Gestein / Boden: .....

Umgebende Pflanzen: .....

GPS-Standort: .....

Höhe über dem Meeresspiegel: .....

Windrichtung: .....

Beleuchtungsstärke (LUX): .....

Aussehen:

Wirkstoffe:

-

Wirkung:

-

Gestein / Boden: .....

Umgebende Pflanzen: .....

GPS-Standort: .....

Höhe über dem Meeresspiegel: .....

Windrichtung: .....

Beleuchtungsstärke (LUX): .....

Aussehen:

Wirkstoffe:

-

Wirkung:

-

Gestein / Boden: .....

Umgebende Pflanzen: .....

GPS-Standort: .....

Höhe über dem Meeresspiegel: .....

Windrichtung: .....

Beleuchtungsstärke (LUX): .....

Aussehen:

Wirkstoffe:

-

Wirkung:

-

Gestein / Boden: .....

Umgebende Pflanzen: .....

GPS-Standort: .....

Höhe über dem Meeresspiegel: .....

Windrichtung: .....

Beleuchtungsstärke (LUX): .....

Aussehen:

Wirkstoffe:

-

Wirkung:

-

Gestein / Boden: .....

Umgebende Pflanzen: .....

GPS-Standort: .....

Höhe über dem Meeresspiegel: .....

Windrichtung: .....

Beleuchtungsstärke (LUX): .....

Aussehen:

Wirkstoffe:

-

Wirkung:

-

Gestein / Boden: .....

Umgebende Pflanzen: .....

GPS-Standort: .....

Höhe über dem Meeresspiegel: .....

Windrichtung: .....

Beleuchtungsstärke (LUX): .....

Aussehen:

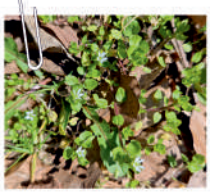
Wirkstoffe:

-

Wirkung:

-

Ptačinec žabinec
(Stellaria media)



Hornina / půda: .....
.....
.....
Okolní rostliny: .....
.....
Místo GPS: .....
.....
Nadmořská výška: .....
Směr větru: .....
Osvětlenost (LUX): .....

Vzhled:
Nízká, poléhavá až vystoupavá jednoletá bylina s drobnými, oválnými listy a bílými, nenápadnými květy připomínajícími drobné hvězdičky. Lodyhy jsou křehké, často s jednou řadou chlupů.

Účinné látky:
- Flavonoidy – antioxidační a protizánětlivé účinky.
- Saponiny – podporují vylučování a působí mírně antibakteriálně.
- Slizové látky – zklidňující účinek na sliznice i pokožku.
- Vitamin C – posiluje imunitu a přispívá k detoxikaci.

Účinek:
- Oblíbená jedlá a mírně léčivá bylina:
- Nálevy z natě působí diureticky (močopudně) a čistící, používají se při zánětech močových cest a lehkém nachlazení.
- Zevně se aplikuje na drobné rány, podráždění kůže, ekzémy nebo svědivost.
- Čerstvá nať je bohatá na vitamin C a používá se i v salátech nebo zelených smoothies.
- Lidově se říká, že „čistí krev" a podporuje detoxikaci organismu.

Dymnivka dutá
(Corydalis cava)



Hornina / půda: .....
.....
.....
Okolní rostliny: .....
.....
Místo GPS: .....
.....
Nadmořská výška: .....
Směr větru: .....
Osvětlenost (LUX): .....

Pozor: Zvyšuje citlivost na slunce!

Vzhled:
Vytrvalá jarní bylina s dutou podzemní hlízou a jemně dělenými listy připomínajícími list kapradiny. Květy jsou většinou fialové až růžové, vzácně bílé, se zřetelnou ostruhou – tvoří hroznovité květenství.

Účinné látky:
- **Alkaloidy: např. bulbocapnin, corydalin, cavidin – ovlivňují centrální nervový systém, některé mají protikřečové a sedativní účinky.**
- **Flavonoidy – přítomny v menším množství, působí antioxidačně.**
- **Organické kyseliny a pryskyřice – bez většího léčebného významu.**

Účinek:
- Obsahuje alkaloidy s výraznými farmakologickými účinky, ale kvůli toxicitě se používá výhradně v odborné fytoterapii nebo farmaceutickém výzkumu.

Historicky:
- Sloužila jako sedativum a analgetikum – zmírnění bolesti, křečí a úzkosti.
- Někdy se využívala i na podporu trávení nebo jako mírné hypnotikum.

Vzhledem k toxicitě se dnes v lidovém léčitelství nedoporučuje.

Plicník lékařský
(Pulmonaria officinalis)



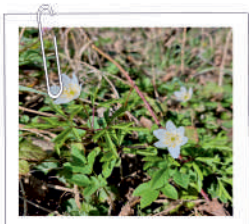
Hornina / půda: .....
.....
.....
Okolní rostliny: .....
.....
Místo GPS: .....
.....
Nadmořská výška: .....
Směr větru: .....
Osvětlenost (LUX): .....

