



LÉČIVÉ ROSTLINY KRKONOŠ



SPRÁVA KRKONOŠSKÉHO NÁRODNÍHO PARKU

www.krnapp.cz

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento projekt je spolufinancován
Státním fondem životního prostředí ČR
na základě rozhodnutí ministra životního prostředí.
www.mzp.cz www.sfzp.cz

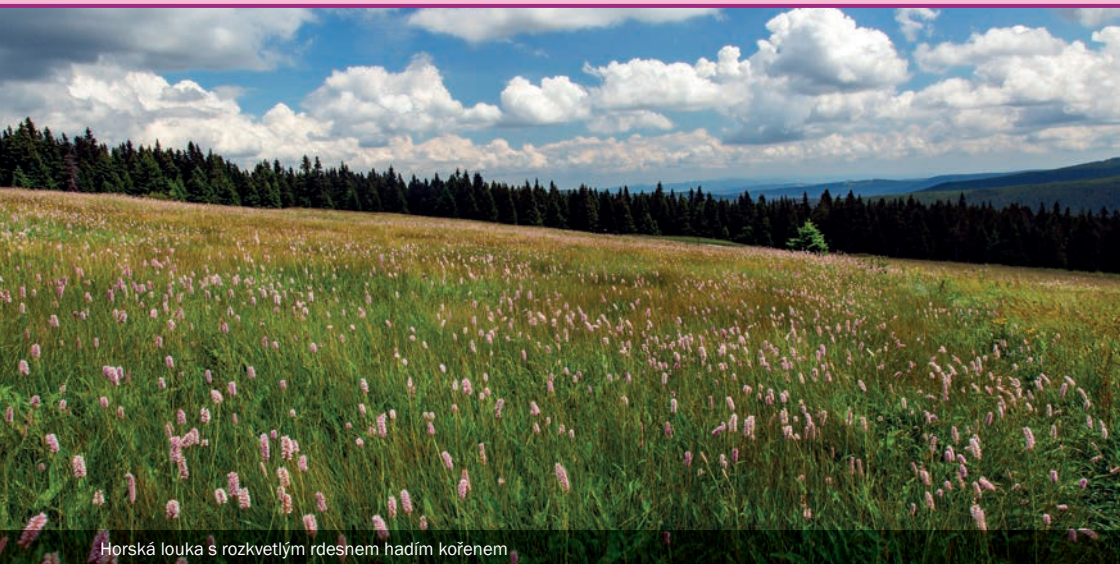
Co, jak, kde a kdy

V Krkonoších je důležité vědět, co je možné sbírat a na jakých místech. Krkonošští laboranti a jejich pomocníci dokázali během dvou staletí vysbírat a překopat mnoho míst, kde se léčivé rostliny nacházely. Později krkonošská květena začala strádat pod vlivem nadměrné turistiky, imisní zátěže a dalších nežádoucích vlivů, které sebou civilizační boom poslední doby přinesl.

Když se mnoha moudrým a prozíravým lidem podařilo prosadit důslednou ochranu krkonošské přírody a dosáhnout vyhlášení Krkonoš prvním českým národním parkem (1963), začala platit řada omezení či dokonce zákazů, jak se k živé horské přírodě chovat. Některé rostlinné druhy jsou zákonem o ochraně přírody č.114/1992 Sb. celostátně chráněné a jejich sběr je proto vyloučen kdekoli (na internetu je snadno dostupný jejich seznam).

Na území Krkonošského národního parku platí zákaz sběru jakýchkoli přírodnin (rostlin, živočichů, nerostů) a to bez ohledu zda mají nebo nemají statut chráněného druhu dle výše uvedeného zákona. Představení několika desítek druhů léčivých rostlin Krkonoš v této brožurě proto rozhodně nemá za cíl, aby je návštěvníci či místní obyvatelé začali hromadně sbírat (což by bylo nezákonné), ale aby si uvědomili úžasný potenciál krkonošské přírody a přizpůsobili tomu své chování a myšlení. Většina z uvedených druhů roste např. i v ochranném pásmu KRNAP nebo v nedalekém Podkrkonoší, kde jejich přiměřený sběr není zakázán.

Každá z popisovaných léčivých rostlin Krkonoš má užší nebo širší spektrum schopností potlačovat všelijaké lidské neduhy. Je ale třeba dobře vědět co sbírat, kdy sbírat a jak s nasbíraným rostlinným pokladem zacházet. Omezený rozsah brožury neumožňuje podrobné návody a tak je třeba sáhnout po některé z desítek knížek o léčivých rostlinách a zelené lékárně, které se nacházejí v každém knihkupectví. Poskytují hodně důležité informace, neboť rostlina sebraná v nevhodnou roční, ale i denní dobu není v té optimální kondici, co se týká jejich léčivých účinků. Také způsob zpracování sebraných listů, květů nebo kořenů má naprosto zásadní význam. Věnujte proto této přípravě potřebnou pozornost, než se rozhodnete vyrazit na louku nebo do lesa. Naši předci to měli v tomto směru jednodušší, protože zkušenosti s léčivými rostlinami se dědily plynule z generace na generaci.



Horská louka s rozkvetlým rdesnem hadím kořenem

Úvodem

Horská krajina je jako otevřená kniha, ze které zkušený pozorovatel dokáže čerpat moudro a životní energii, radost nad krásami živé i neživé přírody, ale také zkušenosti, jak horskou přírodu rozumně využívat ke svému prospěchu.

To platí i o rozmanité horské květeně, která vedle krásných barev, tvarů a vůní má též mnoho vlastností užitečných pro člověka. Když člověk před mnoha staletími začal osidlovat svahy Krkonoš, postupně se naučil rozpoznávat horské rostliny a jejich blahodárné účinky na různé zdravotní neduhy. Lékařů bylo v té době málo, z hor k nim bylo daleko a na lékařskou péči naši předci ani neměli peníze. Proto ke slovu přicházeli různí mastickáři, kořenáři, laboranti či sběrači léčivých bylin. V průběhu 16. až 19. století tak vzkvétalo lidové léčitelství, než ho později nahradila dnešní lékařská věda a mocný farmaceutický průmysl. Současně se však stále více hlásí ke slovu různé alternativní způsoby léčby,

například homeopatie, kterou část lékařské obce považuje za pseudovědu a šarlatánství, jiní lékaři ji však plně využívají. Naši předci neměli tolik odborných znalostí o přírodních léčivých prostředcích, avšak nahrazovali je letitými praktickými zkušenostmi a většinou s úspěchem. Využívání zelené lékárny – léčivých účinků rostlin – je známé již od starověku a bylinkářství (též fytotherapie) je v posledních desetiletích stále užívanější.

Ze stovek léčivých rostlin Krkonoš vyberáme jen několik desítek, se kterými se návštěvník Krkonoš občas setkává, aniž by tušil, jakou léčivou sílu v sobě skrývají. Texty na následujících stránkách vám přiblíží přírodní lékárnu horské květeny.

Historie poznávání a využívání léčivých rostlin, zejména těch horských

Počátky ilustračního ztvárnění či uchování rostlin jsou spojeny s postupným odhalováním jejich vlastností (léčivých, užitných, toxických, aromatických, estetických). Pochází již z dávného starověku, z přelomu 21. a 22. století před n. l., kdy jsou z Egypta doloženy první tzv. receptáře a ilustrace zaznamenané v podobě svitkových papyrusových herbářů.

K velkému rozvoji medicínských a botanických znalostí došlo následně ve starověkém Řecku. Platón, Hippokrates, Aristoteles a zejména Theofrastos z Efezu (372–287 př. n. l.), kterého lze označit za praotce dnešní botaniky, to byli hybatelé tehdejšího vědeckého pokroku, včetně medicíny a lékařské botaniky.

Středověké herbáře, které měly výlučně obrazovou podobu, obsahovaly již první velmi schematické kresby rostlin či stromů, často jako součást náboženských výjevů. Starověké a středověké herbáře však byly především knihami lékařskými a jejich hlavním posláním bylo podat přehled o rostlinných drogách a jejich praktickém užívání. Dnešní herbáře sušených rostlin v muzejních sbírkách mají již zcela jiné vědecké poslání a slouží výhradně ke studiu taxonomie rostlin a jejich rozšíření.

Po vynálezu knihtisku a používání techniky dřevořezu a dřevorytu se podoba ilustrací v herbářích výrazně změnila. V 15. a 16. století vznikla řada tištěných herbářů, odrážejících velký pokrok botanické vědy. Z té doby pochází i první česky psaný herbář litomyšlského lékaře Jana Černého, který v r. 1517 vydal spis *Knihla lékařská, kteráž slove herbář aneb zelinář*. Tehdy vznikl i známý herbář italského lékaře Petra Ondřeje Matthioliho, pozdějšího lékaře císaře Maxmiliána



Vyobrazení kokoříku mnohokvětého ve starých botanických knihách



Herbář aneb bylinář Petra Ondřeje Matthioliho

Hadij Kořen.

Bistorta.

Waterwurz.





Josefína Kablíková



Tadeáš Haenke

II. Do češtiny ho přeložil Tadeáš Hájek z Hájků r. 1562 a Jiří Melantrich z Aventina ho knižně vydal pod názvem *Herbář, jinak bylinář, velmi užitečný*. Byl to v té době asi nejznámější medicínsko-botanický spis. Na jeho stránkách najdeme i řadu druhů z krkonošské květeny, neboť Matthioli Krkonoše navštívil a získané poznatky zařadil i do Herbáře. Na slezské straně hor působil v 17. století jelenohorský lékař Kašpar Schwenckfeldt, jehož knihy představovaly jednu z prvních zevrubných popisů krkonošské flóry, fauny a nerostného bohatství.

V roce 1786 zaměřila do Krkonoš expedice Královské české společnosti nauk a jedním z jejích čtyř účastníků byl i význačný český botanik Tadeáš Haenke (pozdější objevitel největšího leknínu na světě – viktorie královské – v amazonských pralesích). Ve svém líčení průběhu krkonošské expedice se zmiňuje o Čertově zahrádce v Obřím dole jako o „kořenné zahrádce“, kde místní obyvatelé sbírají léčivé rostliny. Významnou roli v popularizaci krkonošské botaniky měla paní Josefína Kablíková z Vrchlabí,

jejíž botanické sběry z Krkonoš lze nalézt v mnoha velkých evropských muzeích.

