

BYLINÁŘSKÁ PORADNA

Jos. A. ZENTRICH

Své ženě Evě

Autorovo malé zamyšlení

Na jaře roku 1990 vyšla péčí Rekondičního střediska při DAK Slušovice má brožurka „Sto osm otázek a odpovědí z družstevní bylinářské poradny“, která vznikla literárním zpracováním odpovědí, které jsem nucen nejčastěji formulovat při poradenské činnosti nebo na veřejných přednáškách. Obrovský zájem veřejnosti způsobil, že čtyřtisícový náklad byl bez jakékoliv propagace rozebrán během několika dní, a to prakticky z jednoho prodejního místa. Zájem čtenářů vždy více nebo méně přichází vhod přirozené autorově ješitnosti, že právě jeho knížka se dobře prodává. Zde však do hry nepochybně vstupuje i jiný faktor, kterým je nesmírná vyhladovělost publika po faktografických publikacích s přírodoléčebnou tematikou - protože všichni cítíme, že jsme chemii přesyceni. To mne přivedlo k myšlence připravit v době co možná nejkratší nové vydání tohoto dílka, ovšem podstatně přepracovaného a rozšířeného - a také ve větším počtu výtisků.

Osnova práce s plně osvědčila a nebylo proto potřeba ji měnit. „Slušovických“ sto osm otázek a odpovědí tvoří proto kostru i této práce, ovšem pouze v I. díle; odpovědi jsou však podstatně upraveny, aby poskytovaly čtenáři komplexnější náhled na problematiku, což v I. vydání, sevřeném diktátem počtu stran, nebylo vždy možno. II. díl této práce si pro zachování jednotnosti ponechává zavedený styl otázek a odpovědí, avšak zařazeny jsou odpovědi především na takové problémy, které podle mých zkušeností doplňují a rozšiřují poznání získané v dílu I.

Takto pojatá práce nemá zatím (1991) v naší odborné literatuře obdobu, takže může plnit několik úkolů najednou. Předně vytváří praktický doplněk k nejrůznějším herbářům a obrazovým publikacím o léčivých bylinách, kterými je náš trh v podstatě již zasycen.

Dále přináší konkrétní odpovědi na zcela konkrétní otázky, vzaté navíc ze zcela konkrétní praxe. A konečně - trochu dráždí čtenářovu pozornost, a tím probouzí jeho zájem o hlubší, vážnější studium.

Přes rozsáhlé změny v naší společnosti, kterými jsme prošli od 17. listopadu 1989, můžeme konstatovat, že stále existuje obrovská setrvačnost - v našem myšlení, v našem cítění i v našem každodenním životním konání. A setrvačnost starých struktur a starého myšlení ve zdravotnictví není o nic menší než v jiných oborech našeho života. Fytoterapie dosud patří na samý okraj zájmu naší lékařské vědy a používání léčivých bylin je nutno stále ještě „pro jistotu“ halit do pláště jiných, „méně šarlatánsky“ vyhlížejících činností.

Tato knížka chce proto poukazem na skutečně praktické možnosti klasic-

kého bylinářství ukázat jeho pravou hodnotu; snad se jí to aspoň trochu podaří.

Na druhé straně nechci propadat nekritickému nadšení. Vždy a všude jsem vyznával a budu vyznávat Kneippovo „Všeho s mírou a dobrého pomalu“. Fytoterapie má své přednosti, ale i meze svých možností. A hodně bude záležet na odbornosti přístupu k jejímu využívání.

Nepodceňujte, prosím, ani tzv. banální onemocnění. Svěřte se s důvěrou do lékařské péče. Neexperimentujte se svým zdravím!

Až bude přesně zjištěna příčina vašeho onemocnění a lékař dostane toto onemocnění pod kontrolu, rád vám povolí urychlovat léčbu použitím bylin. Pak vám může dobře pomoci třeba právě tato kniha.

Josef A. Zentrich
Otrokovice, září 1990

1. Má sběr, pěstování a používání léčivých bylin v moderní době ještě vůbec nějaký smysl?

Význam sběru a pěstování léčivých bylin v poslední době stále vzrůstá, protože vegetabilní drogy z nich připravené představují velmi cennou farmaceutickou surovinu a jsou i výhodným exportním artiklem s vysokým podílem vyvážené práce.

V ČSFR se v současnosti z léčivých rostlin vyrábí asi čtvrtina léků. V západní Evropě a v USA je to kolem 40 %, v Sovětském svazu kolem 50 % a v Asii i více než 60 % - z celkového objemu vyráběných léčiv.

Celosvětově vzrůstá i význam fytoterapie, tedy metody, která léčivé byliny využívá prostřednictvím jednoduchých lékových forem přímo. Je tomu tak proto, že někteří odborníci si uvědomují narůstající nebezpečí z nadměrného, a ne vždy účelného využívání chemických léčiv.

Bylinné přípravky mají jen nepatrně vyjádřeny nežádoucí účinky, které často omezují možnosti účinnějších preparátů. Jen namátkou uvedme třeba ulcerogenitu nesteroidních antirevmatik - tedy nežádoucí „schopnost“ přípravků typu Indrenu, Ketazonu, Rheumanolu apod. potrápiti důkladně *zažívací* ústrojí nemocného, případně i navodit podmínky, vedoucí ke vzniku vředové choroby žaludku nebo dvanácterníku.

Bylinné léčivo jako organický produkt vytváří s organismem uživatele dynamickou jednotu. S přísunem minerálních látek, v dobře využitelných ústrojných vazbách, vitamínů a některých mikroelementů nespécificky zvyšuje vlastní obranyschopnost našeho organismu, který se potom s nemocí může lépe vypořádat.

Bylinná léčiva mají zpravidla velmi široké spektrum působnosti. Třeba nať jablečníku (*Marrubium vulgare* L.) příznivě působí ve všech čtyřech základních oblastech - na ústrojí oběhové, dýchací, *zažívací* a vyměšovací. Tato skutečnost může mít zcela rozhodující význam, zejména při špatně rozpoznané příčině a místě onemocnění.

Lékařská věda poslední dekády druhého tisíciletí je sice vyspělá, ale nedělejme si falešné iluze. Podle odhadu patologů je přibližně čtvrtina stanovených diagnóz mylná. Větru a dešti zatím skutečně poručit neumíme.

A právě širokospektrální záběr účinnosti léčivých bylin snižuje do jisté míry nárok na přesnost diagnózy. Jablečnick příznivě ovlivňuje dechové ústrojí i tehdy, jestliže ho mylně ordinujeme třeba „na žlučník“!

Uvedená fakta vytvářejí z léčivých bylin cenné léčebné prostředky; vhodné zvláště pro prevenci a zvyšování tělesné i duševní kondice.

2. Jak se může sběrač a pěstitel léčivých bylin vyrovnat s tíživou ekologickou situací u nás?

Ideálem by bylo rostliny pěstovat a sbírat v nenarušeném přírodním prostředí. Musíme však vycházet ze soudobé skutečnosti. Byliny nesbíráme a nepěstujeme nikdy blíže než 120 m od frekventovaných pozemních komunikací. V případě hlavních silničních tahů však i 150 metrů může být málo. Ještě obtížněji lze hranici bezpečného sběru určovat při leteckém ošetřování polních kultur. Takovému poli se raději velkým obloukem vyhneme, zejména ve směru převládajících větrů.

Pokusíme se u majitele pozemku, u kterého chceme sbírat, zjistit termín ošetření a především tzv. ochrannou lhůtu, po jejímž uplynutí můžeme uvažovat o obnovení sběru. V okolí větších továren, zejména chemických, nesbíráme vůbec, výjimečně snad na návětrné straně areálu a v uctivé vzdálenosti.

Při pěstování léčivek se podle možnosti vyhýbáme nejen užití chemických ochranných prostředků, ale i použití umělých hnojiv. Pokud je chemické ošetření nezbytné, např. při masovém napadení kultury škůdцем, přesně a přísně dodržujeme výrobcem stanovenou technologii použití a předepsané ochranné lhůty.

Jen málo léčivých rostlin miluje vysloveně kyselé prostředí, proto jim kyselé deště, dnes bohužel už běžné, neprospívají. V řadě případů se mi proto osvědčilo „přihnojování“ - lehké poprášení zeminy, ve které kulturu zakládáme, mletým vápencem.

Při vlastním sběru pamatujeme na to, že nesmíme sbírat ve státních přírodních rezervacích. Naproti tomu je sběr v chráněných krajinných oblastech možný, pokud tomu nebrání místní úprava. Nebudeme přirozeně sbírat ani rostliny chráněné druhově, jako třeba prhu arniku (*Arnica montana* L.) a mnohé další. Výjimku tvoř;

rostliny prokazatelně rostoucí na pozemcích určených k hospodářské činnosti. Po dohodě s majitelem pravidelně sečené louky zde můžeme sbírat i pravé botanické poklady. Sběrače upozorňuji, že v brzké době by měla být uzákoněna (pravděpodobně v průběhu roku 1992) nová úprava ochrany rostlin, která může uvedená fakta pozměnit. Ve vlastním zájmu je tedy zapotřebí pečlivě sledovat odborný periodický tisk, případně i běžné novinářské informace z denního tisku.

3. Jaké jsou hlavní zásady sběru léčivých rostlin?

Nejprve přesně určíme botanický druh, který chceme sbírat. Sbíráme vždy jen rostliny svěží a čisté a vždy jen za suchého počasí. Na stanovišti ponecháváme vždy několik jedinců pro další rozmnožování! I když tato zásada je důležitá zejména pro další život letniček, i trvalky nám budou jistě vděčné.

Každá bylinka vyžaduje trochu jiný přístup ke sběru, proto je třeba připravit se na sběr předem. Bylo by velmi nepraktické, vydat se na sběr květů černého bezu bez pomůcky na přibližování větví. Zvláště šetrní musíme být vůči přírodě při sběru kořenů nebo oddenků. Usazením drnů urovnáme rozryté plochy pokud možno do původního stavu.

Rostlinný materiál nikdy nesbíráme do igelitových obalů, a ani do vhodných obalů jej nepěchujeme. Také se musíme předem seznámit s tun, jak je sbíraná rostlina nebo její část náchylná k zapaření. Třeba vřes se prakticky nezapařuje, s kopřivou už musíme být opatrnější a březový list se naopak zapaří velmi snadno. Neopatrdatelnou pomůckou pro sběr je dobrý, ostrý nůž a rukavice. Rostliny, sbírané pro nat', nikdy nevytrháváme s kořeny.

Odborníci doporučují sbírat vždy jen jeden botanický druh, v praxi to ovšem nelze vždy realizovat. Některé rostliny nebo jejich části mají specifické nároky na dobu sběru. Např. třezalku sbíráme raději brzy ráno, hned jak zmizí rosa - pro vyšší obsah těkavé silice. Kopřivu naopak budeme raději sbírat večer, kdy po celodenním prozáření sluncem bude mít méně dusičnanů.

4. Jaké jsou hlavní zásady sušení léčivých rostlin?

Nejvýhodnější je sušení umělým teplem, při nucené cirkulaci vzduchu a teplotě kolem 35 °C. Jen ojediněle mají některé rostliny nebo jejich části jiné nároky, což v literatuře bývá vždy zdůrazněno, takže není problém seznámit se s touto problematikou předem. Nemůžeme-li použít umělého tepla, dáváme přednost sušení ve stěnu a v průvanu, např. ve věchtech rozvěšených asi ve výši 1,5-2 m nad zemí. Nouzově můžeme sušit i na čisté podložce (papíru), uložené na zemi. V takovém případě vždy sušíme v tenké vrstvě a při častějším obrácení sušeného materiálu.

5. Které léčivé byliny jsou nejvhodnější pro pěstování na malých plochách domácích zahrádek?

Pěstitelsky nenáročnou bylinou s univerzálním využitím je především měsíček lékařský (*Calendula officinalis* L.). Pěstujeme jej sice pro květ, ale v domácích podmínkách využijeme i nať. Druhou velmi důležitou bylinou je meduňka lékařská (*Melissa officinalis* L.), pěstovaná pro příjemně citrónově vonící nať. Na domácí zahrádce by neměl chybět ani některý druh slézu (*Malva*) nebo jiná slizodárná bylina, kterou může být třeba známý ibišek - proskurník (*Althaea officinalis* L.).

Z vonných, dezinfekčně působících letniček bychom neměli zapomenout na bazalku (*Ocimum basilicum* L.) a saturejku (*Satureja hortensis* L.). Z trvalek doporučuji zejména yzop (*Hyssopus officinalis* L.) a šalvěj (*Salvia officinalis* L.).

Chutný salát mohou poskytnout mladé lístky lichořeřišnice větší (*Tropaeolum majus* L.), která se pěstuje pro své výtečné dezinfekční schopnosti při onemocnění močového systému.

V poslední době se v zahraničí preferuje pěstování okrasné květiny rudbeckie nachové (též třapatka nachová - *Echinacea purpurea* Moench.), trvalky, připomínající velkou červenou kopretinu. Její květy a kořeny se využívají jako účinné imunostimulans.

Z dalších potřebných bylin je pěstovatelsky (na malé ploše) po-

měrné nenáročný heřmánek a dobře se daří i všem druhům a odrůdám máty.

Dříve velmi oblíbenou rostlinou býval heřmánek římský, který nyní botanici přeřadili do rodu rmenec - rmenec sličný, *Chamaemelum nobile* (L.) AU. Římský heřmánek nejen že umí zkrášlit vzhled připravované čajové směsi, ale také výrazně tlumí různé křeče a upravuje též trávení. Můžeme jej použít prakticky všude tam, kde využíváme heřmánek pravý.

Pozornost pěstitele - zahrádkáře by měly upoutat i dvě bylinky řazené dříve mezi kopretiny. Kopretina řimbaba, nyní řimbaba obecná, *Pyrethrum parthenium* (L.) Smith, zatím neznámým mechanismem ovlivňuje krevní zásobení cév lebky a osvědčila se především v léčbě migrény - ať již formou nepříliš koncentrovaného nálevu, nebo i formou mírné konzumace čerstvých listů, třeba na chléb s brynzou. Semena této byliny lze získat v běžné obchodní síti s. p. SEMPRA, jejíž pracovníci si však bohužel nelámou příliš hlavu používanou botanickou nomenklaturou, takže užívají vedle platného názvu také synonyma, např. *Tanacetum parthenium* nebo *Chrysanthemum parthenium*. Je třeba vědět, že jde stále o stejnou rostlinu.

Kopretina - maří list, nyní maří list balšámový - *Balsamita major* Desf. (viz též *Chrysanthemum balsamita* (L.) Bafl.) je dravě rostoucí bylina, nenáročná na ošetřování, má pouze ráda teplo. Listy mařího listu používáme jako účinné spasmolytikum při různých křečových bolestech; zevně pak nejlépe formou kašovitých obkladů, např. na léčení zanícených hemeroidů.

6. Co je to droga?

Pod pojmem „droga“ nebo přesněji „vegetabilní droga“ v podstatě rozumíme usušenou část rostliny, připravenou k použití buď přímo, nebo na výrobu léčiv. Bude sem tedy patřit nať přesličky, květ měsíčku, semeno fenyklu, plody jalovce, oddenek puškvorce, dubová kůra, kořen kostivalu. V žádném případě nemáme tedy na mysli hašiš nebo marihuanu, a to ani tehdy, jestliže použijeme pojem „tvrdá droga“. Tvrdou drogou ve fytoterapii rozumíme tvrdé části bylin, jako třeba dřevo, kůru, někdy i kořen. Drogy je vhodné každoročně obnovovat, přestože tvrdé drogy při správném usklad-

není vydrží v nezměněné kvalitě i déle. Nejchoulostivější jsou jemné drogy, získané z některých květů. Třeba akátový květ často nevydrží ani do příští sezóny. Rovněž chmelové šišťice jsou velmi choulostivé. Také drogy obsahující vysoce těkavé vonné éterické oleje neboli silice, jako třeba bazalková nať, nať yzopu nebo mateřídouška či oddenek puškvorce, skladováním rychle ztrácejí na hodnotě. Běžné, nevonné nati mají zpravidla životnost 2 roky - třeba nať jablečnicku, listy a nať kopřivy atp. Tvrdé drogy obnovujeme nejpozději po 3 letech, přestože výzkumy ukázaly, že třeba dubová kůra, hložinky, nať přesličky a další drogy vydrží v nezměněné jakosti i podstatně déle.

7. Kde můžeme získat semena a sazenice léčivých rostlin?

Tato otázka patří do kategorie*těch, na které dnes nelze přesně odpovědět, protože s pokračující privatizací bude v tomto oboru pracovat stále více malých firem a soukromých zahradníků. Doporučuji proto zájemcům, aby v čas potřeby pečlivě pročítali specializované inzertní časopisy a inzertní rubriky zahrádkářských časopisů. Uvádím adresy některých osvědčených dodavatelů, u nichž lze předpokládat seriózní nabídku:

Semena: Semenárství s. p. Léčivé rostliny,
Perlová 1, 110 00 Praha 1 - jen osobně
FLORIA, zásilková služba,
Prusinovského 351, 76701 Kroměříž

Sazenice: Zahradnictví JZD Velké Opatovice
679 37 Borotín u Boskovic (i poštou)

Zahradnictví JZD Roztoky - Kruh, 512 31 Roztoky u Jilemnice (dodává exotické a aromatické rostliny, i poštou)
Botanické zahradnictví SLZ, Ceskobrodská 32, 19100 Praha-Hrdlořezy dodává - jen při osobním odběru - sazenice okrasných léčivých rostlin.

Zahradnictví JZD Ovčáry, se sídlem ve Velkém Oseku, PSČ 28151, dodává sazenice rakymíku řešetlákového, sazenice leuzei, zlatého kořene (*Rhodiola*) a dalších exotických léčivek. Jen osobní odběr, je však možno využít zásilkové služby prostřednictvím SD JEDNOTA, 28611 Čáslav.

Školka v Litomyšli, PSČ 570 01, nabízí stromky - arónii černoplodou čili černou jeřabinu, nazývanou též „vitaminová bomba“, osobní odběr.

Středisko pro pěstování léčivých rostlin při lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně pořádá vždy od 15. června do konce měsíce dny otevřených dveří. Je to vlastně výstava léčivých rostlin v přírodě. Bývá spojena s možností nákupu semen, sazenic, odborné literatury a propagačních materiálů (jen osobní odběr).

Další informace - viz celostátní časopis NAŠE LÉČIVÉ RASTLINY, který vychází 6x ročně v Bratislavě (rozšiřuje PNS) a časopis BYLINÁŘ, který vydává společnost LEUZEJA v Brně.

8. Kde jsou léčivé byliny vykupovány a za jakých podmínek?

V ČR zajišťuje výkup léčivých rostlin podnik Léčivé rostliny Zbraslav v síti svých nákupů. Např. na jihu Moravy pracuje nákupna ve Strážnici s filiálkou v Uherském Brodě, sever Moravy obhospodaruje nákupna v Šumperku se sezónní pobočkou ve Vsetíně. Nebyl by problém uvést podrobný adresář stávajících výkupů, avšak během let se v oblasti sběru, pěstování, výkupu, zpracování i prodeje léčivých rostlin, jakož i v otázkách cenové politiky nakupilo tolik disproporcí, že je nutné rychlé a zcela zásadní řešení, které s největší pravděpodobností zbaví podnik LR stávajícího monopolu. Takže náš seznam by ještě před vytištěním mohl být neplatný. Vážnému zájemci o sběr a pěstování léčivých rostlin proto doporučujeme obrátit se osobně nebo písemně na propagační oddělení LR Zbraslav, které se nachází v Perlově ul. č. 1, 110 00 Praha 1, kde ho rádi seznámí s nejnovějším stavem v oblasti výkupu.

Na Slovensku je situace obdobná. Rovněž závod Léčivé rostliny Malacky má zorganizovanou síť výkupů a také zde je připravována reorganizace. Proto rovněž doporučuji obrátit se přímo na propagační oddělení závodu Léčivé rostliny, 90127 Malacky.

(Poznámka: V létě 1991, kdy byla publikace redakčně připravována, nebyla tato problematika ještě dořešena.)

9. Kde můžeme léčivé byliny a jejich směsi koupit?

Základní sortiment léčivých bylin, daný Čs. lékopisem v jeho IV. vydání, by měl být k dispozici prakticky v každé lékárně. Pokud zde neuspějeme, musíme se obrátit na specializované prodejny:

- Lékárna, Anglická 24, 120 00 Praha-Vinohrady - i poštou

Do ostatních prodejen musíme osobně:

- Lékárna, Moskevská 22, Karlovy Vary
- Lékárna, Palackého 114, Brno-Královo Pole
- Drogerie U Týna, Dlouhá 6, Praha I
- Drogerie U Sýkorova mostu I, Ostrava I
- Lékáren, Čsl. armády 57, Bratislava
- Lékáren „Na Fončorde“, Banská Bystrica
- Arnika, prodejna LR, nám. Míru, Zlín

Prodej koření:

- Drogerie U Salvátora, Mostecká 18, Praha-Malá Strana

I v této oblasti předpokládáme velký pohyb a počet specializovaných prodejen i sortimentní nabídka se nepochybně budou zlepšovat.

1.0. Mohou se bylinné čaje užívat trvale?

Z dlouholeté praxe a zkušeností vyplývá, že ani léčivé byliny nevoláme na pomoc, pokud toho není nezbytně zapotřebí. Mateřídouškový čaj má báječnou vůni a chuť, a tak přímo svádí k častému popíjení. Ale organismus si rychle zvyká - a když přijde nemoc či jen nachlazení, může být mateřídouška bezmocná.

Proto bezcílné popíjení různých bylinkových čajů „jen tak pro zdraví“ může být spíše škodlivé než užitečné. Bylinné čaje tedy užíváme jen na základě odborného doporučení a v případě nutnosti jejich delšího podávání směsi recepturně obměňujeme.

11. Je vhodné podávat domácí bylinné čaje jako náhradu pravého čínského čaje?

Otázka je nepřesně formulována. Bylinkové domácí čaje patří k vhodným dietetickým nápojům, musí však být připravovány podle určitých zásad.

Přednost dáváme tzv. indiferentním drogám, tedy bylinám nebo jejich částem, které mají jen malé léčebné působení, takže se chovají v podstatě neutrálně. Z takových bylin sestavíme tzv. základní směs. The připravené pouze ze základní směsi by ovšem bylo mdlé chuti, takže základní směs ochucujeme podle vlastní volby, chuti a uvážení. Princip úspěšnosti spočívá v tom, že chuťové složky častěji obměňujeme, takže nemůže dojít k návyku, resp. k otupení vnímavosti organismu vůči určité bylině, přestože užíváme i účinné léčivky.

Osvědčenou základní směs tvoří 2 dfl listů lesního ostružiníku a po 1 dflu listů lesního maliníku a lesního jahodníku (přirozeně i zde je mnoho kombinačních možností!). Do této směsi pro okyselení vždy přidáváme asi 1/2 až 1 dfl jablečných slupek. Ochucení volíme různé: jednou to může být přídatek tymiánu a majoránky, podruhé máta, osvědčila se i směs anýzu a fenyklu, dobrá je i bazalka. Jindy je možno čaj doladit vánočně - badyánem, hřebíčkem a vanilkou. Možnostem kombinací se zde meze nekladou.

Nemusíme se ovšem bát ani sólově podávané bylinky; může jí být třeba vřes, hluchavkový květ nebo dobromysl - ale zde už vždy jde o působení spíše léčebné, takže označení „domácí čaj“ pak již není zcela na místě.

Listové drpky, které chceme zařadit k přípravě domácích čajů, můžeme vhodně zušlechtit fermentací. Tento přírodní kvasný proces zušlechťuje organoleptické vlastnosti připraveného čaje, tedy jeho vůni, chuť, barvu - a navíc v droze tlumí řadu účinků, takže ji činí vlastně „indiferentní“, a tím i vhodnou pro přípravu domácího čaje.

Typickým fermentovaným produktem je pravý černý čaj, který má právě díky fermentaci jemnější chuť a podstatně menší fyziologické působení než čaj zelený, připravený přímým sušením čajových lístků.

Při domácí fermentaci necháme čerstvě natrhané listy (např. ja-

hodníku, ale i jiné, zejména s obsahem tříslovin) napřed 12-24 hodin zavadnout (podle počasí). Potom je lehce převálíme kuchyňským válečkem, abychom narušili žilnatinu a uvolnili aromatické látky, které se procesu zúčastní. Materiál v tenké vrstvě rozprostře- me na prostěradlo, přikryjeme druhým prostěradlem a to zakryjeme několika prkny nebo např. kuchyňským valem, který ještě zatížíme. Cílem je zabránit přístupu vzduchu. ZA 24-48 hodin se byliny zapa- ří, proběhne v nich fermentační proces. Droga se zahřeje a ztmavne. Během procesu je proto občas vhodné materiál překontrolovat - má být teplý, ale ne horký. V případě nutnosti je zapotřebí proces zpomalit provětráváním, resp. načechráním drogy. Posléze odstraníme zatížení, drogu načechráme a běžně dosušíme.

12. Jak můžeme pomocí léčivých bylin provádět účelnou prevenci?

Nejprve si musíme ujasnit, co pod pojmem prevence nebo profy- laxe budeme vlastně rozumět. Podle definice WHO (World Health Organisation) můžeme preventivní působení rozdělit na primární, kdy se snažíme chorobám přímo předcházet, a sekundární, kdy se zaměřujeme na předcházení vážnějším následkům u chorob již probíhajících, vleklých a obtížně léčitelných.

V obou případech má fytotherapie důležité místo, a dá se dokonce říci, že v oblasti prevence sekundární jde o pozici do určité míry dominantní. Např. obávanou a nepříjemnou vředovou chorobu ža- ludku a dvanácterníku lze fytotherapeuticky ovlivňovat velmi dobře, takže riziko vzniku komplikací se snižuje na nejnižší možnou míru.

V rámci primární prevence dosahuje fytotherapie rovněž dobrých výsledků. Kupříkladu pravidelnou konzumací pšeničných otrub přivádíme do organismu potřebnou vlákninu, která působí zejmé- na v tlustém střevě jako jakési koště, vymetající z těla pryč všechno, co tam nepatří. Je přirozené, že riziko vzniku nádorového onemoc- nění tlustého střeva (ČSFR v r. 1989 zaujímala v tomto onemocnění jedno z předních míst na světě) výrazně poklesne.

Přítom postačí jen docela málo - pravidelně a dlouhodobě podá- vat otruby v dávce 3x denně 2 čajové lžičky. Komu syrové otruby přinášejí určité střevní obtíže, může si je asi čtvrt hodinovým ohře- vem na teplotu kolem 90 °C mírně upražit a tím dezinfikovat. Úkon

provádíme za stálého míchání na pánvičce, kterou držíme několik cm nad přímým ohněm. Čisté otruby je ovšem možno nahradit pe- čivem Grahamova typu.

Jinou formou primární prevence je např. užívání tinktury z rud- beckie nachové, o které je známo, že působí jako imunostimulans. Při přímé, dlouhodobé prevenci podáváme dospělému člověku jed- nu čajovou lžičku tinktury denně, nejlépe ráno, na lačno, zapít vodou. Při cílené prevenci, kterou provádíme např. v období chřip- kové epidemie, dávkujeme 2x denně 1 čajovou lžičku.

Tento přípravek není zatím (1991) u nás lékárensky dostupný, takže jsme odkázáni na zahraniční preparáty (k nám se oficiálně nedovážejí) nebo na vlastní pěstování a přípravu.

Další formou primární prevence je podávání tzv. přírodních har- monizátorů neboli adaptogenů v době dlouhodobého stresového zatížení, např. vlekoucím se soudním jednáním apod. Tyto byliny po- sílí přirozenou cestou náš organismus natolik, že škodlivé účinky stresu se plně neprojeví.

Do této kategorie patří např. kořen eleuterokoku, jehož tekutý ex- trakt se ze SSSR dováží i do ČSFR (1990) a občas bývá v lékárnách dostupný bez lékařského předpisu, v balení po 50 ml za 19 Kčs. Při preventivním podávání obvykle vystačíme s dávkou (v kapkách ráno, v poledne, večer) 12-12-0 u žen a 15-15-0 u mužů. Léčebné dávkování je přirozeně poněkud vyšší, ale to už je jiná kapitola.

Do kategorie adaptogenně působících drog se řadí více léčivých rostlin. Z nich hraje důležitou roli rovněž leuzea, která dokonce dala své jméno specializované organizaci Českého svazu zahrádkářů se sídlem v Brně. Organizace LEUZEJA vydává vlastní čtvrtletní bul- letin BYLINÁŘ. Informace o členství, pěstování i využití bylin lze získat od předsedy této organizace, ing. Pavla Kamíra, Šámalova 5, 615 00 Brno. (1991)

13. Kterou literaturu z poslední doby lze zájemcům o sběr, pěstování a využití léčivých rostlin doporučit?

Přestože zájem veřejnosti o problematiku léčivých bylin enormně vzrůstá, což se odrazilo částečně i v knižní produkci našich nakla- datelství, musíme konstatovat, že každá kniha z tohoto oboru je

ihned rozebrána, takže zájemci si musí buď každé další vydání pečlivě hlídat, anebo se obracet na veřejné knihovny. Každá knihovna může potřebnou knihu formou meziknihovni výpůjční služby zabezpečit z odborné knihovny, pokud ji sama nemá ve svém fondu. Vážní zájemci mohou dokonce - při splnění podmínek, které sdělí každá knihovna - požádat i o vypůjčení titulu ze zahraničí!

Bezesporu nejdůležitější knihou poslední doby je FYTOTERAPIA MUDr. Karla Miky, kterou v roce 1988 vydalo nakladatelství OSVĚTA v Martině a jejíž reedice se připravuje na rok 1991. Při známém stavu naší polygrafie by nijak nepřekvapil skluz do dalšího roku.

Naše nakladatelství již vydala řadu pěkných obrázkových atlasů se základními informacemi o sběru, pěstování a využití bylin. V mnoha vydáních vyšla v AVICENU známá knížka autorů Korbeláře, Endrise, Krejčí: NAŠE ROSTLINY V LÉKAŘSTVÍ. Osobně si jí vysoce cením a řadím ji k fundamentálním dílům čs. produkce.

Dalšími knížkami tohoto typu jsou (slovenské) knihy doc. Křešánek ATLAS LIEČIVÝCH RASTLÍN A LESNÝCH PLODOV a PŘÍRUČNÝ ATLAS LIEČIVÝCH RASTLÍN. Obě knihy vyšly v martiněském nakladatelství OSVĚTA v několika vydáních a liší se od sebe především ilustracemi. První atlas je provázen dokonalými kresbami Jindřicha Krejčího, druhý atlas fotograficky nádherně zpracoval

Dionýz Dugas.

V podobném duchu je psána i kniha NAŠE LIEČIVÉ RASTLINY autorů manželů Velgošových ze Slovenského pedagogického nakladatelstva. Škoda, že autoři ani vydavatel nebyli moc nápavití; stejný název nese jednak známý časopis a stejně se jmenovala i kniha autorů prof. Macků a ing. Mokrého, vydaná v r. 1957 vydavatelstvím Slovenské akademie věd.

Autorská trojice Jirásek, Starý, Severa vydala v pražském Státním pedagogickém nakladatelství ATLAS LÉČIVÝCH ROSTLIN; vedle běžné knižní verze je (nebo spíš byl) na trhu i Atlas v kapesním vydání.

Obě verze vyšly v řadě vydání, stejně jako ATLAS LIEČIVÝCH RASTLÍN od dvojice Macků, Krejča. Ten poslední připravila bratislavská PŘÍRODA.

Literaturu receptářového typu zastupuje PŘÍRODNÁ LÉKÁREN od bulharského specialisty dr. Pamukova z bratislavského nakladatelství PŘÍRODA a knížka Marie Mičánkové a Jana Lejnara LÉČIVÉ ROSTLINY III z nakladatelství SVĚPOMOC Praha.

Pro sběrače a pěstitele je sice nabídka chudší, ale ani oni nemusí zoufat - v případě nutnosti poradí propagační odd. s. p. Léčivé rostliny Zbraslav, které naleznete v Perlové ulici č. 1 na Starém městě pražském.

Nakladatelství SVĚPOMOC Praha svěřilo autorské trojici Neubauer, Klimeš, Černá vypracování díla LÉČIVÉ ROSTLINY I-II.

„Jednička“ se zabývá pěstováním, „dvojka“ pak sběrem volně rostoucích rostlin. Stejně nakladatelství vydalo rovněž dvoudílnou práci dr. Brabence, tentokrát ve slovenštině: PESTOVANIE LIEČIVÝCH RASTLÍN a ZBER DIVO RASTÚCICH LIEČIVÝCH RASTLÍN.

Sametová revoluce do zkostnatělých poměrů kolem léčivých bylin sice příliš nezasáhla, ale rozmetala nakladatelský monopol; rádobovědecké struktury se časem snad rozpadnou samy.

Protože knižní trh je v mnoha oblastech - fytoterapii nevyjímaje - stále ještě značně vyhladovělý, lze očekávat v nejbližších dvou třech letech zvýšenou nabídku odborné i méně odborné literatury. A tady bych chtěl potenciální zájemce o dobrou knihu varovat. Je velmi pravděpodobné, že mezi hodnotnou literaturu se dostanou i knihy bezcenné. Zkušenosti západních zemí nás učí nekupovat knihy podle lákavě vyhlížející obálky nebo propagandistické anotace. Inzeráty z mnohých časopisů nesmlouvavě signalizují, že „svou dobu“ zavětřili nejrůznější podnikavci.

Ze své „autorské kuchyně“ si dovoluji upozornit na Věčně zelené naděje, které vznikly ze spolupráce se známým autorem Křížovky života, MUDr. Josefem Jonášem. Vydalo je začátkem roku 1991 Severočeské nakladatelství v Ústí nad Labem v kooperaci s litvínovským nakladatelstvím DIALOG. Kniha je na pomezí beletrie a literatury faktu. Její zaměření velmi dobře vystihuje podtitul: Přírodní a lidové léčitelství slovanských národů.

Čtenářská veřejnost přijala před lety velmi vlídně dílko Byliny v prevenci I-II, vydané péčí TJ GEOFYZIKA Brno. Přepřacované a rozšířené vydání této práce vyšlo v našem nakladatelství v r. 1991.

Brožurka Byliny - lidé - hledání vyšla v r. 1990 jako uzavřený zájmový náklad pro organizaci Přátelé přírodní výživy. I zde je naším nákladatelstvím připraveno rozšířené a přepřacované vydání pod názvem Bylinářská poradna II.

Všechny uvedené publikace by vám měl dodat každý knihkupec; lze předpokládat, že vyjdou v letech 1991 až 1992.

14. Které byliny příznivě ovlivňují psychiku? (viz též §127)

Byliny ovlivňující psychiku rozdělujeme do několika skupin.

I. Bylinná sedativa - uklidňují: kořen kozlíku, nať meduňky, nať srdečnicku, květ levandule, nať svízele vonného (mařinka), nať čistce lesního, šištice chmele, květ petrkliče, nať kontryhele, nať brutnáku, květ vřesu, oves, mučenka, lipový květ.

II. Bylinné trankvilizéry - „rozpouštějí“ pocit úzkosti a psychického napětí. Na rozdíl od sedativ nastupuje jejich účinek až po několika dnech pravidelného podávání. Patří sem zejména nať třezalky a list vrbky úzkolisté.

III. Bylinná antidepressiva - projasňují náladu a snižují přecitlivělost organismu. Zařazujeme sem nať bukvice a nať dobromysli; lze je přirozeně využít jen v mírných případech a nejčastěji v kombinaci s bylinami v tř. I-II.

IV. Bylinné adaptogeny - harmonizátory - zvyšují odolnost organismu proti stresu, nervové povzbuzují. Klasickým představitelem je kořen ženšenu, dále pak nať a plod magnolky čínské (dříve „klanopraška“, latinsky *Schizandra chinensis*), kořen eleuterokoku, kořen parchy (*leuzea*) a další. Z tuzemské flóry působí podobně, ale mnohem slaběji oddenek puškvorce, kořen anděliky a Mistrův kořen.

15. Jsou na trhu i nervové směsi?

Nabídka je (1990) chudičká a nepravdělná. Dobře dostupné jsou pouze kozlíkové kapky, které podle rady lékaře užíváme v množství 1 čajové lžičky na jednu dávku, 2-3x denně, zapít vodou. Z hotových čajovin je osvědčenou směsí VALOFYT-NEO. Dále se doporučuje směs MELATON a ALTASOL a také uklidňující přísada do koupele THEVALIN. Doporučit lze i sirup NOVOPASSIT s obsahem mučenky.

I zde předpokládáme výraznější sortimentní pohyb, takže o aktuální situaci vás bude nejlépe informovat váš lékárník.

Uklidňující a nervy posilující čaj si můžeme také připravit sami. Vezmeme 3 díly vřesu, po 2 dílech nati meduňky a dobromysli a po 1 dílu chmelu a květu petrkliče.

Jinou variantou může být směs 3 dílů nati třezalky, 2 dflů listů kontryhele a po 1 dílu nati mateřídoušky, ovsu a kořene kozlíku.

V obou případech podáváme nálev, podle potřeby 2-3 šálky denně.

16. Co dělat proti nespavosti?

Při těžších formách nespavosti musí zasáhnout lékař, zejména vyšetřením příčiny. Jednoduchým domácím prostředkem je tzv. Pajorův koktejl: Vezmeme sklenici horkého mléka, dobře osladíme medem, přidáme jednu (v těžších případech dvě) čajovou lžičku kozlíkových kapek, dobře rozmícháme a velmi pomalu vypijeme těsně před spaním.

Dr. Pajor zde vtipně využil jednak zklidňujícího účinku mléka, teploty, jednak stoupající hladiny krevního cukru z rychle vstřebaného medu a kozlíku.

Jinou možností je spát na podušce naplněné sušenou natí bukvice (*Betonica officinalis* L.). Nať drobně pořežeme, nacpeme do dámské punčochy a nahoře i dole uděláme uzel. Takto vzniklou „duši“ oblečeme, nejlépe do lněného povlaku. Poduška nemusí být bezpodmínečně pod hlavou, stačí, když leží těsně vedle hlavy.

Případně zkusíme večer vypít sklenici thé ze směsi 3 dflů chmelu, 2 dflů heřmánku a 1 dflů nati srdečnicku.

Při častém nočním probouzení se velmi osvědčily Celsovy studené koupele: Večer před spaním napustíme do vany vodu, tak aby dosahovala přibližně do poloviny. Při probuzení se rychle vysvlékne a usedneme bez otálení do vany tak, aby nám nohy visely přes dlouhou stěnu vany ven. Jde o sedací studenou koupel, voda by tedy měla dosahovat zhruba k pupeční krajině. V koupeli setrváme asi 10 vteřin (než napočítáme do dvanácti!), potom se rychle otřepeme a lehce (!) utřeme a rychle uleháme zpět. Postel by neměla být příliš vychladlá. Obvykle rychle usneme. Někdy je potřebné spát s nohama v ponožkách, protože nespavost je způsobena „studěnými nohama“!

17. Co dělat při neuralgiích, bolestech nervového původu?

Vnitřně podáváme několik dnů (až do vymizení bolesti a ještě pár dnů poté) 4x denně 2-3 polévkové lžíce sterilované šťávy z černého bezu připravené tak, že na každých 850 ml převařené bezinkové šťávy přidáme 150 ml brandy, rumu nebo vodky. Bez alkoholu je účinnost šťávy podstatně nižší. Současně popijíme nálev ze 2 dílů tymiánu a 1 dílu majoránky. Zevně přikládáme obklady připravené ze stejné směsi; teplotu a dobu trvání volíme individuálně.

18. Pomohou léčivé byliny při bolestech hlavy?

Bolesti hlavy tvoří nemalý léčebný problém. Především musí lékař určit jejich skutečnou příčinu - a přiznejme si, že ne vždy se to podaří. Bolesti hlavy migrenózního typu se daří ovlivňovat slabým nálevem z kvetoucí nati nebo ze samostatných listů řimbaby obecné (*Pyrethrum parthenium* (L.) Smith), kterou známe jinak spíše z okrasných zahrádek.

Bolesti vázomotorického (cévního) původu také dobře ovlivňují přípravky z námele. Pro jejich toxicitu je může ordinovat pouze lékař. Patří sem např. čs. speciality ERGOSEDAL, ERGOFEIN, CLAVIGRENIN, SECATOXIN.

Bolesti hlavy vznikající jako reakce na změny počasí někdy překvapivě odstraní kousek měděného drátu stočeného do kroužku, který není uzavřen. Kroužek si položíme na hlavu, otevřeným ústím dozadu. Úleva se dostaví asi během půlhodiny.

Algie, které se projektují do povrchových částí, mohou být způsobeny zánětem nervu trojklanného (viz § 17).

Léčbě značně vzdorují bolesti podmíněné psychogenné, zejména při depresích. Obvykle bývá nutný farmakoterapeutický zásah. Jen v mírnějších případech pomůže odpočinek a po sklenicích podávaný nálev ze směsi 3 dílů meduňky, 2 dílů dobromysli a 1 dílu třezalky.

Hlava může bolet také při vysokém anebo i při nízkém krevním tlaku. Tam je třeba léčit základní příčinu - viz § 40.

Velmi pozitivní roli může v této oblasti sehrát také přípravek NO-

VO PASSIT, což je bylinný sirup s přídatkem netoxického guaifenesinu, potlačujícího neurotickou úzkost, psychické napětí a depresivní rozlady. V kombinaci s acylpyrinem, případně čajem z květů tužebníku jilmového vytváří poměrně účinné analgetikum, které bez výraznějších nežádoucích účinků dobře tlumí běžné bolesti hlavy.

19. Které oční nemoci můžeme bylinami ovlivňovat?

Fytoterapie je vhodná především pro léčbu zánětlivých stavů, např. při zánětu spojivek nebo zánětu očních víček. Nejvíce se v tomto ohledu osvědčily nař světlíku a květ měsíčku, dobrý je i květ chrpy polní. Tyto drogy využíváme zevně, na oční výplachy, zpravidla vícekrát denně. Zevní léčbu ovšem podporujeme i vnitřním podáváním bylinných čajů, např. podle faráře Weidingera: Vezmeme 5 dílů listu meduňky, 4 díly drceného fenyklu, po 3 dílech květu heřmánku a nati slézu, 2 díly listu šalvěje a po 1 dílu květu měsíčku a listu jitrocele. Připravený nálev popijíme po doušcích, 2-3 šálky denně.

Zcela bezkonkurenčně působí měsíček, aplikován podle metody sovětské lékařky dr. Možerenkové, takže znalému čtenáři snad nebude vadit, že jsem jej už tlumočil - v jiných svých pracích: Z drobně sekané květové drogy připravíme nálev s postupně vzrůstající koncentrací. V prvním týdnu léčby bereme 1 čajovou lžičku drogy na sklenici (200 ccm) nálevu, ve druhém týdnu vezmeme 2/200 ve třetím 3/200 a pokud je léčba nutná i dále, ve čtvrtém týdnu vezmeme 4 čajové lžičky drogy na sklenici (200 ccm) nálevu. Uvedené množství tvoří výplachovou dávku pro celý den, vyplachujeme několikrát denně. Čaj nemá vychladnout, proto jej uschováváme v termosce. Zevní aplikaci doplňujeme vnitřním podáváním 300 mg vitamínu C a 100 mg vitamínu E denně.

Pro zostření zraku, zejména u starších lidí, je vhodné podávat po dobu asi 4-6 týdnů 3x denně 1 čajovou lžičku syrového a loupavého slunečnicového semene.

Známým očním výplachovým prostředkem je též čaj (nálev) ze semen fenyklu; tlumí záněty, projasňuje vidění a odstraňuje pocit „písku“ v očích při různých očních poruchách.

20. Co je to nálev a odvar?

Zcela univerzální recept ovšem stanovit nelze. Obecně bude platit, že měkké části bylin - jako květy, semena, případně i nati pouze spárujeme a tak připravujeme nálev. Tvrdé části, tedy kořeny, dřevo, kůru - i některé nati (přeslička) raději považíme. Tak připravujeme odvar. Některé slizové drogy, případně i jiné rostliny připravujeme formou macerátu, tedy studeného výluhu.

Zpravidla vezmeme 1 čajovou lžičku na 100 ml čaje, 1 vrchovatou čajovou lžičku na cca 150 ml čaje, 1 polévkovou lžici na 250 ml čaje a konečně 1 vrchovatou polévkovou lžici na 350 ml čaje.

Nálev necháváme po spaření vyluhovat 15-20 minut. U odvaru bývá doba varu přesně předepsána; pokud tomu tak není, vaříme čaj 5-10 minut na mírném ohni a potom jej necháváme vyluhovat po dobu ponejvíce 15-20 minut.

Macerát připravujeme vyluhováním za studena po dobu nejméně 6 hodin, v průměru 8-10 hodin, potom zcedíme. Před použitím jej můžeme mírně přehřát.

Osobně nejraději používám Frančem navržený „bylinářský čaj“, který představuje univerzální přípravek, ve většině případů vyhovující nárokům praxe: Večer přelijeme 3 polévkové lžíce bylinné směsi 800 ml studené vody a pod pokličkou necháme vyluhovat do rána. Ráno pak necháme projít kratičkým, jen několikavteřinovým varem, 10 minut vyluhujeme a zcedíme do termosky. Vypijeme na lačno sklenku tohoto thé a zbytek popijeme z termosky, po doušcích během dne.

21. Které byliny mohou nejlépe posloužit pro přípravu kloktadel?

Využíváme bylin s adstringentním neboli svíravým účinkem, tedy např. dubovou kůru, kořen krvavce totenu, nať popence. Přidáváme byliny slizové: sléz, proskurník čili ibišek, kořen kostivalu. Neměly by chybět ani byliny s aktivitou dezinfekčně hojivou a protizápalovou, jako je šalvěj, řepík, květ heřmánku nebo květ měsíčku.

Osvědčené kloktadlo vznikne např. smíšením 3 dílů listů šalvěje, 2 dílů nati heřmánku a po 1 dílu květu heřmánku, 1 dílu nati slézu a 1 dílu květu měsíčku.

^ Jinou osvědčenou kombinací je směs 2 dílů nati přesličky, 2 dílů dubové kůry a po 1 dílu lněného semene, listu kopřivy a nati macešky trojbarevné.

Při těžších potížích kloktáme vícekrát denně, třeba i každou hodinu.

Účinnost kloktadel zvyšuje použití tzv. lihovodných roztoků. Jde o jednoduchý přípravek - směs vodného a lihového výluhu - který tak obsahuje nejen látky rozpustné ve vodě, ale i látky rozpustné jenom v alkoholu.

Např. lihovodný roztok šalvěje připravíme tak, že do 250 ml nálevu na zevní použití přidáme maximálně 1 polévkovou lžici šalvějové tinktury, rozmícháme a běžně kloktáme. Patologická mikroflora je potlačena přibližně na 1 hodinu; proto kloktání lihovodným roztokem šalvěje, prováděné každou hodinu, může i při těžších stavech přinést rychlou úlevu.

POZNÁMKA: lihovodné roztoky, tedy směsi vodného výluhu a lihového výtažku téže byliny nebo bylinné směsi, můžeme podávat i vnitřně; osvědčily se zejména v urologii.

V takovém případě však na 200-250 ccm čaje podáváme max. 1 čajovou lžičku příslušné tinktury!!!

K ošetřování zanícených nebo „přetažených“ hlasivek připravíme asi 1/3 litru koncentrovanějšího řepíkového odvaru, ten spojíme se šálkem nálevu z temně rudých růží a nakonec přidáme 100 g medu. Vše řádně promícháme a používáme ke kloktání, po doušcích z termosky během dne.

Chceme-li dosáhnout zlepšení hlasu, pak zkusíme po 3 dny vypít každou hodinu asi 50 ml výtažku připraveného tak, že 2 celé česneky oloupeme a rozdrtíme, potom spaříme cca 600 ml vroucí vody, přidáme 3 polévkové lžíce medu a 2 lžíce květů černého bezu. Vyluhujeme 2 hodiny pod pokličkou, přecedíme do termosky a popijeme.

Také teplé mléko s rozmíchaným medem a vajíčkem zlepšuje hlas; při chrapotu lze podávat i zelnou šťávu s medem.

