

Jiří Janča

**VELKÝ RECEPTÁŘ
ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY**



PŘEDMLUVA

Tak jako v přírodě, kde vše, co bylo překonáno nebo se projevilo jako nedostačující, bývá nahrazeno nebo vylepšeno něčím novým, dokonalejším, lépe vyhovujícím, dostupnějším, prostě něčím, co většině lidí, čím dále tím lenivějším, lépe vyhovuje, tak i v alternativní medicíně se tento velice relativní pokrok musel projevit. Projevil a projevuje se stále intenzivněji, ale bohužel je ve svém snažení neustále omezován, ohrožován a obtěžován takzvaným pokrokem, který se bohužel vyznačuje svým moderním náboženstvím, jehož jediným uznávaným bohem jsou peníze. Zatímco v přírodě vše pokračuje po Archimedově spirále, od jednoduchého ke složitějšímu, a po dosažení jakéhosi pomyslného vrcholu pokračuje po sice stále vyšší, ale kvalitnější křivce této spirály, čímž stav stále vylepšuje, v tzv. moderní „vědecké medicíně“ vše pokračuje v dosavadním trendu úspěšně spějícímu ke sebezničení.

Takže přeloženo do srozumitelného lidského jazyka: zatímco alternativní nebo také přírodní medicína se úspěšně vrací k přírodním prostředkům a postupům, tedy k prostředkům dostupným, účinným, neškodným a také celkem velmi levným, „vědecká“ medicína se obrací stále více k moderní technice, a stále zvyšuje miliardové zisky farmacie.

Já sám jsem začínal od bylin, přes nejrůznější metody alternativní medicíny, jako jsou akupunktury všech druhů a způsobů, přes akupresuru, aromaterapii, neuroterapii, irisdiagnostiku a dalších asi patnáct metod a postupů, až k homeopatii a reflexní terapii, abych se postupně vracel k lidem nejvíce vyhovujícím postupům (podle přírodního zákona), čili přesně podle Archimedova zákona. Pochopitelně jsem si do dalšího „kola“ vždy pamatoval nebo ponechával ty nejprogresivnější prvky, abych mohl vždy dosahovat tzv. kombinovanou léčbou co nejlepších výsledků. A právě v této knize bych velmi rád předal tyto kombinované postupy všem, kteří to potřebují, ať už z jakékoli příčiny, hlavně pro samoléčbu, která je

často jedinou dostupnou, neškodnou, pomáhající nebo vůbec možnou terapií.

Zcela samozřejmě jsou tyto metody terčem silné až bezohledné kritiky SZS (spojených zdravotnických sil), používajících všechny možné i nemožné, ale především zcela nemorální, nehumánní a neetické metody pro pokud možno úplné zničení alternativní medicíny a další úspěšné a výnosné snižování zdravotní úrovně.

ÚVOD

Nikdy nezapomínejme, že hlavní rozdíl mezi klasickou a alternativní medicínou je ten, že alopatická medicína téměř vždy léčí **následek** nebo jen **vnější projev** nemoci, zatímco alternativní léčí vždy **příčinu**. Samozřejmě zcela zvláštní a maximálně úspěšnou pozici zaujímá chirurgie.

Nejúčinnějšími metodami, vyhovujícími alternativní medicíně a hlavně samopomoci, jsou čtyři základní vyzkoušené postupy, na které se ve svých radách a doporučeních zaměřuji. Jsou to:

- **úprava a doplňování stravy (jinak také různé „diety“),**
- **fytoterapie neboli léčba bylinami (ve všech podobách a provedeních jako jsou čaje, masti, extrakty apod.),**
- **reflexní terapie nebo také reflexologie, a to rukou nebo nohou (chodidel), případně i dalších částí těla,**
- **homeopatie vycházející především z fytotherapie, ale i dalších prostředků, jejichž použití je užitečné.**

Podle mých dosavadních zkušeností, podporovaných odezvami na dvacet mých předchozích knih o alternativní medicíně, jsem také zvolil rozdělení knihy a pořadí jednotlivých doporučení. Univerzální nebo nejčastěji používané či nejužitečnější rady a prostředky jsem soustředil do úvodní části, kde tak budou čtenáři nejrychleji k dispozici.

Druhou, praktickou část knihy věnuji jednotlivým nemocem a potížím, u kterých uvádím tu nejlepší, nejdostupnější a v dlouholeté praxi ověřenou pomoc.



A. UNIVERZÁLNÍ A VŠEOBECNĚ PŮSOBÍCÍ PROSTŘEDKY

Podle uvedených základních metod alternativní medicíny jsem také uspořádal univerzálně působící prostředky.

1. Úprava a doplňování stravy (diety)

Všichni máme dost zkušeností s nejrůznějšími dietami a jejich výsledky. Už stará čínská medicína říká, že „každý člověk má svou nemoc“, a stejně bychom mohli říci, že „každý člověk má svou dietu“. Proto i ta obecně nejlepší dieta má nejrůznější výsledky.

Ve stravě, kterou dnes většinou konzumujeme, je trvalý nedostatek látek, které jídlo našich předků běžně obsahovalo. Jedná se například o **jód, hořčík, zinek, železo, vitaminy** a řadu dalších tzv. **stopových prvků**. Z toho logicky plyne, že kromě zásadních opatření, mezi která patří omezení nasycených, nejvíce živočišných tuků, se musíme zaměřit na

- a) individuální omezení nevhodných potravin,**
- b) na dodávání evidentně chybějících složek potravy, především minerálů a stopových prvků.**



Květák čili brukev zelná (Brassica oleracea var. botritis) patří mezi ty druhy zeleniny které se výrazně uplatňují při prevenci a léčbě rakoviny. Protože v naší moderní civilizaci je tato nemoc skutečnou metlou, doporučuji používat jej v kuchyni častěji, a to v jakékoli úpravě, občas i syrový.

Individuální omezení potravin

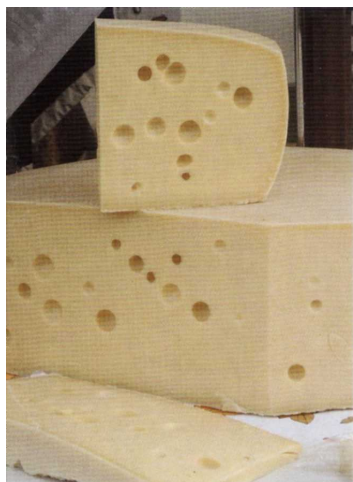
Především jde o již uvedené nasycené tuky, tedy živočišné, a jídla na nich připravovaná, ale hlavně o **individuální stanovení** množství těchto potravin. Každý reaguje jinak a co jednomu dělá špatně, druhému vyhovuje, a naopak. Někdo například sní na posezení půl kila jahod a jiný se po pozření pouze jediné osype vyrážkou nebo dostane koliku. Na jiného tak působí třeba citron, na dalšího pomeranč, a tak podobně se projevuje celá řada potravin. Rada je jednoduchá: co nedělá dobře, vynechte, a naopak.

Dodávání chybějících složek potravy

Tady je postup poměrně složitější. Jednak proto, že stanovení množství chybějících látek je opět individuální, a jednak se musíme být opatrní kvůli předávkování. Chybějící složky snažíme v první řadě a z větší části doplnit z **přírodních zdrojů**. To pochopitelně nejde dodržet u všech, a pak tedy přistoupíme k chemickým prostředkům, například tabletám hořčiku, zinku, různým jodidům. Nejlepší přisvojování ovšem zajistíme, když **2/3 potřebného** množství dodáme v přirozené podobě, např. v bylinách nebo jiné vhodné surovině, a **1/3** doplníme z umělých zdrojů. Některé prvky však umělé nedoporučuji vůbec, protože se velmi špatně aktivují (přisvojují), což platí zejména u **železa**, jehož **nedostatek je všeobecný** a způsobuje anémie všeho druhu. Jedním z jeho nejlepších zdrojů je „obyčejná“ **kopřiva**, která obsahuje i potřebné průvodní množství **mědi** a **vitaminu C**.

Stejný problém je s dodáváním **jódu**. Nejsnazším a nejdostupnějším zdrojem jsou **mořské ryby, třešně a višně a mořské řasy** v jakékoli podobě. Ideální by samozřejmě bylo pravidelně čerpat všechny nedostatkové látky z běžné stravy, kde nehrozí předávkování, které by si mohli chemickými výrobky přivodit příliš aktivní pacienti.

Při sanaci těmito látkami dbáme na přirozené potřeby organismu a respektujeme podmínky jejich prisvojování. Musíme například dodržovat přirozených poměr hořčíku a vápníku 1: 2, přičemž aktivaci zaručí pouze dostatek vitamínu E a vitaminů řady B. Společně se zinkem musíme dodávat vitamin A, kterého však musí být dostatečné množství, uměle vyrobený se prisvojuje maximálně jen asi z 5 %. Toto pravidlo platí oboustranně, čili při nedostatku vitamínu A chybí zinek.



Mléko a mléčné výrobky jsou předmětem dlouholetých sporů a otazníků prakticky všech lidí, kteří se zabývají zdravou výživou. Vedle samotného mléka bývají nejvíce problematizovány hlavně sýry, zejména s ohledem na jejich tučnost: jakkoli lákavě vypadají (jako například tento, fotografovaný ve vídeňské tržnici u Karlsplatzu), osobně radím se jejich konzumaci spíše vyhýbat, jak jsem opakovaně upozorňoval například v knihách Alternativní medicína nebo Co nám chybí.

Zcela mimořádné kvality a účinku jsou dva dostatečně dostupné a lehce zhotovitelné prostředky pro **posílení imunity**:

Pšenicová tráva obsahuje skutečně velké množství vitaminů a minerálních látek a je všestranně posilujícím prostředkem. Najdeme v ní množství **vitaminů C, A, F, vitaminy řady B, vápník** a další účinné látky. Léčí hlavně anémii, čistí krev, neutralizuje jedy v

buňkách, brání bujení buněk, stimuluje činnost jater a zvyšuje počet červených krvinek. Pro odstranění jedů, stejně jako pro výrazné posílení imunitního systému a získání celkové pohody, stačí 14denní kúra. Pšenice tráva je navíc velmi dobře stravitelná.



Pšenice seté (Triticum sativum) si na polích všimneme většinou až tehdy, když začne nabývat tohoto vzhledu. Pro terapeutické účely je ovšem podstatně vhodnější užívání pšenice tráv, jejich přípravu a způsob použití popisují na této straně.

Její **příprava** je jednoduchá: Dvě hrsti chemicky neošetřené pšenice dáme do zavařovací láhve, láhev naplníme do 2/3 a přikryjeme gázou. Necháme přes noc stát, příští den zrna propláchneme čistou vodou a necháme dalších 12 hodin stát. Plochý táč s bočnicemi vysokými aspoň 2,5 cm naplníme zeminou, na ní zrna rozprostřeme tak, aby se nedotýkala, zeminu navlhčíme a přikryjeme druhým tácem. Po třech dnech odkryjeme a dalších 6-12 dní udržujeme zeminu vlhkou. Tou dobou by tráva měla měřit asi 10 – 15 cm. Sklízíme ji například nožem nebo nůžkami a normálním postupem ji odšťavníme. Šťávu pijeme čerstvou, pro zesílení účinku ji můžeme smíchat i s jinými šťávami.

Kromě vnitřního je možné i **vnější užívání**, například navlhčování pokožky hlavy při řídnutí vlasů, při **nachlazení** šťávu kapeme do nosu, malá sklenička šťávy v teplé koupeli upravuje

krevní oběh, ranní dávky šťávy po několika dnech upravují **nespavost** apod.

Posilující směs: 2 g **vlaštovičníku**, 3 g **měsíčku** a 3 g **kopretiny vratiče** dáme do termosky, zalijeme 500 ml vařící vody a 30 minut vyluhujeme. Scedíme, vychladíme a uložíme v chladničce. Užíváme 3x denně 1 polévkovou lžící, a to 15 minut před jídlem. Bereme delší dobu, asi 1 měsíc, uděláme asi 14 dní přestávku a kúru můžeme zopakovat. Kúra se velmi osvědčila jako prevence proti **rakovině**, a dokonce i při onemocnění rakovinou určitého typu.

Někde mezi dietními opatřeními a fytoterapií jsou námi vyráběné a doporučované **tablety**. Ty jako potravní doplňky velice dobře a samozřejmě naprosto neškodně doplňují minerály a další deficitní látky při většině onemocnění a slouží i jako prevence. Vyrábějí a dodávají se tablety:

Z – základní tablety jakékoliv léčby, obsahují všechny dosud známé prvky v lidském těle, zvyšují imunitu

AL – pomáhají odstraňovat alergické a astmatické potíže a posilují játra

G – celkově pomáhají hlavně při oslabení mozkové činnosti a nervové sféry (například paměť, dílčí obrny apod.)

H – podporují a regulují činnost žláz s vnitřní sekrecí, hlavně u žen, pomáhají při bolestech kloubů apod.

C – podporují léčbu cukrovky a dalších dysfunkcí slinivky pomáhají obecně při dysfunkci sliznic

RA – podporují činnost jater, žlučníku a slinivky a obecně látkovou výměnu

S – zvyšují imunitu, hlavně u dětí, a také odolnost proti nemocem

JH – podporují krevtvorbu, zpevňují cévy, pomáhají při bércových vředech, hemoroidech apod., upravují menstruaci

L – užíváme při onemocněních lymfatického systému (těžkostech s lymfatickými uzlinami) a otocích neznámého původu

SPA – pomáhají při potížích močového systému, při těžkostech v pánvi, se žlučníkem, tlustým střevem apod.

PD – celkově posilují organismus jako celek a také duševní svěžest, podobně jako ženšen

IN – regulují činnost močového systému, podporují činnost levého mozkového laloku, pomáhají při nespavosti a nerovnoměrných funkcích srdce, štítné žlázy apod. Podávání tablet není samospasitelné, zcela samozřejmě je doplníme další léčbou, ať už masáží, reflexní terapií, bylinami či dalšími prostředky.



Lípa malolistá (Tilia cordata) se pro mnoho lidí u nás stala skutečným synonymem fytoterapie. A plným právem, neboť její květenství, sbírané na počátku květu, se používá v širokém měřítku pediatrické i geriatrické praxi; lidově se užívá nejčastěji při horečkách a pro vycpání. Mnoho způsobů využití prostředků z našich druhů lip popisujeme v Herbáři léčivých rostlin.

2. Fytoterapie (léčení bylinami)

Druhá hlavní oblast alternativní medicíny, která patří k nejstarším vůbec, je léčení bylinami. Fytoterapie je vlastně stará jako lidstvo samo. Dá se říci, že kromě vrozených metod přírodní medicíny, jako je využívání přirozených vlastností a sil přírody, včetně lidských, je fytoterapie základem všech dalších tzv. moderních metod medicíny, i když se ve většině případů zákony přírody už dávno neřídí.

Způsoby použití bylinné léčby

Dá se říci, že základem bylinné léčby je přímé podávání bylin v jednoduché úpravě. To znamená jejich užívání v přirozené podobě čili čerstvých nebo sušených, ve formě čajů, inhalací, koupelí nebo obkladů.

Dalším, zdánlivě modernějším způsobem je využívání bylinných prostředků, zhotovovaných většinou z čerstvých bylin, jako jsou například tinktury, extrakty nebo masti. Jde o snahu maximálně využít léčivých vlastností bez jinak nutného sušení a dalších úprav.

U nás nejnovějším způsobem je použití bylin v takzvané homeopatické podobě. K výrobě homeopatik stačí velmi malé množství suroviny, která je maximálně využita. Homeopatické léky minimalizují případné škodlivé účinky a jejich výroba vyžaduje pouze nízké náklady. Všechny způsoby využívání léčivých rostlin jsou vhodné a mají své opodstatnění, ale přesto se v různých aspektech značně liší:

Použití **čerstvých bylin** je omezeno ročními a vegetačními obdobími. Vlastnosti, účinnost a obsah žádoucích látek v bylinách se mohou v různých ročních obdobích lišit. Proto je dobré vědět, kdy je která léčivka nejúčinnější, a právě v tomto čase ji zpracovat.

Sušené byliny obsahují až 30 % jedovatých, jinak škodlivých nebo nežádoucích látek. Vzhledem k tomu, že časem ztrácejí částečně nebo zcela účinnost, mají omezenou dobu využití.

Byliny a bylinné prostředky užíváme několika způsoby s odlišnými účinky:

Užívání **per os**, tedy ústy je nejméně efektivní, protože organismus musí zpracovat a případně vyloučit již zmíněné jedovaté látky čímž se některé orgány zbytečně zatěžují a účinnost bylin se více nebo méně snižuje. Většina těchto nevýhod se minimalizuje při **inhalaci** v nejrůznějších úpravách, protože organismus přijme jen užitečné nebo potřebné vdechované látky. Nezatěžuje se sice žaludek, ale přece jenom musí organismus určité malé množství balastu zpracovat.

Vnější užívání formou obkladů, koupelí, mastí apod. je nevhodnější, protože tady si tělo „vybere“ skutečně jen užitečné nebo potřebné složky.

Toto pořadí bychom při užívání bylin měli maximálně respektovat. Nastávají ovšem situace, kdy musíme volit tu nevhodnější podobu. Pro příklad uvádím potíže s ledvinami, kdy pijeme vhodný ledvinový čaj, jehož účinnost je přímo úměrná jeho množství, respektive množství vypité tekutiny.



Nenápadná rostlina s poněkud choulostivým názvem smil písečný (Helichrysum arenarium) se v alternativní medicíně uplatňuje například při léčbě další z metel tzv. moderního lidstva – vysoké hladině cholesterolu. Na její použití upozorňuji mimo jiných na str. 88.

Přesto je přímá úprava bylin jako nálevů nebo odvarů zatím nejčastější, protože jejich příprava je nejjednodušší a „zaběhaná“ podoba domácí úpravy bylin. Víceméně platí, že **měkké** části bylin jako květy, listy nebo natě se většinou upravují jako **nálevy**, **tvrdé** části, především kořeny nebo kůra, jako **odvary**. K tzv. **univerzálním bylinám**, které bychom měli mít stále k dispozici, patří především **čajové směsi** a některé byliny: Směs na **ledvinový čaj z celíku zlatobýlu, přesličky rol-ní, rdesna ptačího** (truskavec) a **rdesna blešník** smíchaných v poměru **3:1:1:1**.

Sušená nať s květy **celíku zlatobýlu** (*Solidago virgaurea*) poslouží k přípravě **čaje** s velice širokým působením, který je při správné úpravě (od trhání až po přípravu nálevu) prakticky nenahraditelný.

Směs ze sušených bylin, jako například listů **maliníku**, **jahodníku** a **ostružníku** coby náhrady ruského (černého) čaje, je možno pít trvale, je naprosto neškodná, naopak je zdraví prospěšná a zvyšuje imunitu. Sušený **heřmánek pravý** nebo **šalvěj lékařská** jsou byliny použitelné při různých zánětech, na obklady nebo při nevolnostech.

Čerstvé byliny (v květináči), například **aloe stromovitá** nebo **netřesk střešní**, jsou vhodné při zánětech uší, spáleninách, odřeninách apod. Za určitých podmínek můžeme pěstovat i **aloe vera**.

Semínka **lnu setého** (lněná semínka) užíváme při zácpě, střevních potížích apod.

Je samozřejmé, že každý si může vybrat a doplní sestavu podle své nejčastější nebo nejpravděpodobnější potřeby.



Jen ve Středomoří můžete spatřit takto vzrostlé exempláře aloe stromovité (Aloe arborescens), která je vedle u nás oblíbené Aloe vera (viz str. 101) dalším zajímavým druhem z tohoto rodu, který nachází v alternativní medicíně velmi široké uplatnění.

Homeopatické zpracování bylin

Daleko lepší je mít potřebnou zásobu k dispozici v podobě tinktur a mastí, případně v jiném homeopatickém provedení. **Homeopatie** přináší celou řadu výhod, ovšem základním materiálem nejsou jen byliny, ale i někteří živočichové, minerály, ale i kovy, případně další suroviny. Výhodou homeopatie je nejen většinou jednoduché

zpracování, ale hlavně nepoměrně větší **trvanlivost** léků. Nejnovější nezávislý průzkum dokazuje, že účinnost některých homeopatických prostředků, konkrétně tinktur, je stejná po dobu **50 a více let!** Také **účinnost** mají homeopatika často nepoměrně větší než alopaticky upravené léky.

K nejvíce používaným patří následující tinktury a masti: **Vlaštovičnicková tinktura v potenci D3** na všechny zažívací (žlučnickové a podobné) potíže, při kožních problémech, při potížích s ledvinami, slezinou apod. **Tinktura z hořce žlutého** nebo **vachty trojlisté** nebo **pelyňku pravého** a další při jaterních a zažívacích potížích, například při pálení žáhy.

Tinktura z třapatky nachové (*Echinacea purpurea*), která se prodává pod řadou obchodních názvů, má široké pole působnosti.

Tinktura z lichořeřišnice větší působí proti všem stafylokokům a streptokokům, účinkuje i v největším ředění. Podobné vlastnosti a působnost má **mast z lichořeřišnice**. Velmi univerzálně působí i **mast z celíku zlatobýlu**, a to počínaje odřeninami, přes bolesti kloubů nebo páteře až po různé novotvary, nádorky ap.

Mast ANS (z ovoce kiwi) je taktéž určena pro téměř univerzální použití. Její výroba i aplikace je velmi snadná, hodí se jako jakási náhrada masti z celíku. Další z podobných přípravků je **mast z mumie**. Vyrobíme si ji velmi jednoduše tak, že v **50 ml** vody rozpustíme **10 g** mumie, čímž získáme základní esenci, kterou můžeme ředit až do potence **D10**. Pro vnitřní použití užíváme potenci od **D3** do **D5**, ale mast doporučuji ředit podle potřeby a užívat v podobě tinktury.

Univerzální mast na hojení různých poranění pokožky, která zároveň chrání před infekcí, tvoří tři složky: **4 díly tinktury z aloe** v potenci **D5**, **4 díly tinktury z mumie** v potenci **D10** a **2 díly tinktury z Uchořeřišnice větší** v potenci **D4**. Jelikož mast nepříjemně páchne, doporučuji přidat **3-5 kapek levandulového oleje**, který zároveň působí i léčivě.

Rakytníková mast je zcela ojedinělým a skutečným „výkřikem pokroku“ v léčebném systému alternativní medicíny. K naší velké škodě rakytník přehlízíme a nepoužíváme, ačkoli je to jedna z našich nejlepších léčivých bylin, bohužel také nejméně prozkoumaných.

Z obrovské palety možností, které nám použití této byliny skýtá, uvádím na tomto místě alespoň **mast z rakytníku** na potírání **reflexních plošek a bodů**, které nahrazuje přikládání plíšků, ale hlavně zajišťuje **trvalé působení**, čímž nezvykle urychluje a zefektivňuje léčbu. **Výroba masti** je popsána ve IV. díle *Herbáře léčivých rostlin* z nakladatelství Eminent, ale můžeme si ji vyrobit také z **rakytníkového oleje**, který sám o sobě je vynikajícím lékem: olej rozmícháme s masťovým základem *Synderman* na konzistenci masti, kterou pak dále homeopatickým způsobem ředíme na potenci **D3**. V této potenci ji pak běžně používáme mimo jiné na zmiňované potírání **reflexních bodů a plošek**. Mast jsem označil **H**, přičemž na jejím dalším zdokonalením se pracuje a jejím vyšším stupněm je mast označovaná jako **RAM**.



Rostlina poněkud tajuplného názvu hadí mord španělský (Scorzonera hispanica), mezi léčiteli zvaná černý kořen, se používá při dietě na úpravu poruch enzymatických funkcí a při těžších zánětech slinivky. Zatímco ve většině indikací se využívá kořen (v nejrůznějších úpravách, dokonce i jako vynikající zelenina), v homeopatii se uplatňuje list.

Nově se výrobky z rakytníku prodávají ve specializovaných prodejnách, ovšem vlastní výrobky vyjdou samozřejmě podstatně levněji.

Chtěl bych upozornit na to, že časté zdůrazňování jedovatosti některých bylinných látek je značně přehnané, ne-li směšné, a vyplývá spíše z neznalosti. Léčivky jsou základem mnoha léků, především na srdce, které i oficiální medicína běžně používá.

Navíc třeba homeopatické zpracování původně i skutečně jedovatých látek toto nebezpečí automaticky zcela vylučuje. A právě **homeopatické prostředky** by měly tvořit hlavní část univerzálních prostředků tzv. **první pomoci**. Jejich obrovskou výhodou je nejen časově prakticky neomezená účinnost, ale i nepatrná množství, která již zajistí léčebný efekt, dále je to finanční výhodnost, nemluvě o snadnosti výroby samoléčitelů. To všechno činí z **homeopatie** jednou z **metod budoucnosti** léčení lidstva.



chorob, jakými jsou například hemoroidy –viz příslušné strany.

Jelín japonský (Sophora japonica) najdete u nás většinou jen v arboretech – jako například tento, pocházející z Lednice. Droga, kterou jsou v tomto případě většinou květová poupata a ojediněle plody nebo listy patří mezi mnoho novinek, jenž se v naší fytoterapii objevily poměrně nedávno. Hodnotný je především pro vysoký obsah rutinu, což jej předurčuje pro léčbu takových bérčové vředy, křečové žíly nebo

Většinu informací o výše uvedené léčbě a prostředcích, které užívá, najdete v mnoha publikacích, jako je třeba sedmi-dílný *Herbář léčivých rostlin*, *Praktická homeopatie*, *Co nám chybí*, *Reflexní terapie*, *Reflexní terapie rukou* a další z nakladatelství Eminent – viz str. 206 a 207. Možnosti použití různých látek v homeopatii jsou obrovské a podle mých zkušeností prakticky neomezené. Podle zatímních zkušeností není radno se v případě potřeby vázat na stávající seznamy, přehledy apod. hotových nebo používaných prostředků. Pamatujme na to, že „**i kdyby se člověk celý život zabýval jedinou bylinou, nikdy nebude u konce**“. Jako v životě lidí a dalších organismů platí, že i ta nejmenší a nejkratší dobu trvající změna mění značně vlastnosti daného organismu, tak v případě léčivých rostlin se to týká především změn jejich **účinnosti**. Z toho, co jsem dosud uvedl, je jasné, že praktické a hlavně efektivní využívání homeopatie, jakož i bylin vůbec, vyplývá především ze schopností zpracovatele nebo uživatele, a ty musí být vrozené. Ne nadarmo se říká, že „doktořinu se můžete naučit, ale léčení je dar“.



Pupava bezlodyžná (Carlina acaulis), mezi bylináři nazývaná bílá pupava, roste na kamenitých, suchých stráních a paloucích. Její kořen obsahuje polysacharid inulin a řadu dalších zajímavých látek.

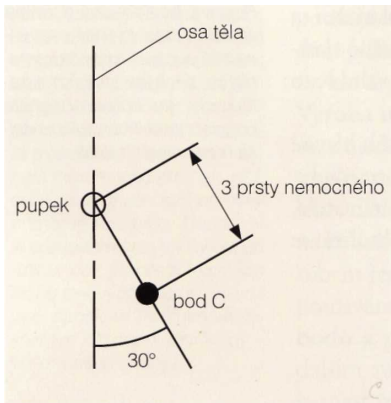
3. Reflexní terapie

Tento talent bohužel není dán všem, ba ani těm, kterým nechybí chuť a dobrá vůle pomáhat. Naštěstí jsme už ve stadiu celkem snadného a účelného využívání velmi staré, ale pro nás většinou nové metody alternativní medicíny, která z velké části nahradí i bylinnou a jinou léčbu, o klasické medicíně nemluvě.

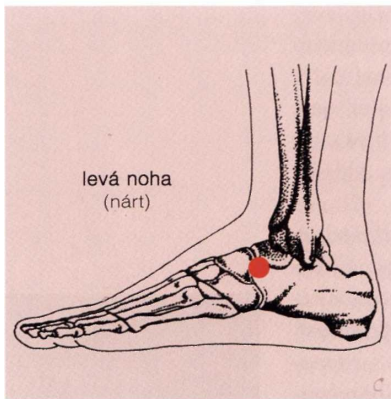
Je to **reflexní terapie** neboli **reflexologie**, která má všechny výhody moderní, ale přitom přírodní léčby. Stručně řečeno to jsou **jednoduchost, dostupnost, účinnost, okamžitá možnost ověření zákroku, finanční nenáročnost**, prostě všechny atributy nejvhodnější léčby nebo samopomoci. Ale navíc lze v této metodě do značné míry nahradit nedostatek talentu pílí a vytrvalostí, takže prakticky každý, kdo chce, může pomoci. Principy reflexní terapie najdete v knihách *Reflexní terapie* a *Reflexní terapie rukou*. Ovšem úspěchy této metody jsou více než u ostatních závislé na **praxi**.

Tato metoda je založena na skutečnosti, že všechny orgány lidského těla mají na jeho periferiích svá **nervová zakončení**, jejichž ovlivňováním na tyto orgány působíme. Největší a nejsnáze dosažitelné **reflexní body** a **plošky** jsou na chodidlech a na rukou.

Existují nejen specializované plošky a body, ale i takové, ve kterých je soustředěn maximální a co nejrychlejší terapeutický efekt. Ty jsem nazval **univerzálními body reflexní terapie**. Po jejich ovlivňování nemocný vždy pociťuje při nejmenším okamžitý ústup bolestí nebo potíží. **Univerzální body**, lidově zvané **zázračné**, jsou jakýmsi soustředěním účinnosti všech bodů reflexní terapie, zjednodušením a urychlením hledání jednotlivých bodů a tím i jejich působení, což je nezbytné zejména při **první pomoci**. Správného účinku je možné dosáhnout hlavně proto, že každý **univerzální bod** platí pro **celou** určitou **oblast** jedné soustavy a částečně působí i na soustavu druhou. Například **univerzální bod „C“** působí na celou oblast **nervovou**, ale zčásti ovlivňuje i oblast **hormonální**. Na druhé straně **univerzální hormonální bod „Br“** (žlázy s vnitřní sekrecí) dílčím způsobem ovlivňuje i oblast **nervovou**. Z této skutečnosti jasně vyplývá, že v lidském organismu skutečně vše souvisí se vším, neboť obě jmenované oblasti ovlivňují celé tělo a nikdy nemůžeme

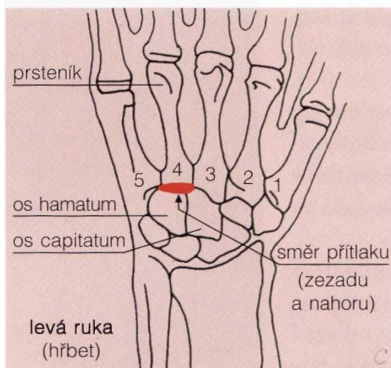


obr. 1



obr. 2

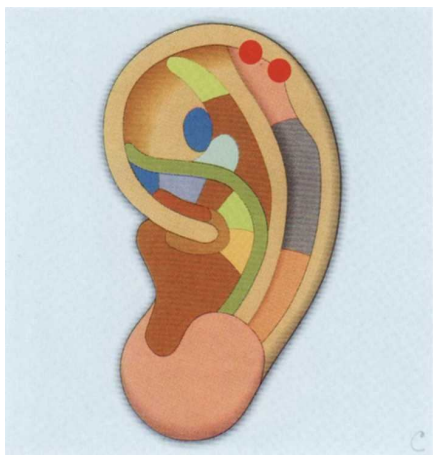
obr. 3



činnost jakékoli části organismu bagatelizovat nebo omezovat pouze na jedinou oblast. Tento fakt tudíž umožňuje lepší využití všech univerzálních bodů a zvyšuje pravděpodobnost jejich účinku.

V reflexní terapii jsem zatím určil **řadu univerzálních bodů**, ovšem zčásti jen na nohou a zčásti jen na rukou. Zdá se, že reflexní body na nohou mají poněkud větší účinnost, což zřejmě způsobuje vliv Země, jakožto zdroje různých, i když nám neznámých sil. K **univerzálním bodům** neboli bodům, které ovlivňují prakticky celou zvolenou část lidského těla bez ohledu na to, co v ní bolí nebo nefunguje, se budeme obracet hlavně při první pomoci a teprve následně jako k léčebné metodě. Proto jsem tyto body nazval **body první pomoci**.

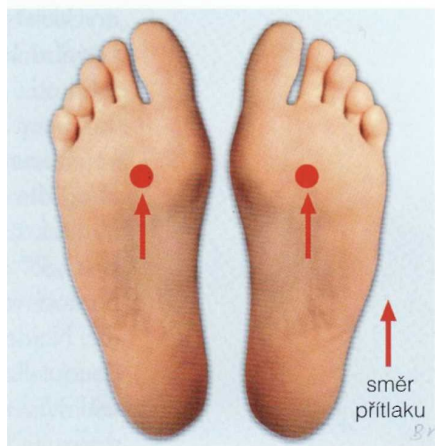
Nejdůležitějším univerzálním bodem je **univerzální bod „C“**, který ovlivňuje celý **nervový systém**, bez ohledu na to, zda jde o systém centrální nebo autonomní (vegetativní). V praxi to znamená, že ho **můžeme použít kdykoli na jakoukoli bolest, a na rychlé ovlivnění bolesti kterékoli části těla**. Tento bod najdeme na více místech. Nejznámější je vlastní bod „C“ na břicho, který vidíte na obrázku č. 1. Jeho reflexní bod na chodidle je zobrazen na obrázku č. 2. Tyto dva



obr. 4

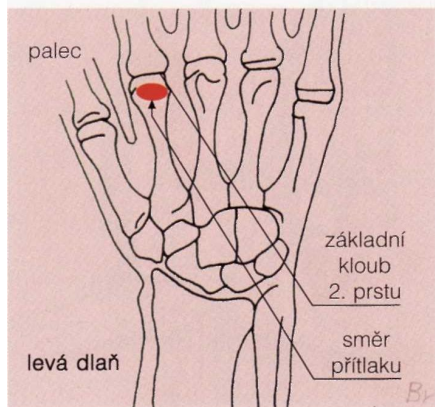
body známe už poměrně dlouhou dobu, relativně nový je bod „C“ na ruce, kde je snáze dosažitelný a použitelný kdykoli a kdekoli, dokonce i při nejrůznějších jiných činnostech. Najdete ho na obrázku č. 3 a dá se sice použít na obou rukách, ale podle dosavadních zkušeností vystačíme s bodem na levé ruce bez ohledu, zda jde o praváka nebo leváka. Dále je tento bod i na uchu –

viz obrázek č. 4 – kde ho ovšem musíme mačkat nehtem, což je obzvláště pohodlné a jednoduché. Zde je rozdělen na dvě místa a mačká se buď jako **posilující**, nebo **zeslabující** ve smyslu uklidňující. Tuto jeho vlastnost je nutno posuzovat jako výjimečnou výhodu. Zatímco pro trvalý účinek můžeme na bod „C“ na chodidle upevnit plíšek nebo semínko, v uchu můžeme pro tentýž účel použít akupunkturní minijehličku. Stejný, nebo podobný, nebo dokonce doplňující účinek má **univerzální bod hormonální sféry „Br“**, který ovlivňuje celou hormonální sféru (žlázy s vnitřní sekrecí). Tedy působí na všechny dysfunkce v hormonální sféře, ať se projevují bolestí, nebo ne. Tento bod se opět vyskytuje na chodidle i na ruce,



obr. 5

obr. 6

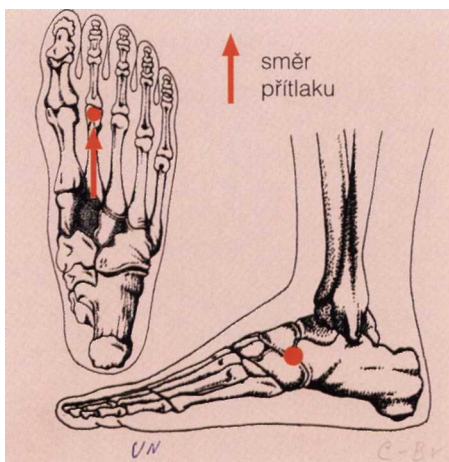


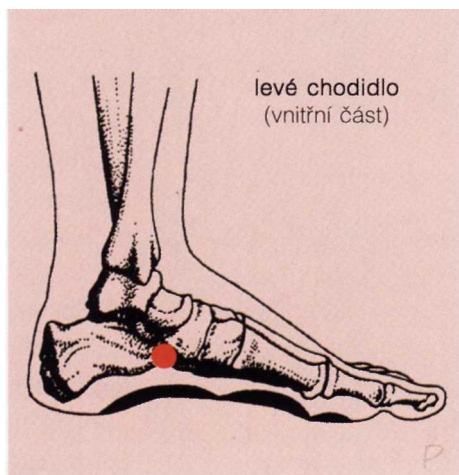


ataku

je v takových případech velice častá a někdy nadělá více škody než nemoc samotná. Účinnost obou, ale i některých dalších bodů, může být zároveň i dlouhodobá, Obr. č.7 a 8 pokud tyto body budeme trvale nebo dlouhodobě využívat nebo na daný bod pro trvalý nebo dlouhodobý účinek připevníme (přilepíme) buď určitý plíšek, nebo určité semínko, nebo dokonce reflexní bod namažeme určitou masťou. Mast mažeme v co nejtenčí vrstvě a do bodu ji silně vetřeme. Všechny možnosti v dalším textu vždy v konkrétním případě vysvětlím nebo na ně odkážu; najdete je na obr. č. 8. Reflexní terapie nám dává mnohem více možností, jak si urychleně pomoci minimálně od bolesti použitím dalších **univerzálních bodů**, i když ty už nemají tak širokou škálu působnosti.

jak vidíte na obrázcích č. 5 a 6. Pro jeho použití platí stejná pravidla jako pro bod „C“. Pro úplnost, i tento bod najdete i v uchu, jak je vidět na obrázku č. 7. Vlastní bod „Br“ je sice na zádech, ale protože je pro samopomoc nedosažitelný, neuvádím ho. Oba body se mimořádným způsobem hodí jako **body první pomoci**, zejména k překonání prvního bolesti a zabránění panice ,která

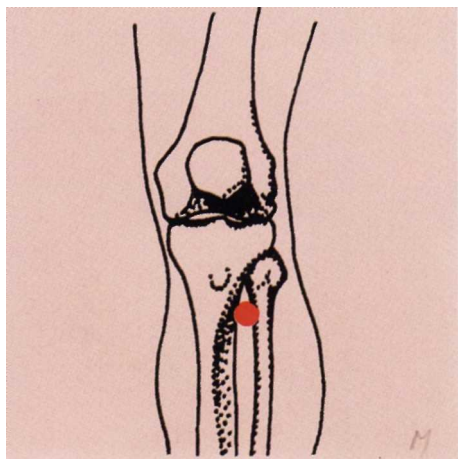




Takovým bodem je například **univerzální bod pohybové soustavy „P“**. Najdeme ho na vnitřní straně **levého chodidla** malý kousek od bodu močového měchýře – viz obrázek č. 9.

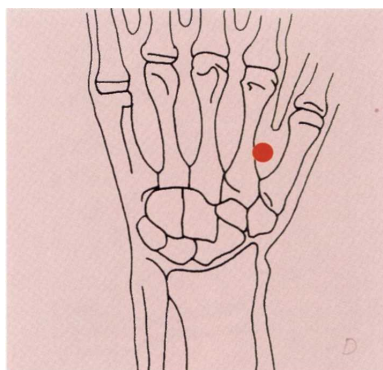
Bod „P“ je dalším významným bodem první pomoci či pomoci vůbec, který je téměř výhradně na levém chodidle. Najdeme ho tak, že maximálním zvednutím prstů napneme vlastní plochu chodidla, čímž se zřetelně zviditelní sval

Musculus halux longus. Na hmatatelném konci tohoto svalu, na hranici paty chodidla, se přesuneme na vnitřní okraj chodidla a pak asi 8 – 10 mm nad tímto okrajem silně, nejlépe nehtem palce zatlačíme na chodidlo. Vše je vidět na obr. 9. Nejde tady vlastně ani o bod, ale spíš o malou vodorovnou plošku, protože vlastní bod je jen těžce zjištělný. Můžeme ho použít při jakékoli bolesti nebo dysfunkci pohybové soustavy a jejích částí, samozřejmě pokud už nenastaly patologické změny. Zatím je jeho určení pouze na chodidle.



Dalším velice užitečným **univerzálním bodem je bod „M“**. Ten je znám z čínské akupunktury jako bod 36. dráhy žaludku a používán jako centrální bod **vegetativní nervové soustavy**. Pro tentýž účel ho využijeme i my. Je velice příhodný pro nalepení plíšku nebo semínka či použití masti. Při vlastním přitlaku musíme být opatrní, protože

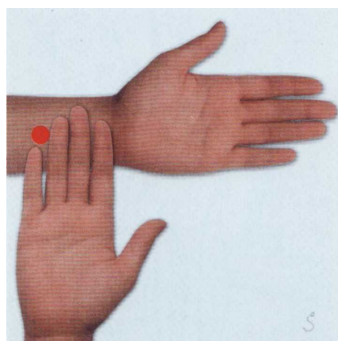
slabším jedincům hrozí při nekontrolovaném přitlaku nepříjemný **kolaps!** Bod „M“ je velice účinný nejen při bolestech, zejména vnitřních (například břišních), ale i při těch, kdy není dost dobře možné, hlavně při samoléčbě, určit původ potíží, jako je třeba tzv. „žaludeční nervóza“. Účinek je prakticky zaručen, protože u všech uvedených problémů hraje vegetativní nervový systém svoji úlohu. Je na obr. č. 10.



Dalším velmi účinným a snadno dosažitelným bodem, působícím hlavně na dýchací cesty a potíže s nimi nebo v nich, je **univerzální bod „D“**. Najdeme ho tak, že asi na šíři prstu na záprstní kosti ukazováčku (2. prstu) od kloubu spojujícího prst 1. (palec) a prst 2. (ukazovák) na straně, na které se projevuje potíž, najdeme účinnou plošku bodu „D“. Ovšem tlak musíme vyvíjet spíše směrem pod tuto záprstní kůstku, protože tlak přímo na kost totiž působí na potíže s

bederní, resp. křížovou páteří – viz. obrázek č. 11.

Dalším sice univerzálním, ale spíše specifickým bodem je **univerzální bod „S“**, který můžeme nazvat obecným **bodem regulace**. Je to vlastně také bod převzatý z akupunktury, a sice bod 6. dráhy obalu srdce. Ale působnost nebo



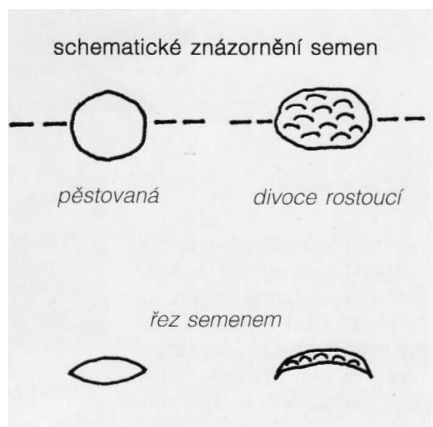
účinnost má značně širší. Jednak reguluje nebo také uklidňuje činnost srdce, upravuje krevní tlak, zejména vysoký, čímž reguluje činnost nervové soustavy, a bezprostředně navazuje na činnost plic čili také dýchacího systému. Bod je na levé paži na předloktí asi na šířku tří prstů nad ohybovou vráskou zápěstí (mezi rukou a předloktím). V praxi to znamená možnost použití při potížích jmenovaných systémů, hlavně při

nerovnoměrnosti chodu některého z nich nebo nejasné příčině potíží, ale také při **nespavosti**. Bod „S“ je na obrázku č. 12.

4. Použití plíšků, semen a mastí

Ještě bych se chtěl vrátit k problematice **nalepování plíšků** nebo **semen**, případně **vtírání mastí** do reflexních bodů. Problém není jen ve správném nalepení, ale i v tom, jaký plíšek nebo semínko či mast použijeme. Pro plíšky platí stejné pravidlo jako u mačkání bodů, problém je s volbou materiálu. U semínek hraje roli tvar, a navíc si musíme pohlídat rub a líc. V případě mastí zatím není zdaleka ukončen výzkum a pravděpodobně je v brzké době nahradí rovnocenné tablety které se na plošky nalepí. Jelikož z pochopitelných důvodů nelze na uvedené body tlačit nehty nebo prsty trvale, nehledě k tomu, že bychom si klidně mohli přivodit i velice nežádoucí stavy, používáme jako pomocné prostředky plíšky, některá semínka nebo dokonce i tablety. Účinek těchto pomocných prostředků je většinou menší než přítlak nebo mačkání rukou, zato je trvalý, nepřetržitý a co se týče síly nebo místa tlaku neměnný, takže není jenom účinný, ale i velice pohodlný. Jediný problém je zde správné určení místa bodu, materiálu i způsobu použití pomocného prostředku. Při použití plíšku si jednak vzpomeneme na poučky o silách **jang** a **jin** a jednak na základní příčinu vzniku potíží a tím i bolesti, tzn. na **hyperfunkci** orgánu, která vlastně vždy značí zánět, a **hypofunkci** znamenající sníženou funkci, nedostatečnost nebo slabost s dalšími navazujícími potížemi. Podle toho také volíme **materiál** plíšku. Vzácné kovy jako zlato, platina a měď mají **plusový** (kladný) potenciál, a proto se používají (pro dobrou dostupnost většinou měděné) při **hypofunkci** (nedostatečnosti) orgánu, na který chceme působit. Při **hyperfunkci** (zvýšená činnost – většinou zánět) zvolíme plíšky s **minusovým** (záporným) potenciálem, tzn. především stříbro nebo jiný bílý kov. **Tablety** nalepujeme v případech, kdy by jejich vnitřní užívání bylo problematické, nebo když chceme mít účinek pod kontrolou a snadno ho regulovat. Nejčastěji tyto pomocné prostředky uplatňujeme na bodech první pomoci, tzn. především na bodech „C“, „Br“, „M“, „V“ a dále „P“ a „S“.

Prakticky na stejném principu je založeno i používání **semen** některých bylin či plodů. Typickým příkladem, jehož principem se budeme řídit při obecném užívání semen, je semínko **měsíčnice vytrvalé** (*Lunaria rediviva*). V úvahu bereme především původ semene, protože jen divoce rostoucí bylina si vyhledává vyhovující prostředí, zatímco pěstované mnohé vlastnosti vnucujeme. Semena volně rostoucí a pěstované měsíčnice se velice liší nejen účinností, ale i tvarem. Pěstované semeno je víceméně kulaté, volně rostoucí je oválné, více vypouklé, většinou i větší a na vyduť, lícni (kladné, stimulující) straně má plasticky, jakoby ozdobně tvarovaný povrch. Obě semínka můžete srovnat na obrázku č. 13.



Při praktickém použití platí zásada, že **lícni-kladnou** stranu přikládáme na reflexní bod v případě **hypofunkce** (snížená funkce) a **rubovou-zápornou** stranu v případě **hyperfunkce** (zvýšená funkce) či zánětu. Vše vidíte na obrázku č. 13. Velmi také záleží na tom, **jak** semínko nalepíme. Při **hypofunkci** ho **přiložíme delší osou rovnoběžně s dlouhou osou těla**, při

hyperfunkci delší osou kolmo ke dlouhé ose těla.

Uváděný přehled prostředků alternativní medicíny můžeme podle potřeby vlastně do nekonečna doplňovat, rozšiřovat, v některých případech ne přímo zkracovat, ale omezovat ze subjektivních příčin, třeba podle osobní snášenlivosti či místní dostupnosti prostředků.

Všechny dále popisované postupy léčby u jednotlivých potíží a problémů obsahují nejen avizované tři oblasti alternativní medicíny, ale v některých případech přidávám i další. Společné jim všem je hlavně to, že jsou prověřeny dlouholetou praxí a vyzkoušely je s úspěchem stovky, ne-li tisíce postižených. Ani to zajisté neznamená, že bychom je nemohli po dalších zkušenostech doplnit, upřesnit nebo upravit tak, aby jejich léčebný efekt byl ještě vyšší.

B. PRAKTICKÁ ČÁST

V této části knihy uvádím postupy a prostředky ověřené praxí, které doporučuji při léčbě nejčastěji se vyskytujících potíží a problémů. Ty nejúčinnější a nejrychleji působící lze využít zároveň i jako první pomoc. Kdo by se chtěl zabývat jednotlivými obory léčby či nemocemi podrobněji, tomu doporučuji k hlubšímu studiu například knihy *Alternativní medicína*, *Reflexní terapie*, *Co nám chybí*, *První pomoc alternativní medicínou*, *Reflexní terapie rukou*, *Psychotronika pro každého*, *Herbář léčivých rostlin* a další z nakladatelství Eminent, které jsou uvedeny na str. 206 a 207.



ABSCESSY (hlízy, hnisavé dutiny)

Pro úspěšnou léčbu především vhodně **upravíme stravu** a vyloučíme z ní všechny složky, které přinášejí postiženému potíže nebo evidentně zhoršují jeho stav. Jednotlivé vlivy ovšem vyhodnocujeme mimořádně pečlivě a citlivě.

Dále léčbu podporujeme i vnějšími prostředky, z nichž hlavní jsou **obklady** a **masti**. Používané léčivé byliny nebo jiné přirozené prostředky, které volíme podle druhu nebo projevu postiženého místa (dále jen rány), zabalíme po příslušné úpravě třeba do gázy a přiložíme přímo na ránu. **Mast** nanášíme vždy jen ve slabé vrstvě a dobře ji vetřeme do rány nad ránu nebo do jejího okolí s ohledem na možnost „dýchání“ pokožky a proliferace (pronikání) prostředku do těla. Z bylinných tinktur doporučuji připravit raději mast, protože s lihem z tinktury se rychle odpaří i většina léčivých látek, a účinnost tinktury je proto krátkodobá.

V žádném případě nezapomínáme na **reflexní terapii**. Nevíme-li přesně, které body použít, působíme vždy na body **univerzální**, především bod „C“ a „Br“. Podle přesné lokalizace rány pak přidáme **další reflexní body** nebo **plošky**.

Několik příkladů užití alternativních prostředků: Především v každém případě provádíme **reflexní terapii** s využitím bodů „C“ a „Br“.

Obklad z ječné mouky. Čtyři lžíce ječné mouky smícháme s vodou, na mírném plameni uvaříme hustou kaši, kterou přiložíme na ránu a převážeme.

Obklad z cibule. Cibuli nakrájíme na kolečka a na teflonové pánvi nebo v troubě podusíme doměkka. Zabalíme do gázy a přiložíme na ránu.

Obklad z pórků. Připravíme stejně jako cibulový.

Obklad ze lněného semene. Několik lžic lněného semene pomeleme, s vodou svaříme na kaši, teplou hmotou natřeme ránu a přikryjeme.



Pór pravý (Allium porrum) byl oblíben již v antice. Obsahuje značné množství vitaminů C, B1 a B2 a také karotenu. Vedle toho je bohatý na minerály a stopové prvky jako jsou například sodík, draslík, síra, vápník nebo fosfor.

Na otevřené rány můžeme použít byliny pomleté na prášek: ránu omyjeme buď nekonzervovaným bílým vínem nebo čistým čajovým odvarem a zasypeme práškem z **plavuně vidlačky**. Nejlepší je obklad aplikovat na noc, ale ránu je nutné převázat.

Ještě účinnější je obklad z **větvičníku dubového** (také **větvičník slívový** – *Evernia prunastri*), protože tento lišejník je mimo jiné dokonalým antibiotikem. Práškem zasypeme ránu a převážeme.

Z mastí je nejlepší **univerzální mast** popsaná výše, která je zároveň silně protiinfekční. Nemáme-li ji k dispozici, použijeme **mast celíkovou** nebo **mast ANS**.

Těmito mastmi můžeme zlikvidovat i podkožní a vnitřní novotvary nebo „nádory“, které nenarušují pokožku. Pro úspěch léčby je nezbytná i správná funkce ledvin.

Addisonova choroba

Addisonova choroba je vlastně onemocnění nadledvinek. Ovšem nadledvinky jakožto žlázy s vnitřní sekrecí musíme léčit komplexně v rámci celého systému těchto žláz (dále jen hormonální), a protože produkují steroidní hormony, musíme jim věnovat mimořádnou pozornost. Především zajistíme dostatečný přísun přirozených hormonů, protože chemicky vyrobené (Prednison) jejich činnost a tím i činnost celého hormonálního systému ovlivňují velmi negativně. Nejběžnějším užívaným prostředkem je například **jírovec mad'al** (kaštan koňský), který je ale pro svůj obsah mužského

hormonu testosteronu určen spíše mužům. Pro ženy je vhodnější květ a plod **jeřábu ptačího** s převahou ženského hormonu estrogenu. Obecně použitelné jsou prostředky z **lékořice lysé**, která příznivě působí i na **slinivku**. K problému se ještě vrátím v kapitole o nadledvinkách.

Jinak samozřejmě doporučuji **reflexní masáž**, hlavně bodu „Br“ a bodů **nadledvinek**.

Nezapomínejme na to, že nadledvinky ovlivňují funkci pohyblivost) všech kloubů, zejména v oblasti pánve. Proto při léčbě patřičně zásobujeme hormonální systém, hlavně zinkem a vitamínem A, nejlépe z přirozených zdrojů.



*Lékořice lysá
(Glycyrrhiza glabra)
pomáhá i při chronických
nemocích dýchacích cest a
potížích ledvin, což je z
hlediska alternativní
medicíny vcelku
pochopitelné.*

Afty

Afty neboli puchýřky na ústní sliznici se tvoří vlivem vnitřních problémů organismu, ale působit na ně musíme i zvnějšku.

Okamžitě upravíme stravu a afty potíráme:

- **šťávou nebo přímo listy aloe (bud aloe vera nebo aloe arborescens – aloe stromovitá u nás běžně pěstovaná),**
- **šťávou nebo listy netřesku,**
- **tinkturou z propolisu, ovšem musíme se přesvědčit, zda postižený není na propolis alergický.**

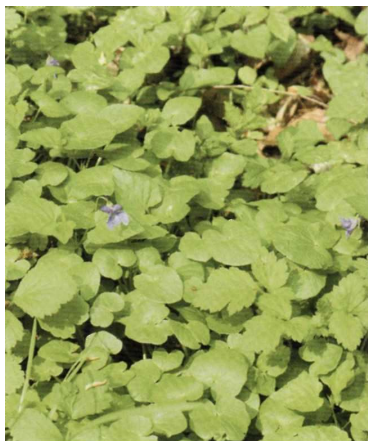
• Pro urychlení léčby **vyplachujeme** ústní dutinu například směsí **citronu** a **medu**. Čerstvou šťávu z jednoho citronu smícháme se 100 ml teplé vody a lžící medu a směs chvíli podržíme v ústech.

• Nebo použijeme nálev ze směsi **šalvěje**, **arniky** a **kořene fialky**. Stejně můžeme použít i **tinktury** z těchto bylin, přičemž jejich potence by neměla být menší než D3.

• Dobrá je také pitná kúra ze 120 ml čerstvé zeleninové šťávy z **mrkve** nebo **červené řepy** nebo **celeru** (muži) nebo **petržele** (ženy).

Ti, kdo na něj nejsou alergičtí, mohou preventivně cucat nebo žvýkat kousky **propolisu**. Samozřejmě využijeme **reflexní terapii**, a sice bod „Br“ pro posílení imunity nebo univerzální bod „C“. Tvorba aftů souvisí (zatím nevíme proč) s epileptickými nebo pseudoepileptickými záchvaty. Afty vždy jako by byly předzvěstí záchvatu, což využijeme jako varování a okamžitě nasadíme preventivní opatření, především působení na univerzální bod „C“.

Znám případy, kdy se tak předešlo nejen záchvatu, ale i tvorbě aftů.



Radostně očekávaný posel jara, fialka vonná (Viola odorata), poskytuje lidovému léčitelství prakticky všechny části. Její kořen uklidňuje záněty a někdy bývá účinný i při ochrnutí nebo ztrátě hybnosti.

Achillovy šlachy

Hlavním zdrojem většiny potíží s Achillovými šlachami je špatné hospodářství jódu, což znamená především narušenou funkci **štítné žlázy**. Pro hormonální systém platí, že ho vždy řešíme jako celek, ale na štítnou žlázu a dostatek jódu se zaměříme především a nezapomeneme ani na zřejmou souvislost s dostatkem **zinku** a **vitaminu A** (zejména s ohledem na fyzickou i funkční blízkost brzlíku).

Zásobování organismu těmito látkami řešíme vždy především přirozenými přírodními prostředky. Zejména u jódu je to však problém, neboť jich je velmi málo, zvláště chceme-li dodržet poměr zhruba 70 % přírodních a maximálně 30 % umělých neboli 2/3 rostlinného a 1/3 živočišného původu.

Nejdosažitelnější v našich podmínkách jsou višně a třešně. Dále mořské ryby, u kterých platí: čím více tuku, tím méně jódu. Mimořádně kvalitním a bohatým zdrojem jsou už dnes běžně dosažitelné výrobky z mořských řas. Samozřejmě využíváme **reflexní terapii**, univerzální bod „Br“, plošky **štítné žlázy** a plošky **lymfatického systému**. Působení na tyto body je důležité zejména pro sportovce, kterým tzv. tvrdnou nebo tuhnou Achillovy šlachy v důsledku trvalého namáhání. Pro rychlou pomoc je v těchto případech dobrá masáž nebo i pouhé namazání šlach **jódovou tinkturou** nebo **homeopatickým jódem** v ředění nanejvýš D3 až D5, nebo jakýmkoli prostředkem obsahujícím **jód**. Pro zvýšení účinku doporučuji takto ošetřovat jak šlachy, tak i samotnou štítnou žlázu.

U mužů navíc existuje spojitost s funkcí prostaty. Na Achillově šlaše leží reflexní ploška prostaty a při zpětné vazbě tedy může prostata ovlivnit funkci šlachy. V praxi to znamená provádět i **masáž prostaty!**



Již ve své knize Co nám chybí, jsem upozorňoval na mimořádný význam mořských ryb, a to nejen z hlediska vysokého obsahu jódu. S potěšením mohu konstatovat, že podle údajů z nezávislých zdrojů spotřeba těchto ryb u nás roste.



Akné (trudovitost)

Prapříčinou vzniku akné je špatná funkce ledvin, ale zprostředkovaně, obzvláště u mladých lidí, působí silně i na psychiku. Prvotní snahou tedy je zvládnout akné především kosmeticky, což se poměrně rychle daří jen vnějšími prostředky.

V první řadě okamžitě zahájíme podávání zinku a vitamínu A a pití ledvinového čaje. Doporučuji ale ledvinový čaj, jehož složení najdete na str. 20. Souběžně s těmito opatřeními mažeme akné nedráždivými prostředky, z nichž nejlepší je univerzální míchaná mast, mast nebo tinktura z aloe vera nebo i aloe arborescens.

Na obličej můžeme s úspěchem použít obklady z listů kapusty nebo salátu. Velké listy mírně pomačkáme, aby trochu „pustily šťávu“, a přiložíme na půl hodiny na postižená místa.

Pro definitivní vyřešení problému bezpodmínečně zahájíme celkovou léčbu ledvin, která trvá samozřejmě déle, ale již v jejím

průběhu by akné mělo ustoupit. Varuji ovšem jednak před **reakcí**, která bývá někdy velmi bouřlivá (prudké vyrazení vyrážky), a jednak před netrpělivostí. Musíme si uvědomit, že akné je **vrozená** nemoc a její likvidace vyžaduje značné změny v celém organismu, především v látkové výměně.

Při léčbě pomůže a urychlí ji **reflexní terapie**, a to mačkání univerzálních bodů „C“ a „Br“ a také bodů **ledvin** (třeba na ruku). Reflexní terapie je také vhodná pro snížení dráždivosti pokožky, při trudovině obvyklé. Nejúčinnější je zde bod „Br“ nebo reflexní bod **sleziny**.



Prakticky po celý rok je u nás již k dispozici salát setý (Lactuca sativa), resp. jeho nejrůznější domácí i dovážené variety. Vnější použití salátu má tu výhodu, že při něm nemůže v žádném případě nastat přesyčení šťávelany.

Alergie

Alergie všeho druhu jsou nemoci látkové výměny (jater), a tudíž není možné je snadno a rychle vyléčit. Ale můžeme rychle likvidovat alespoň ataky alergie, přičemž ovšem nesmíme zapomínat na její systematickou léčbu! Okamžitá pomoc při jakémkoli záchvatu je mačkání univerzálního reflexního bodu „C“. Důležité ovšem je jeho bezpečné určení, které by měl mít postižený alergik nebo jeho nejbližší okolí dokonale nacvičené, aby se v kritických chvílích předešlo zmatkům a panice. Vnější projevy alergie (na pokožce) zklidníme potíráním utišující mastí, především mastmi s obsahem šťavy z **aloe**, ale i jinými (měsíčkovou, z tuje apod.)

Podmínkou je dodržování tří hlavních zásad léčby, což jsou úprava stravy, masáž reflexního bodu „C“ a podávání tablet typu „AL“. Zmíněný bod musíme mačkat až do úplného vyléčení. Kromě něj využijeme i další reflexní plošky, zejména bod „Br“ a další vhodné body, čímž účinnost masáže ještě zesílíme.

Stejně jako tablety AL je dobré používat mast AL 5, kterou mažeme plošky jater podle zásad užívání homeopatických mastí, čili slabou vrstvu co nejlépe vtřeme do reflexního bodu.

Tento postup je univerzální a můžeme ho použít u všech alergií. Rozdíl bývá pouze v délce léčby, která je průměrně 30 dní. Eventuální dílčí neúspěch je zaviněný špatnou aplikací jednotlivých postupů nebo jejich prostým nedodržením, a tady bývá na vině obyčejná lidská (a mladická) netrpělivost.

Samostatnou kapitolou je alergie na **bodnutí hmyzem**, které může postiženého i ohrozit na životě. I tady existuje jednoduchá a rychlá pomoc – inkriminované místo co nejdříve potřeme **cibulí** nebo **octem**. Při bodnutí do jazyka nejlépe podržíme na postiženém místě kousek cibule. Stejnou službu nám udělá i pomazání osvědčenou homeopatickou mastí. Samozřejmě pomáhá i ověřená **reflexní terapie**. I zde je dobré nacvičit okamžité nalezení bodu „C“, abychom ho mohli neprodleně využít. V každém případě doporučuji buď vynechat nebo alespoň maximálně omezit užívání všech

chemických léků, přinejmenším takových, které evidentně nepříjemný stav vyvolávají nebo zhoršují.



Jedna z nejběžnějších potravin, cibule kuchyňská (Allium cepa), přišla do Evropy přes Egypt z oblasti dnešního Středního východu, kde rostou dodnes její plané formy. Znali ji ovšem již v Číně, Indii i v Mexiku. Cibule má celou řadu využití v lidové medicíně; kromě jiného je vhodná také na čerstvé spáleniny.

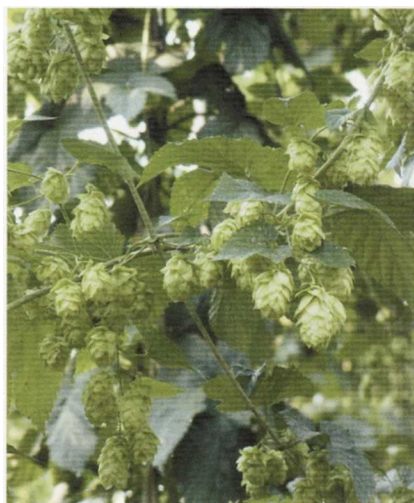
Anémie (chudokrevnost)

Ani v dnešní době není tato nemoc zvláštností. Příčinou je obecný nedostatek železa, kterého není dost v potravě, a zároveň špatná prisvojitelnost jeho jiných, chemických podob. Nejakutněji se nedostatek železa projevuje při tvorbě červených krvinek (hemoglobinu) čili krve. Použitelné formy železa nám nabízí pouze alternativní medicína. Všechny pokusy s jiným než přírodním železem pro jeho špatnou využitelnost selhaly. Podle mých zkušeností je nejlepším a také nejdostupnějším prostředkem **kopřiva dvoudomá** nebo i **žahavka**. Užíváme šťávu z čerstvých zelených listů, trhaných mezi 10. a 11. hodinou (nejlépe v rukavicích). Listy s trochou vody rozmixujeme, šťávu vymačkáme a uložíme do chladničky. Užíváme jí 3x denně kávovou lžičku po dobu 14 dnů. Nedoporučuji dělat větší zásoby než na 3 – 4 dny. Pro zvýšení počtu červených krvinek máme k dispozici řadu dalších receptur, například **víno z ořechových listů**, **chmelový extrakt**, **vaječný nápoj**, **šťávu z červené řepy** (nejlépe s příměsí šťávy z kopřiv) apod. Zejména

pšenicová tráva je zcela mimořádným prostředkem, který zlepšuje činnost jater, počet červených krvinek a navíc má řadu dalších užitečných funkcí. Ovšem pro vznik hemoglobinu, který je základem červených krvinek, je nezbytná **měď**, a tu obsahuje v potřebném množství právě jen **kopřiva**. Výrobu **pšenicové trávy** popisují na str. 17 a ještě se o ní zmíním v souvislosti se zvyšováním imunity.

Dobré jsou i čaje z bylin, které obsahují látky podporující činnost kostní dřene, jako například z **mochny husí, podbělu léčivého** a dalších.

Kromě bylinných prostředků je vhodná i **reflexní terapie**, především pro svou schopnost posilovat krvotvorné a krev posilující orgány, což jsou játra, slezina atd. Stačí pravidelná masáž bodů „C“ a „Br“ a plošek **jater** a **sleziny**.



Chmel obecný (Humulus lupulus) roste planě po celé Evropě. Má rozsáhlé možnosti využití, ovšem vždy je třeba dát pozor na délku užívání. Nejpozději po třech měsících léčby přejdeme na jinou drogu; i z toho důvodu doporučují užívání chmele v tinkturách, u šištic v ředění D3 au lupulinu ředění D4.

