Poznáváme pupeny
a jejich léčivé účinky

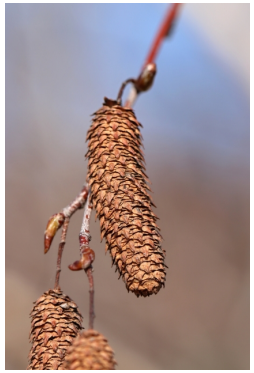
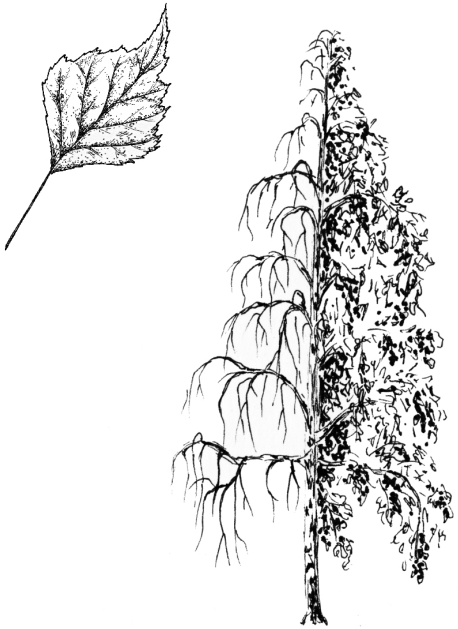
stromy

14 15 BAŤŮV INSTITUT

MUZEUM JIHOVÝCHODNÍ MORAVY VE ZLÍNĚ

Zlínský kraj

Bříza bělokorá
(Betula pendula)

Pupeny

– střídavé, drobné, vejčité, zašpičatělé, lesklé a lepkavé.

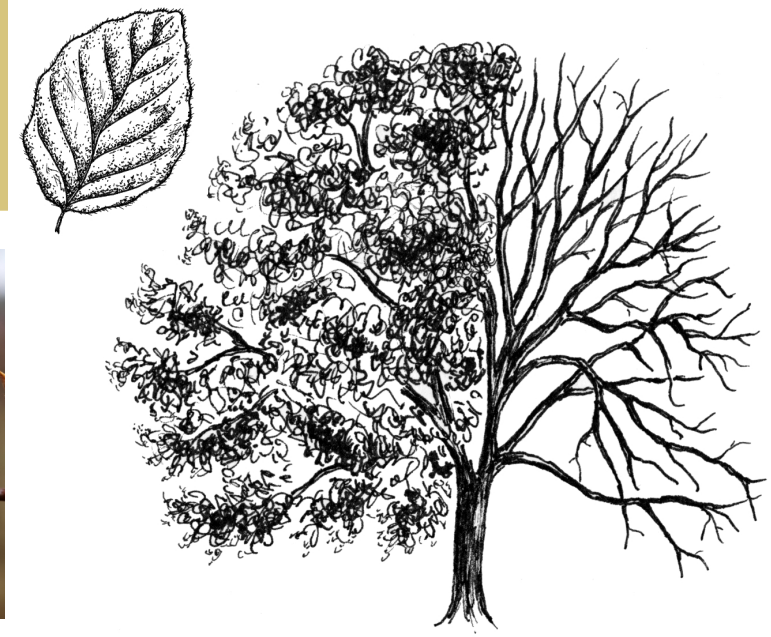
Účinky a použití

– základní drenážní (pročišťující) prostředek, který se podává na začátku jakékoli jiné léčby pupeny,
– detoxikace organismu, zlepšení činnosti jater, slinivky a sleziny,
– choroby močové soustavy,
– kostní záněty, osteoporóza, výborný kostní lék v kombinaci s výtažkem z jedlových pupenů, zejména pro mladistvé a starší osoby.

Pupeny sušíme a užíváme jako čaj nebo připravujeme výtažek z pupenů a užíváme vnitřně ve formě kapek.

Bříza bělokorá

Buk lesní
(Fagus sylvatica)



Pupeny

– střídavé, štíhlé, vřetenovité, ostře zašpičatělé. Postranní pupeny výrazně odstávají. Pupenové šupiny jsou skořicově hnědé, pod vrcholem bělavě chlupaté.