22. Používají se byliny i v zubním lékařství?

Moderní stomatologie využívá celou řadu přírodních produktů, ale ne k ošetřování vlastního chrupu, nýbrž na léčbu nepříjemných doprovodných příznaků, jakými jsou dásňové záněty, slizniční vřidky v dutině ústní (tzv. stomatitidy), zánětlivá onemocnění jazyka, či paradentóza.

Pro výplachy dutiny ústní můžeme připravit třeba směs 3 dílů řepíku, po 2 dílech heřmánku a šalvěje a po 1 dflu nati popence a tymiánu. Připravíme sklenici nálevu, do té přidáme 1 čajovou lžičku propolisové tinktury, rozmícháme a vyplachujeme.

Gmzínský stomatolog, dr. Čilchadze, doporučuje v léčbě trofic- kých vředů sliznice ústní, aftů a stomatitid různého původu aplikovat pravý zelený čaj. Podáváme jej zevně, tedy formou intenzivního hlubokého kloktání a výplachů, ale i vnitřně, protože tento čaj nespécificky posiluje organismus. Připravujeme čaj o vyšší koncentraci, než bychom připravovali pro běžné účely.

Moldavským lékařům, dr. Marčenkovi a manželům Kušnirovým, se v léčbě paradentózy podařilo vyvinout úspěšný přírodní přípravek, kterým je liho-etérová tinktura ze stejných dflů třezalky, kopřivy, řebříčku a jitrocele. Přípravek tlumí zánětlivé procesy při paradentóze a zánětu dásní, normalizuje metabolické procesy v tkáních, tlumí bolestivost a intenzitu případného hnisání a zrychluje regeneraci tkání.

Do patologického parodontálního chobotu se vtlačí malé vatové tampónky bohatě prosycené tinkturou a dáseň se pokryje gázou, rovněž smočenou v tinktuře, buď jednou denně na 20 minut, nebo 2x denně na 10 minut a to 6 dní po sobě. Osm dalších aplikací pak uskutečnime obden.

Zuby však mohou přinášet obtíže, i když už nejsou... Může zlobit protéza, třeba tím, že tlačí. Pak lze doporučit čaj, který popravíme ze směsi 2 dílů heřmánku a po 1 dflu nati dobromysli a listu máty peprné. Polévkovou lžící směsi zalijeme sklenicí vroucí vody, necháme půl hodiny vyluhovat a po jídle a ještě večer před spaním provádíme kloktání a výplachy úst.

POZNAMKA: 1. Při použití propolisu pozor na možnosti vzniku alergických reakcí; proto alergici nemohou tento přírodní prostředek využívat!

2. V průběhu roku 1990 byl uveden firmou Slova- kofarma, závod Liečivé rastliny Malacky na trh bylinný přípravek STOMATOSAN, určený pro stomatologické indikace.

23. Jak postupovat při těžších formách rýmy?

V tomto případě je nejdříve nutno zjistit pravou příčinu onemoc- nění.

Pokud jde o prostou rýmu z nachlazení, proplachujeme nos mírně osoleným odvarem z přesličky, zpravidla po předchozím krátkém naparování nad vařícím se heřmánkem a drcenými jalovčinkami. Při těžké rýmě se osvědčilo vkapávat do nosu několikrát denně asi po 5 kapkách čerstvé šťávy z aloe do každé nosní dírky.

Při ztíženém dýchání u chronické rýmy s hojnou sekrecí lze vka- pávat do nosu odvar ze směsi 3 dílů listu ostružiníku, 2 dflu listů podběle a 1 dflu dubové kůry - asi po 10 kapkách do každé nos- ní dírky. Přidáme několikaminutové inhalace nad vařící se směsí stejných dflu listů maliníku, květu heřmánku a květu měsíčku.

Při tzv. vazomotorické rýmě, která bývá alergického původu, lze zkusit vkapávat do nosu nálev ze směsi stejných dflu heřmánku, řebříčku a kopřivy, k tomu inhalace nad stejnými drogami.

Současně je vhodné podávat sedativně působících čajů, např. nálevu ze směsi stejných dflu chmelu a srdečniku, vícekrát denně.

Při náběhu na rýmu, např. při promočení během silného deště apod., má dobrou profylaktickou působnost léčebné šňupání, kdy několikrát denně šňupeme do každé nosní dírky množství jemné mletých bylin, na velikost asi půl hrášku. Vhodná je např. směs 3 dflu listů máty, 2 dflu oddenku puškvorce a 1 dflu nepálivé červené papriky.

24. Co dělat, když bolí ucho?

Především - bez lékařova doporučení nic do ucha nekapat, ani je nevyplachovat. Začínající zánět můžeme zkusit utlumit hned v zá- rodku naparováním. Pomocí kornoutu z kreslicí čtvrtky vedeme do ucha páry z vařícího se vavřínového (bobkového) listu.

Rovněž lze zkusit „tampóny“ z čerstvých, pomačkaných (aby pustily šťávu) bylin, které však vkládáme pouze na okraj zvukovodu, aby šly později dobře vyjmout. Po aplikaci tampónu je vhodné přikrýt ucho třeba starší dětskou plenkou a zahřívát je, třeba termoforem. K tamponáži je vhodná např. nařezaná řebříčku, nařezaná bazalky a zejména listy vonných druhů pokojové pelargonie, např. z druhů *Pelargonium odratissimum*, *Pelargonium radens* nebo *Pelargonium radula*. Zapomínat bychom neměli ani na osvědčený netřesk!

Velmi účinně působí tampóny nasycené lihovým roztokem propolisů. Aplikuje se jednou nebo dvakrát denně, zpravidla ne déle než 10 dní. I zde přirozeně platí nebezpečí vzniku alergické reakce. Propolisový roztok se připravuje vyluhováním propolisů v ředěném lékárenském čistém lihu (spiritus dilutus - ředěný Ifli - 65 %) po dobu 10 dní, případně v lihu o vyšší koncentraci.

25. Lze ovlivnit nedoslýchavost a šumění v uchu?

Pokud je nedoslýchavost způsobena nachlazením, dá se někdy s překvapivou účinností zasáhnout formou výplachů, které připravujeme z čaje, složeného ze stejných dílů šalvěje, řebříčku a nati popence. Stejně tak je možné vložit do ucha kousek pomačkaného listu samčí kapradí a zlehka převázat prohrátým obvazem.

Léčba různých zvukových efektů v uchu, šumění, znění, pískot, které dovedou člověka pořádně potrápit, je složitou a poměrně nevděčnou záležitostí, protože často nevede k žádoucímu cíli. I zde platí zásada, že je třeba důsledně pátrat po příčině. Pokud je např. touto příčinou hypertenze, šumění ihned po snížení tlaku přestane. Jindy může být tzv. otoskleróza, tj. vápenaté úsady vnitřním uchu; zde někdy pomůže celková protisklerotická léčba a horké obklady ze lněné kasičky (rozvařit lněné semeno ve voří na kaši) za uši. Někdy může být příčinou šumění vpáčený ušní bubínek, jindy je způsobují naše předrážděné nervy. Příčina ale může být i jinde - v pozadí může např. stát zvukový úraz, třeba výsílání u ucha. Přírodní lékárna nabízí řadu možností a než se v něm smíříme, měli bychom alespoň některé vyzkoušet.

Např. kombinace stejných dílů kořene kozlíku, listů třeslíky pepřné, nati řebříčku a listů vinné révy tlumí předráždění ušních nervů, takže nepříjemné zvuky nejsou tolik vnímány. Podáváme 3x denně

sklenici nálevu a 2x denně - se svolením lékaře - ucho proplachujeme stejným nálevem. K tomu dáváme přes uši kašovitě obklady z nati bazalky, případně alespoň do bazalkového nálevu namočíme obvazový materiál.

Jinou možnost nabízí známý jihoslovanský bylinář Radě Marušič z Mostaru: Vezmeme po 30 g nati meduňky, saturejky a květu hlohu a 20 g listu olivy, kterou při nedostupnosti můžeme nahradit jmelím. Z 1 vrchovaté čajové lžičky směsi připravíme šálek macerátu, který v čase potřeby přihřejeme. Podáváme 2 šálky denně, ráno a večer, k tomu dáváme jeden den 1 polévkovou lžící olivového oleje a druhý den po 1 čajové lžičce medu a citrónové šťávy. Po vnitřní aplikaci provádíme výplach uší méně koncentrovaným čajem ze směsi větviček jmelí, květů heřmánku a nati bílé hořčice - všeho stejný díl. V dietě se doporučuje kompot ze sušených švestek. Vodnatou šťávu, která vznikne při jeho přípravě, doporučujeme pít místo vody.

26. Které byliny jsou vhodné pro vyvolání pocení?

Jednoznačně především lipový květ, dále květ černého bezu, květ tužebníku jilmového, nařezaná tymiánu a mnoho dalších. Čaj pro pocení podáváme horký, větší množství, nejčastěji sladíme medem. Pokud je to možno, podáváme takový čaj v horké lázni anebo těsně po ní. Ale pozor! I schopnost „vypotit se“ má svůj přírodní rytmus. Nezkoušejme se vypotit ráno nebo dopoledne. Vhodnou dobou je odpolední čas po 15. hodině a večer!

27. Které byliny kombinujeme do průduškových čajů?

Čajovinám, které příznivě ovlivňují plíce, průdušky a vůbec dýchací cesty, říkáme „prsni čaje“. Sestavujeme je převážně z drog, jež patří do čtyř farmakologických skupin. Jsou to drogy s obsahem saponinů, jejichž účinné látky snižují povrchové napětí hlenů, které pak můžeme lépe vykašlávat. Sem patří např. květ divizny, květ petrklíče, kořen lékořice, list jitrocele. Drogy s obsahem slizů umí utlumit nežádoucí dusivý kašel, protože vytvářejí na sliznici

dýchacích cest ochranný film, pod kterým se zánět lépe hojí. Drogy s obsahem antisepticky působících látek působí dezinfekčně a také tlumí záněty. K slizovým drogám patří zejména podběl, ale i sléz, proskurník, kostival, islandský lišejník. Antiseptické působení vykazují zejména některé vonné byliny, jako yzop, bazalka, mateřídouška, tymián, dobromysl. Čtvrtou skupinu tvoří drogy s obsahem organicky vázané kyseliny křemičité, resp. její soli. Patří sem zejména přeslička, rdesno ptačí, a především konopička bledožlutá, *Dalanum segetum* (Necker) Dostál. Křemičitany přispívají k obnově tkání plic a průdušek a ve své době sehrály nezastupitelnou roli v léčbě TBC. I když její nebezpečí je víceméně zažehnáno, byliny mohou dále účinně sloužit.

POZNAMKA: Pokud se čtenáři zdá, že název „konopička“ v žádném herbáři léčivých bylin nezahlédl, má pravdu. Pokračující botanický výzkum totiž zařadil známou léčivku - kpnopici obilní, *Galeopsis ochroleuca* Lam. - do nového rodu „konopička“ a na to autoři herbářů ještě nestačili reagovat!

28. Který prsní čaj považujete za nejúčinnější?

Nabízejí se zejména hotové čajoviny, které mohou být nejrychleji při ruce. Na současném československém trhu je jich několik.

Velmi působivý je zejména FOLTUSIN z produkce podniku Slovafarma Malacky. Tento podnik dále vyrábí i NONTUSIL v nálevových sáčcích. Ze zbraslavské produkce je třeba upozornit zejména na oblíbenou směs SPECIES PECTORALES PLANTA a dobře působí i PULMORAN.

Promyšlenou a vyváženou kompozici tvoří též čajová směs SPECIES PECTORALES ČSL IV, která se recepturně liší od známějšího čaje S. P. PLANTA, o které jsme se již zmiňovali. Čajovinu podle IV. vydání čs. lékopisu by měla připravit a nabídnout každá lékárna.

Kdo si čajoviny raději míchá sám, může vyzkoušet třeba univerzální prsní čajovinu podle Franče. Vezmeme 100 g nati yzopu, po 50 g listů slézu a květu divizny a po 25 g nati tymiánu a kořene lékořice. 2 čajové lžičky směsi spaříme sklenicí vroucí vody, necháme 15 minut vyluhovat, zcedíme, osladíme medem a podáváme několikrát denně, horké, nejlépe mezi jídly.

Jinou vhodnou směs jsem svého Času sestavil podle prosté metody, co zahrádka (a příroda) dá - a musím říci, že se mi celkem povedla: Vezmeme 100 g nati bazalky, 60 g květu petrklíče, 40 g mařího listu, 30 g listu jitrocele a 20 g listu podbělu. Čaj připravuji stejně jako předchozí a do každé sklenice nakapu 20 kapek přípravku TUSSILEN, kterého si vážím zejména pro jeho obsah výtažku z nati rosnatky okrouhlolisté - Drosera (t. č. je přípravek pouze na lékařský předpis). (1990)

29. Tíživým problémem je průduškové astma. Dá se bylinami nějak ovlivnit?

Přiznejme si poctivě, že samotná fytoterapie na zvládnutí astmatu, zejména jeho těžších forem, nestačí, avšak léčebná prognóza se výrazně zlepší při harmonickém včlenění fytoterapie do komplexu přírodní léčby. Dobré perspektivy přináší nemocným kombinace fytoterapie s akupunkturou, reflexními masážemi a speciální dechovou gymnastikou, přirozeně při respektování běžných medicínských zásad, které každý nemocný dobře zná.

Z léčivek je osvědčenou drogou zejména podbělový list, dále lze uvést kořen bedrníku, česnek, nať konopičky, řebříčku a routy. Specificky protiastmatický účinek mají některé jedovaté byliny jako blín, durman nebo rulík. Dříve se z nich vyráběly poměrně účinné protiastmatické cigarety, jejichž výroba byla pozastavena proto, že došlo k několika případům zneužití těchto drog narkomany.

Za vyzkoušení stojí směs stejných dflů nati řebříčku, listu podbělu, listu slézu, květu levandule a listů konopičky. Podáváme formou nálevu, několik šálků denně.

V bělehradské Biljni apoteki vám nabídnou působivý čaj, jehož složení je následující: po 15,0 g listu proskurníku, nati mateřídoušky a nati yzopu, po 5,0 g kořene proskurníku a listu slézu a kořene omanu a konečně 40,0 g listu podbělu. 1 polévkovou lžící směsi spaříme čtvrtlitrem vroucí vody a necháme půl hodiny vyluhovat, zcedíme a podáváme 3x denně po jídle, slazené medem.

Známy jugoslávský bylinář Zlatko Gurski navrhuje vzít 1 čaj. lžičku semene pískavice, řeckého sena, 2 čaj. lžičky semen fenýklu a 1 polévkovou lžící medu. Ze semen připravíme spařením 250 ml nálevu, po zchlazení na 40 °C zcedíme a přidáme med. Pijeme 3x

denně. K tomu 2x denně po 5 minutách - ne více - inhalovat nad parami vařícího se pivoňkového květu, (V případě nevěle apod. od inhalací upustit, protože i zde se může projevit alergie!)

Z biologických prvků by astmatik neměl zapomínat na pravidelný přísun cca 0,8 g vápníku a cca 0,3 g hořčíku denně. Hořčík je zejména v listové zelenině, kopřivách, v melase, v naklíčené pšenici, v minerální vodě MAGNESIA, v granulích **DOLOGRAN**.

30. Mohu se léčit bylinami, když mi lékař řekl, že mám slabé srdce?

Všechny byliny používané jako kardiotonika jsou více nebo méně jedovaté, a proto je může podat pouze lékař ve formě hotových specialit, jakými jsou např. Lanatosid, Dígoxin nebo Digitoxin z náprstníku. Fytoterapii zůstávají proto vyhrazeny mírnější stavy, např. při přirozeném slábnutí jináit zdravého srdce.

Vhodnou drogou je v takovém případě zejména hlohový květ s listem, podávaný nejlépe formou etanolického výtažku - tinktury; příprava je popsána v § 32. Přípravek dávkujeme 2x denně 15 kapek v prevenci, léčebně pak zpravidla 3x denně 30-40 kapek, podle doporučení lékaře.

Užitečnou a nečekaně účinnou lékovou formu tvoří tzv. „srdeční víno“, které proslulá abatyše Hildegarda doporučovala již bezmála před tisíciletím. Vezmeme 10 čerstvých petrželových listů včetně stonků, pořežeme nadrobno a vložíme do jednoho litru bílého vína typu ryzlink. Přidáme 2 polévkové lžíce vinného octa (nebo 1 polévkovou lžici octa obyčejného, ale náhrada není zcela adekvátní!) a vše povaříme na silném ohni 10 minut - pozor na pěnu! Pak přidáme 250 g medu a vaříme ještě 5 minut; ujistěte čtenáře, že u této indikace převarování medu nevádí. Horké víno přecedíme a /plníme do vyvařených lahví (raději menšího objemu!), do kterých ještě pro konzervaci přidáme* 1 čajovou lžičku koncentrovaného čistého lihu. Užíváme 1-3 x denně 1-3 polévkové lžíce tohoto vína. Ftap starobylost receptu víno účinkuje zcela excelentně. Aktuální situaci může ovšem posoudit jen váš lékař.

Jinou možnost představuje pravidelné podávání žemčičky mletého koprového semene, které působí jako dobré prorytkum při srdeční ischemii, při angíně pectoris a také jako vhodný prostředek na

doléčování po prodělaném infarktu myokardu. Běžnou terapeutickou dávkou představuje množství podané na špičku kulatého nože 2-3x za den, nejlépe na lačno, zapít vodou.

31. Co dnes víme o hlohu?

Hloh má v podstatě trojí působení:

- zlepšuje prokrvení koronárních cév
- působí přímo na buňky srdečního svalu a tak zvyšuje sílu srdce
- dráždí srdeční sval a nutí jej k práci; tento účinek se však projevuje zejména při injekčním podávání.

Dále hloh též mírně snižuje krevní tlak a působí protiskleroticky. Z uvedeného vyplývá jeho hlavní indikační okruh. Patří sem stárnoucí srdce (ateroskleróza, krevní hypertenze, angina pectoris, degenerativní změny srdečního svalu v iniciálním stadiu).

Nejúčinnější drogou poskytuje květ, potom list a nakonec hlozinky. Drogou podáváme podle potřeby formou nálevu nebo lépe formou etanolického výtažku - tinktury. Účinek hlohu však nastupuje pomalu a projeví se až po dvou týdnech léčby. Hloh působí synergicky s kardiotoniky digitalisového typu. Léčbu proto musí řídit lékař, který potom upravuje dávkování léků tak, aby nebyla zbytečně vysoká a nedošlo k poškození nemocného léčením.

32. Jak připravujeme etanolický výtažek - tinkturu a kdy dáváme přednost jejímu použití před čajem?

V lékárnách připravují tinktury podle zvláštních předpisů, které se poněkud odlišují pro každou jednotlivou drogu. Předepsanou metodou je macerace, tedy vyluhování za studena nebo perkolace čili nepřetržitě vyluhování drogy protékajícím rozpouštědlem, a to rovněž za obyčejné teploty.

V domácích podmínkách macerujeme 1 hmotnostní díl sušené drogy v 5 hmotnostních dílech 60-65 % etanolu, při občasném protřepání, a to 7 dní. Osmý den necháme tekutinu ustát a přefiltrujeme. Pokud lékárna připravuje tinktury z prudce působících drog, používá poměr drogy a vyluhovačidla 1: 10, ale při použití obyčej-

ných drog bývá nejčastěji dodržován poměr, který jsme uvedli, tedy 1: 5, s malými specifickými odchylkami u některých tinktur.

Musíme si uvědomit, že líh (etanol) je lehčí než voda, proto nelze spoléhat na objemové míry, ale využíváme hmotnostních poměrů.

Tinktura představuje určitý koncentrát léčivých látek, který se poměrně rychle vstřebává. Používáme ji proto všude tam, kde potřebujeme dosáhnout vyšší koncentrace léčiva, dále tam, kde organismus nechceme přetěžovat tekutinou a konečně i tam, kde potřebujeme dosáhnout rychlejší nástup účinku.

33. Co dělat proti kornatění cév - skleróze?

V poslední době se stále více hovoří o vlivu výživy a složení stravy. Ve stravě bychom měli co nejvíce omezit tuky, zejména živočišné a ztužované (tučné mléko, máslo, sádlo, ztížený tuk). Omezujeme rovněž pokrmy bohaté na cholesterol, např. vejce. Třetím škůdcem našich cév pak je cukr, zejména v koncentrované formě, především ve spojení s tukem. Ne neprávem se sladké šlehače někdy říká „tichý zabiják“! A pozor též na nenápadné zužování cév v důsledku kouření! (viz též § 110).

Prokazatelný protisklerotický vliv má zejména Česnek, v menší míře i cibule, dále jsme hovořili o hlohu a patří sem též jmelí. Fytoterapii můžeme zahájit čajovinou ALVBAN-NEO, která je dostupná v každé lékárně.

Vhodný je též elixír: V půllitru vodky 40° namočíme 400 g česneku - rozumí se hrubá hmotnost ve slupce; musíme jej ovšem oloupat a podrtit. Přidáme 1 polévkovou lžici kořene hořce a 1 polévkovou lžici drcených jalovčinek. Vyluhujeme 2 týdny při pokojové teplotě, potom přefiltrujeme. Každé ráno, na lačno užíváme 1 polévkovou lžici výluhu, spolu s pohárkem vlažné vody.

Svého času byla velmi populární protisklerotický limonádá UHIR, připravená podle starých receptů: ~~~~~
na kolečka nerez nožem 4 citróny - pokud ~~~~~ ošetřované tak i s kůrou; přirozeně je napřed ~~~~~ vodou. Dále rozkrájíme 4 oloupané cibule střední ~~~~~ itroužků česneku a 100 g oloupaného křenu. Nachystáme ~~~~~ láhev, svaříme 2 litry pramenité vody a 1 kg cukru, ~~~~~, nerafinovaného. Jakmile voda vychladne, nalijeme ~~~~~ Vložený

do láhve, uzavřeme-celofánem, utěsníme gumičkou a uložíme do chladnější spíže na třítydenní vyluhování. Jednou za tři dny protřepeme. Potom přelijeme přes čisté plátno do malých skleniček, které uschováváme v chladu. Účinnější variantu představuje alkoholizovaný UHIR, kdy namísto 2 l vody vezmeme 1,5 litru vody a půl litru brandy. Podáváme zpravidla jeden kalíšek (50 ml) denně, nejlépe ráno, na lačno.

34. Je možno předcházet srdeční ischémii a především jejímu obávanému vyvrcholení - infarktu myokardu?

Profylaxe je možná a dokonce nutná, zejména u osob se zvýšeným rizikem oběhových chorob - manažeři, lidé žijící v trvalých stresech, lidé z rodin s opakovaným výskytem chorob oběhové soustavy.

Patří sem především úprava životosprávy; antisklerotickou výživu (viz § 33) doplníme ještě produkty bohatými na přírodní vitamíny. Nekouříme, dbáme o přiměřenou fyzickou aktivitu se zátěží - např. pravidelný jogging. Nezapomínáme ani na umění správného a hlubokého dýchání, např. formou jógové pránájámy, a na co nejdokonalejší uvolnění - relaxaci.

Už jsme se zmínili o fytopreventivním účinku hlohu a semene kopru - viz § 30. Z dalších bylin se v profylaxi uplatňují zejména meduňka, buřina srdečník, spasmolyticky působící mochna husí, řebříček a jmelí. Také alkohol, ovšem podaný jen v léčebných dávkách - tedy vždy ráno na lačno 1-2 čajové lžičky dobrého koňaku - má na oběhový systém dobrý vliv.

POZOR! Oběhová onemocnění mohou vyústit v náhlé ohrožení života, a proto by měla vždy být pod přísnou lékařskou kontrolou!!!

35. Mohou byliny pomoci i při angíně pectoris?

Při mírné formě onemocnění lze podávat hloh, formou tinktury, případně i formou čaje. Velmi dobrou bylinou je v této indikaci také řebříček, zejména ve směsi: 2 dflly nati řebříčku, po 1 dflu na-

ti meduňky a nati tymiánu, po 1/2 dílu kmínu a kořene kozlíku. Podáváme 3x denně sklenici nálevu slazeného medem,

V počátečním stadiu onemocnění může jako první pomoc dobře posloužit i prastará lidová rada: Vezmeme vinný mošt nebo (révové) víno, přivedeme k varu, do horkého média namočíme obvazový materiál a přiložíme co nejteplejší obklady na obě paže. Dojde k výraznému překrvení rukou, a tím k odlehčení srdce.

36. Které léčivé byliny mohou ovlivnit kvalitu cév a jak?

Některé byliny obsahují zvláštní fenolické látky, odborně nazývané flavonoidy, které zpravidla normalizují prostupnost cévních stěn a zvyšují jejich pevnost i pružnost. Nejdůležitější z nich je flavonový glykosid rutin, mající účinky vitamínu P. Rutin se průmyslově vyrábí z květů jerlínu japonského, krásného a ozdobného stromu, často pěstovaného v arboretech. Dobrým zdrojem rutinu je i nať pohanky a nať routy vonné. Pohanková nať může být složkou čajů zaměřených na léčení nemocí na cévním podkladě.

Routu řadíme k drogám prudčeji působícím, takže při sběru je třeba pracovat v rukavicích a také při podávání je nutná jistá opatrnost. V těhotenství je podávání routy kontraindikováno!

Účinek vitamínu P však vykazují i jiné látky, např. hydroxykumarín eskulín, obsažený v obyčejných kaštanech, kde je navíc vhodně kombinován s flavonoidy a se saponiny. Podáváme jej prakticky výhradně formou tinktury připravené ze strouhaných čerstvých kaštanů; v prevenci kolem 40 kapek denně, v léčebné dávce pak 80-100 kapek denně, v několika dílčích dávkách.

Uvedené byliny příznivě ovlivňují průběh řady cévních onemocnění, např. křečové žíly, záněty žil s tvorbou trombů, hemeroidy. Kaštan dále příznivě ovlivňuje oběhovou rychlost krve, Mní odtok a posiluje tepennožijní spojky. Zabráňuje tvorbě edémů a osvědčil se i při léčbě periferních poruch prokrvení a cévních mozkových příhod. Vedle plodů lze využít i květů. Ojedinele se využívá též kůra.

Dobrým fytopreventivem náhlých příhod mozkových je i pravý zelený, tedy nefermentovaný čaj, pravidelně podáván 2 šálky denně.

Jak jsme již uvedli, ruta vyžaduje při aplikaci zvláštní pozornost, proto ji probíráme zvlášť. Osvědčenou formou je prášek z nati. Začínáme dávkou 2x denně na špičku nože. Při dobré snášenlivosti můžeme dávkování postupně zvýšit až na 3x denně na špičku kulatého nože. Formou čajů se ruta zpravidla nepodává, protože vodné výluhy neobsahují všechny účinné látky. Pokud se pro tuto formu váš lékař rozhodne, volí zpravidla dávku 2 šálků denně. Běžná terapeutická dávka tinktury činí 20-25 kapek, 2-3x denně, vždy do sklenky vody nebo čaje.

POZNÁMKA: Pro zachování obsahu rutinu v nati pohanky je vhodné sušit ji co nejrychleji umělým teplem při poměrně vysoké teplotě, až do 100 °C. Při dlouhodobé léčbě pohankou vzniká přecitlivělost na sluneční záření, proto platí zákaz opalování!

37. Co dělat proti křečovým žilám a zánětům žil?

Fytoterapie by měla být vždy komplexní. Možnosti vnitřní léčby jsme již naznačili. Routový prášek nebo kaštanová tinktura (případně i oboje) + 3x denně šálek čaje z nati pohanky > případně ze směsi: 40,0 g vrbové kůry, 30,0 g nati řebříčku a 30,0 g nati truskavce (rdesna) ptačího. K tomu zevně v sezóně obklady z pomačkaných celých rostlin měsíčku zahradního (bez kořene a nadzemní dřevnaté části!) - vždy na noc. Mimo sezónu tyto obklady můžeme nahradit pomačkaným zelným nebo kapustovým listem, máčeným asi hodinu předem v teplém olivovém nebo slunečnicovém oleji.

Při zánětech žil lze při vnitřní léčbě postupovat stejně; preventivně lze proti vytváření trombů několikrát denně podupávat pár minut nohama, případně do čaje zařadit (asi 15-20 % na hmotnost) nařkomonice nebo nař svízele vonného („mařinka“), které snižují náchylnost krve ke srážení. K obkladům pak volíme flanelový hadřík, který namočíme do teplého ricinového oleje. Přiložíme, obložíme několikrát složeným papírem a ještě přes papír dáme další textil, abychom zabránili promaštění. Doporučujeme aplikovat na noc. Prospívá též současné podávání vitamínu E.

Neměli bychom podceňovat ani dietní a životní opatření. Je důležité, abychom zajistili perfektní činnost střev. Několik týdnů podáváme denně cca 4 polévkové lžíce naklíčené pšenice - viz

a nohu dobře ovážeme. Ráno bércový vřed opět dobře vymyjeme bylinným odvarem a necháme vyschnout. Potom jej ovážeme dvěma vrstvami sterilní gázy, načež na ránu přiložíme (vyvařený!!!) kousek mycí houby, upravený na tloušťku 4 cm a velký tak, aby ránu přečnival na každou stranu asi o 1 cm. Potom vše pečlivě ovážeme, ovšem bez velkého utahování, ale přece tak, abychom v noze pociťovali mírnou kompresi - sevření. Tak chodíme celý den. Večer postup opakujeme. Uvedený způsob uplatňujeme až do vyhojení.

Postup s hubkou a vnitřním působením bylin můžeme aplikovat i jako fytoprevenci proti znovuotevření bércového vředu!

40. Lze bylinami regulovat krevní tlak?

Pokud nás trápí vysoký krevní tlak, musí lékař nejprve zjistit, zda jde o tzv. esenciální hypertenzi, anebo zda máme nemocné ledviny. Dále uvedené možnosti se ledvinami působené hypertenze týkají jen okrajově.

Na snížení krevního tlaku navrhoval Franěk směs 50 g květu hlohu, 30 g listu meduňky a 20 g větviček jmelí. Čaj podáváme formou macerátu. Jednu vrchovatou čajovou lžičku směsi přelijeme šálkem studené vody a necháme několik hodin vyluhovat, zcedíme a podáváme neslazené, na lačno. Můžeme i mírně přihřát. Večer zakládáme na ranní čaj, ráno na polední, v poledne na večerní. Často však postačí jen 2 šálky denně. Čaj je možno podávat dlouhodobě.

Pro alternativní léčbu lze se svolením lékaře použít výlučně práškováné jmelí, a sice v dávce 1/2 až 1 g 2-4x denně, při dobré snášenlivosti max. 5 g denně. Léčba trvá minimálně 3 a maximálně 8 týdnů. Někdy je výhodnější jemnější postup: smícháme stejným dílem tinkturu z kverů hlohu a z kořene kozlíku (kozlíkovou tinkturu koupíme v lékárně) a užíváme 2-3x denně 1 čajovou lžičku, dobře zapijeme vodou.

Někdy se stane, že vlivem rozrušení a psychické labilitý krevní tlak kolísá. Po dohodě s lékařem je pak vhodné - po vyzkoušení - doplnit užívání směsi uvedených tinktur vždy jedním dražé přípravku BELLASPON. Také strava bohatá na česnek působí postupné snižování krevního tlaku.

Proti nízkému krevnímu tlaku je vhodné zasahovat **ppuze** tehdy, jestliže postiženého výrazně obtěžují doprovodné {HiMNpfcy. Jako

první pomoc lze krátkodobě použít 20 ml rezné lihoviny, ve které jsme po 10 dní v poměru 1: 5 vyluhovali šalvěj, případně 50-80 ml bílého vína, ve kterém jsme 10 dní v poměru 1: 12 vyluhovali rozmarýnu.

Černá káva většinou krevní tlak mírně zvyšuje, pravý čaj však krevní tlak zpravidla neovlivňuje.

Uvedené dávkování je navrženo pro muže o hmotnosti kolem 80 kg. Vhodné dávkování pro ženy je proto asi na hladině 75 % uvečeného množství.

41. Jak můžeme bylinami zlepšit chuf k jídlu a trávení?

V této indikaci se byliny dobře prosadí. Používáme zejména byliny s obsahem hořčin, které zlepšují tvorbu a kvalitu trávicích šťáv. Suverény v této oblasti jsou zejména kořen hořce a nať zeměžluči; pro rychlé zmizení nechutenství často postačí podat jednu polévkovou lžici nálevu dítěti, dvě ženě nebo tři muži; asi 1/2 hodiny před jídlem. Dávky sice mohou být i vyšší, ale v této indikaci zpravidla nepodáváme najednou více než pohár čaje (100-120 ml).

Pokud se chuť normalizuje, ale po jídle přetrvávají dyspeptické obtíže ze špatného trávení, stojí za pokus trávení povzbudit; po jídle podáme na špičku kulatého nože prášek připravený ze směsi 50 g kořene anděliky, 30 g kmínu a 20 g fenyklu, dobře zapijeme vodou, případně i několika doušky -. Čaje STOMARAN nebo EUGASTRIN.

42. Jak můžeme bylinami bojovat proti obezitě?

Boj proti otylosti je spíše záležitostí vůle a uvědomělosti. Existují sice specializované bylinné čaje, např. REDUKTAN, ale jejich účinek je založen na projímavé bázi, a proto je mnozí lidé nesnášejí. Někdy se v této indikaci podává 3x denně na lačno čtvrt litru nálevu ze svícele syřišťového. Tento čaj neprojímá, ale je značně močopudný, navíc tlumí poněkud pocit hladu, resp. chuť k jídlu. Droga však není obchodně dostupná, a je proto třeba být samozásobitelem.

Poměrně optimální řešení nabízí tzv. keřirová dieta. Zde může-

mé jíst cokoliv, pouze dbáme, abychom se nepřejídali. A jednou týdně stravu zcela vysadíme a žaludek umlčujeme každou hodinu decinkou kefíru a decinkou minerální vody. Pokud kefír nenabízí blízka mlékárna, můžeme si jej připravit sami. Běžnou žlutou poštovní poukázkou vzoru C pošleme 27,50 Kčs na adresu: Mlékárenský průmysl - výzkum, Ke dvoru 12,160 00 Praha-Vokovice. Do rubriky „účel platby“ uvedeme 1 balení tekuté kefirové kultury. Tekutou kulturu obdržíme obratem, výrobce ji zásadně nezasílá na dobírku. Poprvé, si vyžádejme též návod k přípravě kefíru! Pokud dáme přednost poněkud složitější přípravě kefíru ze sušené kultury, zaplatíme složenkou 50,60 Kčs a neopomeneme uvést 1 balení kultury kefirové - sušené. Kulturu lze též přímo koupit v prodejně MYKOPRODUKTA, Vodičkova 10, Praha I (stav k 1. 12. 1990).

Pokud druhý den nebudeme dohánět „ztracené“ kulinární požitky, zaručuje tato prostá metoda úbytek hmotnosti od 150 do 250 g, což při roční výdrží znamená poctivých 10 kg a někdy i o málo víc!

43. Co dělat při nedostatku žaludečních šťáv a při jejich snížené kyselosti?

V lehčích formách postupujeme obdobně jako při prostém nechutenství. Postačí podávání hořkých čajů ze zeměžluči, kořene hořce, nati pelyňku, nati jablečňáku nebo kořene omanu. Výborný je též práškový puškovec, který ale vyhradíme spíše pro středně těžké případy; dávkujeme několikrát denně na špičku nože, podle potřeby. V těžších případech tato léčba nestačí a odpovídající bylinné čaje musíme užívat nejen před jídlem* ale také po jídle. Pokud se ani nyní nedostaví úspěch, musíme chybějící kyselinu doplnit přímým užíváním zředěné kyseliny solné nebo přípravku ACIPEPSOL podle rady lékaře.

44. Co dělat při prekyselení žaludku a pálení záhy?

Účinnou a kvalifikovanou pomoc představuje „Balzám travara Mijatoviča“, ten podáváme nejlépe o volných dnech víkendu.

Ve čtvrtek večer vhodíme 10-15 g islandského lišmíku do 1,5 litru vody a necháme pod pokličkou macerovat dle* fjliého dne. V pátek po příchodu z práce povaříme tak dlouho*ž zbude

1 litr čaje. Pak zcedíme a vmícháme 250 g medu. Jako první dávku uijeme 2 polévkové lžíce balzámu a potom každou hodinu jednu polévkovou lžici. Během prvního dne uchováváme balzám v termose, od druhého dne jej necháváme v chladničce. Zkyslý přípravek pokládáme za nepoživatelný.

Mimo víkendy podáváme čaj z bylin tlumících sekreci žaludeční šťávy - jsou to zejména byliny slizodárné a byliny působící svíravě, tedy např.: 100 g nati řebříčku, po 50 g listu jitrocele a nati slézu, po 25 g květu heřmánku a kořene lékořice. Pijeme 3 sklenky thé denně.

Můžeme použít i běžné dary přírody: Syrovou bramboru střední velikosti nastrouháme a vylisujeme šťávu. Tu zředíme dvojnásobným až trojnásobným množstvím teplé vody a vypijeme; podle potřeby i několikrát denně. Pokud by pálení záhy ani teď neustalo, má příroda po ruce další dobrý prostředek - po jídle uijeme asi 1/2 až 1 čajovou lžičku popela ze dřeva, nejlépe lipového. Stejný účinek má přirozeně i vodný výluh z takového popela, který je pro některé lidi přijatelnější.

45. Jak postupovat při vředové chorobě žaludku a dvanácterníku?

Peptický vřed - jak se odborně tomuto onemocnění někdy říká - je většinou doprovázen zvýšenou tvorbou nebo kyselostí žaludečních šťáv, někdy i obojím. Léčebně můžeme vycházet i z údajů §44.

Dále kombinujeme byliny slizové, které chrání sliznici, byliny působící spasmolyticky - tedy proti křečovým bolestem, byliny s hojivým působením a také byliny působící sedativně, protože jde evidentně o onemocnění s psychogenním podkladem.

Vynikající znalec léčivých bylin, bohužel již zesnulý ing. Václav Krejčík z s. p. Léčivé rostliny Zbraslav, na tomto místě např. doporučoval jednoduchý čaj, sestavený z 50 g nati řepíku (hojivá a protizánětlivá složka), ze 30 g nati lnice květele (působí spasmolyticky; v nouzi ji lze nahradit mochnou husí) a z 20 g nati dobromysli, která zklidňuje psychiku a mírně zvyšuje práh pro vnímání bolesti. Při náhlé atace velkých bolestí radil přidávat do připraveného čaje ještě kousek nastrouhaného kostivalu, vynikající slizové drogy.

POZNÁMKA: Kostival přidáváme jen v malém množství a spíše výjimečně, takže není třeba se obávat toxických vlivů pyrolizidinových alkaloidů, které byly mezitím v droze stanoveny.

46. Jak zlepšit poměry v tlustém střevě?

Otázka je zcela na místě, protože ČSFR patří bohužel mezi státy s nejvyšší úmrtností obyvatelstva na rakovinu tlustého střeva.

Odpověď lze přitom formulovat dosti jednoznačně: Musíme dbát o pravidelnou stolici a přiměřenou dobu průchodu stravy organismem. Pokračující výzkum nás informuje, že řada běžných potravin je potenciálně kancerogenní - např. pravá káva, červené víno, hořčice, uzené maso, šunka a další. To jsou exogenní, vnější kancerogeny. Nebezpečnější jsou však vnitřní, endogenní kancerogeny, které nacházíme např. ve žlučových kyselinách. Takže je celkem jasné, že člověk, který si rád pochutná na pokrmech náročnějších na sekreci žluče, který má navíc zácpu, si vlastně o nádorové onemocnění tlustého střeva přímo říká.

Zřejmě nejlepším přírodním prostředkem podporujícím normalizaci poměrů v tlustém střevě jsou pšeničné otruby, které mají jednak výrazný vliv profylaktický - jako prevence mnoha střevních chorob, zácpou začínaje a nádorovým onemocněním konče - jednak vliv léčivý, především při tzv. divertikulóze. Pod pojmem „divertikl“ rozumíme vychlípeninu střevní stěny, ve které se zadržuje natrávená potrava, zahnívá tu a provokuje záněty, křečovitě bolesti a později vlastně i možnost nádorového onemocnění.

Otruby podáváme dlouhodobě, nejlépe trvale, na lačno a neochucované, v průměrné dávce 3x denně 2 čajové lžičky, nenařídí-li lékař jinak. Podle zkušeností je účelná maximální denní dávka 30 g. Vyšší dávky neškodí, ale nemají již racionální význam. Ve specializovaných prodejnách správné výživy lze zakoupit tzv. zdravotní otruby, na kterých je uvedeno „jen pro zevní použití“. Jde o přežívající alibismus, vyplývající z toho, že v ČSFR není jeátě v roce 1990 vypracována norma pro jakost otrub určených k vnitřnímu použití. Otruby jsou sice běžně mikrobiologicky kontamínovány většinou jde o bakterie neškodné, z nichž četné se běžně vyskytují ve střevní mikroflóře. Proto otruby většina lidí dobře **tenáflac***. Pokud

by však váš trávicí trakt - s poukazem na to, že jde přece o otruby pro zevní použití - protestoval, doporučuji tyto otruby tepelně upravit - zahřívát za stálého míchání při teplotě 90-92 °C po dobu asi 1/4 hodiny, což prakticky provádíme ohřevem na pánvici, kterou držíme asi 10 cm nad plynovým plamenem. Otruby mírně ztmavnou - a trávicí trakt bude plně spokojen.

Po léčbě antibiotiky, zvláště širokospektrálními (např. TETRACYKLIN) se často mohou dostavit střevní potíže, protože střevní mikroflóra je narušena. Někdy překvapivě pomůže jednoduchý postup - vezmeme jednu nebo 2 lžičky mléčného cukru (laktózy) a zapijeme šálkem heřmánkového thé. V současné době (1991) zatím platí, že laktózu získáme v lékárně jen se štěstím, protože patří mezi tzv. neprodejné technické suroviny; může nám ji však předepsat lékař. V budoucnu se snad poměrylepší.

47. Mohou byliny příznivě působit na střevní záněty?

Celé trávicí ústrojí velmi promptně reaguje na působení léčivých bylin, takže střevní záněty nejsou výjimkou. V případě akutního kataru by v popředí léčby měla být krátkodobá dvou až třídenní hladovka, přecházející v dietní stravování. Při vleklém průběhu onemocnění obvykle postačí kombinace diety a fytotherapie.

Při onemocnění tenkého střeva volí lékař zpravidla pitnou kúru, zatímco při onemocnění tlustého střeva bývá někdy vhodné pitnou kúru doplnit nebo i nahradit klyzmaty. Diagnózu může stanovit pouze lékař na základě laboratorních rozborů stolice, krve atp., protože při akutních střevních obtížích je třeba velmi citlivě a důrazně diferencovat příčiny onemocnění. Pojem „chronický střevní zánět“ se v poslední době (z kliniky) vytrácí, protože nejčastěji se pod tímto výrazem skrývají funkční střevní dyspepsie.

Je-li v popředí potíží průjem, aplikujeme zpravidla tříslovinné, svíravě působící drogy, v kombinaci s drogami slizovými a se spasmolytiky, tlumícími křečové bolesti. Důležité též je utlumit zvracení. Tak např. směs 100 g nati řepíku, po 50 g nati meduňky a třezalky, po 25 g nati řebříčku a nati slézu „umi“ všechno potřebné a můžeme ji zpravidla s úspěchem podávat. Jinou možnost představuje směs stejných dílů heřmánku, tymiánu, pelyňku pravého, kořene nebo nati proskurníku a plodu fenyklu. V akutních případech (se

svolením lékaře!!!) volíme přednostně 3-4x denně podávání sklenice nálevu na lačno, v ostatních případech se lépe jeví podávání čaje po doušcích, z termosky, asi 3/4 litru během dne.

Doporučí-li lékař klyzma, podáváme nejprve očistné klyzma z 1 až 1,5 litru převařené teplé vody nebo heřmánkového nálevu o teplotě 38 °C. Po očistném klyzmatu a dokonalém vyprázdnění aplikujeme klyzma léčivé, které má mít objem 150-200 ml. Vhodný je zeměžlučový nálev, nálev z lněného slizu, řídký škrobový maz z bramborového škrobu; pokud je prokázán bakteriální původ potíží, je vhodné podávat koncentrovaný nálev z pravého zeleného čaje, nejlépe 24 hodin odstátého v chladničce. Před použitím ovšem přihřejeme na potřebných 38 °C. Čajový nálev můžeme též kombinovat s nálevem z tymiánu; obě drogy mají poměrně silné antibiotické působení.

48. Co dělat proti chronické zácpě?

I mírná zácpa je stav poměrně nebezpečný a může být příčinou mnoha onemocnění, i takových, o kterých bychom to ani neřekli - např. ze skupiny chorob revmatických, o nádorových onemocněních ani nemluvě. Někdo bezmyšlenkovitě užívá GÜTTALAX nebo jiná projímadla, jiný přísahá na ŠARATICI nebo ZAJEČICKOU HORKOU a mnoho lidí volí léčivé byliny, např. čajovinu SPECIES LAXANTES PLANTA nebo granulát SENNAGRAN.

Nic z uvedeného však není vhodné pro dlouhodobé používání. Musíme si uvědomit, že i léčivé byliny v podstatě působí chemicky, tedy prostřednictvím podráždění střeva. A to nejde do nekonečna! Jediný vhodný způsob představuje postup mechanický, nenávykový! Je jím využití lněného semene, které se však musí použít > syrové, aby k nabobtnání a uvolnění slizu i oleje došlo až v tlustém střevě. Recept „z kuchyně“ dr. med. R. F. Weisse je jednoduchý, účinnost se blíží 100 %. Musí se však velmi přesně dodržovat!

Syrové semeno (můžeme ho i pomlet, v tomto případě však musí být mleté zcela čerstvé, protože jinak velmi rychle žlukne!!!) dobře pokoušeme a sníme; je dovoleno mírné ochucení marmeládou.

1. den - 3x denně 1 polévkovou lžící

2. + 3. den - 3x denně 2 polévkové lžíce

Od 4. dne už jen 2x denně 1 polévkovou lžící. Tuto udržovací dáv-

ku používáme podle rady odborníka od 2 do 6 týdnů. Potom skončíme, a to zcela zásadně „do ztracena“! Při nedodržení uvedeného postupu by se mohla zácpa obnovit, navíc třeba i v úpornější podobě.

Po skončení této kúry přecházíme asi na 1 měsíc na požívání otrub - viz § 46 nebo na užívání naklíčené pšenice - postačí 4 polévkové lžíce denně - příprava viz § 97.

Pokud se časem zácpa vyskytne znovu, můžeme postup opakovat. Zkušenosti nám ukazují, že i u velmi tvrdošijných případů se touto prostou kúrou poměry ve střevech upraví tak, že postižený má nejméně na několik měsíců pravidelnou stolici.

49. Jak postupovat při průjmů?

I u průjmových onemocnění platí přísná zásada nutnosti odborného vyšetření, protože příčin průjmů může být opět mnoho, od prosté dietní chyby přes bakteriální nákazu až po nádorové onemocnění.

Jako předlékařskou první pomoc můžeme zkusit thé připravené z čajoviny TORMENTAN, kterou by měla nabídnout každá lékárna. Někdy se však stane, že ani po podrobném vyšetření není příčina průjmů známa. Pak lze kratší dobu podávat léčivý vinný odvar: Na půl litru červeného vína vezmeme po 5 g pelyňku pravého, přesličky, kořene anděliky, nati třežalky a zeměžluči, 3 g kořene kozlíku a 2 g listu máty peprné nebo kadeřavé. Vše povaříme dvě minuty, ale bez kozlíku a máty; tyto drogy vhodíme ihned po skončení varu a pod pokličkou půl hodiny vyluhujeme. Uschováváme v chladničce. V čase potřeby zpravidla 3-4x denně v akutním stavu, resp. 1-2x denně při chronickém průběhu, vezmeme 4 polévkové lžíce odvaru, rozředíme 1/10 l horké vody, promícháme a teplé na lačno vypijeme.

