

Ursel Bühringová

Můj první kurz léčivých rostlin

Znalosti a recepty pro domácí lékárničku



Mladá fronta

Můj první kurz léčivých rostlin

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Ursel Bühringová
Můj první kurz léčivých rostlin – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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

ALBATROS  **MEDIA**

Ursel Bühringová

Můj první kurz léčivých rostlin

Znalosti a recepty pro domácí lékárničku

Mladá fronta



Tato knížečka...

... má být jako tymián: malá objemem, ale velká obsahem. Tato vonná rostlinka s nenapodobitelným aromatem má své místo v každé domácnosti a daruje nám svou léčivou sílu, jakmile jí užijeme byť jen malý kousíček. V přeneseném smyslu necht' je vám tato knížka přesně tímto.

Ne každý chce hned vědět o léčivých rostlinách všechno nebo tento obor vystudovat. Leckdy stačí takováto malá knížka – je lehká na nošení s sebou, jako dar není drahá, je srozumitelná na čtení a má solidní obsah. Pokud se zajímáte o léčivé síly rostlin, měla by být vaším prvním průvodcem, malou domácí lékárníčkou na nejdůležitější bolístky a pro zdraví vaše, vašich dětí a rodičů a jakýmsi úvodním kurzem. Chtěla by vás svými tipy na léčivé rostliny inspirovat k následování – od hlavy až k patě, po celý rok – a představit vám vhodné léčivé rostliny, takříkajíc „zelené přítelkyně“.

Začínat můžete buďto rostlinami, pokud jste právě našli některou, která vás zajímá. Nebo otevřete knihu, jestliže se například ptáte: Je léto; co mohu dělat proti spálení sluncem nebo proti bodnutí hmyzem? Nebo si chcete konečně jednou udělat jarní kúru, protože už jste toho o ní hodně slyšeli? Máte chuť naložit si na zdravotní víno nebo jako krásný dárek vyrobit aromatický sprej? Nebo vás něco trápí a potřebujete utiřit kašel, nebo snad mírnit nadýmání či bolesti hlavy? Nebo hledáte šetrnou rostlinnou medicínu pro své dítě? Nebo prostě jen máte chuť udělat si krásný den čistě jen pro sebe! Tato knížka šikovného formátu vás bude provázet na vaší přírodovědné cestě a nabídne vám tipy a recepty k napodobení.

Přeji vám hodně radosti při jejím probírání a zkoušení. Vychutnejte si uklidňující pocit, že v případě potřeby budete stále mít po ruce knížku „zelených přítelkyň“.

Wael Bühring



Správné používání léčivých rostlin





Správný sběr

Na jakosti záleží

Léčivé rostliny pro svou „zelenou lékárnu“ dostanete v lékárnách, prodejnách zdravé výživy nebo v prodejnách doplňků stravy. Nebo si je nasbíráte sami. Všechny recepty v této knize se vztahují, není-li uvedeno jinak, na usušené části rostlin.

Sbíráme

- jen části silných, zdravých a čistých rostlin
- jen rostliny, které přesně známe
- v optimálním okamžiku (kalendář sběru pro nejdůležitější rostliny najdete na stranách 152 a 153)
- tak šetrně, aby rostlina mohla dále růst
- na nezatížených okrajích polí, lesů a luk, u křovin, na březích potoků a řek, na suchých svazích, na úho-rech, na lesních světlinách a v zahradách

- dopoledne při suchém počasí, jakmile oschla rosa, rostliny obsahující silice pak v pozdním dopoledni
- do mělkého košíku, do látkové tašky nebo do papírového sáčku – ne do plastového sáčku!
- nesbíráme tam, kde se pracuje s pesticidy nebo na intenzivně zemědělsky obhospodařovaných plochách, nesbíráme v blízkosti frekventovaných silnic, ale ani v chráněných přírodních rezervacích a nikdy ohrožené nebo chráněné rostliny.

