

Bylinky, které odstraňují vlhko

Koncept odvádění nebo odstraňování vlhkosti se týká podpory odchodu patogenní vlhkosti z těla ve formě moči. Vlhkost je jedním ze *šesti rozvracečů* a může způsobit řadu problémů v celém těle. Vlhkost je ve své podstatě lepkavá a vytrvalá, a proto jsou nemoci vyvolané vlhkostí často obtížně léčitelné. Vlhkost zpomaluje pohyb a podporuje stagnaci, což vede k akumulacím, které následně mohou vyvolat horkost a přeměnit se na hlen. Vlhkost může také zapříčinit stagnaci *čchi* a stázi krve. Slezina je orgán, který je k napadení vlhkostí nejnáchylnější. Může to být provázeno různými poruchami trávení, jako je např. nechutenství, pocit žízně, rozpínání břicha, tlak v břiše a hrudi, nutkání ke zvracení a zvracení, hustý hlenovitý povrch jazyka a těžkopádný, mírný puls. Naakumulovaná vlhkost se může projevit i jako výtok z vagíny, otok v dolní části těla nebo mokvající onemocnění kůže.

V tomto textu jsou představeny tři léčivé byliny patřící do této skupiny. Svízel přítula (*Galium aparine*) je zvláště významným představitelem této kategorie. Je hořká, slaná a chladná, a proto má schopnost léčit vlhkost a akumulace horkosti a hlenu. Jitrocel (*Plantago spp.*), v tomto textu je míněna listnatá část rostliny, kterou většina čínských léčitelů zná díky jejím semenům nazývaným *chē qián zǐ*. Přestože tato rostlina má v čínské medicíně své místo, je zde méně rozšířená, než je tomu v medicíně západní. Jitrocel má chladivý účinek a nevýraznou chuť, filtruje a odvádí vlhkost a horkost. Jitrocel je také užitečný proto, že má schopnost podporovat regeneraci svalové hmoty. Tato vlastnost je velmi důležitá při léčbě vnitřních i vnějších poranění. Kopřiva (*Urtica dioica*) má široké spektrum uplatnění, ale v první řadě se jedná o chladnou a vlhkost odstraňující léčivku s neutrální (fádní) chutí.

Svízel přítula

Galium aparine

Rubiaceae

Galii Aparine herba

Chuť a čchi:	hořká, slaná, chladná
Meridiány:	ledviny, močový měchýř, slezina, plíce
Účinky:	pozměňující, projímavé, diuretické

Funkce a indikace

- **Tlumí vlhko a pročišťuje horko.** Svízel může být použit při všech obtížích vyvolaných kombinací vlhka a horka, zejména pokud k nim došlo v dolním ohništi. Svízel má vynikající účinky při odvádění vlhka a pročišťování horka. Je možné ho použít v celé řadě případů, ovšem měl by být využíván především v těch, kdy je vlhko primární příčinou potíží. Díky své schopnosti odvádět vlhko je tato bylina vhodná v řadě indikací souvisejících s vlhkem, ať už v kombinaci s horkem nebo s chladem. Je vhodné ji doplnit dalšími odpovídajícími bylinami. Svízel tlumí vlhko svou hořkou chutí a chladnou povahou. Současně efektivně pročišťuje horko. Svízel je spřízněn s dolním ohništěm, a proto je jeho slaná chuť důležitá, pokud zde dochází k usazení horka a vlhka vedoucímu k otokům.
- **Odvádí vlhko, pročišťuje horko, rozpouští horké jedy a rozhání otoky.** Svízel pomáhá i při léčbě zánětlivých onemocnění kůže provázených mokváním. Tato bylina se také používá při léčbě kožních obtíží vyvolaných vlhkým horkem, jako je například lupénka. Účinnost svízele při této indikaci má příčinu v jeho hořké chuti a chladné přirozenosti. Přestože je hořký a chladný, svízel obvykle nijak nepoškozuje slezinu, a proto je užitečný pro pacienty s nízkou hodnotou opravdové čchi.
- **Změkčuje tvrdé a přeměňuje hlen.** Svízel se používá při léčbě uzlin, ve kterých je usazen hlen, a při tuberkulóze lymfatických uzlin. Bylinu je možné použít v případě léčby uzlin, které nejsou doprovázeny horkostí,



