Hluchavka nachová
(Lamium purpureum)



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

Vzhled:
Jednoletá až dvouletá bylina s měkkými chlupatými lodyhami, červenavými až fialovými horními listy a výraznými růžovofialovými květy, které připomínají květy hluchavky bílé. Květy vyrůstají v lichopřeslenech v úžlabí horních listů.

Účinné látky:
- Flavonoidy – antioxidační a protizánětlivé působení.
- Třísloviny – podporují hojení, mají stahující účinky.

Účinek:
- Tradičně využívaná jako mírně léčivá bylina, zvláště v lidovém léčitelství:
- Nálev z nati působí protizánětlivě, mírně močopudně a podporuje čištění krve.
- Používá se při mírných zánětech dýchacích cest a trávicího traktu, někdy i při gynekologických potížích.
- Zevně jako obklad na špatně se hojící rány a drobné kožní záněty.

Violka lesní
(Viola reichenbachiana)



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

Vzhled:
Vytrvalá bylina s fialovými květy bez výrazné vůně, které vyrůstají jednotlivě na dlouhých stopkách. Listy jsou srdčité, jemně chlupaté, vyrůstají v přízemní růžici. Květy mají úzký, špičatý ostruhovitý pysk.

Účinné látky:
- Saponiny – napomáhají odkašlávání.
- Flavonoidy a fenolické kyseliny – působí antioxidačně.
- Třísloviny – mírný protizánětlivý účinek.

Obsahy látek jsou však nižší než u violky vonné.

Účinek:
- Violka lesní sama o sobě není výrazně léčivá, ale je blízce příbuzná violce vonné (Viola odorata), která je v léčitelství významná.
- Někdy byla violka lesní využívána podobně jako violka vonná – např. do čajových směsí na kašel, nachlazení a pro uklidnění.
- Nemá však tak vysoký obsah účinných látek, proto je její využití okrajové.

Prvosenka jarní
(Primula veris)



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

Vzhled:
Vytrvalá bylina s přízemní růžicí vrásčitých, podlouhlých listů. Květy jsou sytě žluté, vonné, uspořádané jednostranně na konci vysokého stvolu do převislého okolíku. Kalich je nafouklý, žilnatý.

Účinné látky:
- Triterpenové saponiny – především v kořeni, usnadňují vykašlávání.
- Flavonoidy – rutin, kvercetin – antioxidační a protizánětlivý účinek.
- Silice a třísloviny – protizánětlivé a mírně dezinfekční.
- Glykosid primulaverin a primulaverinová kyselina – přispívají ke specifickému účinku.

Účinek:
- Významná léčivá rostlina, hojně využívaná v bylinné medicíně:
- Kořen obsahuje saponiny, působí jako expektorans – podporuje vykašlávání.
- Květy se používají při nachlazení, kašli, bronchitidě a na uklidnění nervů.
- Nálevy a sirupy pomáhají při nemocech dýchacích cest a jako mírné sedativum.

Brusnice borůvka
(Vaccinium myrtillus)



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

Vzhled:
Nízký, hustě větvený keřík s drobnými, vejčitými listy pilovitými na okraji. Má zelené, hranaté lodyhy. Květy jsou růžově zelené až narůžovělé, jednotlivé, kulovité až baňkovité. Plody – modré bobule s ojíněním (borůvky) – jsou šťavnaté a chutné.

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

Účinek:
- Plody jsou velmi ceněné pro své antioxidační, stahující a protizánětlivé účinky:
- Pomáhají při průjmech, zánětech sliznic úst a hrdla, posilují cévy a zrak (zejména noční vidění).
- Sušené plody se používají do čajových směsí pro zpevnění cév a při trávicích potížích.
- Listy mají spíše doplňkový význam, někdy se používaly při lehkých zánětech v ústech, ale nejsou výrazně léčivé.

Devětsil lékařský
(Petasites hybridus)



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

Pozor: Čerstvá rostlina obsahuje pyrrolizidinové alkaloidy, které jsou hepatotoxické (poškozují játra). Dnes se používají standardizované extrakty bez těchto látek.

Vzhled:
Mohutná vytrvalá bylina s plazivým oddenkem. Na jaře nejprve vyrůstají masité květní stvoly s růžovofialovými květy v hustém hroznu. Teprve později se objevují obrovské srdčité listy (mohou být až půl metru široké), které vytvářejí výrazný porost.

