



HERBÁŘ

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY



HERBÁŘ

Zdraví z přírody

HERBÁŘ

Zdraví z přírody

Základní léčivé byliny a rostliny

Brigit Anna McNeillová

Přeložila Iva Havlíčková



metafora®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Copyright © Brigit Ann McNeill, 2020

First published as *BLOOM AND THRIVE* by Pop Press,
an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part
of the Penguin Random House group of companies

Translation © Iva Havlíčková, 2020

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2021

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-535-7 (ePub)

ISBN 978-80-7625-534-0 (pdf)

ISBN 978-80-7625-180-9 (print)

Obsah

Úvod do účinků rostlin	9
Jak si bylinky vybírat	17
Jak z bylinek vyrábět léčivé přípravky	27
Bylinky a květy...	65
Na začátek dne	67
Do práce	73
Pro šťastný domov	79
Pro zklidnění	87
Pro lepší spánek	97
Pro víc energie	105
Pro lepší soustředění	109
Pro radost	113
Pro pleť	119
Pro uzdravení	135
Pro první pomoc	155
Účinné rostliny a jejich vlastnosti	165

Poznámka: Informace v této knize jsou obecné rady vztahující se ke specifickým uvedeným tématům, ale v konkrétních případech a konkrétních oblastech nepředstavují ani nenahrazují lékařskou péči, lékárnické ani jiné odborné rady. Než změníte užívání jakýchkoli léků, nebo než je přestanete či začnete užívat, anebo než změníte způsob stravování, poraďte se nejprve s lékařem. Pokud si je autorka vědoma, uvedené informace jsou správné a aktuální k měsíci červnu roku 2020. Praxe, zákony a předpisy se mění a čtenář by si měl ohledně takovýchto záležitostí zjistit aktuální odborné názory. Autorka a nakladatel v souladu se zákonem odmítají jakoukoli odpovědnost přímo či nepřímo vyplývající z užívání nebo zneužívání informací v této knize uvedených.

*Věnováno Oskarovi,
Jasparovi, Ragnarovi a divoké přírodě*



Úvod do účinků rostlin

Tato knížka je pro každého, kdo si na cestě do práce všímá rostlin a vidí v nich potenciál pro každodenní život nadějí. Je pro člověka, jenž touží po spojení se silou přírody a po jiném způsobu péče o sebe, který je víc v souladu se světem přírody. Je pro kohokoli, kdo se chce dozvědět víc o rostlinách a znovu získat znalosti, které jsme ztratili.

Pokud jste už unavení z elektronického šumu, který se vkrádá do všech oblastí života, práce s bylinkami a rostlinami vám pomůže znovu nalézt vaše místo v přírodě a v našem ekosystému. Rostlinná medicína nabízí nejen šetrné léčivé přípravky na každodenní bolístky, ale také možnost, jak o sebe pečovat a přivést si do života silný prvek, který bude inspirovat a probouzet smysly – a vrátí vás zpět do úžasně příjemného koloběhu pokrmů a rostlin, léčení a uzdravení.

Tahle knížka je výzvou, abyste spatřili krásu divoké přírody. Abyste se znovu napojili na rostliny, které kdysi bývaly našimi léky, a abyste si povšimli plevely a rostlinek, které s nezdolnou silou, a přitom křehce rostou mezi remízky, v zahradách, lesích a na březích řek, z puklin v betonu a podél silnic a které kvetou, vzkvétají, jakož i nabízejí léčbu a uzdravení.

Bylinky a rostliny uvedené v této knížce mi přinesly do života radost a uzdravení. Často jde o zapomenuté plevely, staré známé i přátele z naší zahrádky. Chci vás inspirovat, abyste oživilí lidové léčitelství a přijali lidové léčivé přípravky, které vám upevní zdraví, přinesou potěšení a zpříjemní život.

Rostlinná medicína do dnešní doby

Rostlinná medicína je v životě většiny lidí přítomna, ať si to uvědomují, nebo ne. Je to hřejivá skořice v jablečném koláči, utěšující muškátový oříšek v ovesném mléce, aromatický rozmarýn v dušených pokrmech, ohnivý kajenský pepř v guacamole, výrazná bazalka v rajčatové omáčce, povzbuzující kurkuma v indických pokrmech z luštěnin a zklidňující máta v čajové konvici.

