



PŘÍRODNÍ LÉKÁRNIČKA

Markéta Růženka
Vopičková

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNIČKA



Markéta Růženka Vopičková

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNIČKA

vydala GRADA PUBLISHING, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401

jako svou 9382. publikaci

redakce HANA FRUHWIRTOVÁ

ilustrace AMÉLIE VOPIČKOVÁ

fotografie MARKÉTA RŮŽENKA VOPIČKOVÁ, ADOBE STOCK PHOTO, PIXABAY

layout a sazba JAN KRAVČÍK

počet stran 104

první vydání, Praha 2024

tisk Iva Vodáková – Durabo

© 2024 GRADA PUBLISHING, a.s.

ISBN 978-80-271-7477-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-7476-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-5273-5 (print)

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNIČKA

Markéta Růženka
Vopičková



Grada Publishing

OBSAH

- 5 Poklady přírody
- 11 Angína
- 17 Akné
- 22 Bolavé klouby - artróza
- 27 Revma - artritida
- 34 Bronchitida
- 39 Chronická únava
- 49 Rýma
- 55 Kašel
- 63 Lymfa a lymfatický systém
- 67 Celulitida
- 70 Strie
- 75 Žlučník
- 80 Zácpa
- 85 Průjem
- 89 Kognitivní funkce a zlepšení paměti
- 93 Citlivá, suchá a ekzematická pokožka
- 99 Zánět močových cest a ledvin





POKLADY PŘÍRODY

Často zapomínáme na to, že příroda má kouzelnou moc balancovat v křehké rovnováze, vždy se zotaví, zregeneruje. My se v přírodě můžeme mnohému naučit. Ano, zdraví a krása na nás čeká na louce, v lese nebo na zahrádce. Stačí se sehnout a utrhnout.

Příroda nás obdarovává skrytými poklady v podobě nejrůznějších rostlin, jejich šťavnatých plodů, olejnatých semen, jemných květů, svěžích lístků i mocných kořenů. Pokud víme, jak je správně použít, budou nám tyto poklady přírody skvělým pomocníkem.

STŘEDOVĚCÍ PRŮKOPNÍCI

Síla léčivých bylin, vliv zdravé výživy, přiměřeného pohybu, čerstvého vzduchu i vody byly dobře známy po staletí. Vždyť již známá svatá Hildegarda z Bingen žijící ve 12. století prosazovala zásady zdravé stravy, věnovala se bylinám, balneoterapii, zasazovala se o péči o duševní a fyzické zdraví. Byla členkou benediktinského řádu a v klášteře na Rupertsbergu u Bingen vedla jeptišky v duchu *ora et labora*, tedy „modli se a pracuj“. V klášteře založila nejen rozsáhlou bylinkovou zahradu, ale věnovala se i léčbě nemocných bylinami, vodou a pobytem na čerstvém vzduchu.



Později v 16. století působil švýcarský lékař, alchymista a astrolog Paracelsus, dnes považovaný za zakladatele moderního lékařství. Tento výjimečný učenec posunul léčení dále, zajímal se nejen o poznatky tehdejší doby, ale vážil si i zkušeností obyčejných bylinkářů, léčitelů, jejichž znalosti zpracovával se svých léčebných postupech. V léčení se neomezoval pouze na lidi. Uznával, že nemoci zvířat a jejich léčba mají obdobu v léčení lidí, čímž byl ve své době revoluční. Věnoval se i alchymii, zaříkávání, metalurgii a svoje vědomosti z mnoha dalších oborů dokázal syntetizovat právě do lékařství.

BYLINKY A MODERNÍ MEDICÍNA

Léčivé bylinky jsou bezpochyby pokladem přírody. Byly doby, kdy byly jedinými léky na nemoci. Bylinky – až na výjimky – působí pomalu, dlouhodobě a spolehlivě. Když poznání lidstva došlo k pochopení mechanismu působení bylin, začaly se účinné látky z bylinek extrahovat a později i vyrábět synteticky. Vznikl farmaceutický průmysl, který neustále vyvíjí nová a nová léčiva.

Mnoho dnes průmyslově vyráběných léčivých látek je rostlinného původu a mnoho extraktů z bylin vnímáme jako „normální“ léky. Medicína je ovšem zvyklá pracovat s koncentracemi a gramáží. To může být v léčitelství či fytoterapii poněkud problém. Každá rostlina je jiná, obsahy účinných látek kolísají během ročního období i během každého dne, závisí na fázi vegetačního cyklu i přesné lokalitě, kde rostlina roste. Nikdy nevíte, kolik účinných látek v konkrétní rostlině je. Samozřejmě záleží i na zpracování byliny. Je potřeba si uvědomit, že většinu aktivních látek během zpracování ztrácíme. Zkrátka je zde mnoho faktorů, které nedokážeme zohlednit. Pak lze velice těžko říci, co je bezpečná dávka a kolik a jak přesně se mají dané rostliny užívat. Na druhou stranu je zde zkušenost, mnohdy i tisíciletá, která udává doporučené dávkování konkrétní byliny na konkrétní neduh.

