

■ MUDr. K. MIKA

## IBERKA HORKÁ iberka hořká

*Iberis amara L., syn. Thlaspi amarum Grantz. (Brassicaceae)*

Jednoročná rastlina. Má priamu stonku, v základe rozkolanú. Striedavé listy sú v dolej časti lopatkovité, vrchnejšie od stonky klinovité, potom zúbkaté. Na okraji sú ochlpené. Biele kvety tvoria neukončené chocholikáté strapce. Sú štvorpočetné z nerovnako veľkých lupienkov. Majú štvormocné tyčinky a vrchný semenník. Plody sú v úzkych šešulkách.



Rastlina má domovinu v juhozápadnej Európe. U nás sa pestuje päť druhov. Na náš druh sa farebne najviac podobá farbou iberka vždyzelená (*Iberis sempervirens* L.) a iberka vždykvitnúca (*Iberis semperflorens* L.) s ružovkastými kvetmi. Rovakej farby, prípadne červenkastými, purpurovými, či fialovými lupienkami je iberka okolkatá (*Iberis umbellata* L.) a s bielymi kvetmi a perovitodielnymi vrchnými listami iberka perovitá (*Iberis pinnata* L.) Názov príbuzných druhov pochádza pravdepodobne z Ibérie, čiže Španielska, kde sa od nepamäti vyskytujú. Amara znamená horká, čo vhodne charakterizuje jej chuťové vlastnosti, najmä iberky horkej. Lekár staroveku Galenus vysvetľoval, že istý lekár vyliečil rastlinou svojho priateľa v Ibérii a podľa toho pomenoval rastlinu. Bylina bola známa už v antickom Grécku. Vyslovili sa aj pochybnosti, že sa v starých písomnostiach hovorí o druhu žeruchy (*Lepidium iberis*). Mienka odborníkov však vyslovuje presvedčenie, že starí lekári hovorili o opisovanom druhu. Zmieňoval sa o ňom predovšetkým Hippokrates, Plínius, a Servilius Damocrates. Dioskori-

des Pedanius, napísal v prvom storočí pred Kristom päť kníh o liečivých látkach – *De materia medica* spomína aj iberku. Toto dielo malo rozhodujúci vplyv na chápanie botaniky na východe, aj západe až do 16. storočia. Starí autori, aj lekári z posledných storočí odporúčajú rastlinu na širokú škálu symptómov a ochorení. Dnes je známe, že mnohé nevhodné indikácie mohli ovplyvniť iba ak placebo efektom. Pacient sa zakrátko mohol cítiť lepšie, pretože zlepšenie v dobrej viere očakával. Pri niektorých symptómoch a ochoreniach je však iberka použiteľná aj treťom miléniu.

V dnešnej medicíne je aktuálne použitie celej vňate – *Iberidis herba*. Zberá sa v plnom kvete; u nás v máji až v auguste. V našej ľudovej, aj oficiálnej medicíne sa na ňu akosi pozabudlo.

Ako väčšina kapustovitých rastlín je prítomná silica so sírou, ktorá má dráždivé účinky na kožu aj sliznice. Účinnok je podmienený prítomnými enzýmami, ktoré uvoľňujú príslušné účinné substancie. Fermenty sa teplotou nad 45 °C inaktivujú. Prítomné sú aj glykozidy. Z horčín je opísaný ibamarín. Kukurbitacíny majú toxické účinky a prejavujú aj cytostatickú aktivitu. Po cieľom výskume by to mohlo mať určitý význam pri liečbe zhubných nádorov. Listy majú dostatok flavonoidov, provitámín A, vitamíny skupiny B a minerálne látky. Biochemické rozbor, ani experimentálne štúdie však nie sú ukončené, takže nie je možné stanoviť indikácie a kontraindikácie liečby. Zatiaľ sa pozná iba efekt na zvýšenie žalúdočnej kyseliny a tráviacich enzýmov, ako aj značné choleretické pôsobenie (zvyšovanie vylučovania žlče).

Pre dráždivé pôsobenie silice sa výťažky používali ako derivans. Aplikovali sa na poškodené, bolestivé miesta. Reflexne sa tým vyvolá prekrvenie aj hlbšie uložených tkanív a ľahšie dochádza k zlepšeniu výživy postihnutých oblastí a k ich reparácii.

Rastlina, popri pozitívnom ovplyvnení činnosti žalúdka, pečene a žlčových ciest, môže vyvolať ťažobu a vracanie. Nemusí to byť iba v dôsledku prekročenia dávok, ale aj pri individuálnej precitlivenosti na obsahové, najmä sírnaté zložky.

Pre nedostatok výskumov sa samostatné vnútorné ordinarovanie drogy neodporúča. V Nemecku sa ale používajú farmaceutické prípravky, kde sú spolu s iberkou zakomponované aj ďalšie fytolátky odporúčané ako amarum (horčiny na zlepšenie chuti do jedenia a zlepšenie trávenia) a tiež choleretikum (pôsobenie na lepšie vylučovanie žlče so všetkými pozitívnymi účinkami na tráviaci proces). Pôsobenie kombinovaných preparátov dopĺňajú účinky ďalších rastlinných drog alebo výťažkov.

