé postupně poznávali své okolí a přírodu, tak si postupně osvojovali znalosti o prospěšnosti i nebezpečnosti různých rostlin i jiných přírodnin. Možná zpočátku nevědomě, ale postupně stále více vědomě a cíleně používali lidé rostliny k léčbě neduhů a všelikých potíží. Jak ukazují mnohé příklady z nedávné historie i současnosti „přírodních národů“, ve společenstvích lidí vždy působili poučení odborníci, léčitelé či šamani, kteří ovládali po generace předávané zkušenosti o léčivé síle rostlin. Do dnešní doby se zachovaly znalosti a informace o metodách prostředcích přírodního léčitelství nejméně ze čtyř geografických a kulturních okruhů: čínská medicína, indická (ájurvédská) medicína, medicína evropských národů a Egypta a konečně i medicína původních obyvatel Ameriky. Z nich je pro nás vedle domácích znalostí možná nejznámější čínská medicína, dnes využívající na 300 druhů rostlin (Bumba a Šolcová, 2018). Mnoho rostlin poskytuje účinné látky uznávané i moderní farmakologií a medicínou a jejich léčivé působení nikdo nezpochybnuje, naopak jsou předmětem intenzivního výzkumu. Medicína ovšem většinu dřívějších tradičních znalostí odsunula do pozadí a nahradila je svými postupy a metodami. Moderní společnost je v péči *lékařů*, zatímco *léčitelé* a jejich „přírodní“ metody léčeni byli, přinejmenším většinovou společností, pozapomenuti, nebo dokonce vědomě odstraněni. Avšak ne vždy a všude, a tak i dnes můžeme těžit z jejich schopností. Ukazuje se, že lékař a léčitel mohou dokonce spolupracovat, i u nás existují lékaři s hlubokými znalostmi o možnostech a praktikách „přírodní“ medicíny, fytotherapie, homeopatie apod.

Speciální metodou fytotherapie je gemmoterapie. Název pochází od slova *gemmae*, které má v latině několik významů: minerál, pryskyřice, drahokam, ale také pupen; *gemmo* znamená pučet. Gemmoterapie tedy využívá především pupeny a dále mladé výhonky stromů a keřů, klíčky klíčících semen, mladé kořínky a další zárodečné tkáně rostlin pro přípravu extraktů k léčebnému použití. Své počátky má gemmoterapie zřejmě v pravěku, ze středověku známe již také písemné prameny popisující využití některých pupenů, ale později byla pozapomenuta, avšak po staletích zapomnění byla znovu „objevena“ ve druhé polovině 20. století. Stalo se tak zásluhou lékaře Pola Henryho působícího v Belgii a Francii, jenž rozvinul poznatky ukrajinského vědce V. P. Filatova. Z jeho prací pak vycházeli další lékaři a biochemici, kteří mají

zásluhy na rozvoji gemmoterapie v současnosti (více viz např. Andrienne, 2007 nebo Zentrich, 2007). Do Československa se dostala gemmoterapie díky bylináři R. Franěcovi kolem roku 1968 a posléze byla rozpracována bylináři J. Jančou a J. A. Zentrichem a jejich následovníky. V současné době se v České republice věnuje gemmoterapii nejméně několik specialistů a preparáty pro gemmoterapii vyrábí několik firem.

Podle Pola Henryho jsou pupeny výjimečnou částí rostlin, a to především proto, že na bázi každého pupenu se nachází dělivé pletivo – meristém –, z jehož každé jednotlivé buňky může vzniknout nová rostlina. To znamená, že pupeny v sobě obsahují veškerou informaci pro vývoj stromu, keře či byliny včetně jejich léčivých účinků.

Gemmoterapii se v současnosti věnuje velké množství odborných článků, knih a učebnic vycházejících zejména v němčině, francouzštině a angličtině. Českým čtenářům je v poslední době k dispozici i několik překladů zahraničních publikací; vedle výše zmíněné knihy (Andrienne, 2007), jejíž kvalita bohužel utrpěla odbytým překladem, je to zejména novější a kvalitější publikace autorů Ganz a Hutter (2021) a také již zmíněná původní česká publikace významného bylináře a léčitele J. A. Zentricha (Zentrich, 2007). Řadu informací o gemmoterapii shrnuje i Škodová (2017). Gemmoterapie je rozšířená zejména v Itálii, ve Francii, Švýcarsku a v Německu, ale používá se i v mnoha dalších zemích, např. v USA či v Austrálii. Gemmoterapeutika byla oficiálně uznána přijetím do francouzského lékopisu v roce 1965 a do evropského lékopisu v roce 2011 jako součást homeopatických léčiv (Ganz a Hutter, 2021).

Účelem této brožury je zájemcům o fytoterapii a gemmoterapii podat stručný přehled o základních technikách, které gemmoterapie využívá při přípravě léčivých preparátů, dále o působení pupenů vybraných dřevin na lidský organismus a hlavních oblastech, kdy je možné nebo účelné použít gemmoterapeutické preparáty. Zájemcům tak umožňuje přístupnou formou nahlédnout do oblasti využití rostlin donedávna v českém prostředí naprosto neznámé. Brožura není návodem pro experimentování se svým vlastním zdravím nebo se zdravím jiných lidí, neznamená kompletní náhradu doporučení odborníků. Při jakýchkoli potížích je třeba při léčbě vycházet z pokynů zkušených lékařů anebo případně léčitelů či bylinářů. Autoři zdůrazňují, že v žádném případě neručí za případné škody nebo důsledky vzniklé v souvislosti s využitím zde předložených informací.

Brožura sestává ze čtrnácti kapitol. Po krátkém uvedení do světa rostlin popisuje přípravu gemmoterapeutických tinktur a principy užívání gemmoterapeutik. Dále se věnuje pupenům užívaným k léčbě jednotlivých skupin potíží. Nezbytným předpokladem pro praktické využití gemmoterapeutik je správné určení jednotlivých druhů rostlin. K tomu je vhodné a potřebné čerpat z příslušné botanické literatury, určovacích klíčů apod. V této brožuře můžeme uvádět pouze velmi stručné charakteristiky rostlin a jejich pupenů, převzaté z odborné literatury, zejména z prací Krussmann (1968), Červenka a Cigánová (1972), Mezera a Hísek (1989), Andrienne (2007), Bažant a Úřadníček (2018) a Větvička (2017). Podle poslední jmenované knihy je zde uvedeno

i názvosloví rostlin (jména rostlin se mohou v jiných pramenech lišit, protože názvosloví a taxonomie rostlin nejsou zcela sjednocené a stále se s rozvojem poznání světa rostlin vyvíjí). Závěrečná kapitola obsahuje seznam použité literatury.

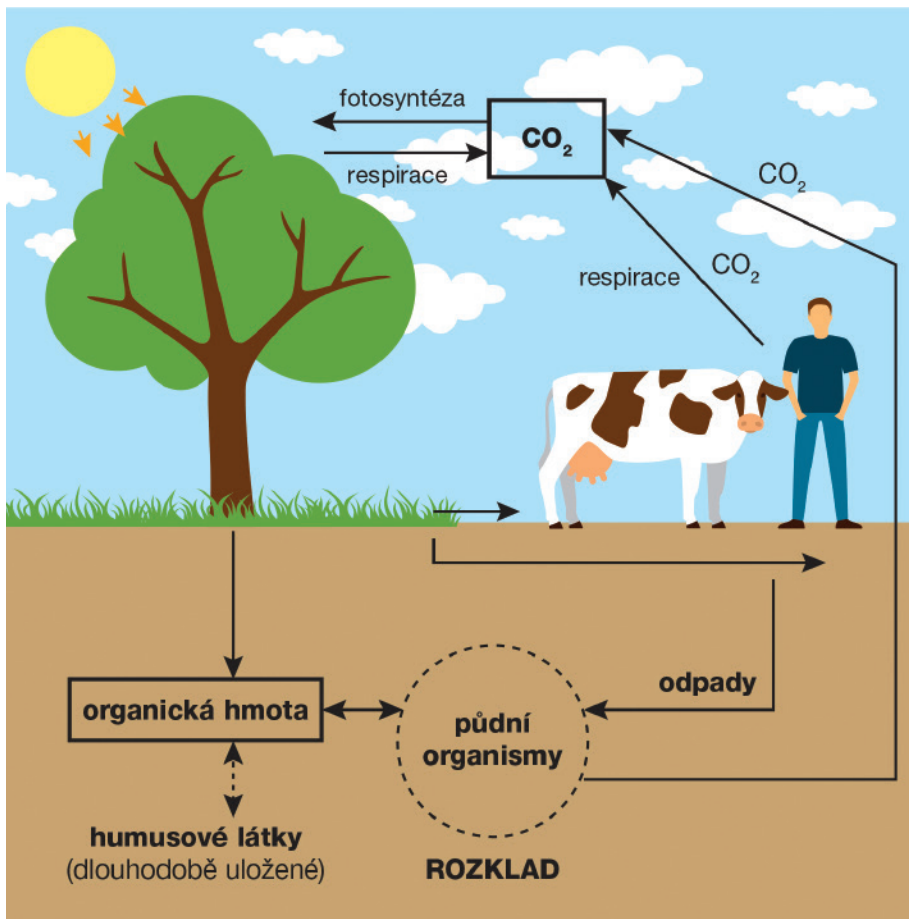
2 Rostliny, základ života

2.1 Rostliny na Zemi

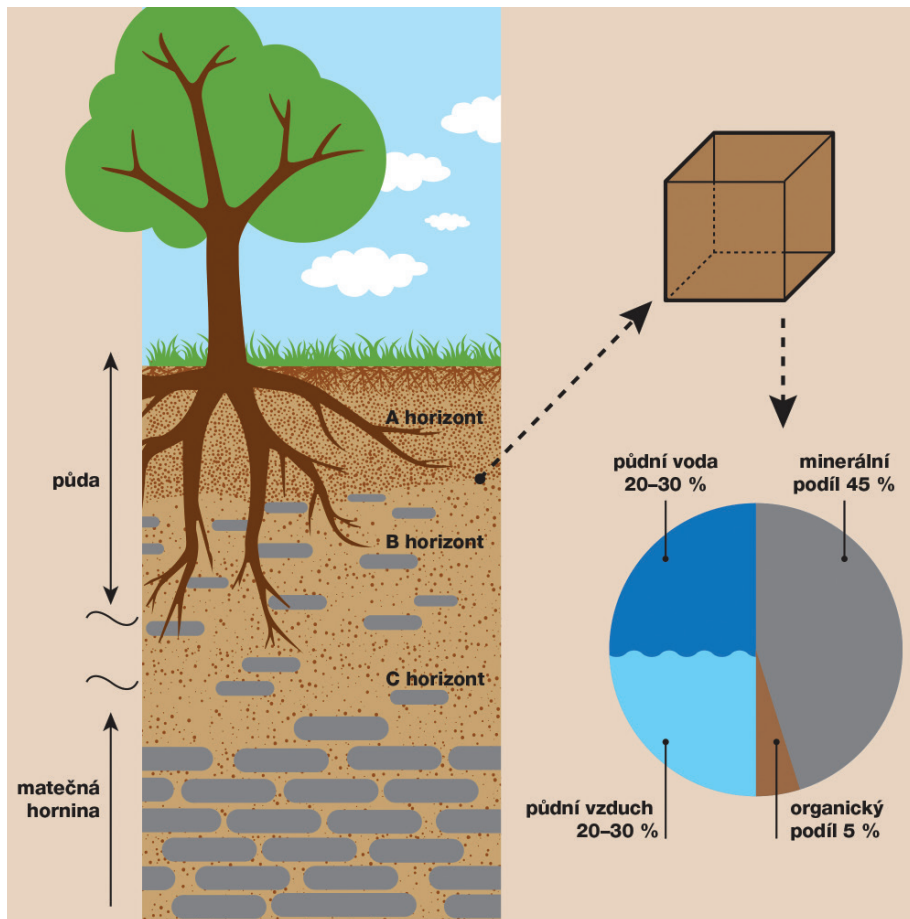
Život na Zemi je umožněn díky rostlinám, které ve fotosyntéze vytvářejí organické látky a kyslík. V procesu fotosyntézy se sluneční energie transformuje na chemickou energii uchovávanou v chemických vazbách organických látek. Odtud se energie využívá v metabolismu fotosyntetizujících organismů a posléze všech dalších organismů na ně navázaných (tzn. prakticky velké většiny organismů na Zemi). **Hlavními organismy, které provádějí fotosyntézu a vytvářejí organické látky, jsou rostliny.** Základní stavební prvky organických látek jsou uhlík (C), kyslík (O) a vodík (H). Biomasa rostlin se ovšem neskládá pouze z těchto prvků. Tvoří ji řada dalších prvků a mnoho prvků je také třeba k zajištění funkcí rostlinného organismu. Tyto prvky nazýváme **minerální živiny**. Zdrojem minerálních živin je pro rostliny hlavně půda a částečně atmosféra. Na získání minerálních živin spotřebuje rostlina mnoho energie a uhlíku. Ze 100 procent C získaného fotosyntézou je nanejvýš polovina zabudována do biomasy. Další zhruba 30 procent rostlina prodýchá (tak si zajišťuje energii potřebnou na chod svého metabolismu) a podobný podíl (někdy až 50 %) energeticky bohatých látek **uvolňuje rostlina do půdy**. Zde tyto látky slouží jako potrava pro půdní organismy, případně se jedná o enzymy a jiné biologicky aktivní sloučeniny. Uvolňování obrovského množství asimilátů rostlinami do půdy není ovšem žádným plýtváním, slouží přímo i nepřímo k zajištění minerální výživy rostlin a k udržování půdních procesů. Jsou to tedy rostliny, které vedle některých mikroorganismů a za spoluúčasti půdních živočichů zajišťují přísun látek a energie do půdy již za svého života. Proto jsou rostliny a ostatní autotrofní organismy základem všech ekosystémů na Zemi. Slouží jako potrava živočichům a po odumření jsou organické látky a v nich zakonzervovaná energie využity dalšími skupinami organismů, rozkladači, kteří biomasu rozloží až na nejjednodušší sloučeniny a prvky. Tak je zabezpečen neustálý koloběh látek a energie na Zemi (**obr. 2.1**).

2.2 Co potřebují rostliny

Rostliny evidentně potřebují **prostor** – plochu, na níž se mohou rozvíjet – a půdu, do níž mohou růst svými kořeny a která je mechanicky fixuje (**obr. 2.2**; v této příručce se nezabýváme umělými systémy, jako je např. hydroponie, neboť naprostá



Obr. 2.1 Koloběh látek a energie. Základem života jsou rostliny. Přijímají oxid uhličitý ze vzduchu a vodu a minerální látky z půdy a využívají sluneční energii. Ve fotosyntéze vytvářejí organické látky, z nichž budují svá těla a zároveň jejich podstatný podíl předávají do půdy k dispozici půdním organismům; kromě toho poskytují obživu živočichům i člověku. Část organických látek zůstane v půdě v různé formě včetně humusových látek, ale větší část rozloží půdní organismy, přičemž využívají energii a živiny obsažené v biomase. Oxid uhličitý se vrací do atmosféry, odkud se opět uplatňuje ve fotosyntéze rostlin. Půdní organismy také využívají mnoho dalších látek včetně odpadů, exkrementů zvířat atd. a rozkládají je. Přírodní globální cyklus narušuje člověk, v posledních staletích zejména využíváním a spalováním fosilních paliv, ale i intenzivní zemědělskou výrobou, vypalováním lesů, těžbou rašeliny aj.



Obr. 2.2 Vnitřní organizace a složky půdy. Půda je rozlišena do jednotlivých vrstev (horizontů), které se označují velkými písmeny, např. zde horizonty A, B, C. Vyvinutá půda je strukturní a skládá se z částic pevných látek a pórů mezi nimi. Většinu pevných látek tvoří minerální podíl, jen kolem několika procent objemu připadá na organické látky včetně půdních organismů. Celkový objem pórů bývá kolem 50 procent. Póry jsou částečně vyplněny půdní vodou, částečně půdním vzduchem. Jejich poměr se mění, při vysychání nahrazuje vzduch vodu a naopak. Voda i vzduch jsou nezbytné pro rostliny i půdní organismy. Půda, v níž je objem pórů snížený například v důsledku nesprávného obdělávání, jim neposkytuje vhodné podmínky pro život

většina rostlin roste v půdě a naprostá většina rostlinné produkce závisí na půdě; ostatní systémy jsou z kvantitativního hlediska minoritní, i když v budoucnosti to může být jinak). Rostliny dále potřebují **světlo a teplo** (sluneční záření), **oxid uhličitý, vodu a minerální živiny**. Slunečním zářením a teplem Zemi zásobuje Slunce, oxid uhličitý přijímají rostliny ze vzduchu. Přírodním zdrojem vody pro rostliny je půda, ale za jistých okolností i atmosféra. Pletiva rostlin obvykle obsahují 60–90 procent vody. Bezcévné rostliny (řasy, mechy, lišejníky...) a mikroorganismy (bakterie, archea, houby) přijímají vodu celým povrchem těla. Cévnaté rostliny (většina tzv. vyšších rostlin) přijímají vodu hlavně kořeny, popřípadě jsou některé rostliny adaptovány i pro příjem vody ve formě vodní páry ze vzduchu. Minerální živiny, tedy dusík, fosfor, draslík, vápník, hořčík, síru a další prvky, přijímají rostliny ve vodném roztoku z půdy. Minerální živiny jsou velmi důležité pro tvorbu biomasy rostlin a pro jejich funkci, a proto kritický nedostatek byť jediné živiny zpomaluje, až zastaví růst rostliny.

2.3 Rozmanitost rostlin a stavba rostlinného těla

Na Zemi roste obrovské množství rostlin; popsáno jich zatím bylo téměř 300 tisíc druhů, ale možná dalších až 100 tisíc druhů čeká na své objevení. Rostliny tvoří samostatnou skupinu organismů a dále se rozdělují na semenné rostliny, mechorosty, kapradorosty a řasy. Semenné rostliny se rozdělují na kapradosemenné, nahosemenné (s důležitou skupinou jehličnanů) a krytosemenné (se skupinami jednoděložné a dvouděložné). Podrobnější informace lze nalézt v botanické literatuře, zde uvádíme opravdu jen přibližné rozdělení a hlavní skupiny rostlin s ohledem na zaměření této brožury.

Stavbou rostlinného těla se zabývají anatomie a morfologie rostlin. Tělo cévnatých rostlin tvoří jednak vegetativní orgány, které slouží rostlině k fixování a růstu (kořen, stonek, list), jednak generativní orgány k pohlavnímu rozmnožování (květ, plod). Základem rostlinného orgánu, jako je stonek, větev nebo list či květ, je pupen. Pupeny se rozdělují podle různých hledisek (funkce, postavení na rostlině aj.), a protože jsou základem gemmoterapie, pojednáme o nich podrobněji v podkapitole 2.5.

Rostliny se rozdělují na byliny a dřeviny. Byliny mají nedřevnatějící stonek. Stonek má formu lodyhy s listy, stvolu bez listů nebo stébla (u trav). Dřeviny mají dřevnatějící stonek a formu stromu nebo keře, případně také polokeře nebo liány. Stonky dřevin obsahují dřevo a lýko. Dřevo zajišťuje prostřednictvím cév a cévic dopravu vody a rozpuštěných minerálních živin od kořene k listům, zatímco lýko zajišťuje prostřednictvím protáhlých buněk transport organických látek ze zelených částí rostlin (kde se vytvářejí) do dalších orgánů.

2.4 Stromy a keře

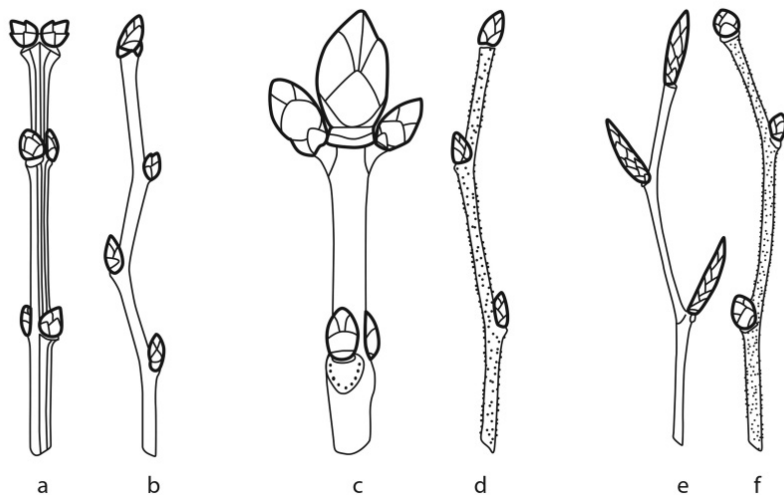
Stromy a keře mají dřevitý stonek, a tak se řadí mezi dřeviny, společně s polokeři a dřevitými liánami.

