



Přírodní léčení

uzdravte se svépomocí



Melissa Corkhill

Přírodní léčení

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Melissa Corkhill
Přírodní léčení – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Přírodní léčení



Melissa Corkhill

**CPress
Brno
2019**

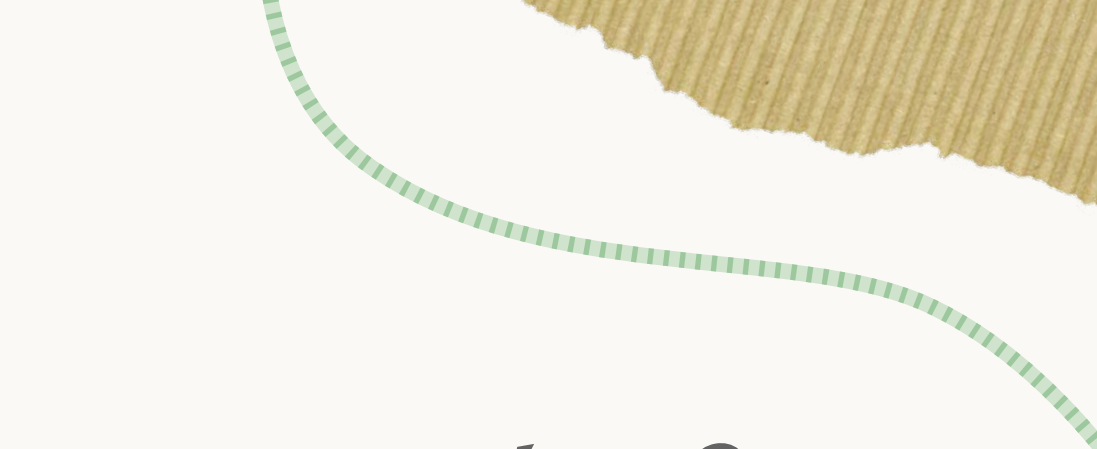
Používání přírodních léčiv popisované v této knize vychází z anglických zvyklostí a tradic lidového léčitelství. Některé byliny nebo způsoby jejich využití se českému čtenáři mohou zdát nezvyklé či přímo v rozporu se současnými doporučeními pro užívání bylin (např. kostivalový čaj: Kostival lékařský byl v České republice vyloučen z oficiálních lékopisů a doporučuje se jen k vnějšímu použití). Při praktickém používání rad z této knihy doporučujeme využívat internetových zdrojů, kde najdete jak podrobnější údaje o účincích jednotlivých rostlin (včetně případných kontraindikací), tak detailnější informace ohledně jejich pěstování, sběru a zpracování.

Obsah

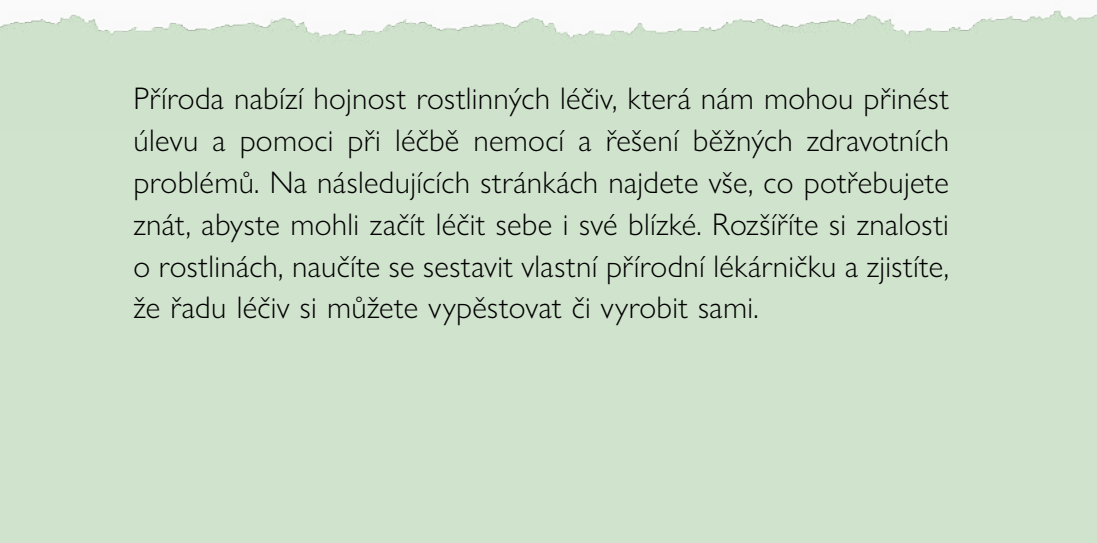
Začínáme	7
Léčba nemocí	27
Mysl a emoce	28
Nervový systém	38
Trávicí soustava	44
Vylučovací soustava	54
Dýchací soustava	60
Kůže	68
Srdce a zdravá krev	80
Kosti, svaly a klouby	88
Oči a uši	96
Ženské zdraví	102
Léčba dětí	118
 Rejstřík	 126







Začínáme



Příroda nabízí hojnost rostlinných léčiv, která nám mohou přinést úlevu a pomoci při léčbě nemocí a řešení běžných zdravotních problémů. Na následujících stránkách najdete vše, co potřebujete znát, abyste mohli začít léčit sebe i své blízké. Rozšíříte si znalosti o rostlinách, naučíte se sestavit vlastní přírodní lékárničku a zjistíte, že řadu léčiv si můžete vypěstovat či vyrobit sami.

