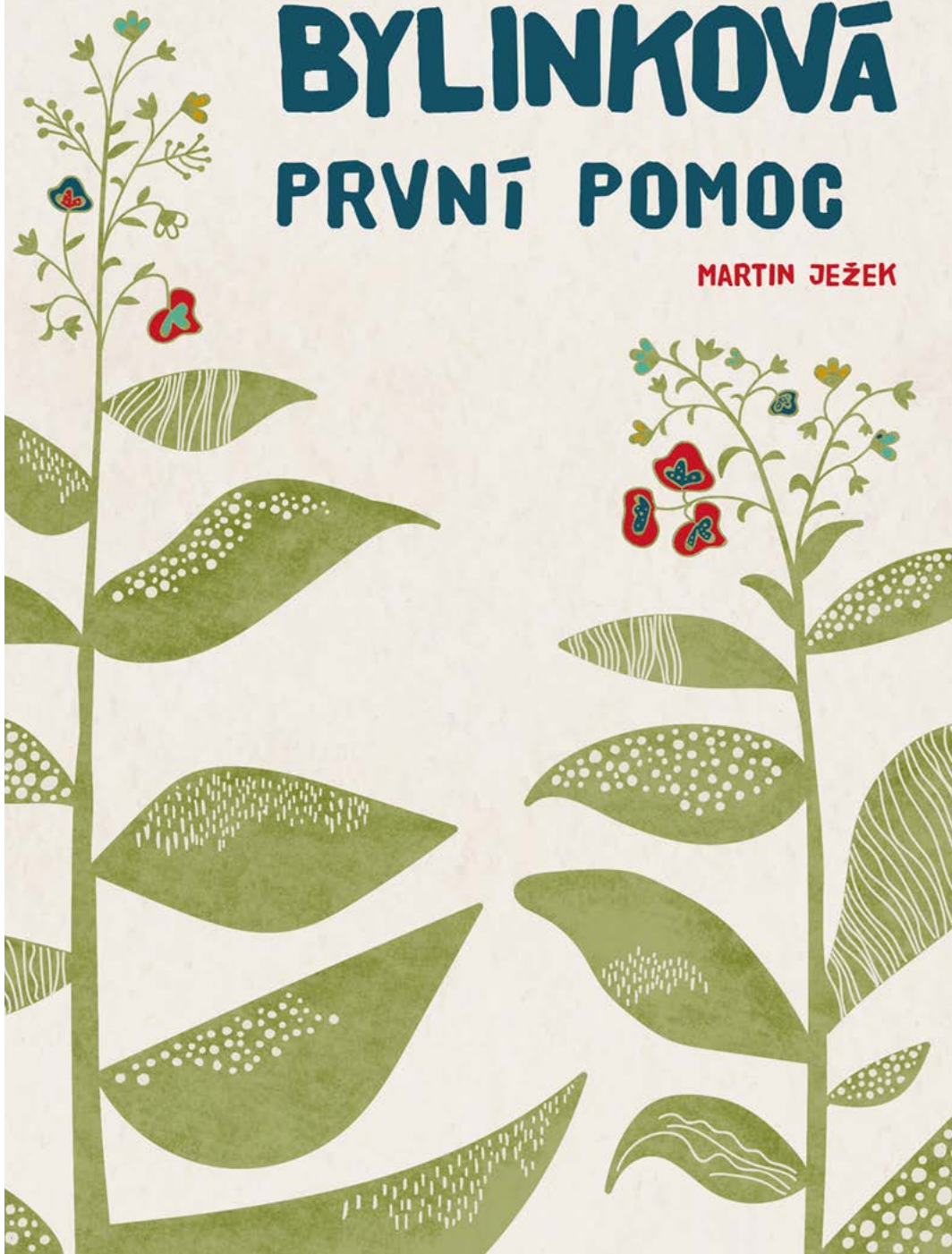


BYLINKOVÁ PRVNÍ POMOC

MARTIN JEŽEK



Bylinková první pomoc

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Martin Ježek
Bylinková první pomoc – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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

ALBATROS  **MEDIA**

BYLINKOVÁ PRVNÍ POMOC

SESTAVIL MARTIN JEŽEK

CPress
Brno 2019

Obsah

Úvod / 7 /

Domácí výpěšky / 9 /

Dávkování / 10 /

Metody přípravy / 12 /

Akné / 18 /

Bolesti hlavy a migréna / 20 /

Bolesti ucha / 24 /

Bolesti v krku (horečka) / 26 /

Bolesti žaludku, poruchy trávení / 30 /

Cestovní potíže / 35 /

Ekzémy, vyrážky, svědění / 38 /

Hmyzí kousnutí / 40 /

Kašel (horečka) / 43 /

Křečové žíly / 48 /

Nadýmání, plynatost / 50 /

Nachlazení, rýma, chřipka, horečky / 54 /

Nervové vypětí, stres / 60 /

Nevolnost a zvracení / 64 /

Průjem / 67 /

Revmatismus, artritida / 70 /

Vysoký krevní tlak, srdeční choroby / 73 /

Zácpa / 76

Kontraindikace / 80 /

Zdroje / 160 /

Poděkování

Mé velké díky patří naší bylinkářské legendě Josefu Antonínu Zentrichovi, který mi poskytl svou encyklopedii bylin, na sklonku života také předal mnoho rad a uvedl mě do předsálí tajemného zámku bylin a jejich působení.