Rostliny sušíme

- aby byly po odnětí vody trvanlivé; proto je před sušením neomýváme, jen odstraníme zvadlé a nečisté části
- na vzdušném, suchém, stinném až tmavém a neprašném místě při teplotě do 40 °C (siličné rostliny do 30 °C)
- co nejrychleji – do 3 až 4 dnů by měly být „lámavě suché“ (podle čeho to poznáme, se dozvíme v následujícím odstavci „Uchovávání usušených rostlin“); při nesprávném sušení mohou silice vyprchat, rostlinné enzymy se začínají rozkládat nebo rostliny ztrácejí barvu, ve vlhkém teple se mění i třísloviny.

Uchovávání usušených rostlin

- rostliny jsou úplně usušené a připravené k uchovávání, když jsou suché jako sláma, nejsou už pružné, ale na omak chrastivé jako kukuřičné lupínky a dají se mezi prsty rozdrobit na prášek (jsou „lámavě suché“); teprve potom je dáme do tmavých sklenic nebo do lepenkových dóz uchovávajících aroma a chránících před vlhnutím
- uchováváme pokud možno celé listy nebo květy (celolistovou drogu); jinak by mohlo na lomech docházet ke ztrátám účinných látek
- popíšeme názvem rostliny a datem sběru.

Další přísady

U mnoha přípravků potřebujeme další přísady, jako například včelí vosk, hydroláty, hotové tinktury nebo kapací lahvičky. Někdy se doporučuje použití nějakého hotového preparátu, jestliže je sběr obtížný nebo je nevhodný kvůli nepřesnosti dávkování účinné látky. Tyto přísady a produkty jsou k dostání v lékárnách nebo na internetu (návrh základního vybavení naleznete v Dalšíích informacích od strany 154).

SUŠENÍ ROSTLINNÝCH ČÁSTÍ

Listy a květy (bez stonků) volně rozložené na mělkém košíku vystlaném plátnem (nebo v sušičce). Pro větší množství se hodí látka položená na sušáku na prádlo.

Kvetoucí nať: Rostliny sušíme v kytici jen tehdy, když se použije kvetoucí nať (to znamená květy, listy a stonky). Účinné látky totiž při sušení putují do stonků, které by se jinak vyhodily.

Rostliny s rostlinnými slizy (divizna, jitrocel kopinatý...) sušíme obzvláště šetrně, volně rozložené, list vedle listu, květ vedle květu, neboť hůře schnou, natahují vlhkost a mají sklon k plesnivění.

Kořeny a kůru na slunci (jinak neproschnou): kořeny omyjeme, okartáčujeme, podélně rozřízneme a případně pověsíme k sušení.

Léčivé čaje

Není čaj jako čaj

Obhajoba čaje: čaj z léčivých rostlin je příjemná, většinou chutná medicína a vysoce moderní léčivo, a to jak co do obsahu obsahových látek, tak ohledně dostupnosti. Vychutnejte si chvíle odpočinku – a ze všeho nejdříve šálek čaje.

Pití čaje je v hektické době rituál i požitek zároveň. Předpokladem účinného léčivého čaje jsou vysoce jakostní a bezvadné rostliny, v ideálním případě pocházející z kontrolovaného biologického pěstování, případně takové, které si nasbíváte sami. Uchovávejte-li rostlinné části vcelku, tedy nerozdrobené, je účinnost čaje optimální, jelikož jsou obsahové látky v maximální míře zachované. Bylinky rozmělnujte teprve těsně před přípravou čaje (prostě je jen rozdrobíte mezi prsty, suché plody a semena roztlučete v moždíři, čerstvé rostliny nakrájíte nadrobno), protože (až teď) se účinné látky dobře rozvinou. Stupeň rozmělnění rostlin je důležitý, protože čím je vyšší, tím vyšší bude množství obsahových látek v čaji.

Aby byl čaj něčím více než pouhým chutným hasitelem žízně a plně se rozvinuly jeho léčivé vlastnosti, existuje pro jeho přípravu několik základních pravidel a různých metod.