V galerii krkonošských botaniků nescházejí takoví velikáni tehdejší vědy, jako byli Ladislav Čelakovský, Josef Tausch, Maximilian Opiz či hrabě Caspar Maria Sternberg a v novější době botanici Karel Domin, Alois Zlatník, František Schustler, Josef Šourek nebo Jan Jeník. Jejich práce přinášejí nezměrné množství poznatků o flóře Krkonoš, avšak většinou již neobsahují informace o léčivých vlastnostech popisovaných krkonošských rostlin, jako tomu bylo u jejich předchůdců. Příčiny mimořádného bohatství krkonošské květeny se krok za krokem podařilo rozluštit na základě dlouholetého studia krkonošské přírody. Někdejší spojení s mystickými bytostmi, pověrami a bájemi tak dnes připomínají již jen názvy některých známých přírodních lokalit Krkonoš – Krakonošova zahrádka, Krakonošova rukavice, Čertova zahrádka a Čertova rokle, Čertův důl, Čertova louka. Tam všude mířili kořenáři, bylinkáři a laboranti, kteří byli vynikajícími znalci léčivých rostlin Krkonoš.



Tetrasites
albus
Kunze, Papilion.
1841.



Destilace ve středověké laboratoři, rytina z díla *Georgica curiosa*, Norimberk 1687

Krkonošští laboranti

Horalé znali pestré botanické zahrádky vysoko v horách mnohem dříve, než je objevili a začali zkoumat první badatelé. Taková místa často navštěvovali početní bylinkáři, kořenáři a lidoví léčitelé, kteří znali léčivé účinky mnoha horských rostlin. Jejich listy, květy nebo kořeny přinášeli z hor do svých obydlí a zpracovávali je na rozmanité zázračné léčivé elixíry.

Bylo to v ěře rozmachu tzv. cechu laborantů, který vznikl v roce 1700 ve slezském městečku Karpacz na úpatí severních svahů východních Krkonoš. Tamní laboranti se naučili vyrábět léky z místních rostlin a již v 17. století byl Karpacz v Evropě proslulý bylinkovými medikamenty na tehdy veškeré známé neduhy lidského těla a mysli. V roce 1796 tvořilo cech 27 bylinkářských mistrů, kteří z horských i jiných rostlin vyráběli přes 200 medikamentů proti rozmanitým nemocem. Přírodní suroviny jim přinášely desítky

sběračů léčivých rostlin, kořenářů. Sbírali nejen horské rostliny, ale také mechy, lišejníky, drobné zvířectvo, dokonce i některé minerály.

Laboranti pak doma podle přísně utajovaných receptur vyráběli různé esence, tinktury, elixíry, prášky, čaje, náplasti a masti. K výrobě léků využívali 98 druhů kořenů rozmanitých rostlin, 55 druhů různých bobulí a ovoce, 43 druhů semen a dřevu a kůru ze sedmi druhů dřevin, k tomu pak



Z oddenků hořce dělali naši předkové oblíbený hořcový likér zvaný „honcouka“, nazývaný tak podle jeho hlavního výrobce sedláka Honců z Horních Štěpanic

různé minerály, chemikálie, hady, žáby, žížaly a jiné živočichy. Z krkonošských rostlin nejčastěji sbírali arniku, česnek hadí, devětsil, hořec, lillii, kokořík, konvalinku, kozlík, kýchavici, náprstník, osladič,

prvosenku, rdesno hadí kořen, rosnatku, rozchodnici, třezalku, vřes, některé lišejníky, jehličí kleče; hojně pěstovali aromatickou čechřici, andělíku, libeček nebo všedobr, ale i mnohé z výše uvedených horských rostlin, například rozchodnici. Výroba medikamentů téměř po dvě stě let zlepšovala životní podmínky mnoha obyvatel Krkonoš.

Cech laborantů přestal prosperovat kvůli postupné konkurenci městských lékárníků a různým zákazům a omezením, vycházejícím z tehdejších zákonů, a zcela zaniknul v polovině 19. století. Sběr léčivých rostlin byl bohužel tak intenzivní, že lokality mnoha vzácných druhů horské květeny, zejména hořce, rosnatky, arniky či rozchodnice, byly v té době téměř zlikvidovány.

Detail z Hüttelovy mapy, zachycující sběrače kořenů rdesna; vlevo nahoře zpodobnění Krakonoše





Krakonoš, kterak trestá bylinkáře, rytina z r. 1738

Několik receptů z laborantského receptáře

Obyčejná

Tinctura

Bezoardica – krummhübel- ský druh:

Vezmi po 4 loktech kořen devětsilu, pupavy, rdesna hadího kořene a všedobru. Rozluč ho na hrubo, přelej 8 kvintlíky pálenky a přetáhni 4 kvintlíky do destilačního hrnku, do přetaženého dej jeden kvintlík kafru a máš Ra. Bezoardica alba: druhé můžeš obarvit elixírem nebo Ess. Lignorum, a máš Ra. Bezoardica rubra.

Hořcová

tinktura:

Vezmi dva loty+ hrubě nasekaného kořene hořcového, jeden čtvrtník silného lihu a chovej na teple až se zabarví. Potom zfiltruj přes šedý papír. Slouží při žaludeční slabosti, též u všech tří- až čtyřdenních horeček se užívá 30–40 kapek.

Zelená lesní

mast:

Vezmi čtvrt pfundu kozích bobků, čtyři loty kusového terpentýnu, jeden kvintlík měděny. Všechno v kotlíku dobře povařiti. Přecezená a nalitá do papírových krabiček hojí všechny rány.

Lih z dešťovek:

Vezmi jeden čtvrtník očištěných dešťovek, dej do baňky, přelij dvěma čtvrtníky lihu a z toho destiluj spiritus podle pravidel umění. Pudí moč a pot, má sílu tišiti bolesti, rozděljuje i otevírá a je proslavený proti šlakem trefení, stejně tak i proti křečím.

Obraz Quido Mänese z r. 1848 zachycuje Josefínu Kablíkovou při sběru rostlin u Sněžných jam





Naši předci pěstovali horské léčivé byliny kolem svých obydlí

Z hor do klášterních zahrad a na bylinkové záhony

Sběr léčivých rostlin v horách byl značně náročný i nebezpečný, a tak naši předci začali přenášet živé rostliny ke svým chalupám, kde je pěstovali. Nescházely tam léčivky, ale i rostliny užitkové či okrasné, pro potěchu oka a duše či do kuchyně.

Obdobný účel plnily středověké i novověké klášterní zahrady, které měly ryze praktický význam a sloužily k hospodářským účelům příslušného kláštera. Pro mnichy byly také místem meditace a rozjímání. Klášterní zahrady většinou souvisely i s klášterní lékárnou a klášterní knihovnou. Kláštery tak plnily i funkci jakýchsi „opatrovníků lékařských znalostí“. Ono označení si zřejmě zasloužily právě díky pěstovaným léčivým rostlinám v přilehlých klášterních zahradách. Jejich produkty nesloužily však jen mnichům, ale i lidem žijícím v okolí klášterů.

Častou součástí klášterních zahrad byly také štěpnice (matečnice ušlechtilých

odrůd ovocných stromů). Správa KRNAP takovou bývalou klášterní zahradu se štěpnicí zrekonstruovala v areálu augustiniánského kláštera ve Vrchlabí.

Stále častější budování zahrádek s léčivými či užitnými rostlinami v okolí našich domů svědčí o postupném návratu ke starým receptům našich předků, k mnohdy zapomenutým poznatkům, jak využívat léčivých vlastností bylin – fytoterapii.

V dnešní hektické a uspěchané době je dobře, že alespoň část lidí se tímto způsobem snaží o znovuoobnovení našeho vztahu k přírodě a jejím produktům.

Rastrové záhony s některými
roślinami Krkonoš ve vrchlabské
klášterní zahradě





Rdesno hadí kořen

Bistorta major Gray

Bylina 25–80 cm vysoká, se silným zkrouceným oddenkem, má dlouhé kopinaté listy a klas drobných růžových květů (V–IX).

Roste na loukách od nížin až vysoko do hor.

Drogou (*Radix bistortae*) jsou sušené oddenky s kořeny (podzimní sběr), obsahující třísloviny, škroby, bílkoviny, bistortovou červeň, šťavelan vápenatý a vitamin C. V lidovém léčitelství a farmacii se užívá pro svíravé, protiprůjmové a protizánětlivé účinky při lehkých průjemových

onemocněních, při katarrech žaludku, střev a úplavici. Výplachy a kloktání při zánětech v ústech a nosohltanu, na obklady a místní koupele, na rány a vředy.

Již Matthioli píše o jeho užívání: „...jest i velmi užitečný pro lidi dýchavičné a kašlající, rovněž zastavuje chrlení krve a rozpouští v hromadu sběhlou krev v těle následkem pádu nebo zbití. Prášek z hadího kořene zasypávaný do ran tyto hojí a staví krev. Voda z něho pálena je dobrá proti uštknutí pavouků a štírů a též hojí i raka...“.

Lidové názvy: kartáčky, beraní ocas, červené koření, hadinec, stavikrv, svalník červený aj.

Prvosenka vyšší

Primula elatior (L.) Hill

Bylina s různými přizemními listů a jednoduchým okolíkem sírově žlutých květů (III–V).

Roste na vlhčích loukách, prameništích, v olšínách a světlých listnatých hájích.

Drogou jsou květy a kořeny obsahující saponiny a glykosidy, karotenoidy a stopy éterického oleje. Kořen rozpouští hleny a podporuje vykašlávání. Používá se především při onemocnění dýchacích cest jako součást různých prsních čajů. Má rovněž močopudné účinky. V lidovém léčitelství se podává také proti revmatickým potížím. Podobně se užívají i květy. Pozor na alergen primin, který u citlivějších osob může při kontaktu se žláznatými chlupy vyvolat záněty pokožky.



Lidové názvy: bukvice bílá, bylina šlaková, dnové koření, housátka, koření sv. Petra, nebeklč, podléška aj.



Podhorské a horské louky



Prha arnika

Arnica montana L.

Vytrvalá vápnostřežná bylina s listy v přízemní růžici a s přímou, 20–60 cm vysokou lodyhou s jedním nebo několika žloutkově žlutými úbory (VI–VIII).