Dále děkuji docentu Karlu Šmejkalovi z brněnské Veterinární a farmaceutické univerzity, publicistovi a lékaři Radkinu Honzákovi, docentu Karlu Černému z Ústavu dějin lékařství a cizích jazyků 1. LF UK, lékařce celostní medicíny Saše Fiedlerové a mnohým dalším, které jsem na asi desetileté cestě ke vzniku této knížky potkal.

Krom bylináře J. A. Zentricha jsem se inspiroval také gemmetrapií Jarmily Pohorné, knihami: The Complete Books of Herbs od Lesley Bremness nebo The Practical Gardening Encyclopedia Petera McHoye.

Za konzultace na téma minerály a vitamíny děkuji Janu Matějovskému.

Martin Ježek

Úvod

- šťastné náhody a tragické omyly -

Také jste si všimli, že se lidé poslední dobou více spoléhají na přírodu než na její umělé náhražky? Týká se to jídla, oblečení, kosmetiky, ale i zdraví. Začínáme se opět ptát, zda tabletku nemůže nahradit bylinka. A zjišťujeme, že v mnohých případech to možné je. A tak obliba léčivých bylin opět stoupá.

Léčení přírodními prostředky není nic nového. Už pravěký člověk si musel projít šťastnými náhodami i tragickými omyly, aby zjistil, že se rostliny dají použít nejen jako potrava, ale jsou vhodné i k léčení nemocí. Ne všechny, jen některé. Jiné zase škodí, jsou jedovaté. Nenapodobujme chyby našich předků. V případě, že příznaky nemoci v určité době nevymizí nebo se zhorší, návštěvu lékaře neodkládejme. Není dobré „ordinovat“ si vyšší dávky bylin a už vůbec ne zkoušet míchat byliny odhadem.

A určitě nehledejme spásu v internetových diskuzích. Na internetu najdeme řadu „zaručených“ receptů, jak se přírodní léčbou – nejlépe bylinami – zbavit deprese, bolestí kloubů i rakoviny. Dobře se to čte, ale uvedená onemocnění jsou dlouhodobá a mnohdy je velmi obtížné léčit – je i za použití nejmodernějších medicínských technik a postupů. A tak bohužel ani bylinky nepomohou tato těžká onemocnění vyléčit.

Správné užívání léčivek ale může nemocnému přinést úlevu a případně i nahradit nebo snížit počet užívaných léků. Nikdy by však tato podpůrná léčba neměla probíhat bez vědomí ošetřujícího lékaře. U lékárníka také můžeme probrat, co vše užíváme a zda nám nějaká bylina nemůže pomoci z hromádky pilulek nějakou ubrat.

Mnohé byliny skutečně mohou posloužit a nebudeme muset sáhnout po klasických lécích. Prošli jsme si recepty známých fytoterapeutů na různé neblahé stavy těla, srovnali jejich působení a to nejlepší předkládáme v této knížce.

A mějme také na paměti, co říkával švýcarský alchymista a lékař Paracelsus: *Jed od léku odlišuje pouze podávané množství.*

Domáci výpěstky

Domácí pěstování běžných bylin je velmi populární. Dokonce se doporučuje, protože jen my sami dobře víme, co a kde jsme zasadili. Máme jistotu, že květinka nevyrostla na plantáži někde u chemické továrny a že ji nehnojili zakázanými prostředky.

Každá bylina totiž obsahuje jiné účinné látky a pro jejich tvorbu potřebuje určité podmínky. Navíc je nutné znát správný okamžik sklizně a dodržet předepsané podmínky zpracování a skladování. Součástí domácí zelené lékárničky by pak neměly být rostliny jedovaté ani ty, jejichž pěstováním byste se dostali do rozporu se zákonem. Víme, oč se jedná, že ano.



Dávkování

Některé byliny mohou být nebezpečné a přílišným nebo špatným dávkováním si můžeme ublížit. Proto je nutné dodržovat odpovídající dávkování.

V naší knížce je dávkování uvedeno jen pro dospělé. Bylinky samozřejmě můžeme podávat i dětem, musíme však být opatrní. Rady bylinářů se v tomto ohledu liší. Zlatým středem všech názorů je tento klíč, při kterém nesmíme zapomenout, že váha dítěte by měla být přiměřená věku:

<i>dětem do 3 let</i>	podáváme 1/8 dávky pro dospělého, někdy stačí olíznutí lžičky nebo doušek nápoje
<i>od 3 do 10 let</i>	podáváme 1/4 dávky pro dospělého
<i>od 10 do 12 let</i>	podáváme 1/2 dávky pro dospělého
<i>od 12 do 16 let</i>	podáváme 3/4 dávky pro dospělého



Vždy je však dobré zkusit nejprve kvůli možné alergii menší dávku a doporučené množství připravit až posléze. Což platí i pro dospělé.