Instinktivně saháme po medu a citronu na bolavý krk nebo kašel, po mátě pro osvěžení a pro povzbuzení nebo žvýkáme petrželku pro osvěžení dechu. Šalvěj a křen se kombinují s masem, kam až paměť sahá, protože napomáhají tělu štěpit tuky a usnadňují jejich trávení. Hřejivá směs zázvoru a chilli se používá pro lepší vypocení při nachlazení a k podpoře imunitního systému.

A neměli bychom zapomínat, že největším lékem a prevencí je strava. Rostlinná medicína se datuje dávno před písemnými záznamy dějin a je přirozenou součástí života všech národů. Kde jsou lidé, vždycky byla i rostlinná medicína. Rostliny pomáhaly nejen přežít, ale také prospívat. Vyvíjeli jsme se spolu s rostlinami a byli na nich závislí, co se týče potravy, ošacení, střechy

nad hlavou, léčení a blahobytu. Po celá staletí jsme v případech léčby nebo změn uvnitř i vně těla sahali nejprve po potravinách.

Například latinské slovo *vulgaris* je často součástí botanického názvu rostlin, jako například *Thymus vulgaris*, a znamená „obecný“, což naznačuje, že bylina byla populární a obecný lid ji často používal (časem se smysl slova změnil a jeho dnešní význam je spíš „prostý“). Stejně často se v pojmenování rostlin vyskytuje slovo „bylina“, jako například „bylina svatého Jana“, a znamená „užitečná nebo léčivá rostlina“. Již od nepaměti si kultury po celém světě vytvářely vlastní bylinkové tradice. Povědomí o vlastnostech rostlin se šířilo šepem i nahlas od jednoho dobrého srdce ke druhému a byliny se používaly k posílení, péči a uklidnění. Mnoho z těchto tradic a praktik stále ještě funguje a používá se i dnes například v ájurvédské, západní i čínské rostlinné medicíně.

Ale znalosti postupně vymizely a dál už se v rodinách a mezi generacemi nepředávají. Ovšem já jsem přesvědčená, že stále víc lidí hledá jednoduché přírodní způsoby, jak pečovat o fyzické i duševní zdraví a o všeobecnou pohodu. A právě pro ně je tato knížka určena.

Učení o rostlinné medicíně je v dnešní době hodně radikální, leč snadné. Dává nám příležitost, jak se víc spoléhat sami na sebe, a nabízí víc možností, jak o sebe a svou rodinu pečovat. Vyrábění léčivých přípravků z bylinek a rostlin, které jste vypěstovali nebo nasbírali,

je ohromně uspokojující a inspirativní. Používání těchto jednoduchých léčiv vám pomáhá zakořenit ve světě přírody. Když začnete naslouchat tělu a stanete se svými vlastními léčiteli, bude to pro vás neuvěřitelně posilující. Rostlinná medicína je také relativně levná a snadno dostupná a může ulevit i od potíží, které jsou konvenční medicínou někdy obtížněji léčitelné, jako například nespavost, stres nebo akné. Dokáže také poskytnout pocit klidu nebo radosti a pomoci vám tak vypořádat se se záladnými emocemi. Zamyslete se nad tím, jak je rostlinná medicína, ať už vědomě, či nevědomě, součástí vašeho života. Ať už se prsty probíráte trsem levandule na záhonku, nebo přihodíte do sklenice vody snítku máty pro osvěžení, anebo si uděláte radost kyticí ve váze.

Postupujte pomalu, seznamujte se s jednou rostlinou po druhé a časem si znalosti rozšiřujte. Je to ten nejbezpečnější a nejmoudřejší způsob, jak se postupně stát bylinkářkou nebo bylinkářem. Je úžasné, že žijeme ve světě, kde jsme obklopeni tak silnými spojenci.

O této knížce

Kniha podrobněji přibližuje mnoho našich pomocníků a spojenců ze světa bylinek a rostlin, je branou do úžasného světa divoké přírody. Jejím cílem je napojit vás na bylinky a rostliny, otevřít vaše smysly a dodat vám ve světě rostlin jistotu.