Přesto léčení jen a pouze bylinami není dobrý nápad. I když bylinky obvykle z dlouhodobého hlediska fungují dobře, je potřeba o léčbě informovat svého lékaře. Ne všichni lékaři jsou přírodním léčebným metodám plně otevření. Avšak všichni ocení aktivní přístup pacienta ke zdraví, za bylinkami a jejich pravidelným užíváním často následuje zdravější životní styl, aktivní péče o tělo a mysl.

Jakmile se o své zdraví začnete zajímat sami a začnete hledat cesty k uzdravení, ať už jsou to bylinky, nebo cokoliv jiného, je to první krok

k převzetí iniciativy a úplnému vyléčení. Bylinky působí jemněji, avšak komplexněji než farmaceutická léčiva. Pokud máte základní znalosti a bezpečně poznáte to, co vás sužuje, můžete pomoci bylin a domácí léčby zčásti nebo zcela vyřešit spoustu neduhů. Léčba může být velmi rychlá – například na zkažený žaludek po těžkém jídle pomůže vypít jeden šálek čaje. Samozřejmě u jiného onemocnění je potřeba léčbě věnovat více trpělivosti a dostatek času. Je nutné si uvědomit, že každý člověk je jiný a každému pomáhá něco jiného. Nicméně existuje mnoho nemocí, jejichž léčení patří do rukou lékaře.

Jak říkal již zmíněný Paracelsus: „Jed od léku odlišuje pouze podávané množství.“ U bylinek obecně platí zásada, že každá látka může být lékem i jedem. Ve vysoké koncentraci může určitá bylina škodit a v nízké je naopak neúčinná. Není však potřeba se hned bát. Pokud se bylinky užívají správně, lze je užívat bez strachu z předávkování. Pomohou i jako obklady, roztoky k vymývání ran nebo kloktadla.

JEN BYLINKY NESTAČÍ

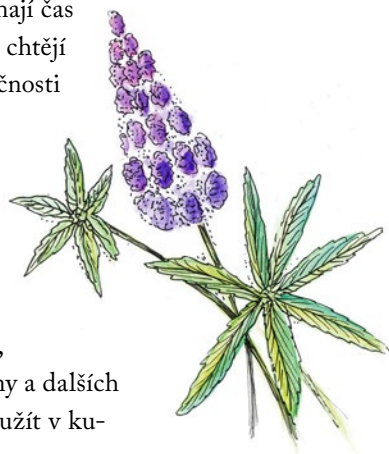
Fytoterapii je nutné doplnit o aktivní zájem o zdraví. Nelze předpokládat, že se nemocná játra uzdraví po týdnu popíjení bylinného čaje, když byla po léta a nadále budou dennodenně zatěžována nevhodnou stravou. Bylinky, stejně jako moderní medicína, neumí zázraky.

Bylinky můžete vnímat jako průvodce nebo pomocníky. Klíč k uzdravení máte sami v sobě. Na začátku bývá pochopení, proč nemoc přišla a co nás má naučit, kam se máme posunout. Již starořecký Hippokrates říkal: „Když nejsi ochotný změnit svůj život, není ti pomoci.“ Právě změna životního stylu je klíčem k uzdravení.

Životní styl mnoha lidí je dán uspěchanou dobou, nemají čas na sebe, na své fyzické a duševní zdraví. Mnohdy lidé chtějí dosáhnout hodnot, o které vlastně nestojí, ale díky společnosti si myslí, že o ně mají usilovat. Trpí tělo i duše.

Jak tady mohou bylinky pomoci? Snadno, mohou ukázat jinou cestu, vnést zájem o aktivní přístup k životu. Bylinky nemusí jen léčit, mohou člověka přivést do přírody, otevřít mu oči.

Na bylinky ale není potřeba nahlížet jen jako na léčivé rostliny. Můžete je zapojit i do běžného jídelníčku, využít jejich vysoký obsah vitamínů, minerálů, vlákniny a dalších vitálních látek. Mezi nejúžasnější léčivky, které lze využít v ku-





chyni, často patří zahradní plevel, jako je kopřiva, pampeliška, bršlice, koží noha, violka vonná, sedmikráska a květy černého bezu. Tyto a další pomohou nahradit kupovanou zeleninu. Můžete je zpracovat na salát, polévku, pesto, pomazánku, falešný „špenát“ či je přidat do zeleninových karbanátků. Z květů připravíte sirupy, šťávy, zavařeniny a z květu bezu černého dokonce i kaši nebo sladké dezerty.

JAK BYLINKY LÉČÍ

Jak už jsme si řekli, léčivé byliny mají dlouhou historii používání pro léčebné účely. Bývaly doby, kdy se lidé domnívali, že bylinky jsou kouzelné a jejich moc oživila v rukou bylinkářek a kořenářek, často považovaných za čarodějnice. Dnes víme, že za léčivou silou bylin stojí obsah mnoha aktivních látek, které působí na různé orgány a systémy v těle, čímž pozitivně ovlivňují lidské zdraví.