Vzhled:
Vytrvalá bylina s drsnými chlupatými listy, které jsou často bíle skvrnité. Květy mění barvu – z růžové na fialovou až modrofialovou, podle pH v buňkách. Květenství je vrcholičnaté, lodyha přímá, chlupatá.

Účinné látky:
- Saponiny – usnadňují odkašlávání.
- Kyselina křemičitá – podporuje regeneraci tkání.
- Flavonoidy a třísloviny – mají protizánětlivé a antioxidační účinky.
- Polyfenoly – přispívají k celkovému posilujícímu efektu.

Účinek:
- Tradiční léčivá rostlina používaná zejména při onemocněních dýchacích cest:
- Nálevy z listů nebo natě slouží k zmírnění kašle, při zánětech hrdla a průdušek.
- Využívá se i při nachlazení, chrapotu a zahlenění, má mírně protizánětlivé a zklidňující účinky.
- Zevně se aplikuje na hojení ran a kožních zánětů.

Sasanka hajní
(Anemone nemorosa)



Hornina / půda: .....
.....
.....
Okolní rostliny: .....
.....
Místo GPS: .....
.....
Nadmořská výška: .....
Směr větru: .....
Osvětlenost (LUX): .....

Vzhled:
Nízká vytrvalá bylina s tenkým plazivým oddenkem. Listy jsou hluboce dělené, nejčastěji trojčetné, vyrůstají v přeslenech pod květem. Květy jsou bílé, někdy narůžovělé nebo fialově žilkované, složené z 5–8 kališních lístků.

Účinné látky:
- Protoanemonin – dráždivá látka s puchýřotvorným účinkem, vzniká štěpením glykosidu ranunkulinu.
- Flavonoidy – v menším množství, bez významného využití.
- Triterpenové saponiny – mírně dráždivé, dříve využívány ve formě mastí.

Účinek:
Dříve se:
- Používala zevně jako protirevmatický prostředek, obvykle ve formě kašovitého obkladu.
- Šťáva z čerstvé rostliny se nanášela na bradavice a kožní výrůstky – s velkou opatrností!

Vnitřní užití je nebezpečné kvůli vysoké toxicitě

Orsej jarní
(Ficaria verna)



Hornina / půda: .....
.....
.....
Okolní rostliny: .....
.....
Místo GPS: .....
.....
Nadmořská výška: .....
Směr větru: .....
Osvětlenost (LUX): .....

Vzhled:
Vysoká bylina, listy srdčité až kopinaté se žahavými chlupy. Semeníčky a samičí květy na oddělených rostlinách.

Účinné látky:
- Chlorofyl: Podporuje krvetvorbu.
- Minerální látky: Železo, draslík, vápník – důležité pro svaly a kosti.
- Kyselina křemičitá: Posiluje pojivové tkáně a klouby.

Účinek:
- Nálev z listů čistí krev, podporuje látkovou výměnu a dodává sílu.
- Odvar na vlasy zabraňuje vypadávání vlasů.
- Obklady z natě tiší bolesti kloubů.

Podběl lékařský
(Tussilago farfara)



Hornina / půda: .....
.....
.....
Okolní rostliny: .....
.....
Místo GPS: .....
.....
Nadmořská výška: .....
Směr větru: .....
Osvětlenost (LUX): .....

Pozor:
Dlouhodobé a neomezené užívání se nedoporučuje, protože rostlina obsahuje pyrrolizidinové alkaloidy, které mohou poškodit játra.

Vzhled:
Vytrvalá bylina s dlouhým oddenkem. Na jaře jako první vyrážejí žluté květy podobné pampeliškám, které vyrůstají na šupinatých, plstnatých stvolech. Teprve po odkvětu se objevují velké srdčité listy s bělavým plstnatým spodkem.

Účinné látky:
- Triterpenové saponiny – podporují odkašlávání.
- Třísloviny – protizánětlivé účinky.
- Flavonoidy – antioxidační působení.
- Pyrrolizidinové alkaloidy – toxické při dlouhodobém užívání (v moderní fytoterapii se jejich obsah sleduje).

Účinek:
- Velmi známá léčivá rostlina, využívaná hlavně při kašli a onemocnění dýchacích cest:
- Květy i listy se používají k přípravě nálevů, sirupů a čajových směsí proti kašli.
- Působí protizánětlivě, uklidňuje podrážděné sliznice a usnadňuje vykašlávání.
- Zevně se používá k obkladům na zanícenou pokožku, ekzémy nebo špatně se hojící rány.

Svízel vonný
(Galium odoratum)



Hornina / půda: .....
.....
.....
Okolní rostliny: .....
.....
Místo GPS: .....
.....
Nadmořská výška: .....
Směr větru: .....
Osvětlenost (LUX): .....

Vzhled:
Nízká vytrvalá bylina s podlouhlými kopinatými listy v přeslenech po 6-9. Bílé drobné květy tvoří řídké květenství.

Účinné látky:
- **Kumariny**: zejména **kumarin**, který má sedativní a antikoagulační účinky.
- **Flavonoidy**: působí antioxidačně.
- **Glykosidy**: mají vliv na srdeční činnost.

