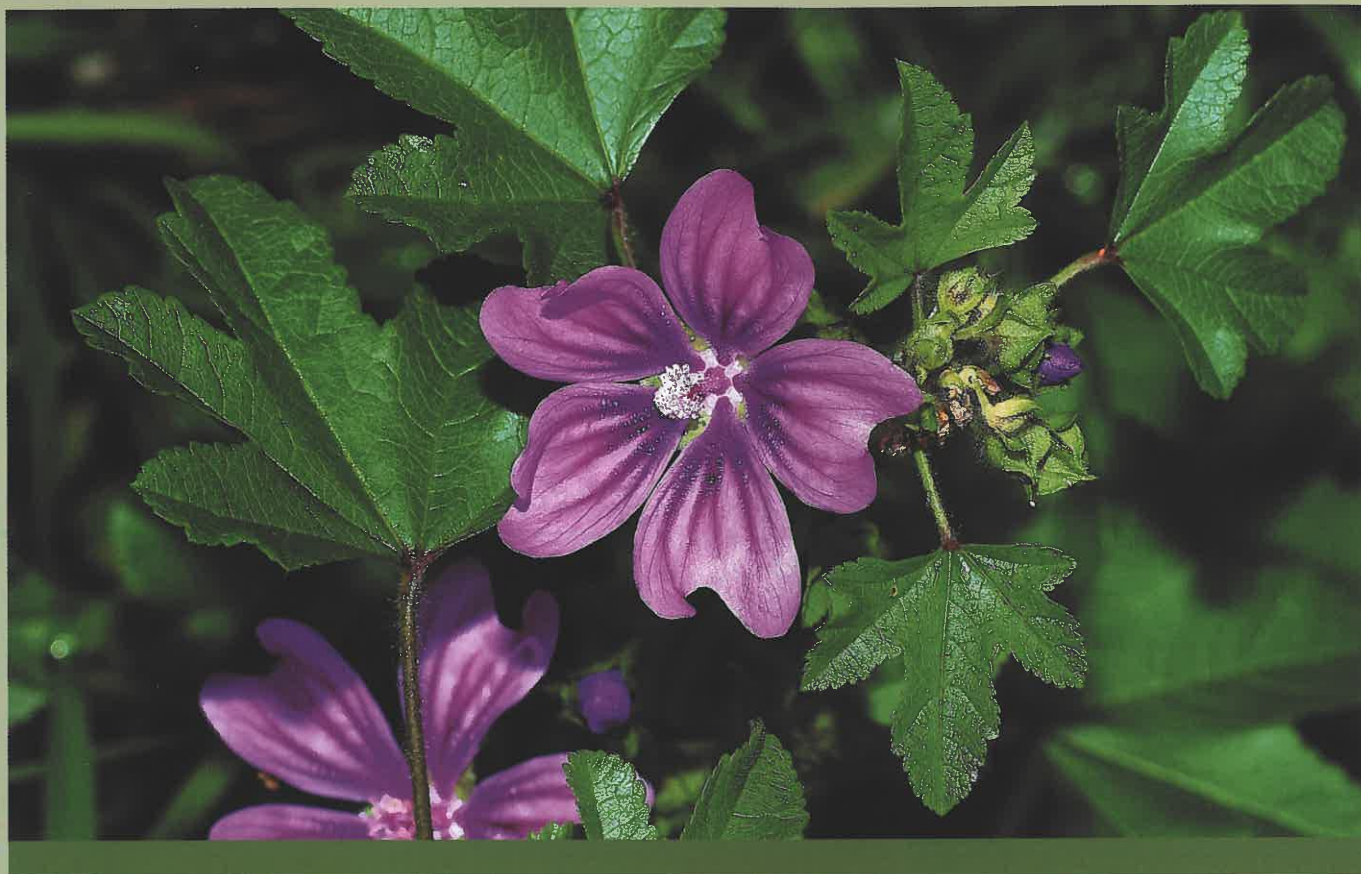




## SLEZ LESNÝ

### *Malva sylvestris*

Malvaceae (Slezovité)