50. Mohou byliny podporovat jaterní funkce?

Hodnotnou drogu tvoří zejména semeno ostropestřce mariánského (*Silybum marianum* Gaertn.), které se podává zejména formou čerstvě připraveného prášku, smíchaného v poměru 1:2,5 s mléčným cukrem (laktózou). V případě nouze laktózu nahrazujeme odtučněným sušeným mlékem ELIGO nebo cukrem hroznovým GLUKOPUR. Podáváme 2-3 čajové lžičky směsi denně. Účinnou látkou je tu zejména silymarin, který nalezneme též v MADAUSOVÉ přípravku LEGALON nebo v jeho čs. licenční verzi FLAVOBION. Semeno je též obsaženo ve výborné čajovině čs. produkce - UNGOLEN.

K dalším „jaterním“ drogám patří nať a kořen Čekanky, nať řepíku, kořen pampelišky s natí, nať jablečnicku, oddenek pýru a další.

Použit lze např. čajovinu sestavenou ze 100 g kořene pampelišky s natí, 50 g kořene čekanky, 50 g nati kopřiv, 25 g oddenku reveně a 25 g listu máty kadeřavé nebo peprné. Podáváme asi 3/4 l čaje denně, po doušcích, z termosky. Lidé s poruchami jaterních funkcí mívají často zácpu a v navržené čajovině na to pamatujeme přídatkem oddenku reveně. Příslušná dieta je nutná!

Oblíbenou jaterní drogu starých bylinářů představoval zejména vlašovičnick. Moderní fytotherapeutická praxe se k této bylině opět vrací, avšak s jistými rozpaky vzhledem k její toxicitě.

Bylina je proto užívána především ve formě homeopatickýctví přípravků. Jako neúčinnější se v klinické praxi ukázala homeopatická tinktura D₃, tedy lék s koncentrací 1-10⁻³, jehož toxicita je zcela zanedbatelná.

Macerací v 60-65% etanolu v poměru 1: 5 připravíme desetidenním vyluhováním základní tinkturu D₀. 10 ml tinktury D₀ dokonale protřepeme s 90 ml etanolu o koncentraci 30-40%. Ták získáme produkt potence D₁. 10 ml tinktury D₁ dokonale protřepeme s 90 ml etanolu o koncentraci 30-40%. Tím získáme přípravek potence D₂. Dalším opakováním ředění získáme potřebnou tinkturu D₃. Tinkturu vždy připravujeme z čerstvé byliny.

Dávkování je individuální, ale v průměru se pohybuje v rozmezí 10-16 kapek 2x až 4x denně, na lačno.

51. Jak mohou byliny pomoci při onemocnění žlučníku?

Především bych chtěl předeslat, že bylinami nemůžeme spolehlivě rozpouštět žlučnickové kaménky, jak se mnozí domnívají! Zvláště olejové kúry, zaměřené na vyhánění kaménků, nelze pokládat za bezpečné, nehledě k tomu, že bylo vícekrát pozorováno, že kaménky se po tomto drastickém vyhánění v rekordní době utvořily znovu.

Bylinami můžeme podporovat tvorbu žluči, její transport do střeva, dále tlumit záněty a průvodní křečovitě bolesti při nepřilíš komplikované cholelitiáze (kamencích).

V našich lékárnách můžeme získat vynikající směs THE SALVAT, která se v receptuře drží ještě z dob rakousko-uherské monarchie, dále čajovinu SPECIES CHOLAGOGAE PLANTA, hotově balenou z podniku Léčivé rostliny Zbraslav a SPECIES CHOLAGOGAE ČSL IV., směs, kterou by na vyžádání měla připravit každá lékárna.

Kombinace, resp. střídání těchto tří čajovin ve většině případů zcela postačí. Výborné zkušenosti mám však zejména s mírně modifikovanou čajovinou podle předpisu předního jugoslávského specialisty dr. Ernesta Hasanagiče; smícháme 35 g kořene pampelišky s natí, po 15 g máty peprné, nati řebříčku a nati smilu písečného a krušinové kúry a 5 g kořene omanu. Dvakrát denně vhodíme l polévkovou lžící směsi do 250 ml studené vody, zahřejeme k varu, pod pokličkou pak necháme 1 hodinu vyluhovat, potom zcedíme. Podáváme před obědem a před večerí.

POZNÁMKA: Smil písečný (též protěž písečná) bývá občas dostupný ve specializovaných lékárnách, v nouzi jej zkusíme nahradit natí jablečnicku nebo listem boldo, rovněž z nabídky specializovaných prodejen.

Na léčbu žlučnickových kaménků nabízí přední moravský znalec přírodoléčebné problematiky ing. Jiří Janča, CSc. čajovou směs stejných dílů nati pelyňku pravého, nati řebříčku, kořene pampelišky (příměs nati je povolena), květu měsíčku lékařského a nati celíku zlatobýlu. Dále budeme potřebovat menší množství nati smilu písečného (lze zakoupit např. v polských prodejnách HERBAPOL). Jednu čajovou lžičku smilu povaříme ve 300 ml vody 5-10 minut a vřelým odvarem přelijeme 1 polévkovou lžící směsi ostatních by-

lin a ponecháme 15 minut vyluhovat. Poté zcedíme a podáváme 3x denně, půl hodiny před jídlem. Současně podáváme tinkturu z vlaštovičníku v homeopatickém ředění *Dj* - 3x denně 30 kapek na lačno, do sklenice destilované vody. Pro děti je třeba dávkování přiměřeně upravit; je zhruba poloviční.

52. Co to jsou „krev čistící čaje“?

Pod tímto poněkud nepřesným názvem máme na mysli čaje, které podporují látkovou výměnu. Z bylin, které to „umí“, nesmíme zapomenout na kořen a nať pampelišky, kořen a nať čekanky, oddelek pýru, list kopřivy, nať dvouzubce trojdílného (*Bidens tripartita* L.), dále kořen lopuchu, kořen libečku, kořen anděliky, nať řepíku, nať řebříčku, nať pelyňku pravého a pelyňku Černobýlu, nať jablečnicku, kořen omanu, nať popence břechfonovitého.

Krev čistící čaje zlepšují krvetvorbu, povzbuzují jaterní funkce, prospívají při poruchách látkové výměny, používají se také v dermatologii proti různým vyrážkám a ekzémům, a to nejen zevně, ale i vnitřně; mají i antirevmatické účinky.

Dnes už klasickým je krev čistící čaj podle Kneippa: Vezmeme 30 g listů kopřivy, po 20 g nati třezalky a řebříčku a po 10 g listu šalvěje, listu rozmarýny a nati pelyňku pravého. Podáváme 3x denně sklenici nálevu.

O problematice krev čistících čajů hovoří také § 50, 53, 64, 65, 68 a 82.

53. Mohou byliny podporovat léčbu cukrovky?

Pokud je nemocný odkázán na injekční podávání inzulínu, mají bylinkové čaje spíše symbolický význam. Naproti tomu při diabetu, který lze regulovat pouze tabletkami nebo dokonce jen dietou, význam fytoterapie značně vzrůstá.

Osvědčilo se např. toto schéma:

Prvních 5 dní podáváme 4x denně 2 polévkové lžíce nálevu z pelyňku pravého. Druhých 10 dní podáváme 4x denně 2 polévkové lžíce nálevu z Uštu vavřínu (bobkový list). Třetích 15 dní pak 3x denně sklenici čaje DIABETAN (podle návodu na obalu); ten pokud

možno na 100 g čajoviny obohatíme přídatkem 15 g kopřivy a 10 g puškvorce. Postup můžeme vícekrát opakovat.

Jako alternativu lze doporučovat čaj z lipového květu, který má rovněž antidiabetickou aktivitu, případně čajovinu EUDIABEN z produkce podniku Slovakofarma - závod Liečivé rastliny Malacky.

Současné velmi prospívá doplňková léčba podle dr. Vogela: 2-3x za den aplikujeme horkou sprchu na krajinu břišní, zejména na oblast, kde se nachází slinivka břišní. Alespoň jednou za rok, nebo i častěji je vhodné podstoupit dvou až třítýdenní kúru, spočívající v podávání mléčné syrovátky, v množství 1/2 až 1 litr denně. Důležitá je i chůze spojená s hlubokým dýcháním, diabetická dieta s Grahamovým chlebem a bylinkovými saláty.

Dost často se do diety diabetiků navrhuje šunka. Ta se podle posledních poznatků nejeví optimálním pokrmem, protože obsahuje nežádoucí dusičnany a dusitany z rychlících solí. Zdá se, že by se jí diabetici měli spíše vyvarovat.

54. Jaké byliny používáme při urologických obtížích?

Nejprve si musíme uvědomit, že při léčbě onemocnění ledvin a močových cest musíme podávat bylinných čajů obvykle více než v jiných indikacích, protože je zpravidla potřebný proplach nemocného ústrojí. Proto podáváme obvykle více než 1 litr čaje, neurčí-li lékař jinak. Z těchto faktů vyplývá první příkaz pro přípravu urologického čaje: nesmí být nechutný, což je vlastnost, kterou jsme ochotni v ostatních indikacích čaji prominout.

Při léčení zánětlivých procesů sovětští odborníci někdy doporučují použití tzv. lihovodných roztoků, kdy na 250 ccm léčivého čaje přidáváme 1 čajovou lžičku (pro vnitřní použití) nebo až 1 polévkovou lžici (pro zevní použití) etanolického výtažku - tinktury z týchž bylin, ze kterých je sestaven čaj. Důvod je logický - čajovou formu vyžaduje potřeba vodního objemu - a tinkturu podáváme mimo jiné tehdy, když obsahové látky z potřebných bylin jsou lépe rozpustné v etanolu než ve vodě, takže prosté čaje by neměly potřebnou léčivou razanci.

Nejčastěji se v urologii používají prostředky močopudné - diuretika. Patří sem především březový list, nať přesličky, kořen jehlice trnité, petrželová nať, kořen i semeno, nať svízele syřišťového, list kopřivy, nať průtržníku lysého, nať popence břečťanovitého. Dezinfekčně působí v močových cestách semeno a nať lichořeřišnice větší, list medvědice, nať vřesu, list brusinky, list borůvky, list hrušně. Záněty tlumí sliz lněného semene, saponiny diviznového květu a také nať zlatobýlu, která rovněž působí protialergicky. V močovém traktu působí hemostaticky, tedy staví krvácení, zejména nať kokošky pastuší tobolky a nať řebříčku. Spasmolyticky (tlumí křečovitě bolesti) účinkuje kořen mořeny barvířské, nať mochny husí, nať lnice květele, hluchavkový květ. Soudržnost močových konkrémentů (kaménků) snižuje nať přesličky, nať rdesna ptačího (truskavec), nať rdesna blešníku (vrbice bflá), nať rdesna červivce (vrbice červená), květ petrklíče, nať kakostu smrdutého. Byliny s obsahem tříslovin, jako je třeba dubová kůra, kořen krvavce totenu nebo kořen rdesna hadího dovedou po delším používání vyčeřit kalnou moč. Výčet není přirozeně úplný, navíc působení mnoha drog se ve skupinách vzájemně prolíná.

Pro lepší obrázek ještě alespoň několik důležitých „močových“ bylinek: nať a kořen celeru, kořen a nať pampelišky, ovesná sláma, list černého rybízu, kořen libečku, kořen lékořice čili „sladké dřevo“, nať máčky polní a další.

55. Lze na urologické potíže doporučit i jiné čajové směsi než SPECIES UROLOGICAE PLANTA, kterou lékaři nejčastěji předepisují?

Každá lékárna by měla připravit obdobně působící směs SPECIES DIURETICAE ČSL 4, jejíž receptura není totožná s recepturou továrně balené směsi SPECIES DIURETICAE PLANTA, který je rovněž běžně nabízen. Dále je k dispozici BETULAN a v nálevových sáčkích pak směs NEPHROSAL. Kdo si čaje raději míchá sám, může si nasbírat 100 g zlatobýlu, po 50 g natí vřesu a Uštu kopřivy a po 25 g natí svízele syřišťového a popence břečťanovitého.

POZNÁMKA: Svízel a popenec je třeba získat výhradně vlastním sběrem. Z obchodně dostupných drog můžeme jako náhradu volit březový list a kořen jehlice trnité.

56. Je možno rozpouštět močové kaménky?

Močové kaménky bylinami rozpouštět neumíme, existuje však řada bylin, které dovedou snižovat soudržnost slepenců, kterými vždy močové konkrementy jsou. Za příznivých okolností se takové kaménky rozpadnou na menší a ty lze někdy vymočit.

Už v § 54 jsme se zmínili, že tu dobrou službu vykonává přeslička, některá rdesna, petrklíč a kakost. Dále to je kořen libečku, list černého rybízu, drogy z petržele a celeru, ovesná sláma, nať lomikamene a nať máčky ladní (polní), což je zvláštní druh bodláku, rostoucí např. kolem Tišnova.

Jednu nebo i několik drog kombinujeme s březovým Uštem, kopřivovým listem a bylinami působícími desinfekčně, protizánětlivě spasmolyticky a hemostaticky.

V některých případech se podařilo konkrementy narušit, jestliže se takový čaj nebo i obyčejná pitná voda nechala před použitím protékat silnějším magnetickým polem. Jen podotýkám, že vodovodní nástavec AGROPOLARIS, sloužící k aktivaci vody pro zalévání květin, k tomu není vhodný.

A na závěr tohoto oddílu zajímavou zkušenost slovinského bylináře pátera Šimona Ašiče: „Žena středních let měla ledviny (ledvinové pánvičky) plné kaménků a písku, takže ji objednali do nemocnice na operaci. Smířila se s tím, ale pak se obrátila na mne, abych jí poradil, zda by nebylo možno nějak z pod nože vyklouznout. Vzpomněl jsem si, co říkávala moje maminka - slepice sezobe hodně kaménků, ale žádné z ní nevycházejí, kampak se asi ztrácí? Nechal jsem zabít slepici, vypreparoval jsem jí žaludek a z něho vnitřní kůžičku - sliznici. Poradil jsem nemocné, aby kůžičku dobře vysušila, semlela na prášek a tohoto prášku vždy na špičku nože, několikrát denně, nasypala do čaje, který jsem sestavil z bylin, o kterých vím, že narušují soudržnost močových kaménků. Postižená poslechla a trpělivě a přesně dodržovala mé příkazy. Když ji po čase povolali do nemocnice, s překvapením při kontrolním vyšetření zjistili, že žádné kaménky ani písek nemohou nalézt. Operace se nekonala...“

Novobydžovský bylinář Pavel Váňa modifikoval úspěšnou radu dr. med. R. F. Weisse: 1 litr vody (nejlépe destilované) vaříme 15 minut, aby vyprchal veškerý vzduch. Potom vhodíme 4 polévkové

lžíce kořene a nati pampelišky a vaříme ještě 6 minut. Poté ihned zcedíme a kostkami ledu zchladíme - doplníme odpařený objem na 1 litr a podle možnosti rychle vypijeme, na lačno, v době mezi 17-19. hodinou.

Tyto (vodní) nárazy provádíme v léčbě jednou denně, v prevenci postačí jednou týdně.

57. Jak postupovat při zánětech močových cest, které především u starších lidí bývají tak obtížné?

Léčba má být vždy komplexní a obvykle jde o dlouhodobou záležitost. Urolog zpravidla střídá antibiotika, chemoterapeutika a fytoterapii. Vhodné spektrum účinnosti má lichořeřišnice větší, kterou lze snadno pěstovat na zahrádce. Drogou může být semeno nebo nať; působí proti *Escherichia coli*, *Próteus vulgaris* i proti stafylokokům. Proto by v geriatrické urologii neměla chybět v žádném čaji, navíc hlavní účinné látky jsou vodorozpustné. Obdobné spektrum, ale mohutnější účinek má list myrty (známé „svatební“ rostliny), jejíž účinné látky jsou však rozpustné pouze v etanolu, a proto ji do urologických čajů přidáváme formou zcela netoxické tinktury - 1 čajovou lžičku na 250-350 ml čaje! Z dalších důležitých bylin jmenujme v této oblasti alespoň listy lísky, listy javoru klenu a kořeny pupavy bezlodyžné. Všechny tři byliny je třeba získat vlastním sběrem; lískový a javorový list účinkují jen formou tinktury.

Ve vodních výluzích se dále mohou dobře uplatnit: zlatobýl, nať karbince evropského (vlastní sběr), list medvědice a také nať vřesu. Vřesové thé je zvláště výhodné pro dlouhodobé užívání. Formou tinktury, která je zcela netoxická, přidáváme přípravek z kořenů nebo květů rudbeckie nachové (*Echinacea purpurea* Moench.). Tato droga sice nemá přímé antibiotické působení, ale poměrně výrazně stimuluje vlastní obranné síly organismu.

Pokud se v nálezů vyskytnou i plísňe, je nezbytné přidat do čaje list vlašského ořechu, jehož účinné látky jsou vodorozpustné. Při podezření na virový původ onemocnění přidáváme vedle rudbeckie nať čubetu benediktu, kořen lékořice, kořen jehlice trnité, listy a nať hvozdíku karafiátu. Obvykle podáváme 1 litr až 1,5 litru čaje denně, vždy dlouhodobě. Proto je účast odborníka při léčbě nutná.

Zahraniční prameny upozorňují na zvýšenou opatrnost při cystoskopii u starších lidí. Požádejte proto lékaře, aby ještě jednou zvážil své rozhodnutí. Lékaři nemají rádi, když jim pacienti radí, ale zvláště mladší odborníci někdy nedocení fakt, který dobře znají zkušeni kliničtí urologové: v případech vleklých stařeckých močových obtíží může cystoskopie nemocnému ublížit více než onemocnění samo.

58. Které jsou nejdůležitější byliny pro léčbu ženských obtíží?

„Ženských“ léčivých bylin je nepřeberná řada, ale pro běžnou praxi všechny znát nemusíme. Farář Kneipp označil za „krále v léčbě ženských nemocí“ řebříček - a zřejmě nebyl daleko od pravdy. Jeho nať tlumí nežádoucí krvácení, křečové bolesti a působí také hojivě. Květ měsíčku je hormonální bylinou s hojivým působením; ovlivňuje též příznivě cévní systém v malé pánvi. Nať kontryhel je univerzálním gynekologickým prostředkem, dovede regulovat menstruační cyklus a reguluje plodnost. Květ hluchavky tlumí bolesti, její nať je výborným prostředkem koupelovým a výplachovým. List šalvěje se uplatňuje zejména při potížích mladých dívek, které začínají menstruat, a později při potížích v období klimakteria. Chmel obsahuje látky podobné estrogenům, podporuje hormonální činnost a vyrovnává hormonální dysbalance. Kokoška-pastuší tobolka výrazně tlumí krvácení, mochna husí tlumí křečovitě bolesti.

59. Jak postupovat při menstruačních obtížích?

Nadměrná menstruace - hlavní bylinou je řebříček, dále pak kokoška-pastuší tobolka. Bolestivá menstruace - hlavní bylina řebříček, dále květ hluchavky, mochna husí (nať). Vynechávající a nepravidelná menstruace - hlavní bylina chmel, dále měsíček. Slabá menstruace - hlavní bylina kontryhel, dále šalvěj.

Ženský čaj jugoslávského bylináře Jožeta Tomažinčiče z Izoly: po 15 g květu měsíčku, hluchavky a nati řebříčku - po 10 g oddenku

puškvorce, kořene pampelišky a nati kontryhele - po 5 g nati třezalky, nati meduňky, listu máty peprné, květu heřmánku, semene fenyklu. Podáváme v čase potřeby 3x denně sklenici nálevu!

60. Co dělat při bílém výtoku?

Postup musí být komplexní, tedy kombinace pitné kúry s koupelemi nebo výplachy. Pro pitnou léčbu většinou vystačí kombinace vhodných bylinek podle § 58. Můžeme též vzít 100 g řebříčku, po 50 g měsíčku a nati kontryhele, po 25 g nati tymiánu a listů vlašského ořešáku. Podáváme 3/4 litru čaje během dne, z termosky, po doušcích.

Zevní léčba se osvědčila podle vzorce: jeden večer sedací koupel, druhý večer výplach pochvy, třetí večer pauza. Výborná je směs nati hluchavky - 50 g, a po 25 g dubové kúry a větviček jmelí.

K sedací koupeli připravíme asi 2 litry koncentrovanějšího odvaru, který podle potřeby zředíme. Na výplach obvykle postačí 250 ccm čaje. Při menses není vhodné koupele ani výplachy provádět, doporučujeme pouze omývání zevních rodidel.

Podle názoru dr. Vogela je příčinou výtoku u mnoha žen a dívek nevhodné, tedy nedostatečné oblékání. Za normálních poměrů vylučuje sliznice pochvy kyselinu mléčnou, která spolehlivě zlikviduje všechny nežádoucí bakterie. Jestliže se poměry patologicky naruší, je kyseliny málo, bakterie bují a organismus vysílá bílé krvinky, aby nákazu zlikvidovaly - vzniká bílý výtok.

Pomohou sedací koupele nebo výplachy pochvy mléčnou syrovátkou, která je nejlepším přírodním dárcem kyseliny mléčné. Osvědčil se též heřmánek s přidavkem asi 25 % syrovátky. K tomu je třeba vnitřně užívat URTICALCIN (viz § 137). Výplachy nebo krátkodobé syrovátkové koupele je třeba 2-3x týdně doplnit dlouhodobější sedací koupelí v nálevu z tymiánu nebo drcených jalovčinek při teplotě 38 °C, kterou je zapotřebí udržovat. Koupel má trvat 15 až 20 minut.

Při dlouhodobém výtoku je nutné vyšetřit též funkci ledvin a při zjištění poruchy použít některý z osvěcovaných ledvinových čajů.

61. Jakou úlohu mohou hrát bylinné čaje při léčení neplodnosti v případě, že nejde o srůsty vejcovodů ani jinou organickou vadu?

Při neplodnosti je třeba vyšetřit oba partnery. Pokud jsou oba zdraví a dítě přesto nepřichází, je přímo morální povinností vyzkoušet možnosti, které nabízí přírodní léčba.

Jednou z možností podpoření plodnosti a též proti spontánnímu potratu představuje směs 100 g nati třezalky, 100 g listů kopřivy, 100 g nati kontryhele, 50 g květů hluchavky, 30 g květů měsíčku a 20 g listů šalvěje. Podáváme 3x denně sklenici nálevu, jen v době mimo menses. Po využívání celé dávky zařadíme 14 dní pauzu a kúru můžeme opakovat. Současně užíváme 3x denně na špičku kulatého nože mletého semene pískavce - řeckého sena. Tuto drogu během menses nevynecháváme!

POZNAMKA: Pravděpodobnost otěhotnění dále zvyšuje správná aplikace rehabilitačních cviků podle paní Mojžíšové, které dnes ovládá celá řada zdravotnických pracovníků, i výpočet dní se zvýšenou pravděpodobností možnosti oplodnění, podle metody prim. MUDr. Eugena Jonáše.*)

U některých neplodných žen lze zjistit nízkou hladinu cholesterolu, byť třeba na spodní hranici normy. Pak stačí po nějaký čas jíst jedno vajíčko denně; při zvýšené (resp. normalizované) hladině cholesterolu dochází i k regulaci hormonální hladiny, což může vyvolat zvýšení plodnosti.

*) Výpočet Vám může zajistit Tělovýchovný poradenský servis „Byliny v prevenci“. Náměstí 1008 - U kostela, 765 02 Otrokovice. Poštovní poukázkou vzoru C zašlete 60,- Kčs a uveďte: Jméno, adresu, datum, místo a (alespoň) přibližný čas narození. Do 1 měsíce obdržíte přehled vhodných termínů na 1 rok dopředu. Vypočtené termíny je nutno dodržovat, bez ohledu na stav cyklu, tedy i při menstruaci.

62. Jaké problémy a komplikace může působit často obávaná prostata?

Předstojná žláza čili prostata je žlázou pohlavní a mají ji pouze muži. Je to žláza prstencovitého tvaru, kterou prochází močová trubice. Ve stáří nad 50 let, kdy klesá produkce mužských hormonů, prostata někdy zbytní, ztvrdne, a tak vznikne nezhoubný nádor, zvaný adenom. Hypertrofická prostata ztěžuje odchod moči - nástup močení je pomalý, nemocný má stále nutkání na moč, ale nikdy se nevymočí úplně, takže reziduální (zbytková) moč může být zdrojem nebezpečné infekce.

Proto je vždy nutné léčení. Nejúčinnější je zatím léčba chirurgická, ne vždy však musí nemocný tuto operaci podstoupit, protože včas nasazená fytotherapie v mnoha případech průběh nemoci zastaví nebo alespoň zpomalí.

Důležitým léčivem je pyl, protože obsahuje látky podobné mužským pohlavním hormonům. Pyl získáme u spřáteleného včelaře, protože zatím je obchodně dostupný jen sporadicky. Družstevní podnik MEDOS Galanta nabízí med s přídavkem 5% pylu, což je výrobek pro naše účely zcela nevhodný, protože bychom ho museli sníst denně kolem 400 g.

Jen zcela výjimečně nám včelař nabídne tzv. pĕrgu - včelí chléb, tedy z plástů těžený pyl, který je už včelami fermentován. Většinou získáme pyl rouškový - včelař vsune před česno, tedy vchod do úlu jakýsi hřebínek či síťku a včelky při vstupu dovnitř otrou svůj drahocenný náklad, který padá do podložené krabičky. Tento pyl je málo stravitelný, a proto je třeba jej fermentovat, tedy upravit: 1 kg rouškového pylu, 250 ccm pramenité vody a 150 g medu smícháme tak, že v teplé vodě rozpustíme med, pak přidáme pyl a dokonale uhněteme vazké těsto. Necháme je vychladnout, ne však v chladničce, natlačíme do zavařovací láhve, zatížíme podobně jako okurky nebo maso, lehce zakryjeme tkaninou a necháme zrát - fermentovat asi týden při teplotě kolem 35 °C, např. pod dekou s vytápěním elektrickou poduškou a občasnou kontrolou teploty. Po fermentaci necháváme produkt v těžce sklenici, v bezprašném prostředí. Podáváme 2, v těžších případech 3 čajové lžičky denně. Obvykle postačí provést dvě kúry ročně, při nichž vždy spotřebujeme 1 kg rouškového pylu.

Nejlepší bylinné drogy jsou z rodu vrbovka (*Epilobium*). Všechny jsou přibližně rovnocenné, s výjimkou statné vrbovky huňaté (*Epilobium hirsutum* L.), která se nepoužívá. Užíváme kvetoucí nať, získanou výhradně vlastním sběrem, protože za přibližně 10 let praktického užívání v zahraničí tato bylina ještě nenalezla cestu do československých lékáren (1991). Z dalších drog jmenujme především nať zlatobýlu, dobrá je i nať dobromysli a používají se i další byliny s močopudným účinkem.

Předseda „Društva zeliščarjev SR Slovenije“ Józe Tomažinčič z přímořské Izoly doporučuje „mužský čaj“: 30 g nati zlatobýlu, po 10 g puškvorce, oddenku pýru, nati rdesna ptačího, nati řebříčku a listu kopřivy, po 5 g nati dobromysli, třezalky, přesličky a listů jitrocele. Popíjet po doušcích, z termosky, asi 1 litr denně.

Vhodným pomocným léčivem je semeno tykve (*Cucurbita pepo* L.). Účinné látky tohoto semene sice neovlivňují přímo prostatu, ale působí na zpevnění muskulatury močového měchýře, takže moč je vytlačována poněkud větší silou. Užíváme 3x denně 1 polévkovou lžici drcených semen, nejlépe v jablečném kompotu, ovesné kaši, s marmeládou apod. Kúra má trvat nejméně měsíc a raději o něco déle, ale léčebný efekt pocítíme již po 2 týdnech. Kúru je vhodné provést také po operaci prostaty!

Abatyše Hildegarda radila čerstvě vytlačenou šťávu kopretiny vratiče (*Tanacetum vulgare* L.) smíchat s trochou vína a častěji přes den drobně upíjet, aplikovat delší dobu. Ale opravdu jen drobně - souhrnná denní dávka nemá překročit 1 polévkovou lžici, protože vratič řadíme k prudce působícím drogám a vyšší dávkování by bylo nebezpečné. Současné je zakázáno podávání studených nápojů, zmrzliny a ledu.

Jako pomocnou zevní metodu radil bylinář Franěk horký obklad z kasičky, připravené rozvařením mletého semene pískavice (řec-kého sena), aplikujeme na postiženou oblast. Mám však zjištěno, že úlevu přináší i prostý termofor umístěný tamtéž anebo prostě termofor, kterým zepředu přehříváme podbřišek.

63. A co nápoje lásky - existují ve skutečnosti, anebo jenom ve fantazii?

Opravdovou, krásnou lásku nelze přičarovat ani čarodějným býlím; pokud se spokojíme pouze s ovlivňováními fyzického fenoménu, pak byliny leccos umí. Nedělají sice zázraky, takže šedesátník se nestane dvacetiletým, ale podceňovat bychom je neměli, zvláště když se přesvědčíme: Pánové, vezměte 1 kg medu s příměsí 10 g čerstvé mateří kasičky (bude muset vypomoci přítel včelař), 30 g pylu, 50 g vlašských a stejné množství lískových oříšků (pomletých) a vše dobře promíchejte. Užívejte 2-3 x denně 1 polévkovou lžící směsi, vždy dobře zapijte sklenicí nálevu z nati yzopu nebo z nati úročníku bolhoje. (Přípravek uschovávat v chladnu!)

Dámy, zkuste smíchat stejné dflý nati třezalky (víte, že slovensky se jmenuje Mbovník?), kvetoucí nati slézu maurského nebo lesního, kvetoucí nati mateřídoušky a listů lesního jahodníku. 2-3 x denně vezměte na špičku kulatého nože prášku z mletého semene pískavice (řecké seno) a zapijte sklenicí nálevu uvedeného thé. A přidáte-li do čaje pravidelně ještě několik semínek kopřivy.

Takříkajíc „v prevenci“ volíme čajovou formu, ale při generálce, nebo lépe před ní, připravíme stejné byliny formou nepřilíš koncentrovaného bílého vinného odvaru.

POZNÁMKA: Jetelovinu „úročník bolhoj“ lze získat výhradně vlastním sběrem.

64. Jakým způsobem pomáhají bylináři léčit kožní nemoci?

Bylinářům někteří lidé říkají posměšně „mastičkáři“, ačkoliv masti užívaných v seriózní přírodní léčbě není zase tak mnoho. Fytoterapie proti kožním chorobám zasahuje převážně vnitřně, pomocí „krev čistících“ bylin. Zevní léčba bývá spíše doplňková a je vyhrazena omývání nebo dílčím koupelím. O některých osvědčených mastech si povíme později. (Viz též §52, 91.)

V současnosti je např. v každé lékárně dostupná čajová směs CUTISAN, určená na koupele a omývání kožních afekcí. Padesátigramová krabička obsahuje 20 g řebříčku, 10 g máty pepřné, po 7 g

řepíku a květu černého bezu a 6 g kontryhele. Působí hojivě, tišivě, tlumí záněty a vykazuje i mírnou protialergickou aktivitu. Při přípravě tohoto čaje z destilované vody jsou podle mých zkušeností výsledky přesvědčivější.

65. Kterými bylinami lze zasahovat při ekzému?

Čajových směsí používaných v dermatologii je mnoho, ale asi nejlepší účinek mají nať zemědýmu (na Valašsku a Moravském Slovácku jej znají pod názvem „rutka polní“), kořen lopuchu a nať dvouzubce trojdílného - viz též § 137.

Zemědým řadíme k prudčeji působícím drogám, proto je při podávání zapotřebí opatrnosti. Měl by být užíván výhradně pod kontrolou lékaře; bezpečnou a postačující dávku při sólovém vnitřním podávání činí 2-3 x denně 100 ml nálevu - ne více! Dvouzubec (*Bidens tripartita* L.) podáváme ve vyšší dávce, a to 3x denně 150-200 ml. Obě byliny můžeme současně použít k omývání, případně i ke koupelím. Obě byliny nejsou v ČSFR předmětem obchodu (1991) a musíme být tudíž samozásobiteli. Lopuch je bylinou všeobecně známou - vždyť kterépak dítě někdy nepoctil svou pichlavou kuličkou? Používá se především kořen; je dostupný ve specializovaných lékárnách.

Sovětský specialista dr. Popov užíval při léčbě ekzémů lopuchu velmi často - tlumočíme vám alespoň dvě z jeho rad:

MAST: Vezmeme sušený list lopuchu, heřmánkový květ, nať vrbky úzkolisté (*Chamerion angustifolium* L./Holub) a kořen kopytníku evropského (*Asarum europaeum* L.) - po 20 g a vaříme zhruba ve 3/4 litru vody. Do vařícího se odvaru přidáme 30 g másla a 2 sklenice silného odvaru z kvalitního lučního sena. Znovu vaříme až do hustoty klišové masy. Potom hustou hmotu zcedíme (nebo spíše propasírujeme přes síto) a smícháme v poměru 1:1 s lékárenským glycerínem. Uschováváme v chladu a používáme podle potřeby na potírání ekzematózních míst, která jsme napřed vymyli krouživými pohyby (pomocí vatového tampónu apod.) větším množstvím destilované vody.

POZNÁMKA: Vrbka úzkolístá - viz též § 137.

Při zastaralém ekzému doporučuje Popov tento postup:

Vnitřně - 15 g kořenové drogy lopuchu povaříme v 1/4 litru vody. Užíváme 4x denně, nejlépe na lačno 50-60 ml.

Zevně - 5 polévkových lžíc drceného kořene lopuchu povaříme v 10 litrech vody a necháme ustát do přijatelné teploty, potom zcedíme.

Do příjemně teplého odvaru namočíme do čtverce složené prostěradlo nebo jinou tkaninu takové šířky, aby tělo bylo kryto od podpaží ke kotníkům. Prostěradlo vyždímáme a zabalíme nemocného tak, aby měl prostěradlo i mezi nohama, tedy nohy se nemají dotýkat. Dále nemocného zabalíme ještě do suchého prostěradla a celého ho zakryjeme tenkou vlněnou přikrývkou, kterou ještě můžeme fixovat zavíracími špendlíky, aby z nemocného nesjela. Poté se nemocný uloží nejméně na 1 hodinu (raději co nejdéle!) do postele. Pokud nemocný usne, není nutné jej budít. Po stanoveném čase resp. po probuzení se zabal sundá a nemocný se oblékne, aniž by se omýval. Takto postupujeme vždy jen jednou denně, 6 dnů v týdnu - tak dlouho, dokud se na těle již očištěném od ekzémů neobjeví lehké osýpky. Ty do tří dnů zmizí a léčbu je možno pokládat za ukončenou. Obvykle to bývá za 2 nebo 3 týdny. V případě recidivy je možno v léčebném postupu pokračovat.

Někdy pomáhá, jestliže podáváme 3x denně 1-2 polévkové lžíce čerstvé okurkové šťávy.

Jindy se osvědčuje propolis - metoda přirozeně není vhodná pro osoby alergické na včelí produkty: 15 g propolisu a 10 g květu heřmánku přelijeme 100 g 60-65% etanolu a necháme vyluhovat asi týden za občasného protřepání, pak filtrujeme. 2-3x denně natíráme ekzém tekutinou a necháme zaschnout.

66. Je možno tlumit kožní záněty?

Osvědčený je jednoduchý přírodní postup: Připravíme 50 g čerstvé celerové šťávy (přednostně z bulvy, ale můžeme využít i nať), přidáme 30 g vinného octa, 19 g destilované vody a 1 g kuchyňské soli. Roztok používáme k potírání a na obklady.

Pokud nemáme k dispozici vinný ocet, dáme 19 g obyčejného octa, 30 g destilované vody a 1 g soli.

67. Je možno bylinami ovlivnit lupénku?

Psoriáza je velmi rezistentní k jakékoliv léčbě a ani byliny nejsou zázračné. Přesto se tu a tam vyskytnou i případy úplného vyléčení. Víím např. o případu (shodou okolností vyléčená paní, dcera lékaře, je dnes sama lékařkou) vyléčení velmi těžké lupénky dlouhodobým a pravidelným popíjením odvaru (asi 1/2 litru denně) z kořene sarsaparilly, který je však v ČSFR obchodně nedostupný. Receptů je mnoho, plných úspěchů poskrovnu; zlepšení však bývá pravidelné a někdy dlouho vydrží. Zkusme třeba z kuchyně bylináře Franče: Vezmeme stejné dflý květů měsíčku, pupenů vlašského ořešáku, topolových pupenů a hrušňových pupenů. 100 g směsi rozdrtíme, přelijeme 1 litrem slunečnicového nebo olivového oleje. 10 minut povaříme na vodní lázni a potom ještě týden macerujeme při pokojové teplotě. Pak zcedíme a podle potřeby používáme k mazání. K tomu dlouhodobě popíjíme asi 3/4 litru čaje, z termosky, po doušcích během dne ze směsi: 100 g oddenku pýru, po 50 g kořene lopuchu a kořene pampelišky s natí, po 25 g nati tymiánu a lish/ kopřivy. Současně podáváme 2x týdně obklad z ricinového oleje na krajinu slinivky břišní. 2x týdně si necháme provést kvalifikovanou masáž, nejlépe arašídovým olejem a jednou za čtvrtletí chiropraktické ošetření (uvolnění, srovnání) páteře, u odborníka - bývají to zpravidla neurologové nebo ortopedi. Dieta má směřovat proti překyselení organismu, tedy s dostatkem zeleniny, celozrnných pokrmů, nekyselého ovoce a s pitím minerálních vod.

Často lze pozorovat zlepšení po následující aplikaci: Postižená místa štětečkem potíráme níže uvedeným roztokem, který necháme na kůži uschnout. Až do vyléčení nesmí na postižená místa přijít voda a mýdlo.

250 g kafrového lihu z lékárny smícháme s 250 g destilované vody a v této tekutině vyluhujeme po dobu 3 týdnů: 8 g nati prhyarniky a po 7 g nati popence břechťanovitého, kořene nátržníku, nati pelyňku pravého, nati přesličky rolní, listu jitrocele kopinatého a nati žabince obecného. Po maceraci přefiltrujeme a uschováme v chladnu!

Současně pijeme 2x denně šálek nálevu, připraveného spařením 1 čajové lžičky týchž bylin, které používáme pro hořejší roztok, ale

bez příměsi arniky!!! Případné zakalení moči během léčby je velmi dobrým znamením!

POZNÁMKA: Arnika je v ČSFR obchodně nedostupná, a protože je chráněná, nesmí se ani sbírat. Při dnešním rozvoji turistického ruchu si ji snadno opatříme v cizině. Místo byliny jako takové lze do hotového filtrátu přidat 10 g arnikové tinktury, která se v zahraničí rovněž běžně prodává.

Popenec si musíme zajistit vlastním sběrem, je dosti hojný. Žabinec obecný není běžně známou léčivkou; musíme si jej také nasbírat sami, ale jeho obrázek nehledejme v atlasech léčivých rostlin, ale v atlasech lučních nebo lesních rostlin. Jeho odborný název je *Alsinula media* (L.) Dostál, ve starších botanických publikacích jej můžeme nalézt pod označením ptačinec žabinec nebo ptačinec prostřední, *Stellaria media* (L.) Viv. Nezbytné je i podávání vlaštovičnickové tinktury v homeopatické potenci D^{\wedge} , viz § 50.

68. Které byliny ovlivňují krevtvorbu?

Osvědčily se zejména hořké byliny - kořen hořce, nať vachty trojlisté (hořký jetel), nať zeměžluči, nať měsíčku, Ust kopřivy, kořen a nať čekanky, skořicová kůra, list konopičky, aloe a petržele.

69. Jak postupovat při chudokrevnosti z nedostatku železa?

Delší dobu podáváme kopřivový čaj, asi 3 šálky denně, vždy na lačno. Ve stravě má být dostatek pertželové nati, případně ji můžeme i přidávat ke kopřivám při přípravě čaje. Po dobu asi tří týdnů podáváme cca 15 g fermentovaného pylu denně; fermentace rouškového pylu - viz § 62.

Ještě vhodnější než čaj je čerstvá šťáva: 20 g šťávy z kopřivy, 5 g šťávy z nati petržele, 3-4x denně.

70. Mají léčivé byliny význam i v léčbě těžších krevních nemocí?

I když při krevních chorobách není podávání bylinných léčiv rozhodující, jsou dobrými pomocníky. Zlepšují chuť k jídlu a tím i výživu vážně nemocného, zvyšují obranyschopnost organismu a někdy zasahují i do chorobného děje. Při všech krevních nemocech můžeme pro podporu podávat tzv. „bylinnou krev“, která se v mnoha obměnách vyrábí z různých zemích lékárensky. Může mít např. složení: 40 % šťávy z červené řepy, 30 % šťávy z černého bezu, 20 % šťávy z kořene pampelišky a 10 % šťávy z černého rybízu. Podáváme několikrát denně po 50 ml.

Při leukémii lze někdy ^ispět ke stabilizaci chorobného procesu, a tím i subjektivních pocitů ^nemocného, podáváním asi 3/4 litru čaje, po doušcích, z termosky běKeirrdne, ze směsi: 100 g nati konopičky, po 50 g květu měsíčku a nati čubetu benediktu, po 25 g listů kopřivy a nati zeměžluči. Místo jhibetu benediktu se někdy *zařazuje* vachta trojlistá - hořký jetel. Čaj je velmi hořký!

71. Můžeme bylinami ovlivňovat imunitu?

Prakticky všechny byliny nespecificky posilují organismus, proto jim někdy dáváme přednost před superúčinnými a drahými (lhos-tejno zda pro stát či pro jednotlivce) chemickými léčivy. Nicméně dvě byliny hrají v otázce tvorby imunity zcela výsadní roli, i když ani to proti AIDS nestačí. Je to především rudbeckie nachová (třapatka nachová) - *Echinacea purpurea* Moench, statná trvalka, vypadající jako velká červená kopretina a často také pěstovaná pro okrasu. Potom je to její jednoletá sestra, rudbeckie úzkolistá (*Echinacea angustifolia* L.), která kvete žlutě.

Z rudbeckií (třapatky) používáme především kořen, méně často květ a teprve potom ostatní části rostliny. Můžeme je získat pouze vlastním pěstováním. Semeno nakupujeme běžně v prodejnách SEMPRA. V některých zahradnických závodech nám mohou nabídnout i sazenice, ty jsou ale dosti drahé.

Používáme čerstvé bylinné části pro přípravu tinktury, kterou zhotovíme v poměru 1:4 s pomocí 60-65% etanolu; účinné látky se totiž do vody vyluhují jen obtížně (příprava tinktury viz § 32). V zahraničí lze zakoupit celou řadu kvalitních výtažků z rudbeckie pod různými obchodními názvy. Z těch známějších je to Madausův ECHINACIN, dále ECHINAFORCE, ECHINACEA - SALUS a další. Vývoj obdobného čs. přípravku byl z finančních důvodů pozastaven.

» Tinktura je zcela netoxická a lze ji podávat v léčbě i v prevenci. Dávkování pro muže kolem 80 kg: V prevenci: dlouhodobě, ráno na lačno 1 čaj. lžičku tinktury. V cílené prevenci, např. při chřipkové epidemii apod., dávkujeme ráno a večer po 1 čajové lžičce. Léčebně (při chřipce apod.) dávkujeme první tři dny 1 čajovou lžičku každé 2-3 hodiny, potom snižujeme na udržovací dávku 3x1, až do uzdravení.

Další bylinou podobného působení je sadec konopáč (*Eupatorium cannabinum* L.), jehož výzkum však není dosud uzavřen. Drogou je nař. Konopáč vedle stimulace imunitních reakcí čistí krev a působí mírně projímavě. Získat ho můžeme pouze vlastním sběrem; v podhorských lesích je hojný. *Zatím* není zobrazován v atlasech léčivých rostlin. Protože nejsou dořešeny všechny otázky jeho účinků a případných interakcí, podáváme jej pouze krátkodobě a v menších dávkách.

72. Co dělat při infekčních chorobách?

Nechci, aby to vyznělo banálně, ale především je nutno vyhledat lékaře, který na základě laboratorních a dalších vyšetření stanoví, zda jde o infekci bakteriální nebo virovou.

Při virových infekcích můžeme podávat rudbeckii, čubet benedik, sadec konopáč - ale antivirovou aktivitu má i sladké dřevo (kořen lékořice) a také listy hvozdíku karafiátu!

Při bakteriálních nálezích je zapotřebí sáhnout ke specifickým prostředkům, bude však záležet i na místě, kde je infekce lokalizována. Jinou léčebnou taktiku bude vyžadovat infekce alimentární, jinou infekce dýchacích cest a ještě jinak musíme postupovat při infekci v systému močovém.

Proto naše odpověď může být jen rámcová. Ostatně vždy půjde buď o doplňkovou léčbu, anebo o předlékařskou první pomoc, protože strategii léčby, zvláště u těžších infekcí, musí vždy určovat specializovaný lékař. Proto zde jen několik základních informací; některé dílčí informace lze najít také v příslušných oddílech, řešících jednotlivé orgánové problémy, jako např. v § 24, 26, 49, 57, 60 aj.

Velmi široké antibiotické (dále jen atb.) spektrum má oplodí (zelené slupky) vlašského ořešáku, ovšem pouze ve formě tinktury. Působí i proti plísním. Plody jalovce mají výrazné atb. účinky při inhalačním podání. Drcené jalovčinky vaříme ve vodě, nejlépe ve směsi s heřmánkem, a páry vdechujeme, třeba i několikrát denně asi 5-8 minut. Česnek se uplatňuje zejména při alimentárních nálezích; nejúčinnější lékovou formou je tinktura. Mladá topolová kůra, podaná formou tinktury/iná^ výrazný protiplísňový účinek. Chmel, černá ředkev a křen vykazují atb. efekt na G+ bakterie (čti: gram pozitivní), kam řadíme též streptokoky a stafylokoky. Chmel můžeme podávat formou čaje, ředkev i křen přímo, křen i formou inhalací. Obyčejný luční jetel formou tinktury má rovněž dobré protiplísňové účinky. Eukalyptové listy působí i na bakterie TBC a svého času tvořily jediné léčivo schopné ovlivnit průběh záškrtu. Mohou se podávat formou čaje, tinktury i inhalačně. Šalvěj podáváme jako kvalitní kloktadlo při zánětech v krku; efektnější výsledky dosáhneme kloktáním každou hodinu, za pomoci lihovodného roztoku - viz též §21. Šalvěj účinkuje rovněž především na G+ mikroby. Také pravý zelený čaj má výraznou atb. aktivitu a hovořili jsme o tom již v § 47.

V tomto případě možnosti fytotherapie spíše naznačujeme, bez uvedení přesného dávkování a dalších konkrétních údajů, protože u infekčních chorob, často bouřlivě probíhajících, je samoléčebné experimentování nebezpečné. Byliny zde navíc hrají roli jen pomocného prostředku.

73. Mají některé byliny protialergické účinky?

K nejlepším protialergicky působícím bylinám se řadí kopřiva, dále sem patří celík zlatobýl, přeslička, ale také známá „kobercová okrasa“ stojatých vod - okřehek menší (*Lemna minor* L.), také puškovec a některé další.

Podle druhu onemocnění je můžeme podávat formou čaje nebo třeba ke šňupání. Žel, mnohem více rostlin však alergii spíše navozuje, a tak nezbyvá, než se smířit s tím, že v alergologii budou byliny vždy hrát jenom druhé nebo třetí housle.

Přesto se však - chtělo by se říci „Bohem osvíceným“ bylinářům - někdy podaří z běžných a jinak nijak zvlášť účinných bylin vytvořit směs, která svou účinností převyšuje všechno známé kolem. Takovou směsí je bezesporu Směs koření na čaj proti senné rýmě a dalším alergiím, pocházející z bylinářského kapsáře nejznámější bylinářky západních Čech, paní Boženy Kamenické. Na jednu kúru, která trvá 6 týdnů - denně pijeme dva šálky čaje - budeme potřebovat: po 150 g kořene proskurníku (ibišku) s nati, nati rdesna (truskavce) ptačího, nati řepíku a drčených šípků, po 100 g listu jitrocele a drčeného semen fenyklu, 70 g mateřídoušky a po 50 g květu divizny a květu heřmánku, 30 g kopřivy (celkem 1 kg). V případě potřeby můžeme po dvoutýdenní přestávce kúru zopakovat.

