

VSTAVAČ MUŽSKÝ

Orchis mascula

Znovu nalezená chráněná rostlina na ekologických pastvinách Jeseníků

Botanická charakteristika: Vstavač mužský je 15–60 cm vysoká vytrvalá bylina se dvěma podzemními hlízami. Lodyha je přímá, nafialovělá, mělce rýhovaná. Listy podlouhle až široce kopinaté, jasně zelené, červeně tečkované. Květy vyrůstají v klasu, jsou světle červené až světle purpurové, někdy i bílé, nevonné. V semennících vytváří velké množství drobných lehkých semen, která rozšiřuje vítr.

Místa výskytu: Roste od nížin až do hor na pastvinách, chudých lukách, lesních paloučcích, vřesovištích i v lesních lemech a světých smíšených lesích. Daří se mu na čerstvě vlhkých, slabě kyselých humózních půdách.

Význam a zajímavosti: Tak jako téměř všechny naše vstavačovitě je mykotrofní. To znamená, že žije na svých přírodních stanovištích ve zvláštní formě parazitismu – tzv. mykotrofii (někdy se mykotrofie považuje za symbiózu). Jedná se o typ heterotrofní výživy, kdy rostlina přijímá hotové organické látky formou stravování mikroskopických hub, které jsou obsaženy v jejích kořenech. Částečně se rostlina vyživuje také pomocí fotosyntézy – tzn. autotrofně. Je naprosto nesmyslné (a také zakázané) vykopávat jej a snažit se přesadit do zahrádky nebo na skalku, protože tam zmíněné houby uhynou, a tím pádem odumře celá rostlina. Na našem území vytváří dva poddruhy – vstavač mužský pravý a vstavač mužský zmanenaný.

Ochrana: Vstavač mužský pravý se řadí mezi kriticky ohrožené druhy (C1) a vstavač mužský zmanenaný mezi druhy silně ohrožené (C2). Oba jsou rovněž uvedeny v CITES. Jako dalším našim vstavačům jim ubližuje hnojení luk, úbytek míst vhodných k růstu, industrializace i trháni, vykopávání a ničení ze strany bezohledných lidí.

Původ: Evropa, především Balkán, Karpaty a Alpy.

Charakteristika: Jedná se (na foto) o odrůdu vstavače mužského (*Orchis mascula*), které se vyskytuje téměř na celém území našeho státu, především v jeho východní části. Roste převážně na loukách a pastvinách i ve světých lesích. Od nominálního druhu se odlišuje dlouze zašpičatělými okvětními lístky a délkou prostředního úkroju pysku, který je až dvakrát delší postranních.

V minulosti byly hlízy vstavačů – a vstavače mužského snad nejvíce – sbírány pro údajně značné léčebné účinky, sušené a drcené hlízy (salep) byly oficiální drogou ještě ve 20. století. Jakýkoliv účinek však rozhodně neospravedlní sběr hlíz v současnosti. Vstavač mužský zmanenaný je v Červeném seznamu uveden v kategorii ohrožených druhů (C3) a stejná kategorie ochrany se na něj vztahuje i podle zákona (§3), je také zařazen do mezinárodní úmluvy o ochraně ohrožených druhů CITES.

Připravila a vyfotografovala
Vladimíra ČERVENÁ



ŽENŠEN NALEZNETE V MANDŽUSKU

Čínští alternativní medicíni dali světu nejen akupunkturu, ale objevili pro ni „elixír či kořen života“. Chcete-li získat zaručený omlazovací prostředek, recept na dlouhověkost a všelék na strasti tohoto světa, není prý nic snadnějšího. Stačí si vyjet do jedné z čínských provincií – Mandžuska a vykopat „kořen života“. Na kamenité stráni tam naleznete rostlinu se stvolem po pás sahajícím, takzvaný ženšen. Ale pozor, aby vás při tom nepřistihl někdo z místních úředníků.

Ještě nedávno byste za takový přečin, přísně stíhaný čínskými zákony, mohli skončit na popravišti. Na první pohled nevypadá ženšen (latinsky *Panax ginseng*) nikterak vábně. Vypadá jako obyčejná zelenina vážící i čtvrt kila. Někomu z evropských zahrádkářů může připomínat i dvoukořenovou petržel, jiní jej zase přirovnávají k „lidské řepě“. Proč? Rozvětvené části připomínají nohy, hlavní kořen trup a s trochou fantazie lze najít i zakřslé ruce či stařecky rozšklebený obličej.

