

Řapík lékařský (Agrimonia Eupatoria)

Využíváme: natě rostliny (tedy celou rostlinu bez kořenů)

Charakteristika: Tato rostlina roste až do velikosti 60 cm a má párovité listy a žluté květy.

Pokud se ji rozhodnete hledat, tak má nejraději vlhko a bažinaté prostředí.

Užití: Jako prostředek močopudný. Je používána při průjmech, zánětech sliznic, při poruchách udržení moči, zánětech močového měchýře a při bolestech v krku a chronických zánětech horních cest dýchacích. Byla také prokázána účinnost proti některým bakteriím, úspěšnost při léčbě kožní projevu porfyrie a zlepšení stavu při chronických zánětech žaludku a dvanáctníku.

Teplota vaporizace: **93 - 149°C**

Upozornění: Při inhalaci může docházet ke zvýšení krevní srážlivosti. Nedoporučují se používat vysoké dávky

Andělíka lékařská (Angelica Archangelica)

Využíváme: usušený kořen, listy, semínka

Charakteristika: Andělíka má dutý stonek, velké zelené listy a svazky malých bílých kvítků.

Vyskytuje se ve vlhkých oblastech v blízkosti tekoucí vody a nejvíce roste v Evropě, Himalájích a na Sibiři.

Užití: Tradičně je andělíka používána jako prostředek navozující pocení, působící protikřečově, močopudně, zlepšující odkašlávání a chuť k jídlu. Má místní protizánětlivý účinek a pomáhá při revmatických onemocněních.

Teplota vaporizace: **93 - 149°C**

Upozornění: Andělíku není vhodné užívat v těhotenství a v období kojení. Častější užívání této rostliny může způsobit zvýšenou citlivost při delším pobytu na slunci.

Aloe Vera

Využíváme: listy, ze kterých se izoluje gel s léčivými účinky

Charakteristika: Aloe Vera pochází původně z Afriky, ale daří se jí v subtropických a tropických oblastech. Její léčivé vlastnosti jsou známi na všech pěti kontinentech.

Užití: Tato rostlinka léčí poranění pokožky (spáleniny apod.), alergie a exémy. Aloe Vera je vhodná i pro vnitřní použití - léčí zažívací a střevní potíže, působí mírně projímavě. Ovlivňuje i správnou funkci jater a navíc má povzbuzující účinek.

Teplota vaporizace: **177 - 204°C**

Upozornění: Inhalovat gel z Aloe Vera není vhodné v době těhotenství a během kojení.

Anýz = Badyán (Pimpinella anisum)

Využíváme: semínka

Charakteristika: Anýz je kytka, která má okouzlující bílé květy a originálně pochází z oblastí Středozemního moře, Asie a Jižní Afriky. Semínka se hojně využívají jak pro své léčivé účinky, tak i v kuchyni.

Užití: Semínka anýzu jsou báječnou pomocí při zažívacích problémech – velmi rychle likvidují střevní plyny a nadmutí břicha. Dají se také využít na zmírnění menstruačních bolestí a křečovitých kašlů. Tato rostlina je také výborným lékem na bronchitidu a jiné dýchací problémy.

Teplota vaporizace: **149 - 177°C**

Upozornění: Anýz nejezte a nepoužívejte v době těhotenství.

Měrnice černá (*Balotta nigra*)

Využíváme: nadzemní části byliny.

Charakteristika: Měrnice černá může dorůst až 90 cm. Má ozubené zelené listy a růžové nebo bílé květy. Roste převážně v Evropě, Asii a Severní Americe. Ve Starověkém Řecku byla tato bylina využívána při léčbě vředů a jiných poranění. Dlouho se také používala při křečích a léčbě melancholií.

Užití: V dnešní době se Měrnice černá používá nejčastěji při nevolnostech a pocitech zvracení vyvolaných nervovým systémem (při těhotenství nebo nervozitě). Tato rostlina má také uklidňující vlastnosti a pomáhá zmírňovat bolesti během menstruace.

Teplota vaporizace: **149 - 177°C**

Dřišťál obecný (*Berberis vulgaris*)

Využíváme: kůru z kořene, lodyhu (kmen) a plody

Charakteristika: Dřišťál obecný je až 3 m vysoký trnitý keř s velmi kyselými červenými bobulemi a žlutými květy. Bobule dozrávají v září a říjnu. Přirozeně roste v Evropě a Severní Americe, na suchých strání nebo v lesech. U nás se vyskytuje převážně v Českém Krasu.

