

BYLINÁŘSKÁ ^{vr} PORADNA

JOS. A. ZENTRICH

Věnované památce největšího slovenského bylináře
dr. Fedora Thurzy (1907-1986)

Předmluva

Lide postiženi nemoci se utíkají k bylinám o pomoc už od pradávna. Kdybychom hledali kořeny znalostí „moudrých bab“, jež v čase před sítí lékařských ordinací a lékáren mívaly v plátěných pytlíčcích svou „apatyku boží“ široké obci ku pomoci, došli bychom až k receptářům čarodějů - destilátorů. Tito historicky doložení laboranti (jen v regionu Krkonoš jich v 17. a 18. století pracovalo na čtyřicet) opírali praxi svých laboratoří o základy galenické farmacie a o bylinné zdroje svého kraje; oprostili středověké receptáře a dispensatoria od složitostí přípravy i od nedostupných substancí, aby pak v jednoduchých domácích, kuchyni příbuzných laboratořích, připravovali z místních bylin výluhy, tinktury, elixíry, dryjáky, či balzámy kořených vůní a fantaskních pojmenování. Produkty svých dnešních praktikami jarmarků a podomního obchodu rozváželi ustálenou sítí cest, pozdvihující léčivé sušiny bylinných přípravků v čaromoc obalem magického slovního doprovodu. Snad v paměti sběračů bylin, kteří opatřovali v terénu materiál pro tyto profesionální výrobce bylinných léků, se uchýtilo, konzervováno a posilováno empirií pak dál tradovalo poselství o léčivé sně toho kterého bejlí. Ať kerkonošské báby kořenářky, či bohyně valašských kopanic - vesničtí léčitelé přejali od čarodějů obojí - znalost léčivých bylin i znalost účinku obřadu a slovní magie na psychiku lidí.

Moderní doba nehledá magickou moc dávných dryjáků, složitých bylinných kompozic a všeléků ~ hledá principy léčivé sušiny bylin a dává jim definici. Definována co do chemické struktury i co do účinků na živý organismus, se léčivá bylina vrací současné medicíně.

Knížka, kterou autor čtenáři předkládá, je průvodcem, který chce dnešního člověka, přetíženého nejrůznějšími dopady civilizace, provázet vlídným a měkce hojivým světem bylin. Vždyť člověk, jakkoliv vybaven technickými prostředky proti dřině a nepohodlí, je stále touž živou bytostí, jakou býval v čase před érou vědeckotechnických přeměn světa. Je součástí živého organismu přírody stejně jako ostatní zelení, pernatí, či srstnatí živočichové. Jen životní prostředí, s nímž dříve splýval, propojen přirozenými vazbami, se změnilo: ač sám součástí přírody - pohybuje se člověk v prostředí artefaktů, které nevědomky vytvořil proti sobě. V panelových džunglích, v dopravní síti i v továrních halách je lidská bytost atakována nežádoucími produkty technické civilizace - hlukem, vibracemi, spreji, zářením. A tak člověk, ač vybaven tak, že málem nepotřebuje nohy k chůzi a ruce k práci - strádá a cítí se unaven. Nenídivu, když do něj vlastně ze všech stran čímsi nepřirozeným bijí a utloukají jej. Zapojen v mechanismus běžícího stroje dní nestačí podřídit vnitřní běh vlastního organismu metronomu všeho okolního soukolí. Proto stůně na poruchy základního zákona bytí, kterým je zákon uchování rovnováhy.

Stačí pro naši generaci, vystoupíme-li z běžícího pásu dní ročně na tři týdny dovolené? Přitom leckdy přijímáme jako dovolenou běh v dalším organizovaném zástupu, řítíme se v davu, konzumujeme ve zhuštěné dávce dostupné divy světa - anebo si zasýtíme volné dny budováním, malováním, či přestavbou bytu nebo chaty. Až se člověk musí sám sobě podívat: člověče, máš vůbec sám sebe rád? Rád natolik, aby sis dopřál zamyšlení nad vlastním zdravím? Vždyť zdraví není darem shůry, daným jednou provždy, ale svěřeným bohatstvím, které si vyžaduje soustavnou péči. Buď tedy člověče sám sobě rozumným hospodářem!

Knížka zkušeného praktika v oboru fytotherapie Jos. A. Zentricha nabízí dnešnímu člověku osvěžení v dotýkání s voňavým světem bylin. Obrací náš pohled od městského chvatu k roku v přírodě, a podává nenásilný návod, jak

naslouchat rytmům přirozeného života a učit se brát z dlaně přírody tak, jak se od jara rozevívá. Vracíme se mimovolnědo říše platnosti přírodních zákonů a noříme se do Řádu, který přináší. V tom je i druhý, snad neprogramovaný klad práce: člověk, který se dotýká přírody - ať v ní hledá léky či koření do kuchyně, vstupuje do vazeb na přírodní prostředí, které se mu nesmazatelně vtisknou do vědomí.

Knížka je průvodcem čínorodým - podává návody, jak zacházet s bylinou v procesu úpravy přírodniny v drogu a léčivý přípravek. Je i průvodcem v oboru, orientovaným a vybaveným dostatečnými ukazateli další cesty za poznáním.

Marie Kubátová,
Vrchlabí



Vážení čtenáři, milí přátelé,

dostáváte do ruky práci, která není ani herbářem léčivých rostlin, ani receptářem, ale spis pokusem - přiblížit čtenáři reálné možnosti léčivých bylin v prevenci a pro dobrou kondici, v léčbě běžných onemocnění, a konečně i v kuchyni. Výklad se pohybuje na hranici beletrie, odborné práce a literatury faktu. Práce je částečně kompilací, částečně přináší poukazy na staré, osvědčené tradiční postupy, přenášené mnohdy jen ústně z pokolení na pokolení, a částečně je i mým osobním vyznáním a díkem přírodním prostředkům, které mi před čtvrtstoletím pomohly nalézt nebo spíše vybojovat ztracené zdraví.

Dúko na svět přicházelo jen velmi těžko, za velkých porodních bolestí. Myšlenka tohoto zpracování bezesporu zajímavé tematiky vznikla v roce 1985, na jedné besedě, pořádané specializovanou organizací Českého svazu zahrádkářů „Přátelé přírodní výživy“. Na konci besedy bylo dohodnuto prověření možnosti- a v prvních dnech roku 1986 přišla z Prahy objednávka na přibližně osmdesátistranovou brožurku, pojednávající o bylinkách trochu jinak, než tradičním způsobem. Rukopis jsem dodal během čtyř měsíců, a pak nastala kalvárie, srovnatelná snad jen s bojem Dona Quijotta s větrnými mlýny. Tematika knížky totiž náležela do tabuizované oblasti lidového léčitelství. Bylo reálné nebezpečí, že vydání publikace nejenže nebude nadřízenými orgány schváleno, ale na obzoru se rýsovaly i výrazné obtíže. Organizace „Přátelé přírodní výživy“ totiž měla (i když jej nikdy moc nedodržovala) jaksi předepsán směr, kterým se může ubírat. Zakázána byla propagace makrobiotiky, nežádoucí byla kritika oficiálních výživářských struktur. Léčivé byliny a jejich použití patřilo do kategorie problematiky pro PPV „nedoporučené“.

Mocní tohoto světa byli nekompromisní- a nejednou vyhrožovali i úplným rozpuštěním organizace. Proto jsem se ani moc nepodivil alibismu

výboru PPV, který na rukopis nasadil hned osm recenzentů. Ano, čtete dobře, není to chyba tisku. Osm recenzentů posuzovalo rukopis, původně určený jen pro úzký okruh členstva organizace Přátelé přírodní výživy, ačkoliv všeobecná praxe počítá s jedním nebo dvěma recenzenty; závažná vědecká díla mívají někdy recenzenty tři.

Recenzenti se s chutí pustili do práce, jejímž výsledkem byl nerozhodný stav 4:4, vydat: nevydat. Přitom některé připomínky recenzentů se dokonce navzájem vylučovaly. Rukopis byl několikrát předkládán a stále více se vzdaloval autorovým původním úmyslům. Později se rukopis dočkal ještě devátého posudku, tentokrát od mimopražského odborníka a to v době, kdy již byl ostatními recenzenty schválen, protože „přitesán k obrazu jejich“. I tento specialista našel mnoho chyb, zavádějících údajů a nepřesností. Rozhořčil ho údaj, že jeden starý muž se vyléčil z nádorového onemocnění hladovkou (nevím - měl jsem jej „nechat umřít“ čtenáři pro výstrahu anebo na tuto pravdivou epizodu raději neupozorňovat?), a i dále se zle rozkatil: „... a v žádném případě nemůže být ‚lékem volby‘ při adenomu prostaty rouškový pyl. Zde chybí především důtklivé upozornění na bezpodmínečnou nutnost vyhledání lékaře při objevení se popsaných potíží...“ Pyl v léčbě uvedeného onemocnění zavedli s úspěchem do terapie sovětští autoři před mnoha lety. Švédský farmaceutický průmysl dokonce vyrábí dražé CERNILTON, obsahující vedle pylu ještě další přírodní látky; přípravek je určen k léčbě potíží při adenomu prostaty. A kolikrát v textu upozorňuji na nutnost předběžné konzultace s lékařem - ať posoudí čtenář sám. A to již nehovořím o tom, že jsem pyl uvedl pouze jako „léčivo volby“. Volba znamená alternativu, jinou možnost k léčbě ortodoxní nebo chcete-li klasické. A je snad jasné, že volit v takovém případě nebude nemocný, nýbrž odborník, který nemocného ošetřuje. Nevidím důvod, proč by „... v žádném případě,..“ nemohl být pyl použit tam, kde obvyklou léčbu, která zpravidla představuje chirurgický zákrok, není možno z jakýchkoliv důvodů realizovat.

Přes tato nepřijemná extempore byla práce nakonec schválena k účelovému, neverejnému vydaní pro PPV. Ale čas běžel neúprosně, a v době psaní této autorské předmluvy stále ještě dílko nebylo u svých čtenářů. Proto jsem uvítal možnost vydat práci v nakladatelství FONTÁNA V OLOMOUCI, které tuto práci připravilo ke druhému, tentokrát veřejnému vydání.

Mezitím se situace v Československu rapidně změnila, a větrík demokracie, i když zatím jen v síle vánku, provětral i zatuchlé kulturně nakladatelské

praktiky. Proto jsem mohl v práci provést dílčí úpravy, podle svého nejlepšího vědomí i svědomí, bez ohledu na to, že se snad někdy trochu rozcházím „s nejnovějšími názory vědy a techniky“, které se ostatně brzy mohou změnit. Nebylo by to ani poprvé, ani naposledy. Tím ovšem zdaleka nechci říci, že bych skutečné odborné poznatky ignoroval - chci říci jenom to, že kde se rozchází teorie s praxí, přiklonil jsem se spíše k praktickým zkušenostem; přestože vím, že teorii také nelze podceňovat. Řídil jsem se tak názorem velkého indického lékaře a jogína, Srí Swámího Siwanandy, který proslul výrokem ke svým žákům - „Lepšíunce praxe, nežli tuna teorie!“

Při sbírání podkladů pro tuto práci mi nezištně pomáhala řada přátel, z nichž většina už není mezi námi. Děkuji za vědom svých kroků Rudolfu Frančovi z Holešova, dr. Fedoru Thurzovi z Martina, Marii Polomové z Koštian nad Turcom, Marii Pestrové ze Zďárce u Tišnova, Stanislavu Dvořákovi z Brna, Charlottě Hanselové ze Chcebuži u Litoměřic i velkému žáku slavných ukrajinských znacharjů - MUDr. Václavu Stefanu Čermákovi, i řadě zahraničních přátel a nejmenovaných přátel domácích, kteří mi pomohli radou, sdělením pramene, formou překladu z někdy dosti kuriózních jazyků, přípravou rejstříku či kartotéky anebo jen dobrou radou, či pouze usměrněním mého temperamentu.

Děkuji přátelům jógistům a mnoha dalším lidem dobré vůle, kteří mne naučili nekonvenčně myslet a především pochopit, že štěstí nelze hledat v hromadění materiálních hodnot, a že o zdraví je třeba se vší vážností usilovat - vůlí, odříkáním, vhodnou stravou, bylinkami - a v řadě nikoli poslední - i čistým myšlením, s touhou pomáhat všude tam, kde jsou jakkoli ohroženy projevy zdraví života - největší dary přírody. A chci věřit, že má malá práce bude i takto pochopena a čtenářem především vlídně a shovívavě posuzována.

Josef A. Zentrich
Otrokovice, velikonoce 1991

 VODEM...

0.1 Léčivé byliny v přírodě a na zahrádce

Na přelomu 19. a 20. století začala medicíně vládnout chemie. V této době se zdálo, že trend se bude jednou provždy ubírat cestou chemizace léčebných zákroků. Na léčebné tradice našich předků jsme se dívali výhradně jako na nepotřebné přežitky minulosti, které snad mají nějakou historickou hodnotu. Z domácností mizely osvědčené postupy, užívané po staletí a přiznat se třeba k aplikaci *zábalu* nebo k použití bylinkového čaje, bylo jaksi pod důstojnost doby. Jen nepočtení jedinci tvrdšíjně a většinou marně, propagovali přírodní léčebné zázemí a tradiční postupy.

Pak přišla doba antibiotik a porážka přírodních léčebných postupů se jevila neodvratnou. I nejmenší teplota se stala důvodem k neprodlené návštěvě lékaře, na kterém byl tvrdě vyžadován všemocný penicilín - protože přece pomohl také sousedce ...

Důsledky této krátkozrakosti se však projeví dříve, než předpokládali i velmi strážliví odborníci. Vznikla nová vlna, hlásající návrat k přírodě. Nejprve jenom nesměle, ale později silou vichřice proletěla světem, a je jen logické, že nemohla minout ani naše lékařství a veřejné mínění.

Prakticky na celém světě došlo k renesanci přírodoléčebných metod, vědci i obyčejní lidé zkoumají a studují staré herbáře, na milost byly vzaty polozapomenuté vodoléčebné praktiky Vincence Priessnitze a Sebastiana Kneippa. Hovoří se opět o přikládání baněk a celkem všeobecně se připouští, že mnohé léčitelské tradiční postupy mají v sobě racionální jádro.

Pojem „návrat k přírodě“ velmi pěkně zní a docela dobře se poslouchá. Ale nese s sebou i nemalé problémy, jak z hlediska lékařského, tak z hlediska ekologického. Nelze si totiž nevšimnout, že i zdánlivě vysoce prospěšná činnost, jakou je sběr a používání léčivých rostlin, může být za určitých okolností zdrojem vážného nebezpečí zdra-

votnického i zdrojem narušení přírodní rovnováhy. Tento jev jistě nemůže konkurovat nebezpečí, pocházejícího z exhalací, ani neuváženému drancování přírodního bohatství, jakým je třeba masové mýcení tropických pralesů, ale v součtu s těmito faktory vystupuje negativní stránka problému dosti reálně.

Je třeba vidět, že jednoduché přírodoléčebné metody a používání bylinných čajů, nemusí být vždy nevinné. Lidové přísloví hovořící o bylinách tak, že když nepomohou, tak alespoň neuškodí, nemá tak docela pravdu. Neodborná aplikace může totiž léčbu pořádně prodloužit nebo zkomplikovat, ale ještě větší nebezpečí vzniká tehdy, jestliže samozvaný samoléčitel různě experimentuje a tím ztrácí cenný čas. Proto je nebezpečí z prodlení právem uvažováno jako největší nebezpečí, vyplývající z nesprávného užívání přírodních léčebných postupů.

Nebezpečí však nehrozí jenom člověku, situaci je třeba vidět i z hlediska přírody jako celku. Kdo by neznal fejeton Jana Nerudy „Kam s ním“? Expanze, někdy i dosti agresivní, jakou představuje nepromyšleně aplikovaná fytotherapie, převrací nerudovský problém do jiné roviny - „Odkud je brát?“ Ano, kde sbírat léčivé byliny tak, abychom z nich mohli připravit kvalitní rostlinnou drogu, vhodnou jak pro farmaceutický průmysl k dalšímu zpracování, tak i pro přímé použití? Mnozí amatérští sběrači postupují při sběru tak neodborně a neodpovědně, že o jejich působení nelze hovořit jinak, než jako o řádění. Jejich typickou obětí je v poslední době např. zeměžluč, vyhledávaná bylina s obsahem hořčin. Tato rostlina je jakýmsi přírodním indikátorem čisté vody. Ubývá kvalitní vody, ubývá i zeměžluč. O další zrychlení jejího úbytku se zapřičiňují sběrači, kteří nevědí (anebo je jim to jedno), že bylina má mimořádně mělké kořínky, které lze při nešetrné manipulaci snadno vytrhnout. Nejsou ani ochotni ponechat na stanovišti několik jedinců pro pozdější vysemenění, které je pro jednoletou zeměžluč životní nutností.

Zemědělské meliorace zase ubírají životní prostředí puškvorci, exhalace vyrazují jehličnany, selektivní herbicidy sice ušetří obilí, ale bez milosti likvidují plevel, kterým je i heřmánek.

Tak bychom mohli ve smutném výčtu dál a dál pokračovat. Červený seznam ohrožené flóry České republiky (a na Slovensku není situace o mnoho lepší), který byl vypracován před 12 lety,¹⁾ obsahuje 37 taxonů zcela vyhynulých, tedy takových, které nebyly v přírodě pozorovány více než 10 let. 39 druhů je nezvěstných, 267 druhů kriticky

ohrožených, 240 druhů silně ohrožených, 240 druhů ohrožených a 330 druhů musíme pokládat za vzácnější. Dnes, v roce 1991, je zcela jistě seznam ohrožených druhů opět delší, čísla nelze pokládat za konečná.

Ze všech bylin, které historie znala jako léčivé, není mezi vyhynulými naštěstí žádná, ale neznámý je smlník lékařský, proslulá rostlina středověku. Kriticky ohrožený je jedovatý konitrud lékařský. Mezi silně ohrožené patří jedovatý hlaváček jarní, dále máčka plocholistá, máta polej, prha arnika, potočnice lékařská, rosnatka okrouhlostá. Mezi ohrožené druhy musíme napříště řadit i donedávna obyčejnou chrpu, ale též jalovec obecný, borovicové a jedlové jmelí, jedovatou kýchavici bílou, leknín bílý, třemdavu bílou, vachtu trojlistou, již diskutovanou zeměžluč, ale také populární petrklíče. Mezi vzácnější rostliny se pak řadí andělíka lékařská, kamejka lékařská, všechny druhy a odrůdy mateřídoušky (!), z méně známých léčivek pak jedovatý rozpuk jízlivý a rovněž jedovatý pryšec mandloňovitý. Také smil písečný a puškovec nemají zrovna na růžích ustláno.

Všechny uvedené rostliny jsou buď druhově chráněny nebo se jejich ochrana připravuje. Ochrana přírody však není a nemůže být jen otázkou státních orgánů a institucí, ale musí se stát věcí nás všech, protože všichni žijeme v přírodě!

Ke sběru léčivých rostlin ve volné přírodě musíme proto přistupovat uvážlivě, odborně připraveni a citlivě. Léčivé byliny nemůžeme sbírat v maloplošně chráněných územích státních přírodních rezervací a nemůžeme ani sbírat rostliny, chráněné druhově.²⁾ Patří sem např. arnika, medvědice, rosnatka, hlaváček. Některé rostliny požívají tzv. částečné ochrany, což v praxi znamená, že nemůžeme sbírat jejich kořeny nebo oddenky, což platí třeba pro vachtu trojlistou nebo pro petrklíče. Určitou výjimku z druhové ochrany představují jedinci, rostoucí na pozemcích, **prokazatelně** určených k hospodářské činnosti. Takže se svolením majitele můžeme nasbírat i botanické poklady na pravidelně kosené horské louce.

Ať sbíráme kdekoliv a jakoukoliv rostlinu, vždy ponecháme v lokalitě několik jedinců k dalšímu rozmnožování. Z literatury nebo osobním dotazem u odborníka zjistíme, jaký má vyhlédnutá léčivka kořenový systém. Je-li mělký, jako třeba u zeměžluči, pak bylinu jen jemně a citlivě odřezáváme. Vegetabilní drogy z chráněných druhů, které nemůžeme sbírat, lze občas nakoupit ve specializovaných lékárnách - ať již z dovozu, nebo získané pěstováním.

Také je třeba dbát, abychom rostliny nesbírali ve znečištěném areálu; nebezpečné je i olovo z automobilových motorů, protože ještě ve vzdálenosti 150 m od frekventované silnice lze naměřit škodlivou koncentraci olova ve sbíraných rostlinách. Nic dobrého nevěstí ani blízkost průmyslových závodů, zde však bude hodně záviset na převládajícím směru větru. Pozor rovněž na chemické ošetřování zemědělských plodin při sběru v blízkosti polních kultur. Škodlivé může být i plísňové napadení drogy, proto je nevhodné požívání syrových bylin z podezřelých rajónů.

Z řečeného celkem jasně vyplývá, že důležitou roli může při řešení uvedených otázek sehrát dobře udržovaná zahrádka, zvláště tehdy, je-li vedena tzv. ekologickou formou, tedy bez umělých hnojiv a chemických postřiků. Ne každá potřebná bylina je však vhodná pro efektivní pěstování. Stále např. není uspokojivě dořešeno pěstování zeměžluči, technologie pro pěstování medvědice sice existuje, ale zatím není ekonomická. Jiné byliny zase není třeba pěstovat pro jejich relativní dostupnost, třeba kopřivy, některá rdesna, přesličku rolní a další. Mnohé léčivky lze pěstovat též jako alpinky, např. lomikámen, ožanku kalamandru, a jsou i takové, kterým se dobře daří i v květináči, jako je tomu v případě bazalky nebo rozmarýny.



0.2 Léčivé byliny v prevenci a pro dobrou kondici

Praktickým využitím léčivých bylin se *zabývá* fytotherapie. Pod tímto pojmem většinou rozumíme přímé využití léčivých bylin prostřednictvím jednoduchých lékových forem nebo postupů. Fytotherapií v pravém slova smyslu tedy není podávání různých továrně vyráběných léčiv, obsahujících společně látky rostlinného a chemického původu. A fytotherapií užšího hlediska není ani aplikace izolovaných látek z určité drogy, např. atropinu z rulíku zlomocného.

Na první pohled by se mohlo zdát, že používání jednoduchých komplexních prostředků, namnoze nepřesně definovaných, nemůže nalézt uplatnění, protože od nich nelze očekávat jednotný léčebný efekt. Tato úvaha je sice oprávněná, ale jen do jisté míry. Ukázalo se, že použití přírodního komplexu bývá většinou účinnější, než prosté užití směsi jednotlivých složek. Léčebný účinek je mnohdy zesilován tzv. balastními látkami, které jsou sice samy o sobě neúčinné, ale účinek směsi zvyšují. Dalším kladem komplexů pak je častá přítomnost vitamínů, minerálních látek v organických vazbách apod. Navíc nelze ani podceňovat příznivý vliv fytotherapie na psychiku nemocného, protože ten ví, že její léčebné postupy se vyvinuly z tisíciletých zkušeností, takže jim lze důvěřovat. Reálné možnosti fytotherapie lze v moderní době klasifikovat zhruba takto:

1. Využití jako doplňkové nebo souběžné léčby u většiny nemocí.
2. Využití jako hlavní léčby u chorob s mírným průběhem.
3. Využití formou alternativy (léčba volby) v těch případech, kdy využití účinnější léčby brání vnější okolnosti nebo přidružené choroby.
4. Pro podpůrnou symptomatickou terapii, tj. léčbu podle příznaků.
5. Jako souběžnou léčbu u vlekých chorob s vážnějším průběhem, aby byly vytvořeny předpoklady k možnému snižování dávek po-

třebných léků a tím k menšímu zatěžování organismu nežádoucími účinky léčiv.

6. Tam, kde obvyklá léčba lege artis, tedy podle pravidel soudobého lékařského umění nepřináší žádoucí efekt a hledají se další léčebné možnosti.
7. K dosažení alespoň přechodné úlevy při nevléčitelných chorobách.

Myslím, že právě na tomto místě je třeba zdůraznit, že i fytotherapii by měl řídit odborník!

Léčivé byliny však lze využívat nejen ve vlastním léčení, ale také v účelné prevenci. Z charakteru problematiky samé, tedy v důsledku mírného a vyváženého působení léčivých bylin vyplývá, že preventivní a léčebné působení se bude častěji prolínat. Nelze totiž jednoznačně vymezit hranici, kde začíná léčení a kde končí prevence. Prevenci totiž musíme chápat jak primárně, tedy jako vlastní předcházení chorobám, tak i sekundárně, kdy se snažíme předcházet vážnějším následkům u chorob již probíhajících.

Léčivé byliny se podávají v nízkých dávkách, proto se jen ojediněle a spíše výjimečně uplatňují jejich nežádoucí účinky. Navíc, byliny působí nespécificky, kdy dodávkou vitamínů, minerálních látek a dalších složek celkově posilují organismus, který si potom s onemocněním už dovede poradit sám.

Je třeba vědět i to, že fytotherapie svým zásahem na funkční úrovni obtíží dovede často nastolit porušenou rovnováhu a tím zabránit vzniku těžkých strukturálních poruch a vlekých onemocnění.

Celkově posilujícím působením pak léčivé byliny ovlivňují i dobrou kondici, tělesnou a duševní. Avšak neměli bychom se domnívat, že prevencí je ledabylé a náhodné požívání bylinných čajů bez výběru - což často v našich domácnostech pozorujeme. Takové počínání spíš vede k určitému návyku, k nejmírnějším projevům toxikománie. Celkem snadno pochopíme, že při zánětu průdušek nemůžeme hledat spásu v mateřídoušce, jestliže ji pravidelně popijíme jako stolní čaj jenom proto, že chuť nálevu je velmi lahodná, doplněná příjemnou vůní. Problematická bude i taková forma prevence, kdy např. při dovolené, v době největší pohody, budeme popíjet čaj z květů hlohu v domnění, že nám výrazně zvýší kvalitu cévních stěn. Naproti tomu bude výrazně profylakticky působit stejný čaj, jestliže bude podán člověku sice zdravému (primární prevence) nebo s mírnými cévními poruchami (sekundární prevence), který bude k poruchám cév dis-

ponován, ať již anamnézou - třeba cévním onemocněním rodičů - nebo jinak, třeba vlivem nakupení stresových událostí při povolání manažera, při rozvodu, při úmrtí blízké osoby apod.

Takto podané léčivé byliny, zejména pod odborným vedením, dokáží někdy pravé divy, kde s použitím nejjednodušších postupů a prostředků lze předejít nejzávažnějším následkům; v oblasti cévní třeba angíny pectoris a obávané ischemii, ústící někdy až k infarktu myokardu. V dalších oblastech pak třeba nadměrnému kloubnímu opotřebení, některým chirurgickým zákrokům a mnohým dalším potížím.

0.3 Jak připravit kvalitní drogu, základnílékové formy

Příprava kvalitního léčiva začíná již v okamžiku, kdy se rozhodneme ke sběru bylin, abychom z nich později připravili hodnotnou rostlinnou drogu³⁾ pro přímé využití, případně žádoucí surovinu pro farmaceutický průmysl nebo pro vývoz.

Při sběru je nutno předem vědět, zdali budeme sbírat pro nákupnu podniku Léčivé rostliny Zbraslav⁴⁾ nebo jen pro sebe. V prvním případě je nutno přesně se držet pokynů, publikovaných každoročně v nákupním seznamu pro sběr a pěstování léčivých rostlin. V tomto seznamu nalezneme i ceník a adresy výkupních středisek; mateřský závod na Zbraslavi se výkupem nezabývá. V případě nejasností ochotně poradí pracovníci propagace podniku Léčivé rostliny, která je umístěna v Perlové ulici č. 1, 110 00 Praha. 1. Vedle propagačních materiálů tu lze získat též schválené pěstitelské technologie a řadu dalších užitečných informací.

Pro soukromý sběr platí poněkud jiná hlediska, ale i tu je potřeba vždy pamatovat, že sbíraná rostlina bude lékem!

Sbíráme proto jen rostliny zdravé, které nejsou napadeny škůdci. Nikdy také nesbíráme mokré rostliny po dešti. Výjimkou může být sběr kořenů, které musíme stejně před sušením pečlivě omýt ve vodě a očistit od zeminy. Je důležité, abychom přesně věděli, co chceme sbírat a jak požadovaný druh skutečně vypadá. Záměny jsou vždy nepříjemné a někdy i nebezpečné; nemusí se vždy odbýt jenom slzami, jako tomu bylo v případě staroušků, kteří přinesli do nákupny napěchovaný pytel květů pupalky dvouleté, kterou natrhali místo žádané divizny. Vysloveně nebezpečná je záměna nati zlatobýlu za některý z četných druhů rodu starček.

O tom, že je třeba při sběru léčivek dbát též hledisek ekologických, jsme již hovořili. Některé rostliny mají specifické nároky na dobu sběru. Důležitou, i když ne hlavní skupinu účinných látek v třezalce tečkované tvoří vysoce těkavé silice, které má bylina v podvečer, po celodenní sluneční lázni, už jen málo. Takže logicky přichází požadavek ranního sběru, samozřejmě po oschnutí rosy. Kopřivu naopak sbíráme raději v podvečer, protože tehdy, zvláště pokud byl slunečný den, obsahuje nejméně nežádoucích dusičnanů. U většiny rostlin na denní době sběru příliš *nezáleží* a tak je důležitější znát u zvoleného druhu agrotechnický termín sběru. Kořeny a oddenky sbíráme přednostně na jaře a na podzim, tedy v době, kdy rostlina nekvete. Mladým listům obvykle dáváme přednost před staršími, květy sbíráme zpravidla před plným rozkvětem, nati většinou těsně před rozkvětem, anebo na začátku doby květu.

Nedílnou součástí správného sběru je i přechodné uskladnění, protože není možné s každou nasbíranou ošátkou běhat do sušárny. Některé rostlinné materiály se velmi rychle zapařují, což může celodenní práci přivést i k úplnému zmaru. Patří sem třeba květ jírovce maďalu, list podbělu, ale i list břízy. Jiné byliny, jako třeba nař pelyňku Černobýlu, květ měsíčku nebo nař kontryhelu jsou méně náročné a existují i byliny, které si nechají líbit i dosti nešetrné zacházení, např. nař kokošky-pastuší tobolky, nař přesličky, dubová kůra. Zásadně však při sběru neuvítáme polyetylenové sáčky!

Ideální je sušení umělým teplem, při mírném průvanu a teplotě nepřevyšující 40°C. Nemůžeme-li tomuto požadavku vyhovět, volíme sušení ve stínu a v průvanu, buď v tenké vrstvě nebo v malých věchtech, zavěšených na šňůře. Některé drogy, jako třeba dubovou

kůru, kořen kostivalu nebo hložinky, můžeme připravovat sušením na slunci.

Samostatnou kapitolu tvoří skladování bylin. Optimální se jeví větraný obal, umístěný v suchém prostředí, např. plátěný pytlík. Některé aromatické drogy, třeba yzop, a dále pak ty, které snadno přijímají ovzdušnou vlhkost a plesniví - třeba akátový květ, vyžadují naopak skladování v neprodyšně uzavřeném obalu.

Sušením dochází ke snížení hmotnosti bylinného materiálu. Tuto hodnotu vyjadřujeme jako tzv. sesýchací poměr. Jestliže pro hlučná vko vy květ platí sesýchací poměr 1:8, znamená to, že její hmotnost po usušení klesne osmkrát. Lipový květ bude po usušení lehčí čtyřikrát, stejně jako většina kořenových drog. Drogy kůrové a dřevní neobsahují tolik vody, takže se sušením jejich hmotnost sníží jenom dvakrát nebo třikrát.

Přeslička je po uschnutí téměř netečná, kořen anděliky dychtivě vlhne, diviznový květ skladováním hnědne a *ztrácí* účinnost. Dlouhodobé skladování neprospívá chmelu, puškvorci, zlatobýlu, akátovému květu. Jiné drogy si účinnost zachovávají poměrně dlouho. Sovětské prameny uvádějí dobu možného využití pro vřes 3 roky, pro přesličku 4 roky, pro dubovou kůru a hložinku dobu ještě větší. Určitě však nebude na škodu drogy každoročně obnovovat, což zase znamená odpovědné odhadnutí spotřeby, aby nedocházelo k plýtvání.

Každá bylina je jakousi samostatnou laboratoří. Přesto však větší význam mají jen některé obsahové složky: Alkaloidy jsou dusíkaté látky zásaditého charakteru, dosti často jedovaté. Flavonoidy jsou fenolické látky velmi pestrého účinku; ovlivňují cévy a krevní tlak, znemožňují vnikání bakterií do buněk. Fytoncidy představují směs různých látek s komplexním působením, podobným vlivu antibiotik. Glukokininy zesilují účinek inzulínu a tím snižují hladinu krevního cukru. Glykosidy se skládají z cukru a necukerné složky, tzv. aglykonu. Protože aglykonem mohou být nejrůznější látky, bývá struktura i farmakologické působení glykosidů velmi rozdílné. Proto je moderní farmakognosie už neuvádí jako samostatnou chemotaxonomickou jednotku. Některé glykosidy posilují srdce, jiné působí projímavě, ještě jiné protirevmaticky a další dovedou dezinfikovat močové cesty. Hořčiny zase příznivě ovlivňují činnost trávicího ústrojí, jater a žlučníku. Kumaríny snižují srážlivost krve. Slizy vytvářejí na povrchu sliznic ochranný film, oleje při vstřebávání strhávají s sebou

látky rozpustné v tucích. Organické kyseliny působí značně různorodě, třeba jako osmoticky účinná projímadla nebo jako prostředky močopudné. Sacharidy jsou zdroji energie a zasahují i do látkové výměny. Saponiny snižují povrchové napětí tekutin, ve kterých jsou rozpuštěny, proto se mohou používat jako prostředky močopudné nebo pro podporu vykašlávání. Silice neboli éterické oleje mívají zpravidla antiseptické působení. Třísloviny působí svíravě, minerální látky přinášejí organismu potřebné stopové prvky, vitamíny jsou pro život nezbytné.

V dalším textu uvádíme způsob přípravy jednoduchých lékových forem. Přirozeně jde pouze o všeobecné schéma, které nelze pokládat za dogma. Proto např. některé čaje mají v textu doporučen jiný způsob přípravy; další změny v receptuře i ve způsobech přípravy může provést lékař znalý konkrétní situace.

Není-li výslovně uvedeno jinak, budeme v této práci rozumět:

Pohár přibližně	100 ml
Šálek	150 ml
Sklenice	200 ml
Nálev	čaj, připravený spařením; byliny vyluhujeme asi 15 minut.
Odvar	čaj vařený; byliny vhodíme do studené vody, kterou přivedeme k varu, vaříme 5-10 minut, potom krátce doluhujeme.
Tinktura	etanolický výtažek. Zpravidla jej připravujeme vyluhováním 1 dílu drogy v 5 dílech etanolu (čistého lihu) o koncentraci 60 %. Při pokojové teplotě necháme vyluhovat 7 dní při občasném protřepání. Osmý den ponecháme v klidu ustát a filtrujeme. Vzhledem k tomu, že alkohol je lehčí než voda, musíme jej při přípravě vážit, nikoliv objemově odměřovat. S ohledem na specifické obměny této základní technologie při přípravě tinktury z různých drog, doporučujeme svěřit přípravu tinktury odborníkovi.

