

# 1. Liečivé poklady východu

## 1.1. Ďumbier lekársky (*Zingiber officinale*)



Je to trvalka s plazivým, hrubým, rozkonáreným podzemkom. Už v minulosti sa v ľudovom liečiteľstve používali podzemky ďumbiera, inak nazývaného aj zázvor, v tradičnej čínskej medicíne, ajurvéde. Okrem terapeutického významu má aj nutričný význam kvôli obsahu bielkovín, vlákniny, mastných kyselín, tukov, vitamínov ( $\beta$ -karotén, C, A, B<sub>3</sub>) a minerálnych látok (hlavne K, Ca, Fe).

Z čerstvého podzemku sa pripravuje zápar z 1-2 ČL, ktorý necháme lúhovať 10min, resp. ho môžeme skonzumovať aj priamo s tuhým zvyškom. Do záparu sa dá pridať aj štipka korenia, med, citrón, pomarančový džús. Veľmi známe je využitie v Indii, JV Ázii, Číne a Mexiku. V JV Ázii patrí k ostrým aromatickým koreninám, robia sa z neho kandizované sladkosti, likéry alebo sa obaluje v čokoláde.

Používa sa v doplnkovej liečbe tráviaceho systému, podporuje chuť do jedla a trávenie, urýchľuje metabolizmus, má antioxidantné, protizápalové, antimikrobiálne, antiseptické a spazmolytické účinky. Využitie

nachádza pri liečbe zápalových a reumatických ochorení (napr. osteoartritída, reumatická artritída, močové cesty), pri bolestiach svalov a kĺbov so spazmolytickým účinkom pri kŕčoch. Obsahové silice stimulujú vylučovanie slín, žalúdočných štiav a žlče, urýchľujú činnosť čriev, zmiernujú nevoľnosť, nadúvanie a pôsobia hepatoprotektívne. Gingeroly a šogaoly majú antioxidantný a antiemetický (proti zvracaniu) účinok. Táto vlastnosť sa využíva pri cestovných a tehotenských nevoľnostiach, pri chemoterapii alebo pooperačných stavoch. Znižuje cholesterol v krvi, krvný tlak a vznik krvných zrazenín.

Vonkajšie použitie nachádza v kozmetike vo forme kondicionérov, pleťových masiek, telových mliek, zvlhčujúcich šampónov a vitalizujúcich krémov na oddialenie nástupu prejavov starnutia kože aj pleti. Kondicionér je prípravok na zlepšenie kvality vlasov. Používa sa zväčša po umytí hlavy. V potravinárstve ako korenina na uhorky a tekvicu, do polievok, omáčok, na hydinu a ryžu, do ovocných šalátov, atď. V niektorých oblastiach sa z neho varí zázvorové pivo.

V ľudovom liečiteľstve sa užíva proti parazitom pri chrípkových stavoch, nachladení a vysokej teplote.

Neodporúča sa kombinácia s látkami ovplyvňujúcimi zrážanlivosť krvi a vysoký tlak.

### **Zázvor v čokoláde.**

Očistený zázvor nakrájame na kocky a obalíme v roztopenej čokoláde. Môžeme ozdobiť jadrami sladkých mandlí alebo strúhaným kokosom.

## 1.2. Kurkuma pravá (*Curcuma longa*)



Ide o trvalku s mäsitým podzemkom. Je z tej istej čeľade ako zázvor. V Európe sa najprv používala len na prípravu oranžovo-žltého farbiva kurkumínu. V 70. rokoch 19. st. sa zistilo, že pôsobením zásaditých látok sa prášok kurkumy zmení na červeno-hnedú farbu. Tak sa ako indikátor zásaditých látok používal papierik napustený v odvare

z kurkumy. Neskôr ho nahradil lakmusový papierik, ktorý sa používa dodnes.

Zbiera sa podzemok, ktorý sa zaleje horúcou vodou a suší.