Protože výsledek někdy bývá až **obdivuhodný**, smekám pokorně před lidovým léčitelstvím...

74. Co jsou to přírodní adaptogeny?

Pod tímto pojmem budeme rozumět přírodní látky, které příznivě ovlivňují adaptaci organismu na stres, což má nedozírný význam léčebný, ale hlavně profylakticko-léčebný. Klasickým představitelem přírodních adaptogenů jsou přípravky z bájněho a dnes už legendárního kořene života — žen-šenu.

V našich lékárnách je ojedinele dostupný výtažek ze žen-šenu s včelí mateří kasičkou á 100 Kčs (1991) po 10 ampulích. Užíváme ústy 1 ampuli denně, celkově 20-30 ampulí.

Odborníci dlouho hledali - a nakonec našli - látky podobného účinku, ale lépe dostupné a levnější. Nejznámější z nich nacházíme v lianovité rostlině, zvané magnolka čínská (také klanopraška čínská, *Schizandra chinensis* Turcz.) Jinou takovou rostlinou je „čertův keř“ - eleuterokok (*Eleuterococcus senticosus* Maxim.). Tekutý extrakt eleuterokoku je v současné době v našich lékárnách (1991) dostupný za 32 Kčs/50 ml, bez lékařského předpisu. Doporučuji dávkování poněkud odlišné od údajů na příbalovém lístku: ženy

20-20-0, muži 25-25-0, děti tolik kapek, kolik je jim let, vždy jen ráno a v poledne (údaje v kapkách).

Při večerním dávkování vzniká pseudonespavost z přílišné čilosti.

Terapeutická šíře možného využití přípravku je neobyčejně široká: doléčování infekčních chorob, např. chřipky, předcházení komplikacím z nedolčené infekce, celkové povzbuzení organismu, rekonvalescence po operativním zákroku, stavy slabosti různého původu (většinou se neosvědčuje u slabostí, doprovázejících duševní deprese, protože snadno vzbudí nežádoucí excitaci -\ rozrušení), zlepšování subjektivního stavu a tlumení rozvoje metastáz, u nemocných s nádorovým onemocněním, pomocná léčba při diabetu, zvyšování psychosomatické odolnosti organismu v krizových životních situacích aj. Přípravek se podává zpravidla 1 měsíc až 6 týdnů a je třeba počítat přibližně s týdenní latencí nástupu účinku. Kontraindikací jsou: velmi vysoký krevní tlak, těžké poruchy jater a ledvin, psychické alterace s patologickým rozrušením.

Chci se zmínit ještě o jedné rostlině z této skupiny. Český název „parcha“ se příliš nevžil, je známější pod názvem leuzea (*Rhaponticum carthamoides*/Willd./Iljin). Použitou drogou je kořen zpracováváný buď na přípravu extraktu, nebo tinktury. V prvním případě na 1 dfl drogy připadá 1 díl 60% etanolu, v druhém případě 5 dílů stejného vyluhovadla. Doba vyluhování je obvyklá. Průměrná dávka extraktu činí 15 kapek, tinktury 30 kapek 2-3 x denně. Tonizující účinek je nesporný a popisují jej prakticky všichni autoři. Užívá se při slabosti, malátnosti, při poúrazové zesláblosti a depresi apod. Vhodná doba léčby se pohybuje mezi 2-4 týdny.

Zvláště příznivé účinky a jednoznačná perspektivnost leuzei vedly zakladatele specializované organizace Českého zahrádkářského svazu v Brně, aby své organizaci dali její jméno.

Organizaci LEUZEJA, zaměřenou na sběr, pěstování a využití léčivých rostlin, najdete v Brně (PSČ 61500) na Šámalově ulici č. 5, kde si také můžete koupit její exkluzivní časopis BYLINÁŘ, případně se tu přihlásit ke členství, protože organizace přechází na celorepublikovou působnost.

75. Co to jsou přírodní biostimulátory?

Před lety si sovětský akademik Filatov povšiml, že umírající rostlina vystavená nepříznivým podmínkám vytváří ve svých tkáních soubor látek, které v normálních podmínkách neobsahuje a kterými se snaží podpořit své přežití. Filatov dále zjistil, že takto získané látky lze velmi dobře využít v lékařství, a to všude tam, kde je zapotřebí stimulovat ochabující životní funkce, tedy např. v rekonvalescenci po těžkých nemocech nebo preventivně ve stáří. Je tedy vidět, že působení PBS se prolíná s působením adaptogenů a nelze mezi nimi a jejich působením vytýčit ostrou hranici. Proto také někteří autoři doporučují pro tyto dvě farmakologické skupiny společný souhrnný název - „harmonizátory“, i když ten by spíše patřil skupině první, adaptogenům, které sice také stimulují, ale spíše v „druhém sledu“. Hlavní jejich působení je adaptogenní, harmonizující.

PBS lze teoreticky připravit z mnoha rostlin, ale nejlepší výsledky poskytují přípravky z aloe, netřesku střešního (*Sempervivum tectorum* L.), rozchodníčce žlutokvětého (*Hylotelephium maximum* /L./Holub*) a z naduti (rod *Bryophyllum* - kalanchoe).

Pokud oficiální medicína takové přípravky používá, podává je parenterální cestou, tedy injekčně. Vynikající znalec přírodního léčení MUDr. Václav Štefan Čermák (absolvoval LF Kyjevské Ukrajinské univerzity a LF Univerzity Karlovy v Praze) navrhl poměrně jednoduchý postup, jak lze PBS připravit i v domácích poměrech a přitom tak, aby je bylo možno podávat orálně, tedy ústy:

1. Čerstvé utržené listy (např. aloe arborescens) - nejlépe ze starší byliny, několik dní předem nezalévané - umyjeme tekoucí vodou a pak je zabalíme po několika kusech do slabé vrstvy buničité vaty.
2. Jednotlivé balíčky zabalíme do (černého) papíru tak, aby k nim měl přístup vzduch, ale ne světlo.
3. Balíčky vložíme do chladničky, do prostoru s teplotou +4 °C na 12 dnů.

*) Podle staré botanické nomenklatury se tato rostlina nazývala „rozchodník největší“ (*Sedum telephium* L.)

4. Poté je rozbalíme, dáme do třecí porcelánové misky a drobně je nařežeme, nejlépe nekovovým nožem.
5. Na každých 10 g hmoty nalejeme 50 ml fyziologického roztoku, což je 0,9% roztok NaCl v destilované vodě.
6. V misce hmotu dokonale utřeme, šťávu vymačkáme a vše přecedíme přes nekovový cedníček.
7. Filtrát povaříme 2 minuty v nádobce z varného skla.
8. Znovu přefiltrujeme, tentokrát přes filtrační papír.
9. Pro větší výtěžnost vylišované listy na třecí mísce nalijeme menším množstvím fyziologického roztoku, který ušetříme z původní dávky, vyluhujeme přes noc a druhý den znovu lisujeme, cedíme, vaříme, filtrujeme, podle 6-7-8.
10. Oba podíly smícháme dohromady.
11. Výtažek nalijeme do malých lahviček - lékovek a dokonale uzavřeme.
12. Přípravek v lahvičkách 5 minut povaříme na vodní lázni za účelem sterilizace. Aby lahvičky nepraskly, musíme v nich ponechat větší vzduchovou bublinu.
13. Po sterilizaci skladujeme přípravek v chladničce při +4 °C, kde vydrží až půl roku. Pokud se přípravek zakalí nebo dojde k vytvoření plísňe, nemůžeme jej používat. Lehký zákal však není závadou, protože ani čerstvý přípravek není zcela čirý.
14. **INDIKACE:** zesláblost po nemocech, pomocné při neléčitelných chorobách, některé druhy neurastenie, zesláblost ve stáří.
15. **KONTRAINDIKACE:** - absolutní: těžké poruchy jater a ledvin
- relativní: věk do 16 let
16. **Dávkování** provádíme formou kúr po 175 ml takto:
- 5 dní po 5 ml
- 15 dní po 4 ml
- 15 dní po 6 ml denně, celkem 35 dní, v geriatrici zpravidla 2-4 x ročně, v ostatních indikacích podle potřeby, ale vždy nejméně s jednoměsíční přestávkou. Užíváme jednou denně, ráno na lačno v troše minerální vody nebo minerálkou zapít. Jíst nejdříve za půl hodiny poté!

76. Jak postupovat proti nadměrnému pocení?

Vícekrát denně omýváme tělo vodou s příměsí bezinkového octa; ten získáme vyluhováním květů černého bezu ve vinném octu, ale v krajním případě můžeme použít i ocet obyčejný. Vyluhujeme v poměru 1: 6 po dobu asi 10 dnů. K tomu podáváme podle potřeby denně 1-3 sklenice **studeného** nálevu z nati šalvěje nebo yzopu.

Lékař by měl formou diferenciální diagnostiky určit skutečnou příčinu nežádoucího pocení. Pokud jí je slabost vegetativní nervové soustavy, můžeme na noc podávat uklidňující čaje, opět nejlépe chladné. Při jiné příčině se zaměříme vždy na léčbu základního onemocnění.

77. Lze odstranit „vodu z kolena“?

Zase musím opakovat, že nejprve musí lékař zjistit, proč se exsudáty v kolene tvoří. Ale neuškodí zkusit tuto možnost: Večer nanést na větší čistý hadřík dobře protlačený nebo pomletý česnek vč. slupky a ještě trochu poprášit mletým pepřem a solí. Přiložit obklad na koleno, ovázat a nechat do rána. Obyčejně se vytvoří vodové měchýřky, které sterilní jehlou na více místech propíchnáme, sterilní gázou vytlačíme a ranky ošetříme hojivou masťou apod.

Když se puchýřky neobjeví, vezmeme cibuli se světlou slupkou, změkčíme ji pečením, podrtíme na přípravu kašovitého obkladu a ještě poprášíme trochou pepře a soli. Použijeme k obkladům jako v prvním případě.

Tento způsob je sice poměrně účinný, ale z hlediska moderního přístupu k léčbě též dosti drastický, protože je obvykle doprovázen vznikem puchýřků. Kdo má citlivou pokožku, a tudíž obavy tento postup použít, může zkusit variantu mírnější: Uvaříme brambory ve slupce, rozdrťme i se slupkou na kaši a přidáme trochu rybího tuku a něco droždí a rozmícháme, aby vznikla tuhá hmota. Přikládáme na noc, formou náplasti.

78. Kterými bylinami můžeme ovlivňovat průběh revmatických onemocnění?

Především si musíme revmatická onemocnění zhruba rozdělit na artritidy, s převahou zánětlivé složky, a artrózy, kde jsou v popředí „degenerativní změny“ (opotřebenosti); i zde však nacházíme projevy zánětu.

Přírodní léčení obou typů onemocnění je velku podobné. Byliny samy nestačí, péče musí být komplexní: důležitý je lečebný tělocvik, kdy cvičíme nejen ohyb, ale natažení kloubů a svalů. Nemocný nesmí zapomenout ani na dechová cvičení a také na cvičení relaxace, čili psychického i fyzického uvolnění. Ráno je potřebné rychlé omytí studenou vodou a bezprostředně potom intenzivní tření pokožky, nejlépe froté ručníkem. Základem protirevmatické dietetiky bude výrazné omezení bílkovin ve stravě, a to především bílkovin živočišných - masa, se současným zaměřením na stravu bohatou na vlákninu, jako je hapř. Grahamův chléb, zelenina apod.

Dobry protirevmatický čaj musí obsahovat drogy z několika farmakologických skupin. Ke specifickým antirevmatikům řadíme především vrbovou kůru, dále květ tužebníku jilmového (Filipendula ulmaria Maxim.), v obou případech je nutný vlastní sběr, a nať macešky polní (čili violky trojbarevné - Viola tricolor L.). Aspoň jedna bylina z této „velké trojky“ by neměla v naší směsi chybět. Dále zařazujeme drogy močopudné, které zvyšují diurézu a podporují vyplavování škodlivých solí z organismu. Patří sem březový list, list černého rybízu, list kopřivy, kořen a semeno petržele, kořen a list celeru a další. Antirevmatickou aktivitu mají též byliny podporující látkovou výměnu; lidově se jim říká, že „čistí krev“. Je to kořen pampelišky s natí, oddenek pýru, nať a kořen čekanky, kořen libečku. Příznivě působí rovněž drogy s obsahem přírodních křemičitanů, např. nať přesličky nebo nať truskavce ptačího (dříve „rdesno ptačí“). Dále je u většiny revmatiků třeba tlumit dráždivost CNS, což „umí“ třeba chmel, kořen kozlíku, nať meduňky, nať srdečníku. Důležitou složkou protirevmatických čajovin jsou byliny s protizánětlivým působením (antiflogistika), které doplňují a umocňují působení specifických antirevmatik. Radíme sem kořen lékořice, kořen jehlice trnité, nať tymiánu, vřes. Zapomenout bychom neměli ani na úpravu stolice - proto je vhodná i malá pří-

měs bylinných laxativ, listu senný, oddenku reveně, kruštinové kůry, plodů řešetláku apod.

Komplexní vnitřní léčbu obvykle doplňujeme zevními procedurami, např. dráždivými koupelemi s přísadou křenu, hořčičného semínka, papriky, nebo obklady, masážemi atd.

Zvláštní působení vykazuje rudbeckie, o které jsme již podrobněji pojednali v § 71. Bylina prohlubuje imunitní odpověď organismu. Protože se v poslední době soudí, že při revmatickém onemocnění je více či méně narušen imunitní systém, doporučuje řada *západních* odborníků dlouhodobé užívání malých dávek výtažku z byliny (asi 1 čajovou lžičku denně), vedle protirevmatických čajů a další terapie.

Příklad vhodného protirevmatického čaje: po 20 g březového listu, vrbové kůry, nati truskavce ptačího a listu kopřivy, po 10 g nati macešky polní (violky trojbarevné) a nati přesličky. 2 čajové lžičky směsi dáme do studené vody, přivedeme k varu, vaříme 3 minuty, potom necháme 20 minut ustát, zcedíme a podáváme mezi jídly, neslazené, 3x denně.

Jinou možnost nabízí tento čaj: 100 g kořene pampelišky s nati, po 50 g nati vřesu a květu tužebníku jilmového (lidově se mu někdy říká též „tavolník“ ačkoliv podle soudobé botanické nomenklatury jde již o zcela jiný druh) a po 25 g nati tymiánu a oddenku reveně. Tři polévkové lžice směsi dáme večer do 3/4 litru studené vody, necháme ustát pod pokličkou do rána, ráno necháme projít několikastranným varem a po dalších 10 minutách vyluhování zcedíme do termosky.

Ráno na lačno vypijeme sklenici a zbytek po doušcích během dne, z termosky.

Při těžší formě revmatismu se bez léků neobejdeme, byliny samy nestačí. Léčiva jsou však poměrně agresivní, narušují sliznice trávicího ústrojí, a právě byliny mohou velmi dobře prospět při ochraně těchto sliznic. Podávají se zejména slizové drogy, např. sléz, proskurník, topolovka, Lněné semeno, krátkodobě list nebo kořen kostivalu. Vhodnou profylaktickou a protektivní směs představuje toto thé: 100 g lipového květu, po 50 g květu topolovky růžové (*Althaea rosea* (L.) Cavan) a nati řepíku, a po 25 g nati řebříčku a nati meduňky. Vypít pohárek nálevu těsně před podáním léků a druhý pohárek nálevu asi 15-20 minut po podání léků.

Pozoruhodnou, a zdá se, že i poměrně účinnou léčbu nabízí čin-

ské přírodní léčitelství. Metoda prospívá zejména tam, kde jsou postiženy ruce; vedle revmatologických se prosazuje i v mnoha neurologických indikacích. Jde o prosté cvičení s koulemi, zvanými CHI-CONQ (či-gongk). Koule jsou zhotoveny ze speciálního mramoru nebo z kovu a mají průměr 45-55 mm, podle velikosti rukou. Kovové koule mají uvnitř zvláštní ladičku, která při jejich pohybu vydává zvuky, naladěné na sféru jin a jang, což napomáhá k celkovému uklidnění a relaxaci. Metoda vychází z poznání, že na pěstech rukou končí nejdůležitější akupunkturální dráhy, a cvičením s koulemi tak působíme i na ně, vedle přímého ovlivňování kloubů a svalů rukou. Koulemi prostě válíme dokolečka v dlani, levou i pravou rukou, oběma směry. Výsledky jsou při pravidelném cvičení někdy až překvapivé, a to i v dosti pokročilých případech. Již po krátké době pravidelného cvičení získá ruka cit a pak je cvičení velmi prospěšné.

Skoda, že tyto koule nedovážíme namísto neužitečných tretek, kterými jsou naše specializované prodejny „Orient“ doslova přecpány. Při dnešním turistickém ruchu však jejich získání není neřešitelným problémem. Asi pro ně nepojedeme do Číny, kde stojí v rozmezí 5-8 Juanů, tedy 4-6 USD, ale např. v rakouském St. Pöltenu nám je nabídne firma Ettenauer Teehaus, Linzerstrasse 21 ve velkém výběru a cenovém rozpětí od 200 do 500 ASCH. Jistěže to není levné, ale zachování pohyblivosti rukou nelze odměřovat českými turistickými kupeckými počty z podzimu 1990.

Adekvátní náhrada za tyto koule bohužel neexistuje. Kulečnickové koule, které jsem dříve jako náhradu doporučoval, se neosvědčily a vysoustružit si koule ze dřeva také každý nesvede; navíc takové koule mají jinou hmotnost a koeficient tření - prostě to není ono.

Známý švýcarský přírodní léčitel dr. Alfred Vogel doporučuje hned při prvních revmatických příznacích zkusit přírodní kúru bez léků: Ráno si připravíme půl deci čerstvé bramborové šťávy, zředíme ji trochu teplou vodou a vypijeme na lačno. Strava během této kúry má být přírodní, s obsahem čerstvých ovocných nebo zeleninových šťáv - s výjimkou šťávy špenátové nebo rajské/ které jsou kyselinotvorné, stejně jako šťávy z bílého nebo červeného rybízu a z angreštu. Před obědem nezapomeneme dobře ppržvýkat a sníst tři jalovčinky, po obědě zase tři hořčičná semínka - ne více! Na žízeň pijeme vodu, ve které jsme vařili brambory, s trochou petrželky. Na bolavé klouby nebo páteř dáváme obklady: 1. den zelné nebo

kapustové, pomačkané aby pustily šťávu, druhy den jílové (teplé) a třetí den tvarohové. Přes den popijíme prostý čaj z březových listů a každý druhý nebo třetí den se koupeme v přesličkovém odvaru nebo odvaru ze senných trusků nebo nejlépe v odvaru ovesné slámy. Osvědčily se také obklady bolavých koubů z horké kukuřičné nebo jahelné kaše.

Upozornění: Při zevní masážní apod. léčbě nesmíme zapomenout na základní fyzioterapeutickou zásadu - klouby, které bolí jen při pohybu můžeme masírovat a třít intenzivně. Klouby, které bolí v klidu, masírujeme a třeme obezřetně a konečně klouby, které bolí i na dotyk, netřeme vůbec a masáž přeměníme jen v lehké hlazení nebo jemné roztírání léčiv!

79. Mohou byliny ovlivnit průběh kostních onemocnění?

Odpověď může být přirozeně jen-rámcová, protože škála kostních onemocnění je příliš široká. Musíme si však pamatovat, že kosti potřebují vápník (to ví každý), ten se ale uplatní jen v přítomnosti hořčíku (to už mnoho lidí neví) a hořčík se neprosadí bez mikro-dávek zinku (a to už neví skoro nikdo). Průměrná denní potřebná dávka pro dospělého člověka činí 1,0 g Ca, 0,3 až 0,5 g Mg a 0,01 až 0,02 g Zn. Přírodními zdroji vápníku jsou především vaječné skořápky a mléko - zejména sušené, odtučněné mléko LAKTINO nebo ELIGO. Hořčík nalezneme např. v kakau, v naťové zelenině, v minerální vodě SALVATOR a MAGNESIA a v mletém dolomitu v přípravku DOLOGRIAN. Zdrojem zinku jsou ústřice, pšeničné klíčky, houby, ryby, méně již drozdí, ovoce a zelenina.

Ve Švýcarsku je na trhu přípravek URTICALCIN pro podporu stavby a pevnosti kostí, který si můžeme v našich podmínkách nahradit tak, že smícháme a důkladně zpráškuje 40 g sušených kopřiv, 30 g vysušených domácích skořápek ze slepicích vajec a po 10 g vysušených (a předem vyvařených) lastur mořských nebo i říčních škeblí, nati přesličky a soli, získané odpařením minerálky DONAT Mg, kterou jsme si přivezli z dovolené v Jugoslávii. Nemáme-li DONAT, použijeme Zaječickou hořkou minerálku. Podáváme 2-3 x denně na špičku kulatého nože, mezi jídlem a zapijeme vodou - pro podporu tvorby kostních buněk a udržování potřebné pružnosti a pevnosti kostí, (viz též § 136)

Při zlomeninách kostí - a tudíž jen krátkodobě - **můžeme hojení** urychlit užitím 2x denně 1/2 čajové lžičky prášku z kořene kostivalu, který dobře zapijeme vodou. S ohledem na jistou toxicitu nebudeme tento prášek zásadně užívat déle než 3 týdny!!! Kontraindikace: stav po žloutence, těžší poškození jater.

80. Jak urychlit hojení ran?

Hnisavé rány nejprve vyčistíme přiložením kašovitého obkladu z jitrocele většího (plantago major L.). Vyčištěnou ránu pak rychle zacelí obklad z jitrocele kopinatého. (Plantago lanceolata L.)

K dalším bylinám s výrazným hojivým působením patří např. kořen kostivalu, nať podražce křovištního (Aristolochia clematitis L.), nať řepíku, květ měsíčku. Vynikající hojivé působení má i aloe - viz §81.

Máme-li uvedené rostliny vyhodnotit, pak mírným favoritem bude zřejmě podražec. Používá se formou nálevu k přípravě obkladů při hnisavých ranách, bércových vředech, dekubitách i při různých kožních afekcích. Jeho výhodou je, že podporuje epitelizaci bez nadměrné tvorby granulací. S úspěchem se využívá v krční, ušní a nosní praxi po radikálních operacích. U nás se vyskytuje jen v teplejších krajích. Zhruba se dá říci, že sleduje rozšíření vinné révy, proto jej hojně najdeme např. na Břeclavsku či Hodonínsku. Je škoda, že není vykupován, takže se s jeho dobrodějným působením může v praxi setkat jen omezený okruh lidí.

81. Co můžeme říci o léčivém působení aloe?

Aloe, to je tak trochu legenda, trochu strašák a trochu směs pověr. Někteří lidé vidí v této rostlině bezmála panaceu, tedy všelék, který spolehlivě vyléčí všechno, přirozeně včetně rakoviny. Lékaři jsou před aloe obyčejně v rozpacích, protože Alma mater jim z fyto-terapie do vínku moč nedala, farmaceutický průmysl v ČSFR drogu nezpracovává. A tak povolit, nebo dokonce doporučit někomu léčbu pomocí byliny, o které se ví, že je jedovatá? Vyloučeno!!! A tak u nás aloe obyčejně zahálí, což je škoda pro nemocného a snad i pro rostlinu, která se pro pouhou dekoraci ani nehodí...

Ano, aloe je jedovatá, ale k poškození zdraví může dojít pouze při hrubě neodborném zacházení. „Plusových“ účinků je na straně této rostliny jistě daleko víc. Asi nejlépe se k použití aloe vyjadřuje propagační materiál, vypracovaný odborníky sovětské vývozní organizace MEDEXPORT, který varuje před neuváženým podáváním přípravků z aloe, leč hlavní nebezpečí nespátřuje v toxicitě, ale v tom, že aloová léčba ve většině případů natolik zlepšuje subjektivní stav nemocného, že ten se může - někdy mylně - pokládat za uzdraveného. To přirozeně nevádí, pokud má lékař nemoc i nemocného pod kontrolou, ale může být až smrtelně nebezpečné při nezodpovědném podávání „naslepo“, kdy může být promeškána vhodná doba třeba pro radikální chirurgický zákrok.

Nejčastěji se léčebně využívá aloe stromkovité - *Aloe arborescens* Milí. Hlavní léčivou drogou je tzv. sabur, tedy na slunci usušená šťáva z čerstvých listů.

Terapeutické působení je neobyčejně široké. Již jsme hovořili o působení aloe jako biogenního stimulantu (viz § 75), avšak to zdaleka není všechno.

Drogu lze využívat jako projímadlo, jako antibiotikum, lze jí léčit některé anemie (chudokrevnost), v minidávkách podporuje chuť k jídlu, zevně léčí rány a spáleniny. Hovoří se též o uplatnění v očním lékařství i o příznivém ovlivňování průběhu některých obtížně léčitelných chorob.

Pro chuť k jídlu je vhodná dávka 0,02-0,05 g saburu, před jídlem, 2-3x denně. Jako projímadlo je třeba dávky zvýšit na 0,1 až 0,2 g saburu, výjimečně až do 0,5 g. K nástupu účinku dochází asi po 8 hodinách po prvním podání. Vhodnou indikací je chronická zácpa, avšak jen tehdy, pokud nemocný netrpí současně poruchami jaterně-žlučnickových funkcí.

V domácích podmínkách se častěji podává čerstvá šťáva, v dávce 1/2 až 1 čajová lžička pro jednotlivou dávku. Pokud šťávu konzervujeme přidávkem čistého lihu v poměru 1:1, podáváme vyšší dávku, tedy 1-2 čajové lžičky takto upravené šťávy.

Na rány nebo popáleniny podáváme zpravidla přímo čerstvě seříznutý list nebo kašový obklad z listů. Máme-li čas, upravíme listy podle Pilátova (viz § 75), pokud čas nemáme, použijeme i čerstvě uříznutý list.

Stimulace aloovými preparáty nemá být dlouhodobá, proto by doba léčby neměla překročit 4-6 týdnů.

POZNÁMKA: Sovětská firma MEDEXPORT dodává do ČSFR extrakt aloe v injekcích, určený k léčbě některých očních chorob, bronchiálního astmatu a peptického vředu. Zhruba stejné účinky má orálně (ústí) podávaný přípravek podle Čermáka - Pilátova, viz § 75.

82. Co to jsou „jarní očištné kúry“⁴¹?

Naši předkové byli moudří. Neměli počítače, televizory, tomografy, ale ani AIDS a neumírali y pětatřiceti na infarkt myokardu. I když měli většinou dost pohybu a skrovnou stravu, přeci jenom tušili, že v zimě dochází ke zpomalování životních pochodů, a proto je třeba na jaře tělo protáhnout a pročistit. Proto v předvelikonoční době a asi na dva nebo i tři týdny dále snížili množství své stravy asi tak 3/4 až 2/3 normálu a vyřadili především maso, byť ho i „normálně“ jedli minimálně. V této době dále prováděli různá cvičení, tělesná i dechová a také se více modlili, aby očistili rovněž svou duši.

A nedílnou součástí jarních kúr bylo i pravidelné popíjení bylinkových čajů, které pročišťovaly krev a vyháněly zkažené šťávy. O, jak to zní nemoderně! Ale možná nás smích přejde, když si uvědomíme, že každý z nás snědl na počátku devadesátých let o plný metrác jídla za rok více než naši „předváleční“ tatínkové nebo dědečkové - a z toho o půl centu více masa.

Přitom jarní bylinné očištné kúry pocházejí z dob, kdy se jedlo ještě daleko méně než v době našich otců a dědů. Ze by cesta za zdravím mohla vést i tímto směrem? Co vy na to, Otylky a Otesánci?

Dva návrhy čajových směsí pro jarní očištné kúry:

- a) 100 g březového Uštu, po 50 g listu kopřivy a nati řebříčku, po 25 g nati tymiánu a kořene pampelišky s nati.
- b) 100 g oddenku pýni, po 50 g kořene celeni a nati popence břechťanovitého (*Glechoma hederacea* L.), po 25 g nati vřesu a nati třezalky.

Podáváme denně, z termosky a po doušcích, asi 3/4 litru čaje, připraveného stejně jako protirevmatický čaj z § 78.

83. Co můžeme říci o léčebném využití připraveno čaje?

Pravý čaj přichází do obchodu ve třech základních druzích - jako čaj zelený, obsahující přímo sušené lístky čajovníku (*Thea chinensis* L.), čaj černý, jehož lístky byly před sušením podrobeny zvláštnímu kvasnému procesu (tzv. fermentace), takže ztmavly, a konečně čaj žlutý (oolong), představující polofermentovaný druh, stojící na přechodu mezi čajem zeleným a čajem černým.

Nálev připravený z fermentovaných lístků má lepší barvivost a celkově lepší organoleptické vlastnosti - vůni a chuť, ale ztrácí většinu vlastností léčivých, které dobře znají v produkčních zemích. Fermentací však nijak neutrpí obsah tříslovin, takže i černý čaj staví průjmy - jinak nás z fyziologického hlediska bude zajímat především čaj zelený, který bývá občas i na našem trhu.

Čajový nálev působí jako příjemné, vzpružující tonikum vání po více šálkách čaje se nedostavuje kocovina z předráždění, tak důvěrně známá „kafíčkářům“. Čaj rozšiřuje mozkové cévy a tím i prokrvení mozku. Přispívá k lepšímu myšlení a v dávce dvou pravidelných šálků zeleného čaje denně představuje účinné profylaktikum náhlých příhod mozkových. Má výrazné antibiotické účinky při podání vnitřním i zevním. Proslulé jsou čajové klystýry, podávané u těžkých střevních infekcí. Nejprve podáme minimálně 1 litr převařené teplé vody o teplotě 30 °C - formou klyzmatu. Po vyprázdnění podáme 150-200 ml silného čaje, opět formou klyzmatu. Podán zevně, hojí čaj rány a popáleniny - Lze jím např. omývat pokožku před léčebným ozařováním, ale i po něm, aby se zamezilo vzniku popálenin.

Zvláště výhodně lze pravý (zelený) čaj kombinovat s běžnými bylinami, s cílem získat účinnější nálev v určité indikační oblasti. Např. směs pravého čaje a tymiánu vykazuje široké a nečekaně mohutné antibiotické spektrum. Směs pravého čaje, dobromysli a petrklíče má výrazný účinek expektorační - podporuje vykašlávání. Směs čaje puškvorce a meduňky zlepšuje trávení a uklidňuje žaludeční neurózu.

Pravý - černý - čaj představuje harmonicky vyvážený přírodní produkt, u kterého se projevují převážně jeho lepší stránky. Ale abychom jen nechválili, i čaj dovede pozlobit: pro velký obsah třís-

lovin jej řadíme mezi potencionální kancerogeny. Ale nebojte se, tato informace se týká jenom silného, dlouhodobě vyluhovaného a dlouhodobě podávaného nálevu, který ostatně nepatří mezi žádné lahůdky, takže nebezpečí jeho zneužívání vlastně nehrozí.

Milovníky pravého čaje upozorňuji na nabídku asi 150 druhů čajů, se kterou se lze setkat v „čajovém domě“ v rakouském St. Pöltenu - viz též § 78; podstatně skromnější, ale na naše soudobé poměry (1990) neobvykle bohatou nabídku připravila rakouská firma MILLFORD a náš podnik POTRAVINY Praha otevřením společné prodejny na Národní třídě v Praze asi 150 metrů od obchodního domu Máj směrem k Vltavě. (Stav k 1. 10. 1990)

84. Co můžeme říci o léčebném využití medu?

Med patří k vynikajícím přírodním léčivům, ovšem pouze při odborném užívání; jinak jej degradujeme na pochutinu, kterou lze v určitých případech i uškodit. Literatura o léčení včelími produkty (tzv. „apiterapie“) je v současné době již bohatá, takže uvedu jen základní informace:

- med pomáhá srdci; užívejme 4x denně 15 až 20 g medu po dobu až 1/4 roku
- vážnoucí krevní oběh překvapivě dobře ovlivňuje směs 2 čajových lžiček medu ve sídenci jablečného moštu, 2-4x denně
- med upravuje metabolické poruchy; med s jablečnou šťávou zlepšuje stav střevní mikroflóry: ráno a večer vezmeme sklenici moštu s polévkovou lžící medu
- med prokazatelně zlepšuje hojení žaludečních vředů. Je třeba ho podávat formou medem bohatě oslazeného léčivého čaje, např. z trojkombinace heřmánku, slézu a řepíku
- med v malých dávkách uklidňuje nervy, ve větších dráždí a působí spíše jako stimulans,
- med podporuje léčbu respiračních nemocí; např. odvar z kořene omanu, dobře oslazený medem, podáváme z termosky po doušcích, asi půl litru denně
- med podporuje krvetvorbu,
- med pomáhá zlepšovat funkci ledvin
- užití medu je výhodné i v kožním lékařství - na rány, vředy a nehojící se afekce, protože působí antisepticky .

- podávání medu je velmi výhodné při katarálním postižení zažívacího traktu, zejména u dětí
- podávání medu je důležité při těžších horečnatých chorobách, rovněž zvláště u dětí; musí jít ruku v ruce s prostředky na snižování teploty, resp. horečky (studené zábaly)
- med při včasné podání tlumí záchvaty
- med může výrazně napomoci u lehkých otřesů mozku, kdy následkem úrazu vznikají osmoticky aktivní látky, zvyšující nitrolební tlak. Obtíže se dostávají zpravidla do několika hodin po úrazu, s příznaky zvracení. Podání medu v hypertonickém roztoku často stav zásadně zlepšuje a příznaky se *potom* ani nemusí projevit
- med je indikován u onemocnění slinivky břišní virového původu
- med zlepšuje usínání malých dětí (medový dudlík)
- med pomáhá sportovcům, zejména vytrvalostních disciplín - podává se těsně před výkonem

Medový recept na léčení hlasivek

Vezmeme 5 g šalvěje, po 10 g listu máty a květu měsíčku, 100 g medu a litr vody. Byliny přelijeme vroucí vodou, necháme vyluhovat v přikryté nádobě do vychladnutí, přecedíme a vmícháme med. Uschováváme v chladničce, před použitím ke kloktání rozmícháme a mírně přihřejeme (spotřebovat do 3 dnů!)

85. Co můžeme říci o léčebném využití pylu?

Pyl se v ČSFR obchodně prosazuje jen velmi pomalu. Donedávna byl k dispozici pouze med s příměsí 5 % pylu, z terapeutického hlediska nevhodný, protože na dosažení léčebných dávek pylu by bylo nutno zkonzumovat nepřiměřené množství medu. Nyní se pyl občas objeví ve specializovaných včelařských prodejnách, ale zatím stále platí (1990), že nejjistější je zajištění pylu u soukromého včelaře.

Obchodním druhem je tzv. rouškový (slovensky: obnóžkový) pyl, podobný pestrobarevným hlavičkám skleněných špendlíků. Získává se pomocí mřížky, kterou včelař umístí před česno (vchod do úlu), včela proleze, ale pylová zrnka, která má na sobě nabalena,

se otřou a spadnou do podložené krabičky. Jiným druhem pylu je tzv. včelí chléb (rusky „pěrga“), což je v podstatě zakvašený pyl. Jeho získávání je nepoměrně pracnější, a proto obvykle nebývá předmětem obchodu.

Pěrga se farmakologicky pokládá za účinnější. Rouškový pyl a někdy i pěrga se pro další použití často konzervují do medu, v poměru 4 díly pylu na 7 dílů medu. Při odebírání rouškového pylu je výrazně nižší snůška medu, při odebírání pěrgy nevytváří včelstvo žádný vosk.

Abychom rouškový pyl upravili pro lepší fyziologické využití, musíme ho fermentovat - viz § 62.

Pyl využíváme takto:

- jako biostimulátor: 10 dflů másla, 5 dflů medu, 1 dfl fermentovaného pylu nebo pěrgy; používáme jako pomazánku na chléb
- proti průjmům, v průměru 2 čaj. lžičky denně
- proti prostatickým potížím - viz § 62
- proti chudokrevnosti různého původu 3x denně 1-2 čajové lžičky denně (obvykle 3-4 týdny max. 15 g denně)
- jako antisklerotikum podáváme pyl konzervovaný v medu (2-3 čajové lžičky denně)
- jako dietetikum u jaterních nemocí - kolem 20 g pylu denně
- jako kosmetikum pro zvláčnění pokožky - pyl rozetřeme s vaječným žlutkem a na půl hodiny nanese formou masky na obličej, pak smyjeme pravým čajem. Podle některých pramenů tento přípravek prý používala už nechvalně proslulá Alžběta Bátoriová - Čachtická paní!
- jako antialergikum (!!!) - zvláště u dětí. Připravíme medopylovou konzervu a desenzibilaci začínáme nejméně měsíc před obvyklým nástupem alergické (pylové) rýmy. Nejprve podáváme 1 čajovou lžičku směsi denně, později dvě a nakonec tři čajové lžičky denně. Ač to zní málo pravděpodobně, zkušenosti ukázaly, že po šesti až osmitýdenní léčbě se alergické potíže většinou již neobjeví. Lidský organismus je však v mnoha směrech natolik nevyzpytatelný, že může být i všechno jinak. Proto by tuto léčbu měl sledovat odborný lékař - alergolog.

86. Co můžeme říci o léčebném využití propolisu?

Propolis není v ČSFR (1990) využíván jako léčivo pro vnitřní užití v humánní praxi. Důvodem jsou námitky, že každá šarže propolisu (což je pravda pravdoucí!) má poněkud jiné chemické složení, takže nelze zajistit, aby vyráběná léčiva měla naprosto vždy standardní jakost. Tato vědecky se tvářící námitka zcela ignoruje zahraniční zkušenosti, jakož i dávné poznání, že každý člověk je úplně jiný, takže naprosto stejné léčivo nezaručuje naprosto stejný účinek. Ve skutečnosti je tento přístup k propolisu ukázkou potlačování přírodních léčiv vůbec a jednoznačné preference syntetických („čistých“ tj. vždy přísně standardních) léků.

Ze země, kam čs. turista může běžně zavítat, najdeme nejvíce propolisových přípravků v Jugoslávii, ale i v Sovětském svazu, v Německu, Rakousku, Švýcarsku, Polsku, Maďarsku a probouzejí se i v Bulharsku a Rumunsku.

Před každým použitím propolisu je třeba provést alergologickou zkoušku: v troše lihu rozpustíme kousek propolisu a touto směsí natřeme vatovým tamponem pokožku v podpaží, v místě, kde končí ochlupení, a to na ploše velikosti asi pětikoruny. Pokud se do dvou hodin na potřebném místě neobjeví alergická reakce - zrudnutí, lehký otok, vyrážka - můžeme propolisové přípravky užívat, ovšem jen s vědomím lékaře. V rozporu s dosud oficiálním stanoviskem naštěstí přibývá lékařů podporujících apiterapii (léčení včelími produkty), takže už není velkým problémem fundovanou radu získat.

Základní účinky propolisu

- působí bakteriostaticky i baktericidně; též proti některým virům
 - tlumí citlivost na bolest
 - ruší účinek některých jedů a bakteriálních toxinů
 - podporuje vlastní obranné síly organismu
 - ničí též některé plísňe a kvasinky
 - působí protizánětlivě a podporuje hojení vnitřních i zevních ran
 - tlumí účinek škodlivého záření na organismus
 - při současném podávání s antibiotiky potencuje jejich účinnost.
- Z nežádoucích účinků při užívání propolisu jednoznačně domi-

nuje možnost alergizace. Ta může být někdy až nečekaně prudká. Prudký rozvoj jakékoliv alergie v sobě může vždy skrývat nebezpečí rozvoje život ohrožujícího anafylaktického šoku. Proto propolis zcela zásadně nepodáváme bez předchozí alergologické zkoušky, avšak i při jejím negativním vyznění postupujeme opatrně. Nelze proto ani doporučit inhalační podávání (vdechování par) propolisu, ač jde při respiračních nemocech o metodu dosti efektivní a účinnou. Právě inhalační podávání však v sobě skrývá nebezpečí možnosti rychlého rozvoje alergických reakcí. Odborníci zatím nemají zcela jednotný názor na otázku, zda protražované (dlouhodobé) podávání propolisu může navodit postupný nebo pozdní rozvoj alergie, anebo zda naopak platí, že pokud se alergie nerozvine ihned nebo velmi brzy po zahájení léčby, další nebezpečí už nehrozí. Myslím, že v tomto případě bude pro nemocného určitě vhodnější a bezpečnější klonit se spíše k opatrnosti a propolis dlouhodobě nepodávat!

Léčebnými účinky a podáváním propolisu se zevrubně zabývá specializovaná literatura, proto se omezím jen na základní informace:

Pro vnitřní užití macerujeme obvykle očištěný propolis v poměru 1 : 5 po dobu 10 dnů v 80 % etanolu. Obvyklé dávkování pak činí 40-60 kapek 2-4x denně do sklenice vlažné vody nebo čaje, půl hodiny před jídlem, v průměru po dobu 1 měsíce. Vlastní dávku určí lékař podle stavu onemocnění a hmotnosti nemocného. Pro zevní použití můžeme uvedený výtažek vmíchat, zpravidla za tepla, do vhodného mastového základu, např. lanolinu. Při léčbě respiračních chorob se osvědčilo užití propolisu v tukovém základě, formou propolisového másla (1 : 10), 2-3 čajové lžičky másla denně.

Uvedme alespoň několik indikací, kdy se v zahraničí nebo i v domácím přírodním léčitelství podávání propolisu osvědčilo:

- zánětlivá onemocnění průdušek a plic
- vředová choroba žaludku a dvanáctníku
- dezinfekce dutiny ústní, včetně iniciálních stádií paradentózy
- chřipka a podobné virózy
- gynekologické záněty (výplachy zředěným přípravkem)
- podpora současné antibiotické léčby
- odstraňování bradavic (viz § 114)
- k místnímu znecitlivění
- dále se užívá jako kloktadlo nebo pro výplachy nosu u chronické

rýmy. Zde je třeba výtazek zředit destilovanou vodou tak, aby obsah etanolu klesl pod 20 % a koncentrace propolisu by měla být kolem 7 %

- zevně formou mastí na nebojící se rány, trhlinky apod. - pozor, nepokrývat mastí velké plochy!

Ve veřejnosti často kolují různé, přirozeně neautorizované postupy, kde je propolis vychvalován jako lék téměř na všechno. Tento postup pokládám za nezodpovědný a myslím, že čtenář udělá lépe, když takové informaci nebude věnovat pozornost.

87. Co můžeme říci o využití včelí mateří kasičky?

Včelí mateří kasička (dále jen MK) je zvláštní produkt, kterým včely krmí své larvy - v prvních dnech života všechny, později jenom královnu. MK nesnáší styk s kovy, s výjimkou zlata a platiny, škodí jí též světlo, teplo, okysličování a rovněž nečistoty jakéhokoliv druhu.

MK se zpravidla co nejdříve po získání konzervuje, nejčastěji rozmícháním 1-3 g do 250 g medu. Tento produkt musí být rovněž uschován v chladu; proto jeho prodej v drogeriích, které zpravidla nejsou vybaveny chladničkou, nezaručuje, že zákazník získá potřebnou jakost. Průmyslově se proto provádí tzv. lyofilizace, což je sušení spojené s mražením. 34 mg lyofilizované MK odpovídá 100 mg nativní (přírodní) kasičky. Čs. přípravek, dražé VITA APINOL, obsahuje 17 mg lyofilizované MK.

Nativní MK dávkuje zpravidla jednou denně, 100 mg ráno na lačno, nejlépe pod jazyk, VITA APINOL podáváme obvykle v dávce 3x denně 1 dražé, tedy vlastně 150 mg nativní MK - s ohledem na to, že účinnost lyofilizované MK je přece jenom poněkud nižší.

MK nemá pouze účinek na určité orgány či systémy, ale jde o totální podpůrné léčivo, zasahující do látkové výměny, zvyšující obranné síly organismu a všeobecně zlepšující vitální funkce.

Z uvedeného vyplývá, že spektrum použití MK jako podpůrného prostředku je neobyčejně široké a zahrnuje např. tyto oblasti:

- rekonvalescence po těžkých chorobách, úrazech, operacích
- únava a slabost různého druhu, přepracování, vyčerpání
- stařecká zesláblost a jiné potíže ve vyšším věku

- ztráta hmotnosti, kachektizace
- nechutenství
- dyspepsie různého původu
- neurovegetativní střevní poruchy, např. dráždivý tračník
- jaterně cévní, zejména postinfekční poruchy po hepatitidách resp. herpetických infekcích
- perniciózní anémie, zejména u dětí a starých lidí
- vázomotorické problémy (kolapsové stavy) při nízkém krevním tlaku
- arterioskleróza a hypertenze
- neurovegetativní problémy, jako závratě, hučení v hlavě, pískání v uších atp.
- vysoká hladina cholesterolu
- některé formy mužské impotence a neplodnosti
- některé případy ženské frigidity
- některé funkční menstruační obtíže, spojené s vynecháváním nebo malou intenzitou menses
- neurasténie čili psychogenně podmíněné stavy slabosti
- lehčí formy úzkosti a fobií
- lehčí poruchy nálady
- některá kožní postižení, zejména toxoalergického původu, xerodermie, akné, lupus erythematosus; u poslední indikace je nutné dlouhodobé podávání
- všeobecná posila organismu, zejména jeho odolnosti proti virózám
- bronchiální astma a obstrukční bronchitida
- klimakterické neurotické potíže
- některé formy revmatických onemocnění
- slábnutí zraku a sluchu bez viditelných příčin
- při podávání společně se širokospektrými antibiotiky tlumí jejich nepříznivý vliv na krvetvorbu
- zlepšování duševní činnosti, čilosti a všeobecné výkonnosti.

V zahraničí se dnes běžně podávají dávky mnohem vyšší, než jsme uvedli, a to 3-5x vyšší u preventivních a 6-10x vyšší u léčebných indikací. Názory odborníků zde nejsou zcela jednotné; obecně se dá říci, že terapie by měla vždy začít klinicky bezpečně vyzkoušenými běžnými dávkami a teprve při neúspěchu nebo ve zvláště závažných případech bychom mohli přistoupit ke zvyšování dávky.

Opatrnosti je třeba dbát zejména v pédiatrických indikacích, i když zde už zdaleka neplatí kdysi absolutní odmítání podávání MK dětem. Naproti tomu faktem i nadále zůstává, že MK není vhodným prostředkem pro těhotné a kojící ženy. Na I. konferenci o alternativní medicíně, která proběhla s mezinárodní účastí ve dnech 28. XI.-I. XII. 1990 v Senci u Bratislavy, referoval prof. MUDr. Másiar, DrSc, prezident Slovenskej spoločnosti pre alternatívne lekárstvo, o výzkumech jeho týmu, které nepotvrdily předpokládané kancerostatické působení. Naopak se zdá, že MK růst nádorů podporuje, takže při onkologických nemocech by neměla být podávána v žádné formě.

Účinek MK se prolíná s účinky adaptogenů a biogenních stimulatorů, proto doporučuji k prostudování též § 74 a 75.

88. Jak působí bylinné koupele?

Bylinné koupele mají velmi rozsáhlé použití. Při jejich aplikacích se uplatňuje řada fyzikálních vlivů, i vlivů chemických. Především působí teplota lázně, účinné látky z lázně pronikají pokožkou a působí léčivě, současně dochází k inhalaci uvolňujících se látek aromatických.

I koupele mají své kontraindikace: plicní TBC, prudké záněty, epilepsii, větší hyperfunkci štítné žlázy, některé anémie. Opatrnosti je třeba při oběhových chorobách; proto i vhodnost koupelové léčby by měl posoudit odborník.

Koupele mohou být dílčí, např. u rukou nebo nohou - těmi se proslavil přední francouzský bylinář Marnice Mességué. Dále se uplatňují koupele sedací, případně celkové. Dílčí koupele obvykle aplikujeme podle potřeby, zatímco koupele celkové zpravidla doporučujeme formou kúr: 10-12 koupelí v řadě, obvykle obden nebo ob dva dny; po kratší pauze potom 4-6 koupelí na doléčení. Je to ovšem jen velmi obecné schéma, které lékař upravuje podle okamžité situace.

Doba trvání i teplota koupele při kúrách obvykle postupně vzrůstá. Doba od 10 do 30, max. 45 minut a teplota od 30 °C do 38 °C, není-li předepsáno jinak.