Česky: Sléz lesní, Anglicky: Blue (common) mallow, Wilde Malve, Latinsky: *Malva sylvestris* L., Francúzsky: Mauve sauvage, Španielsky: *Malva común*, Taliansky: *Malva*, Poľsky: śláz dziki, Maďarsky: Erdei mályva  
 Vlastnosti: Antitusikum, Mucilagínózum, Antiastmatikum, Emoliens, Adstringens

#### Botanický popis

Slez lesný je dvojročná alebo trváca bylina, 20 – 120 cm vysoká, s hustými chlpmi. Byle má priame alebo vystúpavé, dolu rozkonárené, listy dolné dlho, ostatné kratšie stopkaté, čepele v obryse obličkovité, dlaňovito 3 – 7 laločné, vrúbkované, stopkaté kvety po 2 – 6 v pazuchách listov, lupienky ružové alebo tmavo červené, tmavo žilkované, sploštené diskovité rozpadavé plody, s mnohými 1–semennými polmesiacovitými plôdikmi s ostrou pozdĺžnou hranou. Kvitne v máji až auguste.

**Slez nebadaný** (sléz přehlížený – *Malva neglecta* Wallr.) je menší, 30 až 50 cm vysoký, listy má nanajvýš do 2/3

čepele dlaňovito laločnaté, kvitne aj dlhšie a rastie na podobných miestach.

**Slez maurský** (*Malva mauritiana* L.) býva vysoký až 150 cm je podobný s. lesnému (syn.: *Malva sylvestris* L. subsp. *mauritiana* (Scop.) Thell.), s hrubou byľou, veľkými listami do 1/2 čepele 5 úkrojkovými, s purpurovými kvetmi tmavo žilkovanými vo zväzoch. Kvitne v júni – septembri.

#### Výskyt

Slez lesný je roztrúsený pri cestách, na rumoviskách, starých kompostových skládkach. Oblubuje kypré, výživné pôdy, indikátor dusíkatých pôd. Na podobných

miestach rastie aj slez nebadaný. Slez maurský je pôvodný v Stredozemí, u nás oddávna pestovaný v záhradách (okrasná i liečivá rastlina), občas splanený na zboreniskách (pri Komárne).

#### Pestovanie

Vysieva sa začiatkom jesene alebo na jar alebo sa sadia zakorenené výbežky.

#### Pre včely a včelárov

Slez lesný je známy ako medonosná rastlina. Včelám poskytuje mnoho nektáru i peľu. Jeden kvet vylúči za 24 h 3,5 mg nektáru s cukrnatosťou 45 %.



### Predmet zberu a zber

Listy – *Malvae folium* sa zberajú len zdravé, nenapadnuté hrdzou, bežnou technikou zo všetkých troch druhov v období kvetu (jún – september). Sú vhodným materiálom pre nenáročných a začínajúcich zberačov.

Druh s. maurský poskytuje podľa našej normy aj kvetový zberový materiál – *Malvae flos*, ktorý väčšina liekopisov pripúšťa zberať aj z druhu s. lesný. Kvet sa zberá zasa bežnou technikou (jún – august) s čím kratšou stopkou, je však veľmi citlivý na manipuláciu. Nežiaduca prímies uvádzaná v našej norme je slezovec durínsky (*Lavatera thuringiaca* L.), rastúci roztrúsené v teplejších oblastiach, s dlaňovito laločnatými listami, bledočervenými, tmavo žilkovanými kvetmi, ktorý by si azda laik mohol pomýliť a byť v omyle, že našiel splanenú rastlinu.

### Sušenie

Listy sa sušia bežne. Zosušenie je asi 5 – 6 : 1. Kvet sa suší rýchlo (môže aj umelým teplom – postupne do teploty 25 až 35 °C) v jednej vrstve (zosušenie asi až 8 : 1), správne usušený musí byť fialový. List i kvet po usušení nemajú pach a chutia slizovito. Slezový list – *Malvae folium* a kvet – *Malvae flos* – všeobecné normy požiadavky na kvalitu (SFK 1). Číslo napučievania (pre obsah slizu) pre list je najmenej 8, pre kvet 15.

