

Dionýz Dugas

500

**nejlepších receptů
lidové medicíny**



Bylinkový receptář
od nejstarších časů po současnost

Obsah

| | |
|---|-----|
| Pro dobré trávení | 12 |
| Recepty na cukrovku | 42 |
| Ledviny a močové cesty | 48 |
| Pohybové ústrojí – svaly, klouby, končetiny | 58 |
| Trápení s revmatismem | 70 |
| Na kožní nemoci a rány | 80 |
| Pro zdravé dýchání | 100 |
| Všechno pro srdce, krev a krevní oběh | 114 |
| Léčíme si nervy | 138 |
| Boj proti nádorům | 148 |
| Problémy s nadváhou | 154 |
| Když bolí hlava | 160 |
| Něco na ústa a zuby | 172 |
| Bolesti uší, nosu a krku | 176 |
| Duševní stavy | 188 |
| Ženské potíže | 194 |
| Zázrak lásky | 202 |
| Přibývající léta | 210 |
| Všeléky | 216 |
| Rejstřík českých názvů rostlin | 234 |
| Rejstřík latinských názvů rostlin | 236 |
| Seznam receptů | 238 |
| Obsah | 248 |

Rejstřík českých názvů rostlin

| | |
|-------------------------------|------------|
| Aloe pravá | 19 |
| Andělíka lékařská | 35 |
| Anýz vonný | 27 |
| Artyčok zeleninový | 209 |
| Bazalka pravá | 36 |
| Benedikt lékařský | 152 |
| Bez černý | 139 |
| Borůvka černá | 47 |
| Brambor obecný | 63 |
| Brutnák lékařský | 128 |
| Břečťan popínavý | 179 |
| Bříza bělokorá | 43 |
| Bukvice lékařská | 112 |
| Celík kanadský | 49 |
| Celík zlarobýl | 49 |
| Cibule kuchyňská | 219 |
| Citroník Hmonový | 165 |
| Čajovník čínský | 215 |
| Čekanka obecná | 157 |
| Černohlávek obecný | 175 |
| Černohlávek velkokvětý | 175 |
| Česnek medvědí | 221 |
| Česnek setý | 217 |
| Devětsil lékařský | 59 |
| Děhel lesní | 35 |
| Divizna velkokvětá | 101 |
| Dobromysl obecná | 161 |
| Dub letní | 87 |
| Dub zimní | 87 |
| Eleuterokok ostnatý | 147 |
| Fazol obecný | 45 |
| Fenykl obecný | 170 |
| Fialka trojbarevná | 111 |
| Heřmánek pravý | 226 |
| Hloh jednosemenný | 117 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Hloh obecný | 117 |
| Hluchavka bílá | 199 |
| Hořčice bílá | 214 |
| Hořec žlutý | 23 |
| Hřebíčkovec vonný | 17 |
| Chmel obecný | 143 |
| Jablečník obecný | 130 |
| Jahodník obecný | 232 |
| Jalovec obecný | 76 |
| Jaterník trojlaločný | 41 |
| Jehlice trnitá | 51 |
| Jeřáb ptačí | 223 |
| Jestřabina lékařská | 46 |
| Jetel luční | 25 |
| Jetel plazivý | 25 |
| Jetel rolní | 25 |
| Jitrocel kopinatý | 67 |
| Jitrocel prostřední | 67 |
| Jitrocel větší | 67 |
| Jinan dvoulaločný | 136 |
| Jírovec maďal | 135 |
| Jmelí bílé | 127 |
| Kakost smrdutý | 153 |
| Kaprad' samčí | 65 |
| Karbinec evropský | 183 |
| Kmín kořenný | 21 |
| Kokoška pastuší tobolka | 133 |
| Komonice lékařská | 119 |
| Kontryhel žlutozelený | 195 |
| Konvalinka vonná | 121 |
| Kopr vonný | 39 |
| Kopřiva dvoudomá | 115 |
| Koriandr setý | 209 |
| Kostival lékařský | 61 |
| Kozalec kořenný | 13 |
| Kozlík lékařský | 192 |

| | |
|------------------------|-----|
| Kručinka barviřská | 185 |
| Kruřina olřov | 158 |
| Křen selsk | 66 |
| Kukuřice set | 159 |
| Kyselc luční | 137 |
| Lékořice lys | 181 |
| Len set | 81 |
| Levandule zkolist | 163 |
| Libeček lkařsk | 68 |
| Lichořeřisnice vtř | 56 |
| Lilie bl | 97 |
| Lnice obecn | 169 |
| Lípa malolist | 103 |
| Lípa velkolist | 103 |
| Lopuch plstnat | 99 |
| Lopuch vtř | 99 |
| Lžičník lkařsk | 175 |
| Maceřka polní | 111 |
| Majoránka zahradní | 207 |
| Mk set | 146 |
| Mk vli | 146 |
| Maliník obecn | 187 |
| Mangolka řnsk | 229 |
| Mta peprn | 205 |
| Mateřidouřka zkolist | 105 |
| Meduňka lkařsk | 141 |
| Medvědice liv | 55 |
| Msicek lkařsk | 149 |
| Miřk celer | 208 |
| Modřín opadav | 79 |
| Mochna husí | 137 |
| Mochna nátržník | 27 |
| Mochyně židovsk | 31 |
| Mrkev obecn | 228 |
| Muřktovnk prav | 147 |
| Mydllice lkařsk | 129 |