**I polévková lžíce
(zarovnaná)**

**I čajová lžička
(zarovnaná)**

**Na špičku nože
Na špičku
kulatého nože**

Klasický bylinářský čaj

bylinné směsi odpovídá cca 3 čajovým lžičkám a používá se na přípravu 250 ml čaje.

odpovídá 2 až 3 g kořenové drogy, resp. 1 až 2 g naťové drogy a používá se na přípravu 80 až 100 ml čaje.

odpovídá hmotnosti 0,1 až 0,4 g.

odpovídá hmotnosti 0,3 až 0,8 g - méně u rostlinného materiálu, více u chemikálií.

představuje univerzální, kompromisní způsob přípravy, navržený bylinářem Franěcem: večer dáme 3 polévkové lžíce bylinné směsi do 3/4 litru studené vody a pod pokličkou necháme vyluhovat do rána. Ráno necháme projít několikavteřinovým varem, pak ještě asi 5 až 10 minut doluhujeme a zcedíme do termosky. Nalačno vypijeme asi čtvrt litru a zbytek po doušcích během dne.

Čaje podáváme nalačno, neslazené, není-li odborníkem určeno jinak. Během dne pijeme čaj dvakrát nebo třikrát, obvykle po šest dnů v týdnu, nejčastěji formou tří až šestitýdenních kúr, které je možno po určité přestávce opakovat. Vyžaduje-li onemocnění delší léčbu, je vhodné recepturu čaje nebo celý terapeutický postup obměnit. Průduškové čaje obvykle sladíme medem a obyčejně je podáváme mezi jídly, co nejvíce teplé. Průměrné dávkování léčivých čajů bývá 1/2 až 3/4 litru denně, v některých urologických indikacích doporučí lékař dávkování vyšší, 1 až 2 litry.

Tato práce nemá charakter učebnice, proto je nutné, aby chybějící znalosti získal čtenář z příslušných odborných pramenů. Za nejdůležitější pramen cenných informací pokládám knihu Korbelář-Endris-Krejča: Naše rostliny v lékařství, kterou v roce 1990 vydalo nakladatelství AVICENUM již v 7. vydání. Státní pedagogické nakladatelství v roce 1990 přišlo s neméně oblíbenou knihou autorské dvojice Starý-Jirásek: Atlas léčivých rostlin, a to ve 3. vydání. A do třetice rok 1990 - slovenské vydavatelství OSVĚTA Martin vydalo 2. vydání knížky Kresánek-Dugas: Příručný atlas léčivých rostlin. Tato

publikace na rozdíl od obou českých atlasů obsahuje barevné fotografie rostlin; v českých atlasech jsou rostliny kreslené.

Je samozřejmé, že tyto tři nejnovější publikace nemohou poskytnout informace v celé šíři problematiky, avšak v každé z nich je obšířlý přehled použité a doporučené literatury; podobný naleznete i na konci této knížky.

0.4. Doplnkové rady, přehled časopisů, adresář (podle stavu k 1. III. 1991)

Semenářství a propagace podniku Léčivé rostliny Zbraslav, Perlová 1, 110 00 Praha 1, tel. 22 02 97 - JEN OSOBNĚ

FLORACENTRUM a zásilková služba podniku FLORIA, prodejna pro osobní výběr je v Tovačovské ulici v Kroměříži - tel. 232 09, zásilková služba: Prusinovského ul. 351,767 01 Kroměříž, tel. 210 27. Dodává semena a zahrádkářské potřeby

SEMEX - zásielková služba - Púchovská 12,835 08 Bratislava dodává semena léčivých a aromatických rostlin

Zahradnictví ZD ROVNOST Velké Opatovice, 679 37 Borotín u Boskovic dodává sazenice léčivek i poštou, pořádá výstavy, vydává katalog

Zahradnictví ZD Roztoky - Kruh, 512 31 Roztoky u Jilemnice dodává sazenice exotických a kořeninových rostlin, i poštou. Vydává katalog

Botanické zahradnictví SLZ, Českobrodská 32, 191 00 Praha IX-Hrdořezy, dodává sazenice okrasných léčivých rostlin, jen osobní odběr

Zahradnictví ZD Ovčáry se sídlem ve Velkém Oseku, PSČ 281 51, dodává sazenice zlatého kořene, *Rhodiola rosea*, keřiky rakytníku řešetlákového, *Hippophaë rhamnoides* L. *Rhodiola* se používá jako adaptogen a k přípravě biostimulátorů. Rakytník poskytuje množství vitamínů. Poskytne rovněž *Leuzeu*, čili parchu saflovou neboli maralový kořen, *Rhaponticum carchamoides* II.

Velkoodběr, informace o pěstování a využití ve Velkém Oseku, ing. Jiří Bajer, tel. Kolín 95613. Možnost využití zásilkové služby prostřednictvím JEDNOTY, SD, 286 11 Čáslav.

Zahradník Zdeněk Jón, 507 60 Lukavec u Hořic č. 13 - nabízí sazenice klanoprašky čínské, *Schizandra chinensis* Turcz. - vynikající adaptogen.

Školka v Litomyšli PSČ 570 01, nabízí arónii černoplodou, *Aronia melanocarpa* L. - černé jeřabiny, s vysokým obsahem vitamínů, výborné na kompoty.

Dále doporučujeme služby:

Prodejna školkařských výpěstků - 533 61 Svinčany-Choltice. Obchod semeny a zahradnickými potřebami, Lublaňská 34, 120 00 Praha 2.

Středisko pro pěstování léčivých rostlin při Masarykově univerzitě v Brně (ved. ing. Pavel Musil), Brno-Krávická Hora, tř. Obránců míru 10, pořádá každoročně volnou prohlídku areálu, zpravidla od poloviny června, spojenou s možností získání informací a vhodné literatury.

Prodej bylin

ARNIKA prodejna léčivých bylin, nám. Míru, kiosky 760 01 Zlín (jen osobně)

Lékárna Anglická 24, 120 00 Praha-Vinohrady (i poštou)
ROSA CANINA prodejna léčivých bylin
- osobně: Poříčí 21, Brno
- poštou: Nálepková 72, 637 00 Brno

Lékárna Moskevská 22, 360 00 Karlovy Vary (i poštou)
Drogerie U Týna, Dlouhá 6, 110 00 Praha 1 (jen osobně)
Lékárna Palackého 114, Brno-Královo Pole (jen osobně)
Drogerie U Sýkorova mostu 1, 701 00 Ostrava (jen osobně)
Lékárna Sady 5. května, nemocnice, 300 00 Plzeň (osobně)
Lékáren Čsl. armády 57, 800 00 Bratislava (jen osobně)
Lékáren sídlisko Fončorda, 974 01 Banská Bystrica (osobně)

Časopisy

NAŠE LIEČIVÉ RASTLINY 6X ročně - slovensky i česky; objednat: PNS-AOT, Gottwaldovo nám. 6, 813 81 Bratislava.

WIADOMOSCI ZIELARSKIE 12X ročně - specializovaný polský časopis pro sběr, pěstování a využití LR. Objednat: PNS, dovoz tisku, Jindřišská úl. 14, 125 05 Praha 1.

NOVINKY ZAHRANIČNÍ LITERATURY - týdenní bulletin podniku ZAHRANIČNÍ LITERATURA, pravidelně informuje o nové knižní produkci, přicházející na pulty čs. prodejen uvedeného podniku. Objednat: Zahraniční literatura, Gorkého nám. 6, 117 03 Praha 1.

Dále upozorňujeme na běžné časopisy, které lze objednat u PNS v místě bydliště: ZAHŘÁDKÁŘ - ZAHŘÁDKÁŘ - VÝŽIVA LIDU - VÝŽIVA A ZDRAVIE - REGENA - SALVO - DOMÁCÍ LÉKAŘ - GEMMA - a další

Společnosti

Přátelé přírodní výživy, PSČ 648, 111 21 Praha 1, je specializovanou organizací Českého zahrádkářského svazu. Poskytuje svým členům informace o zdravé výživě formou Aktuálních informací, Zpravodaje a vlastní vydávané literatury.

LEUZE specializovaná organizace ČZS, zaměřená na pěstování a využití léčivých rostlin. V době uzavěrky tohoto rukopisu neměla ještě oficiální adresu. Informace ing. Pavel Kamír, Šámalova 5, 615 00 Brno, tel. 67 27 74.



BYLINÁŘ
V JARNÍ
PŘÍRODĚ

1.1 Jarní očistné kúry

Naši moudří předkové prováděli s příchodem jara zdravotně preventivní očistné kúry, protože cítili a věděli, že je po zimě třeba zbavit tělo různých usazenin a škodlivin, kterým říkali „zkažené šťávy“. K tomuto účelu používali různých prostředků, někdy i dosti drastických, jako pouštění žilou, projímadel, nadměrného pocení, mrskání březovými metlami apod.

Jarní očistné kúry začínaly obyčejně před velikonoce a zpravidla trvaly dva nebo tři týdny. Velikonoční doba nebyla vybrána náhodou. Pod vlivem astrologie lidé přisuzovali největší vliv Slunci, které bylo prvkem pozitivním, mužským a odstředivým a Luně, jež byla prvkem negativním, ženským a dostředivým. Uznávalo se zejména působení Slunce na tělo a vůbec fyzické zdraví a vliv Luny na duši a psychický stav. Při jarní rovnodennosti, která nastává obyčejně 21. března, protíná Slunce na své zdánlivé dráze kolem Země rovník a začíná vzestupnou fázi svého koloběhu. Člověk má možnost tak získat z jeho záření více síly a tím posilovat svoji fyzickou kondici. Bezprostředně po prvním jarním úplňku nadchází neděle velikonoční. Víme, že Luna je při úplňku přesně naproti Slunci, a tedy na sešupné části své dráhy.⁵ To je období, o kterém se předkové domnívali, že přináší příhodný čas pro rozjímání a regeneraci duševních sil. Tak se velikonoce staly jakýmsi symbolem nového vývojového cyklu těla i duše.

Kúra obvykle začínala předvelikonočním postem, někdy i úplnou hladovkou. Pak následovala aplikace projímadel, doplněná někdy i prostředky pro vyvolání dávení. Oblíbené bylo též pouštění žilou, mrskání těla kopřivami nebo březovými metličkami, podávání klystýrů, sázení baněk. K tomu se někdy připojovaly různé modlitby, zpěv žalmů a další obřady, které měly zajišťovat očistu duše a snad i symbolizovat znovuzrození člověka k věčnému životu. Zvláště Vel-

ký pátek byl dnem očisty těla, duše i domu. Důležitou roli v této kúře hrála i dieta. Lidé užívali syrové nati mladých bylinek a popíjeli čaje, podporující látkovou výměnu, kterým tenkrát říkali „krev čistící ča-

⁶ Je zajímavé, že zájem lidu o tyto praktiky nebyl vždy stejný. Kúra byla hojně rozšířena ve středověku, v 17. a 18. století postupně upadala do zapomenutí. Teprve farář Kneipp, známý bavorský léčitel druhé poloviny 19. století, tyto tradice znovu oživil, ale v modifikované podobě, s rozumným vypuštěním všech drastických aplikací.

Model jarních kúr je pro nás poměrně užitečným dědictvím o jehož užitku se může přesvědčit každý, kdo se odhodlá na dva tři týdny odložit pohodlnost a odolat lákavosti plného talíře. Je však třeba říci, že i v minulosti byly jarní kúry profylaktickým opatřením, tedy výsadou zdravých lidí. Proto budeme dodržovat striktní požadavek předběžné porady se svým lékařem, je-li taková kúra pro nás vhodná.

Dnes sice nebudem vyhánět zkažené šťávy, ale celkem máme jasno v tom, že během zimy to s naší životosprávou není právě nejlepší. Výrazně se snižuje přísun vitamínů a u většiny lidí klesá pohybová aktivita. Připočteme-li k tomu zvýšenou spotřebu konzervované potravy, domácí zabijačky a nemálo doušek slivovice, pak se nepodivíme obrazu snížené látkové výměny, až lehké autointoxikace organismu a avitaminózy, což se navenek projevuje jako nepříjemná jarní únava. Někteří autoři se stále domnívají, že určitou roli tu hraje i specifická reakce organismu na zimní nedostatek světla. Pro tuto teorii může hovořit skutečnost, že některé formy duševních depresí lze příznivě ovlivňovat bílým světlem. Pro lepší názornost uvedu dva příklady, ze kterých vyplývá, proč je občasné pročištění organismu nutné:

Akademik Nikolaj Amosov ve své vynikající knížce Razdumja o zdravotě uvádí:⁶ „... musíme se omezovat v jídle. Můžeme si vybrat dvojí způsob - buď žít víceméně o hladu a být celý život štíhlí, nebo jíst podle chuti, ale potom musíme několikrát za rok hladovět úplně...“

Druhý případ je z praxe. K dokonalému pročištění trávicího ústrojí doporučuje jóga zvláštní praktiku, zvanou prakšalána. Mladá adeptka jógy, u které byl logický předpoklad zdravého vyměšování a vůbec trávicího ústrojí, zjistila po velikonoční prakšaláně ve stolici přítomnost sezamového semínka, o kterém bezděčně věděla, že jej na-

posledy požila o vánocích předcházejícího roku, kdy jej manžel - námořník - přivezl rodině na ochutnání jako exotický pozdrav z Východu ...

Jak tedy na to?

V našich podmínkách je vhodné začít jarní očištnou kúru jednodenní hladovkou, případně alespoň přísnějším postem. Několik prvních večerů aplikujeme očištné klyzma s jedním až s jeden a půl litrem převařené vody, teplé 38°C. Po provedení nálevu je vhodné chvíličku si zacvičit - dřepy, vtahování břicha a pokud si troufneme, tak i tzv. svíčku. Udržet stolicí ale není tak obtížné, jak se může zdát těm, kteří to nikdy nezkusili. Po několika cvicích přistoupíme k dokonalému vyprázdnění střevního obsahu. Stravovací zvyklosti bychom během kúry měli výrazněji odlišit od běžné denní stravy. Po celou dobu kúry je vhodné přejít na vegetariánský režim; současná spotřeba masa, která se blíží 100 kilogramům na osobu za rok přinejmenším nabádá k zamyšlení. Jídla, připravená bez dráždivé kulmami úpravy ostatně ani nespádají k nadměrné spotřebě. Takže během kúry zapomeňme na umění proslulé české kuchyně, a řekněme si s Amosovem; „Nejlepší způsob jak zhubnout je - špatně vařit!“ I když to se špatným vařením nemusíme brát doslova, nedráždivou úpravou pokrmů snáze splníme požadavek mírného energetického deficitu. Osvědčilo se jíst častěji, ale v malých dávkách. Jíst budeme ovesné vločky, naklíčenou pšenici, pekařské výrobky z celozrnné mouky, pšeničnou a kukuřičnou kaši, kroupy, tvrdé sýry, kefír, jogurty, černý chléb, rýži Natural, zeleninové polévky s mladými jarními bylinkami, Knäcke Brot, ořechy, hrozinky. Výhodné jsou i různé modifikace tzv. Kollathovy snídaně - viz 2.4. Množství úprav různých kuchyňských produktů jsou velké a fantazii se meze nekladou. Bát se nemusíme ani syrové stravy; budeme však opatrní, pokud na ni nejsme zvyklí z běžného jídelníčku.

Během očištné kúry je třeba se zdržet alkoholu v jakékoliv formě, o kouření ani nemluvě. Možná, že poslední připomínka je vlastně zbytečná, protože zatím neznám ani jednoho kuřáka, který by se „snížil“ k provádění podobných pošetilostí. Avšak na druhé straně je známo, že nedráždivá strava tlumí chuť na kouření, takže není vyloučeno, že jarní očištná kúra může pomoci tam, kde kuřák poctivě o zanechání svého zlozvyku usiluje. V takovém případě doporučuji vypít denně ještě několik šálků ovesného odvaru,⁸⁾ který napomáhá ke vzniku nechuti na cigaretu.

Nedílnou součástí kúry je podávání bylinných čajů, sestavených tak, aby podporovaly látkovou výměnu. Možností, jak podobnou čajovinu připravit je mnoho, uveďme si proto alespoň tři alternativy:

- I. Vezmeme po 60 g listu ostružiníku, listu maliníku, listu černého rybízu, listu lesního jahodníku a listu kopřivy.
- II. Vezmeme po 60 g nati třezalky, nati řebříčku, kořene pampelišky s natí, listu břízy a kořene nebo nati čekanky.
- III. Vezmeme jedno originální balení čajoviny SPECIES LAXANTES PLANTA, obsahující 100 g čajové směsi a k tomu přidáme po 50 g kořene lopuchu, nati benediktu a nati přesličky a ještě po 15 g fenýklu a kmínu.

Ze směsi připravíme klasický bylinářský čaj, jehož přípravu jsme už popsali. Směsi I. a II. podporují látkovou výměnu a jsou mírně močopudné, směs III. má navíc působení mírně projímavé.

Přirozeně je možné využít i jiných drog, jako květu černého bezu, oddenku pýru, nati jablečnicku, kořene omanu, nati rdesna ptačího, kořene andělíky aj. Projímavou směs SPECIES LAXANTES ve III. rozpisu lze v případě nedostupnosti nahradit směsí REDUKTAN. Doporučované množství, tedy 300 g čajoviny by mělo vystačit na celou třítydenní kúru.

Jednou za týden je možno doplnit kúru celotělovým studeným zábalem Priessnitzova typu, který Kneipp zaktualizoval pro samoobslužnou podobu a nazval jej „španělský plášť“. Ze lněné prostěradloviny ušijeme plášť se širokými rukávy, bez límce, sahající od hlavy k patě. Ten namočíme do studené vody, dobře vyždímáme a rychle oblečeme na holé tělo. Přes to se pak zabalíme do deky a dobře se přikryjeme, aby nám vyčnívala jenom hlava. Po chvíli dojde k zapaření, které je vlastním účelem zábalu. Podle osobních dispozic setrváme v zábalu nejméně 45 a nejvíce 120 minut. Zábal zakončíme studeným omytím, po kterém se bez utírání rychle oblečeme a několika libovolnými cviky prohřejeme rovnoměrně celé tělo. Smyslem zábalu je pročištění pórů a zlepšení látkové výměny. Protože použití zábalu má i své kontraindikace, je vhodné tuto praktiku konzultovat s lékařem zvlášť!

Během kúry se snažíme mírně zvýšit tělesnou aktivitu, např. turistikou, nenáročným sportováním apod. Každý zná svou míru - mladší mohou více než starší, ale nikdo by se neměl přepínat. Zapomenout nesmíme ani na pravidelné cvičení a také na cvičení hlubokého dýchání. Vhodná jsou zejména jógová cvičení nešvihového charakteru a také prvky pránájámy, což je věda o dechu, bezprostředně navazující na vlastní jógová cvičení. Důležitý je i dostatek spánku a relaxace.

Po dvou či třech týdnech očistnou kúru zakončíme, nejlépe opět jednodenní hladovkou a následným klyzmatem a potom se můžeme opět vrátit k obvyklé životosprávě.

Pokud se nám bude zdát, že jsme po kúře jaksí volnější a svěžejší, a snad i o nějaké to deko lehčí - není to náhodou. Zkusme se zamyslet, který z prvků jarní očisty náš organismus asi nejvíce potřeboval a dopřejme mu jej častěji.

1.2 Tři jarní P

Mezi první významnější byliny, které naši pozornost upoutají hned na jaře, patří pampeliška, piknik a podběl. Pořadí sběru se zpravidla nekryje s abecedním seřazením, ale tato trojice jako by chtěla symbolizovat sílu života probouzející se přírody. Jejich sběr je předzvěstí jara a slunečného tepla. Nemusíme spěchat, protože čas ostatních bylin teprve přijde.

Pampeliška nebo smetanka? Jak se vlastně jmenuje? Pro každou babku kořenářku to vždy byla a bude pampeliška, ale tak jednoznačné to zase není, protože i název smetanka je vlastně lidový. Ponechme proto rozhodnutí botanikům a spokojme se s konstatováním, že náš přední odborník, profesor Dostál, se v poslední době přiklání k názvu pampeliška pro rod *Taraxacum*, dříve smetanka a k názvu máchelka pro rod *Leontodon*, dříve pampeliška.

Ostatně, botanické názvosloví se stále vyvíjí a my můžeme s jistotou konstatovat, že názvosloví české patří mezi nejlépe propracované. Třeba už Slováci mají větší problémy. Například řebříčku tu od nepaměti říkali „myší chvost“, ale nyní platí název „rebríček“, v podstatě přijatý z češtiny. Je tomu tak proto, že nové botanické názvosloví, vypracované profesorem Červenkou důsledně odstranilo podvojně názvy a pů-

vodně navržený jednoslovný druhový název „myšochvost“ byl jako nelibozvučný odmítnut. Pokračující výzkum zařadil mařinku do rodu svízel, takže nyní místo „marinky vonnej“ platí - nyní název „lipkavec marinkový“, lékořice se jmenovala „sladké drievko hladkoplodé“, což bylo zkráceno na „sladovka hladkoplodá“.

Ještě větší komplikace musí překonávat Jihoslované, protože srbochorvatské, ani slovinské botanické názvosloví dosud nezná a neužívá (!!!) druhová a rodová jména. Tak třeba řepík lékařský je v srbochorvatštině - petrovac, ranjenik, džigeričnjak, ovčiji šišak a ve slovinštině - gladišnik, griznik, kilavec, malá torica, navadni repik, ale i vsega světa zdravje - a to jsem neuvědl zdaleka názvy všechny. Přitom botanici se dodnes neujednotili, kterému názvu dát absolutní přednost, takže čtenáře nijak neudiví, když ve třech knížkách jugoslávské provenience se řepík jmenuje pokaždé jinak.

Ale víc, než přehled různých názvů a jejich změn, nás určitě bude zajímat působení našich jarních pionýrů. Třeba **pampeliška** není bylina jen tak ledajaká. Obsahuje hořčinu taraxacin, inulín, trísloviny, silice, aminokyseliny a řadu dalších látek. Používá se jako celkově posilující prostředek s příznivým účinkem na látkovou výměnu. Do obchodu přichází nejčastěji nať s příměsí kořenů, ale můžeme sbírat sólově jak nať, tak i kořeny. Drogu získáváme jarním sběrem v březnu a dubnu, pokud rostlina ještě nekvete. Pokud se zaměříme pouze na sběr kořenů, můžeme využít i podzimní termín, zhruba od září do poloviny listopadu. Květová droga má jen malý význam a proto se samostatně zpravidla nesbírá. V domácnostech občas připravovaný pampeliškový med (správněji sirup) nemá výrazné léčivé vlastnosti a podává se spíše jako pochoutka.

Sesýchací poměr je kolem 1:5, nať je náchylná k zapaření, kořeny ke hnilobě, proto je třeba materiál co nejrychleji usušit, nejlépe umělým teplem kolem 35 °C nebo alespoň v průvanu.

Pampeliška příznivě ovlivňuje funkci jater, žlučníku, žaludku, ale také slinivky břišní, střev, ledvin a krvetvorných orgánů. Používala se rovněž při některých chorobách sleziny, spojených s jejím zvětšením. Výrazně zlepšuje látkovou výměnu, působí močopudně a vyplavuje z organismu nežádoucí soli i kyselinu močovou. Proto patří též mezi vyhledávaná antirevmatika a neměla by chybět ani v čajovnících, užívaných při podpůrné léčbě cukrovky.

Sarajevský internista dr. Enes Hasanagic dále pampelišku doporučuje v těchto indikacích: jaterní dysfunkce, všechny typy jaterních zánětů včetně zánětů spojených se žloutenkou, žlučové kaménky, vysoký obsah cholesterolu v krvi, dyskinéza žlučových cest, hemoroidy, anémie a také při únavě neznámého původu.

Doyen evropských fytotherapeutů, dr. Rudolf Fritz Weiss používá

pampeliškový odvar k vyhánění močového a ledvinového písku pomocí vodních nárazů: v prevenci jednou týdně, při vlastní léčbě jednou denně, ráno na lačno, vypít během čtvrt hodinky jeden litr čaje. Osobně jsem dosáhl lepších výsledků tehdy, když jsem tento čaj podával odpoledne mezi 17. a 19. hodinou, vždy však nejméně hodinu před jídlem.

Nejúčinnější formou je čerstvá šťáva. Pro krátkodobou konzervaci se už několik desítek let s úspěchem používá klasický recept Leclercův: 100 g šťavy z čerstvých, dobře omytých kořenů smícháme s 35 g vodky a 15 g glycerínu. Nepatrný obsah alkoholu šťávu poněkud konzervuje a přitom se nemůže terapeuticky projevit negativně, protože průměrná dávka této mixtury činí pouze 2 polévkové lžice denně. Jinou vhodnou formou je nálev, někteří autoři dávají v poslední době přednost spíše odvaru.

Pampeliška je obsažena v čajovině DIABETAN, určené pro podpůrnou léčbu diabetů, dále ve známé čajovině THE SALVAT, která prospívá při žlučnickových potížích a v čajovině UNGOLEN, zaměřené na podporu jaterních funkcí.

Dobry protirevmatický působící čaj si můžeme připravit sami. Vezmeme po 100 g kořene pampelišky s natí a březového listu a po 50 g vrbové kůry, drcených plodů jalovce a nati tymiánu. 2 čajové lžičky směsi vhodíme do sklenice studené vody, přivedeme k varu a vaříme 1 minutu, 20 minut necháme ustát, zcedíme a pijeme na lačno, podle okolností 2-3x denně.

Při močových obtížích vezmeme po 30 g kořene pampelišky s natí, nati přesličky, nati průtržníku lysého a 10 g kukuřičných čnělek. Čaj připravíme a podáváme podle hořejšího předpisu. V této čajové směsi je určitou slabinou průtržník lysý, který je hůře dostupný. V případě nouze jej můžeme nahradit kořenem libečku, který má skoro každý zahrádkář k dispozici přímo na svém pozemku, protože hospodyňky libečkovou nať rády užívají do polévek a omáček.

Plicník je vlastně „takový barevný petrklíč“, jak to před léty celkem výstižně komentovala má dcerka. Latinský název plicníku zní „pulmonaria“, a tak když se před časem objevil na trhu nový čaj PULMORAN, určený na léčbu průduškových obtíží, zdálo se, že bude plicníku obsahovat větší podíl. Žel, v plicníku není v uvedené čajovině ani gram.¹⁰

Lidové léčitelství si plicníku velmi váží. Sbírá se kvetoucí nať, na kterou se můžeme vypravit už počátkem dubna. Pro potřeby oficiál-

ního výkupu podniku Léčivé rostliny se zpravidla sbírají jenom listy, takže se sběrem je nutno vyčkat do května nebo června. Plicník je středně náchylný k zapaření a jeho sesýchací poměr je přibližně 1:5.

Plicník obsahuje organicky vázanou kyselinu křemičitou, tříslovinu, sliz, pryskyřice a minerální látky. Hlavní indikační oblastí jsou různá onemocnění dýchacích cest, počínaje tzv. kuřáckým kašlem, přes zánětlivá onemocnění průdušek a plic, až po plicní tuberkulózu; při těžších chorobách může piknik hrát jen úlohu pomocného prostředku. Plicník lze používat též při zánětech močových cest a při hemeroidech, kdy jej můžeme podávat jak vnitřně, tak zevně formou sedacích koupelí. Podávání plicníku má svůj význam při používání léčiv, která mohou narušovat sliznice trávicího ústrojí, jako je tomu např. u některých antibiotik a u téměř všech antirevmatik. Plicníkem lze zasahovat také zevně, např. pomocí obkladů na nehojící se rány nebo formou kloktadla.

V tyrolských Alpách dodnes sušený plicník spalují na popel, který platí jako posilující prostředek v rekonvalescenci a při pocitu slabosti nejrůznějšího původu. „Louh“ neboli vodný roztok takového popela byl též využíván ke kloktání a můžeme ho řadit k tradičním, dnes však už zastaralým léčivům sliznice dutiny ústní.

Nejčastější lékovou formou je odvar, kdy 2 čajové lžičky drogy považíme 2 minuty ve sklenici vody a necháme 15 minut vyluhovat. Ruské lidové léčitelství zná i jiné lékové formy, např. léčivé pivo: vezmeme 2 polévkové lžice drobně sekaného plicníku, 1 polévkovou lžici medu a 1 litr tmavého piva. Na mírném ohni vaříme tak dlouho, až zbude asi polovina, potom zcedíme a uchováme v chladnu. Při plicních a průduškových chorobách podáváme několikrát denně 2 čajové lžičky, zapít vodou.

Pokud vezmeme stejné váhové díly plicníku, jitrocele, šalvěje, zeměžluči a pelyňku, máme připravenou směs na tradiční lidový prostředek proti různým plicním, ale i močovým potížím, který příznivě ovlivňuje i hemeroidy. Jednu polévkovou lžici směsi krátce považíme ve čtvrtlitru vody, 10 minut vyluhujeme, zcedíme a vmícháme 1 polévkovou lžici medu; vlijeme do termosky. Podáváme v pěti dílích dávkách, asi po 50 ml.

Plicník můžeme také vhodně kombinovat do různých směsí. Oblíbené jsou kombinace zejména s přesličkou, konopí, kopřivou, kořenem kostivalu, podbělem, jitrocelem, petrklíčem, slézem, anýzem, kořenem lékořice a s květem divizny.

UPOZORNĚNÍ: V plicníku byla ve druhé polovině osmdesátých let zjištěna přítomnost tzv. pyrolizidinových alkaloidů, které jsou hepatotoxické a kancerogenní. Jejich množství je naštěstí minimální a proto nevyřazuje plicník z lékařské praxe ani pro zevní, ani pro vnitřní užití. Je však nutno přijmout zásadu, že uvedené terapeutické dávky nesmí být překračovány a podávání drogy má být pouze krátkodobé. Vyžaduje-li onemocnění dlouhodobou léčbu, podáváme plicník intermitentně, tedy přerušovaně, např. 2 týdny užívat, 1 týden pauza - několik cyklů. Dáváme rovněž přednost míchání plicníku do směsí, před sólovým podáváním.

Podběl - patří k nejranějším úlovkům přes zimu vyhladovělého sběrače. Sympatické žluté květy podbělu předbíhají olistění bezmála o dva měsíce a najdeme je zejména na kyprých půdách. Je neuvěřitelné, s jakou rychlostí dokáží vyhledat čerstvý výkop nebo zemní sesuv; snad jsou semínka trvale v zemi a čekají na svůj čas.

Po stránce nežádoucích účinků je na tom podběl stejně jako plicník. Obsahuje nepatrné množství pyrolizidinových alkaloidů, proto jej budeme užívat jen krátkodobě nebo přerušovaně a budeme též přesně dodržovat dávkování. Uvedené varování však zdaleka neznamená, že bychom se měli dobrodiní podbělových drog zřítí úplně. Jde spíše o to, aby někdo neužíval čaj z plicníku nebo podbělu dlouhé měsíce nebo i roky.

Květní i listová droga jsou ceněny přibližně stejně. Sesýchací poměr je 1:5, na zapaření nejsou příliš náchylné, ale to neznamená, že bychom je měli do tašek pěchovat. Podběl dobře schne i bez použití umělého tepla. Pozdní sběr květu není vhodný, protože překvetlá droga nedosahuje potřebnou kvalitu.

Důležitou obsahovou látkou podbělu je sliz, ale přítomny jsou též trísloviny, fytoosteroly, hořčiny, stopy silice, cholin a flavonoidy.

Podbělové drogy tvoří oblíbenou součást tzv. prsních čajů. Také obě nejznámější čajoviny tohoto typu z produkce podniku Léčivé rostliny Zbraslav na podběl vsadily v PULMORANU, o kterém jsme již hovořili, je obsažen podbělový květ a v čajovině SPECIES PECTORALES PLANTA je naopak zastoupen list.

Bylinář Franěk pokládal podbělový list za nejdůležitější protiastmatickou drogu střeoevropské květeny. Bulharští autoři radí užití podbělu při zánětlivých chorobách trávicího ústrojí.

Při **astmatu** vezmeme 40 g podbělového listu, po 20 g nati yzopu

a květu heřmánku a po 10 g kořene proskurníku a semene anýzu. Jednu vrchovatou čajovou lžičku směsi povaříme 1 minutu ve 1/4 litru plnotučného mléka, necháme 15 minut vyluhovat, zcedíme a osladíme medem. Podáváme na lačno, 2x denně, pokud lékař nezařídí jinak.

Krajně nepříjemným onemocněním je **zánět pohrudnice**. Můžeme si připravit dobrý pomocný prostředek tak, že vezmeme 40 g podbělového květu, 20 g nati plicníku, 15 g nati kopřivy, po 10 g květu heřmánku a nati tymiánu a 5 g semene feny klu. Čtyři čajové lžičky směsi povaříme asi půl minuty v 600 ccm vody, 15 minut necháme utát a zcedíme do termosky. JDecinku vypijeme ráno na lačno, zbytek po doušcích během dne. Čaj můžeme osladit medem.

Podběl má však i široké použití zevní. Používají se zejména dobře omyté čerstvé listy, které se před použitím trochu pomačkají, aby pustily šťávu. Kašovitě obklady pak přikládáme na kožní záněty včetně obávané růže, při zánětu žil a při křečových žilách. Při bérco-vých vředech se lépe osvědčily obklady, máčené v podbělovém nálevu. Čerstvými, naklepanými listy můžeme také obkládat bolestivé klouby při revmatických obtížích nebo po úrazech. Listy obvykle přikládáme ve dvou nebo třech vrstvách - vrchní, sytě zelenou stranou k pokožce.

Zdá se, že v poslední době stoupá význam podbělu v kosmetice. Z čerstvých, drcených listů připravíme vhodnou a nedráždivou masku na uhrovitou, mastnou a různými záněty poškozenou pokožku. Podbělová koupel změkčuje, hojí a osvěžuje a je vhodná zejména na unavené nebo bolavé nohy.

Seveřané používají podběl v kombinované vnitřní i zevní léčbě jako antirevmatikum: na prostěradlo, umístěné na lůžku nemocného dají čerstvé, lehce pomačkané listy podbělu a nemocný si na to lehne. Potom ho dobře zabalí a přikryjí. Aby rychle nastoupilo pocení, má nemocný před ulehnutím vypít asi čtvrtlitr horkého nálevu ze směsi stejných dílů lipového květu, podbělového květu (v případě nedostatku jej lze nahradit podbělovým listem) a květu černého bezu; tento čaj lze osladit medem. Tento zábal je nejučinnější tehdy, když je aplikován odpoledne nebo k večeru.

1.3 Bylinářova jarní kuchyně

Pampeliškový salát se smetanou:

Mladé pampeliškové lístky dobře promyjeme a půl hodiny máčíme ve slané vodě, abychom odstranili hořkost. Uvedená doba máčení je pouze orientační. Musíme se spokojit s určitým kompromisem. Při delším máčení je salát chutnější, méně hořký, ale vyplavíme vitamín C, který je rozpustný ve vodě. Potom lístky nařežeme na malé kousky a přelijeme kyselou smetanou. Místo smetany můžeme použít i zahuštěné mléko TATRA nebo trochy olivového oleje s citronem. Použití octa se chuťově neosvědčilo. Chuť takto připraveného salátu je přirozeně neobvyklá, a proto je vhodné, alespoň zpočátku přidávat i obyčejný hlávkový salát. Dobře chutnají zejména bledé lístky, které na jaře vyráží z pampeliškového kořene uschovaného přes zimu v písku a ve tmě. Není však vhodné připravovat salát výhradně z takových lístků, protože obsahují i určité procento dusičnanů.

