

Léčivé rostliny s obsahem vitaminů



Robert Jirásek
Edukafarm, Praha

V souvislosti se změnami společenského klimatu, škály životních hodnot a lepších životních podmínek se zdravotním uvědoměním bylo zejména v posledních dvaceti letech možné zaznamenat vzrůstající zájem veřejnosti o problematiku biogenních léčiv. Kromě toho nám pod kůži pronikají principy racionálního stravování, snížení nadváhy apod. Velký důraz je kladen na kondici, výkon a úspěch. Dobrou zprávou je, že k tomu všemu lze přispět také přípravky z rostlinných drog obsahujících vitaminy.

Literatura:

- Brezná V. *Ovos siaty – Avena sativa L. Naše léčivé rostliny* 1996; 33:156–158.
- Mika K. *Fytoterapie pro lékaře*. Martin: Osveta, 1991.
- Pahlow M. *Heilpflanzen*. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 1989.
- Pierre M, Lis M. *Heilpflanzen*. München: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, 2007.
- Kresánek J. *Abecedár korenín XV. Naše léčivé rostliny* 1985; 22:50–54.
- Kresánek J. *Poznáte čajovinné drogy? XIV. Naše léčivé rostliny* 1992;29:83–87.
- Pěnková I. *Význam a pěstování pupalky dvouleté, nové léčivé rostliny. Naše léčivé rostliny* 1990;27:117–119.
- Patorčevová Y. *Ľan úžitkový, perspektívna léčivá rastlina. Naše léčivé rostliny* 1990;27:135–138.
- Rehberger U. *Gesund durch Heilkräuter*. Berlin: Allpart Media GmbH, 1999.

Léčivky známé i zapomenuté

Česká flóra čítá desiatky druhů, které vytvářejí sekundární metabolity charakteru provitaminů, vitaminů a vitagenů. Vedle proslulých rostlin (růže šípková, meruzalka černá, křen selský aj.) se o slovo hlásí mnohdy přehlížené rumištní plevele, jako např. kopřiva dvoudomá, popenec břechtanovitý nebo česnáček lékařský. Avšak pozici nekorunovaného krále zdrojů vitaminů právem zaujímá rakytník řešetlákový, který i odborníci neváhají v jistém slova smyslu označit za panaceum.

Šetrné zacházení je na místě

Při sběru, úpravě a uchování vegetabilních drog s vitaminy je třeba postupovat opatrně s ohledem na zachování jejich maximálního podílu, tj. plody a semena sušit nejlépe umělým teplem nepřekračujícím 35–40 °C, listy, květy a natě na vzduchu a ve stínu. Někdy se ke konzervaci s výhodou užívá lyofilizace (mrazová sublimace). Důležité je zamezit průniku vlhkosti, spor plísní a hmyzích škůdců do skladovacích nádob a obalů.

Nehledejme dávno nalezené

Soliterní výskyt vitaminů v rostlinách není obvyklý, konkrétní zástupci většinou oplývají jejich směsí. A tak mohou být v jedné a téže droze detekovány vitaminy **hydrofilní** (kyselina askorbová, B-komplex, rutin a další bioflavonoidy) i **lipofilní** (karotenoidy, kalciferol, tokoferoly a fytomenadion), eventuálně **vitageny** (cholin, inositol, S-methylmethionin). Navíc je známo, že určité vitaminy působí synergicky a adjuvantně, což má i nemalý terapeutický význam.

Oves, rakytník a bez

Vitaminy skupiny B nacházíme v obilkách ovsa, bezinkách a v peckovičkách rakytníku. **Oves setý** (*Avena sativa* L., Poaceae) vedle 12% proteinů, značného množství škrobu a 5% lipidů obsahuje thiamin. Tradičně se



zdroj: www.fungoceva.it

Bez černý (*Sambucus nigra* L.)



zdroj: www.oasier.com

Rakytník řešetlákový (*Hippophae rhamnoides* L.)

používá jako tonikum, roborans a anti-neuralgikum, v dermatologii ke koupelím při ekzémeh apod. Některé enzymy z ovsa ovlivňují náladu a působí proti únavě.¹ V plodech **bezu černého** (*Sambucus nigra* L., Loniceraceae), byl vedle celé plejády organických kyselin, dále pak tříslovin a anthokyanů potvrzen i soubor B-vitaminů.² Dodnes není jasné, zda za analgetický účinek vděčí bezinky právě „běčkům“, popřípadě zcela

jiné substanci (spekulovalo se o alkaloidu koniinu). *Rakytník řešetlákový* (*Hippophae rhamnoides* L., Elaeagnaceae) poskytuje celé spektrum vitaminů (C, E, F, P, provitamin A atd.), ze skupiny B pak např. cyanokobalamin. Čerstvé plody a z nich připravená šťáva, sirup, marmeláda či kompoty se podávají rekonvalescentům, při nechutenství, depresivních a horečnatých stavech, opakovaných infekcích a stařecké ka-