Účinné, aktivní nebo vitální látky jsou ty látky, které v sobě rostlina během svého růstu vytváří a ukládá a které mají vliv na lidské zdraví. V rostlinách najdeme i látky indiferentní, ty nejsou pro léčení důležité, ale mnohdy usměrňují příjem účinné látky do lidského těla.

Jednou z významných skupin látek obsažených v léčivých bylinách jsou flavonoidy. Jsou to polyfenolické sloučeniny a mají výrazné an-

tioxidační vlastnosti, což znamená, že mohou neutralizovat škodlivé volné radikály v těle. Flavonoidy jsou často spojovány s ochranou buněk před oxidačním stresem a mohou tak přispívat k prevenci různých onemocnění. V mnoha léčivých bylinách lze nalézt alkaloidy, které mají potenciální terapeutické účinky. Například chinin, alkaloid obsažený v kůře chinovníku, má antimalarické vlastnosti. Další alkaloidy, jako je morfin nalezený v opiu, mohou sloužit k úlevě od bolesti. Využití těchto látek v léčitelství vyžaduje však pečlivou dávkování a kontrolu, aby se zabránilo nežádoucím vedlejším účinkům.

Další důležitou skupinou látek jsou těkavé terpeny, účinné při boji proti bakteriím, mají celou škálu vesměs stimulujících účinků. Asi nejznámější podobou terpenů jsou éterické oleje a silice. Éterické oleje jsou využívány pro svoje antiseptické vlastnosti v léčitelství, hojně se používají v aromaterapii, což má pozitivní vliv na psychické zdraví. Užití těchto těkavých látek na bázi terpenů je známo již ve starověkých kulturách Mezopotámie, Egypta a Řecka.

Fytoncidy jsou přirozené různorodé chemické sloučeniny obsažené v některých rostlinách, které mají schopnost ničit nebo potlačovat růst mikroorganismů, jako jsou bakterie, plísňe a viry. Tato schopnost činí fytoncidy klíčovými pro obranu rostlin proti patogenům. V kontextu lidského zdraví mohou fytoncidy hrát roli v podpoře imunitního systému a prevenci infekcí. Jedním z nejznámějších příkladů fytoncidů jsou terpenoidy, které jsou obsaženy v éterických olejích mnoha léčivých bylin. Terpenoidy mohou mít silné antibakteriální a antifungální vlastnosti. Například terpenoidy obsažené v oleji tea tree (čajovníku) jsou známy svými dezinfekčními vlastnostmi a využívají se k boji proti různým patogenům.

Éterické oleje jsou aromatické látky extrahované z různých částí rostlin – květů, listů, kůry nebo kořenů. Tyto oleje jsou bohaté na různé chemické sloučeniny, včetně terpenoidů, fenolů, ketonů a dalších. Každý éterický olej má charakteristické aroma a různé fytoncidní vlastnosti. Například levandulový olej je známý pro své uklidňující a protizánětlivé účinky. Eukalyptový olej obsahuje fytoncid eukalyptol, který může podporovat dýchací cesty a působit antibakteriálně. Rozmarýnový olej může obsahovat fytoncidy, které mají antiseptické a stimulační účinky. Používání éterických olejů v léčitelství a aromaterapii může mít pozitivní vliv nejen na fyzické zdraví, ale i na psychické zdraví, snižovat stres a úzkost. Je však důležité brát v úvahu, že koncentrované formy

éterických olejů by měly být používány s obezřetností, protože příliš vysoká koncentrace může vyvolat nežádoucí účinky.

ČAJE, TINKTURY, OLEJE...

Byliny jsou využívány v různých formách pro terapeutické účely – od přípravy čajů a bylinných nálevů po výrobu tinktur, olejů, mastí, obkladů a kloktadel. Bylinkové čaje jsou nepostradatelným pilířem léčitelství. Nevíme přesně, kdy naši praprapředci začali připravovat ze sušených bylin vodní výluhy, první čaje. Nálev nebo odvar je nejjednodušší způsob zpracování bylin a bylinky se pro přípravu léčivého čaje využívaly od nepaměti. Jisté je, že v Číně 2. tisíciletí př. n. l. byly byliny v podobě výluhů používány k léčbě. Německý kněz a léčitel, jeden ze zakladatelů přírodní léčby vodou, Sebastian Kneipp řekl: „Voda, kterou nám propůjčil náš stvořitel, a vybrané bylinky z říše rostlin činí to podstatné, léčí nemoci a udržují tělo zdravé.“

Přestože jsou čaje z léčivých bylin považovány za relativně bezpečné, je vždy důležité brát v úvahu možné kontraindikace a případné interakce s léky. Osoby s chronickými onemocněními nebo těhotné a kojící ženy a děti by měly začlenění bylinných terapeutických čajů do samoléčby konzultovat s lékařem.