PRAVIDLA DÁVKOVÁNÍ

- 1 zarovnaná čajová lžička na 1 šálek (150 až 200 ml) vody
- obvyklé denní množství činí 2 až 3 šálky

Horký nálev (infusum)

Nejčastějším způsobem přípravy je horký nálev, infusum. Jedná se o obecně známou přípravu čaje. Používá se u jemnějších částí rostlin, jakými jsou květy a listy, nebo velmi jemně (na prášek) rozmělněný kořen nebo velmi jemně rozmělněná kůra.

Sušené nebo čerstvé rostlinné části se zalijí vroucí vodou a nechají zakryté 3 až 10 minut vyluhovat. Potom se nálev slije.

Rostliny s léčivými silicemi (vše, co hezky voní, obsahuje silice) zaléváme svařenou vodou, která už nebulá. Velmi důležité je nádobu okamžitě přikrýt, aby se účinné látky nevytrácely s vodní párou. Po vyluhování trvajícím 5 až 10 minut necháme kapičky zkondenzované na pokličce odkapat do hrnku. Obsahují spoustu silic, které přece chcete mít v nápoji!



*Po zalití na léčivý čaj
vždy přiklopíme pokličku,
aby nevyprchaly léčivé silice.*

Nálev zastudena (macerát)

Připravujeme-li rostliny s léčivými rostlinnými slizy mírnými drážďení, zaléváme studenou vodou, jelikož mnoho slizových látek se horkem rozkládá a množství účinných látek se snižuje.

Rozmělněné rostliny vložíme do studené vody a necháme 1 až 5 hodin za občasného promíchání vyluhovat: jemné slézové listy a květy 1 až 2 hodiny, ibiškový kořen 3 až 5 hodin. Pozor: takové čaje nelze uchovávat dlouho, jelikož rychle plesniví. Proto nakládáme vždy jen na jeden šálek a ten bezprostředně po vyloužení použijeme. Čaj pijeme chladný po doušcích a ohříváme v ústech.

Odvar (dekokt)

Tvrdé části jako kořeny, usušená kůra nebo dřevo potřebují k uvolnění účinných látek delší dobu vaření.

Takové rostlinné části nařežeme nožem nebo rozdrtíme v moždíři. Potom je zalijeme studenou vodou, přivedeme k varu, necháme 5 až 30 minut vařit a poté zfiltrujeme.

Tinktury

Skladiště léčivé síly

Tinktury jsou rostlinné léčivé síly konzervované v alkoholu; jsou praktické, okamžitě k dispozici po kapkách, a člověk je může všude nosit s sebou.

PRAVIDLA DÁVKOVÁNÍ

- Dospělí užívají zpravidla třikrát denně 20 až 30 kapek ve vodě nebo v čaji.
- Děti od 1. roku věku třikrát denně 1 kapku na každý rok věku ve vodě, čaji nebo ovocné šťávě.

Tinktury jsou tekuté přípravky z usušených rostlin, připravované pomocí alkoholu různé koncentrace. Macerace – vyluhování rozmělněných rostlin v alkoholu po určitou dobu – je velmi jednoduchá metoda. Neklade žádné zvláštní nároky na náčiní ani na práci, a je proto vhodná pro domácí výrobu. Obecně se tinktury nakládají z 1 dílu usušených rostlinných částí a 5 až 10 dílů alkoholu, tedy v poměru 1 : 5 až maximálně 1 : 10. Pro domácí lékárničku se ve většině případů dobře hodí vodka nebo žitná.

ZÁKLADNÍ RECEPT NA TINKTURY

Do bezbarvé sklenice se šroubovacím uzávěrem volně nasypeme jemně rozmělněné rostliny, přelijeme je vodkou nebo žitnou (v poměru 1 : 5 až 1 : 10) a sklenici na 3 týdny postavíme na okenní parapet; pravidelně protřepáváme. Poté slijeme do tmavých lahvíček s kapátkem, které opatříme etiketou a dobře uzavřené uložíme chráněné před světlem. Tinktury jsou trvanlivé 2 až 3 roky.

Důležité pro naložení: Čím jemněji rozmělníme, tím lépe vyloučíme účinnou látku! Mírné teplo – teplota 30 až 35 °C ve stínu (a nevystavovat slunci) – a pravidelné protřepávání podporují optimální vyluhování účinné látky.