Angína

Angína neboli zánět mandlí nebo také tonzilitida je ve své podstatě snížením imunity a dysfunkcí lymfatického systému. Pomoc je dost komplikovaná, ale rychle zasáhnout můžeme několika způsoby:

Okamžitou masáží lymfatického systému, hlavně na předloktí na příslušné straně. Efekt se dostaví ihned, čímž si zároveň ověříme správnost masáže. Tlakem nehtem na bod „D“ (bod 4. dráhy tlustého střeva). Bod leží na konci záprstní kosti 2. prstu (ukazováku) těsně před spojením se záprstní kostí 1. prstu (palce) – viz obr. 11 – na straně bolesti v krku. Tlakem na oba univerzální body „C“ i „Br“, přednostně na ten, který nejvíce uleví bolesti v krku.

Při okamžité aplikaci některé z těchto metod bolest v krku asi za minutu částečně odezní. Pro jistotu zásah zopakujeme, aby úleva byla trvalá. Ovšem příčinu těchto potíží musíme brát vážně a systematicky pracovat na jejím odstranění.

Zejména doporučuji opakovaně provádět po dobu asi 24 hodin **lymfatickou masáž** předloktí, pochopitelně ne ve večerních nebo nočních hodinách, abychom si nezhoršili spánek.

Všechny uvedené postupy jsou především první pomocí, nikoli léčbou, i když masáž lymfatického systému bychom měli provádět až do úplného návratu obranyschopnosti organismu. Její pokles je nebezpečný hlavně proto, že jde obecně o úbytek imunity, tedy onemocnění celého organismu.

Tělo posilujeme dalšími způsoby, například **úpravou jídelníčku**, užíváním **homeopatických prostředků**, **kloktadel** a **posilujících čajů**, jelikož zánět tohoto druhu jde většinou ruku v ruce s bakteriální infekcí. Jako hlavní byliny ke kloktání doporučuji **šalvěj**, **měsíček**, **heřmánek**, **zelený čaj**, **mateřídoušku**, **jitrocel** a **lišejník islandský** jakožto slizovou bylinu. Postačí i kloktání vlažnou vodou se 3 – 5 kapkami **jódové tinktury**. Z homeopatických prostředků doporučuji tinkturu z **kaštanu koňského**, **rudbeckie**, **hulevníkovce**

lékařského a na ochranu sliznic a desinfekci čaj z **lipového květu**, **mydlice lékařské**, **slézu léčivého**, **proskurníku lékařského** apod.

Nezbytné je i užívání prostředků pro **posílení imunity**, jak se o nich zmiňuji v příslušné stati.



Nádherně kvetoucí sléz léčivý (Malva alcea) a jeho příbuzné druhy, například sléz přehlížený (Malva neglecta), mají obecně protizánětlivé účinky a jsou významnými zástupci tzv. slizodárných drog.

Angína pectoris

Celých 80 % srdečních dysfunkcí je zaviněno nedostatkem **hořčiku** a **doplňujících látek**. Prvotní je tedy nejen **úprava stravy**, ale zároveň přednostní dodávka těchto nezbytných složek, nejlépe v přirozené formě. Obecný nedostatek hořčiku a ostatních důležitých látek podstatně zvyšujeme konzumací určitých potravin, ale například nadměrný příjem tuků a alkoholu zvyšuje jejich deficit deset i vícekrát.

Vhodnými zdroji jsou bylinné čaje, především z **karbince evropského**, který zároveň působí na štítnou žlázu, jejíž funkce s funkcí srdce poněkud souvisí. **Buřina srdečník** (2 lžičky na šálek vody, 3x denně) působí zvýšit na 15 – 25 kapek) nebo tinktury z **hlaváčku jarního**, **pakmínu většího** či **ploštičníku evropského**. Samozřejmě i zde pomáhá **reflexní terapie**. Ale při masáži reflexních plošek srdce musíme postupovat opatrně, protože při přehnutí masáže může dojít ke kolapsu, který je při srdečních potížích obzvlášť nebezpečný. Proto raději masírujeme bod „C“, bod

sleziny a bod **hrudní páteře**. Pozorně si prostudujeme také kapitolu o nemocech srdce, krevního oběhu, srdečních slabostech apod.



Jeden z nerozšířenějších keřů u nás, hloh obecný (Crataegus laevigata), je zároveň jedním z nejvhodnějších prostředků proti nespavosti. Obecně je nejlepší užívat jej v tinktuře v potenci D3 nebo D4, například na kostce cukru.

Arterioskleróza (kornatění tepen)

Nemoc je zaviněna poruchou látkové výměny čili především dysfunkcí **jater**, takže musíme léčit příčinu a ne následek, tedy v první řadě regenerovat játra. Na prvním místě bude vždy **úprava stravy**, v níž hlavní roli hraje **česnek**. Ovšem i ten je třeba užívat rozumně, protože při velkých dávkách, hlavně u lidí, kteří na česnek nejsou zvyklí, hrozí nebezpečí mnohdy i s tragickými následky. Zvýšená konzumace česneku může zapříčinit odlupování trombotických plátů z cévních stěn, které ucoupou krevtoky, čímž mohou způsobit embolii. Nejlepší je užívat česnek sice systematicky, ale ve vhodných směsích. Uvádím několik příkladů:

- Potřebujeme 200 g loupaného **česneku**, 250 ml koncentrovaného **lihu**, 50 g **medu**, nejlépe akátového, a 15 g

čištěného **propolisu**. Drcený česnek vyluhujeme 3 týdny v lihu, pak přecedíme a vmícháme med. Uschováme v chladnu a užíváme 3x denně asi půl hodiny před jídlem 20 kapek v trošce vody.

- V 500 ml **borovičky** vyluhujeme 15 dní 400 g **česneku** a 1 polévkovou lžící kořene **hořce žlutého**. Pak užíváme každé ráno nalačno podle hmotnosti těla: do 75 kg 1 čajovou lžičku, do 90 kg 2 čajové lžičky, nad 90 kg 1 polévkovou lžící extraktu. Podle potřeby zapíjíme vodou.



*Nejen proti upírům se hodí česnek setý (*Allium sativum*). Výčet jeho příznivých a léčebných účinků by bez nadsázky vydal na samostatnou knihu; několik jich dokonce bylo napsáno. Celou řadu postupů s využitím česneku najdete v *Herbáři léčivých rostlin*.*

- Zvlášť vhodný je **česnek medvědí**. Doporučuji ovšem výhradně používání ve formě tinktury nebo homeopatické tinktury nebo zpracování celé byliny (viz návod v *Herbáři léčivých rostlin*). Bylina výrazně snižuje krevní tlak a přitom vylepšuje krevní obraz. Jelikož může dráždit ledviny, je lepší užívat ji v různých směsích.

- **Bezčesnekového čaje ze 40 g nati rozrazilu, 20 g květu hlohu, 10 g natě čubetu benediktu a 10 g oddenku u pijeme po doušcích asi 750 ml denně.**

- **Další vhodné byliny jsou: andělíka lékařská, artyčok kardový, jinan dvoulaločný, třezalka tečkovaná, meduňka lékařská, přeslička, aloe vera nebo stromovitá a rosnatka okrouhlostá.**



Rozrazil lékařský (*Veronica officinalis*) pomáhá také při povadnutí nebo svědění pokožky u starších lidí. Užívá se zevně i vnitřně. Na fotografii je zachycen rozrazil rezekvitek (*Veronica chamaedrys*), lidově známý pod názvem bouřka.

Při ledvinových potížích, zadržování vody v organismu i při revmatismu slouží jasan ztepilý (*Fraxinus excelsior*).



Samozřejmě maximálně využíváme **reflexní terapii**, konkrétně body „C“, „Br“, plošky **jater** a **hormonální sféry**. Jsou to v podstatě tytéž jako při srdečních potížích.

Artritida (zánětlivé onemocnění kloubů)

Při jakémkoliv onemocnění kloubů především upravíme funkci ledvin, což znamená že pravidelně a dostatečně dlouho pijeme **ledvinový čaj** podle návodu na str. 20. Samozřejmě souběžně s tím **upravíme stravu**, vyloučíme živočišné tuky, alkohol a zredukujeme bílkoviny a dráždivé látky.

S léčbou začneme co nejdříve. Ve smyslu dříve uvedených doporučení zahájíme **koupele**, které „pomáhají dvakrát“, ale musíme je brát nutnou dobu. Obecně tedy platí nespěchat! Nejlepší jsou koupele z jehličí **lesní borovice**, **břečťanu popínavého**, **bramboříku evropského**, **jasanu ztepilého** a dalších léčivek.

Stejně dobré výsledky přinášejí **obklady**. Nejjednodušší jsou z listů **podběle léčivého** nebo **devětsilu lékařského**. Listy omyjeme ve studené vodě, zbavíme tuhých žeber, hladkou stranou přiložíme ve dvou vrstvách na kloub a převážeme látkou, nejlépe na noc. Výborné jsou obklady z listů, ale i kořene

kostivalu lékařského. Z listů můžeme připravit dokonce mast, která na kloubu vydrží a tím i působí déle. Jeden z vhodných čajů připravíme ze směsi: **březový list**, květ **vřesu obecného**, list **lesního jahodníku**, kořen **jehlice trnité** a nať **violky trojbarevné**. Pijeme 3 – 4x denně 350 ml mezi jídly. Při užívání více čajů zároveň uděláme mezi dvěma druhy alespoň 15 minut přestávku. Z **homeopatických prostředků** nám poslouží především tinktury ze jmenovaných bylin, bylinné masti nebo masti uvedené v první části knihy. Rejstřík vhodných bylin je mnohem širší a ve všech oblastech léčby jej můžeme obohacovat podle našich možností a potřeb. Abychom vydrželi delší léčbu, musíme se v první řadě zbavit bolesti. Takže budeme používat **reflexní body „C“** a **„Br“**, abychom nemuseli příliš spěchat a nemoc řádně vyléčili. Ale body využíváme i při léčbě a přidáme k nim reflexní plošky **ledvin**, **močových cest** a **močového měchýře** a nezapomeneme na vliv **žlučníku** a **štítné žlázy**.

Artróza (degenerativní zánět kloubů)

Artrózu léčíme podobně jako artritidu, takže především nasadíme **ledvinový čaj** (viz str. 20) a **upravíme stravu**. Ale tentokrát z ní navíc vyloučíme všechny lilkovité rostliny, tedy **brambory**, **papriku** a **rajská jablíčka**. Zevní léčba je v podstatě stejná (koupele, obklady), doplníme ji některými čaji nebo homeopatickými tinkturami, především z **prvosenky jarní** i **vyšší**, **komonice lékařské**, **kořene černého rybízu** a dalších. Nezapomínáme na **pšeničnou travu**, která nejen velmi pomůže léčbě, ale celkově přispěje k regeneraci organismu a zlepšení celkové pohody.

Důležitou roli samozřejmě hraje **reflexní terapie**, zejména na body **„C“** a **„Br“**, ale i masáž reflexních plošek **kloubů** a **jiných bolestivých míst**. Ale pozor! Masáže provádíme prakticky až do odeznění potíží nebo alespoň do trvalého zlepšení stavu. Dodržujeme stejné postupy jako u artritidy.

Poznámka: Nikdy nezapomínejme, že všechny kloubní potíže kromě úrazů mají vnitřní původ nebo za nimi stojí porucha látkové výměny, především ledvin, nebo porucha hormonálního systému (štítná žláza apod.).



Další z poslů jara, prvosenka jarní (Primula veris), se hojně užívá v kombinacích například s podbělem, lnem, kozlíkem, tymiánem, bazalkou a řadou dalších bylin. Mezi oblíbené prostředky patří tzv. petrklíčové víno, připravené macerací v přírodním bílém víně.

Astma

Astma je většinou neléčená nebo antibiotiky léčená alergie, proto u něj platí stejné zásady jako u léčby alergií. V praxi to znamená, že urychleně (jako první pomoc) mačkáme univerzální bod „C“, zabráňující vzniku dusnosti. Samozřejmě můžeme léčbu ihned zintenzívnit nebo vylepšit masáží reflexních bodů orgánů látkové výměny, hlavně **slinivky** a **jater**. Tím se staráme o zamezení vzniku záchvatů čili řádnou prevenci a zároveň o léčbu vlastní příčiny nemoci. Doporučuji ale širší využití reflexní terapie, třeba masáží bodu „Br“ a případně i dalších (slinivka, hrtan apod.).

Samozřejmostí je přísné dodržování **upravené stravy** zaměřené na **podporu funkce jater**. Zároveň užíváme tablety typu **AL** a počítáme s tím, že s měsíčním podáváním zde asi nevystačíme. Užíváme stejné byliny a bylinné prostředky jako u alergie.

Vzhledem k době trvání nemoci a jejím příčinám doporučuji léčbu případně doplnit a tím i uspíšit následujícími prostředky:

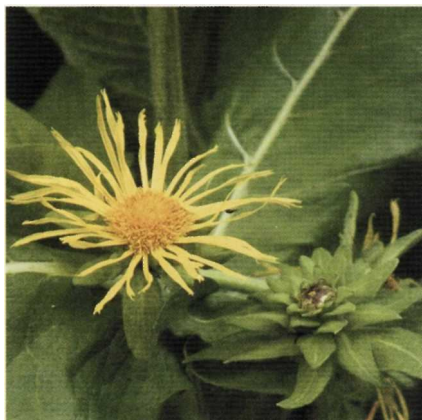
Do šťávy z 50 g **mateřídoušky**, 50 g **černého bezu**, 25 g **česneku** a 25 g **šalvěje** vmícháme 500 g **medu**. Dobře rozmícháme a

podáváme 3x denně 1 čajovou lžičku před jídlem. Sirup lze připravit také z odpovídajících tinktur, ale ten podáváme 4x denně mezi jídly.

Odvar zhotovíme ze směsi – po 5 g **třezalky**, kořene **omanu** a listů **podbělu** krátce povaříme ve 300 ml **bílého vína** a 100 ml vody, přecedíme, vmícháme 1 polévkovou lžici **medu** a dáme do termosky. Užíváme 3x denně asi 125 ml.

Pochopitelně existuje řada podobných prostředků pro pomocnou léčbu, zejména podle místních zvyklostí, ale nikdy nezapomínáme na příčinu onemocnění, podle které tyto prostředky volíme.

Poslední „moderní“ metodou léčby dýchacích cest, plic apod. je mazání **speciální mastí**. Můžeme použít masti uvedené na str. 21, ale i další s proliferačním účinkem (pronikající pokožkou do organismu). Jsou využitelné i na masáž **reflexních bodů** příslušných orgánů a výsledek bude téměř stejný čili velice překvapující.



Výrazným ozdobným prvkem mnoha zahrad bývá oman pravý (Inula helenium), který ovlivňuje tvorbu a vylučování žluči a tím také celou hormonální sféru.

Basedowova nemoc (hyperfunkce štítné žlázy)

Jelikož se jedná o nemoc štítné žlázy, volíme především prostředky obsahující přírodní jód, a to jak ve stravě, tak v bylinách. Tímto způsobem budeme činnost štítné žlázy vhodně regulovat.

Hlavním zdrojem jódu v našich podmínkách jsou višně, třešně, mořské ryby a mořské řasy. Uměle podávaný jód se velmi rychle odpařuje, takže užívání prostředků uměle obohacených jódem je spíše proklamativní záležitost. Okamžitě a účinně použitelná je vždy **reflexní terapie**, která je zvláště v těchto případech nenahraditelná. Zejména univerzální bod „Br“, případně i „C“ a reflexní plošky **štítné žlázy** jak na ruce, tak na chodidle. Ty jsou speciálně účinné při bolestivých nebo jinak nepříjemných pocitech v oblasti štítné žlázy. Použití reflexní terapie tedy musí být **prvořadé!** Pamatujeme na to, že účinkuje i při mírném působení – hlazení! Samozřejmě pomocí je i fytotherapie, hlavně proto, že nemoc je vlastně vrozená a její léčba trvá poměrně dlouho, přičemž se jednotlivé případy velmi liší. Pro regulaci funkce štítné žlázy je jedním z nejdostupnějších a zřejmě také nejvhodnějších prostředků **oves setý**. Nálev ze 2 čajových lžiček drceného ovsa a šálku vody užíváme 3x denně, přičemž si dávku na celý den můžeme připravit do termosky

Další velmi vhodnou bylinou, která zároveň působí i na srdce, je **karbinec evropský**. Užíváme denně nálev z 1 čajové lžičky na šálek vody.

Obě byliny můžeme využít i v **homeopatické** úpravě. Navíc máme k dispozici i homeopatickou tinkturu z **kakostu smrdutého**.



Z **kakostu**, stejně jako z **ostružiny křovité**, můžeme konzumovat šťávu, a to jak čerstvou, tak i vyrobenou do zásoby. O dalších bylinách se zmíním v části o štítné žláze.

Kakost smrdutý (Geranium robertianum) obsahuje vedle dalších účinných látek především třísloviny, a proto je vhodný při hematurii neboli objevení se krve v moči, při bolestech močového měchýře, ale i při vykašlávání krve.



Na 200 taxonů rodu Rubus čili ostružiník roste v České republice. Jejich plody jsou výborným prostředkem při zvětšené štítné žláze, ale i při nejružnějších krváceních. Šťávu z plodů přitom můžeme užívat jak ke kloktání, tak i k omývání ran.

Bechtěrevova choroba (tuhnutí páteře)

Příčina této choroby je údajně neznámá, ale podle našich zkušeností jde o nemoc látkové výměny, především zřejmě o dysfunkci jater. Rychlost a úspěšnost léčby bude adekvátní rychlosti a úspěšnosti s jakou nemoc objevíme a diagnostikujeme.

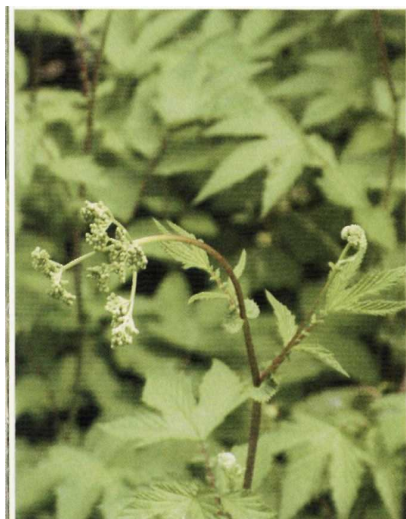
Rozvoji choroby nejlépe předejdeme, budeme-li včas řešit jakékoli problémy s bederní páteří, kde nemoc evidentně začíná. I vědecká medicína považuje tuhnutí bederní páteře za první stupeň nemoci. K okamžitému řešení patří zcela jednoznačně **úprava stravy** s maximálním **šetřením jater** a **žlučníku** a s řešením hospodaření **jódem**. Je nutné pozorovat odchylky v hospodaření **žlučí**, operativně upravovat stravu a podle situace aktuálně zařadit léčivé byliny. Ale v každém případě **okamžitě** nasadíme **reflexní terapii** pro zachování optimální pohybové aktivity. Především působíme vždy na reflexní body „C“ a „Br“. Zcela novou výhodou je masáž těchto bodů na rukou (viz *Reflexní terapie rukou*) čili možnost takřka jejich nepřetržitého ovlivňování. Reflexní masáž necht' je důsledná, protože

především na ní záleží konečný efekt léčby, samozřejmě ve spolupráci s ostatními postupy a opatřeními.

V každém případě věnujeme největší pozornost **krční páteři vpravo**. Podle našich zkušeností je právě zde počátek „všeho zla“, nehledě k tomu, že „reponace“, nově použití univerzálního bodu „**V**“ nebo masáž krční páteře nemůže nikdy uškodit. Bod „**V**“ i masáž krku najdete na str. 48. Vydatně nám i s touto nemocí pomáhají byliny. Především jedna, kterou můžeme užívat dlouhodobě, aniž bychom se museli obávat vedlejších účinků. Je to **jinan dvoulaločný** z něhož doporučuji užívat prostředky, nejlépe homeopatické, jak z listu, tak ze semene.

Výborný je nálev z bylin podporující látkovou výměnu. Doporučuji například ten z 20 g kořene **černého rybízu** 20 g listu **jasanu ztepilého**, 20 g **natě tymiánu**, 20 g květu **tužebníku** a 20 g kořene **celeru**. Pijeme denně asi 1 litr nálevu v dílčích dávkách po celý den. Pomáháme si i mazáním páteře, buď směsí **černého bezu** a **kaštanu koňského**, nebo **tymiánovým olejem** který do příslušných míst silně vtíráme. Pochopitelně máme k dispozici i jiné prostředky s podobným účinkem, jako jsou **jantarový balzám**, **petrolej** apod. Taktéž paleta bylin použitelných v **homeopatii** je poměrně široká a hlavně účinná.

Rozhodně, alespoň po dobu léčby, neslevujeme z přiměřené **pohybové aktivity**.



Tužebník jilmový (Filipendula ulmaria) obsahuje salicylát ovlivňující močový systém a metabolismus močoviny v lidském organismu.

Bércové vředy



Jantar je organický minerál, fosilní pryskyřice, pocházející hlavně z jehličnatých stromů. Nachází se ve třetihorních sedimentech ve formě hlíz, kapkovitých tvarů a různotvarých úlomků v barvách od žluté před medovou po hnědou. Pomáhá při zánětech plic, nachlazeních a různých oslabeních, třeba i srdečního svalu. Stačí ho nosit zavěšený na řetízku na krku.

Bércové vředy nejsou cévním onemocněním, jak se větším pacientů domnívá, nýbrž nemocí látkové výměny, a tuto skutečnost také při jakékoli léčbě nebo pomoci respektujeme.

Především samozřejmě **upravíme stravu** (dieta), ze které čerpáme chybějící látky. Pouze v nezbytně nutném množství je podáváme jako potravní doplňky. Vynecháme především nasycené tuky, cukry apod. a zároveň dodáváme tělu chybějící **bioflavonoidy**, především **vitamin P**, jehož nedostatek je hlavní příčinou tvorby bércových vředů a dalších podobných onemocnění. Nedostatek vitamínu P (bioflavonoidů) totiž vede k lámavosti cév, ztrátě jejich pružnosti až třeba k nádorům na mozku a dalším vážným problémům. Vitamin P je vícesložkový a jeho nejdostupnější formou jsou bioflavonoidy **rutin** a **citrin**. Nejvíce rutinu obsahuje **pohanka**, citrinu pak **albedo**, což je vnitřní pěnovitá hmota slupek všech citrusových plodů – viz str. 82.

Bioflavonoidy obsahují i další rostliny, například plody **borůvky vlochyně**, **salát**, čerstvá **petrželová nat'**, **šípky**, **černý rybíz**, **hrozny**, **jerlín japonský**, **rudbeckie** atd.



Růže šípková (Rosa canina) má mnohostranné využití, mimo jiné velmi posiluje a povzbuzuje. V lidové medicíně se používají hlavně její plody - šípky.

všechny je najdete v *Herbáři léčivých rostlin*). Častou příčinou onemocnění je nedostatečné prokrvení dolních končetin, které zejména při jejich přetěžování vede ke vzniku „bércových vředů“, ale spíše pseudobércových. To zjistíme okamžitě při **reponaci** nebo **reflexní masáži krční páteře** a bodu „V“, kde se nalézá v takovýchto případech prvotní příčina. Ovšem na konkrétní nebo zjistitelný efekt na postižených místech si musíme chvíli počkat, protože léčba i při jasné příčině není tak snadná. V každém případě co nejdříve uplatníme **reflexní masáž**, ale kromě bodů „C“, „Br“ a „V“ intenzivně masírujeme i **lymfatické plošky** bud na nohou, nebo na ruku, hlavně při poškozené pokožce. Tato masáž zajišťuje odvod balastních látek z těla, tedy i těch tvořících se při bércových vředech. Hodně pozornosti věnujeme masáži bodu „Br“, protože vředy stejně jako každá jiná nemoc oslabují celkovou imunitu organismu. Léčbu markantně urychluje i ulehčuje následující postup:

•Ránu omyjeme **bílým vínem** tak, že **potíráme s mírným tlakem k jejímu středu**.

•Ránu omyjeme nebo obložíme **odvarem z pryšce, nejlépe mandloňovitého**.

Opakovaná aplikace přinese nejen značnou úlevu, ale postupně vřed zahojí.

Pomoci můžeme i vnější léčbou postižených míst, hojivě například působí masti z **mumie, měsíčková, peruánský balzám**, ale i masti uvedené na str. 21.



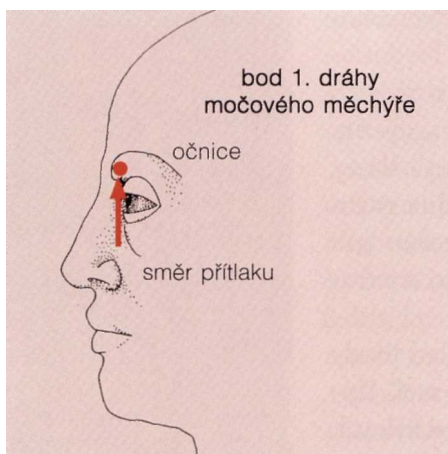
Jeden z nejušlechtilejších kultivarů, réva vinná (Vitis vinifera), se u nás pěstuje nejběžněji ve dvou barevných odrůdách. Specialitou listů z červených odrůd je jejich využití při léčbě krevních neduhů v končetinách a křečových žil.

Bolesti

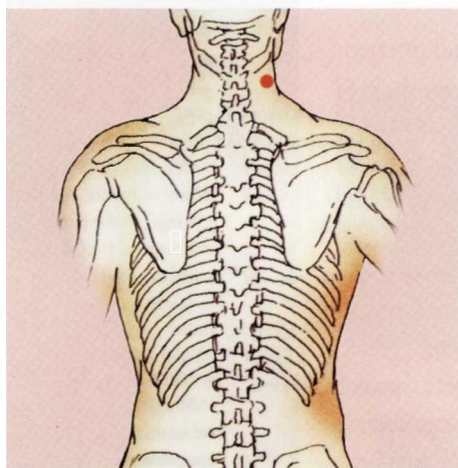
Obecné označení „bolest“ nestačí k určení správného léčebného prostředku. Navrhovaná léčba je proto specifikována pro každou konkrétní bolest orgánu nebo tkáně. Neznamená to ovšem, že bychom si prostředky alternativní medicíny nemohli pomoci i v případě, že nemůžeme zdroj bolesti přesně určit.

Jednoznačným favoritem je tu opět **reflexní terapie**. Je nejuniverzálnější, nejúčinnější, nejrychlejší a bez vedlejších účinků. Působíme především na univerzální body „C“ a „Br“, ale i další **reflexní plošky** orgánů nebo postižených míst. Samozřejmě existují i rychle působící obecné byliny, pokud je máme v případě potřeby k

dispozici: mast nebo mazání z konečků větviček **borovice** nebo **kleče**, tinktura nebo šťáva z **kopytníku evropského**, šťáva nebo prášek z plodů **papriky roční**, šťáva z **rosnatky okrouhlosté**, mazání nebo tinktura z čerstvých konečků větviček **zeravu západního**, **levandule lékařské** nebo tinktura z **kaštanu koňského** či **černého bezu**. Všechny jmenované byliny využijeme i v homeopatii, zejména **kopytník** a **papriku**.



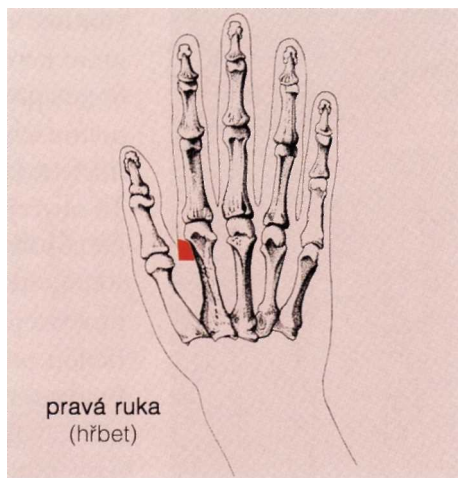
obr. 15 a



Bolesti hlavy – bod „V“

Určitě nejfrequentovanější bolest, která má nejčastěji dva hlavní možné zdroje, podle nichž ji musíme řešit.

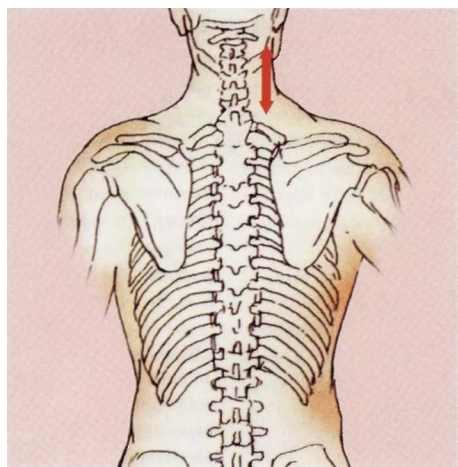
Bolest způsobená dysfunkcí látkové výměny nebo také dysfunkcí jater. Začíná obvykle v



pravá ruka
(hřbet)



obr. 15 c



týlní oblasti hlavy, pokračuje po straně hlavy do spánkové oblasti a nakonec tlačí oči zezadu jakoby z hlavy. Přitom nemá žádné nebo skoro žádné průvodní jevy jako závratě, nucení na zvracení apod. a bolí vždy pouze na **jedné straně hlavy**. Z neznalosti příčin jí většinou říkáme **migréna**. Analgetika a ostatní obyčejně užívané léky stav jen neustále zhoršují!

Pomůže bud tlak nehty na kost očního oblouku nahoru – viz obr. 14– bod 1. dráhy **močového měchýře**, nebo na reflexní plošku **jater** a **žlučníku**, reflexní plošku **sleziny**, reflexní bod „C“ – viz obr. 1 až 4 – nebo tlak na reflexní bod „Br“ – viz obr. 5 až 7.

Bolest hlavy „od páteře“ je vůbec nejčastější příčina bolení hlavy, téměř 99 % případů. Bolest začíná uprostřed hlavy, působí na obou stranách hlavy, prochází do obličejové části a tlačí shora na oči. Průvodním jevem je nevolnost až zvracení, „motání“ hlavy i kolaps. I zde analgetika a léky obecně pomohou jen na chvíli, ale vznik bolesti neřeší. Pomůže tlak na reflexní bod „C“, bod „Br“, nebo bod „V“ (obr. č. 15 a), nebo tlak na reflexní plošku **páteře na pravé ruce** (obr. č. 15 b), či reflexní plošku **páteře** na příslušném **chodidle** (levák vpravo a naopak – obr. č. 15c), nebo silně vetřeme mast po celé délce **pravé strany krku** – viz obr. 15 d. Reflexní bod „V“ leží mezi 2. a 3. krčním obratlem na svalových úponech, takže se krční páteře nedotýká! Proto je

zde **bezpodmínečně** na místě „reponace“ příslušné strany krční páteře skutečným odborníkem, jinak trvá nebezpečí **kolapsu**, ale i celé řady dalších potíží pohybové soustavy, které mohou neblaze působit nejen na fyzickou, ale především psychickou stránku pacienta.

Poznámka: Musíme si ujasnit, co to vlastně **alternativní reponace krční páteře** je.

Obecně totiž panuje doslova panický strach ze zásahů na páteři, obzvláště krční. Ale v našem případě nejde doslova o zásah na páteři, ale na reflexním bodu krční páteře, který leží mimo vlastní páteř. Najdeme ho na boční straně krku, na změnách krčních svalů, jak je nakonec jasně vidět na obr. 15. Pod formulací „reponace krční páteře“ vždy rozumíme zásah na reflexním bodu (reflexní plošce) „V“ krční páteře.

Stejná první pomoc platí i při různých menších úrazech, nehodách apod. Například při procházení sníženými místy můžeme slabě (ale někdy pořádně) narazit hlavou. To obvykle stačí k mírnému narušení usazení (stability) krční páteře s následnými shora popsanými projevy. Tato zdánlivě nepatrná příčina má často neúměrné následky, protože jejímu odhalení a odstranění nevěnujeme patřičnou pozornost.

I tady se nabízí okamžitá pomoc masáží reflexních bodů „C“ a „Br“ a plošek **krční páteře** na chodidlech nebo na rukou, nebo i na dalších místech. Nejlépe na tuto potíž zabírá masáž reflexního bodu „V“.



Jarní salát z pampelišky lékařské (Taraxacum officinale), známé též pod názvem smetanka, čistí játra, žlučník, slezinu, ale i ledviny, krev a krevní oběh.

Bradavice

Proč vznikají bradavice zatím nevíme, proto je také zatím neumíme vnitřně léčit. Můžeme je však úspěšně potírat vnější terapií, při dodržení patřičné opatrnosti, neboť většina užívaných vnějších prostředků má leptavé nebo žíravé účinky. Existují však i léky neškodné:

- **Šťáva z cibule.** Cibuli rozřízneme, do řezné plochy uděláme malý důlek, do kterého nasypeme trochu cukru, a vzniklým sirupem bradavice opakovaně potíráme.

- Stejně působí cibulová šťáva, kterou silně **osolíme**.

- Z kapky **propolisu** a **medu** uděláme kasičku, kterou přikládáme na bradavici.

- Kousek syrového **propolisu** přiložíme na bradavici, připevníme náplastí a za několik dnů odpadne náplast i s bradavicí. Propolis musí být opravdu jenom na bradavici, okolní zdravou pokožku by poleptal.

- Bradavici několikrát zakápneme kapkou šťávy z **orseje jarní, pryšce chvojky, rosnatky okrouhlosté** apod.

- Čerstvou šťávu ze **smetanky** (pampelišky) kapeme na bradavici tak dlouho, až se ztratí.

- Bradavici potíráme 4x denně **ricinovým olejem** nebo 6x denně šťávou z **vlaštovičníku** apod.

- Zajímavě působí tučnolistá rostlina **rozchodník velký**. Z listu stáhneme tenkou krycí vrstvu a obnaženou stranou (lícni) ho přiložíme na bradavici, která po uschnutí listu i s ním odpadne.

- „Čarodějné“ **návody radí bradavici podvázat konopnou nití a smyčku pak dát ven pod plochý kámen. Věřte nebo ne, funguje to!**

- **Při úplňku zkusíme bradavice vypálit přes lupu měsíčním světlem.**

- **Silou vůle jim přikážeme, aby zmizely!**

Existuje samozřejmě spousta dalších návodů a rad, ale záleží na vás, co chcete vyzkoušet nebo co se pro vás hodí. Já osobně doporučuji jako prevenci i léčbu vnitřní užívání práškované **přesličky rolní**.



Pryšec mandloňovitý (Tithymalus amygdaloides) a pryšec chvojka (Tithymalus cyparissias – viz obrázek) jsou nejčastěji využívané rostliny z tohoto pozoruhodného rodu. Pryšec chvojka působí hojivě na rány bércové vředy nehojící se vředy a kožní defekty.

Bronchitida

U bronchitidy (zánět průdušek, katar průdušek, záchvaty) se zaměříme hlavně na pomoc při **záchvatech**, které mívají i silný, nebezpečný charakter. Jelikož se jedná o nemoc sliznic čili slinivky, budeme přednostně mačkat univerzální bod „**Br**“ na ruce, především levé protože je nejdostupnější. Zásah umocní masáž reflexních plošek **slinivky** a **sleziny** nebo i lymfatického systému **dýchacích cest**, a to jak na chodidle, tak na ruce.

Další pomoc předpokládá připravené bylinné či jiné prostředky, které slouží pro systematickou léčbu nemoci a jejichž přehled najdete v *Herbáři léčivých rostlin*. Je jich skutečně dost, volte tedy podle stavu nemoci, podle pacienta a podle sledovaného účinku. Upozorňuji, že většina chemických „léků“ potírá pouze příznaky, nemoc neléčí, a naopak její projevy postupně zhoršuje. Bylinné prostředky nemají na rozdíl od chemických vedlejší účinky, vybíráme tedy podle projevů nemoci:

- Čaje z **jablečných slupek**, květů, listů nebo mladých výhonků **ostružiny**, z květů **slézu léčivého**, z listů nebo i kořene **tužebníku jilmového**.

- Extrakt z natě **tymiánu**.
- **Hořčičný** obklad na prsa.

- Sirupy z **křenu selského** (s cukrem), **pórkový**, z **popence břečťanovitého** nebo **puškvorcový** elixír.

- V homeopatii můžeme upravovat prakticky všechny jmenované byliny, doporučuji hlavně **jetel luční**, **sléz léčivý** nebo **lesní a konopici lékařskou**.

Velmi důležité je **ihned** při nástupu potíží zasáhnout **reflexní terapií**.



Jabloň domácí (Malus domestica) je typickým stromem českých a moravských zahrad. Čerstvá jablka obsahují asi 83 % vody; v oblíbených křížalách se nachází celá řada vynikajících látek. O léčebných účincích jablek věděl již bavorský farář Sebastian Kneipp, který je doporučoval jako pokrm krvi prospěšný. Mimořádně zajímavým léčebným prostředkem je mléčná jablečná syrovátka, jejíž přípravu popisujeme v Herbáři léčivých rostlin. Zvláštěností jablka je vedle vysokého obsahu vitamínů také podivuhodná schopnost regulovat chod celé řady tělesných orgánů.

Brzlík

Zmiňuji se o něm spíše informativně, protože tomuto orgánu se zatím věnujeme dost málo, i když je jakýmsi hlavním činitelem při vzniku jak různých nemocí, tak oslabení organismu a snížení jeho imunity. Jelikož jde v každém případě o oslabení hormonálního systému a my víme, že to se podílí na každé dysfunkci organismu jako celku nebo jeho částí, musíme co nejdříve začít s posilováním těla a zvyšováním jeho obranyschopnosti. Prvořadě **upravíme stravu** podle druhu onemocnění a doplňujeme ji prostředky, kterých se tělu nedostává a v běžné potravě nejsou.

Posilování fyzickou námahou a tělesným cvičením provádíme vždy po zralé úvaze a v odpovídající míře. Podle postižených orgánů nebo částí těla zvolíme vhodné **bylinné** přípravky pro posílení, celkové nebo směrované, jak je uvádím u konkrétních potíží. Kromě stravy nám zbývá jako skoro jediná možnost zvyšování imunity **reflexní terapií**, která – prováděná podle pokynů – nehrozí nebezpečím předávkování nebo přehnutí, nemá vedlejší účinky a působí prakticky okamžitě. Platí to hlavně o bodu „**Br**“, který je vlastním reflexním bodem **brzlíku**, i o bodu „**C**“, bodu celkové nervové soustavy. Stav lze zlepšovat i další masáží ostatních reflexních plošek a bodů.

Zajímavý je postup pro posílení brzlíku a tím i imunity, který vychází z jógy. Je velmi jednoduchý a přitom účinný. Poklepáváme prstem na hrudní kost a současně vydáváme zvuky jako ó – ó – ó – ó... Stačí několik málo minut pravidelného provádění denně a výsledek je celkem zaručený.



Kručinka barvířská (Genista tinctoria) ovlivňuje látkovou výměnu, a proto působí dobře i při kožních potížích.

Cévy, cévní choroby

Cévní choroby způsobují době obrovský počet potíží. Nejrozšířenější a nejznámější jsou **křečové žíly, bércové vředy a arterioskleróza**.

Opět **upravíme stravu** a dodáváme potřebné a chybějící látky. Hlavními viníky jsou zde dysfunkce **jater** a nedostatek **vitaminu P, bioflavonoidů**. Z nich nedostupnější jsou **citrin, kvercetin** a **rutin**, které obsahují hlavně **pohanka, borůvka vlochyně** a všechny **citrusové plody**, zejména pak **albedo**, což je vnitřní pěnovitá hmota slupek. Vhodným zdrojem je také některá zelenina (kromě kořenové!).

Příčinou nedokrvování, zejména končetin, mohou být i vady páteře – viz „Bércové vředy“.

Z mnoha existujících bylinných léků doporučuji zejména:

- List **břečťanu** podporuje podle dávkování rozšiřování nebo zužování cév. V šálku vody macerujeme 1 g listů, pijeme 1x denně.
- **Jinan dvouláložný** je cévní aktivátor vhodný na všechny cévní choroby, rozšiřuje cévy a urychluje průtok cévami.

- List a květ **komonice lékařské** snižuje srážlivost krve a rozšiřuje cévy. Užíváme 2 – 3x denně nálev z 1 čajové lžičky drogy a šálku vody.



Bohatě větvené, až metr vysoké lodyhy routy vonné (Ruta graveolens) zdobí zahrady i meze. Jak její latinský název napovídá, obsahuje poměrně vysoké množství flavonového derivátu rutinu, příbuzného vitamínu P. Příznivě působí na žlučník, křečovitost ledvin a diastolický krevní tlak.



Rostlina málem děsivého lidového názvu krvavec toten, botanicky toten lékařský (Sanguisorba officinalis), působí kromě uvedených indikací také při cukrovce, jako antibiotikum, při průjmech a zánětech střev, kdy ji ovšem užíváme jako součást čajových směsí.

- Listy, květy a čerstvé výhonky **kručinky barvířské** zpevňují cévní stěny. Pijeme 1 – 3x denně nálev připravený ze 2 – 3 g byliny v šálku vody.

- Čerstvá kvetoucí nať **krvavce totenu** působí proti krvácení a má dobré stahující účinky.

Nať a kořen **vlaštovičnicku** rozšiřují zánětlivé cévy a snižují krevní tlak.

- **Kaštan** (jírovec) pomáhá při veškerých cévních poruchách, zesiluje cévní stěny a zvyšuje jejich odolnost, rozšiřuje cévy a snižuje srážlivost krve.

Čerstvou nať **estragonu** užíváme proti všem cévním poruchám. Dá se využít i jako koření.

- **Routa vonná** snižuje lámavost cév. Denně vypijeme 2 šálky, ve kterých jsme 8 hodin macerovali 2 čajové lžičky drogy.

- **Vynikající na tzv. „ředění krve“ je nejen účinné, ale i chutné komonicevé víno: 10 g čerstvé nebo sušené jemně pomleté komonice lékařské vyluhujeme 9 dní v 1 litru nekonzervovaného červeného vína. Po 3 dny podáváme 1 čajovou lžičku 3x denně a od 4. dne 1 polévkovou lžičku 3x denně, vždy před jídlem.**

Obdobné byliny používáme i v homeopatii, a to především jako **tinkury**: z **komonice, kručinky, vlaštovičnicku, kaštanu, routy, krvavce totenu a jerlínu japonského** (*Sophora japonica*).

Samozřejmě existuje řada bylin, které mají větší či menší vliv na cévní potíže, počínaje **česnekem** a konče **všedobrem horním**.

Samozřejmě nezapomínáme ani na **reflexní terapii**. Zaměříme se hlavně na zvýšení imunity a obranyschopnosti organismu. Budeme masírovat reflexní body „C“ a „Br“ a plošku **krční páteře** (bod „V“) a podle potřeby i další.

Léčbu podporujeme také zevně mastmi z určitých bylin, jako jsou například **zerav západní** (túje) nebo **celík zlatobýl**.

Cukrovka

Cukrovka je typická nemoc látkové výměny. Její příčinou je údajně **slinivka**, ačkoli skutečnou prapříčinou potíží jsou **játra**.

To znamená zaměřit se v první řadě na **úpravu stravy** a tu doplňovat vhodnými a hlavně nezbytnými látkami, **hořčinami**, **stopovými prvky** a **bylinami**, které můžeme nahradit vhodnými tabletami, vyrobenými z bylinných extraktů. Při dodržení tohoto postupu je naděje alespoň na stabilizaci a při včasném zákroku a důsledně dodržované léčbě dokonce i na zlepšení. Ale v každém případě vždy podáváme 3x denně před jídlem 1 tabletu **typu C** pro úpravu funkce jater. Jestliže chceme předejít inzulinové léčbě, je v současné době alternativní medicína jedinou nadějí. Základem je tedy vhodná strava, užívání nejrůzněji upravených bylin a prostředků z nich a opět **reflexní terapie**. Protože působíme na špatnou látkovou výměnu, má samozřejmě přednost vnitřní užívání, ale spoluúčast reflexní terapie na léčbě je naprosto nezbytná. **Každý člověk má svou nemoc** čili ne každý reaguje stejně na stejné látky a stejné postupy a ne každý stejně rychle. Proto se někdy stává, že musíme odzkoušet postupně více druhů léčby, přičemž ale u každého dodržujeme minimální dobu terapie, abychom se zodpovědně přesvědčili o jeho vhodnosti či nevhodnosti.

- Nejjednodušší léčbou je podávání syrových listů **šalvěje lékařského**. Během dne mezi jídly zkonsumujeme 5 čerstvých listů.

- Velmi účinný je ověřený **čaj**, jehož postup přípravy striktně dodržujeme: dvě hrsti přesušených **fazolových lusků** vhodíme do 2 litrů vody a necháme 24 hodiny stát. Pak vaříme tak dlouho, až odvaru zůstane asi 600 ml. Tímto odvarem přelijeme 1 polévkovou lžici směsi, připravené ze stejných dílů nejméně tří bylin: kořene **omanu pravého**, natě **jestřabiny lékařské**, listu **jasanu ztepilého**, případně kořene nebo i listu **smetanky lékařské**. Vyluhujeme 10 až 15 minut, přecedíme a pijeme po polévkových lžících přes celý den, zhruba každou hodinu. Tento čaj stabilizuje cukr, při důsledném pití jeho hodnotu dokonce snižuje. Pijeme 14 dní, po kontrole glykémie můžeme léčbu opakovat.

Poznámka: Princip výroby tablet C je stejný jako u tohoto ověřeného čaje.



Skutečně široký záběr má v lidové medicíně fazol obecný (Phaseolus vulgaris).

Podporuje například tvorbu inzulínu, působí na ledviny a močové cesty a navíc je jednou z deseti drog, jejichž směs dodá tělu všechny potřebné prvky – viz kniha Stopové prvky a kovy života v přírodě.

- Výborný je i **čaj z ovesné slámy**. Jednu hrst co nejjemněji nařezané zelené ovesné slámy vaříme 30 minut a pak denně pijeme 4 šálky odvaru. Užíváme-li odvar systematicky, během několika týdnů upraví stav cukrovky téměř neuvěřitelně.

- Dobré je také pít denně po 3 týdny 1-2 sklenice syrové šťávy z **bílého zelí**, jež působí podpůrně. Prakticky všechny čaje a další prostředky je možné nahradit **homeopatickými tinkturami**, jejichž účinnost je pak asi 75 %.

Byliny, které zde uvádím, jsou jen některé z mnoha; na snížení a stabilizaci cukru jich příroda nabízí mnohem víc. Každý tedy musí individuálně a systematickým podáváním odzkoušet ty pro sebe nevhodnější.



Jestřabina lékařská (Galega officinalis) nejen snižuje hladinu cukru, ale také podporuje tvorbu mléka při potížích s kojením. Její plody se užívají jako diuretikum.

Dásně

(parodontóza, záněty, zpevňování)

Nemoci dásní, spojené s uvolňováním zubů, citlivostí a zranitelností dásní, jsou rovněž nemocí látkové výměny čili chorobou vnitřní, zde navíc se značným podílem hormonálního systému.

Platí opět **úprava stravy** s doplňováním deficitních látek, včetně hormonálních, přičemž by všechny tyto doplňky měly být v maximální míře přírodního, organického původu. Tím dodržíme základní poučku alternativní medicíny **léčit příčinu a nikoli následek**. Úprava stravy je jasná, ale nezapomínáme, že průvodním

jevem nebo také spolupříčinou potíží je **ztráta imunity**. Na základě toho přednostně dodáváme prostředky pro její posílení, což jsou především **vitaminy C, E, A** a dostatek **zinku**, který je ale bez **vitaminu A** téměř k ničemu! Tyto doplňky obvykle podáváme delší dobu, dokud se tělo pořádně „nezásobí“, a s přihlédnutím k tomu, že některé vitaminy se v těle nekumulují, a tudíž je musíme dodávat plynule.

Na pomoc vezmeme i vnější prostředky. Nejjednodušším je **propolis**, pokud ovšem na něj není postižený alergický. Propolis je bakteriocidní, působí léčivě a navíc obsahuje řadu účinných látek (enzymy, éterické oleje apod.).

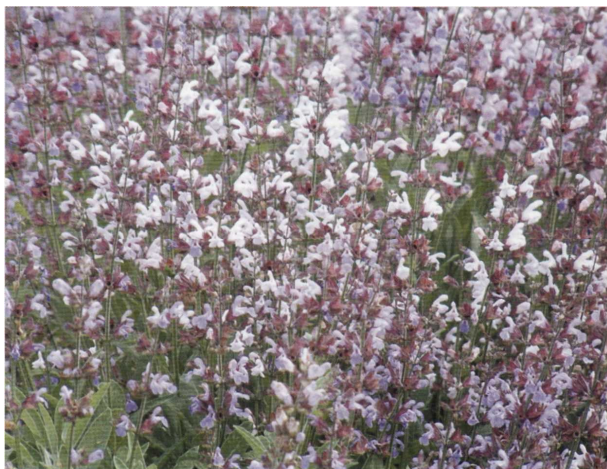
- Při zánětu dásní dobře účinkuje denní **žvýkání** práškového nebo drceného **propolisu**. Ten zaplní mezery mezi zuby a odsud léčebně působí, zejména přes noc.

- Dále doporučuji po vyčistění zubů a vypláchnutí ústní dutiny 2x denně vtírat do dásní nebo je alespoň potírat tinkturou z **myrrhy** nebo **třapatky nachové**.

- Jiným účinným prostředkem je čerstvý kořen **křenu selského**, kterým bud dásně třeme nebo ho žvýkáme a pak spolkneme. Obsahuje velké množství **vitaminu C**, který je právě jednou z deficitních látek (ovšem nejen při parodontóze).

- Další jednoduchý prostředek si připravíme tak, že **šalvěj lékařskou s medem** krátce povaříme a pak necháme působit v ústech.

- Velmi účinná jsou také šťáva nebo listy z **aloe vera**, ale i jiných tučnolistých (**aloe arborescens**, **netřesk skalní** nebo **střešní**). Šťávou nebo řezem listu potíráme několikrát denně dásně. I zde máme k dispozici **reflexní terapii**, opět především body „C“ a „Br“, ale s velkým užitkem působíme i na reflexní plošky **lymfatického systému**.



Že šalvěj lékařská (Salvia officinalis) „je na zuby“, ví u nás téměř každý. Tato voňavá rostlinka ovšem obsahuje mimo jiné i hormon estrogen a vitamín PP, a proto se její užívání doporučuje také během klimakteria.

Deprese

Jedna ze současných „moderních“ chorob zahrnuje širokou škálu potíží, které se dají jen těžko shrnout do jedné přesnější diagnózy.

Problém je zároveň v tom, že celá řada depresí, zejména u žen, patří do jiné kategorie, než je zařazována. To ostatně platí i pro muže. Jde totiž o to, že hodně těchto potíží má počátek v dysfunkci orgánů v pánvi, ale hlavně ve funkci pohlavních orgánů, které jsou zejména u žen velice citlivé, nehledě k tomu, že dnešní žena dělá všechno pro to, aby si je co nejvíc poškodila.

Nemoc se nejčastěji projevuje změnou nálady, pocity skleslosti, ztrátou zájmu o okolí, nevrlostí, trvale zvýšenou podrážděností apod. Nepříjemné stavy mohou mít počátek i v jiných oblastech pánve, třeba v hemoroidech, zánětu močového měchýře, v dysfunkci prostaty apod., ale zdrcující většinu způsobuje špatný stav pohlavních orgánů (kam prostata také patří). Potíže mohou dospět do stavu, kdy se příčina hledá v psychice, a co je horší, i tam se „léčí“.

Prvořadá tedy je stanovení přesné diagnózy, přičemž je typické, že se tyto stavy objevují jakoby bez znatelné příčiny, což je zaviněno hlavně tím, že se automaticky hledá příčina v psychice, v pracovním vytížení, v problémech doma i v zaměstnání, prostě všude, jen na tam, kde skutečně je. Prioritně zjišťujeme stav hormonální sféry, protože tam se popsané možné příčiny projeví ihned, a dále ostatní možné viníky, jako jsou záněty, podráždění orgánů apod.

Nejjednodušeji a nejrychleji je zjistíme pomocí univerzálního bodu „**Br**“. Vezmeme ovšem v úvahu, že stávající pseudopsychické projevy neustoupí okamžitě, takže jejich stav bedlivě sledujeme a objektivně posuzujeme. Nepodléháme panice, když zlepšení nenastane ihned! Pro uklidnění působíme na další univerzální bod „**S**“ na předloktí (viz str. 28).

Hlavně v počátcích onemocnění přidáme podpůrně **fytoterapii**, třeba nálev ze směsi z 20 g natě **dobromysli**, 20 g natě **třezalky**, 20 g listu **vrby úzkolisté**, 10 g natě **meduňky** a 10 g květu **petrkliče**.



Jen málokterá rostlina nese ve svém názvu svoje hlavní poslání tak výrazně jako právě dobromysl obecná (Origanum vulgare). Tato navíc mimořádně univerzální droga je vhodná jako doplněk také při léčbě nedostatku hořčiku, který způsobuje vznik epilepsií a pseudoepilepsií.

Další možností je směs z 50 g květu **vřesu**, 30 g natě **buřiny srdečníku** a 20 g květu **hlohu**. Nálevu jedné nebo druhé směsi podáváme dlouhodobě 4 šálky denně.

Dobrý je také nálev nebo tinktura z **mučenky purpurové** (*Passiflora incarnata*). Pomoc nabízí celá řada bylinných směsí:

- Po každém jídle vypijeme šálek čaje z **lipového květu** a **meduňky**.
- Po 1 čajové lžičce **jmelí bílého** a **hlohu** vyluhujeme 5 minut a pijeme 2 šálky nálevu denně mezi jídly.
- Po 1 čajové lžičce **sporýše lékařského** a **majoránky** vyluhujeme 10 minut a nálevu pijeme jeden šálek po každém jídle.
- Šálkem vařící vody přelijeme 1 polévkovou lžici květů **třezalky tečkované**, vyluhujeme, precedíme a pijeme 1-2 šálky nálevu ráno a pozdě odpoledne – ne však více! Používání **homeopatických** prostředků ze jmenovaných bylin má podobný účinek; mnohdy sice poněkud slabší, ale o to pohodlnější je jejich příprava a podávání.

V žádném případě nedoporučuji **antineuralgika** jako kořen **kozlíku**, květ **levandule** nebo **nať mařinky vonné**! Působí totiž přesně opačně, než potřebujeme. Hranici mezi fyzickou a psychickou stránkou organismu prakticky není možné stanovit. A příčinu potíže

rozhodně nehledejme pouze tam, kde se logicky nabízí nebo kde ji obvykle hledá oficiální medicína. Deprese je ukázkovým příkladem, že všechno může být jinak.



První zkušenosti s vrbkou úzkolistou (Chamerion angustifolium) přivezli ruští legionáři z I. světové války. Za Uralem se této bylině říkalo Ivanův čaj. Vrbka obsahuje zvláštní hormonální látky a působí na odstranění psychického napětí a zřejmě i na pohlavní sféru, čímž ovlivňuje i na prostatu. Výrazné předávkování touto drogou však může způsobit i krátkodobé stavy katalepsie neboli celkové strnutí

Dermatitidy, změny na pokožce

Tato prostá charakteristika zahrnuje nekonečné množství kožních projevů nebo problémů s pokožkou, které bychom mohli definovat nepřeborným počtem pojmenování.

Chybou je, že tradiční medicína ve většině těchto případů „léčí“ pokožku a nerespektuje skutečnost, že většina kožních potíží pramení **zevnitř** , především z narušené **látkové výměny** . Všechny kožní problémy mají několik

společných základů a je třeba je také společně nebo stejně řešit. Při léčbě těchto onemocnění se vždy musíme obrnit velkou trpělivostí, což činí problém zejména mladým lidem, kteří přikládají přehnaný význam estetické stránce. Znovu jako první nasadíme patřičnou **diету** a počítáme s tím, že ji budeme dodržovat dlouhodobě. Kromě obvyklých nevhodných potravin (živočišné tuky, smažená jídla apod.) dále vynecháme dráždivé koření a těžce stravitelné bílkoviny. Samozřejmě to samo o sobě nestačí, takže navíc dodáváme organismu látky, jejichž nedostatek je spoluviníkem vzniklé nerovnováhy. Hlavními doplňky jsou vždy **zinek** a **vitamin A**. Znovu upozorňuji, že **obě látky** se musejí podávat **současně**, protože jedna bez druhé v podstatě nepůsobí!

Zopakujeme si dvě zásady pro určení hlavního orgánu nebo původce kožních problémů. Vstúpíme si je raději dřív, než se nám „potřízistě“ předvedou v praxi.

- **Když se vada pokožky objeví v oblasti loktů, zejména pravého, a třeba kolen nebo i dalších kloubů, je prakticky vždy prapůvodcem žlučník, a podle toho také postupujeme v léčbě. Okamžitě nasadíme vlašovičnickovou tinkturu! Při lupence je vhodná olejová kúra, o které se ještě zmíním.**

- **Pokud se kožní vada vyskytuje na větší ploše, mezi klouby, pak je nejpravděpodobnější prapříčinou dysfunkce u Tomuto faktu podřídíme léčbu, takže kromě diety pijeme ledvinový čaj, a to po celou dobu terapie.**

Těmto dvěma zásadám odpovídají i další zvolené **byliny**, především **protizánětlivé**, jako **řepík**, **benedikt**, **jablečník** a další, nejlépe v kombinaci s bylinami „čisticími krev“ jako oddenek **pýru**, kořen **lopuchu**, **kopřiva**, **pampeliška** a další.

Musíme v každém případě respektovat, že léčba bude poněkud delší, než bychom čekali nebo si přáli, ale bude **zaručeně účinná**.

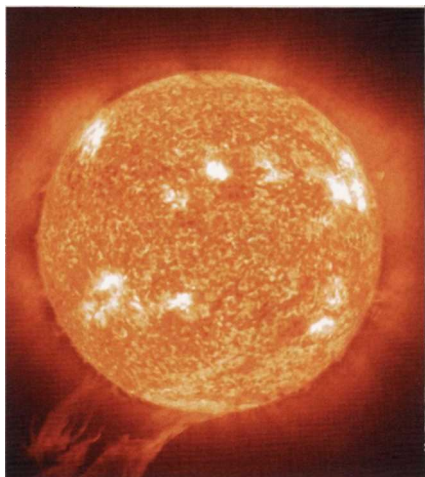
*Poznámka: Detailní popis léčby najdete v *Herbáři léčivých rostlin* a dále v knihách *Co nám chybí*, *Alternativní medicína* a *Praktická homeopatie*.*



Řepík lékařský (Agrimonia eupatoria) působí velmi příznivě na játra, napomáhá detoxikaci a úpravě cholesterolu.

Zasahují-li projevy nemoci například i nehty doplňujeme chybějící **železo a křemík**, jako obvykle nejlépe v organické podobě z přírodních zdrojů. Na podporu a urychlení léčby přidáme prostředky působící přímo na pokožku. Pokud jde o infekci nebo podezření na ni, nasadíme mast z **lichorejšnice větší** nebo alespoň mast, v níž je obsažena. V tom případě v léčbě pokračujeme i po viditelném vymizení potíže, protože zde zůstává velké nebezpečí **recidivy**. V ostatních případech doporučuji hlavně masti z **aloe vera** nebo i **arborescens**, také z **měsíčku, ořešáku** apod., nebo dokonce utišující masti z běžného prodeje, například Niveu a další.

Odkazují na první část této knihy, kde se o mastích dozvíte více. Na omývání svědivé pokožky doporučuji téměř výhradně slizovité byliny jako **sléz léčivý**, ale i jiné, třeba **proskurník, islandský mech** lišejník), **topolovku, peruánský balzám** a další. Zejména starší lidi postihují hnědé skvrny na pokožce, které se tvoří bez zjevné příčiny. Dříve či později zmizí, budeme-li je potírat listem **jmelí bílého**. Další možnou terapií je ozařování pokožky **slunečním světlem** přes **červený základ**, tj. červené sklo nebo jinou průsvitnou látku – viz také str. 65. Nezbytným pomocníkem je i zde **reflexní terapie**, při které působíme na reflexní plošky příslušných orgánů, hlavně **jater, žlučníku a ledvin**, a dále na celkově působící univerzální body „C“ a „Br“, který se v tomto případě stává bodem hlavním, ale určitě nezapomínáme na masáž **lymfatického systému**.



Úchvatný záběr z Hubbleova teleskopu zachycuje mohutné sluneční erupce a protuberance, které probíhají nepřetržitě. Vodík, který bez ustání hoří v obrovských kvantech na jeho povrchu, a termonukleární reakce, probíhající uvnitř hvězdy, k nám vysílají obrovská kvanta elektromagnetické energie. Její přenos na Zemi trvá osm minut, takže i to, co můžeme na Slunci pozorovat „bezprostředně“ pomocí astronomických dalekohledů, je ve skutečnosti osmiminutovou minulostí.

Využití tzv. červeného ozařování slunečním světlem je jednou z velmi zajímavých partií alternativní medicíny, které by v budoucnu měla být věnována patřičná pozornost.

Děloha, děložní potíže

Děloha a děložní potíže tvoří neobyčejně širokou škálu, a stejně široká je tudíž i oblast jejich řešení. Terapie je o to složitější, že velmi úzce souvisí s hormonální sférou, a to současně ve dvou jakoby samostatných účinných orgánech. Za prvé je to oblast sliznic, respektive slinivky, za druhé oblast vlastních pohlavních orgánů čili vaječníků, vejcovodů, ale hlavně a především nadledvinek. Právě proto, že teritorium vlastní dělohy je dostatečně složité nejen pro její funkci, ale i její léčbu a hlavně samoléčbu, věnuji jí samostatný oddíl. Hlavními oblastmi funkce jsou: děložní sliznice, děložní svalstvo a závislost na hormonální funkci. Děloha má jakožto součást pohlavního systému vliv na psychiku, hlavně na **deprese**, a tuto skutečnost musíme zohlednit při terapii.

Děložní sliznice neboli **endometrióza** nám sama o sobě určuje způsob léčby, to, co máme léčit především, a to je **slinivka**. Jako první přichází na řadu **upravená strava** bez živočišných tuků, cukrů a alkoholu. Ten především má na stav sliznic, tedy i sliznici dělohy, doslova zhoubný vliv.



Jednou z hlavních bylin při gynekologických potížích všeho druhu, týkajících se nejen dělohy, ale celé ženské pánve, je kontryhel žlutozelený (Alchemilla xanthochlora). Za povšimnutí stojí podobnost tvaru listů kontryhele a ženské dělohy, respektive pánve, což v tomto případě skvěle podporuje tzv. nauku o signaturách.

Současně podáváme minerály podporující jak slinivku, tak i léčbu dělohy, konkrétně **zinek** a **vitaminy A** a **E**. Alternativní medicína však vydatně pomáhá i dalšími prostředky.

Kupříkladu překvapivě dobře účinkuje **včelí mateří kasička**, která obsahuje velké množství enzymů, proteinů apod. Po dobu 6-8

týdnů podáváme 1x denně nalačno 0,5 g pod jazyk a necháme pomalu vstřebávat.

- Velmi dobrý je **bylinný čaj** ze směsi 100 g květu **měsíčku**, 50 g natě **kontryhele**, 50 g natě **řebříčku**, 115 g kořene **lékořice** a 115 g kořene **jehlice trnité**. Nález z 1 lžice na šálek až sklenici vody podáváme 3 – 4x denně.

- Příznivě účinkuje 15 kapek tinktury z **jeřábu ptačího** užívaných 2 – 4x denně před jídlem. Tinkтуру můžeme podávat i v homeopatickém provedení, stejně jako tinkтуру z **lékořice**, **heřmánku** a dalších bylin, především sliznatých.



Heřmánek pravý (Chamomilla recutita) je snad nejprobádanější léčivou bylinou – což ovšem neznamená, že o ní víme úplně všechno. Lze ji s klidným svědomím použít při většině onemocnění. Ze všech heřmánkových specialit bych zde chtěl jmenovat alespoň podávání mléčného cukru v množství 2-4 lžičky denně před jídlem, zapíjené heřmánkovým čajem. Tuto kombinaci užíváme alespoň dva týdny, zejména tehdy, máme-li střevní flóru poškozenou nemocí nebo užíváním antibiotik.

Pochopitelně zahájíme léčbu **reflexní terapií**. Zaměříme se na reflexní plošky **dělohy**, na bod „**Br**“, bod **slinivky**, bod „**C**“ nebo body orgánů **látkové výměny**. **Děložní svalstvo** bývá v dnešní době častou příčinou nedonošení plodu, i několikrát opakovaného, čímž

má pochopitelně vliv na celý organismus ženy a na časté problémy mladých manželství.

Pomoc je poměrně jednoduchá, nebezpečí tkví hlavně v tom, že někdy trvá poměrně dlouho a je tvrdou zkouškou trpělivosti.

Zcela samozřejmá je **úprava stravy** s dodáváním maxima chybějících látek hlavně v přirozeném stavu (obilné klíčky, pšeniceová tráva, droždí apod.). Dodáváme hlavně **hořčík, vápník, vitamin E** a **B-komplex**. Dávky jsou individuální, ale obecně platí na den: 300 – 400 mg hořčíku, 1000 mg vápníku, 300 m.j. vitaminu E a 20 – 30mg B-komplexu.

V souvislosti s potravou upozorňuji na to, že při konzumaci živočišných tuků a dalších nevhodných jídel by se musely doporučené dávky přiměřeně zvýšit – při pití alkoholu například až šestnáctkrát! Deficit potřebných vitaminů a minerálů mají na svědomí i hormonální prostředky, které tak zprostředkovaně zvyšují neschopnost udržet plod.

Homeopatika tu mnoho nezmůžou, neboť chybějí především látky podporující tvorbu svalstva. Ale dobrým pomocníkem je **reflexní terapie**, hlavně body „Br“ a „C“ a reflexní plošky **dělohy** i **pánve** jako celku. Největší důraz kladu na úlohu **hormonální sféry**, na níž je funkce dělohy zejména v těhotenství několikanásobně závislá. A jelikož vše souvisí se vším, při problémech žláz s vnitřní sekrecí léčíme automaticky celou hormonální oblast. Musíme mít na mysli její důležitý podíl na činnosti nadledvinek (steroidní hormony), vaječníků, sliznic dělohy (slinivky), a samozřejmě vliv na funkci děložního svalstva.