Celkově platí, že chladné koupele dráždí, teplé uklidňují, horké působí někdy paradoxně a někoho dráždí, jiného tlumí, ale vše-

obecně dosti vysilují, takže horkých koupelí se užívá jen v úzkém okruhu vybraných indikací.

Po několika prvních koupelích se může dostavit přechodné mírné zhoršení stavu - tzv. koupelová reakce - které není důvodem k přerušení léčby. Tu naopak přerušíme, jestliže reakce je příliš prudká, anebo pokud se během dalších dvou třech koupelí mírně prohlubuje.

Ke koupelím můžeme využívat mnoho bylin, ale jmenujme alespoň 13 nejdůležitějších: máta peprná, rozmarýna, tymián, pelyněk, Černobýl, přeslička, heřmánek, levandule, jmelí, měsíček, řebříček, šalvěj, dubová kůra a ovesná sláma.

Tak např. při celkové ochablosti a slabosti lze doporučit koupelovou kúru ze směsi stejných dílů máty, rozmarýny a tymiánu. Na celkovou koupel potřebujeme nejméně 100 g bylin, někdy bývá předepsáno více. Praxe však ukázala, že není nutné připravovat velmi koncentrované roztoky. Na dílčí koupele vezmeme bylin přiměřeně méně. Z bylin připravíme nálev nebo odvar, který vlijeme do koupele a byliny, ještě v lázni vyluhujeme, zavěšené v plátěném váčku.

89. Co je to aromaterapie?

Pod tímto pojmem se skrývá jedno z odvětví léčení bylinami, tedy léčebné využívání vůní a vonných látek. Použití může být velmi různorodé - formou mastí, koupelí, podáváním vonných čajů na pití, ale nejčastěji půjde o podávání cestou inhalační, např. vdechování par vařící se vonné byliny.

A zde je třeba mít na paměti, že inhalační podání se rychlostí záběru (účinku) může měřit s podáním léků cestou nitrožilní, takže rozvoj případné alergické reakce může mít velmi dramatický obraz. Proto musí platit zásada, že inhalační cestou nikdy nepodáváme ani bylinné léky, nemáme-li je prověřeny jiným způsobem!

V Sovětském svazu např. přistoupili k vybudování několika experimentálních pracovišť, v nichž nemocní (s vybranými chorobami) sedí ve zvláštní místnosti, kde jsou na zemi rozhozeny čerstvě utržené, pomačkané byliny, anebo byliny sušené, pokropené vodou. Nemocní poslouchají vážnou hudbu, která napomáhá relaxaci a vdechují aromatické, léčivé působící výpary.

I aromaterapie má však svá úskalí. Například bylo zjištěno, že napodobení klimatu zimního jehličnanového lesa uklidňuje kardiaky a výrazně tlumí dechové obtíže astmatiků. Pokud však napodobíme klima lesa letního, kde je ve vzduchu více těkavých vonných látek, kardiaci a astmatici zaznamenávají spíše zhoršení.

Z metod aromaterapie, které jsou běžně dostupné, lze např. doporučit pomalé popíjení bazalkového thé (bazalku si však musíme sami vypěstovat, zatím se neprodává - 1990) se současným hlubokým vdechováním jeho aroma. Pomáhá např. při lehčích oběhových potížích, při neuróze a předrážděnosti, při nachlazení; někteří nemocní reagují i snížením vysokého krevního tlaku.

Napodobíme-li úspěšné sovětské pokusy, pak v místnosti o objemu 40 m³ rozložíme tato množství bylin:

Doplňková léčba srdeční ischemie

35,0 g březového listu, 15,0 g mátového listu, listu podběle a listu jitrocele po 10,0 g.

Směs napomáhající ke snížení krevního tlaku

Letní: 70,0 g olistěných větvíček dubu, 30,0 g březového listu, mateřídoušky, jitrocele a dobromysli po 10,0 g.

Zimní: 40,0 g čerstvě práškované dubové kůry, 15,0 g březového listu, mateřídoušky, jitrocele a dobromysli po 5,0 g.

Sovětská autoři doporučují aplikovat 1. úvodní proceduru 15 minut a 14 dalších procedur obden po 30 minutách. Ve zbývajících dnech je třeba zabezpečit masáž páteře teplou vodou; ze sprchy odšroubujeme růžici a hadicí jezdíme nemocnému 3 minuty kolem páteře a potom 2 minuty jinde po těle - ve směru žilní krve, tedy směrem k srdci.

90. Jak působí bylinné šťávy?

Jde o jednu z nejúčinnějších fytotherapeutických lékových forem. Někdy se stává, že šťáva má poněkud odlišný léčivý účinek než čaj, připravený ze stejné byliny. Většinou mají šťávy výraznější účinek než běžně podávané čaje. Protože však jde o syrový bylinný produkt, je i větší nebezpečí vzniku alergických reakcí. Musíme též klást maximální důraz na čistotu sbíraných rostlin, které navíc před pomletím dokonale omyjeme proudem studené vody.

Fytoterapie pomocí šťáv má význam pouze tehdy, jestliže podáváme šťávy zcela čerstvé, pravidelně a po delší dobu. Šťávy náš organismus stráví za rekordně krátkou dobu - zhruba do 20 minut. Tyto šťávy léčí jednak specificky, kdy působí přímo na chorobu, ale především nespécificky, kdy budují a obnovují organismus jako celek a zvyšují jeho obranné síly.

Pod pojmem „bylinné šťávy“ však budeme rozumět nejen šťávy z klasických léčivek, ale i šťávy zeleninové a ovocné, protože i oky léčí.

Při odpovědi na otázku, v jakém množství šťávu podávat, se budeme řídit přírodou. Šťávy ze šťavnatého ovoce, např. bobulového, jsou již jakoby v základním přírodním programu určeny pro podávání ve větším množství, protože jde více o potravinu než o lék. Množství podané šťávy tak může kolísat od 1/2 do 1 litru za den. Šťávy z hlízovitých kořenů, např. z červené řepy, podáváme v množství 100-500 ml denně. Jsou obvykle již přírodou vybaveny tak, že stojí na půl cesty mezi lékem a potravou. Šťávy z natí, květů a jiných částí rostlin, které nejsou na šťávu bohaté (třeba šťáva z listů kopřivy), jsou již více lékem než potravinou a musíme jimi šetřit; podávají se obvykle po lžících. Tyto údaje jsou přirozeně pouze obecné, takže budou platit jen tehdy, pokud odborník nezařídí jinak. V otázce dávkování panuje i mezi specialisty určitá nejednotnost, pramenící zřejmě z toho, že dobré výsledky byly získány jak léčbou malými, tak i léčbou velkými dávkami. Osobně se proto vždy řídím již citovaným Kneippovým pořekadlem „Všeho s mírou, a dobrého pomalu“

Některé příklady léčby šťávami

Šťávu u červené řepy podáváme při krevních chorobách, při psychických obtížích neurotického a neurastenického typu, při všech akutních horečnatých chorobách, při menstruačních poruchách. V prvních dnech léčby podáváme půl litru šťávy denně, později postačí pouze čtvrt litru. Léčba má trvat po celou „řepnou sezónu“, kterou můžeme prodloužit uložením řepy do písku ve sklepě. Existují lidé, kteří se na šťávu z červené řepy dosti obtížně adaptují; těm doporučuji přidávat hojné šťávy mrkvové a postupně tento přídatek odbourávat!

Šťávu z kořene a natí pampeličky můžeme i konzervovat, a to přidávkem malého množství alkoholu v poměru 1:6 80 % etano-

lu na množství šťávy. Podáváme několik polévkových lžic, dětem i několik čajových lžiček - denně, při léčbě jaterních poruch a při virózách; polští učenci zkoumají toho času doporučení bylinářky Lukawské - tlumit pampeliškovou šťávou průběh některých viróz, postihujících mozkovou tkáň. Lze ji však využít též při krevních chorobách, při revmatismu a při bolestivosti kolem páteře. Za celou kúru má být podáno asi 7-8 litrů šťávy. Tak šťáva z čerstvé nati řebříčku tlumí dosti výrazně krvácení, tlumí též křeče v břišní dutině, působí protizánětlivě. Podává se v množství několika čaj. lžiček denně.

Směs 9 dflů šťávy z mrkve, 5 dflů celerové šťávy a 2 dflů šťávy z petržele příznivě ovlivňuje proteinurii - chorobný výskyt bílkovin v moči.

Při revmatických potížích se osvědčila směs 9 dflů šťávy mrkvové a 7 dflů šťávy celerové, z bulvy.

V obou případech podáváme denně nejméně půl litru směsi uvedených šťáv - průměrně kolem 1 litru. Při revmatismu se osvědčilo zeleninové šťávy „posílit“ šťávou z kopřivy, 3x denně po 1 polévkové lžici!

91. Věříte v účinné používání mastí?

„Věřím na masti!“ hrdě vyznává ve stejnojmenné knížce nejváženější český bylinář meziválečného období Karel Werner, známý na veřejnosti spíše jako „bylinář Karel“. Jestliže je léčení mastmi používáno odborně, tedy pravá mast v pravou chvíli, bývají výsledky obvykle efektivní, nijak nesouvisející s potupným, pejorativním významem slova „mastičkář“. Příprava kvalitní a účinné masti je ovšem tak trochu věda, tak trochu umění, takže se nedivme, že dnes se tomuto oboru skoro nikdo nevěnuje.

A proč svou důvěru v tuto lékovou formu neprojevit právě citací z Karlovy „bylinářské kuchyně?“

Mast Bratrstva Růže a Kříže proti ischiasu

Půl čerstvé větší mořské cibule (*Scilla maritima* L.) - pozor, je jedovatá a pro vnitřní použití se nehodí - několik zrnek kafru a 4 plátky obyčejného bílého mýdla (v soudobých podmínkách např. Hellada, pozn. J. A. Z.) utřeme s trochou čerstvého másla na vláč-

nou kasičku. Postiženou oblast řádně u kamen prohřejeme, potom asi půl hodiny (!!!) masírujeme uvedenou mastí a nakonec zabalíme do silně prohřátého flanelu. Prostředek je poměrně efektivní a z lidově tradovaných předpisů patří rozhodně k těm lepším.

Mast zázračná proti krvavým podlitinám

Smícháme po 3 polévkových lžicích kvalitního nesoleného másla a včelího vosku a necháme je zvolna rozpouštět na vodní lázni. Mezitím si připravíme - pomletím či vylisováním - 2 polévkové lžice šťávy ze zelené spodní kůry černého bezu a vkapáváme ji za stálého míchání do vychlázajícího roztoku. To je osvěclčený a nedostižný prostředek starých hermetiků na všechny druhy pohmožděnin.

My sice nejsme staří hermetici, ale v duchu smekneme před uměním našich předků, až se přesvědčíme, jak i tento prostý prostředek dobře působí.

A do třetice bylinář Karel:

Náplast na vytáhnutí rosolu. Po uhození se někdy vytvoří v kloubu rosol a kloub bolí a obtěžuje, má i omezenou hybnost. Vezme-me čtyři kg žitné mouky (chlebové), přidáme tolik másla, abychom hnětením mohli vytvořit jakési „drobení“, které hospodyňky dobře znají. Pak přidáme hrst květu černého bezu a hrst květu heřmánku, vše rozmícháme na pekáči a upražíme na plotně do žlutá, pak rozdělíme na 2 dflů a zašijeme do dvou lněných plochých váčků. Příkladáme na postižené místo střídavě jeden váček za druhým, tak horké, jak jen nemocný snese, nepřetržitě, dnem i nocí. Zanedlouho je rosol vstřebán.

POZNÁMKA: Třetí recept bylináře Karla zařazuji spíše jako kuriozitu, protože jej nemám prověřen a chtěl jsem spíše čtenáři přiblížit myšlenkový postup autora. Nepochybují však, že i tento postup může za příznivých okolností vést k cíli.

Trochu s rozpaky zařazuji doporučení zvláštní masti, která nemá svůj původ v přírodně pojímaném léčitelství, ale postupem času na Zlínsku skutečně zlidověla. Proto mi snad lékaři, v tomto případě dermatologové, malé „vloupání“ do jejich hájemství prominou; mast je v širokém okolí Zlína a Otrokovic známa pod názvem „Fajkusova mast“ a platí tu tak trochu za mast všeléčící, až zázračnou. Jistě tomu tak není, ale její účinky jsou markantní, takže snad je vlastně dobře, že se touto cestou s ní mohou seznámit i odborníci,

kteří její aplikací mohou prospět mnoha dalším nemocným. Doktor Fajkus, židovský železniční lékař, byl známou osobností v době mezi dvěma světovými válkami. Jeho mast, údajně ji sám nesestavil, ale opět od někoho převzal, je připravena ze zcela obyčejných složek, jakých denně předepisují lékaři na kilogramy. Teprve přesné spojení těchto složek všaíc dalo vzniknout masti, která je dnes opředená legendami. Její použití je velmi široké, od mokvavých ekzémů, přes pomocnou zevní léčbu růže (erysipel), až po nejrůznější kožní afekce, charakterizované tvorbou puchýřků; pomáhá i k dozrávání furunklů. Já osobně jsem se s ní seznámil „lidově“, kdy mi ji poradil místní bylinář a můj pozdější dobrý přítel, dnes už zesnulý pan Josef Pospíšil z Otrokovic, když jsem si dlouho a bezúspěšně odborně léčil těžký akutní ekzém, mokvavý, s tvorbou papulóz-ních vrádků, který se mi vytvořil na obzvláště citlivém místě, totiž na chodidlech obou nohou, v místě vyklenutí. Pracoval jsem v té době (bylo to počátkem sedmdesátých let) jako pomocný dělník, abych měl možnost přemýšlet o svých postojích z roku osmašedesátého. K rozvoji nemoci přispěly zřejmě též gumové holínky, které jsem musel nosit. Onemocnění bylo krajně nepříjemné, silné bolestivé, chůze byla prakticky nemožná. Léčbu jsem musel zabezpečovat formou řádné dovolené, protože odborníci soudili, že to „nic není“. Bohužel to něco bylo, jejich léky nepřinášely úlevu a dovolená se mi rapidně krátila. Fajkusova masť pomohla během dvou-tří dnů; postižená pokožka s puchýřky se vlastně jakoby sloupala a pod ní byla růžová, pěkná zdravá kůže. Pro pořádek poznamenávám, že pan Pospíšil mi vedle obkladů, silně nasycených Fajkusovou masťou, doporučil též čaj na pití, 3x denně pouze jeden dcl nálevu ze směsi tří bylin: 3 dfly „rutky polní“ (zemědým), 2 dfly divoce rostoucího nízkého slézu (sléz přehlížený) a 1 díl kořene lopuchu. Pan Pospíšil výslovně nařídil, že dávku nesmím zvyšovat, protože zemědým (*Fumaria officinalis* L.) je pokládán za prudce působící drogu, takže se může aplikovat jen v malých dávkách. Později jsem použil Fajkusovu masť mnohokrát, vždy úspěšně, vždy však po konzultaci s lékařem; v regionu tuto masť někteří lékaři znají, ale lidového věhlasu u nich nedosáhla. Ale nebudu vás už déle napínat. Masť může připravit každá lékárna a váš lékař ji v případě potřeby předepíše takto:

Rp. Acidi salicylici	1,0 g	(kyseliny salicylové)
Zinci oxidati		(kysličníku zinečnatého)
Talci veneti		(talku)
Ol. jecoris aselli	aa 10,0 g	(rybího tuku)
Adipis lanæ	40,0 g	(tuku z ovčí vlny)
Vasellini flavi	24,0 g	(žluté vaseliny)
Ichtamoli	5,0 g	(Ichtamolu)
Ol. lavandulæ	gtt. XXX	(levandulové silice)
M. f. unguentum		(smíchej, aby vznikla masť!)
D. S. K zevnímu použití		(vydej a označ!)

A nakonec - ještě jedna rada lidová. Převzal jsem ji z rukopisného herbáře „matky Častové“, jak v Tečovicích na Zlínsku s úctou „titulovali“ svou proslulou bylinářku a masérku. Paní Častová svou nevypsanou rukou na okraj receptu připsala: „Tato hojivá masť není penězi k zaplacení.“ O tom, zda je to pravda, se může každý čtenář přesvědčit sám.

Vezmeme po 20 g nati třezalky, květu měsíčku, listu jitrocele a nati řepíku. Na vodní lázni rozpustíme 200 g sádla, vhodíme uvedené byliny a hodinu za občasného promíchání vaříme. Potom necháme zatuhnout. Po několika dnech uložení v chladu masť znovu roztavíme a přecedíme přes kovové síto a dvojitou sterilní gázu. Ve druhé nádobce roztavíme 20 g pryskyřice a 30 g včelího vosku a za stálého míchání pomalu vléváme do masť, ohřívané na vodní lázni. Potom mícháme ještě asi čtvrt hodiny a vlijeme do kelímků.

92. Jak působí léčivá vína?

Léčivá vína můžeme rozdělit do dvou základních tříd, a to na léčivé vinné odvary (nebo nálevy) a na vlastní léčivá vína, připravovaná po studenu, tedy macerací.

S léčivými vinnými odvary má mimořádné zkušenosti přírodní a lidové léčitelství v Jugoslávii, kde v některých indikacích tato léková forma převládá.

Léčivé vinné odvary vykazují rychlejší nástup účinku a mohutnější působení než odpovídající vodné výluhy - čaje. Podávají se proto tam, kde mohutnější působení nebo rychlejší nástup účinku je plně zapotřebí; musíme však přitom brát ohled i na přítomnost alkoholu. Obvyklé dávky bývají, ve srovnání s čaji, asi poloviční

a pohybují se v rozmezí od 50 ml do 125 ml (1/8 litru) na jednu dávku. Odvary jsou určeny pro okamžitou spotřebu. Léčivá vína - maceráty - jsou naopak určeny pro krátkodobé uskladnění v chladničce, podávají se obvykle v jednotlivé dávce po 100 ml, zpravidla však po delší dobu, zatím co aplikace vinných odvarů je jen krátkodobou záležitostí.

Léčivá vína využívají faktu, že přítomnost etanolu působí intenzivnější vyluhování komplexu účinných látek, které se jinak v čaji vyskytují jen málo nebo vůbec ne, v důsledku své nerozpustnosti ve vodě.

Příklady využití: Při úporném průjmů, pokud lékař vyloučí závažnější onemocnění, doporučuje ukrajinský léčitel Nosai připravit odvar 30 g směsi stejných dílů pelyňku Černobýlu, listů kontryhele a kořene proskurníku na 1 litr červeného vína. Na lačno vypijeme 100 ml teplého vinného odvaru a potom vždy hodinu po nedráždivém jídle další 1/9 litru, až do vypočtení celého litru. Další léčba již obvykle nebyvá potřebná.

Při nádorovém onemocnění ženských orgánů radila polská bylinářka Lukawska jako vhodnou pomocnou léčbu měsíčkové víno. 40 g okvětních plátků měsíčku nebo 60 g květů měsíčku s kalichem macerujeme 2 týdny v jednom litru tvrdšího bílého vína typu ryzlink. Podáváme zpočátku 2x denně po 1 dcl, po několika dnech přecházíme na dávkování 4x denně 1 dcl a toto dávkování střídáme vždy po 2 dnech, tedy 2 dny 2x denně 1 dcl a 2 dny 4x denně 1 dcl. Podáváme po dobu 1 měsíce a potom přecházíme na vodné výluhy měsíčku v kombinaci s dalšími podpůrnými bylinami (vachta trojlístá, kopřiva, zeměžluč, kořen pampelišky s natí, oddelek pýru, kořen nebo načekanky; měsíček má ve směsi vždy tvořit dominantní položku.

Měsíčkové víno také tlumí různé vnitřní záněty, reguluje hormonální hladinu u nemocných žen a celkově příznivě ovlivňuje jejich kondici.

Při těžším nachlazení a chrapotu doporučují Jihoslované popíjení medem oslazeného bílého vinného odvaru yzopu, po doušcích asi 350 ml denně, krátkodobě.

Při těžkém kašli se osvědčilo tzv. „víno svatého Pavla“, tedy vinný odvar kořene omanu v bílém víně, který je indikován zvláště tam, kde z jakýchkoliv důvodů není možno použít antitussika kodeinové řady.

93. Má i ocet léčivé působení?

Kvasný lihový ocet, který je u nás běžně na trhu, je drsný produkt, naprosto nevhodný pro vnitřní léčebné podávání. S velkou dávkou tolerance lze souhlasit v některých případech s jeho zevním použitím, např. ve zředěném stavu k omývání při nadměrném pocení nebo ke koupeli nohou při meziprstové plísni. V takovém případě však ocet upravujeme: připravíme nálev z květů černého bezu, necháme jej vychladnout a smícháme s obyčejným octem v poměru 1 dfl octa na 1, 2 nebo i 3 dfl čaje - na omývání. Současně vnitřně podáváme studený šalvějový čaj nebo yzopový nálev (rovněž proti pocení).

Přírodní ocet jablečný nebo vinný však má naopak široké léčebné použití, zevní i vnitřní. Tyto octy se u nás již ojediněle dají koupit, ale není problém přivést si je jako suvenýr z Maďarska nebo Jugoslávie (zH jazykové tvrdí, že českému turistovi na nic jiného stejně prostředky nezbudou).

Horlivým propagátorem léčby ovocným octem je dr. med. D. C. Jarvis z amerického Vermontu. Jako univerzální léčbu doporučuje vypít před jídlem 2 čajové lžičky jablečného octa rozmíchané s trochou medu v pohárku vody.

Čistý ovocný ocet nanášíme též na pásový opar, a to 4x přes den a 3x během noci, pokud se ovšem probudíme, resp. pokud bolesti nemůžeme spát, což je dosti častý obraz tohoto onemocnění. Úleva bývá velmi rychlá.

Ovocný ocet můžeme použít též k mírným masážím (dlaní) postižených partií, převážně tedy lýtek při křečových žilách. I v tomto případě je třeba současně užívat ocet vnitřně, jak je uvedeno nahore.

Jablečný ocet lze připravovat různě. S nejlepším jsem se setkal ve slunné Jugoslávii, proto tlumočím předpis Ivany Dečmanj ze Spodnji Gamelni: Do 5 litrů vody, rozdělené do dvou čtyřlitrových okurkových lahví, nařežeme na drobno 2 kg jablek, včetně slupek. Nádoby přikryjeme čistým plátnem a necháme ustát několik týdnů, občas promícháme. Aby hmota rychleji kvasila, přidáme 1 polévkovou lžici krystalového cukru nebo kousek kůrky z černého chleba. Když se na povrchu usadí slizová blána, přecedíme tekutinu do jiné nádoby, opět přikryjeme plátnem a ponecháme ještě dva nebo

tri týdny. Až se opět vytvoří blána, znovu definitivně přecedíme do vyvařených lahví, hermeticky uzavřeme a uložíme na chladné místo.

94. Jak působí léčivé oleje? _____ ^^ _____

Léčivé oleje jsou působivou lékovou formou pro zevní použití, protože obvykle dobře vsakují do pokožky a strhávají tak s sebou rozpuštěné léčivé látky z rostlin. Není-li předepsáno jinak, připravujeme je tak, že na jeden hmotnostní díl byliny (nejlépe čerstvé) vezmeme 4-6 hmotnostních dílů oleje, vše dobře promícháme a asi 1/2 hodiny zahříváme na vroucí vodní lázni. Potom láhve uzavřeme, např. víčky OMNIA, a zhruba týden necháme „dojít“ za pokojové teploty a na slunečním světle.

V některých případech se léčivé oleje připravují výhradně macerací, tedy po studenu; potom příprava trvá asi 3 týdny. Během macerace „na dojít“, nebo i během normální macerace je vhodný ještě přidat přibližně 1/2 dílu dalších bylin.

Nejvhodnějším médiem je olej arašídový, který se výborně vstřebává a strhává s sebou léčivé látky. Bohužel, v ČSFR je (1991) zatím nedostupný a ze staršího vydání jej nepřevzal ani platný ČSL IV, takže jej nezískáme ani v lékárně. Bez problémů ho můžeme koupit např. v Rakousku nebo Německu. Dobrou náhradou je olej olivový a v našich podmínkách přijde nejčastěji do úvahy olej slunečnicový; pokud to bude možné, dáme přednost oleji lékárenskému, před olejem potravinářským (Heliol, Vegetol), i když i ten je použitelný.

Asi nejznámějším léčivým olejem je karmínově červený olej třezalkový, připravovaný macerací z květů třezalky. Ten můžeme použít nejen zevně, ale i vnitřně. Má výborné hojivé účinky.

Liliový květový olej používáme ke vtírání do dlaní proti šlachovým zatvrdlinám, které dovedou někdy doslova násilně sevřít ruku vpěst. Dlaně ošetřujeme pravidelně a současně pravidelně cvičíme s koulemi CHI-CONQ, viz x 78. Tento olej pomáhá i proti vráskám v obličejí a proti nejrůznějším zatvrdlinám všude na těle, které lze jemně rozmasírovat.

Levandulový olej posiluje nervy a tlumí neuralgie.

Yzopový olej používáme ke vtírání do ochablých údů a kolem celé páteře, jak při vertebrogenním syndromu a při ischialgii, tak

při různých obrnách a při léčbě následků náhlé příhody mozkové.

Kopřivový olej doporučujeme jako masážní prostředek pro léčbu revmatických nemocí.

Diviznový květový olej aplikujeme jako masážní prostředek při potížích v ramenou, v pažích a kolem šíje. Vmasírován jemně do vlasů, dodává jim zlatavý lesk.

Koprový olej je vhodný při střevních poruchách spojených s křečovými bolestmi, při horečnatých chorobách, při bolestech v uchu, při poruchách jaterních funkcí, uklidňuje při nespavosti. Je to výborný masážní prostředek, vtírat zejména kolem páteře!

Lněný olej používáme ke vtírání do psoriatických ložisek, zejména na citlivých místech, jako třeba v podpaží nebo u žen pod prsy. Můžeme jej koupit v lékárně (je zařazen do ČSL IV) nebo si jej připravíme sami, vždy čerstvý, lisováním lněného semena za studena.

95. Mají některé foyíiny protirakovinný účinek?

Léčivých bylin, které mají větší nebo menší protinádorovou aktivitu, je mnoho, nicméně jejich výběr připomíná trochu biblické rčení „Mnoho je povolanych, ale málo vyvolených.“ Některé byliny s protinádorovou aktivitou jsou natolik jedovaté, že jejich použití je riskantní. Jiné obsahují zase léčivé látky, které nelze podávat ústy - a přípravky pro injekční podání nejsou k dispozici. A ještě jiné byliny se při pokusu „in vitro“, tedy ve zkumavce, „chovají vzorně“, ale při klinickém využití jejich sfla kamsi mizí a účinky jsou nevalné.

Tak se okruh vytypovaných rostlin dosti zužuje. Příkladem může být brčál růžový (*Vinca rosea* L.), který se již několik let farmaceuticky zpracovává a pomáhá lékařům v boji proti leukémii. Literatura zaznamenává protinádorovou účinnost některých látek z vlašovičníku (*Chelidonium majus* L.) a pryšce mandloňovitého (*Tithymalus amylgoides* Hill.). Obě drogy jsou však toxické a jejich užívání musí řídit odborník.

Z relativně málo toxických drog lze jmenovat především jmelí. Jeho kancerostatické působení se však projeví především při parenterálním (injeřčním) podání. Švýcarská firma VELEDA uvedla před

léty takový přípravek pod názvem ISCADOR; k nám se nedovází a není ani registrován.

Při běžném užívání formou čajů vykazuje jisté protinádorové účinky květ měsíčku, působící na novotvary gynekologické a trávicího ústrojí. Podává se dlouhodobě, nejprve sólově, formou čaje nebo vína (viz § 92), později ve směsi, kde květ měsíčku tvoří dominantu a doplněn je drogami podporujícími metabolismus.

96. Které byliny by v domácí lékárně neměly chybět?

Základní bylinková lékárníčka má obsahovat 12 bylin: především je to starý dobrý heřmánek, který působí hojivě, protizánětlivě a při vnitřním podání hojí nejen šrámy na těle, ale i na duši. Osvědčil se ve stavech lítosti po zklamání, zradě partnera apod. Šalvěj je výborná bylina pro přípravu kloktadla. Rebříček umí stavět krvácení, tlumí záněty, působí též proti křečovitým bolestem. Třezalka harmonizuje trávení, příznivě ovlivňuje psychiku. Řepík představuje vynikající hojivou bylinu podporující jaterní a žlučnické funkce. Jitrocel hojí rány, včetně žaludečních vředů, podporuje vykašlávání. Květ měsíčku zlepšuje stav a pružnost cév, hojí rány, podporuje funkci žlučníku a jater. Hloh (květ, list a částečně i hložinky) podporuje práci srdečního svalu, snižuje chorobně zvýšený krevní tlak, působí jako antisklerotikum. Kopřiva čistí krev, zlepšuje látkovou výměnu, působí velmi univerzálně, pomáhá při kožních chorobách. Pampeliška (používá se nejčastěji kořen s natí) je nejlepší tuzemskou „jaterní“ bylinou, používá se též v revmatologii a v urologii, kde působí jednak vylučování případného písku, jednak narušování soudržnosti močových konkrementů (kaménků). Pelyněk Černobýl reguluje trávení a můžeme ho podávat k tučným jídlům i jako koření. Zlepšuje chuť k jídlu, příznivě ovlivňuje nemoci dýchacích cest a tlumí kolikovitě bolesti břicha. Formou nožních koupelí osvěžuje unavené a namožené nohy. Kořen kozlíku uklidňuje a podporuje psychickou regeneraci. Do domácích lékárníček nachází cestu nejčastěji formou baldriánových kapek (tinctura valerianae), které lze získat v každé lékárně!

97. Jak si připravíme naklíčenou pšenici nebo jinou obilovinu?

Způsobů přípravy je několik a jen obtížně lze posoudit, který je lepší. Uvádím jeden z řady: Potravinářskou pšenici dokonale propeřeme pod tekoucí vodou a zbavíme nečistot, především kaménků!!! Čtyři polévkové lžíce takto ošetřené pšenice dáme do kompotové misky a zalejeme vodou, kterou nejméně jednou během dne vyměníme. Večer pšenici znovu propeřeme a necháme na misce nebo lépe na sítku, a to bez vody. Ráno opět propeřeme a znovu ponoříme do kompotové misky s vodou jako předešlý den. Tento postup stále opakujeme, až vzniknou klíčky dlouhé 2-3 mm - obvykle za 3 až 4 dny.

Potom pšenici dobře rozkousáme a sníme, buď postupně nebo najednou. Podle počasí tak můžeme mít v permanenci 3 nebo 4 kompotové misky.

98. Existují přírodní postupy, které by snižovaly citlivost nemocného na počasí?

Na tuto otázku zdaleka nelze odpovědět jednoznačně, protože děje, které vzájemné interakce ovlivňují, jsou příliš složité. V současnosti každý druhý nebo třetí člověk má v tom nebo onom směru zvýšenou citlivost na počasí. Zvýšenou meteorotropní citlivost vykazují zejména lidé s nemocemi oběhovými, tedy s nemocemi srdce, cév a krevního oběhu; dále pak astmatici a velmi citliví jsou rovněž revmatici. Výčet přirozeně není zdaleka úplný, jmenovat bychom mohli alergiky, lidi trpící vředovou chorobou žaludku a dvanáctníku, neurotiiky a mnohé další.

Zatím neexistuje žádná jednoznačná metoda, která by spolehlivě snižovala přecitlivělost na počasí v celém jejím pestrém komplexu. Pouze se daří - někdy více a někdy méně - bojovat s některými příznaky nebo skupinami příznaků. Tak např. meteorotropní bolesti hlavy můžeme s poměrně dobrým úspěchem léčit a také jim předcházet pomocí tzv. „lehkého elektrického stínění“ podle čs. patentu zlínského vynálezce inž. Františka Boleslava. Jde v podstatě o měděný vodič, který stočíme do tvaru neuzavřeného kruhu, při-

čemž asi pamáctimilimetrové rozevření situujeme na hlavě dozadu. Abychom nevypadali komicky, můžeme „svatozář“ ukryt pod obrubu čepice. Znam případy, kdy přerušovaný vodič nebyl efektivní, ale vodič nepřerušovaný, tedy kolečko, „zabral“. Zařízení pracuje na odstínění rušivých elektrických a biologických potenciálů. Subjektivní úleva se dostaví přibližně za půl hodiny.

Někteří kardiáci udávají snížení přecitlivělosti na výkyvy počasí při dlouhodobém pravidelném podávání čaje ze sporýše; sporýš je vůbec zajímavá bylina a problematika by stála za hlubší odborný výzkum. (Sporýš lze získat v ČSFR pouze vlastním sběrem nebo pěstováním, 1991).

Astmatikům lze při přechodu frontálních poruch, kdy se jejich problémy výrazně zhoršují, doporučit masáž okolí akupunkturního bodu DA-CUI, tedy okolí 7. krčního obratle, nejlépe yzopovým olejem - viz § 94 a přehříváním organismu (chladová zátěž obvykle pohotovost k záchvatům zvyšuje) horkým čajem z jednoduché bylinné trojkombinace: 3 díly listu podbělu, 2 díly nati yzopu a 1 díl květu divizny.

Revmatici, zvláště pak lidé trpící revmatoidní artnitidou, „dovedou“ předpovídat počasí i několik dní dopředu. K tlumení takových obtíží radíval Franec (1910-1981, bylinář v Holešově na Kroměřížsku) připravit teplou, ale ne horkou lázeň s přidávkem asi 1 % jedlé sody na dobu asi 1/4 hodiny, k tomu vzít 1 tabletku ACYL-PYRINU a zapít čajem ze stejných dřív kořene pampelišky s nati, nati tymiánu a květu černého bezu. Čaje vypít asi 1/4 Utřu a přidat do něho 1 čajovou lžičku kozlíkových kapek.

Diskutovanou problematikou se zabývá bioklimatologie, což je interdisciplinární obor na rozhraní medicíny, meteorologie, klimatologie a dalších věd. Je to vědní odvětví poměrně mladé, a tak lze předpokládat, že na větší objevy si ještě nějaký čas počkáme. Ale neměli bychom úplně házet flintu do žita. Stále ještě platí, že nejlepší prevencí meteorotropních chorob je staré dobré otužování. A to můžeme začít prakticky kdykoliv.

99. Jednou z nejslavnějších léčivek minulosti je kostival. Prý až nyní bylo zjištěno, že je jedovatý. Je to opravdu tak?

V listech a kořeni kostivalu, ale i některých dalších bylin (podběl, plicník, brutnák) byly v poslední době moderními metodami zjištěny tzv. pyrolizidinové alkaloidy, které jsou hepatotoxické a mohou při dlouhodobé expozici vyšších dávek vyvolat nádorové onemocnění jater. Ve výzkumu se pokračuje. Proti tomuto zjištění stojí ovšem vynikající výsledky, dosahované po staletí, co fytotherapie tyto byliny zná a používá.

Navíc - je sice známo, že pyrolizidinové alkaloidy jsou škodlivé, ovšem jako izolovaná látka. Není ovšem známo, zda uvedené byliny neobsahují nějakou „protilátku“, která by nepříznivý účinek příslušných alkaloidů, třeba jen částečně - neutralizovala. Proto by striktní zákaz používání těchto léčivých bylin (jako to provedli v Polsku, kde kostival *zakázali* užívat nejen vnitřně, ale i zevně!) znamenal proslulé „vylití vaničky i s dítětem“. Touto cestou postupovat nelze, protože kostival prokázal mnohá neocenitelná dobrodiní.

Nebezpečných alkaloidů je v rostlině naštěstí málo, maximálně 0,3 %; v jiných rostlinách, které jsme uvedli jako příklad, ještě méně, takže se záležitost dotýká především kostivalu. Příkázání pro praxi: při běžném zevním podávání nehrozí žádné nebezpečí a kostivalu lze užívat stejně jako dosud. Vnitřní podávání omezíme na krátkodobé podávání malých dávek v přísně vybraných indikacích. Např. při těžším ataku vředové choroby žaludku a dvanáctníku nasazujeme ihned kostival, zejména v případě výskytu tzv. melény - černé stolice, pokud ovšem lékař nenařídí přímo a nekompromisně zákrok chirurgický. Kostival přidáváme do předepsaného „žaludečního“ čaje až chvíli po spaření, až teplota poněkud poklesne, přibližně na 90 °C. Tato léčba vede k rychlému ústupu žaludečních křečí. Jelikož v takovém případě budeme kostival podávat pouze několik dnů, nemůže se hepatotoxicita (toxické působení na játra) uplatnit. V minidávkách lze kostival také formou prášku (na špičku kulatého nože) podávat vnitřně při zlomeninách kostí nebo kostních nemocech, 2-3x denně po dobu nejvýše tří týdnů.

Z ostatních rostlin, které obsahují pyrolizidinové alkaloidy:

všechny druhy rodu starček (Senecio) musíme vyloučit z terapie, obsahují pyrolizidinových alkaloidů poměrně vysoké množství, více než kostival!

Podběl - obsah nepatrný, při běžném užívání zanedbatelný. Nebyl vyřazen z čl. lékopisu. U plicníku a brutnáku musíme dodržovat určitou opatrnost; neužívat dlouhodobě vyšší dávky (obsah menší než u kostivalu).

100. O fytoterapii je známo, že je vhodná spíše • pro vleklá onemocnění, protože čaje, masti, prášky a další užívané formy účinkují teprve po delším čase. Má fytoterapie po ruce nějakou formu s rychlejším záběrem, která by mohla alespoň částečně nahradit výhodu parenterálního (injekčního) podávání léků?

Velmi rychle zabírající formu tvoří inhalační podání, o kterém jsme již hovořili, např. v §89. Inhalační podání bylinných léků se může nejlépe uplatnit v léčbě nemocí respiračních nebo oběhových - např. vdechování par bazalky zlepšuje krevní oběh a mírně snižuje krevní tlak, vdechování par drcených jalovčinek a heřmánku je výborné při nachlazení a bronchitidě atp.

Při jiných indikacích mají rychlý záběr tzv. bylinné balzámy - dříve zvané lektvary čili electuaria. Nejednotnost terminologie je vyvolána tím, že jde o pokus obnovit a vylepšit tradiční lékové formy považované za obsolentní, tedy zastaralé.

Bylinný balzám v našem pojetí je směs bylin s ředěným alkoholem a medem. Jak etanol (alkohol), tak jednoduché cukry z medu se velmi rychle vstřebávají a strhávají přitom účinné látky účastněných bylin, takže nástup účinku je rychlý a při rovnoměrném podávání i poměrně stabilní.

K přípravě balzámů používáme přednostně čerstvé byliny. Použijeme-li k přípravě sušenou drogu, neměníme hmotnost použité byliny. Dodáváme tak sice do směsi vyšší množství lékové sušiny, ale to je kompenzováno poněkud menší účinností takového přípravku.

Z důvodů tradičních i praktických připravujeme najednou 420 g přípravku - balzámu - a podle potřeby kúru jednou nebo i vícekrát opakujeme.

Příklad: Bylinný balzám žaludeční a uklidňující

40 g nati třezalky, 15 g nati meduňky a 15 g nati pelyňku pravého; čerstvé byliny upravíme podle PILÁTOVA uložením do chladničky - viz § 75. (Při nedostatku času nebo při použití sušených bylin tato procedura odpadá - účinnost přípravku je pak poněkud nižší!) Potom je rychle nerezovým nožem nařezeme na malé kousky a přelijeme 175 ml (odpovídá 150 g) 40 % alkoholu, např. vodky a dobře protřepeme. Po třech dnech vyluhování vmícháme do směsi, ve které byliny trvale zůstávají, 200 g medu. Další den je balzám připraven k užívání. Není-li doporučeno jinak, podáváme 4x denně 1 čajovou lžičku směsi; vložíme na sítko z plastické hmoty a přepasírujeme (vymačkáme nerezovou nebo plastickou lžičkou) přelitím poháru destilované nebo alespoň převařené, ale studené vody a rychle vypijeme.

Bylinný balzám v sobě spojuje výhody různých lékových forem. Nástup účinků je rychlý, do roztoku přecházejí jak látky vyluhovatelné ve vodě, tak látky vyluhovatelné jen v alkoholu. Med působí jako konservans, vlastní léčivo i jako prostředek pro urychlení vstřebávání. Podávání je ovšem kontraindikováno při diabetu!

101. Jak je možno využít léčivých bylin v kosmetice?

Na tuto otázku lze odpovědět lapidárně: velmi široce, anebo lze odpověď vyjádřit samostatnou monografií. Pokusím se odpovědět v rozměru někde mezi těmito dvěma extrémy.

Kosmetický vliv mají aromatické koupele, které změkčují a zvláčňují pokožku. Léčivé byliny lze s kosmetickým cílem aplikovat i formou mastí, masážních olejů, lihových roztoků ke vtírání, obličejových masek s využitím tvarohu a dalších přírodních produktů. Uvedu alespoň několik osvědčených:

1. Obklady namáčené v nálevu z okvětních lístků temné rudých růží působí proti vředům, uhrům a pupínkům, ale též proti očním a kožním zánětům. „Růžová voda“ vyhlazuje vrásky. Čerstvě utržený materiál navrstvíme na ručník, postříkáme vařící vodou a po malé chvilce (abychom se nepopálili), přiložíme jako obličejovou masku asi na 15-20 minut. Potom si ještě obličej umyjeme růžovým nálevem. Provádíme třikrát týdně.

2. 20 až 30 g listů vavřínu (známý „bobkový list“) přelijeme litrem vroucí vody a necháme vyluhovat do úplného vychladnutí. Potom zcedíme, nálev vlijeme do připravované teplé lázně a zbylé listy ještě zavěsíme v plátěném váčku do lázně k dalšímu vyluhování. Po 20 min. koupeli pokožka zrudne, napne se a póry se zatáhnou. Při léčení afekcí svědivých a onemocnění plísňových dáme přednost odvaru: 40 až 50 g listů vaříme v litru vody po dobu asi 10-12 minut na mírném ohni. Potom vlijeme (zpravidla bez cezení) do připravené teplé dílčí lázně, nožní nebo ruční, případně sedací. Postižená místa-koupeme přibližně 1/4 hodiny, nejprve denně, po vyléčení ještě každý třetí den po dobu 2 týdnů.
3. Spaříme a oloupeme 50 g mandlí. Rozemeleme je na homogenní kasičku a přelijeme 50 g destilované vody; mícháme tak dlouho, až získáme vláčný krém, potom přidáme dalších 50 g destilované vody a přecedíme přes textilní filtr. Filtrát smícháme s 50 ml silného odvaru z květů měsíčku a s 50 g 80 % etanolu. Vše dobře promícháme a parfémujeme několika kapkami levandulové silice z lékárny. Používáme jako pleťové mléko.
4. Obličejová maska proti vráskám: Vezmeme 50 g ovesných vloček, půl pohárku (asi 50 ml) převařeného mléka, citrónovou šťávu asi z poloviny prostředně velkého citrónu a 1/10 l heřmánkového nálevu. Ovesné vločky rozmícháme s mlékem a heřmánkovým čajem a zahřejeme na příjemnou teplotu, pak vmícháme citrónovou šťávu a na 20 minut si směs natřeme na obličej.
5. Medová maska k obnovení přirozeného napětí pokožky: Vezmeme 10 g jedlé želatiny a přelijeme 120 vroucího nálevu z květu tmavočervených růží a na vroucí vodní lázni ohříváme tak dlouho, až bude tekutá.
Ve druhé nádobě - rovněž na vodní lázni - rozpustíme 30 g medu v 60 g destilované vody a obě směsi smícháme.
Když vznikne želé, v tenkých vrstvách je nanese na pokožku obličej a krku. Po 30 minutách opláchneme - nejprve teplou a potom studenou vodou. Masku můžeme použít 3x, uschováváme v chladničce.
6. Váčky pod očima odstraňujeme pomocí vlažných výplachů a chladných obkladů očí. Použijeme čaj připravený ze směsi natí tymiánu a mochny husí po 20 g a 10 g kořene íčkořice.

102. Které z běžných rostlin jsou jedovaté nebo jinak nebezpečné?

Jednou z něj nebezpečně jích rostlin je bezesporu houba - muchomůrka hlízovitá, *Amanita phalloides* Secr. (synonymum - muchomůrka zelená). Tato houba představuje smrtelné nebezpečí a každoročně způsobí několik smrtelných otrav. Stejně nebezpečné jsou i bílé formy.

Z vyšších rostlin, tedy kvetoucích, patří neslavný primát v jedovatosti nejspíše oměji šalamounku (*Aconitum callibotryon* Reichenb.). K smrtelné otravě „postačí“ již 2 nebo 3 g kořene.

Z dalších nebezpečně jedovatých rostlin musíme jmenovat především rulík zlomocný (*Atropa belladonna* L.), který patří k rozšířeným křovištním rostlinám a nebezpečný je hlavně na podzim dětem, které lákají jeho krásné tmavé bobulky. Pak sem patří rozpuk jízlivý (*Cicuta virosa* L.), bolehlav plamatý (*Conium maculatum* L.), blín černý (*Hyoscamus niger* L.). Nebezpečné otravy jsou i po požití vraního oka čtyřlístého (*Paris quadrifolia* L.).

Na podzim roku 1989, kdy vznikalo I. vydání této práce, známé malému okruhu čtenářů v okolí Slušovic pod názvem „108 otázek a odpovědí z družstevní bylinářské poradny“, masmédiá ohlásila hromadnou otravu ze Slovenska, kde se účastníci kursu jógy otrávil kukuřičnou kaší, ve které následný toxikologický rozbor zjistil v kukuřici příměs semen prudce jedovatého durmanu obecného (*Datura stramonium* L.). Nebezpečná je záměna petržele za velmi podobnou a někdy zákeřnou v petrželovém záhonu rostoucí tetlu chu kozí pysk (*Aethusa cnapium* L.); tetlu chu petrželově nevoní. Jedovatá je i krásná konvalinka.

Vlaštovičník větší (*Chelidonium majus* L.) a zemědělský lékařský (*Fumaria officinalis* L.) řadíme sice rovněž k jedovatým bylinám, nicméně jejich jedovatost nelze srovnávat s jedovatostí oměje, rulíku nebo rozpuku a pod odborným dohledem a při lékařem stanoveném přesném dávkování je můžeme užívat i vnitřně.

Jedovatých a nebezpečných rostlin je daleko víc a je velmi potřebné důkladně se s nimi seznámit. Postačí názorný barevný obrázkový atlas, kterých je na knižním trhu dostatek, nebo vycházka do přírody v doprovodu znalce. Instruktivně působí i návštěva zahrady léčivých rostlin Masarykovy Univerzity v Brně na Kraví Hoře, která

je pro veřejnost otevřena v době květu většiny rostlin, tedy v druhé polovině června.

Vážnějším zájemcům o problematiku doporučuji z novější knižní produkce knihu: Baloun Jan a kol. - Rostliny způsobující otravy a alergie, AVICENUM, Praha, 1989.

103. Mohou mi byliny pomoci, když se chci odnaučit kouřit?

Pokud své rozhodnutí myslíte opravdu vážně, pak ano! V době tzv. mléčné zralosti, tedy asi 2-3 týdny přede žněmi, si nasbírejte oves, dobře ho usušte a připravte z něho slizovitý odvar. Pijte denně 3/4-1 litr tohoto odvaru, z termosky po doušcích a budete radostně překvapeni. Už po týdnu můžete pocítit, že chuť k vykouření cigarety klesá. Cigareta přestává chybět. A tak jděte pomalu a krůček po krůčku, až ke konečnému vítězství. Obvykle se dostaví za 4 týdny. Jen zřídka trvá léčba déle, 6 nebo i 8 týdnů. Působení je neobyčejně spolehlivé, ale kus vůle a snad i osobní statečnosti musí už mít každý sám.

104. Proč můj lékař nedoporučuje podávání jalovce, když u nás na Valašsku byl odedávna používán při onemocnění ledvin a močových cest?

Váš lékař ví, že soudobými výzkumy bylo zjištěno dráždivé působení jalovcové silice na ledviny. Proto byl v moderní fytoterapii jalovec zcela vyřazen z léčby ledvinových nemocí a jeho užití při nemocech močového měchýře lze doporučit jen tehdy, když jiná léčiva nazabírají. Přesto se však jalovci otevřely nečekané perspektivy, a to v gastroenterologii a v revmatologii. Podáván v menších dávkách lidem se zdravými ledvinami zlepšuje trávení a léčí žaludek a v dávkách mírně větších zlepšuje prokrvení kloubů a obratlů, takže příznivě ovlivňuje kloubní a páteřní onemocnění na zánětlivém základě.