Účinky a použití

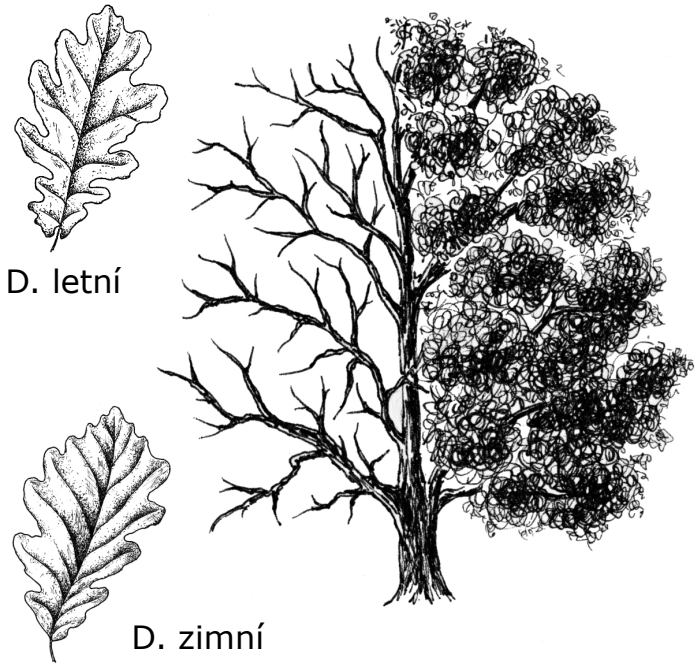
– silné drenážní (pročišťující) účinky,
– podporují činnost ledvin a jater,
– působí protizánětlivě, stimulují imunitu, tlumí alergické reakce,
– využívají se k očistě cév od usazenin,
– pomáhají při nedostatečné funkci ledvin a při močovém písku,
– vhodné při nerevmatických zánětech a otocích kloubů a tvorbě výrůstků.

Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.

Buk lesní

Dub letní (Quercus robur)

Dub zimní (Quercus petraea)



Pupeny

– střídavé, vejčité, zaoblené, nahloučené na koncích větví.

Účinky a použití

– drenážní (pročišťující) prostředek,
– harmonizují žlázy s vnitřní sekrecí,
– hojí sliznice,
– užívají se při průjmu, paradentóze a mužské sexuální slabosti (v kombinaci s březovými jehnědami).

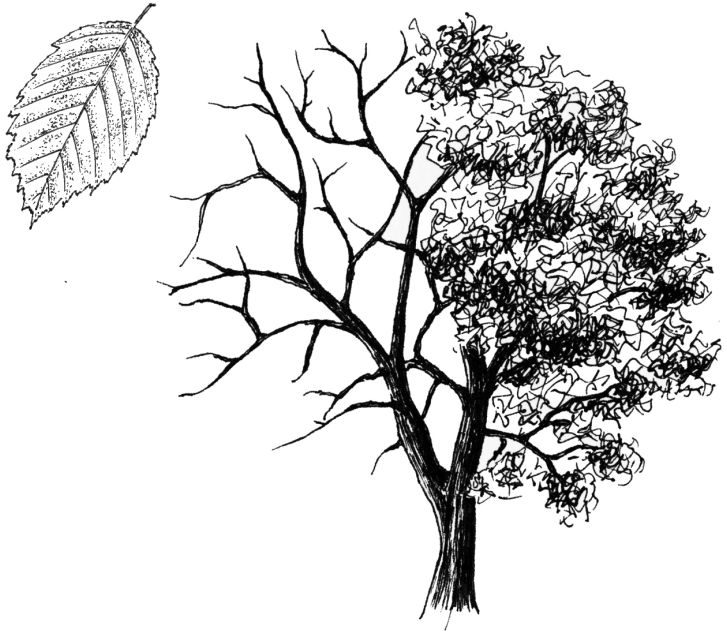
Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.

! Oba naše nejběžnější druhy dubů jsou si podobné a využívají se stejně.

Dub letní

Dub zimní

Habr obecný
(Carpinus betulus)



Pupeny
– střídavé, protáhle vřetenovité, špičaté. Krycí pupenové šupiny mají na okraji úzký bílý lem.

