

Utajené mládí hledej v puškvorci

Pomalou se hlásí podzim svým žloutnoucím listům, vzácnými kvítky na lukách a čas sběru léčivých bylin je už pomalu za námi, ale právě v tuto dobu je ta nejlepší příležitost pro sběr podzemních částí rostlin. Všechnu sílu a bohatost léčivých látek, které celý rok za pomoci deště a sluníčka získávaly ze země, mají totiž nyní nashromážděnu pro příští rok ve svých kořenech, hlízách a oddencích.

Podívejme se proto, jaký prospěch by mohly mít i pro nás. Ze spousty užitečných rostlin se zaměříme na jednu, která je trochu zvláštní svou všestranností, a také trochu tajemností. Jistě jste se již někdy procházeli na břehu rybníka a mezi rákosím a orobinci jste zahlédli puškvorec. Vybavi-



ly se vám jistě vzpomínky na staré pověsti a pohádky, ale možná nevíte, že tato rostlina u nás zase tak dávno doma není. Jeho domovinou je totiž Indie a Severní Amerika.

Rostlina z Východu

Poprvé se k nám pravděpodobně rostlina dostala již kolem 12. století s karavanami putujícími po Hedvábné stezce, protože odedávna byla významným léčivem jak ve své pravlasti Indii, tak v Persii a arabských zemích, kudy ji kupci převáželi.

Podruhé se zde objevila, ale už ne v podobě sušeného koření, ale živé rostliny, když ji nájezdní Tataři házeli ze sedel svých koní do tůní a vodních toků. Věřili totiž, že tam kde roste, čistí veškerou vodu. Naposled ji botanici dovezli před více než dvěma sty lety do botanické zahrady ve Vídni a předpokládá se, že rostliny u nás rostoucí jsou její potomci, a to proto, že jde o geneticky identické klony.

Rostlina totiž u nás netvoří semena. Čím je tedy tento bujně rostoucí plevel tak užitečný, že se s ní kupci i vojáci namáhali po takových dalekých cestách?

Jak už bylo řečeno v její domovině se vysoce cení jako léčivá rostlina. Ať už je to v Indii náš známý puškvorec obecný *Acorus calamus*, nebo v Číně, Koreji a Japonsku *Acorus tatarowii* nebo *Acorus gramineus*, tyto dva u nás známe spíše jako okrasnou rostlinu zahradních jezírek, na

východě se však jedná o základní bylinu podporující paměť myšlení a bystrost smyslů, tedy zraku a sluchu, kdy se používá hlavně v kombinaci s Gotu Kolou Brahmi nebo Ashwagandhou proti stařeckému slábnutí těchto smyslů, nebo prostě jako rejuvenační prostředek proti stárnutí.

Podle východní klasifikace má tato rostlina afinitu k horní části těla a hlavě, a protože její chuť je pálivá mírně hořká, rozptylává a rozptyluje nečistoty, které se v těchto částech těla nacházejí a brání volnému průtoku energie. Staří Číňané o ní říkali, že otvírá smyslové otvory. Je to tedy aplikační oblast pro nemoci, které z takových obstrukcí vznikají, a to je například epilepsie,

deprese a jiné psychiatrické poruchy, ale i jiné nemoci způsobené obstrukcí hlenu nebo Amou, jak je nazývá ayurveda. Tedy například zahlnutí při zánětu průdušek nebo zánět dutin a podobně. Kouzlo této rostliny však tkví i v tom že díky moudrosti přírody kořen puškvorce nejen hleny a nečistoty rozptyluje, ale díky svým vlastnostem brání už jejich vzniku.

Čistí, povzbuzuje, omlazuje mysl

Podle východních nauk, ale také podle klasické řecké medicíny, která je základem té naší středověké evropské, zdrojem těchto nečistých substancí v těle je nedokonalé strávení potravy – a právě tady se puškvorec skvěle uplatňuje, protože velmi dobře stimuluje vylučování trávicích šťáv, však také proto je součástí snad všech bylinných likérů, které tady v Evropě známe.

Z jeho dalších účinků, které objevila moderní věda je, že zpomaluje tranzit potravy trávicím systémem, a tedy pomáhá při průjmech, současně však, protože má zajímavé protibakteriální účinky eliminuje patogeny, které tyto trávicí potíže vyvolávají.

Mimochodem doměnka dávných nájezdných Tatařů, že čistí vodu, nebyla mýlná. Působí totiž nejen proti bakteriím, ale i proti protozoám, prvokům a plísním a může tedy vyčistit nejen ne jeden rybníček, ale také náš trávicí systém, pokud v něm sídlí i nejméně nechtěný hosté.

Toto je tedy tradiční aplikace puškvorce u nás v Evropě, ale vraťme se k jeho primárním aplikacím, které má v zemích, odkud pochází. Skutečně je schopen při vhodné aplikaci výrazně zlepšit kognitivní funkce, a to nejen ve stáří, ale i u malých dětí, které trochu zaostávají v mentálním vývoji. Protože účinné látky se pro tyto aplikace lépe vážou na tukovou složku, byl převážně používán vařený v mléce nebo v ghee a v této podobě ještě například s Brahmi (*Bacopa monnieri*) a Gotu kolou (*Centella asiatica*). Byl používán jako takzvaná Rasayana, tedy omlazující a vitalizující prostředek. Je tomu snad i trochu proto, že jeho účinek se v něčem podobá psychostimulačním drogám. V podobě kufříka jej používali již američtí indiáni, podkladem tohoto účinku však není jen psychotropní látka, ale také fakt, že dokáže dočasně zvýšit propustnost mozkové krevní bariéry pro jiné účinné látky a může proto působit jako transportér léčiv. Snad i tato aktivita se podílí na jeho, podle nedávných výzkumů, výjimečné ochranné funkci pro mozek, kdy u jedinců, kteří puškvorec pravidelněji používají, je riziko poškození a následků po mozkové mrtvici o třetinu menší než u běžné populace.

Může uškodit?

Může tedy mít taková užitečná rostlina i nějaké kontraindikace? Jistě že může, protože stejně jako se rostliny vzájemně liší, liší se i lidé, jejich citlivost a reakce na různé druhy léčby. Moderní věda tvrdí, že beta asaron, jedna z účinných látek obsažených v puškvorci, může vyvolat rakovinu jater, možná že laboratorním zvířatům podali opravdu dosti vysoké dávky.

Puškvorec se však po tisíce let hojně používal v různých medicínských systémech a podobné zmínky nebyly nikde uváděny, lze se domnívat, že tisíciletá praktická zkušenost dostatečně garantuje bezpečnost tohoto léčiva. Možná je jen třeba dbát na správné množství a úpravu.

Ve větším množství působí puškvorec jako emetikum, vyvolává tedy zvracení, to samo osobě jistě brání nerozumnému předávkování byliny a stejně tak nežádoucí psychotropní účinky lze sledovat u podobných enormních dávek. A co se týká beta asaronu – je lépe dostupný v alkoholovém extraktu než ve vodných výluzích, proto se převážně používal v odvaru, ale i staletá tradice evropských likérů pravděpodobně naznačuje jeho dostatečnou bezpečnost.

Snad bychom se tedy mohli trochu těmito prastarými moudrostmi inspirovat a puškvorec občas do svého repertoáru léčivých bylin zařadit, a to ať už v podobě nějakého voňavého likéru, třeba i vlastní výroby, nebo sofistikovaněji využít moudrosti starých Indů a občas si připravit omlazující Rasayanu. Obojí jistě přinese stonásobný užitek.

Petr Hába

FOTO – M. Vohralíková, Wikipedie

e-bio 10/2017