Těhotné, oslabení a senioři

Velký pozor by si měly dát těhotné ženy, lidé oslabení nemocí a senioři. U posledních dvou skupin se doporučuje polovina dávky pro dospělého, gravidní ženy některé recepty vůbec použít nesmějí. V textu na to upozorňujeme.

V závěru knihy jsou taktéž vypsány kontraindikace, tedy případy, kdy by si nemocní nebo citliví lidé měli na určitou bylinu dávat pozor, případně ji raději nepoužít.

Recepty jsou udávány pro množství sušených bylin, které jsou dostupné celoročně.



Metody přípravy

Nálev, čaj

Při dávkování bylin dodržujeme uvedená množství. Pro horký nálev svaříme vodu, počkáme půl minuty, byliny rozsypeme po hladině a 15 minut nebo do zchladnutí necháme za občasného míchání vyluhovat. Můžeme ale nechat louhovat i přes noc.

Této metodě se dává přednost u listů a květů, které do tekutiny snadno uvolňují účinné látky, zvláště pak vitaminy a prchavé složky. Nesmíme ale zapomenout nádobu přikrýt. Použijeme porcelánovou nebo skleněnou konvici či hrnec s poklicí a nejčistší vodu, kterou máme k dispozici. Voda s vysokým obsahem vápence, tedy tvrdá, může rostlinám zabránit v úplném uvolnění jejich aktivní složky.

Scedíme nálev do šálku a vypijeme studený či vlažný, v případě rýmy a kašle horký. Nápoj lze osladit medem či hnědým cukrem, aby byl chutnější.

Pokud je to možné, nálev připravujeme čerstvý každý den a nepoužitou část uchováme v chladničce. V případě potřeby jej lze ohřát ve skleněné nádobě.

Odvar

Při přípravě dodržujeme určené dávkování bylin. Sušené byliny vložíme do emailové či skleněné nádoby se studenou vodou. Přiklopíme poklicí a pomalu přivedeme k varu. Pak zmírníme plamen a mírně svařujeme na polovinu původního objemu. Necháme stát přikryté 3 minuty nebo do zchladnutí.

Tato metoda se používá pro tvrdší části rostlin, jako jsou kořeny, kůra a semena, které předem roztlučeme či rozmačkáme, aby se snáze uvolnily aktivní látky. Využívá se také pro zelené části rostlin, pokud je z nich potřeba získat minerální soli.

Scedíme a užíváme s medem nebo s hnědým cukrem. Ideálně připravujeme denně čerstvý; pokud to není možné, uložíme do chladničky, kde by odvar měl vydržet až tři dny.

Sirup

Sirupy se používají k potlačení nepříjemné chuti bylin, zvláště pro děti. A také pro to, aby se lépe užívaly léky proti kašli.

Uvedeme do varu 570 ml vybraného nálevu či odvaru s 30 až 60 ml medu, až směs sirupovitě zhoustne. Necháme zchladnout a uchováme v chladničce. Sirup sice nevydrží tak dlouho jako směs připravená s cukrem, je však zdravější.

Obklady

Obklad se používá k aplikaci bylinek přikládáním na pokožku. Pro teplý obklad namočíme lněný nebo bavlněný hadřík do horkého odvaru či nálevu a přiložíme na postiženou část tak teplý, jak nemocný snese. Přikryjeme jej igelitem a složeným ručníkem či přikrývkou, aby se udrželo teplo. Po zchladnutí vyměníme za nový nebo dáme na igelit ohřívací láhev.

Studený obklad připravíme stejně, jen ho necháme před použitím zchladnout.

Obklady – kataplasmata

Tento obklad je podobný výše uvedenému, nepoužívá se však odvar, ale přímo rostlinné části. Rozmělníme či rozdrtíme části rostlin, ohřejeme je v nádobě nad vroucí vodou nebo smícháme s malým množstvím horké vody.

Vzniklou kaši nanese se co nejteplejší přímo na kůži, kde ji připevníme gázovým obvazem.

Používáme-li sušené byliny, nejprve je rozmělníme na prášek a s malým množstvím vroucí vody umícháme pastu. Pokud je již předem zřejmé, že pasta bude kůži dráždit, nanese se ji na pokožku mezi dva hadříky.

Kataplasmata jsou účinnější než obklady a používají se ke stimulaci krevního oběhu, zmírnění bolesti nebo urychlení hojení kožních zánětů. Kataplasmata vpraví do těla aktivní složky bylin a neovlivní přitom před dosažením cílového místa působení zažívací ústrojí.

Poznámka: Nepřinášíme návod na přípravu prášků, tinktur, silic a mastí, které v domácím prostředí vyrobít lze, ale je to časově a materiálově poměrně náročné. V mnohých případech navíc potřebujeme další prostředky z lékárny.