Účinky a použití
– působí příznivě na horní cesty dýchací,
– hojí sliznice, pomáhají při rýmě, zánětu vedlejších dutin nosních a průdušek,
– zabraňují krvácení, tlumí krvácivost v důsledku nedostatku krevních destiček,
– jsou vynikajícím prostředkem proti kornatění cév.

Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.

Habr obecný

Jasan ztepilý
(Fraxinus excelsior)

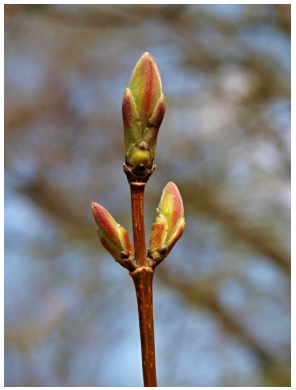
Pupeny
– vstřícné až šikmovstřícné, nápadné, černé nebo vzácněji tmavohnědé, postranní kolovité, kryté 2 šupinami, koncový větší, krytý 4 šupinami.

Účinky a použití
– očišťují organismus od usazenin (zvláště klouby), snižují hladinu kyseliny močové v krvi, používají se při dně a revmatu,
– pomáhají při chřipce a dalších virózách,
– regulují krevní tlak.

Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.

Jasan ztepilý

Javor babyka
(Acer campestre)



Pupeny

– vstřícné, vejčité, vrcholový pupen nezvětšený. Pupenové šupiny hnědočervené, plstnaté, po okraji bělavé. Větve často s korkovými lištami.

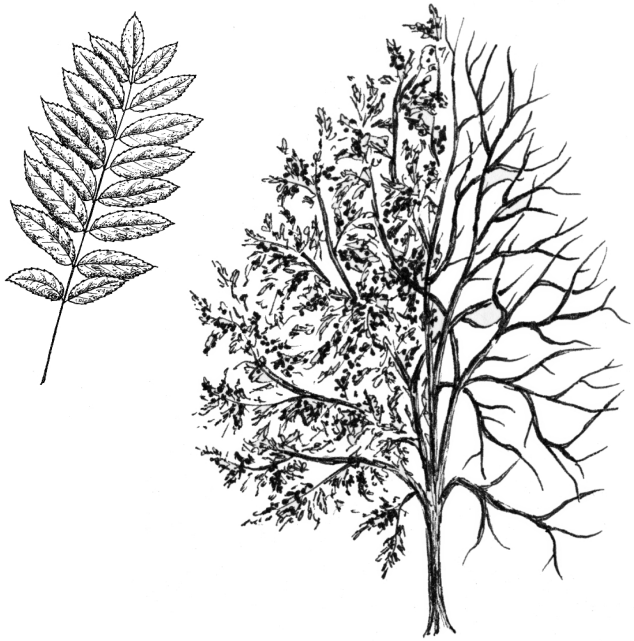
Účinky a použití

– ovlivňují především funkci nervů, pomáhají při částečné ztrátě hybnosti, bolestech nervového původu, roztroušené skleróze, potížích s karpálním tunelem, Parkinsonově chorobě, epileptických záchvatech, bolestech hlavy a závratích,
– snižují množství cholesterolu, pomáhají při ateroskleróze a trombóze,
– užívají se při žlučových a močových kamenech a cukrovce II. typu,
– působí proti plísním a virům.

Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.

Javor babyka

Jeřáb ptačí
(Sorbus aucuparia)