Stromy jsou největší a nejpůsobivější organismy na Zemi. Tvoří velkou část biomasy rostlin, které je na Zemi celkem 450 Gt (gigatun, tedy miliard tun; vyjádřeno v hmotnosti uhlíku), tj. asi 83 procent veškeré biomasy (dalších 13 % připadá na bakterie, přes 2 % na houby, zatímco v biomase všech živočichů včetně člověka je uloženo kolem 2 Gt C, tj. pouze 0,4 % veškeré biomasy) (viz Bar-On a kol., 2018). Stromy začínají svůj život ze semínka, v němž je zakódována informace, jaká rostlina vznikne, jaké bude mít listy, květy, kůru, pupeny, jaké bude mít rozložené větve a jaký bude tvar koruny. Na mladé semenáčky číhá mnohé nebezpečí, a jen některým se podaří přežít. Ty, které přežijí, získávají postupně převahu nad všemi ostatními rostlinami. Za svoji převahu vděčí třem vlastnostem: **výškovému vzrůstu, stabilitě** – mají pevné větve, kmeny a kořeny – a **věku**, kterým předčí všechny ostatní organismy na Zemi (věk v současnosti nejstarších samostatně stojících stromů se odhaduje na 4–5 tisíc let). Během vegetace mají stromy a keře listy, jež jsou nejdůležitější pro určení rodů a druhů dřevin. Na podzim, když listy opadají, zůstávají listnaté stromy holé. V tomto období máme možnost určit je podle tvaru koruny, kůry, pupenů a dalších znaků.

2.5 Rostlinné pupeny

Stonky dřevin se větví, přičemž dceřiné stonky (větve) vyrůstají z pupenů mateřského stonku. Pupeny obsahují základy dalších stonků, listů a květů a jsou obvykle chráněny šupinami. **Tvar, velikost a postavení pupenů na stonku i charakter šupin jsou typické pro každý rostlinný druh (obr. 2.3–2.5).** Pupeny vyrůstají na koncích stonků (terminální pupeny) nebo v úžlabí listů (postranní či úžlabní pupeny). Kryptosemenné rostliny mají úžlabní pupeny za naprostou většinou listů, zatímco nahosemenné rostliny jen u menší části listů. V zimě mohou pupeny sloužit pro určování druhů a rodů rostlin, na stonku se vyskytují střídavě, vstřícně (protistojně) nebo přeslenovitě (Větvíčka, 2017). Kromě toho se mohou vytvářet náhradní pupeny téměř kdekoli na rostlině; u dřevin se uplatňují jako tzv. spící pupeny, které se „probudí“ a vyraší například při poranění, odstranění větve apod. Pupeny, které v daném roce nevyraší, se mohou změnit na spící a přetrvávat i desítky let. Některé pupeny jsou smíšené, listové i květní, bývají větší a vyrůstají z nich květy s listy. **V gemmoterapii se využívají převážně listové pupeny, a to na začátku rašení.**

Rostliny mají životní cyklus podřízený chodu počasí a ročních dob. Na jaře se probouzejí ze „zimního spánku“, začínají čerpat vodu a minerální živiny z půdy a „ožívají“. Fyziologickou a biochemickou podstatou těchto procesů jsou rostlinné hormony, zejména auxiny, gibereliny a cytokininy. Právě pupeny jsou plné těchto vysoce

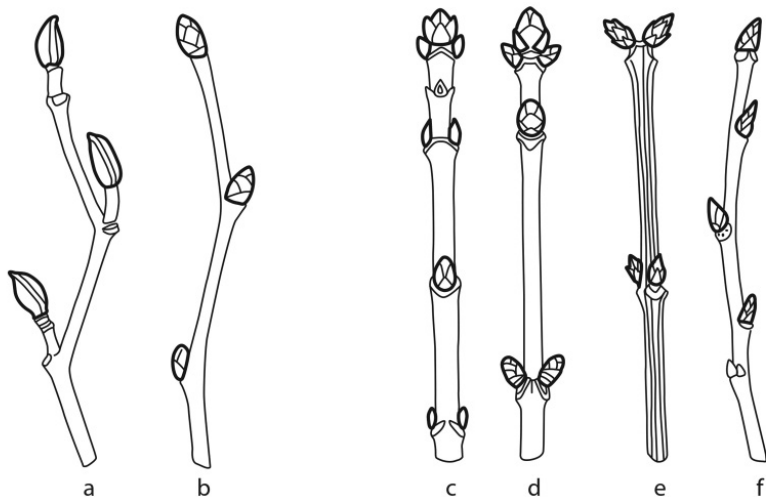


Obrázek 2.3 Rozlišení pupenů podle postavení na větvičce, velikosti a tvaru. Známe pupeny postavené vstřícně proti sobě (a, např. pupen šeríku) i střídavé (b, např. pupen jilmu drsného), pupeny velmi velké (c, např. pupen jírovce) nebo malé (d, např. pupen břízy), podlouhlé (e, např. pupen buku) nebo kulovité (f, např. pupen lísky) (zdroj Mezera a Hísek, 1989)

účinných látek, které jsou spojeny s růstem a vývojem rostlinných pletiv a orgánů. K nim přistupuje i velké množství dalších látek, zejména vitaminů a minerálních živin. Jejich zvýšené množství je samozřejmě přítomno v extraktech z pupenů připravených doporučenými postupy ve správnou dobu rozvoje pupenů a jsou zdrojem léčivé síly gemmoterapeutických preparátů.

Pupeny se zakládají v paždí listů a na konci větviček v červenci a srpnu předchozího roku, v době, kdy jsou stromy ještě zelené a v plném růstu. Zpočátku jsou pupeny velmi malé a většinou si jich nevšimneme. Založí se a jejich růst je inhibován zeleným listem. Pak přijde podzim, listy opadají a nám připadají stromy holé. Ale na větvích a větvičkách jsou přítomné pupeny a my podle jejich charakteristických znaků můžeme **určit strom či keř**. A také samozřejmě podle dalších typických znaků: vzrůstu, tvaru koruny, barvy a morfologie kůry větví a kmene apod.

Pupen má sice malou velikost, ale je v něm ukryta velká síla. Zakladatel moderní gemmoterapie Pol Henry hovoří o potenciální biologické energii zárodečných tkání rostlin. To znamená, že **pupeny a stejně tak z nich připravené extrakty (tinkтуры) obsahují veškerou sílu budoucí rostliny, veškerou genetickou i energetickou informaci pro vývoj stromu a všechny léčivé účinky celé rostliny!** Je to podobné jako



Obr. 2.4 Rozlišení rostlin podle přítomnosti stopek a počtu vrcholových pupenů.

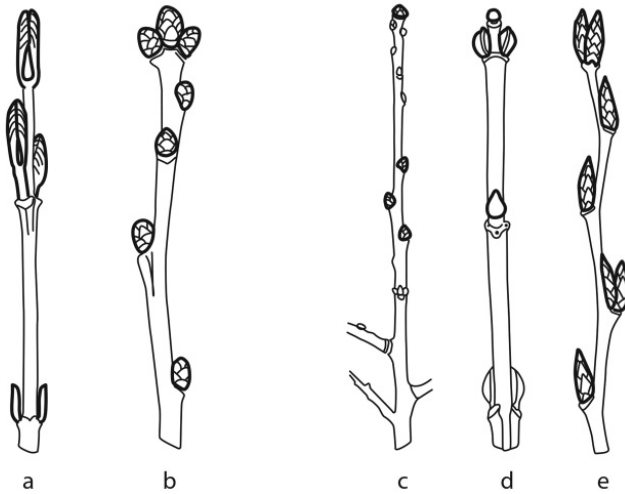
Pupeny mohou být na stopečce (a, např. pupen olše) nebo přisedlé (b, většina, např. pupen lípy). Rozlišujeme druhy s více vrcholovými pupeny (přesleny) (c, např. javor mléč), se třemi (d, např. javor klen) či dvěma vrcholovými pupeny (e, např. bez černý) nebo s jedním (f, např. jilm vaz) vrcholovým pupenem (zdroj Mezera a Hísek, 1989)

u semene, v něm je ukryta veškerá informace o budoucí rostlině. Obvykle se ve fytoterapii používají k léčení jen určité části rostliny – květ, list, nať, kořen, kůra apod. – vždy se specifickými vlastnostmi této určité části rostliny. Ale pupeny v sobě mají všechny léčivé účinky rostliny! Navíc byly v pupenech objeveny nové léčebné indikace dosud neznámé u dospělých rostlin a jejich částí.

Když porovnáme účinky sušené části rostliny a gemmoterapeutika z pupenového extraktu, tak **extrakt z pupenů je často**

- **silnější;**
- **účinnější;**
- **má povzbuzující účinky, a to ve**
- **velmi nízkých dávkách!**

V pupenových extraktech jsou spojeny léčebné účinky listu, květu, mízy, kůry a kořene včetně dalších dosud nepoznaných vlastností. Gemmoterapeutika působí očistným způsobem (buněčná drenáž), stimulují vylučovací orgány, usnadňují detoxikaci, regenerují organismus, silně povzbuzují, stimulují centrální nervovou soustavu, zlepšují imunitu, léčí konkrétní nemoci.



Obr. 2.5 Rozlišení pupenů podle šupin a řazení na větvičce. Pupeny jsou bez šupin – nahé (a, např. kalina tušalaj), ale většina pupenů je pokryta obalnými šupinami (b, např. dub). Známé druhy s pupeny spirálovitě nasazenými v mnoha rovinách (c, např. hloh), ve dvou rovinách na sebe kolmých (d, např. kalina obecná) nebo seřazenými v jedné rovině (e, např. habr) (zdroj Mezera a Hísek, 1989)

Jak jsme již uvedli, pro gemmoterapii se zpracovávají nejčastěji pupeny, dále mladé výhonky, klíčky a mladé kořínky. Ty obsahují zárodečné tkáně rostlin, kde probíhá intenzivní buněčné dělení a to znamená, že se tam nachází:

- nukleové kyseliny;
- volné aminokyseliny;
- enzymy;
- rostlinné hormony – auxiny, gibereliny, cytokininy;
- minerální látky a vitaminy;
- a navíc konkrétní léčebné látky v aktivním stavu.

Všechny tyto a další obsahové látky dodávají pupenům jejich mimořádné léčebné vlastnosti.

Pupeny a mladé výhonky se sbírají v době, kdy jsou „aktivovány“ informacemi z okolního prostředí – světlem, teplem a mízou, která stoupá do stromu. To znamená ve fázi, kdy se pupen nalévá, zvětšuje, až nakonec pukne a začnou se objevovat malé lístečky (fáze tzv. myšího ouška). V této fázi intenzivního buněčného dělení obsahují pupeny nejvíce účinných látek.

3 Příprava gemmoterapeutických tinktur (extraktů)

3.1 Příprava základní tinktury

Účinné látky ze zárodečných tkání rostlin se extrahují vyluhovacím médiem, tzv. **základní tinkturou**. Ta může být s vodou nebo bez vody. Pro domácí výrobu a užívání je snazší připravovat základní tinkturu s vodou.

Suroviny pro přípravu základní tinktury jsou tři (koncentrace jsou zde uvedeny v objemových procentech):

- 1) etanol:** zásadně se používá pouze etanol – líh – v potravinářské kvalitě, na trhu označovaný například jako velejemný kvasný líh rafinovaný nebo také potravinářský líh; prodává se v různých koncentracích, jen zřídka jako bezvodý (100%), běžně jako 96,5% nebo 96,36%, dále 80%, 65%, 60% apod.; doporučená koncentrace pro přípravu základní tinktury je 96,5% nebo 80%, přičemž koncentrace etanolu v základní tinktuře by neměla být nižší než asi 30%, aby byla extrakce účinných látek dostatečně efektivní,
- 2) glycerin:** koncentrovaný glycerin je 99,5%, je to vazká kapalina o hustotě kolem 1,25 g/ml, jeden litr tedy váží 1,25 kg; prodává se také jako 86% lékárenský glycerin; doporučená koncentrace pro přípravu základní tinktury je 99,5%,
- 3) voda:** nejlépe pramenitá, z ověřeného přírodního zdroje; není-li k dispozici, použije se kvalitní neperlivá balená voda; nepoužívá se voda z vodovodu.

A. Postup přípravy základní tinktury s vodou

Navází se stejné hmotnostní díly 96,5% etanolu, 99,5% glycerinu a pramenité vody, například po 100 gramech. Získá se základní tinktura o koncentraci etanolu 32,2 obj. %, která se pak užívá k extrakci.

Pokud je k dispozici etanol nebo glycerin v jiné koncentraci, musí se množství jednotlivých složek vypočítat. **Obecně platí, že se používá líh (96,5%), glycerin (99,5%) a voda v hmotnostním poměru 1 : 1 : 1.** Toto vyluhovací médium respektuje myšlenky Pola Henryho, že je důležitá přítomnost všech tří složek. Líh extrahuje účinné látky, glycerin jemněji extrahuje zárodečné látky pupenů a působí jako antioxidant, voda zabezpečí přenos energetické informace pupenu, jeho vibrace.

B. Postup přípravy základní tinktury bez vody

Odměří se stejné objemové díly 96,5% etanolu a 99,5% glycerinu, například po 100 mililitrech. Někteří bylináři doporučují tuto směs o koncentraci etanolu 48,3 obj. % pro údajnou větší účinnost extrakce (R. Baloun, viz Zentrich, 2007).

3.2 Příprava matečné tinktury

Pupeny se vyluhují v základní tinktuře, aby se získala gemmoterapeutická matečná tinktura. Při standardním postupu se naváží 1 díl pupenů a 20 dílů základní tinktury. Hmotnost pupenů je míněna v **absolutní sušině** (suchá biomasa bez vody). Protože se však používají pupeny čerstvé, musí se nejprve zjistit jejich **vlhkost** (obsah vody) a tím i sušina a podle ní upravit navážku. Vlhkost se stanovuje vysušením biomasy do konstantní hmotnosti při 105 °C, což v domácích podmínkách není úplně snadné. Navážka čerstvých pupenů bude tedy vždy vyšší (podle vlhkosti), než by byla navážka suchých pupenů, respektive na **gram čerstvých pupenů či mladých výhonků případně vždy méně než 20 g základní tinktury**.

V následující **tabulce 3.1** uvádíme, jaké množství základní tinktury se navažuje na 1 gram čerstvých pupenů. Množství je přibližné, protože pupen v závislosti na druhu rostliny a na stadiu rozpuku obsahuje různé množství vody. Tabulka vychází z orientačních měření a zkušeností autorů.

Tabulka 3.1 Navážka základní tinktury na jeden gram čerstvých pupenů nebo mladých výhonků či listů v případech, kdy se užívají namísto pupenů. Údaje jsou pouze přibližné, protože každý konkrétní biologický materiál má jinou vlhkost. Čerstvá rostlinná biomasa (mladé výhonky) může mít obsah sušiny pouze 15 procent hmotnostních; sušina pupenů je obvykle v rozmezí 25–65 procent (100 g pupenů v čerstvém stavu obsahuje 25–65 g sušiny, zbytek připadá na vodu). Například při 25 procentech sušiny je navážka základní tinktury 5 g na gram pupenů, zatímco při 65 procentech sušiny je navážka základní tinktury 13 g na gram pupenů. **Obecně platí zásada, že při nižší vlhkosti (a tím vyšším obsahu sušiny) se použije více základní tinktury a naopak, při vysoké vlhkosti, jakou mají např. mladé výhonky, se použije méně tinktury na gram materiálu k extrakci.**

Druh	Základní tinktura (g)
bez černý	7–8
borovice lesní, b. kleč	8
brusnice borůvka	6–7
brusnice brusinka	6–7
bříza bělokorá, b. pyřitá	11
buk lesní	9–10
dub letní	8–10
fíkovník smokvoň	10
habr obecný	6–7

Druh	Základní tinktura (g)
hloh obecný, h. jednosemenný	10
jabloň domácí	7
jalovec obecný	7-8
jasan ztepilý	6
javor babyka	8
javor klen	8
jedle bělokorá	7
jeřáb oskeruše	8-9
jeřáb ptačí	6-8
jilm habrolistý, j. horský	7-8
jinan dvoulaločný	6-7
jírovec maďal	13
kalina tušalaj	7-8
kaštanovník jedlý	8
lípa stříbrná, l. srdčitá	8
líška obecná	7-10
maliník obecný	8
měsíček lékařský	7
modřín opadavý	6
olše lepkavá	8
ořešák vlašský	6-7
ostružiník křovitý	7
platan	9
přísavník trojčipý	7-8
réva vinná	7-8
rozmarná lékařská	6-7
rybíz černý	10
růže šípková	7-8
sekvojovec obrovský	7-9
svída krvavá	6-7
šeřík obecný	10
tamaryšek francouzský	6-7
temnoplodec černoplodý (aronie)	7-10
topol černý	8

Druh	Základní tinktura (g)
tužebníků jilmový	5-6
vrba bílá	7-8
vřes obecný	6

Zjednodušený postup přípravy matečné tinktury bez vážení pupenů – pouze na vyzkoušení.

Pupeny se nakrájí na co nejmenší kousky, sklenička se jimi naplní zhruba do jedné třetiny a zaleje se základní tinkturou.

Postup přehledně:

1. připravíme zásobní roztok základní tinktury;
2. zvážíme nasbírané pupeny;
3. vypočítáme množství základní tinktury podle navážených pupenů a jejich vlhkosti;
4. navážíme základní tinkturu do sklenice vytřené lihem;
5. na prkénku ostrým nožem nasekáme pupeny (rychle, nadrobno);
6. přeneseme nasekané pupeny do sklenice s naváženou základní tinkturou;
7. pod víčko sklenice dáme mikroten a sklenici uzavřeme;
8. protřepeme;
9. popíšeme sklenici i víčko – název rostliny, datum;
10. každý den ráno a večer intenzivně protřepeme;
11. pupeny louhujeme 21–24 dní při pokojové teplotě, ale ne na přímém slunci;
12. přecedíme přes plastové sítko;
13. přefiltrujeme přes čajový filtr;
14. uskladníme v temnu a chladu (lednice, trvanlivost 3–5 let).

Pokud připravujeme matečnou tinkturu ze základní tinktury s vodou (viz postup A. v kapitole 3.1), pak získáme tinkturu D0, kterou užíváme k léčení podle obecného pravidla: 1 kapka na 10 kilogramů hmotnosti na den.

Při použití základní tinktury bez vody (viz postup B. v kapitole 3.1) je třeba vyrobenou matečnou tinkturu homeopaticky potencovat a dynamizovat na tinkturu D1, ta se pak užívá k léčení v množství 1 kapka na 1 kilogram hmotnosti na den. **Potenciace:** smíchá se 100 ml tinktury D0 + 900 ml lihoglycerinu (směs 450 ml etanolu 96,5 % a 450 ml glycerinu 99,5 %). **Dynamizace:** nádobou se 24× prudce trhne v natažené ruce shora dolů, bezprostředně po sobě. Při posledním trhnutí se pak ještě nádobou prudce škube k sobě. (Bylinář J. A. Zentrich tuto homeopatickou potenci D1 pokládá za nejúčinnější, tvrdí, že u D0 se mohou projevat nežádoucí účinky a D2 pak má účinky

výrazně nižší (viz Zentrich, 2007), nejde však o obecně přijímaný názor. Z praktického pohledu je vhodnější tinktura D0 než D1, neboť se potom při použití snáze odměřuje menší počet kapek, např. 6 místo 60 apod.)

4 Užívání gemmoterapeutik

Gemmoterapeutická léčba je založena na dvojkombinaci nesespecifických očištných (drenážních) prostředků a prostředků se specifickým účinkem. Nejprve se tedy podává všeobecně působící očištný (= drenážní) prostředek. Základním a nejčastějším drenážním prostředkem je matečná tinktura z břízy. Pak následuje specifické léčení na konkrétní zdravotní problém. Drenáž neboli čištění organismu je mimořádně důležitou součástí léčby! Bez drenáže je účinek specifických léčebných prostředků podstatně menší, bez ní se nemůže léčebné působení rozvinout, protože v organismu zatíženém toxiny se léčba plně neuplatní.

Drenážní prostředek se podává 3 až 14 dní, aby se odbouraly toxické zplodiny z vlastní látkové výměny i ty, které se dostávají do těla z vody, potravy a vzduchu. Látková výměna se s přibývajícím věkem zpomaluje, a proto je vhodné, aby starší lidé aplikovali drenážní prostředky déle než mladí lidé, případně děti a mladiství.

Specifické léčebné gemmotinkтуры se podávají podle onemocnění 3, 6 nebo 9–12 týdnů dle doporučení zkušeného gemmoterapeuta. Může se používat i více gemmopřípravků najednou nebo různé přípravky postupně za sebou.

Obecné dávkování s využitím matečné tinktury D0

D0: 1 kapka / 10 kg hmotnosti / den

(při hmotnosti 100 kg to je 10 kapek / den)

- ❖ 10× méně lihu (vhodnější pro děti a seniory)
- ❖ snadné počítání
- ❖ malá lahvička = malý objem na skladování
- ❖ nižší cena, méně alkoholu

Obecné dávkování s využitím matečné tinktury D1

D1: 1 kapka / 1 kg hmotnosti / den

(při hmotnosti 100 kg to je 100 kapek / den)

5 Drenážní prostředky

5.1 Základní informace o drenáži

Gemmoterapeutická léčba vždy začíná nasazením očištného (drenážního) prostředku, po němž následuje specifický léčebný prostředek. V této kapitole jsou popsány hlavní gemmoterapeutické drenážní prostředky. Tyto přípravky mají kromě drenážního efektu i další léčebné účinky.