Kopřivový špenát:

Vezmeme misku (o objemu asi 300 ccm) kopřiv, 1 větší cibuli, 2 polévkové lžíce másla, 2 polévkové lžíce celozrnné (dříve jsme říkali - jednomleté) mouky, třetinu až polovinu plechovky zahuštěného neslazeného mléka TATRA, 5 stroužků česneku, kousek muškátového oříšku, 1 vajíčko a špetku soli.

Listy mladých kopřiv, sbíraných nejpozději do 20. května očistíme, propereme a spaříme na síti, potom nasekáme. Na pánvi rozehřejeme máslo, přidáme nakrájenou cibuli, mouku a připravíme cibulovou jíšku. Rozředíme ji trochou mléka, přidáme kopřivy a podusíme spolu s česnekem a trochou strouhaného muškátu, potom osolíme. Do hotového špenátu rozmícháme vajíčko.

Varianta: kopřivy dusíme s cibulkou, zalijeme mlékem a zahustíme syrovými strouhanými bramborami. Pak se již vajíčko přidávat nemusí.

Jarní polévka:

Vezmeme 150 g mladých lístků plicníku, 150 g masa, 100 g brambor, 40 g cibule, 5 g tuku a 1 litr vody.

Maso s bramborami uvaříme ve vodě, přidáme nadrobno sekaný plicník, propasírovanou cibuli, tuk a vše ještě krátce povaříme. Hotovou polévku osolíme, případně podle chuti okořeníme. Vhodnou zavažkou může být vajíčko nebo těstoviny, uvařené ve zvláštní vodě.

Křenový salát s piknikem:

Vezmeme 125 g drobněsekaných lístků plicníku, 15 g strouhaného křenu, 20 g smetany, trochu kopru nebo estragonu (mletý, sušený) a trochu soli.

Dobře umyté mladé lístky plicníku nakrájíme jemně nerezovým nožem, posypeme strouhaným křenem, zalijeme smetanou a podle chuti osolíme a okořeníme koprem, nebo estragonem. Vzhledem na dříve uvedené údaje o obsahu zdraví škodlivých pyrolizidinových alkaloidů v plicníku je třeba konstatovat, že při jednorázovém požití celé dávky tohoto salátu žádné nebezpečí nehrozí. Měli bychom se však vyvarovat toho, aby takový salát byl na jídelníčku každý den.

Kosmatice:

Budeme potřebovat květ černého bezu; nemá být ani nerozvitý, ale ani přezrdlý. Dále asi 250 g hladké mouky, čtvrt litru mléka, 3 vajíčka, 1 polévkovou lžici oleje, sůl a olej na smažení.

Z mouky, mléka, vajíček, oleje a soli ušleháme těstíčko. Oprané laty květů černého bezu (pozor na možnost záměny s květem jedovatého bezu chebdí¹¹) zbavíme stopek; můžeme je ostříhovat třeba přímo na pánvi. Pak je postupně namáčíme v těstíčku a smažíme. Podáváme s bramborami. Pokrm je velmi chutný a touto úpravou ztrácí většinu svého typického aroma, které může být někomu nepřijemné.

Kinpiru:

Tímto exoticky znějícím názvem představujeme japonské národní jídlo z pampelišky. Čerstvě vykopané jarní kořínky dobře omyjeme a pokrájíme na kolečka. Smažíme na oleji asi sedm osm minut a přidáme mrkev, rovněž pokrájenou na kolečka. Zalijeme trochou vody a sójové omáčky a povaříme dalších sedm osm minut. Podáváme s bramborami, s rýží Natural nebo nejlépe s vařenou pšenicí.



BBYLINÁŘEM
V LĚTĚ

2.1 Moc noci svatojánské ...

Když se řekne „svatojánská noc“, lehce zamrazí i moderního člověka, kterého hned tak nějakou pověrou nenapálíte. Ale pojem noci svatojánské nese s sebou pečeť jakéhosi magického tajemná a nepoznaných sil přírody. A člověk spíš tuší, než ví, že když Příroda hovoří, smrtelníku je lépe mlčet.

Podle názoru starých popů a žreců otevíral slunovrat cestu magickým silám země, protože životodárné slunce se muselo na své (zdánlivé) dráze obracet a tudíž bylo na nějaký čas bez síly. A právě to byl okamžik, kdy prý bylo možno zachytit tajemné zemní síly, vyvěrající na povrch. Středověké církvi se ovšem nelíbily pohanské oslavy slunovratu a proto zavedla oslavy svátku svatého Jana Křtitele. Ale jednoduchý člověk té doby jakoby přímo potřeboval mít co uctívat nebo se něčeho bát, a tak záhy umísťuje svoji pozornost do tajemné noci svatojánské. Bylinám, natrhaným v předvečer Janova svátku, tedy v noci z 23. na 24. června, připisoval zvláštní léčivou moc a nazýval je „svatojánským kořením“.

Všechny slovanské národy znají pověst o zlatém květu kapradí, který lze získat pouze této noci. Tajemný květ umožňuje šťastnému majiteli získat neviditelnost, léčitelské schopnosti a četné jiné výhody, včetně nezbytného bohatství. Ovšem získat takový květ nebylo nikterak snadné. Předně bylo potřeba udělat kolem sebe kruh jeřábovou hůlkou nebo zbytkem první louče, která hořela o novoročním večeru. Přitom bylo nutno zapálit hromničku. Kruh a hromnička byly atributy zcela nezbytné, neboť na odvážlivce se o půlnoci začali sápat čerti a jiné potvory. Brzy poté se nešťastníka jaly olizovat sirné plameny - a běda tomu, kdo se ohlédl - hlava mu zůstala zkroucená na věky. Ale kdo vytrval a z kruhu nevystoupil, květ kapradí nakonec získal. Dávné kroniky už nehovoříc tom, kolika šťastlivcům se to podařilo. Mnoho jich asi nebylo, uvážíme-li, že kapradí nekvete.

A snad proto přikládali hypotetickému květu takové zázračné vlastnosti. Ustřel, německy hexenschuss, byl podle starých představ způsobován zásahem čarodějného šípu.

Svatojánských bylin se v našich krajích traduje několik, ale za zvláštní zmínku stojí zejména dvě. Krev svatého Jana - to je třezalka tečkovaná a Pás svatého Jana neboli pelyněk Černobýl.

Starí bylináři věřili na léčivé účinky třezalky, trhané o noci svatojánské a my modernisté jsme se jim vydatně vysmívali - kdopak by se bál Mikuláše v létě. Jednou si ale studenti brněnské lékařské fakulty dali práci, podívat se svatojánskému tajemství trochu na kloub. Trhali třezalku v různých dobách a zkoušeli ji na obsah účinných látek. A nastojte - svatojánská třezalka byla vskutku nejtřezalkovitější...! Ale ne, nebojte se. Žádné čáry, ale prostá logika. Již dávno je známo, že každá bylina, sbíraná pro kvetoucí nať, má nejvyšší obsah léčivých látek v době, kdy začíná vegetační období květu. A to je u třezalky právě krátce po slunovratu, koncem června. A jelikož některé obsahové látky třezalky jsou vysoce těkavé, je zřejmé, že po celodenní sluneční lázni bude třezalka v podvečer už trochu jako mátoha. Zato v noci a nad ránem, ta pookřeje! A už je tu prozaické vysvětlení i pro soudobé sběrače: chcete-li připravit kvalitní třezalkovou drogu, sbírejte ji hned jak rozkvete a to brzy ráno, hned po oschnutí rosy.

A proč se třezalce říkalo „Krev svatého Jana“? Rozdrtíme-li třezalkové poupě, rychle najdeme odpověď, protože prsty se nám zbarví do červena. Přírodní léčitelství tohoto faktu využívá pro přípravu proslaveného třezalkového oleje: kvetoucí nať s převážným obsahem květů a květních poupat vyluhujeme asi dva týdny ve slunečnicovém oleji. Po týdnu macerace byliny vyjmeme a nahradíme čerstvými. Volíme 1 váhový díl čerstvé byliny na 5 váhových dílů oleje. Odměnou této práce bude karmínově rudý olej, dobrých léčivých vlastností.

Výzkum obsahových látek třezalky stále pokračuje, a tak dnes už nepokládáme za nejdůležitější látku silici, ale především antracénové deriváty hypericin, isohypericin a protohypericin, jakož i flavonoidy rutin a hyperosid.

„Pás svatéhojana“ neboli černobýl,¹²⁾ měl mít v sobě sílu za dvanáctero léků. Černobýlí, vařené ve víně, prý dovedlo postavit na nohy skoro každého souchotináře. Na Valašsku mu proto přezdívali „otec bylin“. Černobýl byl také vhodným materiálem pro každé zaří-

kávání; jestliže byl zavěšen nad vraty, chránil dům před zlými duchy a nemocemi. Ani zde není odborné vysvětlení příliš tajemné. V době, kdy tyto pověry vznikaly, byli lidé sužováni především infekčními chorobami. Není vyloučeno, že odpařování těkavých látek z čerstvé byliny dokázalo vytvořit natolik účinné desinfikující prostředí, že si toho lidé mohli po čase všimnout. A nakonec i ochrana před zlými duchy má v sobě racionální jádro, protože i zloději bývají pověrčiví...

Ze starým pověrám bychom se neměli bez řádného prověření posmívat, dokumentuje i tento případ: Na Rusi se traduje legenda, aby „... ti, kterýmž porážka hrozí, ku statnému dubu spěchali, jej mocně objali a tam za uzdravení se modlili...“ Pověra pro staré babičky? Jen do té doby, než vědci zjistili, že duby „vydechují“ těkavé látky fytoncidního (volně přeloženo - antibioticky působícího) charakteru, které při intenzivním vdechování jsou schopny snížit chorobně navýšený krevní tlak. Je vysoce pravděpodobné, že při vroucím modlení pobyl kající v dubovém lese hodnou chvíli - která mohla postačovat pro potřebnou fyziologickou reakci...

A tak svatojánská noc se svou poezií vláhé krásy dlouhých, teplých dnů kolem letního slunovratu, se důstojně zařadila mezi ty lidové moudrosti, které pomohly dál posunout hranice lidského poznání.



2.2 Léčivá síla rozkvetlé louky

Povím vám o zážitku, který mne neustále fascinuje, přestože jde o běžné přírodní dění, opakující se každý rok. Možná, že někdo se shovívavě pousměje - než ale mávnete rukou, zkuste napřed sami:

Je báječné, prožít na rozpálené, rozkvetlé červnové podhorské louce, uzavřené před větrem z několika stran rámcem lesa - dešťovou přeháňku, po které se opět na louku usměje slunce.

Louka před deštěm, to je zvláštní svět, plný života a spěchu: tu čmelák musí urychleně vydolovat nektar z uzavírajícího se zvonku, tam pádí mravenci, aby včas dopravili domů svůj veledůležitý náklad, a ještě jinde lze vidět zběsilý rej mušek, které se řítí vzdušnými drahami jako posedlé. Pak, většinou náhle, nastane monotónní šumění deště, vláhého a příjemného, a vy náhle ucítíte ve vzduchu proměnu a zklidnění veškerého života. Brouci jakoby zimomřivě zalézají do země nebo alespoň do spleti travin, květy se dílem zavírají a krčí k zemi, aby jiné vzdorně nastavily svou tvář životodárné očistné lázni. A potom to přijde: ucítíte neskonale příjemný závan vlhké vůně z tisíců květů, kvítek, trav a bylinek. Mezitím přestalo pšēt a slunce znovu vítězně nahlédlo dolů z oblačné hradby. Na trávách se zrcadlí myriády jiskřivých perliček, brouci vylézají, kolem ucha vám zahřmí nedočkavý čmelák nebo včela. A všude vůkol cítíte dech rozkvetlé louky. Celým povrchem těla můžete vnímat léčivou vůni šalvěje, oči se dosytosti mohou napást bělostnou krásou právě umytých kopretin, do uší vám zazní vítězný chorál znovu se probouzejícího života.

Asi to bude i alegorie, ale v takových vzácných chvílích mívám vždy pocit, že podobný zážitek musí člověka, který je ještě ochoten naslouchat hlasu přírody, nutně osvěžit na těle i na duchu, a tak přispět k zušlechtění jeho myšlenek, což samo o sobě působí léčivě.

Rozkvetlá louka je skutečným rezervoárem léčivých sil přírody.

Asi prvním, kdo si toho v moderní době povšiml, byl populární bavorský léčitel, farář Sebastián Keipp, působící ve druhé polovině minulého století. Velmi často doporučoval svým nemocným použití květin, kvetoucích v době senoseči, případně i použití plev ze sena, které nazýval senné trusky nebo též senné stery. Užití obého je přibližně stejné a tak bude záležet především na dostupnosti těchto prostých přírodních surovin a také na způsobu použití. Oba materiály jsou určeny výhradně pro zevní použití. Pro bylinné koupele jsou vhodnější luční květiny, k aplikaci kašovitých obkladů se zase lépe hodí senné plevy.

Senné plevy (trusky, stery) představují vlastně odpad z jetelového a lučního sena. Používáme je především k obkladům, ale můžeme z nich připravovat i koupele; podporují látkovou výměnu a působí antirevmaticky. Dílčí koupele jsou zejména vhodné pro léčení lokálních obtíží. Tak třeba nožní koupel je vhodná pro unavené nohy, ale zlepšuje i krevní oběh, což příznivě ovlivňuje křečové žíly a napuchlé nohy, ať již následkem přetěžování, či následkem sklerotických změn v cévách nebo i z jiných důvodů. Sedací koupele v dlouhodobě vařeném odvaru jsou zase vhodnou doplňkovou léčbou různých ženských obtíží a osvědčily se i při hemoroidech.

Kašovité obklady přikládáme obvykle přímo na postiženou část těla. Mají změkčující účinek, který lze ještě posílit smíšením senných plev se lněným semenem. Takovými obklady můžeme změkčovat různé zatvrdliny pod kůží, menší pohmožděliny nebo výrony, ale též postižené klouby nebo svalové úpony, např. naražený loket nebo tzv. zmrzlé rameno. Kašovité obklady dáváme většinou teplé až horké podle druhu a stavu onemocnění a snášenlivosti obkladu nemocným. Před první aplikací obkladů je třeba problém konzultovat s lékařem, protože by bylo tragické, kdybychom „změkčovali“ zatvrdlinu, ze které by se později vyklubal zhoubný nádor!

Kneipp rovněž často doporučoval užití plátěných váčků, naplněných sennými plevami; přikládáme je teplé při různých místních bolestech. Hlavní indikací tu bývá svalový a kloubový revmatismus, páteřní bolesti a někdy se osvědčily při kolikovitých bolestech břicha, ovšem pouze tehdy, jestliže lékař vyloučí náhlou příhodu břišní. Po vychladnutí váčku jej sejmeme a obložený sval nebo kloub rozmasírujeme a rozcvičíme. Koupel připravíme tak, že senné plevy vložíme do přiměřeného množství studené vody, necháme na mírném ohni asi čtvrt hodiny povařit a potom přecedíme do lázně. Na celkovou

koupel budeme potřebovat asi 1/2 až 1 kg plev, na poloviční koupel kolem 330 g, na sedací koupel v umývadle asi 100-150 g, ve vaně asi 200 až 250 g, na koupel rukou nebo nohou 50 až 100 g. Pokud plevy připravujeme pro použití do pytlíčků, vaříme je kratší dobu, asi 5 minut, potom je vyždímáme a teplou masu vložíme do pytlíčků nebo použijeme ke kašovitému obkladu.

Květiny, kvetoucí v době senoseči představují směs šalvěje, kopretin, jetele, zvonečku a dalších běžných lučních květin. Směs používáme výhradně zevně, ke koupelím nebo obkladům. S ohledem na způsob použití, tyto byliny většinou nemusíme řezat na krátko. Byliny nejprve povaříme asi 5 až 10 minut v přiměřeném množství vody, buď přímo nebo již napěchované v plátěném váčku. Odvar necháme asi čtvrt hodiny vyluhovat a přecedíme jej do vany. Váček s bylinami ještě vhodně upevníme, aby se v lázni dále vyluhoval.

Použití váhové množství bylin bude přibližně stejné, jako při přípravě lázně ze senných plev. Takto připravená koupel při příjemné teplotě kolem 36 °C celkově uklidňuje a osvěžuje, otevírá póry a zlepšuje látkovou výměnu. Vedle vlastní koupele působí nepochybně i inhalace vonných látek. Doba koupele má být asi 15 až 20 minut, neurčí-li lékař jinak.

Do procezeného odvaru často máme lněný materiál pro vlhké obklady a zábalý Priessnitzova typu; účinek takových procedur je při použití bylinného odvaru větší. **Zábalý** však nejsou příliš vhodné pro alergiky a ve většině případů ani pro lidi s chronickými kožními problémy. Úkolem takových zábalů je odstraňování metabolických zplodin z organismu. Dnes už klasickým prostředkem přírodní léčby je Kneippův krátký ovinek (zábal).

Tento zábal začíná pod pažemi a končí nad koleny. Složené lněné prostěradlo namočíme do studeného odvaru z květin, kvetoucích v době senoseči, dobře vyždímáme a nemocného obtočíme. Pak jej přebalíme suchým prostěradlem a navrch ještě vlněnou přikrývkou, nemocný ulehne a dobře se přikryje. Staří a slabí lidé mohou použít i vlažnou nebo výjimečně i teplou vodu. Doba zábalu je individuální a stanoví ji lékař podle stavu nemocného a průběhu onemocnění. V průměru to bývá 1 hodina.

Zábal tohoto typu podporuje funkci jater, ledvin, srdce a trávicího ústrojí, odbourává tvorbu plynů a reguluje tělesnou teplotu. Je to osvědčený, mírný a účinný prostředek přírodní léčby. Upřímně vzato, je téměř neuvěřitelné, že na tak účinný a přitom jednoduchý

prostředek se natolik pozapomnělo! *Zábal* můžeme využít při nej-
různějších chorobných stavech, od poruch látkové výměny, až po
některé typy migrény, léčebně obden nebo podle potřeby, v prevenci
postačí jednou za čtrnáct dní.

2.3 V létě se vaří dobře ...

Pradávnou potravní a léčivou rostlinou - dnes zcela opomíjenou
- je bršlice kozí noha. Ve fytoterapii užíváme především oddenek,
někdy i nať. Drogu podáváme především při nadměrném usazování
kyseliny močové, což je hlavní příčinou vzniku dny. Toto využití
vlastně vyplývá přímo z latinského názvu rostliny, tedy *Aegopodi-
um podagraria* L. Bylina má též účinky močopudné a prospívá i při
chorobách střev. Podáváme nálev, připravený běžným způsobem,
nejlépe ze směsi bylin podobného působení. Zevně ji můžeme přiklá-
dat na zanícená místa, na hemoroidy a jiné afekce, formou obkladů,
smočených v nálevu. Rozdrcené čerstvé listy hojí rány a obkládají se
jimi dnavé nebo revmatické otoky kloubů. Raší brzy zjara a tak své
využití může najít také v jarní a letní kuchyni.

Salát

*150 g mladých lístků kozí nohy, 25 g strouhaného křenu, 20 g smetany,
podle chuti sůl a koření.*

Kozí nohu nejprve dobře umyjeme, potom spaříme vřelou vodou, ve
které ji ponecháme asi 10 minut. Vodu posléze slijeme, lístky jemně
pokrájíme, zasypeme křenem, promícháme, zalijeme smetanou a po-
dáváme.

Polévka (1 litr)

*160 g jemně sekaných lístků kozí nohy, stejné množství lístků jitrocele,
80 g jiných čerstvých nati podle chuti (petrželová, cibulová, libečková,
z medvědího česneku apod.), 40 g krup, 1 mrkev, 1 větší cibule, 10 g tuku
(nejraději oleje), sůl a koření podle chuti.*

Nejprve povaříme kroupy. Až začínají být měkké, přidáme dobře
umytý rostlinný materiál a vše vaříme na mírném ohni asi 20 minut.
Ke konci varu přidáme zasmaženou cibulku. Konečnou úpravu po-
lévky provedeme vmícháním smetany. Alternativně můžeme s krou-
pami vařit kousek hovězího masa nebo přidat kostečku bujónu.

Hlavní jídlo - kozí noha dušená s bramborem

*100 g nati kozí nohy, 150 g brambor, 20 g cibule, 20 g rajského
protlaku, 20 g smetany, 1 g kopru, sůl, koření.*

Mladé lístky a výhonky kozí nohy jemně nakrájíme, posolíme a čás-
tečně podusíme. Současně na cibulce podusíme brambory, pak při-
dáme dušenou kozí nohu, smetanu a vše ještě dusíme slabou čtvrtho-
dinku. Před podáváním pokrm zalijeme rajským protlakem.

Slunečnicové palačinky

*Do třetinky litru mléka rozbijeme 2 vajíčka, přidáme asi čtvrt sklenice
mletých a loupáných slunečnicových semínek a 2 sklenice čerstvě přípra-
vené celozrnné mouky.*

Vypracujeme řídké těsto a na vymaštěné pánvi smažíme palačinky,
které podáváme buď naslano s houbami a hráškem nebo nasladko
s džemem nebo skořicovým cukrem. Osvědčila se též malá přísada
ovesných vloček a hrozinek.

Mamaliga - kukuřičná kaše na rumunský způsob

Do dvou sklenek vroucí osolené vody nebo mléka vsypeme jednu
sklenici jemně mleté kukuřice, přidáme jednu čajovou lžičku másla
a vaříme za stálého míchání, až vznikne hustší kaše. Ochutíme podle
libosti domácím kořením nebo dosladka medem a skořicí. Podáváme
buď samostatně, slané úpravy jsou vhodné s kefirem nebo jako přílo-
ha k masu.

Pura - kukuřičná kaše na srbský způsob

italsky: polenta, chorvatsky: kačamak

Utřeme čtyři žloutky, přidáme jednu sklenici smetany a jednu

sklenici jemně mleté kukuřice; osolíme. Ze zbylých bílků utlučeme sníh, vmícháme do hmoty a vše dokonale promícháme. Potom vlijeme na dobře vymaštěné formy, např. pudinkové. Vaříme asi hodinu, nejlépe ve vodní lázni. Potom vyjme z formy, omastíme máslem a posypeme strouhaným sýrem, např. parmazánem, v našich podmínkách třeba oštiepkem.

2.4 „... když já jim dám ovsu, oni skáčou hopsá ...”

zpívá známá národní písnička. A člověk se podle toho většinou chová - jedná s ovsem tak, jako by šlo pouze o krmení pro koně. Přitom je oves vynikajícím dietetickým pokrmem a dobrým léčivem.

Sto gramů ovsu obsahuje přibližně 12 g bílkovin, 7 g tuku, 4 mg sodíku, 350 mg draslíku, 50 mg vápníku, 120 mg hořčíku, 4 mg železa, 0,5 mg mědi, 5 mg manganu, 400 mg síry, 400 mg fosforu, 0,5 mg vitamínu B1, 0,15 mg vitamínu B2, 0,8 mg vitamínu PP, 2 mg vitamínu E, 2 g buničiny a stopy zinku, molybdenu, jódu, bóru, křemíku a kobaltu.¹³⁾ Nevýhodou je určitý obsah kyseliny šťavelové, což by mohlo vadit zejména lidem, trpícím tvorbou oxalátových konkrémentů v močových cestách.

Nejdostupnějším potravním produktem z ovsu jsou vločky, které můžeme požívat i syrové. Možných forem využití ovesných vloček je mnoho - uvádím např. jednu z alternativ oblíbené Kollathovy snídaně:

4 polévkové lžíce ovesných vloček + 6 lžic studené, ale převařené pitné vody, necháme nabobtnat přes noc. Ráno přidáme 1 čajovou lžičku medu, 10 drcených vlašských ořechů nebo mandlí, 6 polévko-

vých lžic smetany nebo mléka, případně i vody, kousek strouhaného jablka, několik kapek citrónové šťávy a 1 čajovou lžičku hrozinek. Vše dobře promícháme a ihned podáváme.

Po několikátýdenním nepřetržitým podáváním ovsu se zlepšil stav pokožky, vlasů i nehtů a většinou se i lépe cítíme. A jistě se najdou i takoví, kteří si rádi poskočí hopsá, prostě jen tak z bujnosti a dobré nálady.

Oves se může dobře uplatnit v léčivé výživě, zvláště u rekonvalescentů nebo u lidí zesláblých dlouhými chorobami. Především při hořečkách může ovesný nápoj vykonat cenné služby. Nejlepší léčivý odvar připravíme z ovsu, trhaného v době tzv. mléčné zralosti, která nastává přibližně dva nebo tři týdny před zralostí konzumní, tedy přede žněmi. Samozřejmě, že lze využít i běžně sklizený oves, či dokonce jen ovesnou rýži, kterou představuje obroušený oves. Bohužel je zatím u nás (1990) situace taková, že výrobce ovesné rýže asi nepočítá s tím, že by ji mohli požívat též lidé a dodává ji většinou v kvalitě krmiva; při troše trpělivosti však lze nečistoty odstranit.

Léčivý odvar připravujeme z dokonale propraného ovsu, a to delším varem. Na šálek odvaru potřebujeme asi 3 čajové lžičky pomačkaných obilek. Odvar můžeme sladit medem.

Ovesný nápoj posiluje, zklidňuje a osvěžuje. Pokud se kuřák chce zbavit svého zlozvyku a je ochoten pro to něco udělat, může mu oves výrazně pomoci, protože pravidelné pití asi 3/4 až 1 litru ovesného nápoje denně tlumí chuť na cigaretu. První účinky se začnou dostavovat asi po týdnu a plně se rozvinou během třetího týdne. Celková kúra má proto trvat 4 týdny, u silných kuřáků o jeden nebo i dva týdny více. Ovesný odvar dále mírně snižuje hladinu krevního cukru, a proto je vhodným dietetickým nápojem pro diabetiky. Je též potřebným doplňkovým léčivem při zánětu slinivky břišní. Pro svůj slizový charakter se osvědčil rovněž při zánětlivých chorobách žaludku a střev. Má protiprůjmový účinek. Protože je výživný, lze jej běžnými kuchyňskými zásahy upravovat na hodnotnou a dobře stravitelnou polévku.

Zajímavou reminiscencí na ovesnou léčbu je OVSOVKA proslulého šumavského léčitele, pana faráře Petra Mikeše z Cestic: 1 litr ovsu dokonale propereme a přelijeme 1,5 litru vody. Vaříme tak dlouho, až zbude 1 litr odvaru, potom scedíme a do chladnoucího odvaru přidáme 2 polévkové lžíce medu a po 2 lžících čerstvé šalvějové nebo jitrocelové šťávy, případně po 3-4 lžících koncentrovaného odvaru

uvedených drog. Pak slijeme do láhve, uschováme v chladu a pijeme 2 x denně přibližně 160 ml mírně přihrátého nápoje. Po třech dnech musíme připravit nápoj nový. Kromě neurózy působí ovsovka příznivě i při infekčních chorobách tím, že podporuje vlastní obranné síly organismu.

Oves je součástí hromadně vyráběné čajoviny VALOFYT NEO z produkce n. p. Léčivé rostliny Zbraslav, kde tvoří 11% obsahu. Nedoceněným přírodním produktem je ovesná sláma, snad pro malou dostupnost, ale především pro jisté nepohodlí, které musí nemocný při přípravě lázně podstupovat:

- celková koupel v odvaru z ovesné slámy je vhodná při chorobách ledvin, při močových kamencích a písku, při revmatismu a dně, při svalové únavě a při jaterních chorobách - vždy v kombinaci s pitnou kúrou odpovídajícími čaji.

- sedací koupel navrhujeme v gynekologii při potížích v oblasti malé pánve, při chorobách močového měchýře, při nežádoucím nočním pomočování a při břišní kolice - pokud ovšem lékař vyloučil vážnější onemocnění.

- koupele nohou při dlouhodobé aplikaci napomáhají studeným nohám a jsou prospěšné zejména lidem, kteří musí mnoho stát nebo chodit.

- dílčí koupele nebo i obklady můžeme využít při některých kožních chorobách, při zevních zánětech a při omrzlinách. Mají hojivý a tlumivý účinek.

Při přípravě lázně slámou nemáme šetřit, na celkovou koupel použijeme nejméně 1 kg slámy, na dílčí koupele přiměřeně méně. Sláma přirozeně nesmí být plesnivá nebo nahnilá. Povaříme ji na mírném ohni v přiměřeném množství vody asi půl hodiny a odvar přecedíme do lázně, která má trvat asi 20 minut. Dílčí koupele mohou být horké, při celkové koupeli by teplota neměla překročit 38 °C a optimální teplota se pohybuje v rozmezí 36-37 °C.

Dříve se odvar z ovesné slámy podával i vnitřně, a to zejména při tvorbě močových kaménků ze šťavelanových solí (oxaláty) a také ve směsi s karbincem na tlumení chorobně zvýšené činnosti štítné žlázy. V novější době odborníci zjistili, že odvar z ovesné slámy podporuje vylučování dusíku ledvinami. Přesto však moderní fytoterapie od vnitřního podávání tohoto odvaru ustupuje, ne však z důvodů farmakologických, ale spíše pro stále obtížnější získávání kvalitní suroviny.

2.5 Chvála měsíčku

Z pěstovaných léčivek mám nejraději 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 přirozeně daleko pracnější a přitom se kvalita obou drog nijak výrazně neliší.

Zásadní přednost ve sběru věnujeme oranžové, plnokvěté formě, jejíž semena získáme výhradně v semenářství podniku Léčivé rostliny, v Perlové ulici č. 1 v Praze 1.¹⁴⁾

Velmi úsporné je setí měsíčku do sponu o rozměru 25 X 25 až 30 x 30 cm. V zemi vyhloubíme malou jamku, spíše 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 bérkové vředy, ale i na peptický vřed.¹⁵⁾ 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 svalov-

vém revmatismu, 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 povadlou pleť, 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, 2-3krát 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 šťáva: 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 šťávu 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 šťávou ošetřovat různé zatvrdliny nebo kuří oka a případně i hemeroidy. Šťávu 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 použijeme 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 masť: 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 asi 20 g smrkové pryskyřice a 50 g včelího vosku. Nakonec vše procedíme přes gázu.

2.6 Letní bylinkové čaje

Čajovina proti letním průjmům

Pokud lékař stanovina základě laboratorních rozborů, že náš letní průjem patří do kategorie těch obyčejných, máme napůl vyhráno, protože tyto stavy lze fytotherapeuticky dobře ovlivňovat.

^ Většinou postačí vzít denně několik šálků z nati čubetu benediktu. Čajem zapijíme zpráškováný kořen nátržníku, v dávce asi na špičku kulatého nože. K tomu ještě dobře rozžvýkáme jednu polévkovou lžici sušených borůvek. Dobré služby v tomto směru vykoná i čajovina TORMENTAN, která je v současné době (1990) dostupná v každé lékárně a tudíž může být vždy po ruce.

Léčivem těžšího kalibru je pravý čaj, ovšem správně použitý. Nejlepší je čaj zelený, ale můžeme použít i běžně dostupného čaje černého. V tomto případě je vhodnější gruzínský čaj, protože obsahuje více tříslovin, než ostatní tržní druhy. Připravíme nálev, ale ve vyšší koncentraci a déle vyluhovaný než při přípravě nápoje pro dobrou chuť. Čaje si připravíme najednou větší množství, protože vedle běžného pití jej použijeme též k přípravě klyzmatu. Nejprve střevu propláchneme asi jedním litrem teplého heřmánkového nálevu a po vyprázdnění vpravíme klystýr podruhé, tentokrát s obsahem 150 až 200 ml pravého čaje o teplotě 38 °C. Čaj pro rektální aplikaci má kupodivu vyšší účinnost druhý nebo i třetí den po přípravě, musí však být v řádně přikryté nádobě, uschované v chladničce. Běžné letní průjmy tato léčba likviduje během krátké doby; podle sovětských lékařů lze takto postupovat i při bakteriální naze, např. při úplavici, protože čaj má dosti výrazné antibiotické působení. My však raději léčbu těžších obtíží přenecháme lékařům.

Nedílnou součástí protiprůjmové léčby je hladovka - jeden až dva dny absolutní, kdy zajišťujeme pouze dostatečný přívod tekutin, a postupně přecházíme na mírnou dietu, např. nejprve pouze čaj s rohlíkem, později můžeme zkusit málo maštěnou rýži apod.

Čaj proti svědění pleti a sluneční vyrážce

V létě se přirozeně všichni rádi opalujeme, ale někdy nás sluníčko může i potrápít a opakovaně nás místo místo bronzové pokožky čekají vyrážky a svědění. Nejprve se musíme zamyslet, zda-li neužíváme čaje, připravené z bylin způsobujících fotosenzibilitu, tedy přecitlivělost na světlo. Tuto nepříjemnou vlastnost mají např. třezalka a andělíka, ale i některé další rostliny, především z čeledi miříkovitých (Apiaceae). Pak stačí takový čaj vysadit nebo se jednoduše přestat slunit a je vše v pořádku.

Pokud je příčina jiná, může pomoci směs 100 g listů lesního jahodníku, 30 g nati přesličky a 20 g nati kopřivy. Dvě čajové lžičky směsi spaříme sklenicí vroucí vody, necháme půl hodiny vyluhovat, scedíme a pijeme na lačno, neslazené, 3 X denně. Současně můžeme využít i ochranné působení pravého čaje. Nejprve se dokonale umyjeme mýdlem a teplou vodou, abychom odmastili pokožku a hlavně póry. Potom se umyjeme koncentrovanějším nálevem pravého čaje, který nanášíme zejména na místa, na kterých očekáváme největší připálení. Čaj neutíráme, necháme jej na sobě přirozeně zaschnout. Tato jednoduchá procedura představuje i dobrou prevenci proti spálení pokožky léčebným ozařováním.

Čaj proti zvýšenému krevnímu tlaku

Vysoké letní teploty kladou zvýšené nároky na oběhovou soustavu a tak se může stát, že nám občas stoupne krevní tlak, ačkoliv se poctivě léčíme. Pak můžeme, s vědomím svého lékaře, zkusit jednoduchou směs 50 g květů hlohu s listem, 30 g jmelí a 20 g nati meduňky lékařské. Dvě čajové lžičky směsi přelijeme šálkem převařeného, ale studené vody a podáváme dvakrát denně. Ranní dávku necháme vyluhovat přes noc, večerní pak přes den. Výluh nesladíme. Před použitím jej můžeme mírně přihřát. Čajovina není určena pro dlouhodobé podávání, ani pro případy, kdy hypertenze je způsobena špatnou funkcí ledvin.

Svatojánský čaj

Už jsme se zmínili o magické důležitosti slunovratu u našich pohanských předků, kterou později vystřídal kult noci svatojánské. Proto nás neudiví, že byla věnována velká pozornost Svatojánskému čaji, který měl zajistit zdraví na celý rok. Získat pravý Svatojánský čaj nebylo ovšem snadné. Bylo potřeba smíchat 3 díly „Krvě svatého

Jana" (třezalka), 2 díly „Lásky svatého Jana" (mateřídouška) a konečně 1 díl „Pásu svatého Jana" - to byl Černobýl. Byliny přirozeně musely být trhány o svatojánské noci. Nejtvrdší však zřejmě byla poslední podmínka - čaj musel být připraven ze svatojánské rosy. Jedinou útechou snad bylo to, že rituál nepředepisoval potřebné množství čaje, takže zřejmě postačilo pár doušků.