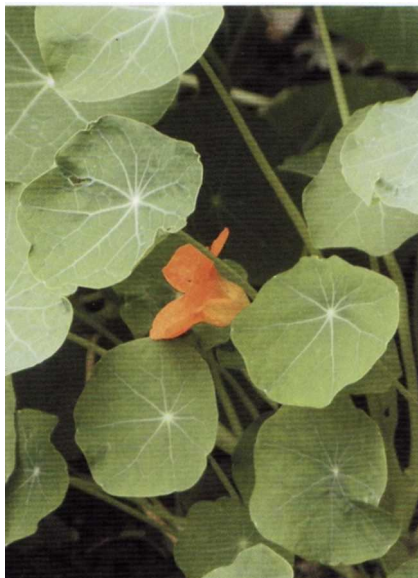
Na rozdíl od ostatních částí problému zde mohutně působí **homeopatické** prostředky a opět **reflexní terapie**.

Dostatečně pomáhají a umožní vynechat chemické, především hormonální léky.

Kromě uvedených hlavních potíží s dělohou zbývá celá řada těžko specifikovatelných, svízelných a někdy i těhotenství zabraňujících problémů. Na ty budeme léčebně působit, kromě výše uvedených terapií, i vnějšími prostředky jako **výplachy, obklady, mazáními** apod. Využijeme i jejich homeopatickou formu, ale

doporučuji především masti s nedráždivým základem (se syndermanem, ambidermanem a bílou vazelínou).

Běžné potíže léčíme celkem známými prostředky, popsány dále, ale mimořádnou pozornost bezpodmínečně věnujeme **kožním problémům**, hlavně **plísním**, které mají většinou původ v organické oblasti a jsou normálními i tzv. „spolehlivými“ prostředky **neléčitelné**, a navíc velmi často recidivují. Speciálně varuji před antibiotiky, hormonálními léky a dalšími přípravky, které přes některé momentální dílčí úspěchy celkově obvykle stav stále zhoršují. Jako jediné spolehlivé doporučuji výrobky obsahující **lichoreřišnici větší**. Prostředky s touto bylinou mají nejen neselhávající účinek, ale působí dokonce i v **každém ředění**. Z tohoto důvodu ji považuji za naprosto nepostradatelnou součást všech tinktur a mastí proti těmto potížím. V léčbě pokračujeme i po vyléčení aspoň 2 – 6 týdnů, abychom v maximální možné míře vyloučili recidivu. I tady se uchýlíme k **reflexní terapii**, zejména **rukou**, kterou můžeme praktikovat v podstatě bez přestání, a léčba se maximálně urychlí. Využijeme hlavně předností bodu „Br“ a vlastních reflexních plošek **dělohy**.



Nejen v podobě mastí, čajů, tinktur a lihovodného roztoku, ale také čerstvou doporučuji podávat lichoreřišnici větší (Tropaeolum majus). Ve fytoterapii je téměř nenahraditelná pro svůj prakticky univerzální účinek při všech plísněových onemocněních.

Dna (dnavé bolesti)

Dna, dnavé bolesti, podagra či pakostnice jsou rovněž nemoci látkové výměny, konkrétně narušení funkce ledvin, a jako takové se dají jen těžko zvládat pouze první pomocí. Tu lze očekávat jen při naprosto přesné a déletrvajícím správné léčbě. Neznamená to všem, že jejich vnější

projev nemůžeme nějakým vhodným způsobem potlačit. Pochopitelně počítáme jen s prostředky snadno dosažitelnými nebo takovými, které máme vždy „po ruce“. Mezi ty zajisté nepatří obklady z listů **bršlice – kozí nohy** nebo **břečťanu**, či dokonce koupele z jehličí **borovice**. Přichází tedy na řadu **masáž** osvědčených bodů „C“, případně „Br“ (účast nadledvinek), nebo reflexních plošek **ledvin** a zároveň **nadledvinek**, neboť najít jejich rozhraní je poměrně obtížné.

Využijeme **pravidlo podobnosti** a vyzkoušíme opatrnou **reponaci** palce ruky na odpovídající straně těla. Pokud je palec v pořádku a nebolí, postačí jen mírná masáž. Víc než u jiných potíží klademe důraz na léčbu vlastní příčiny, kterou bývá, jak víme, dysfunkce ledvin a močového systému.

Zajímavé a účinné je tzv. červené ozařování. Spočívá ve společném působení červeného světla a slunečního záření: postižené místo přikryjeme červeným šátkem nebo červeným sklem a takto přikryté vystavíme slunci. Zatímco zdroj červené barvy může být různý, záření funguje pouze sluneční!

Neuspějeme-li s pravidlem podobnosti, připravíme se na dlouhodobější léčbu, protože každá změna, kladná nebo záporná, v látkové výměně vyžaduje velkou trpělivost a vytrvalost.

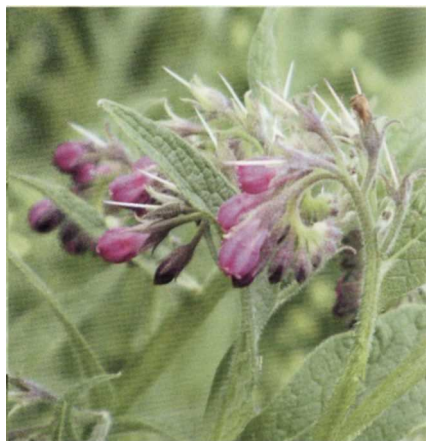
Okamžitě **upravíme stravu**, nasadíme **reflexní terapii** a pijeme **ledvinový čaj**. Ze stravy odbouráme především všechny zdroje purinu a látek dráždivých ledviny, mezi které patří vnitřnosti, sardinky, luštěniny a mnoho dalších. Ledvinový čaj podle návodu na str. 20 pijeme minimálně 2 měsíce, ale podle potřeby i déle. Navíc můžeme denně podávat 3-4 šálky lipového čaje mezi jídly. Účinnou

koupel připravíme z odvaru **jehličí borovice**: asi 600 – 1000 g jehličí vaříme mírným varem asi hodinu, přecedíme a odvar vlijeme do vany s vodou. Začínáme menšími dávkami, které postupně zvyšujeme, protože koupel je nezvykle agresivní, zejména zpočátku, kdy by její délka neměla překročit 10 minut; posléze prodloužíme podle snášenlivosti až na 30 minut.



Borovice lesní (Pinus sylvestris) je pryskyřičnatý vždyzelený jehličnan, z něhož se užívají nejčastěji pupeny – viz Josef A. Zentrich: Gemmoterapie. V devatenáctém století existovaly desítky lázní, které postavily svůj věhlas na koupelích z borového jehličí. Běžná spotřeba pro jeden lázeňský den bývala i 100 kg čerstvého jehličí nebo borových vrcholků.

Homeopaticky používáme byliny stejného složení a úpravy, většinou jako tinktury, ale jejich účinnost je pouze asi 75%. Tinktury nebo nálevy připravíme z bylin, jako jsou například **rdesno ptačí, květ vřesu, nat' mateřídoušky** apod., ale počítáme s dlouhodobější terapií. Při potížích vyplývajících z déletrvajících dny neváhejme použít i postupy uvedené v jiných oddílech, využívající i zdánlivě nepoužitelné nebo nefungující prostředky (obklady z čerstvých listů **podběle, devětsilu** apod.) nebo neupravené **kaštiny** či tinkturu z nich atd.



Odedávna používanou osvědčenou bylinou s širokým využitím především pro pohybový systém je v lidové medicíně kostival lékařský (Symphytum officinale). Jako náhrada nejčastěji používaného kořene může posloužit i list. Lepší zkušenosti máme s užíváním čerstvé drogy.

Dupuytrenovy kontraktury (ztvrdlé dlaně)

Častá potíží postihující zejména muže nad 30 let, kterým ztvrdlé nebo zatvrdlé dlaně ztěžují život, a navíc jsou léčitelné pouze operativně, a to ne vždy s úspěchem. Kontraktury jsou trojího typu, ale nebudeme je rozebírat jednotlivě, protože se jednak tolik neliší a jednak je chceme léčit přirozeně. Kontraktury v dlaních se obvykle ohlašují změnami aponeurosy (ploché šlachy). Objevují se drobná zatuhnutí s vtažením dlaňové kůže ke spodině a vytvářejí se drobné jakoby otlaky. Později se přidávají větší uzly a pruhy vystupující vzhůru, často srostlé s kůží. Kůže na dlani je zatuhlá a zejména fyzicky pracujícím osobám se na ní dělají mozoly. „Zatvrdliny“ mohou být velmi bolestivé, dlaně nejdou rozevřít, prsty se neohýbají, kontraktury mění postavení prstů v kloubech atd. Tradiční medicína tuto nemoc neznámé etiologie léčí mastmi (kortizonovými), masážemi, ultrazvukem apod., ale jediný účinný postup je **operace**. Její úspěch je ovšem pouze relativní, protože rekonvalescence je velmi zdoluhavá, pacient musí být velmi opatrný, a i přesto zákrok někdy končí amputací prstů. Chirurgický zákrok ale nezabrání tvorbě nových kontraktur! Alternativní medicína sice také nezná původ nemoci, jen předpokládá vliv štítné žlázy, přesto ji umí léčit, a to dokonce bez operace. Samozřejmostí je jako vždy maximální disciplína nemocného a striktní dodržení stanoveného postupu léčby.

Ten je ve své podstatě jednoduchý jeho hlavní součástí je správná **mast**. Nejlepší je podle našich zkušeností **kostivalová**, vyrobená buď z čerstvé natě, nebo i sušeného kořene:

- Rozmělněnou čerstvou kostivalovou **nat'**, ještě lépe jenom listy, rozmícháme s vepřovým (samozřejmě nesoleným) sádlem nebo bílou vazelínou. Nemocné plochy namažeme, ovážeme a dobře zabalíme. Obklady přikládáme na noc, každý den čerstvé.

- Jemně rozemletý suchý **kořen** kostivalu rozmícháme opět se sádlem nebo bílou vazelínou do přiměřené konzistence a aplikujeme stejně jako mast z natě. Přibližně stejně bude působit mast z *Leptospermum scoparium* (Manuka Oil) a dalších bylin, které sice zatím nejsou dostatečně odzkoušené, ale doufám, že kostival

nezůstane osamocen, byť jsme s ním dosud bohatě vystačili. Samozřejmě maximálně využijeme **reflexní terapii**. Bez masáže reflexních ploch **lymfatického systému**, zejména na předloktích na straně postižených dlaní, si brzké vyléčení této dost nepříjemné potíže nedovedu ani představit.

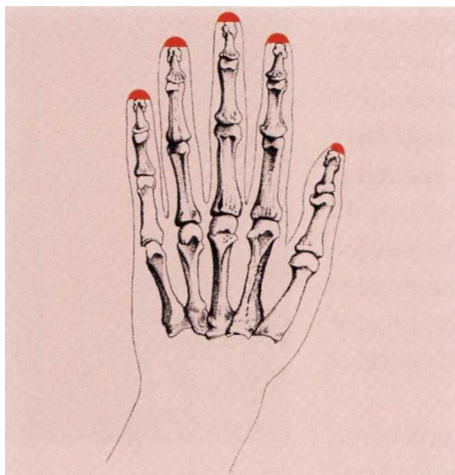
Dutiny (čelní, lícní) – záněty



Fenykl obecný (Foeniculum vulgare) podporuje také střevní a žaludeční činnost při nadýmání, zácpě apod.

Velmi častou příčinou bolestí hlavy, tlaků v hlavě, problémů s dýcháním a sliznicemi a dalších potíží, vesměs v hlavě, bývají **záněty dutin**, čelních nebo lícních (čelistních).

Tyto nesnáze se snadno indikují, ale oficiální léčba je velmi nepříjemná a spočívá vesměs v bolestivé punkci. Alternativní medicína tady pomáhá velice rychle, velice jednoduše a velice účinně. Přesnou indikaci provedeme jednoduchým způsobem tlakem prstu, obvykle lépe nehtem, přesně do vrcholu prstů až do únosné bolesti. Tak poznáme, které dutiny jsou postižené.



U **čelních dutin** je bolestivý přítlak na 1. až 3. prst – palec až prostředník –a u **lícních dutin** je bolestivý přítlak na 3. až 5. prst – prostředník až malíček, viz obr. č. 16. Správný prst najdeme tak, že vybereme ten, který nejvíc bolí, nebo si vezmeme na pomoc základní rastr pro určování správných reflexních plošek podle orgánu nebo místa na těle.

Jestliže bolest nezpůsobují dutiny, nebolí ani místo, na které tlačíme. Při správném přitlaku bolest nebo tlak vycházející z dutiny ihned přestane nebo se znatelně zmírní a při delším působení zmizí. Bolest v každém případě zmírníme masáží bodu „Br“, nebo reflexní plošky **slinivky**, nebo i masáží bodu „C“. Pro úplné vyřešení problémů s dutinami nezbyvá než zahájit úplnou a důslednou léčbu **slinivky**. Léčba je namístě, protože negativní působení slinivky se obvykle neomezí jenom na dutiny, a navíc mohou být přidružené potíže zatím nevýrazné, ale přitom ztěžovat určení postiženého orgánu. Doporučuji obzvláště jednoduchý prostředek pro úpravu funkce slinivky, kterým je starý, známý, levný a jednoduše dostupný **oves setý**. Již zmíněný **odvar** z ova (2 hrsti ova vaříme 3 hodiny ve 3 litrech vody, scedíme a pijeme přes celý den) je jedním z nejlepších léků na jinak těžce léčitelnou slinivku.

Konzumujeme vhodně **vybranou stravu**, ze které vyloučíme především živočišné tuky, alkohol a další škodlivé složky.

Využijeme inhalaci různých bylin, nejčastěji světlíku lékařského, majoránky, kořene proskurníku (ibišek, ajbiš), heřmánku, drcených jalovčinek, petrželové natě, fenyklu či vavřínového listu. Inhalujeme nejméně 5 a nejvíce 10 minut obvykle několikrát denně.

V kritických dnech a při zhoršení stavu udržujeme úzkostlivě patřičnou vlhkost vzduchu, což situaci podstatně zlepší. Ideální je relativní vlhkost vzduchu mezi 50 a asi 65 %, což v plném rozsahu platí i pro následující kapitolu o dýchacích cestách a problémech s nimi, při nichž hraje vzdušná vlhkost důležitou roli. Uvedené byliny využijeme rovněž k velmi účinnému kapání, vždy po několika kapkách do nosní dutiny. **Homeopatické** prostředky mají i zde své oprávněné místo. Užívání **vlaštovičnickové** tinktury v potenci D3 je všestranným přínosem. Ke kapání do nosu se velmi hodí například tinktura z **česneku medvědího**, které postačí 1-2 kapky.



Proskurník lékařský (Althaea officinalis - obr. nahoře) je u nás známý spíš pod názvem ibišek. Od skutečného ibišku čínského (Hibiscus chinensis - obr. dole) nebo jiných druhů se ovšem liší, a to nejen velikostí a barvou květů, ale především obsahovými vlastnostmi. U nás roste proskurník ve volné přírodě jen v nejteplejších oblastech a je chráněn; za jeho „sběrem“ se proto doporučuji vydat do lékáren a specializovaných obchodů.



Zasvěcen řeckému bohu Apollonovi, patronu básnictví, uzdravení a věštby, pokrýval kdysi střechu delfského chrámu, pod níž se skvěl legendární nápis Poznej sám sebe. Z jeho latinského jména Laurus a výrazu laurea coronati, čili vavřínem korunován, vzniklo dnešní slovo laureát.

Vavříň vznešený (Laurus nobilis) se používá nejen v kuchyni, ale i k inhalacím nebo při léčbě cukrovky. Aplikace musí být ovšem prováděna obezřetně, zejména při vnitřním podávání.

Dýchací cesty

Potíže s dýchacími cestami jsou dnes snad nejrozšířenějším onemocněním, na němž se podílejí stejnou měrou nevhodné životní prostředí a podstatné snížení imunity.

Problémy způsobuje opět dysfunkce slinivky zaviněná především nesprávným stravováním. Spatná činnost se v největší míře projeví právě na sliznicích, a jelikož dýchací cesty jsou především sliznice, výsledkem jsou záněty nosohltanu, záněty hrtanu atd. Jedinou skutečně okamžitou pomocí je masáž univerzálního bodu „Br“, nejlépe na **levé** straně, ale klidně na obou (mám na mysli pochopitelně chodidlo, ruku nebo i ucho). Působení na vlastní reflexní plošky **dýchacích cest** považujeme pouze za pomocné. Daleko prospěšnější pro skutečnou léčbu příčiny nemoci je masáž reflexních plošek **slinivky** a **sleziny**.

Abychom odstranili skutečné příčiny nemoci, zahájíme ihned systematickou léčbu látkové výměny, konkrétně **slinivky**, nasazením

přísné **diety** se současným podáváním chybějících látek, především **zinku**, kterého máme trvalý nedostatek, což rozhodujícím způsobem ovlivňuje imunitu organismu. Zvýšíme také přísun **vitaminů A**, ale i **C a E a železa**.



Majestátní divizna veikokvětá (Verbascum densiflorum) je vyhledávána téměř výhradně pro svůj květ. Patří mezi důležitá expectorans čili drogy podporující vykašlávání V evropské medicíně se divizna používá už od dob římských císařů.

V daném případě přinesou úlevu **bylinné čaje**. Hlavně odvar například z **ovsa setého**, nálev z **karbince evropského** a čaje ze **sliznatých bylin**. Musíme opustit konzervativní názory na vhodnost **siličnatých bylin**, jako heřmánek pravý, šalvěj apod., protože dráždí sliznice, a to je přesně opak toho, čeho chceme dosáhnout. Při užívání **homeopatik** se řídíme stejnými pravidly jelikož mají stejné účinky jako byliny v normální úpravě, a někdy dokonce silnější. Obecně se jejich použití nebráníme, ale jednotlivé prostředky doporučuji předem individuálně vyzkoušet. Při jakékoli nestandardní, například alergické odezvě začneme ihned intenzivně léčit především játra.

Reflexní terapie léčebné úspěchy nejen zvyšuje, ale hlavně podstatně urychluje, hlavně masáž bodu „Br“, kterou provádíme co nejčastěji, aspoň 15 – 20x denně. Nezapomínáme ani na masáž dalších reflexních bodů nebo plošek, třebaže je využíváme jen jako pomocnou léčbu. Příklad od případu můžeme léčbu kombinovat s osvědčenými prostředky proti bronchitidě, astmatu, plicním potížím apod. Každou kombinaci ovšem předem pečlivě individuálně uvážíme.

Nově doporučuji zaměřit se na masáž **reflexních plošek dýchacích cest**, ovšem s pomocí speciálních **mastí** jako RAM a dalších s proliferačním působením.

Ekzémy

Skutečné ekzémy, na rozdíl od celé řady jiných dermatologických projevů, patří do skupiny vnějších onemocnění pokožky a jako takové vyžadují také speciální léčbu. Před jejím zahájením musíme **bezpečně** zjistit, zda nejde o projev dysfunkce látkové výměny a nebo **plísňové** či **infekční** onemocnění. Ta totiž vyžadují zvláštní léčbu se zcela určitými postupy a prostředky. Rozhodující část takových kožních problémů řešíme podle kapitoly o dermatitidách.

U tzv. **suchých ekzémů** můžeme postižená místa ošetřovat i „namokro“ čili máčením, vymýváním nebo potíráním. Používáme k tomu nálevy ze **sliznatých** bylin, například **slézu lesního** nebo **léčivého, divizny, proskurníku** apod. Po omytí necháme ošetřená místa dobře oschnout a chvíli sledujeme, zda nedošlo k nějaké alergické reakci.

To je právě u podobných problémů nesmírně důležité, jelikož k celé řadě potíží nebo zhoršení dochází právě používáním nevhodných „léků“ nebo jejich nesprávným dávkováním. Nezapomínejme, že zde obzvláště platí známé *festina lente* čili spěchej pomalu. Dále postižená místa ošetřujeme hojivými, nedráždivými krémy (mastmi), kterých nám bylinná říše nabízí dostatek. Snad vůbec nejlepší jsou masti z **měsíčku lékařského, aloe vera** nebo **arborescens, celíku zlatobýlu** a pak některé cizí (exotické) masti jako **TT Oil, Manuka** a výrobky z nich. U dovozových léčiv doporučuji určitou opatrnost –

důkladně uvažte, zda jejich praktický efekt je adekvátní ceně. Nově se začaly používat masti a další produkty jako olej nebo tinktura z **rakytníku řešetlákového**, u kterého velice **doporučuji odzkoušení** a o němž se ještě zmíním.



Rakytník řešetlákový (Hippophae rhamnoides) zdobí svými nádherně zbarvenými plody a proměnlivou zelení listů zahrady parky okraje silnic i meze. Ve fytoterapii je díky svému vysokému obsahu vitamínu C a širokému spektru dalších obsažených vitaminů

označován za tzv. vitaminovou bombu. Podle posledních zkušeností se ukazuje, že tento pozoruhodný keř by se v budoucnu mohl stát jakýmsi novodobým všelékem.

U těžkých a zastaralých forem ekzému doporučuji přikládat jednou denně celkový **zábal z kořene lopuchu**. Doba působení je asi 1 hodina při velmi mírné teplotě. Po odstranění zábalu necháme pokožku oschnout bez utírání nebo sprchování. Tuto léčbu doplníme pitím asi 250 ml **nálevu** například z kombinace bylin: kořen **lopuchu**, nať **rdesna ptačího**, nať **dvouzubce trojdílného**, květ **černého bezu**, nať **slézu** apod. Využijeme vždy maximálně tři byliny, což platí i pro homeopatii. U mokvavých ekzémů volíme trochu odlišný postup. Ošetřujeme je tekutým nebo práškovým pudrem a také byliny používáme v práškovém stavu. Situaci nám ulehčuje to, že většinou se jedná o nemoc látkové výměny, kterou také v první řadě řešíme. Pokud má takový ekzém skutečně vnější

příčinu, pak jde jednoznačně o **plísňové** nebo **infekční** onemocnění, jejichž léčbě se věnuji na jiném místě.

Při užívání práškových bylin se zaměříme, kromě obvykle používaných prášků z **aloe** a **myrrhy**, především na nať **černohlávku obecného**, nať **celíku zlatobýlu** a **řebříčku**. Mimořádnou pozornost věnujme následujícímu postupu, který slouží také při léčbě starých a otevřených ran: postižená místa jemně omyjeme **bílým vínem** a obložíme **obkladem** z odvaru **pryšce mandloňovitého** nebo **obecného**. Obklad aplikujeme jednou denně na deset minut, ale odvarem můžeme postižená místa také opatrně omývat.

Přistoupíme i k tzv. **červenému ozařování**, ale znovu zdůrazňuji, že léčebně působí pouze sluneční světlo. Jinak pochopitelně využijeme obecného působení **reflexní terapie**, zejména nemůžeme-li bezpečně stanovit příčinu potíží. Jednoznačně platí masáž bodů „Br“, „C“ a příslušných **reflexních plošek** míst postižených ekzémem. Mimořádně dobře účinkuje masáž reflexních ploch **lymfatického systému!**



Myrhovník pravý (Commiphora abyssinica) je světově velmi rozšířená léčivá bylina, kterou vysoce hodnotí také indická ayurveda. Vedle prášku bývá nejčastější lékovou formou tinktura, která je běžně k dostání i v našich lékárnách. Na obrázku je zachycena myrrhová pryskyřice.

Enuresis (nocturna)

Pomocování, zvláště noční, je poměrně častá nemoc, ale málo se o ní mluví, protože většina postižených, hlavně rodičů dětí, se za ni stydí. U dospělých není pomocování tak častým jevem, ale řeší se stejně těžce, ne-li dokonce hůř než u dětí.

Nejčastější příčiny nejsou ani tak ve fyzické, jako v psychické oblasti. Zejména děti jsou velmi citlivé na vnější podněty, takže důvody problémů mohou být skutečně různorodé. Na vině jsou často geofyzikální vlivy jako například tzv. geopatogenní zóny, které by měl prověřit skutečný odborník. Ten nám zároveň poradí, jak jejich škodlivé působení zneutralizovat, čímž učiníme první důležitý krok v léčbě.

Jako vždy přichází na řadu individuální **úprava stravy**, obecně s vyloučením ostrých, dráždivých jídel a alkoholu, potravin dráždicích ledviny a s omezením příjmu tekutin ve večerních hodinách.

Pomocnou ruku nám podává fytoterapie prostřednictvím jednoho z nejběžnějších a nejučinnějších bylinných prostředků, **řebříčku obecného**, který podáváme v nejrůznějších podobách: jako čaj, koupele, obklady, masti, a dokonce i v prášku. Nejběžnější je **nálev** z 1 polévkové lžice na 250 ml vody, podávaný 3x denně po jídle.

Výborně působí koupel připravená z pitné dávky nálevu, kterou vlijeme do vany s vodou. Koupel provádíme 3x týdně, trvá 15 až 20 minut a teplota vody by neměla klesnout pod 37 °C.



O zvláštních vlastnostech rebríčku hovořil v jednom z přednáškových cyklů v roce 1924

i anthroposof Rudolf Stelner. Rebríček obecný (Achillea millefolium) je prastarou léčivou bylinou, která slouží především k uvolňování křečí V Herbáři léčivých rostlin jsme uvedli celou řadu způsobů jeho použití, včetně rad faráře Sebastiana Kneippa nebo magického využití rebríčku popsaného v čínské Knize proměn.

Osvědčený je Kneippův recept na koupel z **kuchyňských kvasnic**: asi 5 g kvasnic rozmělníme v hrníčku teplé vody a vlijeme do koupele. Recept je určený spíše dětem, koupel provádíme 2x týdně v běžně teplé vodě. Osvědčený je recept na tzv. **žaludovou vodu**: asi 300 g oloupaných žaludů vaříme 30 minut v 500 ml vody, necháme 30 minut ustát, přecedíme a mezi jídly pijeme malý šálek odvaru, který podle potřeby trochu ochutíme. Jeden šálek pijeme vždy před spaním. Kúru dodržujeme asi 3 týdny. Osvědčily se ovšem i jiné nálevy: 10 g **celíku zlatobýlu** přelijeme 250 ml vody a vyluhujeme. Pijeme 3x denně po jídle. Nebo 30 g **třezalky tečkované** přelijeme 1 litrem vařící vody a 10 minut vyluhujeme. Denně pijeme 1-2 šálky nálevu po troškách přes celý den.

Všechny jmenované byliny, ale i řadu dalších, můžeme podávat v homeopatické podobě s patřičným dávkováním v osvědčených frekvencích. Za jednu z nejúčinnějších považuji osobně tinkturu z třapatky nachové (echinacea čili rudbeckie). Tato moderní a velice úspěšná bylina se vyskytuje v několika druzích, ale s jednoznačným účinkem, a celé její působení není zdaleka ještě objasněno.

Pomáhá i **reflexní terapie**, mnohdy dokonce i bez dalších opatření nebo postupů. V každém případě přednostně mačkáme bod „C“, jakožto zázračný bod **nervové soustavy**, dále body „Br“ nebo „M“.



Cesmínu ostrolistou (Ilex aquifolium) mají rádi především skalničkáři pro zajímavé pichlavé listy a červené podzimní plody. Ty jsou ovšem jedovaté, stejně jako celá rostlina, a proto je třeba ji užívat ve směsích. Jinak je to jedna z velmi mála bylin, které působí právě proti epilepsii.

Epilepsie (pseudoepilepsie)

Především upozorňuji na to, že pravá epilepsie je poměrně vzácná nemoc; většinou se jedná o pseudoepilepsii nebo o záchvaty epileptického typu. Velice podobné projevy, zejména u malých dětí, má **tetanie**, jejíž příčiny jsou zcela jiné než u epilepsie, i když právě svým projevem je jí velice podobná.

Ve všech případech postupujeme v podstatě úplně stejně, zejména při první pomoci, protože záchvaty mohou mít těžký průběh, který chceme co nejdříve zastavit nebo alespoň zmírnit.

Vzhledem k tomu, že jejich častou příčinou je dysfunkce vnitřních orgánů, případně nedostatek určitých pro tělo nezbytných látek, počítáme s déletrvajícím léčením a pro první pomoc volíme jiné prostředky.

Považuji za nezbytné zopakovat několik slov k této indikaci. V současné době trpíme obecně nedostatkem celé řady látek, mezi jiným i **hořčíku** (magnesia). Ne nadarmo se říká, že v těle neproběhne jediná reakce bez jeho účasti nebo že hořčík se podílí asi na stovce enzymatických reakcí v těle. Právě proto má v organismu řadu nezastupitelných funkcí, mezi něž patří mimo jiné i funkce všech svalů v těle. Více se o jeho úloze dozvíte v knize *Co nám chybí*. Navíc se tam dočtete, že **tetanie** je projevem nedostatku **vápníku**, a také na tom nese částečnou vinu chybějící hořčík.

Tento fakt zapřičiňuje, že řada projevů tetanie, zejména u malých dětí, je zaměňována za epilepsii nebo její projevy a také se tak bohužel „léčí“. Někteří nemocní podstupují tuto „léčbu“ celoživotně, v důsledku čehož trpí celou řadou dalších nepříjemných neduhů, navíc bez naděje na zlepšení.

Právě proto je léčení epilepsie a hlavně pseudoepilepsie nesmírně důležité a musí se provádět svědomitě, vytrvale a důsledně. Často totiž rozhoduje o dalším životě dětí nebo mladých lidí.

Okamžitě při prvních náznacích blížícího se záchvatu (záškuby, malé dílčí záchvaty – petit mal), které jsou ve zdrcující většině **pseudoepilepsií**, sáhneme k **reflexní terapii**, konkrétně k použití bodu „C“. Učiníme-li tak

skutečně neprodleně, k záchvatu vůbec nedojde, nebo obvykle ihned pomine. Důležité ovšem je bod nebo místo přitlaku **okamžitě a rychle** najít! Takže zejména u dětí bychom měli mít tento bod přesně **nacvičený!** Masáž bodu je pouze součástí systematické léčby, která je poměrně jednoduchá, ale o to důsledněji je nutné ji dodržovat.

Ihned **upravíme stravu**, aby obsahovala co nejvíce **hořčíku** i dalších potřebných látek (viz kniha *Co nám chybí*). Samotné dávkování dalších chybějících látek je sice individuální, ale obecné denní je asi následující: 400 – 500 mg hořčíku, asi 1000 mg vápníku, asi 300 mg (400 – 450 mezinárodních jednotek) vitamínu E, 1 – 3 tablety B-kom-plexu forte. Vitamin E podáváme asi 30 minut a B-komplex asi 10 minut před jídlem, ostatní při nebo těsně po jídle.

S postupem léčby dávky snižujeme, ale máme na zřeteli, že může trvat poměrně dlouho, zejména s přihlédnutím k délce trvání příznaků před léčbou, k věku i k tomu, jak dobře si organismus dokáže některé dodávané látky přisvojit. Mějte vždy doma menší dávky jmenovaných látek, ale zejména hořčíku, protože podle mých dosavadních zkušeností se příznaky mohou vracet i delší dobu po vyléčení, při zřejmě náhodném souběhu okolností. Tady pak obvykle postačí k obnovení klidového stavu jedna dávka hořčíku. Stejný postup aplikujeme při léčbě **epilepsie**, pochopitelně ho doplníme o užívání léčivých bylin, i v homeopatické úpravě. Jelikož jsou některé potřebné byliny v neupraveném stavu někdy jedovaté, zaručuje nám homeopatická léčba nejen jednoduchost, ale také bezpečí. V první řadě se zaměříme na velice účinný **rozpuk jízlivý**, podávaný ovšem ve **směsi** s jinými, nejedovatými bylinami, jako jsou například divoce rostoucí **měsíčnice vytrvalá, čertkus luční, dobromysl obecná, tužebník jilmový, cesmína ostrolistá** nebo **tolije bahenní**.



Známý kozlík lékařský (Valeriana officinalis) se v lidové medicíně používá odedávna. Oblíbený je tzv. Paíorův koktejl, který slouží jako účinný uspávací prostředek: sklenici horkého mléka dobře osladíme medem, přidáme 1 až 3 lžičky kozlíkové tinktury, promícháme a velmi pomalu vypijeme. Koktejl lze ovšem užívat maximálně po dobu jednoho měsíce.

Odborník Dr. Bahn říká: „Pokud epilepsii nevyлéčí kozlík lékařský, pak už ji nevyлéčí nic!“ Doporučuje 8 g kořene kozlíku povařit ve 180 ml vody a podávat teplé přes den každé 2 hodiny. Čaj podle potřeby a chutě nahradíme 1 – 2 g práškovaného kořene kozlíku podávanými 2 – 4x denně.

Oblastně se užívají i další byliny jako **dobromysl obecná, svízel syřišťový, bukvice lékařská, lípa, rozmarýna**, jakož i nejrůznější čajové směsi, například ze šištic **chmele**, natě **meduňky**, listů **máty**, natě **svízele vonného**, kořene **omanu** a natě **komonice**. Zcela zvláštní, ale jinak výborně působící je **čajová směs** z 65 g natě

dobromysli, 25 g **vřesu** a 10 g **mochny stříbrné**. Čaj se pije dlouhodobě jako nálev 4x denně mezi jídly.

Alternativní medicína používá pro léčbu hlavně pseudoepilepsie pouze dva postupy, které jsou ale maximálně účinné, bez jakýchkoli vedlejších účinků, o škodlivosti ani nemluvě.



Svatojánský chléb čili rohovník obecný (Ceratoniasiliqua) je téměř zapomenutým prostředkem také proti otékání nohou. Optimální způsob využití je popsán na str. 78.

Geriatrika

Tato kapitola poněkud vybočuje z léčebné tematiky knihy, ale s ohledem na současnou záplavu nejrůznějších „léčiv“, „zaručených doporučení“ apod. považuji její zařazení za žádoucí.

Jako **geriatrika** označujeme prostředky nebo postupy, které jsou vhodné, nebo dokonce někdy krajně potřebné pro staré lidi. A tady zejména je alternativní medicína na místě, protože starý, víceméně opotřebovaný organismus je na vedlejší účinky léků zvláště citlivý. První, nejsnadnější a nejlevnější je **úprava stravy**, která ovšem může pomoci rozhodující měrou. Nejde jen o vyloučení nevhodných potravin, ale hlavně dodávání látek, které starším lidem obvyčejně

chybějí a které organismus potřebuje ke zvýšení nebo alespoň udržení dostatečné imunity. Především to je zelenina, doplňovaná vhodnými bylinami. Většinu návodů nebo receptur najdete v této knize v jednotlivých kapitolách; tady se zmíním jen o některých, většinou i chuťově dobrých:



Ušlechtilý yzop lékařský (Hyssopus officinalis) působí kromě jiného také jako afrodisiakum. Pro tento účel se podává ve formě bylinného vína, které se připraví osmidenním vyluhováním 75 g sušené drogy v litru rýnského ryzlinku. Podáváme obvykle 125 ml, v případě naléhavosti maximálně 250 ml vína denně.



- **Komonicové víno** pro zředění krve (při hemoroidech, bércových vředech, potížích s cévami apod.): 10 g **komonice** lékařské (pozor, neplatí pro komonici koňskou!) vyluhujeme 9 dní v 1 litru **červeného vína** za občasného zatřepání. Pak 3 dny užíváme 3x denně čajovou lžičku a další dny 3x denně polévkovou lžici, vždy před jídlem. Mezi jednotlivými kúrami uděláme asi 1 měsíc přestávku.;

- **Ožankové víno:** 100 g sušené nebo 125 g čerstvé **ožanky kalamandry** nebo **horské** zalijeme 1 litrem **červeného vína** a nejméně 8 dnů vyluhujeme. Pak podáváme jednou denně 50 – 60 ml před jídlem. Ožanka je typicky „hořká žaludeční“ bylina, která podporuje trávení, tlumí bolesti a potlačuje zánětlivost v oblasti trávení, má výrazné fytoncidní účinky, zejména proti salmonelám, zlatému stafylokokovi atd., kromě toho ovlivňuje srdečně oběhový systém a cévy a dá se použít i zevně, například na nehojící se rány bércové vředy, ale třeba i na hemoroidy.

- **Zaživací likér:** 30 g **mochny husí**, 30 g **mochny nátržníku**, 10 g nati **pelyňku pravého** a 10 g drcených **jalovčinek** naložíme do 1 litru 40% alkoholu, nejlépe vodky, a 10 dní vyluhujeme. Pak užíváme 2 – 3x denně 1 čajovou lžičku před jídlem. Je to obecně prospěšný likér širokého působení, nedoporučuji ho pouze při vážných poruchách ledvin.

- **Koňak:** kořen **pupavy bezlodyžné** naložíme do dobrého koňaku, láhev hermeticky uzavřeme a po měsíci užíváme 1 čajovou až 1 polévkovou lžici denně. Nápoj má širokou účinnost, zlepšuje chuť k jídlu, má fytoncidní účinky, užívá se v urologii (zlepšuje činnost ledvin), urychluje vylučování zplodin z těla a dá se používat i zevně. Samozřejmě paleta možných použitelných a výborně účinkujících bylin je neobvykle široká, například málo známý **všedobr horní**, zvaný také mistrův kořen, **yzop lékařský**, **úročník bolhoj**, **sporyš lékařský** a celá řada **dalších**.



Jen málokterá léčivá bylina se dožívá stáří až několika staletí. Málokterá je ovšem také opředena tolika pověstmi a legendami. Všelék, jak se někdy také nazývá všehož léčivý (Panax ginseng), známý spíše jako ženšen, pochází ze sibiřské tajgy a

severu Číny a Koreje. Cena pravého ženšenu se na světovém trhu pohybuje v tisících dolarů za kilogram. V neuvěřitelně široké škále jeho účinků má důležité místo právě geriatric. Na unikátních snímčích jsou zachyceny nádherně vybarvený plod, čerstvě vykopaný kořen a rostlina s listy několik měsíců po vysazení.

Z cizích, ale dostupných, pak **chebule**, **klanopraška čínská**, **maralí kořen**, **eleuterokokus**, **ženšen** a některé další. Velice také doporučuji užívat nebo spíše jíst takzvaný „svatojánský chléb“ jinak **rohovník obecný**. Lusky rohovníku pomleté na prášek a užívané 2x denně (ráno a večer) po jídle jsou velmi účinné při otékání nohou. Kromě toho jsou velmi chutné a dříve byly velice oblíbené. U nás bohužel není rohovník téměř k dostání, ale v okolních západních státech je běžný. Jeho latinský název je *Ceratonia siliqua* nebo také *Carota officinalis* a německý *Johannisbrot*. Všechny tyto byliny mohou být pochopitelně použity i v **homeopatické** podobě, zejména ty cenově nebo fyzicky špatně dosažitelné. I naše byliny se mohou homeopaticky upravovat třeba pro rychlou pomoc, pro „každý

případ“, pro okamžitou použitelnost a v neposlední řadě pro jejich cenovou dostupnost, hlavně při vlastním zpracování, což dnes už není žádný problém.

A pochopitelně zde obrovskou měrou pomáhá, hlavně v akutních případech, **reflexní terapie**. To platí nejen pro vlastní ataky různých nemocí, ale zároveň pro fyzickou kondici nemocných, neboť ta bývá ve většině případů velice vratká a hrozí vznikem větší potíže, než byla ta původní. Platí zde zejména použití univerzálních nebo zázračných bodů „C“ a „Br“, ale téměř stejně i některých ostatních reflexních bodů a plošek.

Gynekologické potíže

Gynekologické potíže jsou velmi obsáhlou a složitou kapitolou, ale nám nejde jen o prostou léčbu, ale i o řadu nepřesností, které bud plynou z nejasnosti, nebo jsou zejména oficiální medicínou opomíjené. A právě této problematice bych se chtěl věnovat.

Většině gynekologických onemocnění se říká **zánět** a právě ty se dají docela dobře skutečně léčit alternativními metodami, kupříkladu stravou a bylinami, a navíc i některými nezvyklými způsoby.

Pokud jde o **stravu**, má přednost ta s vlivem na funkci **slinivky**, protože jde opět hlavně o sliznice. Dobře zde působí **brokolice, červená řepa, luštěniny a kapusta**.

Platí i ostatní zásady „slinivkové diety“, jak o ní píše na více místech této knihy.

Z léčivých bylin, kterých je obrovská řada, je nejjednodušší sestava ze sedmi bylin, které se dají užívat i v různých kombinacích. Patří mezi ně **kontryhel, třezalka, mateřídouška, rdesno ptačí, řebříček, kokoška pastuší tobolka a šalvěj**. Ze směsi zhotovujeme nálev, kterého podáváme 250 ml 2 – 3x denně před jídlem. Nálev využijeme i pro zevní ošetření, například na **výplachy** při zánětech pochvy nebo dělohy. Výplach provádíme asi 1 litrem nálevu, nejprve 1 – 2krát denně, posléze jenom obden. K vnějším procedurám patří

výplach nebo **sedací koupel** s **měsíčkem zahradním**, případně v kombinaci s **řebříčkem**, **tymiánem** a hlavně **kontryhelem**. Měsíček sám se užívá při bílém výtoku, zatímco kontryhel je vlastně univerzální gynekologická bylina používaná k výplachům a pro posílení menstruace. Sedací koupele v odvaru z listů **jmelí bílého** velice pomáhají při křečích dělohy a děložních přívěsků.



Kokoška pastuší tobolka (Capsella bursapastoris) je nenáročná rostlina, jejímiž plody jsou typické srdčité tobolky. Vedle gynekologických indikací je zajímavé (a vcelku pochopitelné) i její využití při potížích s močením, dokonce i vylučováním močového písku. Pozoruhodné je její použití při léčbě křečových žil: čerstvá nať se mírně podrtí, přiloží na křečové žíly, připevní obvazem a nechá alespoň hodinu působit. Účinek je v tomto případě ovšem tak silný, že doporučuji tento postup aplikovat vždy po třech dnech.

Jedním z nejnověji používaných jsou prostředky z **děhelu čínského** (*Angelica chinensis*). Přes svou exotičnost se dá s úspěchem a bez velkých nesnází pěstovat také u nás. Je to **univerzální bylina** téměř na všechny ženské potíže!

Pro přehled uvádím několik osvědčených léčivek:

- **Jeřáb ptačí** je univerzálním gynekologickým prostředkem, zejména ve speciální úpravě: jeřabiny dobře uvaříme a vzniklou masu propasírujeme přes textil. Získanou šťávu smícháme s cukrem, na 1 kg šťávy 500 g cukru, opět povaříme 5-6 minut a nalijeme do láhví. Užíváme vícekrát denně 1 čajovou lžičku. Velmi dobrým a osvědčeným prostředkem je také **květ jeřábu**.

- Gynekologický **sirup**: 50 g šťávy z **mateřídoušky**, 30 g šťávy z **cibule** a 20 g šťávy z **majoránky** vmícháme do 500 g medu a podáváme v případě potřeby denně 1-4 čajové lžičky.

- Na posílení ženských orgánů je velmi dobré **pelynkové víno**:

35 g **pelyňku pravého** navlhčíme a vyluhujeme 24 hodin ve 100 ml vodky. Pak výluh zalijeme 1 litrem bílého vína a louhujeme dalších 7 dní. Přecedíme a denně užíváme 1-2 čajové lžičky vždy před jídlem. Nesmí se užívat v těhotenství!

- Při zánětech vaječníků doporučuji **sirup**: 50 g šťávy z květů měsíčku, 25 g z natě mateřídoušky a 25 g šťávy z třezalky vmícháme do 1 kg tekutého medu a užíváme 1-4 čajové lžičky denně.

- **Chmel otáčivý** obsahuje látky podobné estrogenu, které uklidňují a jsou vhodné při hormonálních nesrovnalostech. 35 g

- **Šalvěj lékařská** se hodí pro mladé dívky, které mají počáteční potíže s menstruací. Jinak pomáhá i při potížích s klimakteriem a tlumí příliš silnou menstruaci.

- **Květ hluchavky bílé** je výborné spasmolytikum vhodné při stavech doprovázených křečemi.

- **Sporýš lékařský** tlumí předmenstruační potíže a zlepšuje funkci vaječníků.

- **Andělíka lékařská** reguluje menstruaci, zlepšuje funkci vaječníků a povzbuzuje slabou nebo pozastavenou menstruaci.

V **homeopatickém** provedení doporučuji hlavně **heřmánek pravý**, **kontryhel obecný** nebo také **lnici květel**. V podstatě ovšem můžeme využívat všechny vyjmenované byliny, zejména máme-li s nimi dobré osobní zkušenosti.

Musím se ovšem zmínit o naprosto zřejmé souvislosti mezi funkcí vaječníků a **stavem prsů**. Prakticky to znamená, že každá změna v ženském prsu značí dysfunkci vaječníků na příslušné straně. Například tzv. bulka v prsu (zbytnění tkáně, novotvar, bolest vycházející z tkáně prsu a další příznaky) má svou příčinu v nějaké menší či větší negativní změně na příslušném vaječnicku, nebo opačně – každá bolestivá změna na vaječnicku signalizuje negativní změnu na

prsu příslušné strany. Každopádně se tyto změny dají okamžitě zjistit na obou stranách třeba citlivým pohmatem (percepcí).

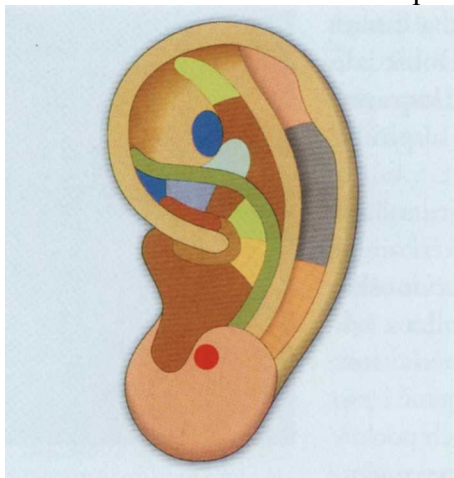
Pro nás to znamená, že obě součásti ženské hormonální sféry se dají tou druhou stranou kladně ovlivňovat čili léčit! A právě na tomto principu je postavena zcela neobvyklá, ale maximálně úspěšná léčba. Čerstvý lístek **kopretiny řimbaby** vložíme do **ucha** na straně „vadného“ vaječnicků čili na **opačné** straně bolestivého prsu! Velmi citlivě musíme volit dobu ponechání lístku v uchu, neboť účinek je

tak razantní, že každá sekunda navíc může znamenat pravý opak požadovaného čili prudký zánět vaječnicků a následně i zduření prsu. Proto doporučuji zejména ze začátku ponechávat lístek maximálně **8-10 sekund**. Podle výsledků můžeme později dobu prodlužovat.

Na tomto principu zakročíme s výhodou i **reflexní terapií**. Vedle masáže bodů „Br“, „C“ a plošek **pohlavní sféry**, můžeme využívat plošky pro **vaječníky** i **uši**, a to

samořejmě i naopak. Máme totiž k dispozici vynikající bod **ušní akupunktury**, kterým můžeme okamžitě ovlivnit stav **vaječnicků** a nakonec i celé **pohlavní sféry**. Bod je přesně v myšleném těžišti **antitragu** a říká se mu bod „G“, ovšem jen v akupunktúře – viz obr. č. 17. Stačí ho jemně napíchnout například jehlou s kulatou špičkou, ale vpich musí být přesný, což si nakonec ověříte okamžitě podle efektu.

V každém případě je užitečné tuto závislost prostudovat a vyzkoušet a pro případ potřeby i nacvičit. Po mnohaleté zkušenosti se za fungování bodu „G“ mohu zaručit.

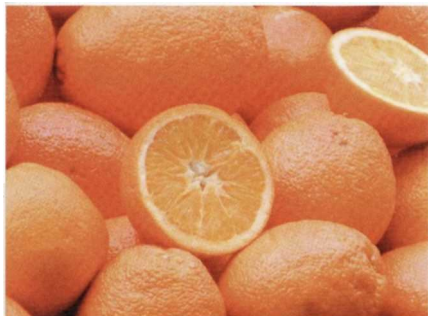




Když jsme kdysi právě s J. A. Zentrichem napsali knihu o hemoroidech, dali jsme jí do podtitulu přízvisko „Taková sprostá nemoc“. Jedním z nevýznamnějších (ovšem zdaleka ne jedinými) prostředků je kůra z dubu letního (Quercus robur).

Hemoroidy

Hemoroidy jsou velice nepěkná (jako by existovala pěkná, že?) nemoc a při dnešním způsobu života zvláště nepříjemná a obtěžující. Přitom vlastně nejde o nemoc sedací části těla, nýbrž o nemoc **krve**. V první řadě je to špatná látková výměna, jejímž následkem je špatný krevní obraz, lidově řečeno špatná **hustota** a tím i **srážlivost krve**. Tak vzniká nebezpečí krevních sraženin, embolií apod., nehledě na zvýšený krevní tlak. Přistoupíme tedy k opatřením na úpravu krve, což je správné **stravování** s dodáváním potřebných látek, v tomto případě upravujících a obnovujících krev. Mezi bylinná léčiva tedy zahrneme látky obsahující **rutin** nebo jiné bioflavonoidy „ředící krev“.



Albedo čili bělavá pěnovitá hmota pod slupkami citrusových plodů obsahuje mnoho bioflavonoidů. Proto s oblibou říkáme, že „ředí krev“, a brání tak vzniku hemoroidů.

Z potravin to je hlavně **pohanka**, z bylin pak **lnice květél**, **komonice** (viz předchozí kapitola), **routa vonná**, **kaštan koňský**, **jinan dvoulaločný** a další. K tomu se velice hodí konzumovat tzv. **albedo**, bílou pěnovitou hmotu slupek citrusových plodů.

Nemoc ovlivňujeme i pravidelnými přestávkami hlavně při sedavém zaměstnání nebo činnosti. Hemoroidy příznivě ovlivníme dlouhou řadou přírodních prostředků i postupů, z nichž jmenuji jen některé:

- Na postižená místa přikládáme obklad z odvaru 5 – 10 g **dubové kůry** v 500 ml vody.

- Prášek z kořeně **krtičníku** smícháme s čerstvým máslem na konzistenci masti a mažeme postižená místa.

- Přes celý den vypijeme odvar z 5 g kořene **lnice květela** a 1 litru vody, přikládáme obklady z 20 g lnice povařených v 500 ml mléka.

- Připravíme nálev z 30 – 60 g všech částí **tužebníku** a 1 litru vody, kterého pijeme 3x denně šálek, nebo nálev z 10 – 20 g listů tužebníku podávaný 2 – 3x denně v dávce jednoho šálku.

- Pomačkanou čerstvou **vlastovičnickovou** nat' přikládáme na bolestivá místa.

Pomačkáme 1 čajovou lžičku pupenů **topolu**, přidáme 2 čajové lžičky sádla a vaříme až do úplného vyvaření tekutiny. Ještě teplé procedíme a mažeme na postižená místa.

- Z podrceného listu nebo kořene **kostivalu** a vepřového sádla připravíme mast na potírání.

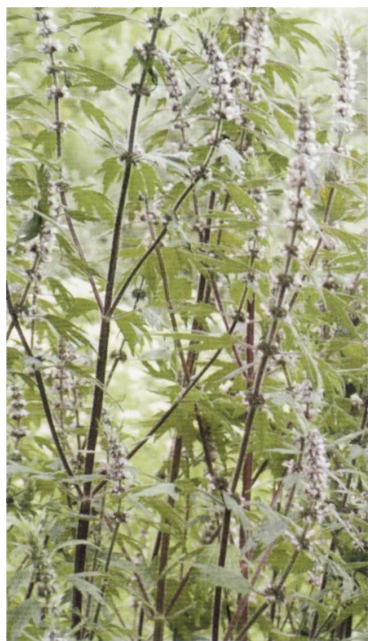
- Hojivou mast připravíme i rozředěním **mumie** („mumio“).

Všechny tyto i celou řadu dalších bylin je možné zpracovat **homeopaticky** a užívat například tinkturu z **kaštanu**, **komonice**, **jinanu**, listů **kopřivy**, natě **ptačince**, **hluchavky** apod. Z nově zaváděných léčivek se hodí **třapatka nachová**, **jerlín japonský**, **houttonie** nebo **aloe vera**, výborná je i homeoptická mast z **mumie**. Ovšem ani zde nezapomínáme na **reflexní terapii**. Hlavní je opět univerzální bod „C“, ale stejně důležité jsou plošky **tlustého střeva**, zejména jeho sestupné části a konečníku, a pochopitelně i bod „Br“. Tím si jednak okamžitě pomůžeme, jednak léčíme hlavní potíže čili vlastní hemoroidy.

Hluchota (nedoslýchavost)

Vrozená hluchota se nedá alternativní medicínou léčit, ani ne tak pro nedostatek prostředků nebo možností, ale proto, že pak stejně nenaučíme postiženého slyšet. Při opakovaných pokusech se mi to podařilo pouze v jediném případě, což sice nebylo málo, ale také ne dost. Taktéž při úrazech a jiných patologických změnách ve sluchovém ústrojí se nedá hluchota vyléčit. Čili léčit lze vlastně téměř každý případ hluchoty, ale vyléčit žádný. Poněkud odlišná je situace v případě menší nebo i větší nedoslýchavosti z jiných příčin. Suverénně vedou dysfunkce pohlavních orgánů, zejména pak u mužů, od středního věku. V takovýchto případech je pomoc možná a většinou úspěšná, pokud se ovšem zahájí vytrvalá a důsledná léčba.

Především je nutné okamžitě doplnit **stravu** o evidentně chybějící látky, kterými jsou **zinek** a **vitamin A**. Jsou totiž nezbytné pro vývoj a funkci pohlavních orgánů, zejména u mužů, a tedy i pro funkci sluchu. Pro úspěšnou léčbu jsou potřebné **obě látky**, a to podle zásady podílu přirozených a umělých dávek. Obecná dávka je sice individuální, ale pro dospělého činí 80 – 100 mg **zinku** a 90 000 m.j. **vitaminu A**.



Budete-li si chtít obarvit svetr na zeleno nebo naopak účinně a šetrně smýt kosmetickou obličejovou masku, použijete k tomu kupodivu stejnou bylinu; v prvním případě odstředěný výtažek a v druhém čaj. Buřina srdečník (Leonurus cardiaca), má také vynikající účinky při bušení srdce a kolísavém krevním tlaku.

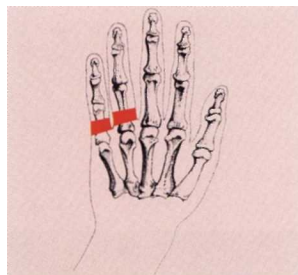
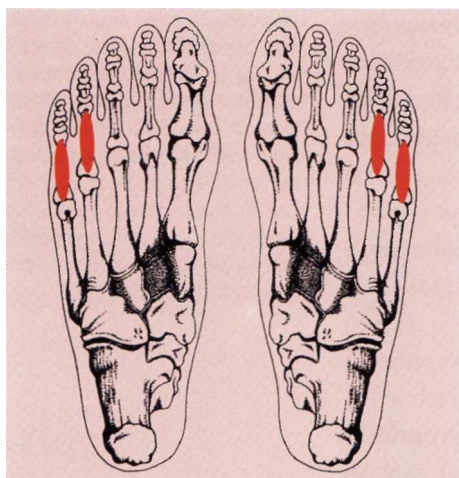
Z rostlinné říše obsahují tyto látky například semena **dýně**, semena **slunečnice**, **luštěniny**, **ovoce červené barvy** ad. Můžeme samozřejmě užívat i byliny jako **rakytník řešetlákový**, **pivoňku lékařskou** (pouze s červeným květem), **máčku rolní**, **bělotrn kulatohlavý** apod. Ve směsi pak podáváme, zejména mužům, **celík zlatobýl**, **buřinu srdečník**, **vřes obecný** a **hluchavku bílou**. Pijeme 3x denně šálek nálevu před jídlem.

Podobnou směs doporučuji i ženám: **brčál barvínek (menší)**, **kokoška pastuší tobolka**, **kontryhel obecný**, **kopytník evropský** a, pokud seženete, **děhel čínský**. Podáváme taktéž 3x denně šálek nálevu, opět před jídlem.

Kromě toho je velmi vhodné užívání **homeopatických** prostředků, hlavně tinktury z **měsíčnice**, **kopytníku**, **všedobru horního** a právě **děhelu čínského**.

Velmi účinný u žen je následující postup, při kterém ale musíme zachovávat maximální **opatrnost**, ne kvůli narušení sluchu, ale pro nebezpečí zánětu v hormonální oblasti, konkrétně vaječníků. Stačí totiž do více postiženého ucha zastrčit čerstvý lístek **kopretiny řimbaby**

(řimbaby obecné) a ponechat několik sekund, zkušebně poprvé třeba jen 8 – 10. Při delším intervalu by mohlo dojít u zvláště citlivých pacientek k vyvolání **zánětu vaječníků!** V **reflexní terapii** využijeme nesčetněkrát ověřený postup z reflexní terapie chodidel (obr. č. 18 a), který je téměř stejný jako na rukou (obr. č. 18 b), a sice mačkání 3. prstní kosti 4. a 5. prstu na postižené straně.



obr. 18 b

Horečky



Brčál menší (Vinca minor), lidově nazývaný brčál barvínek, má velmi široké spektrum použití.

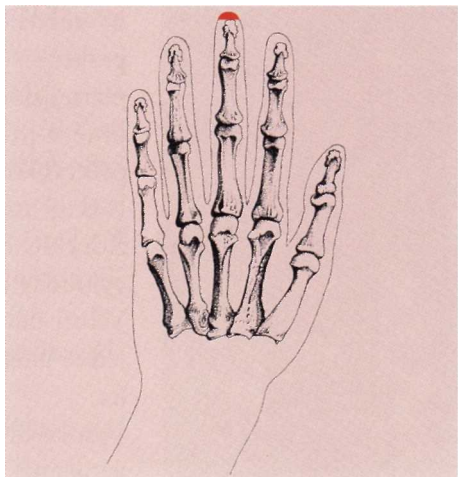
Běžné zvýšení teploty znamená, že rovnováha v organismu byla nějakým způsobem narušena čili že některý orgán není docela v pořádku a organismus se přirozenou cestou brání. Jinými slovy každé zvýšení teploty bez vnější příčiny znamená přirozenou obrannou reakci organismu.

Zcela normální by tedy bylo nechat organismus, aby se s nemocí vypořádal sám, ale z různých důvodů to není právě nejmoudřejší. Jednak většinou není jasné, co způsobilo zvýšení teploty, někdy je onemocnění příliš prudké a neumožňuje čekat na nápravu přirozenou cestou, ale většinou se jedná o okamžité **snížení imunity**, a tedy

o krajní nutnost sjednání nápravy v co nejkratší době.

A právě proto je přirozená léčba tou nejlepší a nejbezpečnější, většinou také i nejrychlejší a nejlevnější. Samozřejmě jen pokud nejde o skutečně vážné, třeba infekční onemocnění, úrazy apod.

V každém případě nejprve vážíme otázku **stravování**, samozřejmě s dodávkou vitaminů a dalších nutných látek, a vynechání nebo alespoň snížení **fyzické** a **duševní námahy**. Další na řadě je urychlené zvyšování **imunity**, kde nejvhodnější a zároveň nejrychlejší je **reflexní terapie**, konkrétně mačkání bodu „Br“ a přinejmenším také bodu „C“.



Velice účinný je také bod na vrcholu 3. prstu, prostředníku, kde mačkání tvrdým předmětem, například nehtem jiného prstu, okamžitě působí na únosné

snížování teploty – viz obr. č. 19. Mačkáme především bod na levé ruce, ale můžeme mačkat body na obou rukou, což může léčebný efekt umocnit.

Antibiotika, navíc často užívaná, nejsou nejvhodnější, neboť jejich vinou ztrácí tělo schopnost samoobranu a spoléhá na pomoc zvenčí.

Poznámka: Dost časté jsou případy trvale zvýšené teploty, obvykle asi o 0,5 °C, přičemž příčinu nelze zjistit ani objektivním vyšetřením, ani rozbořením apod. Zde také upozorňuji na obvykle sníženou signální hranici teploty, která se udává 37 °C, ale ve většině případů, zejména popisovaných, je podstatně nižší.

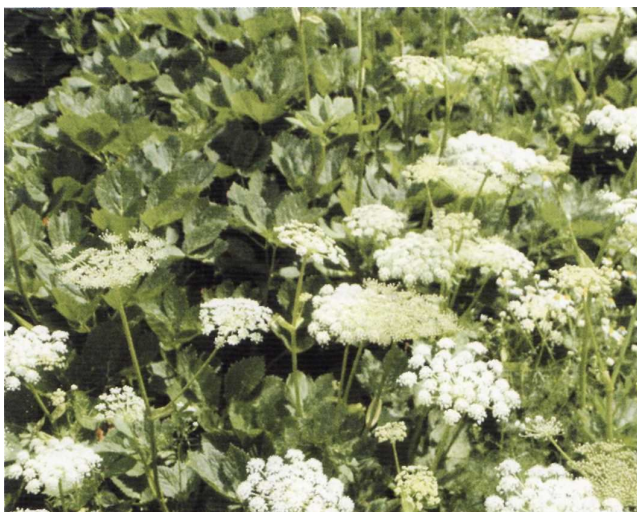
Jedná se o těžko zjistitelný **zánět jater**, který se projevuje právě popsáním zvýšením teploty, trvale sníženou imunitou a postupným slábnutím organismu (většinou trvalou únavou). Tehdy je třeba především začít s léčbou jater, což znamená hlavně **úpravu stravy**, dodávání **bylin** (obsahujících hořčiny), bylinných **čajů** a **reflexní terapii jater i žlučníku**.

Přes všechna známá a účinná opatření zůstává při náhlých vysokých horečkách nejučinnějším pomocníkem jednoznačně ověřený **zábal**. Nemůže uškodit a někdy může dokonce zachránit život. Nejprve uděláme **částečný zábal** dolních končetin až po kolena, a nepomůže-li prakticky ihned, volíme **celkový zábal** těla. Namočíme plátno do ledové vody a nemocného do něj rychle zabalíme a přebalíme suchým přebalem, například teplou příkrývkou.

Někdy má původně bílé prostěradlo po rozbalení nažloutlou barvu, což znamená, že z těla nemocného se vyloučily zplodiny a balastní látky. Velmi účinně a především rychle pomůžeme podáním jedné polévkové lžice šťávy z oloupaného **rajského jablka**.



Rajče jedlé (Lycopersicon esculentum) se k nám dostalo z Jižní Ameriky a pro svůj poměrně vysoký obsah kyseliny šťavelové je některými terapeuty stále považováno do určité míry za sporný léčebný prostředek léčby. Za problematickou se označuje především slupka, kterou doporučuji před jakoukoli úpravou odstranit.



Vřesdobr horní (Imperatoria ostruthium), jehož oddenek je mezi léčiteli nazýván Mistrův kořen, má velký vliv na střevní, žaludeční a ledvinové choroby a pomáhá i při cukrovce.

Vysoké horečky jsou také nebezpečné hlavně tím, že organismus nezvykle rychle zbavují imunity. Proto, jestliže horečka po všech použitých postupech první pomoci stále neklesá, vyhledáme raději co nejrychleji lékařskou pomoc.

Až nejvyšší horečka klesne, ale jinak stále trvá, sáhneme do bohaté pokladnice účinných bylinných prostředků v různých podobách. Volíme je jednak podle vlastních zkušeností, jednak podle dobrých rad odborné literatury. Jmenuji několik příkladů, dostatečně účinných, dosažitelných a s jednoduchou úpravou:

- Vařící vodou přelijeme 1 polévkovou lžící kvetoucí natě **tužebníku jilmového**, 5 minut vyluhujeme, přecedíme, osladíme medem a pijeme 2-4 šálky denně.

- Asi 2 čajové lžičky **lipového** květu (nejlépe vlastnoručně sbíraného, protože prodávaný někdy připomíná bylinnou drť) přelijeme vařící vodou a 5 minut vyluhujeme. Scedíme a pijeme šálek vždy po jídle, nejlépe však po 15. hodině a večer. Lipový květ je vhodné míchat také s květy **tužebníku** nebo **černého bezu** nebo s listy **maliníku**, ale i **malinovou šťávou** nebo i s **acylpyrinem**. • Při rychlém nástupu horečky můžeme inhalovat nálev z **lipového** listu, ale i tady hrozí nebezpečí alergické reakce (nejčastěji při chřipce nebo astmatu).

- Vrchovatou polévkovou lžící **šalvěje** doplníme 10-12 květy **heřmánku**, přelijeme vařící vodou a přikryté 10 minut vyluhujeme. Pijeme denně 2-3 šálky před jídlem.

- Šťávu z celé **macešky polní** smícháme v poměru 1: 1 s maximálně 40% alkoholem. Užívají ji pouze dospělí v denní dávce 5-8 kapek ve vodě.

- Sušeného, práškovaného kořene **všedobru horního** užíváme 3x denně od 0,2 až po 2 g.

- **Mochny nátržníku** užíváme 4x denně na špičku kulatého nože před jídlem.

Samozřejmě existuje spousta dalších více či méně známých bylin, ale doporučuji užívat raději ty osvědčené. Všechny jmenované i další léčivky využijeme také v **homeopatické** podobě, pochopitelně v patřičné potenci a správném dávkování. Výhodou je **okamžitá** dostupnost a rychlý účinek, který je zde prioritní.



Mochna nátržník (Potentilla erecta) působí na záněty žaludku a tenkého střeva a snižuje hladinu tuku v krvi. Často bývá zaměňována s mochnou husí nebo mochnou stříbrnou.

Cholesterol

Hladina cholesterolu je v poslední době velice pečlivě sledovaným ukazatelem. Už zjištění mírného zvýšení stanovených množství cholesterolu (HDL čili „hodného“ nebo LDL čili „zlého“), hlavně HDL, způsobí poplach. Při dlouhodobějším překročení je obava oprávněná, protože to většinou signalizuje dietní chyby se všemi důsledky.

Ale ani snížená hladina cholesterolu není důvodem k uspokojení nebo dokonce jáso, protože rovněž signalizuje nerovnováhu v organismu. A velmi snížená hranice, například pod 4 mmol/l, může být stejně škodlivá jako hodnota zvýšená, zejména u mladých dívek nebo žen. Cholesterol je totiž jakýmsi polotovarem, základem steroidních hormonů, a při nízké hladině nezajišťuje dostatek těchto hormonů, hlavně pohlavních. A následkem jsou nejružnější hormonální (pohlavní) potíže, počínaje výpadky menstruace a konče třeba neplodností, a samozřejmě i dysfunkce jiných orgánů závislých na steroidních hormonech. Kromě toho se může samozřejmě

nedostatek steroidů projevovat i jinými problémy v hormonální oblasti.