Kdysi velmi užívané jalovcové dřevo z terapie prakticky vymizelo; podávají se obvykle jen jalovčinky, nejčastěji drcené.

Přední evropský fytoterapeut. dr. med. Rudolf Fritz Weiss modifikoval Kneippovu úspěšnou jalovcovou kúru:

1. den rozkoušeme a sníme 3x denně 1 jalovčinku, 2. den rozkoušeme a sníme 3x denně 2 jalovčinky, pak postupně přidáváme až po 21. den, kdy sníme 3x denně 21 jalovčinek. Potom postupně ubíráme. 22. den = 3x 20, 23. den = 3x 19 atd. až po 42. den = 3x 1 a stop!

Každou dávku musíme dobře zapít větším množstvím, tedy asi 1/3 litru, močopudného a protirevmatického čaje. Tyto podmínky splňuje v našich poměrech nejlépe směs BETULAN, dostupný v každé lékárně, event. směs SPECIES DIURETICAE C.

S ohledem na to, co jsme o jalovčinkách řekli, platí pro tuto kúru přísná pravidla. Po jejich dodržení je však zcela bezpečná:

- z léčby jsou zcela vyloučeni nemocní, kteří prodělali žánětlivé onemocnění ledvin, byť v poměrně vzdálené minulosti
 - kúra je indikována u snížené pohyblivosti zad (páteře), u bolestivých stavů kloubních a páteřových
 - podávání jiných léků během kúry není vhodné
 - kúru lze provést jen jednou za rok, výjimečně 2x za rok.
- Tato připomínka je velmi důležitá, protože většina nemocných po kúře pocítí dosti výrazné zlepšení a domnívá se, že opakování nebo prodloužení kúry by je zbavilo obtíží docela. Není to pravda, pokračování by bylo škodlivé!
- v případě, že by vás během kúry začaly pobolívat ledviny, je třeba léčbu ihned přerušit a asi týden nebo 10 dní popíjet urologický čaj. Další léčba jalovčinkami je pak pro vás již nevhodná.
 - zásadně je nutné jalovčinky důkladně zapít, nejlépe BETULANEM (SPECIES DIURETICAE)
 - kratší kúru, s bodem obratu 15. den (3x 15) lze využít při žaludečních obtížích a špatném trávení. Zde k zapíjení doporučujeme asi čtvrt litru čaje ze směsi STOMARAN.

105. Je vhodné podávat léčivé čaje též formou klystýru (klyzmatu)?

Odpověď je zcela jednoznačná. Jistěže ano, ovšem pouze ve vybraných indikacích. Je přirozené, že nejvděčnějšími indikacemi budou různé choroby střevní, ať již průjemové nebo bez průjmů. Vždy

ale bude platit, že nejprve musí lékař stanovit přesnou diagnózu a teprve potom můžeme přistoupit k aplikaci klystýrů.

Klyzmatům se někdy odborně říká „nálev“. Takový termín je ovšem ve fytoterapii vyhrazen spárovaným čajům, a proto je pro nás nevhodný!

Před léčivým klyzmatem musíme nutně podat klyzma očistné, složené z 1-1,5 litru převařené vody nebo heřmánkového čaje, o teplotě asi 38 °C. Po podání očistného klyzmatu dbáme na to, aby nedošlo k překotnému vyprázdnění, ale snažíme se, aby výplachová tekutina prostoupila celé tlusté střevo. Nejlépe tomu pomohou jógová cvičení, např. „svíčka“ a „pluh“. Méně náročné je vtahování bránice, známé též z jógových prvků jako tzv. „uddiána bandha“. Teprve potom se vyprázdníme a pak podáváme vlastní léčivé klyzma, které musí mít přesný objem mezi 150-200 ml. Méně by bylo moc málo a větší objem zase vyvolává vyprázdnovací reflex a my potřebujeme, aby léčivé klyzma už v tlustém střevě zůstalo.

Tak např. zeměžlučový nálev podáváme při křečovitých bolestech, řídký škrobový maz nebo i přihřátou čerstvou bramborovou šťávu při střevních vředech nebo při zánětu, směs květů měsíčku a nati slézu při slizničním zánětu apod.

106. Které jsou nejužitečnější léčivé rostliny ve volné přírodě a při pěstování na zahrádce?

U rostlin z volné přírody budeme rozvažovat, zda prioritu přidělit řepíku, třezalce nebo kopřivě. V domácí lékárnice nesmí chybět ani jedna z nich. A to ještě škoda, že pro „porušení pravidel“ byl předčasně ze hry vyloučen kostival... (viz § 99).

O prvenství mezi pěstovanými léčivkami budou svádět boj heřmánek, měsíček a šalvěj. Ani tyto rostliny by v lékárnice neměly chybět.

Ale jsou lidé, kteří se neobejdou bez zlatobýlu, bez bazalky, bez máty, bez černého bezu, bez...? A tak bude asi nejlepší, tuto otázku nechat otevřenou...

107. Hovoříme stále o bylinách, mne by však zajímalo, zda je možno k přírodnímu léčení použít také látek anorganických?

Látky minerální povahy jsou důležité nejen v terapii, ale rovněž ve výživě. Jednak jsou důležité biogenní prvky, jako třeba vápník, hořčík nebo zinek, a na straně druhé jsou nezbytné i stopové prvky, jako třeba selen nebo měď. V kombinaci s vitamíny pak tyto prvky vytvářejí důležitou skupinu léčiv, která stojí na pomyslném rozmezí klasických přírodních léčiv a léčiv chemických. Podívejme se na některé závislosti a terapeutické možnosti alespoň ve stručnosti:

Člověk potřebuje průměrně denně:

1000 mg vápníku	400 mg hořčíku	13 mg železa
12 mg zinku	5 mg mědi	3 mg manganu
0,5 mg chromu	0,2 mg molybdenu	0,3 mg kobaltu
3 mg fluoru	0,1 mg jódu	0,01 mg selenu

Nejlepším zdrojem těchto mikroelementů je mořská sůl!

Nedostatek důležitých mikroelementů a vitamínů způsobuje mnohé nemoci. Tak např. bylo zjištěno, že lidé trpící paradentózou mají zpravidla v potravě málo vápníku.

Ale teď, milý čtenáři, POZOR! Podávat pouze vápník nestačí (lékových forem s vápníkem je dostatek!) Aby se mohl vápník v těle aktivizovat, musí být přítomen hořčík, který však může působit pouze při současném dostatku zinku. Aby našel své uplatnění zinek, musí být tělo saturováno vitamíny, zejména vitamínem E (zásadně podávat na lačno, dlouho před jídlem!!!), vitamíny 62 a 65 kyselinou listovou. Neměly by chybět ani vitamín A, C a D.

Jak vidíme, působí tedy pouze komplexy biogenních látek. Při znalosti působení těchto komplexů se dá někdy téměř „čarovat“.

Tak např. víme, že v jižních krajích, kde je dostatek sluníčka, se téměř neobjevuje u nás velmi obávané onemocnění - roztroušená skleróza. Na dostatečný pobyt na slunci by tedy zejména měli dbát rodiče dětí, v jejichž rodinách se toto onemocnění vyskytuje. K tomu je důležitý též přísun vápníku a asi 2000 mj. vitamínu D.

Staré lidi zase sužuje osteoporóza - řídnutí kostí. Podáváním cca 1 g vápníku a 400 mj. vitamínu D + ostatních mikroelementů, uve-

děných nahoře, se onemocnění upravuje, zlepšuje se hutnost kostí a - což je zajímavé - snižuje se i množství cholesterolu v krvi.

Nejlepším zdrojem přírodního vápníku je sušené odtučněné mléko LAKTINO nebo ELIGO, obsahující až 1200 mg % vápníku. Následují mléčné výrobky s obsahem od 200 do 800 mg % Ca. Petrželová nať má 200 mg %, celer 60 mg %, zelený hrášek 50 mg % a chléb 30 mg % Ca.

Doslova kovem života můžeme nazvat hořčík. Jeho deficit se podílí dosti výrazně na mnoha civilizačních chorobách. Je bezpečně zjištěno, že k projevům aterosklerózy dochází pouze při deficitu hořčíku. Mnoho lidí „nemocných na srdce“, trpí ve skutečnosti deficitem magnézia. Přidáváme-li k dietě 1/2 g hořčíku denně> lze již za 6 týdnů pozorovat u mnohých „srdcařů“ až pronikavé zlepšení. Je to proto, že množství cholesterolu je v těle regulováno lecitinem, který se ale bez hořčíku nemůže prosadit. Při nedostatku hořčíku se člověk stává zbytečně nervózním - stresy odebírají tělu jeho beztak malé a nedostatečné zásoby magnesia. Deficit se může projevit mnoha způsoby: svalovými křečemi - závratí - křečovitým mrkáním - dřevěněním údů - vypadáváním vlasů - kazivostí chrupu - „muškami“ před očima - nervozitou a bolestí hlavy - vznikem alergie - přecitlivělostí na počasí - pseudoepileptickými záchvaty - vznikem srdeční nedostatečnosti - sexuálními dysfunkcemi - srdečními arytmiemi - nespavostí - zvýšenou potivostí, zejména v noci, únavou po probuzení...

Tedy paleta více než pestrá. Hořčík proto působí tak různorodé, že je vlastně univerzálním kontrolorem tělesných funkcí.

Hořčík také můžeme perfektně využít při prevenci vzniku oxalátových kaménků v močových cestách. Léčba má být dlouhodobá, třeba i několik let, a podáváme při ní denně 10 mg pyridoxinu (vitamín B₆) a 400 mg magnesia.

Zajímavý poznatek získali hematologové. U leukémií lze zjistit nedostatek hořčíku; bohužel jeho přísun nepomáhá, protože jde zřejmě o neschopnost organismu hořčík využít!

Nejbohatším přírodním zdrojem hořčíku je kakao se 400 mg %, a pak následují bukvice 300, sojová mouka 250, ovesné vločky 130, vlašské ořechy 100, černý chléb 50, atd. Pšeničné klíčky obsahují 300 mg % magnesia. Dobrým zdrojem je i melasa. Pokud chceme hořčíkem zasahovat léčebně, obvykle s přírodními organickými zdroji nevystačíme. Kvalitním anorganickým přírodním zdrojem je

zaječická hořká sůl, kterou získáme odpařením zaječické hořké minerální vody, která patří mezi vody hořčíkem mimořádně bohaté. Dobře se vstřebává též mléčnan horečnatý - magnesium lacticum, který může předepsat lékař. Mezi nové zdroje patří též minerální voda MAGNESIA z Louky - Nové Vsi u Františkových Lázní.

Zaječickou sůl dávkujeme podle potřeby 2-4x denně na špičku kulatého nože, dávkování mléčnanu horečnatého určí lékař. Lze použít i jiných horečnatých solí, např. magnesiumoxidu, který v 1 g obsahuje 0,5 g hořčíku.

Zvláštní postavení zaujímá zinek. Je mimořádně důležitý pro zdravý život, a také je naprosto zanedbáván ze strany ortodoxní medicíny. Je známo, že rány a opařeniny se při přívodu zinku podstatně lépe hojí. Při léčbě zinkem a hořčíkem ustupují některé typy epilepsie. Při nedostatku zinku se nemůže uplatnit vitamín A. Po aplikaci zinku, pyridoxinu a manganu se zlepšily i některé formy schizofrenie. Zinek s vitamínem C tvoří asi nejlepší léčivo proti chorobám z nachlazení. Zinek se prosazuje též v léčbě revmatických onemocnění. Zinek působí hojivě na žaludeční, dvanácterníkové i střevní vředy a též je vhodný na léčbu ekzémů a jiných kožních chorob. Ustupuje po něm též vypadávání vlasů a je rovněž nezbytný při léčení stařecké hypertrofie prostaty.

Denní spotřeba zinku se u zdravého člověka pohybuje mezi 10-15 mg, ale rozborem diety se prokázalo, že jej povětšinou přijímáme ani ne polovinu.

Léčebně aplikujeme nejčastěji 3x denně 50 mg zinku, zpravidla formou síranu zinečnatého $ZnSC_{2} \cdot 7H_{2}O$. Aby se takto chemicky vázaný zinek mohl uvolnit, musíme síran vysušovat při teplotě 120-130 °C po dobu 3-4 hodin. Potom rychle namícháme vysušený síran do tobolek v poměru 1 dfl vysušeného síranu na 4 díly mléčného cukru. Tobolka o hmotnosti 500 mg by pak měla mít 22,6 mg čistého kovu. Při práci však vysušený síran trochu vody opět natáhne, takže tobolky obsahují takřka přesně 20 mg Zn.

Denní dávkování má tedy činit 3x denně 2 tobolky, sníst před jídlem a nezapíjet. Přírodní zinek nalézáme v ústřicích, pšeničných otrubách a klíčcích, v houbách a rybách, méně již v droždí, ovoci a zelenině.

V lidském organismu se nachází asi 5 g železa. Jeho nedostatek zapříčiňuje nejenom chudokrevnost, ale též vysokou únavnost, bolesti hlavy, dýchací obtíže, vypadávání vlasů, kožní a žaludeční

nemoci. Nedostatek železa v těhotenství může vést až k porodu mentálně vadného dítěte.

Nedostatek železa bývá způsoben moderním životním stylem, tedy malou fyzickou aktivitou, spěchem, stresem, průmyslově upravenou výživou. Nedostatek železa též snižuje imunitu organismu.

Anorganicky vázané železo organismus neumí moc zpracovat. Jakžtakž se vyrovnává se sirnými solemi železa, které částečně zpracuje za přítomnosti vitamínu C. Dobrymi přírodními zdroji železa jsou kopřivová a petrželová (naťová) šťáva.

Měď účinkuje dvojnásobem: blokuje záněty a pomáhá též ochraňovat nervy. Nejvíce organicky vázané mědi nacházíme ve vlašských ořechách a v hovězích játrech. Kovové měděné destičky po přiložení na zánětlivé místo způsobují urychlené „dozrání“ zánětu a tím jeho likvidaci. V Sovětském svazu provádí profesor Romašov pokusy s příkládáním měděných destiček ženám na prs, při podezření na nádorový proces. V mnoha případech dochází k rychlému uzdravení. Není zatím známo, zda měď umí potlačit nádorové bujení, anebo zda jen působí urychlenou likvidaci zánětlivého, ale nenádorového procesu.

Nedostatek křemíku může způsobit vypadávání vlasů, sklon ke krvácivosti, zánětlivé stavy, dekubity, lámavost nehtů, tvorbu lupů ve vlasech, paradentózu a zánět dásní. Křemík je organicky vázán v přesličce, plicníku, truskavci ptačím, v konopičce a v kopřivě. Vhodná dávka odvaru činí asi 1/3 litru při sólo terapii a 1/2 až 3/4 litru thé při kombinaci křemičitých drog s jinými bylinami.

108. Patří šípům po právu lidová přezdívka „pomeranče severu“?

Šípky obsahují až 1,8 % své hmotnosti (v průměru 0,75 %) kyseliny askorbové, tedy vitamínu C, a to není málo. Běžnými kuchyňskými úpravami se však populární „céčko“ do značné míry ztrácí, takže v šálku čaje nenalezneme více než 10 mg, tedy asi 1/10 tablety CELASKONU. Organismus je však na přírodní vitamín C výrazně citlivější než na jeho syntetickou verzi, takže 2-3 šálky thé postačí při pravidelném denním podávání doplnit hladinu tohoto vitamínu natolik, aby zmizely i skryté projevy avitaminózy.

Musíme si však uvědomit, že na obsah vitamínu C má vliv i zralost šípků. Nejvíce tohoto vitamínu má šípek ve stavu plné zralosti, kdy je sytě červený a tuhé konzistence.

Čaj připravujeme nejlépe z drcených šípků, formou odvaru. Jednu vrchovatou čajovou lžičku drcených šípků přelijeme 1/4 litrem studené vody, přikryjeme a v nerezové nebo skleněné nádobě vaříme 20-30 minut na mírném ohni a pak jej ještě necháme 15 minut vyluhovat.

Šípky sušíme co nejrychleji při teplotě kolem 60-80 °C; po pravdě budíž řečeno, že jiní autoři udávají jiné hodnoty. V domácích podmínkách se osvědčilo vložit šípky do rozehřáté trouby a ponechat je tam při teplotě 100°C asi 10 minut. Tím zneškodníme enzymy, oxidující vitamín C. Pak troubu otevřeme, vyvětráme a dosušíme při teplotě kolem 65 °C do tvrdého, křehkého stavu. Není to způsob zcela optimální, šípky poněkud ztrácejí na kvalitě, ale ne tolik, jako při sušení pomalém.

Šípkový kompot (podle ing. Jana Potácela)

Připravujeme jej z pěkných, zralých šípků, nezměkklých mrazem. Zbavíme je stopek a kališních lístků a podélně rozpůlíme nerezovým nožem. Pod tekoucí vodou špičkou nože vyškrábeme jádérka a chloupky. Očištěné šípky ponoříme do studené vody a krátce povaříme do poloměkklé konzistence. Pak je vychladíme ve studené vodě, která zároveň vyplaví zbylé chloupky. Půlky šípků narovnáme do malých zavařovacích skleniček a zalijeme horkým cukerným nálevem, připraveným ze stejného hmotnostního podílu cukru a vody. Na jednu sklenku od dětské výživy tak spotřebujeme asi 50-100 ml nálevu. Kompot sterilujeme 15 min. při 80 °C. Takto připravený kompot obsahuje až 150 mg % vitamínu C, tedy asi dvojnásobek denní doporučené dávky.

Kromě vitamínu C obsahují šípky ještě hojnost provitamínu A, ale také vápník, hořčík, fosfor, železo. A tak jim přezdívka „pomeranče severu“ po právu náleží!

UPOZORNĚNÍ: Při přípravě čaje z drcených šípků doporučuji sítko na cezení vyložit kousíčkem plátna na zachycení jemných a nepříjemně dráždivých chloupků!!!

Šípkový čaj tvoří přechod mezi potravinářským produktem a přírodním léčivem. Po jeho dlouhodobém podávání nebyly pozorovány žádné výraznější nežádoucí účinky. Snad jen při poruchách

krevní koagulace je třeba určité obezřetnosti; sovětští autoři nevy-
lučují možnost mírného snížení krevní srážlivosti.

Drogu podáváme jako osvěžující a povzbuzující prostředek. Pů-
sobí mírně močopudně a povzbuzuje jak ledviny, tak činnost jater-
ní. Pomáhá též podporovat hojivé sflly organismu a působí rovněž
protiskleroticky.

II. díl

109. Je požívání česneku skutečně tak zdravé? V novinách jsem četl, že nejvíce česneku snědí Španělé, a byla vyslovena možnost souvislosti mezi tímto faktem a vysokým věkem, kterého se většina obyvatelstva v této zemi dožívá.

Nevím, zdali Španělé snědí víc česneku než jiní obyvatelé této
modré planety, ale je skutečností, že obliba přípravků z česneku
narůstá velmi rychle. Příčin tohoto jevu je několik. Světová popula-
ce pozvolna stárne, proto vzrůstá potřeba antisklerotik. Následkem
nevhodného moderního způsobu života, hemžícího se stresovými
situacemi, které člověk nedovede vyřešit, se ateoskleróza „tlačí“ do
nižších věkových skupin. Dá se říci, že stresové situace jsou původ-
cem všech současných degenerativních nemocí a při tom běžné, ale
i nové léky tyto problémy odstranit nedovedou. Proto Přírodo-
díky za česnek!

Hlavní farmakologické účinky česneku můžeme shrnout do čtyř
základních okruhů:

1. Působení antisklerotické
2. Působení hypotenzivní (snižování krevního tlaku)
3. Působení antibakteriální, zejména v oblasti trávicího ústrojí
4. Všeobecné ionizující působení; teprve nejnovější výzkumy odha-
lily, že česnek stimuluje hypofýzu, centrum pro hormonální ří-
zení, a zesiluje aktivitu mnoha jiných žláz.

Je zajímavé, že většina badatelů se vzácně shoduje v tom, že
česnek příznivě působí pouze jako celek a jakákoliv obměna toho
biologického komplexu vede k oslabení jeho účinků. Stejně tak
vedou k oslabení účinků pokusy oslabit nebo zastířit typické česne-
kové aroma.

V popředí zájmu stojí především antisklerotické působení česne-
ku, protože ateroskleróza představuje ve všech vyspělých zemích
vážný problém. V SRN např. na aterosklerózu a její komplikace
umírá 50 % občanů a na její konto jde zhruba 60 % všech léčebných
nákladů.

Česnek snižuje hladinu lipidů, tedy látek tukové povahy, a sni-
žuje též hladinu cholesterolu přibližně o 25 % a to už je velmi vý-
znamné.

Česnek též tlumí shlukování trombocytů, což ho přímo předurču-
je k léčbě a zejména k profylaxi tzv. obliterujících arteriopatí, tedy
onemocnění charakterizovaných ischemií (nedokrevností) nebo pří-
mo ucpáním určitých cév!

Česnek stimuluje, tedy povzbuzuje tzv. fibrinolýzu, tedy tlumí
překotnou srážlivost krve při žilních zánětech a při ischemii myo-
kardu, proto je léčivem volby při těchto někdy až životu nebezpeč-
ných stavech.

Pokud česnek chápeme jako antisklerotikum, měla by denní pre-
ventivní dávka činit asi 1 g surového česneku, dávka léčebná pak asi
2-3 g, nejlépe v několika dílčích dávkách. Česneková kúra dokon-
ce odstraňuje takové příznaky mozkové cévní sklerózy, jako jsou
závrati, zapomnětlivost a neschopnost koncentrace.

Nasazení česneku jako antisklerotika nesmí být příliš razantní -
z tohoto poznání zřejmě vycházejí „čínské“ nebo „staré tibetské“
a podobné rady, které česnek dávkují ve vzesupné a sestupné kú-
ře a velmi opatrně. Při razantní léčbě totiž může dojít až k úplnému
odlupování úsadových plástů (tedy ne k rozpouštění, které bychom
si přáli) v cévách, které putují krevním řečištěm a mohou být pří-
činou embolie.

Praktické dávkování česneku a jeho přípravků též v ostatních in-
dikacích je řešeno v mé publikaci BYLINY V PREVENCI a v řadě
dalších literárních pramenů.

110. Jak ovlivňuje cukr lidské zdraví?

Známý aktivista v boji za zdravou přírodní výživu RNDr. To-
máš Husák, CSc. tvrdí, že neexistuje žádná seriózní studie, která
by prokazovala, že cukr je příčinou té nebo oné nemoci. Je mož-

ne, že taková studie vskutku neexistuje, ale nevinný cukr rozhodně není, a to především z těchto základních důvodů:

1. Bílý cukr je chemicky téměř čistou sacharózou a představuje koncentrát, který u jiných potravin nemá obdoby. Náš organismus se na tuto látku musí poměrně silně, až překotně adaptovat, což vede k oslabení adaptačních mechanismů, a tím k narušení celkové jemné vnitřní rovnováhy.
2. Pro svou příjemnou chuť je cukr nadužíván - a že všeho moc škodí, snad není potřeba nějak učeně prokazovat. K tomu přistupují ještě další důvody, které jsou už spíše kombinací uvedených důvodů základních.
3. Cukr je v potravě velmi často kombinován s tuky, což je ovšem seskupení z nutričního hlediska velmi nešťastné. Oslazená šlehačka působí jako „tichý zabiják“, nenápadně, ale spolehlivě. A to platí pro většinu lidí naší doby.
4. Protože cukr působí vyčerpání (předčasné opotřebení) adaptačních mechanismů, snižuje odolnost organismu vůči účinkům stresů, kterých máme v životě nadbytek. Narušení této jemné harmonie vede ke vzniku nebo prohloubení mnoha nemocí: aterioskleróza, diabetes, zubní kaz, srdeční a oběhové, resp. cévní choroby obecně, atd.

Kudy vede cesta ze začarovaného kruhu? Nejlepší by bylo radikální omezení slazení, ale rozhodně nelze předpokládat, že by toto opatření bylo možno masově prosadit.

Existují však náhradní řešení. Jednou z cest je fortifikace cukru. V Sovětském svazu probíhá rozsáhlá studie s fortifikací cukru přidavkem adaptogenně působících látek, výtažků ze schizandry a eleuterokoku. Tyto drogy (viz též § 74) zlepšují adaptabilitu organismu vůči stresu a tak vlastně nivelizují nepříznivý účinek cukru.

Druhou cestou je přerušování rafinace cukru ve stadiu tzv. žlutého surového cukru. Surový žlutý cukr představuje sacharózu, obalenou částicemi melasy, která obsahuje mnoho cenných, biologicky aktivních látek. Do žlutého cukru vedle sacharózy přechází též arabinóza, rafinóza, organické kyseliny - např. kyselina fitinová (inositohexafosforečná) a kyselina oleanolová, které jsou součástí tzv. triterpenových glykosidů, jež jsou hlavními účinnými látkami znamenitého ženšenu. Dále jsou tu přítomny mnohé vitamíny a mikroelementy.

Výhodné je i to, že surový žlutý cukr podstatně méně než cukr bílý zasahuje do tvorby inzulínu.

Žlutý cukr tak působí v organismu nejen podstatně méně škod, ale pro vysoký obsah biologicky aktivních látek má i určitou roli profylacticko-léčebnou.

Vyřazení bílého rafinovaného cukru by mělo být prvořadým programem vzdělaného člověka, usilujícího o zdravou výživu.

Před několika lety se podařilo prosadit zavedení výroby surového žlutého cukru, ale byrokracie a nezáměr zase jednou triumfovaly. Tento cukr se stával postupně bělejší a bělejší, nabídka zřídka-vější - až v létě roku 1990 můžeme konstatovat, že výborný tmavý cukr CASONADA zmizel z trhu definitivně a surový žlutý cukr je nabízen zcela ojediněle.

111. Jak postupovat proti akné v obličeji?

Léčení akné bývá dlouhodobou a poměrně nepříjemnou záležitostí, a od postiženého vyžaduje značnou trpělivost. Osvědčil se zejména komplexní přístup, spočívající v kombinaci zevní a vnitřní léčby.

Léčba vnitřní: připravíme čajovou směs smícháním 30 g nati třezalky, 30 g nati macešky trojbarevné, 30 g kořene lopuchu, 20 g oddenku pýru, 20 g kořene pampelišky s nati, 20 g březových listů a 10 g heřmánku. Jednu vrchovatou čajovou lžičku směsi přelijeme 120 ml vroucí vody, necháme 20 min. vyluhovat, zcedíme a podáváme neslazené a na lačno, čtyřikrát denně.

Léčba zevní: smícháme 15 g čerstvé jitrocelové šťávy s 5 g bezvodého tuku z ovčí vlny (z lékárny) a s 10 g bílé vazelíny; aromatizaci provedeme přidáním 2-3 kapek levandulové silice (z lékárny)/ Silnější vrstvou mastí natřeme obličej, zlehka přiložíme roušku, nejlépe na noc. V zimním období, kdy nemáme možnost připravovat čerstvou jitrocelovou šťávu, používáme masku z vyvařeného (sušeného) jitrocele.

Zevní procedury posilujeme ještě koupelemi rukou a nohou, které provádíme obvykle večer před spaním; jeden večer koupeme ruce, druhý večer nohy, vždy asi 15-20 min. v příjemně horké vodě, jejíž teplotu můžeme udržovat přiléváním horké vody. Na třílitrovou koupel připravíme jeden litr silného čaje; krátkodobě povaříme

v litru vody 2 polévkové lžíce květů temně rudé růže, 2 pól. lžíce nati slézu, 1 pól. lžíci šalvěje a 1 čajovou lžičku heřmánku. Po čtvrt-hodinovém vyluhování zcedíme do lázně a doplníme do objemu asi tři litrů.

Další velmi vhodnou bylinou pro zevní použití je květ měsíčku, který můžeme použít formou kašovitých obkladů nebo na běžné obklady v měsíčkovém nálevu, případně na jogurtové masky, kdy 1-2 čajové lžičky tinktury rozmícháme v bílém jogurtu a přikládáme asi na 1 hod.

112. Jak postupujeme při přípravě bylinných sirupů?

Sirupy s léčebným zaměřením připravujeme nejčastěji tak, že rozmícháme příslušnou tinkturu v tzv. prostém sirupu. Obvykle potřebujeme na jeden váhový díl tinktury 3-5 váhových dílů prostého sirupu. Prostý sirup (sirupus simplex) připravíme rozvařením 640 g krystalového cukru v 360 g vody.

Někdy připravujeme sirup přímo - např. jitrocelový: do okurkové sklenice natlačíme čerstvě utržené a omyté listy jitrocele tak, že každou vrstvu bohatě prosypeme krystalovým cukrem. Nádobu pak zavíčkuje a necháme několik týdnů v pokojových podmínkách (některé prameny radí zakopat do země!), až listy pustí šťávu.

Léčivé sirupy podáváme zpravidla po čajových lžičkách až polévkových lžících, 2-3 x denně.

Bylinné sirupy pro dobrou chuť připravujeme jinak: Vezmeme 5 litrů převařené a vychlazené pitné vody, přidáme 100 g kyseliny citrónové a vložíme asi 600 g čerstvého rostlinného materiálu. Necháme macerovat 24 hod., občas zamícháme. Pak přecedíme přes dvojitou gázu a odměříme množství vzniklého výluhu. Na 1 litr výluhu pak přidáme přesně 1 kg krystalového cukru a při mírném zahřívání rozpustíme. Pokud chceme sirup uskladňovat na delší dobu, přidáme na 5 l sirupu ještě 2 g kyseliny sorbové pro konzervaci. Sirup vlijeme do předem vyvařených lahví úplně do plna a zazátkujeme. Při uskladnění v chladnu vydrží sirup i déle než jeden rok. Někdy se nahoře vytvoří jakási zátka - tu před prvním použitím odstraníme. Pro osvěžující nápoje sirup ředíme, nejlépe sodovou nebo minerální vodou. Protože sirup vyrábíme bez vaření, obsahuje řadu cenných léčivých látek a můžeme jej tedy využívat

i jako pomocný přírodní prostředek při různých potížích - podle byliny, ze které byl připraven.

113. Mohou léčivé byliny nějak ovlivnit paměť?

„Selhávání paměti není jevem stárnutí, nýbrž projevem nedbalosti a nedostatečné koncentrace" - říká gerontolog dr. William Counts ze St. Louis v Missouri. Dále radí: „Udržujte si mozek v pohybu. Za prvé stálou činností a za druhé rozumnou výživou."

Bylinou pro stáří je šalvěj - blahodárně působí na mozek, nervy, oči a žlázy. Ostří smysly a paměť, tlumí stařecký třes. Působí na kůru velkého mozku, což je blahodárné při duševní vyčerpanosti, zlepšuje koncentrační schopnosti, dovede uvolnit psychický přetlak. Pijeme šálek nálevu po obědě a po večeři, delší dobu.

Pelyněk pravý stimuluje míchu a snižuje návaly krve do hlavy. Zlepšuje mozkové funkce, posiluje paměť. Podáváme formou velmi slabého nálevu, slazeného medem, před obědem a před večeří, delší dobu. Stačí podat 2-3 polévkové lžíce.

O rozmarýně se říká, že „vyhání z hlavy pavučiny". Koná dobré služby při některých bolestech hlavy a nervů, posiluje paměť. Je to dobrý přírodní prostředek proti duševní vyčerpanosti a zapomnitlivosti, který podáváme nejčastěji formou rozmarýnového vína. Rozmarýnovou nať macerujeme v poměru 1: 12 v tvrdším bílém víně typu ryzlink a podáváme po obědě a po večeři půl nebo celou decinku; decilitrovou dávku volíme jen při krátkodobém podávání.

Mnoho fytotherapeutů se pochvalně vyjadřuje o světlíku lékařském; působí příznivě nejen na oční záněty, ale zlepšuje též paměť a celkově posiluje duševní schopnosti. Podáváme denně 2 sklenky nálevu slazeného medem, nejlépe jetelovým. Nejvhodnější doba podání je mezi jídly.

Španělé poeticky říkávají, že česnek „dává planouti světlu paměti do pokročilého stáří". Při pravidelném a dlouhodobém podávání zcela postačí 1 stroužek česneku denně. (O česneku viz též § 109).

Zvláštní účinky má nálev z drogy yerba mate, pocházející z keře *Ilex paraguayensis*. Mate představuje kofeinovou drogu s řadou příznivých účinků, mimo jiné zlepšuje paměť a představitost. Je to národní nápoj jihoamerických Indiánů a v poslední době je dostup-

ný i u nás; když ne jinde, dostanete jej v drogerii U SALVÁTORA na malostranském konci Karlova mostu v Praze. Mate podáváme zásadně neslazené, nejlépe mezi jídly.

Z anorganických látek podporuje výrazně uchovávání paměťových vjemů především „prvek života“ - hořčík. Při jeho nedostatku se paměť dost výrazně zhoršuje. Podle západoněmeckých pramenů trpí velká část populace nedostatkem hořčíku. Ten je obsažen především v listové zelenině, ale můžeme ho přijímat i formou minerálních vod. Decinka Zaječické hořké minerální vody nám dodá přes 1/2 g hořčíku, což bohatě postačuje jako denní dávka. Komu by vadil mírný projímavý účinek Zaječické hořké, může jej odstranit ředěním. Decinku Zaječické vlijeme do 1 litru normální pitné vody, kterou vypijeme nebo kuchyňsky zpracujeme přes den. V tomto ředění se hořčík do organismu dostane, aniž by se projevil projímavý účinek nebo výraznější odporně hořká pachut'. Jako další přírodní zdroje lze doporučit minerálky Magnesia a Salvátor.

Také nedostatek vitamínu C nepříznivě ovlivňuje paměťové pochody; jeho zdrojů je ovšem dostatek, zejména v čerstvém ovoci a zelenině.

114. Jak můžeme odstranit bradavice?

Především musím upozornit, že je velký rozdíl mezi Bradavicí (verruca) a mateřským znaménkem (névus). Posouzení patří výhradně kožnímu lékaři. Na odstraňování pravých bradavic máme celou řadu spolehlivých přírodních metod. Uvedeme alespoň tři možnosti:

- a) Při menším výskytu potíráme bradavice pravidelně, několikrát denně šťávou z vlašovičnicku. Po několika týdnech bradavice zasnou a opadají. Metoda není nebezpečná, jak se traduje v populárních herbářích. Nebezpečí spočívá výhradně v možnosti záměny bradavice za mateřské znaménko. Leptání mateřských znamének vlašovičnickovou šťávou je zásadně kontraindikováno!!!
- b) Velmi nepříjemné jsou bradavice na plosce nohy. Kousek vaty namočíme do ricinového oleje a přes noc přiložíme k bradavici a pevně fixujeme. To stále opakujeme, až bradavice zmizí. Bývá to obvykle do měsíce!

c) Zázrak přírody lze pozorovat při užití propolisu - musíme však mít jistotu, že nejsme alergičtí na propolisovou léčbu.

1. Propolis, zbavený mechanických nečistot, natlačíme do malé ploché krabičky, až z něho vznikne homogenní hmota. Provádíme to čistou rukou u zdroje tepla, např. u kamen. Propolis nesmíme zahřát nad 40 °C.
2. Před každým použitím propolis, připraveného podle bodu 1, na jeho povrch pomocí párátko kápneme 1-2 kapky tekutého medu. Potom ostrým nožičkem seškrabujeme jemnou substanci propolis - ne řezat, ne rýpat! Nožičkem propolis mícháme s medem do téměř plastické, netekoucí konzistence. Med má zde především funkci pojiva.
3. Vždy čerstvě připravenou „mastičku“ podle bodu 2 nanese na kousek gázy (např. gázovou vložku tzv. rychloobvazu) a zvolenou bradavici přelepíme. Mastičku aplikujeme obden a to vždy na jednu a tutéž bradavici; přirozeně volíme takovou, která nejméně vadí při běžném denním provozu. Přibližně po šesti týdnech a někdy i dříve začnou bradavice jako na povel odpadávat na celém těle; ta natíraná odpadne jako poslední!!! Metoda je vhodná zejména při masovém výskytu bradavic.
4. Pokud začne bradavice během léčby mokvat, jde o případy alergie a léčbu je nutno přerušit. Naštěstí nejsou takové případy hojné!!!

Podobným způsobem lze likvidovat i kuří oka. Zde ovšem musí aplikaci mastičky předcházet rozpaření horkou vodou, oškrabání a osušení.

115. Co to jsou dekubity a jak se proti nim bránit?

Dekubity tvoří rozsáhlá plošná zranění, způsobená odležením dlouhodobě ležících nemocných s výrazně omezeným pohybem. Jedinou skutečně účinnou profylaxií je časté převrácení nemocného, což není vždy technicky proveditelné, navíc při dlouhé nemoci ani to vždy nepomůže. Proto je třeba jen uvítat každý přírodoléčebný postup, který vede alespoň ke zmírnění utrpení nemocných.

Poměrně dobré výsledky má takto připravená mast: 100 g pupenů černého topolu a 200 g drobně sekaných kořínků mladých

doubků vmícháme do 700 g roztaveného másla a ponecháme přes noc v teple. Ráno půl hodiny vaříme na vodní lázni a filtrujeme přes plátno. Lehce vmasírováváme do ohrožených míst podle potřeby. Mast doporučuji parfémovat gerániovou silicí z lékárny.

Můžeme též přikládat obklady z odvaru kořene nebo i listu kostivalu, z květů měsíčku a z listů vlašského ořešáku.

Poněkud kuriózně zní doporučení dát pod postel, přesné pod postižené místo, mísu naplněnou do 3/4 vodou. Mechanismus působení není přesně znám, ale účinky jsou někdy až překvapující.

116. Co můžeme dělat proti meziprstové plísni na nohou?

Vezmeme měkký kartáč a umyjeme si nohy jemným krémovým mýdlem NIVEA v teplé vodě. Vytvoříme hodně pěny a nohy koupeleme asi 10 minut. Pak je opláchneme, kartáčem a mýdlem důkladně prokrvíme a znovu opláchneme a vytřeme do sucha. Pak natřeme jablečným nebo vinným octem a zvláštní pozornost věnujeme právě meziprstcovému prostoru.

Ponožky důkladně opereme mýdlem (saponáty jsou méně vhodné) a po několikanásobném vymáchání je vyždímáme a poté namočíme na několik minut do obyčejného octa. Pak už je neždímáme, ale necháme je přirozenou cestou vyschnout.

Přes den si meziprstový prostor lehce „zaprášíme“ jemně práškovanou sírou (sirným květem).

V těžších případech je nutno přidat bylinné koupele. Ve středně těžkých stavech postačí lázeň z odvaru červeného jetele, v těžkých případech pak je vhodná koupel nohou v poměrně koncentrovaném odvaru z vlašovičnicku. Ten je však jedovatý a musíme učinit opatření, aby odvar nemohl být ani omylem nikým vypit!!! Doba nožní lázně činí 15-20 minut, jednou nebo i dvakrát denně.

Ve svízelných případech ještě navíc zařazujeme častější střídavé koupele nohou, kde horkým médiem bývá silný nálev z tymiánu (30") a studeným médiem obyčejná studená voda, „obohacená“ kostičkami ledu z chladničky anebo tajícím sněhem.

117. Jak postupovat proti zápachu z úst?

Vezmeme stejné hmotnostní dfly listu šalvěje, drcených jalovčinek, levandulového květu a kořene hořce. Připravíme běžným způsobem nálev, který však necháme vyluhovat asi půl hodiny. Pijeme několik sklenic denně, vždy asi hodinu po jídle. Vždy bezprostředně po jídle si důkladně očistíme chrup zubní pastou. Kromě pitné kúry používáme toto thé též k výplachům úst.

Jinou vhodnou možností skýtá odvar z listů šalvěje v červeném víně, pít 2-4x denně po půl deci. Ještě vhodnější je využití jižního těžkého vína typu muškát, které je však těžko dostupné.

Dalším vhodným prostředkem je žvýkání fenyklu; tato jednoduchá procedura rovněž zbavuje tělesný pot jeho ostrého zápachu. Drogu je též možno podávat práškovanou, 2-4x denně na špičku kulatého nože práškováního semene fenyklu, po delší dobu.

Přirozeně je nutno prověřit možná ložiska zápachu - jako hnisavé procesy v dutině ústní, zkažené zuby atp.

118. Jak postupovat proti spáleninám?

Lékaři rozdělují spáleniny podle závažnosti na postižení I.-IV. stupně. Přírodními prostředky můžeme ovlivňovat spáleniny I. a II. stupně zcela suverénně, s výjimkou případů velkoplošného postižení. Spáleniny III. stupně můžeme ovlivňovat pouze při vyslovené maloplošném postižení, ale v každém případě bychom měli konzultovat lékaře. Spáleniny IV. stupně se léčí zpravidla ústavně a přírodní prostředky mohou hrát jen roli první pomoci, a to ještě jen v případech, kdy je dosažení kvalifikované lékařské pomoci špatně dostupné. Musíme mít vždy na paměti, že hluboké spáleniny i maloplošné a mírnější spáleniny na velkých plochách představují stav ohrožení života. Nemocný musí mít v rámci první pomoci zajištěno co nejčistší prostředí a dostatek tekutin. U vážnějšího popálení se u postižených obyčejně vyvine šok - v takovém případě je drahá každá minuta a nemocný musí být co nejdříve převezen na specializované pracoviště. Některé maloplošné popáleniny mírnějšího charakteru (I.-II. stupně) však mohou být nebezpečné svou lokalizací, např. na obličeji nebo genitáliích.

Shrnutí: Popáleniny vždy představují vážný úraz s možností vzniku sepse, proto je nesmíme podceňovat.

Přírodními prostředky můžeme ošetřovat jen maloplošná poranění mírnějšího charakteru. Ve vážnějších případech musí o postupu další léčby vždy rozhodnout zkušený lékař.

Nejjednodušším prostředkem je lehké posypání „pocukrování“ rány (popáleniny) mletým cukrem nebo jedlou sodou. Osvědčilo se též popáleninu chladit proudem studené vody. Dobré služby může vykonat i třezalkový olej.

Proslulá je náplast Jovo Mijatoviče: 25 g medu, 10 g olivového oleje a vaječný bílek ze 3 vajíček v mixéru dokonale promícháme a promíchanou hmotu nanášíme v tenké vrstvě na postiženou plochu.

Z „kuchyně“ téhož bylináře pochází i druhá osvědčená náplast: oloupeme zelenou kůru z mladých větviček černého bezu, pokrájíme ji na drobné kousičky a vložíme do olivového oleje v přibližném poměru 1 dfl kůry na 3-4 díly oleje. Za stálého míchání směs ohříváme na přímém plameni tak dlouho, až olej začne nabírat na var. Poté přemístíme nádobku na horkou vodní lázeň a vaříme ještě asi 20 min. Poté přecedíme a horký olej zahustíme trochou roztaveného včelího vosku. (Přibližně 6 g na 100 ccm oleje). Na spáleninu nanášíme chladné!

Nejúčinnějším přírodním postupem však bude zřejmě použití lněné vody. Celé lněné semeno uvaříme ve vodě (6 čajových lžiček drogy na 1 litr vody) - pozor, značně pění! Slizovitou směs přecedíme a přeléváním rychle ochladíme. Do vlažného odvaru (nesmí být horký a nemá být ani studený!!!) namočíme kousek lněného plátna (při použití jiné tkaniny se účinek postupu výrazněji snižuje!), které musí být čisté a čerstvě přežehlené, a přiložíme formou obkladu. Obklad vyměňujeme tak často, kdykoliv ho postižený začne pociťovat nepříjemně. Konec léčby nastává tehdy, jestliže palčivost poranění zmizí. Potom povrch poranění lehce natíráme měsíčkovou masťou; v čs. podmínkách (1990) to může být např. mast EVERON, připravená z měsíčku, jitrocele a mateřídoušky a dostupná v síti drogerií i v některých lékárnách.

119. K čemu se používá bylina, které si např. moje babička velmi vážila a které se říká „kozí noha“? Je ještě dnes důležitá?

Popsanou bylinou je bršlice - koží noha (*Aegopodium podagraria* L.), slovensky kozonoha hostovcová. Svého času patřila mezi nejvyhledávanější bylinná léčiva, takže se běžně pěstovala např. v klášterních zahradách. Nyní se považuje pouze za bezcenný plevel, což je jeden z velkých omylů moderního lékařství. Vnitřně úspěšně léčí podagru - odtud latinský název - dále jiná revmatická onemocnění zánětlivého i degenerativního původu, ale též choroby střev, močového měchýře; zevně pak hemeroidy, různé kožní záněty a příkládá se též na bolestivé píchnutí hmyzem. Rozdrcené čerstvé listy příkládáme na rány (na krvácející rány listy spaříme vřelou vodou a použijeme formou kašovitého obkladu) nebo při revmatických otocích.

Používala se především nať, ze starých lékáren známá jako *Herba Gerhardi*.

Koží nohu naši předkové řadili k významným potravním rostlinám a používali ji k přípravě salátů, polévek i hlavních jídel a nakládali ji též do soli.

Salát: 150 g čerstvých lístků koží nohy, 25 g třeného křenu, 20 g smetany, soli podle chuti. Mladé lístky dobře promyjeme, spaříme vřelou vodou a necháme vyluhovat 10 min. Potom vodu slijeme, listy rozmělníme a promícháme s křenem. Nakonec zalijeme smetanou a osolíme; podle chuti můžeme případně přidat i různé koření.

Sušenou nať (nasolenou nať, zpráškovanou nať) přidáváme do polévek.

POZOR! Koží noha patří do Čeledi miříkovitých (*Apiaceae*), jejíž jednotlivé druhy se obtížně určují - doporučuji proto užití botanického klíče.

120. Je pravda všechno, co se povídá o jedné z nejslavnějších léčivěk minulosti, třezalce tečkované?

Úplně všechna tvrzení starých herbářů asi vážně brát nemůžeme, ale těch omylů našich předků není zase až tak mnoho. Donedávna jsme se usmívali nad pradávným tvrzením, že třezalka má největší moc, když je sbírána o noci svatojánské. Dnes už víme, že je to v podstatě pravda, i když vysvětlení je velmi prozaické. Třezalka nabírá na květ právě v období kolem letního slunovratu - a je známo, že bylina sbíraná pro kvetoucí nař má největší účinek právě v době, kdy kvést začíná. I půlnoční doba nutného sběru se dá realisticky vysvětlit: Velmi důležitou obsahovou látku tvoří vysoce těkavá silice, jejíž obsah je po celodenním osvětlení velmi nízký a nad ránem je naopak zvýšený. Takže: sbírejte třezalku začátkem rozkvetu, po ránu, jak sejde rosa.

Podle Dostálových Nové květeny ČSSR roste na území naší republiky 8 druhů třezalek, které navíc vytvářejí řadu poddruhů a variant. Při sběru pro léčivé účely dáváme zásadně přednost třezalkám s oblou (kulatou) lodyhou, před bylinami s lodyhou hranatou. Neždejme si iluze, že vždy nasbíráme „pravou“ třezalku tečkovanou. Ta se vyskytuje ve třech variantách; vedle základní formy to je třezalka tečkovaná pravá (subspecies *perfoliatum*) a třezalka tečkovaná úzkolistá, (subspecies *angustifolium* /D. C./ Gaud).