| | |
|------------------------|-----|
| Oman pravý | 83 |
| Ořešák královský | 38 |
| Ostropestřec mariánský | 40 |
| Ostružiník křovíty | 186 |
| Oves setý | 77 |
| Pampeliška lékařská | 37 |
| Paprika roční | 78 |
| Parcha saflorová | 233 |
| Pelyněk brotan | 13 |
| Pelyněk Černobýl | 13 |
| Pelyněk pravý | 13 |
| Petržel zahradní | 91 |
| Pivoňka lékařská | 189 |
| Pískavice řecké seno | 65 |
| Plicník lékařský | 107 |
| Podběl lékařský | 177 |
| Popenec břechťanovitý | 113 |
| Potočnice lékařská | 233 |
| Prha chlumní | 95 |
| Proskurník lékařský | 110 |
| Prvosenka jarní | 145 |
| Prvosenka vyšší | 145 |
| Přeslička rolní | 151 |
| Puškvorec lékařský | 15 |
| Pýr plazivý | 78 |
| Rakytník řešetlákový | 227 |
| Réva vinná | 171 |
| Rmenec sličný | 165 |
| Routa vonná | 201 |
| Rozchodník prudký | 97 |
| Rozmarýna lékařská | 69 |
| Rozrazil lékařský | 125 |
| Růže galská | 98 |
| Růže šípková | 231 |
| Rybíz černý | 71 |
| Řebříček obecný | 197 |

| | | |
|------------------------|-----|-----|
| Ředkev setá | 41 | |
| Řepa červená | 225 | |
| Řepík lékařský | 184 | |
| Saturejka zahradní | | 203 |
| Sedmikráska obecná | 93 | |
| Skořicovník cejlonský | 23 | |
| Sléz lesní | 109 | |
| Sléz maurský | 109 | |
| Slunečnice roční | 214 | |
| Smrk ztepilý | 79 | |
| Sporýš lékařský | 32 | |
| Srdečník obecný | 123 | |
| Světlík lékařský | 167 | |
| Svízel syřišrbvý | 183 | |
| Šalvěj lékařská | 173 | |
| Topolovka růžová | | 33 |
| Trnka obecná | 155 | |
| Truskavec ptačí | 131 | |
| Třapatka nachová | | 230 |
| Třezalka tečkovaná | 191 | |
| Turanka kanadská | 132 | |
| Tužebník jilmový | 73 | |
| Tykev obecná | 54 | |
| Tymián obecný | 164 | |
| Uročník bolhoj | 213 | |
| Vachta trojlistá | 29 | |
| Vanilka plocholistá | | 31 |
| Violka rolní | 111 | |
| Violka vonná | 111 | |
| Vlaštovičník větší | 34 | |
| Vrba bílá | 75 | |
| Vrbka úzkolistá | 193 | |
| Vrbovka malokvětá | | 57 |
| Vřes obecný | 53 | |
| Všehoj léčivý (ženšen) | 215 | |
| Yzop lékařský | 211 | |

| | |
|--------------------------|------------|
| Zázvor pravý | 134 |
| Zelí hlávkové | 89 |
| Zemědým lékařský | 85 |
| Zeměžluč lékařská | 17 |



Bylinkové recepty

Trochu historie

Od svého vzniku se život na Zemi řídí všemocnými zákony přírody. Podle nich vše vzniká, rozvíjí se i zaniká. Živé organismy se řídí pudy a geneticky zděděnými podněty. Zvířata se umějí vyhnout jedovatým rostlinám, a když jsou nemocná, umějí užívat některé rostliny a minerály. Podobně se v souladu s přírodou vyvíjel i člověk, který svojí rozumovou činností dokázal tento proces samoléčení rozvíjet, objevovat nové léčivé rostliny, odevzdávat zkušenosti svým druhům, ale hlavně dalším generacím. Vždy se našli jedinci, kteří to ovládali lépe, a tak, ještě dávno před vznikem písma, se ze samoléčitelů stávali první lékaři. Svazky léčivých rostlin našli paleontologové mezi zkamenělými zbytky našich neandrtálských předků.

Písemná „paměť“ lidstva sahá do starého Egypta, odkud pochází první doklad o použití rostliny jako léčivého prostředku, datovaný do necelých tří tisíciletí před naším letopočtem. V tomto období se vynořuje z hlubin starověku první „zázračný lékař“ Imhotep. Jak plynul čas, přibývalo údajů o dalších významných lékařích. Zakladateli staročínské medicíny jsou dva soupeřící císaři – „žlutý“ Chuang II. a „červený“ Sen nung, kteří už v 27. století před n. 1. sbírali léčivé rostliny a léčili bylinkovými čaji. Bylinkářstvím se v 10. století před n. 1. zabýval i slavný židovský král Šalamoun, jehož herbář obsahoval prý až tři tisíce rostlin. Ve starém Řecku působil ve 12. století před n. 1. „bůh lékařství“ Asklepios. Svě pacienty léčil komplexní metodou, podobnou dnešním koupelím. Po něm přišel „otec lékařství“ Hippokrates (460-370 před n. 1.). Jeho zásada, že neléčí lékař, ale příroda, platí dodnes. Zakladatelem staroindické medicíny byli v 6.-8. století před n. 1. lékaři Šašruta a Čaraka. Od nich pocházejí první údaje o chirurgii, ale i potřebě správné výživy, když tvrdili, že pro nemocného je velmi důležité, co a jak jí. Lékařskou vědu starého Říma reprezentuje lékař řeckého původu Dioscurides, který kolem roku 60, už našeho letopočtu, vydal první knihu o léčivých rostlinách s popisem přibližně šesti set rostlin. Po

něm následoval Galenos (129-200), který kromě geniálních chirurgických výkonů léčil i bylinkami.

Složité směsi z mnoha léčivých rostlin se po něm dodnes nazývají galenika.

V raném středověku se lékařství přestěhovalo do klášterů, kde setrvalo prakticky až do konce tohoto období. Prvními takovými lékaři byli v 3. století Kozma a Damián, po nich Benedikt z Monte Casina, zakladatelé tzv. klášterní medicíny. Její významnou představitelkou byla abatyše Hildegarda z Bingenu (1098-1179), jejíž obsáhlý herbář tvořil základní lékařskou literaturu budoucích staletí. Středověkou medicínu si nemůžeme představit bez díla Kánon lékařství z 11. století od arabského lékaře Avicenna, který později ovlivnil i evropské lékaře. Na jeho učení reagoval Paracelsus (1493-1541), autor učení o tzv. signatuře, což znamená, že rostliny už svojí barvou, tvarem a podobností s jednotlivými lidskými orgány naznačují své léčebné uplatnění. Tedy ořech, podobný mozku, léčí mozek, žluté rostliny žlučník a pod. Nejvýznamnějším dílem středověku se však stal v roce 1557 knižně vydaný herbář Petra Ondřejho Matthioliho.