Úvod

Na cestu přírodního léčení jsem se vydala už jako dítě. Rostliny mě odjakživa fascinovaly a se zájmem jsem sledovala, po jakých přírodních léčivech sahá moje matka, kdykoli jsem onemocněla já nebo některý z mých sourozenců. Matka měla ohromnou sbírku homeopatik. Používala je k naší léčbě a díky tomu jsem se s mnohými z nich seznámila. Učila jsem se, z čeho se vyrábějí a při jakých symptomech mohou být užitečné. Vyrozuměla jsem, že při těžkém nachlazení pomůže Pulsatilla, zatímco účinným pomocníkem pro zklidnění nervů před zkouškou je Gelsemium. Také jsem si ověřila, že nejlepším lékem na bolavý krk je horký nápoj z medu a citronu.

Když se mi narodily vlastní děti, začala jsem je rovněž léčit přírodními přípravky. Přitom jsem zjišťovala, že jak děti rostly, dokázaly stále lépe samy určit, který přípravek je pro ně nejlepší. Instinktivně věděly, která rostlina dokáže nejúčinněji pomoci jejich tělu, aby se uzdravilo. Naučila jsem se důvěřovat jejich vrozené moudrosti. Ve chvíli, kdy píšu tuto knihu, nikdo z naší rodiny už šest let nebyl u lékaře! Léčíme se sami, což je velmi osvobozující pocit.



Nikdo o vašem těle neví tolik, co vy sami, a nikdo mu nemůže lépe rozumět. Já s oblibou jednou za čas využívám meditace k tomu, aby mi tělo mělo šanci sdělit, jak se cítí a zda jsou někde nějaké problémové oblasti, jimž je třeba věnovat pozornost. Jak na to? Jednoduše si pohodlně lehněte někde, kde víte, že vás nikdo nebude alespoň 20 minut vyrušovat. Zaměřte pozornost na svá chodidla. Zamyslete se, jaký z nich máte pocit. Dopřejte tělu čas, aby mohlo reagovat, zvlášť pokud nejste zvyklí soustřeďovat se tímto způsobem na jeho jednotlivé části. Pokud si napoprvé nejste jistí, jak se cítí vaše chodidla, netrapte se tím. Prostě zaměřte pozornost výš a soustřeďte se na kotníky.

Pomalů postupujte směrem nahoru a vnímejte, jak se jednotlivé části těla cítí. Když dojdete k hlavě, možná vás budou napadat myšlenky jako: „jsem unavená,“ „cítím se zmateně“ nebo „mám pocit bezmoci“. Poté, co takto procítíte celé tělo, posaďte se a poznamenejte si všechna sdělení, která k vám tělo vyslalo, abyste věděli, na čem byste měli v příštích týdnech zapracovat. Pak můžete využít rad z této knihy k ošetření a uzdravení odhalených problémových oblastí.

Když cítím, že jsou některé části mého těla ztuhlé nebo zablokované, používám k uvolnění jógu a bylinky. Jóga představuje skvělou terapii umožňující uvolnit blokády, které by mohly vést až k rozvinutí nemoci, pokud jim nebude věnována pozornost. Před dvěma roky se mi například vytvořila benigní bulka v prsu. Prostřednictvím jógy a s pomocí přírodních léčiv se mi podařilo blokádu rozpustit a dnes se cítím zdravěji než kdykoli předtím. (Nezapomínejte, že při objevení bulky v prsou či kdekoli jinde na těle byste vždy měli konzultovat s lékařem.)

V knize popisuji léčivé přípravky a techniky, které sama používám už několik desítek let a po více než deset let jejich prostřednictvím léčím i své děti. V naší domácnosti pravidelně používáme mnohé z nálevů, tinktur a dalších léčivých prostředků připravených podle receptů uvedených na následujících stránkách. Doufám, že i vám přinesou užitek a pomohou vám posílit a udržovat vlastní zdraví i zdraví celé rodiny.

Jak s knihou pracovat

Knihu jsem rozdělila podle jednotlivých tělesných systémů, takže léčivé přípravky na onemocnění dýchací soustavy najdete v jedné kapitole a v jiné se dozvíte, jak léčit problémy s trávením (viz obsah na protější straně). Raději pracuji s tělem jako celkem, než bych se zaměřovala jen na konkrétní symptomy, ale pro větší

přehlednost a snadnější porozumění jsem se rozhodla knihu uspořádat tímto způsobem. Možná zjistíte, že budete potřebovat nahlédnout do více kapitol, abyste našli léčbu odpovídající vašim potřebám.