Upřímně vzato, takto sestavený čaj nemusel být marný. Třezalku známe jako spolehlivou bylinu, podporující funkce trávicího ústrojí i činnost nervové soustavy. Mateřídouška dobře tlumí různé křečové stavy, má účinek protirevmatický a rovněž ona příznivě ovlivňuje nervy. A konečně pelyněk Černobýl - zlepšuje trávení, posiluje při stavech slabosti, zklidňuje spánek. Vzájemná kombinace těchto bylin může tedy opravdu našemu zdraví prospět - a snad nám duchové slunovratu odpustí, že byliny koupíme v lékárně nebo natrháme ve dne. Neděláme to přece z pohodlnosti, ale jen a jen proto, abychom to v temných hlubinách noci svatojánské nějak nepopletli...





BYLINÁŘŮV
PODZIM

3.1 Na podzim ubývá sil přírodě i člověku

Člověk je nedílnou součástí přírody a pokud chce být *zdráv*, musí se přizpůsobit jejímu rytmu.

Na jaře, kdy začínají rašit rostliny, vyhledáváme hodně světla a svěží vzduch. V létě přírodní cyklus vrcholí a tak náš organismus má možnost akumulovat největší množství energie - ať již příjmem životodárného slunečního záření nebo příjmem čerstvé potravy, bohaté na vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Každý extrém, spáchaný v této době, ať je to přemíra jídla, dřina na chatě do úmoru, noci bez spánku, prožití v zakouřeném prostředí barů, ale i intenzivní sportování na hranici možností - to vše se nám později nevyplatí, protože naše tělesné orgány nemají dostatečnou možnost získat energetickou rezervu na horší časy. Energetický potenciál přírody i člověka dosahuje vrcholu koncem léta, a tehdy je čas na závažnou tvůrčí práci. V pozdním podzimu ubývá sil přírodě i člověku a nám se tak otevírá prostor pro zamyšlení, spojený s posledními vycházkami do zlátnoucích, ale stále méně vlídné přírody. Listopad, tento ponurý měsíc, jehož začátek symbolizují Dušičky, představuje spolu s prosincem jakousi každoročně se opakující malou smrt přírody. Nabádá nás ke zpomalení životního tempa. Nedostatek světla a tepla, i přirozené stravy lze alespoň částečně nahradit prodlouženou dobou spánku, o což se organismus sám přihlásí. A s příchodem zimních mrazů po Novém roce nezapomeňme opět na hojné, i když kratší vycházky do přírody...

I když občanský kalendář, ani společenské zvyklosti na podzimní krizi nijak nereagují a tváří se, jako by všechno bylo v pořádku, lidé většinou cítí, že tomu tak není. Přibývá stesků „... nějak mi není dobře“ „... necítím se ve své kůži“ „... ta sychravost mi leze do kostí“ - a čekárny lékařských ordinací se začínají zaplňovat nemoc-

nými, z nichž velkou část tvoří právě lidé, kteří podcenili sílu přirozených rytmů.

Příroda však moudře nabízí možnosti, které nám pomohou kritické období útlumu překonat. K přírodním prostředkům tohoto typu patří zejména tzv. adaptogeny, tedy tonizující látky, které zlepšují adaptaci organismu na stres. Lze je běžně získat v Sovětském svazu, Maďarsku, Polsku, Jugoslávii a v západních zemích. U nás jsou předmětem obchodu jen ojediněle,¹⁶⁾ ale rozvíjející se turistický ruch jejich dostupnost zvyšuje, takže potřebná informovanost je žádoucí.

Typickým představitelem skupiny adaptogenů je legendární Panax ginseng, ženšen, všehož léčivý. Je zajímavé, že téměř všechny adaptogenně působící drogy pocházejí z Dálného východu, tedy ze Sovětského svazu, Číny a severní Koreje. Na trh přicházejí zpravidla již upravené do formy tekutého výtažku, méně často pak jako dražé nebo tablety.

Je to např. tekutý extrakt eleuterokoku (židkij extrakt eleuterokoka), tinktura z klanoprašky čínské (nastojka kitajskogo limonnika), tinktura z parchy (nastojka levzeji), tinktura z všehojovníku (nastojka zamanichi) a některé další. Skupina těchto drog je někdy charakterizována jako „léčiva zdravých“, protože jejich působení je na pomezí mezi potravním produktem a léčivem. V Sovětském svazu se např. vyrábí perlivý osvěžující nápoj BAJKAL, s přídatkem extraktu z eleuterokoku¹⁷⁾ ne nepodobný slavné Coca-Cole.

Užití těchto přípravků je prakticky stejné - pomáhají odstraňovat stav únavy a útlumu a zdravých lidí, zmírňují obtíže v rekonvalescenci po těžkých chorobách a chirurgických zákrocích a léčivě zasahují též při neurastenii a stařecké zesláblosti apod. Ačkoliv nemají specifickou protinádorovou aktivitu, začínají se využívat i v onkologii, protože zlepšují subjektivní stav nemocného a brzdí tvorbu metastáz. Zvyšují rovněž obranné síly organismu, avšak v začátcích hořečnatých infekcí je jejich podávání nevhodné.

I když jde o látky mírně působící, nemůžeme je podávat bez rady lékaře, protože i ony mají své kontraindikace, kam patří oběhové potíže, krevní hypertenze, nervová předrážděnost. Průměrná dávka extraktů (tekutých) je kolem 20 kapek, tinktur 25 až 30 kapek, obvykle jen ráno a v poledne, protože večerní podávání by u disponovaných osob mohlo vyvolat nespavost.

Léčebná kúra trvá zpravidla 1 měsíc. Začneme s nízkým dávkováním, které postupně zvyšujeme až na doporučenou hladinu. Musíme

rovněž počítat s tím, že nástup účinku je pozvolný a dostaví se teprve po několika dnech.

Z naší květeny vykazuje podobné účinky pouze kořen anděliky a oddenek puškvorce, rovněž kořen všedobru horního, zvaného též Mistrův kořen. I zde je výhodnější podávání formou tinktury, přibližně ve stejných dávkách. Účinek je však slabší.

Jinou možností představuje podávání pravého čaje, zejména čaje zeleného, v množství jednoho, dvou nebo tří šálků po 100 ml denně. Nositelem osvěžujícího účinku není zdaleka jenom kofein, nýbrž celý komplex látek. Proto po čajovém osvěžení se nedostavuje kocovina, ani pocit nepříjemného vnitřního třesu, který znají pijáci kávy po vypití několika šálků, a způsobený vlastně předávkováním kofeinu. Bylo vyzpozorováno, že osvěžující účinek čaje vynikne především tehdy, jestliže je čaj podáván v klidu, pohodě a beze spěchu, neslazený. Ačkoliv se při pití čaje uplatňují zpravidla jen jeho příznivé účinky, je třeba si uvědomit, že v podstatě jde o velmi mírnou, ale, přeci jenom návykovou drogu. Odborná literatura optimisticky hovoří o neškodnosti i dlouhodobého podávání vyšších dávek pravého čaje. Na základě svých pozorování konstatují, že dávka tří šálků denně tvoří hranici, kterou vyčerpané a unavené tělo je schopno přijmout a zpracovat tak, aby z toho mělo užitek. Lidé zcela zdraví si ovšem mohou dopřát poněkud více, ale přesto i v této záležitosti platí oblíbený slogan Kneippův: „Všeho s mírou a dobrého pomalu!“

Jestliže chceme, aby náš pohled na problematiku tělesného osvěžení byl komplexní, musíme si alespoň ve stručnosti povšimnout i praktik, souvisejících s naší praxí zdánlivě okrajově. Mám na mysli umění hlubokého dechu, které ovšem nemusí být omezeno jen na kritické podzimní období. Vážnějšího zájemce zasvětil do nauky o správném dýchání v každém oddíle jógy nebo strečinku, ale pro naši běžnou životní potřebu postačí jednoduché hluboké dýchání, převzaté ostatně také z jógy:

Hluboké dýchání nikdy necvičíme s plným žaludkem. Lze jej nacvičovat vleže, vsedě, vstoje a po zácviku dokonce i při chůzi. Tak zvaný plný jógistický dech probíhá tak, že se postupně a cílevědomě nadechujeme nejprve do spodní, tedy brániční části plic, potom do části střední neboli hrudní a nakonec do části horní, čili klíčové nebo hrotové. Vydechujeme stejným způsobem, tedy nejprve z břicha, potom z hrudí a nakonec z horní části plic. Dýcháme vždy nosem a samozřejmě pokud možno na čerstvém vzduchu.

Velmi efektivní způsob hlubokého dýchání přebíráme opět z jógové nauky o dechu - pránájámy: postavíme se do stoje spatného a mírně se rozkročíme. Zatneme ruce v pěst, palce ponecháme venku. Zatnuté ruce k sobě přiblížíme tak, aby se malíčky dotýkaly těla, palce a ostatní prsty se proti sobě dotýkají navzájem a hřbety rukou jsou obráceny k zemi, to vše ve výši mírně pod pupkem. Nyní plynule a hluboce dýcháme nosem. Budeme překvapeni, jak to jde plně a lehce.

Hluboké dýchání cvičíme vícekrát denně, po dobu několika minut. Podporujeme tak spalování potravy a tím logicky zlepšujeme i látkovou výměnu, což přispívá k vylučování metabolických zplodin, které se často na vzniku únavy podílejí.

Tělo však nedýchá jenom plicemi, ale v podstatě celým povrchem. Proto se osvědčuje tření těla (tzv. frotýrování), a to zejména ráno, po studeném omytí či osprchování. Tření těla není potřeba nějak zvláště nacvičovat - lidská přirozenost si poradí sama. Musíme však dbát, aby nám při omývání a následném tření nebylo chladno.

Pocitu náhlého úbytku tělesných sil, který je u některých lidí spojen se změnami počasí, lze někdy dosti úspěšně zabránit superkrátkou celkovou studenou koupelí. Rychle se vysvlékneme a přitom dbáme, aby nám nebyla zima. Bez bázně se ponoříme až po krk do připravené úplně studené vody, ale jen na dobu, než napočítáme do desíti, což je přibližně osm vteřin. Hned na to rychle z vody vystoupíme, jen zběžně se osušíme, oblečeme a pár minut cokoli cvičíme, aby se tělo rovnoměrně prohřálo. Tato jednoduchá praktika se rovněž osvědčila při léčbě neurastenie, avšak je kontraindikována při onemocnění ledvin a močových cest, případně při některých gynekologických zánětech.

Velký osvěžující vliv a též antidepresivní působení, potřebné zvláště při podzimním sychravém počasí, má praxe mentální hygieny, které můžeme třeba říkat „chvilka pro duši“.

Usedněme pohodlně do klubovky nebo si jen tak lehneme na zem, ale raději na deku, aby nám nebyla zima. Uvolněme celé tělo, na příklad tak, že nejprve zvedneme jednu ruku a necháme ji bezvládně dopadnout na zem nebo na lenoch klubovky. Potom druhou ruku, pak obě nohy, ovšem postupně. Jógisté této poloze říkají šávásán - poloha mrtvolky. Nyní se snažíme o uvolnění myšli. Nejprve necháme myšlenky jen tak probíhat hlavou, abychom si posléze vytvořili plastickou představu krásné letní krajiny: ležíme na provoněné lou-

ce, pod žhavým kotoučem letního slunce. Každým pórem cítíme a vnímáme teplo a sílu, která k nám proudí ze slunce a z vesmíru. Cítíme, že jsme součástí Univerza, dýcháme jeho dech ...

Po navození dokonalého uklidnění a uvolnění se retrospektivně v myšlenkách vracíme zpět, alespoň o několik dní.¹⁸⁾ Vybavujeme si, co jsme učinili dobrého, kde jsme chybovali, komu jsme pomohli a komu ublížili. Nemusíme se stydět, požádat v myšlenkách toho, komu jsme ublížili, o prominutí. Přispěje to k **našemu** uklidnění.

Pokud je v popředí místo únavy spíše stav smutku a beznaděje, může jít o depresivní stav. Deprese z vnějších příčin obvykle relativně brzy odezní, jakmile odezní původní příčina smutku nebo čas překryje rozbolavělé city. Mnoho může pomoci prostá autosugesce, vytvořená základní představou: **Není nutné, aby lidé rozuměli mně, ale mnohem důležitější je, abych já rozuměl jim!** Možná to nepůjde hned, ale výrazně pokročíme, jestliže **delší dobu nebudeme vůbec mluvit o sobě** - v tom je třeba se cvičit velmi přísně. Rovněž pomáhá, **při rozhovoru s druhým jen naslouchat a potlačovat v sobě projevy souhlasu i nevole. Co nejvíce se snažit vcítit do způsobu myšlení toho drahého.**¹⁹⁾

Brzy s překvapením zjistíme, že se nám zlepšuje nálada, cítíme se i méně unaveni a kamsi zmizel i nepříjemný pocit tíže a úzkosti. Napijeme se šálku čaje z vonící dobromysli a pak se v nás probudí radost. Radost z toho, že žijeme, radost třeba jen z toho, že brzy budou vánoce. A hned po nich začne opět přibývat světla a tepla a bude zase lip ...



3.2 Léčivá síla hladovění

Zní to nelogicky. Hladovění má mít léčivou sílu? O hladovkách bylo popsáno už mnoho papíru, a přeci nemají vědci dosud úplně jasno. Zním starého muže, který se dlouhodobou hladovkou, spojenou s užíváním bylinných a zeleninových šťáv, zbavil zhoubného ~~nácloru~~ nádoru. Akademik Amosov uznává jako základní předpoklad zachování zdraví - buď se trvale vyživovat velmi střídavě anebo jíst sice do sytosti, ale pak je třeba občas hladovět. Polský univerzitní profesor Makary Sieradzki popisuje ve své knížce „Jak jsem ztratil, opět získal zdraví a jak o ně pečuji“, vydanou nakladatelstvím RODZKARZ v Poznani roku 1982, svůj vlastní příklad těžkého onemocnění, vyléčeného hladovkou.

Horlivým propagátorem léčebného hladovění byl u nás MUDr. Jindřich Šípek, který před válkou léčil ve svém sanatoriu v Roztokách u Prahy nejruznější nejnoci dlouhodobou hladovkou. Nověji to byl MUDr. Václav Štefan Čermák z Radošovic u Prahy, „odkojený“ léčitelským uměním legendárních ukrajinských znacharjů. A nejnověji propaguje léčbu hladovění ve svém ústavu profesor Fjodor Nikolajevič Romašov, vedoucí pracovník kliniky při Univerzitě družby národů Patrice Lumumby v Moskvě.

Odpůrci hladovění většinou zase argumentují negativními zkušenostmi sovětských lékařů, získanými během Velké vlastenecké války při bloádě Leningradu, a poukazují na četná nebezpečí, která na nebohého adepta léčby hladem číhají. Kde je tedy skutečná pravda?

Z řády pokusů, i z výsledků výzkumných prací poměrně jednoznačně vyplynulo, že krátkodobá hladovka je sice naprosto bezpečná, ale její význam je spíše dietní, než zdravotní. Léčba dlouhodobým hladověním má tolik různých úskalí, že je bezpodmínečně třeba ji

provádět pod odborným dohledem, nejlépe ústavně, takže pro domácí poměry je to metoda nevhodná!

Pokusme se alespoň stručně toto tvrzení zdůvodnit:

I. stadium hladovění trvá asi 3 dny. Toto období je charakterizováno zvýšeným rozpadem glycidů a pomalým snižováním zásob bílkovin. Protože v organismu nedochází k závažnějším změnám, má taková hladovka význam především očistný a odlehčovací. Navíc je prokázáno, že takto získaný váhový úbytek tělo rychle dožene a to i při celkem střídavé výživě.

II. stadium začíná přibližně 4. den hladovění a může trvat až šest týdnů. Po vyčerpání glycidů nastává období zvýšeného odbourávání tuků. Nástup tohoto období bývá někdy doprovázen krizovými jevy, se kterými se labilnější jedinci bez lékařského dozoru a povzbuzení jen těžko vyrovnávají. V tomto období se přechodně zvyšuje syntéza bílkovin, protože organismus má k dispozici dosud dostatek aminokyselin jako stavebního materiálu; ty vznikají rozpadem bílkovin v méně důležitých tkáních. Důsledkem odbourávání tuků však je zvýšení cholesterolu v krvi - a také tzv. ketolátek, tedy acetonu, kyseliny 6-hydroxymáselné apod. Zpočátku není organismus nijak ohrožen, ale již po několika dnech mohou nastat komplikace z přeicy-seleníkrve, což za nepříznivých okolností (u lidí s vážnější metabolickou poruchou) může vyústit až v koma. Nestává se tak často, protože většinou se tělo naučí ketolátky využívat jako zdroje energie a maximálně omezí jejich výdej, ale přesto jde o nebezpečí reálné, o kterém je třeba vědět.

III. stadium nastává zhruba po šesti týdnech, obvykle kolem 45. až 48. dne hladovění, ale při hladovce z donucení vlivem stresu mnohem dříve, nastane bouřlivý rozpad bílkovin a organismus v několika dnech hyne.

Soudím, že tyto informace by měly nerozvážné experimentátory dostatečně odradit, ale vím, že jsou mezi námi lidé, kterým je *každá rada marná*. Proto chci uvést ještě několik zkušeností dr. Čermáka i dalších odborníků, ze kterých je patrné, proč bychom skutečně neměli hladovku provádět sami, bez dozoru:

Už jsme si řekli, že krátká hladovka do tří dnů má význam především očistný. Očistu či odlehčení organismu však můžeme nahradit méně drastickými posty, tedy omezením množství a vypuštěním některých druhů jídla. V začátcích hladovky bývá často až mučivý pocit

hladu. Při každé hladovce trvající déle než jeden den je potřebné denně provádět očistné klyzma, zpočátku půllitrové, s nárůstem do půl druhého litru převařené vody, teplé 38 °C.

Vůbec nemohou hladovět diabetici, hladovka je nevhodná i pro osoby nervově labilní, pro které představuje nadměrný stres. Prakticky vůbec nejde k sobě hladovka a užívání jakýchkoliv léků. Ve 4. až 8. dnu hladovění se dostavuje, někdy i velmi prudká, acidogenní krize, ve které hladovějící potřebuje dozor a povzbuzení. Krizi lze překonat sprchami, koupelemi, procházkami, hlubokým dechem. Teprve po překonání této krize začíná hladovka působit léčivě, protože právě tehdy začíná autolýza, kdy tělo začíná odbourávat nepotřebné tkáně. Narůstají vlastní obranné síly, dochází k jakési operaci bez nože. Je však nutné kontrolovat průběžné fyziologické hodnoty krve, moči, tepu, EKG a další parametry. Mohou se dostavit pocity slabosti, kolikovitě bolesti, nespavost, závratě, bolesti hlavy - to vše lze překonat pouze pod odborným vedením, zvláště v kolektivu lidí, stejně léčných. Během hladovky musí lékař kontrolovat množství doporučených tekutin. Obvykle to bývá kolem dvou až tří litrů minerálky, šťáva z pečených citrónů s pramenitou vodou apod.

Váhový úbytek dosahuje v prvních dnech kolem 800 g, ale stále klesá, až na necelých 200 g denně. Zvláště nebezpečné je ošizení hladovky několika sousty jídla, kdy se neprodleně mohou dostavit těžké příznaky podvýživy, které se jinak nevyskytují.

Délku hladovky musí lékař určit velmi citlivě, podle kondice nemocného. Někdy se organismus přihlásí sám vznikem další krize, v době, kdy tělo ztratilo asi 20 % své hmotnosti. Mimořádně důležitý je pak způsob návratu k normální výživě, který musí být velmi pozvolný, přes dva až tři dny tekuté stravy, pak pár lžic dobře uvařené rýže. Je nemyslitelné hladovět při pracovním *zatížení*, ale na druhé straně je nutná mírná fyzická aktivita.

Podstatně mírnější formu představují hladovky, doplněné popíjením různých šťáv. V tomto případě jde spíše o zostřené posty, ale i tyto postupy patří pod lékařský dozor. Osobně zastávám názor, že vhodnější - protože méně drastické - je podávání bylinných a zeleninových šťáv jako doplňku k dietní výživě, jak si o tom povíme v další kapitole.

Zmíním se ještě o jedné mírné formě hladovky, či spíše postu, kterou naopak lze doporučit každému zdravému člověku. Můžeme jí říkat třeba „keřirový den“. Při této metodě, která se s úspěchem apli-

kuje i na několika odborných pracovištích, pije adept (úmyslně neříkám - pacient) každou hodinu 100 ml kefiru a 100 ml minerální nebo pramenité vody. Tímto postupem celkem uspokojivě potlačíme pocit hladu a organismus tak poněkud ošídíme, což má za následek *ztrátu* asi 250 g hmoty za každý den, za předpokladu, že ztracené požitky druhý den nedoháníme. Kefirový den zařazujeme jako odlehčovací redukcni kúru jednou týdně, ale vždy ve stejný den. Za rok lze takto celkem nenásilně zhubnout asi o 10 kg. Po konzultaci s lékařem můžeme kefirový den zařadit i dvakrát týdně, pak je účinek již dosti výrazný; v tomto případě to nesmí být dva dny po sobě jdoucí.

Protože mlékárenské kefirové mléko je poměrně tučné, což efekt kúry poněkud znehodnocuje, je vhodnější připravovat kefir doma z odtučněného mléka. Potřebujeme k tomu kefirovou kulturu, kterou si Pražané mohou koupit ve specializované prodejně v Korunní třídě na Vinohradech. Z venkova pak lze poštou objednat kulturu tak, že předem složenkou typu C (žlutou) zašleme 27,50 Kčs na adresu Mlékárenský průmysl, Ke dvoru 12,160 00 Praha-Vokovice. Na rub poukázky neopomeneme uvést, že požadujeme tekutou kulturu kefirovou, eventuálně i návod k přípravě! (stav platný 1. 8. 1991). Z kultury můžeme připravit buď kefirové mléko nebo pravý kefir, který má značný obsah oxidu uhličitého, proto s ním musíme *zacházet* jako s vinným sektem, tedy včetně přípravy v silnostěnných lahvích, nejlépe právě v těch od sektu.



3.3 Z bylinářovy podzimní kuchyně

Babí léto je krásné a životaplné roční období. Pomalu přechází v nostalgickou krásu mlžných oparů nad řekami v chladných ránech, rámovaných zlatavým spektrem zvolna usínajících lesů. Později přicházejí plískanice a vnášejí do duše táhlý smutek, ale zároveň naději...

Tato doba je jako stvořená pro různé kuchyňské experimentování, navíc v časném podzimu je dostatek rostlinných produktů z vlastní zahrádky. Upřímně řečeno, určitou formou kulinářského umění jsou také přísnější posty, protože na podzim, kdy má organismus ještě akumulován dostatek energie, je lépe snášíme. O úplném hladovění jsme již hovořili, ale prospěšné jsou i postní dny s bylinnými či zeleninovými šťávami. Pomáhají udržet štíhlou linii, pročištějí organismus a v některých případech působí i léčivě. Proto bychom na ně ve své podzimní kuchyni neměli zapomenout.

Bylinné a zeleninové šťávy v podzimní kuchyni

Podávání šťáv má své výhody: tekutý produkt většinou lépe snášíme - vypít půllitr šťávy z červené řepy není velký problém; kdybychom měli jíst řepu celou, bude se nám při větším množství obracet žaludek. Názory různých autorů, jak to většinou bývá, se v otázce „jak často a kolik“ dosti odlišují. Rozhodující by proto mělo být, zda nám půjde o postní den, doplněný šťávami anebo o léčebnou kúru. V prvním případě zkušenosti ukázaly, že optimální dávka se pohybuje kolem 1 litru šťávy a jedné až dvou lahví minerálky za den, bez dalšího jídla či pití. V druhém případě je situace poněkud složitější. Literární tvrzení amerických pramenů, že optimální množství je množství od 1 do 4 litrů denně, se jeví velmi schematicky, a ignoruje jak individualitu člověka, tak nemoci. I zde platí, že všeho moc škodí. Ze zkušeností bylináře Franče (1910-1981) vyplývá, že slibných

zkušeností lze dosáhnout již dávkami 250-500 ml denně, zejména při delším podávání a ve spojení s příslušnou dietou a fytoterapií. Franěk podával bylinné, ovocné a zeleninové šťávy formou tří nebo šestidenních kúr, jen výjimečně déle. Pokud si onemocnění vyžadovalo delšího podávání, doporučoval raději po určité přestávce kúru opakovat, zpravidla již s kratším trváním nebo s obměnou receptury.

Nás však zajímají především šťávy „dietní“. Vhodná je zejména šťáva mrkvová, která tvoří jakousi základní substanci a málokdy ve směsi chybí. Dále do této skupiny patří šťáva z červené řepy, zelná šťáva, šťáva z celeru, okurek a baklažánu. Tyto šťávy představují nosný program, doplňovaný ostatními šťávami, obvykle v menším množství. Např. petrželová šťáva nebo šťáva z černé ředkve mají výrazně fyziologické působení a jednotlivá dávka by se měla pohybovat kolem 50 g.

Příklady dietních šťáv

I.	II.	III.
mrkvová 50%	mrkvová 50%	okurková 40%
z červené řepy 20%	zelná (kapustová) 20%	celerová 20%
celerová 15%	baklažánová 15%	zelná 20%
petrželová 10%	petrželová 10%	kopřivová 10%
pampelišková 5%	rajská 5%	rajská 10%

Jakýmsi přechodem mezi dietním podáváním a léčivým využitím přírodních šťáv je tzv. „bylinná krev“, která podporuje látkovou výměnu a částečně i krvetvorbu. Existuje více alternativ, např:

Šťáva	z červené řepy 40%	Podle osobní snášenlivosti užívat 3-4 x denně 50 až 100 ml.
	z černého rybízu 30%	
	z pampelišky 10%	
	z kopřivy 10%	
	z černého bezu 10%	

Šťávy mají být podle možnosti čerstvě připravené, za syrová, mletím, lisováním nebo odstředováním (např. mlýnek TUTTI-FRUTTI, odstředivka NEKTAR apod.), eventuálně lze šťávy sterilovat. Pouze bezinková šťáva by měla být vždy převařená.

Z léčebného využití je třeba se zmínit alespoň o šťávě zelné (kapustové), jitrocelové a bramborové. Všechny tyto šťávy používají sovět-

ští lékaři při léčbě vředové choroby žaludku a dvanáctníku; první dvě v dávce 1 až 3 polévkové lžice před jídlem, bramborovou šťávu pak v dávce kolem 1 decilitru rovněž 3x denně, před jídlem.

Bezinková šťáva má poměrně spolehlivé účinky analgetické a protizánětlivé, viz též § 4.4. Léčivé účinky má i šťáva z červené řepy, která zlepšuje léčbu probíhajících virových infekcí chřipkového typu. Příznivě ovlivňuje nervy a krvetvorbu. Uvádí se též její protinádorová aktivita, zejména při krevních chorobách, např. při některých formách leukémie. V takovém případě je vhodné podávat zpočátku asi půllitr šťávy denně, po několika dnech lze pak přejít na udržovací dávku v množství 200-250 ml denně, po dobu jednoho až dvou měsíců. Výťažnost šťávy se pohybuje kolem 60 % z hmotnosti čerstvé bulvy.

Léčebně oblíbená je také šťáva z černé ředkve. Působí příznivě na běžná onemocnění průdušek a pochvalují si ji především děti. Zde dokonce nepotřebujeme žádné technické pomůcky. Obvykle postačí odkrojit z bulvy vrchlík, potom ještě jedno kolečko a v něm vyřízeme otvor o průměru asi 3 cm. Potom vrátíme dřevé kolečko zpět na bulvu a do vzniklé prohlubně dáme surový přírodní cukr a nakonec vše přiklopíme vrchlíkem. Tak postupujeme pořád dál, ráno a večer - v prohlubni vždy nalezneme potřebnou dávku sirupu. „Opotřebované“ kolečko sníme nebo vyhodíme; to provádíme až do úplného spotřebování celé ředkve. Dospělí mohou šťávu používat i jako žlučotvorný prostředek v dávce 100 až 150 ml denně. Takové množství už musíme získat pomletím.

Podzimní kuchyně přirozeně nenabízí jenom půst se šťávami. Ve střední Asii si např. oblíbili baklažány: jeden neloupaný baklažán střední velikosti nakrájíme na plátky, stejně tak dvě cibule a k tomu postrouháme jednu mrkev. Jednu zelenou papriku zbavíme semeníku a pokrájíme na kolečka. Přidáme plátky celeru, případně plátky menší tykve, nejlépe odrůdy Hokkaidó. Ale dobře poslouží i keřkové tykve odrůdy Diamant, ale nebudeme zoufat, ani když budeme mít k dispozici jenom tykev obvyčejnou. Nakonec můžeme přidat i několik růžiček kvěťáku a několik kuliček růžičkové kapusty nebo asi 100 g brokolice. Utřeme několik stroužků česneku s trochou soli a vše rázem zasmažíme na slunečnicovém oleji. Potom přidáme asi čtvrt litru rajské šťávy nebo 100 g rajského protlaku, případně čtyři oloupaná rajčata a přibližně 20 minut dusíme pod pokličkou. Pak obložíme zeleninu plátkovým nebo strouhaným sýrem, pokapeme

citrónovou šťávou a zapečeme v pekáči do zezlatovění sýru. Podle potřeby ochutíme domácím kořením. Osvědčila se směs bílého pepře, papriky, curry, bazalky, majoránky, rozmarýny a špetky puškvorce. Vhodnou přílohou je tmavý chléb. Stará tradice o tomto pokrmu praví, že v organismu harmonizuje elementární prášily JANG a JIŇ, ale v našem podnebném pásmu jej budeme pokládat spíše za pikantní zpestření kuchyně.

3.4 Nezapomeňte na vlákninu!

Buničina je nestravitelná a to je právě velmi výhodné. Člověk totiž nestravitelnou vlákninu potřebuje, protože působí jako vnitřní koště a v podstatě trávicí ústrojí pročišťuje. Dobrým dárcem potřebné vlákniny jsou především otruby, ale též celozrnná nebo jak se dříve říkalo - jednomletá mouka. Toho času je na čs. trhu (1990) občas k dostání hrubší pšeničná trhanka nebo jemnější mouka Graham. Otruby využíváme zejména v profylaxi civilizačních chorob, jakými jsou *zácpa*, divertikulóza střev, cukrovka, otylost, žlučnickové kaménky či křečové žíly.

Díky otrubám se v trávicím ústrojí rozvíjí mikroflóra, napomáhající tvorbě důležitých vitamínů a brzdící podmínky pro vznik nádorového onemocnění těchto orgánů. Buničina otrub působí rychlejší odsování metabolických zplodin, stolice má potřebnou konzistenci a je oboustranně regulována, tedy bez *zácpy* i bez průjmů. Rychlejší pasáž střevního obsahu zabraňuje zahnívání a tím i vzniku kvasných dyspepsií, divertikulů,²⁰⁾ polypů, hemeroidů a konečně i rakoviny. Možné kancerogeny jsou blokovány a jejich kontakt se stěna-

mi trávicího ústrojí je minimální, navíc tělo rychle opouští. Otruby též změkčují a zvětšují objem trávené potravy v žaludku a ve střevěch, působí příznivě na vředovou chorobu žaludku a dvanáctníku. Pravidelný přísun otrub přispívá též ke snížení hladiny krevního cholesterolu a tím působí antiskleroticky. Otruby vyprazdňují žaludek a mají vysokou sytívatost, přičemž jsou málo stravitelné, takže nedochází k ukládání nevyužitých živin formou tuku; proto mají svůj význam v redukčních dietách. Naprosto nutný je ale pravidelný přísun otrub, protože působí mechanicky. Již po 24 hodinách, když důkladně nasáknou vodou, vyplní rovnoměrně celý trávicí trakt a vznikne měkká, volná stolice, která se dobře vyprazdňuje.

Mikrobiologickými rozbory bylo zjištěno, že otruby jsou často mikrobiologicky kontaminovány bakteriemi a plísněmi. Tento jev je sice normální, ale citliví jedinci mohou mít při užívání syrových otrub střevní obtíže. Takoví lidé mohou před použitím otruby tepelně zpracovat, např. čtvrt hodinovým zahříváním, tedy mírným pražením, při teplotě kolem 90 °C, za stálého míchání až do zlatožlutého zabarvení. (Pražíme nasucho, na pánvi, kterou držíme asi 7 cm nad plynovým plamenem)

Aby otruby působily léčivě, je potřeba dlouhodobé podávání, na lačno, zásadně bez cukru, v dávce 3x denně 2 až 3 čajové lžičky a v profylaxi někdy postačí i jedna čajová lžička 3x denně, pokud neurčí lékař jinak. Nejvyšší logicky opodstatněná dávka činí kolem 30 g denně. Účinek nastupuje až po určité latenci, zhruba za dva týdny. Proti podávání otrub není žádných metabolických kontraindikací.

Už jsme si řekli, že otruby se zvláště osvědčily v léčbě divertikulózy tlustého střeva a definovali jsme si pojem „divertikl“. Počet divertikulů se při léčbě otrubami sice nemění, ale výrazně ustupují kolikovitě bolesti, nadýmání, zácpa a další nepříjemné symptomy.

Podobný účinek jako přímé podávání otrub má podávání tzv. Melicharových placek, připravených z celozrnné mouky - viz § 4.3.

V současné době (1990) dodávají některé závody podniku Mlýny a těstárny na trh Zdravotní otruby v balení po 200 g za 1,20 Kčs, které jsou distribuovány prostřednictvím specializovaných prodejen, jakou je např. prodejna VÍTAL v komplexu obchodního domu SLOVAN v Kroměříži. Tyto otruby jsou alibisticky určeny pouze pro zevní použití při ekzému. Výrobce však musí respektovat skutečnost, že zatím nemáme ani ČSN ani ON na otruby pro vnitřní použití, protože naši nemoudří výživáři doby nedávno minulé měli zřejmě za to, že

jde o produkt vhodný jen pro prasátka. Klidně je můžeme jíst. Abychom měli úplně čisté svědomí, lze je napřed tepelně upravit.

Vhodnou náhradou je podávání celé pšenice. Pšenici přes noc namočíme a druhý den ji povaříme v tlakovém hrnci. Můžeme ji podávat jako přílohu nebo i jako hlavní jídlo; s čepicí dušené mrkve a hrášku dostaneme pokrm vpravdě lahůdkový.

Pšenici ale můžeme jíst i syrovou, zvláště když ji necháme naklíčit. Vyzkoušenou dávku představují čtyři polévkové lžíce denně: potravinářskou pšenici (např. tu, která se objevila v průběhu roku 1989 pod názvem Pšenice SPECIÁL v běžné obchodní síti) dokonale promyjeme pod tekoucí vodou a dáme ji na kompotovou misku. Zalejeme vodou, kterou nejméně jednou během dne vyměníme. Večer opět promyjeme, ale ponecháme bez vody. Tento postup stále opakujeme. Třetí nebo čtvrtý den dosáhnou klíčky délky asi 2 nebo 3 mm, pšenice je měkká a vhodná pro podávání. Klíčky obsahují navíc vitamín E, působící hojivě, takže naklíčená pšenice je vhodným produktem dietním i léčivým.

Na trhu jsou i křupky, vyrobené z otrub, které lze rovněž použít v léčebné výživě.

3.5 O podzimním sběru

Pro sběrače léčivých bylin se podzim stává časem sběru kořenů. Nati rapidně odkvétají, i plody v pozdním podzimu ztrácejí svou sílu, jako by si ji chtěly uchovat pro svou potřebu, pro zrození nového života. Ale práce je pořád dost. Je třeba vypravit se na hložinky, vykopávat kořeny pampelišky a čekanky, čeká i kořen krvavce totenu.