Proto je nutné vyvinout veškerou snahu pro dosažení a udržení normálních hodnot cholesterolu. Při jeho zvyšování je pomoc jednodušší, protože toho můžeme dosáhnout již vhodnou stravou, ale snižování hladiny je poněkud složitější, což způsobuje většinou pravý zdroj dysfunkce regulace cholesterolu – játra. Při **zvyšování** cholesterolu je nejjednodušší a nejdostupnější jako vždy ovlivňování **potravou, vitamíny a bylinami**. Přímo na regulaci cholesterolu působí **lecitin**, takže po něm sáhneme nejdříve. Propagace potravin s nízkým obsahem cholesterolu je na vysoké úrovni a stačí jim důvěřovat, pochopitelně ale prověřovat. Stejná opatření platí i pro **snižování** hladiny cholesterolu. Pro dostatečný přísun vitaminů stačí dodržovat běžné stravování, ale zvláštní pozornost věnujeme hlavně **vitaminu E**. Ten totiž, kromě řady jiných příznivých vlivů, přispívá srdci snižováním hladiny „špatného“ LDL cholesterolu, podporuje funkci imunitního systému, zpomaluje srážení krve a brání tak tvorbě sraženin v cévách. Vhodná denní dávka je 100 m.j., podávaných po delší dobu, čímž se navíc o 40 % snižuje riziko srdečních chorob.



Popijíte-li italský aperitiv Cynar, nejspíš si neuvědomíte, že byl vyroben z některého z druhů artyčoku. Artyčok zeleninový (Cynara scolymus) –ovšem ve fytotherapeutické úpravě – působí příznivě především na játra, žlučník a žlučové cesty, ale i na choroby ledvin a močových cest.

Dále dbáme na přísun vhodných bylin, například oleje z pupalky a dalších výrazně ovlivňujících hladinu cholesterolu, jako jsou zelený čaj, artvčok, rozrazil lékařský, kořen omanu pravého, jablečník, smil písečný a čekanka. Lidové léčitelství doporučuje stále u sebe nosit kousek čekankového kořene.

Z bylin můžeme namíchat vhodnou, ale hlavně vyhovující (cholesterol snižující) čajovou směs, k čemuž nám obvykle postačí ne víc než 3 až 4 léčivky: 40 g **sporýše lékařského**, 20 g **pravého zeleného čaje**, 20 g **artyčoku** a 10 g **rdesna ptačího**.

Uvedené byliny podáváme také v **homeopatické** podobě, zde ovšem počítáme s méně razantním účinkem. Tuto nevýhodu vyvažuje dostupnost a možnost rychlého podávání tinktur nebo směsí a menší náročnost na nutnou úpravu.

I reflexní terapie nám při správné volbě reflexních bodů a plošek nabízí také pomoc. V první řadě budeme pochopitelně masírovat univerzální body, nejčastěji především bod „**Br**“ a hned po něm bod „**C**“, reflexní plošku **jater**, na které –vyhledáme nejbolestivější část, pak **žlučníku** a **sleziny** a na nártech obou nohou (rukou) vyhledáme bolestivá místa, a ta mírně **hladíme** nebo nepatrně potřeme mastí z **rakytníku** (RAM). Pečlivě se soustředíme na bolestivou plošku na jätrech, neboť ta jsou „chemickou továrnou“ ovlivňující všechny enzymatické pochody v těle.

Kromě hlavního orgánu obrany těla **brzlíku** – body „**Br**“ – musíme tedy podporovat řídicí orgán organismu čili **játtra**. Ostatní zákroky jsou, i když to tak mnohdy nevypadá, pro tyto dva rozhodující orgány podpůrné. Ovšem hlavním opatřením stále zůstává: při náhlém zhoršení nebo prudké změně stavu ihned vyhledáme lékařskou pomoc.



Jeden z nejoblíbenějších potravních doplňků současnosti je olej extrahovaný z pupalky dvouleté (Oenothera biennis), byliny s výrazným žlutým květem. Vysoký obsah esenciálních mastných kyselin jí předurčuje k využití pro celou řadu nemocí.

Chřipka

Tato kapitola přímo navazuje na postup při léčbě horečky i zde platí zásada, že „léčená chřipka trvá sedm dní a neléčená týden“! A také moudrost zkušených, že „hřbitovy jsou plné nepostradatelných lidí“.

Nezapomínejte na to, a při onemocnění především zajistěte organismu klid na lůžku, řádně se vypočte a užívejte patřičné léky. Hlavním cílem od začátku léčby je především **posílení imunity**.

Léčebný postup popisuji v části o horečce, ale speciálně na chřipku účinkuje celá řada dalších známých i lidových prostředků, které můžeme nasadit ihned, jak se objeví první příznaky.

- Kápneme 3 kapky **jantarové tinktury** 3x denně do šálku čaje. Zevně tinkturou potíráme hrudník a dýchací cesty (hrtan, hltan).

- Okamžitě začneme s masáží bodu „**Br**“, případně reflexní plošky **slinivky**, neuškodí ani masáž univerzálního bodu „**C**“.

- I reflexní masáž **sleziny** jak na ruce, tak na noze, přinese rychle kýženou úlevu.

- **Tinktura z třapatky nachové** pomáhá jak v prevenci, tak v léčbě. Stačí 1 čajová lžička denně při prevenci a až 3x1 lžička denně při léčbě.

- **Vitamin C** dělá divy zejména v preventivní dávce 2 – 3 g denně, rozdělené do několika dávek dílčích.



V České republice je chráněna, a proto je měsíčníce vytrvalá (Lunaria rediviva) poměrně obtížně dostupná. Koupit ji lze běžně na Slovensku, kde se prodává pod názvem srdečnica a mezi místními léčiteli je velice populární

Návod na výrobu jantarové tinktury: do 750 ml alespoň 80% čistého lihu vložíme 50 g neopracovaného jantaru a necháme 10 dnů stát v teple. Vždy si odlijeme jen potřebné množství tinktury, zbytek může zůstat v láhvi libovolně dlouho. Po spotřebování tekutiny jantar rozmělníme, znovu zalijeme lihem a dále postupujeme stejně. Jantar ale můžeme použít pouze dvakrát!

• Tinktury z **jinanu dvoulaločného** podáváme denně 3x osm kapek po jídle, tinktury z **měsíčnice vytrvalé** pak 3x denně 6 kapek před jídlem.

Celá řada bylin a prostředků z nich se dá používat v **homeopatickém** provedení, především jako tinktury. Patří sem například **všedobr horní, pazvonek dangšen, česnek medvědí i kuchyňský, kopytník evropský, aloe vera** a další. Jen pro úplnost dodávám, že zvláště **česneku** bychom měli věnovat mimořádnou pozornost, protože je ve všech podobách lékem skutečně mimořádným. Pro její všestrannou výhodnost a okamžitý efekt se obrátíme o pomoc např. k **reflexní terapii**. Tady má nemocný a jeho případný pomocník navíc možnost volby nejen místa, ale i četnosti použití.



*Třapatka
nachová,
rudbeckie
(Echinacea
purpurea)
působí jako
vynikající
antiseptikum.
Detoxikuje čili
čistí krev a
stimuluje
imunitní systém.*

Impetigo (strupovitost)

Dnes už sice pomalu mizí, ale přesto je zejména u malých dětí dost časté. Nepříjemné je na něm to, že se jedná o infekční kožní onemocnění vyvolané streptokoky nebo stafylokoky a zánětlivé pupínky a stroupky jsou jeho vnějším projevem.

Vzhledem k infekčnímu původu se zaměříme hlavně na vlastní příčinu, tedy samotnou infekci, a to jak na její vnitřní, tak vnější projevy. Především samozřejmě začneme dodržovat přísnou **úpravu stravy** v obvyklém základním rozsahu (vynecháme živočišné tuky, cukr, dráždivá jídla, uzeniny apod.).

Dále doplňujeme nutné a zřejmě chybějící látky jako **zinek, vitamin A, křemík a železo**, přičemž se snažíme zajistit především tu nejvíce chybějící. Vhodné je podávání směsi **zeleninových šťáv**, které už dnes navíc můžeme koupit hotové. Nejlepší je směs ze 3 dílů **mrkvové šťávy** a po 1 dílu šťáv z **červené řepy** a **celeru** (pro muže) nebo **petržele** (pro ženy). Pijeme 3x denně, dospělí 125 ml a děti 100 ml.

Vezmeme na pomoc i bylinné, krev čistící čaje, například z oddenku **pýru plazivého**, nati **řepíku lékařského**, nati **violky trojbarevné**, listu **jitrocele kopinatého**, kořene **jehlice trnité** apod. Připravujeme jako nálev a podáváme denně 2-4 šálky.

Z **homeopatických** prostředků jsou tu tinktury z bylin právě pro čištění krve nebo z jiných vhodných léčivek a prostředků. Určitě nevynecháme **lichořeřišnici větší**, **mumii** a pro vnější ošetření **aloe vera**.

Kromě toho doporučuji vnější prostředky (masti, tinktury, mazání), většinou taktéž **homeopatické**, jak jsou uvedeny v úvodní části této knihy. I ony necht' obsahují **lichořeřišnici** nebo **aloe vera** (nezaměňovat s **aloe arborescens!**).



*Po celý rok je dostupná mrkev obecná (*Daucus carota*) – stejně jako červená řepa, celer a petržel, s nimiž tvoří výtečnou směs. Mrkev je pro vysoký obsah karotenu vhodná při chorobách jater, žloutenkách a střevních nemocech. Zajímavé je její působení při průjmech, zejména u dětí, kdy doporučuji*

krátkodobou jedno až dvoudenní dietu: půl kilogramu očištěné mrkve nakrájíme nadrobno a v trošce vody rychle uvaříme doměkka. Potom ji protlačíme přes jemné sítko a podáváme v malých dávkách během dne. Můžeme ji trochu zředit mlékem nebo slabým vývarem.

Pomineme komerční výrobky, které nás zatím v drtivé většině nepřesvědčily o své účinnosti.

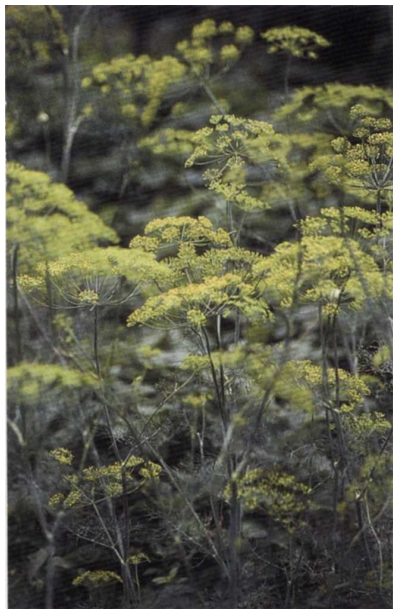
Reflexní terapie nám nabízí zejména body „Br“ a „C“, ale pochopitelně i jiné reflexní **plošky**, hlavně těch částí těla, kde se strupovitost vyskytuje nejvíce. Prvořadé je pro nás zvýšení nebo alespoň udržení celkové imunity organismu. Pamatujme tedy na reflexní masáž **lymfatických cest**, abychom zaručili odvádění balastních látek.

Impotence

Impotenci často chybně považujeme, především u mužů, za neschopnost pohlavního života, což často vede k pocitům méněcennosti spojeným až s psychickými poruchami. V podstatě se ale jedná především o neschopnost plození čili vlastně o **neplodnost**. Dnes už není zvykem vinit z neplodnosti pouze ženy, poměr se již vyrovnal na 1: 1. Na rozdíl od ženské, se mužská neplodnost léčí daleko lépe, ovšem vyžaduje to dodržování určitých pravidel. Hlavní příčinou je nedostatečná životaschopnost spermií způsobená řadou různých vlivů. Spermie vyžadují trvale sníženou teplotu, jinak jim hrozí zánik. Aby se tedy mohly soustavně chladit, jsou umístěny vně mužského těla. Ale pánská móda přikazuje nošení těsných kalhot i spodního prádla (pokud vůbec nějakého), které zabrání přístupu vzduchu a potřebnému ochlazení spermií i chámovodů. Přehřátí způsobí nevratné poškození, takže jen málo mužů dnes vykazuje alespoň 50 milionů (tj. cca 50 % celkového počtu) živých a čiperných spermií.

Rozhodující vliv na tuto situaci má dále nedostatek **zinku** a **vitaminu A**, bez kterých není už jen pouhý vývoj mužských pohlavních orgánů vůbec možný. Například tzv. **kryptorchismus** (zalézání nebo zadržování varlat v břišní dutině) u chlapců je zaviněn právě nedostatkem těchto látek, na nichž jsou další vývoj a funkce těchto orgánů vůbec plně závislé. **Zinek** je obecně deficitní prvek a lidský organismus má fantastickou schopnost se přizpůsobit i různým nedostatkům, takže zdravý člověk dokáže tuto nedostatečnost pokrýt. Teprve když dojde k nějakému narušení rovnováhy v zásobování nutnými látkami, projeví se zároveň do té doby latentní problém. Ten se často objeví pouze v jedné sféře, například právě v neplodnosti, která zůstane buď neodhalena nebo se její příčina hledá jinde. A tím vznikají veliké škody a nepříjemnosti způsobené nesprávnou „léčbou“.

Pomoc je přitom velmi snadná a nejde-li o skutečnou, vážnou poruchu v pohlavní oblasti, pak je správný postup vždy úspěšný, soudě alespoň podle mých praktických zkušeností.



Mezi oblíbená koření u nás patří kopr vonný (Anethum graveolens). Málo se o něm ovšem ví, že účinně snižuje krevní tlak a zlepšuje prokrvení srdečního svalu. Dnes je kopr k dostání prakticky po celý rok, a proto můžeme široké spektrum jeho účinků využívat bez omezení.

Skutečná léčba je jednoznačně dána:

- Okamžitě zahájíme **reflexní terapii** bodu „Br“, **pohlavní sféry** a podpůrně také bodu „C“.

- Souběžně s reflexní terapií podáváme dostatečné množství **zinku** (obecně 80 – 100 mg denně) a **vitaminu A** (v dávce asi 60 000 m.j. denně). Přednost mají jako vždy organické zdroje.

Říše bylin nabízí zdatné pomocníky v podobě:

- **Nálevu z kopru:** 1 čajovou lžičku pomletých semen kopru přelijeme šálkem vařící vody a přikryté 10 minut vyluhujeme. Pijeme 2-3 šálky denně po hlavních jídlech.

- **Nálevu z dobromysli:** 1 polévkovou lžici suché natě přelijeme velkým šálkem vařící vody a necháme přikryté 10 minut stát. Užíváme stejně jak předchozí nálev.

- **Nálevu z libečku:** 1 čajovou lžičku drcených semen přelijeme šálkem vařící vody a 10 minut vyluhujeme. Pak přecedíme a denně pijeme 1-2 šálky po hlavních jídlech.

- **Odvaru z fenýldu:** 1 polévkovou lžici natě fenýklu přivedeme ve velkém šálku vody k varu, stáhneme z ohně a 5 – 10 minut přikryté vyluhujeme. Přecedíme a pijeme denně 2 – 3 šálky po jídle.

• Likér z bolševníku obecného. (Pozor, nejedná se o bolševník velkolepý, který je postrachem zahradníků a všech lidí ve svém okolí!) Pokrájíme 125 g kořene a nasypeme do láhve s čistým alkoholem. Dva týdny luhujeme za pravidelného každodenního protřepávání. Nakonec přecedíme přes papírový filtr a podáváme 1 – 2x denně před jídlem 1 likérovou odličku.

Zcela výjimečně působí podávání 0,3 g **mumia** ve sklenici čerstvé **celerové** šťávy ráno a těsně před spaním, ovšem zároveň s některým z vyjmenovaných prostředků. Kúra musí trvat 28 dní.

Reflexní terapie velice účinně pomáhá prostřednictvím intenzivní masáže bodů „Br“ a plošek **pohlavní sféry**.

Můžeme využít body i plošky jak na chodidlech, tak na ruce, což léčbu nejen urychluje, ale i zintenzivňuje.



Je noční můrou dnes už nejen lázní Kynžvart, ale doslova celé střední Evropy. V Karlovarském kraji dokázal prakticky zlikvidovat osadu Prameny. Bolševník velkolepý (Heracleum giganteum) je největší u nás volně rostoucí rostlinou. Do Čech byl zavlečen v 18. století-na rozdíl od vzrůstem menšího bolševníku obecného (Heracleum sphondylium), který kdysi patřil mezi významné léčivé rostliny používané při zácpě jako projímadlo. Ve fytoterapii má nejčastější využití ve formě tinktury.

Imunitní systém

V současné době je **imunita** častým předmětem diskuse a není divu, protože o jejím udržování, či dokonce zvyšování rozhodně nemůže být ani řeči. Imunitní systém je snad jediný, který se nedá docela přesně definovat, kde se nejedná o konkrétní, rozhodující orgán, ale o stav celého organismu bez přesného určení místa. Ani tato specifikace není přesná, protože v podstatě jde o narušení rovnováhy funkce organismu, a to se dá zjistit bez přesného určení příčiny. Lze mu připsat jakoukoli nepravidelnost chodu organismu bez přesného určení orgánu nebo místa.

Pro nás je hlavní to, že v těle **není něco v pořádku**, že v některé funkci došlo k narušení rovnováhy. A ta je základem správného fungování organismu jako celku i jeho jednotlivých orgánů. Je tedy jasné, že naším cílem je narušenou rovnováhu obnovit a tak objektivně posílit imunitu. Chceme toho dosáhnout co nejrychleji, takže zvolíme ty nejrychlejší a současně nejúčinnější prostředky. A

většinou nejlepší postup bývá ten nejjednodušší. Což je samozřejmě v první řadě **úprava stravy**, ke které můžeme přistoupit neprodleně. Omezíme konzumaci nezdravých potravin, jako jsou živočišné tuky, cukr, konzervované nebo jinak nesprávně upravované potraviny atd. Přijímáme maximum čerstvé zeleniny nebo zeleninových šťáv, dodáváme chybějící prvky a vitaminy a okamžitě začneme s **reflexní terapií**.



Na začátku léta pokrývá česnek medvědí (Allium ursinum) parky bílými koberci květů; na konci léta se sbírají jeho cibulky, které slouží jako mimořádně účinný prostředek pro tzv. čištění krve a pomáhají při různých afektech v dutině ústní a v nose.



Konkrétně tedy doplňujeme hladinu **zinku** a **vitaminu**

A, protože tu nejde jen o nedostatkové prvky, ale i prvky zajišťující prevenci proti všem onemocněním včetně rakoviny. Taktéž se zaměříme na stav **jódu** a podle potřeby zajistíme jeho dodávku. Dalším univerzálním prostředkem je **mumie**, podávaná nejlépe ve sklenici celerové stavy, 0,5 g 2x denně po 28 dní. Poté následuje přestávka v délce minimálně jednoho měsíce. Nejjednodušší je rozpustit 5 g čisté mumie (popřípadě čištěné mumie) ve 100 ml zhruba 40% alkoholu a užívat denně 10 ml roztoku. Totéž můžeme udělat s 1 litrem vody a denně pít 100 ml, ale tento roztok tak páchne, že nepředpokládám, že by byl někdo schopen jej pozřít. Velice pomůže tinktura z **trapatky nachové**, které užíváme 1 čajovou lžičku každé 2-3 hodiny. Hodí se i tinktury z **měsíčnice vytrvalé**, **aloe vera**, **česneku medvědího**, **všedobru horního** nebo **kopytníku evropského**. Zejména tinktury bývají většinou **homeopatické**, což celou terapii urychluje a zpřístupňuje. Velmi jednoduchým a účinným prostředkem je jak **pšenicová tráva**, uvedená v úvodní části knihy, tak i uvedená směs. Rovněž velmi účinným, i když neobvyklým způsobem je obyčejné **kýchání**. K jeho vyvolání použijeme třeba tabák nebo **kýchavici bílou**, tu ovšem velice opatrně. Rozumné je mohutné kýchání asi 10x za sebou. Lidová moudrost radí užívat ráno na lačný žaludek malou odličku dobré **slivovice** nebo 1-2 odličky **bolševníkového likéru**.

Samozřejmě výtečným prostředkem je jako vždy **reflexní terapie**, která je při této diagnóze neodmyslitelnou součástí léčby. Zaměříme se na bod „**Br**“, tentokrát hlavně proto, že je reflexním bodem **brzlíku**, který je jakožto vedoucí orgán imunity hlavním bojovníkem za její obnovení. Výhodná je možnost reflexní masáže **na ruku**, přičemž působení na ostatní reflexní plošky výsledek znásobí a zesílí. Zde mám na mysli jak ostatní plošky „**Br**“, tak i dalších **orgánů**, bod „**C**“ a další. Tím podpora imunity nekončí, posilujeme ji i dalšími prostředky nebo postupy, ale zatím se vyvarujeme fyzického cvičení nebo otužování. Tím bychom mohli ve fázi snížené imunity nadělat víc škody než užitku. Při přesnějším stanovení příčiny oslabení imunity čili vlastní nemoci, automaticky podpoříme organismus léčbou této příčiny, pokud možno

alternativními metodami, neboť jsou, vzhledem k nulovým vedlejším účinkům, určitě nejpřirozenější a zároveň nejučinnější.



Kýchavice bílá (Veratrum album) podávaná v malých dávkách snižuje krevní tlak a rozšiřuje cévy. Musí se ovšem užívat s velkou opatrností, zejména při vnitřním použití

Ischias

Termínem „ischias“ většinou označujeme všechny bolesti v křížové oblasti spojené s vystřelováním do dolních končetin nebo s omezením jejich hybnosti, či dokonce hybnosti celkové, provázené nepříjemnými bolestmi. Jelikož celá řada těchto potíží má původ v páteři, často ani ne v bederní nebo křížové, které lze odstranit jedinečně odbornou reponací nebo reflexní masáží bodu „V“, budeme se zabývat pouze dalšími příčinami, které přímo nesouvisí s páteří, ale pramení ze špatné látkové výměny.

Hlavním, většinou nepřímým viníkem je opět špatná funkce jater, za pravého původce je vyhlášován **žlučník** („tiskový mluvčí jater“). Z pohybového hlediska to bývá nedostatek **jódu a hořčíku** a navazujících látek. Kromě úpravy **stravy** je důležité dodávání těchto chybějících prvků, přednostně z přírodních zdrojů (viz kniha *Co nám chybí* z nakladatelství Eminent).



Jen málokterá léčivá rostlina je u nás tak rozšířená jako břečťan popínavý (Hedera helix) – a přitom zůstává pro mnoho lidí z hlediska fytoterapie tak málo známá. Břečťan je nutné užívat čerstvý, ovšem v minimálních dávkách, protože je mírně jedovatý. Z toho důvodu je zdaleka nejlepší jeho homeopatické zpracování– viz Herbář léčivých rostlin.

K vnitřnímu užívání slouží také byliny:

- **Nálev z lipových květů:** 1 polévkovou lžící lipových květů přelijeme vařící vodou, přikryjeme a 10 minut vyluhujeme. Denně vypijeme 3-4 šálky mezi jídly nebo po jídle.

- **Ostropestřec mariánský** užíváme jako tinkturu nebo odvar hlavně u zánětů jaterního původu. **Odvar** připravíme z 10 g semene a 500 ml vody a užíváme 3x denně 1 polévkovou lžící. **Tinkтуру** dávkujeme po 15 – 30 kapkách 3x denně do vody nebo mléka.

- Z 20 g mladých listů **bršlice kozí nohy** a 500 ml vody připravíme nálev, kterého pijeme 1 šálek denně.

- Uděláme odvar z 15 g **borovicového jehličí** a 500 ml vody, 30 g odvaru vlijeme do 1 litru mléka a ve 3 dávkách přes den vypijeme.

Můžeme nasadit také **koupele:**

- Několik hrstí květů **kopretiny vratiče** krátce povaříme a odvar vlijeme do vany s vodou. Pozor na omamnou vůni! Koupel nesmí být příliš horká, provádí se 4x, a to zásadně obden.

- Asi 1 kg **borovicového jehličí** povaříme a dáme do koupele. Do první raději trochu méně a koupeme se jen 10 minut. Postupně můžeme tuto koupel prodlužovat.



Mezi obdivem a zavržením osciluje podběl lékařský (Tussilago farfara), a to především pro nejrůznější věrohodné i „ věrohodné „ informace o jeho jedovatosti. Je to prastará léčivá bylina, která obsahuje kromě

jiných látek také silice, sliz, inulin a tanin. Nejčastěji používanou lékovou formou je nálev; pro zevní použití dáváme přednost odvaru.

• 500 g **zelené ovesné slámy** povaříme v 5 l vody 10-15 minut. Vlijeme do vany s vodou, zahájíme 15minutovou koupelí, kterou postupně prodlužujeme. Pozor! Při první koupeli se může dostavit slabost, a proto koupajícího hlídáme! Nejlepší je sláma sbíraná v době květu ovsu.

Na **obklady** používáme vesměs čerstvé listy:

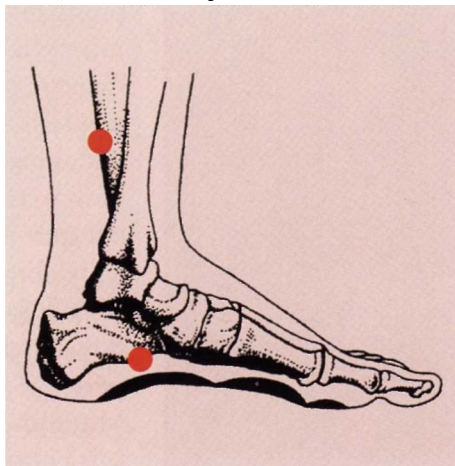
• Listy **břečťanu** krátce opláchneme a obložíme jimi bolestivá místa.

• Listy **bršlice kozí nohy** trochu pomačkáme a vrstvou asi na půl prstu obložíme postižená místa.

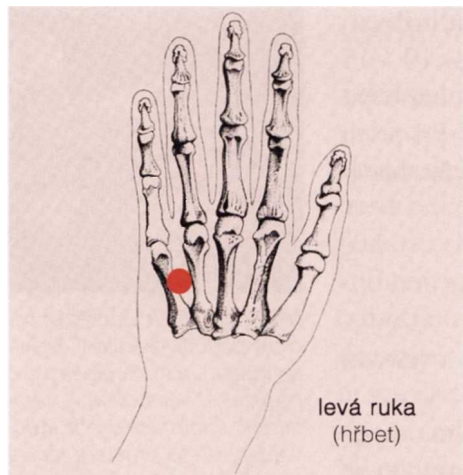
• Listy **podběle léčivého** nebo **devětsilu zvrhlého** omyjeme, odstraníme řapíky přiložíme lícni (vrchní) stranou ve dvou vrstvách na bolavá místa a přibalíme (třeba na noc). Bohatě využijeme opět **homeopatické** prostředky. Mimo vyjmenované byliny nám poslouží tinktury jako **acidum formicicum, aconitum, bryonia, rhus, sulfur** a další, samozřejmě v nutném nebo možném ředění. Výborné účinky

mají masti, uvedené na str. 21. Rada z nich zbavuje bolesti takřka okamžitě, ale musíme vyzkoušet, která konkrétně pro nás bude nevhodnější.

Ideálním pomocníkem je i zde **reflexní terapie**. A to nejen body „C“ a „Br“, ale i speciální body **nervových zakončení**. Stačí najít asi čtyři



prsty nad kotníkem na Achillově šlase místo těsně na hraně vnitřního mediálního okraje holenní kosti, kde leží zakončení přední větve **sedacího nervu**, a pouhým zmáčknutím ihned ischiatickou bolest zahnat. Bod je na obr. č. 20, kde najdete také druhý reflexní bod představující zakončení druhé, zadní větve sedacího nervu.



Zmáčknutí je sice poměrně bolestivé, ale to je právě známka správného přitlaku na správném místě, což nám vzápětí potvrdí i okamžité odeznění bolesti.

Působíme i na body **kloubů** nebo částí **dolních končetin**. Nebo je možné využít reflexní bod **žlučníku** na **levém hřbetu ruky** (viz obr. č. 21) nebo využít bodu na chodidle (viz kniha *Reflexní terapie* nebo str. 127). Stačí silně zatlačit, a když bolest okamžitě odezní, znamená to, že byla „žlučnickového“ původu.

Nakonec se nám nabízí **aromaterapie**. Pokud nás znehýbnění postihne doma, kde máme k dispozici nějaký prostředek s **jódem**, stačí se několikrát zhluboka nadechnout nosem (inhalovat) z lahvičky nebo nádobky a bolest rázem ustane. V nouzi někdy postačí jódová tinktura. A nakonec zcela obyčejná a značně nezvyklá operace, jakou je **reponace krční páteře vpravo** nebo mačkání reflexního bodu „**V**“. V celém rozsahu sice ihned úplně nepomůže, ale v každém případě uleví a za kratší či delší čas postupně potíže zlikviduje. Ovšem nečekejme zázraky: na ischiatických bolestech se podílí více orgánů, takže nemůžeme čekat, že se spraví všechny najednou. Nějakou dobu to bude trvat a zatím se spokojíme alespoň s částečnou úlevou.

Játra, jaterní potíže

Jen pro pořádek opakují, že játra jsou skutečnou chemickou továrnou organismu, kde probíhá v každý okamžik asi 500 chemických reakcí. Tento fakt sám o sobě svědčí o jejich důležitosti a nutnosti udržovat je v co nejlepší formě. S oblibou užívám rčení, že není akcí v těle, na něž by nepůsobila játra, ať už při jejich vzniku, nebo jejich funkci, prostřednictvím které je pak ovlivněn buď některý orgán, nebo jeho správná funkce, nebo celý organismus. A znovu začneme od těch nejjednodušších metod prevence a léčby. To je především **úprava stravy**, jež je základní podmínkou správného fungování jater a tím i optimální funkce celého organismu. Játra produkují žluč, které musí být správné množství ve správné kvalitě, a tím přímo určují dobrou funkci žlučníku a všeho co s ním souvisí. Na žlučník se totiž běžně svádí řada potíží, a naopak o řadě skutečných žlučníkem zaviněných problémů se, bohužel, neví.



Jednou z hlavních součástí slavné Rademacherovy tinktury je ostropestřec mariánský (Silybum marianum). Je to chuťově mimořádně hořká bylina, která příznivě ovlivňuje chronické záněty jater, cirrhosu a tvorbu žluče.

Mimo dietní opatření zajistíme přísun některých látek, jejichž pořadí důležitosti je problematické, takže doporučuji podle praktických zkušeností: dodáváme obecně nedostatkový **zinek** spolu

s **vitaminem A**, samozřejmě nejlépe v organické podobě. Velice užitečné jsou **hořčiny**, z nichž nejnámější a zároveň jedna z nejvhodnějších a nejdostupnějších je **vachta trojlistá**, pak bohužel málo využívaný **hořec žlutý**, ale i velice léčivý **smil písečný** a několik dalších, jak jsou uvedeny v *Herbáři léčivých rostlin*. Důležité je **železo** nutné pro tvorbu hemoglobinu, který potřebuje pro svůj vznik i **měď**, a celá řada dalších látek, z nichž každá má své specifické určení.

Velice jednoduchý, ale maximálně účinný postup je měsíční kúra s podáváním **krup**. Kroupy lze konzumovat jako samostatné jídlo, přílohu k masu, krupoto apod. Podrobnější recept uvádím taktéž v *Herbáři léčivých rostlin*.

Velmi jednoduchá a zároveň velmi chutná je **jahodová kúra**, při které stačí po dobu 14 dní zkonzumovat denně 500 g čerstvých jahod.

Velice účinný je starý ruský recept s použitím **černého rybízu**: polévkovou lžící čerstvého nebo sušeného kořene černého rybízu povaříme 3-5 minut v 250 ml vody. Do odvaru můžeme (ale nemusíme) přidat polévkovou lžící listů černého rybízu a 10 – 15 minut necháme vyluhovat. Podáváme 3x denně, a to polovinu každé dávky před jídlem a polovinu po jídle.

Ideální směs pro regeneraci jater a bezprostředně navazujících orgánů je tzv. Rademacherova tinktura, složená ze tří bylin: vlaštovičnicku většího, ostropestřece mariánského a čubetu benediktu. Toto složení není náhodné, protože vlaštovičnick řeší problémy žlučníku, ostropestřec problémy jater a benedikt problémy žaludku, spíše žaludečních šťáv. Podle toho, na který orgán potřebujeme více působit, volíme procentuální složení tinktury.

U **homeopatických** tinktur a tablet, které lze připravit z většiny jmenovaných nebo jinde doporučených bylin, stanovujeme podle principu Rademacherovy tinktury individuální dávkování. V praxi se mi to velmi osvědčilo, přičemž je to daleko pohodlnější a jednodušší a dovoluje to dokonale přesné dávkování při optimální účinnosti.



Naše prababičky měly ještě v paměti staré receptury na tzv. benediktové víno nebo benediktové pivo, které se –vedle kulinářského efektu –používalo především proti vředům a na uklidnění. Čubet benedikt (Cnicus benedictus) se pro regulaci žaludeční činnosti používá dodnes, zejména v kombinaci s hořcem, vachtou, pelyňkem nebo ostropestřcem.

Úspěšnost jak léčby, tak prevence vylepšíme, urychlíme a zjednodušíme **reflexní terapií**. I tady začneme třeba bodem „C“, ale nesmíme zapomenout na reflexní plošky **jater** a **žlučníku** (hlavně vlevo) a také na bod „Br“, protože játra mají rozhodující účast na hormonálním hospodářství a na funkci žláz s vnitřní sekrecí. A docela na konec připojují jednu nezvyklou, ale dokonale fungující radu pro téměř „beznadějně“ nemocné infekcí jater. Postup je i není jednoduchý: do malinké misky dáme špetku stolice nemocného, kterou posypeme velmi malým množstvím **skalice modré** a nádobku umístíme na noc pod pacientovu postel. Po dobu 14 dní misku denně obnovujeme. Ale celých 14 dní většinou není nutných, protože asi během 2-4 dnů dojde k reakci (pokud se skutečně jedná o infekci jater). V praxi to znamená velmi hojnou návštěvu sociálního zařízení, kdy podle četnosti můžeme posoudit bývalou míru postižení nemocného (rekord je 30x), a toto vše trvá asi půl až jeden den. Proto se zásah opakuje maximálně 2x a netrvá ani plných 14 dní. Jde-li o jiné onemocnění, pak tato procedura nikomu neublíží.

Jizvy

Vycházím ze skutečnosti ověřené mnoha případy za dlouhou řadu let, že **jizvy** mohou být původcem celé řady opravdu vážných onemocnění, třeba na úplně jiných místech těla. V cizině se tímto problémem zabývá samostatný obor alternativní medicíny, zvaný *neurotherapie* nebo *neuraltherapie*, objevený a provozovaný od roku 1924 v Německu Dr. Huneckem.

To je tedy pravý důvod, proč bychom měli dbát na správné zahojení všech zásahů, po nichž zůstávají jizvy. Zejména tzv. **keloidní jizvy** (zbytnělá tkáň jizvy) jsou v organismu rušivými ložisky. To se ovšem týká všech jizev, které mohou podobná rušivá ložiska v organismu tvořit, a to nejen vnějších, ale i vnitřních (pooperačních). Na podporu hojení všech druhů jizev máme naštěstí v bylinné říši dostatek prostředků, i když nalezení toho správného ve správný čas dá občas trochu práce. Než si o nich povíme více, upozorňuji na obecný prostředek – **vitamin E** – kterého je vždy potřeba mít dostatek, neboť aktivizuje další vitaminy a látky. U některých ran nestačí vnitřní užívání; doporučuji proto i vnější, kdy stačí ránu či jizvy potírat vitaminem E, který zároveň podporuje granulaci – tvorbu pokožky.



Skalice modrá (síran mědnatý) je důležitou součástí postupu, který jsem nazval „metoda FT“ podle českého lidového výrazu „fujtajksl“. Podrobně jsem o ní psal poprvé v roce 1991 ve své knize Alternativní medicína.

Z bylinné říše plní takovou úlohu **aloe vera** i **aloe arborescens** vynikající při spáleninách. Granulaci podporuje i **netřesk skalní** nebo **střešní**, hojení pak **pryšec mandloňovitý**. Pro udržení sterility omývejte rány **bílým vínem** (pokud nemáte jiné prostředky).

Vynikající jsou výrobky z oleje rakytíku řešetlákového, ale v současné době přibyly i jiné, exotické prostředky pro dokonalou léčbu ran i jizev velmi vhodné. Nejlepší z nich je peruánský balzám (perubalzám) z kůry stromu voňodřevu, ovšem pravého, neboť syntetický je méně účinný. Dále jsou to prostředky obsahující kajeputu (TT olej), manuku, toluánský balzám apod.

Pro obecné urychlení hojení a celkové zlepšení stavu doporučuji organismus zásobit dostatkem **vitaminu A** a **zinku**. Samotné byliny můžeme pochopitelně použít i v **homeopatickém** provedení, ovšem ne tam, kde potřebujeme organismus sanovat chybějící nebo léčení urychlující látkou. Velice vhodná je při léčbě **akupunktura**, protože pomáhá na dálku – bezkontaktně. Ovšem jelikož je těžko použitelná při samoléčbě, daleko jednodušší a dostupnější je **reflexní terapie**, zejména univerzální body „C“ a „Br“, ale i celá řada dalších.



Aloe pravá (Aloe vera – viz obrázek), aloe kapská (Aloe ferox) nebo u nás nejrozšířenější aloe stromovitá (Aloe arborescens – viz str. 20) tvoří společně s mnoha dalšími druhy tohoto pozoruhodného rodu z hlediska alternativní medicíny zajímavou společnost. Při vnitřním užívání působí jako účinné projímadlo; hlavní doménou jejího vnějšího užití jsou spáleniny a kožní afekty.

Kámen ledvinový

Ledvinovým kamenům a písku je nejlepší předcházet řádnou prevencí. Její základ tvoří samozřejmě správné individuálně upravené **stravování**. Především se vyhneme bylinám s obsahem **šťavelanů** jako špenátu, rajčatům, salátu apod. Dále nepijeme minerální vody s přebytkem sodíku, konkrétně s obsahem více než 100 mg sodíku Na⁺ v 1 litru.

Dále uvedené **čaje** slouží nejen k prevenci kvůli ledvinovým kamenům, ale zároveň k prevenci a léčbě jiných ledvinových potíží.

- Nejlepší je **ledvinový čaj** ověřený více jak třiceti lety praxe, uvedený na str. 20. Znovu zdůrazňuji, že je nezbytné dodržovat všechny rady v návodu, od sběru po úpravu a poměr směsi.

- Jednoduchý a dobrý je prastarý ruský prostředek doporučující, abychom sklenici **ovsa setého**, trhaného v době mléčné zralosti, zalili 2 litry **mléka**, vyvařili na zhruba asi 2/3 litru, procedili a během dne vypili. Kúra trvá jeden měsíc.



Většina lidí zná ořešák královský (Juglans regia) především díky jeho plodům, ovšem z hlediska fytoterapie jsou nejvíce používanou částí listy, zelená oplodí, nebo dokonce nezralé plody. Využití ořešáku je rozmanité – dobře slouží třeba při kožních vyrážkách, dokonce i hnisavých, používá se pro koupele nadměrně potivých nohou a díky svému silně svíravému účinku také při krvácejících zánětech sliznic.

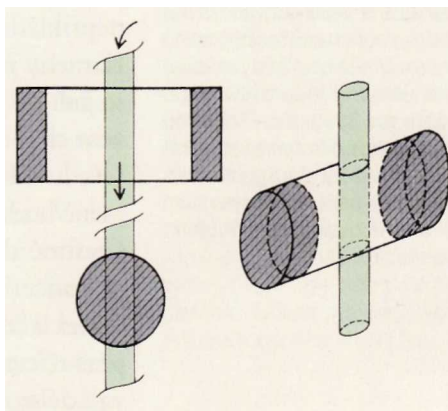
• Stejně dobře poslouží orechový olej připravený se suchých, ale bezvadných jader vlašských ořechů, která pomačkáme a naložíme do stejného množství olivového oleje lisovaného zastudena (panenského). Směs uložíme a uzavřeme do nádoby z tmavého skla nebo kameniny a 4 týdny macerujeme. Užíváme 1 polévkovou lžici denně před jídlem.

• **Ovesnou slámu** jemně pořežeme, 1-2 lžíce, přelijeme 250 ml vařící vody a 10 minut přikryté vyluhujeme. Denně pijeme 2-3 šálky.

• Odvar z **přesličky rolní** připravíme z 35 g byliny, které vložíme do 500 ml studené vody a 15 minut vaříme na co nejmenším plameni. 15 minut vyluhujeme, přecedíme a pijeme přes celý den 3-4 šálky.

• Poslední recept vyžaduje určitou trpělivost. Spočívá v podávání 300 mg **hořčíku** a 10 mg **vitaminu B6** denně. Dostatek hořčíku v potravě totiž mimo jiné zabraňuje tvorbě ledvinových kamenů, protože při nedostatku hořčíku organismu přebývá vápník a kyselina šťavelová spolu s ním vytváří nerozpustné šťavelany.

Receptů je pochopitelně ještě mnohem více, takže využijeme osobních zkušeností nebo dáme na radu zkušeného léčitele či lékaře, který zároveň u každé kúry upřesní dobu jejího užívání, která by se měla pohybovat mezi 14 a 20 dny. Mechanický prostředek, vycházející z lidové zkušenosti, je magnetický přístroj jednoduchý nejen na sestavení, ale i na užívání – viz obrázek č.



22. Všechny tekutiny se před úpravou nebo po ní prolévají hadičkou, která ale nesmí být z umělé hmoty (musí být gumová). Kameny pak

z těla vycházejí ve formě písku. **Homeopatické** prostředky se dají použít také, ale vyžadují jednak velkou trpělivost, protože kameny nelze rozpustit rychle, a jednak jsou méně účinné v důsledku nedostatku účinné hmoty (například čaje). Oblíbený lidový

prostředek při ledvinové kolice je **teplá koupel**. Teplem se rozšíří močovody a bolest působená tlakem buď ustane, nebo se alespoň zmírní. Není to sice léčba v pravém slova smyslu, ale při náhlých potížích ji určitě oceníte – to mi věřte.

Reflexní terapii využíváme pro podpůrnou léčbu, která některé pochody urychlí, ale přímo nepomáhá. Může zbavovat bolesti a urychlovat peristaltiku, respektive pohyb kamenů v ledvině a močovodech. Proti bolesti si natrénujte rychlý zásah především na bodu „C“, ale můžete použít i reflexní plošky **ledvin** podle obrázků č. 23 a resp. 23 b, které najdete na str. 108.

Kámen žlučníkový

Žlučníkový kámen je stejně jako jeho dříve pojednaný „kolega“ známkou nesprávné látkové výměny, potažmo nesprávné výživy. Na rozdíl od ledvinových se úpravou funkce žlučníku či jater kamenů žlučníkových nezbavíme. Máme ale k dispozici řadu celkem osvědčených postupů, samozřejmě kromě operace, která je jakousi poslední pomocí. Pravdou je, že spousta lidí má v podstatě celý život nějaký ten kamínek nebo kámen ve žlučníku a ani o tom neví a ve vzájemné symbióze prožijí celý život. Někde se to občas projeví, ale nemocní o tom buď nevědí nebo problémy nepřikládají žlučníku.



Husí mýdlo je lidový název, který si zřejmě díky zvláštním mechovitým útvarům, jež vytváří, vysloužil průtržník lysý (Herniaria glabra). Jeho nejúčinnější lékovou formou je lihovodný roztok. Jinak se doporučuje užívat ve směsích, zejména v urologických kombinacích.



Olivovník evropský (Olea europaea) zná většina z vás hlavně z dovolených u Středozemního moře. U nás se s ním potkáváme většinou v úpravě, kterou vidíte na fotografii. Pro léčbu žlučnickových kamenů sice olivy nepřinášejí žádný podstatný efekt, zato jsou příjemným a vítaným zpestřením našeho jídelníčku.

Kameny jsou v každém případě nežádoucí a měli bychom se jich co nejrychleji zbavit. Začneme **stravou** a dodáváním chybějících látek.

Uvedu několik rad, které se pro odstranění kamenů více nebo méně hodí:

Osobně doporučuji postup radikální, který je ověřený, dokonce i u velmi starých lidí: nejstarší pacientce bylo 92 let a žlučnickovými potížemi, zřejmě kameny, trpěla přes třicet let. Ostatní postupy jsou méně radikální, trvají déle, nejsou ve všech případech úspěšné a musíme je většinou odzkoušet:

- Slibovaným radikálním, ale téměř okamžitě účinným a spolehlivým postupem je **olivová kúra**. Jeden den držíme půst a pijeme jen vodu, třeba minerální. Pak do 500 ml mírně ohřátého olivového oleje, nejlépe panenského (lisovaného zastudena), vymačkáme šťávu ze 2 – 3 citronů. Nápoj večer najednou vypijeme a od příštího dne dopoledne při současném přidání mírného pohybu počítáme kameny. Půst není bezpodmínečný, ale vylepšuje postup. Pokud máme dojem, že kameny nevyšly všechny, kúru si po 14 dnech zopakujeme.

- S cukrem nebo medem smícháme 1 – 4 g **vlaštovičnickové šťávy** a podáváme 1 – 2x denně.

- Po 1 polévkové lžici nastrouhaného **křenu** a **medu** smícháme s octem užíváme 1x denně nalačno.

- **Mařinku vonnou** povaříme v bílém víně a odvar pijeme 3x denně před jídlem.

- Nálev z **průtržníku lysého** připravíme přelitím 15-25 gramů natě i kořene 500 ml vařící vody. Pijeme 3x denně před jídlem.

- Litrovou láhev naplníme do poloviny nastrouhaným křenem a dolijeme červeným vínem. Za občasného protřepání necháme 10 dnů stát. Podáváme 3x denně 1 polévkou lžící **křenového vína** před jídlem.

Reflexní terapie nabízí především bod **žlučníku** na **levém nártu**. Úlevu přinese i mačkání bodu „C“.

Klimakterium

Klimakterium vlastně není nemoc, nýbrž zcela normální fyziologický proces, často bohužel spojený s řadou problémů, které se podle individuálních podmínek mohou zvrátit i ve vážné fyzické či psychické potíže. Jednou z možných nepříjemností je osteoporóza. V důsledku slábnoucí funkce vaječníků dochází ke snížení produkce hormonů, které jsou pro stav kostí životně důležité. Z toho důvodu ubývá vápníku a dochází k odvápnění kostí. Následně hrozí vážné poruchy kostního systému, zvláště dlouhých kostí, a v souvislosti s tím hrozí úrazy a poškození kloubů, které je nutné řešit operativně.

V současnosti je značné procento žen již ve věku mezi 25 a 30 lety postiženo osteoporózou, zaviněnou nejen nesprávnou výživou, ale zároveň i vnějšími zásahy do hormonálního systému například antikoncepcí. Z toho vyplývá, že na „stará kolena“ musíme začít myslet co nejdříve a raději bychom se měli zaměřit na prevenci, než se později snažit dohánět zameškané. Je-li na tuto radu pozdě a vaše menopauza je v dohledu, zkuste se alespoň řídit následujícími radami. Základním opatřením je samozřejmě správné **stravování**. Zařadíme navíc byliny, které obsahují přirozené hormony, například květ i plody **jeřábu ptačího**, kořen **lékořice lysé**, **estragon**, **jírovec mad'al** (kaštan koňský) a další. Pozorně sledujeme funkce

hormonálního systému, konkrétně vaječníků, a včas a dostatečně organismus sanujeme dostatkem **hořčíku** a **vitaminu E**. S tím je nutné začít **nejpozději** rok před předpokládaným začátkem menopauzy. Závažnější je v podstatě dostatek vitaminu E, ale vzhledem k tomu, že ten se bez hořčíku neaktivuje, a také proto, že hořčík ovlivňuje více funkcí v těle, doporučuji preventivní podávání obou. Obecně doporučuji 300 – 400 m.j. vitaminu E a 2 – 3 tablety hořčíku denně, a to bez časového omezení, protože nebezpečí předávkování zde nehrozí.

Toto včasné opatření prodlužuje aktivní věk ženy a samotné klimakterium značně oddaluje. Posléze zajistí téměř bezproblémový přechod do menopauzy, což je důležité především pro celou hormonální sféru. Prevencí tedy předcházíme osteoporóze a celkově prodlužujeme činnost žláz s vnitřní sekrecí.



Posvátná rostlina keltských kněží, neodmyslitelná součást našich Vánoc, ale i jedna z nemnoha rostlin používaných odedávna s velkým úspěchem při léčbě nádorů (viz například homeopatický lék Iscador od firmy Wala), cizopasník vytvářející bizarní útvary v korunách listnatých i jehličnatých stromů – to vše je jmelí bílé (Viscum album). Starší lidé ocení vedle desítek dalších indikací také jeho působení na krevní tlak.



Během celého roku bývají v zahradnictvích a květinářstvích k dostání nejrůznější bylinky běžně užívané v kuchyni. Většinou mezi nimi je i kozalec kořený (Artemisia dracunculoides), všeobecně známý jako estragon.

Tato droga významně podporuje tvorbu žluči, zvyšuje chuť k jídlu a zlepšuje trávení. Pozoruhodný je i její účinek antisklerotický a tonizační.

- Dalším opatřením je podávání **včelí mateří** kašičky.

S tím ovšem můžeme začít až po skončení menstruace nebo při delších menstruačních přestávkách. Užíváme asi 0,5 g kašičky nalačno ráno, po dobu 6-8 týdnů. Dále se nabízí celá řada starých, ale osvědčených prostředků, jak obecných, tak zaměřených na konkrétní potíže.

- Všestranně působí **nálev** ze směsi 100 g natě **kontry-helu**, 50 g natě **řebříčku**, 50 g květů **měsíčku**, 30 g listů **šalvěje** a 20 g květů **hluchavky bílé**. Pijeme 2-4 šálky denně.

- Při poruchách spánku a návalech doporučuji **nálev** z jedné čajové lžičky květů **hlohu obecného** přelité šálkem vařící vody, který vyluhujeme 5-10 minut a scedíme. Pijeme 3 šálky denně před anebo mezi jídly. Nálev působí zároveň na krevní oběh.

- Na problémy krevního oběhu a vysoký krevní tlak je nejlepší **jmelí bílé**. Do studené vody nasypeme 1 čajovou lžičku listů **jmelí**, přes den macerujeme, pak necháme krátce přejít varem a 10 minut vyluhujeme. Pijeme 2 šálky denně mezi jídly. Doporučuji ale poradit se s lékařem.

To bychom měli učinit i v případě jiného způsobu užívání **jmelí**, kdy 1 rovnou čajovou lžičku prášku ze **jmelí** podáváme 3x denně 30 minut před jídlem. Nejúčinnější je prášek rozpuštěný ve 100 ml bílého vína.

• Pro posílení nervů se osvědčila **mučenka nachová**: šálkem vařící vody přelijeme 1 polévkovou lžící natě, přikryté 10 minut vyluhujeme a přecedíme. Pijeme při potížích 2-3 šálky denně před hlavními jídly a před spaním. Obecně se také uplatňuje nálev z 1 čajové lžičky **šalvěje lékařské** a šálku vody. Pijeme 1x denně před jídlem, nejlépe před snídaní. Užívat můžeme i **šalvějové víno**. Připravíme ho z 50 g čerstvých nebo 30 g sušených listů šalvěje lékařské, které macerujeme 10 dnů v uzavřené nádobě v 700 ml bílého vína. Poté slijeme, vylisujeme a přecedíme. Pijeme půl skleničky před hlavními jídly.

Pochopitelně můžeme využít **homeopatické** tinktury, nejlépe tinkturu z květů **jeřábu ptačího**, které podáváme 3x denně 20 kapek před jídlem. Vhodné jsou i prostředky z **lékořice lysé** a **estragonu**. K dispozici máme i další tinktury a masti, ale tyto jmenované obsahují přirozený hormon **estrogen**.

V **reflexní terapii** upřeme pozornost především ke v tomto případě zcela bezkonkurenčnímu bodu „**Br**“. Pomohou i masáže bodů **pohlavních orgánů**, hlavně vaječnicků, ale k těm přistupujeme velice opatrně, abychom jejich slábnoucí vliv řádně využili. Další možností je i reflexní bod „**G**“ na uchu podle obrázku č. 17 – viz str. 80.



Mučenka opletní (Passiflora incarnata) je liánovitá rostlina, pocházející z Latinské Ameriky. Působí účinně na centrální nervový systém a je kromě jiného vynikajícím sedativem. svými účinky přesahující papaverinové přípravky. Na fotografii je zachycen v Mexiku velmi rozšířený a oblíbený druh mučenka křídlatá (Passiflora

alata), jehož plody jsou velmi chutné.

Klouby (bolesti, omezená hybnost)

Problematika kloubů je velmi široká a bezprostředně souvisí s celou řadou jiných orgánů a jejich funkcí. Proto jsou také potíže s klouby opakovaně řešeny v souvislosti s těmito orgány.

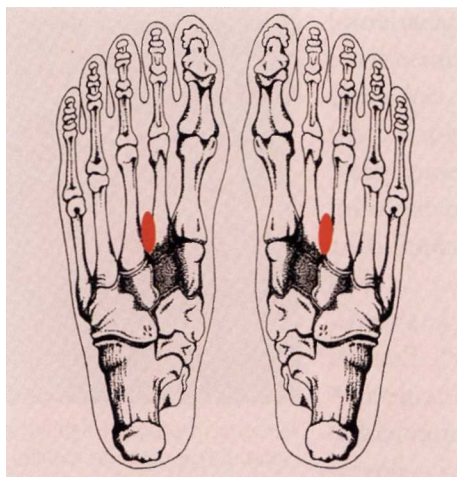
V každém případě, bez hledání příčiny (nebo pokud není zcela jasná), bychom měli okamžitě nasadit **vlaštovičnickovou tinkturu** a **ledvinový čaj**, které zbaví organismus solí, které se usazují v mezikloubních prostorech. Při úpravě jídelníčku především okamžitě vyřadíme **lilkovité potraviny** (brambory, rajčata, papriky), v důsledku čehož dojde ve velmi krátké době ke zmírnění potíží.



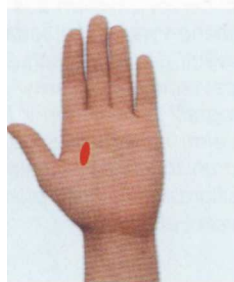
Kromě toho konzumujeme **želatinu**, rozmíchanou s trochou marmelády, nebo si vybereme některý z odpovídajících komerčních přípravků.

S postupem času se situace pacientů s těmito problémy neustále zlepšuje, protože máme kromě jmenovaných prostředků k dispozici další a nové, které okamžitě pomohou, zbaví nejhorších bolestí a tak umožní poměrně v klidu, rozvážně řešit skutečné příčiny bolestí a poruch kloubů.

Především je to dnes už dokonale odzkoušená **reflexní terapie**, kde můžeme bezprostředně poté, co se bolesti ohlásí, použít univerzální body „**Br**“ a „**C**“, které nám uleví od nejhorší bolesti. Ta může mít více příčin a ty hlavní a jejich léčbu se vám pokusím popsat. Při tzv. **tenisovém lokti** jsou zbytečné veškeré zásahy mastmi, injekcemi, případně dokonce chirurgický zákrok, pokud nevyřešíme **pravou příčinu potíže**, kterou je dysfunkce **žlučníku**. Následně to vyřešíme jednoduše **masáží bodu žlučníku**. Při bezdůvodných potížích s koleny také nepomohou všeliké zásahy, nezačneme-li urychleně řešit pravou příčinu, jíž jsou v tomto případě



ledviny, ovšem vždy kontralaterálně (na opačné straně). Tedy při potížích s levým kolenem to je pravá ledvina, a naopak. Stačí správně mačkat **reflexní body ledvin** na končetině, ale na opačné straně kolena! Reflexní plošky najdete na obrázcích č. 23 a resp. 23 b.



obr. 23 b



látek.

Mochna husí (Potentilla anserina) je nejznámější z rostlin rodu mochen, z něhož celá řada druhů našla své uplatnění v přírodní medicíně prakticky celé severní polokoule. U Eskymáků a Indiánů byl například běžnou součástí jídelníčku její kořen, který podle nejnovějších výzkumů obsahuje velké množství minerálních

Podobně bude působit reflexní masáž bodů „C“, „Br“ nebo **žlučníku**. Stačí si tyto body zapamatovat a v případě potřeby si můžeme během několika málo minut pomoci od bolestivých ataků.

Samozřejmě je nezbytné pokračovat v léčbě žlučníku nebo ledvin. Upozorňuji, že při zanedbání začnou potíže s dalšími klouby. Pořadí je asi takové: od **lokte** přes **koleno** a **kyčle** až po **kotníky** a případně **ramena**. Kromě reflexní terapie je rychlým pomocníkem i **fytoterapie**. Byliny můžeme použít jak přímo, tak ve formě různých produktů. Velmi účinné jsou **obklady** z listů **podběle léčivého**: čerstvě utržené listy omyjeme ve studené vodě, přiložíme hladkou (lícni) stranou ve dvou vrstvách na kloub a přibalíme nejlépe na noc, kdy obklad na kloubu vydrží relativně nejdéle. Stejným způsobem použijeme listy **devětsilu lékařského** nebo listy **mochny husí**.

K rychlému zásahu slouží drčené kořeny **lopuchu** nebo **kostivalu lékařského**. Dobře působí **mast** vyrobená z kořenů těchto bylin nebo z čerstvých listů **kostivalu** a **vepřového sádla** nebo třeba **bílé vazelíny**. Stejně dobře účinkují masti třeba z **kaštanu koňského**, z natě **komonice** a zejména mast z **aloe**. Všechny tyto prostředky k mazání kloubů bychom ale měli mít stále připravené k použití čili vyrobené předem. Mějte vždy k dispozici masti nebo alespoň tinktury uvedené v úvodní části knihy hlavně s obsahem **aloe**, **mumie**, **peruánského balzámu** a **lichorejšnice** (kvůli možným infekcím při úrazech), ale pomohou nám i masti jiné, nejlépe ovšem vlastní výroby. Z velmi bohaté nabídky literatury k této problematice vás odkazuji například na náš (můj a kolegy Zentricha) *Herbář léčivých rostlin*.



Většina lidových receptur z lopuchu většího (Arctium lappa) obsahuje návody proti kožním onemocněním. Rostlina, zejména její kořen, působí silně fytoncidně čili protizánětlivě, a tak patří vůbec k nejlepším vnitřním léčivům v dermatologii. Na obrázku je u nás stejně hojný lopuch plstnatý (Arctium tomentosum), který má na

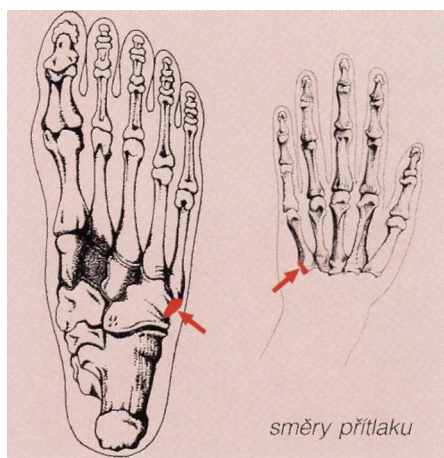
rozdíl od lopuchu většího nápadně menší listy.

Kolena

O kolenech se zmiňují proto, že přímo navazují na předchozí kapitolu „Klouby“ a léčba je charakteristickým příkladem právě pro řešení kloubních potíží. Konkrétně kolena jsou velmi častým zdrojem řady problémů, a to nejen u sportovců, ale i u starších lidí. Navíc tu existuje tzv. **zpětná vazba**. Při nedostatečné a ne dost rychlé léčbě „neúrazových“ kolena, ale i kolena po nesprávně léčených úrazech, dochází zpětnou vazbou zejména k **onemocnění ledvin**.

To je velmi častý případ třeba u fotbalistů, kde po „vyléčení“ kolena, třeba operací, dojde vinou nevy léčené ledviny znovu k bolestem kolena – a znovu dokola, což jsem si ověřil na celé řadě případů. Proto zdůrazňuji ve zkratce: přednostně **ledvinový čaj**, léčba **ledvin**, **reflexní terapie** a dostatečná péče o **žlučník**, který možná nebolí, ale určitě zlobí.

Samozřejmě zde můžeme znovu využít **reflexní terapii**, která v dané situaci pomáhá od bolesti, čímž zabrání eventuální panice, ale s konečnou platností prapůvodní nemoc nevy léčí. Kromě **ledvin** nebo **žlučníku** mačkáme i reflexní plošku **kolena** – viz obrázek č. 24.





Pražené plody dubu letního (Quercus robur), oblíbené žaludy mají protizánětlivé účinky a pomáhají také při střevních a žaludečních potížích.

Kosti

Léčba onemocnění kostního systému přírodními léčivy nebo postupy je celkem vzácná. Znovu upozorňuji, že mezi „léčit“ a „vyléčit“ je obrovský rozdíl a že oba pojmy se často zaměňují. Proto se pouze krátce zmíním o některých možných pravých příčinách potíží s kostním systémem. Zejména mějme stále na paměti, že za stav kostí odpovídá hlavně hormonální sféra, a to především pohlavní orgány a z toho je třeba především vycházet. Jmenovanou vzájemnou závislost vidíme již v dospívání, při dokončování tzv. **kostního věku a pohlavní hormonální sféry**, kdy tyto oblasti spolu jednoznačně souvisejí. Zároveň je to také vlastní příčinou klimakteria a z toho plynoucích potíží (osteoporóza apod.). Příkladem je rozdílný ústup aktivního věku, který normálně nastává u žen ve věku kolem 40 až 50 let, u mužů daleko později, někdy dokonce až kolem devadesátky.

V první řadě tedy zajistíme dostatek látek pro zásobování hormonální sféry, mezi které se řadí **vitaminy A a E** a dále **zinek a hořčík**, které si organismus sám v potřebné míře neumí zajistit. Nutností je přísun hormonů nebo jejich zdrojů přírodního původu, kterými jsou například **estragon, jeřáb ptačí, kaštan koňský, lékořice** a další. Velmi dobře pomáhají i další dva bylinné přípravky. Jednak **kostival lékařský**, ze kterého užíváme pomletý kořen, a to

první 4 dny 4 lžičky, pak 3 lžičky, dále 2 lžičky a konečně 1 lžičku denně. Doporučená doba užívání 1 lžičky je **maximálně** 16 dní!

Druhým velice vhodným prostředkem je **mochna husí**. Je dokonce lepší, protože obsahuje i **selen** nezbytný pro činnost kostní dřeně. Můžeme ji použít v bylinné směsi, jako nálev, sušenou či pomletou na prášek. Můžeme také užívat dřive velice oblíbenou **žaludovou kávu**. Oprašíme několik oloupaných žaludů, pomeleme je na prášek a uvaříme z nich kávu. Množství si každý určí sám, osobně doporučuji 1 polévkovou lžici přelit šálkem vařící vody a 30 minut vyluhovat. Tuto speciální kávu si vaříme 14 dní 3x denně, pak uděláme alespoň dva týdny přestávku a je-li to potřeba, kúru si ještě jednou zopakujeme.

Bylinné prostředky taktéž podporují tvorbu kostní dřeně, ve které vznikají kostní buňky Jsou to další byliny obsahující **selen** a kromě mochny husí jsou celkem lehce dostupné: **chaluha bublinatá, naduť madagaskarská, řebříček obecný** a některé další s menším obsahem selenu jako **celík zlatobýl, fazolové lusky, popenec břečtanovitý** a jiné. Kromě léčivek s výhodou využijeme i **mumii** (mumio) neboli „zemní vosk“.

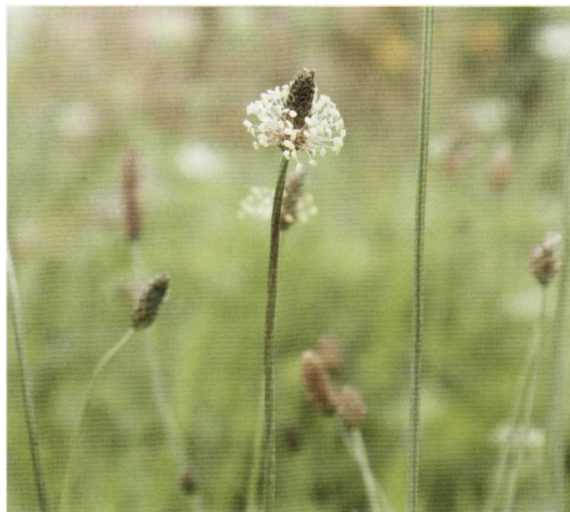
Pochopitelně můžeme vybírat mezi **homeopatickými prostředky**, především bylinné tinktury pro podporu funkce rozhodujících orgánů.

Výjimečně nám výraznou pomoc nenabídne **reflexní terapie**, snad pouze podporu funkce rozhodujících orgánů látkové výměny, ale rozhodně ne přímou léčbu.

Krevní potíže

Krevní potíže se svým způsobem podílejí na každé nemoci. Jednotlivé možné problémy proto nelze detailně popisovat nebo řešit a naší snahou bude upravení krevních ukazatelů na co nejoptimálnější stav, čímž vlastně na nemoc zprostředkovaně zapůsobíme. Jiným slovy můžeme krevní potíže řešit obecně a spoléhat na to, že nemoc si „svou vylepšenou část vybere sama“. Začneme od základu **úpravou stravy**, která automaticky zasáhne režim látkové výměny a v něm hlavně játra. Tuto problematiku

rozvádím v dalších kapitolách, například o anémii, srdci, krevním oběhu, nemocech jater a žlučníku a dalších. Obecnou pomoc nám nabízejí především bylinné přípravky a prostředky pro čištění nebo zlepšování krve:



Kromě mnoha dalších způsobů využití je jitrocel kopinatý (Plantago lanceolata) vhodný pro výrobu sirupů, které mají trvanlivější účinek a široký záběr působnosti.

vPřipravíme si **bylinnou směs**, do které přijde po 2 dílech kořene **andělíky lékařské**, natě **kokošky pastuší tobolky**, květu **černého bezu** a natě **konopice bledožluté** a po 1 dílu natě **třezalky tečkované** a natě **řebříčku obecného**. 10 g směsi přelijeme 1 litrem vařící vody, 30 minut vyluhujeme a pijeme 3x denně šálek před jídlem.