Základním druhem ke drenáži je bříza. Další drenážní druhy jsou:

buk – vhodný pro razantnější nespecifickou léčbu, při chronických onemocněních, zlepšuje imunitu, dávkování 0,5–2,5 kapky / 10 kg / den;

dub – při problémech se sliznicemi, dále náhradní všeobecně drenážní prostředek tam, kde selhává bříza nebo kdy nejde použít, dávkování 0,5–2 kapky / 10 kg / den;

jalovec – přednostně používaný při očištění jater, dávkování 0,5–1 kapka / 10 kg / den;

jilm – k drenáži při kožních chorobách, dávkování 0,5–2 kapky / 10 kg / den.

Dávkování břízy D0 ke drenáži:

- 1) první 2–3 dny: 0,5 kapky / 10 kg hmotnosti / den
- 2) další 2–3 dny: 1 kapka / 10 kg hmotnosti / den
- 3) další 2–3 dny: 1,5 kapky / 10 kg hmotnosti / den
- 4) dále: 2 kapky / 10 kg hmotnosti / den, většinou až do vybrání dávky.

Doporučuje se rozdělit drenáž na 2 dávky v průběhu dne, první polovinu denní dávky užít ráno po probuzení nalačno, druhou dávku odpoledne nebo k večeru. Většina gemmoterapeutik má silné povzbuzující účinky, proto není vhodné je vzít na noc (po 18. hodině). **Tinktury užíváme vždy půl hodiny před jídlem nebo hodinu po jídle.**

Způsob užívání: do skleničky dáme asi 1 polévkovou lžici vody, do ní nakapeme příslušný počet kapek tinktury, krouživým pohybem zamícháme, dáme do úst a zde nějakou dobu držíme – účinné látky se vstřebávají sliznicí v ústech přímo do krevního oběhu. Polkneme, nezapíjíme. Odměřenou dávku tinktury můžeme také aplikovat na lžiče přímo do úst.

Při použití mechanického rozprašovače stříkáme tinkturu přímo do úst, přičemž 1 vstřík = 3 kapky.

5.2 Rostliny používané k drenáži a léčení

V této a dalších kapitolách uvádíme vybrané rostlinné druhy, které se používají pro drenáž a léčebné účely. Některé druhy jsou více specifické (užívají se na jeden či jen několik problémů), zatímco jiné druhy mají více až mnoho použití. Každý zde uvedený rostlinný druh je podrobněji představen při první příležitosti nebo v případě, kdy se stává významným druhem pro léčení některé z chorob či potíží, a pokud je zmíněn dále (jinde) v textu, jsou údaje zaměřeny na specifické použití. Například bříza bělokorá a bříza pýřitá jsou velmi účinné drenážní prostředky a jsou poprvé zmíněny (a proto podrobněji popsány včetně všech hlavních účelů použití) níže v textu, v této kapitole věnované drenáži. Zároveň se břízy používají k léčení mnoha specifických problémů, a tyto jejich účinky jsou proto uvedeny v několika dalších kapitolách.

Informace jsou založeny na odborné literatuře (např. Andrianne, 2007; Zentrich, 2007; Ganz a Hutter, 2021) a na zkušenostech autorů. Gemmoterapie se ovšem jako každá disciplína stále vyvíjí a dnes se pro přípravu gemmoterapeutik používá více druhů rostlin; tato brožura se soustřeďuje na nejlépe poznané a již delší dobu využívané druhy. Poměrně aktuální přehled o léčebném použití jednotlivých druhů rostlin a o principech a metodách gemmoterapie podává Škodová (2017). Druhy rostlin pro drenáž a léčebné použití uvádíme v následujících kapitolách většinou v abecedním pořadí; pouze tehdy, kdy je jejich působení zvláště účinné, jsou označeny jako druhy hlavní (pro danou skupinu potíží) a druhy další či ostatní.

Bříza bělokorá (bradavičnatá) (*Betula pendula*)

Bříza pýřitá (*Betula pubescens*)

Bříza bělokorá je až 25 metrů vysoký strom rostoucí v celé střední a severní Evropě, zasahuje až na Sibiř, u nás je to nejrozšířenější bříza. Má vejčitou korunu s převislými konci větví. Kmen je nejprve leskle bílý, později se vytváří hluboce svraskalá černá borka. Letorosty jsou hnědé s bělavými voskovými bradavkami. Mladé větvičky jsou velmi drsné, mladé listy chlupaté, mladší větvičky převislé. Pupeny jsou drobné, dlouhé 3–5 milimetrů, vejčitě kuželovité, postavené střídavě, mají zelenohnědou nebo červenohnědou barvu, jsou lesklé, někdy lepkavé. Listy jsou kosníkovité, zašpičatělé, dvakrát pilovité. Kvete současně s rašením listů v březnu až dubnu, květy rostou v jehnědách. **Bříza pýřitá** je strom obvykle 10–20 metrů vysoký, roste spíše na vlhčích stanovištích ve vyšších polohách, větve směřují metlovitě vzhůru, bílá kůra se odlupuje v tenkých vrstvách; pouze staré stromy mají při patě černou borku. Mladé větvičky jsou plstnatě chlupaté, jen s malým množstvím nebo bez pryskyřičných bradavek, pupeny jsou o něco větší, dlouhé 4–7 milimetrů. Jsou vejčitě kuželovité, mírně zahnuté. **Pupeny obou bříz se mohou zpracovávat odděleně i společně.** Kromě



Obr. 5.1 Větvička břízy bělokoré s pupeny a samčími šišticemi (jehnědami). Pupeny břízy patří k nejmenším, na obrázku mají délku pouze kolem 4 milimetrů

pupenů se pro léčebné účely používají i jehnědy (samčí květy), kořínky, lýková část kořene, semena a míza. Působení gemmopřípravků z pupenů obou bříz je podobné až shodné, používají se při stejných indikacích.

Břıza je základní a nejdůležitější drenážní (pročistující) prostředek, užívá se jako nespecifický lék na úvod každé specificky vedené gemmoterapie, čistí (detoxikuje) především ledviny a játra, ale má i další léčebné použití, je stromem pružnosti.

LEDVINY

- detoxikuje ledviny
- podporuje funkci ledvin
- snižuje hladinu kyseliny močové v krvi (= urikolytikum)
- působí proti infekci při zánětu ledvinové pánvičky a močových cest
- léčí opakovaný výskyt bílkoviny v moči
- odvodňuje při zadržování vody v těle (při otocích)
- pomáhá při problémech s nadváhou
- pomáhá při dně
- zabraňuje vzniku ledvinových kamenů a písku

JÁTRA

- detoxikuje (čistí) játra
- stimuluje jaterní makrofágy
- pomáhá při léčbě žloutenky, zánětu jater
- snižuje hladinu cholesterolu

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- je protizánětlivým prostředkem při zánětu pohrudnice
- snižuje horečku
- zmírňuje bolesti
- léčí zánět lymfatických uzlin

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- povzbuzuje činnost slinivky a sleziny
- tlumí zánět slinivky a sleziny
- povzbuzuje metabolismus
- odkyseluje

POHYBOVÝ APARÁT

- *bříza je stromem pružnosti*, a proto působí při bolestech zad a kloubů (artróza)
- pomáhá při neohebnosti kloubů a celkové ztuhlosti
- působí při zánětech páteřových obratlů
- pomáhá při akutním kloubním revmatismu
- působí při chronické postupující polyartritidě
- má protizánětlivý účinek
- pomáhá při poruchách metabolismu fosforu a vápníku
- regeneruje kosti – osteoporóza (ženy)
- remineralizuje organismus (lepší využití minerálních látek z potravy) – předepisuje se při křivici a zpožděném růstu dětí a dospívajících

OSTATNÍ

- stimuluje činnost štítné žlázy a pohlavních žláz

Buk lesní (*Fagus sylvatica*)

Buk lesní je dominantní dřevinou v evropských lesích vyšších poloh. Je to statný strom dorůstající do výšky 30–40 metrů s široce kuželovitou, ve stáří rozložitou korunou, s hladkou stříbřitě šedou kůrou, která jen zřídka rozpukává v borku. Letorosty jsou tenké, metlovité, světle hnědé, starší větévky mají tmavší šedohnědou barvu. Pupeny jsou dlouze vřetenovité, 20–25 milimetrů dlouhé, špičaté, s krátkou stopkou, skořicově hnědé, střídavě postavené, postranní pupeny velmi odstávají. Květní pupeny jsou větší. Listy jsou vejčité, celokrajné až oddáleně vlnitě zubaté, v mládí celé hedvábně chlupaté, později jen po obvodu řídce chlupaté. Užívají se listové pupeny.

Obr. 5.2 Listový pupen buku.

Pupen těsně před vyrašením,
jeho délka je 23 milimetrů



Buk je drenážní prostředek určený pro razantnější nescifickou léčbu (artritidy). Je vhodný i na úvod klasicky pojaté fytotherapie (léčení bylinami).

ÚČINKY

- posiluje činnost ledvin a jater, přispívá k vylučování kyseliny močové, močovině a cholesterolu
- zmírňuje otoky a zadržování vody v těle
- omezuje tvorbu ostruh a jiných nežádoucích výrůstků
- stimuluje činnost jaterních makrofágů
- stimuluje imunitu
- má protihistaminový a protialergický účinek
- užívá se při nedostatku gamaglobulinů
- má protizánětlivé účinky – na dýchací ústrojí, ledviny, pohybový aparát

Dub letní (*Quercus robur*)

Dub letní roste v Evropě a Malé Asii zejména v nížinách až pahorkatinách. Ve střední Evropě se vyskytuje především na úrodných vlhkých půdách. Je to statný strom, dorůstá do výšky 30–40 metrů, obvod kmene může dosahovat i přes 300 centimetrů, korunu tvoří silné větve, jejich borka je temně šedá a hluboce rozpukaná. Mladé větévky jsou lysé, olivově zelené až červenohnědé, s bělavými lenticelami, podélně rýhované, starší větévky jsou popelavě šedé až šedohnědé. Pupeny jsou střídavé, poměrně velké, podlouhle vejčité, hnědé. Terminální pupeny jsou nahloučené do přeslenu, prostřední pupen bývá větší. Postranní pupeny odstávají. Kvete současně s rašením listů v květnu. Plody jsou podlouhlé válcovité nažky – žaludy. Používají se čerstvé pupeny.



Obr. 5.3 Větvička dubu. Pupeny jsou na špičce větvičky nahlučené, tři a více pupenů tvoří přeslen, prostřední pupen je zpravidla větší, postranní pupeny odstávají. Šupiny jsou žlutohnědé nebo světle hnědé. Větévka je dlouhá 11 centimetrů

Dub se používá jako drenážní prostředek při problémech sliznic a jako náhradní všeobecně drenážní prostředek tam, kde selhává nebo nejde použít bříza. Je to rostlina poskytující sílu.

ÚČINKY

- stimuluje hypofýzu – má vliv na nervový a žlázo­vý systém
- působí na kůru nadledvinek – je celkovým tonikem organismu (při rekonvalescenci, únavě, přetížení)
- stimuluje činnost pohlavních žláz obou pohlaví, působí jako afrodiziakum, zvyšuje plodnost
- stimuluje produkci testosteronu – je sexuálním tonikem (mužské stárnutí, frigidita)
- posiluje stěnu zubních lůžek (parodontóza, krvácení dásní)
- celkově tonizuje a omlazuje tkáň
- pomáhá při opakovaných oparech a výskytu nežitů
- zužuje cévy a tím zvyšuje krevní tlak
- zlepšuje lámavost stěn kapilár, snižuje tendence ke vzniku modřin a krevních podlitin
- léčí průjemy, záněty střev, hemoroidy, jaterní steatózu

Jalovec obecný (*Juniperus communis*)

Jalovec obecný je jehličnatý, stálezelený keř nebo malý strom dorůstající někdy až 15 metrů, s velmi proměnlivým habitem od vzpřímených po poléhavé typy. Roste od nížin do vysokých hor, roztroušeně v celé Evropě, severní Africe, na Sibiři i v Číně. Je světlomilný, mrazuodolný, nenáročný na půdu, roste i v extrémních podmínkách.



Obr. 5.4 Mladé výhonky jalovce. Celá větévka je dlouhá 12 centimetrů, pro přípravu tinktury jsou vhodné koncové světle zelené části

Má jeden až několik kmínků zpočátku s hladkou, později hnědou nebo stříbřitě šedou odlupčivou borkou. Výhony jsou trojhranné, červenavě hnědé. Jehlice rostou v přeslenech po třech, zřídka čtyřech, jsou tuhé, špičaté a pichlavé, 10–15 milimetrů dlouhé. Dužnaté šištice velikosti hrachu se nazývají jalovčinky. V gemmoterapii se používají mladé světle zelené měkké výhonky, než příliš zdřevnatí.

Jalovec je významný jaterní drenážní prostředek, celkově detoxikuje tělo, je tonikem pro celý organismus.

Jalovec je třeba užívat v postupně se zvyšujících dávkách, velmi pomalu. Jinak se uvolní velké množství toxinů, vzniká pocit kocoviny, dostaví se bolesti hlavy. Délka užívání při léčbě ledvin 4–6 týdnů, při léčbě jater 6–8 týdnů.

LEDVINY A MOČOVÝ MĚCHÝŘ

- podporuje funkci ledvin
- léčí zánět ledvin a chronický zánět ledvinové pánvičky
- rozpouští kameny v ledvinách (ze šťavelanu vápenatého)
- normalizuje rovnováhu iontů
- odvodňuje ledviny
- vstřebává otoky
- snižuje hyperurikemii (vylučuje močovinu a kyselinu močovou)
- je močopudný
- léčí zánět močového měchýře

JÁTRA

- působí na všechny jaterní funkce, zlepšuje nedostatečnou činnost jater
- stimuluje hepatocyty (jaterní buňky)
- pomáhá při chronickém zánětu jater (po dlouhodobém užívání chemických léků)
- je účinný při alkoholické cirhóze jater
- je protizánětlivý
- snižuje vysoký krevní tlak ve vrátnicové žíle
- vylučuje cholesterol
- zlepšuje chronické ekzémy, jejichž původ je v játrech

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- snižuje hladinu cukru v krvi
- může pomoci při varixech žaludku a jícnu

POHYBOVÝ APARÁT

- působí na chronickou postupující polyartritidu
- používá se při měknutí kostí
- pomáhá při revmatismu

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- čistí krev
- působí proti chronické autointoxikaci
- je účinný proti zúžení aorty
- pomáhá při ateroskleróze
- zlepšuje onemocnění sleziny

IMUNITNÍ SYSTÉM

- pomáhá při alergiích

NERVOVÁ SOUSTAVA

- podporuje soustředěnost a pozornost

Jilm habrolistý (*Ulmus minor*)

Jilm horský (drsňý) (*Ulmus glabra*)

Jilm habrolistý je strom 20–30 metrů vysoký, rozšířený ve větší části Evropy. U nás roste na náplavech řek a potoků, ale i na půdách suťových, na suchých stanovištích jako keř. Mladé větévky jsou tenké a lysé, žlutozelené. Starší větévky jsou světle hnědé až popelavě šedé, s korkovými lištami. Listové pupeny jsou střídavé, dvouřadě postavené, vejčité, lysé, drobné, asi 3 milimetry dlouhé, na větvičkách vytočené do strany.



Obr. 5.5 Větvičky jilmu horského s listovými pupeny nápadně vytočenými do strany. Pupeny jsou těsně před vyrašením. Delší větévka je dlouhá 10 centimetrů



Obr. 5.6 Pupen jilmu horského. Pupen je ve stavu před rašením

Květní pupeny jsou kulovité, jilm kvete v březnu před rašením listů, křídlaté nažky dozrávají v květnu. **Jilm horský** je strom až 40 metrů vysoký, rozšířený podobně jako j. habrolistý, s nímž se často kříží. Větévky jsou nejprve tuhé a hrubě chlupaté, později lysé. Listové pupeny jsou větší, 6–9 milimetrů dlouhé, oblé, tupě vejčité, mají rezavě černé šupiny. Listy obou jilmů jsou asymetrické, jedna polovina je vždy větší, u základu listu nestejně nasazená. V gemmoterapii se využívají listové pupeny obou jilmů.

Jilm je drenážním prostředkem kůže.

ÚČINKY

- stimuluje Kupfferovy buňky v játrech, a tak zbavuje organismus toxinů zevnitř
- léčí suché i mokvající ekzémy, puchýřkovité ekzémy, neinfikované záněty (akné, opary, nežity, kopřivky)
- reguluje činnost mazových žláz, čistí pleť
- pročišťuje střeva a trávicí trakt, léčí záněty sliznic žaludku a střev
- zastavuje průjem
- dodává tělu vitalitu při nedostatku energie, odstraňuje únavu
- léčí bílý výtok a *Herpes genitalis*

6 Tři důležité rostlinné druhy v gemmoterapii

Ze zkušeností autorů patří mezi tyto druhy především **rybíz černý**, který pomáhá léčit široké spektrum nemocí (má v podstatě účinek v celém organismu) a navíc zvyšuje působení jiných současně podávaných extraktů z pupenů, jeho účinek je synergický. Druhým důležitým druhem je **lípa stříbrná (a lípa srdčitá)**, která má zklidňující účinky, což v současné hektické době potřebuje téměř každý člověk. Třetím důležitým druhem je **bez černý**, který má analgetické účinky neboli působí proti bolesti. Dokáže ve většině případů nahradit syntetická analgetika.

Rybíz černý (*Ribes nigrum*)

Rybíz černý je široce rozvětvený, až 2 metry vysoký keř. V Evropě roste ve vlhkých lesích až do podhůří, u nás v nižších polohách, na vlhčích lokalitách a v pobřežních křovinách, většinou asi zplanělý. Celá rostlina je silně aromatická. Letorosty jsou žlutohnědé až hnědé, mladé větvičky jsou pýřité, silné, lesklé, starší větvičky popelavě šedé, s loupavou pokožkou, dosti silné, lesklé. Pupeny jsou střídavé, vejčité tupě oválné, kratičce stopkaté, světle hnědé. Puppenové šupiny jsou brvitě, mírně plstnaté,



Obr. 6.1 Větvičky černého rybízu. Pupeny mají na začátku rašení délku kolem 10 milimetrů. Kulovitý vrcholový pupen na horní větvičce je napadený vlnovníkem rybízovým (roztočem rybízovým). K přípravě tinktury tyto napadené pupeny zásadně nepoužíváme!

se žlutými olejovými žlázkami, barva šupin se liší podle odrůdy od světle hnědých, červenohnědých až po tmavě hnědé. V gemmoterapii se využívají pupeny zahradních odrůd, nelze odlišit listové a květní pupeny, v jednom pupenu se ukrývají květy i listy.

Podle J. A. Zentricha patří gemmotinktury z černého rybízu mezi nejúčinnější přírodní léčiva. Oblasti účinku černého rybízu: působí jako adaptogen, dále na nervový systém, dýchací ústrojí, ledviny, pohybový aparát – klouby, oběhový systém –, kožní choroby, jako chemická ochrana.

ADAPTOGEN (zvyšuje nespecifickou odolnost vůči vnitřním i vnějším spouštěčům stresu)

- nemá žádný iatrogenní účinek (*nemoc způsobená léčbou*)
- zvyšuje celkovou odolnost organismu
- má normalizující účinek
- ovlivňuje činnost hypofýzy a tím celý endokrinní systém
- stimuluje celkový metabolismus
- reguluje a posiluje imunitu
- zastavuje degeneraci
- zvyšuje účinek současně podávaných léků
- má synergický účinek na celkovou léčbu

NERVOVÝ SYSTÉM

- ovlivňuje činnost hypofýzy, zvyšuje činnost žláz s vnitřním vyměšováním – nadledvinky, štítná žláza, vaječníky, varlata
- působí protizánětlivě
- ovlivňuje termoregulaci, tj. zvyšuje odolnost vůči chladu
- je výborným prostředkem při nedostatku životní síly, při únavě, proti ospalosti
- stimuluje krevní kortizol, a hraje tak významnou roli při anafylaktickém šoku jako antihistaminikum
- lze jím léčit chronické migrény

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- pomáhá při akutní alergické reakci (především na léky)
- ulevuje při chřipce
- užívá se při chronické bronchitidě, rozedmě plic
- léčí zánět vedlejších dutin, angínu, bolesti v krku
- léčí chronické záněty nosohltanu
- pomáhá při alergické rýmě a všech alergiích
- zlepšuje oteklé lymfatické žlázy a léčí zánět lymfatických žláz

MOČOVÉ ÚSTROJÍ

- posiluje činnost ledvin
- posiluje nadledvinky – zvyšuje množství kortizolu v krvi, tak eliminuje únavu
- má protizánětlivý účinek
- má močopudný účinek
- působí proti otokům
- mírní chronický zánět prostaty
- používá se při dně

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- léčí záněty v dutině ústní
- léčí záněty jícnu, sliznic žaludku a střev
- léčí záněty pankreatu
- léčí jaterní záněty
- léčí průjem, zácpu

POHYBOVÝ APARÁT

- léčí veškeré záněty pohybového aparátu

- léčí revmatická onemocnění
- léčí artrózy (kyčle, kolena, malé klouby)
- tiší bolesti kloubů
- zlepšuje pružnost vazů a šlach
- zvyšuje ohebnost kloubů
- léčí osteoporózu
- pomáhá při srůstu zlomenin
- pomáhá při léčbě Bechtěrevovy choroby

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- čistí krev
- mírní záněty žil
- zlepšuje ochranu žil
- stahuje žilní kapiláry
- reguluje koagulaci (srážení)
- působí proti chudokrevnosti
- mírně snižuje krevní tlak
- stimuluje všechny katabolizmy (rozklad zásobních nebo přijatých látek – močovin, cholesterolu, kyseliny močové)

KŮŽE

- neutralizuje bodnutí hmyzem (*vnitřně 3 kapky tinktury D1 každých 20 minut, několik kapek matečné tinktury přímo na bodnutí*)
- mírní kopřivku
- mírní suché a vlhké ekzémy
- působí na infekční ekzémy
- používá se při lupence
- mírní akné

CHEMICKÁ OCHRANA

- ochraňuje od sekundárních účinků molekul s určitou toxicitou (syntetické léky, cytostatika)
- působí jako protijed (reguluje napadené orgány)
- zlepšuje odolnost orgánů vůči chemickému napadení

Lípa stříbrná (plstnatá) (*Tilia tomentosa*)**Lípa srdčitá (*Tilia cordata*)**

Obr. 6.2 Větvičky lípy stříbrné (plstnaté). Horní větvička je dlouhá 17 centimetrů

Lípa stříbrná je statný strom 15–30 metrů vysoký, domovem v jihovýchodní Evropě, u nás často vysazovaný v parcích i ulicích. Koruna je široce jehlancovitá se vzpřímenými větvemi. Mladé větve, větvěnky a spodní strana listů i jejich řapíky jsou stříbrně běloplstnaté. Starší větvičky jsou lysé, červenavě hnědavé, lesklé a zprohýbané. Listové pupeny jsou vejčité kulovité, 2,5–4 milimetry dlouhé, matně šedě plstnaté, se dvěma stejnými šupinami. **Lípa srdčitá** je statný strom s rozložitou korunou, někdy vysoký až 50 metrů, roste po celé Evropě, u nás v nížinách, je často vysazovaná. Kůra je v mládí hladká hnědošedá, později šedavá s mírně rozpukanou borkou. Lectorosty jsou tenké a zprohýbané, většinou lysé, s okrouhlými tmavými lenticelami. Starší větvičky jsou šedohnědé. Pupy jsou vejčité, 4–8 milimetry dlouhé, žlutavě až



Obr. 6.3 Pupen lípy srdčité. Pupen je těsně před rašením, je 8 milimetrů dlouhý, lysý a lesklý

červenavě hnědé, lysé, lesklé, postranní zřetelně odstávající. Je více druhů lípy, které se vzájemně dobře kříží, v gemmoterapii se využívají pouze listové pupeny lípy stříbrné a lípy srdčité. Před sběrem lipových pupenů je třeba správně určit druh, jiné lípy nejsou vhodné.