Tak či onak je ženšen nejslavnější rostlinou východní Asie. Pokud by se dalo věřit letitým legendám, pak není na světě léku účinnějšího a všestrannějšího, než je právě ženšen. Prý tonizuje cévní systém, snižuje vysoký tlak a nízký vyrovňuje. Ženšen také působí protizánětlivě, staví krvácení, léčí chudokrevnost a uklidňuje při neurózách. Mužům může navíc pomoci i při problémech s erekcí.

Není jistě náhodou, že ještě v sedmnáctém století se také divotvorný kořen ženšenu vyvažoval zlatem. Na „kořen života“, jak je ženšen přezdíván se pořádaly doslova hony a hrozilo mu vyhynutí. Dnes už divotvorný kořen života svou výjimečnost pomalu ztrácí. Pěstuje se ve velkém na plantážích nejen v Číně, ale i v USA a na území bývalého Sovětského svazu. Vědci bádají nad jeho silicemi, glycidy a saponiny a v potu tváře se snaží izolovat kýžený a vysněný elixír mládí. Zatím ale marně!

Často se také setkáváme s představou, že do čínské alternativní medicíny patří kromě akupunktury a ženšenu i tradiční opium. Není to ale docela pravda! Laickou veřejnost matou zmínky o takzvaných čínských opiových doupatech, literární pověst kuřáků opia či pověstná anglicko-čínská „Opiová válka“ (1840 – 1842). Kolébkou opia, tedy vlastně usušené mléčné vyhlížející šťávy z nezralých makovic, je bezpochyby Mezopotámie. V Číně se první zmínka a opiové tinktuře, mimochodem jako léku proti střevním průjmům, objevuje až kolem roku 1000 našeho věku. Teprve tedy se v nejlidnatější zemi světa začal pěstovat mák ve větším. Pověstné čínské kouření opia se rozšířilo v sedmnáctém století jako důsledek úředního zákazu kouření tabáku. Čína tedy není kolébkou opia, ale čaje. Popíjel se tam dobrych 3000 let před naším letopočtem.

Václav PROKÚPEK

PORADNA WALTRAUD GREGOROVÉ

Co je čajový strom a jaké má účinky

Pojem „čajový strom“ se vztahuje na všechny různé druhy keřů a stromů druhu *Melaleuca* a patří do myrtovitých.

Melaleuca alternifolia je stálezelený strom s úzkými listy, které vypadají jako pera. Jeho přírodní domov je Austrálie a roste v bažinách u velkých řek Clarence River a Richmond Niver. Tam leží také Bungawalbyn Valley, známé už od pradávna u původních obyvatel Austrálie jako místo uzdravení.

Vůně oleje čajového stromu připomíná vůni hořkých bylin, muškátového oříšku, a také kafru. Komu tento odér vadí, může si přidat několik kapek jiného éterického oleje, čímž se účinek původního oleje nezmění. Obsahové látky oleje čajového stromu – monoterpény 40–45 %, monoterpénalkoholy do 40 %, z čehož 30–40 % je terpinen -4-ol a 3–15 % cineol. Varianta Tea-Tree odpovídá 5% cineolu a vede k rychlejšímu uzdravení, protože patrně podporuje tělu vlastní imunitní systém. I v malém množství je olej čajového stromu velmi účinný a všestranný prostředek.

Jako antiseptikum – původní obyvatelé Austrálie jej používali při všech možných

chorobách a infekcích, hlavně k prevenci a léčení ran.

Antiseptické a antimycotické účinky jej řadí do popředí při léčbě streptokokových infekcí. Protože však všechny antiseptické prostředky působí na sliznici, mělo by být vnitřní užívání vždy konzultováno s lékařem.

Zevní užití v kosmetice má velmi široké spektrum – při akné, lomivosti nehtů, jako přísada do koupelí a parních lázní, bývá přísadou do krémů při rozpraskané pokožce, při praskání pat, chladí a osvěžuje pleť při nadměrném slunění. Ve formě šamponů působí proti svědění pokožky hlavy. Deodorant s čajovým olejem neobsahuje hliník ani konzervační prostředky. Je-li přísadou rtěnek, léčí rozpraskané rty, působí proti herpesům. Při ošetření nohou krém působí proti plísňovým onemocněním, ale musí se použít nejméně 2–3x denně. Čajový olej je obsažen i ve speciálních zubních pastách, ústní vodě a v bonbonech proti bolení v krku a v ústech.

Pohlédneme-li na strukturu čajového oleje, je velmi nepravděpodobné, že by vznikla mikrobiální rezistence, jako je tomu např. u antibiotik. K tomu ještě jako plus přidejte, že olej čajového stromu nemá toxické účinky ani agresivní reakci na pokožku.

W. GREGOROVÁ