- Vylisujeme **šťávu z řeřichy potoční, lžičníku lékařského a vachty trojlisté** a ráno nalačno jí vypijeme 140 – 180 ml. V našich podmínkách se zaměříme hlavně na **kopřivu** jako víceméně univerzální prostředek pro obnovu, vylepšení a zvýšení počtu červených krvinek. Připravíme si **nálev** z 15 – 20 g **zemědýmu lékařského**, který přelijeme 180 ml vařící vody a přes den po doušcích vypijeme.

- Období, kdy **zemědým** kvete, využijeme k aplikaci **speciální čisticí kúry**: 4 týdny vždy ráno pijeme nalačno 1 šálek nálevu.

- Denně vypijeme po doušcích **nálev** z 1 lžičky květů **černého bezu** a 2 šálků vařící vody.
- Nálev z **lipového květu** smícháme se stejným množstvím **bílého vína** a teplý nápoj pijeme 1 – 2x denně. Kúra trvá delší dobu, alespoň 4 týdny.



*Více než deset různých aminokyselin, velké množství vitamínu C a vitamínů skupiny B se nachází v listech miřku celeru (*Apium graveolens*). V naší kuchyni je velmi oblíben především jeho kořen.*



*Pro svůj zvláštní tvar lístků si vysloužil jméno lžičník lékařský (*Cochlearia officinalis*). Odedávna se podával v nejrůznějších podobách, od čerstvé šťávy nebo natě až po kořen. Kdysi byl oblíbený tzv. lžičníkový trůnk, alkoholový macerát této byliny.*

- Denně vypijeme 1 šálek **nálevu** z mladých konečků větviček **jalovce obecného**.

- Pijeme 3x denně **nálev** z kořene nebo listů, nebo obojího, **kostivalu lékařského**.

- **Nálev** z listů **jitrocele kopinatého** připravíme z vína nebo ze směsi vody a vína a pijeme ho 3x denně.

- Na posílení krve a krvetvorby pijeme směs ze 60 ml šťávy z **červené řepy**, 40 ml šťávy z **mrkve** (karotky) a 40 ml šťávy z **kopřivy**. Stejně dobře poslouží i jiné šťávy, například **celerová**, **ředkiová** a mnohé další.

Pro posílení doporučuji vaší pozornosti:

- **Hořcové víno**. Kořen **hořce žlutého** usušíme a podrtíme, 25 – 32 g dáme do 700 ml **bílého vína** a v uzavřené láhvi 10-12 dní vyluhujeme. Poté přecedíme a přefiltrujeme přes papírový filtr. Skladujeme v temnu a chladnu a podáváme po 1 odlivce před oběma hlavními jídly.

- **Víno z ořechových listů**. Omyjeme 30 – 60 listů **ořešáku královského** (vlašský ořech), vložíme je do 700 ml **suchého bílého vína** a 8 – 12 dní vyluhujeme. Dobře přecedíme a podáváme po 1 odlivce před obědem a večeří.

- **Chmelový výtažek**. Večer vložíme 10 g **chmelových samicích šištic** do 500 ml studené vody v kameninové nádobě a přes noc vyluhujeme. Přecedíme a podáváme 1 šálek vždy před hlavním jídlem.

- **Čaj z lesních jahod**. Vynikající prostředek, zejména pro děti. Sbíráme nejlépe mladé listy v době květu. Na šálek potřebujeme 1 čajovou lžičku sušených listů, které necháme přejít varem a 5 minut vyluhovat. Pijeme 3x denně před jídlem. Téměř všechny byliny můžeme podávat i v **homeopatické** podobě. Za všechny doporučuji zejména **jitrocel větší**.

Reflexní terapie může podpořit funkci jednotlivých orgánů a tím i celkovou imunitu, ale vlastní krevní potíže přímo ovlivňovat nemůže. Ale reflexní masáž například bodu „Br“ a reflexní plošky **jater** v každém případě situaci lepší a určitě neublíží.

Krevní oběh

U potuch krevního oběhu je mnoho podobných problémů jako u krevních potíží, ale zde se jedná spíš o stav krve, pružnost cév a s tím související průtok krve apod. Platí tu stejné souvislosti jako u poruch srdce, krevních potíží, krevního tlaku, anginy pectoris a dalších. Pro zlepšení krevního oběhu zajistíme fungování řady souběžných funkcí, jako například srážlivost krve (hustota krve), složení krve apod. Považuji za skoro zbytečné zabývat se na tomto místě špatným fungováním navazujících orgánů a jeho dopady; zmíním se hlavně o nutných zásazích, ať už v prevenci nebo léčbě, při zjištění stavu, který neodpovídá optimální funkci organismu. Základem pro léčbu takových problémů jsou stejná opatření jako prakticky u všech onemocnění nebo opatření pro prevenci, a to **úprava stravy**. Její složení volíme s ohledem na obsah tzv. **deficitních látek**, na které je složení krve obzvláště citlivé.



Zřejmě nejrozšířenější bylina lesních luk, pasek a lesnatých strání, jahodník obecný (Fragaria vesca), nabízí vedle lahodných plodů z hlediska fytotherapie velmi zajímavý list, který je vynikajícím prostředkem také při zánětech střevní sliznice, průjmech a při chorobách ledvin.

I zde máme dost bylinných prostředků, jimiž můžeme zkvalitnit prevenci i léčbu, v případě potřeby léčbu urychlit a každopádně zvýšit úspěšnost celého postupu.

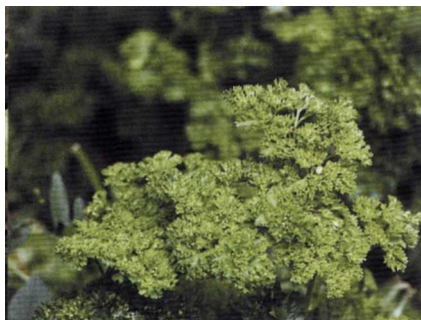
- Pro **zlepšení krevního oběhu** je výborná **koupel se zázvorem**. V teplé vodě rozmícháme mletý zázvor pro koupel rukou, nohou nebo celého těla. Koupel trvá 10-15 minut a během ní lehce masírujeme údy, břicho a ledvinovou oblast. Při slabém srdci **nikdy** neaplikujeme celkovou koupel! Po koupeli dodržujeme klid (odpočinek), který by neměl být kratší 30 minut. Na koupel rukou použijeme 1 polévkovou lžici zázvoru, nejlépe mletého, na koupel nohou 2 polévkové lžíce, na sedací 3-4 polévkové lžíce a na celkovou koupel pak 5-9 polévkových lžic.

- Pro **snížení srážlivosti** doporučuji příjemný prostředek: do 1 litru **červeného vína** dáme 10 g čerstvé nebo sušené **komonice lékařské** a 9 dní vyluhujeme. Slijeme a první 3 dny užíváme 3x denně čajovou lžičku před jídlem, dále 3x denně 1 polévkovou lžici před jídlem. Můžeme užívat až měsíce, ale skladováním účinnost vyluhu klesá!

- Dalším lékem na **srážlivost** je **kaštanová tinktura**: suché oloupané kaštany pomeleme (rozdrtíme) a naložíme do 60% lihu, ve kterém drť macerujeme aspoň 3 týdny. Pak slijeme a užíváme podle hmotnosti těla 3x denně 20 – 40 kapek před jídlem. Po 4 týdnech užívání uděláme nejméně měsíční přestávku.

- Zlepšit **krevní oběh** můžeme přípravkem z kořene a natě **petržele zahradního**: 1 díl **kořene** vložíme do 10 dílů studené vody, pomalu přivedeme k varu a 5 minut na mírném ohni vaříme. Pak přidáme **nat'**, odstavíme a 15 minut vyluhujeme. Pijeme denně 2-3 šálky po jídle.

- **Úpravu krve** zajistíme jednoduše podáváním **jablečného moštu**, ovšem pravidelně vícekrát denně.



Petržel zahradní (Petroselinum hortense) je vynikajícím chuťovým doplňkem, který podporuje trávení a zvyšuje vylučování močí.

- Pro celkovou úpravu krve je vysoce účinný, i když neobvyklý, odvar z portuláku zeleného (šrucha zelná nebo setá): 15 – 25 g byliny dáme do 1,5 litru studené vody, krátce povaříme, odstavíme na 10 minut a pijeme 3x denně jednu třetinu odvaru. Mnohem jednodušší je podávání šťávy z portuláku, kterou vylisujeme a pijeme 3x denně 1 čajovou lžičku rozmíchanou ve 2 šálkách vody.

Samozřejmě můžeme i zde podávat především bylinné **homeopatické** prostředky, a to přednostně ty, které mají zároveň více léčebných funkcí, jako jsou třeba **kostival lékařský**, **komonice lékařská**, **rakytník řešetlákový**.

Nejlepší formou jsou tinktury, ale při patřičné opatrnosti i oleje.

Platným pomocníkem je i **reflexní terapie**, ale musíme počítat s tím, že výsledek se projeví až za delší dobu. Používáme hlavně body „Br“ a „C“, ale nezanedbáváme ani masáž reflexních plošek **jater**, **sleziny** a dalších orgánů.

Rozhodně doporučuji podobné problémy řešit komplexně nebo kombinovaně, tzn. více alternativními metodami současně.

Krevní tlak vysoký

Dříve byl poměrně vzácným jevem, v posledních letech se stal téměř noční můrou celé řady lidí. Jeho příčinou je hlavně porucha látkové výměny. Prvotním viníkem bývají **játra**, v tom případě se jedná o **hypertenzi esenciální**, dalším méně častým původcem je nesprávná funkce **ledvin**, která se projevuje vzestupem „spodního“ – diastolického – tlaku.

V prvním případě nejvíce pomůže opět příslušná **dieta** s konzumací potravin s antisklerotickým nebo vazodilatačním účinkem. Ve druhém případě se zaměříme hlavně na funkci ledvin, především vhodným **ledvinovým čajem**. Oba stavy ale vždy řešíme komplexně, což znamená dodržování **pitného režimu**.



Jahody zahradní (Fragaria xananassa) jsou velmi příjemnou potravinou, která napomáhá snižování krevního tlaku. Měli bychom ovšem zajistit jejich přísun alespoň po čtrnáct dní, a proto je tato léčba spíše sezónního charakteru.

Vynecháme minerální vody s nezaručeným obsahem **sodíku Na+**, který nejen zadržuje vodu v těle, ale podporuje sklerotizaci cév a tvorbu ledvinových a močových kamenů. Volíme „bezpečný“ druh minerálních vod, chybějící minerály doplňujeme raději zeleninou nebo prostředky v koloidní podobě, ve které se nejlépe vstřebávají. Stravu dostatečně obohacujeme **česnekem**.



Badyánik pravý (Illicium verum) se může stát zajímavým chuťovým doplňkem jedné speciality proti vysokému krevnímu tlaku, kterou je petrželová marmeláda. Asi 500 g petržele dáme do 2l studené vody a asi půldruhé hodiny vaříme v nerezovém hrnci na mírném plameni. Na poslední půlhodinu přidáme dvě až tři hvězdice badyánu. Potom přecedíme a vylisujeme. Získanou šťávu smícháme se stejným množstvím medu a svaříme do konzistence želé. Naplníme do sklenic a používáme jako marmeládu nebo užíváme denně 3 – 4 polévkové lžíce.

Z **bylinné říše** doporučuji několik osvědčených prostředků:

- **Česneková tinktura:** do láhve dáme 50 g čerstvě naloupaného **česneku** a 100 ml čistého 42% **alkoholu**. Uzavřeme a 2 týdny vyluhujeme. Pak česnekové stroužky vylisujeme a zbylou hmotu v papírovém filtru přelijeme alkoholem. Tekutinu opět uzavřeme do menší láhve a denně užíváme po 25 kapkách před obědem a před večeří.

- **Hlohová tinktura:** do láhve nasypeme 10 g **hlohových** květů a nalijeme 100 ml čistého asi 42% **alkoholu** a necháme 2 týdny vyluhovat. Přecedíme, květy vylisujeme, tekutinu opět přes papírový filtr přefiltrujeme a uchováme v menší uzavřené láhvi. Denně podáváme 20 (ženy) až 40 kapek (muži) před obědem a večeří, případně ještě 20 – 40 kapek před spaním.

- **Víno ze jmelí** snižuje krevní tlak tím, že rozšiřuje cévy: 30 g **jmelí** vyluhujeme asi 10 dní v 700 ml **suchého bílého vína**. Přecedíme, přefiltrujeme a denně podáváme 1-2 likérové odlivky před jídlem. Dávky striktně dodržujeme, protože jmelí je přece jenom mírně jedovaté.

- **Jmelí v prášku** můžeme podávat 3x denně 1 rovnou čajovou lžičku 30 minut před jídlem. Nejúčinnější je, rozmícháme-li prášek ve 100 ml **bílého vína**.

- **Čajovou směs** připravíme z 50 g květu **hlohu**, 30 g větvíček **jmelí** a 20 g **meduňky**. Směs nevaříme, užíváme pouze macerát, a to 2 – 4 šálky denně. Nejlepší je směs naložit večer do vody a příští den vypít.

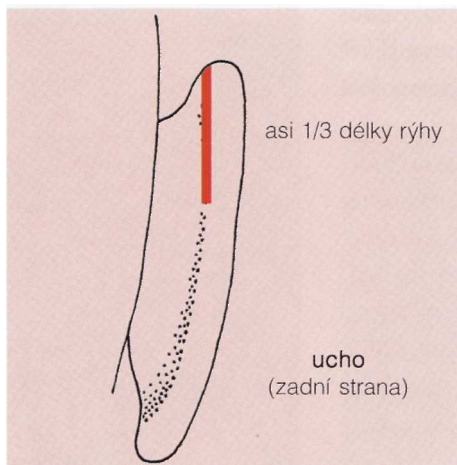
- **Kopřivový čaj:** do 1 litru studené vody nasypeme 50 g mladých čerstvých **kopřivových listů**, pomalu zahříváme, mírně 5 minut vaříme, asi 15 minut vyluhujeme a nakonec přecedíme. Pijeme po šálkách přes celý den.

- Připravíme si 25 g **zeměděmu lékařského**, přelijeme 500 ml vařící vody, 15 minut vyluhujeme a scedíme. Pijeme 1 šálek před každým hlavním jídlem.

- Stejně vhodným a navíc příjemným lékem je **lipový květ**, zejména na hypertenzi ze stresu: 25 g lipového květu přelijeme 500

ml vařící vody a po 10 minutách přecedíme. Pijeme přes den po šálcích.

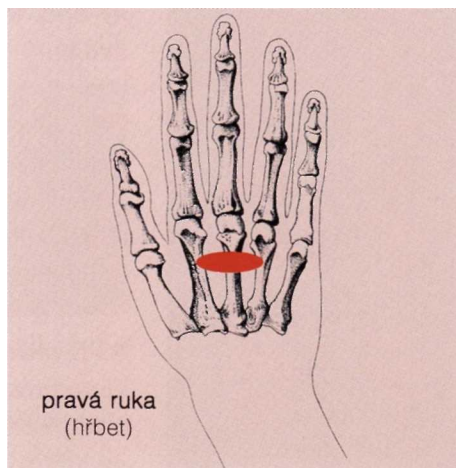
• Ještě příjemnějším lékem jsou **jahody**: během sezóny denně sníme 500 g čerstvých jahod. Asi polovinu ráno nalačno, zbytek jako předkrm k obědu a k večeři. Na hypertenzi přichází v úvahu ještě celá řada dalších bylin. Doporučuji jednotlivá léčiva vyzkoušet, neboť opatrnosti nikdy nezbyvá. Ale **pozor!** Většina prostředků asi tak první 3-4 dny tlak ještě zvyšuje a teprve potom dochází k jeho trvalejšímu snížení. Léčbu tedy raději zahajte ve dnech pracovního volna.



Většinu bylin lze pochopitelně použít i v **homeopatické** podobě, zejména **jmelí**, **hloh** a **česnek**, ale počítejme s poněkud jinou účinností, hlavně co do intenzity. Zajímavé zde je použití **reflexní terapie**. Jednak můžeme aplikovat masáž na reflexní plošce vysokého **krevního tlaku** na vnější straně **ucha** – viz obr. č. 25 –

a jednak provádět masáž na **ruce** – viz obr. č. 26. Při masáži na uchu zmáčkne nehty tzv. linii vysokého tlaku a chvílku podržíme, i když je tato ploška při mačkání poměrně bolestivá.





Masáže se mohou provádět na obou stranách (jak rukách, tak uších), ale nejprve je vždy lepší mačkat levou stranu a podle potřeby pak i druhou, nebo jen druhou stranu. Samozřejmě můžeme kromě tohoto místa masírovat universální body „C“ a „Br“, plošky **jater** apod. Situaci si nezlehčujeme a hledíme pečlivě nikoli celou tzv. maximální reflexní zónu, ale pouze její

správnou část. Tu najdeme mezi 2. a 3. záprstní kostí, ovšem měli bychom ji mačkat jen jako okamžitou pomoc. Krevní tlak samozřejmě budeme léčit systematicky.

Poznámka: Pomoc nám může nabídnout i odborník na ušní akupunkturu.

Krevní tlak nízký

U vysokého krevního tlaku (hypertenze) můžeme pomoci rychle, ne-li okamžitě, ale u nízkého (hypotenze) taková možnost v podstatě není.

Je to způsobeno především tím, že vnější nebo znatelný projev nízkého tlaku, zejména u tzv. „tvrd’asů“, obvykle nabudí mírnou, ale většinou spíš větší paniku, v jejímž důsledku se mohou napáchat značné škody. Na druhé straně je dobré vědět, že u hypotenze zdaleka nehrozí takové nebezpečí, určitě ne bezprostřední, jako u hypertenze.

Bezprostřední pomoc poskytne jenom **reflexní terapie**, zejména body „C“ a „Br“. Další možností doma nebo v podobných příhodných podmínkách je lehnout si na zem a nohy dát nahoru (například na pohovku, na židli apod.). Všechny pozice v obrácené poloze (svíčka, pluh) krevní tlak zvyšují.

Kromě samozřejmé **diety** je možné podávat silně osolený **masový** nebo **slepičí vývar**, a to ráno nebo v poledne před jídlem.

K dispozici jsou i jednoduché bylinné přípravky:



- V1 litru **bílého vína macerujeme** 8 dní 85 g **rozmarýny**. Scedíme a podáváme jednorázově 20 – 50 ml při potížích. Macerát skladujeme v chladnu.

Kdysi rostl na Karlově mostě, ovšem dnes se pěstuje většinou v kořenáčích. Rozmarýn čili rozmarýna lékařská (Rosmarinus officinalis) působí skvěle proti křečím hladkého svalstva a podporuje vylučování žluči. Je třeba ho užívat opatrně.

- Do 100 g práškové **instantní kávy** vmícháme 20 g syrové **včelí mateří kasičky** a vše zamícháme, nejlépe v mixéru, do 1 kg tekutého **medu**. Bereme 2 čajové lžičky opět jednorázově, při déletrvající léčbě 2-4 lžičky denně.

- Příliš nízký tlak reguluje **ječná kaše**: 2-3 polévkové lžíce ječmene pomeleme v kávovém mlýnku a smícháme se 2 – 3 lžícemi pramenité neperlivé vody. Necháme 6-8 hodin v talíři přikryté stát. Podáváme ráno nebo večer s čerstvým ovocem.

- Při zachování patřičné opatrnosti je možné použít i některé prostředky proti vysokému krevnímu tlaku, například **jmelí**. Při jeho podávání totiž první tři dny tlak stoupá a teprve od čtvrtého dne klesá. Takže budeme jmelí aplikovat pouze tři dny a pak podle situace uděláme přestávku.

- Stejně působí například **kostival lékařský** a některé další byliny, ovšem změny pochopitelně nejsou tak velké a rychlé. Při léčbě v každém případě tlak průběžně sledujeme.

- Podobně můžeme používat i **homeopatické prostředky** s tím, že rovněž sledujeme hodnoty tlaku. Homeopatie nám nabízí nejen jmelí, ale i další byliny, všechny je dobré nejdříve opatrně vyzkoušet a jejich účinnost prověřit. V **reflexní terapii** můžeme působit zejména na body „Br“ a „C“, prostřednictvím nichž v případě potřeby zajistíme první pomoc.

- Obecně dodržujeme pravidlo, že se vyvarujeme náhlých a mimořádně rychlých pohybů či změn poloh, zvláště v prostředí, kde i sebemenší kolaps hrozí újmou na zdraví.

Křeče

Křeče kdekoli v těle vždy značí nějakou dysfunkci v organismu. V praxi to skoro pokaždé znamená nedostatek **hořčíku** a dalších navazujících látek. U nás není zvykem hledat příčinu v této oblasti a léčbu zaměřit tímto směrem. Občas se už sice objevují nějaké náznaky, ale pořád ještě neznáme souvislosti s dalšími minerály nebo prvky. To je v podstatě neřešitelný rozpor a zřejmě nikdy nebudeme mít jasno v tom, kolik je toho kterého minerálu potřeba, či výpočet je správný apod. Některá množství se v žádné z mnoha tabulek z pera odborníků a vědců vůbec neshodují.

Na druhé straně, spokojíme-li se konstatováním tohoto stavu a budeme-li se léčit **hořčíkem** a **navazujícími prvky**, nehrozí nám žádná škoda ani nebezpečí a pravděpodobnost úspěchu je **maximální**. Fungování tohoto postupu je potvrzeno nejen zkušenostmi z ciziny, ale zejména mou dlouholetou praxí. Princip popisují v knize *Co nám chybí*. Nejčastějším prvotním projevem

popsaného nedostatku jsou, zejména u starších lidí, dopolední křeče v lýtkách, Při neléčení se křeče zhoršují, rozšiřují se na další svaly a působí další potíže, které se „léčí“ všelijak, jenom ne působením na jejich hlavní příčinu.



V arabských zemích je velmi populární povzbuzující zelený čaj s příměsí máty peprné (Mentha x piperita). Tato oblíbená bylina má velmi široké pole působnosti – například tlumí a odstraňuje křeče a účinkuje při nervových krizích.

Andělíka lékařská (Archangelica officinalis) u nás patří mezi ohrožené druhy a pro léčebné účely se pěstuje. Uklidňuje křeče, upravuje střevní peristaltiku a obecně řeší problémy trávení.



Takže podobné projevy zásadně řešíme především podáváním **hořčíku** v obecné denní dávce 300 – 400 mg, zároveň s odpovídajícím množstvím **vápníku**, 300 mg **vitaminu E** a 2 tablet **B-komplexu**, samozřejmě v dávkách rozdělených na celý den.

Složení těchto látek a jejich pravidelný a dostatečný přísun je jedním ze základních pilířů léčby alternativní medicínou.

Navíc se snažíme jmenované deficity řešit podáváním chybějících minerálů přímo ve **stravě**. Její **úprava** musí být důsledná, s převahou uhlovodanů (chléb, pečivo, rýže, brambory) a minimem bílkovin (maso, ryby). Pokud ani toto nestačí, můžeme s výhodou zařadit celou řadu bylin:

- Při křečích pijeme podle potřeby, jinak 3x denně, horký čaj z natě **mochny husí**, kterou jsme vařili v **mléce**, 5 minut nechali vyluhovat a nakonec scedili.

- Mimo svalových křečí nás mohou postihnout křeče například žaludku, při kolitidách i jiné, na které užíváme jiné či jinak upravené byliny:

- Každé 2 hodiny pijeme odvar z 8 g kořene **kozlíku lékařského** a 180 ml vody. Můžeme také užívat 4-5 kapek **tinkтуры** na cukr.

- Při **kolice** pijeme 2x denně šálek **čaje**, připraveného ze 4 – 5 g natě **máty pepřné** a 250 ml vody.

- Polévkovou lžící semen **fenyklu** vaříme 5-10 minut v šálku **mléka** a horké vypijeme.

- Na uklidnění křečí užíváme podle potřeby až 3x denně odvar z 8 g kořene **anděliky lékařské**.

- Křeče uklidňuje i **dříšťál dráč**. Plody vložíme do studené vody, necháme přejít varem, odstavíme a po 5 minutách přecedíme. Odvar pijeme 3x denně.

- **Kmín kořený** užíváme na rychlé uklidnění hlavně při kolitidách a podobných projevech. Výborný je také **kmínový olej**, kterého užíváme 3-10 kapek na cukr při křečích v žaludku.



*Kmín kořený
(Carum carvi) je
dobrý při
nadýmání,
kolikách a
nechutenství.*

Byliny můžeme upravovat i méně obvyklými způsoby:

- **Kuklíkové víno:** 40 g suchého kořene a 40 listů byliny svaříme s 1 litrem **červeného vína** na polovinu množství a užíváme 3x denně 1 polévkovou lžící. Také rozdrobený kořen **pivoňky lékařské** uložený na 14 dnů ve víně je výborný na křeče žaludku. Tinktury bereme 5-10 kapek víckrát denně.

- **Koupelel nohou nachystáme z odvaru byliny kaprad' samec: 1 kg drceného kořene bez oddenků vaříme 2 hodiny ve 4 – 6 litrech vody, pro koupel necháme vystydnout asi na 35 °C. Odvar můžeme ohřát a použít až 4x.**

Při volbě **homeopatických** prostředků je potřeba odstupňovat jejich efekt. Některé jsou účinnější než v alopatii, ale jiné mají poněkud sníženou účinnost. Využití **reflexní terapie** je také obvyklé, ale většinou pouze pro uklidnění bolestí, bod „C“ však můžeme používat v každém případě. Samotná léčba vyžaduje speciální znalosti nejen homeopatie, ale i patologie.

Křečové žily



Kosatec německý (Iris germanica) je většinou pěstovaná rostlina vyloženě fytoncidního čili protizánětlivého charakteru. Podle legendy se francký král Chlodvík (481 – 511) po vítězné bitvě obrátil ke křesťanství a na počest si vybral žlutý kosatec (Iris pseudacorus) jako symbol Panny Marie za svůj znak.

V poslední době velmi rozšířenou potíž způsobuje především a možná i výhradně nesprávná výživa. Je to nemoc krvetvorby tedy látkové výměny, takže počítáme s delší léčbou za přísného dodržování příslušné **úpravy stravy** podle známých zásad.



Zevní i vnitřní použití v nerůznějších indikacích má hluchavka bílá (Lamium album). Kromě jiného zmenšuje dráždivost, odlehčuje odkašlání a také reguluje stolici.

Nejlepší a zřejmě nejrychlejší pomoc najdeme v **reflexní terapii**, a to nejen v masáži **orgánů**, ale i **lymfatických cest**. Především ovšem dbáme na co nejmenší fyzické zatěžování organismu, při každé příležitosti si položíme nohy do výšky, na spaní si je podložíme, denně 2-3 minuty „šlapeme vodu“ apod.

Léčbu dále podpoříme **bylinami**, bud jejich užíváním nebo obklady či koupelemi. Například provádíme **koupel** z odvaru byliny **kaprad' samec**, jak byla popsána v předchozí kapitole.

Pro vnitřní užívání doporučuji několik bylin nebo směsí, výběr je ale mnohem bohatší, takže bychom měli volit podle vlastních nebo ověřených zkušeností.

• **Směs I:** po 1 čajové lžičce **řebříčku, slézu a listů pampelišky přelijeme** velkým šálkem vařící vody a **přikryté 5 minut vyluhujeme**. Scedíme a **pijeme 2-3 šálky denně před jídlem**.

• **Směs II:** po 1 čajové lžičce **majoránky, bazalky a máty peprné přelijeme** šálkem vařící vody a **přikryté 5-10 minut vyluhujeme**. **Pijeme 2-3 šálky denně po jídle, ale večer už ne!**

• **Hluchavku bílou** používáme vnitřně i zevně. Uvažované množství natě i kořene zalijeme vařící vodou, pokud převažuje kořen, můžeme krátce povařit, a užíváme 3x denně šálek před jídlem. Jako alternativu můžeme brát i květ hluchavky v prášku.

• Polévkovou lžící **mochny husí** vaříme v šálku mléka s 1 čajovou lžičkou **anýzu** 10 minut, pak 5 minut vyluhujeme, scedíme a pijeme horké.

Na obklady se hodí více bylin:

• Čerstvé listy **zelí** zbavíme středního tvrdého řapíku, válečkem mírně pomačkáme, přiložíme ve 2 – 3 vrstvách na žíly a obvážeme. Obklad necháme účinkovat nejméně 3-4 hodiny.

• Stejně děláme obklad z **kokošky pastuší tobolky**, který ale účinkuje už za 1 hodinu.

• Hrst **popence břechťanovitého** dáme do 250 g nesoleného sádla nebo do 250 ml jedlého oleje a přes noc necháme stát. Druhý den krátce ohřejeme a přecedíme. Mastí jemně masírujeme křečové žíly.

- Jemně můžeme vtírat i **jalovcový olej** nebo i kořen **kosatce** povařený s pryskyřicí, který patří především na bolestivá místa.

Z **homeopatických prostředků** doporučuji především využití listů **červených odrůd vína**. List trháme do poloviny června, upravujeme potencováním a užíváme v potenci D3 na **potírání** křečových žil a v potenci D6 **vnitřně** v průměru 8 kapek 3x denně po jídle. **Reflexní terapie** může pomoci od bolestí, ale k trvalé léčbě podstatně nepřispívá, neboť ta se soustřeďuje především na otázku „ředění krve“. Hlavní důraz klademe na **lymfatické masáže**, především dolních končetin, protože tyto jsou nejvíce namáhány a tím také nejvíce brání příslušné a krajně nutné úpravě krve.

Látková výměna

Látková výměna je prostým vyjádřením funkce celého lidského organismu. Každé jeho selhání je důsledkem narušení látkové výměny čili v podstatě každá nemoc má svůj počátek právě zde.

Veškeré popisované postupy při prevenci a léčbě nemocí se vlastně týkají látkové výměny, proto je nebudu znovu popisovat, přičemž nikdy nemůžeme říci, že něco nechybí, že jsme něco nezapomněli atd. Na tomto místě se zmíním hlavně o narušení látkové výměny nedostatkem určitých, pro funkci organismu nezbytných látek. Některé informace se tedy budou opakovat, ale domnívám se, že to není nikdy na škodu.

Konkrétně pro látkovou výměnu nám chybí řada minerálů (viz kniha *Co nám chybí*), ale za veledůležitý (ač se nám to mnohdy nezdá) považuji obecně nedostatkový **jód**, který nám chybí ve více oblastech organismu, psychiku nevyjímaje. Navíc ani bylin obsahujících jód není nijak mnoho a chemicky vyrobený se velmi rychle odpařuje, čímž se jeho dodávání velice komplikuje. Ale jak už to bývá, některé zdroje máme takřka pod nosem.

Jednou z našich nejlepších bylin je **karbinec evropský**; není příliš vzácný, ale dost přehlížený a přitom obsahuje nejen jód, ale dokonce, kromě dalších užitečných vlivů, pomáhá našemu srdci. Stačí obyčejný **nálev** ze 2 čajových lžiček na šálek vody, který

pijeme 3x denně nalačno. Vynikajícím a taktéž téměř neznámým zdrojem organického **jódu** jsou **višně** a **třešně**, které ho mají dokonce více než některé doporučované **mořské ryby**. Ty jsou jako zdroj jódu vynikající, ale ještě lepší jsou **mořské řasy**. Dnes už jsou naštěstí všechny mořské produkty dostupné, ne vždy jsou ovšem zdrojem dobrým a finančně výhodným.



Třešeň ptačí (Prunus avium) a hlavně třešeň višeň (Prunus cerasus) jsou skvělou zásobárnou organického jódu, a to i v upravené podobě ve formě kompotů a džemů.

V krajních případech přistoupíme k jódu neorganickému, ale v úpravě jako **jodidy**, které mají svoji účinnost i trvanlivost.

O případných dalších zdrojích jódu, jakož i o jejich širokém použití, se zmiňuji na více místech této publikace. Zde už jenom pro doplnění krátce o **homeopatických** prostředcích s jódem. Uplatnění naleznou zejména **tinkтуры** z **karbince**, **vlaštovičnicku** a **měsíčku**, přičemž o jiných zdrojích jako **třešňové stopky** apod. se nebudu, především pro jejich sezónní dostupnost, šířit.

Ledviny

Osobně řadím ledviny mezi tzv. potůuchlé orgány, protože se i při potížích projevují skoro neznatelně, obzvlášt' u lidí, kteří „nemají čas“, nebo jejich dysfunkce organismu nijak výrazně nevadí, samozřejmě jen zdánlivě. Jakmile se ohlásí, je **nejvyšší čas**, nebo je dokonce **pozdě**.



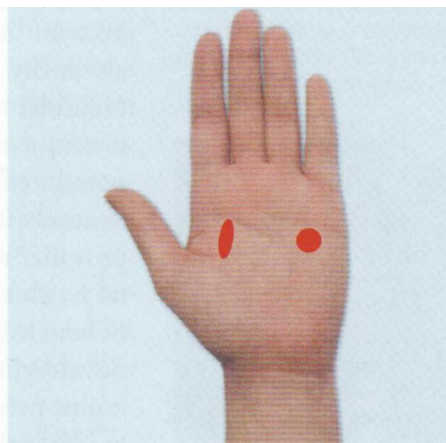
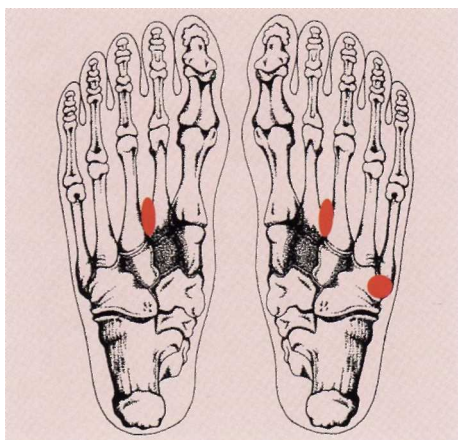
Celík zlatobýl (Solidago virgaurea) je pro svoje účinky opravdu jedinečný a při léčbě ledvinových potížíh prakticky jakéhokoliv druhu nenahraditelný. Opakovaně upozorňuji na to, že jej nelze nahradit žádným jiným příbuzným druhem, například celíkem obrovským nebo kanadským.

Uvědomíme-li si, že nejen rakovinu, ale spoustu dalších méně závažných nemocí (ve skutečnosti snad všechny) těžko bez nezávadných ledvin **vůbec vyléčíme**, plně nám jejich „potůuchlost“ dojde. Prakticky nám to přímo nařizuje, abychom i každou sebemenší vadu naznačující dysfunkci ledvin **okamžitě řešili!** Tím zabráníme zcela jistě mnohem vážnějším a těžším škodám. Ledviny jsou navíc orgány, které vyžadují pro léčbu a regeneraci delší dobu a také přesnější vymezení druhů léčivých prostředků a v neposlední řadě zároveň masivní působení léčivých bylin. Čili nevystačíme s „rychlou“ pomocí **homeopatik** nebo i **reflexní terapie**.

V první řadě bezpodmínečně upravíme **stravu** a dietní opatření přísně dodržujeme. Přidáme **hořčík**, **vitamin B** a správné **byliny**. Jejich složení a množství by mělo být přesné, samozřejmostí je přísné dodržování doby podávání **bylinného čaje**. To je podle mých dlouholetých zkušeností **jediná záruka** správné a účinné léčby nejen ledvinových kamenů, ale i glomerulonefritidy (zánět ledvinových klubiček) a dalších postižení. Pochopitelně značnou pomoc při léčbě, zejména ihned po stanovení diagnózy, zajišťuje **reflexní terapie**. Okamžitým zásahem například na bodech „C“ a „Br“ nebo na reflexní plošce **ledviny** na příslušné straně se uvolní tlak na ledvině, případně i jiné bolesti, a my můžeme v klidu, bez emocí a paniky

rozhodovat o další léčbě. Ovšem okamžitou pomoc, zejména při ledvinových kamenech, nám poskytne co nejrychlejší horká nebo alespoň hodně teplá **koupele**. Ta většinou uklidní ledvinovou koliku vzniklou obyčejně tlakem kamínků na ledvinu nebo na močovody.

Kromě jmenovaných opatření doporučuji také reflexní masáž **sleziny**. Reflexní plošky ledviny a sleziny jsou na obr. č. 28 a resp. 28 b.



Lupénka

Obecně o kožních onemocněních hovořím v kapitole o dermatitidách, ale protože lupénka není ve skutečnosti nemocí pokožky, a navíc je běžná, chtěl bych o ní pojednat podrobněji.

Mějme na paměti, že se jedná o nemoc **látkové výměny**, konkrétně o nemoc **žlučníku** a ještě konkrétněji **jater**. Proto bychom měli především léčit dysfunkci jater, ale protože se sice druhotně, ale zato markantně projevuje vadou funkce žlučníku, říkáme jí obecně **žlučnicková nemoc**. Tento fakt je snadno ověřitelný jak fyzickým projevem a zjištěním, tak především reflexní terapií. První takovou známkou dysfunkce žlučníku a zároveň i pokožky je narušení pokožky v oblasti **lokte**. Zdůrazňuji, že **každé neúrazové narušení pokožky v oblasti lokte znamená dysfunkci žlučníku!**



Zeptá-li se mě někdo, jaká bylina by určitě neměla chybět v žádné domácnosti, odpovím, že vlastovičník větší (Chelidonium majus), minimálně v podobě zjednodušené homeopatické tinktury, kterou jsem popsál v knize Alternativní medicína.

To si můžeme ověřit třeba na **reflexním bodu žlučníku** na **levé** ruce nebo na **levém** chodidle. Při tlaku na správné místo se žlučník **okamžitě** ozve. Bolest v oblasti žlučníku (na pravé straně od břicha až po pravou lopatku) bud okamžitě odezní, nebo v místě žlučníku zaznamenáme **teplo**.

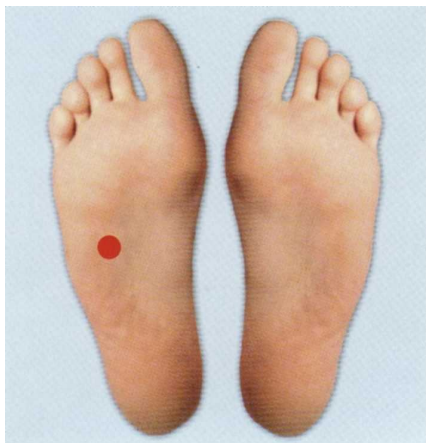
Po takovém zjištění a potvrzení nálezu začneme léčit žlučník, resp. játra. Zahájíme **úpravou stravy** („jaterní dieta“) a dodáváním

příslušného množství **zinku** a **vitaminu A**. Upozorňuji, že bez těchto dvou látek není možné lupénku vyléčit. Obecná denní dávka je 40 – 60 mg zinku a 2 – 3 tobolky vitaminu A (asi 60 000 m.j.) denně, ale dávky i délku léčby je třeba stanovit individuálně. Nejdelší léčbu, necelých 6 měsíců, jsem zaznamenal u nemocného, se kterým si oficiální medicína neuměla poradit celých 22 let.

Samozřejmě budeme často, ale v krátkých frekvencích, provádět **reflexní masáž žlučníku**, zásadně na levé straně na chodidle nebo na ruce.

Během léčby doporučuji postižená místa pokožky uklidňovat bylinnými mastmi, jak jsou uvedeny v úvodu této knihy, nebo jinými, ovšem zásadně přírodními prostředky. Za nejspolehlivější považuji masti s obsahem **aloe**, nebo z exotických zdrojů masti s obsahem olejů označovaných **TTO** (Tea Tree Oil), česky kajeputa různolistá (*Melaleuca alternafolia*), nebo **Manuka Oil** (*Leptospermum scoparium* – český název zatím nemá), což ovšem neznamená, že nemůžeme použít další, mně třeba neznámé účinné prostředky.

Samozřejmě je možné podávání i jiných bylinných prostředků jako například **vlaštovičnickové** tinktury, patřičně naředěné **mumie**



nebo **kukuřičného kličkového oleje** na vtírání do vlasové pokožky apod. Znovu upozorňuji na to, že je vhodné mít **vždy doma** vlaštovičnickovou tinkturu.

Chceme-li léčbu urychlit, ošetřujeme **reflexní terapií** i reflexní plošky **jater**, body „C“ a „Br“. Pro názornost je ploška žlučníku na chodidle uvedena na obr. č. 29; bod na ruce je na obr. č. 21 na str. 98. Tyto reflexní plošky považuji za důležité, a

proto doporučuji ke studiu knihy *Reflexní terapie a Reflexní terapie rukou*, nebo alespoň kapitolu o žlučnickových kamenech na straně 103 této knihy.

Lymfatický systém

O lymfatickém systému už toho bylo hodně napsáno, ale stále to není dost, aby byla dostatečně zdůrazněna jeho úloha v lidském těle. Především bych chtěl znovu upozornit na to, že musíme okamžitě věnovat patřičnou **pozornost a rychle zasáhnout** již při prvních příznacích onemocnění lymfatického systému, což bývají **otoky**, většinou nohou v oblasti kotníků, **únava**, **zhoršené dýchání** a **úbytek vitality**.

Každé prodlení znamená neustálé zhoršování stavu a nebezpečí těch nejvážnějších následků. Nejbližším dalším **vážným varováním** jsou bolest a otoky **uzlin**, především **tříselných, podpažních**, ale i v **prsech**. **Reflexní terapie** je prakticky jediným skutečně rychlým



Kukuřice setá (Zea mays) obsahuje velké množství organického selenu, nezbytného pro srdeční činnost. Vynikající je z hlediska prevence i kukuřičný olej.



a dostupným léčebným postupem při těchto onemocněních, samozřejmě spolu s patřičnou **úpravou stravy**. Naprosto jasné je maximální **vynechání fyzické námahy** a minimum námahy **psychické**. Reflexní masáže jsou dokonale popsány v knihách

Reflexní terapie a Reflexní terapie rukou, případně i v knihách *První pomoc alternativní medicínou*, *Reflexní terapie proti rakovině* a dalších. Považuji za nezbytné zdůraznit také masáže **lymfatických cest** na **končetinách** a hlavně použití **plíživé masáže**, která je sice **nejúčinnější**, ale také vyžaduje určitou **opatrnost**.

Pro každý případ jsou na obrázcích č. 30 a až 30c zobrazeny masážní plošky lymfatického systému.



•Upravenou stravu povinně doplníme **zinkem** a **vitaminem A**. Obecná dávka zinku by neměla být nižší než 80 – 100 mg a vitamínu A tři tablety (60 000 m.j.) denně.

Důležité jsou obklady **lymfatických uzlin**, především podpažních a tříselných, a to hlavně tehdy, nemůžeme-li z nějakých důvodů omezit ani částečně fyzickou námahu. K

tomu nám poslouží některé **byliny**:

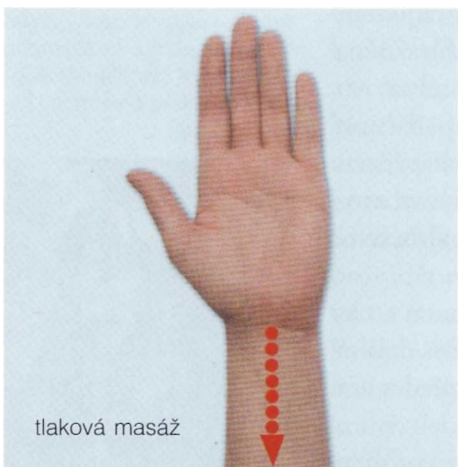
• Pomačkanou natí **vlaštovičníku většího** obložíme uzliny a přibalíme. Provádíme nejlépe na noc, což ostatně platí pro všechny druhy obkladů.

Ze 3 – 4 g prášku ze semen **řeckého senu** (pískavice) uvaříme

kaši, ze které pak připravujeme náplasti na uzliny. Pro zvýšení účinnosti můžeme do kaše přidat také trochu octa. Obklady uzlin můžeme provádět i ze syrových, pomletých semen.

• Z čerstvých bylin doporučuji na obklady nat' **kakostu smrdutého** nebo **devětsilu lékařského**.

Léčbu můžeme dále vylepšit celou řadou léčivých bylin, a to jak obklady, tak náplastmi, nebo také vnitřním užíváním. Jejich



přehled najdete v sedmém dílu *Herbáře léčivých rostlin*.



- Velice účinným prostředkem, zejména na počáteční **otoky nohou**, je **rohovník obecný**, zvaný lidově „svatojánský chléb“. Obyčejně stačí podávat po 2 týdny ráno a večer 1 čajovou lžičku pomletých lusků bez semen (viz str. 78).

Taktéž mletá semena **homeopaticky** zpracovaná jako tinktura až do ředění D3 se dají užívat v množství 3x denně 7 kapek, ale před jídlem.

Originální je lidový recept, který doporučuji využít hned po zjištění otoků nohou. Na **dubové prkno** o síle aspoň 10 mm (nejlépe 13 mm), zahřáté na teplotu 35 – 40 °C (kolik vydržíme) položíme na několik minut oteklé nohy, které zakrátko získají původní tvar a vzhled. Při dlouhodobě oteklých a neošetřovaných nohou ovšem nečekejme zázraky – alespoň ne hned.

Lymeská borrelióza

Vzhledem k tomu, že se jedná o infekční onemocnění, musíme se zaměřit spíše na posílení imunity, aby si tělo poradilo s nemocí vlastními silami, samozřejmě s pomocí antibiotik a dalších léků.

Úprava stravy je zde naprosto nezbytná, je třeba ji velmi přísně dodržovat, a navíc dodávat řadu prostředků, které pomáhají regeneraci jater, jako jsou například **hořec žlutý**, **mrkev**, **vachta trojlistá** apod. Rozhodně doporučuji podávání **bylinných čajů**, samozřejmě určitého složení. Znamé směsi obsahují **eleuterokok**, **chebuli**, **řepík**, **ženšen**, **všedobr horní**, **měsíček**, **vřes obecný**, **jerlín japonský** apod. Čaje se pijí 2 – 4x denně jako nálev, ale nikdy ne večer. Jedinou bylinou, na kterou **nesmíme** při infekčních onemocněních nikdy zapomenout, je **lichorejšnice větší**. Je

nenahraditelná především v tom, že jako téměř jediná ničí prakticky v jakémkoli ředění skoro veškeré kmeny



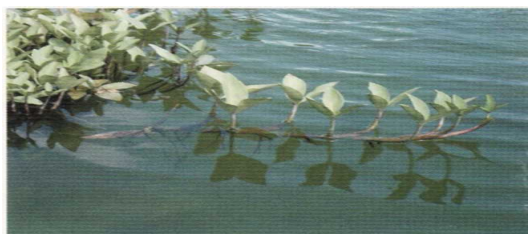
Máčka polní (Eryngium campestre) je především bylinou pohlavní sféry. Kromě řady možných uplatnění se používá hlavně v homeopatické úpravě. Na Valašsku byla nazývána „mužská pýcha“ nebo také „mužská touha“ – a zřejmě proto už zde téměř není k nalezení...

stafylokoků a streptokoků! V tom je zcela jedinečná a výjimečná.

Další možností jsou homeopatické prostředky ze jmenovaných bylin, především tinktury, z nichž můžeme operativně sestavovat individuální kombinace podle průběhu nemoci a stavu pacienta. Tinktura z **lichořeřišnice** nesmí nikdy chybět, ať už ve směsi nebo samostatně! Jako další doporučuji tinkturu z **třapatky nachové**, která se podává odstupňovaně.

Hned od začátku onemocnění začneme s **reflexní terapií**, půsíme hlavně na body „C“ a „Br“, dále na reflexní plošky **jater, slinivky** a **ledvin**. Postupujeme obezřetně, protože každá léčba –au infekčních nemocí to platí dvojnásob – potřebuje veškeré síly organismu a neměli bychom je tedy spotřebovávat nadměrnou, ale zbytečnou „léčbou“.

Menstruace



Charakteristické uspořádání listů dalo název vachtě trojlisté (Menyanthes trifoliata), mírně jedovaté rostlině, známé též pod názvem hořký jetel.

V dnešní době téměř „lidové“ onemocnění žen od asi 12 – 14 let až do odeznění menstruace. Je známo obrovské množství prostředků pro její úpravu, které ovšem mají úspěch jen výjimečně, pokud si s nesnázemi neporadí ženský organismus sám.

Odchytky z pravidelného cyklu v každém případě znamenají narušení hormonální sféry, zpočátku většinou méně vážné, pak ovšem, zejména po některých oficiálních léčbách, i nenapravitelné škody na organismu. Ve většině případů se tyto následky podílejí na nebývalém množství **neplodností**, což vede k nutnosti další, často opět nepřilíh úspěšné léčby.

Problém začíná již při začátcích menstruace. Hlavní příčinou je většinou naprostý **nedostatek cholesterolu**, který je základem steroidních hormonů. V první řadě tedy **okamžitě** upravíme hladinu cholesterolu, která většinou zůstává úplně mimo oblast zájmu lékaře a tím mnohdy velice poznamenává další osudy mladých žen. Ve většině případů vede tento postup k nápravě, která často trvá jenom několik málo dnů nebo nanejvýš týdnů. Častou terapií je bohužel dodávání dalších hormonů, které způsobují pokles činnosti vlastních žláz s vnitřní sekrecí. A nepravidelnost je pak celoživotním prokletím, pokud se jí nepodaří organismu zvládnout vlastními silami.

Velkou křivdou na ženách s touto diagnózou je podávání hormonální **antikoncepce** již od raného věku. Jednou z dalších příčin může být skutečný nedostatek přirozených hormonů, což většinou zapříčiňuje nesprávná výživa, která ovšem zase souvisí s hladinou cholesterolu. Máme k dispozici řadu podobných **bylinných** hormonů nebo látek, pomocí nichž dokážeme hladinu hormonů zvýšit, aniž bychom narušovali vlastní funkci žláz s vnitřní sekrecí. V poslední době se k nám dostala bylina **děhel čínský**, která se dá dobře pěstovat i u nás.

K dalším pak patří naše domácí léčivky:

- **Lékořici lysou** lze podávat v každé podobě i jako bonbony, tzv. pendrek, nebo pastilky, ale i jako nálev nebo odvar z kořene.
- Květ i plody **jeřábu ptačího** obsahují hotový estrogen, ovšem květ je daleko vhodnější a dostupnější.

- Loupaný **kaštan koňský** (jírovec maďal) obsahuje hormony nadledvinek čili steroidní hormony, které jsou sice spíše mužského typu, ale jejich podíl na ženské hormonální sféře je nesporný.
- **Máčka polní** působí téměř stejně jako kaštan koňský.
- Známa obecně užívaná bylina **estragon** (kozalec kořený), užívaná také jako koření, obsahuje rovněž látku příbuznou estrogeneru.
- Při slabé, nepravidelné nebo pozastavené menstruaci apod. se dají použít čaje nebo bylinné směsi. Neměly by v nich chybět léčivky, jako jsou třeba **kontryhel, kokoška pastuší tobolka, třezalka, hluchavka bílá, mateřídouška** a květ **jeřábu**. Všechny je můžeme podle potřeby a zkušeností kombinovat, ale často neměnit. Uvádím několik příkladů:
 - Při **bolestivé menstruaci** si připravíme směs ze stejných dílů **kontryhele, hluchavky a šalvěje**. Pijeme denně 1 šálek nálevu.
 - Při **slabé menstruaci** poslouží směs ze stejných dílů



Jeřabina je strom času, říká staré čínské přísloví. Přeneseně to platí i v alternativní medicíně: zatímco plody jeřábu ptačího (Sorbus aucuparia) se sbírají až do pozdního podzimu, kvete tento strom již koncem jara. Právě jeho květ je velmi zajímavým zdrojem estrogeneru.

kontryhele, třezalky a mateřídoušky. Pijeme 4x denně šálek nálevu před jídlem.

• Pro **regulaci menstruace** je určena směs ze stejných dílů **měsíčku, kontryhele** a květů **jeřábu ptačího**. Pijeme v době mimo menstruaci denně 2 šálky nálevu. Samozřejmě i v těchto případech má své místo **reflexní terapie**, a to především bod „**Br**“ **na všech použitelných místech**, přičemž je možné ovlivňovat i další reflexní plošky, například **pohlavních orgánů, jater** apod. Mějme stále na paměti, že žlázy s vnitřní sekrecí jsou jako Valaši „jedna rodina“.

Doporučuji také prostudovat kapitoly o gynekologii, pohlavní sféře a další.



Lidové rčení říká, že měsíček lékařský (Calendula officinalis) je „dobrý na všechno“. Tato sympatická a hojně pěstovaná rostlina má velmi širokou oblast působení a ve většině případů také velkou účinnost. Výhodou měsíčku je, že většinu přípravků si může každý vyrobit sám doma. Mnoho z nich uvádíme v našem Herbáři léčivých rostlin, kromě jiných návody na přípravu kloktadel, výplachů, obkladů nebo mastí, homeopatik, tinktur a olejů či přípravků proti spále

Moč, močové cesty

O močových orgánech a cestách se zmiňují na více místech této knihy. Zde považuji za vhodné a **nutné** pouze připomenout důležitost celé soustavy zejména v souvislosti s prevencí a vznikem dalších, někdy velmi vážných onemocnění.

Mozek, mozková činnost

Mozek, jehož činnost nebo úloha je obecně známá, nemůžeme nijak zvlášť léčit, ale můžeme jeho aktivitu cílevědomě udržovat, podporovat a vůbec kladně ovlivňovat. Máme pouze dvě možnosti: pravidelně a únosně ho **zatěžovat** a **dodávat** mu **chybějící látky**, které jeho správnou funkci spoluzajišťují nebo podporují. V první řadě vyřešíme obecný nedostatek **hořčíku** a navazujících látek jako jsou **vápník** a **vitaminy E, A a B**. Jejich deficit, zejména hořčíku a vápníku, se viditelně nebo znatelně projevuje, takže mu při dostatečné informovanosti můžeme čelit, ale jsou látky, jejichž nedostatek nepoznáme a o to horší jsou pak následky. Takovým prvkem je například pro činnost mozku naprosto nezbytný **jód**. Že ho máme málo, se bohužel navenek nikterak neprojeví, ale podle dosavadních zkušeností je jednou z příčin **Parkinsonovy choroby** a snad má podíl i na **Alzheimerově nemoci**. Jeho dostatek proto řešíme preventivně celoživotně podáváním buď potravin bohatých na jód (např. mořské ryby, řasy, višně a další), nebo homeopatik s jodem. Navíc už dnes známe více **bylin**, jejichž podávání aktivizuje mozkovou činnost a navíc ho brání proti nežádoucím vlivům:

- Čaj z listů **jinanu dvouláložného** zlepšuje činnost mozku jeho prokrvením a zpevňuje cévní stěny a činí je pružnějšími. K dispozici máme i jiné úpravy této léčivky.

- Semena **bělotrnu kulatohlavého** mají vliv nejen na mozek jako celek, ale i na jednotlivá dysfunkční mozková centra.



Mnoho lidí si ho na podzim nosí domů jako nevšední ozdobu; většina z nich ovšem vůbec netuší, že se jedná o jeden z nejúčinnějších prostředků pro posílení mozkové činnosti. Bělotrn kulatohlavý

(*Echinops sphaerocephalus*) doporučuji využívat především v homeopatické podobě.

- V domovských zemích se zelenému čaji říká „mozkový elixír“ a působí podobně jako jinan: zdokonaluje činnost mozku, navíc zlepšuje metabolismus tuků a reguluje cholesterol. Pijeme denně až 4 šálky.

- Mezi „mozkové byliny“ patří dále **rozmarnýna**, **světlík lékařský** a konečně i **pelyněk Černobýl**. Nově se k nim řadí i **měsíčnice vytrvalá**. Tyto léčivky nejsou v této indikaci ještě příliš známé. Doporučuji denně 2-3 šálky odvaru, který připravíme dvouminutovým mírným varem.

- Bohatě se zde uplatní **homeopatické** provedení většiny doporučených bylin, především **jinanu dvoulaločného**, **bělotrnu** a zejména **jódu**, který je v této indikaci maximálně účinný v ředění D12-D15.

Dobře můžeme pomoci při běžných zákrocích, ale i po mozkových příhodách a úrazech, kdy při ožívování mozku nebo jeho jednotlivých center nasadíme **reflexní terapii**. Ta nejen velice pomáhá, ale obecně léčbu i urychluje. Maximálně se tu totiž uplatňuje **zpětná vazba** (mozek „pohání“ například ruce – ruce mohou ožívovat mozek).



Ze Středomoří se k nám rozšířila levandule pravá (Lavandula angustifolia). Tato sympatická aromatická rostlina má velmi širokou oblast působení, a to nejen při nejrůznějších bolestech, ale doslova univerzálně účinkuje při depresích spojených s nechutenstvím a nevolnostmi.

Nadledvinky

Nadledvinky jsou co do umístění a velikosti celkem nenápadné orgány, ale z hlediska důležitosti své funkce jsou nepřehlédnutelné.

Jsou to žlázy s vnitřní sekrecí, které produkují **steroidní hormony** čili vytvářejí podmínky pro správné fungování například pohlavních orgánů, ale také pro funkci kloubů, kostí a řadu dalších, nám třeba neznámých funkcí. Mimo jiné mají vliv i na růst člověka. Kůra nadledvinky produkuje hlavně **kortikoidy**, z nichž je nejznámější **kortizon**. Ten především brzdí **záněty** jakéhokoli původu, podporuje tvorbu lymfocytů, reguluje hospodářství minerálů. Dřeň nadledvinek vyrábí **adrenalin** nutný pro činnost srdce, dále reguluje krevní oběh, má vliv na látkovou výměnu a druhotně také reguluje teplotu těla a krevní tlak. Důležitý je také tzv. **antistresový hormon**.

Pro ošetřování nadledvinek platí obecné zásady pro ošetřování hormonální oblasti. To znamená především uplatnění **reflexní terapie**, konkrétně bodů „**Br**“. Protože nadledvinky jsou přímo na ledvině, se kterou mají i společné zásobování, leží reflexní ploška **nadledvinky** vždy přímo na reflexní ploše ledviny. Při reflexní masáži ji najdeme nejlépe, když budeme masírovat plošku ledviny a na jejím konci leží vlastní ploška nadledvinky. Pokud je narušena její

funkce, pak je tato ploška velice bolestivá. Je třeba postupovat velmi citlivě, abychom vůbec rozdíl v bolestivosti



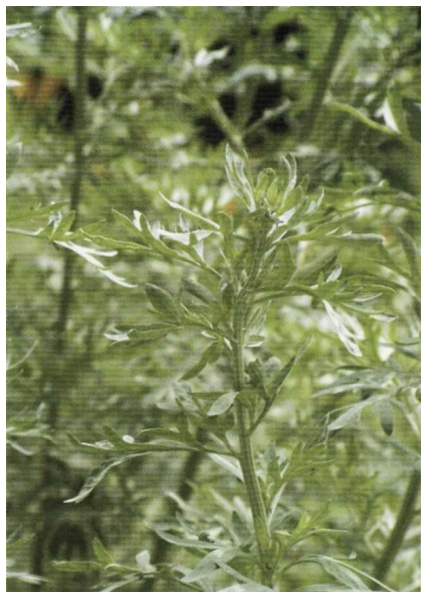
poznali a tím plošku nadledvinky našli – jak je znázorněno na obrázku č. 31.

Pokud si nejsme jisti, použijeme raději univerzální bod „Br“, jehož prostřednictvím je v rámci hormonální oblasti bezpečně ovlivníme. Pomocí ale můžeme i masáže bodu „C“ nebo masáže vlastní orgánové reflexní plošky nebo bodu.

Pochopitelně se budeme snažit pomoci i přírodními prostředky, protože při trvalém podávání umělých hormonálních přípravků (hlavně kortikoidů) hrozí vypuknutí tzv. **Addisonovy choroby**, která pomalu, ale jistě nadledvinky likviduje. Nemoc se projevuje třeba žloutnutím dlaní, což je neklamná známka pokročilého stadia choroby.

- Mezi přirozené (přírodní) prostředky patří především **byliny**, ale není jich nijak mnoho. Nejběžnější je již vícekrát zmiňovaný **vlaštovičník větší**, který uklidňuje žlučník, ale současně i slinivku, slezinu, nadledvinky i ledviny.

- Další takovou obecně účinnou bylinou je **jírovec mad'al**, známý jako kaštan koňský. Ten obsahuje hormony nadledvinky, a proto se hodí k „okamžitému použití“. Protože obsahuje kromě jiných látek ve významném množství také mužský pohlavní hormon testosteron, musí muži zachovávat určitou opatrnost. Stejně poslouží i květ **jeřábu ptačího**, který pro změnu obsahuje ženský pohlavní hormon **estrogen**. Syrové plody se používají proti vypadávání vlasů.



Zmiňuje se o něm už Apokalypsa Sv. Jana. U nás roste téměř všude, často i do výšky dvou metrů. Pelyněk Černobýl (Artemisia vulgaris) patří mezi tzv. mozkové byliny ale hlavně ovlivňuje činnost močového systému.

- Šťáva z kořene **lékořice lysé**, ale i z byliny samotné, má příznivý vliv nejen na funkci slinivky a nadledvinek, ale i na další žlázy s vnitřní sekrecí.

- Z cizích léčivek, které můžeme pěstovat i u nás, doporučuji především **ženšen**, a to **ženšen pětिलistý** (*Panax quiquefolius*), který značně posiluje nadledvinky a zároveň působí proti stresu.

Nejspolehlivější je zřejmě **reflexní terapie**, z ní pak je nenahraditelný bod „Br“ a jako další body **nadledvinek**, jejichž účinek si musíme ověřovat regulací bolestivosti jednotlivých ovlivňovaných orgánů. Neustále máme na paměti, že nadledvinky jsou součástí hormonální oblasti.

Nádorová onemocnění

Doslova postrachem dneška je obava před onemocněním, jakým je **rakovina**. Odhlédneme-li od toho, že se v první řadě jedná o nebezpečné selhání či oslabení imunitního systému, velkým problémem je tu s ohledem na imunitní systém právě léčba.

Je třeba si uvědomit, že ne každý nádor znamená rakovinu. Existují nádory zhoubné (maligní), ale i nezahubné neboli benigní. Na rozdíl od nádorů zhoubných se nezahubné dají docela dobře léčit, zejména respektujeme-li správný postup léčby.

Praktická medicína léčí zhoubné i nezahubné nádory absolutně nebiologickými prostředky v každém případě více či méně škodlivými, s vedlejšími účinky na organismus. Vedlejší účinky jsou pochopitelně logicky podmíněny celkovým stavem nemocného jak fyzickým, tak psychickým. Navíc je při této terapii nutné pozastavit léčbu eventuálních dalších nemocí, což stav pacienta nadále zhoršuje.

Takže mohu směle tvrdit, že mnoho nemocných, původně léčených na rakovinu, možná dokonce většina z nich, umírá na úplně jinou nemoc právě v důsledku léčby, která poškodí nebo zanedbá ostatní nemocné orgány.



Banánovník obecný (Musa paradisiaca) stejně jako mnoho dalších druhů tropického a subtropického ovoce na našem jídelníčku již zdomácněl. Při jeho konzumaci si ovšem málokdo uvědomuje, že v zemích původu se trhá nezralý a proces dozrávání (do důsledku vzato vlastně hnití) probíhá během transportu. Nad tím bychom se měli při léčbě rakoviny také zamyslet.

Podle mých dosavadních, dlouholetých, na mnoha pacientech ověřených zkušeností navrhuji následující, mnohdy jedinou pomáhající **průvodní léčbu**. Je samozřejmě výlučně **přírodní**, tedy neškodná, a pomáhá většinou i v těch nejtěžších případech. Celá se dá shrnout do následujících opatření, se kterými by měl každý nemocný s nádorovým onemocněním **co nejdříve začít** a také u nich opravdu **vytrvat**:

- První zásadou je zajistit organismu správné a pravidelné **vyučování**. Je zcela logické, že když se nádor „rozpouští“, zůstávají škodlivé látky v těle a úspěch léčby se dostavuje vlastně až po jejich **vyločení z organismu**. Pokud k němu nedojde, škodliviny se hromadí a znovu se začnou negativně projevovat. Takže odvedení těchto látek je jednou z **hlavních podmínek** vyléčení nádorových onemocnění. Přitom samozřejmě nemůžeme zapomínat na běžné množství zplodin, třeba i jedovatých, které se v těle vyskytují.

- S tím přímo souvisí také nutná **úprava stravy**, aby tělo dostávalo co nejméně organismus oslabujících látek. Tudíž v maximální možné míře vyloučíme maso, nevhodné bílkoviny a ostatní škodlivé potraviny a jíme stravu celkově k organismu co nejšetrnější, což je v tomto případě nezbytným pravidlem.

- S úpravou stravy při maximálním vylučování přímo souvisí dokonale účinná **reflexní masáž** lymfatického systému, kterou zvýšíme především vylučování. Masáž by měla být rozdělena na celý den a soustředěna na maximálně zatížené orgány.

- S úpravou stravy dále úzce souvisí doplňování chybějících látek podporujících odolnost a obranyschopnost organismu. Především to znamená zajistit **dostatek zinku** a **vitaminu A**, bez kterých nelze žádné nádorové onemocnění léčit. Dodáváme i tzv. **antioxidanty**, což jsou některé minerály jako **měď, mangan, selen**, dále **vitaminy A, C, E, karotenoidy**.

Stále nedoceněna zůstává účinnost **reflexní terapie**, která má na léčbu dominantní vliv. Doporučuji **okamžitě** začít s masáží univerzálních bodů bodů „C“ a „Br“ a reflexních plošek **postižených orgánů**. Reflexní terapie je v tomto případě doslova životně důležitou součástí úspěšné léčby.

Málo známé je potírání nádorů vnějšími prostředky, jako jsou například **tinktury** nebo spíše **masti**. Já používám už dlouho mast na „rozpuštění“ nádorů, nebo spíše tzv. bulek v prsech, nazývanou **RSol 5**. Mast se dá použít i pro likvidaci jiných novotvarů, například **cyst na vaječní-cích**, ale i dalších. Ještě lépe působí zcela nová mast nazvaná **H** nebo **RAM**, která ještě více proliferuje.