Zastavme se na chvíli u třech reprezentantů podzimu, jejichž léčivá moc patří k pilířům tradice našeho lidového léčitelství...

Jednou z posledních naťových drog, kterou lze při slunném podzimu tu a tam nasbírat i v listopadu (sběr pro výkup podniku Léčivé rostliny ovšem končí už v září), je nať řebříčku. Farář Kneipp tuto skromnou, hojně rozšířenou bylinku povýšil do šlechtického stavu, když ji nazval „králem v léčbě ženských nemocí“. V řebříčku se vzácně snoubí řada žádaných účinků. Dovede tlumit křečové stahy svalstva, působí hojivě a protizánětlivě, mírně zvyšuje srážlivost krve a tím staví krvácení. Snižuje bolestivost při menstruaci, tlumí předmenstruační pocity napětí v podbřišku a tlumí i nadměrnou menstruaci. Protože obsahuje účinné hořčiny, uplatňuje se i při vlivu na trávicí ústrojí. Nezapomene si povšimnout ani bolavého žludíku. Umí též ovlivnit cévy a jejich poruchy, ať se již projevují formou hemoroidů, bércových vředů, či křečových žil. V tělesné i duševní sféře napomáhá ženám překonávat klimakterické obtíže a je též dobrou přísadou do koupelí při léčbě bílého výtoku. Podáváme ho formou nálevu, ne dlouhodobě a ne ve vysokých dávkách, protože při předávkováníby mohl vyvolat omámení a případně i otravu. Řebříček sušíme nejlépe v průvanu. Sesýchací poměr činí 1:5.

Průduškový čaj bylináře Běčáka z lašského Frýdlantu nad Ostravicí

Vezmeme 100 g nati řebříčku, po 50 g nati plicníku a listů jitrocele, 30 g nati yzopu a 20 g nati slézu.

Dvě čajové lžičky spaříme sklenicí vroucí vody, necháme čtvrt hodiny vyluhovat, zcedíme a osladíme medem. Podáváme třikrát denně, nejlépe mezi jídly. V případě nedostatků můžeme plicník nahradit natí konopice, yzop tymiánem a sléz proskurníkem (ibiškem).

Š í p k ů m se někdy říká „pomeranče severu“. Právo na to mají, protože tvoří vitamínodárný a posilující prostředek. Jako nejvýhodnější způsob přípravy čaje se jeví odvar z drcených šípků, jehož jeden litr obsahuje kolem 40 mg kyseliny askorbové - vitamínu C. Zdá se, že to není mnoho, ale při jiných způsobech přípravy bude v nápoji potřebného vitamínu ještě méně: dvě vrchovaté čajové lžičky šípků rozemletých na masovém mlýnku vhodíme do půllitru studené vody. V přikryté nádobě, skleněné, smaltované nebo nerezové je půl hodiny mírně vaříme a potom necháme ještě čtvrt hodinku ustát. Cedíme nejlépe přes lněné plátno.

Šípkový čaj působí močopudně a je vhodný i pro dlouhodobé podávání, ne však časově neomezené. Relativní kontraindikací proti podávání tohoto čaje jsou oxalátové močové kaménky a opakované tromboflebitidy. Sovětská specialista dr. Kovalevová pokládá působení šípků za natolik všestranné, že by neměly chybět v žádné bylinné směsi. Šípky sušíme umělým teplem, při teplotě kolem 50 °C; droga rychle schne a ztráta hmotnosti je přibližně poloviční.

Kořen kostivalu patří k velmi užitečným drogám. Pro vlastní potřebu jej raději nesušíme, ale uchováváme v písku, jako třeba mrkev. Bylina má velmi užitečné hojivé vlastnosti, při vnitřním i při zevním podání. Ve vnitřních indikacích podáváme kostival spíše ojedinele, ne ve velkých dávkách a ne dlouhodobě. K opatrnosti velí určitý obsah tzv. pyrolizidinových alkaloidů, které by při delší expozici mohly narušit jaterní funkce a v krajním případě i vyvolat nádorové onemocnění. Nebezpečí však není zase takového rozsahu, abychom byli nuceni kostival z vnitřní léčby úplně škrtnout. V léčbě zevní jej můžeme podávat bez omezení!

Pro vnitřní podání postačí nastroumat asi 2 cm na prst silného kořene do právě připraveného čaje příslušného zaměření. Např. směs 50 g nati řepíku, 30 g nati lnice květele a 20 g nati dobromysli tvoří osvědčenou standardní směs, vhodnou pro léčbu vředové choroby žaludku a dvanáctníku. Při větších potížích přidáme krátce po spaření navíc ještě trochu kostivalu. Podmínku malých dávek a krátkodobě podávaných splníme velmi dobře, protože v tomto případě není kostival pravidelnou součástí čaje, nýbrž je přidáván jen v případě větších potíží. Obvykle postačí přidávat jej několik dní, protože stav se poměrně rychle upravuje. Při vnitřní aplikaci prášku ze sušeného a strouhaného kořene kostivalu, v dávce 3x denně na špičku kulatého nože, lze příznivě ovlivňovat hojení zlomenin.

Zevně kostival podáváme v různých formách - obklady z odvaru, čerstvý strouhaný kostivalový kořen jako kašovitý obklad, syrové drcené listy jako kašovitý obklad, lihový výtažek z čerstvého strouhaného kořene atp. jako výborný hojivý prostředek na nejrůznější rány a zranění, včetně odleženin. Zvláště se osvědčily kostivalové obklady na různé pohmožděniny, kdy dochází k rychlému vstřebávání výronu a k urychlení hojivého procesu i ke zpevňování postižených tkání.

Ženy bude zajímat, že kostivalové obklady poměrně spolehlivě změkčují různé zatvrdlinky v prsu, samozřejmě jen tehdy, pokud

lékař nestanoví závažnější diagnózu, která by vyžadovala urgentní chirurgické řešení. Také při velmi silné menstruaci přináší vnitřně podávaný kostival - pod dobu několika dní - značnou úlevu a normalizaci stavu.

Kostivalovými obklady můžeme s úspěchem tlumit také tzv. fantómové bolesti, které jsou poměrně časté po amputaci některé končetiny, která potom bolí, někdy i stejně silně jako končetina „živá". V takovém případě kostivalové obklady přikládáme na pahýl a osvědčilo se rovněž obložení páteře při lehu na břicho.





BYLINAĀtOVY
ZIMNĀ
RADOSTI
A STRASTI

4.1 Lidové zvyky a vánoční byliny

Jen málo, velmi málo lidí se netěší na vánoce. Snad je to tesklivá nálada krátkých dní, snad v člověku i ve stáří podřimuje duše dítěte a svou roli má jistě i pošmourné počasí - ale předvánoční nálada je vždy slavnostní, duch se otevírá k hlubšímu procítění rytmu přírody, a člověk jakoby každým pórem svého těla vnímal vítězství světla nad temnotami, které přináší slunovrat. Magie a kouzlo vánoc vítězí na celé čáře, jako symbol míru, přátelství, lásky a pokory.

Mne osobně se vánoční horečka zmocňuje už na Mikuláše. Mám to štěstí, že žiji v kraji dobrých lidí, kteří se ještě umí pozastavit v překotném chvatu a nedat úplně zapomenout na lidové tradice. V sousední obci Žlutavá totiž chodí dosud Mikuláš, ale ne jeden nebo dva, jak je ještě tu a tam vidáváme po sídlištích, ale hned celý průvod. Vede jej světec nejvyšší, sám svatý Mikuláš, ale vidíme tu i houf andělů a nechybí ani pekelní ďáblové, jejichž strašlivé řetězy vyzvánějí svůj pekelný chorál především kolem největších hříšníků, kterými jsou obyčejně ta nejhezčí děvčata. Ostatní si snad koupili odpustky, či smyli své hříchy nějakou tou funkcí u místních hasičů nebo ve Svazu chovatelů drobného hospodářského zvířectva - neboť satanáši je okázale ignorují. Pak vidíme v průvodu „pohromy“ - mor, cholera, smrt - a průvod uzavírá houfec vesnických uličníků. Pamětníci vyprávějí, že svého času se andělé dokonce spouštěli přímo z nebes, tedy z oken vížky místního kostelíka, na silném laně. Pak ale zřejmě i v nebi bylo zřízeno oddělení bezpečnosti práce, takže tato atrakce již patří minulosti.

Pravá vánoční pohoda však přichází teprve s Lucií, jejíž den připadá na 13. prosince. Teprve teď začíná ten správný předvánoční rej úklidu, pečení, balení dárků. Prostě - vánoce se zmocňují i silnějších povah. V předvečer tohoto svátku chodívala Lucka, veliká ženská, celá v bílém a velkým nožem chtěla párat břicha dětem, pokud se

v advente nepostily a byly neposlušné. Tak tomu bývalo v Čechách. Na Moravě chodívalo obyčejně Lucek několik, ba i s průvodci. Návštěva obyčejně končila, jako mnoho slováckých a valašských obyčejů degustací „toho nejlepšího ze švestek“. Dnes se už jenom pouštějí, když si vzpomenu, jak jsem myslel, že to jsou povidla . . .

Lucie noci upije, ale dna nepřidá - říkávají Valaši a malý pohled do Hvězdářské ročenky nás přesvědčí, že je to pravda pravdoucí. Od tohoto dne začíná slunce později zapadat - to je ta upitá noc, ale přitom až do slunovratu stále později a později vychází - a to je ten nepřidaný den. Jiné vysvětlení tohoto pořekadla poukazuje na Juliánský kalendář. Když ve starém kalendáři byla Lucie, v novém už byly vánoce, které přinesou prodloužení dne, i když zkraje jen velmi nepodstatné . . .

Ale to už přicházejí vánoce v celé své kráse a na bohatém vánočním stole nesmí vedle kapra a všelijakých dobrot, chybět ani jmelí. Většinou bývá zlacené, ale při poctivém zamyšlení zjistíme, že je to vlastně škoda, protože ve své přirozené podobě může jmelí přinést podstatně více štěstí a hlavně zdraví.

Stará romsfai úndice říká: „ . . . jmelí je jako člověk, buď dobré nebo špatné.“ Nejlepší je jmelí dubové. Sběr a příprava by mely být pracemi mužů, protože žena je jako Luna a jmelí je pod vlivem Luny; proto při styku s ženou ztrácí část svých léčivých schopností. Nálev ze jmelí se připravuje ze dvou hrstí drobné sekaných listů a 1 litru bílého vína. Láhev je třeba zazátkovat, zasmolit a najeden měsíc zakopat do země. Elixír je pak hotov. Postačí vypít denně dva malé, půldecinkové pohárky. Lze tak vyléčit různé křečové stavy, jako tanec sv. Víta, epilepsii, vysoký krevní tlak. Sušené, práškované listy jsou dobré proti chrlení krve. Prášek, smíchan s mateřským mlékem na maličké kuličky, je výborným protikřečovým prostředkem pro malé děti . . .

Tolik lidová romská tradice; ale i moderní fytotherapie hodnotí jmelí příznivě: má protisklerotické účinky, reguluje krevní tlak, uklidňuje srdce, pomáhá při cévně podmíněných bolestech hlavy se závratěmi, odstraňuje pocity návalů krve do hlavy, zvláště v klimakteriu. Zlepšuje činnost slinivky břišní a ochabující štítné žlázy. Prostřednictvím posily imunitního systému prokazuje své kancerostatické působení.

Jmelí lze aplikovat i zevně, např. do sedacích koupelí při bílém výtoku, k výplachům nosu při lehčích formách alergické rýmy, na

obklady při křečových žilách a bércových vředech. Horká nožní koupel je vhodná proti studeným nohám při vážnutí krevního oběhu.

Drogu připravujeme především z listů, jen ojediněle z větviček. Bílé kuličky plodů vyřazujeme. Sušíme nejlépe uměle, při teplotě 40 °C. Sesýchací poměr je přibližně 1:2,5.

Některé látky ve jmelí obsažené jsou termolabilní, takže při vnitřním podávání dáváme zásadně přednost lékovým formám, připraveným za studena, tedy macerátů nebo droze práškované, vždy se svolením lékaře a ne dlouhodobě. Čsl. lékopis ve svém II. vydání doporučuje jako jednotlivou dávku max. 1 g drogy a jako denní dávku max. 5 g drogy.

Doc. dr. Kristýna Szpunar v obsáhlém příspěvku o jmelí v časopise WIADOMOSCI ZIELARSKIE, Nr. 10/1986 uvádí řadu zajímavých postřehů:

- Botanický druh jmelí bílé dělíme dále na jmelí listnáčové a jmelí jehličnanové.
- Klinicky nejprůkaznější výsledky ve snižování krevního tlaku dává jmelí jabloňové, jedlové a hlohové. Jmelí topolové je více toxické, než ostatní druhy.
- Optimálním měsícem sběru je březen a nikoliv prosinec, jak se obecně traduje. Je nevhodné sbírat jmelí v lednu a srpnu.
- Listy představují hodnotnější drogu, než celé větvičky.
- Jednorázové podání jmelí nemá na krevní tlak žádný vliv. Účinky se začnou projevovat přibližně po týdenní latenci. Proto má léčebná kúra trvat minimálně dva týdny, průměrně pak čtyři týdny. Lze očekávat, že krevní tlak poklesne o třetinu až polovinu patologického navýšení.

Další drogou, kterou lze připravovat i v zimě, je oddenek známé vodní rostliny - puškvorce. Sušíme jej nejlépe uměle při teplotě kolem 35 °C, sesýchací poměr dosahuje 1:5. Puškvorec podporuje trávení, působí vylučování žluče, ovlivňuje funkci jater a tlumí břišní křeče. Na nervovou soustavu působí ve smyslu trankvilizéru, tedy tlumí psychické napětí a pocit úzkosti. Obvykle jej podáváme v prášku, 2x až 3x denně od 0,5 do 1,5 g. Občas lze v lékárnách získat tinkturu, jejíž průměrná jednotlivá dávka činí 20-25 kapek. Drogu je nutno uchovávat v neprodyšně uzavřených obalech, protože rychle vlhne a tím ztrácí aroma i účinnost.

4.2 Čaje pro dlouhé zimní večery

Podávání tzv. domácích čajů, tedy bylinných nálevů popíjených bez konkrétního léčebného záměru, je v našich rodinách velmi oblíbeno. Bráno čistě z chuťového hlediska, nabízí příroda nepřeberné možnosti.

Rozšířeno je pití šípkového čaje, chuťově výborný je nálev z mateřídoušky, nádhernou - zlatově slunečnou jiskřivou barvu má čaj z květů hluchavky, sympatickou balzamickou vůni má thé bazalkové. Nu a kdo by neznal ještě aspoň čaj lipový a mátový? Do směsi se pak ještě přidává meduňka, třezalka, řepík - lidé prostě mají fantazii.

Z hlediska fytoterapie však takové počínání nemůžeme schvalovat. Ne, nemusíme se bát - pravděpodobnost, že bychom si těmito čaji ublížili je mizivá, ale nebezpečí spočívá v tom, že organismus si na mírné účinky čajů navykne a potom pochopitelně nezareaguje tak, jak bychom to potřebovali až přijde nemoc. V této oblasti zvláště upozorňuji na velmi oblíbený čaj mátový; máta mimo jiné působí jako mírné anestetikum, čaj tedy mírně znecitlivuje. Tohoto prvku lze cíleně terapeuticky využít, na druhou stranu však chronické znecitlivování, byť jenom mírné, vede postupně ke snížené reakci organismu na jakýkoliv fytoterapeutický zásah.

Proto je prospěšné, potřebné a vhodné, připravovat domácí čaje především z tzv. indiferentních drog, tedy málo účinných bylin.

Osvědčila se mi základní směs, připravená ze 2 dílů listu lesního ostružiníku a po 1 dílu listu lesního maliníku a lesního jahodníku. Čaj z takové směsi má ovšem mdlou chuť, a tu je třeba korigovat, přičemž korigující složky častěji střídáme. Jednou přidáme trochu tymiánu a majoránky, podruhé špetku bazalky, jindy ladíme čaj spíše vánočně s přidávkem minidávek skořice, vanilky, badyánu, hřebíčku. Větrové chuti dosáhneme přidávkem anýzu a máty. Prostě chu-

ťové fantazii meze neklademe. Vždy ale dbáme na mírné okyselení, nejlépe sušenými jablečnými slupkami. Ze sólově podávaných drog je možno občas pít čaj lipový, šípkový, vřesový, hluchavkový a také dobromyslový, kterému doma říkáváme - čaj dobré nálady.

V současné době (1990) jsou ze sortimentu domácích čajů na trhu směsi JÁVORINA, BYLINNÝ ČAJ SE ŠÍPKY a v nálevových sáčcích, pak ŠÍPKOVÝ ČAJ OCHUCENÝ I. a II. Dietetickým čajem je též směs EVIBENA. Špičku pak představuje směs OVOCNÝ ČAJ, vyráběná v koprodukcí s rakouskou firmou MILLFORD.

Při střídavém podávání však nejsou na místě ani obavy z pravidelného pití pravého čaje. Prostřednictvím prodejen ESO a TUZEX, našel cestu na náš stůl i čaj skutečně kvalitní, ale snaží se i naše BALÍRNÝ OBCHODU a zahanbit se nechce nechat ani podnik LÉČIVÉ ROSTLINY. Balírny před časem mile překvapily dodávkou BERGAMOTOVÉHO ČAJE, což je tuzemská obdoba známé značky EARL GREY, tedy černého čaje²¹⁾, parfemovaného přírodní bergamotovou silicí. LÉČIVÉ ROSTLINY uvedly na trh JAHODOVÝ ČAJ v nálevových sáčcích, což je směs černého čaje, listu lesního jahodníku a dovážené aromatizující přísady. Stále větší oblibu si získává jasmínový čaj, což je zelený čaj, prosycený vůní jasmínu. Bohužel se na vnitřním trhu včetně prodejen ESO vyskytuje jen ojediněle. Z běžných druhů, dodávaných podnikem BALÍRNÝ OBCHODU je nejlepší ZLATÁ SMĚS, z porcovaných čajů je třeba upozornit především na ZLATÝ ČAJ a CLIPPER, vyráběný opět v koprodukcí s firmou MILLFORD. Čaj DARJEELING, balený do vkusných skleněných nádobek, je pokusem o obohacení trhu, ale labužníka moc nenadchne. Zelený čaj je naneštěstí u našich nákupců v nemilosti, takže na trhu jej prakticky nevidíme, zpravidla ani v TUZEXU. Momentální výjimku tvoří sáčkový DRAGON z Číny. Celkově lze nabídku pravého čaje u nás hodnotit jako chudou a tak lze jen doufat, že rodící se demokratický systém zasáhne i zahraniční obchod s čajem, aby se mohlo potěšit i srdce čajového labužníka.

Poznámka: Milovníkům čaje doporučuji navštívit specializovanou prodejnu firmy Millford, v Praze na Národní třídě vedle kulturního střediska Maďarské republiky.

Jestliže trváme na bylinkovém čaji a chceme, aby se chuťově co nejvíce blížil čaji pravému, pokusíme se o domácí fermentaci, což je kvasný proces, prováděný pro zušlechtění chuti a barvy čajového nálevu. Je to postup vhodný pro úpravu listových čajů. Kořeny, ani květy nefermentujeme. Fermentaci se ztrácí některé léčivé vlastnosti, což však v tomto případě bude spíše žádoucí. Pochod je vhodný právě pro indiferentní drogy s obsahem tříslovin. Velmi chutný nálev poskytuje fermentovaný čaj z listů vrby úzkolisté, *Chamaenerium angustifolium* (L.) Holub.

Čerstvý listový materiál necháme na stinném a vlhčím místě 12 až 24 hodin zavadnout, pak listy rozložíme do tenké vrstvy a uválíme válečkem, abychom narušili žilnatinu. Připravenou surovinu *zabalíme* do čistého plátna, uložíme na teplejší místo a zatížíme. Fermentace je samovolný proces, při kterém vzniká teplo. Za 1 až 2 dny se materiál zapaří, takže plátno rozbalíme, znovu volně rozprostřeme a drogu dosušíme. Listy budou tmavší, ale ne výrazně černé. Během fermentace materiál pečlivě kontrolujeme, abychom vyloučili možnost jeho zplsnivění. Pokud dojde k rychlému samovolnému *zahřátí* nad 50°C, což lehce poznáme rukou, musíme proces přerušit, surovinu provětrat a tím kvašení zpomalíme.²²⁾



4.3 Střípky ze zimní kuchyně

Bazalka je nejlepším zimním domácím kořením. Podporuje trávení, bojuje proti nadýmání, léčí nervy, usnadňuje vykašlávání a podporuje i práci srdce. Práškováná nať je vhodná do polévek, omáček, do sekané. V dietě může nahradit pepř.

Vitamínová paštika podle dr. Mullera

L 75 g ovesných vloček mírně opražíme do křehká tak, aby nezhnědly. Pak je rozemeleme na struhadlovém mlýnku a přesijeme na sítku s průměrem ok 2 mm. Takto upravené vločky smícháme s práškovým kořením, připraveným ze 6 zrn bílého nebo 4 zrn černého pepře, 5 zrn nového koření a jedné vrchovaté čajové lžičky majoránky. Osobně přidávám ještě 1/2 čajové lžičky bazalky.

II. 100 g obyčejného droždí důkladně rozmícháme v 1/8 litru mléka.

III. 40 g strouhané cibule podusíme až do zpenění se 3 polévkovými lžícemi slunečnicového oleje, za stálého míchání. Jakmile cibule začne slabě zlátnout, zalijeme ji připravenou směsí II. Pět minut mícháme, potom ztlumíme oheň a vše zahušťujeme za stálého míchání směsí I. po dobu asi dalších pěti minut, poté odstavíme.

IV. Rozetřeme 4 stroužky česneku s 5 až 10 g soli, k tomu přidáme 30 g hustšího rajského protlaku a vše dobře prohněteme se směsí III., která mezitím již částečně vychladla. Hotovou paštiku necháme v chladu nejméně dvě hodiny dozrát a používáme jako chutnou pomazánku na chléb nebo jako přísadu do polévek.

Melicharovy placky^{23*}

Tyto placky představují kvalitní, chuťově i výživově vyvážené pečivo značné sytivosti. Pravidelné požívání placek zajišťuje přiměřenou stolici bez průjmů i bez zácpy. Mohou se podávat i místo chleba

nebo jako běžné jídlo bez dalších příloh. Můžeme je ochutit do slaná nebo do sladká. Kdo si na ně navykne, nerad se s nimi loučí, i když při prvním setkání se mu budou jevit chuťově nevýrazné.

Připravují se buď bez droždí, pečené ve větší velikosti a tenké přímo na plotně, anebo s droždím, vykrajované na malá kolečka a tlustší, pečená v troubě na dobře vymazaném plechu. Receptura je poměrně volná; pan Melichar tradičně připravoval tři libry (1356 g) surovin na jednu dávku, protože zastával *názor*, že to je optimální množství, které lze pohodlně zpracovat na valu panelákové kuchyňské linky.

Základem je čerstvě připravená celozrnná (jednomletá) mouka, v množství kolem 900 g. Dále přidával směs 200 g sojové mouky, ovesných vloček, kukuřičné mouky - co právě bylo dostupné. A k tomu ještě hrst hrozinek, 1 až 2 polévkové lžice mletých ořechů nebo mandlí, 2 až 3 celá vejce, 100 až 150 g surového žlutého cukru, 1/8 kg slunečnicového tuku Hera nebo rostlinného másla Juno, 1 čajovou lžičku soli, půl litru mléka a 50 g droždí.

Droždí rozmícháme v teplém, oslazeném mléce. Pak promícháme všechny suroviny, přidáváme mléko a dokonale prohněteme těsto, které necháme asi hodinu uzrávat. Potom na pomoučeném valu těsto rozválíme, vykrajujeme placky a na vymaštěném, pomoučeném plechu pečeme v dobře vyhřáté troubě. Placky vydrží velmi dlouho a požitelné jsou i po úplném ztvrdnutí, kdy je stačí lehce namočit do vody. Nejlepší jsou samozřejmě čerstvé. Zlí jazykové tvrdí, že mají chuť jako šišky, druhdy v domácnostech pekaváné pro krmení hus. Upřímně vzato, první sousta nám asi nebudou připadat nijak lahůdková. Pravdou je, že sachrdort se šlehačkou je asi lepší pro jazyk, ale zbytek těla bude jednoznačně hlasovat pro placky a nakonec si zvykne i ten mlsný jazyček!

Mléko přidáváme velmi opatrně, protože směs je zpočátku dosti žíznivá, ale při neopatrném dalším postupu může brzy na valu vzniknout bláto. Těsto válíme na tloušťku asi 6 mm, při pečení nakyne přibližně na centimetr. Pokud takové placičky mají průměr 5 cm, dostačuje na příznivé ovlivnění trávicích pochodů a stolice denně asi 6 kusů, což představuje přibližně 100 až 120 g hmoty; samozřejmě je nutné pravidelné podávání. Komu kynuté těsto nedělá dobře, může si připravit placky nekynuté, které pečeme přímo na plotně.

Kelkýš

těž bírač, kalkýš, keltýš - je známá specialita slovenské kuchyně. Na Dolniakoch, jak říkávali jižnímu Slovensku a části Maďarska v rámci tehdejšího Uherska, jej připravovali ponejvíce na velikonoce, na Horehroní, v okolí Červenej Skaly byl zase oblíbeným pokrmem vánočním. Asi půl litru naklíčené pšenice semeleme na masovém mlýnku, zalijeme asi třetinou litru vody a necháme nějaký čas vyluhovat, potom přecedíme a vyždímeme. Do vzniklé šťávy přidáme hladkou mouku, až vznikne řídké těsto, které vylejeme na vymaštěný plech a pečeme při mírnější teplotě až do zčervenání. Podáváme jako moučník.

Nervové sušenky

jsou vhodné při lehkých poruchách, jako je mírný pocit napětí, lehká úzkost, smutná nálada. Přijmeme radu vayidy - mistra staroindického lékařského umění, ayurvědy: vezmeme 45 g muškátového oříšku, 45 g skořice a 10 g hřebíčku. Všechno zprášujeme a dobře promícháme. 50 až 80 g tohoto prášku smícháme s 1 kg celozrnné mouky a přiměřeným množstvím cukru, soli, prášku do pečiva, kouskem másla a dvěma nebo třemi vaječnými žloutky. Bez dalších přísad, pouze s přidáním trochy mléka nebo i vody, připravíme těsto a pečeme běžným způsobem sušenky. Uschováváme je v papírové, dobře uzavřené krabici. Zacházíme s nimi spíše jako s lékem, než jako s pochoutkou. Při průměru kolem 5 cm a tloušťce přibližně 1 cm je obvyklou dávkou 3 až 5 sušenek denně. U vnímavých jedinců mohou sušenky vyvolat pálení záhy. Tyto sušenky nejsou určeny pro dlouhodobé podávání.



4.4 Když nastanou deště . . .

... byl před časem název velmi úspěšného filmu. My ale máme teď na mysli spíše čas chřipek a nachlazení, typický pro časné předjaří února a března. Příroda nabízí jak preventivní, tak léčebná opatření. Důležitá je zejména stimulace vlastního obranného systému. Favoritní léčivkou v tomto ohledu je bezesporu rudbeckie nachová, případně i její žlutě kvetoucí sestra, rudbeckie úzkolistá²⁴⁾.

Sušenou kořenovou nebo i květní drogu můžeme přidávat do čajových směsí, ale nejúčinnější formou je tinktura, připravená z čerstvého kořene nebo čerstvých květů. Tinktura, připravená běžným způsobem, tvoří biologický přípravek, který nemá ani vedlejší ani nežádoucí účinky a při rozumném používání nehrozí nebezpečí předávkování. Mechanismus účinku není přesně znám, ale víme, že droga působí prostřednictvím stimulace lymfatického systému. V počátcích infekčního onemocnění chřipkového typu dávkujeme každé dvě až tři hodiny jednu čajovou lžičku, později 1-2 čajové lžičky tři až čtyřikrát denně, nejlépe do lipového čaje. V případě chřipkové epidemie je vhodné i preventivní působení; užíváme 2x denně jednu čajovou lžičku. Při dlouhodobé prevenci, pokud ji lékař doporučí, postačí jedna čajová lžička jednou denně.

Z domácí flóry zasluhuje zvýšenou pozornost lipový květ a hned za ním květ černého bezu nebo i bezinky. Vhodná je zejména kombinace s květem tužebníku jilmového²⁵⁾ nebo s nati sadce konopáče²⁵⁾, případně s islandským lišejníkem.²⁶⁾

Čaj při chřipce a chorobách z nachlazení

Varianta I: Vezmeme 100 g lipového květu a po 50 g květu tužebníku jilmového, květu černého bezu a nati mateřídoušky.

Varianta II: Vezmeme 100 g lipového květu, po 50 g nati tymiánu a majoránky, 30 g nati sadce konopáče a 20 g islandského lišejníku.

Příprava obou variant je stejná; dvě čajové lžičky směsi spaříme šálkem vroucí vody, čtvrthodinku necháme ustát, zcedíme, osladíme medem a podáváme horké několikrát denně.

Posilující účinky má i šťáva z černého bezu. Syrová může vyvolat nevolnost, proto ji podáváme vždy převařenou nebo aspoň sterilovanou. Pokud ji však chceme použít jako analgetikum proti bolestem v zádech, proti neuralgii apod. - přidáváme asi 15 % brandy, rumu nebo vodky. Při akutním virovém onemocnění však bezinkovou šťávu podáváme bez alkoholu. Dávkování: Jako analgetikum 4x denně 2 polévkové lžíce nebo 3x denně 50 ml alkoholizované šťávy. Při virózách každé 2 hodiny 1 až 2 polévkové lžíce šťávy bez alkoholu.

Také šťáva z červené řepy posiluje organismus. V tomto případě podáváme asi čtvrtinu až třetinu litru denně, po doušcích. O možném protinádorovém účinku této šťávy jsme již hovořili v oddílu 3.3.

V podobných případech se též osvědčily drogy, obsahující fytoncidy, což jsou látky velmi pestrého složení, definované jako antibiotika vyšších rostlin. Klasickými fytoncidními rostlinami jsou česnek, cibule, řepík, šalvěj a další.

Vedle pitné léčby se při chorobách z nachlazení osvědčilo též intenzivní kloktání nálevem ze tří dílů šalvěje, dvou dílů řepíku a jednoho dílu heřmánku a také inhalace par z vařící se bazalky nebo heřmánku a drcených jalovčinek. Ke kloktání můžeme připojit výplachy nosu (např. očním kapátkem), buď nahoře uvedeným nálevem nebo odvarem z nati přesličky.



4.5 O bylinných koupelích

Fytobalneoterapie neboli léčba bylinnými koupelemi má mnoho zastánců. Velkou roli hrají důležité faktory fyzioterapeutické, tedy teplota vody, délka trvání koupele, osobní reakce nemocného, i inhalace těkavých látek, z bylinné koupele se vypařujících, přičemž některé jsou pokožkou i vstřebávány. Proto lze konstatovat, že působení bylinných koupelí je všestranné - působí reflexně, ovlivňují prokrvení pokožky i vnitřních orgánů, roztahují nebo naopak *zuzují* cévy a tím regulují prokrvení určité oblasti.

I když teoretické názory na průběh působení bylinných koupelí se čas od času mění, praxe ukázala, že tyto koupele skutečně působí příznivě, a dokonce se zdá, že koncentrace koupelového roztoku není rozhodujícím faktorem k požadovanému účinku, což pomáhá k dosažení menších koncentrací bylinných výluhů a tím vede k úspoře bylinného materiálu.

Bylinné koupele, stejně jako jiné vodoléčebné procedury mají i své kontraindikace a měl by je proto řídit odborník, nejlépe balneolog. Ke kontraindikacím patří např. probíhající menstruace, úrazové stavy s krvácením, plicní TBC, srdeční ischemie, stav do půl roku po prodělaném infarktu myokardu, prudké zánětlivé stavy, akutní virová onemocnění chřipkového typu, některé formy epilepsie, arterioskleróza, výrazně zvýšený krevní tlak, stavy vyčerpání.

Uvedené se týká především koupelí celkových. Dílčí koupele, tedy koupele sedací, koupele rukou a nohou, mají přirozeně méně přísná omezení, ale i tu je třeba postupovat s rozvahou, podle rady lékaře. Například, při některých kožních chorobách jsou koupele možné a pomáhají, při jiných je aplikovat nemůžeme.

Zakladatelem moderní balneoterapie je český rodák, profesor vídeňské univerzity, dr. Wilhelm Winternitz (1835-1917), z lidových

léčitelů pracovali v této oblasti zejména Vincenc Priessnitz a farář Sebastián Kneipp.

Sovětská lékařka Olga Lepešinská, dnes všeobecně kaceřovaná, navrhovala ve své době posilování organismu sérií koupelí v 0,1 až 1,0 % roztoku jedlé sody. Regenerační kúra sestává z lázně o teplotě 36 °C, doba koupele 15 minut, frekvence 2 až 3 koupele týdně po dobu 6 týdnů, pak dva měsíce přestávka a kúra se znovu opakuje, ale již jen s jednou koupelí v týdnu. Účinkem těchto koupelí mizí poněkud podkožní tuk na břicho a také svalová únava, takže člověk se cítí příjemně osvěžen. Kúra má též mírný vliv protisklerotický, mírně snižuje krevní tlak, zlepšuje náladu a tlumí předrážděnost nervové soustavy a dokonce se zlepšují některé kožní afekce. V podstatě nejde vysloveně o lázně léčivé, ale spíše o celkové zlepšování kondice.

Přirozeně, že u každého se vliv těchto koupelí neprojeví stejně. Zdá se, že nejvýhodnější koncentrací je lázeň s obsahem 0,25 % jedlé sody, tedy přibližně 1/4 kg na stolitrovou celkovou koupel.

Už jsme se zmínili, že toho času je Lepešinská jako vědec v nemilosti, ale pokud se týče účinnosti těchto koupelí bude lépe, když se zdržíme předběžných názorů - nejdříve si to každý raději vyzkoušejme. Není to obtížné.

Neúnavným propagátorem bylinných koupelí je i známý francouzský bylinář Maurice Mességué, který většinou doporučuje dílčí koupele rukou a nohou.

Rozšířené jsou i koupele sedací, např. při bolestech v bederní krajině nebo při řešení gynekologické problematiky.

Podání ojedinelé koupele nemá valného léčebného významu, proto se v průběhu času vyvinulo podávání lázeňských léčebných kúr. Ani zde však nepanuje naprostá shoda názorů, naprosto přesné koupelové schéma. Různá lázeňská místa podle místních poměrů mívala různé zvyklosti. My se chceme zaměřit na domácí koupelovou sekundární prevenci, tedy - jak se bránit proti dalším zhoršování chronických potíží:

Neurčí-li lékař jinak, pak průměrná koupelová kúra by měla mít 12 až 16 koupelí, s frekvencí dva až třikrát týdně nebo i obden. Používání denních koupelí je vhodné spíše v lázeňském zařízení, kde nemocného vlastně tlačí čas. Po dvoutýdenní přestávce je možné ještě kratší doléčování, sestávající z pěti až osmi koupelí, aplikovaných spíše v prodlouženém intervalu.

První celková koupel bývá obvykle kratší, deseti nebo dvanáctimi-

nutová. Podle vývoje nemoci a osobní reakce nemocného, lze postupně prodlužovat dobu koupele až na půl hodiny, jen výjimečně o několik minut déle. Také teplota může mít vzestupnou tendenci, ale optimální teplota se pohybuje kolem 36-37 °C. Vstupní teplota lázně má být nižší a lze ji pozvolna zvyšovat, obvykle do 38 °C, a i to jen na krátký čas.