Tato knížka vám ukáže některé nové způsoby, jak si bylinky vychutnat, ať už v kuchyni jako čaje a výluhy, medy a octy, nebo tak, že si vytvoříte vlastní domácí lékárnu a vyrobíte si (nebo koupíte) tinktury, masti, spreje a obklady. Jednotlivé části kapitoly „Bylinky a rostliny...” nabízejí snadné bylinné léčivé přípravky, které pomohou ulevit od každodenních obtíží a onemocnění. Části „Pro uzdravení“ a „Pro první pomoc“ jsou pro snazší orientaci seřazené podle obtíží. V poslední části je uveden seznam léčivých rostlin a jejich účinků. Doufám, že vám poskytne užitečné základní informace a navede vás na další cestu poznání, pokud budete chtít v tomto oboru pokračovat. Upřímně doufám, že se vám knížka bude líbit a najdete potěšení v poznávání některých spojenců z rostlinné říše. A také že prostřednictvím jejich ochutnávání a používání zjistíte, jak jsou znalosti světa přírody posilující a potěšující.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Prosím, poradte se s lékařem nebo kvalifikovaným odborníkem, než přistoupíte ke změně svého stravování nebo než do svého každodenního režimu zahrnete novou látku, obzvláště pokud užíváte nějaké léky nebo trpíte zdravotními obtížemi. Některá léčiva by se neměla užívat v těhotenství nebo při určitých zdravotních problémech – viz **Upozornění** v receptech a v kapitole „Účinné rostliny a jejich vlastnosti“.



Jak
si bylinky
vybírat

Zařazení rostlin do života nemusí nutně znamenat spoustu práce a nepotřebujete k tomu akademický titul v oboru botaniky. V každém ročním období je možné mnoho listů, kořínků, semenek a květů konzumovat syrových v salátech, sendvičích a smoothies. Spoustu bylinek je možné přihodit do nejrůznějších pokrmů, aby strava získala na zajímavosti, nutriční hodnotě a lahodnosti. Odvar nebo výluh z bylinek a rostlin je jak plný živin, tak přírodních látek. Jsem si jistá, že mnohé z nich už vědomě nebo nevědomky používáte a hledáte, co dobrého vám mohou přinést. Praktikování rostlinné medicíny je prostě jen další krok, potvrzení, že vám tyto rostliny mohou do života vnést zdraví a vitalitu.

Ať už se rozhodnete bylinky kupovat, nebo pěstovat v květináčích či na záhoncích, ať už se vydáte do divokých křovin, nebo zůstanete na vydlážděných cestičkách, můžete najít způsoby, které vám budou vyhovovat a umožní vám zahrnout rostlinnou medicínu do svého života.

Jak bylinky nakupovat

Začněte jednoduchými kroky. Hledejte zdroje biobylinek a biorostlin, jako například obchody se zdravou výživou, místní farmářské trhy, obchody s potravinami nebo důvěryhodné dodavatele na internetu). Při výběru se vždycky snažím dávat přednost bioproduktům nebo takovým, které jsou co nejméně chemicky ošetřené a pěstované co nejpřírodnějším způsobem, protože chci omezit množství chemických látek na svém těle i v něm.

Když kupujete sušené bylinky, zkontrolujte, že stále voní jako původní rostlina a mají správné zbarvení. Květy měsíčku by měly být stále zlatavé, okvětní plátky růže růžové, nikoli nahnědlé, a zelené části rostlin by měly být zelené, pravděpodobně tlumenější barvy než čerstvé, ale určitě by neměly být hnědé nebo šedé. Zeptejte se prodejce, jak staré bylinky jsou a jaký je obrat zboží. Stojí za to si také zjistit, jak firmy bylinky suší. Některé používají chemické látky, zatímco jiné nikoli.

Pokud si chcete uvařit skutečný bylinkový čaj, nekupujte čajové sáčky. Porcovaný čaj sice může mít příjemnou chuť, ale kvůli procesu sušení nemívá většinou žádné léčivé účinky, a sáčky navíc většinou obsahují plasty. Takže doporučuji investovat do