Éra novověku přinesla další významné léčitele. Na Slovensku k nim patří mnich fráter Cyprián, který působil v Červeném klášteře u Dunajce a kněz Juraj Fándly, autor první slovenské knihy o bylinkách, která vyšla pod názvem Zelinkář v roce 1793. Jejich následovníky byli další významní bylinkáři, ale i vědci a publicisté zabývající se léčivými rostlinami. Z jejich velkého počtu si připomeňme české lidové bylinkáře Karla a Váňu, legendárního léčitele Jana Mikoláška, fytotherapeuty-publicisty Josefa A. Zentricha a Ing. Jiřího Janču. Z Francie jsou u nás známí bylinkáři Maurice Mességué a Leclerc, z Německa propagátor vodních kúr Sebastián Kneipp, MUDr. R. F. Weiss, Franziska von Au, Barbara a Petr Tehisovi. Z Rakouska je to populární lidová bylinkářka Maria Trebenová. Na Slovensku se léčivým rostlinám věnoval světoznámý pěstovatel Jozef Angelli, propagovala je autorka bylinkových atlasů

Eudmila Thurzovi Současnost reprezentují farmakognoz a autor Příručního atlasu léčivých rostlin a lesních plodů, naší nejrozsáhlejší publikace o léčivých rostlinách, dr. Jaroslav Kresánek, fytotherapeut

MUDr. Karol Mika, Eva Mošovská, dr. Ferdinand Gašpierik a mnozí další.

S rozvojem vědy v 19. a 20. století se oficiální medicína a bylinkářství čím dál tím více rozcházejí, i když nové chemicky vyrobené syntetické léky vznikají na základě rozborů osvědčených rostlinných léků. Lékařská věda jde mílovými kroky dopředu a bylinky se dostávají na okraj zájmu. V druhé polovině 20. století a na přelomu milénia však nastává renesance bylinek, jako reakce na negativní vlivy nadměrného užívání syntetických léků. Staré, staletými ověřené recepty a bylinky o-pět nacházejí uplatnění. Už ne jako hlavní léky, ale jako zdraví podporující výživové doplňky, preventivní prostředky, na podpůrnou léčbu, ale i na domácí léčení trávících, chřipkových a dalších každodenních onemocnění.

Lékař a bylinkář

Jak ukazuje historie, od vzniku lékařství až donedávna byli lékař a bylinkář zajedno. Dnes se však jejich cesty čím dál tím víc rozcházejí a čím víc se lékařská věda vyvíjí, tím je tradičnímu bylinkářství vzdálenější. Lékařská věda dnes dosahuje obdivuhodných, někdy až zázračných výsledků. Těžko si může obyčejný člověk představit, jak je možné transplantovat živé orgány, vykonávat nejnáročnější operace, chirurgické zákroky, zachránit život a „poskládat“ rozbitá těla po různých nehodách. Na prahu velké budoucnosti stojí genetické inženýrství, každým dnem můžeme očekávat mimořádné nové objevy. Ale počet nemocných, i těžce nemocných, počet předčasných úmrtí na následky civilizačních nemocí ve věku, kdy kód genetických hodin ukazuje ještě mnoho let života, neubývá. Právě naopak. Lékaři mají čím dál tím více pacientů, musejí je léčit. Potřebují nemocného, na něm mohou uplatňovat nejnovější poznatky a posouvat vědu dopředu, bohužel, nemáme lékaře pro zdravé – alespoň dosud zdravé.

Je-li člověk zdravý, jako by se zdraví nebylo třeba vůbec věnovat. Ani zdravotní pojišťovny nemají zájem, aby takovým zůstal, i když určitě znají starou moudrost, že „zdraví je zadarmo, nemoc stojí peníze“. Úplně zadarmo však zdraví není– Kdo chce zůstat zdravý, musí pro to něco dělat. Musí se zdravě stravovat, užívat preventivně

doplňky výživy, vitaminy, bylinky, rostlinné preparáty, chodit do přírody, tělocvičny, sauny, lázní... To všechno samozřejmě plně na vlastní náklady, neboť nemá nárok na nic – je přece zdravý. Když však své zdraví zanedbávají a tím si časem přivodí nemoc, nastupuje lékař i pojišťovna. Dostane drahé léky, operace, ozařování, chemoterapii, když to přežije, i rehabilitaci a lázeňskou léčbu. To někdy stojí i statisíce, prevence by byla za několik tisíc.

Zajímavé je, že takto zvrácená praxe neplatí v pojišťovnách u automobilů. Když několik roků nemáme žádnou škodu – neboť jezdíme obezřetně a opatrně – dostáváme značný bonus výše pojistného. Možná se jednou dočkáme i toho, že kdo nebude několik let nemocný – protože se stará o své zdraví – dostane nějakou formu příspěvku k udržování zdraví, aby mu ještě dlouho vydrželo.

Onemocní-li člověk, přirozeně jde k lékaři. Když se však stav nezlepšuje, někdy i po mnoha letech, hledá jinou pomoc a často se obrací na bylinkáře. Ten však není lékařem, nemá na léčení „papíry“, proto může jen poskytnout radu k léčbě bylinkami podle osvědčených receptů. Když člověk zemře pod lékařským dohledem, bereme to tak, že nebylo pomoci. Všechno je v pořádku. Jistě si dovedeme představit, jak by se asi řešil podobný případ, kdyby pacienta léčil bylinkář. Proto je úloha bylinkáře především preventivní. Právě bylinkář by se měl stát lékařem zdravých. Bylinkami bychom měli předcházet nemocem nebo je léčit už v zárodku, když ještě není nutná lékařská péče.