Delší nebo teplejší koupele jsou málo vhodné a lékař je doporučí jen výjimečně, např. zdravým lidem, kteří v minulosti hodně solili a nyní chtějí přejít na přírodní způsob výživy.

Aby léčivá koupel byla působivější, je vhodné narušit před ní ochranný film pokožky umytím mýdlem a osprchováním.

Po několika koupelích se může dostavit přechodné zhoršení zdravotního stavu a různé obtíže - tzv. koupelová reakce. Není-li tato reakce příliš silná nebo příliš dlouhá, není důvodem k přerušení kúry. Po koupeli je třeba alespoň půl hodiny odpočívat na lůžku.

Jak již bylo naznačeno, není třeba prosazovat příliš koncentrované koupelové roztoky. Proto na plnou koupel vystačíme přibližně se 150 g sušených bylin; čerstvých je ovšem nutno použít více. Pouze s ovesnou slámou a s přesličkou je lépe nešetřit. Dílčí koupele mají poněkud odlišný charakter, přestože také ovlivňují celé tělo. Je účelné provádět je denně a v některých případech i vícekrát denně - podle okolností.

Zakončení celkové lázně je vhodné provést studenou krátkou sprchou nebo studeným omytím - lékař může doporučit i jiný způsob. Po kratším odpočinku na lůžku promastíme vhodným krémem.

Návrhy některých koupelových kúr

- Celková zesláblost: máta - rozmarýna - tymián, všechno stejným dílem do celkové koupele.
- Neurastenie s lehčími depresivními příznaky: květ a list hlohu - šalvěj - levandule, všeho stejný díl, koupele rukou i nohou.
- Klimakterické obtíže: květ a list hlohu - šalvěj - jmelí, všeho stejný díl, koupele rukou a nohou.
- Bolesti v bederní části zad: poloviční koupele v přesličkovém odvaru, horké, vždy v sérii několika za sebou, 20 minut. Nejsou vhodné při prudkých akutních bolestech, doprovázejících vyřeznutí meziobratlové ploténky.
- Uklidňující koupel: ve 3 litrech vody povaříme větší množství mladých dubových větviček asi hodinu, potom přecedíme do pří-

jemně teplé lázně. Po vystoupení z lázně se neumýváme ani neutíráme, ale ještě hodinu relaxujeme na lůžku; přitom nečteme, ani nerozvažujeme nad vážnými problémy.

- Doplnková léčba kostních poruch: kořen a list kostivalu 2 díly a po 1 dílu oddenku puškvorce, tymiánu a listu vlašského ořešáku na celkovou koupel.
- Bolesti nohou: Koupel nohou v nálevu z nati pelyňku Černobýlu. Občas střídat - místo Černobýlu použít mateřídoušku, případně pěstovaný tymián.
- Močové obtíže, revmatismus, přílišná psychická vzrušivost: Koncentrovanější odvar z ovesné slámy, v případné kombinaci s natí přesličky. Poloviční nebo celková koupel. Současně popíjet odvar z březového listu nebo jiný čaj podobných účinků, v tuzemských podmínkách např. BETULAN.
- Některé ekzémy a různé kožní afekce: 2 díly kořene lopuchu, 2,5 dílu listu jitrocele a 2,5 dílu nati sporýše na celkovou nebo dílčí koupel. Špatně dostupný sporýš můžeme nahradit natí dvouzubce trojdílného nebo natí pětouhu malolobného; všechny tyto byliny však získáme pouze vlastním sběrem. Z běžně dostupných bylin se jako náhrada za sporýš v tomto případě celkem osvědčila nat' pampelišky. Tuto koupel by měl předem schválit dermatolog, protože některé typy kožních nemocí se koupelemi zhoršují.

Není-li jinak uvedeno, připravíme z bylin nálev nebo odvar, ten přecedíme do lázně, byliny vložíme do plátěného váčku, který během koupele dále vyluhujeme.

- Kvasnicová koupel pro muže: je vhodná při dně, revmatismu, při špatném krevním oběhu, příznivě ovlivňuje psychiku. Do vany napustíme vodu, teplou asi 40 °C, přidáme asi 1,5 kg cukru a 1/4 kg droždí. Za nějaký čas začne voda dosti bouřlivě kvasit, pak upravíme teplotu na potřebných 37 °C a vstoupíme do lázně, která má trvat asi čtvrt hodiny. Ženám tuto příjemnou koupel raději nedoporučujeme, protože by mohlo dojít ke gynekologickým obtížím.

Vhodnou součástí koupelové léčby je speciální masáž léčivými oleji. Má čtyři jednoduché hmaty nebo spíše postupy, které po krátkém zaškolení zvládne náš partner, přítel apod. Masírovaný sedí nejlépe na židli, postavené opěradlem dopředu, a o toto opěradlo si podepře

zkřížené paže a bradu. Žáda přitom vykulatí do „kočičího hřbetu“.

I. Vyhmátneme každý obratel a masírujeme lehce několik vteřin nad obratlem pod obratlem, od vrchu dolů.

II. Vyhmátneme každý obratel a masírujeme lehce několik vteřin vedle trnu obratle nahoru a dolů, opět od vrchu dolů.

III. Z kloubů ukazováku a prostředníku vytvoříme jakousi vidličku s roztečí asi 1,5 cm na každou stranu od páteře a několikrát silnějším tlakem přejedeme od vrchu dolů tak, že páteře se přitom nedotýkáme. Masírováno je tak bezprostřední okolí páteře, konkrétně část dráhy močového měchýře, jak ji znají akupunkturisté. Zde leží mnoho význačných bodů a s mírnou nadsázkou můžeme říci, že tak vlastně provádíme vnitřní masáž všech nejdůležitějších orgánů našeho těla.

IV. Od kostrče nahoru ke krční páteři běžně rozmasírováváme sva-lovinu, přičemž můžeme použít klasického hnětení, tření, vibrace atp.

Nejvhodnějším masážním médiem (v r. 1990 v ČR nedostupným) je arašídový olej, dále olej olivový a posléze slunečnicový. Jiné oleje k tomuto druhu masáží raději nepoužíváme. Přednost dáváme oleji aromatickému, připravenému tak, že 200-250 g čerstvých bylin nebo 100-120 g bylin sušených půl hodiny povaříme na vodní lázni v 1 litru oleje. Potom sklenici uzavřeme a olej necháme „dojít“ několik dnů na slunečném místě. Potom jej přecedíme, resp. vylisujeme a to vždy do malých tmavých lahviček, které uschováváme v suchu a chladnu. Pro masáže takto můžeme připravit olej kopřivový, yzopový, tymiánový, koprový, třezalkový, bazalkový nebo růžový z tmavočervených květů růže turecké. Olej můžeme ještě parfémovat, např. přidáním malého množství levandulové silice, kterou lze občas získat v lékárně.

Náhradně - ale opravdu jen náhradně - můžeme k masáži použít jakýkoliv tuk, např. INDULONU, případně i běžné masážní prostředky, připravované komerčně.

Na doplnění této stati ještě alespoň stručná zmínka o použití minerálních vod. Jejich koupelová aplikace i pitné léčebné kúry jsou nedílnou součástí lázeňských procedur prakticky ve všech našich lázních, takže nám zbývá pohovořit o minerálních vodách stolních: od klasických léčivých vod, jakými jsou např. karlovarský Mlýnský pra-

měn, luhačovická Vincentka nebo Zaječická hořká, ze **stolní vody** liší především menším obsahem minerálních solí a tím i méně výrazným fyziologickým účinkem. To je předurčuje k běžnému pití, zvláště při všeobecně klesající kvalitě pitné vody.

Pravdou však je i to, že není jednoznačně dořešena otázka, zda pravidelné pití stolních minerálních vod, a tím i zvýšený přísun minerálních látek, má pro organismus vždy jen příznivý účinek. Proto bychom ve vlastním zájmu měli dodržovat určitá pravidla:

- k běžnému pití neužívat léčivé vody s vysokým obsahem minerálů, jako je Bílínská kyselka, Mlýnský pramen, Vincentka, Cígeika.
- stolní minerální vody budeme častěji střídat, nemáme se omezovat jen na jeden druh. A to i přesto, že nejsou známy závažnější statistické soubory o zvýšeném onemocnění v určitých lokalitách při dlouhodobém pití určité minerální vody. Řadu let jsme bydleli v Poděbradech a většina obyvatel si chodila čepovat Poděbradku k několika místním pramenům, protože místní pitná voda neměla nejlepší jakost. Přitom obyvatelé Poděbrad netrpí zvýšeným výskytem žádného sledovaného onemocnění, např. močovými kaménky.
- v případě nemoci, např. právě při močových kamencích, se o vhodnosti té které minerální vody poradíme se svým lékařem.

Z vhodných stolních vod v ČR uveďme alespoň Mattoniho a Korunní kyselku z Karlových Varů, Excelsior z Mariánských Lázní, Poděbradku, běloveskou IDU, Ondrášovskou kyselku z Moravského Berouna, Hanáckou kyselku z Horní Moštěnice u Přerova. Na přechodu mezi stolní a léčivou minerálkou je Rudolfův pramen z Mariánských Lázní. Ze slovenských minerálních vod se pro stolní účely hodí zejména lipovská voda SALVÁTOR, dále SANTOVKA, BALDOVSKÁ, BUDIŠSKÁ a existuje i řada „medokyšů“ místního významu.

Na závěr bych chtěl upozornit na jednu léčivou minerální vodu světového významu. Je jí DONAT Mg s obsahem hořčíku vyšším než 1 g na 1 litr, kterou lze získat při turistické cestě do Jugoslávie. Léčivou proslulost má i gruzínská BORŽOMA, kterou lze výjimečně získat i u nás. Vodě DONAT Mg se svým složením poněkud blíží voda MAGNESIA, stáčená ve Františkových Lázních.



BYLINÁŘ A STÁŘÍ

5.1 Tělesná přitažlivost...

... nemusí s přibývajícím věkem rapidně mizet. Bylinná kosmetika nabízí mnoho možností. Podmínkou je trpělivé chťení, správná technologie kosmetických procedur a v neposlední řadě i radostné myšlení, které se viditelně projevuje ve výrazu tváře, v držení těla i v celkovém vystupování člověka jako osobnosti.

- Proti vrásčité a suché pleti můžeme použít nálev z řebříčku. Do nálevu, připraveného běžným způsobem namočíme lněný hadřík, mírně vyždímeme a obložíme jím ošetřované místo, nejčastěji obličej. Ulehne a obklad necháme přiložen 20 minut. Pak vložíme dvacetiminutovou přestávku a řebříčkový obklad přiložíme na stejnou dobu ještě jednou. Takto postupujeme obden nebo jen třikrát týdně. Pokožka se vypne a zvláční - většinou budeme s výsledkem radostně překvapeni.

- Vrásky na obličejí pomůže odstranit také maska z ovesných vloček. Mleté ovesné vločky za studena rozmícháme s plnotučným mlékem na velmi hustou kaši, přidáme lžici citrónové šťávy a horký heřmánkový nálev tak, aby vzniklý produkt nebyl příliš řídký. Vše promícháme a natřeme na lněné pláténko, přiložíme na obličej a ponecháme - podle osobní citlivosti pokožky - 30 až 60 minut. Potom obličej umyjeme heřmánkovým nálevem.

- Proti mastné a vadnoucí pokožce postupujeme tak: polévkovou lžici květů měsíčku přelijeme večer čtvrtlitrem studené vody, nejlépe destilované nebo alespoň převařené, ráno výluh bez ohřívání přecedíme a dobře jím umyjeme obličej nebo jiná přemaštěná místa těla. Současně provádíme jemné vmasírování výluhu do pokožky.

- Masku na mastnou pokožku můžeme také připravit smícháním bílého jogurtu a rajské šťávy v poměru 2:1. Na 100 g směsi přidáme 1 čajovou lžičku lékárenského glycerínu a na špičku nože boraxu. Vše dobře promícháme a masku nanášíme na 30 až 60 minut. Smýváme ji heřmánkovým nálevem, okyseleným citrónovou šťávou.

- Proti suché pokožce rozemeleme oloupané mandle a smícháme je na hustší kasičku se sladkou smetanou. Přípravek nanese na obličej, ruce, holeně nebo jiná místa se suchou pokožkou a ponecháme do zaschnutí, ne však déle než hodinu. Poté se omyjeme heřmánkovým nálevem.

- Jemné pleti velmi prospívá napařování. V mladším věku postačí dvakrát týdně, ve středním věku třikrát, ve stáří obden a pokud se cítíme příjemně, můžeme se napařovat i denně. Napařujeme se po dobu deseti minut nad vařící se levandulí, šalvějí, bazalkou, tymiánem, mátou, rozmarýnou, vonnou pelargónií nebo i nad směsí těchto bylin. Napařovat můžeme obličej nebo i jednotlivé údy. Při napařování obličej je však vhodné výpary co nejméně vdechovat, protože nám nejde o léčebné působení.

- Čajová směs pro udržení svěží pleti: vezmeme 45 g květu hlohu s příměsí listu, 35 g květu měsíčku, 25 g květu heřmánku, po 20 g listu lesního maliníku a květu levandule a 5 g nati řepíku. Ráno a večer spaříme 2 čajové lžičky směsi sklenicí vroucí vody, necháme čtvrt hodinku ustát, zcedíme a neslazené na lačno vypijeme. K tomu vezmeme vždy 2 polévkové lžice mrkvové šťávy. Kúra trvá do vypořádání směsi. Týden před kúrou a týden po jejím skončení popijím z termosky denně po doušcích asi třičtvrtě litru tzv. krev čistícího čaje, tedy čaje, podporujícího metabolismus. Může to být čaj z kopřivy, z kořene pampelišky s natí a vhodná je také čajovina BETULAN, dostupná v každé lékárně.

- Uhry a zvětšené póry kazí krásu těla. Dvakrát týdně proto ušleháme vaječný bílek a sníh promícháme s jednou čajovou lžičkou medu. Směs nanášíme vatou na postižená místa na dobu asi 20 minut. Pak se opláchneme vodou a jemně se utřeme dosucha. Jinou variantou je směs 90 g jemně mletého ječmene,²⁷⁾ 30 g medu a přímě-

řeného množství bílkového sněhu. Další postup je stejný jako u prvé varianty.

- Hnědé skvrny v obličeji a na rukou jsou problémem starších lidí. Pokud nám na některém místě velmi vadí, vtírejme do nich každý večer ricínový olej, případně čerstvou šťávu z kořene petržele nebo pastináku. Důležitý je přitom i přísun přírodních vitamínů C a E.

5.2. Několik slov o potížích stáří

Znám jen málo lidí, kteří se nebojí stáří. V podvědomí každého z nás číhá obava z nemoci a utrpení - a pak je tu též smrt. Je něco za ní? Ateisté, zvláště mladí, tvrdí jednoznačně, že smrt je definitivní konec. S přibývajícímí léty by však mnozí z nich byli skoro rádi, kdyby to nebyla pravda. Většinou se odchází těžko - v každém věku. Našeho staříčka - jak se na Moravě půvabně říká dědečkům - ranila mrtvice, neboli jej postihla „náhlá příhoda mozková“, jak studeně oznamoval chorobopis. Bylo mu 81 let a nikdy předtím nestonal. Když se dostal z nejhoršího, slabým hlasem shromážděné rodině pravil: „Děti moje, věděl jsem, že musím umřít, ale že to bude tak strašně brzo, to jsem se nenadal...“ Žil potom ještě několik roků. Znám starého muže, který ve svých 89 letech - jsa relativně zdrav - obchází plakátovací plochy, zkoumá vyvěšená úmrtní oznámení a váží své možnosti. Mnohokrát vyslovil přání, že už by rád odešel, protože břemeno stáří je nevýslovně těžké, a zemřeli už všichni jeho přátelé a *známí*, i ze spolužáků zbyl už sám - ale přitom pečlivě užívá každou pilulku předepsanou lékařem a při sebemenší nepohodě nevy-

jde ani na chodbu, aby nenastydl nebo rychlejší chůzí nenamohl slábnoucí srdce...

Stáří je zvláštní životní období - plné nejistoty, bolestí, ale i moudrosti a radosti z dobře vykonané práce. Asi *záleží na* každém člověku, jak přijme neúprosný ortel - zda smutně a depresivně nebo v činorodé práci podle svých možností.

Problematikou stáří se zabývá vědecký obor, zvaný gerontologie, jehož nedílnou součástí je věda o chorobách stáří, geriatric. Moderní medicína dosáhla prodloužení lidského věku, lidstvo stárne. Snad proto ta záplava literatury o stáří, které jsme svědky v posledních letech. Jsou to knihy odborné, populární, lepší i průměrné. Jedna z nich se však vymyká všemu, co bylo o stáří s odborností, ale přitom srozumitelně a s hlubokým pochopením napsáno. Je to CESTA DO STÁŘÍ MUDr. Jaroslava Hovorky, která vyšla v edici ASTRA nakladatelství PRÁCE v několika vydáních, naposledy v roce 1989. Prosím, přečtete si ji, ať vám je sedmdesát sedm nebo teprve pětadvacet let. Mám chuť ji opsat celou, ale to nejde, navíc mi pan doktor Hovorka prozradil, že v každém vydání je kniha vlastně jiná, nová - protože i on cestuje do stáří a sbírá zkušenosti. A má jich skutečně moc: dlouhá léta léčil na různých lodích námořníky, pobýval v Číně, kde dokonale vnikl do tajemství akupunktury a část své lékařské praxe věnoval léčení našich nejvyšších představitelů jako vládní lékař, ještě v dobách, kdy se ve dveřích jeho ordinace střídal jeden zasloužilý stařeček s druhým ...

A tak touto cestou děkuji dr. Hovorkovi za vynikající práci, kterou nám všem, co jsme měli to štěstí, že se nám kniha dostala do ruky, pomohl k tomu, že k blížícímu se stáří vzhlížíme s optimismem a snad i s trochou radosti. Věřím, že dr. Hovorka mi velkoryse odpustí, že několik důležitých pravidel si od něho vypůjčím:

Chcete vědět - vy, pětáctiřceti leti- kolik let vám ještě asi zbyvá? Můžete se dožít asi 78 let, když dodržíte šest až sedm našich přání. O 5 let méně vás čeká, když budete váhat a splníte jenom čtyři nebo pět. A pokud zvládnete jen tři, dvě anebo snad jenom jedno, z důchodu se asi dlouho těšit nebudete.

- spěte 7 až 8 hodin
- jezte střídavě, několikrát denně
- vydatně snídejte
- věnujte se pravidelné tělesné činnosti
- udržujte si raději nižší váhu

- nekuřte
- s alkoholem zacházejte jako s lékem, ne jako s nápojem

Příroda nabízí pestrou škálu nenásilných preventivních a léčebných možností, které mohou mnohému vrátit radost ze života. Podívejme se alespoň na některé:

Ve stáří nebývají vzácné **poruchy psychiky**. Starší člověk je někdy předrážděný, jindy zase apatický. Přední tyrolský bylinář Alois Gaiser navrhuje dobrý nervový čaj: vezmeme stejné díly kořene kozlíku, šištic chmelu, nati meduňky, květu levandule a květu heřmánku. Jednu polévkovou lžici směsi spaříme sklenicí vroucí vody, po 15 minutách zcedíme a vypijeme, 2-3x denně. Jinou možnost doporučoval nedávno zesnulý moravský bylinář Rudolf Franěk: Jeho čajovina, připravená ze směsi 60 g nati třezalky, 20 g nati dobromysli a 20 g listů vrbky úzkolisté - „rozpuští“ psychické napětí, tlumí předrážděnost a zlepšuje náladu. Příprava je obdobná, jako u čaje Gaiserova, zbývá jen připomenout, že listy vrbky musíme získat vlastním sběrem.

Spánek staršího člověka je mělký, **nespavost** není ničím výjimečným. Zkusme vzít večer sklenici horkého mléka, dobře jej osladíme medem a přidejme jednu nebo dvě čajové lžičky kozlíkových kapek z lékárny. Všechno dobře rozmíchejme a velmi pomalu vypijme. Tento nápoj se nazývá též Paiorův koktejl, podle polského farmakologa, který jej navrhl. Působí až překvapivě úspěšně, není ovšem určen pro dlouhodobé podávání, a nemohou jej používat diabetici. Proto je třeba uvést i náhradní možnost, kterou je podávání čaje ze směsi 40 g chmelu, 30 g nati kontryhele, 20 g nati nebo květů petrklíče a 10 g vřesu. Ale můžeme také vzít 40 g lipového květu, 40 g nati meduňky a 20 g nati mařinky vonné. Pijeme podle potřeby, 1 až 2 šálky nálevu, večer před spaním.

Srdce a krevní oběh také nebývá ve stáří vždy v pořádku, pružnost **cévních stěn** klesá a různé usazeniny v jejich stěnách vytváří nebezpečné **sklerotické změny**. Navíc, ve stáří jeví krev **vyšší náchylnost k vytváření sraženin, trombů**, zvláště následkem častějších zánětlivých procesů v cévách - tromboflebitid, jejichž komplikacemi mohou být obávané vmetky, **embolie**, které mohou být i příčinou smrti.

Srdci v mírnějších potížích dovede pomoci zejména hloh a petržel, ale také koprové semeno. Vážnější poruchy jsou vyhrazeny ordinaci toxických přípravků odborným lékařem - kardiologem.

Nejužívanější hlohovou drogou je květ s listem. Obsahuje však látky ve vodě špatně rozpustné, proto dáváme přednost lihovému výtažku - tinktuře, před vodným výluhem - čajem. Preventivní dávkování se pohybuje v rozmezí 5-15 kapek 2krát denně, léčebné Skrát denně 20 až 40 kapek, podle rady lékaře. Hlavní indikační oblastí hlohu, podle předního evropského fytotherapeuta dr. R. F. Weisse, je tzv. syndrom stárnoucího srdce, což je stav, kdy člověk už začíná pociťovat určité oběhové problémy, ale EKG, ani jiná vyšetření neodhalí závažnější poruchu. Hloh také snižuje zvýšený krevní tlak a působí jako antisklerotikum. Podávání hlohu s chemickými kardiotoniky musí posoudit lékař, protože by mohlo dojít ke kumulaci účinků a k otravě z předávkování kardiotonik.

Jemným přírodním kardiotonikem je tzv. srdeční víno, navržené do terapie bezmála před tisíciletím proslulou abatýší Hildegardou a do moderní medicíny navrácené kostnickým lékařem dr. Hertzskou: 10 listů čerstvého domácího petržele vč. stonků nařežeme nerezovým nožem na jemno a přelijeme litrem bílého vína typu ryzlink. Pak přidáme 1 polévkovou lžici octa (nejlépe vinného nebo jablečného, není však podmínkou) a 10 minut vše vaříme za stálého odebírání pěny. Potom přidáme 200 g medu a vaříme dalších 5 minut.²⁸⁾ Horké víno filtrujeme do vyvařených menších lahví, do kterých dáme na dno vždy 1 čajovou lžičku koncentrovaného alkoholu. Vše hermeticky uzavřeme a uložíme v chladu. Léčebnou dávku tvoří 1, 2 nebo i 3 polévkové lžíce vína, obvykle třikrát denně.

Při ischemii, tedy špatném překrvení srdečního svalu, nebo i v rekonvalescenci po infarktu myokardu se osvědčilo koprové semínko, užívané 2 až 3krát denně na špičku kulatého nože, zapít meduňkovým čajem. Semeno kopru užíváme čerstvě zpráškové.

Stav cév lze příznivě ovlivňovat tinkturou, připravenou ze strouhaných čerstvých plodů jírovce maďalu, čili z obyčejných kaštanů. Před strouháním je zbavíme hnědé kůry, strouháme tedy jenom dužinu. Podávání tinktury má být dlouhodobé, několik měsíců. Preventivní dávkování je kolem 30 kapek denně, léčebné v rozmezí 75 až 100 kapek denně, v několika dílčích dávkách. Žádnou z uvedených tinktur však nekapeme na cukr, ale prostě je zapijeme vodou nebo obdobně působícím čajem.

Protisklerotické působení vykazuje vedle hlohu též jmelí, *rozrazil*, česnek, cibule, ruta - a obecně všechny drogy, podporující látkovou výměnu, jako třeba kořen pampelišky s natí, oddenek pýru, kořen

a nať čekanky, kořen lopuchu, nať jablečnicku, kořen omanu a další. Kombinační možnosti jsou rozsáhlé, oblíbené jsou zejména různé elixíry česnekové: 400 g česneku v hrubé hmotnosti oloupeme a rozdrtíme. Přidáme 1 polévkovou lžici kořene hořce a 1 polévkovou lžici drcených jalovčinek a směs vyluhujeme 2 týdny ve 3/4 litru 60 % čistého lihu, potom precedíme a užíváme každé ráno 1 polévkovou lžici výtažku v poháru vlažné vody, dlouhodobě. Oblíbená je v tomto směru též čajovina ALVISAN-NEO, z produkce podniku Léčivé rostliny Zbraslav.

Před léty, když ještě tato čajovina neměla v titulu hrdé označení NEO, bývaly k ní přikládány tablety česnekového výtažku. Názory lékařů na užitečnost česneku v této oblasti se přirozeně nezměnily; NEO - inovaci má na svědomí zchátralý park farmaceutického průmyslu, stejně jako NEO - inovaci u čajoviny VALOFYT, kde pro změnu odpadly tablety pivovarských kvasnic, zrušení výroby granulátu UROGRAN z lichořeřišnice větší, určeného proti zánětům v močových cestách ...

Protitrombotické působení mají zejména nať mařinky vonné a nať komonice lékařské. V případě potřeby a po svolení lékaře některou z těchto bylin můžeme přidávat do protisklerotického čaje, např. právě do čajoviny ALVISAN, v množství asi 20-25 g na 100 g čajoviny ALVISAN. Sólové podávání ani mařinky, ani komonice nelze doporučit, stejně jako jejich aplikaci během léčby HEPARINEM, PELENTANEM nebo jinými antikoagulancii. Právě zde se pohybujeme v oblasti, kde by „lidové“ léčení mohlo způsobit i vážnou újmu na zdraví - takže žádné experimentování.

Špatné trávení dříve narozených stačí obvykle odstranit prostý nálev z nati zeměžluči, v dávce jedné nebo dvou polévkových lžic před každým jídlem, ovšem po delší dobu.

Ženy v klimakteriu mívají návaly krve do hlavy, slábnoucí menstruace bývá bolestivá apod. Hormonální hladinu může pomoci vyrovnat chmel nebo šalvěj. Typickými ženskými bylinami pak jsou nať řebříčku, nať kontryhele, květ měsíčku, květ hluchavky a hluchá vková nať. Květ pro pitné/nať pro koupelové kúry. Pro sedací koupele nebo i výplachy je možno použít všechny drogy zde uvedené. Koupele mají být spíše horké, doba trvání 15 až 20 minut. Aplikujeme je denně, obden nebo prostě podle potřeby. Návaly krve do hlavy tlumí meduňka, srdečník, levandule, dobromysl, ale také dlouhodobě a jógisticky správně prováděný cvik, tzv. svička. Ostatně - je plně prokázáno, že pravidelné cvičení jógy přispívá v období

klimakteria u většiny cvičenek k úplnému nebo alespoň podstatnému ústupu klimakterických potíží. Studený yzopový nebo v těžších případech šalvějový nálev, podaný večer, zmírňuje nežádoucí noční pocení zvláště v kombinaci s omýváním těla octovou vodou, připravenou nejlépe z octa, ve kterém po nějaký čas vyluhujeme květ černého bezu.

Používáme 1 váhový díl květů, nejlépe čerstvých, na 5 až 6 váhových dílů octa, nejlépe vinného, a při pokojové teplotě necháme vyluhovat týden až 10 dnů. Nemáme-li originální vinný nebo jablečný ocet, můžeme nechat méně kvalitní réвовé víno zoctovatět přidáním několika lžic obyčejného octa; zoctovají obvykle do dvou týdnů. V nouzi můžeme použít i docela obyčejný ocet lihový. Hotový bylinný ocet uchováváme v menších lahvích a v chladnu.

Starší muži si často stěžují na prostatu. Při vyhasínání hormonální činnosti ve věku nad 50 let dochází někdy k tvrdnutí prostaty a k jejímu zvětšení. Odborník konstatuje vytvoření nezhoubného nádoru, zvaného adenom - a to vše má za následek velmi nepříjemné močové obtíže. Nejúčinnější léčbou je chirurgický zákrok. Moderní, tzv. transuretrální resekce, řadí tuto kdysi velmi obávanou operaci mezi léčebné postupy, které i starší lidé dobře snášejí, ale ne každý nemocný musí být operován.

Přírodním léčivem volby je rouškový pyl.²⁹⁾ Podle sovětského odborníka dr. lojříše, podáváme pyl denně, formou koktejlu. 6 g rouškového pylu rozmícháme s polovinou čajové lžičky medu ve sklenici močopudné minerálky a vypijeme.^{30*}

Rouškový pyl však náš organismus těžko vstřebává, proto včelař-odborník, MUDr. Stoklasa navrhl jeho umělou úpravu - fermentaci: vezmeme 1 kg rouškového pylu, 250 ml vody a 150 g medu. V teplé vodě rozpustíme med, pak přidáme pyl a dokonale uhněteme těsto. To necháme vychladnout, ne však v chladničce, a natlačíme je do zavařovací láhve, zatížíme podobně jako okurky a necháme fermentovat (zakvasit, uzrát) po dobu asi jednoho týdne při teplotě kolem 35 °C. V domácích poměrech se osvědčila metoda „pod dekou“, kdy potřebnou teplotu dosáhneme horkým termoforem nebo elektrickou dečkou a občas ji překontrolujeme. Občasný pokles teploty při tomto procesu je méně škodlivý, než větší překročení stanovené teploty. Po fermentaci pyl uschováváme v téže sklenici, v temnu a chladnu. Užíváme 1 čajovou lžičku ráno a večer, nejméně jednu kilogramovou dávku ročně.

Fermentovaný, čili zakvašený pyl se mezi včelaři často nazývá vžitým ruským jednoslovným pojmenováním „pěrga“, který je však nutno pracně dolovat z jednotlivých buněk plástu, takže se s ním prakticky neobchoduje. Pro svou potřebu si jej včelaři obyčejně konzervují v poměru 1 díl pěrgy na 2 díly medu.

V čajové léčbě převládají močopudné a protizánětlivé byliny, jako březový list, přeslička, rdesno ptačí nebo kopřiva. Zásadně nejdůležitější bylinou je nať celíku zlatobýlu a nověji se hovoří o úspěších při podávání čaje z natě byliny rodu vrbovka - *Epilobium*. O známost této poměrně rozšířené lesní byliny se postarala rakouská bylinářka Marie Trebenová a vrbovka rychle na *Západě* pronikla i do oficiálních receptur, prostě proto, že skutečně „zabírá“. U nás jsou poměry trochu jiné, totalita nepřála nejen vrbovce, ale bylinám vůbec, takže tuto bylinu, jako mnoho jiných musíme získat (1990) vlastním sběrem. Rakouští odborníci uvádějí kolem 20 druhů rodu vrbovka a zdá se, že všechny jsou přibližně stejně účinné, snad s výjimkou druhu *Epilobium hirsutum* L. - vrbovka huňatá, která je však od jiných vrbovek odlišná tím, že je podstatně statnější. Při sběru je však třeba dbát na důkladné seznámení s rostlinou, protože může dojít k záměně s vrbkou úzkolistou (*Chamanerion angustifolium* (L.) - Holub), která je podobná, ale na rozdíl od všech vrbovek se vstřícnými listy má vrbka listy střídavé. V našich lesích rostou ovšem také různé vrbice, vrbiny, takže pozor - ale zde už je nebezpečí záměny spíše teoretické. S ohledem na uvedená fakta vrbovku ani nehleďte v čs. herbářích léčivých rostlin, ale zato ji najdete v každém lepším atlase lesních rostlin.

Při sběru zlatobýlu je třeba zase dát pozor na možnou záměnu za nebezpečné rostliny rodu starček. Zkušení bylináři ani nedoporučují záměnu zlatobýlu celíku za zlatobýl kanadský nebo zlatobýl obrovský - které naopak připouští oficiální medicína.

Čaje podáváme nejméně 1 litr denně, zpravidla z termosky po doušcích. Ve směsi by zlatobýl nebo vrbovka měl činit asi 40 % z celkového podílu bylin nebo po 30 % zlatobýlu i vrbovky, jestliže máme k dispozici oba druhy. Zbytek doplníme bylinami, o kterých jsme již hovořili. Podle mých posledních zkušeností může v této oblasti sehrát důležitou roli také nať dobromysli, která se v této indikaci zpravidla v herbářích neuvádí. Nezapomeňme tedy na ni! Franěk dále doporučoval přikládat na krajinu hráze horké kašovitě obklady z mletého semene řeckého sena nebo semene lněného. Navíc lze mezi

nohy vložit termofor, aby obklad chladl pomaleji. Myšlenka s přehříváním organismu není sice nová, ale je dobrá, a právě pravidelné a dlouhodobé přehřívání podbřišku - tentokrát normálně z vrchu - ve spojení s pitím 2-2,5 litru dobromyslového čaje denně se mi jeví jako metoda velmi efektivní.

Onemocnění pohybového ústrojí bývá ve stáří zpravidla revmatického původu. V čajové směsi by rozhodně neměla chybět jedna droga z trojice klasických antirevmatik: vrbová kůra, květ tužebníku jilmového a nať violky trojbarevné čili polní macešky. Na doplnění přidáváme močopudné a „krev čistící“ drogy.

Dobrym příkladem je polská specialita SPECIES ANTIRHEUMATICAЕ, dostupná v síti polských specializovaných lékáren společnosti HERBAPOL. Můžeme si ji jednoduše připravit sami: Vezmeme po 20 g vrbové kůry, březového listu, nati rdesna ptačího a listu kopřivy a po 10 g květu tužebníku jilmového a nati přesličky. Snad už nám nepřipadne divné sdělení, že vrbovou kůru a tužebník jilmový musíme mít z vlastního sběru. Dvě čajové lžičky směsi vhodíme do sklenice studené vody, tři minuty povaříme, potom necháme čtvrt hodinku vyluhovat, zcedíme a pijeme neslazené třikrát denně mezi jídlem.

Moderní revmatologie nahlíží na revmatická onemocnění jako na poruchu imunity. Proto se ve fytoterapii poslední doby stále více uplatňuje rudbeckie nachová, o které jsme pojednali již v § 4.4, která stimuluje imunitní systém. Někteří lékaři doporučují přidávání kořene nebo okvětních lístků přímo do protirevmatických čajů, ale účinnější se jeví její podávání formou tinktury, kterou můžeme do čaje přidávat v dávce asi dvou čajových lžiček denně.

Pro běžnou praxi se proto jeví nadějnější užití geriatrik nepravých, kam řadíme všechny látky nebo postupy, které stárnoucímu organismu pomáhají plnit jeho funkci i za průběžně se zhoršujících podmínek.

Patří sem např. **yzop**. Působí jako mírně posilující nápoj starých lidí. Příznivě ovlivňuje zánětlivá onemocnění močových cest, chronickou bronchitidu, lehčí formy astmatu; studený nálev napomáhá potlačovat nežádoucí noční pocení. Užívá se kvetoucí nať, podává se formou nálevu nebo inhalací.