Jakkoliv krásně rostlina vypadá, na účinnou tinkturu se vždy musí nadrobno nakrájet.

Medicinální vína

Na vaše zdraví!

Zdravotní čili medicinální vína jsou staré receptury, vyvíjené především v klášterech. Slučují v sobě příjemné s užitečným.

Příjemná je jemná chuť jinak často „hořké medicíny“; užitečné je, že alkohol z rostlin uvolní obsahové látky rozpustné v alkoholu. Kromě toho alkohol konzervuje. Jen pro osoby s nemocnými játry a alkoholiky medicinální vína nejsou.

Medicinální vína si člověk snadno vyrobí sám: asi 30 až 50 gramů rozmělněných usušených rostlin naložíme do 1 litru sladkého vína (sherry, portské, malaga), postavíme na 7 dnů na teplém místě a průběžně důkladně protřepáváme. Poté zfiltrujeme. Sladká vína se vyrábějí koncentrováním hroznové šťávy a následným kvašením. Mají obsah alkoholu přibližně 17 objemových procent. Proto je trvanlivost medicinálních vín 4 měsíce, což je o něco kratší než trvanlivost tinktur. Když se přidá trocha žitné nebo vínovice čili vinné pálenky (brandy) a tím se obsah alkoholu zvýší na 20 %, bude tento zdravotní nápoj trvanlivý 1 rok.

PRAVIDLA DÁVKOVÁNÍ

Vychutnávejte si prosím po štamprličce.



KOZLÍKOVÉ VÍNO PŘI STRESU A VYČERPÁNÍ

Po 10 g rozmělněného kozlíkového kořene a zázvorového oddenku, chmelových šištic, levandulového květu a meduňkového listu a 1 rozřiznutý vanilkový lusk zalijeme $\frac{3}{4}$ litru portského vína. Dobře uzavřené necháme 1 týden vyluhovat; poté zfiltrujeme. V případě potřeby užijeme 1 štamprličku před spaním.

LÉČIVÉ VÍNO NA NERVÓZNÍ ŽALUDEK

Do sklenice se šroubovacím uzávěrem dáme po 10 g jemně nakrájeného kozlíkového a andělikového kořene, fenyklového semene, mátového listu a heřmánkového květu, přidáme $\frac{1}{2}$ rozlámaného skořicového svitku a zalijeme $\frac{3}{4}$ litru sherry. Necháme 1 týden stát; pravidelně protřepáváme. Poté slijeme.

Léčivá síla kozlíkového kořene se lépe než do vody vytahuje do alkoholu, což je optimální pro medicinální vína.

Krémy a masti

Léčivá síla nanášená na kůži

Míchání mastí je prastará tradice a „svatá činnost“. Vyžaduje klid, čas a soustředění. Masti a krémy přenášejí léčivé rostlinné přísady kůží do těla a kůži chrání a léčí.

Masti jsou polotuhé bezvodé léčivé přípravky z různých tuků, olejů nebo vosků. Na kůži tvoří souvislou tukovou vrstvičku a tím zamezují vypařování, zvyšují vlhkost a elasticitu horních vrstev kůže a umožňují pronikání obsažených účinných látek do hlubších vrstev kůže. Masti se používají především při chronických kožních chorobách.

Krémy mají měkkou konzistenci, protože jsou tvořeny z vodní fáze a fáze rozpustné v tuku. Aby se tuk a voda během skladování navzájem neoddělily, přidává se větší emulgátor. Krémům se dává přednost při akutních zánětech, jelikož chladí a do určité míry vysušují.

Na základ používáte jen nejlepší suroviny – vysoce hodnotné rostlinné tuky a bylinky z kontrolovaného biologického pěstování, aby se na vaši kůži, resp. do ní, nedostaly žádné chemické látky. Minerální oleje a tuky, například vazelína nebo parafin, jsou rafinované ropné produkty a hodí se jen jako film (vrstvička) izolující zevně. K výrobě krémů a mastí k léčení jsou nevhodné.