Pupen lípy je prostředek utěšující duši. Uklidňuje, usnadňuje usínání, snižuje psychické napětí.

NERVOVÝ SYSTÉM

- výborně uklidňuje
- působí proti úzkosti, strachu, depresi, psychickému napětí, a to bez nežádoucích vedlejších účinků i při dlouhodobém podávání
- pomáhá při nespavosti (zvláště u dětí, je to ideální pediatrický lék)
- usnadňuje usínání, prodlužuje spánek
- zajišťuje drenáž nervového systému
- působí proti křečím
- působí při bušení srdce a bolestech hlavy
- tlumí svědění (i z nervozity u malých dětí)
- tiší bolesti periferních nervů (neuralgie)

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ (pouze lípa srdčitá)

- pomáhá při bolestech v krku, zánětech horních cest dýchacích
- tlumí kašel
- pomáhá při nachlazení
- snižuje horečku

OSTATNÍ

- při pravidelném užívání detoxikuje organismus, snižuje cholesterol a kyselinu močovou (dna)
- pomáhá při hubnutí
- pomáhá při nevolnosti v dopravních prostředcích (důležité pro malé děti)

Bez černý (*Sambucus nigra*)

Bez černý je prastará kultovní a léčivá rostlina, původně rostoucí v květnatých lesích na bohatších půdách v Evropě, západní Asii a severní Africe, u nás běžný v listnatých lesích, křovinách, často poblíž obydlí na rumišťích. Roste jako keř nebo strom do výšky

asi 8–9 metrů, s krátkým, často křivým kmenem s převislými větvemi. Letorosty jsou silné, světle šedohnědé, s četnými tmavými velkými lenticelami a s bílou dřevní. Pupy jsou vstřícné, vejčitě špičaté, polonahé, mají pouze dvě šupiny, které kryjí jen bázi pupeny, jsou zelené až červenohnědé. Vrcholový pupen je menší než postranní, často zmrzá a odpadává. Používají se listové pupeny s mladými lístky do velikosti asi 2 centimetrů.

Bez černý posiluje a zklidňuje, působí proti bolesti a umožňuje vyhnout se užívání syntetických analgetik se spoustou vedlejších účinků.

NERVOVÁ SOUSTAVA

- posiluje a zklidňuje nervovou soustavu
- odstraňuje bolesti (klouby, ischiatické bolesti, zuby, hlava...)
- používá se na neuralgie trojklaného nervu

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- stimuluje imunitu
- mírní chřipkové infekce
- mírní horečky
- léčí záněty sliznic (bronchitida, kašel, zahlenění, dutiny)
- používá se na alergie
- používá se proti jarní únavě

LEDVINY

- stimuluje činnost ledvin
- tlumí záněty močového měchýře
- detoxikuje

KŮŽE

- používá se na kožní nečistoty, na suchou kůži
- mírní akné, lupenku, kopřivku
- léčí otoky kůže
- pomáhá při nadměrném pocení
- odstraňuje tělesný pach

7 Gemmoterapie při léčení jater a trávicího ústrojí

Hlavní druhy rostlin pro léčení jater jsou břízy (b. bělokorá, b. pýřitá), jalovec obecný, rozmarýna lékařská a žito seté.

Bříza bělokorá (bradavičnatá) (*Betula pendula*)

Bříza pýřitá (*Betula pubescens*)

Popis obou bříz je uveden v 5. kapitole na str. 18–19.

JÁTRA

- detoxikuje (čistí) játra
- stimuluje jaterní makrofágy
- pomáhá při léčbě žloutenky a zánětu jater
- snižuje hladinu cholesterolu

Jalovec obecný (*Juniperus communis*)

Popis jalovce je uveden v 5. kapitole na str. 22–23.

Jalovec je významný jaterní a drenážní prostředek, celkově detoxikuje tělo. Užívá se v pomalu se zvyšujících dávkách, jinak uvolní velké množství toxinů, což může způsobit pocit kocoviny. Délka užívání je omezena na několik týdnů: ledviny 4–6 týdnů, játra 6–8 týdnů, a to 1 kapka / 10 kg / den.

JÁTRA

- působí na všechny jaterní funkce
- stimuluje hepatocyty (jaterní buňky)
- pomáhá při chronickém zánětu jater (doplněk chemické léčby)
- je účinný při alkoholické cirhóze jater
- je protizánětlivý
- snižuje vysoký krevní tlak ve vrátnicové žíle
- vylučuje cholesterol

Rozmarýna lékařská (*Rosmarinus officinalis*)

Rozmarýna lékařská je stálezelený keř dorůstající až do výšky 2 metry, nověji se většinou řadí do rodu šalvěj s názvem **šalvěj rozmarýna** (*Salvia rosmarinus*). Pochází

ze Středozeemí, pěstuje se jako léčivka, koření i pro okrasu. Má husté větvené stonky, ve spodní části dřevnatějící. K přípravě gemmoterapeutik se používají pouze nedřevnaté mladé listové výhonky, nikoli výhonky květní.

Rozmarýna má silné antioxidační účinky, což znamená, že zachytává volné radikály a celkově detoxikuje organismus. Kromě jater léčí mnoho dalších orgánů a působí při řadě potíží.

JÁTRA

- v gemmoterapii je nejúčinnějším prostředkem na játra
- detoxikuje játra
- má ochranný účinek na jaterní buňky (hepatocyty)
- regeneruje jaterní buňky, zlepšuje nedostatečnou funkci jater
- léčí akutní i chronické záněty jater
- zvyšuje vylučování žluči
- rozpouští žlučnickové kameny

UROGENITÁLNÍ SYSTÉM

- zlepšuje nedostatečnou činnost nadledvinek, pohlavních žláz a štítné žlázy
- tlumí bolestivou menstruaci
- pomáhá při frigiditě a impotenci
- zpomaluje stárnutí pohlavních žláz
- snižuje překrvení prostaty

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- zlepšuje dechovou dekompenzaci
- je součástí léčby alergií

OBĚHOVÝ A KREVNÍ SYSTÉM

- zlepšuje nedostatečné prokrvení periférií, mikrocirkulaci, studené ruce a nohy
- zvyšuje krevní tlak
- zvyšuje počet červených krvinek
- léčí leukopenii (zmenšení počtu bílých krvinek pod normu)
- má protisrážlivý účinek
- působí na rovnováhu minerálů a iontů
- pročišťuje krev
- snižuje cholesterol, kyselinu močovou i močovinu

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- podporuje vytváření nového epitelu ve střevní sliznici
- užívá se při Crohnově chorobě a kolitidě
- zlepšuje střevní dekompenzaci

NERVOVÝ SYSTÉM

- stimuluje paměť
- povzbuzuje mysl
- uklidňuje nervy
- léčí depresivní stavy
- má euforizující účinek

KŮŽE

- tlumí akné
- působí na zuby, nehty a chlupy

Žito seté (*Secale cereale*)

Žito je obilnina pěstovaná zejména v ozimé formě (seje se na podzim, sklízí příští rok v létě). K přípravě gemmoterapeutika se používají klíčky z naklíčeného zrna. Kromě léčení jater a kůže usnadňuje účinek imunosupresivní léčby (potlačování imunity).

JÁTRA

- stimuluje jaterní buňky (hepatocyty)
- zaceluje jizvy hepatocytů
- léčí chronickou hepatitidu
- léčí akutní hepatitidu (virové onemocnění jater)

KŮŽE

- léčí lupenku
- zaceluje jizvy ve škáře a v pokožce

Hlavní druhy pro léčení trávicího ústrojí jsou brusnice brusinka, brusnice borůvka, javor klen, jeřáb ptačí a ořešák královský.

Brusinka (brusnice brusinka) (*Vaccinium vitis-idaea*)

Brusnice brusinka roste na kyselých půdách, na vřesovištích a rašeliništích v mírném pásu severní polokoule. Je to stálezelený plazivý keřík o výšce 15–25 centimetrů, větvičky i kořeny dřevnatější. Kvetे od května do července, květy jsou bílé až růžové, plody jsou brusinky. V gemmoterapii se užívají čerstvé mladé jarní výhonky.



Obr. 7.1 Větvička brusnice brusinky. Sbírají se pouze nejmladší lístky na vrcholcích letořtů, na obrázku mají světlezelenou barvu a dosahují délky délky 10–20 milimetrů

Brusinka je multifunkční (víceúčelový) gemmoterapeutický lék (viz 8. kapitola). Celkově posiluje a zlepšuje řadu funkcí u starých lidí, je prostředkem proti stárnutí, je určena převážně pro ženy. Doporučuje se v menopauze, působí jako estrogény proti návalům horka, usnadňuje vstřebávání vápníku – užívá se při osteoporóze. Brusinka představuje pozoruhodně účinný drenážní prostředek na střeva.

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- dezinfikuje střeva
- působí při chronické zácpě
- působí při průjmech
- reguluje pohyblivost tlustého střeva
- regeneruje střevní sliznici
- léčí akutní i chronické střevní záněty
- užívá se při syndromu zvýšené propustnosti střev

Borůvka (brusnice borůvka) (*Vaccinium myrtillus*)

Brusnice borůvka roste ve velké části Evropy, na Kavkaze, na Islandu, výjimečně i v Grónsku a v Asii na Sibiři s přesahem do severního Mongolska, do Číny a Japonska. Je to keřík dorůstající do výšky zhruba 50 centimetrů s opadavými listy, preferuje kyselé humózní půdy. Kvete od dubna do června, květy jsou světle zelené, plody jsou borůvky. V gemmoterapii se používají pupeny, které jsou ale velmi drobné, proto se sbírají nejmladší čerstvé výhonky.

Borůvka je pupen pro dobré trávení a dobrý zrak (oči!), působí i na cévy a celý oběhový systém.

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- regeneruje slinivku
- pomáhá při léčbě cukrovky
- léčí žaludeční a střevní vředy
- léčí akutní a chronické záněty střev
- pomáhá při pálení žáhy a aftech v dutině ústní
- léčí infekční průjemová onemocnění
- posiluje imunitní systém

Kromě trávicího ústrojí působí i na další orgány a potíže:



Obr. 7.2 Větvička brusnice borůvky. Sbíráme pouze 2–4 nejmladší (vrcholové) lístečky, lístečky na obrázku mají délku kolem 10 milimetrů a jsou světlejší než starší lístky (odstíny barvy nejsou na obrázku patrné).

SMYSLOVÉ ORGÁNY

- posiluje oči
- pomáhá při degenerativních onemocněních oční sítnice
- zlepšuje problémy s viděním v noci a za šera
- pomáhá unaveným očím, např. z počítačové obrazovky
- zlepšuje kontrastní vidění
- pomáhá předcházet zelenému a šedému zákalu a tinitu coby důsledku špatného prokrvování

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- pomáhá předcházet křečovým žilám, mírní symptomy
- udržuje elasticitu cévních stěn
- zlepšuje mikrocirkulaci mozku, vnitřního ucha, sítnice a srdce
- snižuje lámavost kapilár

Javor klen (*Acer pseudoplatanus*)

Javor klen je původní evropský druh, zasahuje až na Kavkaz, u nás i jinde se často vysazuje. Je to strom vysoký až 40 metrů s vejčitou košatou korunou. Kůra je hladká a šedá, později tmavošedá, borka se odlupuje ve velkých plochých šupinách (podobně jako u platanu). Letorosty jsou žlutozelené až zelenavě šedé, později šedohnědé, lysé, s četnými světlejšími lenticelami. Pupeny jsou zelené s tmavým brvitým lemem, vrcholový pupen je lysý, žlutozelený nebo olivově zelený, 7–15 milimetrů dlouhý, vejčitý, špičatý. Postranní pupeny odstávají, mají vejčitý tvar. V gemmoterapii se používají listové pupeny. Jako u jiných druhů je důležité před sběrem pupenů javor klen správně určit, zejména jej odlišit od našeho druhého hlavního javoru, javoru



Obr. 7.3 Větévka javoru klene. Vrcholový pupen je 14 milimetrů dlouhý

mléče. Nemusí to být snadné, javory jsou proměnlivé a existuje mnoho pěstovaných kultivarů.

Javor klen harmonizuje játra a léčí kožní problémy, zmírňuje záněty a působí na revmatické potíže.

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- používá se při poruchách funkcí jater
- léčí ztučnělá játra
- harmonizuje játra

Kromě trávicího ústrojí působí na další orgány a potíže:

KŮŽE

- zlepšuje suchou šupinatou kůži
- léčí záněty kůže, pásový opar
- zlepšuje akné i lupenku

POHYBOVÝ APARÁT

- léčí zánětlivé revmatické projevy
- zmírňuje záněty kloubů (i další různé druhy zánětů)

Jeřáb ptačí (*Sorbus aucuparia*)

Jeřáb ptačí roste v celé Evropě a zasahuje až na Sibiř. U nás je hojný, roste ve světlých lesích, na skalnatých stráních a rašeliništích, často se vysazuje do stromořadí. Je to zpříma rostoucí strom vysoký 15–20 metrů, jeho sladkoplodé kultivary se pěstují jako ovocné dřeviny. Mladé větvičky jsou plstnaté, později olysá, hnědavé. Starší větvičky jsou černohnědé, lysé. Pupeny jsou vejčitě kuželovité, často přes 1 centimetr dlouhé, postranní pupeny jsou přitisklé, bíle hedvábnitě chlupaté, koncový pupen je větší. V gemmoterapii se užívají čerstvé listové pupeny.

Jeřáb ptačí stimuluje játra a léčí záněty, působí také na ženské potíže (viz 12. kapitola)



Obr. 7.4 Větvičky jeřábu ptačího. Vrcholové pupeny jsou většinou mnohem větší než postranní přitisklé pupeny, mají délku cca 16 milimetrů



Obr. 7.5 Postranní pupen jeřábu ptačího. Pupen je dlouhý 11 milimetrů

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- stimuluje činnost jater a vylučování žluči
- odkyseluje organismus
- léčí chronické záněty střev
- pomáhá při zažívacích potížích
- mírní křeče v oblasti žaludku a střev
- povzbuzuje látkovou výměnu a čistí krev

Ořešák královský (vlašský) (*Juglans regia*)

Ořešák královský je prastará dřevina a kulturní rostlina, pochází ze Zakavkazska nebo z Balkánu, u nás je pouze pěstovaný. Je to statný strom dorůstající do výšky až 30 metrů. Kmen má stříbrošedou borku, u starých stromů rozpraskanou. Mladé větévky jsou zelené a lysé. Vrcholový pupen je velký asi 6 milimetrů, kulovitý, černavý a plstnatý, postranní pupeny jsou malé, lysé, polokulovité. V gemmoterapii se využívají čerstvé listové pupeny.

Ořešák podporuje celkovou obranyschopnost organismu – imunitu –, proto se předepisuje při infekčních onemocněních a chronických zánětech, pročišťuje lymfu.

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- slinivka – léčí funkční poruchy, chronický zánět, cukrovku II. typu
- játra – pomáhá při alkoholické cirhóze a hepatitidě, stimuluje jaterní makrofágy, pročišťuje
- střeva – působí proti průjmu (také vyvolanému užíváním ATB), reguluje a obnovuje střevní mikroflóru, působí proti plynatosti, zlepšuje kandidózu

Kromě trávicího ústrojí léčí další orgány a potíže:

POHYBOVÝ APARÁT

- léčí postupující chronickou polyartritidu
- léčí uzlíkovou periartritidu

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- léčí infekce sliznic a bronchitidu
- léčí zánět vedlejších dutin
- je součástí léčby alergií

KŮŽE (působí do hloubky při zevních problémech)

- léčí ekzémy a akné
- léčí lupenku
- pomáhá při akutních i chronických zánětech očních víček
- užívá se k léčbě sklerodermie, lepry, trichinózy, kolagenózy, *Lupus erythematoses*

8 Gemmoterapie při léčení vylučovacího ústrojí

Hlavní druhy pro léčení ledvin a močového měchýře jsou brusnice brusinka, břízy (b. bělokora, b. pýřitá), buk lesní, jalovec obecný, jasan ztepilý, rybíz černý a vřes obecný.

Brusinka (brusnice brusinka) (*Vaccinium vitis-idaea*)

Popis brusinky je uveden v 7. kapitole na str. 36, účinky při ženských potížích uvádíme ve 12. kapitole.

Brusinka je multifunkční (víceúčelový) gemmoterapeutický lék. Celkově posiluje a zlepšuje řadu funkcí u starých lidí, je prostředkem proti stárnutí, je určena převážně pro ženy. Doporučuje se v menopauze, působí jako estrogeny proti návalům horka, usnadňuje vstřebávání vápníku – užívá se při osteoporóze. Brusinka představuje pozoruhodně účinný drenážní prostředek na střeva.

LEDVINY A MOČOVÝ MĚCHÝŘ

- drenážíje močový měchýř
- má močopudný účinek
- dezinfikuje močové cesty – užívá se při opakovaných zánětech močového měchýře
- účinně uvolňuje ledvinová klubička a vyhání z nich písek
- léčí zánět ledvin
- přispívá k vylučování kyseliny močové, močoviny a cholesterolu
- léčí zvětšenou prostatu

Kromě ledvin působí na další orgány a potíže:

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- zabraňuje skleróze tepen a tepének
- zabraňuje degeneraci cévních stěn
- léčí virový zánět osrdečníku

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- dezinfikuje střeva
- působí při chronické zácpě
- působí při průjmeh

- reguluje pohyblivost tlustého střeva
- regeneruje střevní sliznici
- léčí akutní i chronické střevní záněty
- užívá se při syndromu zvýšené propustnosti střev

PLÍCE

- brzdí až zastavuje plicní fibrózy
- odstraňuje zastaralé následky plicní embolie

KLOUBY

- léčí revmatickou artritidu
- působí na chronickou polyartritidu

JINÉ UŽITÍ

- účinně ovlivňuje a tlumí rozvoj tzv. diabetické nohy a diabetické a senilní gangrény
- příznivě ovlivňuje funkci štítné žlázy při postižení tyroadenomem

Bříza bělokorá (bradavičnatá) (*Betula pendula*)

Bříza pýřitá (*Betula pubescens*)

Popis obou bříz je uveden v 5. kapitole na str. 18–19.

LEDVINY

- detoxikuje ledviny
- podporuje funkci ledvin
- snižuje hladinu kyseliny močové v krvi (urikolytikum)
- má protinfekční působení při zánětu ledvinové pánvičky
- léčí opakovaný výskyt bílkovin v moči
- odvodňuje při zadržování vody v těle (při otocích)
- pomáhá při problémech s nadváhou
- pomáhá při dně

Buk lesní (*Fagus sylvatica*)

Popis buku lesního je uveden v 5. kapitole na str. 20–21.

LEDVINY

- posiluje činnost ledvin a jater, přispívá k vylučování kyseliny močové, močovin a cholesterolu
- zmírňuje otoky a zadržování vody v těle
- omezuje tvorbu ostruh a jiných nežádoucích výrůstků
- má protizánětlivé účinky – na ledviny, dýchací ústrojí, pohybový aparát

Jalovec obecný (*Juniperus communis*)

Popis jalovce je uveden v 5. kapitole na str. 22–23.