Účinné látky:
- Pyrrolizidinové alkaloidy – toxické, v léčivých přípravcích se odstraňují.
- Seskviterpeny (např. petasin a isopetasin) – protikřečové a protizánětlivé účinky, hlavní účinné složky proti migréně.
- Flavonoidy – antioxidační působení.
- Třísloviny a silice – protizánětlivé a mírně dezinfekční účinky.

Účinek:
- Tradiční léčivá rostlina, dnes užívaná spíše v upravovaných formách (extrakty bez toxických alkaloidů):
- Působí analgeticky (tlumí bolest) a spazmolyticky (uvolňuje křeče).
- Používá se při migrénách, astmatu, kašli a žaludečních potížích.

V lidovém léčitelství i jako prostředek na podporu vylučování moči a zmírnění otoků.

Blatouch bahenní
(Caltha palustris)



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

Vzhled:
Vytrvalá bylina s dutou, lysou, často načervenalou lodyhou. Listy jsou srdčitě okrouhlé až ledvinovité, s dlouhými řapíky. Nápadné, zářivě žluté květy s pěti kališními lístky se objevují na jaře.

Účinné látky:
- Protoanemonin (vzniká štěpením glykosidu ranunkulinu): silně dráždivý, jedovatý, způsobuje podráždění pokožky i sliznic.
- Saponiny a třísloviny – s mírně protizánětlivým účinkem.
- Flavonoidy – antioxidační vlastnosti.

Účinek:
- Nálev z nati se používal jako močopudný prostředek a k pročištění organismu.
- Zevně se obklady z listů používaly na revmatické bolesti a otoky.
- Mladé listy (pouze po tepelné úpravě!) se v minulosti přidávaly do jarních salátů, dnes se to však nedoporučuje kvůli toxicitě.

Bažanka vytrvalá
(Mercurialis perennis)



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

Vzhled:
Vytrvalá bylina s přímou, často větvenou lodyhou a eliptickými až vejčitými listy s pilovitým okrajem. Rostlina je dvoudomá – samčí květy v řídkých klascích, samičí jednotlivě v pažděl listů.
Celá rostlina je nenápadně zelená.

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.

Rozrazil perský
(Veronica persica)

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

Rozrazil perský není významně léčivý, i když je příbuzný s léčivými druhy rozrazilů (zejména s rozrazilem lékařským – Veronica officinalis):

Vzhled:
Nízká, poléhavá až vystoupavá jednoletá bylina. Má srdčité vejčité listy a nápadné světle modré květy s tmavším žilkováním a bělavým středem. Květy vyrůstají jednotlivě v paždí listů a jsou větší než u většiny jiných druhů rozrazilů.

Účinné látky:
- **Flavonoidy – v malém množství, s mírným antioxidačním účinkem.**
- **Glykosidy – podobně jako u léčivějších rozrazilů, ale ve výrazně menší koncentraci.**
- **Třísloviny a silice – slabý protizánětlivý účinek.**

Účinek:
- V lidovém léčitelství se někdy celá nať sbírala do čajových směsí proti kašli a na podporu trávení, ale kvůli nízkému obsahu účinných látek se dnes téměř nepoužívá.
- Občas byl využíván i k jemnému posílení organismu či jako doplněk při kožních potížích.

Česnáček lékařský
(Alliaria petiolata)

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

Vzhled:
Dvouletá bylina, listy srdčitého tvaru, po rozemnutí voní po česneku.
Bílé čtyřčetné květy, štíhlé šešule.

Účinné látky:
- Sirné sloučeniny: podobné těm v česneku, mají antibakteriální účinky.
- Hořčiny: stimulují trávení.
- Vitamin C: posiluje imunitu.

Účinek:
- Čerstvé listy přiložené na rány urychlují hojení a zabraňují infekci.
- Při nachlazení se listy žvýkaly nebo přidávaly do jídla.
- Výluh z listů se používal jako antibakteriální oplach na rány.

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

Vzhled:

Účinné látky:
-

Účinek:
-

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

Vzhled:

Účinné látky:
-

Účinek:
-

Jahodník obecný
(Fragaria vesca)

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

Vzhled:
Nízká bylina s trojčetnými listy, bílé květy s pěti korunními lístky, drobné červené plody (jahody).

Účinné látky:
- Třísloviny: mají stahující a protizánětlivé účinky.
- Flavonoidy: působí antioxidačně.
- Vitamíny: zejména C a B.

Účinek:
- Čaj z listů pomáhal uklidnit žaludek a trávení po těžké stravě.
- Nálev se používal na omývání unavených očí a kůže
- Odvar z listů sloužil jako základ pro léčivé kloktadlo na bolesti v krku.