

Poznáváme pupeny a jejich léčivé účinky

keře

1415
BAŤOV INSTITUT

MJ MUZEUM
JIHOVÝCHODNÍ MORAVY
VE ZLÍNĚ

Zlínský kraj



Bez černý

(Sambucus nigra)



Pupeny

– vstřícné, polonahé, kryté zelenými až červenohnědými šupinami jen do poloviny, takže mladé lístky vyčnívají na vrcholu pupenu.

Účinky a použití

- pomáhají při nervových bolestech,
- působí protirevmaticky a protinádorově,
- podporují zdravý stav cév a kůže,
- odstraňují nepříjemný tělesný pach,
- posilují obranyschopnost organismu.

Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek, při akné a ekzémech můžeme použít i zevně.



Bez černý

Hloh (Crataegus)



Pupeny

- střídavé, drobné, vejčité. Keře více či méně trnité.

Účinky a použití

- působí příznivě na činnost srdce, léčí srdeční arytmií a nedostatečnost, anginu pectoris, vysoký krevní tlak,
- pomáhají udržovat zdravý stav cév, působí proti kornatění tepen,
- zklidňují psychické napětí, pomáhají při úzkosti a depresích, závratích a psychicky podmíněných klimakterických obtížích.

Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.

! Využívat můžeme všechny naše planě rostoucí hlohy.



Hloh

Jalovec obecný (*Juniperus communis*)



Pupeny

– využíváme mladé výhonky. Jalovec je neopadavý jehličnan s pichlavými jehlicemi, které vyrůstají v trojčetných přeslenech.

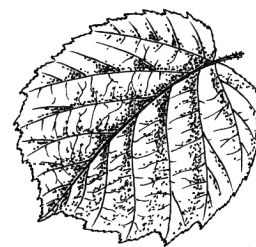
Účinky a použití

- detoxikují, zlepšují funkci jater, užívají se při žloutence, cukrovce II. typu a revmatoidní artritidě,
 - léčí močové cesty, mají příznivý vliv na ledviny (na rozdíl od jiných lékových forem jalovce), pomáhají při zánětech ledvin a močových cest, rozpouští usazeniny a močový písek,
 - snižují hladinu cholesterolu, mají protisklerotické účinky, působí protinádorově.
- Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.*



Jalovec obecný

Líska obecná (Corylus avellana)



Pupeny

- střídavé, široce vejčité až kulovité, lesklé.

Účinky a použití

- zlepšují činnost jater, užívají se k doléčení virové žloutenky,
- působí příznivě na plíce, jsou výborným lékem při rozedmě plic,
- mají protisklerotické účinky, pomáhají při artróze,
- tlumí bolesti hlavy a nervů, pozitivně ovlivňují psychiku, užívají se při depresi a psychické labilitě.

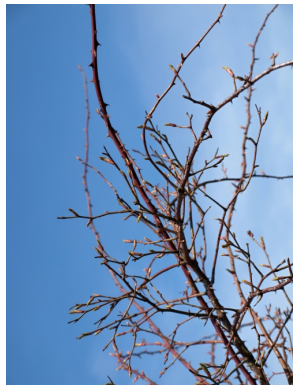
Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.



Líska obecná

Růže šípková

(*Rosa canina*)



Pupeny

– střídavé, drobné, vejčité. Větve jsou ostnité.

Účinky a použití

- působí protizánětlivě,
- léčí dýchací cesty, tlumí záněty dýchacích cest zvláště u dětí a mladistvých, pomáhají při astmatu, dýchacích potížích a rozedmě plic,
- posilují imunitu.

Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.

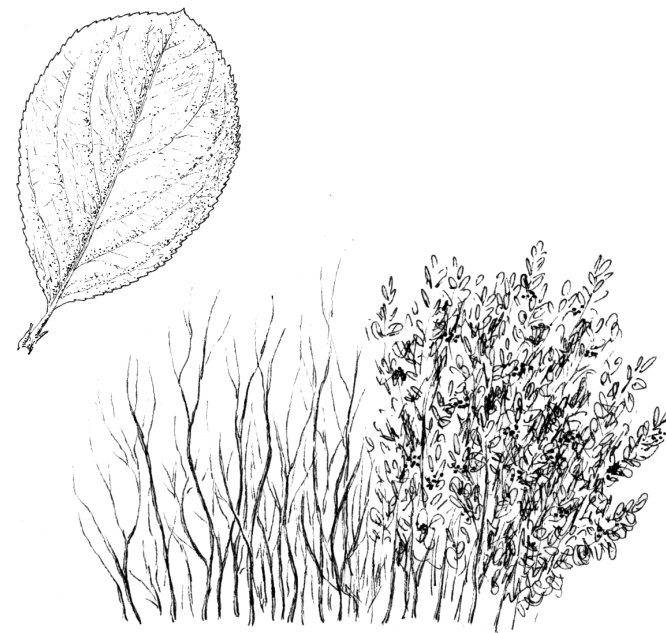
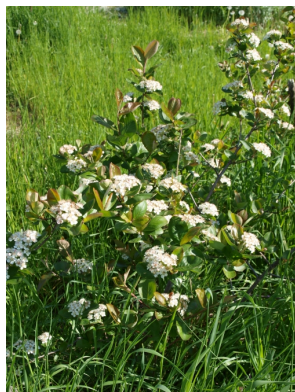
! Pod širokým označením šípková růže se skrývá větší množství druhů. Pro běžnou praxi však není jejich rozlišování nutné.