LEDVINY A MOČOVÝ MĚCHÝŘ

- podporuje funkci ledvin
- léčí zánět ledvin a chronický zánět ledvinové pánvičky
- rozpouští kameny v ledvinách (ze štavelanu vápenatého)
- normalizuje rovnováhu iontů
- odvodňuje ledviny
- vstřebává otoky
- snižuje hyperurikemii (vylučuje močovinu a kyselinu močovou)
- je močopudný
- léčí zánět močového měchýře

Jasan ztepilý (*Fraxinus excelsior*)

Jasan ztepilý roste po celé Evropě až ke Kavkazu. Pro hodnotné dřevo se často pěstoval i mimo les. Je to 30–40 metrů vysoký strom s rovným kmenem. Kůra je drobně rozpraskaná, šedá. Větvičky jsou silné, šedo zelené až olivově zelené, s velmi malými podlouhlými lenticelami. Pupeny jsou černé, pýřité, vrcholový pupen je větší než postranní, je čtyřhranný, špičatý, se čtyřmi šupinami. Postranní pupeny jsou menší, polokulovité, přisedlé a jsou u starších stromů většinou květní. V gemmoterapii se užívají listové pupeny – nezaměnit za pupen květu!

Jasan ztepilý je vhodný k revitalizaci látkové výměny. Pružná vlákna ve dřevě jasanu korespondují s účinkem pupenů na šlachy.

LEDVINY

- stimuluje činnost ledvin při jejich nedostatečné činnosti, působí detoxikačně



Obr. 8.1 Větvičky jasanu. Listové pupeny jsou široké koncové pupeny, vpředu zašpičatělé ve tvaru pyramidy, mají matně černé sametové šupiny. Postranní pupeny jsou většinou květní, nesbírají se

- stimuluje nadledvinky, má proto protizánětlivý účinek (zvyšuje množství kortizolu v krvi)
- je močopudný
- rozpouští kameny močového měchýře
- reguluje metabolismus purinů, stimuluje vylučování kyseliny močové
- užívá se při dně
- doporučuje se při problémech s nadváhou

JINÉ UŽITÍ

- má protizánětlivý účinek na šlachy, vazy a klouby
- má protizánětlivý účinek na kloubní maz
- působí proti revmatismu
- rozpouští žlučnickové kameny
- pomáhá při úzkostných neurózách a při stresu
- má protivirové účinky (užívá se při chřipkách a jiných virových onemocněních)
- snižuje horkost v těle a horečku
- revitalizuje organismus, pomáhá při rekonvalescenci

Rybíz černý (*Ribes nigrum*)

Popis černého rybízu je uveden v 6. kapitole na str. 26–27.

LEDVINY

- posiluje činnost ledvin
- posiluje nadledvinky, zvyšuje množství kortizolu v krvi, a tak eliminuje únavu
- má protizánětlivý účinek
- má močopudný účinek
- působí proti otokům
- léčí chronický zánět prostaty
- léčí dnu

Vřes obecný (*Calluna vulgaris*)

Vřes obecný je drobný keřík rozšířený téměř v celé Evropě, v Malé Asii i severní Africe, zasahuje až hluboko na Sibiř. Je to světlomilná rostlina, u nás roste často na pasekách a v lemech křovin, na neudržovaných pastvinách, na rašeliništích i na suchých stanovištích. Vytváří rozsáhlé porosty (vřesoviště). Lodyhy jsou poléhavé, zakořeňující, z nich vyrůstají prutnaté větévky, do výšky 30–80 centimetrů. Letorosty jsou nazelenalé až hnědočervené, porostlé drobnými listy podobnými jehličkám, v létě jsou tmavozelené, přes zimu zelenavě hnědočervené. Používají se pouze vrcholové části letorostů, mladé žlutozelené výhonky o délce 2–3 centimetry.



Obr. 8.2 Větévka vřesu obecného. Zobrazená část měří 10 centimetrů na délku

Vřes obecný je očistný pupen, posiluje ledviny a dezinfikuje močové cesty, ulevuje při neklidu a podráždění.

LEDVINY

- léčí akutní a chronické záněty močových cest
- působí příznivě na nemoci ledvin doprovázené otoky
- působí na otoky všeobecně
- léčí potíže s prostatou
- významně snižuje hladinu kyseliny močové v těle (léčba dny)

JINÉ UŽITÍ

- léčí stavy neklidu a podrážděnosti
- pomáhá při poruchách spánku
- účinně brání rozvoji metastáz při nádorovém bujení
- má mírný protinádorový účinek
- celkově posiluje, aplikuje se všude tam, kde nastává slabost nebo únava různého původu
- při gynekologických nádorech včetně nádoru prsu vkapáváme extrakt z vřesu do měsíčkového čaje

9 Gemmoterapie při léčení dýchacího ústrojí

Hlavní druhy pro léčení dýchacího ústrojí jsou (v pořadí významu) rybíz černý, růže šípková, habr obecný, kalina tušalaj, líška obecná, olše lepkavá a vrba bílá. K dalším druhům patří jedle bělokorá, modřín opadavý, ořešák královský, os-
truzník křovitý, rozmarýna lékařská a topol černý.

Rybíz černý (*Ribes nigrum*)

Popis černého rybízu je uveden v 6. kapitole na str. 26–27.

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- pomáhá při akutní alergické reakci (především na léky)
- ulevuje při chřipce
- užívá se při chronické bronchitidě, rozedmě plic
- léčí zánět vedlejších dutin, angínu, bolesti v krku

- léčí chronické záněty nosohltanu
- pomáhá při alergické rýmě a všech alergiích
- zlepšuje oteklé lymfatické žlázy a léčí zánět lymfatických žláz

Růže šípková (šípek) (*Rosa canina*)

Růže šípková je statný keř až několik metrů vysoký. Roste podél cest, na okrajích lesů, na suchých i vlhkých stanovištích, je velmi přizpůsobivá a mnohotvárná, jednotlivé keře se mohou i značně lišit. K přípravě gemmoterapeutika se používají mladé výhonky.



Obr. 9.1 Větvička růže šípkové. Pupeny jsou 5–8 milimetrů dlouhé, větvička na obrázku má délku 12 centimetrů

Růže šípková je jeden z hlavních léků ORL, a to jak na akutní, tak na chronická onemocnění. Stimuluje a posiluje obranyschopnost (imunitu), má protivirový účinek, užívá se při opakovaných zánětech sliznic (hlavně u dětí, a to společně s černým rybízem).

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- léčí rýmu, zánět nosohltanu i zánět hltanu
- pomáhá při opakovaných zánětech mandlí a zánětech uší
- léčí bronchitidu a faryngitidu
- léčí alergické astma
- předchází chřipkovým zánětům
- zlepšuje stavy vyčerpání po prodělaných infekcích

Kromě dýchacího ústrojí působí na další orgány a potíže:

KŮŽE

- léčí bradavice
- je účinná na ekzémy
- působí na nežity
- léčí opary

POHYBOVÝ APARÁT

- léčí růstové problémy u dětí
- pomáhá při artróze kolen a zánětlivém revmatismu (zlepšuje synoviální kloub a uklidňuje zánět)
- zlepšuje odvápnění kostí

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- léčí záněty tlustého střeva (kolitida)
- tiší střevní a žaludeční křeče
- pomáhá při chronickém průjmu

JINÉ UŽITÍ

- zlepšuje chudokrevnost a lámavost kapilár
- používá se při adenomu štítné žlázy – struma (spolu se svídou)
- drenáž při virózách: užíváme 1. den břízu 1,5 kapky / 10 kg / den, 2. a 3. den břízu a šípek, 4. den šípek

Habr obecný (*Carpinus betulus*)

Habr obecný je rozšířen ve střední a východní Evropě a dále do Íránu, u nás roste hlavně ve smíšených lesích v teplejších polohách. Je to středně vysoký strom (do 20 m) s šedavou hladkou borkou. Mladé větve jsou jemně plstnaté. Pupeny jsou protáhle kuželovité, asi 10 milimetrů dlouhé, špičaté, s četnými šupinami, přitisklé k větvičce. K přípravě gemmoterapeutika se používají listové pupeny.

Habr obecný léčí sliznice dýchacích cest, utiňuje dráždivý kašel a staví krvácení, podporuje činnost jater a sleziny. Dodává sílu, vitalitu a odolnost.

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- léčí zánět nosních dutin a sliznic
- léčí záněty horních cest dýchacích, záněty průdušek



Obr. 9.2 Větvička habru obecného. Pupeny měří na délku 10–12 milimetrů

- zvlhčuje sliznice, pomáhá k odhlenění
- zlepšuje chronickou rýmu, akutní nebo opakující se záněty mandlí
- působí proti křečím – křečovitá rýma, dráždivý kašel
- má antialergické působení v oblasti nosu a hrdla

Kromě dýchacího ústrojí působí na další orgány a potíže:

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- zvyšuje počet krevních destiček a jejich cytologickou kvalitu
- tlumí zvýšenou krvácivost (opakující se krvácení z nosu)
- normalizuje dobu krvácení
- užívá se při purpuře (tečkovité krvácení)

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- podporuje činnost jater a sleziny, detoxikuje játra
- zlepšuje chronické píchání v boku
- léčí syndrom dráždivého tračníku, chronická zánětlivá onemocnění střev
- vylučuje cholesterol
- užívá se při uremii – hromadění dusíkatých látek v těle
- užívá se při urikemii – zvýšené hladině kyseliny močové v krvi

JINÉ UŽITÍ

- zlepšuje postupující chronickou polyartritidu a uzlovitou periartritidu

Kalina tušalaj (tušalaj chlupatý) (*Viburnum lantana*)

Kalina tušalaj (také tušalaj chlupatý) je keř vysoký 2–5 metrů s opadavými listy. Roste v Evropě a západní Asii na výslunných stránkách a skalách, v lesostepích aj. Mladé



Obr. 9.3 Větvička kaliny tušalaje. Pupeny mají na délku kolem 15 milimetrů

výhonky a větévky jsou plstnaté, žlutohnědé, slabě hranaté, s četnými lenticelami. Pupeny jsou nahé, bez šupin, listové pupeny jsou podlouhlé, květní kulovité. Používají se listové pupeny v době, kdy začínají růst a jsou asi 2–3 centimetry dlouhé. Pupen se ukázal neúčinnější u dětí a dospívajících. Jako náhradu méně dostupné kaliny tušalaje lze použít v dávkování 1,5krát vyšším i pupeny **kaliny obecné**.

Kalina tušalaj léčí problémy s dýchacím ústrojím a alergiemi. Je to pupen, který umožňuje volně dýchat.

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- je drenážním prostředkem plic
- harmonizuje, utiňuje a uvolňuje plicní neurovegetativní systém
- uvolňuje křeče
- léčí astma a má protialergický efekt na průdušky
- léčí astmatickou dýchavičnost a dušnost
- pomáhá při dýchavičných zánětech průdušek (u mladých lidí)
- léčí alergie
- posiluje funkce plic
- zabraňuje záchvatům křečovitého kašle
- pomáhá při dýchacích problémech způsobených velkým stresem

Kromě dýchacího ústrojí působí na další orgány a potíže:



Obr. 9.4 Větvička kaliny obecné. Mladé výhony nejsou plstnaté jako u kaliny tušalaje

KŮŽE

- léčí atopický ekzém i jiné ekzémy
- léčí i ekzémy v zánětlivém stadiu
- odstraňuje lišejvité změny na kůži

JINÉ UŽITÍ

- má regulační účinek na osu hypofýza – štítná žláza (výborné výsledky při léčbě hyperfunkce štítné žlázy)
- při astmatu – alergii – se užívá společně s černým rybízem, bukem nebo břízou, brzdí uvolňování histaminu
- s rozmarýnou nebo s jalovcem se používá na detoxikaci a posílení funkce jater

Líska obecná (*Corylus avellana*)

Líska obecná je keř nebo strom rozšířený po celé Evropě, u nás roste hlavně v pahorkatinách. Dorůstá do výšky 5–7 metrů, má hladkou šedohnědou kůru. Mladé větvičky jsou hnědavé až červenohnědé, zprohýbané, na konci chlupaté. Pupeny jsou vejčité až kulovité, dvouřadě střídavé, zelenavé až hnědavé. Používají se čerstvé listové pupeny.

Líska obecná je multifunkčním gemmoterapeutickým lékem, který se užívá v kombinaci s dalšími léčivy a zesiluje jejich účinek, líska posiluje pozitivní síly.

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- je drenážním prostředkem plic
- léčí rozedmu plic, astma a jiná chronická onemocnění plic
- léčí zánět průdušek



Obr. 9.5 Větvičky lísky obecné. Výhony jsou typicky zprohýbané, na koncích žláznatě chlupaté, delší větvička je 12 centimetrů dlouhá

- odvodňuje plíce
- regeneruje plíce po covidu

Kromě dýchacího ústrojí působí na další orgány a potíže:

LEDVINY

- zmírňuje otoky dolních končetin

JÁTRA

- zlepšuje funkci jater
- regeneruje játra po žloutence
- je jedním z neúčinnějších léků na cirhózu (spolu s jalovcem), a to na pigmentovou a alkoholickou (ne z vodnatelnosti břicho)
- je účinná při steatóze jater (ztučnění), zlepšuje nedostatečnou produkci žluče
- reguluje metabolismus lipidů a proteinů, ne sacharidů

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- pomáhá při syntéze červených krvinek v kostní dřeni
- působí při chudokrevnosti z nedostatku chromu (jejíž původ je v trávicím ústrojí nebo v oblasti jater)
- snižuje srážlivost krve (řídí krev)
- pomáhá při trombózách

- normalizuje krevní tlak
- snižuje hladinu cholesterolu, odvádí kyseliny z těla
- léčí zánět tepen

NERVOVÁ SOUSTAVA

- pomáhá při bolestech hlavy
- obnovuje rovnováhu při psychické labilitě
- působí jako antidepresivum
- má antisklerotické účinky
- pomáhá při neurovegetativní nerovnováze – poruchách trávení, dráždivém žaludku

Olše lepkavá (*Alnus glutinosa*)

Olše lepkavá je rozšířena v celé Evropě, u nás roste roztroušeně až do 850 metrů n. m. Je to strom středně vysoký, dorůstající do výšky kolem 25 metrů, často vícekmenný. Má černošedou až černou borku, mladé větve jsou žláznaté a lepkavé. Mladé větvičky jsou lysé s roztroušenými malými bělavými lenticelami, nejprve zelené, později červené nebo olivově hnědé. Pupeny jsou vejčité, hnědé až hnědofialové, lysé a lepkavé, stopkaté. Používají se čerstvé pupeny.



Obr. 9.6 Větvička olše lepkavé. Větvička má na délku 13 centimetrů

Olše je lékem akutních zánětlivých stavů při různých (i hnisavých) onemocněních. Příznivě ovlivňuje skryté vnitřní záněty, které způsobují zvýšenou sedimentaci, případně večerní teploty při nulové diagnóze. Kromě dýchacího ústrojí léčí další potíže, zejména trávicí a oběhové.



Obr. 9.7 Pupen olše lepkavé. Pupen se stopkou měří na délku 15 milimetrů

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- používá se při hnisání a zánětech – nahrazuje antibiotika
- léčí bronchitidu, rýmu akutní i chronickou, zánět vedlejších dutin, nosních i čelních
- léčí zánět pohrudnice a plic
- má protizánětlivý účinek
- pomáhá při alergickém astmatu

LEDVINY

- léčí zánět ledvinové pánvičky
- léčí zánět močového měchýře

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- je drenážním prostředkem žaludku (podobně jako fíkovník)
- léčí zánět žaludku a žaludeční vředy
- léčí zánět žlučníku, zánět pobřišnice a zánět střev (kolitidu)

POHYBOVÝ APARÁT

- léčí akutní kloubní revmatismus
- zmírňuje nejtěžší formy revmatoidní artritidy
- léčí zánět kostní dřevě
- léčí zánět kostí
- zmírňuje osteoporózu

OBĚHOVÉ ÚSTROJÍ A KREV

- léčí záněty věnčitých tepen a zánět žil
- snižuje krevní srážlivost (prevence trombóz – žilních i sítnicových)
- působí preventivně proti infarktu myokardu při probíhající ischemické chorobě srdeční
- léčí následky infarktu myokardu
- léčí migrény – chronické i akutní
- zlepšuje krevní oběh v mozku a tím umožňuje zlepšit intelektuální výkonnost
- stimuluje pozornost
- je vhodná pro staré lidi s poruchami paměti (spolu s jinanem)

KŮŽE

- pomáhá při chronické kopřivce a kopřivkách alergického původu
- léčí hluboké poškození tkání
- příznivě ovlivňuje tvorbu nezhoubných novotvarů

Vrba bílá (*Salix alba*)

Vrba bílá je rychle rostoucí, 6–25 metrů vysoký, vzpřímený opadavý strom s rozvětvenou korunou. Mladší větévky jsou poněkud převislé, olivově hnědé, zamlada hedvábně chlupaté. Je to dvoudomá rostlina, na oddělených stromech najdeme samčí a samičí květy – typické jehnědy. Samčí jehnědy jsou žluté, samičí zelené. Listy jsou kopinaté, jemně pilovité, na rubu hedvábně chlupaté (bílé).

Pupeny jsou střídavé, podlouhle špičaté, kryté jednou žlutou až červenohnědou šupinou, přimáčklé k větvičce. V medicíně se vrba používala odpradáвна, protože snižuje horečku, tiší bolesti. V roce 1828 byla z kůry izolována účinná látka, kterou objevitel nazval „salicin“, později se stala základem aspirinu.



Obr. 9.8 Listové pupeny na větvičce vrby bílé. Pupeny bývají asi 6 milimetrů dlouhé, jsou hedvábitě chlupaté

Používají se listové a květní samičí pupeny. V této kapitole budou popsány **listové pupeny**, užití květních samičích pupenů k léčbě ženských potíží je uvedeno ve 12. kapitole.

Vrba bílá se používá při zánětech a revmatických potížích, uklidňuje a posiluje nervy, navrácí ztracenou rovnováhu.

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- užívá se při všech zánětech dýchacích cest a virózách
- zmírňuje bolesti
- snižuje horečku
- působí proti ucpávání a návalům horka

Kromě dýchacího ústrojí léčí další potíže:

POHYBOVÝ APARÁT

- užívá se při všech revmatických onemocněních (společně s olší)
- léčí artrózu a dnu
- pomáhá při bolestech zad a ischiasu

NERVOVÁ SOUSTAVA

- zmírňuje obavy, strachy, úzkosti
- pomáhá při nervových poruchách spánku
- léčí nervové potíže se zažíváním (dráždivý žaludek, střeva)
- léčí bolesti hlavy a bolesti nervového původu (neuralgie – trojklanný nerv, ischias)

JINÉ UŽITÍ

- léčí záněty močového měchýře
- léčí křeče a bolesti v oblasti žlučníku a žlučodů

Jedle bělokorá (*Abies alba*)

Jedle bělokorá je podrobněji popsána v 10. kapitole na str. 62.

- stimuluje imunitu (užívá se při infekcích)
- léčí astma, alergie i angíny

Modřín opadavý (*Larix decidua*)

Modřín opadavý je jehličnatá dřevina přirozeně rozšířená v Alpách a Karpatech, pěstuje se po celé Evropě. Modřín dorůstá až do výšky 35 metrů, kmen má v mládí šedou borku, později hluboko rozpukanou a odlupující se v plátcích. Větvičky jsou hnědožluté, tenké, lysé. Používají se mladé rašící výhonky.



Obr. 9.9 Rašící větvička modřínu opadavého. Jehlice jsou dlouhé cca 25 milimetrů

Modřín opadavý je lékem dýchacího ústrojí, působí například proti chrapotu.

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- léčí záněty horních cest dýchacích a záněty dutin
- pomáhá při bolesti v krku
- zlepšuje chrapot

JINÉ UŽITÍ

- protirevmatické účinky
- příznivě ovlivňuje stav a funkci ledvin

Ořešák královský (*Juglans regia*)

Ořešák královský je podrobněji popsán v 7. kapitole na str. 41.

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- zlepšuje imunitu
- léčí infekce sliznic a bronchitidu
- léčí zánět vedlejších dutin
- je součástí léčby alergií

Ostružiník křovitý (*Rubus fruticosus*)

Ostružiník křovitý zahrnuje přes 90 malých druhů víceméně podobných, navzájem se křížících, rozšířených po celé Evropě. Jsou to keře 0,5 až 2 metry vysoké, se vzpřímenými nebo poléhavými větvemi. Používají se mladé rašící výhonky.

Ostružiník křovitý je dlouhodobě posilující prostředek. Kromě dýchacího ústrojí léčí pohybový aparát.

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- chronická bronchitida
- rozedma plic
- plicní fibróza

Rozmarýna lékařská (*Rosmarinus officinalis*)

Rozmarýna lékařská je podrobněji popsána v 7. kapitole na str. 33–34.