Tablety a bylinky

Tak jako ve starých dobách lékař a bylinkář byli zajedno, i léky byly jen bylinky. S rozvojem chemie se začaly látky v nich obsažené zkoumat, nejučinnější složky izolovat a vyrábět chemickou cestou. Začala éra tablet, které úplně ovládly zdravotnictví. Dnes si život bez tablet neumíme ani představit. Každý den přicházejí na trh nové a dražší. Protože jejich výzkum a výroba, to je především byznys. Tabletám nemůžeme upřít, že účinně pomáhají a v akutních případech mají plné opodstatnění, vzpomeňme jen téměř převratný aspirin či penicilin. Většina těchto léků má však i vedlejší účinky. I když na jednom místě organismu pomáhají, na druhém mu škodí. Na

eliminaci této škody užíváme další tablety a roztáčí se tabletová spirála. Dostaneme-li se v tomto směru do tabletového extrému, budeme se muset vrátit k přírodě.

Bylinky působí v souladu se zákony přírody. Léčí pomalu, ale s trvalými výsledky, přitom až na řídké výjimky žádnému dalšímu orgánu neškodí. Jejich pravidelné užívání i při úplném zdraví nebo hlavně tehdy – nám pomůže vyhnout se potřebě užívat tablety. V dalších letech se návrat k přírodním léčivům projevil i v tom, že trh je dobře zásobený tak širokým sortimentem, že většinu bylinek si můžeme koupit. Ve specializovaných prodejnách dostaneme také tinktury, šťávy, oleje a jiné kvalitní výtažky z léčivých rostlin od seriózních výrobců.

Trochu reklamy

Současný život ve vyspělé konzumní společnosti charakterizují bulvár a reklama. Téměř každý den vybíráme z poštovních schránek množství reklam, z médií a billboardů se na nás valí lavina nabídek.

Přechytralí manažeři hledají nové a nové způsoby, jak otevřít naši peněženku. Co může být lepší, než nabídnout něco pro zdraví, když téměř každý má nějaké zdravotní problémy? Nemocný člověk přece dá i to, co ne-má, když mu navodíme vidinu uzdravení.

A tak se nám nabízí množství „zázračných“, ale drahých prostředků. Nejlepší je, když je vyvinuli američtí vědci, pocházejí z Číny, Tibetu, amazonského pralesa či jiných exotických měst a nabízejí ty nejlepší výsledky. Také v seriózně se tvářícím časopise o zdraví nám na dvou stranách odborně vysvětlí, jak některý zdravotní problém vzniká, jak se vyvíjí, jak mu předcházet – a potom bum! Všechny látky, které při tomto problému pomáhají, se nacházejí právě v tabletě nabízené na následující straně. Ale reklama jde ještě dále. Z „aktivních rostlin“ nám nabídne tablety proti bolestem kloubů a páteře, bioaktivní výživový doplněk na hubnutí, *pomocí* kterého můžeme *ztratit* za sedm týdnů až třicet jeden kilogram, tablety, z nichž se naše váha každou noc sníží o jeden kilogram, to všechno samozřejmě beze změny stravovacích návyků a pohybu. Ale to ještě není všechno, Z „čistě přírodních látek“ se ženám nabízejí tablety na zvětšení prsou až

O deset centimetrů, mužům zase na prodloužení penisu o stejnou míru. Zdá se, že tady končí zdravý rozum, že tomu nemůže přece nikdo uvěřit. Denně se však přesvědčujeme, že tento byznys funguje a zřejmě přináší i dobré zisky.

Tři pilíře zdraví

Už první lékaři lidstva si uvědomovali velký vliv výživy na lidský organismus. Není těžké pochopit, že jsme to, nebo přesněji z toho, co jíme. Náš biologický „stroj“ byl „vyrobený“ na „palivo“, které poskytovala příroda syrové plody, ovoce, zelenina a obilniny, zpestřené občasným úlovkem. Civilizace, pokrok a potravinový byznys však přinesly pro náš organismus nevhodné potraviny, zničené nadměrnou výrobou, ale přizpůsobené chuti, jaká se v přírodě nenachází. Rafinovaný cukr, vymleté obilniny, přesolené nasycené tuky, konzervy, sladké nápoje a mnoho dalších potravinových lahůdek denně útočí na naše organismy. Také v populárních relacích a příspěvcích v médiích o vaření se všechno hodnotí podle toho, jak to chutná – ale o tom, jaký to má vliv na zdraví, nepadne ani slůvko. Jako bychom od dob Hippokrata kráčeli ne dopředu, ale pomalu zpět. Výsledkem jsou obezita, cukrovka, kardiovaskulární nemoci, rakovina. O výživě vychází nekonečné množství článků a knih, vedou se sáhodlouhé diskuse. Maso, mléko, vejce – ano, nebo ne? Vegetariánství, veganství? Dělená strava? Taková, nebo onaká dieta? Čemu má člověk věřit a čemu ne? Když se vůbec zamyslí nad svým zdravím a výživou a chce ji zlepšit, co má dělat?

Vědci dokázali analyzovat a vyrábět takové množství *účinných potravinových látek*, že je těžko sečteme. Vitaminy, stopové prvky, minerály, enzymy a koenzymy. O každém se ví, jaká je pro člověka potřebná denní dávka, dostaneme je v tabletách, jen jaksi to nefunguje – je čím dál více nemocných lidí. Čím se bude věda o výživě více komplikovat, tím bude člověk více zmatený a jediným řešením bude vrátit se k matce přírodě. Přitom můžeme zásady zdravé výživy shrnout do několika vět.