Roste roztroušeně na horských loukách a pastvinách, vřesovištích a okrajích rašeliníšť. Její sběr v přírodě je nepřipustný.

Tradiční léčivá rostlina s mimořádnými účinky. Již kolem r. 1600 ji používali v Krkonoších v podobě tinktury k hojení ran. Rozemleta na prášek se přidávala pro ostře kořeněnou vůni do „šňupavého tabáku“.

K lékařským a kosmetickým účelům jsou využívány její úbory, listy a oddenek. Drogu je zejména květ arniky –

Flos arnicae, také sušené podzemní části. K účinným látkám patří sesquiterpenlaktony i jejich estery, éterický olej, flavonoidy, kumariny, triterpenalkoholy a další. Přípravky z květů mají antibakteriální účinky, potlačují záněty, zmírňují bolest, působí proti artritidě. Využívají se převážně zevně k rychlejšímu vstřebávání krevních výronů, modřin, při revmatických potížích svalů a kloubů, vymknutích a pohmožděninách, při onemocnění povrchových cév, zanícených míst po bodnutí hmyzem, ke kloktání a potírání míst postižených záněty ústní dutiny a dásní. V homeopatii se ředěné roztoky uplatňují při krvácení, bolestech svalů po namožení a při onemocnění tepen a žil.

Lidové názvy: andělský traňk, boží koření, bylina pádů, bylina první pomoci, kamzíkové koření, prhovina, šlakové koření, uspivřed, závraťový kořen.



Podhorské a horské louky



Zákonem chráněný druh!





Dobromysl obecná

Origanum vulgare L.

Světломilná aromatická bylina vysoká 30 až 80 cm, s drobnými růžovými květy (VII–IX).

Roste roztroušeně až pospolitě na sušších, minerálně bohatších půdách na úpatí Krkonoš, na stráních, lesních okrajích a pasekách. Celá rostlina příjemně voní díky obsahu aromatických silic. Nazývá se též divokou majoránkou. Sušená kvetoucí nať (*Herba origani*) je oblíbená v lidovém léčitelství i farmacii. Obsahuje silice, třísloviny a hořčiny. V lidovém léčitelství se užívá na uvolňování křečí, má aseptické a protizánětlivé účinky,

usnadňuje odkašlávání a zvyšuje vyměšování žluči, jako čaj poslouží i proti nechutenství, potížím žaludečním i žlučnickovým, podporuje trávení a pomáhá při průjimech. Navíc se používá i do koupelí a jako kloktadlo při inhalacích a při zánětu dásní. Nať se využívá také kulinárně jako koření (pod názvem oregano); typickým použitím je koření pizzy. Kromě toho je též součástí provensálského koření. Chuť je výrazná, ale odlišná od majoránky. Sbírá se kvetoucí nať, přítomnost plodů je nežádoucí. Dobromysl mají v oblíbě včelaři, je totiž dobrou nektarodárnou rostlinou.

Lidové názvy: červená lebeda, divoká marjánka, dobrá mysl, dobráček, kvítí svatojánské, oregano, voněk, zimní marjánka.



Kostival lékařský

Symphytum officinale L.

Vysoká, drsně chlupatá bylina s modrofialovými květy (V–IX) a svislým, řepovitě ztlustlým oddenkem, užívaným v léčitelství i medicíně.

Roste na vlhkých místech v příkopech, okrajích polí, na loukách, ale i na rumišťích v okolí sídel.

Je to velmi stará léčivá rostlina, používaná téměř výhradně zevně. Ve středověku se ordinovala při poškození kostí, kostivalové obklady urychlují hojení hnisavých ran.

V lidovém léčitelství se používá jako kloktadlo pro zmírnění bolesti zubů a zánětů dásní. Dříve se odvar z kostivalu pil proti chronickým zánětům dýchacích cest, proti žaludečním vředům a při tuberkulóze. Koupele s přísadou kostivalu pomáhají proti křečovým žilám, vředovým onemocněním a ekzémům. Přidává se také do mýdel a šamponů.

Protože obsahuje jedovaté alkaloidy, nelze ho v současnosti používat vnitřně.

Lidové názvy: černá bylina, černý kořen, chropáč, kazival, kobylí mláto, komíník, kostihoj, svalník, trudovatník, volský jazyk.

Pampeliška (smetánka)

Taraxacum F. H. Wigg.

Vytrvalá, mléčící bylina s křovitým kořenem a přízemní růžicí peřenolaločnatých listů; duté stvolky nesou úbor žlutých květů (IV–IX). Rod *Taraxacum* zahrnuje dnes stovky druhů, jejichž určování je poměrně obtížné. Proto je rozčleněn do tzv. sekcí, z nichž k nejběžnějším středo-evropským zástupcům patří pampelišky (smetánky) sekce *Ruderalia*, dříve shrnované pod jménem smetánka lékařská (*Taraxacum officinale*).

Rostliny luk a zahrad, od nížin do hor.

Pampeliška obsahuje hořčiny, glykosidy, steroly, aminokyseliny, třísloviny, silice, v kořenech na podzim až 25 % inulinu, mastné kyseliny, ale také až

3 % kaučuku. V květech jsou karotenoidy a triterpeny.

Vysoce léčivá pampeliška se užívá pro zvýšení žaludeční sekrece jako stomachikum amarum, choleretikum a částečně diuretikum. V mladých listech je vysoký obsah vitamínu C, od pradávna se užívají jako salátová zelenina a pro přípravu jarních očištných kúr, čajů i polévek.

Rozkvetlé úbory slouží k domácí výrobě pampeliškového vína nebo medu.

Homeopatické přípravky se podávají rovněž při jaterních onemocněních a zažívacích potížích.

Pyl pampelišky je od jara do léta značně alergenní (!).

Lidové názvy: blyskbaba, husí kap, lucerňičky, májíček, mlíčák, mlíčí, pleška, počůránek, smetaník, stařček.



Podhorské a horské louky



Třezalka skvrnitá

Hypericum maculatum Crantz

Bylina s podzemními výběžky a čtyřhrannými lodyhami zakončenými květenstvím zlatožlutých květů (VI–X). Na okrajích listů jsou tmavé tečky – siličné nádržky.

Třezalka skvrnitá roste na lesních pasekách, pastvinách a loukách, prameništích.

Je často zaměňována s podobnou třezalkou tečkovanou (*Hypericum perforatum*), která však roste jen v nižších horských polohách. Třezalka tečkovaná má na lodyze vyniklé pouze 2 hlavní lišty, listy má užší, kališní lístky jsou zašpičatělé.

K léčebným účelům se využívá hlavně **třezalka tečkovaná**, jejíž sušená kvetoucí natě je oficiální drogou (*Herba hyperici*). Tento

druh obsahuje fotodynamicky působící hypericin, glykosid rutin, flavonoidy, tříslovinu a éterické oleje.

Je dlouhodobě užívaná v lidovém léčitelství pro mírné uklidňující účinky. Podporuje krevní oběh, vylučování žluči a působí protizánětlivě, pomáhá při zánětech močových cest a při léčbě gynecologických problémů. Třezalkový olej získávaný macerací čerstvých květů v olivovém oleji, se užívá zevně při revmatických bolestech, na popáleniny a kožní choroby. Homeopatické přípravky se podávají při bolestech nervového původu po zraněních.

Lidové názvy: arnika nervová, bylina požehnaná, čarovník, červeně zvoneček, krevníček, laskavý koření, potratnice, zděšenec (dávala se kojencům do kolébky, aby se neděsili).



Podhorské a horské louky





Podhorské a horské louky

Jitrocel kopinatý

Plantago lanceolata L.

Vytrvalá trsnatá bylina s přízemní růžicí kopinatých listů. Květní stvol je zakončen klasem drobných hnědavých květů s prašnými na dlouhých nitkách (V–IX).

Hojně rozšířen na loukách, v lemech cest, na okrajích polí.

Jedna z nejznámějších, nejúčinnějších a také nejstarších léčivek. Již Plinius radil jitrocel užívat proti kašli, k hojení ran a proti zimnici. Později byl užíván jako lék proti nemocem ledvin, zánětům mandlí, vnitřnímu krvácení, střevním obtížím, spáleninám,

včelímu a vosímu bodnutí, průšnicím, neštovicím a dně. Je účinný proti kašli, pomáhá na odhlenění, zavírá rány, pomáhá při poruchách trávení spojených se zácpou.

Všechny tři u nás rostoucí druhy jsou léčivé (sbírají se listy), nejvíce však jitrocel kopinatý. Hojně je využíván ve farmaceutickém průmyslu.

Jeho šťávy obsahují kyselinu křemičitou, saponiny, velké množství slizu, enzymy, třísloviny, hořčík, vápník, soli draslíku, organické kyseliny a vitamin A a C.

Lidové názvy: babí uši, celník, hojínek, kominík, muší ocas, skorocel, ranocel, psí jazyk, beraní nebo volský jazyk.



Česnek medvědí

Allium ursinum L.

Vytrvalá bylina s podlouhlou cibulí s bělavými šupinami; má úzce vejčité listy a polokulovitě bílé květenství (V–VI).

Roste v bučinách, javořinách, jasenínách.

V lidovém lékařství a homeopatii měl a má tento druh své uplatnění. Je léčivější než česnek užívaný běžně v kuchyni, pomáhá při zažívacích potížích, proti vysokému tlaku a preventivně proti změnám cév vlivem stárnutí. Může se užívat zevně na těžko se hojící rány a k potírání křečových žil. Dobře působí proti jarní únavě. Obsahuje především silice, flavonoidy a vitamin C. V listech

je kyselina listová a vitaminy skupiny B a organické sloučeniny síry; při krájení nebo drcení se tvoří tzv. česnekové oleje. Éterické oleje podporují chuť k jídlu a aktivují činnost žaludku a střev. Kyselina listová podporuje krvetvorbu a růst buněk. Čerstvě nasekané listy pročišťují ledviny a močové cesty a podporují odchod moče.

Listy se sbírají na začátku kvetení. Česnek medvědí je nejlepší čerstvý, sušením se léčivé vlastnosti ničí. Nadrobno nasekané listy lze však zamrazit. Pozor ale na záměnu s jedovatými listy konvalinek nebo ocúnů, což již bylo příčinou mnoha otrav.