Svízel přítula (*Galium aparine*)

ale také při tuberkulóze lymfatických uzlin, při které je horko, konkrétně horko pramenící z nedostatečnosti, primárním faktorem. Hořká a slaná chuť svízele změkčuje tvrdost a transformuje hlen. Jeho chladná podstata pomáhá pročišťovat horko vzniklé v důsledku deprese vyvolané vznikem hlenových uzlin. V západní léčitelské tradici se svízel někdy označuje jako „lymfatická bylina“ a je velmi účinný při léčbě oteklých, horkých lymfatických uzlin.



Květy svízele

- **Pročišťuje horko a odstraňuje vlhko.** Svízel dokáže odvádět vlhkost do tenkého střeva při stavech vyvolaných horkostí nebo ohněm v srdci, jejichž příznaky se projevují jako nespavost, podrážděnost, záněty v dutině ústní, zrychlený puls a žlutý povlak na jazyku. Hořká chuť byliny působí ve fázi ohně a odvádí horkost a vlhkost. Nejedná se o primární léčebný účinek svízele, ale podle mých zkušeností je svízel užitečnou součástí směsí, používaných při léčbě tohoto typu chorob.

VAROVÁNÍ

Kvůli schopnosti svízele odvádět vlhkost používejte tuto bylinu opatrně u osob trpících nedostatečností *jin*.

Dávkování a příprava

Používejte 5–15 g ve formě odvaru nebo výluhu, 3–6 ml tinktury.

Čerstvá šťáva, připravená na běžném kuchyňském odšťavovači, je dalším výtečným způsobem, jak podávat tuto léčivku. Čerstvou šťávu servírujte v množství 15–30 ml. Přestože je čerstvá šťáva pochopitelně mnohem lepší než konzervovaný produkt, je možné ji zakonzervovat pro pozdější použití přidáním alkoholu nebo glycerolu. Kvalitní a dobře usušený materiál je čistý a má světle zelenou barvu. Může obsahovat květy, neměl by ale obsahovat plody nebo kořeny.

Hlavní kombinace

- V případě upevňujícího se vlhkého horka kombinujte se zpododěrem, ocotillem a řeštlákem.
- V případě tuberkulózy lymfatických uzlin, provázené horkými bolestivými uzlinami v krku, podpaždí a slabínách, kombinujte s krtičníkem kalifornským, zpododěrem a echinaceou.
- V případě vlhkého horka způsobujícího kožní onemocnění, jako je např. lupénka nebo ekzém, kombinujte se šťovíkem kadeřavým a lopuchem větším.

- V případě vlhkého horka pronikající dolů do močového měchýře, s průvodními znaky, jako je například obtížné močení tmavé moči, kombinujte s žabníkem východním, pornatkou kokosovou a korkovníkem.

Komentář

Svízel je mimořádně hojný na celé západní polokouli. Je možné se s ním setkat prakticky kdekoliv v České republice, protože se dokáže prosadit dokonce i na malých plochách zeleně uvnitř velkých měst. Tato bylina je křehká a měla by být uchovávána ve skleněném obalu mimo dosah slunečního záření (i nepřímého), jinak její léčebné schopnosti rychle mizí.

Rodové jméno *Galium* pochází z řeckého kmene *galion*, což znamená „sláma do postele“, v odkazu na vzhled vzrostlé rostliny. Jméno *Galium* obsahuje i řecký kořen *gala*, což znamená „mléko“, snad díky tomu, že některé druhy svízele byly v minulosti používány jako náhražka syřidla při výrobě sýrů. Druhové jméno pochází z řeckého výrazu *aparein*, což znamená „uchvátit“. Pravděpodobně to souvisí se schopností rostliny přichytit se pomocí svých háčkovitých chloupků k prakticky jakémukoli povrchu, například ošacení nebo vlasům (nebo nohám porostlým chlupy).