Konzumujme jen plnohodnotné potraviny, ne prázdné „hlušiny“. Proto vylučme ze stravy vymletou bílou mouku a všechny výrobky z

ní, rafinovaný cukr a všechno, co jej obsahuje. Omezme solení, kuchaňskou sůl nahradíme dietní s co nejmenším obsahem chloridu sodného. Konzumujeme mnoho ovoce a zeleniny, nejlépe v syrovém stavu. Z masa jen občas rybí, trochu bílé, co nejméně červené. Vejce s mírou, mléko s ještě větší, ale jednou za čas formou zakysaných mléčných výrobků, tvarohu, brynzy nebo sýru. Jezme častěji v menším množství, najednou jen jedno jídlo, kombinujeme jen dvě skupiny potravin, z nich jednou má být vždy ovoce nebo zelenina. Zvýšíme příjem tekutin, minerálních vod, bylinkových čajů a ovocných šťáv.

Při dodržování těchto zásad můžeme jíst i chutně a bohatě. Z kuchařských knih vybíráme jídla, které jim odpovídají a dejme prostor vlastní fantazii. Potom nemusíme kupovat syntetické vitaminy a přepočítávat denně dávky, taková strava má všech potřebných látek dostatek. A když se těmito zásadami budeme v převážné míře řídit, můžeme si jednou za čas dopřát opěci slaninu nebo na návštěvě neodmítnout smažený řízek.

Ani nejlepší strava nám však nebude mnoho platná, když náš organismus nemá dostatek pohybu a fyzické námahy. Jen tak se také dobrá strava dostane na každé místo organismu, ke každé buňce, jen tak se pohybové, svalové a vnitřní orgány udrží v činnosti. To však neznamená, že si musíme hned zítra koupit některé z často reklamovaných jednocelových „mučidel“ a přes moc se trápit. Úplně stačí jednoduché domácí cvičení, jako někdy ve škole, nejlépe s malou činkovou zátěží. Z množství nabízených cvičebních postupů si můžeme vybrat takový, který nám nejlépe vyhovuje. Můžeme cvičit kalanetiku, leibo, tibetány, strečink..., hlavní věc je pohyb a fyzická námaha. I zde dejme prostor vlastní fantazii a vymýšlejme si cviky podle vlastních potřeb. Součástí života mají být i procházky, turistika, cyklistika, plavání jakékoli jiné rekreační sporty, tanec, práce na zahradě, sběr hub, lesních plodů a samozřejmě léčivých rostlin. Zvykněme si na pravidelné otužování organismu od mytí studenou vodou, nejlépe po ranní rozčvičce, až po „lední medvědy“.

Člověk nepotřebuje jen „chléb a liry“. Člověk má nejen tělo, ale i duši. Bez životní pohody a míru v duši budou i dobrá strava a pohyb fungovat v organismu jen částečně. Duchovní potravu můžeme

hledat v přírodě, umění i v božím chrámu. Najděme si smysl života, konejme dobro a pomáhejme druhým. Za každou cenu se zbavme každodenního stresu, ať ho už způsobují pracovní, sousedské, partnerské vztahy nebo cokoli jiného. Dobrá životospráva nám pomáhá stres překonat, ale ten nemůže být trvalý. Naše tělo potřebuje duševní klid a lásku.

Závěr

Člověk je sám strůjcem svého zdraví. Z neustálého toku informací a podnětů si musí sám vybrat, co a jakým způsobem ve svém životě uplatní. Samozřejmě za své konání a rozhodnutí i zodpovídá. Pokud je zdravý, na něm záleží, jak bude s tímto nejcennějším lidským pokladem zacházet. Když onemocní, má právo výběru lékaře, může přijmout nebo odmítnout nabízené možnosti léčby. Má právo obrátit se i na přírodní způsoby udržování zdraví podle bylinkových receptů, které ověřil čas. Má právo vědět, že takové možnosti existují, že staré přírodní zákony života stále platí. K tomu chce přispět i tato publikace.

„Všechny kopce, pohoří, všechny louky a lesy jsou přirozené lékárny.“ (Poracelsus)

„Na každou nemoc vyrostla bylina.“ (Stará lidová moudrost)

***„Všeho s mírou a dobrého pramálo.“
(Farář Kneipp)***

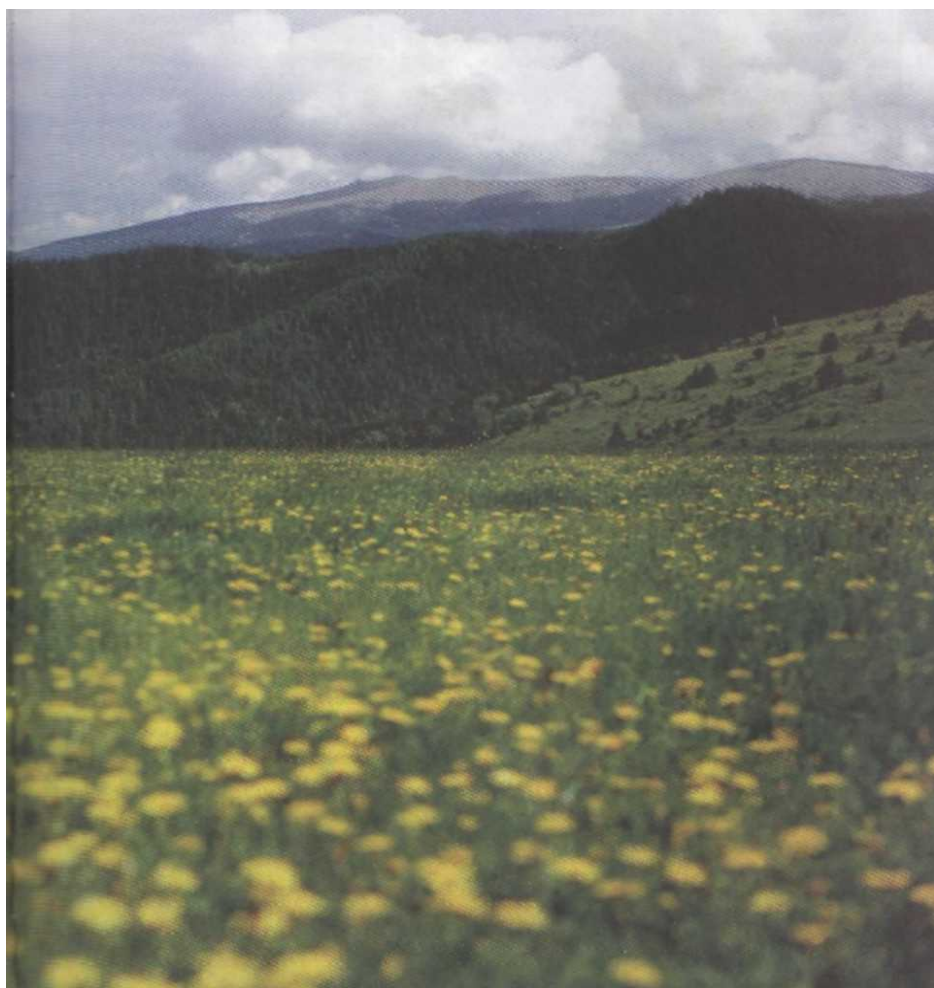
***„Lékař léčí, příroda uzdravuje.“
(Hippokrates)***