- je součástí léčby alergií
- zlepšuje dechovou dekompenzaci

Topol černý (*Populus nigra*)

Topol černý se vyskytuje ve střední a východní Evropě a v severní Africe. U nás je to dosti hojný druh lužních lesů, roste i podél řek, často se vysazuje. Je to statný strom vysoký až 40 metrů, se širokou korunou a svalcovitým kmenem. Větve jsou silné, široce rozložené, borka je hluboce rozpraskaná. Mladé větvičky jsou žlutavé, lesklé, lepkavé, starší větvičky šedé až černošedé. Pupeny jsou červenohnědé, lepkavé, na špičce ven (ale i dovnitř) zakřivené, s vůní a chutí pryskyřice (propolisu). Koncové pupeny jsou 12–15 milimetrů dlouhé, postranní jsou menší, mají žlutohnědou až tmavě hnědou barvu. Používají se listové pupeny.



Obr. 9.10 Větvičky topolu černého. Délka větviček na obrázku je 13 centimetrů, jsou lesklé, lepkavé a většinou oblé, nesou kuželovité, ostře zašpičatělé pupeny

Topol černý je lékem na záněty průdušek a průdušnice a významným přípravkem k léčení oběhového ústrojí (viz 11. kapitola).

10 Gemmoterapie při léčení pohybového ústrojí

Hlavní druhy pro léčení pohybového ústrojí jsou borovice (b. kleč, b. lesní), břízy (b. bělokorá, b. pýřitá), jedle bělokorá, olše lepkavá, ostružiník křovitý, přísavník trojčípý, réva vinná, rybíz černý a sekvojovec obrovský. K dalším druhům patří brusnice brusinka, buk lesní, jalovec obecný, jasan ztepilý, růže šípková, tužebník jilmový a vrba bílá.

Borovice kleč (kosodřevina) (*Pinus montana*)

Borovice lesní (*Pinus silvestris*)

Borovice kleč je stálezelený, od země rozvětvený, 1–5 metrů vysoký široký keř, s jehlicemi, mívá několik tlustých poléhavých nebo vzpřímených kmínků. Jehlice jsou uspořádány po dvou. Kleče jsou odolné, nenáročné dřeviny s bohatě větveným kořenovým systémem, zpevňují volnější půdu a sutě. Pupeny jsou podlouhle vejčité až válcovité, tupé, hnědé a zasmolené. **Borovice lesní** je jehličnatý strom s deštníkovitou korunou, 30–45 metrů vysoký. Jehlice jsou uspořádány po dvou. Pupeny jsou červenohnědé, nepryskyřičnaté. Používají se čerstvé pupeny, v době sběru zelenavé, 5–7 centimetrů dlouhé.

V gemmoterapii se používají oba druhy borovice, jejich účinky jsou téměř shodné, proto se při léčbě pohybového aparátu dají zaměnit.

POHYBOVÝ APARÁT

- regeneruje kosti
- obnovuje chrupavky
- působí proti opotřebením a zničení kloubní chrupavky (posiluje páteř)
- je významným lékem na artrózy kyčle, kolen a malých kloubů
- pomáhá při zánětu kloubů
- pomáhá při chronických bolestech spojených s artrózou
- používá se při osteoporóze a prevenci zlomenin (u žen po přechodu a ve stáří)
- zlepšuje Bechtěrevovu chorobu
- udržuje šlachy, vazy a kloubní pouzdra pružné a kluzké

JINÉ UŽITÍ

- reguluje metabolismus tuků, snižuje cholesterol
- revitalizuje tělo i duši
- znatelně povzbuzuje

Bříza bělokorá (bradavičnatá) (*Betula pendula*)

Bříza pýřitá (*Betula pubescens*)

Břízy jsou popsány v 5. kapitole na str. 18–19.

POHYBOVÝ APARÁT

Bříza je stromem pružnosti:

- působí při bolestech zad a kloubů – artrózy
- užívá se při neohebnosti kloubů a celkové ztuhlosti
- pomáhá při zánětech páteřových obratlů
- používá se při akutním kloubním revmatismu
- léčí chronickou postupující polyartritidu
- má protizánětlivý účinek
- pomáhá při poruchách metabolismu fosforu a vápníku
- regeneruje kosti – osteoporóza (*ženy*)
- remineralizuje organismus (lepší využití minerálních látek z potravy) – předepíše se při křivici a zpožděném růstu dětí a dospívajících

Jedle bělokorá (*Abies alba*)

Jedle bělokorá je statný strom s kuželovitou nebo válcovitou (ve stáří) korunou, dosahuje výšky až 65 metrů. Ve střední Evropě roste v podhorských a horských lesích, rozšířena je od Pyrenejí po Malou Asii. V mládí má hladkou světle šedou, ve stáří tmavší kůru, s rozpukanou borkou. Letorosty jsou šedé, jemně plstnaté, pupeny špičatě vejčité, hnědé, bez pryskyřice. Jehlice jsou 2–3 centimetry dlouhé, ploché, na svrchní straně leskle tmavě zelené, na rubu s dvěma lesklými proužky (průduchy). Šišky jsou vzpřímené, 10–20 centimetrů dlouhé, 3–5 centimetrů široké, válcovité, nahoře zaoblené. Dozrávají během září a rozpadají se na stromech tak, že jejich šupiny opadávají a na stromech zůstávají pouze větve. Semena jsou trojhranná, 8–11 milimetrů dlouhá, 3–5 milimetrů široká, s neopadavým křídlem. Používají se mladé čerstvé světle zelené výhonky.

Jedle bělokorá je účinným lékem na problémy pohybového aparátu; je to strom velké vitality a mocného vzrůstu – užívá se při problémech s růstem, především u dětí a adolescentů.



Obr. 10.1 Větvička jedle bělokoré. Sbírají se nejmladší vrcholové výhonky

POHYBOVÝ APARÁT

- je pediatrickým lékem „par excellence“, užívá se při potížích s růstem a kostmi malých dětí
- stimuluje vázání vápníku a fosforu v těle
- užívá se proto u dětí a adolescentů s nedovyvinutou kostrou (skeletu)
- podporuje růst kostí, zlepšuje růst dětí
- užívá se u štíhlých hubených jedinců s dlouhými končetinami, u rachitických dětí, které náhle vyrostly a nemají hlad
- tlumí bolesti kloubů při růstu dětí a dospívajících
- zmírňuje bolesti zad
- léčí zánět kostní dřene
- pomáhá při osteochondritidě (ohraničeném zánětu kosti a přilehlé chrupavky)
- zpevňuje tvorbu kostní tkáně při zlomeninách

- zlepšuje využití vápníku a fosforu ze stravy
- je lékem na zubní kaz
- pomáhá při Scheuermanově chorobě (deformační onemocnění zad)

JINÉ UŽITÍ

- stimuluje tvorbu červených krvinek
- stimuluje imunitu (užívá se při infekcích), povzbuzuje sliznice
- léčí astma, alergie, sennou rýmu a angíny
- léčí kataraty dýchacích cest

Olše lepkavá (*Alnus glutinosa*)

Olše lepkavá je popsána v 9. kapitole na str. 54–55.

Olše je lékem při akutních zánětlivých stavech u různých (i hnisavých) onemocnění.

POHYBOVÝ APARÁT

- léčí akutní kloubní revmatismus
- zmírňuje nejtěžší formy revmatoidní artritidy
- léčí zánět kostní dřene
- léčí zánět kostí
- zmírňuje osteoporózu

Ostružiník křovitý (*Rubus fruticosus*)

Ostružiník křovitý je popsán v 9. kapitole na str. 59. Používají se mladé rašící výhonky.

Ostružiník je dlouhodobě posilující prostředek.

POHYBOVÝ APARÁT, KOSTI, KLOUBY

- stimuluje (podporuje) činnost osteoblastů, aktivních kostních buněk, které tvoří základní kostní hmotu
- tvoří novou kostní hmotu
- léčí zlomeniny (společně se sekvojovcem a borovicí)
- léčí osteoporózu
- udržuje zdravý stav kostí a kloubů
- zlepšuje hybnost a stav chrupavčitých tkání (artróza kolena)

- zpomaluje degeneraci kloubů
- je důležitý pro starší generaci i celou dnešní populaci (málo pohybu, sedavá práce, problémy s pohybovým aparátem)

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

- užívá se při chronické bronchitidě
- léčí rozedmu plic
- působí na plicní fibrózu

LEDVINY

- léčí fibromy
- užívá se při zánětu ledvin

JINÉ UŽITÍ

- má antisklerotické a antidegenerativní účinky

Přísavník trojcípý (loubinec, psí víno) (*Parthenocissus vitacea*)

Přísavník pětिलistý (*Parthenocissus quinquefolia*)

Přísavník trojcípý, lidově také nazývaný loubinec nebo psí víno, je popínavá dřevitá liána, pochází z Japonska, Číny a Korey. Vedle břečtanu se jedná o nejvyužívanější rostlinu k ozelenění fasád, střeš apod. Roste velmi rychle. Listy mají tři hroty, úponky mají na konci přísavné destičky, kterými se přichycuje ke zdem, nepotřebuje žádnou oporu. Na podzim před opadem se jeho listy výrazně zbarvují do ruda. V gemmoterapii můžeme použít i **přísavník pětिलistý**, také s přísavnými destičkami (nikoli ale druhy bez destiček). Užívají se mladé špičaté pupeny a výhonky asi 2–2,5 centimetru dlouhé, zpočátku načervenalé, později temně zelené.



Obr. 10.2 Větévka přísavniku trojcípého. Větévka je dlouhá 12 centimetrů

Přísavník trojčipý je významným lékem na pohybový aparát, artritidy a revmatismus, velmi ohebné výhonky implikují jeho léčivé působení na šlachy a vazy.

POHYBOVÝ APARÁT

- působí protizánětlivě
- zmírňuje bolesti kloubů
- stimuluje obnovu chrupavek
- je účinný proti zkracování šlach
- pomáhá proti tvorbě různých zatvrdlin a vazivovatění tkání
- posiluje šlachy a vaziva, pomáhá proti zkracování dlaňových šlach
- léčí záněty šlach a pozánětlivé srůsty
- léčí deformativní chronické polyartritidy – revmatická polyartritida, zánětlivý revmatismus
- pomáhá při bolestech a deformacích malých kloubů – Bouchardovy, Heberdenovy uzly
- zlepšuje Bechtěrevovu chorobu

Réva vinná (*Vitis vinifera*)

Réva roste v mírném a subtropickém pásu a zahrnuje přes 60 druhů; z nich nejvýznamnější je druh réva vinná. U nás se vzácně vyskytuje réva vinná lesní v lužních lesích na jihu Moravy. Réva je dřevnatějící liána, je to prastará plodina a pěstuje se v mnoha kultivarech. Pupeny mají jen 2 šupiny, jsou tenké blanité, světle hnědé, jemně chloupkaté. Používají se čerstvé pupeny na začátku rašení, asi 2–2,5 centimetru dlouhé.



Obr. 10.3 Rozvíjející se pupen révy vinné. Pupen má na délku 2,5 centimetru

Réva vinná je lékem na chronické a opakující se záněty ve všech oblastech těla, vykazuje přímé účinky na kostní a kloubní aparát.

POHYBOVÝ APARÁT

- léčí chronické záněty – artritidy a revmatismy
- zpomaluje a zastavuje kloubní deformace
- zpomaluje tvorbu osteofytů (výrůstků)
- zvětšuje pohyblivost kloubů
- ulevuje od artrózních bolestí
- léčí artrózy kyčle, kolena a malých kloubů
- léčí artrózy s hyperurikemií (zvýšená hladina kyseliny močové v krvi)

Kromě pohybového aparátu léčí další potíže:

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- léčí bolestivý zánět žil, hemoroidy
- léčí zánět mízních uzlin, pomáhá při poruchách toku lymfy

PLÍCE

- působí preventivně a léčí angíny a spalovou angínu
- léčí záněty horních cest dýchacích

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- léčí záněty střev a konečníku
- léčí Crohnovu chorobu a ulcerózní kolitidu
- napomáhá k vázání vápníku ve střevě

KŮŽE

- léčí záněty kůže a růži (erysipel)
- léčí bradavice (společně s fíkovníkem a šípkem, dochází ke zvýšení antivirových imunitních látek, většina má vnitřní původ ve střevě)

REPRODUKČNÍ SYSTÉM

- staví silné menstruační krvácení a krvácení během menopauzy
- léčí vaječnickové cysty a myomy
- odvláknuje fibromy

JINÉ UŽITÍ

- stimuluje tvorbu bílých krvinek
- zlepšuje imunitu
- pomáhá při léčbě autoimunitních onemocnění
- brzdí proces tvorby nových buněk a tím inhibuje nádorové procesy

Rybíz černý (*Ribes nigrum*)

Černý rybíz je popsán v 6. kapitole na str. 26–27.

POHYBOVÝ APARÁT (kosti, klouby)

- léčí veškeré záněty pohybového aparátu
- léčí revmatická onemocnění
- léčí artrózy (kyčle, kolena, malé klouby)
- tiší bolesti kloubů
- zlepšuje pružnost vazů a šlach
- zvyšuje ohebnost kloubů
- léčí osteoporózu
- pomáhá při srůstu zlomenin
- pomáhá při léčbě Bechtěrevovy choroby

Sekvojovec obrovský (*Sequoidendron giganteum*)

Sekvojovec obrovský je mohutný, až 80 metrů vysoký strom s kuželovitou korunou a mnoha větvemi. Má měkkou tlustou hnědou borku, která je na starých stromech popraskaná a hluboce zbrzděná. Jehlice jsou uspořádány spirálovitě nebo ve třech



Obr. 10.4 Větévka sekvojovce obrovského s rašícími vrcholy. Používají se mladé světlezelené výhonky 2–3 centimetry dlouhé. Větévka na obrázku je dlouhá 10,5 centimetru

podélných řadách, jsou dlouhé až 8 milimetrů, kopinaté nebo šupinovitě, dlouze zašpičatělé, mají tmavozelenou nebo modravě zelenou barvu, nejmladší jsou žlutavě světlezelené. Používají se mladé světle zelené výhonky 2–3 centimetry dlouhé.

Sekvojec obrovský je účinným prostředkem na potíže s pohybovým aparátem, je to výjimečně posilující lék (proto se nemá užívat na noc, brání usnutí).

POHYBOVÝ APARÁT

- stimuluje (podporuje) činnost osteoblastů
- tvoří novou kostní hmotu
- zajišťuje lepší mineralizaci kostí
- zpevňuje zlomeniny
- užívá se při léčbě osteoporózy
- přispívá ke zvládnutí šlach a vazů
- posiluje šlachy a vaziva a pomáhá udržovat jejich elasticitu

UROGENITÁLNÍ SYSTÉM

- podporuje spermatogenezi
- pomáhá při narušené nebo nedostatečné sexualitě
- zlepšuje nedostatečné libido a frigiditu
- léčí různé chronické potíže s prostatou i zvětšenou prostatou
- přispívá k lepší pohodě při močení
- u žen zlepšuje menstruační a klimakterické potíže

JINÉ UŽITÍ

- stimuluje žlázy s vnitřním vyměšováním
- zpomaluje stárnutí, udržuje mladost
- stimuluje imunitu
- posiluje mozek starších osob (má tonizující účinek na intelektuální úroveň)
- přispívá ke zřetelnému pocitu pohody, působí jako omlazující prostředek

Brusinka (brusnice brusinka) (*Vaccinium vitis-idaea*)

Brusinka je popsána v 7. kapitole na str. 36. **Je to multifunkční (víceúčelový) gemmoterapeutický lék.**

POHYBOVÝ APARÁT

- léčí revmatickou artritidu
- působí na chronickou polyartritidu

Buk lesní (*Fagus sylvatica*)

Buk lesní je popsán v 5. kapitole na str. 20–21.

Je to výtečný drenážní prostředek určený pro razantnější nespécifickou léčbu (artritidy).

- omezuje tvorbu ostruh a jiných nežádoucích výrůstků
- stimuluje imunitu

Jalovec obecný (*Juniperus communis*)

Jalovec obecný je popsán v 5. kapitole na str. 22–23.

POHYBOVÝ APARÁT

- léčí chronickou postupující polyartritidu a revmatismus
- zlepšuje měknutí kostí
- je tonikem pro celý organismus

Jasan ztepilý (*Fraxinus excelsior*)

Jasan ztepilý je popsán v 8. kapitole na str. 44–45.

POHYBOVÝ APARÁT

- má protizánětlivý účinek na šlachy
- působí protizánětlivě na kloubní maz
- léčí revmatismus

Růže šípková (*Rosa canina*)

Růže šípková je popsána v 9. kapitole na str. 48.

POHYBOVÝ APARÁT

- řeší růstové problémy u dětí
- léčí revmatické syndromy – artrózy kolena (zlepšuje synoviální kloub a uklidňuje zánět)
- pomáhá při odvápnění organismu

Tužebník jilmový (*Filipendula ulmaria*)

Tužebník jilmový se vyskytuje v pásnu od západní Evropy až po Mongolsko, u nás roste od nížin do podhůří, v nižších polohách hojně. Preferuje slunné polohy kolem vodních toků, na vlhkých loukách a v řídkých křovinách. Je to vlhkomilná vytrvalá bylina, lodyha vyrůstá z dřevnatého oddenku a dorůstá až do výšky 2 metry. Používají se zárodečná srdíčka rašících rostlin.

Tužebník jilmový je prostředek určený na potíže pohybového aparátu, na záněty a zmírnění bolesti.

- léčí artrózu
- působí proti revmatismu
- odstraňuje otoky
- zlepšuje látkovou výměnu
- zmírňuje bolesti, odstraňuje bolesti hlavy
- snižuje horečku
- tlumí průjmy, krvácení

Vrba bílá (*Salix alba*)

Vrba bílá je popsána v 9. kapitole na str. 56–57.

- léčí neuralgie (trojklanný nerv, ischias)
- pomáhá při revmatismu (společně s olší)

Vrba snižuje dráždivost nervové soustavy a tím vnímavost organismu k slabším bolestivým nebo jinak obtěžujícím vjemům (společně s měsíčkem).

11 Gemmoterapie při léčení oběhového systému

Hlavní druhy pro léčení oběhového systému jsou hlohy (h. obecný, h. jednosemenný), javor babyka, jeřáb oskeruše, jinan dvoulaločný, jírovec maďal, kaštanovník jedlý, svída krvavá, šeřík obecný, tamarýšek francouzský. K dalším druhům patří fíkovník smokvoň, habr obecný, líska obecná, olše lepkavá, réva vinná, rozmarýna lékařská, temnoplodec černoplodý (aronie) a topol černý.

Hloh obecný (dvousemenný) (*Crataegus laevigata*)

Hloh jednosemenný (*Crataegus monogyna*)

Hlohy jsou statné keře a nižší stromy rostoucí v mírném pásu severní polokoule. U nás je h. obecný dosti hojný na celém území od nížin do podhorských poloh, h. jednosemenný roste hlavně v doubravách v teplejších oblastech, ve vyšších polohách jen roztroušeně. Hlohy jsou spíše světlomilné dřeviny, rostou pomalu, dosahují výšky 3–15 metrů. Druhy se mezi sebou kříží a jsou těžko určitelné, u nás se udává výskyt kolem 10 původních druhů. Občas se vysazují kultivary. **H. obecný** má tenké zpruhované letorosty, zpočátku zelenavě šedé, později šedohnědé až hnědočervené, lysé,



Obr. 11.1 Větvička hlohu. Na větvičce zůstal v předjaří loňský plod (malvicka asi 10 mm velká) se dvěma až třemi semeny a jsou zde založeny pupeny připravené k vyrašení, jakmile to podmínky prostředí dovolí

s trny dlouhými 0,5–2 centimetry, pupeny jsou malé, vejčité kuželovité, mírně hrnaté, leskle načervenalé. **H. jednosemenný** má letorosty podobné h. obecnému, pupeny jsou široce vejcovité, 3–4 milimetry dlouhé, načervenalé. Používají se čerstvé pupeny.

Hloh obecný i hloh jednosemenný jsou zejména léky na srdce, posilují srdeční sval, odstraňují úzkost v krajíně srdeční. Je to pupen ochraňující srdce.

SRDCE

- užívá se jako hlavní lék na srdce
- posiluje kontrakci srdečního svalu – při jeho nedostatečné činnosti
- má protisklerotický účinek na tepny
- léčí funkční arytmie – předčasné srdeční stahy
- léčí úzkostlivé tachykardie (zrychlenou srdeční činnost)
- normalizuje krevní tlak – vysoký i nízký
- pomáhá při následcích infarktu a angíně pectoris
- pomáhá při úzkosti v krajíně srdeční, je srdečním sedativem

NERVOVÝ SYSTÉM

- působí jako sedativum na centrální nervovou soustavu
- je prostředkem proti strachu a úzkosti (anxiolytikum)
- léčí spánkové poruchy
- účinkuje proti endogenní depresi
- léčí bulimii

JINÉ UŽITÍ

- tlumí zvýšenou činnost štítné žlázy

Javor babyka (polní) (*Acer campestre*)

Javor babyka je strom rozšířený po celé Evropě kromě Skandinávie. U nás roste v lužních lesích a ve slunných lesích v teplejších pahorkatinách. Dorůstá do výšky až 20 metrů, většinou je však nižší. Kmen je často nerovný, svalcovitý, s nepravidelnou korunou, na chudých stanovištích je křovitého vzrůstu. Hladká kůra je zprvu hnědá, brzy se mění v červenohnědou rozpukanou borku. Letorosty jsou tenké, hnědé, v mládí na koncích chlupaté. Pupeny jsou postaveny vstřícně, jsou poměrně malé, postranní pupeny jsou většinou přitisklé, vejčité, tupé, s hnědými šedě plstnatými šupinami. Používají se čerstvé pupeny.