Stařecký pocit zesláblosti může někdy odstranit **sporyš**. Navíc tlumí některé typy bolestí hlavy. Pomáhá zdořovat stavy vyčerpanosti po těžších chorobách. Podporuje funkci jater a ledvin, osvědčil se též

v lehčích formách některých bolestivých stavů, např. neuralgií. Zlepšuje vykašlávání a lze jej použít i zevně, jako kloktadlo nebo k obkládům při některých kožních chorobách. S přidavkem trošky skořice, hřebíčku a vanilky připravíme chuťově velmi příjemný čaj. Ve Francii je „verveine“ - jak tam sporyši říkají - téměř národním nápojem. Používá se nálev, připravený z kvetoucí nati, získané vlastním sběrem nebo pěstováním.

Další bylinou, vhodnou pro starší lidi je vřes. Je vhodný pro dlouhodobé podávání, desinfikuje močové cesty, příznivě ovlivňuje prostatické potíže, zklidňuje. Po delším podávání dochází k mírnému vzestupu prahu citlivosti, takže lidé se stávají „tvrdší“ - prostě přestávají vnímat slabší bolestivé vjemy. Připravuje se nálev z kvetoucí nati.

Poměrně málo je známo, že jetelovina úročník bolhoj umí celkově povzbudit zesláblý organismus. Podává se i zevně; už jeho název naznačuje dobré hojivé schopnosti nehojících se a mokvavých ran, např. na sliznici dutiny ústní apod. Drogu si váží i náš přední odborník MUDr. Korbelař, který dále uvádí její mírně projímavé působení a doporučuje směs úročníku, listů a plodů lesního jahodníku, listů lesního maliníku a květů trnky jako chutný domácí čaj, který může nahradit pravý čínský čaj. Sbírá se kvetoucí nať a jako v mnoha jiných případech i zde je třeba být samozásobitelem.

Zvláštní posláni má semeno pískavice - řeckého sena. Působí totiž jako mírné afrodisiakum a současně podporuje trávení a odstraňuje různé zažívací potíže. Působí příznivě na muže i na ženy, v průměrné dávce 4x denně na špičku kulatého nože mletého semene, zapít čajem z listů lesního jahodníku ...

Plody černého rybízu posilují odolnost organismu pro bakteriální i virové infekci. Dvě sklenice šťávy denně udělají někdy za pár dní divy. Optimální je dvou až třítydenní kúra během vegetačního období, zvláště když ji zahajujeme a zakončujeme jednodenní hladovkou. Nálev z listů působí jako antirevmatikum a prospívá při chorobách z nachlazení. Kombinujeme ho s lipovým květem, s kopřivami, březovým listem aj.

Samostatnou kapitolu tvoří tzv. biogenní stimulanty, připravené podle metody akademika Pilátova, který si povšiml, že umírající rostlina, vystavená nepříznivým podmínkám tmy a chladu, mobilizuje své obranné sily natolik, že lék z ní připravený má mimořádné vlastnosti. S trochou nadsázky se dá říci, že biogenní stimulanty před-

stavují předstupeň k pravým geriatrikům. Celkově zlepšují kondici, urychlují hojení ran a spálenin, žaludečních vředů, pohmožděnin, některých kožních afekcí, zánětů apod.

Někteří lékaři - fytotherapeuti, doporučují použití biogenních stimulantů jako pomocného prostředku téměř u všech chorobných stavů, protože kúra nemá žádné nebo jen minimální nežádoucí účinky a nejsou známy ani případy těžších alergických reakcí. Jiní lékaři však varují zejména před samolčením pomocí biogenních stimulantů; někdy až pronikavé zlepšení subjektivně pocíťovaného zdravotního stavu může nemocného mylně vést až k dojmu uzdravení, zatím co základní onemocnění, třeba nádorové, může probíhat ve skrytu dál a později propuknout ničivou silou. Ale to jsou obavy spíše teoretické a při odborném dozoru by takové nebezpečí hrozit nemělo.

Pro přípravu biogenního stimulantu se nejčastěji užívá aloe. V Sovětském svazu je v současné době poměrně rozšířeno pěstování a používání kalanchoe (naduť), zejména však v lidovém léčitelství, kde je tato rostlina také nazývána „domácím ženšenem“, protože je vhodná pro pěstování v květináčích. Z tuzemské flóry se někdy využívá k přípravě biogenního stimulantu netřesk střešní, známý spíše jako skalnička. Perspektivní se zdá být i rozchodníkovec největší, též často pěstovaný na zahrádkách. Je však málo vyzkoušen, navíc při neznalosti hrozí záměna za prudčeji působící rozchodník ostrý. (Sedum acre L.) Jeden z našich nejlepších fytotherapeutů, bohužel již zesnulý MUDr. Václav Štefan Čermák, dosahoval dobrých výsledků také s biogenním stimulantem, připraveným z listů jitrocele.

Způsobů přípravy bylo vyvinuto několik - uvádím jeden z nich: dužnaté listy omyjeme tekoucí vodou a zabalíme je do čistého plátna a pak ještě do několika vrstev papíru, aby na ně nepůsobilo světlo. Vložíme je do chladničky, do místa s teplotou kolem +4 °C a zde je ponecháme asi 10 dní.³¹⁾ Pak je pomeleme a na každých 100 g šťávy přidáme 200 g medu a 700 g tvrdšího červeného vína, dobře promícháme a uschováme v menších lahvích, v chladu a ve tmě. Vhodná dávka činí dvakrát až třikrát denně 50 ml této směsi po dobu tří týdnů. Při dobré snášenlivosti a výsledcích je možno po týdenní přestávce ještě jednou kúru opakovat. Mohou se ovšem vyskytnout i případy špatné snášenlivosti přípravku, pak jeho podávání snížíme pouze na jednu denní dávku nebo jej úplně vysadíme.

Při přípravě jitrocelového stimulátoru doporučoval MUDr. Čermák postupovat takto:

Nepoškozené listy opatrně uřízneme a šetrně omyjeme chladnou vodou. Počítejme s tím, že pro jednu osobu potřebujeme na jednu dávku asi 600 g listu a kúra by se měla během zimy alespoň jednou opakovat.

Po omytí čerstvé listy opatrně osušíme buničitou vatou. Potom listy proložíme vrstvami suché buničiny tak, aby se vytvořily menší balíčky, které potom zabalíme, nejlépe do černého fotografického papíru - a vložíme je do chladničky. Zde je ponecháme 12 dní při teplotě +4 °C. Poté je vyndáme, rozbálíme, ve stínu dosušíme a posléze rozemeleme na prášek.

1 g tohoto prášku se vejde do průměrného náprstku na šití, což nám usnadní dávkování. Užíváme prvních 5 dnů 3 X denně 1/2 g. Dalších 15 dnů 3x denně 1 g a posledních 15 dnů 3x denně 2 g. Každou dávku zapijeme sodovou vodou nebo minerálkou. Uvedený postup je nutno přesně dodržovat.

V uvedených dávkách se uplatňují prakticky jen příznivé účinky biogenních stimulátoru. Přesto však nesmíme ani tu zapomenout na **předchozí** konzultaci s lékařem, který dobře zná náš zdravotní stav a ví, zdali stimulace bude prospěšná. Například v jedné dávce stimulátoru, připraveného z aloe je asi 5 ml účinné substance, přičemž je známo, že už 10-15 ml může u někoho vyvolat průjem. Také při oběhových poruchách, zvláště ve stadiu dekompenzace, je jakákoliv stimulace nevhodná, stejně jako při děložním krvácení nebo při některých chorobách žlučníku. Takže i zde platí: dobré, ale opatrně a jen po poradě s lékařem!

Do kategorie nepravých, ale poměrně účinných stimulátoru patří obilné klíčky, zejména pšeničné, pro svůj obsah vitamínu E, minerálních látek, aminokyselin apod. O jejich užití - viz § 3.4.



BYLINÁŘOVO HLEDÁNÍ

6.1 Hledání harmonie

Všimli jste si někdy, že příroda nemá ráda extrém? Ano, jeden z nepsaných zákonů moudré Matky přírody neustále nutí k vyrovnávání mezi dáváním a bráním. Tento zákon se projevuje na každém kroku, platí pro mrtvou hmotu stejně jako pro všechno živé. Už v základní škole se děti z fyziky dozví, že bližší planety obíhají kolem Slunce rychleji, než planety vzdálenější. Působí na ně větší přitažlivá síla - obrazně řečeno „více dostávají“ - proto musí svůj oběh zrychlovat a tím přirozeně i více energie „vydávají“. Lépe hnojené rostliny na slunečném stanovišti zákonitě poskytují více plodů o vyšší váze, než jedinec stejné rostliny, živořící někde na skále - i ony více dostávají a proto více dávají.

Jen člověk se jaksi snaží vymykat tomuto zákonu, jakoby ani nepatřil do vesmíru. Ale trvalé narušování žádného zákona nemůže vést k dobrým koncům, a narůstající disharmonie lidské činnosti se odraziv narůstající nemocnosti, přestože lékařská věda dělá vše, co je v jejích silách.

Člověk se konečně musí probudit ze své letargie, pokud ovšem nechce, aby po jeho odchodu zůstala jeho dětem jen bezútěšná poušť. Příliš jsme si zvykli na konzumní chápání života - ber kde ber. A mám trochu obavy, aby společenské změny, které jsme v počátku tohoto desetiletí tak radostně vítali, se nakonec nezvrhly v přísně „ekonomický“ a chladný kalkul - výhodné je jen to, co se vyplatí.

Karel Čapek ve svém nezapomenutelném díle *Továrna na absolutno* podává vizi takové „prosperující“ společnosti:

„... Nastala na světě neomezená hojnost všeho, čeho je lidem třeba. Všeho však je lidem třeba, jenom ne neomezené hojnosti ...“

Právě touha po hojnosti, po neomezené hojnosti, touha po brání bez dávání přiměřených protihodnot, lidstvo přivedla na samý po-

kraj ekologické a morální katastrofy. Tragiku ekologické situace si mnozí lidé dnes už uvědomují, ale jen málo, žalostně málo lidí si uvědomuje - a ještě méně nejen uvědomuje, ale i chce napravit - tragickou krizi morálního úpadku. A ten začíná v disharmonii vztahu mezi dáváním a bráním. Navíc, většina lidí tuto disharmonii už ani nepocituje.

Abychom mohli brát, musíme nejdříve dávat! Jestliže chceme zhluboka dýchat, musíme nejprve důkladně vydechnout. Ani odpocívát nelze do zásoby. Zbytečné pracovní přepínání, tedy nadměrný výdej sil sice škodí, ale pohodlný život, reprezentovaný hověním si v klidu u mísy plné masa, tedy nadměrný příjem, je ještě zhoubnější.

Donedávna se mnozí lidé tvářili jako bojovníci za socialismus a byli obětavými členy vládnoucí strany. Jako špatné a přežralé plody odpadli hned, jak tato strana ztratila moc; protože jim nešlo ani o socialismus, ani o stranu, ale o možnost urvat co největší kus kořisti. Dnes se skrývají třeba mezi podnikateli, tváří se opět progresivně, ale opět je snadno poznáme - chtějí jenom brát.

Před několika lety vyšla v brněnské ROVNOSTI tabulka s přehledem neplatíčů nájemného. Stovky lidí jenom v Brně - a jinde to asi nebude o mnoho lepší - dluží společnosti statisíce korun. To jsou také ti, kteří chtějí jenom brát. Podobných příkladů by se našlo jistě více, ale poctivý čtenář se stále ještě může domnívat, že jeho se to přece netýká.

V 21. čísle časopisu PRAKTICKÝ LÉKAŘ, ročníku 1985, vyšla zajímavá tabulka, srovnávající spotřebu základních potravin na jednoho obyvatele Československa v roce 1985 - tedy nás - a Československa před padesáti lety, v roce 1935, tedy generaci našich otců nebo spíš dědů.

Růst spotřeby masa jsme donedávna vykazovali jako synonymum pro růst životní úrovně. Ani nás moc neznepokojilo, že šlo o přírůstek půlmetrákový. Co rok, to kilogram masa navíc! Dále jsme snědli o 1,5 kg sádla navíc, o 5 kg rostlinného oleje, o 4 kg másla, o 20 kg mouky, o 190 vajec, o 15 kg cukru, o 7 kg zeleniny, o 20 kg ovoce - všeho navíc. Snad jen mléko nám přestalo chutnat, vypili jsme ho o 50 litrů méně, ale bohatě jsme to dohonili na vzrůstu spotřeby piva a alkoholu. Sečteno summa sumárum, snědl jeden každý našinec v roce 1985 proti svému tátovi nebo dědečkovi v roce 1935 navíc asi 96 kg potravin. A když letmo nahlédám do posledních statistik za rok 1990,

vidím, že už jsme - řečeno žargonem minulých let - „slavně završili“ stovku.

Kdo se jen trochu zabývá fyziologií, brzy pozná, že pro organismus je vyšší spotřeba potravin prospěšná a únosná jen po určitou mez - a pak se organismus musí bránit proti nadbytku. Jednak vyrábí tuk, takže skoro všichni tiše tloustneme a jednak se snaží nadbytečnou potravu jednoduše nezpracovat, ale co nejdříve vyloučit, takže se náš trávicí trakt pomalu ale jistě proměňuje v jakousi stoku, kterou doslova proletí ročně desítky kilogramů přebytků.

Tuto potravu musí ale někdo vyrobit a odněkud ji získat. Leč příroda je důsledná, nechce dát víc, než je do ní vloženo - proto musíme více hnojit, ale přebytek hnojiv přechází do potravních produktů...

Podobné disproporce mezi dáváním a bráním tak můžeme nalézt ve všech sférách našeho života a dotýkají se bezprostředně každého, i toho poctivého čtenáře, který se před chvílí třeba rozhořčil nad nepoctivci, kteří chtějí jenom brát.

Dr. Mukund Bhóle, indický jogín a lékař, upozornil v této souvislosti na fenomén tzv. paradoxního hladu; ³²⁾ při porušení principu příjmu a výdeje začne totiž organismus chybně zpracovávat některé signály. Trvale se přejídající člověk nakonec začne trpět hladem, protože jeho tělo si špatně přeloží vnitřní informaci o zvýšeném vyměšování, nutném proto, že nadbytek prostě už nejde zpracovat - a bude se rovnováhu příjmu a výdeje snažit zachovat zcela nelogickým signálem: **Pozor, zvýšený výdej - potřebuji zvýšit odpovídajícím způsobem příjem!** A tělo bude svému obéznímu majiteli hlásit: **Mám hlad, hladovím, dej mi něco k snědku!** Ale nebezpečí není jenom na úrovni potravní. Na úrovni energetické hlásí tělo svému majiteli, vyčerpanému napsáním hlášení, vyplněním dvou dotazníků a cestou do bufetu a zpět: „Jsem unaveno, zachraň mne, pojď se odpočinout nebo mne aspoň něčím vzpruž!“ Což dotyčný většinou rád akceptuje, a dopřeje si malou pauzičku, doplněnou nezbytným káfičkem - ačkoliv odpovídající protiváhou jeho činnosti by byl výdej energie, odpovídající asi pětičilometrovému běhu. Ale ani na informační úrovni není vše v pořádku: náš referent po celodenním maratónu s hlášeními, dotazníky, bufetem, jednou poradou, po hádce se šéfem, po dvacáté páté návštěvě Mototechny (ten karburátor stejně neměli), a po rozmišce s chotí kvůli synkovi Pepíčkovvi, který nakreslil na zeď školního záchodku nemravný geometrický obrazec, proto-

že otec si ho (toho Pepíčka) nevšimne, jak je rok dlouhý. . . . usedá unaven a uondán s novinami v ruce k televizi, aby se dozvěděl, že bratislavský SLOVNAFT *zápolí* se zahraniční zadlužeností a vyslechl revoluční úvahy vedoucího představitele jistého ostrovního státu - a krucinál, jak to ta Sparta zase hraje, proč na tu penaltu museli postavit zrovna Bílka, když přece musej vědět, že už mu to tak nekope jako kdysi? A v ruce se mimoděk objevuje bonbón, chutné cukrle „bon pari“, aby nahradil v ústech cigaretu, vstrčenou tam jen omylem, když přece lékař po náznaku infarktu kouření *zakázal*...

A tak žijeme trvale ve stavu převažujícího příjmu a paradoxně cítíme hlad po dalších požitcích, vznášíme další a další nároky na společnost, na přírodu - a přitom stále nemáme ten pravý, povznášející pocit uspokojení ze života a z dobře vykonané práce.

Přitom by stačilo docela málo. Zastavme se na chvíli v překotném reji a pokusme se přehodnotit hierarchii životních hodnot. A zkusme vsadit na dávání. Rozdávejme úsměvem dobrou náladu, své vědomosti, své srdce. Dejme přednost proběhnutí před napínavým televizním seriálem a termixu před bučkem. Pohladme Dášu, i když nepřinese ze školy zrovna jedničku - jen tak proto, aby viděla, že ji máme rádi. Dejme manželce květinu, i když narozeniny bude mít až příští měsíc.

A jednoho dne přijde změna, docela tiše a bez ohlášení. Ale poznáme ji. Budeme se cítit svěžeji, zjistíme, že máme radost, protože začalo sněžit, a okouzlí nás i rybí oko mrazivého úplňku.

Tak i my můžeme napomoci ke splnění snu velikána ruské literatury, Maxima Gorkého: „*Vím, že přijde doba, kdy se budou lidé jeden z druhého radovat, kdy bude každý druhému zářit jako hvězda. Po zemi budou chodit lidé s otevřenými srdci, očištěnými od závisti a plnými shovívavosti. Život bude službou člověku, jehož duch se vysoce pozvedne. Tehdy budou lidé žít ve volnosti a pro krásu a za nejlepší budou považováni ti, kteří svým srdcem co nejdříve obejmou svět a kteří jej nejhluběji budou milovat ...*“

(z románu *MATKA*)

6.2 Prosím, odložte hněv!

Kdo se příliš rozčiluje, nebude dlouho zdrav. Hněv škodí tělu, protože negativně ovlivňuje funkci mnoha orgánů, např. jater a žlučníku, zpomaluje trávení a podporuje tvorbu kaménků. Nejvíce ale škodí srdci a cévám. Mnoho infarktů s tragickým koncem má na svědomí právě rozčilení a hněv.

Někdy nám při rozčilení pomůže prostý bylinkový čaj. Můžeme zkusit smíchat dva díly nati dobromysli a po jednom dílu květů měsíčku a nati řepíku. Také meduňka pomáhá proti hněvu a osvědčila se též tzv. americká meduňka neboli zavinutka podvojná, kterou někteří zahrádkáři pěstují jako okrasnou květinu. Proti smutku zkusme použít prostý nálev z heřmánku.

Soudobé lékařství stále více potvrzuje pravdu o psychosomatické jednotě organismu. Dříve jsme tomu nemoderně říkali „jednota duše a těla“. Nemoc není nic jiného, než do hloubky sahající porucha této jednoty. Neovládnutá přání, přemíra nabídky spotřebního zboží, závist, lakota, hněv, ješitnost, ctižádost, malichernost, ale i chtění vědět všechno lépe než druzí a v neposlední řadě i mylné osobní hodnocení, kdy člověk sám sebe oceňuje podle toho, jakého postavem a jakého majetku dosáhl.

A tak si třeba neuvědomujeme, že dýchací potíže může mít na svědomí třeba cigareta + neovládnutá vládyčtivost, že lakota a závist podporují *zácpu*, že pocity méněcennosti vyvěrající často z přehnaného sebehodnocení narušují cévy a způsobují růst krevního tlaku, že neklid a nenávisť rozvracejí psychiku, působí kožní nemoci a nespavost, že strach může dovést člověka až k rakovině - následkem špatného překrvení některých orgánů, že hltavost a pijáctví oslabují nejen ledviny, ale i soudnost a přinášejí i bolesti v zádech, že nadváha ohrožuje srdce a krevní oběh, že pomstychtivost zhoršuje trávení...

Léčivé byliny a sebeovládání mohou pomoci - pokud je ještě čas. Zamysleme se nad svými nedostatky a chybami a snažme se je odložit. Zkusme udělat pro druhé něco docela nezištně. Pocit radosti a vděku, který nás potom obklopí, rozmnožuje nejprve duševní a později i tělesné síly. Tudy vede cesta ke zdraví!

Soustředme všechnu svou vůli a naučme se postupně v každé situaci zachovat veselou mysl. Nepůjde to ovšem hned - je to věcí vůle a cvičení. Zpětné působení na nervy je jako balzám. Všimněme si tváře indického jogína. Je po tisíciletí trénován k tomu, aby vždy zachoval svou tvář. Není to jen kvůli mezilidským vztahům, ale patří to k základům duševní hygieny. Ostatně jogíni většinou netrpí „na nervy“. Kdo umí zachovat příjemný obličej, ten jen tak lehce „nevyletí z kůže“. Není třeba se zrovna usmívat, ale zachovat vnitřně jasné tašky tváře. Tato praktika je zvlášť užitečná při konfliktu, protože protivník při pohledu na klidnou a milou tvář je brzy vztekem bez sebe. Nesmíme se zapomenout dívat se mu s úsměvem do očí, tím se on sám dostává do postavení mimo hru. A ofsajd se vždy a všude píská ...

Existuje i jeden starý, snad tisíciletý prostředek, který je ale pravým balzámem proti hněvu a pomáhá také při ranní rozladěnosti a částečně i proti přecitlivělosti na počasí. Zanechala nám ho opět proslulá abatyše Hildegarda z Bingenu, v přetlumočení dr. Hertzky:

Je to zastrašené víno! Úsměv je povolen - případné blahosklonné odsouzení prosím však až po odzkoušení. Dobré bílé víno typu ryzlink v množství půl až jednoho decilitru prudce ohřejeme, nejlépe ve skleněné nádobce. Když víno napoví, že přichází do varu - vařit ho nesmíme - „postrašíme“ ho rychlým vlitím stejného množství studené vody, rychle přelejeme do vinné skleničky a po doušcích vypijeme. Tento prostý způsob můžeme použít vždy, když cítíme, že se stahují mraky a kolem srší jízlivost a ironie - takže výbuch hněvu je za dveřmi. Naše výbušná nálada mizí jako mávnutím kouzelného proutku.

Abychom si však dobře rozuměli - nezapomeňme, že ve víně je skryta nejen pravda, ale i alkohol, takže tento způsob je vhodný jen pro zdravé lidi a jen k občasnému použití. A řidičům radím - raději se vyzurte. Také to má cosi do sebe ...

6.3 Deset zlatých pravidel duševního zdraví 33)

1. Pamatuj, že každé utrpení, i to největší, jednou přejde. Veškeré dění v toku času je proměnlivé. Po dešti vychází slunce!
2. Tam, kde nemůžeš pomoci, ani změnit chod věcí, nestarej se zbytečně o cizí záležitosti.
3. Nepropanej panice kvůli zodpovědnosti. Tvá schopnost a odolnost poroste tím více, čím méně se poddáváš spěchu, vzrušení a pesimismu.
4. Vyvaruj se boje proti představám. Mnozí se vyčerpávají v boji proti překážkám, které existují jen v jejich fantazii. Nezaplétej se do neplodných zálib, které nevedou k cíli. Pamatuj, že síla je jen v jednoduchosti, proto netříšti své síly!
5. Nežij v minulosti, nepřemýšlej mnoho o budoucnosti. Žij přítomnost. Nic důležitého nezmeškáš! Znáš snad někoho, kdo se nikdy nezmýlil?
6. Rázně odlož nenávist, závist a touhu po destruktivní kritice. Kritika, která současně nepřináší pomoc a náznak, jak špatné zlepšit, je někdy horší, než původní špatná věc. Tato tři zla výrazně překážejí osobní spokojenosti.
7. Netrpělivost, posměch, fanatismus, fatalismus a pesimismus ničí duševní harmonii!
8. *Zažeň* myšlenky o důstojném „usazeném“ stáří. Snaž se uchovat smysl pro romantiku, dobrodružství a recesi. Neboj se v žádném věku nových setkání a nových úkolů.

9. Důvěřuj lidem a měj je rád. Neočekávej od nich dokonalost, ani ty nejsi dokonalý. Snaž se ocenit jejich individualitu. Jen málo lidí je vysloveně špatných. Úsměvem a duševním pohlazením se prosadíš lépe, než přísností a tvrdostí!
10. Pozoruj své okolí a všimni si, že tvé problémy jsou v zásadě stejné jako problémy mnoha jiných. I lékař trpí bolestí, i policistu někdy drtí strach, i král pláče při smrti svého syna. Nekomplikuj si trvale svou životní roli, prostuduj ji dobře, snaž se jí rozumět a využít ji ze všech sil k pomoci těm, kteří jsou na tom ještě hůře. A pak svou roli hraj s důvěrou a odvahou, ale hlavně vždy se smyslem pro fair play ...

Snad čtenář promine, že překročím počet bodů desatera a odchýlím se poněkud i od tematiky ryze zdravotní - a doplním tři další body, vzešlé z morálního myšlení mužů dneška - Tomáše Garrigue Masaryka, profesora a filozofa Jana Patočky a prezidenta Václava Havla:

11. Nikdy ne vypusť z rukou něco, co nepovažuješ za hotové!
12. Pamatuj, že skutečnou zkouškou člověka není, jak splní roli, kterou si sám vymyslel, ale jak splní roli, která mu byla osudem přisouzena!
13. Žij v pravdě a měj lidi rád - PRAVDA A LÁSKA ZVÍTĚZÍ!



6.4 Odkaz českého mudřece ...

Jana Amose Komenského známe jako vynikajícího pedagoga, zakladatele a průkopníka moderního školství a osvěty. Jeho názory a radami jsme se nikdy moc neřídili a tak nás nepřekvapí, že jsme totálně opomíjeli i jeho traktáty filozofické, které se „vědeckému světonázoru“ moc nehodily do krámu. Zvláště jeho spisy VIA LUCIS - Cesta světla a UNUM NECESSARIUM - Jedno nejpotřebnější, naznačují nezměrnou hloubku Komenského myšlení, kdy tento velikán na svou dobu nesmírně pokrokově a citlivě odděluje filozofii, náboženství a církevnictví, tedy potřebné ovoce a zrno od plev, které vítr postupně rozvane do časů zapomnění.

A již úplně jsme zapomněli na pozoruhodné Komenského zdravotnické názory, kdy svým učením o jednotě těla a duše se stal vlastně otcem a zakladatelem psychosomatologie, která hýbe dnešní medicínou.

Komenský chápe lékařství jako umění udržovat lidské zdraví a ztracené navracet - hlavní důraz klade tedy jasně na prevenci a teprve potom na léčení. Komenského přístup k člověku spočíval v celostním pojetí jeho tělesného i duševního stavu. Z takového pojetí jakoby zavanul duch orientálního lékařství s jeho jednotou působení kosmických prášil JANG a JIŇ. V díle SCHOLA LUDUS - Škola hrou - Komenský píše:

„... Úkolem lékaře je chránit člověka před nemocemi spíše, než jich potom se pracně zbavovat. Toho lze dosáhnouto spíše dietou, než léčením. Dieta pak spočívá především v jakosti a povaze potravy a v posílení přirozených funkcí člověka. V těle dlužno na prvním místě pečovat o projevy ducha a teprve na místě druhém se starati o projevy tělesných ústrojův a šťáv. K tomu napomůže zdržovati se často na čerstvém povětří, užívati jídlo lehce stravitelné v dávkách přiměřených a nápoje požívati velice střídavě. Mnoho jídla - mno-

ho nemoci. I denní přejídání je rychlou cestou k nemoci. Zvláště lehká strava rostlinná, podaná na počátku polední doby, přináší tělu sůu ...“

A dále Komenský uvádí: *„... Všechno je dobré, jen když konec je dobrý, proto by i škola stán měla býti zavedena, v níž by se jeden každý učil moudře využívat dosavadní životní práce a zkušenosti, správně prožít zbytek života a čestně uzavřít celý život smrtelný a blaženě tak vkročit do života věčného. Zemřítí není žádné umění, smrt přijde sama, ale dobře a důstojně umřítí jest umění nad umění...“*

Na jiném místě pak upozorňuje: *„... Zejména pak jest nutno, zvykati si na věci tak protichůdné, to jest na horko i na mráz, na námahu i odpočinek, na trochu víc jídla i na půst, na bdění i na spánek. Ale vždy přitom na paměti míti, že se máme častěji k příznivější straně přikláněti, to jest častěji spáti než vytrvale bděti, častěji jisti, nežli se postiti ...“*

„Pak dožiješ se věku přiměřeného a ustavičně se v tomto životě budeš moci těšiti zdraví a život svůj tak prožítí v plodné práci a pomoci druhým, aby, až nadejde tvůj čas - mohl jsi dobrý počet skládati z činův svých ...“



DOSLOV

Fytoterapie - léčení bylinami - je oborem, který je v moderní době doslova znovu objeven, ačkoliv byly doby, kdy tato metoda byla základnou evropského lékařství. Byliny léčily od starověku, přes gotiku a renesanci, a byly uznávány ještě v pozdním baroku. V epoše osvícenectví se začaly bouřlivě rozvíjet mnohé vědní obory. Významu *začala* nabývat chemie, až posléze došlo k úplné chemizaci lékařských věd.

Zároveň však začala vznikat propast mezi tradičním uvažováním a takzvaně moderní vědou. Zdůrazňuji termín „moderní“, protože vše stárne, i modernost. Co bylo moderní včera dnes už neplatí, a dnešní moderní směry nám budou zítra připadat staré.

Propast mezi novověkou a starověkou medicínou vznikla v době, kdy staleté zkušenosti generací začaly být považovány za nevědecké pověry. Je třeba přiznat, že k bylinám se skutečně některé pověry vázaly, protože byliny jsou živou a poetickou částí přírody a přímo jakoby vyvěraly ze zřídla mýtů, pověstí a legend. Žel, s vaničkou bylo vylito i dítě, a s pověrami byly z lékařství odstraněny staletými prověřené zkušenosti.

O tom, jak dalece se vyznal v bylinách středověk, se mohou vážní zájemci dočíst v krásných českých herbářích Jana Černého nebo Petra Ondřeje Matthioliho, knihách krásných z hlediska odborného, literárního i jazykového. Se středověkým pojetím vlastností bylin a nemocí, tedy rozdělením na účinky horké, studené, suché a vlhké - podivuhodně koresponduje pojetí čínské, se svými kosmickými prasilami JANG a JIN. V čínské kultuře však propast mezi tradicí a soudobým myšlením nebyla nikdy tak hluboká, jako v myšlení evropském. V Evropě se tato propast prohlubovala po několik století, kdežto v Číně to bylo jen několik desítek let, kdy při vzniku Čínské lidové republiky byla na kratší čas tradiční medicína *zakázána*, a tak

zde vznikly nedozírné škody, protože byla postižena velmi široká oblast léčebných metod, včetně komplexního přístupu k nemoci a k nemocnému. Postižena byla i opatření, zasahující s cílem prevence do širokých aspektů života.

K prevenci měla směřovat všechna opatření, kterých lékařství bylo schopno. K zevním opatřením patřila akupunktura a moxa, zábaly a lázně, masáže, tělesná a dechová cvičení. K opatřením vnitřním se řadily byliny, diety se zásadami správné výživy, psychická cvičení a procedury magické.

V akupunktuře byl vytvořen systém úrovní zásahů. Tak zvaná nultá úroveň představovala používání bolestivých bodů. Prvním stupněm bylo používání paušálních schémat na jednotlivé choroby, čemuž by ve fytoterapii odpovídalo používání universálních receptů. Teprve druhý stupeň používal jiné sestavy u každého nemocného podle jeho individuálního stavu. Takto může ve fytoterapii postupovat odborník s několikaletou praxí, který problematiku delší dobu studoval. Třetí stupeň představoval stupeň mistrovský - ale po těchto vrcholech se můžeme zatím jenom ohlížet.

Starý čínský model osmi základních aktivit může být vzorem i pro soudobou komplexní terapii, která by měla zahrnovat preventivní i léčebné aktivity tělesné a duševní. V oblasti tělesné je to prevence přetížení z nadměrné fyzické námahy - zvládání duševního stresu. Profylaktickou úlohu mohou sehrát psychologické metody relaxace, dále tělesná cvičení při počínajících obtížích, akupresura nebo byliny. Jenom nesmíme nikdy zapomenout na to, že efekt v akupunktuře nebo ve fytoterapii bude přímo úměrný našim znalostem. Rozhodně je nutno odmítat libovolné pití čajů ze všech možných bylin. Neliší se to příliš od postupu slepce, který si z lékárníčky vezme kterýkoliv lék, o kterém vlastně nic bližšího neví.

Dobré výsledky se mohou dostavit jen při důkladných znalostech a to předpokládá učení, což někomu může znít příliš náročně. Pro dobré zdraví však bude muset každý aktivně podniknout mnohá, někdy i nepříjemná či nepopulární opatření.

Komplexní léčba a s ní ruku v ruce jdoucí prevence znamená dodržovat rovnováhu mezi zátěží a klidem, mezi prací fyzickou a duševní - za pomoci pravidel duševní hygieny. Každý z nás by měl dbát na dostatečnou rekondici, na úpravu krátkodobých únav a vyčerpání, na rehabilitaci - úpravu a odstranění špatných návyků nebo potíží. Důležitým předpokladem je též vytvoření klidné atmosféry

doma i na pracovišti, dostatečný odpočinek a aktivní využití volného času. V případě potřeby využití možnosti akupresury, masáží a mírných prostředků fytotherapie, umět regulovat to, co přijímáme, správnou dietou. Musíme se mít na pozoru před návykovými prostředky, kterými lze krátkodobě zlepšit pocit pohody - před cigaretou, kávou, alkoholem - ale i před přemírou léků.

Hledat lék, když vypukne nemoc - je podle staré čínské moudrosti totéž, jako hledat zbraň, když vypukne bitva. Snažme se nemocem předcházet, abychom nemuseli hledat způsoby, jak je léčit.

Knížka, kterou jste dočetli, nabízí řadu prostředků k probuzení vlastní aktivity a touhy učit se celý život, a to nejen z knih, ale především z přírody. Myslím, že se k ní budete rádi vracet.

MUDr. et PhDr. Ivo Haněl



Vysvětlivky

- 1 - Viz časopis PRESLIA č. 51/1979 a PAMÁTKY A PŘÍRODA č. 6/1979 pro ČR a PAMÁTKY A PŘÍRODA č. 6/1981 pro SR.
- 2 - Ochrana přírody je řešena zákonem č. 40/1956 Sb. a jeho novelou č. 65/1986 Sb. v ČR a novelou č. 72/1986 Sb. v SR. Ochrana rostlin řeší vyhlášky - v ČR č. 54/1958 ÚL a v SR č. 211/1958 ÚV. O hospodaření v lesích pojednává zákon č. 96/1977 Sb. Výrazné zákonné změny jsou toho času (1990) v legislativní přípravě.
- 3 - Pod pojmem „droga“ budeme v této práci rozumět tzv. vegetabilní drogu, tedy sušenou rostlinu nebo její části.
- 4 - V SR organizuje sběr léčivých rostlin závod Liečivé rastliny v Malackách.
- 5 - Tento vztah matematicky přesně platí pouze tehdy, jestliže by při prvním jarním úplňku bylo zatmění Měsíce.
- 6 - Knížka vyšla v nakladatelství MOLODAJA GWARDIJA, Moskva, v roce 1978. V českém překladu ji pod názvem „Běh od - k - infarktu“ vydalo pražské LIDOVÉ NAKLADATELSTVÍ v r. 1982.
- 7 - Praktiku „šankhaprakšalána“ zevrubně popisuje André van Lysebeth ve své knize, která vyšla česky pod názvem „Cvičíme jógu“, v nakladatelství OLYMPIA, Praha, v r. 1989. S touto praktikou se mohou vážní zájemci seznámit v každém oddílu jógy, ovšem až v kursu pro pokročilé.
- 8 - Nejlepší výsledky poskytuje odvar připravený z ova, trhaného v době tzv. mléčné zralosti (při rozdrčení obilky třeba nehtem vytéká bílé „mléko“), která nastává zhruba 2-3 týdny přede žněmi.
- 9 - Podle: Hasanagič, Enes, dr. med. - Ljekovito bilje i jetra, SVJETLOST, Sarajevo, 1984.
- 10 - Název čajoviny i název byliny je odvozen od latinského názvu plic - pulmo.