Například pokud má vaše dítě plané neštovice, budou se vám hodit léčivé přípravky popsané v kapitole Léčba dětí na stranách 118–125. Zároveň ale může být užitečné pročit i kapitolu týkající se kůže (strany 68–79), kde najdete tipy na zklidnění pokožky postižené vyrážkou charakteristickou pro toto onemocnění.

Kromě doporučení dostupných přírodních léčiv najdete v každé kapitole také řadu

receptů na přípravky, které si můžete vyrobit sami doma.

Záměrem knihy je poskytnout vám informace potřebné k tomu, abyste mohli převzít kontrolu nad svým zdravím a pečovat o něj s pomocí vlastní zahrady a kuchyně. Najdete zde také návod k založení bylinkové zahrádky a v každé kapitole vám představím některou ze svých oblíbených léčivých rostlin. Vybírala jsem rostliny, které jsou všeobecně známé a snadno dostupné a které sama pravidelně doma používám. Patří k nim třeba kopřiva, růže, levandule nebo kostival. Do úvodní části knihy jsem navíc zahrnula doporučení, jak si vytvořit vlastní domácí bylinkovou lékárničku k poskytování první pomoci (viz stranu 17) a také několik rad týkajících se přípravků, které je dobré mít po ruce při pobytu v přírodě.



Mysl a emoce, strana 28

Nervový systém, strana 38

Trávicí soustava, strana 44

Vylučovací soustava, strana 54

Dýchací soustava, strana 60

Kůže, strana 68

Srdce a zdravá krev, strana 80

Kosti, svaly a klouby, strana 88

Oči a uši, strana 96

Ženské zdraví, strana 102

Léčba dětí, strana 118

Rostliny kolem nás

Bude dobré, když se seznámíte s rostlinami, které rostou ve vašem okolí. Vezměte poznámkový blok a vydejte se na zahradu. Poznamenejte si, co tam najdete. Poznámky doplňte o náčrtky rostlin a mezi stránkami bloku můžete nechat sušit sebrané listy a květy. Nemusíte přitom postupovat nijak vědecky. Prostě si zaznamenávejte, co vidíte a jak vnímáte rostliny kolem sebe. Ptejte se a odpovídejte si: Mají rostliny malé nebo velké listy? Jaký mají tvar? Kdy co kvete? Kde se které rostlině daří – ve stínu nebo na plném slunci? Brzy zjistíte, že začínáte být podrobně obeznámeni s rostlinami na vaší zahradě nebo v okolí bydliště. Poté se můžete začít zajímat o léčivé vlastnosti jednotlivých rostlin. Neočekávejte, že se vše naučíte hned. Já sama se věnuji rostlinám a jejich léčivým účinkům už déle než patnáct let a stále se mám co učit. Nicméně s každou další sezónou získám nějaké nové vědomosti a zjistím, co dalšího bych mohla využít k posilování a udržování zdraví naší rodiny.



Jakmile prostudujete rostliny v bezprostřední blízkosti svého domu, vydejte se i s poznámkovým blokem do okolí. Zjišťujte, jaké rostliny tvoří živé ploty na okolních pozemcích, co roste v parku nebo na nejbližší neudržované zelené ploše. Poznamenávejte si, co zrovna kvete nebo se chystá kvést, a kde jste kterou rostlinu našli. Označte si rostliny, na které se chcete dojít podívat za týden či za dva. Například pokud na jarní procházce narazíte na keř černého bezu obsypaný drobnými bílými pupeny, poznamenejte si, že se máte na stejné místo vrátit zhruba za týden. Odměnou vám bude pohled na nádherně rozkvetlá květenství, která můžete ostříhat a vyrobit z nich báječný lék na sennou rýmu. Vaše znalosti okolních rostlin se budou rychle rozrůstat a budou mít nedocenitelnou hodnotu, jakmile začnete k péči o své tělo využívat holistický přístup. Můžete si vytvořit mapu přírodních léčiv, které jsou snadno dostupné ve vašem okolí.

Brzy si osvojíte nové zvyky: Časně na jaře vás automaticky napadne připravit si kopřivový nálev, zatímco na podzim budete sbírat plody hlohu a vyrábět z nich posilující nápoj, který můžete v následujících měsících použít na srdeční potíže. Recepty na tyto a další léčivé přípravky najdete na následujících stránkách.

Pozor! Byliny, jimž by se měly vyhýbat těhotné ženy

Mnohé byliny a bylinné léky lze bezpečně používat i během těhotenství, kdy mohou posloužit jako přírodní přípravky ulevující od některých doprovodných potíží či zdravotních problémů. Ovšem některým bylinám je třeba se vyhýbat. Bude dobré, když si ověříte, co je a co není v těhotenství bezpečné. Poradte se s bylinkářem nebo si poříďte knihu zaměřenou na používání bylin v době těhotenství.