

KRÁLOVSKÝ LÉK

V současné době existuje několik nejrozšířenějších způsobů léčebného využití ořechů, při nichž se používají různé části rostliny i postupy přípravy léčivých přípravků.

K léčebným účelům se poměrně často využívá šťáva z vlašských ořechů, kterou lze aplikovat vnitřně i zevně. Z listů ořešáku královského, nezralých plodů nebo oplodí se vymačká čerstvá šťáva a smíchá se s medem. Čistá šťáva slouží jako kloktadlo při bolestech v krku. Vnitřně se užívá půl až čtvrt lžičky šťávy na 120 ml teplé vody. Brzy na jaře můžeme získat šťávu z nabobtnalých pupenů ořešáku královského, z jeho pučících listů a mladých výhonků, jež rozžvýkáme a šťávu vysajeme. Je nutné mít na paměti, že šťáva z ořešáku královského je velmi koncentrovaná a pálivá, proto by se měla konzumovat v malých dávkách, aby nezpůsobila alergické či jiné nepříznivé reakce.

Použití různých vegetativních orgánů ořešáku královského přináší mnohostranný užitek, obohacuje tělo o vitaminy v době, kdy je jich po zimě nedostatek, posiluje dásně i zuby a díky působení fytoncidů ničí patogenní mikroby v ústech. Listy ořešáku velmi dobře čistí zuby, po několika minutách žvýkání jsou sněhobílé.

V minulém století byl v Rusku velmi známý takzvaný **Averinský čaj**, jenž se připravoval ze tří rostlin, a to z květů dvouzubce trojdílného (*Bidens tripartita*), květů violky trojbarevné neboli macešky trojbarevné (*Viola trikolor*) a z listů ořešáku královského (*Juglans regia*). Tento čaj se používal proti skrofulóze, pomáhal

také při chudokrevnosti, nádorech mízních uzlin, kožních vyrážkách na hlavě i jiných místech. Připravovaly se výtažky zvláště z každé rostliny nebo se používala jejich směs (ve stejných dílech). Jedna lžička směsi se zalila jedním litrem vroucí vody. Současně se doporučovalo dodržovat dietu, jíst mléčnou stravu a k přípravě pokrmů používat olej. Tato bylinná směs se rovněž přidávala do koupelí pro neduživé lidi trpící na vředy nebo pro děti postižené skrofulózou. K přípravě teplé koupele se používalo přibližně 400 g směsi. Silný roztok tohoto čaje také sloužil k omývání různých vředů. V 17. století vojenští léčitelé používali listy ořešáku královského k hojení ran. Odvar z listů se aplikoval v podobě obkladů, pil se jako čaj, a obohacoval tak tělo o vitaminy. Léčivou sílu ořešáku královského lékaři odhalili na základě vlastních zkušeností, nevěděli nic o vitamínech ani fytochemických látkách, jež byly objeveny mnohem později.

Nejlepší formou přípravy rostlinných léčiv jsou **extrakty**, které se připravují z čerstvých, nebo sušených léčivých surovin. Nejužitečnější jsou samozřejmě extrakty z čerstvých bylin, ale čerstvé suroviny lze sbírat převážně jen na jaře a v létě. Z tohoto důvodu bychom měli dbát na to, abychom organismus obohatili o vitaminy už od časného jara a na zimu si připravili zásobu léčivých bylin.

V minulých stoletích se z nezralých plodů ořešáku královského vyráběla **ořechová vodka**, jež posiluje žaludek. Kromě toho se připravovaly **lihové tinktury**, k jejichž přípravě bylo třeba 10–15 nezralých ořechů, rychle se nakrájely na tenká kolečka (aby nedošlo

k silné oxidaci) a zalily se 0,5 litru vodky nebo 45–70% alkoholem. Při maceraci rostlinných surovin v 96% lihu se zničí některé biologicky aktivní látky, proto by se měl čistý alkohol ředit převařenou studenou vodou (přidáním alespoň třetiny jeho objemu).

Rozmělněné plody louhujeme v lihu nejlépe ve skleněné nádobě zakryté víčkem při pokojové teplotě po dobu 14 dnů. Poté se tekutina scedí, slije se do lahví, které se pak uzavřou zátkou. Ořechová tinktura je aromatická s balzamickou vůní a má tmavě kaštanovou barvu. Je vhodná k dlouhodobému skladování.

Vodný výluh se provádí studenou nebo horkou převařenou vodou.

Macerace – výluh za studena. Rozmělněné čerstvé nebo sušené listy, nezralé plody a oplodí ořešáku královského přelijeme studenou vodou a v uzavřené skleněné či smaltované nádobě necháme 4–7 hodin louhovat. Poté se výluh scedí. Obvykle se používá 1 polévková lžíce drogy na 240 ml vody, zatímco čerstvých surovin je zapotřebí 2krát více. Extrakce látek ve studené vodě trvá většinou 3 hodiny, poté prudce klesá. Svědčí o tom i barva extraktu. Při výluhu ze sušených listů za studena získá macerát po hodině louhování nažloutlou barvu, po dvou hodinách žlutohnědou barvu a po třech hodinách hnědou. Dále se jeho barva příliš nemění. Po 24 hodinách extrakce zůstává studený výluh hnědý nebo červenohnědý.