Svízel byl už od starověku znám jako léčivý prostředek pomáhající při mnoha obtížích. Léčitelé ve starém Řecku a Římě jej používali vnitřně jako lék proti hadímu uštknutí a kousnutí jedovatých pavouků a zevně jako lék proti bolesti ucha a otokům žláz. Později byl svízel považován za účinný při vodnatosti, onemocnění jater a kůže, strumě a tuberkulóze lymfatických uzlin. V 19. století byla tato rostlina doporučována jako lék proti rakovině a s těmito doporučeními pro nejrůznější druhy rakoviny se někdy můžeme setkat ještě dnes. Následující citát pochází z úvodu kapitoly věnované svízeli z *King's American Dispensatory*: „Velmi užitečný ochlazující a diuretický lék, jehož použití je přínosné u mnoha onemocnění močových cest, například při potlačeném močení, při tvorbě kamenů, zánětech ledvin a močového měchýře, a při pálivém močení při kapavce.“ Tento citát jasně dokládá, že této rostlině je v knize, která je považována za nejvýznamnější materii medicu Severní Ameriky, přikládán značný význam.

Indiáni z kmene Mikmaq sídlící v Novém Skotsku, na ostrově prince Edwarda a v okolních pobřežních oblastech, Ojibwové z horního Středozápadu a jižního Ontaria i Penobscotové ze severu Nové Anglie a přímořských oblastí Kanady – ti všichni používali svízel při „problémech s ledvinami“. Ojibwové jej také používali při „kamenech, zástavě moči a podobných obtížích“.¹

Překlad zdrojového materiálu

V čínské medicíně se vyskytuje *bā xiān cǎo* (*Galium aparine*, *G. asperifolium*), který je hořký, ostrý a studený a který působí na meridiány *shao yīn* a *tài yīn*. Tato bylina odstraňuje vlhko a horko, rozhání stáze, rozhání otoky a odplavuje horké jedy. Používá se k léčbě bolestivého močení se zakalenou močí, krve v moči, následků úrazů a pádů, sílicího zánětu ve střevech (zánět slepého střeva), oteklých boláků a zánětu středního ucha.

Jitrocel

Plantago major, P. lanceolata

Plantaginaceae

Plantiginis herba

Lidové názvy např.: jazýček, skorocel

Chuť a čchi:	sladká, neutrální, chladná
Meridiány:	močový měchýř, slezina, žaludek
Účinky:	protizánětlivý, tišící bolest, diuretický, hojivý

Funkce a indikace

- **Pročišťuje horko a odstraňuje vlhko.** Jitrocel se používá při léčbě syndromu *lin*, při němž dochází k bolestivému močení po troškách s tmavou žlutou močí. Rostlina také napomáhá pročišťování horka a odvádí dolů horko spojené s hlenem v plicích. Jitrocel má sladkou a neutrální chuť a jeho přirozenost je chladná. Díky své neutrálnosti filtruje a odvádí vlhkost a díky své chladné přirozenosti účinně pročišťuje horko. Primárně se používá vnitřně pro léčbu dolního ohniště, je ovšem cenný i při léčbě plic, díky své schopnosti pročišťovat a odvádět horko. Sladká chuť jitrocele také poskytuje výživu *jin*. Protože při syndromu *lin* může snadno dojít k poškození *jin*, ať už samotným syndromem nebo použitými léčivými, proto je jitrocel zvláště významnou bylinou v této skupině.
- **Pročišťuje horko a zastavuje krvácení.** Jitrocel je vynikajícím prostředkem k pročištění horkosti a stavění krvácení s příznaky jako vykašlávání krve, krev v moči a ve stolici.
- **Pročišťuje horko a regeneruje tkáň při léčbě poranění, ať už zevních nebo vnitřních.** Jitrocel je sladký a chladný, proto je nenahraditelný při léčbě poškozené svalové tkáně, ať už v exteriéru nebo interiéru. Tato léčivka je jednou z nejužitečnějších bylin použitelných pro regeneraci tkáně a má zásadní význam při léčbě boláků, poranění, zánětů a dalších stavů, při nichž je třeba tkáň regenerovat. Aplikuje se zevně ve formě obkladů nebo se přidává jako ingredience do masťů či mazání. Výluh nebo odvar jsou nejlepší pro vnitřní užití.

VAROVÁNÍ

U pacientů, kteří trpí nedostatečností *čchi* ve slezině, postupujte obzvláště opatrně.