Za slunečnice roční (Helianthus annuus) se někdy sbírají okvětní plátky, ovšem nejzajímavější je tato sympatická rostlina díky svým semenům. Jejich olej totiž obsahuje vysoký podíl nenasycených mastných kyselin,

kteří jsou pro lidský organismus všestranně prospěšné.

- Navíc velice doporučuji tam, kde to je možné a nutné, přikládání **plíšků** a **semen** na reflexní body, zejména na univerzální, které lze také mazat mastí **H** nebo **RAM** se stejnou účinností.

Již kvůli komplikovanosti léčby jsem se snažil opatření zkoncentrovat do těchto několika bodů, které tvoří pouze minimální základ celého komplexu nutných postupů a opatření, samozřejmě kromě těch sice medicínských, ale nebiologických, kterým se ovšem bohužel jen málokdy můžeme vyhnout.

Nadýmání

Mnohdy velice nepříjemné a často i bolestivé nadýmání způsobují nahromaděné plyny, uvolněné během trávicího procesu. Prakticky vždy je původcem špatná funkce **slinivky**. Každé i seabemírnější nadýmání nám naznačuje, že se stavem slinivky není něco v pořádku a měli bychom jí tedy věnovat zvýšenou pozornost. Jestliže se už nadýmání projevilo, je pozdě začínat s uklidňováním slinivky, ale nasadíme alespoň dietní opatření. Nejlepší je pro tento účel dělená strava, kdy jeden den jíme pouze potraviny obsahující bílkoviny (maso, mléko, mléčné výrobky) a druhý den sacharidové potraviny, což jsou obiloviny a ovoce. Zelenina je potravinou neutrální, ovšem nežádoucí jsou různé pochutiny například čokoláda.



V podobě nálevu, prášku nebo tinktur, někdy také mastí, se používá puškvorec obecný (Acorus calamus), který především podporuje vylučování trávicích šťáv a všeobecně napomáhá látkové výměně.

Je potřeba zahájit i jinou léčbu slinivky, a to **reflexní terapií** a podáváním **léčivých bylin**:

- Jednoduchá a účinná, navíc i téměř okamžitá pomoc je žvýkání 1-2 větviček **petržele** po jídle.
- Taktéž po jídle podáváme na špičku nože směs prášku z 50 g **puškvorce**, 30 g **kmínu** a 20 g **fenyklu**. Prášek pro jistotu zapijíme vodou.

- Čajovou lžičku **jalovčinek** přelijeme šálkem vařící vody a 10 minut vyluhujeme. Nálev pijeme po hlavním jídle, ale jalovčinky můžeme i žvýkat.

- Čajovou lžičku natě nebo listů **estragonu** přelijeme šálkem vařící vody a přikryté 10 minut vyluhujeme. Pijeme 1 šálek po jídle.

- **Speciální směs obsahuje po 25 g semen fenyklu, koriandru, anýzu a kopru. Jednu čajovou lžičku dobře promíchané směsi přelijeme šálkem vařící vody, 5-10 minut vyluhujeme, přecedíme a pijeme po jídle.**

- **Zaživací likér zhotovíme ze stejné směsi, a to tak, že 4 polévkové lžice směsi podrtíme a vsypeme do láhve čistého, více než 40% alkoholu. Dobře uzavřeme a za občasného protřepání necháme týden stát. Pak dobře přecedíme a pijeme půl likérové odlivky po jídle.**

Homeopatické prostředky, zejména tinktury, jsou zde velmi vhodné, protože jsou vždy okamžitě k dispozici a fungují spolehlivě i ve velkém ředění. Samozřejmě si můžeme pomoci i **reflexní terapií**, která pomáhá ihned, hlavně mačkáním bodů „C“ a „Br“, ale i bodů rozhodujících **orgánů**. Nejlepší je však přece jen bod „Br“ jakožto bod celé hormonální oblasti.



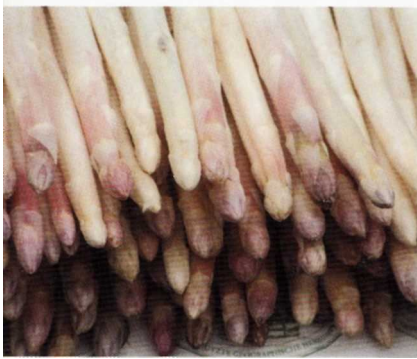
Jalovec obecný (Juniperus communis) má velmi široké uplatnění, ovšem v České republice je jeho sběr zakázán a pro farmaceutické účely se k nám dováží z Balkánu.

Nedokrvení končetin

Tato kapitola jako by sem vlastně nepatřila, ale já považuji za nutné upozornit na chyby, které se často při diagnostikování této potíže vyskytují. Není to ani tak neznalost nebo nepochopení vlastní diagnózy, jako spíše nechuť uznat jinou metodu léčby než oficiální. To je ovšem jen jeden důvod chybného nebo nedostatečného postupu: druhý tkví v neznalosti jiné, podle nás účinné pomoci a také ve strachu jednak z pravdy a jednak z obavy ze špatného provedení nového postupu. Skutečnost, že uskřínutý nebo jinak negativně ovlivněný nerv má vliv na dysfunkci vlastního, nervem nebo nervy ovládaného orgánu, je přece dostatečně známá. Takže snížená funkce – nedokrvení končetin – negativním ovlivněním nervů, například páteře, sedacích nervů atd., má samozřejmě okamžitý dopad na vlastní prokrvení končetin a tím i na jejich funkci, bolestivost atd. Ve stručnosti mohu zodpovědně tvrdit, zejména po vlastních mnohaletých zkušenostech, že nedokrvení končetin bývá převážně zaviněno „blokádou“ nervů, většinou však blokádou páteře. Hlavním viníkem je zde především krční páteř, **oblast obratle C 3**, kde leží nám už známý **reflexní bod krční páteře**. Když si promítneme pět hlavních úseků páteře a jejich vzájemnou souvislost, téměř spolupráci, pak je nám celá situace jasná. Znovu bych chtěl upozornit na zaběhnutý nebo obvykle používaný termín **reponace krční páteře**. Druhá oblast páteře, která toto nedokrvení ovlivňuje, je **bederní páteř**, konkrétně **oblast bederního obratle L 1**, přičemž oblastí (v našem popisu 5. oblast) se myslí úsek páteře se středem **L 1**. Přitom nesmíme zapomenout, že porucha v této oblasti má i další důsledky, někdy i poměrně vážné, jako například změnu kostního obrazu, tzv. „kratší nohu“ apod.



Koriandr setý (Coriandrum sativum) obsahuje fytoncidní silici, která povzbuzuje činnost žaludku.



Chřest obecný (Asparagus officinalis) se u nás zdaleka netěší takové popularity jako v sousedním Rakousku a Německu, kde se vždy v polovině jara konají oblíbené chřestové slavnosti. Chřest se používá jako dietetická zelenina, která napomáhá odvodňovat organismus. Díky poměrně vysokému obsahu asparaginu, který působí podobně jako digitalis, také podporuje práci srdečního svalu. Zajímavý je i obsah některých prvků, například železa.

Tyto dvě oblasti bychom měli odpovědně prošetřit, než začneme s prověřováním cévních a podobných záležitostí a zejména s jejich léčbou. Pochopitelně bereme v úvahu i jiné potíže, které mohou mít s nedokrvením souvislost, a pokud bychom je nebrali na vědomí, mohly by mít vážnější následky, jako jsou například cukrovka, srážlivost krve a další.

Reflexní **terapii** zde můžeme v každém případě využít, ale pouze pro řešení **zjištěných** a **potvrzených** příčin vlastních potíží.

Využití **fytoterapie** je možné vnitřním užíváním při zjištění cévních nebo krevních potíží, jednak při páteřních potížích nasazením vhodných mastí, hlavně **homeopatických**. Oboje pojednávám na jiných místech této publikace.

Nehty

Porušené nehty jednoznačně signalizují chybějící látky v organismu. Prapříčinou jsou vnitřní orgány, ale hlavně nedostatek minerálů. Tak například rýhované nehty značí

nedostatek **železa**. Praskající nehty svědčí o dost velkém nedostatku **zinku**, zatímco loupající se nehty nás upozorňují na deficit **křemíku**. Všechny tyto látky, a samozřejmě i některé další, musíme nějakým způsobem tělu dodat.

Nejvhodnější doplnění je prostřednictvím **potravy**, neboť to jsou látky organické, přirozené. Pokud nejsme schopni v krátké době přivést organismu látky touto formou, můžeme se uchýlit k zdroji umělému. Mějme ale na paměti že náhradní zdroje mají vždy menší využitelnost a potřebují delší dobu, než začnou působit a organismus si potřebné živiny přisvojí. Může se tedy stát, že obecně používané „léky“ nemají patřičný úspěch a někdy naopak přispějí ke zhoršení stavu. Jiná věc jsou záněty, které postihují především nehtová lůžka, čímž značně deformují vlastní nehty, nehledě k dalším komplikacím. To jsou většinou **infekční onemocnění** a jediné jako takové je můžeme zodpovědně léčit.

- V alternativní medicíně je nejlepším a nejspolehlivějším lékem **lichorejšnice větší**, která pomáhá v jakékoli úpravě, a dokonce v libovolném ředění. Infekce tohoto typu ovšem bývají velmi rezistentní, takže je nutné v léčbě pokračovat ještě dalších 6 týdnů po viditelném vyléčení! Lichorejšnicový olej nebo alespoň tinkturu už dnes běžně koupíme.

Podobně působí, ovšem ne na všechny infekce, také propolis, který můžeme nanášet v podobě masti nebo tinktury. Časový interval do úplného vyléčení je stejný.

Vhodnou formou jsou i obklady mletým semenem řeckého sena. Z pomletého semene a vody uvaříme jakousi kaši, tou obložíme nehty (konce prstů) a necháme působit co nejdéle.

- Dalším, snad nejstarším bylinným léčivem je **jmelí bílé**. Do 5 polévkových lžic oleje přidáme 1 polévkovou lžici nakrájeného jmelí, nejlépe listů, povaříme 3-4 minuty a asi 10 minut vyluhujeme. V oleji pak máčíme prsty nebo ho vmasírováváme do nehtových

lůžek. Mezi tím vtíráme opatrně do nehtů a lůžek **mandlový olej**. Velice výhodné je zde užití **homeopatických** prostředků, protože jsou kdykoliv okamžitě k dispozici, přičemž mají minimálně stejnou účinnost jako prostředky alopatické. Zejména lichořeřišnici můžeme při stále stejné účinnosti ředit téměř donekonečna.

Na **reflexní terapii** výjimečně nemůžeme spoléhat, jedině snad při bolesti nehtů (prstů). Jinak poslouží pouze jako pomocná metoda nebo při spolehlivém zjištění dysfunkčního orgánu. V každém případě můžeme provádět reflexní masáž **lymfatického systému**, která přinejmenším zbaví tělo balastních látek a nepříjemných produktů plísni.



Černý chléb nebo chléb celozrnný jsou vedle otrub a ovesných vloček nejlepším zdroji křemíku. Tento prvek, který představuje téměř 1/3 ze všech látek tvořících naši planetu, je nezbytný pro účinnou léčbu kostí, vlasů a především nehtů.



Majoránka zahradní (Majorana hortensis) je starým a osvědčeným prostředkem proti nervové slabosti a nervovým poruchám, souvisejícím s trávicím systémem. Jméno získala tato bylinka od Arabů – v této řeči znamená „nepřekonatelná“.

Nervozita

Nerozlučným průvodcem našeho zrychleného bytí se obecně stala nervozita. Moderně jí říkáme stres a jeho příčiny jsou nejrůznější. Bohužel jednodušší a dostupnější je odstraňování samotného stresu než jeho příčin. Z toho také vychází alternativní medicína, která může pomoci rozhodující měrou, ovšem za předpokladu, že postižený projeví dost trpělivosti a vytrvalosti.

- Začneme s podáváním **hořčiku**, který s největší pravděpodobností chybí, a doprovodných látek, např. **vitaminu E**. Efekt je poměrně rychlý, někdy dokonce okamžitý.

- Nejjednodušším a také nejdostupnějším dietním opatřením je **pravidelná konzumace jablek**, ovšem opravdu **pravidelná!**

- Dále je možné konzumovat směs **vlašských ořechů s medem**. I v tomto případě je důležitou podmínkou **pravidelnost**, a navíc i dodržení nutné doby užívání, která je (podle stupně postižení) až 10 týdnů.

- Při **nervozitě dětí** doporučuji podávat ráno a v poledne 15 minut před jídlem a večer před spaním šálek čaje ze směsi **heřmánku pravého** a **lipového květu**: 1 čajovou lžičku směsi přelijeme šálkem vařící vody, 5 minut přikryté vyluhujeme a přecedíme. Pijeme slazené medem po doušcích.

- **Šalvějové víno** je vhodné při přidružené **nervozitě žaludku**: 50 g listů **šalvěje lékařské** vsypeme do láhve **portského vína** a 10 dnů uzavřené vyluhujeme. Pak přecedíme a vrátíme do láhve. Podáváme likérovou odlivku vždy před obědem a večeří.

- **Ředkvové víno** je dobré, když se přidá **nechutenství** a **tlak na žaludek**: 30 g čerstvé nastrohané **černé ředkve** dáme do 700 ml **suchého bílého vína** a 10 dnů uzavřené vyluhujeme. Pak slijeme, ředkev vymačkáme a dobře přefiltrujeme. Skladujeme v uzavřené láhvi v chladnu a temnu. Podáváme 1-2 likérové odlivky 15 minut před jídlem.

- **Tinktura z hořce žlutého** je vůbec jedna z nejlepších: do láhve žitné nebo jiné čisté **lihoviny** (asi 40%) dáme 30 g drceného kořene **hořce** a v dobře uzavřené láhvi při pokojové teplotě 10 dnů vyluhujeme. Přecedíme a dáme zpět do láhve. Užíváme 2 – 3x denně po 30 kapkách ve sklenici vody před jídlem.



Mumie, někdy také nazývaná mumio, je vysoce účinný, takřka univerzální lék, zvaný zemní vosk, který lze téměř „naslepo“ použít při všech vnitřních i zevních potížích.

- **Majoránkové víno** je poslední z těch přijatelnějších prostředků: do láhve dobrého **červeného vína** (750 ml) dáme 35 g **majoránky** a 10 dnů uzavřené vyluhujeme. Dobře přecedíme a podáváme 1 skleničku vždy po obědě a po večeři.

Dále můžeme používat některé **nálevy**:

- Ze 15-20g natě **svízele obecného** a 1 litru vody. Podáváme 3x denně před jídlem.

- Z 10 g **meduňky lékařské** a půl litru vody. Užíváme 3x denně před jídlem.

- Odvaru z 8 g kořene **kozlíku lékařského** a 180 ml vody užíváme každé 2 hodiny polévkovou lžící. Kromě toho můžeme podávat celou řadu **homeopatických tinktur**, například **kozlíkovou, hořcovou, mumiovou, z aloe vera i arborescens, mučenkovou** atd. Většinou je lze s malými přestávkami užívat dlouhodobě, přičemž jsou lehce a vždy dosažitelné.

- Velice výhodná je **koupele v ovesné slámě**, která působí obecně na celou nervovou soustavu: asi 500 g zelené ovesné slámy (trhané

nejlépe při květu) povaříme 15 minut v 5 litrech vody a pak vlijeme do vany s vodou. Koupel provádíme asi 15 – 20 minut 2x týdně. Pozor! Při první koupeli si počínejte opatrně, protože může dojít k oslabení.

Dobrého pomocníka najdeme i v **reflexní terapii**. Nejjednodušší je masáž bodu „C“, případně i „Br“. Ty jsou skutečně univerzální, a tudíž není třeba hledat jiné, jejichž lokalizace je přece jenom obtížnější. Univerzální body doporučuji perfektně nacvičit!



Bez černý (Sambucus nigra) obsahuje zajímavé množství důležitých látek včetně vitaminů. Populární je jeho aplikace při horečkách. List bezu se používá na tzv. suché zábaly, kdy se do čerstvých listů zabalují revmatismem postižené klouby.

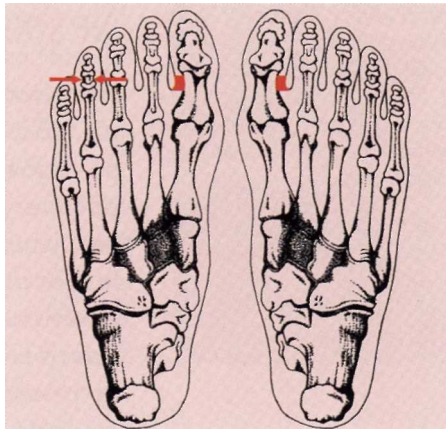
Nervy

Samostatnou kapitolu o nervech jsem vložil po zralé úvaze. Nervový systém léčíme vždycky jako celek, ale existují velice obtěžující záněty, které bychom měli léčit samostatně – a hlavně velice rychle.

Jsou to hlavně **záněty trigeminu** (trojklaného nervu), **ischiadiku** (sedacího nervu), a nejen záněty, ale i **obrný facialisu** (lícního nervu). Jediná spolehlivá metoda, která celkem jednoduše a přitom zaručeně okamžitě pomůže, a navíc vydatně přispěje k úplnému vyléčení je **reflexní terapie**.

Zánět trojklaného nervu (trigeminu)

Zde působíme jednak na jednotlivé větve trigeminu, jednak přesně na místa zánětu a jednak na celý troj klaný nerv, Pro jednoduchost volíme obecné působení na celý nerv, přičemž se zvýšené snaze, tj. působení na jednotlivá místa, samozřejmě meze nekladou – viz kniha *Reflexní terapie rukou*.



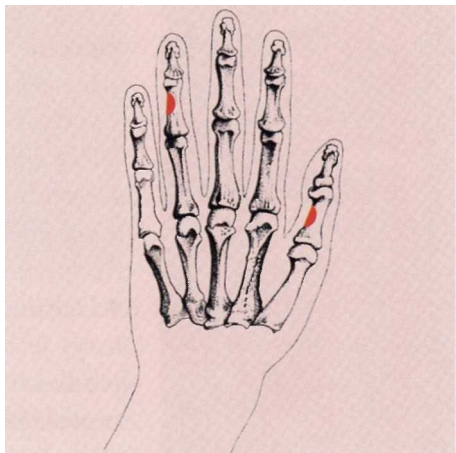
Bod je detailně zobrazen na obrázcích č. 32 a 33. Mačkáme přesně do středu 2. článku palce (1. prstu), a to laterálně čili z boku k ose prstu.

Že mačkáme správně, zjistíme okamžitě, neboť bolest poleví. I při řádné funkci trigeminu si můžeme ověřit

správnost bodu, protože při jeho zmáčknutí pocítíme v místě trigeminu mírné teplo. Tímto způsobem se dá zjistit, zda všechny větve trigeminu fungují správně. Podobně můžeme mačkat reflexní bod na ruce, ovšem bod na noze je účinnější, a tak mu v terapii dáváme přednost. Pro okamžitou pomoc však mačkáme bod na ruce.

Obrna lícního (faciálního) nervu

Zde dochází daleko častěji k obrně než k prostému zánětu, ale reflexní terapií působíme podobně. Ovšem mačkáme na 2. – střední –



článek 4. prstu na chodidle nebo na ruce, přičemž bod na noze je účinnější. Platí stejná zásada jako u mačkání trigeminu.

Umístění bodu na noze vidíte na obrázku č. 33. Mačkáme opět přesně ve středu zmíněného článku prstu a opět laterálně čili z boku směrem ke středu. Správnost mačkání si ověříme okamžitě, stejně jako u trojklaného nervu. Bod se dá pochopitelně využít i u tzv.

Meniérova syndromu.

Zánět sedacího nervu (ischiadiku)

Postup je poněkud odlišný a účinnost je ověřena zatím pouze na noze (chodidle). Přesný popis najdete na str. 97 na obrázku č. 20, kde je podrobně popsán jak bod, tak i působení na něj.

Prostudujte si podrobně celý postup, neboť na tento zánět může negativně působit více faktorů, například páteř, jak krční, tak bederní, žlučník a další orgány.

Zasahovat je možné i pomocí obkladů a zejména mazáním **bylinnými** mastmi. Vyrobit je můžeme například z **kaštanového** květu, **kostivalu lékařského**, **černého bezu**, **hlohu** a dalších léčivek, přičemž vydatně a rychle pomohou hlavně **homeopatické** prostředky včetně mastí uvedených v první části této knihy.

Samozřejmě i zde platí **univerzální body**, hlavně bod „C“ a také bod „Br“.

Nespavost

Nespavost je jedna z nejnepříjemnějších současných potíží, přičemž její příčiny mohou být nejrozmanitější. Tou první je nejspíš hektický způsob života. Druhou hlavní příčinou bývá porucha ve funkci hormonálního systému, jehož součástí jsou **nadledvinky**, čili jejich špatné fungování je pak evidentní, neboť mezi steroidní hormony patří i tzv. **antistresový hormon**. Aniž bychom hledali bezprostřední příčinu, můžeme nespavost řešit celou řadou postupů a prostředků. Než najdeme ten správný a fungující, musíme jich většinou vyzkoušet a projít několik. Každý člověk má svou nemoc, takže každý má svůj lék proti nespavosti.

- Nejjednodušší a dostatečně účinné jsou ty zcela obecné prostředky, z nichž jedním je **koupel v ovesné slámě**, kterou jsem popsal v předchozí kapitole. Ani zajištění dostatku vhodné slámy není takový problém, jak se na první pohled jeví. Koupel provádíme 2x týdně po 15 minutách, později i 2x15 minut. Po koupeli pouze oschneme, neosušíme se.



Je oblíbená v kuchyni i v lidové medicíně, protože působí téměř univerzálně na potíže v žaludeční oblasti. Bazalka pravá (Ocimum basilicum) je s úspěchem užívána také při nespavosti.

- Dobře působí i **koupel s meduňkou**: 2-4 hrsti meduňky dáme do 3 litrů studené vody, přivedeme k varu a dobře přikryté 10-15 minut mírně vaříme. Krátce vyluhujeme, precedíme a vlijeme do vany s vodou o teplotě asi 37 °C. V koupeli zůstaneme 15 minut a jdeme hned spát.

- **Koupel s lipovým květem** pomáhá spánku, zejména nervózním dětem: 200 – 400 g lipových květů, případně i s listy, dáme do 2 – 4 litrů studené vody, pomalu přivedeme k varu a krátce povaříme. Pak vlijeme do vany s vodou teplou asi 38 °C a dítě do lázně položíme na 10 minut. Neutíráme, pouze osušíme a ihned uložíme ke spánku.

- Dalším velmi spolehlivým postupem (podle akupunktury) je tzv. **požehování univerzálního bodu „S“** na předloktí levé paže – viz obrázek č. 12. V originální receptuře se používá **moxa**, která je v našich podmínkách těžko k sehnání, ovšem můžeme ji snadno nahradit obyčejnou nehasnoucí cigaretou, čímž účinek terapie nijak dramaticky nesnížíme. Při požehování kroužíme zapálenou cigaretou nad bodem „S“ tak, aby nemocný pociťoval v místě bodu teplo, ale abychom ho nespálili. Kromě toho můžeme používat celou řadu osvědčených **bylinných** čajů nebo dalších prostředků. I tady jich pravděpodobně několik vyzkoušíme, než najdeme ten pravý:

- Polévkovou lžící **komonice lékařské** přelijeme šálkem vařící vody a 5 – 10 minut vyluhujeme. Pijeme šálek **čaje** oslazeného medem odpoledne a šálek večer před spaním.

- Dětem většinou stačí větší sklenice horkého **mléka** s 1 polévkovou lžící **medu** půl hodiny před spaním.

- Při nespavosti nám alespoň uklidní nervy **čaj ze směsi bylin**: vezmeme po 1 čajové lžičce **lipového květu**, **majoránky** a **meduňky**, přelijeme 1 velkým šálkem vařící vody, 5-10 minut přikryté vyluhujeme a precedíme. Pijeme po jednom šálku po obědě a po večeři.

- Stejně působí i **nálev z bazalky**: 1 polévkovou lžící natě bazalky přelijeme šálkem vařící vody, 5 minut vyluhujeme a precedíme. Pijeme podle potřeby nebo vždy šálek po jídle a před spaním.

- Při nespavosti zaviněné pozdním nebo nadměrným jídlem (přecpaností) nám pomůže **čaj z lipového květu a sporýše**: po 1 čajové lžičce obou bylin přelijeme vařící vodou, 5 minut přikryté vyluhujeme a přecedíme. Pijeme oslazený po doušcích, případně s mlékem bezprostředně po jídle.

- Půl hodiny před spaním vezmeme 1 čajovou lžičku **kozlíkové tinktury** a těsně před spaním pak druhou.

- Velmi účinným prostředkem je **tinktura z mučenky opletní**, která nejen řeší nespavost, ale navíc uklidňuje nervy a působí celkově jako sedativum. Podobných receptů je řada a snad každý člověk má ten svůj osvědčený. Osobně doporučuji především **koupele**, které mají největší a přitom plošný účinek, většinou i na nervy. Nezanedbatelný prospěch přinášejí **homeopatické** prostředky, především tinktury, které samozřejmě také pro jistotu napřed odzkoušejte.

Hlavním činitelem v uváděných problémech jsou nadledvinky jakožto producent **antistresového hormonu; reflexní terapií** tedy působíme především na plošky **nadledvinek**, hlavně na levé straně, nebo tradičně na bod „**Br**“ působící na hormonální sféru – doporučuji jej večer **hladit** a ráno případně **mačkat**. Samozřejmě využijeme i bod „**C**“, který má velký vliv hlavně po stránce čistě nervové.



Moxa je jednoduchou a velmi rychlou pomocí nejen při nespavosti, ale i při dalších potížích. Způsob přípravy a použití jsou popsány v knize Alternativní medicína. Na fotografii jsou zachyceny moxovací pomůcky a bylinná masa, z níž se zhotovují moxovací cigarety



Kopřiva dvoudomá (Urtica dioica) má velmi široký terapeutický záběr a využívá se v mnoha úpravách, samostatně i ve směsích. Její užívání začíná brzy na jaře, kdy se v syrovém stavu stává součástí oblíbených jarních salátů. Lze ji používat po celé léto až do poměrně pozdního podzimu, ovšem nejvyšší

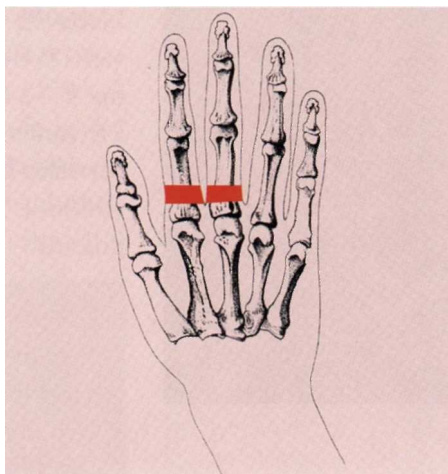
účinnost má od časného jara do konce května. Bylinář Josef Prouza doporučoval zajímavý, ovšem poněkud drastický postup na léčbu křečových žil, a sice důkladné vyšlehání postižených partií metlou zhotovenou z čerstvě natrhaných kopřiv.

Oči

Oči a zrak jsou velmi důležitou a nenahraditelnou součástí lidského organismu a podle toho bychom je měli opatrovat. Zdravé oči jsou zcela závislé na dobré práci **jater** a **hormonálního systému**, především funkci pohlavní oblasti. Dysfunkce očí se projevuje velmi různorodě, například **únavou** či **štípáním očí**, **tlakem v oční dutině**, **šeroslepostí** apod., nemluvě o vadách očí samotných a potížích, které se zrakem zdánlivě nijak nesouvisejí.

Bezpodmínečně **upravíme stravu** tak, abychom co nejvíce šetřili játra, a zároveň doplňujeme chybějící prvky. Je to hlavně **vitamin A**, bez kterého by oči vůbec nemohly správně fungovat, a **zinek**, bez něhož by nebylo možné přisvojování vitamínu A.

Můžeme si udělat jakousi zkoušku na vitamin A: za tmy zhasneme v místnosti světlo a 7 sekund počkáme, až se oko přizpůsobí. Pokud za těch 7 sekund nevidíme obrysy věcí, nábytku apod., které jsou v našich podmínkách téměř vždy viditelné, protože tu nikdy není úplná tma, pak máme nedostatek vitamínu A, který způsobuje šeroslepost. Dodáváme-li organismu vitamin A, řešíme tím zprostředkovaně i eventuálně narušenou funkci pohlavních orgánů, pokožky atd., prostě všech orgánů, které jsou na dostatku vitamínu A závislé.



Šeroslepost je jednoznačným ukazatelem nedostatku vitamínu A, bez kterého jí není možné vyléčit. A neléčená způsobuje další zhoršování zraku (krátkozrakost apod.). Dalším nezbytným opatřením je provádění **reflexní terapie**. Zaměříme se na 2. a 3. prst chodidla nebo na 2. a 3. prst ruky (ukazováček a prostředníček) na straně, kde se vada vyskytuje. Reflexní plošky očí na rukách najdete na obr. č. 34.

V případě **krátkozrakosti** provádíme masáž především na 2. prstu (ukazováčku), při **dalekozrakosti** pak na 3. prstu (prostředníčku), současně shora i zdola. V každém případě mačkáme plošku na přechodu kloubu nártní (záprstní) kosti a kosti 3. článku prstu.

Ještě před zahájením vlastní léčby zkontrolujeme stav pohlavních orgánů – hormonální sféry a při zjištění dysfunkce začneme s léčbou nejprve tady. Stav pokožky nám signalizuje nedostatek vitamínu A, čímž diagnózu dostatečně upřesníme.

Prvotně se zaměříme na léčbu vnitřních potíží neboli látkové výměny. Mezi ty, které se týkají přímo očí, patří hlavně **zelený zákal**. Zde kromě opatření pro podporu látkové výměny používáme **výplachy** a **koupele** očí nálevem ze **světlíku lékařského**, který užíváme zároveň 3x denně vnitřně.

Obklady nebo koupele připravíme tak, že do čajové lžičky světlíku přidáme špetku **heřmánku pravého** nebo při infekci i špetku **lichorejšnice větší** na šálek vody. Můžeme postupovat i tak, že do hotového, dobře zcezeného nálevu ze světlíku přidáme několik kapek tinktury z lichorejšnice. Obklady očí provádíme ve speciální oční vaničce nebo ho nakapeme na textil a přiložíme na oči, kde ho ponecháme i přes noc.

Nálev na **obklady** připravíme také z 20 – 25 g sušených květů **komonice lékařské**, které přelijeme 500 ml vařící vody a přikryté necháme stát. Obklady přikládáme 3x denně. Nebo dáme několik

čerstvých a umytých listů **jitrocele** do studené vody, zahřejeme, necháme krátce přejít varem a 5 – 10 minut vyluhujeme. Teplé obklady přikládáme na 5 – 10 minut.

Byliny můžeme nechat působit i vnitřně, například podáváním **nálevu** z 1 polévkové lžice směsi ze stejných dílů **kopřivy, rozrazilu lékařského, květu měsíčku, natě přesličky** a natě **zlatobýlu** a šálku vody. Pijeme 2 – 3x denně před jídlem.



Přeslička rolní (Equisetum arvense) je jednou z nejstarších rostlin na této planetě. Spektrum jejích účinků je obdivuhodně široké; v Herbáři léčivých rostlin jsme jí proto věnovali největší prostor.

Nebo 15 – 25 g **komonice lékařské** přelijeme 500 ml vařící vody a 13 – 15 minut vyluhujeme. Předcedíme a pijeme 1 – 2 šálky denně.

Při zánětech očí užíváme odvar z listů **borůvky** nebo **černého bezu**. Bylinu dáme do nádoby, přelijeme vařící vodou a 5 minut vaříme. Pijeme 3x denně šálek před jídlem.

Záněty mazových žlázek mají často za následek velice nepříjemné tzv. **ječné zrna**. **Přiložíme-li** vícekrát na víčka **obklad z nálevu jitrocele** nebo **komonice**, jeho vzniku můžeme zabránit. Tzv. **modré oko** nebo také krvácení nejlépe ošetříme **obkladem z čerstvě nastrohaného jablka** zabaleného do kousku čisté gázy, který necháme účinkovat asi 30 minut.

Pokud se nám dostane do oka **cizí tělísko**, vložíme mezi víčko a oko **jedno lněné semínko**. Cizí tělísko se rychle objeví a my je lehce odstraníme stejně jako semínko.



Dnes bohužel stále vzácnější chrpa polní (Cyanus segetum), nazývaná také modrák, je jednou z nejvýznamnějších bylin pro léčbu očních chorob, kde je vedle světliku lékařského a měsíčku lékařského třetí nejdůležitější drogou pro léčbu zánětlivých i hnisavých očních nemocí

Při **zánětu spojivek** přikládáme několikrát denně na oko **obklad** připravený z nálevového sáčku s **heřmánkem pravým**, který přelijeme vařící vodou. Sáček použijeme jen jednou asi na 5 – 10 minut. Při nadměrném samovolném **slzení** proplachujeme oko vícekrát denně čajem z **chrpy modráku** nebo **bazalky**. Při léčbě očí nám významně pomáhají **homeopatické tinktury**, které zejména ve vyšší potenci dávají jistotu, že si nemůžeme ublížit, přičemž jejich vnitřní účinnost je přinejmenším stejná jako u přímého užití bylin. Při vnější aplikaci pak musíme být velmi opatrní, jednak kvůli mechanické čistotě prostředků a jednak kvůli možnému podráždění oka některou složkou výplachu. Již popsanou **reflexní terapii** vždy doplníme o masáž bodu „**Br**“, případně také bodu „**C**“. Z vlastní praxe mohu potvrdit, že při důsledném dodržování léčby, včetně reflexní terapie a diety, je možné zcela upravit krátkozrakost u mladých lidí během **1 měsíce**.

Poznámka: Při větších poruchách vidění dbáme o včasnou výměnu brýlí! Správnou reflexní terapií můžeme snížit vadu zraku za jedno sezení až o jednu dioptrii. Pokud ovšem ihned nenasadíme slabší brýle, oko se znovu přizpůsobí staré, větší vadě a jsme opět na začátku. Proto při větších vadách máme k dispozici dvoje brýle, jedny slabší o půl až jednu dioptrii, které si bereme po masáži. To provádíme systematicky až do dosažení optimálního stavu, který ovšem nemusí být vždy nulový!

Opar (pásový)

Opar znamená vždy určité oslabení organismu neboli imunity a zdánlivě tedy není nijak nebezpečný. To ovšem není pravda, protože většina takových „malých“ onemocnění signalizuje nemoci vážnější, kdy se navíc většinou jedná o zárodek virových onemocnění. Už jenom proto bychom se měli snažit tyto potíže zlikvidovat co nejdříve. Pokud jsme zanedbali prevenci, ale začneme včas s léčbou, může tato být velmi jednoduchá a úspěšná. Alternativní medicína nám nabízí řadu dostupných prostředků, hlavně **mastí**. Nemusí to být jenom ty popsané v úvodu knihy, i když fungují zcela spolehlivě, hlavně masti s **aloe vera** nebo i **aloe arborescens**. Velmi jednoduché je například užití **ledových kostek**. Vyrábíme je ze silného čaje, a to buď **zeleného**, nebo **černého**, nebo z trojkombinace stejných dílů **řepíku**, natě **tymiánu** a **meduňky**. Ti, kdo opary trpí často, by měli mít kostičky vždy pohotově v mrazničce. Při prvních náznacích oparu na něj přikládáme led a držíme jej do roztátí, čímž problém zlikvidujeme v počátečním stadiu. Výborný je také starý **lidový prostředek**, kdy tu nejstarší vařečku z kuchyně, úplně černou, nahřejeme nad plamenem, až se „zapotí“, tzn. že se objeví kapičky spáleného tuku. Tím pak potřeme třeba i už vzniklý opar, nejlépe na noc, a on do rána zmizí.

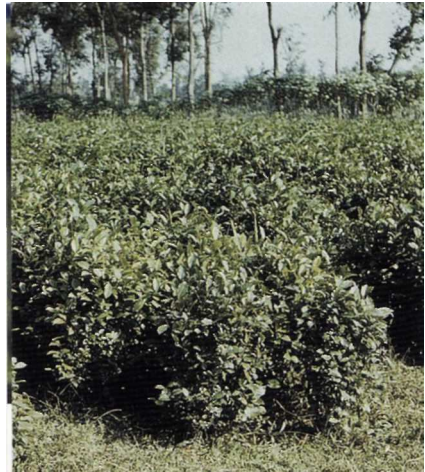
Podobné výsledky vykazují i **tinkтуры** z **meduňky** a z oplodí **ořešáku** (vlašského ořechu).

Daleko horší je tzv. **pásový opar**, který taktéž není nemocí pokožky, nýbrž nervových zakončení pod pokožkou, čili je nemocí vnitřní, zřejmě virového původu. Většinou napadá značně oslabený organismus a vyskytuje se buď s nějakým jiným onemocněním, nebo jako jakási předzvěst další nemoci. V každém případě se jedná o velmi nepříjemnou, bolestivou záležitost, většinou dlouhodobou a těžce léčitelnou.

Ač je způsoben zevnitř, snažíme se jeho projevy snížit na únosnou míru působením na pokožku v místech projevu nemoci. To zajistí nejlépe obklady, tinkтуры nebo masti.



Původně pochází ze Středomoří, ovšem dnes je častým hostem našich zahrad; v přírodě zplaňuje jen výjimečně. Meduňka lékařská (Melissa officinalis) je obecně uklidňujícím prostředkem, který se skvěle uplatňuje při trávicích potížích. Lze jí poměrně dlouhodobě používat i na snížení krevního tlaku.



Zelený čaj je nejléčivější druh čaje. Ovlivňuje především cévy a nervovou soustavu. Získává se sušením listů čajovníku čínského (Camellia sinensis) a patří mezi nemnoho prostředků alternativní

medicíny které je možno používat prakticky bez omezení. Je velmi vhodným prostředkem při prevenci a léčbě nejrůznějších potíží prokrvení končetin a jeho příznivou vlastností je, že nezvyšuje krevní tlak.



Na horní obrázku je zachycena čajová plantáž v Gruzii.

Nejjednodušším prostředkem je bezesporu čajový obklad. Silný odvar ze zeleného nebo i černého čaje vždy necháme na kůži zaschnout a pak ošetříme postiženou plochu třeba vhodným pudrem nebo i mastí. Taktéž pomáhá nanášení čistého jablečného octa, který aplikujeme 4x denně a, je-li třeba, 1 – 3x za noc. Velmi vhodná je dobře a rychle působící koupeľ z ovesné slámy, o které jsem se už několikrát zmiňoval.

Stejně úspěšné jsou **mastí** nebo **tinkтуры** k mazání postižených míst: mast z kořene **celíku zlatobýlu**, kterou nanášíme několikrát denně v tenké vrstvě a jemně vtíráme do pokožky. Podobný efekt mají i masti uvedené v úvodu knihy, zejména z **aloe vera** nebo **rakytíku řešetlákového**.

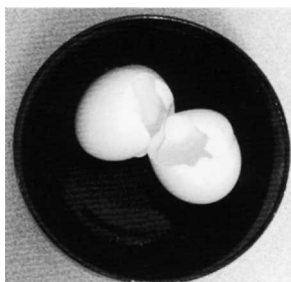
Tinktura ze **směsi bylin** obsahuje stejný díl tinktury **měsíčkové, kozlíkové, nátržníkové** a **vlaštovičnickové** a pro potírání zasažených míst ji můžeme i mírně naředit. Neředitelé užíváme vnitřně 20 – 25 kapek v trošce vody 4x denně po jídle.

Samozřejmě můžeme všechny tyto byliny používat v **homeopatickém** provedení, hlavně pro vnitřní použití, ale i pro potírání.

Reflexní terapie sice neléčí samotný opar, ale pomáhá zvýšit imunitu a uklidňuje zřejmě narušenou nervovou soustavu. Hlavně účinkuje bod „C“, případně i bod „Br“. Opět vyzkoušíme, zda budeme body **mačkat** nebo **opatrně hladit**.

Jinak můžeme samozřejmě využít všech opatření uvedených v kapitole o imunitě.

Osteoporóza



Osteoporóza, lidově zvaná řídnutí nebo také řešetlení kostí, je zejména v poslední době vážným onemocněním, které se vyznačuje úbytkem pevných minerálních struktur hlavně v dlouhých kostech a návazně potížemi v pohybovém kostním systému.

Zejména pro ženy v klimakteriu je doslova postrachem, ale zaznamenáváme ji bohužel již u žen ve věku kolem 25 – 30 let. Způsobuje to nadměrné požívání různých hormonálních přípravků, které oslabují vlastní systém žláz s vnitřní sekrecí, zejména nadledvinky. Jinými slovy pravým důvodem je nedostatečná výroba pohlavního (steroidního) hormonu a dále nadměrné vylučování vápníku z kostí a špatné uplatnění vitamínu D v metabolismu. Řešením není prosté dodávání vápníku, protože uměle dodávaného si tělo přisvojí třetinu a zbytek vyloučí. Ani zvýšená konzumace mléka není to pravé, protože obsahuje značné množství pro dospělého nevhodných látek.

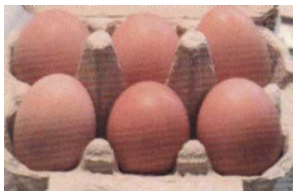
Opatření jsou však ve své podstatě velmi jednoduchá.

V první řadě okamžitě **upravíme stravu**, na minimum omezíme příjem mléka, tuků, živočišných bílkovin; snížíme fyzickou námahu, ale ne fyzickou aktivitu (například chůzi), vynecháme „léčbu“ kortikoidy (například Prednison apod.) a hormony, odpustíme si alkohol a kávu. Naproti tomu zvýšíme přísun přírodních hormonů, například v **lékořici** ve všech podobách, ve **včelí mateří kasičce**, květech **jeřábu ptačího**, plodech **rohovníku** (svatojánský chléb), **estragonu** apod. Vápník doplňujeme maximem **zeleniny**, **ovoce** a **koloidními minerálními roztoky**. Rostlinným zdrojem vápníku je například kůra všech známých druhů **dubu** či příslušně upravené **vaječné skořápky**.

Všechny doporučené **byliny**, zejména s rostlinnými hormony, můžeme pochopitelně užívat v **homeopatické** podobě, v níž jsou dokonce účinnější než čistě bylinné.

V žádném případě nezapomínáme na prioritní úkol, to je dodání potřebných hormonů nebo minerálů. Pomocí **reflexních plošek**

ovlivňujeme rozhodující orgány, ale především bod „Br“, který je za všech okolností hlavním bodem hormonální oblasti.



Nejlepší úpravou vaječných skořápek je podrcení a eventuálně krátkodobé přepražení - viz kniha Co nám chybí.

Paměť

Paměť je jakýmsi produktem nesmírně složitého a tajemného orgánu, jakým je bezesporu mozek se všemi svými centry a činnostmi. Víme, že paměť je výsledkem mozkových činností, na které nemůžeme vědomě příliš působit. Částečně snad ovlivníme trochu smysly a některé dílčí úkony, mezi něž patří paměť spíše okrajově, ovšem zejména její hodnocení je zcela individuální. Zbývá nám tedy spíše tušenými opatřeními paměť bud zlepšovat, nebo aspoň udržovat v potřebné míře a v přiměřeném stavu.

Činnost mozku, stejně jako i jiných orgánů, je zcela závislá na jeho zásobování potřebnými látkami, tedy především na stravě a obsahu látek, které tělo dobře vstřebává a využívá. Ne nadarmo se říká, že kdo chce mít dobrou paměť, musí jíst hodně ryb. Tato poučka má racionální jádro, neboť má pochopitelně na mysli mořské ryby se značným obsahem jódu.



Vedle běžných produktů ze sóji luštinaté (Glycine max) se dostaly do obliby sójové klíčky Mají nejen vysoký obsah hořčiku, ale i celé řady základních vitaminů, což je doslova předurčuje pro nápravu poruch paměti.

Takže tu máme první látku, kterou mozek nezbytně potřebuje, totiž **jód**. Ostatní nezbytné prvky popisují v kapitole „Mozek“, kde sice nejde o paměť, ale o podporu mozkových činností, kam paměť samozřejmě patří. Dostatečné množství přírodního **jódu** zajistí mozků konzumace mořských ryb, višňů, třešní, mořských řas apod. **Hořčík** najdeme v **kakau** a **klíčcích**, **vápník** v zelenině atd. – viz kniha *Co nám chybí*.

Mozku a tím i paměti pomůžeme i **fytoterapií**. Z našich bylin se zdá nejlepší **jinan dvoulaločný**, který je při pravidelném užívání velmi účinný. Další užitečnou bylinou je **bělotrn kulatohlavý**, který mimo jiné snižuje krevní tlak a obnovuje činnost některých center. Mezi „mozkové byliny“ patří dále **rozmarýna**, **světlík lékařský**, **pelyněk pravý** a **zelený čaj**, ve své domovině nazývaný „mozkovým elixírem“. Ten navíc zlepšuje spalování tuků a reguluje cholesterol. Nově k nim přibyl **rakytník řešet-lákový**, zejména **řešetlákový olej**, jehož účinnost je dána obrovským obsahem vitaminů, a dokonce i prospěšným alkaloidem.

Samozřejmě všechny jmenované byliny jsou účinné i v **homeopatické** úpravě, některé dokonce i účinnější. S výhodou takové prostředky využijeme pro děti, u nichž jsou bohužel mozkové dysfunkce dost časté a pro okolí velice bolestné.

Reflexní terapií pomůžeme mnohem snáze než ostatními postupy. Obrovskou výhodou nám skýtá možnost okamžitého ověření si výsledku masáže, protože vyjádření dětí nemůžeme většinou brát vážně, hlavně v případě bolestivosti některých bodů. Navíc můžeme využívat nejen body „C“ nebo „Br“, ale i body **hlavy** na palcích nohou i rukou.

Aktivitu a činnost mozku podporuje jeho zatěžování, což sice všichni víme, ale ne vždy tak činíme.

Páteř

O hlavní části páteře, tj. krční, se dostatečně podrobně rozepisují v kapitole o bolestech hlavy, kterou tímto doporučuji všem vážným zájemcům o problémy s páteří prostudovat. Že páteř tvoří jeden celek, víme, ale že tak i funguje, už obecně známo není, a proto se to pokusím objasnit a přiblížit.

I páteř má několik víceméně stěžejních (nebo uzlových) bodů, které musíme jednoznačně respektovat. Je jich celkem pět a můžeme je brát jako pět mimořádných oblastí.



Nádherné svíce květů jírovce maďalu (Aesculus hippocastanum), který zná každý pod názvem kaštan obecný, zdobí parky a zahrady vždy na konci jara. Kaštanový květ je vhodný nejen jako součást směsí pro přípravu různých mastí, ale i k vnitřnímu použití, kdy je velmi účinný například proti migréně. Kaštanové drogy nikdy nepodáváme ve formě čajů, protože mají bohužel až odpornou chuť nejlepší uplatnění tak nacházejí v homeopatii.

První takový uzlový bod je 3. obratel krční páteře označovaný

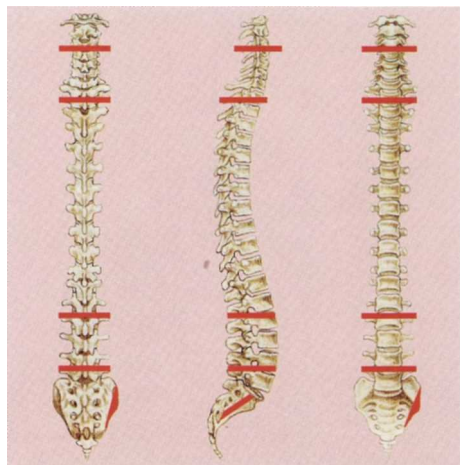
Vc 3, který jako by skutečně ovládal celou páteř a bez jehož reponace (masáže **bodu „V“**) **není vůbec možné** jakoukoli vadu páteře, a všechny ostatní z toho plynoucí, **odstranit!** Detailní popis najdete v kapitole o bolestech hlavy na str. 48.

Druhý uzlový bod je místo mezi 2. a 3. hrud-ním obratlem, ohraničené obradi **Th 2** a **Th 3**. Místo je těsně pod 2. obratlem a ovládá prakticky všechny klouby, hlavně dolních končetin.

Třetím uzlovým bodem je oblast **1.** bederního obratle označovaného **L 1**. V jeho teritoriu velmi často dochází k posunu meziobratlové ploténky, což narušuje rovnováhu mezi křížovou páteří a křížovou kostí. Následkem bývá tzv. **kratší noha**, což je ovšem nesmysl, protože kost nohy se nemůže zkrátit, a jde pouze o již uvedenou rovnováhu. Upozorňuji, že **bez reponace** této oblasti (posun svalů) **nelze** délku končetin vyrovnat, což je jinak, zejména v počátečním stadiu, otázkou několika minut, pochopitelně po reponaci krční páteře (bodu „V“).

Čtvrtým uzlovým bodem je oblast 4. a 5. bederního obratle (L 4 a L 5). Je těžko přístupná pro jakoukoli manipulaci, protože leží v prohlubni mezi pánevními kostmi. Pro tento účel je tedy vhodnější další, pátá oblast.

Pátou oblastí je křížovopánevní (sakroiliakální) skloubení. Jde vlastně o jakýsi posun v hřebenovitém skloubení a v důsledku toho fixování končetiny v nesprávné poloze. Reponace spočívá vlastně pouze ve vyrovnání této nerovnosti.



Znovu upozorňuji, že bez řádné úpravy v těchto pěti oblastech páteře nebo jejího bezprostředního okolí **není možné** fungování páteře normalizovat. Pro ilustraci jsou na obrázku č. 35 vyznačeny popisované uzlové body. Je tu sice ještě jedna možnost bolesti hlavy související s páteří, ale tu

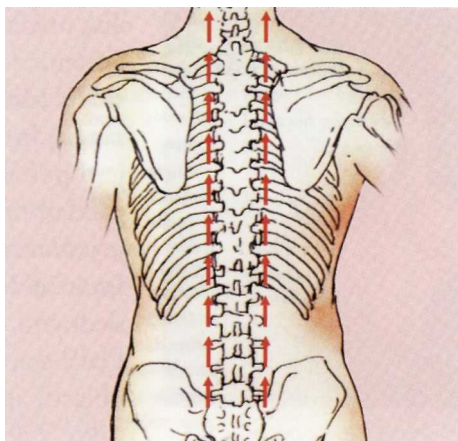
většinou způsobují posunuté úpony dlouhého zádového svalu na týlní a pánevní kosti, což vlastně k páteři nepatří a vyžaduje pomoc skutečného odborníka –fyzioterapeuta.

Na jedné straně není příliš mnoho možností zasahovat na páteři samoléčbou, ale pravdou je, že až 80 % dětí opouští základní školu s vadou páteře, většinou skoliózou. Tady má zatím celá společnost a alopatická medicína rezervy, ale svůj podíl na tom nesou často také rodiče.

Především musíme tělo pravidelně zásobovat dostatkem potřebných minerálů ve stravě, a to už od dětství. Není problémem zajistit přísun **hořčíku** (a tím i **vápníku**) z organických zdrojů, jako jsou kakao, obilné klíčky apod., **jódu**, který navíc poslouží pro vývoj mozku, z mořských ryb, višňi, třešňi, mořských řas či karbince evropského, apod. Dnes už je samozřejmě možné využívat i jiné, zřejmě umělé zdroje, ale předpokladem je nejdříve správně vyhodnotit nepřehlednou nabídku na trhu.

Homeopatické prostředky vesměs poslouží pouze pro posílení činnosti, protože dodávání potřebných látek touto cestou je dost problematické, snad vyjma jódu. Hodně však pomůže **reflexní terapie**, kterou můžeme jednak přímo léčit menší vady, i v pohybovém systému, jednak okamžitě pomáhat při bolestivých projevech a také obecně pomáhat organismu, především prostřednictvím univetzálních bodů. Třeba zásahem na bodu „**P**“ si rychle a účinně pomůžeme i při velkých problémech, stejně jako masáží bodu **páteře** na rukou.

Jakýmsi křížencem reflexní terapie a homeopatie, nebo dokonce



fytoterapie, je mazání bodu „**V**“ mastmi uvedenými v úvodní části publikace, nebo mazání zad (spíše vtírání) tinkturou z **černého bezu** a **kaštanového** květu, nebo použití přípravku s **jódem** (i inhalací). Jednoduchou a účinnou pomocí při neurčitých bolestech je například **jednosměrná masáž** páteře, při níž respektujeme směr a místa toku

lymfy a tudíž ji provádíme pouze jedním směrem, tj. nahoru – viz obrázek č. 36. Při vážnějších problémech se asi nevyhneme zásahu chiropraktika, při jehož výběru doporučuji velkou obezřetnost!

Pohlavní orgány (mužské)

Onemocnění mužských pohlavních orgánů jsou spíše otázkou specifickou a řešíme je víceméně obecně v souvislosti s jinými zdravotními problémy. Zde bych jen zdůraznil méně známý fakt, kterým jsou příčiny mnoha potíží nejen pohlavních orgánů, ale i dalších s touto oblastí souvisejících, ale často takto nechápaných.



Semena tykve obecné (Cucur-bita pepo), lidově nazývaná dýňová semena, jsou nejbohatším zdrojem organického zinku a mají protinádorový účinek. Nejlepší nutriční vlastnosti vykazuje japonská odrůda Hokkaidó.



Tak především to je závislost řádné funkce mužských (nejen mužských, ale hlavně jich) pohlavních orgánů na dostatku **zinku** a **vitaminu A**. Obecně nedostatkový prvek **zinek**, který je závislý na dostatku **vitaminu A**, je zdrojem potíží v mužské pohlavní sféře již od narození. Například tzv. **zalézání varlat** (kryptorchismus) u chlapců je jednoznačně zaviněno deficitem **zinku**, přičemž se většinou „léčí“ všelijak a často končí zbytečnou operací a následnými problémy.

Další etapou, kdy vznikají menší i větší dysfunkce v této oblasti, je ukončování tzv. **kostního věku** kolem 17. roku. Zde se poprvé může projevit závislost kvality kostí na dostatku pohlavního hormonu, i když je to naštěstí jev spíše vzácný, a to buď v oblasti pohybových orgánů, méně pak přímo v oblasti pohlavní. Další problémy související s nedostatkem **zinku** obvykle přicházejí po 30. roku věku a dále v období jakéhosi mužského „klimakteria“, které sice existuje, ale projevuje se jinak než u žen. Mezi typické příznaky patří **ztráta sluchu** nebo jiné potíže v oblasti sluchového ústrojí, například špatné udržování rovnováhy apod. Nejčastěji to však bývá právě omezení nebo ztráta sluchu, která se obvykle „léčí“ na sluchových orgánech, pochopitelně bez většího efektu. Diagnózu je možné si okamžitě ověřit **reflexní terapií**, a to buď tlakem na reflexní plošky **sluchu** (uší), tlakem na bod „**Br**“ (pohlavní orgány) nebo na bod „**C**“ (centrální nervový systém). Skutečnou léčbu zahájíme co nejdříve podáváním **zinku** a **vitaminu A** spolu s **reflexní terapií** a efekt je otázkou velice krátké doby. Pokud začneme až po absolvování oficiální léčby, dochází ke zlepšení později, vždy adekvátně k délce předchozí klasické terapie. Zároveň samozřejmě **upravíme stravu** tak, aby obsahovala co nejvíce přirozených zdrojů **zinku** a **vitaminu A**, a naopak omezíme živočišné tuky, cukry a bílkoviny. Při provádění reflexní terapie máme na paměti vliv pohlavních orgánů na sluch, ale i **zpětnou vazbu!** Jinak při dysfunkcích pohlavních orgánů jiného původu řešíme stav podle zásad hormonální léčby, podle druhu potíží. Upozorňuji, že vady sluchu způsobené delším pobytem ve velmi hlučném prostředí nelze alternativním postupem léčit jinak než podáváním **bylinných** produktů jako například **jinanu**

dvoulaločného (list, ale i semeno) a **bělotrnu kulatohlavého** (semeno). Obojí lze podávat i v **homeopatické** podobě. Všechny jmenované postupy provází nezbytná **reflexní terapie**.

Samozřejmě můžeme využívat všechny skutečnosti a zkušenosti z jiných kapitol neboli jiných postupů léčby, například podávání jódu, mozkové terapie, léčba krční páteře a další.

Pomočování

Pomočování je velmi nepříjemná záležitost, většině lidí navíc stydlivost brání přiznat potíží v celém rozsahu. O nočním pomočování dětí pojednává příslušná kapitola, kde jsou uvedeny i některé rady pro dospělé. Řešení je skutečně obtížné, a právě proto by léčba měla začít co nejdříve. Prvotním a nejjednodušším opatřením je **úprava stravy**, ze které vyloučíme jídla ostrá, dráždivá a pálivá, a navíc podávaná těsně před spaním. Ještě předtím si ověříme, zda vinu nenesou životní podmínky postiženého nebo geofyzikální vlivy například **geopatogenní zóny**. Tento postup vřele doporučuji a – pokud není příčina potíží úplně jasná – měli bychom k němu přistoupit v první řadě, bez ohledu na některé „vědecké“ názory.



Bylina Svatého Jana neboli třezalka tečkovaná (Hypericum perforatum) roste velmi hojně na slunných místech. Působí jako účinné sedativum a podporuje všechny orgány s nervovou dysfunkcí a předrážděním.

Kromě přírodních prostředků uvedených v kapitole „Enuresis“ máme k dispozici i řadu dalších:

- Denně pijeme po doušcích jeden šálek **odvaru** z 10 – 20 g mladé **dubové kůry** a 250 ml vody.

Řebříčkový nálev připravíme z 1 polévkové lžice léčivky kterou přelijeme sklenicí vařící vody, 10 minut vyluhujeme a scedíme. Pijeme 1 šálek 3x denně, v některých případech jen 2x denně ráno a večer po jednom šálku před jídlem.

Asi 10 g kořene **devětsilu** povaříme v 500 ml bílého vína, osladíme medem a pijeme po doušcích přes celý den.

- Šťávu z **vlaštovičniku** smícháme s žitnou nebo jiným čirým alkoholem v poměru 1:1. Vše dáme do láhve, dobře uzavřeme a necháme 8 dní stát v chladu (ne v ledničce!). Prostředek je skutečně **silný**, proto dávkujeme opatrně lx, maximálně 3x denně 5 kapek po jídle. Pomoci nám může celá řada dalších účinných **nálevů**:

- **List tužebníku** – 15 g v 1 litru vody, 2-3 šálky denně. **Celík zlatobýl** – 10 g natě na šálek vody, 3x denně. **Třezalka tečkovaná** – 30 g na 1 litr vody, 2 až 3 šálky denně.

- **Truskavec** – 1 až 2 šálky nálevu denně. **Hluchavka bílá** – 40 g květů na 1 litr vody, až 3 šálky denně.

- **Přeslička rolní** – 5 až 6 g na 500ml vody, 3x denně.

- Výborná je **směs bylin** ze 40 g natě **řebříčku**, 20 g květu **vřesu obecného**, 20 g natě **zlatobýlu**, 10 g natě **vrbovky malokvěté** a 10 g sušené **borůvky**. Připravujeme jako čaj a pijeme 3x denně po 250 ml. U všech bylin můžeme využít i jejich **homeopatické** podoby, což je zejména v etapě zkoušení toho nejlepšího prostředku velice výhodné.

Vzhledem k tomu, že v daném případě řešíme evidentní narušení nervového systému, můžeme s výhodou dobře využít **reflexní terapii**, zejména pak bod „C“. Určitě musíme pozorně vyzkoušet, zda budeme účinný bod **mačkat** nebo **hladit**. Tomu pak přizpůsobíme případné ošetřování dalších bodů nebo plošek.



Devětsil lékařský (Petasites officinalis) býval v minulosti velmi oblíben. Nejstarší psaný recept na užití prášku z kořene s vínem pochází z roku 1597 z Anglie. Již v době renesance se používal proti různým chorobám, mimo jiné i proti moru – viz jeho německý název Pestwurze.

Popáleniny

U ošetřování spálenin je na místě nejvyšší opatrnost, protože čelíme velkému nebezpečí infekce, neboť při působení ohně vzniká spousta různých zplodin a jen málo z nich „čistých“.

Opatrně proto můžeme přírodními prostředky ošetřit popáleniny 1. a 2. stupně, ale popáleniny 3. stupně (zuhelnatělá, zničená tkáň) pouze sterilně přikryjeme a svěříme do péče specialistů.

Malé popáleniny ošetříme tak, že místo opatrně potřeme třeba kouskem **másla**. Bolestivé popáleniny ihned ochladíme pod tekoucí **studenou** (ale nikoli ledovou!) **vodou**.

Ze všeho nejlepší je, aspoň podle mých dlouholetých zkušeností, **aloe arborescens** a další **tučnolisté**, jako jsou **netřesk** nebo **rozchodník**. Z listu **aloe** strhneme vrchní tenkou slupku a opatrně přiložíme „masem“ listu na popáleninu. Musíme si počínat obezřetně, abychom vnitřek listu neznečistili, a neporušili tak jeho sterilitu. Nebo list rozřízneme a řeznou stranou přiložíme ihned na spáleninu. Po sejmutí listu, který pro jistotu na ránu přibalíme, je obvykle spálenina zahojená a nastupuje **granulace** čili obnova (tvorba) pokožky. Obvykle postačí 2 až 3 dny.

Tento postup někdy pomáhá i na starší spáleniny. Místo přikládání listu stačí i vymačkaná šťáva, u které se ale hůře dodržuje

sterilita, která je podmínkou úspěšné léčby. Stejně použijeme i další tučnolisté byliny. Existují i jiné postupy, vesměs lidové, které mají také spolehlivý účinek, i když ne tak razantní. Například:

- **Nastrouhané brambory tlustě nanese** na popálené místo, přibalíme a necháme déle působit.

- **Dobře očištěnou, jemně postrouhanou mrkev nebo karotku přiložíme** na popálené místo, přibalíme a rovněž necháme déle působit.



*Výsostná potravin
jihoamerických Indiánů
zdomácněla v Evropě v 16.
století. Brambor obecný
(Solanum tubero-sum) se v
lidové medicíně využívá
především zevně. Na konci 20.
století doporučoval Jindřich*

Paseka užívání čerstvé šťávy ze syrových brambor při zánětu žaludku a pro ochranu sliznic střev. Sladké brambory (viz foto) se mohou stát zajímavým zpestřením našeho jídelníčku.

Na popáleniny můžeme přikládat i **obklady**:

- Připravíme si **nálev z černého bezu**: hrst květů přelijeme 500 ml vařící vody a necháme stát. Přikládáme jako obklad, na který ovšem můžeme použít i čerstvou, zelenou kůru.

- Stejně působí, a navíc uklidňuje bolesti obklad z **nálevu měsíčku zahradního**: 20 – 30 g květů přelijeme 500 ml vařící vody, necháme 10-15 minut přikryté stát, dobře přecedíme a vlažným nálevem obkládáme.

- Abychom zabránili tvorbě puchýřů, namažeme spáleninu tlustě **medem**.

- Na mazání je výborný i **třezalkový olej**: asi 25 g třezalkových květů dáme do 500 ml olivového oleje, láhev uzavřeme a vystavíme na 14 dnů na slunce. Přecedíme přes filtr a olej máme kdykoli k dispozici.

Samozřejmě můžeme vhodně upravené byliny použít i v **homeopatické** podobě, nejlépe ovšem jako masti nebo oleje, které prospějí vysušené pokožce. Mažeme častěji ve slabé vrstvě, aby kůže mohla dýchat. **Reflexní terapie** pomáhá zmírnit bolest a urychlit hojení, ale spáleniny přímo neléčí. Nejlepší je masáž bodů „C“ a „Br“, které mají obecnou účinnost.

Prostata

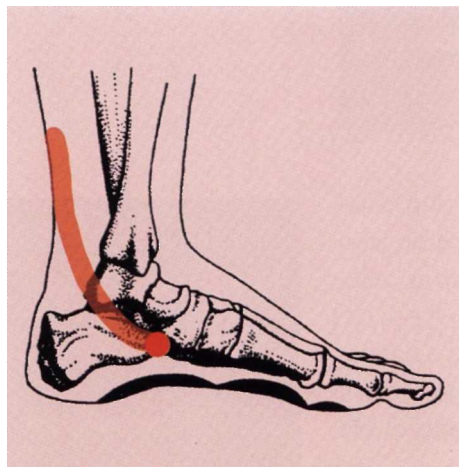
Zbytnění prostaty spolu se známými průvodními potížemi je dnes výsadou nejen starších pánů, ale postihuje často muže už ve věku kolem 20 – 30 let. Příčina je evidentní, totiž obecný nedostatek **zinku** a **vitaminu A**. Zda vůbec a v jakém věku se nemoc projeví, je dáno dispozicemi, ať už rodinnými nebo společenskými. Horší je, že



obr. 37 a

příznaky nemoci nejsou takové, aby se dala ihned dobře diagnostikovat. Řada mužů, především těch mladších, tak prochází řadou zbytečných vyšetření, která nepřinášejí kýžený výsledek. Aby se takový „zdravý nemocný“ vzpamatoval, stačí zajistit organismu dostatečné dávky **zinku** a **vitaminu A** a správně provádět **reflexní terapii**. Oba reflexní body **prostaty** jsou

pod vnitřním kotníkem obou chodidel v úhlu patní a loďkovité kosti – viz obr. č. 37 b. Směr masáže na ruce je naznačen na obr. č. 37 a. Na tomto příkladu jasně vidíme už uváděnou souvislost mezi pohlavními orgány a psychikou. Tato okolnost je málo známá, i když poměrně mnoho nemocných mužů trpí nejen fyzicky, ale i psychicky.



Do **upravené stravy** zařadíme dostatek přírodních zdrojů potřebných

látek, mezi které patří také **vitamin D**, s jehož dodáváním nejsou vcelku větší problémy. Se **zinkem** a **vitaminem A** je to složitější, takže dbáme na to, abychom organismus zásobovali vyváženě a v případě potřeby doplňovali organické zdroje i umělými. Z **rostlinné** říše jsou nejúčinnějšími léčivy **celík zlatobýl**, **vřes obecný**, **vrbovka malokvětá**, **komonice lékařská** a **hluchavka bílá**. Stačí podávat **směs** ze tří bylin z těchto pěti, ale nikdy by neměly chybět celík a vrbovka. Obvykle pijeme **nálev** z 1 polévkové lžice směsi na 250 ml vody 3x denně před jídlem.