Lidové názvy: božská pomoc, cibule čarodějná, cikánský česnek, česnek psí, divoký česnek, hadík, lerneček, lesní česnek.

Hořec tolitovitý

Gentiana asclepiadea L.

Trsnatá bylina s hnědým oddenkem a četnými kořeny; lodyhy jsou 20–50 cm vysoké, hustě olistěné a nesou modré zvonkovité květy (VII–IX). Roste hojně v horských lesích, na pasekách, horských a alpínských loukách. Její sběr v přírodě je nepřipustný.

Stylizovaný květ hořce tolitovitého (a zvonku českého) je ve společném znaku obou Krkonošských národních parků – českého a polského. Kořeny většiny druhů hořců obsahují gentiopikrosid, amarogentin, gentisin, třísloviny, sliz, pektiny a alkaloidy. Oddenky především hořce žlutého (Alpy) jsou odedávna sbírány pro lékárenské účely (*Radix gentianae*).

Pro staré apatykáře a mastičkáře byl v srpnu a září vykopávaný kořen hořců doslova pokladem a byl používán jako prastará léčivá droga např. proti vzteklině a napadení cizopasnými červy, plicním neduhům, bolesti jater a slabosti žaludku, vnitřním zraněním. Horký odvar v zimě chránil před zmrznutím. Hořcové víno platilo za lék čistící játra a ledviny a odstraňující křeče. Odvar se používal na omývání hnisavých ran.

Pro farmaceutické účely se dnes používá pouze hořec žlutý. Z jeho kořenů se v Alpách odedávna vyráběl hořcový likér. Kořen našeho hořce tolitovitého se přidával do hořkých bylinných likérů.

Lidové názvy: hořepečník modrý, hořepečník tolitovitý, rostlina královská, tolita (tolita je ale jiná bylina).



Krkonošské lesy



Zákonem chráněný druh!



Osladič obecný

Polypodium vulgare L.

Kapradina s plazivým oddenkem, jehož mladší části jsou kryté hnědými plevinami. Listy vesměs přezimují, jsou řapíkaté s čepelí členěnou ve 3–26 párů střídavých úkrojků. Na spodní straně jsou červeno-hnědé výtrusnice.

Roste ve stinných skalách, skalních štěrbinách, balvanitých sutích, často i na trouchnivějících kmenech; od nížin až do horských poloh.

Oddenek osladiče obsahuje látku osladin, která je ca 500x sladivější než sacharóza. Obsahuje třísloviny, flavonoidy, saponiny (mezi nimi i sladce chutnající osladin), slizy, éterický olej, silice, cukry. Sliz a saponiny v oddenku usnadňují odhlehování.

Podporuje vylučování žluči a působí mírně projímavě. Pryskyřičná hořčina je účinná proti střevním parazitům.

Sladké oddenky se dříve hojně používaly v lidovém léčitelství, zejména k léčbě žlučníku a zácpy. Oddenek se sbíral na podzim a na jaře; z usušeného oddenku se vařil čaj, zejména proti plicním chorobám (kašel, bronchitida, chraptot, zánět průdušek).

V současnosti je osladiče užíváno jen velmi zřídka.

Sekané oddenky jsou v zahradnictví používány jako součást substrátů pro epifytické rostliny, zejména orchideje.

Lidové názvy: koření sladké, osladec, osladeč, sládeček, sladič, sladké dřevo, sladuška, vosladec.



Krkonošské lesy





Borůvka

Vaccinium myrtillus L.

Keřky vytvářející rozsáhlé porosty do 50 cm výšky; listy opadavé, světle zelené, květy baňkovité, načervenalé; plodem jsou modročerné bobule s modrofialovou dužinou (V–VI).

Borůvka je rozšířená v horských smrčínách, na rašeliništích a v klečových porostech; často společně s brusinkou a vložyní. Plody jsou významnou součástí potravy tetřeva, tetřívka či jeřábka. Jsou však i masově sbíranou lesní plodinou, což způsobuje nemalé problémy na území KRNP. Listy a plody borůvky mají široké využití pro farmaceutické účely. Obsahují třísloviny, organické

kyseliny, vitamin C, v plodech kromě cukrů i pektin, barviva karoteny, chrom a mangan. Oficiální drogou z listů je *Fructus myrtilli*.

Užívá se pro své svíravé účinky při průjmech, jako pomocný lék proti cukrovce, při žlučkových potížích, plody slouží i ke kloktání při zánětech dutiny ústní.

Sušené bobule jsou díky obsahu pektinů a tříslovin oblíbeným lidovým prostředkem proti průjmům. Čerstvé plody naopak ve větším množství působí projímavě.

Lidové názvy: pro **borůvku** – borovnica, borůvčí, černá jahoda, čučorátka, hafera, jahůdka myrtová, žávi (Krkonoše); pro **brusinku** – červená borůvka, kyhancí, kyse-linka; pro **vložyni** blivánky, opilka, šálenka.



Plicník tmavý

Pulmonaria obscura Dumort.

Vytrvalá štětinatě chlupatá bylina, vysoká 15 až 30 cm, s vejčitými až kopinatými listy; trubkovitě zvoncovitě růžovočervené až fialové květy v řídkých vrcholových vijanech.

Květy plicníku mění barvu od růžovočervené po modrofialovou. Změna barvy květů souvisí s kyselostí buněčné šťávy. Zatímco v mladých květech je šťáva kyselá a květy jsou růžovočervené, ve starších květech je buněčná šťáva neutrální až alkalická a květy jsou modré.

Roste v listnatých až smíšených hájích a při okrajích křovin od úpatí až do středních poloh hor.

Plicník je dlouhá léta využíván v lidovém léčitelství proti zánětům, nemocím dýchacích cest a trávicího ústrojí. Mezi další účinky patří i podpora krevní srážlivosti či působení proti žaludečnímu krvácení. Působí také močopudně a svíravě a vhodný je i v případě průjmů. V gastronomii se plicník používá jako přísada do různých jarních salátů a také do polévek, hodí se i do jarních nádivek.

Rostlina obsahuje vitamin C, minerály (především vápenaté soli), slizy, saponiny, třísloviny, flavonoidy, alkaloidy, kyselinu křemičitou, organické kyseliny a další účinné látky.

Lidové názvy: modrý nebo červený klíč, čmelník, jelení mangold, korálky, modrý petrklíč, tříbarevný kvítí, urbánek.

Svízel vonný (mařinka vonná)

Galium odoratum (L.) Scop.

Vytrvalá bylina s podzemním rozvětveným oddenkem, přímou čtyřhrannou lodyhou, eliptickými listy v 6–9četných přeslenech a latou bílých čtyřcípých kvítků (V–VI).

Roste v listnatých a smíšených lesích, nejčastěji v bučinách a habřinách, na pasekách a v křovinách. Celá rostlina po pomačkání voní kumarinem.

Mařinka vonná byla vyhlášena léčivou bylinou již od středověku, vyrábělo se z ní „májové víno“, pro příjemnou vůni se přidávala do domácích tabáků.

Při předávkování však vyvolává bolesti hlavy, zvracení, nespavost a poruchy dýchání, neboť obsahuje jak toxický glykosid kumarin, tak amid kyseliny nikotinové.

Při správném dávkování však pomáhalo její užívání proti nespavosti, křečím, bolestem břicha, ledvinovým kamenům a nervovým chorobám. Dodnes se používá jako přísada do koupelí (nekombinovat se sluněním!), má protizánětlivé účinky, proto se dobře hodí na hnisavé rány. Pozor na případné kožní alergie.

Vyráběl se z ní i přípravek proti molům.

Lidové názvy: asparelka, božcové koření, drúbňava, marunka májová, lipkavec, mořena, tvarožníček, valdmajstr, voňavka.



Krkonošské lesy



Tužebník jilmový

Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

Vysoká vytrvalá bylina (50–200 cm) s přímou lodyhou a přetřhaně lichožpeřenými listy, které jsou na líci sytě zelené, na rubu světlejší. Květenství vrcholičnaté, bohaté, květy žlutavě bílé, s charakteristickou kořeněnou vůní připomínající hořké mandle (VI–IX).

Roste hojně na prameništích, podmáčených loukách, v příkopech a pobřežních nivách, v podhůří i v horských polohách celých Krkonoš.

Prastará léčivá rostlina používaná již ve starověku, zejména sušené květenství nebo

nať. Pro vysoký obsah sloučenin kyseliny salicylové se používá při chřipkách a nemocech močového měchýře, ale také proti průjmům a krvácení. Obsahuje fenolové glykosidy, flavonoidy, třísloviny. Květ i nať se užívají v homeopatii k léčbě revmatismu a zánětů sliznic. Tužebník má výrazné potopudné a močopudné účinky. Lidové léčitelství ho používalo při revmatických onemocněních. Dříve se v léčitelství využívaly i oddenky.

V Podkrkonoší se údajně věřilo, že tužebník má moc upevnit zdraví, člověka pochlapit – proto se mu tam říkalo chlapice.

Lidové názvy: barbarbule, chlapina, chlapice, kořen vředový, medunišník, rostlinný aspirin, třebník, zimničné koření.



Krkonošské mokřady





☰ Krkonošské mokřady

§ Zákonem chráněný druh!

Rosnátka okrouhlostá

Drosera rotundifolia L.

Drobná bylina obecně známá díky své hmyzožravosti. Vytváří přizemní růžice dlouze řapíkatých listů s okrouhlými čepelemi. Ty jsou na rubu lysé, na líci pokryté červenými žláznatými chlupy (tentakulemi) s lepkavým výměškem, jehož pomocí loví drobný hmyz. Květenství tvoří chudokvětý vijan s bílými květy (VI–VIII).

Roste roztroušeně, místně i pospolitě na rašeliništích a zrašelinělých loukách od podhůří až vysoko do hor.

Má dlouhou tradici v lidovém léčitelství a její účinky potvrzuje i moderní farmakologie, v níž se celé sušené

rostliny (*Herba droserae*) využívají jako významná droga. Rosnátka se po staletí používala při léčbě bronchitidy, kaše, černého kaše a zvláště pak suchého dráždivého kaše u dětí. Moderní výzkumy tyto účinky ověřily. Je významná i při homeopatické léčbě. Připravoval se z ní i lék na mozoly, kuří oka a bradavice. Má také slabý močopudný účinek a působí baktericidně. Sloužila i jako významná surovina pro výrobu pálenky či likéru „rosolky“.