Pokusme se nyní objektivně shrnout všechno, co o třezalce dosud víme:

- a) Bylinář Mikolášek, nejvýznamnější český poválečný bylinář, svého času tvrdil, že třezalka sbíraná v nížinách nemá valnou cenu.
- b) Kontraindikací pro léčbu třezalkou jsou: cukrovka, alergie na pyl, kterého má květ hodně, a nízký krevní tlak. Bylinář Franěk, významný moravský bylinář, rovněž poválečného období, vyzoroval, že po třezalkové léčbě se obvykle zhorší už probíhající nádorový proces; proto doporučoval vyhýbat se jí při podezření na možnost takového onemocnění.
- c) Bylina se chová jako antibiotikum a působí dosti silně. Proto se má užívat jen opatrně a v malých dávkách. Při delším používání působí přecitlivělost na sluneční záření a světlo vůbec, zejména u lidí s bledou pleť. Při sólovém podávání by tedy měla být

- dávkována v poněkud nižších dávkách, než je tomu u jiných bylin. Obvykle postačí jeden nebo dva šálky denně, připravené z půl čajové lžičky drobně sekané nařové drogy.
- d) Jde-li o vleké onemocnění, měla by být po třech týdnech užívání zařazena delší pauza. Tak je možno kúru dále opakovat.
 - e) Bylina „čistí krev“ ve smyslu bylinářském, tedy podporuje látkovou výměnu, ale též podporuje krvetvorbu jako takovou, a to ve zralých formách krvinek, proto určitým způsobem působí proti leukémii, charakterizované vyplavováním nezralých krvinek do oběhu. Je silně protizánětlivá!
 - f) Osvědčila se v léčbě zánětlivých onemocnění mozku, doprovázených otoky, jako je zánět mozkových blan nebo některé encefalitidy; přirozeně jako pomocné léčivo.
 - g) Léčí většinu ekzémů, včetně těžkých forem; obvykle po šestidenní nepřetržité kúře je vidět pěkný efekt. V této indikaci se třezalka podává vnitřně i zevně formou nálevu.
 - h) Po úrazech hlavy velmi rychle hojí poškozenou tkáň a odstraňuje otoky.
 - i) Léčí středoušní záněty.
 - j) Léčí plíce, ale jen v minidávkách, a hlavně v kombinaci s pelyňkem pravým nebo pelyňkem Černobýlem, či s kopřivou. Při předávkování se zdá, že se stav plicních onemocnění spíše zhoršuje.
 - k) Léčí slinivku břišní a játra, pokud nejsou silně poškozena. Pak je lepší ji vůbec neužívat!!!
 - 1) Léčí žaludek a dvanácterník.
 - m) Je vhodná k přidávání do ledvinových čajů. Při sólovém podání působí v této indikaci dosti nevyrovnaně.
 - n) Bezpečné léčí počáteční stádia hemeroidů, vnitřně i zevně. V této indikaci je zapotřebí se vystříhat ostrého koření a tvrdého alkoholu.
 - o) Působí dobře při nemocech pohlavního ústrojí, zejména/při jejich zánětlivém charakteru.
 - p) V ČSFR se z třezalky vyrábí sirup NOVO PASSIT. Bohužel se přestal vyrábět vynikající protizánětlivý přípravek FLORISTEN a též dobrý hojivý čaj VULNERAN. V SSSR se z třezalky vyrábí přípravek NOVOIMANIN, podobný svými účinky FLORISTENU.

- q) Jako mírné kardiotonikum působí třezalka dobře na srdce. Kdo nesnáší digitalis, může zkusit sáhnout po třezalce!
- r) Třezalka je výborná při těžkých chřipkách s vysokými teplotami a bušením srdce, resp. s arytmiemi a fibrilací.
- s) Třezalka působí jako tranšvilizér, tedy proti úzkosti, neklidu, nervové slabosti, přepětí apod. Tento účinek se však dostavuje asi až po 10 dnech pravidelného užívání!
- t) Třezalka napomáhá při rehabilitaci po mozkové mrtvici, kde pitná a obkladová kúra, doplněná masážemi třezalkovým olejem efektivně napomáhá k obnovení ztracené hybnosti. Zdá se, že třezalka dobře zabírá i na počáteční stavy obrn různého původu!!!
- u) Třezalka je základní bylinou v léčbě roztroušené sklerózy. V této indikaci se pije nepřerušovaně a dlouhodobě.
- v) V léčbě obezity lze doporučit nálev z třezalky s malým přídatkem čajového másla a špetkou soli. Podáváme 3x denně sklenici thé, nejlépe na lačno.
- w) Paracelsus doporučoval třezalku zevně i vnitřně při léčení ran, pohmožděnin, kostních zlomenin, naraženin, podebranin.
- x) Velmi účinný se jeví třezalkový odvar v bílém víně - zejména v gynekologických indikacích, dále též při průjmech, zimnicích a infekčních chorobách, zvláště virózách.
- y) Třezalka napomáhá při léčení závratí!
- z) Třezalka tlumí vnitřní krvácení, zvláště žaludeční nebo plicní!
- a2) Vysoce účinnými přípravky z třezalky jsou zejména tinktura, resp. lihovodné roztoky, zejména při zánětech v trávicím ústrojí
- b2) Třezalka snižuje propustnost cévních stěn!
Ukrajinský léčitel Nosál na základě svých zkušeností prohlásil, že třezalka je nejdůležitější léčivkou mírného zeměpásu!!!

121. Má také „královna květů," růže, léčivé účinky?

Okvětní lístky temně rudých růží patří k nejoblíbenějším drogám proslulého francouzského bylináře Maurice Mességué a používá je i moderní fytotherapie.

Bulharští odborníci drogu doporučují při zánětech trávicího

ústrojí, zevně jako kloktadlo a na *vymývám* očí při očních zánětech. Přední bulharský léčitel, sofijský Dimitar Karaivanov, je autorem účinného receptu na podporu funkce jaterní činnosti:

Vezmeme po 30 g listu máty kadeřavé (nebo i máty peprné) a listu meduňky, 40 g kořene kozlíku, 20 g okvětních lístků tmavočervené růže a 10 g natí pelyňku pravého. Do 500 ml vařící vody dáme jednu polévkovou lžici směsi, povaříme 3 min., ihned zcedíme a 3x denně půl hodiny před jídlem užíváme 2 polévkové lžice. Čaj podporuje jaterní funkce, uklidňuje a celkově harmonizuje řadu dalších fyziologických funkcí.

Také arménští lékaři ordinují drogu při nemocech jater a rovněž při vředové chorobě žaludku a dvanácterníku. Bílou květovou drogu pak doporučují při chorobách srdce, vysokém krevním tlaku a při ateroskleróze; osvědčila se též při vředové chorobě, žaludku a dvanácterníku, podobně jako droga červená.

Při poclávání sólo používáme 10 g drogy na 120 ml nálevu, obvykle 3-4x denně!

A teď už dejme slovo bylináři Mességué: „Kdo včas začne popíjet thé z okvětních lístků temně rudých růží, najde rychlou pomoc proti bolestem v krku, rýmě, zánětu průdušek, zánětům trávicího ústrojí a proti průjmům. Všem, kdo si užíváním antibiotik poničili střevní mikrofloru, vřele doporučuji „růžovou léčbu“.

Růže také přinese úlevu ženám, které trpí bílým výtokem anebo nadměrnou menstruací a tím i ztrátou krve; v tomto případě má být růže podávána kombinovaně, vnitřně i zevně - formou výplachů, sedacích koupelí a pitných kúr.

Ještě kouzelněji než vnitřně působí růže při zevní léčbě. Zvláště revmatici by měli být velkopěstíteli růží. Už moji předkové z Gavarretu pěli na růžové koupele chválu a já jsem se mnohokrát přesvědčil, že vůbec nepřeháněU. Koupele rukou a nohou mají nejen výrazný protirevmatický účinek, ale příznivě ovlivňují též činnost trávicího ústrojí a jater a posilují i nervový systém. Růžový ocet pak je výtečným masážním prostředkem, pomáhá při chorobné svědivosti pokožky, při akné a různých vyrážkách...”

Růžový sirup:

Do větší sklenice dáme 2 hrstí sušených růžových květů z temně rudých růží, přelijeme půllitrem vřelé vody a necháme 24 hod. macerovat v teplém prostředí, např. na rohu kamen nebo ve vyhřáté, ale otevřené troubě. Potom procedíme přes textil, přidáme půl kilo-

gramu krystalového cukru a vaříme na mírném ohni do zhoustnutí. Denní dávka 3 polévkové lžíce.

Růžový med:

Do větší sklenice dáme 10 hrstí drogy, přelijeme 2 litry vroucí vody a necháme 12 hod. macerovat v teplém prostředí. Potom přecedíme a přidáme 1,5 kg pravého včelího medu. Pak vaříme na mírném ohni ještě asi půl hod. a sbíráme pěnu, nakonec přecedíme. Přípravek má značné dezinfekční působení. Na př. při přidání tohoto medu do silného řepíkového odvaru získáme vynikající kloktadlo na léčení hlasivek při chrapotu, při jejich přemožení apod.

Růžový ocet:

Do 2 litrů kvalitního červeného vinného octa, který si přivezeme např. z Jugoslávie, dáme 5 hrstí drogy a přikrytou nádobu necháme 2 týdny na sluníčku nebo 3 týdny ve stínu; potom přecedíme. Používáme zevně!

Růžová voda:

Natrháme nejvoňavější květy růží, necháme je zavadnout a položíme je na tenkou tkaninu, napjatou přes nádobu. Pak květy přikryjeme několika listy bezdřevého bílého papíru. Na papír pak postavíme květináč, naplněný žhavým uhlím. Vlivem žáru začne „růžová voda“ po kapkách stékat do podstavné nádoby. Takto získaná drahocenná tekutina je používána především v kosmetice. Napnutí tkaniny musí být velmi pevné, aby se vložený květináč svou vahou neprobořil!

Růžová mast:

250 g masťového základu, nejlépe lanolínu, roztavíme na vodní lázni se stejným podílem čerstvě trhaných okvětních lístků tmavě rudých růží a necháme týden ustát. Mezitím směs ještě jednou nebo i dvakrát roztavíme a přidáme ještě po hrsti dalších květů. Nakonec procedíme přes dvojitou gázu. Používáme zevně, jako hojivou mast.

122. Jak můžeme pomocí bylin vyžrátkat na obávaný cholesterol?

Cholesterol se někdy laicky nazývá „žlučový tuk“. Patří mezi látky tukového charakteru. Obsah cholesterolu se nebezpečně zvyšuje zejména tehdy, když požíváme tučná jídla a zapíjíme je alkoholem,

jak se někdy dokonce doporučuje! Tukové částice jsou alkoholem, který se dobře vstřebává, doslova vboxovány do cévních stěn a tvoří zárodek obávané aterosklerózy.

Normální obsah cholesterolu v krvi se pohybuje mezi 170-270 mg na 100 ml. Nacházíme ho ve všech tělesných tkáních. Urychluje přeměnu tuků v krvi, podporuje stavbu buněčné membrány, reguluje buněčný metabolismus, je výchozí látkou při syntéze žlučových kyselin a některých hormonů, posiluje i obranné síly organismu.

Jeho hladina se zvětšuje při poruchách látkové výměny, při hormonálních poruchách, zejména v oblasti pohlavních žláz, a také když člověk žije pod trvalým stresem. Přebytkový cholesterol odvádí tělo samo žlučí do stolice. Proto je velmi potřebné, aby člověk přijímal potravu bohatou na vlákninu, aby se cholesterol mohl vázat na nestrávený podíl a spolu s ním odcházet přirozenou cestou z těla ven.

Naše tělo umí za den vytvořit až 1 litr žluči, jejímž důležitým podílem je právě cholesterol. Kyseliny a lecitin udržují ve žlučníku žluč v tekutém stavu. Když však obsah cholesterolu převyší určitou mez, koncentrace žluči vzrůstá a důsledkem je tvorba žlučových kaménků.

Vytváření žlučových konkrementů zabráníme přijímáním málo mastné potravy s malým obsahem cholesterolu - např. vegetariánskou výživou.

Nejbohatší na cholesterol je mozeček, vnitřnosti, vaječné žlutky a maso. Největším zdrojem cholesterolu je olej z rybích jater, který jej obsahuje kolem 7 g na 100 g.

Názory na vznik aterosklerózy se sice různí, ale jisté je, že přebytek cholesterolu tu hraje důležitou roli, přičemž, platí, že tělo ho ukládá do míst nejvíce namáhaných, tedy u duševně pracujících nejspíše v cévách mozkových a u manuálně pracujících spíše v cévách rukou a nohou.

Abychom mohli hladinu cholesterolu účinně regulovat, neměla by v naší stravě překročit hodnota spotřebovaného tuku překročit hladinu 50 g, s přimhouřením obou očí pak 60 g denně. Přitom je třeba důsledně vyloučit ze stravy bílý cukr a silně omezit vysoce vymflanou bílou mouku.

Z léčivých bylin má nejvyšší aktivitu - ve smyslu snižování hladiny cholesterolu v krvi - dobromysl, nejlépe čerstvá, podávaná jako koření. Čaj z dobromysli už takovou aktivitu nevykazuje. Na druhé

místo lze zařadit rozrazil potoční a rozrazil lékařský a pak následuje křen, řeřicha zahradní, lichořeřišnice větší, brutnák lékařský, artyčok, chaluha bublinatá (*Fucus vesiculosus*), česnek, přeslička, hloh, jmelí a nať konopičky.

123. Je pověstmi opředené vánoční jmelí léčivé nebo spíše jedovaté?

Jmelí patří mezi účinné léčivé byliny s prudšími účinky, a proto by o jeho užití měl rozhodnout lékař, přestože jeho jedovatost není velká a uplatňovala se především dříve, kdy byly prováděny četné pokusy s jeho parenterálním (injekčním) podáváním. Při ústním podání nebyly popsány případy otrav. Československý lékopis ve svém II. vydání doporučoval pro jmelí jednotlivou dávku max. 1 g práškované drogy, pro denní dávku pak max. 5 g práškované drogy. Vedle práškované drogy se podává často též macerát, tedy po studenu připravovaný čaj; doba vyluhování je kolem 8 hodin. To proto, že některé účinné látky v droze jsou termolabilní a ohřevem se ničí!

Novější výzkumy prokázaly, že není lhostejné, na jakém mateřském stromě se jmelí nachází, na což se dosud nebral zřetel. Kliniky nejprůkaznější léčebné výsledky dává jmelí jabloňové, jedlové a jmelí z hlohu. Naproti tomu jmelí topolové je toxičtější než ostatní druhy a nelze jej doporučit pro vnitřní podání.

Nejvhodnější lékovou formou je tinktura, tedy etanolický výtažek připravený z čerstvých listů jmelí, tedy nikoliv z vlastních větviček! (příprava - viz § 32) dávka činí 3x denně 25 kapek.

Chceme-li podávat jmelí formou macerátu, vezmeme 1 čajovou lžičku drobně sekaných lístků, přelijeme šálkem studené vody a necháme macerovat, obvykle 2x denně; večer připravujeme čaj na ráno, ráno pak čaj večerní. Před použitím zcedíme a mírně (!) přihřejeme.

K indikačnímu kruhu patří léčení vysokého krevního tlaku, srdeční neuróza spojená s bušením srdce, začínající sklerotické cévní změny. Známé je i působení cytostatické, tedy protirakovinné, které je však stále předmětem ještě neuzavřeného výzkumu. Zevně lze jmelí používat k sedacím koupelím a k výplachům při bílém výtoku a menstruačních potížích.

Nejvýhodnější dobou pro sběr jmelí nejsou vánoce, jak se dosud tradovalo, ale měsíc březen, nejméně kvalitní droga vznikne ze jmelí sbíraného v lednu a v srpnu.

Jednorázové podání jmelí krevní tlak nijak neovlivní; ten začne klesat zhruba po týdenním podávání. Obvykle proto se jmelí ordinuje na dobu 3-4 týdnů a zpravidla se nepodává déle než 6-8 týdnů, s výjimkou onkologických indikací. Lze očekávat, že během léčby krevní tlak poklesne až o 50 % patologického zvýšení.

Při podávání léčebných dávek nebyly popsány žádné nežádoucí účinky ani toxicita. Proto se jmelí jeví jako perspektivní hypotenzivum pro lehčí až střední formy tzv. esenciální hypertenze. Hypertenzi renální, tedy způsobenou špatnou funkcí ledvin, ovlivňuje jmelí jen nedostatečně.

124. Mohou léčivé rostliny najít uplatnění také v gynekologii a v porodnictví?

Použití léčivých bylin v těhotenství je snad ještě důležitější než v jakémkoliv jiném údobí ženina života, protože i laici dnes už chápou, jaké nebezpečí mohou pro začínající život připravovat silně účinné léky. V paměti lidí střední generace je dodnes děsivý přízrak thalidomidu v přípravku Contergan, který byl přímo určen na tlumení těhotenských potíží a po jehož podání se maminkám rodily těžce zmrzačené děti. Na věci nic nemění ani skutečnost, že Československu se tato aféra vyhnula, protože přípravek se k nám nedovážel.

Tím však zásadně nechci říci, že lze v těhotenství podávat všechny byliny a v jakýchkoliv dávkách. Naopak, i zde je zapotřebí postupovat velmi opatrně. Vždyť třeba vynikající spasmolytická (křeče tlumící) droga, jakou je nať pelyňku, může i v léčebné dávce vyvolat u disponované těhotné ženy vážné potíže nebo i potrat!

Uvedeme si proto několik vyzkoušených bylinek pro základní obtíže, které mohou v těhotenství vzniknout. Přirozeně nelze obsáhnout problematiku v celé její hloubce; v jednotlivých případech by měl proto rozhodnout odborník!

Časná těhotenská toxikóza se nejčastěji projevuje zvracením a zvýšeným slinotokem. Pokročilejší stav se může manifestovat oto-

ky a poruchami činnosti ledvin a bývá obvykle řešen ústavním ošetřováním. V lehčích případech však mohou byliny pomoci velmi dobře. Podáváme nálev ze šalvěje, formou kloktádlu, čaj tedy nepijeme. Naopak pro vnitřní podání je určen nálev z máty peprné; podáváme pouze jednu, dvě nebo maximálně tři polékové lžice najednou, několikrát denně. Velmi prospěšným produktem jsou černé jeřabiny (*Aronia melanocarpa*); v CSFR se na pěstování odnoží specializuje již celá řada zahradnických závodů, takže dnes už není problém je získat. Černé jeřabiny podáváme jako běžně připravený kompot. Meruňky jsou vhodné při těhotenské anémii, při těhotenské toxikóze, při těhotenských poruchách krevního oběhu a potom tam, kde je lékař nucen ordinovat chemická diuretika čili močopudné léky. Pokud se při těhotenské toxikóze vyskytnou otoky, a lékař nenařídí léčení v nemocnici, lze zkusit nálev z březových listů a pupenů. Obvykle pijeme 3x denně sklenici nálevu na lačno, po 14 dnů. Někdy vznikají otoky proto, že těhotná žena velmi rychle zesílí, srdce nestačí a krevní oběh vázne. V takovém případě se často osvědčila přeslička formou odvaru, ale jen v malých dávkách, 3x denně 1-2 polévkové lžice. Účinek bývá často velmi rychlý.

Při anomálii děložních funkcí lze použít např. zeměžluč. Nálev ze zeměžluči je sice značně hořký, ale umí tonizovat stahovou činnost dělohy a působí protizánětlivě. Proto je zvláště vhodný po porodu nebo po spontánním potratu k navození rychlé normalizace vnitřních pohlavních orgánů. Podáváme před jídlem, dvě nebo tři polévkové lžice. Tlumivě působí kmín, podávaný nejčastěji v kombinaci s kozlíkem, heřmánkem, mátou a fenyklem nebo anýzem. Příznivě ovlivňuje křečové bolesti břicha v těhotenství a po porodu; tlumí křeče dělohy a lze jej využívat jako fytopreventivum proti spontánnímu potratu.

Při děložním krvácení patří k hlavním léčivům nálev z nati řebríčku; uplatňuje se v těhotenství i mimo ně. Nálev se podává na lačno, 3x denně jeden šálek. Odporně chutnající odvar z nati kokašky pastuší tobolky můžeme podat jen po jedné nebo dvou polévkových lžicích; efektivní je zejména při poporodním krvácení v šestinedělí, pokud je příliš silné nebo přetrvává příliš dlouho!

Nejrůznější gynekologické záněty spolehlivě léčí třezalka a přípravky z ní, včetně různých čajových kombinací. Může se bez obav podávat i v těhotenství, avšak způsobuje fotosenzibilitu čili přecitlivělost na světlo.

Měsíček, především jeho květ, působí jako silné rostlinné antibiotikum. Snižuje reflektorní dráždivost organismu a tlumí předrážděnost centrálního nervového systému. Podán vnitřně formou nálevu, dezinfikuje a příznivě ovlivňuje činnost žlučníku a jater. Zevně se uplatňuje k výplachům a k sedacím koupelím. Lze jej podávat i v těhotenství, nálev pro vnitřní užití však má mít nižší koncentraci.

Několik čajovin proti běžným nemocem, vhodných pro těhotné a kojící ženy:

Průduškový čaj: po 2 dílech kořene proskurníku a listů podbělu, 1 díl nati dobromysli.

Uklidňující čaj: po 2 dílech listu máty peprné nebo kadeřavě a listu vachty trojlísté, po 1 dílu šištic chmelu a kořene kozlíku.

Žaludeční čaj: 6 dflů listů kopřivy, po 4 dílech listu máty a kořene kozlíku, 2 dflý oddenku puškvorce, 1 díl krušínové kůry.

Žlučníkový čaj: po 2 dílech květů měsíčku a kořene pampelišky s nati, po 1 dílu nati řebríčku a březového listu.

Ledvinový čaj: 3 díly březového listu, 2 díly listu kopřivy, 1 díl nati přesličky.

Čaj pro zvýšení tvorby mateřského mléka: 2 díly listu kopřivy a po 1 dílu semene fenyklu, semene kopru a kořene pampelišky s nati.

Všechny čaje připravujeme formou nálevu a podáváme podle potřeby, neslazené a na lačno.

125. Co je to Mistrův kořen?

Pod tímto poetickým názvem přicházel dříve na trh kořen všedobru horního (*Imperatoria ostruthium* L. - dříve též *Radix magistralis*.)

Při horečnatých nemocech radila abatyše Hildegarda namočit kousek kořene do trošky bílého vína přes noc. Ráno ještě trochu vína přidat a během dne po doušcích vypít. Denní dávka se má pohybovat od 1/8 do 1/4 litru a na přípravu budeme potřebovat asi 20-30 g kořene. Horečka zpravidla rychle klesá.

Z dalších účinků je třeba jmenovat působení protizánětlivé v oblasti dýchacích cest, vypuzování a snad i rozpouštění ledvinového a močového písku, celkovou mírnou tonizaci organismu, kdy droga působí jako adaptogen, tedy podobně, i když mírněji, jako

žen-šen. Známo je i působení afrodiziakální, tedy příznivé ovlivňování mužské pohlavní potence. Droga působí též jako spasmolytikum, a zvláště syrový kořen „umi“ dobře utlumit břišní koliku, pokud ovšem nemá vážnou příčinu, např. zauzlení střev apod. Stačí sníst několik plátků kořene. Odvar z kořene si rychle dovede poradit s běžným „zkaženým“ žaludkem, jak lidově nazýváme nepříjemné pocity po požití nekvalitního jídla. Kořen žvýkaný v ústech odstraňuje brzy rýmu. Vinný šdvar, v dávce jen několika doušek denně, pomáhá odstraňovat následky náhlé příhody mozkové a působí proti ní též jako profylaktikum.

Odvar připravíme dvou až třeminutovým varem; na šálek odvaru vezmeme 1 vrchovatou čajovou lžičku drobně sekaného kořene; připravujeme-li vinný odvar, vezmeme na šálek 1 čajovou lžičku zarovnanou; používáme bflé víno. Vždy používáme jen malé dávky.

Vzato zkrátka, droga nezískala svůj název nějakou náhodou nebo protekcí a asi by nebylo na škodu, kdybychom ji trvale měli po ruce v domácí bylinkové lékárnice. Škoda jen, že se vytratila z lékáren a tak nejlepší cestou k získání je vlastní pěstování.

126. Jsou oblíbená jablka jen dietní potravinou, anebo mají i nějaké přímé léčivé účinky?

Odpovím anglickým příslovím: „One apple a day - may indeed keep the doctor away“ - neboli „Jedno jablko denně - a doktor bude bez práce.“

Jablka obsahují hodně pektinů a ty redukují krevní cholesterol, zvláště pak v kombinaci s vitamínem G, kterého ale mají jablka poměrně málo. Kombinujeme-li tedy jablka třeba s černým rybízem, který je na vitamín C bohatý, získáme výrazné protisklerotické působení. Zřejmě odtud pochází i rada, zveřejněná před časem v časopise Zahrádkář, abychom jedli jablka celá, tedy i s jádřincem. Zajímavé je, že pektiny se „angažují“ pouze při patologicky zvýšené hladině cholesterolu. Při normální hladině se chovají prakticky nečinně. Zdá se však, že anglické přísloví nemá docela pravdu; podle novějších studií je jedno jablko denně přece jenom málo k získání výraznějších účinků. Dvě nebo tři jablka však už úplně postačí.

Jablka však neregulují jenom cholesterol, ale také stolici. Tlumí zácpu nebo projímají - podle toho, co právě organismus potřebuje. Právě pektiny totiž působí jako jakési koště a dokonale pročištějí střeva. Pektiny působí též detoxikačně na těžké kovy (olovo apod.), váží se na kov a tvoří s ním nerozpustné soli, které odcházejí s výměty. Kromě toho působí pektiny též antibioticky. Vodný roztok pektinů výrazně napomáhá hojení ran. Nejvíce pektinů je ve slupce a těsně pod ní a potom v jádřinci. Znečištěnou slupku proto neloupeme, ale omyjeme ji horkou octovou vodou.

Při chorobách srdce, ledvin, při krevní hypertenzi a při obezitě lze doporučit jednou týdně zařadit tzv. výběrový jablečný den, kdy nejíme nic jiného než jablka a zase jablka, 300-400 g 4-5 x denně, podle chuti a osobní dispozice. Tato prostá dieta dokonale odlehčí organismus, přičemž joulů je sice méně, ale potřebné minerály a vitamíny jsou přiváděny ve zvýšeném množství, takže organismus nijak netrpí.

Různé odřeniny a trhlínky na rtech a prsních bradavkách lze dobře léčit mastí z mletých jablek a čajového másla.

Německý lékař dr. Schierbaum doporučuje podzimní jablečnou kúru, kdy asi po 3 týdny máme jíst 1 kg jablek denně. Ostatní potrava není předepsaná, ale zkušenost praví, že u většiny frekventantů nabývá výživa ke konci kúry víceméně vegetariánského charakteru, a to zcela přirozeně, protože klesá chuť na maso a jiné produkty s vyšším obsahem bílkovin. Tato kúra dokonale pročistí celé tělo. Zmíněný lékař trpěl těžkým revmatismem, se kterým si on sám ani jeho kolegové nevěděli rady. Na radu jistého bylináře si koupil metrák jablek a začal jíst 1 kg denně. Když snědl něco rrfálo nad polovinu své zásoby, měl náhle po potížích! Dr. Schierbaum doporučuje sníst jablka převážně dopoledne a kolem poledne, večer pak už jen jedno jablko před spaním.

Zcela mimořádným prostředkem je jablečná syrovátka: jablečný mošt smícháme s vodou a mlékem v poměru 1:1:1 a zahřejeme za stálého míchání na 90-92 °C Pak přefiltrujeme přes plátno. Tekutinu pijeme vlažnou, můžeme ji mírně přisladit medem. Tato syrovátka zlepšuje chuť k jídlu, čistí jazyk, podporuje trávení, upravuje stolici, čistí kalnou moč, zlepšuje krevní obraz, snižuje horečku, uvolňuje hleny, zlepšuje výživu nervové soustavy. Je zvláště vhodná v těžkých stavech. Podává se po lžících, podle okolností, zpravidla v množství kolem 1/4 litru denně.

127. Je možné předcházet nervové vyčerpanosti? (viz též §14)

Únavu definujeme jako stav snížené funkční schopnosti a účinnosti organismu. Z fyziologického hlediska únavu chápeme jako obranu před intenzivní nebo dlouhotrvající zátěží organismu, ať již fyzickou nebo duševní. Nástup únavy doprovází typické fyziologické změny, jako je např. vyčerpání buněčné energetické rezervy, snížené okysličení tkání, změny v činnosti buněčných enzymů apod.

Ze zdravotního hlediska je nutno vážněji hodnotit stav nervové vyčerpanosti než prostou svalovou, fyzickou únavu. Tento stav často vídáme u osob s velkou životní aktivitou, u kterých mnohem častěji než stav fyzické únavy nastupuje stav nervové vyčerpanosti.

Tak často užívaná terapie tohoto stavu chemickými sedativy je ovšem vyhánění čerta ďáblem, protože sedativa neodstraňují stav buněčné vyčerpanosti, ale pouze tlumí jeho vnímání, podobně jako analgetika neodstraňují příčinu bolesti, ale pouze pocit bolesti.

Jistou výjimkou z faktů zde uvedených jsou depresivní stavy provázené pocitem únavy a vyčerpanosti. Zde většinou nejde o vyčerpanost skutečnou, ale spíše o „špatnou informovanost mozku o stavu periferie“, vzniklou z mnoha příčin vnitřních i vnějších. Zde je naopak podávání antidepresiv naprosto nutné, protože změnou chemických pochodů v mozku odstraňují právě ono chorobné vnímání. Je však samozřejmé, že oba vlivy se mohou kombinovat, takže i depresivní nemocný může být ve stavu vyčerpanosti; nebývá to však pravidlem, protože úrava se těmto nemocným hlásí daleko dřív, než dochází ke stavu buněčné vyčerpanosti.

Fytoterapie může v této oblasti sehrát dosti důležitou úlohu, zejména v profylaxi těchto stavů. Bylinné prostředky totiž nejenom tlumí vnímání vyčerpanosti, ale současně organismus nespecificky posilují a tím tuto vyčerpanost vlastně ruší. Bylinná léčiva totiž obsahují rozsáhlé komplexy biologicky aktivních látek s polyvalentními účinky, které harmonizují fyziologické funkce, zvyšují obranné síly organismu a uklidňují.

Bylinná fytoterapeutika, používaná při profylaxi nervové vyčerpanosti, můžeme rozdělit zhruba do několika skupin, jak o tom hovoří §14.

V prevenci postačí obvykle jeden, nejvýše dva šálky denně, při léčbě připravujeme obvykle 3 nebo i více šálků čaje v průběhu dne.

128. Co je to homeopatie?

Homeopatie (dříve se psávalo - homóopathia) je zvláštní léčebný směr, založený na přelomu 18. a 19. století MUDr. Samuelem F. Ch. Hahnemannem. Princip homeopatie je založen na pravidle „similia similibus currantur“, tedy „podobné podobným se léčí“.

Homeopatičtí lékaři vycházejí z přesvědčení, že při nemoci je tělu třeba dodat právě tu látku, o které se ví nebo předpokládá, že tuto nemoc může vyvolat. Látka se však podá v superminimálním množství, takže nejenže tělu neublíží, ale vyvolá jeho obrannou reakci a tělo se pak umí ubránit samo.

Bráno z hlediska homeopatie, používá klasická medicína opačného pravidla, tedy „opačné opačným se léčí“ (contraria contrarii currantur).

V homeopatii se zpravidla používá decimálního zředění. Kapalné přípravky se ředí etanolem o koncentraci 30-65 % nebo destilovanou vodou, látky pevné se zpravidla rozmíchávají v mléčném cukru.

Běžně připravená tinktura slouží v homeopatii za základ a má tudíž označení DO (D - jako decimální). Vezmeme-li 10 ml tinktury DO a 90 ml rozpustidla a vše důkladně protřepeme, získáme tinkturu DI. Vezmeme-li 10 ml tinktury DI a 90 ml rozpustidla a vše dokonale protřepeme, získáme tzv. druhou potenci, tedy tinkturu D₂. Tak můžeme pokračovat dále. Chemici vypočítali, že v tinktuře D₂ bude už pouze jedna molekula původní účinné látky. Připravíme-li 10 lahviček tinktury D₂, pak naše molekula může být jen v jedné lahvičce. Ostatní je jen čisté rozpustidlo, tedy etanol nebo voda. Přesto však se k léčení používají i potence daleko vyšších řádů, např. D₃₀.

Je tedy těžké říci, co vlastně v homeopatických přípravcích léčí, když chemie to zřejmě není. Snad záření hmoty? Nebo jde o léčení na jiné, vyšší dimenzi?

V Centru pro rekondici a přírodní uzdravování při DAK Slušovice jsem měl možnost pozorovat při práci předního slovenského homeopata, Jána Dedíka. Jeho léčebné výsledky mě opravdu pře-

kvapily a nemohu proto souhlasit s názorem, že u homeopatické léčby jde pouze o uplatnění sugesce.

Dr. med. Ulrich H. Ottinger říká, že základním pravidlem při homeopatické léčbě není síla prostředku, ale jeho správný výběr.

S ohledem na vysoké ředění používají homeopatičtí lékaři běžně i prudce jedovaté drogy. Podotýkám však, že třeba potence D_6 nelze dosáhnout hned zředěním; musí být použit postupný proces, již nahoře popsany, vedoucí přes $Di-D$ /až k potřebné potenci De .

Vedle rostlinných drog se v homeopatii běžně využívají i suroviny nerostného původu.

Homeopatie je rozšířená v Německu, Švýcarsku, Francii, USA, Litvě, Lotyšsku, Estonsku, Bělorusku, ojediněle i jinde a proniká konečně i k nám.

Příklady*)

- ztuhlost kloubní v důsledku promočení - potměchuť D_3
- neurastenie v důsledku sex. výstřednosti nebo po duševním přepracování, impotence, předčasný výtok semene, bolesti varlat - kyselina fosforečná D_2
- základní antisklerotikum při bolesti hlavy, vzrušení, závratí - jodid draselný D_6

Není-li předepsáno jinak, užívá se hom. tinktura 3x denně od 6-12 kapek, podle věku a hmotnosti nemocného.

129. Co mohu dělat proti obtěžujícímu svědění?

„Obyčejné“ svědění může někdy přerůst až v kruté utrpení. Často mohou pomoci obyčejné brambory. Čerstvou bramboru oloupeme, nařežeme na plátky a těmi potíráme svědivá místa. Postup je mírný, šetrný, a tudíž i vhodný na citlivou pokožku obličeje. Při úporném svědění je dokonce možno přiložit strouhané brambory formou kašovitého obkladu. Pokud svědění přetrvává delší dobu, je třeba dát vyšetřit ledviny a játra a při zjištění nedostatků vést léčbu tímto směrem.

*) V homeopatii bývá volba léčiv prováděna podle individuální charakteristiky nemocného, proto je výběr léčivých prostředků podle indikací opravdu jenom ilustračním příkladem. Stejně individualizované bývá i dávkování.

U osob, které prokazatelně nejsou alergické na včelí produkty, lze s výhodou užít propolisu: 15 g propolisu zbaveného nečistot rozpustíme za stálého míchání na vodní lázni spolu se 30 g lanolínu a 80 g btlé vazelíny a posléze přefiltrujeme přes sítko a dvojitou gázu a poté přidáme 50 g zinkové masti, kterou koupíme v lékárně (Ungentum zinci oxidati - zinková mast). Pokud by mast po vychladnutí byla příliš řídká, můžeme ji zahustit vmícháním trochy pšeničného škrobu Tricena. Mast se nanáší na svědivá místa podle potřeby.

Z léčivých bylin na potlačení svědění používáme mátu peprnou, šalvěj, benedikt, jitrocel, květ měsíčku, kostival - ať již formou kašovitých obkladů, nebo ovinků pouze namočených v příslušném čaji.

Také zředěný jablečný ocet může při potlačování svědění sehrát důležitou roli, zvláště tehdy, když v něm vyluhujeme některé z uvedených bylin, případně květ černého bezu či nať vlašovičnicku, v poměru 1: 6.

130. Je možno přírodními prostředky urychlit léčení pásového oparu? Ještě teď mam v místě bývalého oparu pokožku velmi citlivou.

Opary jsou virového původu. Obyčejný opar - herpes simplex - se projevuje často jako tzv. „koutky“ nebo též „zima“. Pokud léčbu zahájíme do 24 hodiny po jeho vzniku, proběhne jednoduché léčení zpravidla bez komplikací. Připravíme si čajovou směs ze 3 dflů nati benediktu, 2 dflů nati tymiánu a 1 dflu nati řepíku a z této směsi nachystáme koncentrovaný čaj, "který vlijeme do nádoby, ve které běžně připravujeme ledové kostky ve výparníku chladničky. Ve výparníku necháme čaj zmrznout a máme jej v pohotovosti pro případ potřeby. Při prvním projevu oparu vezmeme jednu kostičku; přiložíme na vznikající opar a držíme až do doby, než kostička roztaje. To můžeme učinit i vícekrát denně. Působením chladu a účinných látek z bylin opar zanikne. Je však třeba upozornit, že pokud se opar již plně rozvine, tato metoda selhává; proto je vhodná jen pro iniciační stádia onemocnění.

Vážnějším projevem je opar pásový - herpes zoster. Může se projevovat jako samostatné onemocnění, ale často doprovází jiná, vážnější

onemocnění a v podstatě tedy „využívá“ oslabeného organismu. Jeho léčení je svízelné.

Z přírodních postupů se osvědčily obklady sycené mírně ředěným jablečným octem; přikládáme je 4x přes den a 3x v noci. Může být použit i vinný ocet bezinkový, ředěný v poměru 2:1, nejlépe destilovanou vodou. Pomáhají též koupele (nebo obklady) připravené z jehličí a mladých šišek borovice, jedle, nebo smrku.

Současně je nutno podávat krev čistící čaj, ve kterém by neměl chybět benedikť; ten má poměrně vysokou protivirovou aktivitu a je vhodný jak pro vnitřní, tak pro zevní použití.

Příklad: Vezmeme 100 g nati (čubetu) benediktu, po 50 g kořene pampeličky s nati a kořene lopuchu a po 25 g nati řepíku a nati tymiánu. Připravíme nálev a přibližně 1 litr pijeme z termosky po doušcích během dne.

Z dietních opatření je třeba upozornit na zákaz konzumace uzenin a pikantních jídel. Ani konzervované potraviny nejsou vhodné. Je potřebné zaměřit se na neдрáždivou stravu, převážně obilného charakteru, doplněnou ovocem a zeleninou. Z tuků je povolen pouze rostlinný olej.

Oddělení přírodních léčiv Výskumného ústavu léčiv v Modré u Bratislavy vyvinulo přípravek s protivirovou a antiherpetickou aktivitou na bázi výtažku z meduňky lékařské. Přípravek je nyní v prodeji pod obchodním názvem LAKINAL (1991).

131. Jedním z největších přírodních léčitelů všech dob byl farář Kneipp, který většinu nemocí léčil vodou. Často však užíval i léčivé byliny a mne by zajímalo, kterou bylinu měl nejraději?

Nejmilejší rostlinou faráře Kneippa byla zřejmě rozmarýna. Droga zlepšuje kvalitu cévních stěn a stimuluje centrální nervový systém. Působí též na nervová centra prodloužené míchy, která regulují krevní a periferní nervy.

Rozmarýnu můžeme s úspěchem podávat při všeobecné vyčerpanosti organismu a to i takové, která se navenek nemanifestuje chatrným vzezřením nemocného. Při podobné vyčerpanosti dochází zpravidla k poklesu krevního tlaku v důsledku ochablosti cév.

Praktické využití rozmarýny přichází do úvahy též při odeznívá-

ní infekčních chorob a po operacích, kdy je třeba obnovit a posílit krevní-oběh. Další významnou indikační oblastí rozmarýny je tzv. syndrom starého srdce. Ve vyšším věku totiž srdce jen s obtížemi přemáhá odpor částečně ucpaných cév a krevní oběh vážne.

Farář Kneipp proto svým nemocným často radil užívat rozmarýnové víno. To připravíme formou macerátu v poměru 1: 12 z bílého vína typu ryzlink. Macerujeme asi 10 dnů. Po obědě a po večeři je třeba vypít decinku tohoto vína. Během léčby nemá být podáván žádný jiný alkohol.

Ve stejných indikacích lze podávat též rozmarýnové koupele, zvláště pak formou tzv. víkendových kúr. Několik sobot a nedělí po sobě si ráno připravíme koupel o teplotě 38 °C. Do stolitrové koupele vlijeme 2-3 litry odvaru z 50-100 g rozmarýny, koupeme se pouze 10 min., potom se opláchneme studenou vodou a ještě půlhodinku odpočíváme na lůžku, samozřejmě pod příkrývkou.

Pro vtírání a masáže při revmatismu a neuralgiích se výborně osvědčila Kneippova proslulá mast. Vezmeme 8 g rozmarýnové sílice a po 4 g kafra a mentolu. To vše vmícháme do vhodného masťového základu, např. lanolínu. Při dostatku suroviny může tuto mast připravit každá lékárna.

132. Když chce lidová moudrost pochválit nějakou dívku nebo ženu, řekne o ní, „že má všech pět P“. Našli bychom s takovými vlastnostmi i nějakou léčivou bylinu?

Otázka není lehká, protože dobrých léčivých rostlin je dlouhá řada. Na kterou tedy vsadit? Rozhodl jsem se vybrat z nich rostlinku nenápadnou, opomíjenou, ba mnohdy nevídanou. Je jím pýr plazivý *Elytrigia repens* (L. Děsy.) To je bylina „pécky“ přímo nabitá.

- Jednak sama na písmeno „P“ začíná, ale kromě toho
- pročišťuje organismus, a to velmi důkladně
 - pohání na moč, působí diuretický
 - pomáhá k rozpadu močových a ledvinových kaménků
 - potahuje slizem rozbolavělé sliznice
 - posiluje organismus, vzhledem k obsahu škrobu
- Těch „P“ je však ve skutečnosti ještě více, protože droga též
- podporuje trávení
 - působí jako kosmetikům (zlepšuje pokožku) atd.

Hlavní pole jeho působnosti však leží v oblasti podpory metabolických procesů a dále v urologu:

30 g kořene pýru vaříme ve větším množství vody po dobu 1 minuty. Potom pýr vyjmeme a rozdrtíme, abychom odstranili tvrdou kůru kořene. Potom dáme znovu do vody, ve které se pýr vařil poprvé, doplníme na 1250 ml čerstvou vodou a vaříme tak dlouho, až zbude 1 litr odvaru. Před koncem varu přidáme 10 g kořene lékořice. Posléze zcedíme a pijeme z termosky po doušcích během dne. Nápoj můžeme okyselit půlkou citronu. Pýr je téměř rovnocennou náhradou za dovážený kořen sarsapaillový, o kterém zase víme, že se řadí k nejlepším přírodním prostředkům na léčbu psoriázy.

133. Co to znamená, když se říká, že většina bylin má široké spektrum působnosti?

Chemická léčiva jsou obvykle připravována tak, aby jejich účinek co nejostřeji sledoval vytýčenou linii, např. antirevmatika musí působit protizánětlivě a protibolestivě, spasmolytika musí tlumit křečovitě bolesti, antipyretika snižují tělesnou teplotu atp. Těmto účinkům říkáme účinky specifické.

Léčivé byliny mají tyto specifické účinky také, ovšem v nesrovnatelně, nižší míře než účinná jednoúčelová chemická léčiva. V této oblasti tedy léčivé byliny nemohou konkurenčně obstát. Naproti tomu jejich nespornou výhodou je tzv. působení nespécifické, kdy léčivka všeobecně posiluje organismus, který si potom s nemocí lépe poradí.

Nespécifické účinky a bohaté seskupení léčivých látek v každé léčivce však přinášejí další výhodu a tou je právě široké spektrum účinku léčivých bylin, takže některé byliny můžeme používat téměř univerzálně.

Vezměme si např. jablečnick obecný - *Marrubium vulgare* L., známou pěstovanou léčivku. To je bylina, která aktivně zasahuje ve všech třech důležitých okruzích - působí na trávení, vč. ovlivňování činnosti žlučníku a jater, dále působí na dýchání a konečně působí i na ústrojí vyměšovací. A aby to nebylo málo, klinické výzkumy z posledních let dokazují, že droga dovede i mírně posílit práci srdečního svalu, tedy zasahuje i do okruhu oběhového. A co je právě příčinou tak širokého působení?

Bylina obsahuje jednak fytoncidy, které působí protibakteriálně, jednak slizy a hořčiny. Slizy působí „nasedání“ léčivých látek na sliznici, kde se potom může rozvinout plné působení fytoncidů. Většina těchto látek se vylučuje plicemi - a z toho plyne odpověď na otázku, proč působí bylina na dýchací cesty.

Dále už stručněji: jablečnick se osvědčil při astmatu, žaludečních, žlučnickových a jaterních obtížích, dále při ledvinovém písku, při neurasténii, chudokrevnosti, při menstruačních potížích.

134. Co byste mohl říci o působení horkých obkladů s ricinovým olejem?

Mezi dvěma světovými válkami působil ve Spojených státech zvláštní léčitel, jménem Edgar Cayce. Tento muž byl původním povoláním fotograf a o léčení neměl nejen potuchy, ale ani zájem. V průběhu života se mu několikrát stalo, že upadl do zvláštního polospánkového stavu, ve kterém prováděl velmi přesné diagnózy a návrhy na léčení. Později se naučil svůj stav regulovat, to jest vědomě ovládat a začal působit jako léčitel. Zajímavé je, že i v době, kdy jeho věhlas dosáhl evropských břehů, neměl při denním vědomí valné lékařské vědomosti. Fenomémem „Cayce“ jakožto „spícího proroka“ se zabývalo několik vědeckých týmů a existuje o tom početná literatura. Cayceho rady byly velmi osobité, ale prakticky téměř vždy pomáhaly; neúspěch - až na zcela ojedinělé výjimky - padal na vrub špatného pochopení příkazů nebo nedbalosti či liknavosti nemocného. Nemocným, kteří měli sklon k usazování škodlivin (revmatici, nemocní postižení dnou, Bechtěrevovou nemocí, nebo výrůstky), radil Cayce horké obklady s ricinovým olejem. Asi 20 centimetrů široký pruh flanelu se namočí do horkého oleje a přiloží na postižené místo na dobu 1-2 hodin. Při obkladu má být nemocný nejen v klidu tělesném, ale i duševním. Není tedy vhodné číst apod.

Na základě svých zkušeností potvrzuji velkou účinnost těchto obkladů, ba dokonce tvrdím, že spektrum účinnosti je ještě širší. Používám tyto obklady všude tam, kde je v hloubi těla nějaká bolest, kterou nelze léčit kausálně, protože neznáme její pravou příčinu.

Abychom si přiblížili osobnost Edgara Cayce, přináším alespoň několik drobností z jeho praxe:

Oblíbeným léčivem byl pro Cayceho arašídový olej. C. tvrdil, že ze všech olejů nejlépe proniká do pokožky při masáži, ^iimorád-nou pozornost věnoval C. zejména páteři, protože zastával názor, že většina příslušníků jeho generace má páteř ve špatném stavu. Jeho fyzikální terapie obsahovala 4 základní prvky - zesílit cirkulaci krve, zlepšit vyměšování, zlepšit dýchání a správný postoj k výživě. Je lépe nejíst nic, než jíst, když nejsme v duševní pohodě. Duch a ne žaludek působí žaludeční vředy! Při ústřelu doporučoval C. zábaly s horkou epsomskou solí na boky a na záda. (Epsomská sůl = $MgSO_4 \cdot 7H_2O$ - v našich podmínkách ji lze nahradit i Prešovskou koupelovou solí). Pro zlepšení trávení radíval C. vypít ráno hned po probuzení sklenici příjemně teplé destilované vody, která dokáže organismu zbavit se četných odpadních produktů a jiných škodlivin.

135. Největším postrachem zahrádkářů je zcela jistě pětour malolouborný. Zajímalo by mne, zda má nějaké léčivé účinky?

Pětour malolouborný - *Galinsoga parviflora* Cav. - patří do botanického rodu *Galinsoga* Ruiz. Páv., který má u nás dva zástupce. Vedle vzpomenutého pětouru malolouborného je to ještě pětour srstnatý - *Galinsoga quadriradiata* Ruiz et Páv.

Jde o kosmopolitní druhy, zavlečené k nám před více než sto lety z Jižní Ameriky. Ani jeden z uvedených druhů nebyl u nás farmakologicky prověřován, takže jsme odkázáni pouze na literární údaje.

Jihoameričtí Indiáni nazývají tuto rostlinu „Paico-Julló“ a obyčejně ji žvýkají v surovém stavu. Prokazatelné jsou účinky antiskorbútické, dezinfekční a protihorečnaté. Podána vnitřně, podporuje droga, kterou je kvetoucí nať, látkovou výměnu. Indiáni ji proto využívali k léčbě různých kožních nemocí, přičemž vnitřní podávání doplňovali léčebnými koupelemi připravenými z odvaru kvetoucí nati.

