

BEDROVNÍK LOMIKAMEŇOVÝ

PIMPINELLA SAXIFRAGA

APIACEAE (MRKVOVITÉ), UMBELLIFERAE (OKOLIČNATÉ)

Ludové názvy: bedernica, bederniček, bedrinec, chuť, lomikameň, trebník, sladká zelina; **Česky:** Bedrník obecný, **Latinsky:** *Pimpinella saxifraga* L.

■ **Botanický popis:** Bedrovník lomikameňový je trváca bylina s vretenovitým koreňom. Byľ má jemne ryhovanú, listy perovito zložené, biele kvety v zložených okolíkoch.

Liečebne používaný koreň poskytuje aj príbuzný druh bedrovník väčší – *Pimpinella major* (L.) Huds., ktorý má až 1 m vysokú stonku ostro ryhovanú, kvety v okolíkoch s 9 – 15 okolíčkami (zložený okolík). Listy po rozdrvení nepríjemne páchnu. Kvitne v júni až októbri.

Výskyt: Bedrovník lomikameňový je hojný teplomilný druh výhrevných, kyprých, často kamenistých pôd. Bedrovník väčší rastie na lúčach, alpínskych lúčach, pri cestách, obľubuje hlinité, mierne vlhké, dusikaté pôdy.

História a zaujímavosti: Gréci a Rimania tieto rastliny nepoznali – nerastú tam. Ako prvý sa o nich zmienil J. Th. Tabernaemontanus (1588), ktorý ich zhodnotil ako najlepšie liečebné prostriedok, aký pozná, a tak sú oddávna známe ako liečivé rastliny najmä s obsahom silice.

Obsahové látky: Účinnými látkami bedrovníka sú najmä silica, triesloviny a kumarínové zložky.

Fytoterapia a dávkovanie: Bedrovníkov koreň bol u nás oficiálny (v druhom vydání čs. liekopisu – Bs II) a uvádzali ho aj iné liekopisy (napr. nemecký Germ VI a dánsky Dan IX), a to aj s tinktúrou. Oddávna sa uplatňoval, aj tinktúra, svojím protikatarálnym pôsobením pri angínach, faryngitíde – zápal sliznice hltana, laryngitíde – zápal hrtana, bronchitídach (tu tší aj kašeľ).

Bedrovníky sa uplatňujú v čajovinách a aj ako tinktúra (30 kvapiek do pohára vody – klokať pri zápale hrdla).

Pri častom zápale hrdla je lepšie klokať s maceračným odvarom pripraveným zo zmesi rovnakých dielov úborov ru-



mančeka a koreňov bedrovníkov (napr. po 10 dielov) a s polovičným množstvom koreňa nátržníka (5 dielov) – macerovať v 1 l studenej vody, pomaly zahriať do varu, slabo variť 1 min a scediť.

Tinktúra (1:1) z čerstvého koreňa sa odporúča aj ako antidiarikum.

Ludové upotrebenie: Ludove sa bedrovník s obľubou užíva aj pri kašli, zachrípnutí, poruchách trávenia, dne, obličkových a mechúrových kamienkoch, astme, poruchách menštruácie. Známý liečiteľ Kneipp tinktúru ordinoval aj pri reumatizme a zápaloch obličiek.

Recepty ľudového liečiteľstva: Pije sa tiež čaj – kávová lyžička do šálky studenej vody, pomaly zahriať do varu, 1 min povariť, scediť a užiť pri bronchitíde a astme 3 x denne šálku. Sladí sa medom. Nesladeným čajom možno tiež klokať.

Nežiadúce účinky: Vedľajšie účinky a pod. nie sú pri zachovaní dávkovania známe.

PRÍRODA UZDRAVUJE

Dr. Kresánek

WWW.DRKRESANEK.SK