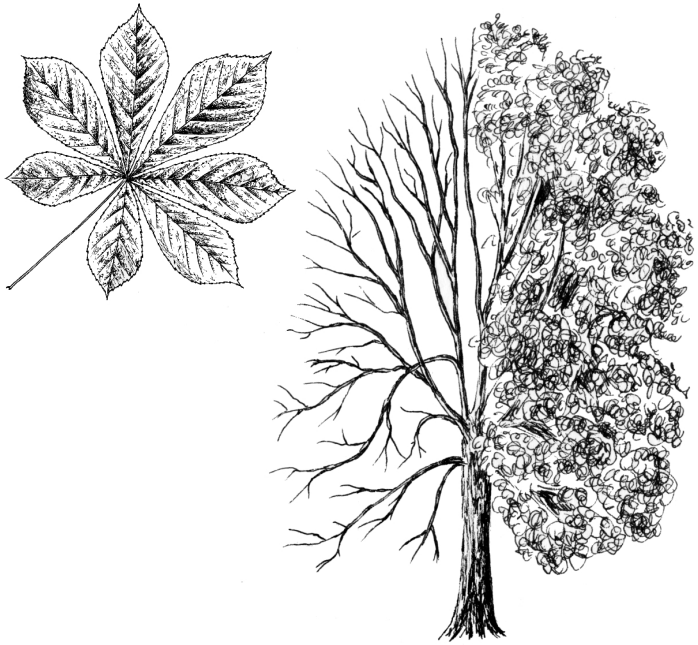
Pupeny
– střídavé, vejčitě protáhlé, černofialové, bíle chlupaté. Zvláště koncový pupen bývá poměrně velký.

Účinky a použití
– obsahují látky podobné ženským hormonům, používají se na většinu gynekologických problémů,
– normalizují menstruační cyklus, pomáhají při neplodnosti, obtížích v klimakteriu, při cystách a myomech.

Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.

Jeřáb ptačí

Jírovec maďal – kaštan koňský
(Aesculus hippocastanum)



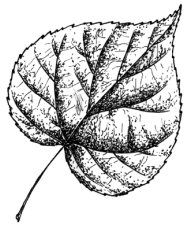
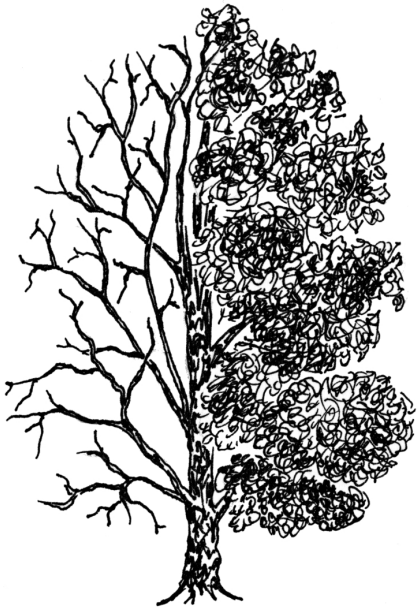
Pupeny
– vstřícně postavené, vejčité, velké, silně lepkavé, červenohnědé. Pod pupeny najdeme velmi výrazné listové jizvy.

Účinky a použití
– pomáhají při plicních chorobách,
– zlepšují kvalitu cévních stěn, využívají se při léčbě hemoroidů, křečových žil, bércových vředů,
– působí proti otokům,
– příznivě ovlivňují periferní prokrvení.

Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.

Jírovec maďal

Lípa srdčitá
(Tilia cordata)

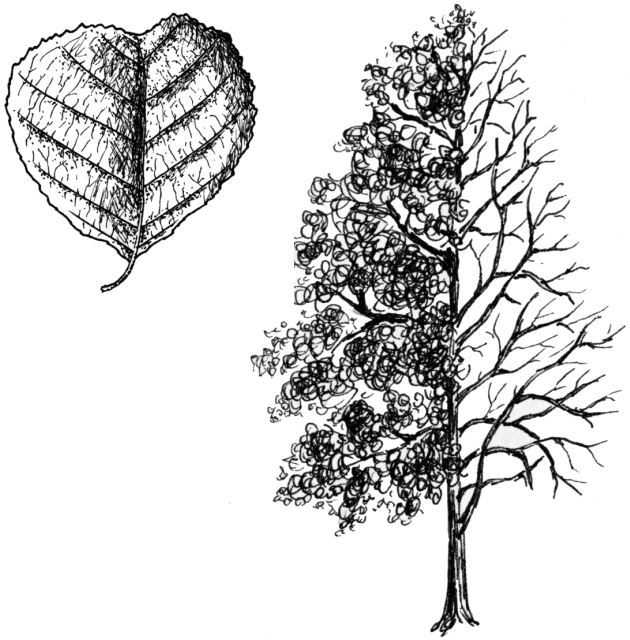
Pupeny
– střídavé, vejčité, lesklé, často načervenalé. Obdobné pupeny má i lípa velkolistá.