Léčbu podle možnosti doplníme **čajem** z oddenků **pýru plazivého**, který ovšem můžeme přidat k výše uvedeným bylinám. Velmi účinné je podávání **včelího pylu**, ovšem pouze **voštinového**. Prodáváný pyl je většinou rouškový, který bychom si museli sami fermentovat. K dispozici nám jsou **homeopatické** prostředky, především tinktury z výše uvedených bylin. Stejně výhodné je potírání **reflexních plošek** tinkturami nebo mastmi buď z uvedených bylin, nebo těmi v úvodní části publikace. Nenahraditelná je ovšem **reflexní terapie**, protože pomocí ní můžeme v krátké době zjednat nápravu, a to hlavně v psychické oblasti. Provádíme masáž jak bodu „C“, tak bodu „Br“, a to buď na chodidlech nebo na rukou, ale rozumné je připojit masáž reflexních bodů samotné **prostaty**.

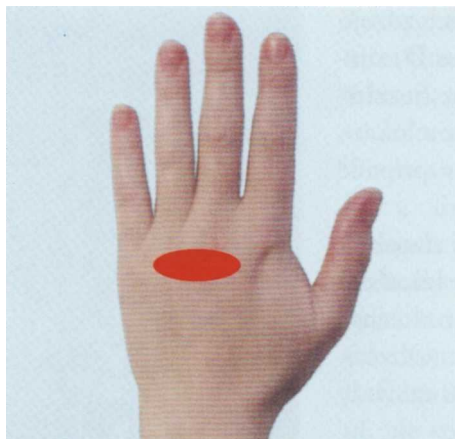


Hojně rozšířená bylina, rostoucí na písčiny a rašelinných půdách, vřes obecný (Calluna vulgaris), získala v poslední době velkou oblibu pro svou účinnost při potížích močových cest spojených s prostatickými, ledvinovými, revmatickými a kloubními problémy.

Potíže s prsy

Potíže s prsy znamenají pro dnešní ženy jakousi noční můru, zejména strach z rakoviny, z ablace apod. Alternativní medicína v této oblasti poskytuje pomoc, která je jednak velmi jednoduchá, jednak velmi rychlá a zároveň neobyčejně finančně nenáročná.

Začnu s diagnózou „rakovina prsů“. Ta je pro alternativní medicínu nečekaně jednoduchá.



Stačí menší přítlak na **reflexní plošky prsů** na nártách chodidel nebo na rukou – viz obr. č. 38 – a po několika sekundách máme jasný obraz eventuálních novotvarů v prsech. Podle bolestivých míst na nártách můžeme dokonce blíže určit místo výskytu tzv. bulek. Ty pak můžeme mačkáním nebo hlazením reflexní plošky postupně zlikvidovat.

To ovšem není zdaleka všechno, protože jsme zatím nezmínili příčinu potíže, čímž bychom vlastně opomněli jeden z hlavních rozdílů mezi alternativní a oficiální medicínou, totiž léčit ne **následek**, nýbrž **příčinu**. A tou je zde dysfunkce **vaječníků** na straně, kde se vyskytuje postižené místo v prsu. To je vlastní příčina, na kterou se zaměříme v první řadě, chceme-li se potíží v prsech zbavit.

Paralelně léčíme i samotné prsy, ale opatrně, protože jako všude v těle musíme pamatovat na **zpětnou vazbu**. Nejrychlejší je opět **reflexní terapie**, ale existuje ještě rychlejší, i když trochu nebezpečná, léčba bylinou: stačí vložit do ucha lístek **řimbaby** a v několika sekundách pomine bolest vaječníků, samozřejmě se všemi kladnými důsledky působení na prsy. Ale **pozor!** Platí zde **křížové pravidlo**, tzn. že lístek vložíme do ucha na opačné straně, než je nemocný vaječník! Lístek smí zůstat v uchu jen několik sekund. V praxi to znamená **maximálně 8 až 10 sekund**, než odezní bolest anebo jinak zareaguje vaječník! *Poznámka:* Křížové pravidlo platí při

zásazích, nad linií I, tj. nad ramenním pásem – hlava a krk –, a pak pod linií II, tj. pod ohraničením hrudníku – spodní část břicha a pánev. Protože jde o hormonální oblast, zásobíme organismus **zinkem** a **vitaminem A**, kteréžto látky zde evidentně chybějí, a případně vhodně **upravíme stravu** jako při jakékoli hormonální poruše. V úvahu přichází i normální léčba přirozenými hormony jako u gynekologických nebo hormonálních potíží, pochopitelně i za pomoci reflexní terapie.

Velmi efektivní je i **fytoterapie**. Prsy je možné obkládat či mazat bylinnými mastmi, třeba v **homeopatickém** provedení.



Pískavice neboli řecké seno (Trigonella foenum-graecum) je výtečným prostředkem na obklady všech novotvarů, od tzv. bulek v prsou až po rakovinné nádory.

Obklady provádíme čerstvými bylinami, například pomačkanou natí **vlaštovičniku** nebo naklepanými listy **jitrocele kopinatého**. Dále kašovitémi obklady ze semene **řeckého sena** či **vojtěšky seté** nebo nálevem z **měsíčku**. Pokud spolu s obklady použijeme i **reflexní masáž lymfatických cest**, především na předloktí postižené

strany; můžeme obávané bulky zlikvidovat doslova „na počkání“. Lymfatickou masáž však nevynecháváme v žádném případě.

Daleko nejlepší je však podle mých zkušeností mazání, spíše **vtírání** speciálních mastí, jak jsou uvedeny v úvodní části knihy, do bulek. Poslouží nám masti od **měsíčkové**, přes mast z **mumie**, až po mast z **aloe vera**, nebo novou mast **RAM**.

Ze všeho nejdůležitější je tu neprodlené zahájení léčby s potřebnými zásahy a přesné stanovení diagnózy, která je v našem případě velice jednoduchá. A včasné zjištění stavu by mělo zajistit včasný začátek léčby a tím také definitivně zahnat nebezpečí rakoviny. Tato zlá choroba je právě následkem dlouhodobého nerespektování uvedených pravidel se všemi negativními až fatálními důsledky, které takové zanedbání přináší.

Rekonvalescence

Každý ví, že organismus se musí po operacích, dlouhotrvajících chorobách, ale i při značném oslabení vzpamatovat neboli potřebuje co nejrychlejší regeneraci, aby se mohl vrátit k normálnímu nebo aspoň optimálnímu stavu. Tento proces se nazývá **rekonvalescence**.

A při ní si můžeme sami hodně pomoci alternativní medicínou, což znamená především přírodními prostředky, které většinou pomáhají přirozenou cestou, organickými látkami, bez vedlejších účinků a s minimálními náklady. Takových prostředků je velmi mnoho, ale jmenuji aspoň několik ověřených a snadno dostupných:

- Koupel v **ovesné slámě** je jednoduše proveditelná působí prokazatelně na celý organismus, protože podporuje nervový systém. U velmi slabých pacientů musíme být opatrnější, protože první koupel ještě momentálně ještě více oslabuje, takže nemocného raději pohlídáme. Další koupel již působí velice podpůrně.

- Koupel můžeme vylepšit bylinnými nálevy nebo odvary, připravenými pro vnitřní použití, které vlijeme do koupele a tím její účinnost znásobíme. Doba koupele je stejná, asi 10 – 15 minut.



Pro léčebné účely je u nás třeba hořec žlutý (Gentiana lutea) pěstovat, protože všechny druhy hořce jsou u nás chráněny. Kořen této byliny je jedním z typických reprezentantů tzv. čistých hořčin; prášek z něj, podávaný na špičku nože asi dvacet minut před jídlem a zapíjený kvůli značné hořkosti vodou, velmi pomáhá játrům, čili orgánu, který patří v dnešní době mezi nejvíce namáhané.



Jedním z nejoblíbenějších druhů koření je po celém světě skořicovník čínský (Cinnamomum cassia). Tento statný tropický strom, často dorůstající až deseti metrů, poskytuje aromatickou kůru, která je zároveň silným desinfekčním a antibiotickým prostředkem. Neobyčejně vážená je především v čínské medicíně; zmínku o ní můžeme ovšem najít i ve Starém zákoně.

- Na ovesnou kaši s medem pomeleme 3-4 polévkové lžíce ovsa a v hlubokém talíři smícháme se studniční nebo destilovanou vodou. Ráno přidáme teplé mléko a přiměřeně medu a podáváme k snídani.
- Přivedeme k varu 500 ml vody s 80 g omytých listů jitrocele. Přelijeme do kameninové nádoby, přes noc vyluhujeme a ráno dobře přecedíme. Přidáme 500 g medu, necháme přejít varem a jitrocelový

sirup plníme do láhví. Rekonvalescentovi podáváme 3x denně před jídlem 1 polévkovou lžici.

- Skořicové víno připravíme z 10 – 15 g skořice a 2 hřebíčků, jež vložíme do láhve červeného vína, kterou uzavřeme a 1 týden na tmavém místě vyluhujeme. Pak přecedíme a skladujeme v chladu. Podáváme 1 skleničku před oběma hlavními jídly.

- Do láhve bílého vína nasypeme 20 g rozdrobeného hořcového kořene a 8 – 10 dní v temnu a chladu vyluhujeme. Hořcové víno přecedíme a podáváme 1 skleničku před každým hlavním jídlem.

Polévkovou lžici semen řeckého sena pomeleme nebo roztlučeme, smícháme s medem nebo s ovocným želé na konzistenci kaše a sníme během snídaně.

To je jen několik příkladů, protože vhodných prostředků existuje celá řada. Při jejich aplikaci vycházíme ze zkušeností nebo opravdu dobrých rad. Velmi doporučuji hořcové víno, které především posiluje játra. Nedocenitelnou roli zde má reflexní terapie. Zejména nově a správně popsaná reflexní terapie rukou umožňuje s malými výjimkami prakticky každému pomoci si při jakékoli příležitosti. Hlavní význam má ošetřování univerzálních bodů, především bodů „C“, „Br“, „S“, „V“ atd. Účinkuje navíc kladně na **psychiku**, jelikož si každý může pomoci sám a prováděná masáž má **okamžitou odezvu!**

Revmatismus

Revmatismus patří mezi nejrozšířenější nemoci, ale také mezi nemoci s nejoblíbenější samodiagnózou nebo i „vědeckou“ diagnózou, přičemž v podstatě nikdo neví, kde je hlavní původ vlastních příznaků nemoci.

Rozlišují se dva základní typy vleklých revmatických onemocnění, a to **revmatoidní artritida**, projevující se hlavně záněty, a **artróza**, zasahující pohybový aparát. Jinak o původu jedné nebo druhé nevíme nic. Zaměříme se tedy na praktickou pomoc jednoduchými, ale účinnými prostředky, samozřejmě organického původu a bez vedlejších účinků. Nejdostupnějším postupem je opět

úprava stravy, která funguje okamžitě a v podstatě nic nestojí. V první řadě okamžitě vynecháme všechny **lilkovité potraviny**, mezi něž patří především **brambory, rajská jablka a zelené papriky**. Již několik málo dnů po dietním zásahu se dostaví velmi překvapující účinky. Zároveň omezíme konzumaci masa a jídel s vysokým obsahem bílkovin. Dalším zásadním opatřením je úprava funkce ledvin, hlavně pitím vhodného **ledvinového čaje** podle návodu na začátku této knihy (str. 20). K tomuto kroku bychom měli přistoupit již při prvních známkách potíží v kloubech nebo dlouhých kostech.

Na to navazuje léčba **bylinnými prostředky**, ať už v podobě zeleniny nebo přímo součástmi bylin.

- Zejména první etapu léčby je vhodné doplnit **jablečnou dietou**: tři dny konzumujeme pouze 12 jablek denně a další 3 dny jenom 10 jablek a chléb. Po přechodu na normální (samozřejmě upravenou) stravu jíme dále 4-5 jablek denně.

Vynikajícím antirevmatikem je kořenová zelenina ve všech úpravách, ale hlavně v podobě šťáv. Připravíme si směs z 60 g šťávy z červené řepy, 40 g šťávy z mrkve a 25 g šťávy z celeru, kterou pijeme 3x denně vždy půl hodiny před jídlem.

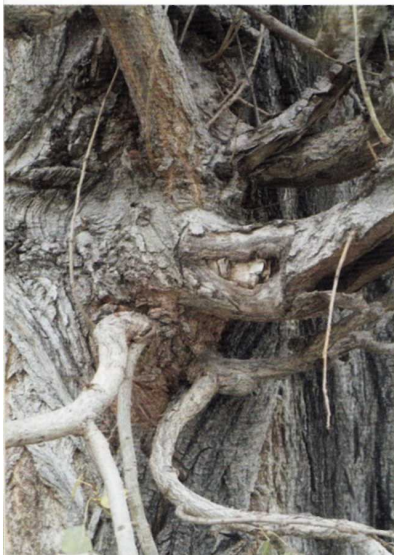
Vhodné jsou i **koupele**. Ruce nebo nohy si koupeme vždy asi 10 – 15 minut v **odvarech** z **přesličky rolní, ovesné slámy** nebo listů **kapradí**. Použít můžeme také **nálevy** z **mateřídoušky** nebo z nati **pelyňku Černobýlu**.



Že byliny nebyly jen „pouhým lidovým prostředkem“ dokazuje fakt, že kaprad' samčí (Dryopteris filix-mas) užíval francouzský král Ludvík XVI. Dnes se tato kořenová droga bohužel příliš nepoužívá, přestože působí velmi účinně při revmatismu a špatně se hojících plísňových nemocech. Na fotografii dole je pérovník pštrosí (Matteucia struthiopteris), který se s kapradí někdy omylem zaměňuje.



*Listy z hrušně obecné (Pyrus communis) slouží také při zá-
nětech močových cest a tvorbě
močových a ledvinových kaménků.*



V přírodě výrazný topol černý (Populus nigra) poskytuje lidové medicíně především pupeny, které se sbírají na jaře před rozvinutím. Výplach úst odvarem z topolových listů se kdysi ordinoval jako pomocný prostředek při koftání, což se dnes vysvětluje jako působení na jemné nervové reakce jazykových nervů.

- Na **mazání** bolestivých míst si vyrobíme **kaštanovou pálenku**: asi tři hrsti kaštanů oloupeme, nadrobno nakrájíme a dáme do čisté láhve. Dolijeme do plna 45% alkoholem a dobře uzavřeme. Při pokojové teplotě nejméně měsíce vyluhujeme, přičemž láhvi občas zatřepeme. Jde ovšem o mazání **pouze pro vnější použití!**

- Naproti tomu existuje řada bylinných **čajů**, které můžeme případ od případu nalít do koupele, a účinek je téměř stejný jako u vnitřního použití. Bylinná kúra trvá asi 10 – 30 dnů a po stejně dlouhé přestávce ji můžeme zopakovat. Uvedu několik příkladů bylinných čajů:

- **Z lopuchového kořene**: 50 až 60 g sušeného kořene dáme do 1 litru studené vody, přivedeme k varu, 5 minut přikryté mírně vaříme a po dalších 10 minutách přecedíme. Přes den vypijeme několik šálků slazených medem.

- **Z černého rybízu**: 40 mladých čerstvých listů přelijeme 1 litrem vařící vody a 5 – 10 minut vyluhujeme. Nálev pijeme mezi jídly. Chceme-li zvýšit jeho účinnost, připravíme ho z 20 g listů černého rybízu a 20 g listů **topolu**.

- **Z hruškových listů**: 40 až 50 g mladých listů dáme do studené vody, přivedeme k varu, 4 minuty slabě vaříme, 10 minut vyluhujeme a pijeme mezi jídly.

- **Z topolových pupenů**: 30 g čerstvých topolových pupenů dáme do 1 litru studené vody, přivedeme k varu, minuty mírně vaříme a 10 minut vyluhujeme. Denně vypijeme přes celý den až 4 šálky.

Jako trvalou ochranu doporučuje lidové léčitelství používání kaštanů. Nejčastěji se nosí jeden nebo dva kaštany vždy s sebou, někdy dokonce zašité do oděvu. Když se kaštan sraští, vyměníme ho. Pokud nečekáme zázraky a nechybí nám trpělivost, funguje tento recept spolehlivě.

Kaštany můžeme také položit po obvodu postele, kolem spícího, tak, aby se nehýbaly. Proti bolestivým kloubům to skutečně pomáhá, ale muži smějí tuto radu využívat maximálně 14 dnů.



Maximálně jednoho metru výšky dorůstá komonice lékařská (Melilotus officinalis), zvláště vonící rostlina se žlutými kvítky. Kromě potíží krevního oběhu, kde patří mezi nejúčinnější prostředky zejména pokud se týká trombóz, je zajímavé i její působení protizánětlivé.

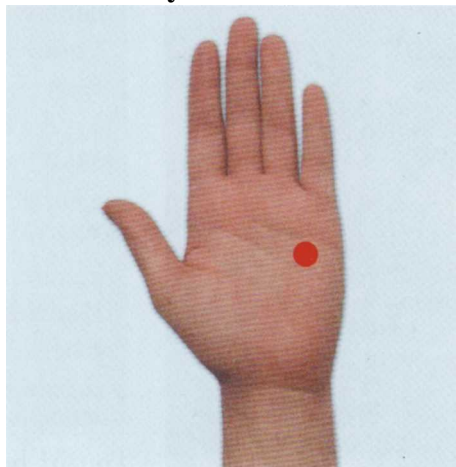
I při řešení revmatických problémů musíme ze záplavy bylinných léčiv vybrat po vyzkoušení ty, které nám nejlépe vyhovují. Stejná pravidla platí i pro **homeopatické** prostředky.

U **reflexní terapie** rozlišujeme účel masáže. Při bolestech můžeme masírovat přímo na reflexních ploškách jednotlivých bolestivých **orgánů**, přičemž ale nepůjde o léčbu příčiny revmatismu. Pokud si chceme pomoci od bolesti a současně léčit příčinu, **musíme ošetřovat** především body „C“ a „Br“. Proto jim říkáme univerzální!

Slezina

Slezina je poněkud záhadný orgán, na který nemá ani vědecká medicína ucelený názor. V každém případě ale výrazně ovlivňuje stav organismu, zejména pak **imunitní systém**. Nám úplně stačí, že slezina okamžitě reaguje na každou, byť sebemenší odchylku od normálního chodu organismu, a snaží se okamžitě sjednat nápravu. Jinými slovy podporuje maximální obranyschopnost organismu.

Nejlépe a zároveň nejrychleji působíme na slezinu prostřednictvím **reflexní terapie**. Pouhým zmáčknutím reflexního bodu **sleziny** dochází **okamžitě** ke kladné reakci, což se dá velice snadno ověřit například při



pouhém štípnutí hmyzem, výskytu nějaké vyrážky apod. Reflexní bod sleziny na ruce je na obrázku č. 39. Slezina je singulární orgán čili má reflexní plochu pouze na **levé ruce** a na **levém chodidle**.

Při déletrvajících potížích nebo opakujících se projevech sleziny je možné využít vhodných **obkladů**. Jako příklad doporučuji obklad z **komonice**

lékařské. Funkci sleziny nebo jejímu posílení pomůže vnitřní užívání **bylinných prostředků**. Přitom současně řešíme i funkci **lymfatického systému** a **slinivky** a tím i celého **imunitního systému**. Činnost všech těchto orgánů a systémů totiž úzce souvisí s funkcí sleziny.

- Takovou společnou funkci podporuje například **šťáva** z kořene **petržele**: šťávu vmícháme do 500 g tekutého **medu** a užíváme 3x denně 1 čajovou lžičku. Léčbu můžeme ještě podpořit pitím **odvaru** z kořene **hořce** a **puškvorce**.

- Podobně pomáhá **odvar** z **březové kůry** a **koriandru**: asi 20 g čerstvých **březových** listů a 10 g drceného **koriandru** dáme do 500 ml studené vody a necháme hodinu stát. Pak přivedeme k varu, stáhneme a 15 minut vyluhujeme. Přecedíme a podáváme 1 šálek před hlavními jídly.

- Nebo 30 g **sporýše lékařského** necháme stát v 500 ml vody, pak krátce povaříme a 10 minut přikryté vyluhujeme. Pijeme 1 šálek vždy před obědem a večeří.

Na případné **otoky sleziny** se podle zkušeností hodí dva prostředky:

- V době zánětu (otoku) pijeme každou hodinu čaj z 1 polévkové lžice natě **kokošky pastuší tobolky** a 500 ml vody.
- V 500 ml vody mírně povaříme 3 – 4 g pomačkaného semene **ostropestřce mariánského** a pijeme 3x denně. Další dostupné a osvědčené bylinné prostředky:

Dřišťál obecný (dráč) – nálev z plodů jednou denně.

Řepík lékařský – 35 až 75 g tinktury, šťávy nebo extraktu užíváme 4x denně.

Hluchavka bílá – 10 g květů na 1 litr vody, 1-2 šálky nálevu denně.

Svízel svříšťový – 60 až 90 g šťávy z čerstvé byliny denně.

Kopytník evropský – 1 g prášku z kořene vypijeme nalačno ve sklenici vína.

Vlaštovičnick větší – čaj z 5 g čerstvé natě a 500 ml vody pijeme víckrát denně. Zvláště doporučuji smíchat 1 – 4 g čerstvé šťávy s cukrem nebo medem.

Mydlice lékařská – pijeme 3x denně 1 šálek odvaru z kořene.

Reveň – bereme prášek z kořene vícekrát denně na špičku nože.

Divizna – pijeme nálev z květů, 2x denně šálek.

Chřest – užíváme 3 – 4x denně na špičku nože sušené natě s cukrem.



Terapeutický rejstřík reveně dlanité čínské (Rheum palmatum tanguticum) je velmi široký. Tato rostlina, kdysi domácí v Číně a v Tibetu, obecně podporuje chuť k jídlu a působí při chronických zánětech střev.

Použití **homeopatických** prostředků je velice vhodné a výhodné, ale jednáme opět podle ověřených zkušeností, protože slezina je sice jedna, ale slouží vlastně prostřednictvím lymfatického systému všem orgánům, tudíž svým způsobem ovládá obranyschopnost celého organismu! Znovu zdůrazňuji účinnost **vlaštovičnickové tinktury**.

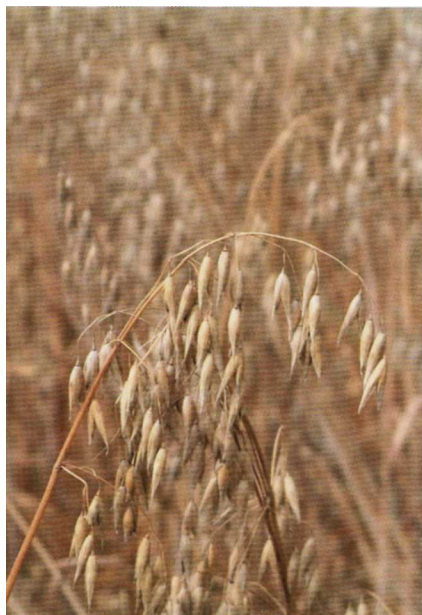
Přes všechny účinné rady a prostředky zůstává **reflexní terapie** tím nejpoužitelnějším, protože prostřednictvím bodů „C“, „Br“ a **sleziny** vlastně obsáhneme celý organismus a všechny možné (a snad i nemožné) druhy potíží.



Dřišťál obecný (Berberis vulgaris) má poměrně chutné plody, které se často zpracovávají jako kompot. S výjimkou plodů se ovšem v ostatních částech rostliny nachází skutečně pestrá sbírka alkaloidů, a proto se prostředky z kůry nebo listů připravují raději homeopaticky.

Slinivka

Slinivka patří mezi prvotně důležité orgány a v lidském těle plní řadu funkcí. Prakticky téměř není místo – jediný orgán – kde by nebyla slinivka účastna. Především jde o funkce **sliznic**, které jsou v různých podobách prakticky všude. Tedy sebemenší porucha jakékoli sliznice automaticky signalizuje poruchu slinivky. Z toho pak vyplývá nutnost léčit slinivku jak při potížích s nosohltanem, tak například se střevy, močovými orgány apod. Naprosto spolehlivým signálem, že se slinivka zlobí, je **nadýmání**, které nám dává pokyn, abychom s tím „něco udělali“. Nemáme-li jiný vhodný lék, stačí 2 tablety Pankreolanu Forte. Nezbytně nutná je proto prevence, jejíž zanedbání se posléze léčí velmi dlouho a ne vždy se podaří upravit funkci slinivky na bývalou nebo aspoň optimální míru. Pro **dietní** opatření je hlavním úkolem omezit především živočišné tuky, cukr a alkohol. Člověk jako „všežravec“ může požívat skoro vše; někdy to je dokonce nezbytné, ale v odpovídající míře. Užitečným a jednoduchým preventivním opatřením je sníst před každým hlavním jídlem malý kousek **nekyselé zeleniny**, například mrkve, červené řepy, celeru, kořenové petržele, cibulové natě apod. Další kroky jsou stejně jednoduché a relativní výhodou je, že slinivka jakožto žláza s vnitřní sekrecí potřebuje nebo aspoň dobře snáší přirozené hormony. Navíc má přibližně stejné požadavky jako slezina.



Pes možná přes oves skákal, ovšem my bychom se tomuto obilí vyhýbat v žádném případě neměli. Oves setý (Avena sativa) upravuje také nervový systém a tím zároveň celou škálu orgánových potíží.

Pokud jde o **byliny**, dáváme vždy, až na určité výjimky, přednost **sliznatým**. Jednou z nejběžnějších a nejužitečnějších bylin je **vlaštovičnick větší**, nejčastěji v potenci D3. Další je **lékořice lysá** v jakémkoli zpracování, třeba taktéž v homeopatické podobě.

- Při **zánětu** slinivky vaříme asi 100 gramů **ovsa** v 1,5 litru vody tak dlouho, až zůstane asi litr tekutiny. Přecedíme, dáme do termosky a pijeme po doušcích přes celý den, minimálně však ve 4 dávkách.

- Při **neurčitých potížích** pijeme čaj z 50 g natě **řepíku** a 35 g natě **třezalky**. Podáváme několikrát denně šálek nálevu, ovšem při současném provádění intenzivní **reflexní masáže**.

- Zvláštností snad je regionální používání čerstvých listů **šalvěje lékařské**. Denně se přes den užije asi 5 čerstvých listů, místy se užívá o 2 – 3 více.

- Jinak vycházíme také z receptů pro léčbu sleziny, která je v mnohém stejná nebo podobná, a to nejen z funkčního hlediska.

Pochopitelně s úspěchem použijeme také **homeopatické** prostředky, především **vlaštovičnick**, většinou v potenci **D3**, s dávkováním 15-30 kapek denně. Doporučuji podávat maximum bylin právě v této formě, jež je z mnoha důvodů velice výhodná.

V každém případě však při léčbě dysfunkcí slinivky vede **reflexní terapie**. Při jakékoli potíži se slinivkou nebo sliznicemi můžeme okamžitě nasadit masáž bodu „**Br**“ na chodidlech nebo na ruce, která také **okamžitě** přinese úlevu. Přitom můžeme samozřejmě masírovat reflexní plošky **slinivky**, případně i **jater** a **žlučníku**. Navíc můžeme využít i upevnění **plíšků**, **semen** nebo dokonce i **namazání** reflexních bodů a plošek speciální mastí **RAM**.

Srdeční potíže

Nejen v románech platí, že „se srdcem není radno si hrát“, a proto při aplikaci metod alternativní medicíny zachováváme zvýšenou opatrnost. Hlavní roli opět hraje **prevence**, protože psát o důležitosti srdce pro lidský organismus jistě není třeba.

První slovo má **úprava stravy** zároveň se zásobováním srdce potřebnými látkami. A tady má prevence neoddiskutovatelný význam, protože musí zaplnit mezery, které v naší stravě obecně jsou. Hlavně to je již vícekrát zmiňovaný nedostatek **hořčíku, vápníku, vitamínu E a vitaminů skupiny B (B2 a B6),** případně i **draslíku**. Především tedy nutně zajistíme přísun **hořčíku, vitamínu E, B-komplexu** a také **vápníku**, ale jen podle skutečné potřeby. Nejlepší jsou látky organického původu, například **hořčík v kakau,** v **obilných klíčcích** atd. – viz kniha *Co nám chybí*. Pokud je potřeba vyšší nebo akutnější, zajistíme hořčík třeba v tabletách Magnesium lacticum (denně asi 3 tablety s 50 mg čistého kovu v 1 tabletě). Vitamínu E bereme asi 150 mg denně a asi 2x více vápníku než hořčíku s tím, že skutečná potřeba se stanovuje individuálně.

Jenom připomenu, že například **tachykardie** se uklidní již po denní dávce hořčíku a doplňujících látek. Stále mějme na paměti, že **80 % všech srdečních potíží je zaviněno nedostatkem hořčíku,** jinými slovy bez dostatku hořčíku nemůže žádné srdce řádně fungovat! Stejně tak můžeme činnost srdce zregulovat téměř **okamžitě** pomocí **reflexní terapie**. Zde v první řadě působíme na univerzální reflexní plošku **maximální zóny**. Musíme ji ovšem mačkat opatrně, abychom nezpůsobili zhoršení momentálního stavu. Pokud k tomu již došlo, většinou pouze v pocitové rovině, mačkáme bod na druhé straně! Při velmi nepříjemných stavech, jakými jsou třeba nečekané kolapsy, nám může reflexní ploška maximální zóny okamžitě pomoci. **Ale mačkáme opatrně!** Obecně uklidňující, včetně menších srdečních potíží, je použití reflexního bodu „S“. Ten můžeme mačkat, hladit nebo moxovat – viz také kapitola o nespavosti – nebo použít mast RAM, kterou vtíráme v co nejtenčí vrstvě.

Kromě popisovaných metod a prostředků máme k dispozici celou řadu ověřených a skutečně účinných **léčivých bylin**.

- Téměř univerzálním čajem na **bušení srdce** je směs ze 40 g květu **hlohu**, 20 g natě **meduňky**, 20 g natě **srdečníku**, 10 g natě **třezalky** a 10 g kořene **kozlíku**. Připravuje se jako nálev, který pijeme 2 – 4krát denně.

- Výborná je také **směs tinktur**, kterou namícháme z již hotových: 50 g **hlohové**, 35 g **srdečnickové** a **15 g kozlíkové**. Obvyklá dávka je 20 – 25 kapek, maximální 30 – 35 kapek denně, rozdělená do 2 – 4 dávek dílčích.

- **Čaj z jablečnicku obecného** připravíme z 1 polévkovou lžice květů, kterou přelijeme šálkem vařící vody a odkryté 10 minut vyluhujeme. Pijeme 1 šálek denně před jídlem.

- Stejně připravujeme **čaj z tužebníku jilmového**: plnou čajovou lžičku natě nebo květů přelijeme šálkem vařící vody a 10 minut vyluhujeme, ale přikryté. Pijeme **maximálně 3 dny** mezi jídly.



Jablečník obecný (Marrubium vulgare) má téměř univerzální použití, protože působí příznivě na všechny orgánové okruhy. Vynikajícím prostředkem je jablečnickové víno, které posiluje nervovou soustavu:

40 g drcené jablečnickové natě dáme do 1 litru přírodního bílého vína a čtrnáct dnů vyluhujeme. Potom směs slijeme, nať vylisujeme, trest' smícháme s vínem a jemně přefiltrujeme. Získané víno nalijeme do vypláchnuté láhve a uzavřeme. Doporučuje se malá sklenička před obědem nebo před večeří.



Prha chlumní (Arnica montana) čili arnika roste nejraději na horských loukách. Využívat lze téměř celou rostlinu, ovšem z ekologických důvodů se většinou sbírá pouze část květů, nebo dokonce jen listů. Základní působení arniky je v oblasti hojení ran a velmi široké je její užití v kardiologii.

Z velké nabídky **bylin** pro příklad vybírám:

- Odvar na **zklidnění srdce** připravíme z 10 – 15 g kořene **puškvorce obecného** uvařeného v 500 ml vody.

- Z listů **routy vonné** uděláme **nálev**, který pijeme 2x denně. Můžeme použít i **tinkтуру**, které si 2x denně nakapeme 10 kapek na cukr.

- Vezmeme 8 g celé sušené **tolije bahenní** na 500 ml vody a připravíme **nálev**, který vyluhujeme 15 minut.

- V 1 litru vody vaříme 3-4 hodiny 15 – 20 g **lusků bílých fazolí** a podáváme jich asi 500 ml denně.

- Podobně využijeme třeba čaj z **rozmarýny** a **libečku**, nálev z **přesličky**, odvar z **meduňky ve víně**, odvar z kořene **kuklíku městského** ve vodě i ve víně a spoustu dalších.

Výhodné je nasazení **homeopatických** léků, hlavně tinktur, ale i tady musíme být opatrní. Část léků se používá i při angině pectoris. Zajímavý je účinek **arnikové tinktury** nebo tinktury z **karbince evropského**. Té se podává 1x denně 10 – 13 kapek po jídle.

V každém případě varuji jak před nadměrnou suverenitou, tak i přehnanou snahou o jistotu při používání jednotlivých bylin, zejména v akutních případech. Na druhé straně je nutné být připraven tam, kde se dá nějaká nečekaná potíže očekávat nebo předpokládat.

Střeva

Střeva v dnešní době představují jedno z největších nebezpečí pro naše zdraví, protože jsou (nebo mají být) spravována slinivkou. A jelikož to s naším správným stravováním není valné – o případné prevenci ani nemluvě – trpí oba orgány velice.

Nebudu vyjmenovávat všechny nemoci, které mají střeva „na svědomí“, ale chtěl bych upozornit na některé možnosti řešení alternativní medicínou. Začneme **úpravou stravy**, kterou musíme vzít tentokrát doslova smrtelně vážně. Především vynecháme živočišné tuky, omezíme řepný cukr, konzumaci masa, hlavně uzeného, a uzenin a jídlo vhodně doplníme vším, co tělo potřebuje.



Aromatická letnička saturejka zahradní (Satureja hortensis) upravuje nadýmání (tlumí tvorbu plynů), povzbuzuje chuť k jídlu a působí protizánětlivě.

- Při prosté **kolitidě** doporučuji **měsíčkový med** připravený smícháním 150 g čerstvé měsíčkové šťávy a lkg medu. Podáváme 4x denně 1 čajovou lžičku nejlépe mezi jídly.

- Po jídle doporučuji užívat **směs** ze 70 g **hořce žlutého**, 30 g **fenyklu** a 30 g **šalvěje**. Směs zalijeme 1,5 litrem vodky a macerujeme 3 týdny. Pak přecedíme a přefiltrujeme. Dávku vždy zapijíme vodou!

- Při **ulcerozní kolitidě** doporučuji čaj ze směsi 25 g natě **ožanky kalamandry**, 10 g **zeměžluče**, 10 g **heřmánku** a 5 g **kostivalu**. Denně podáváme 4 šálky nesla-zeného nálevu nejlépe mezi jídly.
- Vrchovatou čajovou lžičku **komonice lékařské** přelijeme šálkem vařící vody, 10 minut vyluhujeme a přecedíme. Pijeme vždy 1 šálek po jídle.
- Šálkem vařící vody přelijeme 1 čajovou lžičku (asi 12 květů) **saturejky zahradní**, 5 minut vyluhujeme a přecedíme. Pijeme 3-4 šálky denně před jídlem.



Téměř ve všech světových jazycích se nazývá podobně –hřebíček. Hřebíčkovec vonný (Caryophyllus aromaticus) je vysoký strom poskytující oblíbené koření – nerozvitá květní poupata, sklizená v čase, kdy se jeho zelená barva mění na nachovou. Obsahuje téměř 20 % silice, která dezinfikuje, místně znečistlivuje a mírně dráždí. Hřebíček lze použít kromě jiného také pro odstranění alkoholového oděru z dechu.

K varu přivedeme 60 g sušených borůvek v 1 litru studené vody, 5 minut vaříme a přikryté 10 minut vyluhujeme. Borůvky vylisujeme, tekutinu dobře přecedíme a borůvkový nápoj vypijeme přes den po doušcích. Také můžeme pít přes den v malých dávkách čerstvou borůvkovou šťávu nebo jíst čerstvé borůvky. Obojí uklidňuje záněty a ničí škodlivé bakterie.

- Ověřené je užívání práškovaného kořene **reveně**, odvaru z kořene **mydlice lékařské**, nálevu z **chmele obecného**, odvaru ze **zeměžluče** a **pelyňku** nebo čaje z **fenyklu** vařeného v mléce.
- Zcela specifický postup zvolíme při zánětech sliznice až po Crohnovu chorobu, kde hlavním příznakem bývají potíže s vyprazdňováním (zácpa nebo i průjem) a stolice obsahuje hleny (poškozená sliznice) nebo i krev. V první řadě nasadíme 3x denně 5-7 kapek tinktury z **kopretiny řimbaby** (kopretiny obecné) nejlépe v

homeopatickém provedení v potenci **D3**. Pak podáváme 3x denně odvar z **mochny stříbrné** připravený dvouminutovým varem z 1 čajové lžičky byliny a šálku vody. Pijeme maximálně 14 dní, přestaneme, i pokud se objeví krvácení. Následně pak podáváme nálev z **pryšce obecného**, který pokryje a chrání sliznici. Podle stavu choroby stanovíme délku a případné opakování kúry.

Zvláštní kapitolou je **střevní flóra**, která pomáhá organismu zbavovat se nežádoucích látek. Pokud její množství přesáhne užitečnou míru, způsobuje řadu problémů spojených s kvašením a hnitím ve střevech. Proto ji musíme vhodně regulovat, v čemž nám pomůže především **koření**. Z potravin dobře působí hlavně upravované mléko – **kefír**, různé **jogurty**, **zakysané mléko**, **acidofilní mléko** apod. Podobné prostředky – laktobacilové kapsle, různé léčivé mléčné bakterie a další – můžeme i koupit, ale jako u všech komerčních prostředků doporučuji jistou opatrnost a informovanost.

Zůstaneme-li u přírodních zdrojů, můžeme vyzkoušet následující koření a bylinky:

- **Pelyněk estragon** je močopudný prostředek s obsahem ženského hormonu, pomáhá při žaludečních křečích, ale hlavně proti střevním parazitům. Hodí se pro kuchyňskou úpravu drůbeže, králičího a telecího masa.

- **Libeček** se uplatní při žaludečních a střevních potížích a plynatosti (meteorismu). Má silnou aromatickou chuť, která právě „zlobí“ parazity

- **Hřebíček** je silně antibakteriální a výborně podporuje také žaludek.

- **Šalvěj** podporuje tvorbu žaludečních šťáv (a tím také slinivku – produkci inzulinu), hojí zánětlivé sliznice žaludku i střev. Hodí se jako koření při úpravě jehněčího a vepřového masa, jater, úhoře apod.

- **Pažitka**, zásadně čerstvá, obsahuje vitaminy a éterický olej, který zlepšuje trávení a ničí i střevní parazity.

Divoce rostoucí **mateřídouška** a **tymián** podporují trávení tučných jídel, fungují protibakteriálně a uvolňují křeče. Obě byliny by se měly hojně užívat jako náhrada pelyňku.

Skořice podporuje nervy a krevní oběh a působí antisepticky.

Při užívání koření dáváme vždy přednost čerstvému před sušeným, protože je účinnější. Při zácpě doporučuji paralelně úpravu semenem **jitrocele**, zejména **indického**, které nejen upravuje stolicí, ale zároveň léčí střevní stěny. Samozřejmě kromě bylinných přípravků, které jsou pro správné trávení a využívání potravy nejužitečnější, můžeme použít i **reflexní terapii**, zejména při „náhlých příhodách břišních“. V úvahu přicházejí hlavně reflexní body „C“ a „M“, ale jinak musíme postupovat citlivě, abychom potíže ještě nezhoršili (hlazení bodů místo mačkání apod.). Většinou reflexní plošky hladíme, což funguje téměř okamžitě.

Štítná žláza

Se štítnou žlázou je to jako s ostatními věcmi, o kterých všichni vědí, u kterých se zdá být všechno jasné a přitom je jasné většinou jen to, že o nich vlastně nevíme skoro nic. Já počítám štítnou žlázu mezi tzv. po'ouchlé orgány, protože se velice často chová přesně opačně než předpokládáme, pokud se ovšem vůbec projeví. I když je celkem jednoznačné, že jde o žlázu s vnitřní sekrecí, často působí, kromě hormonální sféry, celkem nezvykle, nečekaně a má svá specifika.



jeden z *nejoblíbenějších druhů koření, libeček lékařský* (*Levisticum officinale*), *někdy zplaňuje na slunných stráních, jak dokazuje tato fotografie. Uplatňuje se nejen při plynatosti a střevních potížích: působí velmi účinně i jako silný močopudný prostředek, podporující vylučování nežádoucích solí z organismu. Ve Spojených státech se jako pochoutka*

používal kandovaný oddenek. Anglický název libečku lovage, pocházející od slova love, napovídá, že se kdysi dával do souvislosti s milostným životem a užíval se při potížích v pánvi.



Karbinec evropský (Lycopus europaeus) vyhledává vlhká místa, a proto se s ním nejčastěji můžete setkat na březích potoků a rybníků. V homeopatii se využívají také americké druhy karbince, v naší alternativní medicíně patří mezi vyhledávané karbince z horských oblastí.

O významu štítné žlázy jako žlázy s vnitřní sekrecí se obecně ví, ale horší je to s jejími detailními funkcemi nebo vlastnostmi. Především nezapomínejme, že je součástí celé poměrně velké rodiny žláz s vnitřní sekrecí, a tudíž každá její porucha, dysfunkce apod. se okamžitě projeví na celém hormonálním systému, což pochopitelně platí i naopak.

Právě tato vazba na ostatní hormonální žlázy nám působí mnoho starostí, protože tím bychom vlastně měli mít objasněno hodně potíží zdánlivě se štítnou žlázou nesouvisejících. V podstatě jde spíš o vadu v hospodaření **jódem**, jak vyplýne z dalších příkladů. A protože jód je hlavním činitelem štítné žlázy, hovoří se o dysfunkci štítné žlázy (bez ohledu na to, že spoluviníkem na špatném stavu jódu jsou i játra).

Typickým projevem dysfunkce štítné žlázy je její vliv na tepelný režim organismu. Celá řada lidí trpí tzv. **zimomřivostí** nebo trvalým pocitem **zvýšené teploty**. Zatímco trvale zvýšená teplota nebo tento pocit může být projevem skrytého a nezjistitelného zánětu jater, zimomřivost je vždy důsledkem dysfunkce štítné žlázy, často řadu let

„lěčené“. Ze se jedná o sféru hormonálních žláz, vyplývá i z toho, že stejnou „odpovědnost“ za teplotní režim mají nadledvinky.

Druhou takovou „utajenou“ oblastí je vliv jódu na funkci **šlach, vazů a svalových úponů**. Nejlépe si to ověříme na sportovcích, zejména lehkých atletech, kteří právě tyto části těla dlouhodobě extrémně zatěžují. Potíže většinou začínají s Achillovými šlachami a úpony svalů dlouhých kostí.

Stejný vliv na hybnost pohybového systému má jód u dospívajících dívek. Tady trpí nejvíce namáhané klouby jako **kolena** a **kotníky**, případně i **kyčelní klouby**. Tyto potíže jsou sice poněkud vzácnější, ale oficiální medicína je většinou „úspěšně léčí“ tak dlouho, až si organismus pomůže sám. To někdy trvá delší dobu a zbytečně to všemožně narušuje denní režim dospívajících, a navíc samozřejmě i psychiku.

Při nenadálých pohybových potížích, při tzv. houseru, ischiatiku, LS syndromu apod. často stačí podat **jód** v jakékoli podobě, nejlépe inhalačně, a problém okamžitě pomine. Tato první pomoc platí pro všechny věkové kategorie.

Téměř neznámý je vliv jódu na mozkovou a mentální činnost. Často se tato dysfunkce projevuje u dětí, kde je většinou diagnostikována jako mentální a pohybové zaostávání.

Na pomoc vezmeme samozřejmě jak **reflexní terapii**, tak i **fytoterapii**. Ve většině případů **nelze** vyjmenované ani případné další potíže **vyléčit** bez dodávání potřebného chybějícího množství **jódu**, a to pochopitelně nejlépe **organického** původu, a pokud to není možné nebo je to příliš pomalé, pak i jiných forem, hlavně jodidů. Výjimku tvoří jódové sanování mozku, při kterém musíme postupovat opatrně, a sice nejlépe podáváním **homeopatických dávek**, například jódu v potencích **D13** až **D15**.

Všechny vyjmenované potíže můžeme (a do důsledku vzato vlastně musíme) úspěšně léčit a také vyléčit jen podáváním jódu, který z potravin obsahují v největší míře **višně, třešně, mořské řasy** a **mořské ryby**, z bylin **kar-binec evropský**, který současně pomáhá i srdeční činnosti, potížemi s jódem většinou postiženou. Výborným pomocníkem je tzv. vitaminová bomba, což jsou plody **černé jeřabiny**.

Samozřejmě **okamžitě** můžeme pomoci **reflexní terapií**, především okamžitým mačkáním univerzálních reflexních bodů hormonální sféry „**Br**“ a pak ošetřováním bodu „**C**“, reflexních plošek **štítné žlázy** a případným pomocným ošetřováním třeba reflexních bodů postižených kloubů.

Nic nezkazíme přednostním působením na univerzální body „**Br**“, prostřednictvím nichž ošetřujeme hormonální sféru, ve které obvykle není něco v pořádku, nebo alespoň řešíme prevenci. Pokud během krátké doby nevidíme výrazné zlepšení, výjimečně doporučuji zajistit přísun jódu **jodidy** v tabletkách.



Sušené mořské řasy je možné dlouhodoběji skladovat například v lékárnických dózách. Tyto neobvyklé produkty si v našem jídelníčku své místo teprve nacházejí a podle mého názoru by se v budoucnu mohly stát velmi významným potravinovým doplňkem.





Klanopraška neboli magnolka čínská (Schizandra chinensis) pochází z Dálného východu, ovšem místní klimatické poměry snáší dobře. Protože u nás nejsou přípravky z této rostliny obecně dostupné, doporučujeme vlastní pěstování. Návody na poměrně široké využití této rostliny najdete v Herbáři léčivých rostlin.

Třes (tremor)

Třes neboli tremor může mít mnoho příčin, které obecně nelze tak snadno odstranit a které často vyžadují speciální léčbu.

Jejich hlavním původcem je jednak dysfunkce větší nebo menší části nervového systému a pak, zejména v dnešní době, **nedostatek hořčíku** a souvisejících složek, které zajišťují jeho bezvadné a rychlé prisvojování. Pro okamžitou pomoc zvolíme **reflexní** masáž univerzálních bodů „C“ a „M“, neboť to jsou body téměř výlučně nervového systému, eventuálně přistoupíme k upevnění příslušných **plíšků** nebo mazání mastí **RAM**. Univerzální body můžeme pochopitelně využívat i při další, celkové léčbě, ale nesmíme spoléhat pouze na ně. Stejně tak, dnes dokonce více než na léčbu nervového systému, nesmíme zapomenout na patřičnou a hlavně dostatečnou sanaci organismu **hořčíkem, vitaminem E, vápníkem** a **B-vitamin**y. Na to bychom měli myslet už před narozením malého človíčka. Ženy v těhotenství mají zvýšenou potřebu hořčíku a příslušných látek, a pokud ji nepokryjí, rodí se děti už s nedostatkem

právě hořčíku a velmi často trpí **pseudoepilepsií** a jsou následně „lčeny“ jako epileptici, samozřejmě většinou se zoufalými výsledky a následky

Jiná věc je tremor u starších nebo postižených lidí, i když i tady je hlavním viníkem nedostatek hořčíku. Příznakem takových potíží je především **ranní křeč** v lýtkách, která se během dne dříve nebo později poněkud uklidní, aby se příští den opakovala. Řešení je v podstatě stejné, totiž **okamžité dodávání hořčíku** a příslušných látek, ovšem v **dostatečném množství**, což se v mnoha případech z neznalosti právě příčiny neděje.

Souběžné použití **reflexní terapie** by mělo být samozřejmostí, stejně jako podávání ještě nedávno téměř neznámých bylinných produktů z **ženšenu** (všehoj pravý nebo pětिलistý) a **klanoprašky čínské**, jež jsou vynikající, působí i v malém množství, ale někdy se musejí podávat dlouhodobě.

Upravená strava by měla zahrnovat hlavně potraviny s vysokým obsahem hořčíku.

Ušní potíže

Ušní, zejména sluchové potíže, jsou častým problémem starších lidí, především mužů. I zde se projevuje vliv dnešního způsobu života, neboť potíže dříve typické pro vyšší věk se projevují ve stále nižších věkových kategoriích. Často není nikdo schopen určit správnou příčinu potíží. Je to i tím, že vztah mezi sluchem a pohlavními orgány je málo známý ne-li úplně neznámý, a terapie se zaměřuje především na léčbu uší. Tady jsme takto postiženým nemocným hodně dlužni, protože dostatečně nevyužíváme přírodní způsoby léčby.

Vzhledem k funkčnímu spojení s pohlavní sférou můžeme sluch ovlivnit léčbou této oblasti. Vhodnost postupu si lehce ověříme, když při potížích nejasného původu mačkáme bud **reflexní plošky pohlavních orgánů** nebo mačkáme (či napíchneme jehlou) bod „**G**“ v uchu – viz obrázek č. 17. Pokud je původ sluchových potíží skutečně v pohlavní sféře, potíž se okamžitě zmírní, nebo dokonce odezní.

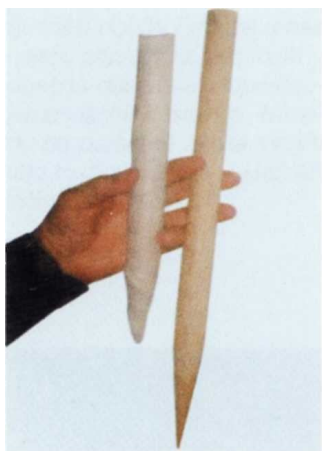
Dalším jednoduchým zákrokem je známá **úprava stravy**, především s ohledem na zmíněnou pohlavní sféru a na dodávání potřebných prvků, kterými jsou zde opět **zinek** spolu s **vitaminem A**. Vzhledem k tomu, že zinek je obecně nedostatkový a nelze ho v patričné míře získat z potravy, dodáváme ho i s vitaminem A z umělých zdrojů. Nejvíce zinku najdeme v **dýňových a slunečnicových semenech**.

Při zánětech středního a vnitřního ucha velice pomáhá nař **kopretiny řimbaby** (řimbaby obecné). Zánět středního ucha po **vložení lístku** řimbaby odeznívá do deseti minut. Ale pokud máme zánět i v pohlavní oblasti, pak lístek ponecháme v uchu jen řádově **několik sekund!** Při zánětech, nedoslýchavosti a šumění v uchu můžeme použít jiný osvědčený prostředek, a to **šťávu z aloe vera i arborescens** nebo z **netřesku střešního**, ale i **skalního**. Šťávu s troškou stolního oleje nakapeme do ucha a chvíli necháme působit. Obvykle postačí 2 – 3x denně několik kapek čerstvé šťávy. Můžeme také do ucha vsunout šťávou nasáklý tampon.

Samozřejmě se nabízejí i jiné osvědčené přírodní pro středky jako šťáva z **řebříčku, yzopu** nebo **propolisu**, kdy léčba trvá poněkud déle a musíme při ní dát pozor na propolisovou alergii. Dobře pomáhá i šťáva z **dobromysli** smíchaná s mlékem.



Květ bezu černého (Sambucus nigra) je vhodný pro napařování nemocných uší, ovšem lidová medicína zná celou řadu postupů na využití jeho mimořádných obsahových vlastností. Mezi nejznámější patří za studena vyluhované extrakty nebo bezové řízky, připravené namáčením květu v rozšlehaném vajíčku.



Ukázka použití ušních svíček. Na dolním obrázku je zřetelně vidět terapeutický očistný efekt v podobě žlutého zabarvení.



Při různých potížích se výborně osvědčily tzv. **ušní svíčky**. Ty si můžeme vyrobit sami z plátna a parafínu nebo je koupit v obchodě či lékárně. Použití je jednoduché a přinejmenším ucho ideálně vyčistí. V podstatě jde o normální kornout z kousku plátna (textilu) stočený do hrotu a napuštěný parafínem. Vleže na boku zastrčíme svíčku hrotem (otevřeným asi 1 mm) do ucha a horní otevřený konec zapálíme. Proces začal, jakmile ucítíme v uchu praskání. Po chvíli svíci uhasíme a měli bychom pocítit úlevu.



Pokud máme **oteklé žlázy** za ušima, stačí na ně přiložit kašovitý obklad z čerstvé nebo sušené **kopřivy** rozetřené s trochou soli. Suchou bylinu před použitím spaříme. Současně zvýšíme krátkodobě přísun **sodíku**, stačí vhodná minerálka nebo trocha soli. Účinné je i **naparování ucha** parami z některých bylin. Doporučuji používat květy **černého bezu**, listy **bazalky** nebo **slézu**, ale i

listy **majoránky**. Pro jednoduchost stačí bylinu krátce povařit v čajníku, na jehož nálevku nasadíme trychtýř, kterým vedeme páru do ucha. Nebo na normální hrníček při vaření nasadíme opačně trychtýř a na jeho konec hadičku, kterou vedeme do ucha.

I vnitřně si můžeme pomoci užíváním **nálevu** z 10 – 15 g **máty peprné** v trošce vody nebo na cukr. Můžeme pít 2x denně **nálev** z 10 g **meduňky** a 500 ml vody. **Homeopatika** mohou pomoci hlavně na potíže v pohlavní oblasti, zatímco přímo na uši působíme

prostřednictvím masíží, například **RAM** anebo některou z uvedených v úvodní části knihy

Ovšem velmi výrazně a rychle pomáhá **reflexní terapie**. Hlavně masáží reflexní plošky **uší** na 4. a 5. prstu chodidla nebo ruky na příslušné straně můžeme okamžitě přivodit zlepšení sluchu nebo odstranit jinou, bolestivou vadu – viz také obrázek č. 18 na str. 84. Opět, třeba „naslepo“, využijeme univerzální body „**Br**“ a „**C**“.

Únava

Nemám na mysli běžnou únavu například po těžké fyzické námaze apod., nýbrž nepřírozený, dlouhotrvající stav zdánlivě bez příčin a možnosti určení místa nebo oblasti únavy.

Zcela samozřejmě začneme u **stravování**, v našem případě se soustředíme na **zeleninu**. Nejlepší jsou **zeleninové šťávy**, pokud možno **čerstvé** a **alkalické**. Jejich základem je nejčastěji **mrkev**, dále **celer**, **petržel**, **zelí** a **červená řepa**.

Pijeme 3x denně asi 100 ml.

Stravu posílíme **včelími produkty**. Může to být **včelí mateří kasička**, které bereme asi 6 týdnů jednou denně 0,5 – 1 gram ráno nalačno pod jazyk. Nikdy **nepolykáme**, vždy necháme rozpustit pod jazykem! Dalším produktem je **včelí pyl**, ať už čistý nebo rouškový, fermentovaný. Zpravidla podáváme 2-4 čajové lžičky denně před jídlem nebo mezi jídly, rovněž asi 6 týdnů.

Nově využíváme drogy ze skupiny tzv. adaptogenů nebo také harmonizátorů, například ženšen, eleuterokok, klanoprašku čínskou, leuzeu (maralí kořen), rhodiolu nebo chebuli (nat' nebo kořen). Zde se řídíme radami výrobce, ale osobně varuji před užíváním po 18. hodině!

Z našich **bylin** doporučuji především **vřesový čaj**, obvykle v kombinaci s jinými bylinami jako **dobromysl**, **meduňka**, **puškovec** nebo **andělíka**. Obyčejně podáváme 2-3 šálky denně.

Po prodělání některých vážných nemocí (mononukleóza, borrelióza) při tzv. **postvirových únavách** zajišťujeme nutnou detoxikaci organismu speciálními **čajovými směsmi**: nálev z 50 g

květu vřesu, 30 g natě čubetu benediktu a 20 g natě úročníku bolhoje podáváme v množství asi 600 – 750 ml denně.

Homeopatické přípravky volíme nejrůznější, z tuzemských například **měsíčníci**, **rakytíkový olej** nebo i **tinktura** apod.

Při **reflexní terapii** klademe hlavní důraz na **lymfatickou masáž**, která únavu odstraňuje **okamžitě**, i když



Čertův kořen neboli eleuterokok ostnitý (Eleutherococcus senticosus) je možno v našich podmínkách pouze pěstovat. Droga působí i jako vynikající adaptogen a také jako harmonizátor, zvyšuje obranyschopnost organismu při stresu nebo těžké fyzické nebo psychické vyčerpanosti.



Leuzea či také maralí kořen, botanicky parcha léčivá (Rhaponticum carthamoides), povzbuzuje centrální nervovou soustavu, zvyšuje také odolnost organismu a zlepšuje krevní oběh. Z její natě se vyrábí čaj Maralan a kromě toho bývá v prodeji tinktura Leuzea. Léčebně se využívá i kořen (viz obr. dole).



samozřejmě ne definitivně, ale zato ji můžeme provádět s malými přestávkami téměř nepřetržitě. Pochopitelně nezapomínáme na obligátní masáž bodů „C“ a „Br“. A nikdy nedáme na to, že při zahánění únavy prospěje fyzické cvičení. Samozřejmě že tím svůj stav pouze zhoršíme.

Urologie (močový systém)

Urologie představuje nejen velice širokou oblast činnosti lidského organismu, navíc je v mnoha případech rozhodujícím činitelem při léčbě jiných onemocnění třeba zdánlivě s urologií nesouvisejících. Jinými slovy: některé nemoci jiných orgánů nebo jiného původu nelze bez dobré funkce močového systému vůbec vyléčit. Namátkou jmenuji třeba léčbu rakoviny, mozkových potíží, jako je epilepsie, bezvadnou funkci pohybového systému a hlavně kloubů. Tyto nemoci nemůžeme bez řádně fungujícího močového systému, kromě jeho vlastních onemocnění, vůbec léčit a v mnoha případech bývá sám systém přímou příčinou jiných, vážných problémů. Je nutné dodat, že právě močový systém je vlastně nejvíce závislý na přírodní, především bylinné léčbě. V rámci prevence, ale i při léčbě zejména geneticky zatížených jedinců, především **upravíme stravu**. Vyloučíme dráž-divé látky (včetně nedostatečně upravené kávy), potraviny obsahujících šťavelany, alkohol, pijeme více vhodných tekutin apod.

Z obrovské palety účinných **bylin** nabízím ty podle mého názoru nejlepší a nejvíce ověřené:

- Především je třeba zregulovat činnost ledvin. Toho nejlépe docílíme pitím **ledvinového čaje** uvedeného v úvodní části knihy, ale bezpodmínečně musíme dodržet dobu léčby, tj. 2 měsíce pravidelného pití 3x denně.

- Plody **černého bezu** smícháme s vodou v poměru 1:1 a 30 minut povaříme. Předcedíme, zastudena přidáme cukr a tohoto bezinkového nápoje podáváme 4x denně asi 3 polévkové lžíce.

- Povaříme 10 – 15 g kořene **puškvorce** v 500 ml vody a odvaru pijeme 3x denně 1 šálek.

- Povaříme 10 – 15 g **libečku** a odvaru pijeme 2x denně, ráno a večer, po 1 šálku.

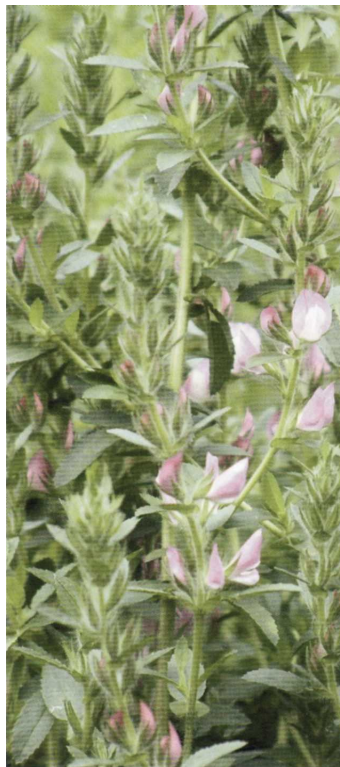
- Dvě polévkové lžíce listů **medvědice** ve 3 šálkách vody svaříme na 2 šálky a podáváme po šálku ráno a večer. Nebo listy pomeleme a 15 g vaříme ve 300 ml vody, až zbude jen 240 ml odvaru, kterého vypijeme půlku ráno a druhou večer.

- Nálev z **hluchavky bílé** připravíme z 10 g květů přelitím 1 litrem vařící vody, kterého denně pijeme 1-2 šálky.

- Odvaru z kořene **pýru plazivého** pijeme 3x denně šálek. Nálevu z natě **truskavce** pijeme denně 1-2 šálky.

- Nálev z 5 – 6 g **přesličky rolní** a 500 ml vody vypijeme přes celý den, pijeme ale jen **obden!**

- Pro **prevenci** poslouží **směs** z 500 ml **borůvkové šťávy**, kterou dobře smícháme s 500 ml (asi 650 g) **medu** a uložíme v chladu. Užíváme 1 polévkovou lžící asi 30 minut po jídle. Velmi vhodné je současně pít doporučený ledvinový čaj.



- Naproti tomu při **silných zánětech**, víme-li jistě, že se nejedná o nádorové onemocnění, doporučuji zajímavý **čaj** ze 40 g listů **medvědice**, 20 g **jehlice trnité**, 20 g natě **svízele syříš'ového**, 10 g květu **vřesu** a 10 g kořene **petržele**. Čaj podáváme jako **nálev**, který ale necháme 30 minut vyluhovat, a potom jej pijeme 4x denně po 250 ml.

Jehlice trnitá (Ononis spinosa) kvete nádhernými růžovými kvítky po celé léto. Je vynikajícím lékem na potíže s ledvinami, močovými cestami (včetně močového měchýře) a při revmatismu.

- Pokud jde o **bakteriální zánět** (infekci), užíváme **lihovodný roztok**, tzn. do čaje přidáváme asi 1 malou lžičku tinktury z **lichorejšnice větší**.

Pro úplnost upozorňuji na **dodržování pitného režimu**, kdy pozorně vybíráme minerální vody, neboť některé obsahují nadbytek **sodíku**, který zadržuje v těle vodu (např. luhačovická Vincentka). Vhodné jsou občasné **teplé koupele** a z domácí lékárníčky tinktura z **jinanu dvoulaločného**, která působí proti zánětům močového měchýře, **jitrocel**, hlavně **indický**, a **houttunie**, působící proti zástavě moče, a naopak **ženšen** proti častému močení.

Homeopatické prostředky vybíráme z příhodných bylin a na základě dobrých zkušeností.

Reflexní terapie nabízí především body „Br“ (tady působí také spráženost ledvin a nadledvinek) a dále masáže **ledvin, močového měchýře a močových cest**.

Uzliny



Aniž bych chtěl jakkoli propagovat omamné účinky jeho indického poddruhu, zmíním se na tomto místě o zajímavém účinku konopí setého (Cannabis sativa) na uzliny. Podrcené listy a semena lze přikládat ve formě zvláštních zábalů na zvětšené nebo pobolívající uzliny čímž dosáhneme když ne trvalé, tak alespoň momentální úlevy.

Částečně se problému uzlin věnuji již v kapitole o lymfatickém systému, ale považuji za nutné se k němu vrátit, protože existuje jakási zvláštnost v přístupu k jejich léčbě.

Jakékoli malé otoky, zbytnělá tkáň, tukové otoky apod. jsou často chybně považovány za otoky lymfatické a podle toho jsou ošetřovány. To s sebou přináší nebezpečí, protože někdy můžeme dosáhnout přesně opačného efektu. V každém případě přednostně využijeme **reflexní terapii**, jelikož ta nemůže způsobit žádnou škodu ani v případě, že není krajně nutná. Dalším neškodným postupem je použití vhodné **masti**. Ta účinkuje v každém, i nejistém případě, kromě tukových otoků, ale ani tady v určité neškodí. U ostatních novotvarů je vtírání mastí maximálně užitečné, protože většinu z nich je možné takto odstranit.

Ale i při potížích s lymfatickým systémem, hlavně v začátku, musíme postupovat netypicky! U lymfatických potíží, zejména pokud je zjistíme opožděně, **se nedoporučuje nebo dokonce zakazuje fyzická námaha**, protože stav podstatně, někdy až katastrofálně zhoršuje. Ale u začínajících lymfatických otoků je **nutné malou fyzickou zátěž udržovat!** Fyzickou námahou se totiž zvyšuje krevní tlak a oběh a tím i průtok lymfy hlavně v uzlinách. Tím se uzliny často zmenšují, čímž vlastně klesá jejich **otok**. Tento doporučený postup si musí každý vyzkoušet sám na sobě a určit si individuálně vhodnou míru zátěže. Například při otocích nebo zvětšeních kloubů prstů, kdy není možno navléci prstýnky, se po mírné fyzické zátěži, v tomto případě prstů, jejich obvod (otok uzlin) zmenší a prstýnky jdou hladce nasunout. Kromě masáže **reflexních bodů** nebo plošek a použití mastí doporučuji **obklady uzlin** a případná další opatření platná pro ošetřování lymfatického systému. Z jednotlivých kapitol této knihy je možné kompletně složit celý léčebný postup.

Vaječníky

Pro prevenci a léčbu vaječníků platí v podstatě všechno, co bylo řečeno o hormonálním systému a vzájemných vztazích mezi jednotlivými oblastmi nebo částmi těla, například souvislost *vaječník – ucho* nebo *vaječník – stav prsu* apod. a také vztazích působících opačně neboli o zpětné vazbě, která má obrovský význam.