Predlžuje čerstvosť jedla, a tak nachádza využitie v konzervácii potravín. Pridáva sa do Kari korenia, ktorému dodáva žltú farbu, do Worcestrovej omáčky, pri príprave Kari ryže a do dressingov na šaláty.

Má protizápalové, antioxidačné a antibakteriálne účinky. Hlavné obsahové látky – kurkuminoidy spolu s obsahovými látkami silice podporujú tvorbu a pohyb žlče, zlepšujú pocity nevoľnosti, plynatosti a používajú sa pri tráviacich ťažkostiach a zápale žlčníka. Kurkumín pôsobí ako antioxidant, pri vyšších dávkach má protizápalové účinky a znižuje cholesterol v krvi. Veľký potenciál má pri liečbe chronických zápalových ochorení ako reumatoidná artritída.

## 1.3. Škorícovník cejlónsky (*Cinnamomum zeylanicum*)



Je to vždyzelený strom pochádzajúci zo Srí Lanky. Škoricu používali už v starovekom Egypte na balzamovanie, ako korenie, parfém a ako liek. Bola taká vzácna, že v rannom stredoveku ju dávali do daru vojvodcom a pápežom.

Zbiera sa kôra, ktorá sa suší. Konečný produkt tvoria rúrkovité kusy hnedej farby. Z čerstvej kôry sa získava silica.

V kôre sa nachádza silica (škoricový aldehyd, eugenol, kyselina škoricová, a i.)

Chutí ostro korenisto, sladkasto, mierne slizovito. Používa sa hlavne v potravinárstve ako dochucovadlo, aromatikum a pri výrobe likérov. V kuchyni pri pečení koláčov. V kombinácii s inými aromatickými látkami sa používa na podporu trávenia, chuti do jedla, proti nadúvaniu a kŕčom. Silica má antibakteriálne, protizápalové, spazmolytické, anestetické a fungicídne vlastnosti. Pridáva sa do zubných pást a prípravkov starostlivosti o ústnu dutinu. Na pokožku pôsobí antisepticky, má hrejivý a uvoľňujúci efekt. Najlepšie je škoricu kupovať v celku vo forme tyčiniek a pomlieť si ju pred používaním.

### Varené víno.

Potrebujeme: 1l červeného vína, kúsok muškátového orieška, 3ks badiánu, jablko, pomaranč, 5ks klinčeky, 1ks škorica, med  
Červené víno dáme do hrnca a pridáme ostatné ingrediencie okrem medu. Privedieme do varu a varíme 10min. Podávame osladené medom.

## 1. Zber a sušenie liečivých rastlín



Obdobie zberu liečivých rastlín je podmienené najvyšším obsahom účinných látok v určitom rastlinnom orgáne. Najlepšie je vytýčiť si zber podľa vytvárania a vývoja orgánov rastliny, napr. tvorba púčikov, kvitnutie, dozrievanie plodov, atď. V ľudovej medicíne sa ľudia riadili aj múdrosťami ako zber za mesačnej noci na svätého Jána, kedy predpokladali najvyšší obsah účinných látok. Silicové rastliny obsahujú najviac silice, ak rastú na slnku (napr. materina dúška), najviac obsahových účinných látok - teda aj silíc majú rastliny zbierané krátko pred poludním (napr. pamajorán). Ak chceme z rastliny získať čo najviac silice, a nezáleží nám na ostatných častiach rastliny, tak silice z rastlín destilujeme. Ak sa nachádza silica v kvete, tak najoptimálnejšie je zbierať rastlinu začiatkom kvitnutia, ak v liste, tak pred a po kvitnutí, ak v koreni, tak včasne zjari a v jeseni a ak sa silica nachádza v plode, tak v čase jeho dozrievania. Existuje tu množstvo iných vonkajších faktorov (ročná doba, určitá časť dňa, špecifická časť rastliny, spôsob oddelenia silice) ako aj slnečný svit, od ktorých závisí množstvo a kvalita silíc získaných z rastlín. Zber koreňa sa robí na jar alebo na jeseň mimo kvitnutia rastliny, keď živiny nejdú do kvetov a plodov, ale sú