Účinky a použití
– vynikající uklidňující prostředek a antidepresivum,
– léčí úzkost, psychické napětí, deprese, cestovní nevolnost, svědění a nervové bolesti.

Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.
! Stejně jako lípu srdčitou, můžeme používat i druhou naši domácí lípu – lípu velkolistou.

Lípa srdčitá

Olše lepkavá
(Alnus glutinosa)



Pupeny

– střídavé, obvejčité, ojíněné, lepkavé, s výraznými stopkami, kryté 2 šupinami.

Účinky a použití

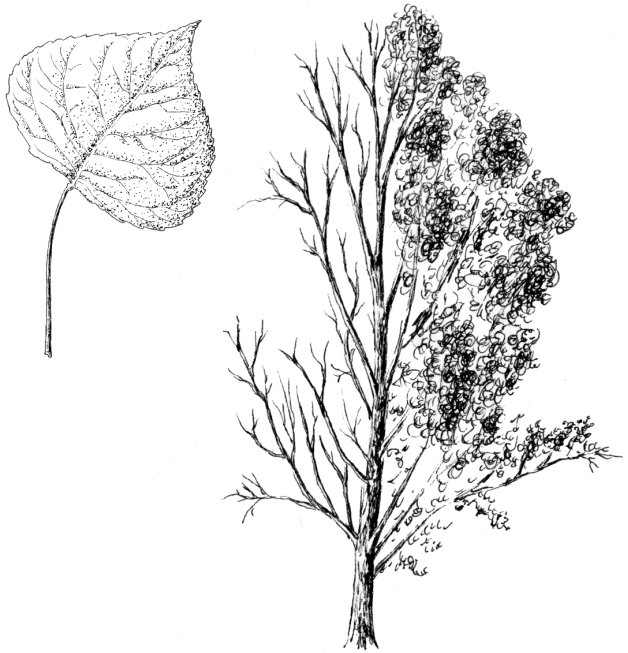
– léčí skryté vnitřní záněty, záněty kostí a nervů,
– působí příznivě na krevní oběh, mozkovou činnost a paměť, tlumí migrény,
– posilují imunitu organismu, mají antibakteriální účinky,
– vynikající antirevmatikum, zmírňují i těžké formy revmatoidní artritidy, pomáhají při osteoporóze,
– působí proti žilní trombóze, pomáhají při ischemické chorobě srdeční.

Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.

Olše lepkavá

Topol černý (Populus nigra)

Topol kanadský (Populus × canadensis)



Pupeny

– střídavé, kuželovité, ostře špičaté, lysé a lepkavé, odstávající od větvičky.

Účinky a použití

– tiší bolesti, mají antibakteriální účinky, pomáhají při horečnatých onemocněních a revmatu, léčí dnu, močové cesty, ledvinové problémy a prostatu,
– vhodné při rekonvalescenci, doléčení boreliózy a mononukleózy,
– léčí dýchací obtíže, rozedmu plic, zánět průdušek,
– uvolňují svalové křeče, pomáhají při zvýšené krvácivosti,
– zevně na bolesti svalů a páteře, popáleniny, hemoroidy a špatně se hojící rány.

Pupeny užíváme vnitřně jako čaj, tinkturu či výtažek z pupenů. Zevně používáme mast, olej i tinkturu. **!** Oba druhy topolů jsou si podobné a používají se stejně.

Topol kanadský

Vrba bílá
(Salix alba)

Pupeny
– střídavé, smáčknuté, chlupaté, hnědozelené, přitisklé k větvičce, s jednou pupenovou šupinou.

Účinky a použití
– výborné léčivo při chřipce a jiných virózách,
– působí protizánětlivě, používají se při zánětech močového a trávicího ústrojí,
– tiší bolesti, pomáhají při revmatických a nervových bolestech (např. při ischiasu a zánětu trojklanného nervu).
Výtažek z pupenů užíváme vnitřně ve formě kapek.
! Vrbě bílé je podobná další naše statná stromová vrba – vrba křehká.
Ve farmacii i bylinářství se používá stejně jako vrba bílá.

Vrba bílá

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

Andrianne, 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