Nálev je za tepla získaný vodný výluh. Patřičné množství čerstvých nebo sušených rozmělněných rostlinných surovin (listy, nezralé plody, oplodí ořešáku královského) přelijeme vroucí vodou a v uzavřené

skleněné či smaltované nádobě necháme 1–3 hodiny louhovat. V horkém nálevu dochází k extrakci látek mnohem rychleji, téměř během prvních dvou hodin. Po 24 hodinách získá nálev z vlašských ořechů hnědou barvu (barvu koňaku), je viskózní, nahořklý s lehce balzamickou vůní.

Nálev scedíme a užíváme 75 ml 3krát denně 15–20 minut před jídlem. Dávkování u dětí je obvykle 2–5krát nižší než u dospělých. Po konzultaci s lékařem se malým dětem podává několik kapek.

Nálevy je nejlepší připravovat každý den čerstvé. Pokud to není možné, chystají se na dva dny a uchovávají se v uzavřené nádobě v chladničce. Nálevy se užívají teplé, proto do nich před použitím přidáváme horkou vodu. Ohřívání nálevů se nedoporučuje. Ředění výtažků z léčivých surovin přispívá k jejich lepšímu vstřebávání a toto pravidlo je nutné dodržovat zejména při léčbě dětí.

K zevní aplikaci se používá 2–5krát koncentrovanější nálev než pro vnitřní užívání.

Odvary se připravují následujícím způsobem:

10–20 polévkových lžic sušených nebo čerstvých rozmělněných listů či oplodí ořešáku královského zalijeme 1 litrem (4 hrnky) vody, hrnec přikryjeme pokličkou, vložíme jej do vodní lázně nebo postavíme na mírný oheň a vaříme 30 minut. Poté odvar přecedíme a přivedeme opět k varu, aby se sterilizoval.

Ve většině případů se tyto koncentrované výtažky používají teplé k omývání, teplým a vlhkým obkladům, zábalům, ke koupelím při léčbě ran, vředů, popálenin, hemoroidů, křivice, revmatismu, dny a různých kožních

onemocnění.

Malé množství čerstvého **ořechového oleje** si můžeme z ořechů snadno vyrobit. Několik jader důkladně rozdrtíme nebo umeleme. Z kousku silonové punčochy si vytvoříme váček (gáza není vhodná, protože saje olej), naplníme jej rozmělněnými ořechy a zavážeme. Otáčením uzlíku dosáhneme požadované funkce lisu. Čerstvý ořechový olej se používá při zánětu spojivek k mazání očních víček. Pomáhá při popáleninách a nehojících se ranách.

V dávných dobách se k léčbě vředů, ran a krvácení používal **prášek ze slupek vlašských ořechů**, které se předtím usušily nebo opražily a pak se rozmělnily na prášek.

V lidovém léčení se využívaly i přepážky mezi jádry vlašských ořechů. Připravovaly se z nich vodné a lihové extrakty k potírání nemocných kloubů. Ještě na počátku minulého století se odvar z čerstvých nebo sušených listů ořešáku a ze zelených slupek vlašských ořechů používal k hubení molů, mšic, klíšťat, housenek, žížal a dalších škůdců ovocných sadů.

Stejně důležité je dodržovat základní **pravidla sběru, sušení a uchování** ořechových surovin.

Listy ořešáku se sbírají v době, kdy ještě nedosáhly svého konečného vývoje a strom aktivně roste.

Mladé listy mají nejvyšší obsah užitečných stopových prvků a nejsilnější balzamickou vůni. U starších listů tato vůně mizí. V různých oblastech země se tato doba liší v závislosti na klimatických a povětrnostních podmínkách v daném roce. Obvykle se sklízí koncem června až začátkem července, ale téměř vždy jsou

na stromě výhony, které ještě nedokončily svůj růst.

Z nich se berou listy, jež mají příjemnou specifickou vůni. Pokud už všechny výhony začaly rašit, vezmeme horní listy na ročním přírůstku. Objevují se na výhonu později a jsou nejmladší v porovnání s ostatními listy. Listy se sbírají za suchého počasí, protože mokré částečně plesnivé a při sušení se kazí. Celý složený list se sbírá opatrně, aby nedošlo k jeho poškození, protože tkáň poraněného listu oxidují a výrazně ztrácejí svou léčivou hodnotu. Sbírají se pouze čisté, zdravé listy, které se rychle suší.

Při pomalém sušení listy tmavnou a ztrácejí všechny své cenné vlastnosti. Nejúčinnější způsob je sušení zavěšených listů venku ve stínu. Listy nejprve pečlivě omyjeme pod proudem studené vody, poté je svážeme po 3 až 5 kusech tenkým provázkem nebo nití a tyto svazky zavěsíme na nataženou šňůru nebo je přichytíme kolíčkem na prádlo. Za pěkného slunečného a suchého počasí listy uschnou za 2 až 3 hodiny.

Listy můžeme sušit i v místnosti.