Obr. 11.2 Větvičky javoru babyky. Větvičky na snímku jsou asi 14 centimetrů dlouhé, je dobře vidět vstříčné postavení pupenů a jejich řazení ve dvou na sebe kolmých rovinách

Javor babyka zlepšuje vedení vzruchu nervem, rozpouští žlučnickové a močové kaménky.

OBĚHOVÝ A NERVOVÝ SYSTÉM

- při částečných ztrátách hybnosti (parézy, hemiparézy)
- při některých ochrnutích
- při některých neuralgiích
- při brnění a mravenčení prstů
- při roztroušené skleróze
- při léčbě karpálního tunelu
- při Parkinsonově chorobě
- dokonce byla zaznamenána absolutní absence epileptických záchvatů (gemmobabyka se užívala společně s hořčíkem, zinkem, vitamínem A a E, B-komplexem)

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- povzbuzuje tvorbu a tok žluči, její zkapalnění
- zpomaluje srážení žlučových usazenin ve formě krystalků a miniaturních kaménků

- snižuje množství cukru v krvi
- snižuje cholesterol
- pomáhá při ateroskleróze

JINÉ UŽITÍ

- posiluje ledviny a pomáhá při kamenech močového měchýře
- posiluje imunitu, má fungicidní a protivirový účinek
- pomáhá při bolestech hlavy
- pomáhá při závratích způsobených úzkostlivou neurózou
- má zklidňující účinky

Jeřáb oskeruše (*Sorbus domestica*)

Jeřáb oskeruše je strom vysoký až 20 metrů. Roste ve střední a jižní Evropě až po Malou Asii. Je teplomilný, u nás roste na jižní Moravě, rozšířil se jako pěstovaná dřevina ve vinnicích, v zahrádkách i stromořadích. Má krátký kmen a široce rozložitou korunu, dožívá se 400–600 roků. Kůra je v mládí hladká a hnědošedá, později se mění v šedohnědou, podélně rozpukanou borku. Letorosty jsou přímé, tenké, olivově zelené až hnědavé, se světle hnědými podlouhlými lenticelami. Starší větévky jsou šedé, lenticely okrouhlé a rezavé. Pupeny jsou střídavě postavené, podlouhle vejčité až protáhle, žlutozelené, lysé. Puppenové šupiny jsou na okraji hnědé, silně lepkavé. Vrcholový pupen je mnohem větší než postranní, odstávající pupeny. Cukernaté malvičky se využívají jako ovoce. V gemmoterapii se používají čerstvé pupeny.

Jeřáb oskeruše je výborným lékem na potíže oběhového systému, podporuje žilní tok krve a odtok lymfy.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- působí jako drenáž žil
- stimuluje tok krve a lymfy
- posiluje žilní stěny a stěny lymfatických cév
- zabraňuje tvorbě sraženin
- užívá se při doléčování žilních zánětů

Společně s kaštanem pravým se podává při

- ošetření žilních edémů (otok podkožní pojivové tkáně oběhového původu)
- přetížení lymfatického systému

- bércoých vředech
- těžkostech v končetinách
- zdřevěnění údů

Spolu s jírovcem pomáhá při

- křečových žilách
- zánětu okolí žil
- hemoroidech

JINÉ UŽITÍ

- pomáhá při hučení v uších (tinitus)
- užívá se při hluchotě
- zmírňuje bolesti hlavy vzniklé z překrvení mozku
- užívá se v menopauze při návalech horka

Bylinář J. A. Zentrich uvádí, že kombinace jeřábu ptačího a oskeruše je pravděpodobně nejlepším známým prostředkem (přírodním léčivem) na bulky v prsu a podpaždí (přirozeně jen tehdy, pokud nejde o případ zhoubného nádoru) (Zentrich, 2007).

Jinan dvoulaločný (*Ginkgo biloba*)

Jinan dvoulaločný pochází z Číny a Japonska, je rozšířený po celé Evropě, u nás se pěstuje v parcích a zahradách, je mrazuvzdorný. Jinan je pomalu rostoucí mohutný strom, vysoký 30–40 metrů, dožívá se i více než 1000 let. Hladká šedá kůra se záhy mění na hnědošedou hluboce rozpraskanou borku. Letorosty jsou leskle hnědé, se střídavými pupeny a jizvami po opadlých listech. Pupeny jsou kuželovité, světle hnědé, koncové jsou větší než postranní. Používají se čerstvé mladé lístečky.

Pupeny jinanu dvoulaločného jsou cévním léčivem, stimulují prokrvení tělních periferií a také zlepšují mentální kapacitu. Působí jako harmonizující prostředek.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- rozšiřuje cévy
- zlepšuje činnost mozku
- zlepšuje paměť
- odstraňuje bolesti hlavy
- odstraňuje závratě

JINÉ UŽITÍ

- k prevenci i léčení následků náhlých příhod mozkových
- při náhle vzniklé hluchotě
- při postupném ztracení sluchu
- při tinitu (šumění a praskání v uchu)
- zlepšuje nedokrvení končetin – hlavně dolních (studené nohy)
- podporuje srdeční činnost a optimalizuje srdeční rytmus
- léčí bronchitidu
- pomocně ovlivňuje parkinsonický třes

Jírovec maďal (pakaštan koňský) (*Aesculus hippocastanum*)

Jírovec maďal je vysoký strom dorůstající až do výšky 25 metrů. Pochází z jižní části Balkánského poloostrova, od poloviny 16. století se vysazuje a je rozšířený v celé střední Evropě. Kůra je zpočátku hladká a šedohnědá, později se mění v šupinovitě se oddělující černošedou borku. Mladé větévky jsou silné, světle hnědé, plstnaté, starší



Obr. 11.3 Větvičky jírovce maďalu s pupeny. Vrcholový pupen je mnohem větší než postranní pupeny, všechny pupeny jsou tmavě hnědé s červeným nádechem

mají tmavě hnědou barvu. Pupy jsou velké, silně lepkavé, vrcholový pupen je až 2 centimetry dlouhý, vejčité kuželovitý. Postranní pupeny jsou menší, méně lepkavé, odstávající i přisedlé. Semena běžně nazývaná kaštaný jsou krmivem pro zvěř. Používají se čerstvé pupeny.

Jírovec maďal je lékem žilního oběhu, dokáže rozpohybovat tekutiny v lidském těle.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- povzbuzuje tok krve a lymfy, zabraňuje stagnaci
- pročišťuje a posiluje cévní stěny
- léčí křečové žíly, hemoroidy, bércové vředy, těžké oteklé dolní končetiny
- dokáže rozpohybovat, případně odstranit vzniklé usazeniny nebo sraženiny

JINÉ UŽITÍ

- usnadňuje dýchání při rozedmě plic
- léčí trudovitost obličeje
- pomáhá při zanícených nežitech a furunklech

Kaštanovník jedlý (kaštan pravý) (*Castanea sativa*)

Kaštanovník jedlý je strom dorůstající do výšky 20–30 metrů. Pochází z jižní Evropy a Přední Asie, je to prastará kulturní dřevina, i když ve střední Evropě se pěstuje až od 17. století. Kaštanovník je strom s krátkým tlustým kmenem a širokou vejčitou korunou, často s několika silnými větvemi. Má nejprve hladkou olivově hnědou kůru, která se brzy mění v hnědošedou, žebrovitě rozpukanou borku. Letorosty jsou většinou lysé, červenohnědé, se žlutavými lenticelami, starší větévky tmavohnědé až tma-vošedé. Pupy jsou špičatě vejčité se zahnutým vrcholem, lysé, lesklé, světlezelené až hnědavé. Vrcholový pupen je největší, postranní pupeny se směrem dolů zmenšují a odstávají. Používají se čerstvé listové pupeny.

Kaštanovník jedlý je lékem na žíly a lymfatický systém. Je to pupen, který umí rozpohybovat lymfu.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- léčí křečové žíly a hemoroidy
- pomáhá při problémech s překrvením



Obr. 11.4 Pupen kaštanovníku jedlého. Pupen o velikosti asi 15 milimetrů je připraven k rašení

- léčí bércové vředy – vstřebává a odstraňuje chorobné zrudnutí (erytém) kolem vředu

LYMFATICKÝ SYSTÉM

- zlepšuje složení lymfy
- odstraňuje lymfatické a krevní sraženiny, především v nohou
- působí do hloubky na otoky (které nevznikají v souvislosti s ledvinami)
- má celkové detoxikační vlastnosti
- pomáhá při celulitidě
- zmírňuje pocit tíže v končetinách

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- chrání sliznice žaludku a střev
- působí na záněty žaludeční sliznice
- léčí akutní a chronická onemocnění střev
- uvolňuje křeče tlustého střeva a dělohy

JINÉ UŽITÍ

- projasňuje a pročišťuje pokožku

Svída krvavá (*Swida sanguinea*)

Svída krvavá je středně velký keř dorůstající do výšky 3 až 5 metrů. Roste v celé Evropě kromě severních chladných oblastí. U nás je rozšířena po celém území, vytváří

podrost listnatých lesů v nížinách i pahorkatinách, najdeme ji ve smíšených lesích v teplejších oblastech i na výslunných křovinatých stráních. Kůra je červená, později šedohnědá. Letorosty jsou tenké, zprvu zelené, velmi brzy se ale na osluněné straně zbarvují do tmavě až krvavě červená. Pupeny jsou nepravidelně vejčité kopinaté, vrcholový pupen je širší, jsou zelenavě žlutavé, jemně plstnaté, bez šupin. Používají se čerstvé pupeny a mladé lístečky.



Obr. 11.5 Větvička svídy krvavé. Postranní pupeny jsou dlouze stopkaté

Svída krvavá ředí a pročišťuje krev, posiluje srdce. Je to pupen pro regulaci krvetvorby.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- je drenážním prostředkem tepen (společně s topolem černým)
- má protizánětlivý účinek na tepny, proto se předepisuje při zánětu věnčitých tepen dolních končetin, při zánětu tepen u kuřáků, zánětu spánkové tepny
- je důležitým lékem na srdce – jako prevence proti infarktu
- posiluje srdce a cévní stěny
- má protisklerotické vlastnosti
- je prostředkem proti odumírání tkání i v akutní fázi – diabetická noha (zlepšuje stav narušených tkání)
- ředí a pročišťuje krev – prevence proti trombóze
- má schopnost zastavit krvácení
- reguluje tvorbu červených krvinek

JINÉ UŽITÍ

- užívá se při zvýšené činnosti štítné žlázy (je vhodné kapat do čaje z karbince evropského, dávkování 1,5–2 kapky / 1 kg / den)
- užívá se při výskytu strumy

Šeřík obecný (*Syringa vulgaris*)

Šeřík obecný je přirozeně rozšířený v jihovýchodní Evropě na skalnatých stráních a okrajích lesů, po celé Evropě se pěstuje. Většinou je to vícekmenný keř, někdy strom, dorůstá do výšky i přes 7 metrů. Kmen i větve mají hnědošedou kůru, ve stáří podélně rozpukanou. Větvičky jsou zakončené dvěma pupeny odstávajícími do stran. Pupeny jsou široce vejčité, špičaté, postranní pupeny jsou postavené vstřícně, menší a odstávající. Používají se čerstvé listové pupeny.



Obr. 11.6 Větvička šeříku obecného. Vrcholové pupeny jsou ve dvojicích, postranní pupeny odstávají a jsou postaveny vstřícně. Větvička je dlouhá 9 centimetrů

Šeřík obecný posiluje srdeční sval a zlepšuje jeho zásobování krví. Je to pupen pro zraněná srdce.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- je drenážním prostředkem na srdce
- posiluje srdeční sval
- zlepšuje zásobení srdečního svalu krví
- uvolňuje srdeční křeče, a tak pomáhá rozšiřování srdečních arterií
- působí proti ateroskleróze
- pomáhá při angině pectoris a srdečním selhání
- užívání šeříku umožňuje vyhnout se použití bypassu

JINÉ UŽITÍ

- léčí dnu a revma
- snižuje hladinu cholesterolu a triglyceridů

Tamaryšek francouzský (*Tamaris gallica*)

Tamaryšek francouzský je rozšířen v jižní Anglii, ve Francii a Španělsku, u nás se zřídka pěstuje. Je to obvykle prutnatý keř, někdy stromek až 5 m vysoký. Má hnědý kmen s nepravidelnou a hrbolnatou kůrou, mladší bylinné větévky jsou červenavě hnědé až purpurové, pokryté drobnými pupeny a později šupinovitými listy. Používají se mladé výhonky, které raší až po odkvětu rostliny.

Tamaryšek francouzský je pupen pro krvetvorbu, posiluje i imunitní systém a stimuluje činnost ledvin.



Obr. 11.7 Zimní větévky tamaryšku francouzského s pupeny

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- stimuluje tvorbu červených krvinek a krevních destiček
- podporuje metabolismus železa
- pomáhá při zvýšené krvácivosti a opakujícím se krvácení z nosu, při silné menstruaci

JINÉ UŽITÍ

- posiluje imunitní systém
- posiluje játra a slezinu, odlehčuje jim
- stimuluje činnost ledvin, dezinfikuje močové cesty, působí močopudně

Fíkovník smokvoň (smokvoň ovocná) (*Ficus carica*)

Fíkovník smokvoň je opadavý strom nebo keř dorůstající do výšky 10 metrů. Roste jako planý v teplých podmínkách od Kanárských ostrovů po Írán a ve všech těchto

oblastech se i pěstuje, je to prastará kulturní dřevina. U nás se s úspěchem pěstuje v nejteplejších oblastech na jižní Moravě. Koruna je řídká a silně rozvětvená. Fíkovník má šedou kůru, větvičky jsou tlusté, hladké a lysé. Používají se čerstvé pupeny.

Fíkovník smokvoň je pupen pro uvolnění a relaxaci.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- uklidňuje bušení srdce
- umožňuje vstřebání intralebečních krevních podlitin
- působí proti ateroskleróze
- léčí problémy spojené s trombózou
- pomáhá při chudokrevnosti spojené s nedostatkem železa

Habr obecný (*Carpinus betulus*)

Habr obecný je popsán v 9. kapitole na str. 49–50.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- zvyšuje počet krevních destiček a jejich cytologickou kvalitu
- tlumí zvýšenou krvácivost (opakující se krvácení z nosu)
- normalizuje dobu krvácení
- užívá se při purpuře (tečkovité krvácení)

Líska obecná (*Corylus avellana*)

Líska obecná je popsána v 9. kapitole na str. 52–53.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- pomáhá při syntéze červených krvinek v kostní dřeni
- působí při chudokrevnosti z nedostatku chromu (jejíž původ je v trávicím ústrojí nebo v oblasti jater)
- snižuje srážlivost krve (ředí krev)
- pomáhá při trombózách
- normalizuje krevní tlak
- snižuje hladinu cholesterolu
- léčí zánět tepen

Olše lepkavá (*Alnus glutinosa*)

Olše lepkavá je popsána v 9. kapitole na str. 54–55. Olše je lék na akutní zánětlivé stavy různých onemocnění včetně hnisavých.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- léčí záněty věnčitých tepen a zánět žil
- snižuje krevní srážlivost (prevence trombóz – žilních i sítnicových)
- působí jako prevence infarktu myokardu při probíhající ischemické chorobě srdeční
- léčí následky infarktu myokardu
- léčí migrény – chronické i akutní
- zlepšuje krevní oběh v mozku, a tím umožňuje zlepšit intelektuální výkonnost
- stimuluje pozornost
- je vhodná pro staré lidi s poruchami paměti (spolu s jinanem)

Réva vinná (*Vitis vinifera*)

Réva vinná je popsána v 10. kapitole na str. 66–67.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- léčí bolestivý zánět žil, hemoroidy
- léčí zánět mízních uzlin
- napomáhá k vázání vápníku ve střevě
- staví krvácení během menopauzy
- léčí vaječnickové cysty
- odvláknuje fibromy

Rozmarýna lékařská (*Rosmarinus officinalis*)

Rozmarýna lékařská je popsána v 7. kapitole na str. 33–34.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- zlepšuje nedostatečné prokrvení periférií, mikrocirkulaci, studené ruce a nohy
- zvyšuje krevní tlak
- zvyšuje počet červených krvinek
- léčí leukopenii (zmenšení počtu bílých krvinek pod normu)
- má protisrážlivý účinek

- působí na rovnováhu minerálů a iontů
- pročišťuje krev
- snižuje cholesterol, kyselinu močovou a močovinu

Temnoplodec černoplodý (jeřáb černý, aronie) (*Aronia melanocarpa*)

Temnoplodec neboli aronie, také zvaný černý jeřáb, je keř dorůstající do výšky 0,5–1,5 metru; často se roubuje na jeřáb obecný a pak roste ve formě stromku. Pochází se Severní Ameriky, kde roste v lesích, močálech a v houštinách. U nás se pěstuje, malvice se cení pro vysoký obsah antioxidantů, vitaminů a tříslovin. Uplatňuje se i jako okrasná dřevina. Používají se čerstvé listové pupeny.

Temnoplodec je lékem na štítnou žlázu. Léčí hyper- i hypofunkci štítné žlázy. Uplatňuje se také při léčení nemocí oběhového systému.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- podporuje práci srdce – je mírný kardiostimulátor
- příznivě ovlivňuje pružnost, pevnost a nepropustnost cévních stěn
- čistí cévy – působí antiskleroticky
- vylučuje nadbytečné soli z organismu
- celkově posiluje

Topol černý (*Populus nigra*)

Topol černý je popsán v 9. kapitole na str. 60. Používají se čerstvé pupeny.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

- působí jako drenáž tepen, stimuluje tok krve, prokrvení
- pomáhá při zánětu tepen
- působí proti tvorbě trombóz, hlavně v oblasti dolních končetin (neužívat déle než 4 týdny)

JINÉ UŽITÍ

- užívá se při doléčovací kúře po prodělané borelióze, EB viróze a mononukleóze
- léčí dnu s revmatickým syndromem
- působí na zánět průdušek a průdušnice

- léčí problémy s výživou kůže a akutní a chronická onemocnění kůže
- podporuje hojení ran

12 Gemmoterapie při léčení ženských potíží

Hlavní druhy pro léčení potíží u žen jsou maliník obecný, brusnice brusinka, jablň domáci, jeřáb ptačí, měsíček lékařský a vrba bílá. K dalším druhům patří bříza bělokorá, jeřáb oskeruše, jinan dvoulaločný, ostružiník křovitý, réva vinná a rozmarýna lékařská.

Maliník obecný (*Rubus idaeus*)

Maliník obecný je prutnatý keř až 2 metry vysoký, s velkým množstvím kořenových výmladků. Roste přirozeně ve střední a severní Evropě od nížin až po hory, najdeme jej na okrajích lesů, pasekách a ve světlínách. Letorosty jsou zahnutě převislé, žlutohnědé až světle hnědé, podélně rýhované. Starší větévky jsou hnědé. Větvičky jsou lysé nebo pokryté asi 2 milimetry dlouhými ostny. Pupeny jsou střídavě postavené, kuželovité a špičaté, světle hnědé nebo zelenohnědé, s obrvenými obalnými šupinami. Používají se mladé výhonky.



Obr. 12.1 Větévka maliníku obecného. Ze špičatých zelenohnědých pupenů vyraší mladé výhonky, které se sbírají

Maliník obecný se užívá při léčbě ženského hormonálního systému, působí podobně jako progesteron. Oddaluje ženské stárnutí. Pomáhá i při chronických zánětech v trávicím ústrojí.

UŽITÍ

- reguluje osu hypotalamus – hypofýza – pohlavní orgány žen
- působí jako progesteron
- stimuluje estrogeny
- je regulátorem a stimulátorem funkce vaječníků
- zlepšuje nedostatečnou činnost pohlavních žláz v pubertě
- působí při vynechání a zpoždění menstruace
- působí proti křečím v děloze, mírní bolestivou menstruaci
- pomáhá při velmi silném krvácení z dělohy v době menstruace (menoragii)
- normalizuje menstruační cyklus, odstraňuje krvácení během cyklu
- upravuje hormonální nerovnováhu
- odstraňuje premenstruační syndrom
- podporuje otěhotnění
- tlumí záněty pohlavních orgánů
- mírní klimakterické a postmenopauzální potíže (podává se společně s černým rybízem)

NERVOVÝ SYSTÉM

- má protikřečový a uvolňující účinek
- pomáhá při neurovegetativní nerovnováze
- je vhodný u všech psychických výstřelků a přecitlivělosti souvisejících s menstruací

ZAŽÍVACÍ TRAKT

- užívá se při střevních křečích
- působí na akutní a chronické střevní záněty

Brusinka (brusnice brusinka) (*Vaccinium vitis-idaea*)

Brusnice brusinka je popsána v 7. kapitole na str. 36 a v 8. kapitole na str. 42.

Brusinka je multifunkční (víceúčelový) gemmoterapeutický lék, je určená převážně pro ženy, působí jako estrogeny. Je to univerzální prostředek, který celkově posiluje a zlepšuje řadu funkcí u starších lidí, je prostředkem proti stárnutí.