Rosnátka patří v některých evropských zemích včetně Česka mezi chráněné rostliny a její sběr v přírodě je proto nepřipustný.

Lidové názvy: masožravka, mucholapka, rosolis, rosa slunečná, rosička, sluneční bylina, sluneční kvítek.



☰ Krkonošské mokřady

§ Zákonem chráněný druh!

Klikva bahenní

Vaccinium oxycoccos L.

Vždyzelený plazivý keříček s tenkými poléhavými větévkami o délce přes 50 cm. Má kožovité, na líci tmavozelené a lesklé, na rubu sivozelené kopinaté až vejčité lístečky. Květy jednotlivě nebo v chudých hroznech, 4četné a nicí. Cípy růžové koruny jsou nazpět ohnuté. Plody jsou červené bobule o průměru asi 10 mm.

Roste na horských vrchovištích, převážně v porostech rašeliníku. Na subalpínských rašeliníštích se vyskytuje společně s tam hojnější klikvou maloplodou (*Vaccinium microcarpum*). Kyselá plody klikvy bývají s oblibou užívány k přípravě kompotů a džemů, dobré jsou až po přemrznutí.

Mají vysoký obsah kyseliny benzoové a askorbové, proto se dlouho nekaží. V plodech jsou ovocné kyseliny, ovocné cukry a hodně vitamínu C. Klikvová šťáva je užívána k prevenci i léčbě opakovaných infekcí močových cest; asi zabraňuje uchycení bakterií jako *Escherichia coli* na sliznicích močovodů. Při dlouhodobém používání je však třeba dávat pozor na vysoký obsah šťavelanů, což může vést až k tvorbě ledvinových kamenů. Klikva u nás patří mezi zákonem chráněné druhy, takže na rozdíl od severských států není její sběr ve volné přírodě možný.

Lidové názvy: blatnice, blivánky, citrony severu, jeřábí rostlina nebo žoravina (plody se leckde na severu nechávají na vrchovištích jako potrava jeřábů). V krkonošském nářečí se říkávalo borůvčí žaví, zřejmě zkrácenina ze žorávi.

Ostružiník moruška

Rubus chamaemorus L.

Nízký (5–25 cm) keříček s plazivým oddenkem a podzemními výběžky. Nevětvené přímé lodyhy jsou bez ostnů. Nesou 1–3 dlouze řapíkaté, 5–7 laločné listy, které jsou okrouhle ledvinité, svraskalé, s výraznou žilnatinou; má pětičetné bílé květy. Souplodí je složeno z 5 až 25 červeno-oranžových peckoviček. Plody jsou šťavnaté, mírně nakyslé chuti (VI–VII).

Roste na subalpínských rašeliništích a hřebenech Krkonoš – na Pančavském rašeliništi, kde i plodí, méně až vzácně na Úpském rašeliništi, Čertově, Mumlavské a Hraniční louce. Je to jedna z nejpamätnějších a přísně chráněných krkonošských

rostlin, glaciální relik. Hojně je rozšířena na severu Evropy.

Pro aroma a výtečnou chuť svých plodů bývá ostružiník moruška nazýván „malinou severu“. Plody jsou bohatým zdrojem vitamínu C, proto je v minulosti využívali severští námořníci při plavbě na moři jako prevenci proti kurdějím. Čajový odvar z listů se používal proti urologickým potížím. V současnosti existuje řada způsobů konzumace plodů morušky – od pojití čerstvých plodů přes smíchání plodů morušek s cukrem a výrobu marmelády. Ve Skandinávii se z morušek vyrábí džusy a likéry. V ČR je sběr nepřipustný.

Druhé české jméno moruška odkazuje na jistou podobnost s plodem moruše (Jungmann dokonce užíval i název maruška).



Krkonošské mokřady



Zákonem chráněný druh!



Mochna nátržník

Potentilla erecta (L.) Raeusch.

Vytrvalá bylina se ztlustlým polodřevnatým oddenkem. Postranní lodyhy vystupavé nebo poléhavé, někdy přímé, dlouhé 10–40 cm. Má trojčetné přízemní listy, za květu již často odumřelé, a květy se čtyřmi jasně žlutými korunními lístky uprostřed s tmavší skvrnou (V–IX). Podle toho ji lze snadno rozeznat od dalších druhů mochen, jejichž květy jsou pětičetné.

Roste hojně na rašeliništích, vřesovištích a mokřích loukách od podhůří až vysoko do hor.

Čerstvý oddenek se po naříznutí barví do červena, sušený je temně hnědočervený; je to oficiální droga *Radix tormentillae*, která

obsahuje katechinové třísloviny, ellagináty, triterpeny, flavonoidy, fenolkarbonové kyseliny. Má silně svíravé účinky a používá se především jako účinný prostředek proti průjmům, žaludečním potížím, při úplavici a proti vnitřnímu krvácení různého druhu, např. střevnímu, žaludečnímu a při silné menstruaci. Protože působí protizánětlivě a baktericidně, užívá se i při zánětech ústní dutiny a krvácení dásní a proti otlakům od protéz. Připravuje se z ní oficiální tinktura a je složkou čajového přípravku Tormentan, ale i některých prostředků podávaných při cukrovce.

Vzhledem k vysokému obsahu tříslovin může droga u precitlivělých osob vyvolávat dávení.

Lidové názvy: galgan, krevník, nátržník, pětřížník, tržené koření.

 *Krkonošské mokřady*





Krkonošské mokřady



Zákonem chráněný druh!

Prstnatec májový

Dactylorhiza majalis (Rchb.) P. F. Hunt et Summerh.

Vytrvalá, 20–60 cm vysoká orchidej s podzemními hlízkami, dělenými ve (2) 3–4 prstovité laloky; dolní listy podlouhle až široce oválné s hnědočervenými skvrnami, lodyha je zakončena válcovitým světle fialovým až růžovým květenstvím (V–VIII).

Vyskytuje se roztroušeně až hojně na vlhkých a zrašelinělých loukách od úpatí až do horských poloh. Již staří Řekové znali a hojně užívali salep, kterému byly pro podobnost kořenových hlízk vstavačů s varlaty přisuzovány nejrůznější účinky, vč. používání jako afrodisiaka. Salep jsou ve vodě převařené

a usušené dceřiné hlízy různých druhů vstavačů s kulovitými, nikoli dlaniť dělenými hlízkami (což je tento druh!). K účinným látkám patří slizy a bílkoviny. Sliz z rozdrčených hlízk nacházel použití jako prostředek chránící sliznici a zmírňující podráždění. Podával se proti průjmu, zejména dětem, při zažívacích poruchách a pálení žáhy, k léčení vředů, spálenin a zastavoval i krvácení. Salepový sliz je pro starší občany ještě zvučný pojem, ale v moderním lékařství nemá žádný význam – i proto, že jsou (téměř) všechny druhy orchidejí zákonem přísně chráněny a jejich sběr v přírodě je nepřipustný.

Lidové názvy (pro více druhů vstavačovitých): vstavač kukačka, divoká orchidej, čertova prdel, luční orchidej, satyrión (nápoj lásky), žežulka aj.



Devětsil bílý

Petasites albus (L.) Gaertn.

Vytrvalá rostlina s tlustým plazivým oddenkem, ze kterého záhy zjara vyrůstají květonosné lodyhy s hustými hrozny nažloutle bílých úborů. Teprve po odkvětu se naplno vyvíjejí mohutné, okrouhle srdčité, nasopdu šedoplstnaté listy (III–IV).

Roste hojně až pospolitě na březích a náplavech horských potoků, na lesních prameništích a podél komunikací od podhůří až vysoko do hor.

Všechny devětsily jsou významné obsahem silic, hořčin, tříslovin, pektinu, inulinu, sloučenin síry a různých minerálních solí. Zejména **devětsil lékařský**

(růžově kvetoucí druh) patří již od středověku ke známým léčivkám. Byl používán proti všem infekčním, nakažlivým a zhoubným chorobám včetně moru. Droga z jeho oddenku působí močopudně, je účinná při horečnatých onemocněních, při astmatu, dně a padoucnici, působí proti střevním parazitům, léčí dýchací cesty, utiňuje kašel. Obklady čerstvými listy jsou vhodné proti revmatickým bolestem kloubů, používají se na otoky, vyrážky, naběhlé žíly a žlázy.

Lidové názvy (zejména pro devětsil lékařský): bylina vítězná, chlapina, lopušník, veliký lopuch, morní kořen, podběl veliký, slunečník, deštník, bylina klobouková (děti se schovávají pod velkými listy), koňské kopyto (v Matthioliho herbáři – pro podobnost mladých listů s tvarem kopyta).

Řeřišnice hořká

Cardamine amara L.

Vytrvalá bylina s plazivým oddenkem. Lodyha s lichozpeřenými světle zelenými listy a hroznovitým květenstvím bílé barvy (V–VII).

Tvoří husté porosty na lesních mokřinách, na prameništích a březích potůčků, od úpatí až vysoko do hor.

Řeřišnice byla dříve sbírána jako salátová (kořenící) zelenina, s nejlepší chutí před obdobím kvetení. Obsahuje hořčičné glykosidy, flavonoidy, značné množství vitamínu C. Zejména čerstvá nať má silně močopudné účinky, podporuje zažívání a působí slabě antibioticky. Pro vysoký

obsah vitamínu C se dříve používala k léčení kurdějí.

V lidovém léčitelství se užívala k potlačení katarů cest dýchacích, zánětů močových, při revmatických potížích, kožních chorobách, proti zánětům v ústech. Údajně má dobré účinky i na snižování krevního tlaku. K dostání jsou i šťávy z čerstvě vylisovaných rostlin a přípravky s výtazky, například bělicí krémy na anomálie v pigmentaci kůže.

V homeopatii se užívá při podráždění močových cest i jako doplňkový prostředek při léčení cukrovky. Nesmí se podávat dětem do 4 let.

Lidové názvy: hořký salát, jeřicha, luční salát, potoční salát, řeřicha potoční, žerucha, žerušnice hořká.



Krkonošské mokřady



Rozchodnice růžová

Rhodiola rosea L.