„Necht' ti je lék potravou a potrava lékem.“ (Poracelsus)

***„Když nejsi ochotný změnit svůj život, není ti pomoci.“
(Hippokrates)***

**„Jako každému člověku je milé jeho zdraví, tak by měla být tato
kniha v každém domě vzácná.“
(Juraj Fándly)**





Pro dobré trávení

„Žaludek je vaše druhé Já“.

Toto francouzské přísloví jen podtrhuje, že výživa a trávení jsou nejdůležitější součástí správné funkce živého organismu. Tak jako do auta musíme natankovat správné palivo, kvalitní olej a dodržovat předepsanou údržbu, také našemu tělu musíme poskytnout potravu, která odpovídá jeho „konstrukci“ vycházející z vývoje za miliony let. Během nich neměli naši předkové bílou mouku, rafinovaný cukr, hamburger, pizzu, šlehačkové zákusky, sladké nápoje a mnoho dalších lahůdek, které dnes způsobují lidstvu největší zdravotní potíže. Naše vnitřní orgány potřebují přirozené „palivo“, kterým jsou plnohodnotné celozrnné obilniny, luštěniny, zelenina, ovoce a další plody přírody v původním stavu.

Jako první začne proti nesprávnému stravování protestovat právě trávicí soustava. Její špatné „zásobování“ a nesprávná funkce se projeví v celém organismu malátností, bolestmi hlavy a žaludku. Při delším zanedbávání zásad zdravé výživy, ve spojení s nedostatkem pohybu a stresem, jsou výsledkem různá vážná onemocnění, jako jsou cukrovka, infarkt a rakovina. Ale i při správné výživě naše vnitřní orgány občas potřebují pomoc. Aby mohly dobře fungovat, potřebují si také občas formou krátkodobé hladovky nebo očistné kúry odpočinout a různými trávení prospěšnými látkami podporovat svou činnost. Tady mají bylinky, především hořké, významnou funkci, kterou dosud nedokázaly nahradit ani nejmodernější syntetické léky.

ŽALUDEK

Bylinková žaludeční hořkost

Čtyři díly natě zeměžluče, dva díly rozdrčených plodů jalovčinky po jednom dílu natě řebříčku, pelyňku a kořene puškvorce dáme do vhodné láhve a zalijeme bílým destilátem, aby drogu překrýval o 1/4 objemu. Necháme 2 až 3 týdny vyluhovat, občas protřeseme. Pijeme denně stopku půl hodiny před hlavním jídlem. Tento univerzální preventivní lék na dobrou funkci vnitřních orgánů není vhodný při onemocnění ledvin a jater.

Žaludeční lék z aloe

Rozmixujeme 300 g čerstvých listů aloe s malým množstvím vody. Přidáme 1/2 kg medu, 0,7 l červeného vína a 1 dl brandy. Mírně ohřejeme, dobře rozmícháme a necháme 2-3 týdny stát, občas protřeseme. Potom opět trochu ohřejeme, scedíme a užíváme po lžici dvakrát denně před jídlem.

Preventivní žaludeční čaj

Smícháme po dvou dílech kořene puškvorce, listu vachty, natě pelyňku a po jednom díle natě benediktu, zeměžluče a máty. Dvě lžice směsi dáme večer do 1/2 l vody a necháme přes noc vyluhovat. Ráno pomalu ohřejeme, začne-li vřít, přikryjeme a ne cháme vychladnout. Pijeme šálek půl hodiny před hlavním jídlem, ne dlouhodobě, vždy jen několik dní, cítíme-li, že žaludek potřebuje bylinkovou pomoc.