Užití: Dřišťál obecný je v současné době nejefektivnější bylina při léčbě a obnově jaterních funkcí (například po mononukleóze). Posiluje průtok žluče játrami a působí anti bakteriálně. Má také schopnost omezovat podrážděnost organismu. Podle novějších studií se v dřišťálu objevují alkaloidy, které mají zabraňovat jakékoliv karcinogenní aktivitě v těle.

Teplota vaporizace: **177 - 204°C**

Lopuch větší (*Arctium lappa*)

Využíváme: sušený kořen, semena

Charakteristika: Lopuch roste skoro ve všech klimatických podmínkách, takže není těžké ho nalézt. Má široké listy a detoxikační účinky.

Užití: Tradičně je používán jako močopudný prostředek, doporučuje se při nechutenství. Lze využít také při kožních zánětech, lupence nebo dně. Dále byly pokusem na zvířatech prokázány účinky snižující hladinu krevního cukru, působící proti baktériím, stimulační dělohu i protinádorové působení.

Teplota vaporizace: **93- 204°C**

Kmín kořenný (*Carum carvi*)

Využíváme: semena

Charakteristika: Rostlina má dlouhý stonek, nadýchané listy a okolík plný malých bílých květů. Kmín je divoce rostoucí rostlina, kterou najdete téměř na všech kontinentech.

Jednodušší než jej hledat v přírodě je snad jen koupit si ho v supermarketu. Kmín je velmi podobný fenyklu či anýzu a jeho semena se požívají při vaření nebo při výrobě kmínového oleje. V kombinaci s peprmintem je vynikajícím lékem na zažívání.

Užití: Je prokázáno působení protikřečové a protiplísňové. Tradičně je užíván při nachlazení, zánětu průdušek a kašli, teplotách z nachlazení, zánětech sliznice úst a hltanu, jaterních a žlučnickových potížích a nechutenství. Kmín je také doporučován při poruchách trávení, plynatosti, křečích zažívacího traktu, pocitu plnosti i „žaludeční nervozitě“.

Teplota vaporizace: **149 - 177°C**

Kočíčí dráp (*Uncaria tomentosa*)

Využíváme: kůra kmene, listy

Charakteristika: Domovem tohoto stromu jsou pahorkovité oblasti peruánské Amazonie, do výšek 800 m. n.m. Tahuari je strom dosahující výšky až 30 metrů a průměru kmene až 3 metry. Indiáni Cashibo v Peru ji dodnes používají jako antikoncepci.

Užití: Kočíčí dráp má účinky protinádorové, protizánětlivé, antibakteriální, antirevmatické nebo proti plísňové.

Upravuje vysoký krevní tlak, omezuje vznik trombózy a může pomoci při snížení rizika tvorby krevních sraženin. Snižuje tlukot srdce a hladinu cholesterolu v krvi. Podporuje činnost hormonálního systému, detoxikuje organismus a snižuje některé negativní projevy u nemocných infikovaných virem HIV, onkologickém onemocnění, leukémii a hemeroidů

Teplota vaporizace: **121- 204°C**

Upozornění: Neměli by ji užívat lidé kteří chtějí mít děti, těhotné ženy, lidé s implantáty a po transplantacích orgánů. Ve všech případech užití následuje po 3 týdnech užívání 1 týden pauza.

Heřmánek Právý/lékařský (*Anthemis nobilis*)

Využíváme: listy, květy.

Charakteristika: Heřmánek má dlouhý stonek, třepené listy, žluté nebo bílé květy. Vyskytuje se téměř v celé Evropě, západní Asii a severní Indii. Jako plevel byl zavlečen do Severní Ameriky a Austrálie. U nás je heřmánek asi nejznámější léčivou rostlinou. Heřmánek pravý poznáme podle toho, že má duté lůžko květu a silnou aromatickou vůni. Při sběru je nutné dávat pozor, aby nedošlo k záměně s jinou bylinou.

Užití: Je uváděno, že heřmánek zlepšuje odchod nahromaděných střevních plynů, uvolňuje křeče, mírně zklidňuje, působí protizánětlivě, zabraňuje množení choroboplodných zárodků. Je používán při cestovní nevolnosti, nosním kataru, neklidu a podrážděnosti, zvláště pak při zažívacích potížích spojených s nervovou podrážděností. Místně je používán při hemeroidech, zánětu prsní žlázy a bércových vředech.