- 11 - Odborník tyto dvě rostliny podle květů rozezná lehko. Předně, černý bez je statný keř, kdežto bez chebdí je jednoletá rostlina, dorůstající výšky sotva dvou metrů. Důležité je - podívat se na rozestavení květních tyčinek. Zatím co u černého bezu tyčinky jsou doširoka rozevřené, takže připomínají jakoby obrubu mělkého talíře, tyčinky bezu chebdí stojí pěkně v pozoru jako vojáci, takže spíše připomínají kruhový plot z kůlů.
- 12 - Pelyněk Černobýl obsahuje až 0,2 % silice s obsahem jedovatého thujonu, proto se vodné a zvláště vinné výluhy mají dávkovat jen po lžících a ne dlouhodobě.
- 13 - Podle: Gumowska, Irena - *Badz zdrow, smaczego!* - nakl. WATRA, Warszawa, 1981.
- 14 - V r. 1990 nemělo semenářství zásilkovou službu.
- 15 - Jiný název pro vředovou chorobu v trávicím ústrojí, nejčastěji žaludku a dvanáctníku.
- 16 - Občas lze v lékárnách získat tekutý extrakt eleuterokoku ze Sovětského svazu, bez lékařského předpisu, 50 ccm za 32 Kčs, případně ampulky pro orální (ústní) požití s obsahem včelí mateří kasičky a extraktu žen-šenu z CLR, 10 ks za 170 Kčs.
- 17 - České názvy těchto rostlin se příliš nevžily, takže víc lidí zná např. *Leuzeu* (po které je dokonce pojmenovaná specializovaná organizace České zahrádkářského svazu, se sídlem v Brně, zabývající se sběrem a pěstováním léčivých rostlin) než *parchu* apod. - viz též *Botanický slovník* v závěru této knížky.
- 18 - Při retrospektivní meditaci bychom neměli překračovat hranici jednoho týdne; dál už se člověk těžko rozpomíná.
- 19 - Tento prostý postup může napomoci při depresi psychogenní, tedy vzniklé z vnějších příčin. Při depresi endogenní, vzniklé z příčin vnitřních, nám toto ovšem nepomůže. Je třeba neprodleně vyhledat psychiatra.
- 20 - Pod pojmem *divertikl* budeme rozumět vychlípeninu ve sliznici střeva, nejčastěji střeva tlustého. *Divertikly* mají tvar jakýchsi kapes, ve kterých pasáž uvázne a dochází k zahnívání zbytků potravy. Někteří autoři řadí *divertikly*, *polypy* a podobné útvary k *prekancerózám*.
- 21 - Ve světovém obchodě s čajem rozeznáváme tři základní druhy. Čaj zelený (*green tea*) je připraven rychlým a přímým sušením čajovníkových lístků. Čaj černý (*black tea*) je připraven z lístků, které před usušením prodělaly *zakvašení*, čili tzv. *fermentaci* a tím zčernaly. Mezitím mezi těmito čaji se nazývá čaj žlutý (*oolong tea*), který je nejvýše ceněn. V dalším třídění rozeznáváme čaje listové (*leaves*) a zlomkové (*broken*). Nejlepší třídění tvoří čaj, obsahující dobře svinuté první mladé lístky, malé stopky a především příměs zlatavých pupenů, tzv.

tipsů. Tento čaj nese označení **FLOWERY ORANGE PEKOE**. Následují třídy **ORANGE PEKOE** - **PEKOE SOUCHONG** - **SOUCHONG** a konečně **CONGO**, představující velké, nedostatečně svinuté listy. Další třídění přesahuje rámec této základní informace a zřídka čtenář je najde např. ve výběrné a čtivé knížce našeho předního zbožiznalce Zdeňka Žáčka „*Nad šálkem plným vůně*“. Vydalo nakl. **MERKUR**, Praha, v r. 1981.

- 22 - Podle doc. RNDr. PhMr. Z. Blažka - *Domácí čaje a jejich zušlechťování*, čas. **NAŠE LIEČIVÉ RASTLINY**, roč. 1968, str. 44.
- 23 - Vladimír Melichar (1910-1985), průkopník jógových cvičení a přírodní výchovy na Moravě. Působil především v prvních poválečných letech, kdy o tuto tematiku prakticky nebyl mezi lidmi zájem a mocenské kruhy proti ní vystupovaly jako proti buržoazní propagandě.
- 24 - Český botanický název - *třapatka* - se prakticky nevžil. Drogu lze získat výhradně vlastním pěstováním ze semen ze **SEMPRY**. Zahrádkáři tuto květinu dobře znají jako okrasnou. V herbářích léčivých rostlin čs. proveniencí tuto rostlinu zatím také většinou nenajdete. V zahraničí lze běžně získat potřebné výtažky pod různými obchodními názvy, např. **ECHINACIN** firmy **MADAUS**, **ECHINAFORCE** firmy **La Roche**, **ECHINACEA TROPFEN** firmy **SALUS**, **IMMUNAL** firmy **LEK** Ljubljana a další. Obdobný přípravek na bázi *Rudbeckie* vyvíjí také odd. léčivých rostlin Výzkumného ústavu léčiv v Modré u Bratislavy. V r. 1991 byl zahájen dovoz kapek **ECHINACEA TROPFEN** od firmy **NATURWAREN** dr med. Peter Theiss, D 6650 **HOMBURG**.
- 25 - Květ tužebníku jilmového posloužil zhruba před 100 lety pro výrobu prvního aspirinu. V současné době jej v ČSR lze získat pouze vlastním sběrem, stejně jako například *konopáče*; ten navíc, stejně jako *rudbeckie*, zatím do čs. herbářů léčivých rostlin nezabloudil...
- 26 - Z lišejníků má nejvýraznější imunostimulační působení rod *Usnea* - *Provozovka*, např. *Usnea barbata* Ach. - *provazovka bradatá*. Dříve byl tento lišejník u nás mnohem hojnější než nyní a říkalo se mu též „*lišejník lékařský*“.
- 27 - V nouzi můžeme namísto ječmene použít krup, které se vyrábějí právě obroušením ječmene.
- 28 - V tomto případě nereflktujeme na antibiotické vlastnosti přípravku, proto varu medu nevádi. Dr. Hertzka naopak důtklivě upozorňuje na nutnost přesného dodržování předpisu.
- 29 - Rouškový pyl získávají včelaři tak, že před česno, (čili před vchod do úlu) umístí jakousi mřížku nebo hřebínek, kterou jsou včely nuceny prolézat a roušky se vlastně odřou do podložené nádoby. Jedna včela při jednom letu přinese asi 10 mg pylu. Pyl lze objednat na adr. Včelařské stanice Hněvkov 797 01 Zábřeh (1992)

obecný název	český odborný název	slovenský odborný název	vědecký název	poznámky
celer	mřík celer	zeler voňavý	<i>Apium graveolens</i> L.	
celík	zlatobýl obecný	zlatobýl' obyčajná	<i>Solidago virgaurea</i> L.	4
čekanka	čekanka obecná	čakanka obyčajná	<i>Cichorium intybus</i> L.	
Černobýl	pelyněk Černobýl	palina obyčajná	<i>Artemisia vulgaris</i> L.	
černý bez	bez černý	baza čierna	<i>Sambucus nigra</i> L.	5
černý rybíz	rybíz černý	ríbezla čierna	<i>Ribes nigrum</i> L.	6
divizna	divizna velkokvětá	divozed' velkokvetý	<i>Verbascum densi florum</i> Bertol.	7
dobromysl	dobromysl obecná	pamajorán obyčajný	<i>Origanum vulgare</i> L.	
dub	dub letní	dub letný	<i>Quercus robur</i> L.	
dvouzubec	dvouzubec trojdielný	dvozub trojdielny	<i>Bidens tripartita</i> L.	
estragon	pelyněk kozalec	palina dračia	<i>Artemisia dracunculus</i> .	8
fazol	fazol obecný	fazul'a záhradná	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	
fenykl	fenykl obecný	fenikel obyčajný	<i>Foeniculum vulgare</i> Milf.	
heřmánek	heřmánek lékařský	rumanček kamilkový	<i>Matricaria recutita</i> (L.) Rausch.	

obecný název	český odborný název	slovenský odborný název	vědecký název	poznámky
heřmánek římský	rmenec sličný	paruman spanilý	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) AU.	
hlaváček	hlaváček jarní	hlaváčík jarný	<i>Adonanthe vernalis</i> Spach.	9
hloh	hloh obecný	hloh obyčajný	<i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) D. C.	
	hloh jednosemenný	hloh jednosemenný	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	
chaluha	chaluha bublinatá	chaluha bublinatá	<i>Fucus vesiculosus</i> L.	10
chmel	chmel obecný	chmel' obyčajný	<i>Humulus lupulus</i> L.	11
chrpa modrák	chrpa polní	nevádza pol'ná	<i>Cyanus segetum</i> Milf.	12
jablečník	jablečník obecný	jablčník obyčajný	<i>Marrubium vulgare</i> L.	
jahodník lesní	jahodník obecný	jahoda obyčajná	<i>Fragaria vesca</i> L.	
jalovec	jalovec obecný	borievka obyčajná	<i>Juniperus communis</i> L.	
jasan	jasan ztepilý	jaseň štíhlý	<i>Fraxinus excelsior</i>	
jehlice	jehlice trnitá	ihlica trnistá	<i>Ononis spinosa</i> L.	
jitrocel	jitrocel větší	skorocel váčší	<i>Plantago major</i> L.	
	jitrocel kopinatý	skorocel kopijovitý	<i>Plantago lanceolata</i> L.	

obecný název	český odborný název	slovenský odborný název	vědecký název	poznámky
jmelí	jmelí bílé (listnáčové) jmelí jehličnanové	imelo biele	Viscum album L. Viscum laxum Bois et Reut	
kalina	kalina obecná	kalina obyčajná	Viburnum opulus L.	
kakost	kakost smrdutý	pakost smradľavý	Geranium Robertianum L.	
kamejka	kamejka lékařská	kamienka lékařská	Lithospermum officinale L.	
karafiát	hvozdík zhradní	klinček záhradný	Dianthus caryophyllus L.	
karbinec	karbinec evropský	karbinec európsky	Lycopus europaeus L.	
kaštan	jírovec maďal	pagaštan koňský	Aesculus hippocastanum L.	13
klanopraška	magnolka čínská	schizandra čínská	Schizandra chinensis (Turcz.)	Baill.
kmín	kmín kořený	rasca lúčna	Carum carvi	L.
kokoška	kokoška-pastuší tobolek	kapsička pastierska	Capsella bursa-pastoris (L.) Med.	
komonice	komonice lékařská	komonica lékařská	Melilotus officinalis (L.) Pálí.	
konitrud	konitrud lékařský	graciola lékařská	Gratiola officinalis L.	
konopice	konopička bleďožlutá	konopnica žltkastobiela	Dalanum segetum Dostál	14

obecný název	český odborný název	slovenský odborný název	vědecký název	poznámky
kontryhel	kontryhel žlutozelený	alchemilka žltozelená	Alchemilla xanthochlora Rothm.	
kopr	kopr vonný	kópor voňavý	Anethum graveolens	
kopřiva	kopřiva dvoudomá	přhl'ava dvojdómá	Urtica dioica L.	15
kostival	kostival lékařský	kostihoj lékařský	Symphytum officinale L.	16
kozlík	kozlík lékařský	valeriána lékařská	Valeriána officinalis L.	
krušina	krušina olšová	krušina jelšová	Frangula alnus Milí.	
křen	křen selský	chren dědinský	Armoracia rusticana Gaertn.	
kuklík	kuklík městský	kuklík městský	Geum urbanum L.	
kukuřice	kukuřice setá	kukurica siata	Zea mays L.	
kýchavice	kýchavice bílá	kýchavica biela	Veratrum album L.	
leknín	leknín bílý	lekno biele	Nymphaea alba L.	
len	len setý	Taňsiaty	Linum usitatissimum L.	
levandule	levandule lékařská	levandul'a lékařská	Lavandula angustifolia L.	
lékořice	lékořice lysá	sladovka hladkoplodá	Glycyrrhiza glabra L.	17

obecný název	český odborný název	slovenský odborný název	vědecký název	poznámky
ličořerišnice	ličořerišnice větší	kapucínka väčšia	<i>Tropaeolum majus</i> L.	
lilie	lilie bělostná	Talia biela	<i>Lilium candidum</i> L.	
lípa	lípa obecná	lipa obyčajná	<i>Tilia vulgaris</i> Hayne	18
lišejník	puklěřka islandská	pl'uzgierka. islandská	<i>Cetraria islandica</i> L.	19
lnice	lnice obecná	pyštek obyčajný	<i>Linaria vulgaris</i> Milí.	20
lomikámen	lomikámen zrnatý	lomikámen zrnitý	<i>Saxifraga granulata</i> L.	21
lopuch	lopuch větší	lopuch väčší	<i>Arctium lappa</i> L.	22
maceška	maceška trojfarebná	fialka trojfarebná	<i>Viola tricolor</i> L.	23
máčka	máčka plocholistá	kotůč modrastý	<i>Eryngium pianum</i> L.	
majoránka	majoránka zahradní	majorán záhradný	<i>Majorána hortensis</i> Moench.	
maliník lesní	maliník obecný	ostružina malinová	<i>Rubus idaeus</i> L.	
mařinka	svízel vonný	lípkavec marinkový	<i>Galium odoratum</i> (L.) Scop.	24
máta	máta kadeřavá	máta kučeravá	<i>Mentha crispa</i> auct. nonn	
	máta peprná	máta pieporná	<i>Mentha piperita</i> L.	

obecný název	český odborný název	slovenský odborný název	vědecký název	poznámky
máta polej	polej obecná	máta sivá	<i>Pulegium vulgare</i> Milí.	25
mateřídouška	mateřídouška úzkolistá	dúška materina	<i>Thymus serpyllum</i> L.	
meduňka	meduňka lékařská	medovka lékařská	<i>Melissa officinalis</i> L.	
medvědice	medvědice léčivá	medvedica lékařská	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng.	
měsíček	měsíček lékařský	nechtík lékařský	<i>Calendula officinalis</i> L.	26
mochna	mochna husí	nátržník husí	<i>Potentilla anserina</i> L.	
myrta	myrta obecná	myrta obyčajná	<i>Myrtus communis</i> L.	
naduť	naduť de Gremontova	púčikovec madagaskarský	<i>Bryophyllum daigremontianum</i> Salisb.	27
na tržník	mochna nátržník	nátržník vzpriamený	<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rausch.	
netřesk	netřesk střešní	skalnica střeňová	<i>Sempervivum tectorum</i> L.	
oman	oman pravý	oman pravý	<i>Inula helenium</i> L.	
ořešák	ořešák královský	ořech královský	<i>Juglans regia</i> L.	
ostružiník	ostružiník křovitý	ostružina černicová	<i>Rubus fruticosus</i> L. agg.	
oves	oves setý	ovos siaty	<i>Avena sativa</i> L.	

obecný název	český odborný název	slovenský odborný název	vědecký název	poznámky
ožanka	ožanka kalamandra	hrdobarka obyčejná	Teucrium chamaedrys L.	
pampeliška	pampeliška lékařská	pupava lékařská	Taraxacum officinale Web. in Wigg.	29
parcha	parcha léčivá	leuzea šustivá	Leuzea rhapontica (L.) Holub	
pelargónie	pelargónie růžová	muškát růžový	Pelargonium radens H. E. Moore	30
pelyněk	pelyněk pravý	palina pravá	Artemisia absinthium L.	
petrklíč	prvosienka jarní	prvosienka jarná	Primula veris L.	31
petržel	petržel zahradní	petržel zahradní	Petroselinum crispum (Mill.) A. W. Hill	
pěfour	pěfour maloubojný	žltica maloubojná	Galinsoga parviflora Cav.	
pískavice	pískavice řecké seno	senovka řecká	Trigonella foenum-graecum L.	
plicník	plicník lékařský	plicník lékařský	Pulmonaria officinalis L.	
podběl	podběl lékařský	podběl léčivý	Tussilago farfara L.	
pohanka	pohanka obecná	pohanka jedlá	Fagopyrum esculentum Moench.	32
popenec	popenec břečťanovitý	zádušník břečťanovitý	Glechoma Hederacea L.	33
potočnice	potočnice lékařská	potočnice lékařská	Nasturtium officinale R. Br.	

obecný název	český odborný název	slovenský odborný název	vědecký název	poznámky
proskurník	proskurník lékařský	ibis lékařský	Althaea officinalis L.	34
protěž	protěžinka bahenní	bielolistok bahenný	Filaginella uliginosa (L.) Opiz	35
průtržník	průtržník lysý	prietržník holý	Herniaria glabra L.	
prýšec	prýšec mandloňovitý	mliečnik mandloňovitý	Tithymalus amygdaloides (L.) A. W. Hill	
přeslička	přeslička rolní	praslička rolná	Equisetum arvense L.	36
ptačinec	žabinec prostřední	hviezdica prostředná	Alsina media (L.) Dostál	37
pupalka	pupalka dvouletá	pupalka dvojročná	Oenothera biennis L.	
puškvorec	puškvorec obecný	puškvorec obyčejný	Acorus calamus	38
pýr	pýr plazivý	pýr plazivý	Elytrigia repens (L.) Desv.	39
rdesno ptačí	truskavec ptačí	stavikrv vtáčí	Polygonum aviculare L.	
reveň	reveň lékařská	rebarbora lékařská	Rheum officinale Baill.	
réva	réva vinná	vinic hroznorodý	Vitis vinifera L.	
rosnička	rosnatka okrouhlostá	rosička okrouhlostá	Drosera rotundifolia L.	
routa	routa vonná	rúta voňavá	Rúta graveolens L.	

obecný název	český odborný název	slovenský odborný název	vědecký název	poznámky
rozchodnice	rozchodnice růžová	rozchodnica růžová	Rhodiola rosea L.	
rozchodník	rozchodníkovec největší	rozchodník najväčší	Hylotelephium maximum (L.) Holub'	40
rozmarýna	rozmarýna lékařská	rozmarýn lékařsky	Rosmarinus officinalis L.	
rozpuk	rozpuk jízlivý	rozpuk jedovatý	Cicuta virosa L.	
rozrazil	rozrazil lékařský	veronika lékařská	Veronica officinalis L.	
	rozrazil potoční	veronika potočná	Veronica beccabunga L.	
rudbeckie	třapatka nachová	echinácea purpurová	Echinácea purpurea (L.) Moench.	41
řebříček	řebříček obecný	řebříček obyčejný	Achillea millefolium L.	42
ředkev černá	ředkev černá	reďkev čierna	Raphanus niger (Milí.) D. C.	
řimbaba	řimbaba obecná	řimbaba obyčejná	Pyrethrum parthenium (L.) J.E.Sm.	43
řepík	řepík lékařský	řepík lékařsky	Agrimonia eupatoria L.	44
sadec	sadec konopáč	konopáč obyčejný	Eupatorium cannabinum L.	
saturejka	saturejka zahradní	saturejka záhradná	Satureja hortensis L.	
sléz pravý	sléz velkokvětý	slez liečivý	Malva alcea L.	45

obecný název	český odborný název	slovenský odborný název	vědecký název	poznámky
sléz planý	sléz přehlížený	slez nebadány	Malva neglecta Wallr.	46
smil	smil písečný	slamiha piesočná	Helichrysum arenarium (L.) Moench.	47
smlodník	smlodník lékařský	smlodník lékařsky	Peucedanum officinale L.	
sosna	borovice lesní	borovica lesná	Pinus sylvestris L.	
sporýš	sporýš lékařský	železník lékařsky	Verbena officinalis L.	48
srdečník	srdečník obecný	srdcovník obyčejný	Leonorus cardiaca L.	49
suchopýr	suchopýr široolistý	páperník širokolistý	Eriophorum latifolium Hoppe	50
světlík	světlík lékařský	očianka Rostkovova	Euphrasia Rostkoviana Hayek	
svízel	svízel syřišřový	lipkavec syridlový	Galium verum L.	
šalvěj	šalvěj lékařská	šalvia lékařská	Šalvia officinalis L.	
š. muškátelová	šalvěj muškátová	šalvia muškátová	Šalvia sclarea L.	
šeřík	šeřík obecný	orgován obyčejný	Syringa vulgaris L.	
šípkv	růže šípková	ruža šípková	Rosa canina L.	
topol	topolčernv	topolčiernv	Populus nigra L.	

obecný název	český odborný název	slovenský odborný název	vědecký název	poznámky
topolovka	topolovka růžová	topolovka růžová	<i>Alcea rosea</i> L.	51
toten	toten lékařský	krvavec obyčejný	<i>Sanguisorba officinalis</i> L.	52
trnka	trnka obecná	slivka trnková	<i>Prunus spinosa</i> L.	
třemdava	třemdava bílá	jasenec biely	<i>Dictamnus albus</i> L.	
třezalka	třezalka tečkovaná	řubovník bodkovaný	<i>Hypericum perforatum</i> L.	53
tužebník	tužebník jilmový	tůžovník brestový	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.	54
turan	turanka kanadská	turanec kanadský	<i>Conyza canadensis</i> (L.) Cronq.	55
tymián	tymián obecný	důška tymianová	<i>Thymus vulgaris</i> L.	56
úročník	úročník bolhoj	bolhoj lékařský	<i>Anthyllis vulneraria</i> L.	
vachta	vachta trojlistá	vachta trojlistá	<i>Menyanthes trifoliata</i> L.	57.
vlaštovičnick	vlaštovičnick větší	lastovičnick větší	<i>Chelidonium majus</i> L.	
vrba	vrba bílá	vrba biela	<i>Salix alba</i> L.	
vrbice bílá	rdesno blešník	horčiak štiavolistý	<i>Persicaria laphthifolia</i> (L.) S. F. Gray	
vrbice červená	rdesno červivec	horčiak proskyňolistý	<i>Persicaria maculata</i> (Raf.) S. F. Gray	

obecný název	český odborný název	slovenský odborný název	vědecký název	poznámky
vrbina	vrbina penízková	čerkáč peniažtekový	<i>Lysimachia nummularia</i> L.	
vrbka	vrbka úzkolistá	kypřina úzkolistá	<i>Chamaenerium angustifolium</i> (L.) Holub	
vrbovka	vrbovka chlupatá	vrbovka chlpatá	<i>Epilobium hirsutum</i> L.	58
	vrbovka malokvětá	vrbovka malokvětá	<i>Epilobium parviflorum</i> Schreb.	59
vřes	vřes obecný	vřes obyčejný	<i>Calluna vulgaris</i> (L.) A. W. Hill	
všedobr	všedobr horní	všieliek hojivý	<i>Imperatoria ostruthium</i> L.	60
všehoj	všehoj pravý	všehoj ázijský	<i>Panax ginseng</i> C.A. Mey	61
všehojovec	všehojovec ostnitý	eleuterokok trnitý	<i>Eleuterococcus senticosus</i> Maxim. 62	
všehojovník	všehojovník štíhlý	echinopanaxia pravá	<i>Echinopanax elarum</i> Nakai	
yzop	yzop lékařský	yzop lékařský	<i>Hyssopus officinalis</i> L.	
zelí	brukev zelná	kapusta obyčejná	<i>Brassica oleracea</i> L.	63
zemědým	zemědým lékařský	zemědým lékařský	<i>Fumaria officinalis</i> L.	
zeměčluč	zeměžluč hořká	zemežlč menšia	<i>Centaurium erythraea</i> Raf.	

číslo záznamu	český název	švédský odboč	výslovný zápis	poznámky
11	vz „celík“ o ehck	žeboska	žeboska	

Poznámka:

České odborné názvy byly sjednoceny podle publikace: Čo stal - Nová květ - Praha, 1989
Slovenské odborné názvy byly sjednoceny podle: Červenka & kol. - Slovník lékařské botaniky - Bratislava, 1986
Vědecké názvy jsme uváděli tak, aby byly v souladu s obvyklými příručkami. Pokud jsme to vzhledem k významu v příručce ve vědeckých názvech liší nebo po odlišnosti v názvu uvedli, jsme to vyznačili příručkou v poz.

Poznámky

- 1 „čubet“
- 2 „božídřevce“
- 3 syn. Betula alba L.
- 4 používá se též zlatobýl obrovský a zlatobýl kanadský
- 5 pozor na možnost záměny s bezem chebdí, Sambucus ebulus L.
- 6 „meruzalka černá“
- 7 používají se i jiné žlutě kvetoucí druhy
- 8 „tarkan“
- 9 syn. Adonis vernalis L.
- 10 mořské řasy
- 11 též - chmel otáčivý
- 12 syn. Centaurea cyanus L.
- 13 obyčejné kaštiny, koňský kaštan, pakaštan
- 14 syn. Galeopsis ochroleuca Lamk. - používají se prakticky všechny druhy rodu Galeopsis
- 15 plnohodnotná je i kopřiva žahavka, Urtica urens L.
- 16 droga se někdy označuje jako Radix consolidae majoris (kořeny)
- 17 „sladké dřevo“
- 18 užívají se i některé další druhy
- 19 „islandský mech“
- 20 „květe!“
- 21 používají se i jiné druhy rodu Saxifraga
- 22 označení kořenové drogy: Radix bardanae
- 23 též - violka třibarevná
- 24 „Waldmeister“ - mařinka vonná
- 25 syn. Mentha pulegium L.
- 26 na Moravě - „sluníčka“
- 27 „kalanchoe“, „kolopekja“
- 28 vlašský ořech
- 29 „smetanka lékařská“
- 30 lze použít i jiné vonné druhy, např. pelargonii nejvoňavější, Pelargonium odoratissimum (L.) L. Her
- 31 používá se též prvosenka vyšší, Primula Elatior L.

- 32 velmi kvalitní drogu poskytuje též pohanka tatarka, *Fagopyrum tataricum* (L.) Gaertn.
- 33 „opoňka“
- 34 „ibišek“
- 35 též - protěž bahenní, *Gnaphalium uliginosum* L.
- 36 pozor na možnost záměny s přesličkou bahenní, *Equisetum palustra* L.
- 37 „ptačinec žabinec“ - *Stellaria media* L.
- 38 též - puškvorec rotanovitý
- 39 droga se označuje jako „radix graminis“
- 40 syn. *Sedum maximum* (L.) Hoffm. nebo *Sedum telephium* L.
- 41 užívá se i žlutě kvetoucí rudbeckie úzkolistá, *Echinacea angustifolia* L.
- 42 „myší chvost“
- 43 syn. kopretina řimbaba - *Chrysanthemum parthenium* (L.) Bernh.
- 44 „agrimonka“
- 45 používají se i jiné druhy slézu
- 46 též - sléz okrouhlostý, *Malva rotundifolia* L.
- 47 „protěž písečná“
- 48 „vervén“ - z francouzského „verveine“
- 49 „buřina srdečník“
- 50 používají se i jiné druhy suchopýru
- 51 „proskurník topolovka“
- 52 též „kravec toten“
- 53 používají se i jiné druhy třezalky, výhradně s kulatými lodyhami
- 54 „tavalník“
- 55 syn. *Erigeron canadensis* L.
- 56 „mateřídouška tymián“
- 57 „hořký jetel“
- 58 tento druh se jediný z rodu *Epilobium* léčebně nevyužívá
- 59 léčebně se používají všechny druhy rodu *Epilobium*, s výjimkou *Epilobium hirsutum* L.
- 60 „Mistrův kořen“
- 61 „žen-šen“
- 62 „čertův keř“ - syn. *Acanthopanax senticosus* (Rupr. et Maxim) Harms, slovenské synonymum: všehojovec štětinatý
- 63 Rod *Brassica* a zvláště druh *Brassica oleracea* L. vytváří bohatou řadu variet s nanejvýš důležitým léčebným použitím. V přírodním a lidovém léčitelství se od nepaměti využívalo především kapusty (slovensky „kel“).

BIBLIOGRAFIE

- Alexandrowicz, Julian Niema neuleczalnie chorých, ISKRY, Warszawa, 1982
- Alexandrowicz, Julian Kuchynia i medyvyna, WATRA, Warszawa, 1979
- Angerer, Tatjana Zdravilne rastline vsak daň, Mohorjeva založba, Celovec, 1986
- Ašič, Šimon P. Pomoč iz domače lékárne I-III, Mohorjeva družba, Celje 1984-87-89
- Baumer, Hans Sferics, die Entdeckung der Wetterstrahlung, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbeck bei Hamburg, 1987
- Blažek, Zdenek a kol. Domáci léčivé rostliny, SZdN Praha, 1953
- Borisov, Michail Ivanovic Lekarstvennyje svojstva sel'skochozjajstvennych rastenij UROŽAJ, Minsk, 1974
- Dimkov, Petar Balgarska narodna medicina I-III, AKADEMIA, Sofia, 1977-78-79
- Dobrovoda, Ivan Včelie produkty a zdravice, PŘÍRODA, Bratislava, 1986
- Fadževa, Maria G. Najti zdorovje, POLYMIJA, Minsk, 1986
- Gaiser, Alois Geiserš Heilkräuter Tees, TYROLIA, Innsbruck, 1982
- Ganser, Hans Das hat mich geheilt, das hat mir geholfen, BAUER, Verlag, Freiburg i/Bsg. 1975
- Gelenčir, Nikola Prirodno lečenje biljem, ZNANJE, Zagreb, 1977
- Góock, Roland Gevurze und Kräuter voň A-Z, MOSAIK Verlag GmbH, München, 1977
- Held, Harold Lečenje bez lekarstv, POLYMIJA, Minsk 1986
- Inglish, Brian - West, Ruth The alternativě Health, Guide Dorling Kindersley Book Ltd., London, 1983
- Ioiriš, Naum Petrovič Pčely i medicina, MEDICINA, Taškent, 1974

18. Kaiser, Joseph a kol. Noví veliki Kneippov priročnik, ZTT, Terst, 1980
19. Karmazín, Miroslav a kol. Seznam léčiv rostlinného původu, SPOFA, Praha, 1984
20. Kohlmunzer, Stanislaw Farmakognozja, PZWL, Warszawa, 1977
21. Kovaleva, Nina G. Lečeniye rastěnijami, MEDICÍNA, Moskva, 1971
22. Lager, Alexander AI. Fitoterapija zabojevanija vnutrennyh organov, UNIVERZITET, Krasnojarsk, 1985
23. Mességué, Maurice Zelišča za lepoto, CZNG, Ljubljana, 1986
24. Mességué, Maurice Zelišča za zdravje, CZNG, Ljubljana, 1980
25. Obidzinska, Janina Ziola w gospodarstwie domowym IWZZ, Warszawa, 1985
26. Olechnowicz, Waleria a kol. Rośliny lecznicze, stosowane u dzieci, PZWL, Warszawa, 1986
27. Ozarowski, Alexander a kol. Ziololecznictwo - poradnika dla lekarzy, PZWL, Warszawa, 1980
28. Petkov, Veselin a kol. Sovremenna fitoterapija, Medicina i fiskultura, Sofia, 1988
29. Radešček, Rado Slovenské Ijudske vraže, Kmečki glas, Ljubljana, 1984
30. Réva, Michail Lukič Rastěnija v bytu, DONBAS, Doněck, 1981
31. Romašov, Fjodor Nikolajevič a kol. Žit' bez lekarstv, SOVETSKAJA ROSSIJA, Moskva 1983
32. Spiridonov, Genadij M. Lesnyj ogorod MOLODAJA GWARDIJA, Moskva, 1984
33. Staneva, Duška a kol. Bilkite vev vseki dóm, MEDICÍNA I FISKULTURA, Sofia, 1982
34. Stanway, Andrew The natural Family Doctor, Century Hutchinson Ltd. London, 1987
35. Stoklasa, Jindřich Včelí produkty ve výživě, lékařství, farmacii a kosmetice, SZN, Praha, 1975
36. Turova, Antoniva D. Lekarsvennyje rastěnija SSSR i ich primenie, MEDICÍNA, Moskva, 1974
37. Vidmajer, Janez Zelišča, čaji in kozmetika, Cankarjeva založba, Lubljana, 1980
38. Weidinger, Hermann Jossef Sprich mit deiner Haut (Der Kräuterpfarrer und die Hauptflege) Freunde der Heilkräuter, Karlstein an der Thaya, 1986
39. Weiss, Rudolph Fritz Lehrbuch der Phytotherapie, HIPPOKRATES Verlag, Stuttgart, 1984
40. Willforth, Richard Zdravilne rastline in njih uporaba, OBZOR, Maribor, 1978
41. Zadavec, Józe Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju, Pomurska založba, Murska Sobota, 1985
42. Zamrazilová, Elmíra Vláknnina potravy - význam ve výživě a v klinické medicíně, AVICENUM, Praha, 1989



Obsah

Předmluva RNDr. PhMr. Marie Kubátové	5
Vážení přátelé - předmluva autorova	9
ÚVOD	
0.1 Léčivé byliny v přírodě a na zahrádce	14
0.2 Léčivé byliny v prevenci a pro dobrou kondici	18
0.3 Jak připravit kvalitní drogu. Základní lékové formy	20
0.4 Doplnkové rady, přehled časopisů, adresář	25
BYLINÁŘ V JARNÍ PŘÍRODĚ	
1.1 Jarní očistné kúry	30
1.2 Tříjarní P	34
1.3 Bylinářova jarní kuchyně	40
BYLINÁŘEM V LÉTĚ	
2.1 Moc noci svatojánské	44
2.2 Léčivá síla rozkvetlé louky	47
2.3 V létě se vaří dobře	50
2.4, „ .. když já jim dám ovsu, oni skáčou hopsá...“	52
2.5 Chvála měsíčku	55
2.6 Letní bylinkové čaje	57
BYLINÁŘ ŮVPODZIM	
3.1 Na podzim ubývá síla přírodě i clo věku	62
3.2 Léčivá síla hladovění	67
3.3 Z bylinářovy podzimní kuchyně	71
3.4 Nezapomeňte na vlákninu	74
3.5 O podzimním sběru	76

BYLINÁŘOVY ZIMNÍ RADOSTI A STRASTI

4.1 Lidové zvyky a vánoční byliny	82
4.2 Čaje pro dlouhé zimní večery	85
4.3 Střípky ze zimní kuchyně	88
4.4 Když nastanou deště	91
4.5 O bylinných koupelích	93

BYLINÁŘ STÁŘÍ

5.1 Tělesná přitažlivost	100
5.2 Několik slov o potížích stáří	102

BYLINÁŘOVO HLEDÁNÍ

6.1 Hledání harmonie	114
6.2 Prosim, odložte hněv	118
6.3 Deset zlatých pravidel duševního zdraví	120
6.4 Odkaz českého mudřece	122

DOSLOV MUDr. et PhDr. Ivo Haněla	124
Vysvětlivky	127
Botanický slovník	131
Poznámky	145
Bibliografie	147
OBSAH	150