UŽITÍ

- reguluje funkci ženských pohlavních žláz
- tlumí potíže v důsledku nedostatku estrogenů
- harmonizuje menstruační obtíže
- odstraňuje vysychání děložní sliznice
- doporučuje se v menopauze, působí jako estrogény proti návalům horka, rosolovatění vaječníků a proti křečím
- usnadňuje vstřebávání vápníku – užítí při osteoporóze

Jabloň domácí (*Malus domestica*)

Jabloň lesní (*Malus sylvestris*)

Jabloň je nejčastěji pěstovaný ovocný strom. V gemmoterapii se používají pupeny planých stromů i kulturních odrůd, jejichž počet se odhaduje na asi 10 tisíc. Jabloň lesní je menší strom o výšce do 12 metrů, někdy i keř. Dnes již nelze spolehlivě rozlišit, zda v listnatých hájích nalezená jabloň je planým druhem, nebo zplanělou formou. Kůra jabloní je v mládí hladká, zelenohnědá, ve stáří šedohnědá, s šupinovitě odlupčivou borkou. Letorosty jsou nejprve červenohnědé, ke konci bělavě plstnaté, později tmavé. Pupeny jsou vejčité až kuželovité s červenými až červenohnědými šupinami, bíle ochlupenými. Používají se listové pupeny.

Jabloň reguluje hormonální systém, je účinná při nervovém vyčerpání a posiluje imunitu.

HORMONÁLNÍ SYSTÉM

- reguluje ženský i mužský hormonální systém a produkci pohlavních hormonů
- je podpůrným prostředkem v období ženského i mužského klimakteria
- částečně odstraňuje návaly horka
- zlepšuje oslabené libido, frigiditu a impotenci
- zmírňuje bolesti hlavy, návaly horka

NERVOVÁ SOUSTAVA

- pomáhá při vyčerpání v důsledku přílišného duševního napětí
- zlepšuje poruchy koncentrace, strachy, úzkosti, nervozitu, deprese
- odstraňuje potíže s usínáním a stres
- je doprovodným prostředkem při odvykání závislosti na nikotinu

OSTATNÍ

- posiluje imunitu
- působí protizánětlivě
- zlepšuje alergie
- pomáhá při poruchách metabolismu tuků, při překyselení organismu
- zlepšuje chronické střevní záněty, poruchy jater
- pomáhá při zvětšené slezině
- podporuje prokrvování a tok lymfy

Jeřáb ptačí (*Sorbus aucuparia*)

Jeřáb ptačí je popsán v 7. kapitole na str. 39–40. Obsahuje přírodní látky podobné ženským hormonům.

UŽITÍ

- působí při nepravidelné menstruaci – upravuje cyklus
- zmírňuje zdravotní problémy při menstruaci
- snižuje zvýšenou krvácivost
- mírní bolesti v podbřišku a zad, uvolňuje křeče
- zmírňuje závratě
- při neplodnosti pomáhá zvětšit možnost otěhotnění
- zmírňuje odvápnění kostí při osteoporóze
- je vhodným doplňkem při začínajících klimakterických potížích a návalech horka
- pomáhá v ženských orgánech likvidovat cizí nežádoucí útvary – cysty a myomy

OSTATNÍ

- posiluje imunitu
- působí protizánětlivě

Měsíček lékařský (*Calendula officinalis*)

Měsíček lékařský je bylina původem z jižní Evropy a Malé Asie, u nás se běžně pěstuje. Má bohatě větvené lodyhy, které dorůstají do výšky až 80 centimetrů. Daří se mu v hlinitopísčité půdě na slunném stanovišti či polostínu. Úbory květů jsou až 8 centimetrů velké a mají žlutou nebo oranžovou barvu. Rostliny seříznuté po odkvětu asi 15 centimetrů nad zemí znovu obrazí a vykvetou. Používají se květní pupata a klíčky ze semen.

Měsíček lékařský má výrazné protinádorové účinky zejména v gynekologické oblasti – působí na dělohu, pochvu, děložní čípek, vaječníky, prsa.

UŽITÍ

- upravuje menstruační cyklus
- příznivě ovlivňuje hormonální hladinu u žen
- mírní klimakterické potíže (nejlépe v kombinaci s maliníkem a lípou)
- působí na bílý výtok
- má silné protizánětlivé účinky
- doporučuje se při křečových žilách a bércovém vředu

Vrba bílá (*Salix alba*)

Vrba bílá je popsána v 9. kapitole na str. 56–57.

Při léčbě ženských problémů se používají samičí květní pupeny, které mají zelenou barvu, zatímco samčí květní pupeny jsou žluté jehnědy. V samičích květech byly nalezeny látky, které působí jako estrogény, mají tedy vliv na ženský hormonální systém. Listové a květní gemmomaceráty je možné mezi sebou kombinovat, dojde tak k vzájemnému posílení jejich jednotlivých účinků.

ŽENSKÝ HORMONÁLNÍ A REPRODUKČNÍ SYSTÉM

- používá se při nedostatku estrogenu
- působí při zpožděné menstruaci
- léčí vynechání periody
- užívá se při nedostatečném krvácení
- zmírňuje bolestivou menstruaci
- pomáhá při neschopnosti otěhotnět v důsledku nedostatku estrogenu
- působí při potížích v klimakteriu

Bříza bělokorá (bradavičnatá) (*Betula pendula*)

Bříza bělokorá je popsána v 5. kapitole na str. 18–19.

UŽITÍ

- pomáhá při poruchách metabolismu fosforu a vápníku
- stimuluje regeneraci kostí a působí proti osteoporóze

Jeřáb oskeruše (*Sorbus domestica*)

Jeřáb oskeruše je popsán v 11. kapitole na str. 75–76.

Kombinace jeřábu ptačího a oskeruše je pravděpodobně nejlepší známé přírodní léčivo na bulky v prsu a podpaží, přirozeně jen tehdy, pokud nejde o stadium zhoubného nádoru (Zentrich, 2007).

Jinan dvoulaločný (*Ginkgo biloba*)

Jinan dvoulaločný je popsán v 11. kapitole na str. 76.

UŽITÍ

- odstraňuje bolesti hlavy
- podporuje srdeční činnost a optimalizuje srdeční rytmus
- celkově zlepšuje prokrvení, a to včetně periférií a končetin

Ostružiník křovitý (*Rubus fruticosus*)

Ostružiník křovitý je popsán v 9. kapitole na str. 59.

UŽITÍ

- stimuluje (podporuje) činnost osteoblastů, aktivních kostních buněk, které tvoří základní kostní hmotu
- tvoří novou kostní hmotu
- příznivě ovlivňuje ukládání vápníků v kostech
- léčí osteoporózu (podobně jako sekvojovec)
- léčí zlomeniny (společně se sekvojovcem a borovicí)
- udržuje zdravý stav kostí a kloubů
- zlepšuje hybnost a stav chrupavčitých tkání (artróza kolena)
- zpomaluje degeneraci kloubů

Rozmarýna lékařská (*Rosmarinus officinalis*)

Rozmarýna lékařská je popsána v 7. kapitole na str. 33–34.

UŽITÍ

- zabraňuje rozvoji osteoporózy
- pomáhá odstranit psychickou únavu, depresivní stavy a sexuální slabost

Réva vinná (*Vitis vinifera*)

Réva vinná je popsána v 10. kapitole na str. 66–67.

Pomáhá vázat vápník, zlepšuje tak osteoporózu.

13 Souhrn

Gemmoterapie je poměrně mladé odvětví fytotherapie, ale ukrývá v sobě obrovský potenciál v léčení jak akutních, tak především chronických onemocnění ve všech oblastech lidského těla. Je obtížné říci, které gemmopreparáty jsou důležitější, je to vždycky závislé na konkrétním člověku a jeho problémech. Nicméně **univerzálními pupeny na velké množství potíží jsou pupeny černého rybízu, lípy stříbrné (i lípy srdčité) a černého bezu.**

Významné využití mají gemmopřípravky v geriatrické problematice, výborně působí a pomáhají při léčbě stárnoucích a starých lidí. Je to především proto, že v sobě ukrývají vedle svého specifického účinku také velké množství nesespecifických, od přírody omlazujících látek a sil. Extrakty (výluhy) se získávají ze zárodečných – embryonálních – rostlinných tkání nabitých těmi nejúčinnějšími látkami, které rostlinné tělo obsahuje, a to především rostlinnými hormony. Tyto látky „omlazují“ nejen orgány a pohybový aparát, ale také mozek a jeho funkce, neboť počáteční projevy stárnutí často začínají snižováním mozkové kapacity, zhoršováním paměti a únavou.

Užívání gemmoterapeutik pod vedením zkušeného praktika má další velice důležitý aspekt: v mnoha případech umožňuje vyhnout se užívání chemických léků se spoustou vedlejších nepříznivých účinků na lidské tělo nebo alespoň významně snížit jejich spotřebu.

Klasická gemmoterapie byla založena zejména na využití pupenů několika desítek dřevin (stromů a keřů) a v nemnoha případech na využití mladých výhonků a lístků dřevin, ale i bylin. **Současná gemmoterapie využívá kromě rostlin popsaných v této brožuře i další dřeviny, ale stále více i byliny;** jejich účinky a možnosti použití jsou však přirozeně méně známé. Stále ovšem přibývá informací a zkušeností s gemmoterapeutickým léčením specifických potíží, kdy se využívají jak dobře známé (pro gemmoterapii tradiční) druhy rostlin, tak druhy nové.

14 Literatura

- ANDRIANNE, P. (2007). *Velká kniha gemmoterapie*. Olomouc: Fontána, 262 s.
- BAR-ON, Y. M. – PHILLIPS, R. – MILO, R. (2018). The biomass distribution on Earth. *PNAS*, 115, 25, s. 6506–6511.
- BAŽANT, V. – ÚRADNÍČEK, L. (2018). *Keře*. Praha: Academia, 474 s.
- BEDNÁŘOVÁ, J. (2015). *Herbář aneb od andělky k židavě*. Praha: Fortuna Libri Publishing, 347 s.
- BEDNÁŘOVÁ, J. (2019). *Herbář aneb stromy a keře*. Praha: Fortuna Libri Publishing, 219 s.
- BUMBA, J. – ŠOLCOVÁ, O. (2018). *Rostliny: lékaři, ale i zabijáci*. Praha: Středisko společných činností AV ČR, 41 s.
- ČERVENKA, M. – CIGÁNOVÁ, K. (1972). *Klíč k určování dřevin podle pupenů a větviček*. Praha: SPN, 272 s.
- FISCHER, H. (2011). *Babiččin receptář – bylinky pro ženy*. Praha: Ottovo nakladatelství, 192 s.
- GANZ, CH. – HUTTER, L. (2021). *Gemmoterapie – základní kniha*. Olomouc: Fontána, 270 s.
- GOBAT, J.-M. – ARAGNO, M. – MATTHEY, W. (2004). *The living soil: fundamentals of soil science and soil biology*. Enfield: Science Publishers, 602 s.
- JANČA, J. – ZENTRICH, J. A. (1994). *Herbář léčivých rostlin, 1. díl*. Praha: EMINENT, 288 s. (Poznámka: Herbář léčivých rostlin má celkem 9. dílů, které vycházely postupně mezi roky 1994 a 1999. Tato série byla dále doplněna o několik navazujících publikací stejných autorů.)
- KRUSSMANN, G. (1968). *Evropské dřeviny*. Praha: SZN, 187 s.
- MEZERA, A. – HÍSEK, K. (1989). *Naše stromy a keře*. Praha: Albatros, 426 s.
- PODHORNÁ, J. (2016). *Byliny léčí. 5., přepracované vydání*. Prostějov: Walker reklama, 191 s.
- SALOCHER, P. – BUCHSER, D. (1998). *Enertree, léčivá energie stromu*. Praha: IŽ, 217 s.
- SAWERS, R. J. H. – GUTJAHR, C. – PASZKOWSKI, U. (2008). Cereal mycorrhiza: an ancient symbiosis in modern agriculture. *Trends in Plant Science*, 13, s. 93–97.
- ŠÍMEK, M., a kol. (2019). *Živá půda: biologie, ekologie, využívání a degradace půdy*. Praha: Academia, 789 s.
- ŠÍMEK, M., a kol. (2021). *Živá půda – praktický manuál*. Praha: Academia, 323 s.
- ŠKODOVÁ, A. (2017). *Gemmoterapie a její využití v praxi* [online]. Hradec Králové: Kate-dra klinické a sociální farmacie, FaF UK, diplomová práce. Dostupné online z: <https://docplayer.cz/108604438-Gemmoterapie-a-jeji-vyuziti-v-praxi.html>
- THOMA, E. (2014). *Tajná řeč stromů. 2. vydání*. Praha: ANCH BOOKS, 255 s.
- VĚTVIČKA, V. (2017). *Stromy a keře, mé životní lásky*. Praha: Aventinum, 484 s.
- WOHLLEBEN, P. (2016). *Tajný život stromů. 2. vydání*. Ráječko: Kazda Václav, 208 s.

- ZENTRICH, J. A. (2007). *Gemmoterapie – přírodní léčba pupeny*. 3., doplněné vydání. Praha: Eminent, 171 s.
- ZENTRICH, J. A. (2007). *Zentrichova encyklopedie fytotherapie 1*. Olomouc: Fontána, 408 + 16 s.

Autoři

Ing. Marie Šimková

Vystudovala Vysokou školu zemědělskou v Brně, obor Pěstění rostlin. Od roku 1990 pracovala třicet let v Ústavu molekulární biologie rostlin Biologického centra AV ČR v Českých Budějovicích jako odborná pracovnice na oddělení fotosyntézy rostlin. Zabývala se pěstováním rostlin v různých modelových podmínkách, fotosyntetickým aparátem rostlin a světelnou a elektronovou mikroskopií. Dlouhodobě se věnuje léčivým rostlinám a jejich využití pro léčebné účely. Zabývá se především gemmoterapií, kterou vyučuje v kurzech Univerzity třetího věku na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, a své zkušenosti předává i v rámci kurzů škol přírodního léčení v Českých Budějovicích, Praze a v Českém Krumlově.

Prof. Ing. Miloslav Šimek, CSc.

Absolvoval Vysokou školu zemědělskou v Brně, obor Pěstění rostlin. Od roku 1984 pracuje v Ústavu půdní biologie AV ČR, který je nyní součástí Biologického centra AV ČR v Českých Budějovicích (BC). Téměř třicet let působil ve funkci vedoucího oddělení půdní mikrobiologie a chemie, v letech 2012–2017 byl ředitelem BC. Od vzniku Biologické (dnes Přírodovědecké) fakulty Jihočeské univerzity v roce 1991 působí zároveň jako vysokoškolský pedagog. V rámci oboru půdní mikrobiologie se specializoval na mikrobiální transformace dusíkatých látek, na ekofyziologii půdních organismů a tvorbu plynů v půdách i na emise tzv. skleníkových plynů z půd. V poslední době se více věnuje zpřístupňování vědeckých poznatků o půdě veřejnosti a výchově zaměřené na potřebu ochrany půdy a na náležitou péči o půdu.

Poděkování

Krajina obvykle označuje určitou část povrchu Země; je tvořena horninami a minerály, půdou, vodou, vegetací, živočichy a člověkem, je pro ni charakteristické určité klima a je ovlivňována chodem povětrnosti – v tomto smyslu rozlišujeme *krajiny přírodní* (nedotčené, původní) a *krajiny kulturní* (ovlivněné a přetvářené člověkem). Známe ale i *krajinu duše* (či *ducha*), *krajiny srdce* apod. Program Záchrana a obnova krajiny projektu Strategie AV21 má v ohnisku svého zájmu především krajinu kulturní, ovšem nikoli člověkem pouze kultivovanou, ale krajinu člověkem ničenou a nadměru využívanou. Právě takovou krajinu je třeba nyní zachraňovat a obnovovat. Pozornost si nicméně zaslouhuje i člověk, součást krajiny kulturní, a jeho *krajina duše* (a *krajina těla*). Člověk se dopracoval do stavu a pozice, že je schopen měnit tvářnost nejen krajiny, ale i celé Země. Tyto změny nejsou jen pozitivní, mnoho z nich je vysloveně špatných a ohrožujících a poškozujících samotného jejich původce, člověka. Při nápravě mnoha poškození, která si člověk přivodil a stále přivádí sám sobě, *své krajině těla a duše*, mohou napomoci jiné součásti krajiny, rostliny. Jak píšeme v úvodu, rostliny doprovázejí člověka od nepaměti a mnoho z nich má léčivé vlastnosti. Tato příručka se zaměřuje na léčebné působení rostlinných pupenů, tzn. na gemmoterapii. Stejně jako další „metody“ fytotherapie i gemmoterapie se postupně vyvíjí; na rozdíl od jiných je ale poměrně mladou, a tedy méně známou, „metodou“. Smyslem a účelem *Praktické gemmoterapie* je poskytnout zájemcům základní informace o technikách a postupech, které gemmoterapie využívá při přípravě a využití léčivých preparátů, a tak prohloubit a rozšířit poznání o možnostech využití rostlin k nápravě a obnově poškozené *krajiny těla a duše* člověka. **Velké poděkování patří projektu Strategie AV21 Akademie věd ČR a zejména programu Záchrana a obnova krajiny, který podpořil vydání této publikace.** Pokud není uvedeno jinak, obrazová dokumentace pochází z archivu autorů.

Nová strategie Akademie věd České republiky

motto: „Špičkový výzkum ve veřejném zájmu“

Program Záchrana a obnova krajiny

Celá krajina a jednotlivé její komponenty, půda, voda, atmosféra, biodiverzity, ekosystémy, jsou pod narůstajícím antropogenním tlakem, který významným způsobem ovlivňuje jejich fungování. Přitom krajina nám kromě zemědělské a lesní produkce poskytuje celou řadu dalších ekosystémových služeb, na nichž je závislý blahobyt naší společnosti. Constanza a kol (1997) spočítali, že ekonomická hodnota ekosystémových služeb významně převyšuje HDP všech zemí světa. Na ekonomickém fóru v Davosu byl prezentován The Global Risks Report 2019, který identifikuje hlavní hrozby stojící před naší společností, z nichž 8 je označeno jako hrozby vážné a pravděpodobné, z těchto osmi je šest takových, které úzce souvisí se ztrátou schopnosti krajiny poskytovat ekosystémové služby. Tento úbytek ekosystémových služeb poskytovaných jednotlivými ekosystémy a celou krajinou je ještě více patrný s postupující klimatickou změnou. Bohužel spíše než ochrana a obnova funkcí krajiny, která by přinášela ekonomické, dlouhodobé a komplexní řešení, se neustále sahá po technických end of pipe řešeních, které přinášejí částečné řešení dílčích problémů, ale zpravidla vytváří další. Jedním z důvodů tohoto stavu je i nedostatečné pochopení přírodních procesů umožňujících krajinu správně užívat a chránit cenné přírodní procesy, které jsou základem ekosystémových služeb, a případně obnovovat poškozené a degradované ekosystémy.

Roky řešení

2020–2024

Koordinátor

prof. Mgr. Ing. Jan Frouz, CSc.

Koordinační pracoviště

Biologické centrum AV ČR, v. v. i.

Partnerská pracoviště

- Biologické centrum AV ČR, v. v. i.
- Botanický ústav AV ČR, v. v. i.
- Etnologický ústav AV ČR, v. v. i.
- Mikrobiologický ústav AV ČR, v. v. i.
- Sociologický ústav AV ČR, v. v. i.
- Ústav biologie obratlovců AV ČR, v. v. i.
- Ústav chemických procesů AV ČR, v. v. i.
- Ústav pro výzkum globální změny AV ČR, v. v. i.

Gemmoterapie, jejíž počátky najdeme zřejmě už v pravěku, je speciální fytotherapeutická metoda využívající především pupeny, mladé výhonky stromů a keřů, klíčky semen, ale i mladé kořínky a zárodečné tkáně rostlin pro přípravu extraktů k léčebnému použití. Účelem této brožury je podat stručný přehled o základních technikách, které gemmoterapie využívá při přípravě léčivých preparátů, dále o působení pupenů vybraných dřevin na lidský organismus a konečně o hlavních oblastech, kdy je možné nebo účelné použít gemmoterapeutické preparáty. Zájemcům tak umožňuje přístupnou formou nahlédnout do oblasti využití rostlin donedávna v českém prostředí naprosto neznámé.

Po krátkém uvedení do světa rostlin autoři popisují přípravu gemmoterapeutických tinktur a zásady při užívání gemmoterapeutik. Dále se podrobně věnují pupenům určeným k léčbě jednotlivých skupin potíží (trávicí, vylučovací, dýchací, pohybové ústrojí, oběhový systém, gynekologické obtíže). Brožura není návodem pro experimentování s vlastním zdravím nebo se zdravím jiných lidí, neznamena kompletní náhradu doporučení odborníků, avšak může se stát vhodným doplňkem při léčení jak akutních, tak zejména chronických onemocnění, vždy ovšem pod vedením zkušeného terapeuta.



STRATEGIE AV21

Edice Strategie AV21 | Záchrana a obnova krajiny

Marie Šimková, Miloslav Šimek | **Praktická gemmoterapie**

Vydalo Středisko společných činností AV ČR, v. v. i., pro Kancelář Akademie věd ČR, Národní 3, 117 20 Praha 1. Grafická úprava Robin Brichta. Fotografie na obálce archiv M. Šimkové a www.krasyjiznichcech.cz.

Technická redaktorka Ivana Říhová. Obrazová redaktorka Lucie Veselá.

Odpovědná redaktorka Dana Packová.

Vydání 1., 2022. Ediční číslo 12975. Sazba a tisk **SERIFA**®, s. r. o., Jínonická 80, 158 00 Praha 5.

<http://av21.avcr.cz>

ISBN 978-80-200-3422-9



9 788020 034229