Růže šípková

Temnoplodec černoplodý

– černý jeřáb (*Aronia melanocarpa*)



Pupeny

- střídavé, zašpičatělé, lesklé, pupenové šupiny vínově zbarvené.

Účinky a použití

- harmonizují funkci štítné žlázy,
- podporují činnost srdce a dobrý stav cév, příznivě ovlivňují pružnost a pevnost cév, působí protiskleroticky,
- podporují vylučování přebytečných solí z organismu,
- celkově posilují.

Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.

! Původem ze Severní Ameriky. U nás pěstovaný v zahradách a parcích.



Temnoplodec černoplodý

Pupen (*gemma*)

je u dřevin základ budoucího listu, květu či větve. Někdy jsou pupeny smíšené, vyrůstají z nich listy i květy.

Postavení pupenů na větvičce

- vstřícné, dva pupeny vyrůstají naproti sobě (jírovec, javor, jasan, bez, dřín)
- střídavé, pupeny vyrůstají na větvičce střídavě po jednom (většina dřevin)
- pupeny přitisklé k větvičce (vrba, habr)
- pupeny odstávají od větvičky (buk, topol), někdy vyrůstají na stopce (olše)

Pupenové šupiny

U dřevin jsou pupeny většinou chráněny pupenovými šupinami. Někdy však šupiny chybí (nahé pupeny kaliny), či kryjí pupeny jen zčásti (polonahé pupeny bezu černého). Někdy je šupina pouze jedna (vrba) či dvě (olše, lípa), většinou je jich však větší počet a často se střechovitě překrývají (buk, dub, habr, jírovec). Pupeny bývají chráněny i lepkavým sekretem (jírovec, olše, topol).

Listová jizva

Zřetelné místo na větvičce pod pupenem vzniklé po opadu listu.

Má charakteristický tvar a postavení listových stop (stopy po cévních svazcích, které vedly z větvičky přes řapík do listu).

Gemmoterapie

odvětví alternativní medicíny, které využívá speciálních výtažků ze zárodečných tkání rostlin, nejčastěji pupenů dřevin, které obsahují mimořádně hodnotné a účinné látky.

V gemmoterapeutické léčbě se podává kromě specifického léčiva také všeobecně očistný (drenážní) prostředek. Tím bývají nejčastěji pupeny břízy, případně jasanu, dubu či buku. Léčebná kúra by měla trvat nejméně 3 týdny, v těžších případech až 12 týdnů, přičemž lze používat až čtyři gemmoterapeutika najednou.

Výtažky pupenů se připravují ve směsi vody, lihu a glycerinu.

Výtažek z pupenů (lihoglycerinová tinktura)

Čerstvé pupeny podrtíme a zalijeme směsí 80% lihu a glycerinu v poměru 1:1. Na 1 hmotnostní díl pupenů použijeme 14 hmotnostních dílů lihoglycerinu. Necháme luhovat při pokojové teplotě 3 týdny, 1x denně protřepeme. Pak scedíme a naředíme 40% alkoholem. Na 1 díl výluhu připadne 9 dílů alkoholu. Užíváme 1 kapku na kilogram tělesné hmotnosti denně. Počet kapek rozdělíme do 2–3 dávek (při tělesné hmotnosti 60 kg tedy užíváme 2x denně 30 kapek nebo 3x denně 20 kapek). Pokud užíváme více gemmoterapeutických prostředků najednou, mělo by jejich celkové dávkování odpovídat této doporučené denní dávce.

Jak pupeny sbíráme?

Pupeny sbíráme nejlépe těsně před rozvitím nebo v prvních okamžicích rozvíjení. Postupujeme šetrně, sbíráme vždy několik pupenů z jedné rostliny a nesbíráme pupeny vrcholové. Nejvhodnější je využít čerstvě ořezaných nebo pokácených stromů. Pro přípravu výtažku nám postačí poměrně malé množství pupenů.

Použité a doporučené zdroje

Andrienne, P.: *Velká kniha gemmoterapie*. Fontána, 2007.

Bažant, V., Ešnerová, J.: *Atlas letorostů a pupenů dřevin, multimediální skriptum*.

Česká zemědělská univerzita v Praze, dostupné online

<http://katalogy.publikace.com/letorosty/uvodem/>.

Červenka, M., Cigánová, K.: *Klíč k určování dřevin podle pupenů a větviček*. SPN, 1989.

Hanáková, P.: *Poznejte léčivé stromy, receptář*. Muzeum jihovýchodní Moravy ve Zlíně, příspěvková organizace, 2018.

Kříž, M.: *Atlas pupenů*. Chaloupky, Kněžice 2016.

Podhorná, J.: *Byliny léčí*. Naděje, Brodek u Konice, 2013.

Zentrich, J. A.: *Gemmoterapie*. Eminent, Praha, 2003.



*Zpracovala: Petra Hanáková
Ilustrace: Magda Bábková Hrochová
Muzeum jihovýchodní Moravy ve Zlíně, příspěvková organizace
© MJVM Zlín, 2021*