Jitrocel větší (Plantago major)

Dávkování a příprava

Používejte 5–15 g ve formě odvaru nebo 3–6 ml tinktury.

Jitrocel k zevnímu použití připravíte buďto tak, že čerstvé listy nadrtíte a přiložíte je na postižené místo, nebo že je vyluhujete v oleji a připravíte olej na mazání nebo mast. Kvalitní a dobře usušená bylina je světle až tmavě zelená a celistvá. Neměla by být přítomna žádná vůně, ovšem pokud list vložíte na několik minut do úst, měli byste cítit jakýsi sliz.

Hlavní kombinace

- Tuto bylinu je možné použít jako náhradu za čínský jitrocel v Prášku osmi napravení (*bá zhèng sǎn*), který pomáhá a napravuje poškození vznikající v důsledku horkosti v močovém měchýři. Je to zvláště vhodné v případech, kdy se v moči objevuje krev.
- V případě kloubního zánětu vyvolaného horkými jedy použijte jitrocel zevně a kombinujte s vodílkou kanadskou, gardénií jasmínovou, prorokovkou a děhelem dahurským.

Komentář

Rodové jméno *Plantago* pochází z latinského výrazu *planta*, který označuje chodidlo nohy. Je to narážka na to, že list *P. major* připomíná lidské chodidlo. Tato rostlina roste na celém světě. Její listy jsou používány na Západě, zatímco její semena (a v menší míře i listy) se používají v čínské medicíně. Přestože v Číně a na Západě (v ČR běžný jitrocel kopinatý) se používají dva různé druhy rostliny, mezi jejich vlastnostmi je jen malý rozdíl a jsou navzájem zaměnitelné.

Kvůli jeho chladivým a léčivým účinkům jsem jitrocel ve formě čerstvé šťávy s velkým úspěchem používal jako klystýr při ulcerózní kolitidě. Všichni pacienti hlásili ústup bolesti a pálení a dále uváděli, že na rozdíl od jakékoli jiné léčby jim jitrocel přinesl téměř okamžitou úlevu. Jitrocelovou šťávu je také možné užívat vnitřně v případě žaludečních vředů, poleptání jícnu v důsledku opakovaného vyvrhování žaludečních šťáv a podobných stavech.

Tato rostlina obsahuje bajkalin, jednu z látek vyskytujících se v šišáku bajkalském, která se osvědčila jako protizánětlivá a protialergická. Jitrocel byl v léčitelství používán už od starověku a objevuje se v řadě starých textů. Salmon uvádí, že podávání jitrocelové šťávy v dávce tři až osm polévkových lžic „pomáhá uvolňovat tekutý hlen z hrdla, žláz, plic, atd.“² Podle etnobotanické literatury o léčebných praktikách amerických indiánů mnohé kmeny používaly jitrocel v indikacích, které už byly výše zmíněny. Možná se zde jedná o případ, kdy evropští kolonizátoři poučili domorodce o léčivých účincích rostliny, kterou si s sebou přes Atlantik přivezli.



Jitrocel kopinatý (Plantago lanceolata)

Překlad zdrojového materiálu

Většina léčitelů si je vědoma existence *chē qián zǐ* – semen čínského jitrocele, který tvoří významnou součást diuretických směsí. List rostliny je znám jako *chē quián yè* a toto označení zahrnuje tři rostlinné druhy (*P. asiatica*, *P. depressa*, *P. major*). Tato léčivka je sladká a chladná. Uvolňuje vodu, pročišťuje horko, rozjasňuje oči a rozptyluje hlen. Používá se při léčbě zástavy moči, bolestivého močení se zakalenou močí, vaginálního výtoku, krvi v moči, žloutence, vodního otoku (edém), úplavice vyvolané horkostí, průjmu, krvácení z nosu, červených a oteklých očí, akutního zánětu v hrdle (angína), kašle a vředovitých boláků na kůži.