Použití v dermatologii, zejména obklady a koupele potvrdili i polští autoři, zejména dr. Bankowski. Droga může sloužit jako náhrada u nás méně dostupného dvouzubce trojdílného (*Bidens tripartita*

L.), používaného ke koupelím při dětském ekzému a jiných kožních afekcích.

Bylina představuje velmi hodnotnou píce s vysokým obsahem bílkovin a s mlékotvorným účinkem. Proto se jí lidově někdy říká „smetanová tráva“.

Dobrou směs „na čištění krve“ a pro harmonizaci životních sil tvoří např.: 20 g kořene lopuchu a po 10 g meduňky, hluchavkového květu, listu lesního jahodníku a nati dvouzubce trojdílného. Poslední drogu můžeme nahradit natí pětouru. Ze směsi připravujeme odvar, kdy 1 polévkovou lžící směsi přelijeme 1/4 litrem studené vody, povaříme 1 minutu, čtvrt hodiny necháme ustát a podáváme 3x denně, na lačno.

136. Při cestách do SSSR jsem se doslechli o výborných léčivých účincích čeredy, čagy a byliny, zvané Ivan-čaj. V Rakousku zase nedají dopustit na „švédské byliny“ a Švýcaři zase přísahají na svůj Urticalcin. O co vlastně v těchto případech jde?

O „Čeredě“ jsme vlastně už hovořili. Je to nať dvouzubce trojdílného, *Bidens tripartita* H. Droga je hojně používána zejména na Ukrajině a v Bělorusku. V sovětských lékárnách ji lze koupit buď volně váženou, anebo lisovanou do podoby tabulek čokolády. Jedná se o účinný prostředek podporující látkovou výměnu, a proto její hlavní využití leží v oblasti dermatologie a revmatologie. Drogu lze podávat jak vnitřně, tak zevně. Dávkování je obvyklé.

„Čaga“ je zvláštní choroš, česky zvaný rezovec šikmý - *Inonotus obliquus* (Pers.) Pili. Parazituje na břízách. V Ruské federaci je poměrně hojný. Čaga má silné protizánětlivé působení a působí též jako kancerostatikum při nádorovém onemocnění trávicího ústrojí. V SSSR se z čagy vyrábí přípravek BEFUNGIN, indikovaný při gastritidě, při vředové chorobě žaludku a dvanácterníku a též při rakovině žaludku.

„Ivan-čaj“ je název pro vrbku úzkolistou - *Chamerion angustifolium* (L.) Holub. Drogou je list, který působí jako mírný trakvilizér, tedy uklidňuje, odstraňuje pocit psychické tenze a úzkosti. Droga je bohatá na třísloviny, takže současně působí svíravě, čehož se využít-

vá při léčbě vředové choroby žaludku a dvanácterníku při orálním a při léčbě vředové choroby tlustého střeva při rektálním podání. Nálev z drogy má přijatelnou chuť, která se poněkud blíží chuti pravého čaje. Před válkou se droga prodávala i u nás, jako čajová náhražka pod názvem „kurilský čaj“. Z květů vrbky úzkolisté byly izolovány látky s kancerostatickým působením; jejich výzkum dále pokračuje. Rostlina je běžná v podhorském pásmu ČSFR; ke svému životu potřebuje produkty rozkladu, a proto ji ve vzrostlém lese nemají lesníci příliš v lásce. Častá je na mýtinách a rubaniskách.

„Švédské byliny“ u nás proslavila rakouská bylinářka Marie Treben. Nejde ovšem o byliny pocházející ze Švédska. Traduje se, že tuto směs vymyslel a používal v minulosti jeden švédský lékař, který se dožil více než sta let a nakonec zemřel po pádu z koně. Jedná se o směs byjin podporující látkovou výměnu a působící též mírně projímavě. Švédské byliny existují dnes v mnoha recepturách a není možno přesně říci/která je ta pravá. V ČSFR se tato směs prodává z dovozu (1991), protože ji nelze sestavit pro naprostou nedostupnost většiny ingrediencí. Čs. turista však může na ně narazit v německy hovořících zemích pod názvem „Schweden-Kräuterbitter“, v Jugoslávii pod označením „švédska grenčica“. Působení „švédských bylin“ není ovšem zázračné, ale neměli bychom je ani podceňovat.*)

Ve směsi nacházíme většinou exotické drogy jako aloe, reveňový kořen, myrrhu, zedoár, kořen třemdavy bílé, kořen hořce, andělíky a puškvorce, kafr, kořen mochny nátržníku, kořen pupavy bezlodyžné, bobří žlázy (castoreum), modřínový choroš, šafrán, muškátový květ a oříšek, bílou hlínku a benátský theriak, což je směs vína, kořene andělíky, kořene kozlíku, kořene rdesna hadího, skořice, mořské cibule, oddenku kurkumy (zedoár), kardamomu, myrrhy, síranu železitého a medu. V původním receptu na „theriac veneziane“ bylo ještě opium.

URTICALCIN je švýcarský „domácí“ prostředek, používaný velmi univerzálně - při slabosti různého původu, při odvápnování kostí, při zlomeninách atp. Přípravek obsahuje jemné mleté ingredience: ulity mořských škeblí, vaječné skořápky, kopřivu, přesličku, lipové dřevěné uhlí, resp. popel z tohoto uhlí, horečnatou sůl.

*) Jugoslávská „švédska grenčica“ je svým složením pouze náhražkou a nedosahuje kvality a účinků západních produktů.

Na rozdíl od „švédských bylin“ si můžeme náhražku URTICALCINU běžně připravit z domácích surovin, a to i přes to, že hmotnostní poměry jednotlivých složek neznáme. Jedna z možných variant může být např. tato: mletých vaječných skořápek 20%, mletých škeblí 20 %, mleté kopřivy a přesličky po 20 %, dřevěného uhlí 10 % a oxidu horečnatého nebo ještě lépe magnesium laktátu 10 %. Podávat budeme 2-3x denně prášku na špičku kulatého nože, tj. cca po 1 g. Jinou variantu náhražky URTICALCINU viz též § 79.

137. Známost svatební rostlinou je myrta. Marně pátrám po důvodech jejího používání. Není v pozadí léčivé působení?

Jak vznikaly svatební zvyky samozřejmě nevím, ale pravdou je, že myrtu musíme zařadit mezi významné léčivé rostliny. Fytoncidy tohoto botanického druhu jsou schopny potlačit růst bakteriálních kmenů rezistentních vůči penicilínu, streptomycinu a aureomycinu. V praxi se nejvíce osvědčila tinktura připravená běžnou cestou. Přípravek je prakticky netoxický a při jeho užívání nebyly zaznamenány žádné nežádoucí účinky.

Přípravek významně stimuluje obranné schopnosti organismu a příznivě ovlivňuje srdeční činnost. Jeho užívání má efekt např. při angíně, bronchitidě, chřipce.

Formou lihovodného roztoku lze zasahovat při zánětech ledvin a močových cest. Droga též zlepšuje snášenlivost jiných léčiv a působí jako antialergikum. Je vhodná též u mírnějších forem astmatu.

Dávkujeme 3x denně 20-25 kapek tinktury, při dobré snášenlivosti můžeme dávku zvyšovat až maximálně na 40 kapek.

Myrtu můžeme s úspěchem pěstovat i doma. Umístíme ji na slunném a vzdušném místě; přes léto může být i venku. Přezimovat ji necháme v chladnějším pokoji s teplotou 3-10 °C, a to na světle. Je-li místnost příliš teplá, je myrta napadána škůdci. Mladé rostliny musíme každoročně přesazovat, starší jen jednou za tři roky. Bylina vyžaduje kvalitní zeminu ve směsi s pískem a rašelinou. Přesazujeme na jaře. Hnojíme málo, jednou týdně, nejlépe slabým roztokem kravince. Myrta se množí řízkem, které vsadíme přímo do kořenáče a přikryjeme sklenicí. Zaléváme výhradně měkkou vodou, tvrdou nesnáší. V létě zaléváme hojně, v zimě jen trochu. Bylina nesnáší tr-

vale vlhko, jako třeba vodu v misce pod kořenáčem. Klíčení semen trvá až rok, proto je lepší množení řízky,

138. Jak postupovat proti trvalým potížím se zánětem tzv. vedlejších dutin?

Nejdůležitější pro vyčištění krve a celého těla je jalovcový sirup. Dáváme jednu čajovou lžičku do sklenice „krev čistícího čaje“, a to po jídle, 2-3 x denně (viz též §23, 52 a 112). Tento lék však neužíváme déle než tři, maximálně čtyři týdny, protože jalovčinky by jinak mohly podráždit ledviny. Léčbu dále podporujeme občasnými horkými sprchami hlavy - vodou horkou tak, jak sneseme. Potom hlavu zakryjeme koupací čepicí a zbytek těla osprchujeme studenou vodou. Pak osušíme tělo i hlavu a lehneme si na hodinku do postele. Současně proplachujeme nos přesličkovým odvarem.

Po zlepšení stavu, které nastane dosti brzo, zvolna hlavu a nos otužujeme nejprve umýváním a proplachováním vlažnou a později opatrně studenou vodou.

Je známo, že při nachlazení pomáhá vápník, vitamíny a uklidňující prostředky. V čs. podmínkách tomuto pravidlu vyhovují např. šumivé tablety Calabron, obsahující vápník a brom a též šumivé tablety Calcium effervescens, obsahující vápník a vitamín C.

Dále je nutný pohyb na čerstvém vzduchu a osvědčila se i „změna vzduchu“ přesídlením do jiného kraje, protože ve stejném podnebí nemoc ráda recidivuje.

Prospívají též jógové praktiky, např. tzv. „néti“. Do malé skleničky dáme vlažnou vodu se špetkou soli a oběma nosními dírkami ji trochu nasajeme a ihned silně vysmrkneme. To provádíme as 2-3 x za sebou. Asi za 14 dní přejdeme na chladnější vodu a ještě později na vodu zcela studenou. Toto cvičení otužuje nosní sliznici.

139. Co dělat při zánětu pohrudnice?

Proti zánětu pohrudnice doprovázenému „vodou v boku“ existuje starý, osvědčený způsob. Modřínovou pryskyřici smícháme s máslem na vážkou mast a nanese na kousek lněného plátna. Tím obložíme bolestivou krajinu a necháme působit několik hodin.

Potom mast opatrně z těla smyjeme a po několika hodinách přestávky kúru znova opakujeme, a to i vícekrát. Prostředek působí i na zastaralé případy.

140. Co víme o léčivém využití vlašského ořešáku?

Nutriční hodnotou odpovídají vlašské ořechy o hmotnosti 1 kg: 3 kg šunky, 4 kg libové hovězí pečené, 4 litrům smetany, 5 kg vajec, 5,5 kg telecího masa, 6 kg drůbežího masa, 9 litrům mléka. Ořechy obsahují až 75 % oleje, dále bílkoviny, vitamíny K a P, aminokyseliny, provitamin A, vitamíny skupiny B a minerální soli fosforu, síry a draslíku.

Vedle ořechů, které mají své pevné místo v léčebné výživě, se ve fytoterapii používají zejména listy a zelené oplodí.

Juglon, obsažený v listech, má silné bakteriostatické účinky a zlepšuje pevnost cévních stěn. Proto se list užívá při léčení kožních nemocí a chorob způsobených streptokoky a stafylokoky. Dalším indikačním okruhem jsou žaludeční a střevní katary, nadměrná potivost, krvácivost, dna, hepatopatie. Připravujeme nálev.

Zelené oplodí ořešáku svaříme s cukrem (2 polévkové lžice cukru, sklenice vody, oplodí ze 3-4 ořechů) a vodou do hustoty medu a bereme 1 čajovou lžičku sirupu na šálek ruského čaje - 3x denně při angíně a 4-5 x denně proti střevním parazitům.

Několik příkladů:

Chceme-li připravit thé s adstringentním (svíravým) působením, vezmeme stejné díly kořene nátržnflcu, listu máty peprné, listu černého rybízu, listu kopřivy, listu vlašského ořešáku a květu heřmánku. Z jedné polévkové lžice směsi připravíme sklenici nálevu a podáváme 2-3 x denně.

Dobry žlučnickový čaj získáme smícháním 3 dflů kořene nebo nati čekanky, 2 dflů listů vlašského ořešáku a 1 dflu nati vlašovičnicku. Podáváme 2-3 x denně sklenku nálevu.

Při furunkulóze a uhrovitosti vezmeme stejné díly listu vlašského ořešáku, nařezalky, kořene omanu a kořene lopuchu. Podáváme 3 x denně šálek odvaru!

Při sklonu ke kožním vyrážkám a lišejňům vezmeme 50 g lipového květu, 30 g nati svízele vonného (dříve „mařinka vonná“) a 20 g listu vlašského ořešáku. Podáváme sklenici nálevu několikrát denně.

Hojivou mast připravíme takto: 20 g drobně řezaného listu vlas' ského ořešáku necháme vyluhovat po dobu 1 týdne ve 100 ml slunečnicového oleje. Potom povaříme 3 hodiny na vodní lázni, přecedíme přes dvojitou gázu, znovu krátce povaříme a vlejeme 20-25 g roztaveného včelího vosku a dobře zamícháme.

Při pohmožděninách a při namožení svalů namáčíme obklady v odvaru ze směsi stejných dílů květu heřmánku a listů vlašského ořešáku; vaříme pouze 1 minutu.

Proti nadměrnému nočnímu pocení vezmeme stejné díly nati přesličky, kořene kozlíku, listů šalvěje a list vlašského ořešáku. Připravíme sklenici odvaru, vaříme 3 min. Vyluhovat necháme jen krátce, zcedíme a ochladíme několika kostkami ledu. Chladný nápoj podáváme těsně před spaním.

POZNÁMKA: Vlašský ořešák má odborný název ořešák královský - *Juglans regia* L.

141. Žijete a pracujete ve vinorodém kraji. Má i víno léčivé účinky?

O léčivých vínech jsme pojednali v § 92, nyní si řekneme o léčivé sflé vinné révy. Drogou je zpravidla list. Působí močopudně, žlučopudně a mírně projímavě a je známo jeho užití jako celkové povzbuzujícího prostředku. Snižuje kyselost žaludeční šťávy, zlepšuje látkovou výměnu, příznivě ovlivňuje krevtvorbu, napomáhá překonávat stavy nervové vyčerpanosti, léčí chronické záněty průdušek a ledvin. Rozdrcené čerstvé listy lze přikládat na nehojící se a zahnisané rány. Vinný tuk, obsažený v jadércích, snižuje hladinu krevního cholesterolu. Z listů vinné révy připravujeme obvyklým postupem nálev.

Při jarním řezu vinné révy si povšimneme, že z řezných ran kape dopoledne šťáva. Ihned po řezu upevníme pod pahýl lahvičku a shromažďujeme v ní šťávu, která vykape od rána do poledne, ne více! Révovou šťávu naplníme do sterilních lahviček asi z 90 % a zbytek lahvičky doplníme kvalitním olivovým olejem. Při bolestech v uších a přilehlých oblastech se tímto olejíčkem potíráme kolem uší, vpředu i vzadu a můžeme i vytříít zvukovod. Do uší ale nekapeme! Tato jednoduchá léčba má rychlé a dobré účinky.

Víno však může dobře posloužit i - proti hněvu. Stejný prostře-

dek pomáhá proti ranní rozladěnosti a také proti přecitlivělosti na počasí. Je to tzv. „zastrašené víno“!

Decinku dobrého bílého vína typu ryzlink (ženy mohou použít poloviční množství) rychle ohřejeme na vařiči ve skleněné nebo alespoň smaltované nádobě. Když víno napoví, že brzy přijde k varu (začnou vystupovat bublinky), rychle do něho vlijeme stejné množství studené vody. Ihned potom víno z vařiče odstavíme, přelijeme do poháru a po doušcích vypijeme!

Budeme velmi překvapeni výsledkem. „Zastrašené“ víno působí nejen proti hněvu, ale i proti ranním depresivním náladám a tak představuje velmi cenný domácí „nervový“ prostředek.

142. Známý český bylinář Karel často doporučoval použití kapusty. Jsou její léčivé účinky opravdu tak znamenité?

Kapusta je vlastně odrůdou zelí, *Brassica oleracea* L. - proto je jejich léčebné působení je téměř identické. Léčivé vlastnosti těchto produktů byly známy už ve starověku. O léčení kapustou se např. zmiňuje již Plinius starší (80-124 n. L.). O Katónovi z Utiky, vnuku proslulého Katóna staršího, se dokonce traduje, že šťávou z kapusty vyléčil četné případy moru. Tyto znalosti však upadly časem v zapomnění a slávu kapusty jako léku obnovila teprve ve středověku známá „salernská škola“, která kapustu znala jako „univerzální medicínu“. Ale i potom upadlo léčení kapustou do nemilosti, a tak teprve holandský lékař Rembert Dodon, dvorní lékař rakouského císaře Maxmiliána a později oblíbenec Rudolfa (1517-1585), je ve své proslulé knize „Dějiny bylin“, vydané v roce 1557, uvedl zpět do terapie, když mu věnoval několik kapitol. Jeho přední žák, francouzský lékař dr. Gaspar Bahin (1550-1624), pak začal rozdrcenými kapustovými listy léčit dnavé tofy. V 19. století, když se zdálo, že všude zvítězí chemie, vydal v roce 1881 francouzský lékař Amoros Blanc (1829-1888), profesor pařížské Sorbonny, malou knížku „Poznámky o léčivých vlastnostech kapustového Ústí a o způsobu, kterak se má používat“, ve které píše... „... čím je nám chléb každodenní ve výživě, tím jest nám i kapusta v lékařství...“ V roce 1934 pak švýcarský bylinář Camille Droz začal kapustu používat v léčbě revmatických potíží a na jeho práci pak u nás navázal citovaný bylinář Karel.

Zelí a kapusta obsahují asi 4 % glycidů, glukózy, fruktózy a sacharózy, dále karotinoidy, glykosidy, vitamíny A, B₁, B₂, B₆, B₉, vitamín C, biotin čili vitamín H, rutin, čili vitamín P, vitamín K, kyselinu nikotinovou, protivředový faktor - označovaný někdy jako vitamín U. Přítomny jsou též soli draslíku, vápníku, sodíku, hořčíku, železa - ve stopách pak stříbro, měď, cín, molybden, nikl a vanadium, dále volné aminokyseliny a mnoho enzymů.

Zelná (kapustová) šťáva vykazuje mohutný hojivý účinek na žaludeční a cWanácterníkové vředy. Používá se též jako antisklerotikum a při zánětech žaludku.

Používání zelí (kapusty) je vhodné při avitaminóze B a C, při chorobách žlučníku a žlučových cest, při chorobách jater, střev a systému oběhového, tedy srdce a cév. Kysané zelí je jemným projímavým prostředkem a působí rovněž spasmolyticky.

Čerstvá zelná (kapustová) šťáva, smíšená s medem v poměru 4:1 je dobrým prostředkem expektoračním - podporuje vykašlávání.

• Přiložen zevně léčí zelný (kapustový) list vředy a spáleniny. Podrcený list se smísí s vaječným bílkem a tato hmota se nanáší na postižené místo. Při léčbě hnisavých ran se po přiložení Uštu nápadně rozmnoží výron hnisu, což je ovšem žádoucí. Před přiložením je však třeba list dobře podrtit, aby došlo k uvolnění léčivých látek. Potom teprve přiložíme obklad a ten dokončíme ovinutím postiženého místa kusem suchého textilu.

• Takto lze ovšem léčit nejen hnisavé rány, ale i různé vyrážky, nežity, ekzémy - ale též revmatismus a dnu.

Léčba zelím (kapustou) nemá prakticky žádné kontraindikace a nejsou známy vážnější nežádoucí účinky.

Vnitřně podáváme asi 150 g zelné (kapustové) šťávy na lačno, obvykle 3x denně. Doba léčby bývá zpravidla kratší než 1 měsíc, ale v případě nutnosti lze v terapii pokračovat.

143. Co dělat proti vypadávání vlasů?

O vlasech se již popsalo mnoho listů papíru a stejně tolik bylo vynalezeno „zaručeně spolehlivých vodiček na vlasy“. Skutečnost je však mnohem prozaičtější, takže buďte klidní, když neseženete nejnovější vlasové tonikum cizí provenience.

Přesná příčina vypadávání vlasů zůstává obvykle skryta, i když jednou obviňujeme stresové situace, podruhé špatnou výživu a potřetí dokonce kosmické záření, nemilosrdně na nás dopadající ozónovou dírou.

Přírodní lékárna nabízí dostatek prostředků, kterými si můžeme pomoci v lehčích případech, a konečně zůstává i možnost poslední - přičesek.

Jedním z osvědčených přírodních prostředků proti vypadávání vlasů je - použití šikmého prkna. Asi dvoumetrové širší prkno umístíme jedním koncem na židli nebo na pohovku tak, aby stoupání bylo asi 45-60 cm. Na prkno si lehne hlavou dolů, zpočátku na 5 minut a po několika dnech dobu prodlužujeme až na konečných 15 minut. Lepší prokrvení hlavy způsobuje i zlepšenou výživu vlasových kořínků. Jako známé jógové tzv. obrácené polohy (tak nazýváme jógové ásány, prováděné hlavou dolů, např. svíčka), i toto použití šikmého prkna slouží zároveň též jako profylaxe mozkové aterosklerózy a případné náhlé příhody.

Vlasy ke svému růstu potřebují také křemík a jód. Prvý najdeme především v přesličce, druhý v mořských řasách. Důležité je též zásobení komplexem vitamínů skup. B a vitamínem E. Vhodným přírodním produktem jsou pivovarské kvasnice, známé pod obchodním názvem PANG AMIN. V některých případech se dokonce osvědčilo dlouhodobé a pravidelné vtírání vitamínu E přímo do vlasové pokožky - denně z jedné nebo dvou tobolek.

Z osvědčených „vlasových“ bylinek je třeba na prvním místě jmenovat kořen lopuchu. V těsném závěsu za ním je kořen kopřivy a pak následují list kopřivy, list broskvoně, nať bazalky a listy devětšilu. Z těchto bylin připravíme nálev nebo i odvar, kterým hlavu (vlasy) oplachujeme, případně jej lehce vmasírujeme do vlasové pokožky.

Dobré výsledky vykazuje též používání přírodní hormonální vlasové vody. Běžným způsobem připravíme tinkturu z chmelových šištic (viz § 32). Přidáme k ní 1/8 Uštu 60 % etanolu (k dostání v lékárně pod názvem „spiritus dilutus“, líh ředěný) a 1/2 litru koncentrovanějšího nálevu z okvětních lístků tmavě červených růží. Vše dokonale promícháme a skladujeme v chladnu a temnu v malých lahvičkách. Podle potřeby vtíráme do vlasů, nejlépe po jejich umytí. V těžkých případech můžeme vtírání opakovat i 2x denně.

Diskutabilní je i používání průmyslové připravovaných šampónů. Stále nejlepším prostředkem zůstává kvalitní mýdlo nebo mýdlový šampon, např. levandulový: Vezmeme 4 polévkové lžíce levandulových květů, 3/4 litru destilované vody, 60 g jemně strouhaného kvalitního mýdla (v čs. podmínkách se osvědčilo použít 1/2 kostky, tedy asi 75 g jemného mýdla NIVEA), 50-60 g ředěného lihu a 1 čajovou lžičku levandulové silice. Destilovanou vodu uvedeme do varu. Levanduli dáme do porcelánové nádoby a přelijeme 1/4 litru vroucí destilované vody, pod pokličkou vyluhujeme 3 hodiny a potom přefiltrujeme. Ve zbytku, tedy v 1/2 litru horké vody rozpustíme za stálého mírného ohřevu a míchání strouhané mýdlo. Po jeho dokonalém rozpuštění obě tekutiny spojíme, přidáme silici a etanol a vše dobře protřepeme. Výhodou tohoto šampónu je, že neodmašťuje vlasy tak drasticky jako běžné šampóny na bázi detergentů. Jeho nevýhodou je, že působí alkalicky, lehce odstraníme následným opláchnutím vlasů octovou vodou. Jablečný, vinný nebo vinný bylinný (např. opět levandulový) ocet ředíme destilovanou nebo alespoň převařenou vodou 1:1.

Do jednoho litru bílého vína horší jakosti dáme asi 80 g levandulových květů, případně i kvetoucí nati. Přidáme cca 50 ml obyčejného octa a necháme asi týden vyluhovat při pokojové teplotě, potom přecedíme.

Příliš suché nebo štěpivé vlasy ošetřujeme lopuchovým olejem. Ten připravíme tak, že 80 g kořene lopuchu přelijeme 600 ml olivového nebo slunečnicového oleje a na vodní lázni zahříváme půl hodiny. Potom necháme „dojít“ asi týden při pokojové teplotě a filtrujeme. Olej je možno parfémovat.

Vlasy zkrátíme o 2-3 cm, umyjeme je bylinným šamponem, opláchneme, potom ošetříme octovou vodou, vyfénujeme do sucha a nakonec do nich jemnou masáží vtíráme lopuchový olej. Ten podporuje jejich růst, tlumí jejich vypadávání a zabraňuje štěpení.

Pro posílení růstu vlasů můžeme též zkusit odvar ze 40 g kořene lopuchu a stejného množství květu měsíčku a chmelu. Asi 1/3 uvedené směsi dáme do 3/4 litru studené vody, přivedeme k varu, vaříme 10 minut. Potom necháme 10-15 min. ustát, zcedíme a doplníme destilovanou vodou do 1 litru. V tomto odvaru si myjeme hlavu podle potřeby 2-3x týdně.

Proti vypadávání vlasů vaříme 100 g kořene kopřivy (náhradně lze využít i listu, ale účinek je pak poněkud menší) 20 minut v jed-

nom litru destilované vody, pak přidáme 30 g květu heřmánku a pod pokličkou necháme vyluhovat 8 hodin. Poté zcedíme a přidáme 200 ml vinného nebo jablečného octa. Hlavu umyjeme žlutkovým šamponem, dobře vysušíme a uvedenou směsí masírujeme hlavu i několikrát týdně.

Chatrné vlasy potřebují zlepšit výživu. Do 1/4 litru destilované vody dáme vejce a přidáme několik kapek rozmarýnové silice z lékárny nebo několik čajových lžiček rozmarýnové tinktury; tu si však musíme připravit sami - viz § 32. Případně můžeme přidat i několik polévkových lžic rozmarýnového thé. Roztok vmasírujeme do umytých vlasů a necháme působit 20 minut. Potom vlasy dokonale opláchneme teplou vodou a vysušíme fénem.

144. Co můžeme říci o fytoterapii - léčení bylinami - na závěr?

Sir Bertrand Russell (britský filozof a sociolog, 1872-1970) na adresu moderní medicíny řekl: „Lékařství učinilo tak velké pokroky, že dnes prakticky nikdo není zdravý“. Je to bohužel pravda a o to důležitější je - samozřejmě ve vhodných případech - použití přírodních léčebných metod.

Při aplikaci fytotherapie bych chtěl všem nemocným zdůraznit potřebu velké trpělivosti. Ta přináší nejenom růže, ale také zdraví. Nástup účinku je při fytoterapii pomalý, léčba bývá zpravidla dlouhodobá. Ale když už byliny zaberou, je efekt značný a poměrně trvalý. Zvláště dobrých výsledků však lze dosáhnout zejména komplexní přírodní léčbou, kdy vedle účelného použití bylin využíváme i další přírodní postupy, jako masáž, léčebný tělocvik, léčebnou dietu, akupresuru, reflexní terapii, léčbu bioterapií a chiropraxi čili napravování páteře.

Nemalou roli při uzdravování hraje i víra. Nikoliv bigotní víra s očekáváním zázraků, ale plná důvěra v léčivou sílu Přírody. Byliny nejen léčí, ale především harmonizují fyziologické funkce a vůbec celý organismus. Tím jsou vlastně předurčeny pro účelnou prevenci i pro doplnění terapie vážnějších onemocnění.

Pro další vývoj nemoci je důležitý i vnitřní stav člověka. Pokud zaujmeme ryze konzumní stanovisko, byliny koupíme, čaje si necháme připravit a prostě je popijíme jako doplněk nebo náhradu

injekcí a tablet - pak nemůžeme očekávat takový léčebný efekt, jaký se dostaví tehdy, když si bylinky sami s důvěrou nasbíráme nebo vypěstujeme a s trpělivostí provádíme i méně populární aplikace, jako zábaly a cvičení.

Svůj význam má i umění odpočívat (relaxace) a také umění správně dýchat. Hluboké dýchání při současné svalové i mentální relaxaci léčí samo o sobě a při spojení s fytoterapií a komplexem dalších prvků přírodní léčby dovede někdy přinést až neuvěřitelné výsledky.

Pamatujme však, že i fyto terapie je léčením, které musí být vedeno odborně. Proto neexperimentujte! I zde bude platit proslulé heslo Knéippovo: „Všeho s mírou - a dobrého pomalu! ”

§§§§§

144 je magické číslo. Ve staré číselné symbolice znamenalo vyjádření kruhu. Kruh je zvláštní útvar. Nemá začátek a nemá ani konec. Ale tento pojem se dá vyjádřit i jinak. Konec děje se vrací ke svému začátku. Vyjádření přírodního zákona příčiny a následku. Symbolika tohoto čísla nám chce připomenout ono biblické „Jak zaseješ, tak také sklídíš“. Každý děj se musí uzavřít, dokončit. Dráhy jsou kruhové, výsledky našeho konání se k nám vracejí. Tak to bývá i s nemocemi. Věda sice objevila mnohé původce nemoci - jsou to bakterie, viry, vlivy zevního prostředí - ale skutečné příčiny jsou mnohdy v nás, v našem porušování přírodního řádu, ať už toto porušování spočívá v nemravnosti nebo třeba jen v prostém přejídání.

I způsob léčení se po kruhové dráze dostal opět k přírodním metodám. Hledáme však nové přístupy. Nechceme hlásat primitivní „návrat k přírodě“, spojený se zavrhováním civilizačních vymožeností. Naopak, chceme usilovat o dynamickou jednotu, o sjednocení tradičních léčebných praktik a moderního životního stylu.

Fyto terapie, léčení bylinami, prožívá velkou renesanci, ale je stále ještě poněkud tabuizována. Zatímco někteří hledají nepodloženě v bylinách záchranu před všemi nemocemi bez rozdílu, jiní jen s úsměskem krčí rameny.

Předkládaná práce vyšla z praxe a má praxi sloužit. Snad se jí podařilo alespoň v hrubých rysech načrtnout skutečné možnosti přírodního léčení. Dílko není ani herbářem, ani receptářem a už

vůbec ne učebnicí. Přesto - nebo snad právě proto - si však klade cfele dosti neskromné: probudit v čtenáři hlubší zájem o tento krásný, ale u nás stále ještě dosti opomíjený obor.

Jsem si vědom, že každou sebepřesněji formulovanou informaci lze špatně pochopit nebo i zneužít. „Otázky a odpovědi“ nechtějí udělat ze svých čtenářů samoléčitele. Jejich úkolem je podání základních informací a naznačení dalších možností.

Ostatně, samo podávání bylin nestačí, pokud ruku v ruce s ním nejde dodržování pravidel správné životosprávy, spojené se snahou neopakovat do nekonečna stejné chyby proti přírodnímu řádu.

A tak na závěr bych chtěl vyslovit přání, aby vám tato knížka pomohla hledat a nalézt cestu k předcházení chorobám a ke zlepšení fyzické i psychické kondice. Snad se to podaří. Knížce - i vám.

Autor

V Otrokovicích na jaře 1991



Obsah

Autorovo malé zamyšlení	5
1. Má sběr, pěstování a používání léčivých bylin v moderní době ještě vůbec nějaký smysl?	7
2. Jak se může sběrač a pěstitel léčivých bylin vyrovnat s tíživou ekologickou situací u nás?	8
3. Jaké jsou hlavní zásady sběru léčivých rostlin?	9
4. Jaké jsou hlavní zásady sušení léčivých rostlin?	10
5. Které léčivé byliny jsou nejvhodnější pro pěstování na malých plochách domácích zahrádek?	10
6. Co je to droga?	11
7. Kde můžeme získat semena a sazenice léčivých rostlin?	12
8. Kde jsou léčivé byliny vykupovány a za jakých podmínek?	13
9. Kde můžeme léčivé byliny a jejich směsi koupit?	14
10. Mohou se bylinné čaje užívat trvale?	14
11. Je vhodné podávat domácí bylinné čaje jako náhradu pravého čínského čaje?	15
12. Jak můžeme pomocí léčivých bylin provádět prevenci?	16
13. Kterou literaturu z poslední doby lze zájemcům o sběr, pěstování a využití léčivých rostlin doporučit?	17
14. Které byliny příznivě ovlivňují psychiku? (viz též § 127).	20
15. Jsou na trhu i nervové směsi?	20
16. Co dělat proti nespavosti?	21
17. Co dělat při neuralgích, bolestech nervového původu?	22
18. Pomohou léčivé byliny při bolestech hlavy?	22
19. Které oční nemoci můžeme bylinami ovlivňovat?	23
20. Co je to NÁLEV a ODVAR?	24
21. Které byliny mohou nejlépe posloužit pro přípravu kloktadel?	24
22. Používají se byliny i v zubním lékařství?	26
23. Jak postupovat při těžších formách rýmy?	27
24. Co dělat, když bolí ucho?	27
25. Lze ovlivnit nedoslýchavost a šumění v uchu?	28
26. Které byliny jsou vhodné pro vyvolání pocení?	29
27. Které byliny kombinujeme do průduškových čajů?	29
28. Který prsní čaj považujete za nejúčinnější?	30
29. Tíživým problémem je průdušková astma. Dá se bylinami nějak ovlivnit?	31
30. Mohu se léčit bylinami, když mi lékař řekl, že mám slabé srdce?	32
31. Co dnes víme o hlohu?	33
32. Jak připravujeme etanolický výtažek - tinkturu a kdy dáváme přednost jejímu použití před čajem?	33
33. Co dělat proti kornatění cév - skleróze?	34
34. Je možno předcházet srdeční ischemii a především jejím obávanému vyvrcholení - infarktu myokardu?	35
35. Mohou byliny pomoci i při angíně pectoris?	35
36. Které léčivé byliny mohou ovlivnit kvalitu cév a jak?	36
37. Co dělat proti křečovým žilám a zánětům žil?	37

38. Jak léčit hemeroidy?	38
39. Je možno léčit i bércové vředy?	39
40. Lze bylinami regulovat krevní tlak?	40
41. Jak můžeme bylinami zlepšit chuť i jídlu a trávení?	41
42. Jak můžeme bylinami bojovat proti obezitě?	41
43. Co dělat při nedostatku žaludečních šťáv a při jejich snížené kyselosti?	42
44. Co dělat při překyselení žaludku a pálení záhy?	42
45. Jak postupovat při vředové chorobě žaludku a dvartácterníku?	43
46. Jak zlepšit poměry v tlustém střevě?	44
47. Mohou byliny příznivě působit na střevní záněty?	45
48. Co dělat proti chronické zácpě?	46
49. Jak postupovat při průjmů?	47
50. Mohou byliny podporovat jaterní funkce?	48
51. Jak mohou byliny pomoci při onemocnění žlučníku?	49
52. Co to jsou „krev čistící Čaje“?	50
53. Mohou byliny podporovat léčbu cukrovky?	50
54. Jaké byliny používáme při urologických potížích?	51
55. Lze na urologické potíže doporučit i jiné čajové směsi než SPECIES UROLOGICAE PLANTA, kterou lékaři nejčastěji předepisují?	52
56. Je možno rozpouštět močové kaménky?	53
57. Jak postupovat při zánětech močových cest, které především u starších lidí bývají tak obtížné?	54
58. Které jsou nejdůležitější byliny pro léčbu ženských obtíží?	55
59. Jak postupovat při menstruačních potížích?	55
60. Co dělat při bílém výtoku?	56
61. Jakou úlohu mohou hrát bylinné čaje při léčení neplodnosti v případě, že nejde o srůsty vejcovodů ani jinou organickou vadu?	57
62. Jaké problémy a komplikace může působit často obávaná prostata?	58
63. A co nápoje lásky - existují ve skutečnosti, anebo jenom ve fantazii?	60
64. Jakým způsobem pomáhají bylináři léčit kožní nemoci?	60
65. Kterými bylinami lze zasahovat při ekzému?	61
66. Je možno tlumit kožní záněty?	62
67. Je možno bylinami ovlivnit lupénku?	63
68. Které byliny ovlivňují krvetvorbu?	64
69. Jak postupovat při chudokrevnosti z nedostatku železa?	64
70. Mají léčivé byliny význam i v léčbě těžších krevních nemocí?	65
71. Můžeme bylinami ovlivňovat imunitu?	65
72. Co dělat při infekčních chorobách?	66
73. Mají některé byliny protialergické účinky?	67
74. Co jsou to přírodní adaptogeny?	68
75. Co jsou to přírodní biostimulátory?	70
76. Jak postupovat proti nadměrnému pocení?	72
77. Lze odstranit „vodu z kolena“?	72
78. Kterými bylinami můžeme ovlivňovat průběh revmatických onemocnění?	73
79. Mohou byliny ovlivnit průběh kostních onemocnění?	76
80. Jak urychlit hojení ran?	77
81. Co můžeme říci o léčivém působení aloe?	77

82. Co to jsou „jarní očistné kúry“?	79
83. Co můžeme říci o léčebném využití pravého čaje?	80
84. Co můžeme říci o léčebném využití medu?	81
85. Co můžeme říci o léčebném využití pylu?	82
86. Co můžeme říci o léčebném využití propolisu?	84
87. Co můžeme říci o využití včelí mateří kasičky?	86
88. Jak působí bylinné koupele?	88
89. Co je to aromaterapie?	89
90. Jak působí bylinné šťávy?	90
91. Věříte v účinné používání masť?	92
92. Jak působí léčivá vína?	95
93. Má i ocet léčivé působení?	97
94. Jak působí léčivé oleje?	98
95. Mají některé byliny protirakovinný účinek?	99
96. Které byliny by v domácí lékárnice neměly chybět?	100
97. Jak si připravíme naklíčenou pšenici nebo jinou obilovinu?	101
98. Existují přírodní postupy, které by snižovaly citlivost nemocného na počasí?	101
99. Jednou z nejslavnějších léčivek minulosti je kostival. Prý až nyní bylo zjištěno, že je jedovatý. Je to opravdu tak?	103
100. O fytoterapii je známo, že je vhodná spíše pro vleklá onemocnění, protože čaj, masti, prášky a další užívané formy účinkují teprve po delším čase. Má fytoterapie po ruce nějakou formu s rychlejším záberem, která by mohla alespoň částečně nahradit výhodu parentálního (injekčního) podávání léků?	104
101. Jak je možno využít léčivých bylin v kosmetice?	105
102. Které z běžných rostlin jsou jedovaté nebo jinak nebezpečné?	107
103. Mohou mi byliny pomoci, když se chci odnaučit kouřit?	108
104. Proč můj lékař nedoporučuje podávání jalovce, když u nás na Valašsku byl odedávna používán při onemocnění ledvin a močových cest?	108
105. Je vhodné podávat léčivé čaje též formou klystýru (klyzmatu)?	109
106. Které jsou nejužitečnější léčivé rostliny ve volné přírodě a při pěstování na zahrádce?	110
107. Hovoříme stále o bylinách, mne by však zajímalo, zda je možno k přírodnímu léčení použít také látek anorganických?	111
108. Patří šípům po právu lidová přezdívka „pomeranče severu“?	114
109. Je používání česneku skutečně tak zdravé? V novinách jsem četl, že nejvíce česneku snědí Španělé, a byla vyslovena možnost souvislosti mezi tímto faktem a vysokým věkem, kterého se většina obyvatelstva v této zemi dožívá.	116
110. Jak ovlivňuje cukr lidské zdraví?	117
111. Jak postupovat proti akné v obličejí?	119
112. Jak postupujeme při přípravě bylinných sirupů?	120
113. Mohou léčivé byliny nějak ovlivnit paměť?	121
114. Jak můžeme odstranit bradavice?	122
115. Co to jsou dekubity a jak se proti nim bránit?	123
116. Co můžeme dělat proti mezivrstvé plísni na nohou?	124

117. Jak postupovat proti zápachu z úst?	125
118. Jak postupovat proti spáleninám?	125
119. K čemu se používá bylina, která si např. moje babička velmi vážila a které se říká „kozy noha“? Je ještě dnes důležitá?	127
120. Je pravda všechno, co se povídá o jedné z nejslavnějších léčivek minulosti, třezalce tečkované?	128
121. Má také „královna květů“, růže, léčivé účinky?	130
122. Jak můžeme pomocí bylin vyzrát na obávaný cholesterol?	132
123. Je pověstmi opředené vánoční jmění léčivé nebo spíše jedovaté?	134
124. Mohou léčivé rostliny najít uplatnění také v gynekologii a v porodnictví?	135
125. Co je Mistrův kořen?	137
126. Jsou oblíbená jablka jen dietní potravinou, anebo mají i nějaké přímé léčivé účinky?	138
127. Je možno předcházet nervové vyčerpanosti? (viz též § 14).	140
128. Co je to homeopatie?	141
129. Co mohu dělat proti obtěžujícímu svědění?	142
130. Je možno přírodními prostředky urychlit léčení pásového oparu? Ještě teď mám v místě bývalého oparu pokožku citlivou.	143
131. Jedním z největších přírodních léčitelů všech dob byl farář Kneipp, který většinu nemocí léčil vodou. Často však užíval i léčivé byliny a mne by zajímalo, kterou bylinu měl nejraději?	144
132. Když chce lidová moudrost pochválit nějakou dívku nebo ženu, řekne o ní „že má všech pět P“. Našli bychom s takovými vlastnostmi i nějakou léčivou bylinu?	145
133. Co to znamená, když se říká, že většina bylin má široké spektrum působnosti?	146
134. Co byste mohl říci o působení horkých obkladů s ricinovým olejem?	147
135. Největším postrachem zahrádkářů je zcela jistě pětour malolůbný. Zajímalo by mne, zda má nějaké léčivé účinky?	148
136. Při cestách do SSSR jsem se doslechl o výborných léčivých účincích čerechy, čagy a byliny, zvané Ivan-čaj. V Rakousku zase nedají dopustit na „švédské byliny“ a Švýcaři zase přísahají na svůj Urticalcin. O co vlastně v těchto případech jde?	149
137. Známou svatební rostlinou je myrta. Marně pátrám po důvodech jejího používání. Není v pozadí léčivé působení?	151
138. Jak postupovat proti trvalým potížím se zánětem tzv. vedlejších dutin?	152
139. Co dělat při zánětu pohrudnice?	152
140. Co víme o léčivém využití vlašského ořechu?	153
141. Žijete a pracujete ve vinorodém kraji. Má i víno léčivé účinky?	154
142. Známý český bylinář Karel často doporučoval použití kapusty. Jsou její léčivé účinky opravdu tak znamenité?	155
143. Co dělat proti vypadávání vlasů?	156
144. Co můžeme říci o fytoterapii - léčení bylinami - na závěr?	159

Chvála měsíčku

Z pěstovaných léčivek mám nejruději měsíček. Snad pro jeho touhu růst všude a za všech okolností, což mu pomáhá přežít i na mé zahrádce, které mohu věnovat jen minimum pozornosti.

Sbíráme buď celé květy i se zeleným kalichem nebo vytrháváme jen oranžové jazýčky, což je přirozené daleko pracnější a přitom se kvalita obou drog nijak výrazné neliší.

Zásadní přednost ve sběru věnujeme oranžové, pínokvěté formě, jejíž semena získáme výhradně v semenářství podniku Léčivé rostliny, v Perlové ulici č.1 v Praze 1.

Velmi úsporné je setí měsíčku do sponu o rozměru 25x25 až 30x30 cm. V zemi vyhloubíme malou jamku, spíš jenom důlek, dáme do něho dvě semínka a lehce zahrneme zeminou. Výhodou měsíčku je i to, že poskytuje postupný sběr, takže pořád máme co dělat, aniž by se práce nakupila. Hlavní sběrová sezóna nastává o prázdninách, takže při sběru mohou pomoci i děti, aniž by se mohly vymlouvat, že se musí učit. Sesýchací poměr pro drogu s kalichem je 1 : 6, pro drogu bez kalichu, tedy pouze jazýčky, vzroste na 1:8.

Měsíček poskytuje drogu vpravdě univerzální. Je také zřejmě jedinou léčivkou, která i při podávání běžnou čajovou formou má jisté kancerostatické působení, zejména při nádorovém onemocnění trávicího ústrojí, prsu a dělohy. Samozřejmě by bylo velkou chybou, spatřovat v něm proto všelék, mimo jiné i proto, že v tomto směru dosud chybí seriózní klinické studie. Jsem skutečně na rozpacích, kterou vlastnost měsíčku mám označit za nejdůležitější: působí hojivě, zevně i vnitřně. Odtud plyne jeho příznivý vliv na nehojící se a zahnisané rány, na bércové vředy, ale i na peptický vřed. Rovněž funkci jater a žlučníku měsíček dobře ovlivňuje, snad i proto, že působí lehce projímavě, což je u dysfunkcí uvedených orgánů zpravidla potřebné. Měsíček může uvolňovat svalové napětí a tlumit křečové stahy, takže se uplatňuje při kolikovitých bolestech trávicího ústrojí, při svalovém revmatizmu, ale i při bolesti zad různého původu. Chválí si jej astmatici, stejně jako lidé, postižení chronickou bronchitidou. Dále působí mírně sedativně, snižuje reflexní dráždivost organismu, zlepšuje práci srdce, při současném mírném poklesu krevního tlaku. Jeho protizánětlivé působení se může uplatnit při kloktání během bolestí v krku, ale hlavně při léčbě očních zánětů nebo zánětů v dutině ústní, obávanou paradentózu nevyjímaje.

Ženy dovedou ocenit, že měsíček umí osvěžit po-

vadlou plet, i to, že patří k regulátorům menstruačního cyklu, zvláště v období dospívání a v menopauze.

Obvyklou čajovou formou je krátkodobě vařený odvar, kdy vezmeme jednu čajovou lžičku na 150 ml vody, 2-3 x denně.

Při léčení očních zánětů si několikrát během dne vyplachujeme oči měsíčkovým čajem, jehož koncentraci podle potřeby po týdnu zvyšujeme, z 1 čajové lžičky na 200 ml vody až případně na 4 čajové lžičky na 200 ml vody. Současně je vhodné podávání 100 mg vitamínu E a 300 mg vitamínu C denně.

Během vegetačního období bývá oblíbeným prostředkem čerstvá stáva: mělký talíř obložíme čerstvými květy, jemně postříkáme studenou vodou, zakryjeme a necháme vše hodinu ustát. Potom vše pomeleme, třeba na mlýnku TUTTI - FRUTTI, ale co nejrychleji, aby zbytečně nedocházelo k oxidaci rostlinného materiálu při styku s kovem. Vnitřně stavu podáváme po 1 polévkové lžici ráno a večer, např. při peptickém vředu. Dávka 3 až 4 polévkových lžic denně již vykazuje určitý protirakovinný efekt. Zevně lze touto stavou ošetřovat různé zatvrdliny nebo kuří oka a případně i hemoroidy. Stavou vtíráme každý den. Každý třetí den pak provedeme koupel nebo alespoň důkladné omytí těla v mírně slané vodě.

Můžeme využít i celou kvetoucí nať. Nejprve ji trochu naklepeme, aby pustila šťávu a pak ji použije-

mé na kašovitě obklady nohou, vždy večer, po celou dobu, kdy rostlina kvete a je dostatečně šťavnatá.

Bylinářka Marie Pestrová z Vysočiny svého času doporučovala osvědčenou hojivou mast: vezmeme po 20 g čerstvých květů měsíčku, kvetoucí nati třezalky, kvetoucí nati řepíku a šťávy z aloe. Povaříme na vodní lázni s 200 g sádla. Hustotu můžeme upravit cca 20 g smrkové pryskyřice a 50 g včelího vosku. Nakonec vše procedíme přes gázu.

Úryvek z II. dflu Bylinářské poradny
s pracovním názvem „BYLINY - LIDÉ - HLEDÁNÍ“