Iberka horká a príbuzné druhy však u nás oddávna plnia žiaducu estetickú úlohu. Pôsobí dekoratívne na záhonoch a záhradkách.

## IBIŠ LEKÁRSKY proskurník lekársky

*Althaea officinalis L. (Malvaceae)*

Trváca bylina do 120 cm vysoká je mätko plstnatá. Má dlaňovitolaločné, zamatové, sivozelené, stopkaté listy s vrúbkovaným alebo zúbkatým okrajom. Dlhé, aj široké sú asi 10 cm. Dolné sú srdcovité, vrchnejšie špicaté. Striedavo sa upínajú na bleдозelenú stonku. Päťpočetné kvety sú usporiadané v pazušných zväzočkoch. Sú bledoružové alebo biele s jednozväzkovými purpurovými tyčinkami, vrchným semenníkom a s dlhou mnohoramennou čnelkou. Pod kalichom býva kalištek z deviatich, dolnou časťou zrastených, prílístkov. Diskovité, svetlohnedé plody sa rozpadajú na 10 – 18 jedno semených častí. Dlhý koreň má bielu dužinu.

Rastlina patrí medzi 1500 druhov rozšírených v miernom pásme, ale najmä v tropických oblastiach. Za jej domov sa pokladá stredná Európa a Stredomorie. Možno ju nájsť aj v západoázijských stepiach. Je indikátorom zvýšeného obsahu soli v pôde. Nepestovaná sa u nás vyskytuje sporadicky na podobných pôdnych podkladoch, najmä v teplejších, vlhkých lokalitách našej krajiny. Často sa pestuje a do prírody sa dostáva aj sekundárne. Miestami splanie. Na novom stanovišti sa jej darí, ak natrafí na vhodné klimatické a pôdne podmienky. Vyžaduje však aspoň čiastočnú ochranu, aby zo svojich získaných teritórií nebola násilne vytlačená.

Na liečebné účely sa pestuje. Na našom kontinente najviac v Belgicku, Francúzsku a Nemecku.

Odborný rodový názov je najskôr odvodený z gréckeho althos, čo znamená liečivo. Druhové meno, officinalis, vyjadruje že sa používa v lekárstve.

Rastlina bola veľmi obľúbená už v staroveku. Antickí lekári, na čele s Hippokratom ju vysoko oceňovali a predpisovali pri mnohých ochoreniach. Na niektoré z nich dnes ordinujeme celkom iné liečivá, ale na mnohé je dodnes užitočným a účinným liekom.

Ibiš sa spomína aj v písomnostiach od Pytagora, Platóna a Vergília.

V rímskej kuchyni bol ibiš súčasťou jačmenných polievok. Zvykli ním kŕmiť osípané. Rastlina sa v minulosti často používala v našej oficiálnej a rovnako aj v ľudovej liečbe. Od stredoveku si liečba ibišom udržala svoje miesto až dodnes. Má svoje nezastupiteľné miesto aj v modernej fytoterapii. Odráža sa to tiež na množstve dostupných farmaceutických prípravkov. Ibiš je v liekoch zastúpený ako hlavná droga alebo v kombináciách s ďalšími rastlinnými zložkami.

V nedávnej minulosti sa z práškovaného koreňa a cukru vyrábala obľúbená pasta, ako pochúťka na maškrtenie. Dnes, z pohľadu modernej výživy, by sme možno namietali, že bolo zbytočné do výrobku pridávať cukor, keď ho biomasa koreňa obsahuje až desiatinu.

Na liečenie sa využíva celá rastlina, a to koreň – *Althaeae radix* (staršie syn. *Hibisci radix*) a list – *Althaeae folium* (syn. *Hibisci folium*), kvet – *Althaeae flos* (syn. *Hibisci flos*) aj celá vňať – *Althaeae herba* (syn. *Hibisci herba*). Niekedy sa požaduje aj semeno – *Althaeae semen*; najskôr na pestovateľské účely alebo priemyselné spracovanie.

Koreň sa vykopáva neskoro na jeseň, alebo zjari. Bez ďalšej úpravy sa označuje *Althaeae radix naturalis*. Ak sa zbavuje kôry, označuje sa ako lúpaný koreň – *Althaeae radix mundata*. Kvet sa v našich podmienkach zberá v júli a v auguste, keď býva rastlina rozkvitnutá. List a vňať sa zberá pred kvitnutím.

V ibišovom koreni je až 35 % slizu, ktorý obsahuje galakturoramnany, glukány a arabinogalaktany. Obsahuje do 40 % škrobu, asi 10 % glukózy, tiež xylózu, arabinózu a 2 % asparagínu. Z organických kyselín je zastúpená, napr. aj kyselina glukuronová. Nachádza sa tu tiež betaín, pektín, flavonoidy, olej, minerálne látky, guma a trieslovina. Listy obsahujú do 10 % slizu, pektín, flavonoidy, organické kyseliny, štaveľan vápenatý, niečo antokyánových farbív a stopy silice. Podobné zloženie, ale v inom pomere sa nachádza aj v ostatných častiach rastliny. V kvetoch sa nachádza nad 20 % slizu a iba do 0,02 % silice.