PELYNĚK PRAVÝ – *Artemisia absinthium*

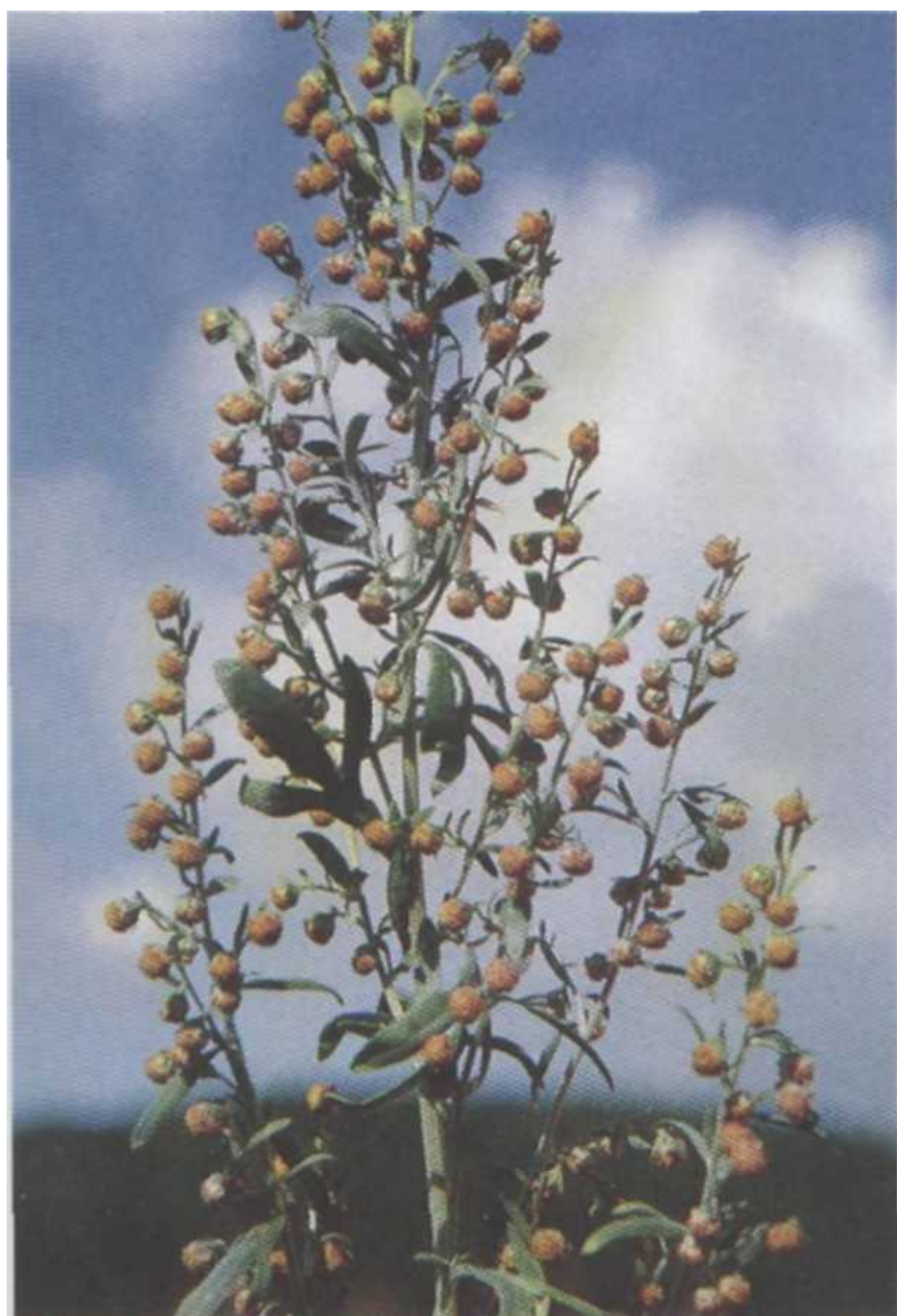
Z několika volně rostoucích nebo jen pěstovaných odrůd pelyňků se tento používá nejčastěji. Podobné léčivé účinky má i v přírodě nejčastěji se vyskytující pelyněk Černobýl (*Artemisia vulgaris*) nebo pěstované odrůdy – pelyněk brotan – boží dřívko (*Artemisia abrotanum*) a kozalec kořený – estragon (*Artemisia dracunculus*).

Pelyněk je další z řady hořkých a na celé trávicí ústrojí silně působících rostlin. Pomáhá při zkaženém žaludku, otravách zkaženými potravinami, zvracení, poruchách tvorby trávicích šťáv, křečích a nadměrném nadýmání. Má i protizánětlivé účinky, pomáhá při onemocnění chřipkou, slouží jako koření a používá se také při výrobě likérů.

I když v malých dávkách pelyněk uklidňuje, ve větších dávkách vyvolává nervozitu, proto jej užíváme s mírou. Působí také jako návyková droga, proto byla zakázána výroba dříve známého absintu i pelyňkového vína.



Pelyněk
Černobýl



Pelyněk byl populární už ve starém Řecku. Jeho latinské pojmenování je odvozeno od bohyně Artemidy, ochránkyně stáda. Sloužila jako osvědčené afrodisiakum. Stačilo dát větvičku pelyňku pod polštář a chlad se změnil na nezkrotnou vášně. V té době jej považovali za nápoj odvahy. Vítězové soutěže vojenských vozů dostávali jako odměnu odvar z pelynku – absint.

Americký julep

Čerstvou větvičku máty zalijeme sklenicí sherry a sklenicí ginu. Přidáme šťávu z 1/2 citronu, dobře zamícháme a necháme 2 hodiny stát. Opět zamícháme a dáme vychladit. Pijeme pomocí slámky jako chuťovku při zažívacích potížích.

Moravská směs na dobré trávení

Tento populární recept se skládá ze 3 dílů natě meduňky, k níž přidáme dva díly kořene jehlice, květu heřmánku, natě máty a pod jedním díle semene fenyklu a kmínu. Čaj připravíme a užíváme obvyklým způsobem.

Prášek z hořce na zlepšení trávení

Stejně díly sušeného kořene hořce žlutého a puškvorce pomeleme na prášek. Užíváme třikrát denně půl hodiny před jídlem. Množství prášku na špičku nože rozmícháme ve sklenici naplněné do 1/2 vodou.

Tonikum na podporu trávení

Po přejedení se nebo po těžkých jídlech, které „sedí“ v žaludku, rozdrobíme stejné díly mletého zázvoru, kmínu, fenyklu, hřebíčku a skořice. 1 lžičku této směsi zalijeme 1/4 1 vroucí vody a necháme vyluhovat. Scedíme, přidáme lžičku citrónové šťávy a po částech vypijeme v průběhu dvou hodin.

Prášek na zlepšení trávení Rozdrtíme nebo pomeleme stejné díly sušených kořenů omanu, hořce a puškvorce. Tohoto prášku užíváme 1/2 lžičky s troškou vody 15 minut po hlavním jídle.

Další varianta prášku

Pomeleme dva díly sušeného listu pelyňku, dva díly kořene lékořice a jeden díl semene anýzu.