v koreni (kostihoj, púpava, čakanka). Niektoré listy sa zbierajú skoro na jar, keď sú ešte mladé (žihľava, púpava). Plody zbierame v čase ich zrelosti. Nezrelé plody môžu byť v niektorých prípadoch nebezpečné (jedovatý solanín v paradajkách). Pri každej rastline je preto potrebné poznať charakter obsahových látok a vplyvy, ktoré na nich pôsobia. Vo všeobecnosti platí, že rastliny zbierame za suchého dňa (určite nie mokré), z čistého prostredia a tiež nie za prudkého slnka.

Sušenie je proces, ktorého priebeh určujú obsahové látky rastlín. V okamihu zberu rastlín sa začínajú rozkladné procesy – vädnutie a odumieranie. Prítomné enzýmy začínajú pôsobiť veľmi rýchlo. Vyhovuje im hlavne vodné prostredie a vhodná teplota. Aby sa ich činnosť zastavila, treba čo najskôr odpariť vodu. Teplotu sušenia určujú obsahové látky. Vysoké teploty sa používajú pri sušení čajovníkových listov na tzv. čierny čaj. Rýchlo pri teplote do 35°C v tieni, pri dobrej výmene vzduchu v miestnosti bez pary treba sušiť horcový koreň, rastliny so silicou (napr. medovka, mäta, dúška materina, rumanček, atď.) aj slizom (ibiš) a žihľavu. Pomalé sušenie na slnku možno použiť pre krušinovú kôru (užíva sa až po roku skladovania). Rýchle sušenie na slnku sa používa pre divozel. Sušenie sa končí ak sa rastlina pri pokuse o ohnutie láme. Vňať možno sušiť v zavesených zväzoch. Priestory pre sušenie treba pravidelne dezinfikovať.

Usušené rastliny by sa mali skladovať v uzavretých obaloch, na suchých miestach a chránené pred svetlom na chladnejších miestach. Drogy sa snažíme čo najmenej rozdrobiť. Rozdrobenie zvyšuje povrch pre negatívne pôsobenie faktorov ovplyvňujúcich obsahové látky. Usušené rastliny by sa mali spotrebovať do 1 roka.



## *Použitá literatúra:*

- KRESÁNEK, Jaroslav st., KRESÁNEK, Jaroslav ml. Veľký atlas liečivých rastlín a lesných plodov, Osveta, 2008
- Liečivé rastliny – Ottov sprievodca prírodou, Ottovo nakladateľstvá, 2010
- KOŠŤÁLOVÁ, D., FIALOVÁ, S., RAČKOVÁ, L. Fytoterapia v súčasnej medicíne, Osveta, 2013
- CASTLEMAN, Michael. Veľká kniha liečivých rastlín, Columbus, 2004
- Pozitívne účinky ďumbiera: Liečivé rastliny 4/2014. Herbabpress 2014

## *Súťaž:*

### **1.cena: Kalendár: Zdravie z prírody 2015**

<http://www.martinus.sk/?ulitem=183295>

### **2.cena: Časopis Liečivé rastliny 5/2014**

<http://www.liecive.herba.sk/index.php/liecive-rastliny-2014/418-liecive-rastliny-5-2014/1492-liecive-rastliny-5-2014-obsah-casopisu.html>

### **3.cena: Sypaný čaj**

Spoznávanie liečivých rastlín na základe ochutnávky záparu, resp. sušenej drogy. Určuje sa názov rastliny, nie produkt (kávovník, nie káva; kakaovník, nie kakao, ruža šípová, nie šípkový; atď.). Pre prirátanie bodu musí byť správny rodový názov rastliny (napr. medovka, rumanček, atď.). V prípade rovnakého počtu bodov rozhodne správne určený druhový názov (napr. medovka lekárska, rumanček kamilkový, atď.). Ak by sa aj v tomto prípade dosiahol rovnaký počet bodov, bude nasledovať určovanie viaczožkových záparov.