Sivozelená dvoudomá vytrvalá bylina s přímými nevětvenými lodyhami vysokými 10–35 cm. Ze silného růžového a po růžích vonícího oddenku vyrůstá několik hustě olistěných lodyh s modrozelenými masitými listy. Ploché vrcholičnaté květenství je složeno z mnoha jednopohlavných květů, samičí jsou žluté, samčí často červeně naběhlé (VI–VIII). U nás roste pouze v ledovcových karech Krkonoš a Jeseníků. V minulých stoletích byla intenzivně sbírána bylinkáři pro oddenek s léčivými látkami. V Krkonoších byla na původních lokalitách sběrem téměř vyhubena, ale byla přenesena a vysazována kolem bud. V současnosti je její sběr v přírodě nepřipustný.

Rozchodnice obsahuje přírodní látky, které zlepšují schopnost překonat stresující podmínky. Účinnými látkami jsou flavonoidy a glykosidy, organické kyseliny, silice, třísloviny a mnoho stopových prvků. Nejčastější formou užívanou v lidovém léčitelství jsou lihové extrakty, tinktura, na trhu jsou i homeopatické přípravky. Pomáhají při léčení nemocí, působí proti únavě a stresu, posilují funkci srdečního svalu a regulují srdeční rytmus, pomáhají zlepšit paměť, koncentraci, vůli a vytrvalost. Zvyšují odolnost proti infekci a nádorům, urychlují hojení a regeneraci, zpomalují stárnutí a degenerativní pochody.

Lidové názvy: kořen růžový, rozchodník růžový, růžovka, rodiola, zlatý kořen, horský ženšen.



Kolem horské boudy



Zákonem chráněný druh!





Kolem horské boudy

Libeček lékařský

Levisticum officinale W. D. J. Koch

Libeček je statnou aromatickou rostlinou se střídavými, 2–3× zpeřenými listy a zelenožlutými květy v nápadných okolících (VI–VII).

Původem je pravděpodobně ze střední a jihozápadní Asie. Libeček dnes roste pravidelně v okolí horských bud. Jeho výskyt připomíná naše předky, kteří tuto oblíbenou léčivku a kuchyňské koření pěstovali snad u každého horského obydlí.

Obsahuje až 1,7 % silic, a to především alkyftalidy, kumariny a poliiny. Vůně typická pro koření maggi je způsobena zejména ftalidem s názvem ligustilid.

K léčebným účelům se používají listy, kořen i semena, a to jak ve formě čajů a výluhů, tak i ke koupelím. Libeček má silné močopudné vlastnosti, využívá se při léčbě ledvinových či močových kamenů a zánětech močových cest. Má antibakteriální účinky, působí při zánětech dolních cest dýchacích a zmírňuje tvorbu hlenu, povzbuzuje trávení a zmírňuje nadýmání. Používá se do koupelí při revmatismu a zánětech kloubů i dnových onemocněních. V homeopatii se aplikuje při zánětech středního ucha. Patří k oblíbenému kuchyňskému koření (čerstvé i sušené listy). Kořen se hodí k sušení nebo jako kořenová zelenina do vývarů.

Lidové názvy: české maggi, libček, lobeček, lopuštík, magičko, magikořen, miláček, opich, velký celer, vopich.



Kolem horské boudy

Čechřice vonná

Myrrhis odorata (L.) Scop.

Bylina voníci po rozemnutí anýzem, s lodyhou 60–120 cm vysokou a 3–4× zpeřenými listy. Okoličnaté květenství má bílou barvu. Plodem jsou dvounažky s 5 výraznými, podélnými žebry, v době zralosti jsou tmavě hnědé až téměř černé, silně lesklé (V–VII).

Čechřici vonnou do Krkonoš přinesli v 16. a 17. století někdejší kolonisté z Alp a záhy zdomácněla v okolí většiny horských obydlí. Dnes roste hojně až pospolitě po obou stranách hor, především na horských loukách, březích potoků, na zbořeništích a dalších místech v okolí horských sídel. Patří již od středověku mezi oblíbené pěstované rostliny. Sloužila

jako kořenová a aromatická zelenina, ale i jako léčivka. Bylina při rozemnutí intenzivně voní anýzem. Způsobuje to éterický olej s anetolem, obsažený v pletivech, přitom jsou další chemické látky, např. flavonoidy, limonen.

Dnes se používá jenom v homeopatické léčbě, a to na hemoroidy a potíže s křečovými žilami. V lidovém léčitelství sloužila nať jako prostředek pro rozpouštění hlenů, k povzbuzení trávení a proti nadýmání. Na posílení žaludku prý nejlépe působil její kořen naložený v pálence. Čechřice se cenila i jako prostředek k „čištění krve“ a rovněž jako součást sladkých (ovocných) salátů.

Lidové názvy: anýzový kerblík, kořen anýzový, myrhový kerblík, sladký kerblík, šmelhaus, třebule španělská.

Všedobr horní

Imperatoria ostruthium L.

Vytrvalá, silně po celeru páchnoucí bylina s tlustým, mnohohlavým, hnědým oddenkem a 30–100 cm vysokou dutou lodyhou. Má řapíkaté 3četné listy, květenstvím je bílý až načervenalý okolík (VI–VIII).

Roste roztroušeně především v okolí někdejších i současných horských bud. Je připomínkou dávných předků, kteří k nám v různých vlnách kolonizace Krkonoš tuto aromatickou rostlinu rozšířili z její domoviny v Alpách a Pyrenejích. Rostlina je odedávna známá v humánní i veterinární medicíně, používala se v podobě mastí, zásypů, pilulek i lihových extraktů. V minulosti sloužila i jako rostlina magická.

K přípravě drogy se dodnes využívá oddenek bez kořenů, obsahující éterický olej, furanokumariny, ftalidy. Droga má ostrý aromatický pach a palčivě nahořklou chuť. Dříve se všedobr horní hojně nasazoval při léčbě zánětů průdušek, dně, revmatismu, poruchách menstruace nebo horečce, nyní už jen příležitostně.

Prodává se v několika kombinacích jako přípravek k povzbuzení chuti k jídlu a trávení, kromě toho má mírně uklidňující účinky. Používal se též jako ingredience při výrobě hořkých likérů.

Lidové názvy: bylina vytahující, kořen císařský, kořen mistrův, kořen podágrový, kořen vředový, majstrkus, svatého Jana ruka, vředový Janek, všelék.



Kolem horské boudy



Borovice kleč (kosodřevina)

Pinus mugo Turra

Keř až 2,5 m vysoký, dožívající se věku i přes 200 let. Má vystoupavé, šavlovitě prohnuté větve a jehlice ve svazečcích po dvou; samčí prašníkové květní šištice jsou žluté, vzácně i karmínové, samičí šištice krátce válcovité, fialové, po 1–3 (i více) na konci letorostů. Šišky hnědé barvy jsou přisedlé, 2–5 cm velké (V–VII).

Borovice kleč je hlavní dřevinou Krkonoš nad horní hranicí lesa; roste na minerální půdě, na skalnatých místech, lavinových svazích a hřebenových rašeliništích.

Ze dřeva se vyráběly kvalitní louče na svícení a sněžnice, ze dřeva, z letorostů

a čerstvých jehlic se destilovala *Oleum pini* – silice pro výrobu drahých léčivých olejů. Jako lék slouží i zvlášť jemný terpentýn zvaný *Balsamum Templinum*, který prýští zjara ze špiček jehličí. Různé části kleče byly surovinou k výrobě turistických suvenýrů (v Krkonoších známých pod názvem klečové zboží – hračky, figurky Krakonoše, košíčky na ovoce aj.).

Z mladých letorostů se v některých zemích připravuje borovicový sirup s léčivými antiseptickými vlastnostmi, používaný při onemocnění dýchacích cest a revmatických potížích. Z mladých prýtů se dřívě těžil terpentýn pro kosmetiku a medicínu.

Lidové názvy: borovice horská, borovice zakrslá, kleč, klečina, klečka, kosačka, krákvíč, rákvič.



I dřeviny jsou léčivé





I dřeviny jsou léčivé

Jeřáb ptačí

***Sorbus aucuparia* L.**

Strom (keř) se šedou hladkou borkou; listy jsou lichozpeřené, s 5–8 páry kopinatých lístků. Květenstvím je chocholičnatá lata, květy bílé. Plody jsou oranžové až červené malvice (V–VI).

Jeřáb ptačí je hojnou dřevinou nejrůznějších stanovišť od podhůří až po horní hranici lesa.

Plody se od pradávna využívají v lidovém lékařství a v potravinářství. V čerstvém stavu obsahují hořký glykosid parasorbid, kyseliny parasorbinovou, sorbovou, jablečnou, vinnou, citronovou, cukry, sorbit, sorbózu, třísloviny, pektiny, silice a hořčiny, mnoho vitamínu C.

Macerát z jeřabin působí mírně projímavě a močopudně a užívá se při dně a revmatismu, při zánětech horních cest dýchacích. Při zpracování plodů na povidla nebo želé vzniká kyselina sorbová. Jeřabiny jsou od pradávna zdrojem vitamínu C, podávaným při nemocech z nachlazení. Šťáva je vhodná jako kloktadlo při chrapotu. Jeřabiny zvyšují vylučování žluče, užívají se k rozrušování a vyplavování močového písku a menších kaménků, regulují činnost střev. Staří horalé z jeřabin vyráběli domácí pálenku jeřabinku.

Lidové názvy: brest, divá vřeskyňě, jahřabina, jeřábník, korálky červené, ptačí potrava, řeřabina, smrdžuch, sorbit.



I dřeviny jsou léčivé

Smrk ztepilý

Picea abies (L.) H. Karst.

Strom 30–50 m vysoký, s kuželovitou korunou a plochým kořenovým systémem. Jehlice 10–25 mm dlouhé, štíhlé a tuhé, ze všech stran stejně zelené. Samčí šištice purpurově červené, v době zralosti pylu žluté, samičí šištice purpurově zbarvené, zpočátku vzpřímené, v době zralosti šišek převislé; na rozdíl od jedlových šišek se nerozpadají (V–VI).

Smrk ztepilý roste od podhůří až do horských poloh, kde tvoří alpskou hranici lesa v polohách mezi 1 200 až 1 350 m n. m.