Nejrychlejší, především první pomoc, poskytne vždy **reflexní terapie**, a to body „Br“, pak body **pohlavní** oblasti (pohlavních orgánů), zde konkrétně **vaječníků**, nebo bod „G“ na uchu – viz obrázek č. 17. Nejrychlejší a nejspolehlivější pomoc je již zmiňované použití lístku **kopretiny řimbaby**. Nesmíme zapomenout, že lístek aplikujeme do ucha na **opačné straně**, než je bolestivý vaječník – křížový reflex – a také na to, že doba zavedení lístku do ucha musí být **velmi krátká**, řádově sekundy! Pokud chcete pěstovat řimbabu doma v květináči, upozorňuji na **nebezpečí alergie** a nutnost umístit květináč mimo obytné místnosti pro jeho aromatické působení. Trochu zvláštností je to, že citliví jedinci dovedou bolestivý nebo nemocný vaječník nahmatat na ploše břicha, zhruba nad místem jeho uložení. Bod je citlivý již na mírný přítlak a je nejlepším okamžitým stanovením zdroje potíží. Pak ovšem stačí pro zmírnění nebo odstranění problému **mírné hlazení** této citlivé plošky, případně i jemné namazání mastí. Nemusím jistě připomínat, že léčením vaječníků léčíme současně i prsy, což je velmi důležité, zejména pokud se již nemoc v prsech projevuje. Doporučuji prostudovat také kapitoly o hormonální oblasti, gynekologických potížích a prsech.



Jak důrazně zní její jméno řimbaba obecná (Pyrethrum parthenium), podobně účinná je tato rostlina i ve fytoterapii kde například účinně působí v homeopatickém zpracování i na léčbu „neléčitelné“ Crohnovy choroby Řimbaba je příkladem mimořádně silné fyziologické a aromatické účinnosti bylin, ovšem u nás je bohužel velmi málo známá.

Varlata

Jakkoli jsem se už o potížích mužských pohlavních orgánů zmiňoval, chtěl bych se pro závažnost otázky k tomuto tématu ještě vrátit.

Stále častěji se vyskytující nádory na varlatech, operace varlat, případně jiné potíže s varlaty bývají totiž často avizovány předem. Již v chlapeckém věku se nezdávkou vyskytuje tzv. „zalézání varlat“ (kryptorchie) nebo nestejněměrné vystupování varlat, které se většinou „léčí“ operací a později se při vážných poruchách mužských pohlavních orgánů na ně nevzpomene. S tím se vyskytují i jiné, zdánlivě nesouvisející potíže, někdy bohužel i v psychické rovině.

Těmto nepřijemnostem je nejlépe předcházet již v prenatálním stadiu a v raném dětství chlapců. Hlavním opatřením je podávání **zinku** a **vitaminu A**. I když je tato okolnost dostatečně známá, obecně se o ní málo ví a stále je příčinou, většinou vážných, problémů v dospělosti, kdy je léčení komplikovanější, ne-li nemožné. Hlavním opatřením je tedy dodávání **zinku** a **vitaminu A** a pochopitelně rovněž co **nejrychlejší** zahájení **reflexní terapie**. Tu můžeme využít prakticky v **každém věku** a podávání **zinku** nejen neuškodí, ale dokonce je nejlepší prevencí před vznikem zhoubných nádorů a nejrůznějších dalších potíží. **Fytoterapie** nabízí čaje a obklady:



Tymián obecný (Thymus vulgaris) je uváděn jako jedna z nejsilněji působících antibiotických drog. Pro dlouhodobé užívání není vhodný ovšem ve svých širokospektrálních účincích nabízí dvě zajímavé speciality: horkou tymiánovou koupel rukou nebo nohou (která by neměla nepřekročit 15 minut) nebo tymiánový čaj podávaný s malou přísadou australského Tea Tree Oil.

Tymián působí fytoncidně, dokonce i ve formě kouře ze sušené pálené drogy.

- Vnitřně podáváme **čajovou směs** ze 100 g **celíku zlatobýlu**, 50 g **vrbovky malokvěté**, 50 g nati **tymiánu** a 25 g **měsíčku**. Denně pijeme několik šálků, celkem asi 750 ml.

- Nejlépe vlažné **obklady** z pomletého **kapustového listu** přikládáme asi na 30 minut, nebo můžeme provádět 15 minutovou **sedací koupel** ve vlažném odvaru z **přesličky**, jejíž nať jen krátce mírně povaříme.

- Při jakémkoli mechanickém vnějším narušení varlat (úrazech) jsou vhodné jen masti z **celíku zlatobýlu** nebo **měsíčku zahradního**.

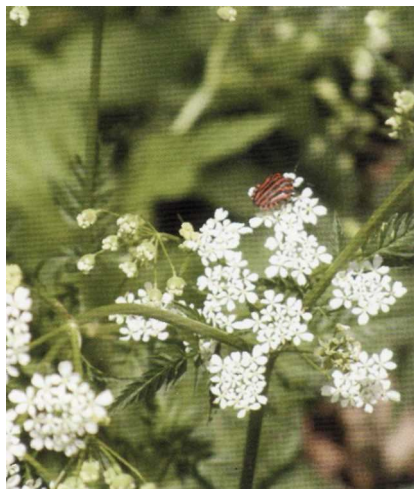
- Zvláště účinná je mast z **jírovce** (kaštanu koňského), protože obsahuje hormon nadledvinek se speciálním působením na mužskou hormonální sféru. **Reflexní terapie** je vhodná zejména proto, že jde o velmi citlivou oblast. Nejlepší je masáž univerzálního bodu

„Br“, bodu „C“, ale i bodů **pohlavních orgánů**, buď přímo masáží reflexních plošek na končetinách, kde jsou dobře k nalezení, nebo s pomocí příslušných mastí.

Vitiligo

Vitiligo není sice smrtelná ani vážná nemoc, ale z estetického hlediska velice nepříjemná. Ve skutečnosti neznáme její případné další důsledky, takže ani oficiální medicína nemá odpovídající lék. Alternativní medicína jej sice zná, ale ani ona není často úspěšná, protože léčba vyžaduje od nemocného mimořádnou disciplínu. V každém případě jde o dysfunkci **jater**, projevující se nedostatečným zajišťováním kožního barviva, a tudíž i špatnou výživou pokožky. Proto je prvním opatřením **úprava stravy** čili vynechávání těch potravin, které potíží způsobují. Jedná se hlavně o látky, které právě játra obecně nesnášejí, ale samozřejmě i další, které si musí každý individuálně vysledovat.

Reflexní terapie má někdy překvapující výsledky, ale bohužel to není pravidlem. Mačkáme především bod „C“, reflexní plošku **jater** a bod „Br“. Jako podpurnou léčbu doporučuji ošetřování reflexních plošek částí těla **postížených** bílými skvrnami.



Pakmín větší, botanicky morač větší (Ammi majus) je jedinou známou bylinou proti ztrátě kožního pigmentu, a to především díky furokumarinu xanathotoxinu, který – jako jedna z mála bylin užívaných v lidovém léčitelství – obsahuje.

Hlavní působení zůstává na bylinné léčbě, konkrétně na pakmínu větším, který obsahuje furokumarin xanathotoxin účinný při ztrátě pigmentu. Vnitřně podáváme prášek z pomletého semene, a to 3x denně na špičku nože po jídle. Nikdy se nesnažíme léčbu urychlit zvýšenými dávkami!

K vnější aplikaci používáme odvar z 2,5 g kmínového prášku na 200 ml vody, který vaříme 4 minuty a potíráme jím postižená místa, ale maximálně 3x denně.

Nejvýhodnější je použití **homeopatického** zpracování byliny. Jako základ opět slouží mletá semena pakmínu, která zpracováváme podle §3 s 90% lihem, lépe 95% lihem. Základ se ředí 50% lihem až na potenci **D6**. Podáváme 3x denně 7 kapek po jídle a 4x denně potíráme postižená místa. Důsledná léčba trvá v průměru 2 měsíce, pochopitelně za pomoci dalších postupů. Nezapomínejme, že jde v podstatě o poruchu látkové výměny! Při manipulaci s čerstvou bylinou musíme být **opatrní**, furokumariny mohou podráždit pokožku a vyvolat tzv. **fotodermatózu**.

Vlasy

Při zmínce o potížích s vlasovým porostem hlavy si každý představuje okamžitě hlavní problém, zejména pánský, a to padání vlasů nebo maximálně lupy či ekzémy apod. Zatímco například padání vlasů je porucha vnitřní nebo genetická, ostatní běžné potíže souvisejí s nemocnou vlasovou pokožkou, která je nemocná buď sama jako taková, nebo se na ní projevují vlivy jiných onemocnění. Z toho vyplývá velmi rozmanitá léčba.



Čekanka obecná (Cichorium intybus) se osvědčila při jaterních onemocněních, nechutenství a zácpě, ale i při kožních defektech. Pro posílení pokožky nebo pro zabránění vzniku vrásek výborně slouží čekankové obklady.

Při vnitřních dysfunkcích začneme s **úpravou stravy** spolu s úpravou funkce hormonální sféry a s dodáváním nedostatkových prvků. Prakticky to znamená přísun přirozených hormonů, také omezení nevhodných potravin působících na játra a v každém případě dodávání **zinku** a **vitaminu A**. Pokud se přidruží další kožní potíže, ukazuje to na nedostatky v zásobování organismu **křemíkem** a **železem**.

Měli bychom pamatovat na jakási **základní opatření** proti padání vlasů a souvisejícím potížím. Zásadně nosíme pokrývku hlavy, zejména v zimním období, neboť nepokrytou hlavou uniká z těla až 75 % tepla, tedy vlastně energie, kterou nezbytně potřebujeme. Dalším jednoduchým pravidlem je každý den v rámci denní hygieny

navlhčit vlasy **studenou vodou**. Platí hlavně pro muže, ale je velice účinné pro všechny. I správné **umývání vlasů** vyžaduje jistá pravidla. Máte-li obavy z genetického zatížení, nepoužívejte k mytí vlasů šampon, ale **glycerinové mýdlo**. Po umytí můžete porost propláchnout vodou s trochou vinného nebo ovocného **octa** a řádně vysušit ručníkem. Do suchých vlasů jemně vtírejte **tinkтуру** nebo **odvar** ze stejných dílů kořenů **kopřivy** a **lopuchu**. Za normálních podmínek stačí vlasy umýt jednou týdně, ale jinak se samozřejmě zbavujte nečistot podle aktuální potřeby. Další použití **bylin** a bylinných prostředků:

Kopřivovou tinkтуру zhotovíme tak, že 1 díl čerstvých listů kopřivy naložíme do 3 dílů alkoholu (asi 40%) a necháme 14 dní na slunci. Do 250 ml vody přidáme 3 polévkové lžíce tinktury a jemně vtíráme do vlasové pokožky.

Hrst kořenů kopřivy 10 minut mírně povaříme v půl litru vinného octa v přikryté nádobě, necháme zchladnout a přefiltrujeme. Kopřivovým octem 1x denně jemně masírujeme vlasovou pokožku.

Podobně můžeme použít i kořen **lopuchu**, jehož **odvar** používáme 3 – 5x týdně a občas vtíráme i **lopuchový olej**.

Žitnou nebo ovocnou **pálenkou** přelijeme 3 velké **cibule** a necháme 4 dny v teple vyluhovat. 2 polévkové lžíce **dubové kůry** vaříme v 500 ml vody tak dlouho, až zůstane šálek odvaru. Oba extrakty smícháme a výslednou tinkturou několik týdnů ošetřujeme vlasovou pokožku.

Ke **vtírání** do vlasové pokožky se hodí i další přípravky: **Tinktura** nebo **odvar** (směs pouze přivedeme k varu) ze **směsi** bylin: kořen **lopuchu**, kořen **kopřivy** a nať **tymiánu** do vlasové pokožky vtíráme **maximálně** 1x denně. **Odvar** ze stejných dílů listů **kopřivy**, listů **ořešáku**, listů **břízy** a natě **vlaštovičníku**: 1 polévkovou lžící směsi dáme do asi 350 ml studené vody, přivedeme k varu a vychlazené přecedíme. Používáme na propláchnutí a mírnou masáž vlasové pokožky zasucha.

Růst vlasů podporují nebo spíše jejich stav udržují i jiné směsi a přípravky:

Ze **směsi** 40 g natě **čekanky**, 20 g natě **meduňky**, 20 g natě **jablečníku** a 10 g natě **dobromysli** připravíme čaj, kterého pijeme denně po částech asi 750 ml. Můžeme zpracovat i **homeopaticky**.

Směs ze 100 g jemně nařezaného kořene **kopřivy**, 100 g jemně nařezaného listu a květu **ličořeřišnice** a 100 g **zimostrázu** zalijeme 700 ml dobrého **rumu** (54%) a 14 dní v odkryté kameninové nádobě vyluhujeme. Pak přecedíme, byliny vylisujeme a přefiltrujeme přes papírový filtr. Skladujeme v láhvi a používáme k pravidelné masáži vlasové pokožky, která zabírá hlavně proti vypadávání vlasů.



List z břízy bělokoré (Betula pendula) je známým lidovým prostředkem při zánětech močových cest, revmatismu nebo dně. Proto bývá také běžnou součástí většiny urologických čajů.

Vlasovou vodu vyrobíme z 50 g jemně nařezané natě zimostrázu a 500 ml studené vody, které přivedeme k varu a 15 minut přikryté vaříme. Jemně přecedíme a používáme 1x denně.

Na jalovcovou vodu potřebujeme 50 g pomačkaných jalovčinek a hrst jalovcové natě. Obojí naložíme do 500 ml studené vody, přivedeme k varu a dalších 15 minut vaříme v zakryté nádobě na velmi malém plameni. Slijeme a získáme tak výborný prostředek pro ošetřování vlasů i hlavy.

• Hrst listů a květů **lichorejšnice větší** a 500 ml studené vody přivedeme k varu a dalších 15 minut mírně vaříme. Po vystydnutí jemně přecedíme a pravidelně vtíráme do vlasové pokožky.

Všechny byliny můžeme upravovat také do **homeopatické** podoby. Homeopatické přípravky se dají dobře a detailně odstupňovat a dávkovat, což je vzhledem k jemné pokožce hlavy nebo při nutnosti častého mytí vlasů velmi výhodné.

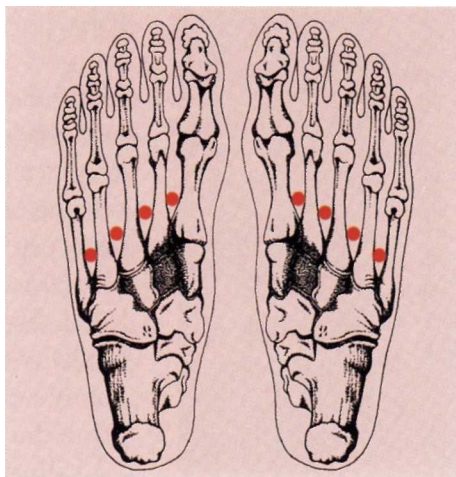
Na druhé straně to je výjimečná oblast, kde použití **reflexní terapie** je pouze pomocnou metodou pro posílení jednotlivých orgánů a účinnost je jednoznačně podmíněna jejich správným výběrem. Ale masáž bodů „C“ a „Br“ nemůže v žádném případě uškodit, spíše naopak.



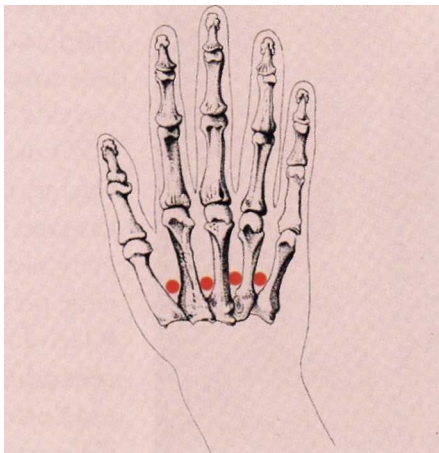
Zimostráz, vždyzelený (Buxus sempervirens) pomáhá také při zánětech žlučových a močových cest, což zřejmě souvisí s prokrvením vlasové pokožky. Obsahuje větší množství alkaloidů.

Vřed dvanáctíkový

Vředy vnitřních orgánů jsou většinou způsobeny narušením sliznice, jde tedy o onemocnění sliznice, jehož příčinou je však **dysfunkce slinivky**. Při zánětu sliznice ve dvanáctníku dojde ke zduření, v důsledku toho k zúžení průřezu dvanáctníku a tím se ztíží průchod natráveniny se všemi důsledky. Prvním příznakem dvanáctíkového vředu je právě špatná nebo nedostatečná průchodnost potravy, takže takto postižení často mohou celkem bez problémů jíst až v pozdních denních nebo večerních hodinách. Navíc se toto vlastně pouhé zduření sliznice nedá dost dobře normálními metodami zjistit. I když prapůvodcem je jednoznačně slinivka, dá se tato potíž celkem velmi snadno odstranit. Ale protože podle zásad alternativní medicíny léčíme vždy především příčinu, soustředíme se hlavně na slinivku. O její léčbě už bylo řečeno dost (přísná úprava stravy, reflexní terapie slinivky a hormonální oblasti apod.), takže nám zbývá zaměřit se přímo na postižený orgán, to znamená léčbu dvanáctníku. Tu musíme zahájit v první řadě, protože jeho dysfunkce může způsobovat celou řadu dalších onemocnění od bolestí hlavy přes problémy s páteří až po postižení třeba dělohy. Hlavní problémy tkví v nemožnosti řádně a pravidelně se najíst, což kromě popsaných nepříjemností způsobuje abnormální hubnutí se všemi jeho dopady. Ale tady naštěstí hraje výjimečnou roli **reflexní terapie**. S její pomocí můžeme jednak **okamžitě stanovit správnou diagnózu** a



jednak umožnit pacientovi, aby se mohl normálně najíst. Pro to okamžitě zahájíme mačkání reflexních bodů **dvanáctníku**, které jsou velice snadno a rychle dosažitelné těsně u spojení nártních kostí na chodidle nebo záprstních kostí na ruce – viz obrázky č. 40 a resp. 40 b. Správnou diagnózu stanovíme přitlakem na místa podle obrázku,



příčemž bolestivost je neklamnou známkou, že jsme na dobré stopě a při přitlaku potíže okamžitě ustoupí. Musíme být opatrní, protože při pokračování masáže i po ustoupení potíží si je můžeme **znovu přivodit** a vyrobit si umělý zánět! **Bylinnou léčbu** popisují v kapitole o žaludečních vředech.

Vřed žaludeční

I když má vznik žaludečního vředu stejnou příčinu jako vřed předchozí, tedy dysfunkci sliznice, potažmo slinivky, přece jen se od tzv. vředů dvanáctníku liší. Onemocnění, které nazýváme také vředovou chorobou nebo peptickým vředem, má zároveň na svědomí mikrob *Helicobacter pylori*, který dobře reaguje na bylinnou léčbu. Navíc žaludeční vřed má typický tvar, tedy ho-molovitý s příznačným zakončením na vrcholu (tvar podobný sopce). Pro jeho léčbu tedy platí stejné zásady jako pro léčbu dvanáctníkového vředu, ovšem jen pokud se týká **slinivky**, terapii zde navíc doplníme o dodávání **zinku**, **vitaminu A** a o **přírodní léčbu**. Na základě dlouhodobých praktických zkušeností doporučuji jednoduchou, ale maximálně účinnou léčbu různými přírodními prostředky:

- Několik aspoň kilogramových hlávek **bílého zelí** pokrájíme, rozmixujeme, vylisujeme šťávu a uložíme do chladničky. V zimním období nebo pro získání většího množství šťávy zelí předem trochu posolíme. Užíváme 100 – 200 g (normální skleničku) šťávy 3 – 4x denně. Účinek kúry zvýšíme přidáním asi 50 g **celerové** šťávy do každé dávky. Pijeme 7-9 dnů, čímž si zároveň upravujeme hladinu cholesterolu.



Na zídkách, skalkách a na prosluněných místech roste velmi čile netřesk střešní (Sempervivum tectorum). Pochází z jihovýchodní Evropy a u nás někdy zplaňuje na skalách, kde také roste příbuzný druh nechrastec výběžkatý (Jovibarba sobolifera), který má podobné vlastnosti. Drogou je dužinatý list nebo jeho šťáva, která se používá i při nemocech dutiny ústní.

- Listy **jitrocele většího** rozmixujeme, šťávu vylisujeme a uložíme v chladničce při teplotě okolo 5 °C. Užíváme asi 3 týdny 3x denně kávovou lžičku před jídlem.

- **Propolisovou** 20% tinkturu podáváme 1x denně mezi obědem a večeří, nejlépe kolem 18. hodiny, a to 40 kapek rozpuštěných v malém množství vody. Kúra trvá obvykle 2-3 týdny.

- Z **kostivalu lékařského** využijeme k přípravě šťávy všechny části byliny nebo pouze natě. Užíváme 5x denně kávovou lžičku. Můžeme si připravit i **vodný výluh** vyrobený zastudena. Pak ovšem macerujeme 24 hodin a pijeme přes den po doušcích, nejdéle však 10 dní.

- Užíváme 3 dny 3x denně malou lžičku **aloe arborescens** a následně pak 3x denně polévkovou lžičku šťávy, ale vždy před jídlem.

Dále existuje řada dalších přípravků, především různých směsí, které buď léčí vředy nebo alespoň uklidňují potíže:

- **Velká směs** ze 100 g čerstvé šťávy z **jitrocele**, 50 g čerstvé šťávy z **řebříčku** a 50 g čerstvé šťávy z **měsíčku**. Směs vmícháme do 1 kg tekutého **medu** a podáváme 3x denně čajovou lžičku před jídlem.

- Několikrát denně užíváme šálek nálevu ze **směsi** 40 g **řepíku** a po 30 g natě z **dobromysli** a natě ze **lnice květele**.

• Z bylin, které ničí *Helicobacter pylori*, můžeme použít **zelený čaj, tymián, vlašovičnik, květ měsíčku, islandský lišejník** a syrovou **cibuli**.

Další vhodné byliny jsou například:

Arnika – denně vypijeme po doušcích 50 – 60 kapek v 250 ml vody.

Netřesk – šťávu ze 2 – 3 listů (polévková lžíce) pijeme každou hodinu.

Rdesno červivec (vrbice bílá) – každých 30 minut vypijeme 1 polévkovou lžici nálevu z natě. Účinkuje i při rakovině.

Měsíček – čaje z 1 – 2 g květu pijeme po 1 polévkové lžici 6 – 8x denně.

Truskavec – pijeme 1-2 šálky nálevu denně.

Ze jmenovaných bylin můžeme využít i **homeopatické** prostředky, ale zaručený a rychlý účinek lze očekávat jen při používání plných bylinných prostředků. Na uklidnění potíží nebo bolestí využijeme i **reflexní terapii**, ale doporučuji především léčit vlastní příčiny nemoci. K tomu poslouží třeba body „C“ nebo i „Br“, ale samotnou vlastní příčinu tím léčíme jen na čas a jen částečně.



Křehká, ovšem díky své pronikavé barvě nápadná bylinka lnice květel (Linaria vulgaris), patří bohužel mezi nedocenené byliny přestože její účinky jsou unikátní v mnoha oblastech. Kromě popsané indikace se v lidovém léčitelství uplatňuje - všemi částmi a prakticky ve všech úpravách - při očních

potížích, žloutence, hemoroidech, vodnatelnosti nebo prostatě. V Rusku se používá i při svalových atrofiích.

Zácpa

Zácpa je v současné době dost obvyklým, ale bohužel ne vždy dost vážně braným onemocněním. To je chyba, protože je vždy následkem, nebo dokonce původcem jiných problémů a při delším trvání může mít i velice nepříjemné následky, mezi něž patří i nádorová onemocnění. Většinou je účastno tlusté střevo (tračník), kde je zároveň nebezpečí největší.



Len setý (Linum usitatissimum) je užitečný svým semenem i natí, ze které se vyrábějí různé tinktury a masti. Lněné semínko se úspěšně používá pro zbavení se cizích tělísek v oku, kdy se vkládá mezi oko a víčko.

Nehledě k tomu, že téměř ve všech případech je spoluviníkem slinivka, kterou je třeba léčit, měli bychom brát zácpu vážně již při jejích prvních náznacích. Hlavní je včasné užívání přírodních prostředků, které je jednak velice účinné a jednak velice šetrné a přitom tato terapeutika nejsou návyková, což se o chemických rozhodně nedá říci. Protože těch přírodních je dlouhá řada, uvedu jen některé, dostatečně ověřené a snadno dostupné:

- Vaříme 30 – 40 g kůry **řešetláku počistivého** a pak každé 2-3 hodiny podáváme 1 polévkovou lžící.

- **Krušinu olšovou** připravujeme stejně jako řešetlák nebo podáváme práškovanou kůru v jednotlivých dávkách maximálně 2 g a denních maximálně 8 g.

- Celé nebo pomleté **lněné semeno** užíváme po kávové lžičce. Můžeme podávat i několik kapek lněného oleje.

- Mírné a spolehlivé účinky mají **minerální vody**, například Zaječická hořká a Saratica.
- V šálku mléka povaříme 5-10 minut 10 g **fenyklu** a pijeme ještě horké.
- Nálev z **čubetu benediktu** připravíme z 10 – 15 g květů v 1 litru vody a pijeme 3x denně.
- Dva velké kořeny **celeru** uvaříme ve vodě a ty pak i s odvarem každý den sníme.
- Denně pijeme 1-2 šálky odvaru z listů nebo květů **černého rybízu**.

Čerstvou šťávu z vlaštovičnicku (cca 1 – 4 g) užíváme v medu nebo cukru 1x denně.

Užíváme slupky z jitrocele indického nebo celá semena jitrocele většího. Účinek je mimořádně dobrý: semeno nejen uvolňuje zácpu, ale zároveň chrání stěny střeva (jakoby mazem), ovšem jitrocel indický je lepší, stejně jako jiné druhy exotických jitrocelů.

Aby účinek některých bylin nebyl příliš razantní, je výhodnější je užívat v **homeopatické** úpravě. Jsou to zejména **řešetlák, krušina, břectan** apod.

U zácpy je používání **reflexní terapie** velmi výhodné a také vhodné, i když většinou pouze jako pomocné metody. Zejména reflexní plošky **tračnicku** a **konečnicku**, respektive celého **sestupného tračnicku**, jsou velmi účinné jak při masáži, tak při ošetření vhodnou mastí nebo plíšky. Jinak samozřejmě ošetřujeme plošky **slinivky** a bodu „**Br**“.

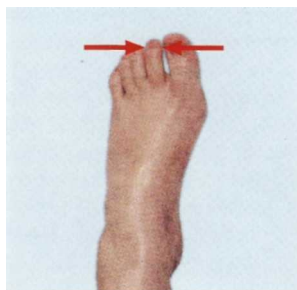
Zuby

Problémy se zuby jsou nepříjemné především doprovodnou bolestí, kterou často tlumíme velkými dávkami analgetik.

Z alternativní medicíny je tu nejvhodnější **reflexní terapie**, protože ta jediná může pomoci okamžitě a bez zásahu další osoby. Navíc nám okamžitě ujasní, zda nás postihl zánět nebo větší kaz, který musí odstranit stomatolog. Ostatní metody alternativní medicíny nemohou pomoci, kromě některých případů, které můžeme řešit akupunkturou. Ovšem aplikaci na vlastních zubech brání několik skutečností: nalezení akupunkturního bodu, což při stále bolesti není jednoduché, sterilní jehla a nedostatek odvahy k zákroku. Akupunktura navíc nepomáhá při hnisavých zánětech.

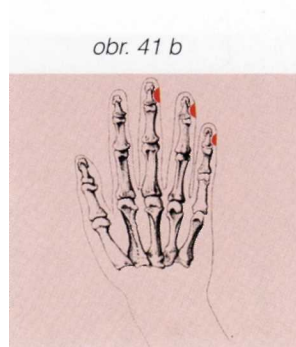
Nejlepší je tedy znát reflexní plošky zubů podle deseti-zónového rastru:

- pro řezáky – zóna I čili první prst (palec)
- pro špičáky – zóna II čili druhý prst (ukazovák)
- pro přední stoličky – zóna III čili třetí prst (prostředník)
- pro zadní stoličky – zóna IV čili čtvrtý prst (prsteník)
- pro zuby moudrosti – zóna V čili pátý prst (malíček) vždy na souhlasné bolestivé straně zubů.



obr. 41 a

Mačkáme laterálně (z boku) vždy první článek příslušného prstu nehtem, ale počínáme si opatrně, protože reflexní body jsou velmi citlivé, zvláště u bolestivých zubů. Příklad místa a způsobu tlačení je zobrazen na obrázku č. 41. Nehtem musíme zatlačit **přesně**, a sice v místě začátku nehtového lůžka, kde se vlastně nehet stává viditelným.



obr. 41 b

Po správném zmáčknutí musí zub okamžitě přestat bolet a během několika sekund můžeme přestat mačkat.

Pokud je ovšem příčinou bolesti například hnisavé ložisko, gangréna apod., začne zub ihned po uvolnění stisku znovu bolet. Tady pomůže jedině zubař, protože zub se musí vytrhnout nebo vyléčit.

Doporučuji volit i specifické body, neboť jsou téměř **univerzální**. Pro zóny I – III je tato ploška na třetím a čtvrtém prstu a pro zóny IV a V na prvním a druhém prstu, vždy na stejné úrovni nehtového lůžka. Těm, koho často trápí bolest zubů, doporučuji reflexní body předem vyzkoušet. Bolí i při zdravých zubech, ovšem spíše jenom symbolicky.

Jestli jej na své zahradě ještě nemáte, měli byste to brzy napravit. Rybíz černý (Ribes nigrum) nabízí fytoterapii plody listy i



kořen. Jeho plody jsou totiž jedněmi z mála, které s oblibou nazývám vitamínovou bombou. V geriatrii se používá jako obecně posilující prostředek. Zvláště zajímavé je jeho působení na látkovou výměnu a hormonální sféru.

Žlázy s vnitřní sekrecí

To, že žlázy s vnitřní sekrecí (hormonální) řídí hypotalamus čili část mozku, ležící pod třetí mozkovou komorou, prostřednictvím hypofýzy je sice zajímavé, ale pro účel této knihy víceméně nepodstatné. Jedním z nejdůležitějších orgánů této sféry je **brzlík**, který je tím pádem odpovědný za celkovou imunitu organismu, tedy souvisí s **každou činností** v lidském těle. A proto se budeme při řešení oblasti žláz s vnitřní sekrecí (dále jen hormonální oblasti) tímto faktem důsledně řídit. Jen pro zajímavost a pro případné vyzkoušení doporučuji zkušenost z jógy na posílení **brzlíku**. Vzhledem k jeho uložení lehce poklepáváme na hrudní kost a přitom vydáváme zvuk jako ó – ó – ó – ó. Stačí provádět tak asi 2 – 3 minuty denně.

A začneme opět obligátní **úpravou stravy**, protože činnost této oblasti je v první řadě závislá na funkci jater. To znamená, že hlavním cílem diety musí být správná nebo spíše optimální funkce jater, aby mohla být hormonální oblast správně zásobována a regulována. Automaticky to vyžaduje dodávání potřebných a obecně chybějících látek, což jsou především **hořčík, zinek a vitamin A** a – s ohledem na štítnou žlázu – **jód**.

Postupujeme individuálně podle stavu nemocného a potřeby úplně nebo částečně chybějících látek, jak je uvedeno v knize *Co nám chybí*.

Operativně, především při **první pomoci**, se zaměříme hlavně na **reflexní terapii**. Nejlépe a bez uvažování ošetřujeme univerzální body „C“ a „Br“. Na pořadí v podstatě nezáleží, oba pomáhají skutečně univerzálně. Pokud je jasné, že potíže je zaviněna hormonální sférou, pak volíme především bod „Br“.

Už jsem se zmínil o tom, že hormonální oblasti a orgány spolu velmi úzce souvisejí, jeden orgán ovlivňuje všechny ostatní, ovšem nestejnou měrou. Proto volíme při hormonálních potížích především **univerzální bod hormonální oblasti** neboli bod „Br“. Pokud mačkáme kterýkoli bod této oblasti, ovlivňujeme zároveň i ostatní hormonální orgány.

Proto po působení na body „Br“ a „C“ ošetřujeme i vlastní reflexní plošky nebo body postižených orgánů. Znovu zdůrazňuji nutnost doplňovat chybějící látky, především **zinek, jód, vitaminy A a E a železo**, což platí pro všechny hormonální orgány. V maximální možné míře dáváme přirozené hormony, případně byliny hormonální sféru podporující.

Několik příkladů takových látek nebo **bylin**:

Nadledvinky podpoříme podáváním přípravků z **kaštanů**, a to v jakékoliv úpravě, samozřejmě zastudena. Účinkují především na muže; ženám doporučuji spíše **lékořici lysou**, taktéž ve všech podobách.

Pohlavní žlázy podpoříme podáváním **zinku, vitamínu A a vitamínu E** a pak prostředků z květu **jeřábu ptačího, estragonu** (obsahuje hotový ženský hormon), **včelí mateří kasičky** apod.

Slinivce pomůžeme, kromě přísné diety, **zinkem a vitamínem A, lékořici, omanem pravým a chmelem otáčivým**.

Výborné jsou i **vitaminové bomby**, jakými jsou například **rakytník řešetlákový**, zejména rakytníkový olej, **černý jeřáb, černý rybíz, třapatka nachová** a řada dalších. Patří sem i **mumie**, což sice není bylina, ale látka s vysokou účinností právě pro podobné účely.

Pro celkové posílení všech žláz s vnitřní sekrecí mohou



Kuklík městský (Geum urbanum) vyhledává příznačně názvu příměstské křoviny, ploty a staré zdi; roste ovšem i ve světlých lesích. Působí komplexně na hormonální systém, proti zánětům sliznic a při nechutenství.



doporučit **nálev** z 30 g kořene **lékořice**, 25 g **černého bezu**, 20 g **kuklíku městského** a 20 g drcených **jeřabinek**. Podáváme jako nálev 3x denně sklenici před jídlem. Účinek posílíme přidáním vhodných tinktur do hotového nápoje.

Výtažek z této rostliny byl důležitou součástí potravinového programu prvních amerických kosmonautů. Mnoho lidí jej u nás poznalo v různých přípravcích na hubnutí. Jetel luční (Trifolium pratense) především reguluje vylučování, a proto se uplatňuje při průjmech, bronchitidě, revmatismu, oteklých lymfatických žlázách a cukrovce.



Severoameričtí Indiáni ho doporučovali na bolavé oči a také jako prostředek při spáleninách. Na jaře jedli jeho listy jako zeleninu.

Z **homeopatických** léků pomáhají hlavně **tinkтуры**, které můžeme přesně dávkovat, jsou snadno dosažitelné, v případě potřeby obměnitelné a je možné je přidávat do hotových nápojů.

Při výběru z nových, víceméně exotických, většinou bylinných léčiv doporučuji obezřetnost a důkladné prostudování nabídky, abychom nevydali mnohdy nemalé částky za prozatím u nás nedostatečně praxí prověřené prostředky, které mohou náš zdravotní stav v krajním případě i zhoršit.

Nejúčinnější metodu, přinejmenším pro první pomoc, máme v **reflexní terapii**. Účel a účinnost používání univerzálních bodů „Br“ jsou nám už dostatečně jasné. Ovšem stejně jasná je účinnost reflexních bodů a plošek jednotlivých orgánů, zejména při déletrvajících potížích, tedy i léčbě. Dá se říci, že například bod „C“ pomáhá hormonální sféře, zatímco bod „Br“ sféře nervové. Takže je téměř jedno, který bod mačkáme.

Žlučník

Je důležitý orgán, který nám včas signalizuje jakékoli narušení funkce jater, a proto ho s oblibou nazývám „tiskovým mluvčím jater“. Nevyjadřuje to jen jeho vlastní funkce, protože celou řadu zdravotních problémů nazýváme žlučnickovými, jako bychom o pravém původu potíží, včetně samotných jater, vůbec nic nevěděli.

Proto bychom tento nedostatek měli vzít na vědomí a zabývat se každým, i sebemenším projevem „nevůle“ žlučníku a **okamžitě** zakročit. Musíme zároveň vědět, že celá řada dysfunkcí žlučníku se přímo na něm neprojevuje, v čemž právě tkíví jeho poťouchlost.

Například nejčastější samodiagnózou jsou „žaludeční potíže“, které se následně snažíme léčit. Toto pochybení ovšem s sebou nese celou řadu dlouhotrvajících problémů a spolykaných léků, které buď nepomáhají vůbec, nebo jen málo a krátkodobě. Nejhorší na tom ale je, že po tuto dobu se neléčí pravá příčina, a činnost postižených orgánů se tak dále zhoršuje.

Na vědomí jsme dosud nevzali ani to, že řada tzv. kloubních potíží, postihujících postupně všechny větší klouby nejprve jedné a pak i druhé strany, patří spíše do kategorie žlučnickových. Často následuje úplně zbytečné chirurgické řešení. Klasickým příkladem je tzv. tenisový loket, kde se jedná o typické žlučnickové potíže. Nejsnadněji budeme podobným nepříjemnostem předcházet okamžitým zjišťováním stavu žlučníku. Pro to je nejvhodnější

reflexní terapie. Zmáčknutím reflexní plošky **žlučníku** buď na nártu levého chodidla, nebo na hřbetu levé ruky, podle její bolestivosti, zjistíme aktuální stav žlučníku. Současně okamžitě odstraníme nebo podstatně snížíme bolest postiženého kloubu. Umístění reflexních plošek žlučníku na chodidle i na ruce vidíte na obrázcích č. 21 a 29 a. Uvedené plošky budeme mačkat i jako podporu léčby žlučnickových problémů, i když samotné mačkání žlučník většinou pochopitelně nevyлéčí a my musíme podstoupit řádnou kúru, v alternativní medicíně nejjistěji přírodními prostředky, které obyčejně současně léčí i další průvodní potíže.

- Takových prostředků je dlouhá řada, ale nejlépe je připravit osvědčený **žlučnickový čaj** s širokou působností, tedy i na léčbu jater, částečně na slinivku a případně i na trávicí systém. Potřebujeme po 1 lžičce květu **smilu písečného**, natě **pelyňku pravého**, natě **světlíku** a květu **měsíčku zahradního**. Nejprve povaříme smil 5-10 minut při mírném varu a odvarem přelijeme směs ostatních bylin a vše 10 minut vyluhujeme. Čaj pijeme 3x denně před jídlem.



Šťavel kyselý (Oxalis acetosella) je osvěžující bylinka, kterou se můžete občerstvit prakticky kdykoliv během letní procházky (převážně) smrkovým lesem. Skvěle působí při dyspepsii, kožních nemocech a lymfatické.



*Tato kniha je zaměřena (v drtivé většině) na nejedovaté rostliny, ovšem alespoň na závěr bych se rád zmínil o jedné, jenž se v poslední době stala ozdobou mnoha zahrad. Zřejmě každý již někdy slyšel o účincích ricinového oleje; málokdo ovšem ví, že tento mimořádně projímavý prostředek se získává lisováním semen skočce obecného (*Ricinus communis*). Zvláště bych chtěl na tomto místě upozornit na jedovatost ricinových semen naše zahrádkáře, kteří o této skutečnosti často nemají ani tušení: smrtelná dávka pro děti*

je pět a pro dospělé pouhých patnáct semen! Zajímavé je dávné valašské využívání skočce v lidové magii: čtyři semínka se poskládala na zvláštní podložku do čtverce a tři se dala do trojúhelníku doprostřed. Potom se všech sedm semen polilo slivovicí a zapálilo. Tento očistný obřad chránil dům před zlými silami a nemocemi.

- Dobrý je i čaj trochu jiného složení: 40 g květů **měsíčku**, 25 g natě **čekanky**, 20 g natě **řepíku**, 10 g natě **jablečnicku** a 5 g **máty peprné** podáváme jako **nálev**, a to šálek několikrát denně.

- Jednotlivé byliny můžeme podávat i samostatně nebo je vhodně kombinovat:

- 10 až 15 g **průtržníku** přelijeme 500 ml vařící vody a podáváme 1-2 šálky denně, přičemž hojně zapijíme vodou nebo čajem.

- Čerstvou šťávu z **vlaštovičnicku** (1 až 4 g) podáváme s medem nebo cukrem.

- V 500 ml vody povaříme 10 – 20 g čerstvé natě **šťavele kyselého** a podáváme po troškách přes celý den.

- Nálev z 5 g **mateřídoušky** a 500 ml vody podáváme přes den. Podle chuti můžeme i osladit.

- Žlučnickové koliky velice dobře uklidňují bylinkové polštáře, například ze sušeného **jetele** nebo **ovesné slámy**.

- Ovšem daleko lepší je **koupeľ** v **ovesné slámě**, jak je popsána na jiném místě knihy, protože současně pomáhá i nervové soustavě, což u tzv. „dráždivého žlučnicku“ není určitě od věci.

S úspěchem využijeme také postupy popsané v kapitole o žlučnickových kamenech, které samy o sobě mohou být značným zdrojem potíží, i když o nich třeba zatím vůbec nevíme. Další pomoc nabízejí **homeopatické tinktury**, které můžeme užívat dlouhodobě bez většího jak časového, tak i zdravotního dopadu. Ideální bylinou je **vlaštovičník větší**, ovšem v potenci D3. Tinkтуру doporučuji mít stále k dispozici a při potížích s trávicím systémem ji při maximálním dávkování 3x denně 15-30 kapek užívat. **Reflexní terapie** je nezastupitelná při **žlučnickové kolice**. Nově se často používá **přikládání semen** nebo léčivých **tablet** na reflexní bod. Občas musíme udělat přestávku a přiložený prostředek odstranit, nebo zvolíme nejnovější postup, kterým je namazání reflexního bodu **masť** jako náhradou za plíšky.

Alkoholismus

Tato kniha začala heslem s písmenem A a stejným písmenem také skončí. Můžete brát tuto kapitolu i jako „to nejlepší nakonec“, protože řeč půjde o alkoholu a samozřejmě o alkoholismu. Alkoholismus je oblast, která je pro medicínu velmi těžce řešitelná, ne-li vůbec neřešitelná. Je to především proto, že úspěšná léčba vyžaduje bezvýhradně pevnou vůli postiženého. Alternativní medicína na tom ve srovnání s alopatickou či chcete-li oficiální medicínou není o mnoho lépe, ale přece jenom má k dispozici jeden prostředek, který funguje (podle mých terapeutických zkušeností stoprocentně), i když jeho **razantní účinek** bývá někdy předmětem spotů. Tímto prostředkem je podávání **tinktury, odvaru** nebo **nálevu** z byliny, která vyhledává listnaté lesy blízko vody a jmenuje

se **kopytník evropský**. Vzhledem k tomu, že alkoholici téměř bez výjimky zásadně odmítají pít bylinné čaje, je často nutné kopytníkový čaj nebo odvar podávat **v rámci jiných nápojů**, například pro zalití kávy nebo jako součást jiného nápoje s výraznější chutí. Reakce bývá velice bouřlivá: lidově by se asi řeklo, že „všechno jde ven, horem i spodem“, ovšem kromě tohoto „efektu“ to lidskému organismu nijak neškodí. Kopytník funguje už při malém množství alkoholu, například i dvou decilitrech piva. Pro přípravu se používá jedna polévková lžice na 0,25 l vody. Běžné užití je formou nálevu, pro razantnější účinek pijeme raději odvar. Kopytník evropský je jinak mírně jedovatý, takže je nutné jej dávkovat opatrně. I mírná otrava se však projevuje emeticky (čili zvracením), takže skutečné nebezpečí zde nehrozí. Obecně je použití kopytníku velmi široké, je velice účinný při nemocích plic včetně rakoviny a po plicních operacích.



*Z listů
kopytníku
evropského
(Asarum
europaeum) lze
také připravovat
koupele, které
jsou velmi
účinné při
lupénce a
tvrdošijných
ekzémech – viz
Herbář léčivých
rostlin.*

DOSLOV

Kniha, kterou jste právě dočetli, je výsledkem dlouholetého studia, zkoumání a praxe v několika oborech alternativní medicíny. Byla to léta mnoha bojů, vysvětlování a samostudia i poučování druhých. Poznal jsem spoustu lidí, jejich nemoci, starosti a strasti, ale i přání, tužby a snahy. Často jsem diagnostikoval i nemámčas nemoc, za kterou se skrývala obyčejná lidská lenost. A ta byla nakonec hlavním popudem k napsání této publikace o praktickém využívání alternativní medicíny. V duchu přísloví „Když nejde Mohamed k hoře, musí hora k Mohamedovi“ jsem se uvolil vyhovět jedincům se slabší vůlí a sepsal jsem pro ně kuchařku samopomoci při nejběžnějších zdravotních problémech. Asi všichni nemocní mají sklon při prvních náznacích zlepšení či po ústupu bolesti přestat s léčbou nebo v ní minimálně polevit. Snažil jsem se tedy najít cestu, jak jim nejrychleji, nejsnadněji a co nejlevněji ulevit a zároveň respektovat jejich přesvědčení, že nemají čas.

V praktické části knihy se snažím v rámci možností co nejstručněji vysvětlit jak na to. Některé rady se pochopitelně opakují, zatímco jiné, které třeba znáte zrovna vy, tu nenajdete. Upozorňuji na to, že téměř u všech onemocnění je nutné si zároveň prostudovat i jiné kapitoly, obsahující rady a návody s příslušnou tematikou související. Rozhodně nestačí přečíst pouze jediný odstavec, který pojednává o vašem momentálním trápení.

Doufám, že většina mých věrných čtenářů pochopí, co jim chci předat, a budou tuto i mé předchozí knihy číst a mé dobře míněné rady předávat dál.

A nakonec zopakuji obligátní přání: ***Budete-li spokojeni, řikejte to dále. Nebudete-li, řekněte (nebo napište) to mně!***

Autor



OBSAH

Přehled obrázků	8	
Fotografie léčivých rostlin a přírodních prostředků ...		10
Předmluva	13	
Úvod	14	
Univerzální a všeobecně působící prostředky		15
Praktická část	30	
Abscesy (hlízy, hnisavé dutiny)		31
Addisonova choroba	32	
Alty	33	
Achillovy šlachy	34	
Akné (trudovitost)		35
Alergie	36	
Anémie (chudokrevnost)		37
Angína	38	
Angina pectoris	39	
Arterioskleróza (kornatění tepen)		40
Artritida (zánětlivé onemocnění kloubů)		41
Artróza (degenerativní zánět kloubů)		42
Astma	43	
Basedowova nemoc (hyperfunkce štítné žlázy)		44
Bechtěrevova choroba (tuhnutí páteře)		45
Bércové vředy	46	
Bolesti	48	

Bolesti hlavy – bod „V“	48	
Bradavice	50	
Bronchitida	51	
Brzlík	52	
Cévy, cévní choroby	53	
Cukrovka	55	
Dásně (parodontóza, záněty, zpevnování)		56
Deprese	58	
Dermatitidy, změny na pokožce	59	
Děloha, děložní potíže	61	
Dna (dnavé bolesti)	64	
Dupuytrenovy kontraktury (ztvrdlé dlaně)		66
Dutiny (čelní, lícní) – záněty	67	
Dýchací cesty	69	
Ekzémy	70	
Enuresis (nocturna)	72	
Epilepsie (pseudoepilepsie)	74	
Geriatrika	76	
Gynekologické potíže	78	
Hemoroidy	81	
Hluchota (nedoslýchavost)	83	
Horečky	84	
Cholesterol	87	
Chřipka	89	
Impetigo (strupovitost)	91	
Impotence	92	
Imunitní systém	94	
Ischias	96	
Játra, jaterní potíže	98	
Jizvy	100	
Kámen ledvinový	101	
Kámen žlučnickový	103	
Klimakterium	105	
Klouby (bolesti, omezená hybnost)		107
Kolena	109	
Kosti	110	

Krevní potíže	111	
Krevní oběh	113	
Krevní tlak vysoký		115
Krevní tlak nízký	118	
Křeče	119	
Křečové žíly	121	
Látková výměna		123
Ledviny	124	
Lupénka	125	
Lymfatický systém		127
Lymeská borrelióza		129
Menstruace	130	
Moč, močové cesty		132
Mozek, mozková činnost		132
Nadledvinky	134	
Nádorová onemocnění		136
Nadýmání	138	
Nedokrvení končetin	139	
Nehty	140	
Nervozita	142	
Nervy	144	
Nespavost	146	
Oči	148	
Opar (pásový)	151	
Osteoporóza	153	
Paměť	151	
Páteř	155	
Pohlavní orgány (mužské)		157
Pomočování	159	
Popáleniny	160	
Prostata	162	
Potíže s prsy	163	
Rekonvalescence	165	
Revmatismus	167	
Slezina	169	
Slinivka	171	

Srdeční potíže	172	
Střeva	175	
Štítná žláza	177	
Třes (tremor)	180	
Ušní potíže	181	
Únava	183	
Urologie (močový systém)		184
Uzliny	186	
Vaječníky	187	
Varlata	188	
Vitiligo	189	
Vlasy	190	
Vřed dvanáctníkový		192
Vřed žaludeční	194	
Zácpa	195	
Zuby	197	
Žlázy s vnitřní sekrecí		198
Žlučník	200	
Alkoholismus	203	
Doslov	204	

PŘEHLED OBRÁZKŮ

Bod „C“ na břichu	24	
Bod „C“ na nártu	24	
Bod „C“ na ruce	24	24
Bod „C“ na uchu	25	
Body „Br“ na chodidlech	25	25
Bod „Br“ na ruce	25	
Bod „Br“ na uchu	26	
Body první pomoci	26	
Bod „P“ pohybové soustavy	27	27
Univerzální bod „M“	27	
Univerzální bod „D“	28	
Univerzální bod „S“	28	
Semena pěstovaná a divoce rostoucí		29
Bod 1. dráhy močového měchýře	48	
15 a. Reflexní ploška krční páteře – bod „V“		48
15 b. Reflexní ploška krční páteře na pravé ruce		49
15 c. Reflexní ploška krční páteře na chodidlech		49
15 d. Použití masti na krku při bolení hlavy		49
Reflexní plošky dutin v hlavě	68	
Bod „G“ na uchu	80	
18 a. Reflexní plošky sluchu na nohou		84
18 b. Reflexní plošky sluchu na rukou		84
Body pro snížení horečky (teploty těla)		85
Reflexní body ischiaticku a křížového pletence ...		97
Reflexní bod žlučníku na ruce	98	
22. Přípravek proti ledvinovým kamenům		103
23 a. Reflexní plošky ledvin na nohách	108	
23 b. Reflexní ploška ledvin na ruce	108	
Reflexní plošky kolena na končetinách	109	
Reflexní ploška krevního tlaku na uchu	116	
Reflexní ploška krevního tlaku na ruce	117	
Reflexní ploška maximální zóny	117	
28 a. Reflexní plošky ledviny a sleziny na chodidle ...		125
28 b. Reflexní plošky ledviny a sleziny na ruce		125
29. Reflexní ploška žlučníku na chodidle		127

30 a. Plíživá masáž na ruce	128	
30 b. Tlaková masáž lymfatického systému na ruce ...	128	128
30 c. Masáž lymfatického systému na noze	129	129
Reflexní ploška nadledvinky	134	
Reflexní body trigeminu a nervu facialis na nohách ...	145	145
Reflexní body trigeminu a nervu facialis na ruce	145	145
Reflexní plošky očí na ruce	149	
5 uzlových bodů na páteři	156	
Reflexní masáž páteře (zad)	157	
37 a. Reflexní ploška prostaty na ruce	162	162
37 b. Reflexní ploška prostaty na noze	162	162
Reflexní plošky prsů na ruce	164	
Reflexní bod sleziny na ruce	169	
40 a. Reflexní plošky dvanáctníku na chodidlech	193	193
b. Reflexní plošky dvanáctníku na ruce	193	193
41a. Reflexní plošky zubů na noze	197	197
b. Reflexní plošky zubů na ruce	197	197

Fotografie léčivých rostlin a přírodních prostředků

Albedo	82
Aloe pravá (<i>Aloe vera</i>)	101
Aloe stromovitá (<i>Aloe arborescens</i>)	20
Andělíka lékařská (<i>Archangelica officinalis</i>)	120
Arnika viz prha chlumní	
Artyčok zeleninový (<i>Cynara scolymus</i>)	88
Badyáník pravý (<i>Illicium verum</i>)	116
Banánovník obecný (<i>Musa paradisiaca</i>)	136
Barvínek viz brčál menší	
Bazalka pravá (<i>Ocimum basilicum</i>)	146
Benedikt viz čubet benedikt Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	144, 181
Bělotrň kulatohlavý (<i>Echinops sphaerocephalus</i>)	133
Bolševník obecný (<i>Heracleum sphondylium</i>)	93
Borovice lesní (<i>Pinus sylvestris</i>)	65
Brambor obecný (<i>Solanum tuberosum</i>)	161
Brčál menší (<i>Vinca minor</i>)	84
Brukev zelná viz květák	
Břečťan popínavý (<i>Hedera helix</i>)	96
Bříza bělokora (<i>Betula pendula</i>)	191
Buřina srdečník (<i>Leonurus cardiaca</i>)	83
Celer viz miřík celer	
Celík zlatobýl (<i>Solidago virgaurea</i>)	124
Cesmína ostrolistá (<i>Ilex aquifolium</i>)	74
Cibule kuchyňská (<i>Allium cepa</i>)	36
Cajovník čínský (<i>Camellia sinensis</i>)	152
Cekanka obecná (<i>Cichorium intybus</i>)	190
Černý kořen viz hadí mord španělský	
Čertův kořen viz eleuterokok ostnitý	
Česnek medvědí (<i>Allium ursinum</i>)	94
Česnek setý (<i>Allium sativum</i>)	40
Cubet benedikt (<i>Cnicus benedictus</i>)	99
Devětsil lékařský (<i>Petasites officinalis</i>)	161

Divizna velkokvětá (<i>Verbascum densiflorum</i>)	70
Dobromysl obecná (<i>Origanum vulgare</i>)	58
Dřišťal obecný (<i>Berberis vulgaris</i>)	171
Dub letní (<i>Quercus robur</i>)	81, 110
Echinacea viz třapatka nachová	
Eeleuterokok ostnitý (<i>Eleutherococcus senticosus</i>)	183
Estragon viz kozalec kořený	
Fazol obecný (<i>Phaseolus vulgaris</i>)	55
Fenykl obecný (<i>Foeniculum vulgare</i>)	67
Fialka vonná (<i>Viola odorata</i>)	33
Hadí mord španělský (<i>Scorzonera hispanica</i>)	21
Heřmáněk pravý (<i>Chamomilla recutita</i>)	63
Hlaváček jarní (<i>Adonis vernalis</i>)	40
Hloh obecný (<i>Crataegus laevigata</i>)	39
Hluchavka bílá (<i>Lamium album</i>)	122
Hořec žlutý (<i>Gentiana lutea</i>)	165
Hrušeň obecná (<i>Pyrus communis</i>)	168
Hřebíčkovce vonný (<i>Caryophyllus aromaticus</i>)	176
Chléb celozrnný	141
Chmel obecný (<i>Humulus lupulus</i>)	37
Chrpa polní (<i>Cyanus segetum</i>)	150
Chřest obecný (<i>Asparagus officinalis</i>)	140
Ibišek čínský (<i>Hibiscum chinensis</i>)	69
Jablečník obecný (<i>Marrubium vulgare</i>)	173
Jabloň domácí (<i>Malus domestica</i>)	52
Jahodník obecný (<i>Fragaria vesca</i>)	113
Jahody zahradní (<i>Fragaria x ananassa</i>)	115
Jalovec obecný (<i>Juniperus communis</i>)	139
Jantar	46
Jasan ztepilý (<i>Fraxinus excelsior</i>)	41
Jehlice trnitá (<i>Ononis spinosa</i>)	185
Jerlín japonský (<i>Sophora japonica</i>)	22
Jeřáb ptačí (<i>Sorbus aucuparia</i>)	131
Jestřabina lékařská (<i>Galega officinalis</i>)	56

Jetel luční (<i>Trifolium pratense</i>)	200	
Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>)	111	
Jírovec madal (<i>Aesculus hippocastanum</i>)		155
Jmelí bílé (<i>Viscum album</i>)	105	
Kakost smrdutý (<i>Geranium robertianum</i>)	45	
Kaprad' samčí (<i>Dryopteris filix-mas</i>)	167	
Karbinec evropský (<i>Lycopus europaeus</i>)	188	
Kaštan koňský viz jírovec maďal		
Klanopraška viz magnolka čínská		
Kmín kořený (<i>Carum carvi</i>)	120	
Kokoška pastuší tobolka (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)	79	
Konopí seté (<i>Cannabis sativa</i>)	186	
Kontryhel žlutozelený (<i>Alchemilla xanthochlora</i>)	62	
Kopr vonný (<i>Anethum graveolens</i>)	92	
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	148	
Kopytník evropský (<i>Asarum europaeum</i>)		202
Koriandr setý (<i>Coriandrum sativum</i>)	139	
Kosatec žlutý (<i>Iris pseudacorus</i>)	121	
Kostival lékařský (<i>Symphytum officinale</i>)		66
Kozalec kořený (<i>Artemisia dracuncululus</i>)		106
Kozlík lékařský (<i>Valeriana officinalis</i>)	75	
Kručinka barvířská (<i>Genista tinctoria</i>)	53	
Krvavec toten viz toten lékařský		
Kuklík městský (<i>Geum urbanum</i>)	199	
Kukuřice setá (<i>Zea mays</i>)	127	
Květák – brukev zelná (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botritis</i>)	15	
Kýchavice bílá (<i>Veratrum album</i>)	95	
Lékořice lysá (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	32	
Len setý (<i>Linum usitatissimum</i>)	196	
Leuzea viz parcha léčivá		
Levandule pravá (<i>Lavandula angustifolia</i>)		48
Libeček lékařský (<i>Levisticum officinale</i>)	134	
Lichořeřišnice větší (<i>Tropaeolum majus</i>)		64

Lípa malolistá (<i>Tilia cordata</i>)	18	
Lnice květel (<i>Linaria vulgaris</i>)	195	
Lopuch větší (<i>Arctium lappa</i>)	109	
Lžičník lékařský (<i>Cochlearia officinalis</i>)		112
Máčka polní (<i>Eryngium campestre</i>)	130	
Magnolka čínská (<i>Schizandra chinensis</i>)	180	
Majoránka zahradní (<i>Majorána hortensis</i>)		142
Maralí kořen viz parcha léčivá		
Máta peprná (<i>Mentha x piperita</i>)	119	
Med	80	
Meduňka lékařská (<i>Melissa officinalis</i>)	151	
Měsíček lékařský (<i>Calendula officinalis</i>)		132
Měsíčnice vytrvalá (<i>Lunaria rediviva</i>)	89	
Mířík celer (<i>Apium graveolens</i>)	112	
Modrá skalice	100	
Mochna husí (<i>Potentilla anserina</i>)	108	
Morač větší (<i>Ammi majus</i>)	189	
Moxa	147	
Mrkev obecná (<i>Daucus carota</i>)	91	
Mučenka křídlatá (<i>Passiflora alata</i>)	107	
Mumie (mumio)	143	
Myrhovník pravý (<i>Commiphora abyssinica</i>)	72	
Netřesk střešní (<i>Sempervivum tectorum</i>)	194	
Olivy (<i>Olea europaea</i>)	104	
Oman pravý (<i>Inula helenium</i>)	43	
Ořešák královský (<i>fuglans regia</i>)	102	
Ostropestřec mariánský (<i>Silybum marianum</i>)	98	
Ostružiník (<i>Rubus</i>)	44	
Oves setý (<i>Avena sativa</i>)	172	
Pakmín větší viz morač větší		
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	50	
Parcha léčivá (<i>Rhaponticum carthamoides</i>)	184	
Pelyněk Černobýl (<i>Artemisia vulgaris</i>)	135	
Pérovník pštrosí (<i>Matteucia struthipteris</i>)	167	
Petržel zahradní (<i>Petroselinum hortense</i>)	114	

Pískavice – řecké seno	
<i>(Trigonella foenum-graecum)</i>	164
Pór pravý <i>(Allium porrum)</i>	31
Prha chlumní <i>(Arnica montana)</i>	174
Proskurník lékařský <i>(Althaea officinalis)</i>	69
Prvosenka jarní <i>(Primula veris)</i>	42
Pryšec chvojka <i>(Tithymalus cyparissias)</i>	51
Průtržník lysý <i>(Herniaria glabra)</i>	103
Přeslička rolní <i>(Equisetum arvense)</i>	149
Pšenice setá <i>(Triticum sativum)</i>	17
Pupalka dvouletá <i>(Oenothera biennis)</i>	89
Pupava bezlodyžná <i>(Carlina acaulis)</i>	23
Puškvorec obecný <i>(Acorus calamus)</i>	138
Rajče jedlé <i>(Lycopersicon esculentum)</i>	85
Rakytník řešetlákový	
<i>(Hippophae rhamnoides)</i>	71
Réva vinná <i>(Vitis vinifera)</i>	47
Reveň dlanitá čínská	
<i>(Rheum palmatum tanguticum)</i>	170
Rohovník obecný <i>(Ceratonia siliqua)</i>	76
Routa vonná <i>(Ruta graveolens)</i>	54
Rozmarýna lékařská <i>(Rosmarinus officinalis)</i>	118
Rozrazil rezekvítek <i>(Veronica chamaedrys)</i>	41
Rudbeckie viz třapatka nachová	
Růže šípková <i>(Rosa canina)</i>	47
Rybíz černý <i>(Ribes nigrum)</i>	198
Ryby mořské	34
Řebříček obecný <i>(Achillea millefolium)</i>	73
Řecké seno viz pískavice	
Řepík lékařský <i>(Agrimonia eupatoria)</i>	60
Řimbaba obecná <i>(Pyrethrum parthenium)</i>	187
Salát setý <i>(Lactuca sativa)</i>	35
Saturejka zahradní <i>(Satureja hortensis)</i>	175
Skalice modrá viz modrá skalice	
Skočec obecný <i>(Ricinus communis)</i>	202
Skořicovník čínský	

(<i>Cinnamomum cassia</i>)	166	
Sléz léčivý (<i>Malva alcea</i>)	38	
Slunečnice roční (<i>Helianthus annuus</i>)	137	
Slunce	61	
Smetanka viz pampeliška lékařská		
Smil písečný (<i>Helichrysum arenarium</i>)	19	
Sója luštinatá (<i>Glycine max</i>)	154	
Svatojánský chléb viz rohovník obecný		
Svíčky ušní viz ušní svíčky		
Sýry	16	
Šalvěj lékařská (<i>Salvia officinalis</i>)	57	
Stavěl kyselý (<i>Oxalis acetosella</i>)	201	
Topol černý (<i>Populus nigra</i>)	168	
Toten lékařský (<i>Sanguisorba officinalis</i>)	54	
Třapatka nachová (<i>Echinacea purpurea</i>)	90	
Třešeň ptačí (<i>Prunus avium</i>)	123	
Třezalka tečkovaná (<i>Hypericum perforatum</i>)	159	
Tužebník jilmový (<i>Filipendula ulmaria</i>)	46	
Tykev obecná (<i>Cucurbitapepo</i>)	158	
Tymián obecný (<i>Thymus vulgaris</i>)	188	
Ušní svíčky	182	
Vachta trojlistá (<i>Menyanthes trifoliata</i>)	129	
Vavřín vznešený (<i>Laurus nobilis</i>)	68	
Vejce	153	Víno viz réva vinná
Vlaštovičník větší (<i>Chelidonium majus</i>)	126	
Vrbka úzkolistá (<i>Chamaerion angustifolium</i>)	59	
Vřes obecný (<i>Calluna vulgaris</i>)	163	
Všedobr horní (<i>Imperatoria ostruthium</i>)	87	
Všehoj léčivý (<i>Panax ginseng</i>)	78	
Yzop lékařský (<i>Hyssopus officinalis</i>)	77	
Zimostráz vřdyzelený (<i>Buxus sempervirens</i>)	192	
Ženšen viz všehoj léčivý		

S Ing. Jiřím Jančou, CSc. se můžete pravidelně setkávat v měsíčníku REGENERACE, časopisu pro zdravý životní styl.

- informace z tradičních i netradičních terapeutických oborů
- zdravotní poradny pro čtenáře, vedené předními odborníky
- přednostní léčení čtenářů u tří stovek spolupracujících terapeutů
- hodnocení výrobků a léčiv
- informace o zajímavých akcích
- soutěže

Redakce: Jeseniova 87, 130 00 Praha 3 • Tel./fax 271 770 055
www.regenerace.net • regenerace@cmail.cz

Předplatné vyřizuje

A. L. L. production s. r. o., P. O. Box 732, 111 21 Praha 1 •
www.predplatne.cz Na Slovensku L. K. Permanent, p. p. 4, 834 14
Bratislava 4



Ing. Jiří Janča, CSc. (*1924), evropsky proslulý terapeut alternativní medicíny, patří dlouhá léta mezi naše přední odborníky a nejpoblárnější léčitele. Je známým autorem zcela unikátní knižní řady, mapující hlavní metody této oblasti. Jeho Alternativní medicína je považována za základní práci v tomto oboru u nás. Tuto publikaci volně doplňují Co nám chybí a Praktická homeopatie, zatímco knihy Reflexní terapie a Reflexní terapie rukou se věnují metodě, kterou zde Jiří Janča doslova zpopularizoval. Dalšími obory se zabývají knihy Psychotronika pro každého a Stopové prvky a kovy života v přírodě, zatímco Zdravé dítě a alternativní medicína je podle názvu věnována dětem a Můj život s alternativní medicínou autorově bohaté praxi. V devadesátých letech minulého století společně s Josefem A. Zentricem vytvořil sedmidílný Herbář léčivých rostlin, nejrozsáhlejší dílo tohoto druhu v dějinách našich zemí, který doplnil samostatným dílem nazvaným První pomoc alternativní medicínou.

Kniha, kterou držíte v ruce, je kvintesencí léčitelského umění Jiřího Janči. Ve výpravné podobě – s mnoha desítkami názorných ilustrací a téměř dvěma sty fotografií léčivých bylin a přírodních prostředků – a především v ojedinělém textu se vám stane neocenitelným pomocníkem při komplexní prevenci a léčbě akutních i chronických nemocí, s nimiž si klasická medicína někdy neví rady.

Autor ve svém Velkém receptáři alternativní medicíny podává přehlednou formou a srozumitelným způsobem léčebné komplexy a postupy, které ověřil během své více než padesátileté praxe, a přibližuje je tak, že se vám alternativní medicína může stát skutečným životním stylem – jak o to autor celý život usiluje.