Teplota vaporizace: **93 °C**

Hřebíčkovec vonný (*Eugenia caryophyllata*)

Využíváme: květ, list, větvíčky

Charakteristika: Hřebíček usušený plod hřebíčkovce vonného. Používá se především jako koření v kuchyni a pochází z Indonésie a Filipín.

Užití: Je uváděno, že vykazuje účinek proti nadýmání a plynatosti a s tím spojeným křečím. Má účinek proti zvracení. Užívá se místně v dutině ústní, ulevuje při bolesti zubů, působí proti bakteriím. Pokusem byla prokázána schopnost snižovat hladinu krevního cukru. Ve světě se hojně využívá také jako afrodisiakum.

Teplota vaporizace: **93 - 149°C**

Káva (Coffea arabica)

Využíváme: kávová zrna (semena)

Charakteristika: Kávovník je stále zelený keř s tlustými svazky bílých květů a červených bobulí, který může dosáhnou výšky až 9 m. Název kávovník je odvozen od provincie Abyssinie, Caffa, odkud zřejmě káva pochází. Nejlépe se mu vede v tropických oblastech: Brazílii, Mexiku a Kolumbii. Jako příprava nápoje se začal používat již v Persii v roce 875. Účinnou složkou je kofein, který je obsažen i v čaji a čokoládě.

Užití: Kofein zvyšuje krevní tlak a zrychluje tep - při pravidelném užívání se tyto účinky postupně ztrácejí. Káva dodává energii a zlepšuje naši koncentraci, působí proti migréně a zánětům - hlavně v dutině ústní a hrtanu.

Teplota vaporizace: **121 - 200°C**

Upozornění: Kofein by neměl být inhalován při srdečních potížích a vysokém krevním tlaku.

Kostival lékařský (Symphytum officinale)

Využíváme:

Charakteristika: Vytrvalá, drsně chlupatá, až 140 cm vysoká bylina. Kostival roste na mokřích loukách, na mezích polí, ve vlhkých příkopech a podél potoků, kde kvete celé léto. Kořen se sbírá na jaře nebo na podzim (září, říjen) a lze jej uskladnit v písku podobně jako mrkev nebo křen. Je možné jej sušit po omytí a rozpůlení na slunci nebo při umělém sušení za teplot do 45 °C.

Užití: Kostival podporuje regeneraci kostí a chrupavek, dále urychluje obnovu buněk a odstraňuje svalovou únavu. Pomáhá zejména v léčbě poúrazových stavů. Může se jednat například o pohmožděliny, vykloubení ale i o zlomeniny. Urychluje také hojení ran a místně působí pozitivně na podrážděnou pokožku.

Teplota vaporizace: **121 - 200°C**

Kukuřice setá (Zea mays)

Využíváme: kukuřičnou dužinu

Charakteristika: Kukuřice je rostlina do Evropy přivezená Kryštofem Kolumbem po objevení Ameriky.

Užití: Kukuřice zmírňuje otoky močového měchýře a podráždění močové trubice. Zabraňuje vzniku ledvinových kamenů a již vzniklým kamenům zabraňuje ve zvětšování.

Teplota vaporizace: **93°C**

Smetanka lékařská = Pampeliška (Taraxum officinale)

Využíváme: kořen, listy

Charakteristika: Pampeliška je plevelná rostlina, která má silný dutý stonek a její kořen zasahuje velmi hluboko do země. Kořen se sbírá na jaře před rozkvětem (březen, duben), po omytí se rychle suší ve stínu nebo i na slunci, případně za umělého sušení při teplotách do 50 °C. Vyskytuje se na celém území ČR.

Užití: Pampeliška má silný čistící účinek na játra, povzbuzuje trávicí orgány, působí mírně močopudně a žlučopudně. Dále ji lze použít při léčbě močových kamenů, napomáhá při cukrovce (snižuje hladinu krevního cukru), při chronické únavě, při opuchlých lymfatických žlázách, při zvětšení sleziny, působí proti degeneraci kostí a chrupavek, pomáhá vyvolat menstruaci. Doporučuje se i při zánětu močových cest, žloutence, horečnatém střevním zánětu nebo zánětu žaludeční sliznice, při zácpě.

Teplota vaporizace: **121- 149°C**

Upozornění: Při žlučových kamenech nepoužívat.