



LÉČIVÁ SÍLA ROSTLIN

rostliny pro zdraví a vitalitu



BOTANICA
NOVA, z.s.

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Léčivá síla rostlin : rostliny pro zdraví a vitalitu / Lenka Závěská Drábková (ed.). -- 1. vydání. --
[Mnichovice] : Botanica Nova, z.s., 2025. -- 1 online zdroj : ilustrace
Obsahuje bibliografii a rejstřík

ISBN 978-80-909660-0-0 (online ; pdf)

* 615.89:633.88 * 633.88 * 613.26/.29-027.235 * 633.88:582.28 * 582:615.918 * 614 * 616 * 58:39 * 615.32.01/.09 * (048.8:082) * (0.034.2:08)

- fytoterapie
- léčivé rostliny
- nutraceutika
- léčivé houby
- jedovaté rostliny -- zdravotní aspekty
- farmakognozie
- etnobotanika
- kolektivní monografie
- elektronické knihy

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Léčivá síla rostlin. Rostliny pro zdraví a vitalitu

Editorka: RNDr. Lenka Závěská Drábková, Ph.D.

Autoři: Mgr. Zdeňka Navrátilová, RNDr. Luděk Závěský, Ph.D., prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., RNDr. Lenka Závěská Drábková, Ph.D.

© Botanica Nova, z. s., 2025

Informace v této knize slouží pouze pro vzdělávací účely a odpovídají aktuálnímu stavu poznání.

Autoři ani vydavatel nenesou odpovědnost za jakékoliv škody, které by mohly vzniknout při nesprávné interpretaci daného obsahu.
V případě jakýchkoli obtíží či onemocnění doporučujeme čtenáři konzultovat stav s odborným lékařem.

Lenka Záveská Drábková (ed.)

LÉČIVÁ SÍLA ROSTLIN

rostliny pro zdraví a vitalitu

obsah

Obsah	5
Předmluva	7
1/ Povzbuzující rostliny	8
1.1. O čajovníku	9
1.2. Kakaovník pravý, kakao a čokoláda	12
1.3. Kávovník – od kávy k evoluci	16
2/ Rostliny jako superpotravin	18
2.1. Rostliny jako superpotravin – pomocník na cestě ke zdraví	19
2.2. Rostliny jako zdroj vitamínu C	26
2.3. Amalaki – indické ovoce s léčivými účinky	30
2.4. Borůvky, brusinky a jejich příbuzní	32
2.5. Ostře sledované granátové jablko	36
2.6. Opuncie mexická a její všestranné využití	42
2.7. Ořešák královský – od evoluční minulosti po významné léčivé účinky	44
2.8. Papája, ananas a fíkovník jako zdroj rostlinných enzymů	48
2.9. Rakytník řešetlákový	51
2.10. Léčivá síla červené řepy	53
3/ Léčivé rostliny	56
3.1. Poznejte antivirové rostliny	57
3.2. Akácie vzhledná a možnosti jejího využití nejen v kosmetice	62
3.3. Akébie pětičetná – exotická dřevina s perspektivními léčivými účinky	64
3.4. Bakopa drobnolistá a pupečník asijský – ájurvédské byliny nejen pro lepší paměť	66
3.5. Brutnák lékařský – obletovaná léčivka	69
3.6. Motýlí keře a jejich léčivé účinky	71
3.7. Černucha setá	74
3.8. Bazalky – léčivé účinky hluchavkovitých rostlin	76
3.9. Levandule, rozmarýn, meduňka – léčivé účinky hluchavkovitých rostlin	79
3.10. Šalvěje – léčivé účinky hluchavkovitých rostlin	82
3.11. Hoodie Gordonova – přírodní prostředek na snižování váhy	85
3.12. Chebule srdčitá – ájurvédská rostlina s řadou léčivých účinků	86
3.13. Jínan dvoulaločný – živá fosilie	88
3.14. Kanna – antidepresivum přírodního původu	90
3.15. Lichořeřišnice větší a její využití nejen jako léčivky	91
3.16. Mučenky a jejich všestranné využití	93
3.17. Mydlokor tupolistý – zdroj látek pro výrobu vakcín	96
3.18. Neshodice rozprostřená – tradiční léčivka s širokou škálou léčivých účinků	97
3.19. Pelargonie vláčeňovitá – léčivý muškát proti nachlazení	99
3.20. Perovskie lebedolistá a její farmakologický potenciál	101
3.21. Pětour – obtížný plevel, nebo užitečná léčivka?	103
3.22. Pivoňky a jejich léčivé účinky	105
3.23. Šafrán setý – podzimní král mezi šafrány	108
3.24. Třezalka tečkovaná – léčivka nejen proti depresi	112
3.25. Rostliny rodu vrcholák – poklady tradiční (nejen) ájurvédské medicíny	114
3.26. Zázvor, vitání a lékořice – známé léčivky nejen proti koronaviru SARS-CoV-2	118
3.27. Zmijovce a jejich léčivé účinky	122
4/ Léčivé lišejníky	124
5/ Léčivé houby	126
6/ Jedovaté rostliny a jejich využití v medicíně	130
7/ Literatura k dalšímu čtení	137
8/ Autoři	141
9/ Rejstřík jmen rostlin, lišejníků a hub	143



Vážení a milí čtenáři,

vítejte na cestě do světa rostlin – nepostradatelných společníků našeho každodenního života. Najdeme je v šálku ranního čaje, ve voňavém koření, v potravinách, které nás nejen sytí, ale také léčí. Tato kniha vám otevře dveře k hlubšímu poznání jejich skrytých sil.