ZÁKLADNÍ RECEPT NA RYCHLOU MAST

Rychlá léčivá mast, která, podle použité rostliny, pomáhá při drobnějších poraněních (měsíčkový květ), nadýmání a bolení břicha (fenyklové semeno) nebo při bronchitidě (tymiánová nať): 2 polévkové lžíce přepuštěného másla (ghí) nebo másla rozpustíme v hrnci, do něj vsypáváme 2 polévkové lžíce nejmenno rozdrobených bylinek (výše uvedených, podle účelu použití) a 10 až 15 minut prohazujeme (máslu v žádném případě nesmí zhnědnout). Přefiltrujeme přes pláténko. V chladu mast vydrží několik týdnů; můžeme ji také zmrazit v malých porcích.

MĚSÍČKOVÁ HOJIVÁ MAST NA KŮŽI

20 g měsíčkového květu 15 minut zahříváme ve 100 ml olivového oleje (při maximálně 70 °C, „nefritovat“!). Odfiltrujeme cedníkem a měsíčkový olej dáme opět do hrnce. V tomto oleji roztavíme 15 g včelího vosku, sejmem z ohně a plníme do kelímků na masti. Necháme vychladnout zakryté kuchyňským papírem a teprve potom uzavřeme víčkem. Mast je v lednici trvanlivá 1 rok.

◌ ZÁKLADNÍ RECEPT NA KRÉM

Nejprve je nutno vyrobit emulzi, protože se mají smístit látky rozpustné v tucích s látkami rozpustnými ve vodě. Na tukovou frakci dáme do sklenice objemu 200 ml se šroubovacím uzávěrem 3 čajové lžičky včelího vosku, 100 ml mandlového oleje a 4 čajové lžičky stabilizátoru emulze Lamecreme a zahříváme ve vodní lázni, dokud není všechno tekuté. Souběžně s tím ve vodní lázni zahřejeme vodní frakci (například 20 ml tinktury a 20 ml vody, čaje nebo hydrolátu) na 60 až 70 °C. Poté vodní frakci zamíchá-

me do tukové a silně protřepeme. Když má směs tělesnou teplotu, podle přání ještě přidáme silice (nebo Bachovy esence, homeopatika atd.).

Krém při chladnutí tuhne. Je-li příliš tekutý, přidáme více včelího vosku, který dělá konzistenci; pokud se emulze rozseparovává (vodní fáze se odděluje od fáze tukové), přidáme více Lamecreme. Plníme do kelímků na krém a uzavřeme. V lednici je krém trvanlivý 3 až 6 měsíců.

Měsíčková mast patří do každé domácnosti i do cestovní a sportovní lékárničky.



Obklady a zábaly

Dobrým pocitem ke zdraví

Zábaly jsou čímisi zázračným, jsou více než jen babiččinou medicínou!

*Poskytují pozornou péči, dotyk a blízkost, oslovují smysly
svou jemnou vůní a blahodárným teplem a dávají pocit bezpečí.*

To všechno podporuje uzdravování.

Lékařské účinky zábalů a obkladů jsou souhrou různých principů působení: specifických vlastností použitých léčivých rostlin a fyzikálních účinků tepla nebo chladu či suchých nebo vlhkých aplikací. Těmi druhými můžeme udržet a rozvinout teplo, nebo ho také odebrat či odvést. Jak vlastně působí teplý vlhký zábal? Nejprve se rozšíří cévy a tím se zesílí prokrvení. Teplo zlepšuje aktivitu látkové výměny a uvolňuje napětí a křeče. Podle místa a podle velikosti plochy, na kterou je zábal přiložený, toto intenzivní teplo cíleně působí na vnitřní orgány a samozřejmě poskytuje krásný pocit, že je o nás pečováno. Pro mnoho lidí, dokonce pro chronické nespavce a neklidné děti, jsou aplikace zábalů překvapivě dobrým prostředkem na usnutí – člověk se zklidní.

Ale zábaly se musí používat správně a s opatrností; jinak mohou více uškodit než pomoci a vést k opaření nebo k prochlazení či vyvolat alergie.

Zábaly se daří dobře aplikovat již u dětí od věku 1 až 2 roky; děti si obzvláště užívají, že se o ně někdo stará.