Účinek:
- Nálev z natě podporuje zklidnění nervů a lepší spánek – vhodný po namáhavé práci v dole.
- Obklady z čerstvé rostliny pomáhají snižovat otoky a modřiny.
- Smíchání sušené natě se sádlem vytváří mast proti pohmožděninám a bolesti svalů.
- Sušená rostlina se vkládala do lůžkovin pro lepší spánek a regeneraci těla.

Třezalka tečkovaná
(Hypericum perforatum)



Hornina / půda: .....
.....
.....
Okolní rostliny: .....
.....
Místo GPS: .....
.....
Nadmořská výška: .....
Směr větru: .....
Osvětlenost (LUX): .....

Vzhled:
Vzpřímená bylina, listy s drobnými tečkami, zlatožluté květy s četnými tyčinkami.

Pozor: Zvyšuje citlivost na slunce!

Účinné látky:
- Hypericin, hyperforin: Antidepresivní, antivirové účinky.
- Flavonoidy: Protizánětlivé a antioxidační.
- Třísloviny: Podpora hojení, stahující účinek.

Účinek:
- Nálev působí proti únavě, stresu a mírným depresím – psychická podpora po těžké práci.
- Mast (třezalkový olej) urychluje hojení ran, popálenin, zmírňuje bolesti svalů.

Maliník obecný
(Rubus idaeus)



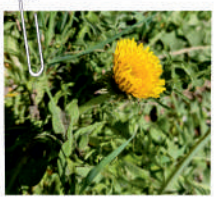
Hornina / půda: .....
.....
.....
Okolní rostliny: .....
.....
Místo GPS: .....
.....
Nadmořská výška: .....
Směr větru: .....
Osvětlenost (LUX): .....

Vzhled:
Keř s ostny, listy dlanitě složené, květy bílé, plody červené maliny složené z drobných peckovičěk.

Účinné látky:
- Třísloviny: Stahující účinek, podporují hojení sliznic.
- Flavonoidy: Antioxidační, protizánětlivé.
- Vitamín C: Posiluje imunitu, chrání buňky.

Účinek:
- Listový nálev posiluje, zklidňuje zažívání a působí proti průjmu – vhodný při oslabení v těžkých podmínkách dolu.
- Plody dodávají energii, vitamíny a pomáhají při únavě.

Pampeliška
(Taraxacum officinale)



Hornina / půda: .....
.....
.....
Okolní rostliny: .....
.....
Místo GPS: .....
.....
Nadmořská výška: .....
Směr větru: .....
Osvětlenost (LUX): .....

Vzhled:
Přízemní růžice zubatých listů, dutá stvolovitá lodyha s jedním žlutým květem. Po utržení roní mléko.

Účinné látky:
- **Hořčiny**: např. taraxacin, podporují trávení a chuť k jídlu.
- **Flavonoidy**: mají antioxidační účinky.
- **Inulin**: prebiotikum podporující střevní mikroflóru.
- **Vitamíny**: zejména A, C a K.

Účinek:
- Čaj z kořene podporuje trávení po těžké stravě.
- Šťáva z lodyhy může působit antisepticky na drobná poranění, ale dráždí kůži.
- Mast z pampeliškového květu se používala na bolavé svaly a klouby.
- Kořeny se pražily a sloužily jako náhražka kávy, která dodávala energii,

Kopřiva dvoudomá
(Urtica dioica)



Hornina / půda: .....
.....
.....
Okolní rostliny: .....
.....
Místo GPS: .....
.....
Nadmořská výška: .....
Směr větru: .....
Osvětlenost (LUX): .....

Vzhled:
Vysoká bylina, listy srdčité až kopinaté se žahavými chlupy. Samčí a samičí květy na oddělených rostlinách.

Účinné látky:
- Chlorofyl: Podporuje krvetvorbu.
- Minerální látky: Železo, draslík, vápník – důležité pro svaly a kosti.
- Kyselina křemičitá: Posiluje pojivové tkáně a klouby.

Účinek:
- Nálev z listů čistí krev, podporuje látkovou výměnu a dodává sílu.
- Odvar na vlasy zabraňuje vypadávání vlasů.
- Obklady z natě tiší bolesti kloubů.

Jitrocel kopinatý
(Plantago lanceolata)



Hornina / půda: .....
.....
.....
Okolní rostliny: .....
.....
Místo GPS: .....
.....
Nadmořská výška: .....
Směr větru: .....
Osvětlenost (LUX): .....

Vzhled:
Růžice kopinatých listů s výraznou žilnatinou, květní stvol s klasovitým květenstvím.

Účinné látky:
- Nálev nebo sirup z listů pomáhá při kašli a potížích s dýcháním.
- Obklady z čerstvých listů dezinfikují a hojí drobná poranění.

Účinek:
- Slizové látky: Uklidňují sliznice.
- Aukubin (glykosid): Antibakteriální účinek.
- Třísloviny: Urychlují hojení, působí protizánětlivě.