Éterický olej ze smrkových jehlic obsahuje monoterpeny a podává se při infekcích

dýchacích cest a revmatických potíží. Je součástí různých osvěžovačů vzduchu. Pro léčivé účely se používá nejčastěji smrková pryskyřice, jejíž účinnou složkou je hlavně terpentýnová silice. Z pryskyřice se připravovaly masti a koupele pro zlepšení prokrvení kloubů a celých končetin. Léčilo se tak hlavně revma, bolesti kloubů a zad. Smrková pryskyřice, mladé smrkové výhonky, jehličí a šišky léčí i vnitřní nemoci, nejčastěji se používaly v případě nachlazení, kašle, bronchitidy a rýmy. Mladé letorosty a pupeny jsou bohaté na vitamin C a připravuje se z nich čaj, který usnadňuje odkašlávání a uvolňuje usazený sekret v dýchacích cestách i v nosních dutinách.

Lidové názvy: břím, břín, jalové dřevo, smerk, smrč, smrčí, svrčín a jiné.

Bříza bělokorá (bříza bradavičnatá)

***Betula pendula* Roth**

Strom až 25 m vysoký, s přímým kmenem a nepravidelnou ± vejcovitou korunou, s převislými konci větví. Kůra hladká, bílá, s příčnými šedobílými pruhy. Listy dlouze řapíkaté, po obvodu dvakrát pilovité. Květy různopohlavné, samčí v převislých jehnědách, které jsou vyvinuty již od podzimu. Samičí jehnědy jsou drobnější, zelenavé a vyrůstají až při rašení listů (IV–V).

Roste od podhůří až do horských poloh, hojně po obou stranách pohoří.

V listech jsou obsaženy flavonoidy, silice, třísloviny, pryskyřice i vitamin C. Sušená

droga z listů je součástí čajových směsí s močopudným, dezinfekčním a potopudným účinkem. V lidovém léčitelství se používal jak odvar z listů, tak i pupeny, které mají více silice a jsou dodnes obsaženy i v různých kosmetických přípravcích. Jarní míza z kmenů je součástí tzv. březové vody, užívané v péči o vlasy. Březové proutí se dosud využívá při výrobě košťat. Dřevo má své uplatnění v řezbářství, kolářství a při výrobě dých.

Zřejmě jednou z mála problematických vlastností břízy je obrovská produkce pylu, který v období kvetení působí mnoha lidem vážné alergické problémy.

Lidové názvy: bereza, berza, betonička, betulka, břest, březička, březina, nevěsta zahrad, panenka.



I dřeviny jsou léčivé



Buk lesní

Fagus sylvatica L.

Statný strom s rozložitou korunou, dorůstající až 40 m výšky. Borka i na starých stromech (dožívají se 200–400 let) zůstává hladká, stříbrošedá. Listy až 9 cm dlouhé, vejčité, celokrajné, často až mělce zubaté. Květy jsou různopohlavné, samčí v kulovitých, dlouze stopkatých svazečcích s červenavě hnědým okvětím, samičí vyrůstají po dvou v červenohnědé šupinaté číšce. Trojhranné nažky dozrávají v žlutohnědé ostnitě číšce, která puká čtyřmi chlopněmi (V). Buk lesní je hojnou dřevinou od podhůří vysoko do hor.

Bukvice obsahují fenoly, kresoly, kresosot, lisuje se z nich olej k pálení i maštění.

Z bukového dřeva se suchou destilací získává bukový dehet a tmavohnědý vazký olej. Obojí se používalo v lidovém léčitelství jako podpurný prostředek při nedostačné činnosti ledvin, při otocích kloubů, jejich revmatických zánětech, močovém písku. Různé přípravky (zejména v homeopatické léčbě) se užívají proti akné, artróze, artritidě, ateroskleróze, bércovým vředům, dně, ledvinovým a žlučnickovým kamenům.

Oloupané bukvice se též jedí. Za syrova jsou sice pro člověka jedovaté (při požití většího množství syrových semen dochází k zažívacím potížím), tepelnou úpravou však jejich toxicita značně klesá.

Lidové názvy: bučina, bukev, bukva, bukyně, Žížkův palcát (otevřená bukvice).



I dřeviny jsou léčivé





I dřeviny jsou léčivé

Olše lepkavá

***Alnus glutinosa* (L.) Gaertn.**

Keř nebo strom (často vícekmenný) až 25 m vysoký se široce kuželovitou nebo zašpičatělou korunou. Zpočátku zelenočerná kůra se v dospělosti mění na šedočernou rozpukanou borku. Listy jsou široce obvejčité, v mládí lepkavé. Jednopohlavné květy seskupené v jehnědách rozkvétají před rašením listů. Samčí jehnědy jsou zřetelně již na podzim, kdy jsou nařialovělé, při rozkvětu žloutnou; stopkaté samičí jehnědy jsou kratší, tmavě nachové. Šišticovité, zdřevnatělé, temně hnědé plodenství skrývá lehké křídlaté nažky (II–IV).

Roste v nivách horských řek a na vlhkých stanovištích kolem potoků od podhůří

až vysoko do hor, ve vyšších polohách ji nahrazuje **olše šedá** (*Alnus incana*), která má zašpičatělé listy.

Olše obsahuje antrachinony a třísloviny, flavonoidy, fytoosteroly, fenoly, triterpenové sloučeniny a další látky. V lékařství se užívá především nálev z listů. Vnitřně při průjmech, nemocích z nachlazení a horečkách, zevně působí hojivě na vředy a např. i na rozpraskané bradavky kojících žen. Tinktura z kůry je silně antiseptická, dovede zahubit i bakterie, jako je *Escherichia coli*, stafylokoky. Odvar z listů či kůry pomáhá při revmatismu a jako kloktadlo dezinfikuje ústní dutinu.

Lidové názvy: jalša, oleška, olcha, olšička, voláš, volšina, vůlše.



Byliny jedovaté i léčivé současně



Zákonem chráněný druh!

Oměj šalamounek

Aconitum plicatum Rchb.

Bylina s fialově naběhlou lodyhou až 150 cm vysokou a kožovitými řapíkatými listy. Oddenek vícehlavý s řepovitými bulvami a postranními tenkými kořeny; řídký hrozen temně modrých květů, nejvyšší okvětní plátek je přilbicovitě vyklenutý (VII–VIII).

Roste na lesních prameništích a v nivách ledovcových karů. Jeho sběr v přírodě je nepřipustný.

Celá rostlina je **prudce jedovatá**, nejvíce kořenové bulvy, které obsahují alkaloid aconitin. Ten účinkuje zprvu vzrušivě, následují však poruchy srdečního rytmu a smrt ochromením dechu. Droga pod názvem *Aconiti tuber* se připravuje ze

sušených kořenů. V homeopatii je oměj užíván především při akutních horečnatých infekcích. V oficiálním lékařství se dříve vnitřně užíval při bolestivých onemocněních kloubů, svalů a nervových bolestech, zevně v mastech tišících bolest (zánět trojklaného nervu). Dnes se v alopatii vzhledem k častým otravám již nepoužívá.

Aconitin je jedním z nejsilnějších rostlinných jedů vůbec a tělo jej vstřebává i poraněnou pokožkou; iritace nebo hraní si s květy může vyvolat nepříjemné reakce kůže. První příznaky otravy se projevují již za několik minut po požití. Oměje představují ikonu jedovatých rostlin.

Lidové názvy: bačkorky, botičky, čertův pantoflíček, drsný vrah, jedomor, kačenky, mnišská kápe, modrá přilbice, mordovník, rostlinný arzen, vlčí jed, zlý mnišek.

Náprstník červený

Digitalis purpurea L.

Statná dvouletá bylina, vytvářející prvním rokem přizemní růžici rozložených listů, z níž druhým rokem vyrůstá vysoká lodyha s množstvím nachových nebo bílých nicích květů zvonkovitého tvaru (VI–VIII).

Náprstník červený se původně vyskytoval v Z a JZ Evropě, v Norsku, na Korsice a Sardinii. Postupně se rozšířil do celé Evropy i do zámoří. V Krkonoších roste podél lesních cest a na pasekách.

Stala se i oblíbenou okrasnou, avšak prudce jedovatou bylinou a dříve patřila mezi léčivky v lidovém léčitelství. Obsahuje

kardioaktivní glykosidy digitoxin a digitalin, které se dnes hojně využívají při výrobě léčiv k povzbuzení srdeční činnosti. Upravují a zpomalují činnost srdce, zvyšují jeho svalový tonus. V rukou laika se však lék může stát nebezpečným, neboť při předávkování snadno dojde k otravě digitalinem. Dávkování proto vyžaduje velké zkušenosti a je vyhrazeno výhradně lékařům. V minulosti byly různé přípravky z náprstníku červeného častou travičskou ingrediencí, používaly se při páchání trestných činů, což mnohokrát ztvárnili i autoři řady detektivních příběhů.

Lidové názvy: čertův klobouk, jedovatina, krvavé prsty, magická rostlina, náprstek, rostlina elfů, zvonečky, úkladný vrah, zvony mrtvého.



Byliny jedovaté i léčivé současně



Kýchavice bílá Lobelova

Veratrum album subsp. *lobelianum*

(Bernh.) Schübl. et G. Martens

Statná rostlina s vysokou olistěnou lodyhou; dolní listy vejčité, horní užší; květenstvím je lata zelenavě nažloutlých květů (VII–VIII).

Roste na horských loukách, alpských prameništích a v nivách ledovcových karů, vzácně i v nivách potoků na úpatí hor.

Přes svoji jedovatost byly oddenky kýchavice používány v lidovém léčitelství, později i ve farmaceutickém průmyslu. Obsahují alkaloidy veramarin (veratrin), jervin, hořčiny a organické kyseliny. Droga způsobuje rozšíření cév a pokles

tlaku (léky při srdečních terapiích). Otrava kýchavicí se projevuje pálením na jazyku, svíráním, sliněním, žízní, dávením, křečemi, srdečními obtížemi, zpomalením pulsu. Smrt nastává zadušením po ztuhnutí dýchacího svalstva.