Květ jitrocele kopinatého

Kopřiva

Urtica dioica, *U. urens* a další

Urticaceae

Urticae Dioicae herba

Lidová jména např.: žahavka, žihlava, trpasličí kopřiva a *qián má* (čínsky)

Chuť a čchi:	slaná, neutrální, trochu ostrá, sladká, chladná
Meridiány:	játra, plíce, močový měchýř
Účinky:	antirevmatické, svíravé, diuretické, tonizující

Funkce a indikace

- **Podporuje močení, pročišťuje horko a vyplavuje vlhko z těla ven.** Kopřiva dokáže účinně působit na nahromaděnou vlhkost kdekoli v těle, jejímž příznakem může být například premenstruační zadržování vody, obtíže při močení, edém nebo ztuhlé klouby. Kopřiva se také používá, když vlhko a hlen blokuji nosní dutiny. Tato bylina zbavuje vody díky své neutralitě a pomocí své chladivé povahy pročišťuje teplo. Její lehce ostrá přirozenost jí pomáhá rozhánět nahromadění vlhka a působit na hlen usazený v nosních partiích.
- **Vyhání větrnou vlhkost a větrnou horkost.** Kopřiva se používá, pokud jsou dráhy zablokovány vlhkem. To způsobuje bolest a sníženou pohyblivost kloubů. Kopřiva také vyhání větrné horko z pokožky u vyrážek, jejichž povaha je vlhká a horká. Kopřiva má lehce ostrou chuť a její povaha je chladná. Proniká do drah a působí na bloky způsobené větrným vlhkem. Díky své chladivé vlastnosti se hodí zvláště na stavy způsobené horkostí, ale může být užita i u obtíží vyvolaných chladem, pokud je použita v patřičné kombinaci.
- **Ochlazuje a vyživuje krev.** Tato bylina je užitečná při léčbě silného menstruačního krvácení nebo „špinění“ uprostřed cyklu, vykašlávání krve, krvácení z nosu nebo přítomnosti krve ve stolici. Její sladká chuť a chladná přirozenost vstupují do krve, jemně ji ochlazují, vyživují a pomáhají zastavit krvácení při syndromech způsobených nedostatečností krve nebo horkostí pronikající do krve.
- **Změkčuje tvrdé.** Kopřiva se používá při léčbě uzlin a kamenů, včetně tuberkulózy lymfatických uzlin, kamínků v moči a močových kamenech. I když v dnešní době už se v těchto indikacích příliš nevyužívá, má tato bylina za sebou skutečně dlouhou historii používání při tomto typu obtíží. Protože je kopřiva slaná a lehce ostrá a její přirozenost je chladná, dokáže změkčovat tvrdé, a já osobně ji přidávám do směsí určených pro léčbu nateklých, tvrdých lymfatických uzlin.



Kopřiva dvoudomá (Urtica dioica)

VAROVÁNÍ

Pokud je kopřiva konzumována jen s malým množstvím vody, její diuretické účinky budou omezené. Komise E varuje před používáním kopřivy jako diuretika, pokud je zadržování tekutin způsobeno selháváním srdce nebo ledvin.

Dávkování a příprava

Používejte 9–30 g ve formě odvaru nebo výluhu, 4–9 ml tinktury nebo 3–6 g ve formě práškového extraktu.

Kvalitní a dobře usušená bylina má tmavě zelenou barvu a měla by být co nejvíce celistvá. Měla by obsahovat jen minimum stonků (méně než 10 %), velké stonky by v ní neměly být přítomny vůbec.

Hlavní kombinace

- V případě bolestivých onemocnění močového traktu, kombinujte s jitrocelem a medvědicí lékařskou.
- V případě hleny usazeného v nosních dutinách kombinujte s yerbou santa.
- V případě krevní nedostatečnosti provázené krví ve slinách kombinujte s řebčíkem čínským, kokoříkem vonným a zaplevankou rozkladitou.
- V případě bloků větru a vlhka provázených bolestí, zejména v kolenou a loktech, kombinujte s yerbou mansa a děhelem dahurským.
- V případě oteklých a tvrdých lymfatických uzlin kombinujte s krtičníkem kalifornským, zpododěrem a šišákem bajkalským. Pokud je přítomná i zarudlost a horečka, přidejte echinaceu, zimolez japonský a zlatici.