Kód zdravotní pojišťovny		RECEPT		poř. č.	
Příjmení a jméno					
Číslo pojištěnce			f.		
Bydliště (adresa)					
				cena	
I	Rp.		Sk.	Kód	
C	<i>Melissae fol.</i>	20,0			
P	<i>Chamomillae flor.</i>	15,0			
	<i>Cynosbati fruct.</i>				
	<i>Foeniculi semin.</i>				
	<i>Tiliae flor.</i>	aa 7,5			
	<i>Menthae piper. fol.</i>	5,0			
	<i>M. f. species</i>				
D. S. 1 lžiči směsi spařit ¼ l vroucí vody, 10 min vyluhovat a scedit.					
			Sk.	Kód	
Dne:					
razitko zdrav. zařízení, jmenovka a podpis lékaře				Připravil:	Vydal:
Bez data vystavení, razítka smluvního zařízení, jmenovky a podpisu lékaře recept neplatí!					

Poznámka: příklad domácího čaje pro děti⁹

chexii. Olejem ze semen lze ošetřovat drobné spáleniny a omrzliny; také bývá součástí kosmetických přípravků.^{3,4}

Šípky, dřínky a jeřabiny

Řada z nás zapjví snídani příjemně nakyslým šípkovým čajem. **Šípky** (zdužnatělá souplodí s nažkami) se sbírají z růžových keřů (*Rosa canina* L., Rosaceae). Obsahují asi 1,8% vitamínu C, dále kyselinu nikotinovou, riboflavin, β -karoten a vitamíny K a E. Jsou součástí bylinných směsí s diuretickým, diaforetickým a metabolickým účinkem.² **Dřínky** jsou dužnaté peckovice trhané na chráněné lesní a parkové dřevině s názvem **svída dřín** (*Cornus mas*



zdroj: www.plantbase.co.uk

Svída dřín (Cornus mas L., Cornaceae)

L., Cornaceae). Jsou bohatým zdrojem kyseliny askorbové, konzumují se syrové, sušené nebo ve formě sirupu, zavařují se spolu s brusinkami a slouží jako pikantní příloha ke zvěřině.⁵ **Jeřáb obecný** (*Sorbus aucuparia* L., var. *edulis*, Rosaceae) poskytuje drogu tvořenou zralými, dobře usušenými malvičkami bez stopek. V nich se nalézá cca 0,2% vitamínu C, dále cukry (sorbitol aj.) a karotenoidy. Používají se jako mírné laxans a diuretikum, bývají také součástí směsí nahrazujících černý čaj.⁶

Tajemný vitamin F

Pod méně známý pojem „vitamin F“ zahrnujeme nejčastěji tři polynenasycené mastné



zdroj: drzewaikzewyozdobne.home.pl

Jeřáb obecný (Sorbus aucuparia L., var. edulis, Rosaceae)



zdroj: www.sifamarket.gen.tr

Pupalka dvouletá (Oenothera biennis L., Onagraceae)

kyseliny: linolovou, γ -linolenovou a arachidonovou. Za jeho nejvýznamnější zdroj lze považovat olej ze zralých semen **pupalky dvouleté** (*Oenothera biennis* L., Onagraceae). Byl prokázán příznivý vliv na koncentrace cholesterolu a triacylglycerolů v krvi, s úspěchem jej kožní lékaři doporučují jako pomocný prostředek při atopickém ekzému. Nezanedbatelný není ani pozitivní vliv na premenstruační tenzi a diskomfort.⁷ Vysýchavý olej lisovaný ze semen **lnu užitkového** (*Linum usitatissimum* L., Linaceae) je tvořen až 65% glyceridů kyseliny linolové a 25% kyseliny linolenové. Podávány perorálně slouží jako zdroj energie a laxans, externě s vápennou vodou jako *Linimentum calcis* na drobné spáleniny.

FIRST CALL



První mezinárodní kongres fyziologické regulační medicíny

Praha, Česká republika
9. listopad 2013



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



EDUKAFARM



vzdělávání v oblasti
OTC a Rx léčiv

www.edukafarm.cz