



Traditional and wild



EUROPEAN UNION  
EUROPEAN REGIONAL  
DEVELOPMENT FUND

This project is implemented through the CENTRAL EUROPE Programme co-financed by the ERDF.



Autor fotografií: P. Radácsi

## Hloh: lék při srdečních onemocněních, likér nebo džem pro gurmány

Hloh byl po staletí využíván v lidovém léčitelství jako lék na nemoci srdce. Lze ho nalézt téměř všude na severní polokouli, roste v horských oblastech, na odkrytých písčích, v hájích nebo na zemědělské půdě, kde svými bílými květy a později červenými plody dělá atraktivní podívanou. Na našem území se vyskytuje v remízcích, na okrajích lesů a na stráních. Drogou je květ, list a plod (hložinky).

### Použití v historii

První písemné zmínky o využívání hlohu se datují do roku 1305, kdy se hloh doporučoval na léčbu dny. Jiné prameny lidového léčitelství doporučují používat hloh jako prostředek pro léčbu srdečních onemocnění. Křesťané věří, že hloh symbolizuje pannu Marii, ačkoli byl dlouhou dobu považován i za symbol nezdaru, protože jeho větve byly použity pro vytvoření Ježíšovy trnové koruny. Toto vedlo k víře, že kvetoucí větvičky hlohu do domu přinesou smrt. Jiné pověry však říkají, že brzké kvetení hlohu na jaře přináší štěstí a naznačuje dobrou úrodu. Nápoj Sirupus Senelorum který vynalezl lékař Jindřicha IV. byl vyroben z hlohových semen.



Traditional and wild



EUROPEAN UNION  
EUROPEAN REGIONAL  
DEVELOPMENT FUND

This project is implemented through the CENTRAL EUROPE Programme co-financed by the ERDF.

## Na co je hloh dobrý?

Droga rozšiřuje věnčité tepny, působí proti angině pectoris, všeobecně zlepšuje krevní oběh, působí antiskleroticky. Hloh se nejčastěji používá ke zmírnění bolestí v hrudníku, k zastavení srdeční arytmie a pro snížení krevního tlaku. Zvláště u starších lidí dokáže zlepšit činnost srdečního svalu a jeho zásobení krví a schopnost srdce pumpovat krev do cév. Avšak má také zároveň na srdce sedativní účinek.

Lidé s lehčími srdečními onemocněními mohou hloh užívat, avšak u každého srdečního onemocnění je vždy třeba lékařského vyšetření pro případ nutnosti užívat léky. Zvýšené opatrnosti je třeba dbát při současném užívání léků na srdeční nedostatečnost.

Hloh může být užíván po prodělaném infarktu myokardu, protože usnadňuje zásobování srdečního svalu krví a regeneruje cévy. Zklidňuje srdeční neurózu, snižuje otoky srdečního i ledvinového původu, tlumí a harmonizuje srdeční arytmie. V některých případech pozitivně ovlivňuje klimakterické potíže a závratě. Jako prevence závažných srdečních onemocnění pro lidi se stresujícím životním stylem je doporučováno pít hlohového čaje dva až třikrát denně, avšak po poradě s lékařem.

## Kdy a jak sbírat?

Květy a kvetoucí výhony by měly být sbírány na počátku kvetení, když se otevrou první poupata, za slunečného počasí s pomocí zahradnických nůžek. Listy by měly být sbírány na jaře, plody před úplným dozráním, když jsou již červené, ale ne úplně zralé (červenec – září).

Nesbírejte hloh – ani jinou léčivou rostlinu – ze znečištěných míst, v blízkosti cest a železnic nebo z míst pravidelně ošetřovaných herbicidy!

## Jak se užívá?

Hloh je surovinou pro mnoho typů léčivých přípravků, může být zpracován do tablet, tinktury, kapslí nebo prášku. Denní dávka se pohybuje od 300 do 500 mg v tabletách nebo 1 čajová až 1 polévková lžice (5 – 15 ml) tinktury v závislosti na typu a vážnosti srdečního onemocnění. Jako prevenci srdečních onemocnění lze denně užívat 100 – 150 mg preparátu nebo 1 čajovou lžičku tinktury z hlohu.



Traditional and wild



EUROPEAN UNION  
EUROPEAN REGIONAL  
DEVELOPMENT FUND

This project is implemented through the CENTRAL EUROPE Programme co-financed by the ERDF.

Na vysoký krevní tlak se používá tinktura: 10 gramů květů se naloží do 100 ml 60% lihu a nechá se 2 týdny stát. Pak se přecedí, květy se vylisují a tekutina se přefiltruje přes filtrační papír. Skladuje se v tmavé lahvi, užívá se 20 – 40 kapek vždy před obědem a večerí, případně před spaním.

Na výrobu hlohového čaje, se 1 čajová lžička sušených listů hlohu vyluhuje ve 200 ml horké vody po dobu 15 minut. Přeceděný čaj ochucený medem se pije dva až třikrát denně.

Květy hlohu mohou být použity k ochucení likérů a vína, zatímco jeho listy jsou výborné v čerstvých salátech. Plody mohou být konzumovány syrové, vařené jako marmeláda nebo džem nebo připraveny jako omáčka k pokrmům z divočiny.

Před každým užíváním hlohu jako léčivého prostředku konzultujte jeho užívání s lékařem.



### **Jak připravit marmeládu z hlohových plodů?**

Ingredience: 1 kg hlohových plodů, 650g cukru, voda.

Rozmačkejte čisté plody, přidejte dostatečné množství vody a cukr. Vařte do měkka, přecedte a míchejte dokud směs nezačne tuhnout. Poté marmeládu nalijte do čistých sklenic a zavíčkujte.



Traditional and wild



**EUROPEAN UNION**  
EUROPEAN REGIONAL  
DEVELOPMENT FUND

This project is implemented through the CENTRAL EUROPE Programme co-financed by the ERDF.

#### Závěrečné informace:

Tyto informace jsou poskytnuty Ústavem léčivých a aromatických rostlin Zahradnické fakulty Korvinovy univerzity v Budapešti (Department of Medicinal and Aromatic Plants, Faculty of Horticultural Sciences, Corvinus University of Budapest). Údaje vykazují vysoký vědecký standard a byly připraveny ve spolupráci s tímto Ústavem.

Sběr těchto informací a zázemí výzkumu je součástí projektu Traditional and Wild.

Tento projekt je součástí programů CENTRAL EUROPE Programme spolufinancovaných Evropským fondem pro regionální rozvoj.

Překlad: Ing. Veronika Gežová

Revize české verze: Ing. Gabriela Růžičková, Ph.D.



Traditional and wild



**CENTRAL  
EUROPE**  
COOPERATING FOR SUCCESS.



**EUROPEAN UNION**  
EUROPEAN REGIONAL  
DEVELOPMENT FUND