### Obsahové látky

Listy obsahujú tzv. membránový sliz (asi 8%), hydrolyzujúci na arabinózu, glukózu, ramnózu, galaktózu a kyselinu glukurónovú, a aj triesloviny.

Kvet slezu maurského obsahuje podobné obsahové látky, slizu asi 10%, malé množstvo trieslovín, navyše farbivá – hlavne anokýanový glykozid malvín, podmieňujúci zafarbenie, a niečo silice.

### Malvae folium (SFK 1)

#### Najviac v %

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| Iné zafarbenie .....            | 5    |
| Anorganické prímiesi .....      | 0,5  |
| Strata sušením .....            | 12   |
| Napadnutie hrdzou .....         | 3    |
| Cudzie organické prímiesi ..... | 1    |
| Popol / nerozpustný v HCl ....  | 16/2 |

### Malvae flos (SFK 1)

#### Najviac v %

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Iné zafarbenie .....            | 5  |
| Iné časti rastliny .....        | 3  |
| Cudzie organické prímiesi ..... | 2  |
| Strata sušením .....            | 10 |
| Popol .....                     | 12 |
| Popol nerozpustný v HCl .....   | 2  |

### Fytoterapia a dávkovanie

Farmakologická skupina listu i kvetu ako fytofarmák je antitusická, mucilaginózna. Užívajú sa ako mucilaginózum pri kataroch horných dýchacích ciest, zápaloch hltanu, pre obsah trieslovín aj ako mierne adstringencium. List je častou zložkou bronchiálnych a tzv. prsných čajovín.

Uplatnenie kvetov je analogické listom – mucilaginózum, katary horných dýchacích ciest, žalúdka a čriev, zápaly ústnej dutiny a hltanu. Niekedy sa aj pridáva do akejkoľvek čajoviny na vylepšenie výzoru – vzhľadové korigencium, a na doplnenie farby čaju (čaj je po zaparení krásne modrý).

Kvet je častejšie zložkou čajovín ako samotný. U nás je v čajovine ako priedušková zmes.

Ako sypaná čajovina sa balí list, príp. vňať (chráni sliznice pred dráždením, užíva sa pri kašli, vredovej chorobe žalúdočného traktu a možno ho použiť aj ako kloktadlo).

### Fytoterapeutické recepty

Čaj: 1,5 – 2 g sekaných listov sa zaleje studenou vodou, krátko prevarí alebo zaparí vriacou vodou a po 5 – 10 min macerácie sa pije viackrát denne šálka sladená obyčajne medom.

Čaj sa pripraví z 1,5 – 2 g posekaného kvetu (čajová lyžička je asi 0,5 g), zaleje studenou vodou, privedie do varu, príp. zaparí vriacou vodou, a po 10 min pije.

### Ludové upotrebenie

Ludové liečiteľstvo stavia indikácie na obsahu slizu a liečebných tradícií známych už od antiky; rozdiely medzi rastlinami a ich časťami nerobí – hodnotí ich rovnako a mieša všetky spolu; sliz predurčuje na choroby dýchacích orgánov.

Čaj teda lieči angíny, zápal priedušiek, kašeľ, osvedčuje sa aj pri hnačkách, najmä detí, pri niektorých cievnych chorobách a ochoreniach močových ciest.

Zvonka sa dáva na obklady, kloktanie – pomáha pri zachrípnutí, je ako prevencia pre rečníkov a spevákov, obklad sa prikladá tiež na reumatické údy a pri dne, lieči aj akné a ružu, zmäkčuje opuchy svalov a „vypudzuje z tela jedovaté látky“.

Listy s koreňom sú zložkou mastí a sirupov od kašľa.

### Nežiaduce účinky

Vedľajšie účinky pri nevhodnej kombinácii sa nevädzajú. Neodporúča sa však na užívanie gravidným a dojčiacim ženám a na uvedené indikácie je často podľa mienky odborníkov vhodnejší koreň ibiša.

PRÍRODA UZDRAVUJE

Dr. Kresánek

WWW.DRKRESANEK.SK