Droga z kýchavice byla vždy považována za lék velmi prudký, který je radno smíchat s některou z dalších přísad. Zevní použití bylo proti nejrůznějším nečistotám kůže. Vnitřně pouze proti těžkým chorobám – padoucnici, vodnatelnosti, malomocenství a při závratích. Kořen kýchavice máčený v dobrém víně a vpravený do nosu probouzel z hlubokého a těžkého spánku, odvar smíchaný s octem zaháněl bolesti zubů a ponechán s mlékem na mělké misce hubil hmyz.

Lidové názvy: čemerka, kejchauka, kýchavíčné koření, lobelka.



Byliny jedovaté i léčivé současně





Byliny jedovaté i léčivé současně

Konvalinka vonná

Convallaria majalis L.

Bylina s plazivým oddenkem, dvěma přizemními kopinatými listy a jednostranným hroznem bílých, zvonkovitých, silně vonných květů. Plodem jsou červeně jedovaté bobule.

Roste roztroušeně v bučinách při úpatí Krkonoš, vzácně vystupuje i nad alpskou hranici lesa.

Konvalinka je silně jedovatá rostlina (jedovaté látky předcházejí i do vody ve váze s kyticí oblíbených konvalinek!). Přes jedovatost patří k významným rostlinám ve farmaceutickém průmyslu. Nať je léčivou drogou jako

kardiotonikum a diuretikum, avšak s nepříznivými vedlejšími účinky. Používá se při srdečních obtížích, kde nelze užít digitalin. Má uplatnění i při výrobě parfémů.

V lidovém léčitelství byla lékem proti mrtvici, na posílení srdce, proti závratí, uštknutí jedovatým zvířetem, k ulehčení porodu a zlepšení paměti. Obsahuje kardioaktivní glykosidy, saponiny, konvalamarin, cukry, asparagin aj. Pozor na záměnu listů konvalinek s listy oblíbeného česneku medvědího (!), což způsobilo již mnoho otrav.

Lidové názvy: bimbonka, biser, hrušovi, husí víno, kokoříč, kolínka Panny Marie, kořen májový, lilie údolní, májové zvončky, perliček.

Rejstřík vyobrazených druhů rostlin

borovice kleč	str. 38	kýchavice bílá	str. 46	§ prstnatec májový	str. 31
borůvka	str. 23	Lobelova	str. 46	prvosenka vyšší	str. 13
bříza bělokorá	str. 41	libeček lékařský	str. 35	rdesno hadí kořen	str. 12
buk lesní	str. 28	mochna nátržník	str. 30	§ rosnatka	str. 27
čechčice vonná	str. 36	náprstník červený	str. 45	okrouhlostá	str. 27
česnek medvědí	str. 20	olše lepkavá	str. 43	§ rozhodnice	str. 34
devětsil bílý	str. 32	§ oměj šalounek	str. 44	růžová	str. 34
dobromysl obecná	str. 15	osladič obecný	str. 24	řeřišnice hořká	str. 33
§ hořec tolitovitý	str. 21	§ ostružiník	str. 29	smrk ztepilý	str. 40
jeřáb ptačí	str. 39	moruška	str. 17	svízel vonný	str. 25
jitrocel kopinatý	str. 19	pampeliška	str. 17	třezalka skvrnitá	str. 18
§ klikva bahenní	str. 28	(smetánka)	str. 24	tužebník jilmový	str. 26
konvalinka vonná	str. 47	plicník tmavý	str. 24	všedobr horní	str. 37
kostival lékařský	str. 16	§ prha arnika	str. 14		

Omezený rozsah brožury neumožňuje větší počet podrobně pojednaných a zobrazených druhů léčivých rostlin. Proto připojujeme tento stručný přehled jmen dalších druhů dle jednotlivých typů stanovišť.

Podhorské a horské louky	Bedrník větší, čekanka obecná, hvozdík kropenatý, kakost luční a lesní, kmín kořený, kontryhely, kuklík horský, krvavec toten, Inice obecná, mateřídouška vejčitá, řebříček obecný, řepík lékařský, silenka dvoudomá, světlík lékařský, šťovík árónoлистý, kyselý a tupolistý, úročník bolhoj, violka trojbarevná a rolní, vřes obecný, zlatobýl obecný alpský, zvonečník klasnatý.
Krkonošské lesy a křoviny	Bažanka vytrvalá, bez černý, česnek hadí, hluchavka skvrnitá, hruštička okrouhlostá, jahodník obecný, kaprad' samec, kyčelnice devítilistá, měsíčnice vytrvalá, mokřýš střídavolistý, ostružiníky, papratka samičí, plavuň vidlačka, růže šípková, sleziník červený, starček hercynský a Fuchsův, zvonek širokolistý, žindava evropská.
Krkonošské mokřady	Děhel lesní, kozlík výběžkatý, pažitka pobřežní pravá (česnek sibiřský), přeslička rolní.
Kolem horské boudy	Andělíka lékařská, bez černý, bršlice kozí noha, divizna malokvětá, hluchavka bílá, kopřiva dvoudomá, křen selský, merlík všedobr, podběl lékařský, sedmikráska obecná, vlašťovičník větší, zeměděm lékařský.
Dřeviny	Dub letní a zimní, hlohy, jasan ztepilý, javor klen a mléč, krušina olšová, lípa malolistá a velkolistá, líska obecná, rybíz skalní, střemcha obecná pravá, topol osika, trnka obecná, třešeň ptačí, vrby.
Byliny jedovaté i léčivé současně	Barvínek menší, blatouch bahenní, jarmanka větší, jaterník podléška, kokořík přeslenitý, kopytník evropský, krtičník hlíznatý, sasanka hajní, vraní oko čtyřlísté.

Zajímavosti ze světa krkonošské flóry

- z Krkonoš je popsáno více jak **1 300 původních druhů** cévnatých (kvetoucích) **rostlin**, k tomu pak přes 200 druhů nepůvodních, zavlečených člověkem; z celkového počtu je téměř 1 000 druhů bylin, přes 50 druhů kaprad'orostů, přibližně 100 druhů dřevin a téměř 240 druhů trav a ostříc
- **glaciální relikt Krkonoš:** kyhanka sivolistá, lomikámen sněžný, ostružiník moruška, rašeliník Lindbergův, vrba laponská, všivec sudetský
- **krkonošské endemity:** bedrník skalní čedičový, chrastavec rolní krkonošský, 20 druhů jestřábníků, jeřáb krkonošský, lomikámen pižmový čedičový, ostřice krkonošská, zvonek český
- **hlavní dřeviny Krkonoš:** borovice kleč, buk lesní, jasan ztepilý, javor klen, jeřáb ptačí, olše lepkavá a šedá, smrk ztepilý
- **hlavní trávy Krkonoš:** medyněk vlnatý, metlička křivolaká, kostřava červená a nízká, psineček obecný a skalní, smilka tuhá, tomka alpská a vonná, třtina chloupkatá
- **nejzávažnější formy ohrožení krkonošské květeny:** acidifikace a eutrofizace půdy, velkoplošné změny složení lesů v minulosti, odvodňování a přehnojování horských luk, rozsáhlá výstavba a zábor zemědělské půdy, nedostatečná péče o horské louky
- Černý a červený **seznam ohrožených druhů** cévnatých rostlin Krkonoš obsahuje 395 druhů, tj. přes 30 % z celkového počtu druhů původní květeny Krkonoš (!)
- **invazní druhy v Krkonoších nepůvodních rostlin:** bolševník velkolepý, kolotočník ozdobný, křídlatka japonská, lupina mnoholistá, netýkavka žláznatá, šťovík alpský

Použitá a doporučená literatura k hlubšímu poznání

- DUKE J. A. 2006: Zelená lékárna. Astron studio CZ, 576 stran.
- FLOUSEK J., HARTMANOVÁ O., ŠTURSA J. & POTOCKI J. (eds) 2007: Krkonoše: příroda, historie, život. Miloš Uhlíř-Baset, 863 stran.
- JANČA J. & ZENTRICH J. A. Herbář léčivých rostlin. Eminent, 1. díl 1994, 2. díl 1995, 3. díl 1995, 4. díl 1996, 5. díl 1997.
- KOLBEK J. & VĚTVIČKA V. 2000: Rostliny na každém kroku. Granit.
- LOKVENC T. 1978: Toulky krkonošskou minulostí. Kruh, 258 stran.
- MATTHIOLI P. A. & HÁJEK T. Z HÁJKU 1982: Herbář, jinak bylinář, velmi užitečný. Odeon, 333 stran.
- PILAŘOVÁ E. 1976 až 1985: Herbář. Krkonoše, ročníky 9 až 19.
- RUBCOV V. G. & BENEŠ. K. 1985: Zelená lékárna. Lidové nakl., 312 stran.
- RYSTONOVÁ I. 2007: Průvodce lidovými názvy rostlin i jiných léčivých přírodnin a jejich produktů. Academia Praha, 736 stran.
- SCHÖNFELDER I. & SCHÖNFELDER P. 2010: Léčivé rostliny. Ottův průvodce přírodou, 496 stran.
- ŠTURSA J. 2012: Květena Krkonoš. Správa KRNP, 32 stran.
- ŠTURSA J. & DVOŘÁK J. 2009: Atlas krkonošských rostlin. Nakladatelství Karmásek, 329 stran.
- ŠTURSA J. & NIČOVÁ V. 2016: Krakonošův herbář. Správa KRNP, 280 stran.
- VON AU FR. 2000: Domácí recepty proti nemocem. Ikar, 319 stran.



Léčivé rostliny Krkonoš

Vydala Správa Krkonošského národního parku v roce 2020

Text: Jan Štursa

Fotografie: Kamila Antošová, Radek Drahný, Jiří Dvořák, Roman Hamerský, Jan Štursa, archiv Krkonošského muzea Správy KRMAP

© 2020 Správa Krkonošského národního parku, Dobrovského 3, 543 01 Vrchlabí

Vytištěno na recyklovaném papíře.

ISBN: 978-80-7535-119-7

ŠTURSA, Jan. *Léčivé rostliny Krkonoš*. Vrchlabí: Správa KRMAP, 2020.

ISBN 978-80-7535-119-7.

NEPRODEJNÉ.

112



SOS

150



HASÍČI

155




LÉKÁŘ

158



POLICIE

 **602 448 338** nebo **1210**



(+48) 985 nebo **601 100 300**

HORSKÁ SLUŽBA (CZ) / GOPR (PL)