Rostliny jsou základní součástí života na Zemi. Žily na planetě mnohem dříve než mnohobuněční živočichové a svým kyslíkem vytvořily ozonovou vrstvu, která chrání Zemi před škodlivým UV zářením. Osídlily téměř všechny ekosystémy a dokáží přežívat i v extrémních podmínkách, kde se živočichové neuplatní. Dorůstají výšek přes 110 metrů, jako je tomu u sekvoje vždyzelené, nebo se dožívají i pěti tisíciletí, jako například borovice osinatá. Některé z nich tvoří i klonální organismy, jako lomácie tasvánská, jejíž věk přesahuje 43 000 let.

Význam rostlin je pro život živočichů včetně člověka zásadní. Produkují kyslík prostřednictvím fotosyntézy, slouží jako primární zdroj potravy a poskytují cenné látky využitelné v lékařství. Velká část léčiv pochází buď přímo z rostlin, nebo je podle rostlinných látek syntetizována. Farmaceutický průmysl by se bez rostlinných surovin a inspirace neobešel. Přesto exploatace našeho životního prostředí pokračuje a dnes je každá pátá rostlina na Zemi považována za ohroženou vyhynutím.

Rostliny jsou rovněž bohatým zdrojem bioaktivních látek, sloučenin, které mohou pozitivně ovlivňovat lidské zdraví. Patří mezi ně antioxidanty, protizánětlivé a antivirové látky, enzymy, alkaloidy či různé další sekundární metabolity. Tyto látky napomáhají ochraně buněk, posilují či modulují imunitní systém a působí na různých úrovních lidské fyziologie. Škála jejich účinků je překvapivě obrovská a mohou pomoci i u vážných civilizačních onemocnění.

Historicky byly rostliny základem tradičních léčebných systémů napříč kontinenty – včetně ájurvedy v Indii, tradiční čínské medicíny nebo evropského lidového léčitelství. I přes rozvoj moderní medicíny si rostlinné produkty zachovávají významné postavení a v mnoha případech jsou opětovně zkoumány vědeckými metodami, které potvrzují jejich účinky známé z tradičního použití.

Syntetická léčiva přinášejí často rychlý a cílený efekt, nicméně rostlinné látky mohou díky synergickému působení desítek až stovek sloučenin působit komplexněji a šetrněji. Každá rostlina je výsledkem milionů let evoluce a její chemické složení není náhodné, nýbrž představuje adaptaci na podmínky prostředí a často i obranu proti patogenům či škůdcům. Tyto ochranné látky tak i člověk může využít ve svůj prospěch.

Tato kniha *Léčivá síla rostlin: rostliny pro zdraví a vitalitu* představuje vybrané druhy rostlin, které jsou zajímavé z hlediska zdravotního, výživového i kulturního. Některé jsou běžnou součástí lidského života – jako čajovník, kávovník nebo kakaovník. Jiné, jako hoodie či kanna, jsou méně známé, avšak neméně zajímavé. Mnohé z těchto rostlin se již po staletí využívají v tradičních léčebných systémech. Například vitánie snodárná (ašvaganda), bakopa drobnolistá a pupečník asijský (brahmi), pivoňky nebo mučenky mají dlouhou historii použití v Asii i v Evropě.

Představované rostliny jsou cenným zdrojem vitaminů, minerálů, enzymů a dalších látek, které mohou podpořit zdraví i prevenci onemocnění. Cílem této publikace je poskytnout přehled o jejich vlastnostech a využití, ale i případných interakcích či nežádoucích účincích, s důrazem na dostupná vědecká fakta a tradiční znalosti. V dnešním světě, kde je zdraví často považováno za samozřejmost, je důležité si připomínat, že prevence začíná malými rozhodnutími, tím, co jíme, jak žijeme a čemu věnujeme pozornost. Péče o tělo a mysl není luxus, ale nezbytnost. Tato kniha je proto také pozvánkou – pozvánkou k návratu k přirozenosti. K využívání moudrosti, která je kolem nás – ve vůni bylin, v barvách plodů, v síle přírodních látek. Každý z nás může udělat krok směrem ke zdravějšímu, harmoničtějšímu životu.

Přejeme vám příjemné čtení a inspiraci,

Lenka Závěská Drábková