Komentář

Rodové jméno *Urtica* pochází z latinského *urere* s významem „pálit“. To přesně vystihuje stav, který nastane, pokud tuto rostlinu pohládíte. Druhové jméno *dioica* odkazuje na „dvoudomou“ povahu této rostliny, protože existují samičí a samčí exempláře, které jsou oba nutné k reprodukci. Anglosaský výraz *nettle* pochází snad ze starogermánského *noedl*, což znamená jehla, nebo případně z latinského *nere* ve významu „šít“.

Listy mladých kopřiv lidé na jaře často jedí jako výživný zelený salát. Jsou bohaté na různé živiny, zejména na minerály, a proto jsou velmi vhodné pro osoby trpící chudokrevností. Přestože je tato bylina v západních zemích často používána jako posilující nápoj, mělo by se při tom postupovat opatrně. Existuje nebezpečí, že by mohlo dojít k poškození *jin*, pokud by byl kopřivový čaj konzumován v nadměrném množství, a je zde i značný diuretický efekt.

O kopřivě se zmiňovalo množství významných historických osobností, například Dioscorides, Hippokrates, Hildegarda z Bingenu nebo Pracelsus. Z těchto autorů byl patrně největším zastáncem kopřivy Dioscorides, který ve svém díle uvádí množství různých použití, včetně léčení potlačené menstruace, rakovinových vředů, popálení, vředů, výrůstků, nateklých žláz, výronů, krvácení z nosu, onemocnění sleziny, zánětu pohrudnice, zápalu plic, astmatu, růžve ve tváři a onemocnění dutiny ústní, a také popisuje její diuretické, protinadýmavé a změkčující účinky.

Mnohé domorodé americké kmeny využívaly kopřivu k medicínským účelům a většina těchto indikací se shoduje



Květ kopřivy dvoudomé

s tím, co zde už bylo uvedeno. Rád bych ovšem připojil několik zajímavých příkladů, přibližujících historický kontext významu této léčivky. Irokézové ze severu státu New York a jižního Quebecu mísili tuto bylinu se sušenou hadí krví a používali ji jako „čarodějnou medicínu“.³ Při léčbě bolesti postupovali indiáni z kmene Hesquiaht z pobřeží Britské Kolumbie tak, že bolestivé místo potírali čerstvě utrženou rostlinou. Popálení mělo zajistit žádaný léčebný efekt. V případě otoků a artritidy spařili listy a kořeny horkou vodou a používali je jako obklad. Z dalších použití je možné namátkou uvést indiány z kmene Kwakiutl (bolest na prsou), Nitinath (artritida), Okanagan-Colville (artritida), Severní Paiuty (artritida), Thompson (artritida), Carrier (artritida), Chehalis a Cowlitz (obrna), S’Klallam (podráždění a ztuhlost), Kashaya Pomo (revmatismus a další příbuzné obtíže), Quileute (revmatismus) a Quinault (obrna).

Dalekosáhlé využití kopřivy ale neleží jen v oblasti medicíny. Domorodci dokázali z vláken získaných ze stonků kopřivy vyrábět lana, provazy, jemná vlákna, rybářské sítě, tětivy luků, oděvy a další předměty. Mnohé kmeny rostlinu používaly při svých slavnostních obřadech. Okanagan-Colville vařili z kopřivy čaj, který se pil při „rituálním saunování“, a omývali jím svou kůži i vlasy ve snaze očistit tělo. V odvaru z kopřivy se také koupali proto, aby se tak chránili před zlými kouzly.⁴

Semena kopřivy a její kořen mají také významné léčivé účinky, o těch se zde ale nezmiňujeme. Jak semena, tak i kořen mají vyživující vlastnosti. Týká se to zejména semen, která mohou být použita jako doplňující lék. Kořene se používá k medicínským účelům podobně, jako je tomu u rostliny, jak už bylo popsáno výše.

Rostlina kopřivy, její list a kořen jsou léčivky schválenými Komisí E (*The German Commission E*).

Překlad zdrojového materiálu

Čínská medicína zná čtyři druhy rodu *Urtica* (*U. cannabina*, *U. angustifolia*, *U. fissa* a *U. laetevirens*). Všechny se označují jako *qián má*. Tato bylina je ostrá, hořká, chladná a lehce toxická. Používá se k léčbě bolesti vyvolané větrným vlhkem, na poporodní „tahající vítr“ a kopřivky.