Jugoslávský recept na zlepšení trávení

K pěti dílům nadrobno nasekané natě *světlíku lékařského* přidáme po dvou dílech natě máty a meduňky. Dobře zalijeme rakijí a necháme 3-4 týdny macerovat, občas protřese. Scedíme, přidáme podle chuti med a pijeme po stopce nalačno jako aperitiv.

Zázvor na zlepšení trávení

Tři lžíce drceného kořene zázvoru zalijeme 1/2 1 vodky a za občasného protřesení necháme 2-3 týdny macerovat. Scedíme a užíváme po lžici dvakrát denně nalačno. Z kořene zázvoru můžeme také obvyklým způsobem připravit hořký lahodný čaj, který pijeme bez cukru.

Čajová směs na posílení slinivky břišní – pankreasu

Ke třem dílům natě máty přidáme po jednom díle natě třezalky, řapíku a květu (natě) jetele lučního. Čaj připravený z této směsi pijeme třikrát denně delší dobu.

Další recept

Smícháme stejné díly kořene lékořice, puškvorce, semene ostropestřce a natě sporýše. Dvě lžíce směsi večer zalijeme 1/2 1 vroucí vody a necháme do rána vyluhovat. Znovu ohřejeme, už nevaříme, necháme stát, scedíme a popijíme v malých dávkách během celého dne.

PUŠKVOREC LÉKAŘSKÝ – *Acorus calamus*

Je to známá léčivá rostlina, původem z Číny a Indie, kde roste v mokřinách a v močálech. U nás se objevuje jen zřídka, neboť nevyniká žádnou krásou, takže se občas pěstuje jen kvůli mimořádně léčivému kořeni. Tuto drogu můžeme běžně koupit v lékárnách, nemůžeme ji však dlouho skladovat, neboť rychle ztrácí léčivé účinky. Kupujeme proto vždy jen menší množství z poslední dodávky a sledujeme datum balení.

Ostrá, kořeněná, silně hořká chuť řadí puškvorec mezi nejlepší žaludeční léky. Podle některých bylinkářů dokáže při pravidelném užívání vyléčit všechny trávicí potíže. Jeho všestranné působení na žaludek, játra i žlučník se projevuje tak výrazným posílením tělesné kondice, že účinky můžeme přirovnat až k legendárnímu ženšenu. Je vhodný při stavech slabosti, v rekonvalescenci, pro starší bdi, i jako podpůrný lék při rakovině.

Puškvorec ve všech formách dávkujeme opatrně, neboť silně působí. Po dvou až třech týdnech užívání na stejnou dobu přeručíme.





O puškvorci byla zmínka už v Mojžíšově knize jako součásti posvátných olejů používaných při posledním pomazání. Do Evropy ho dovezli mniši v 16. století z Indie a Číny. Na Blízkém východě je puškvorcový „kořen lásky“ odpradávná oblíbeným afrodiziakem. Žvýkání kořene puškvorce pomáhá silným kuřákům zbavit se chuti na cigaretu.

Čajová směs na posílení činnosti vnitřních orgánů

Smícháme stejné díly natě sporýše a rozrazilu. Dvě lžice směsi uvedeme v 1/4 l vína a stejném množství vody do varu. Necháme přikryté vyluhovat a teplý nápoj pijeme nalačno, ráno a večer, při poruchách trávení a na zlepšení chuti k jídlu.

Nechutenství

Na podporu chuti k jídlu použijeme směs hořkých bylinek – stejných dílů natě pelyňku, zeměžluče, listu vachty, kořene hořce žlutého a puškvorce. Dvě lžice směsi dáme do 1/2 l vody, necháme stát, pomalu uvedeme do varu, odstavíme a necháme přikryté vychladnout. Pijeme třikrát denně 1/2 hodiny před jídlem.

Bylinkový žaludeční likér

Smícháme stejné díly sušeného, na prášek rozdrceného kořene pampelišky, hořce žlutého, lékořice, zázvoru a semene fenyklu. Zalijeme brandy, aby drogu přesahovala o 1/3 objemu. Necháme 2-3 týdny macerovat, denně protřeseeme. Přefiltrujeme, přidáme podle chuti med, mírně ohřejeme a promícháme. Skladujeme v tmavé sklenici na chladném místě. Užíváme denně po stopce nalačno, na podporu vylučování trávicích stav.

Čajová směs na povzbuzení tvorby žaludečních stav

Smícháme stejné díly natě benediktu, pelyňku, zeměžluče a vachty. Jednu lžici směsi zalijeme 1/4 l vroucí vody, necháme 20 minut přikryté vyluhovat a po částech pijeme ráno nalačno.

Světlík na zvýšení vylučování žaludečních stav

Trpíme-li nízkou tvorbou žaludečních šťáv, doporučuje se během jídla pít po trošce slámkou čaj z natě světlíku. Dvě lžice sušené natě zalijeme 1/2 l vroucí vody a necháme přikryté 15 minut vyluhovat.

Pivní macerát na regulaci vylučování žaludečních šťáv

Tři lžice čerstvých nasekaných mladých listů dubu namočíme do 2 dl piva na 1-2 hodiny. Scedíme a pijeme po polovině množství ráno a večer nalačno.

Zánět žaludku – gastritida

U tohoto zánětu nejlépe pomáhá květ heřmánku. Ke třem dílům této drogy přidáme ještě po jednom díle natě jablečnicku, meduňky a bazalky. Pijeme 2-3krát denně 1/2 hodiny před hlavním jídlem.

Čajová směs na vředy žaludku a dvanácterníku

Ke dvěma dílům listu jitrocele přidáme po jednom díle kořene topolovky, lékořice a květu heřmánku. Dvě lžice směsi dáme večer do 1/2 l vlažné vody a necháme přes noc macerovat. Odlijeme asi polovinu, zbytek krátce povaříme a necháme vychladnout. Scedíme, obě složky smícháme a přidáme lžičku tinktury z prhy chlumní. Pijeme vícekrát denně nalačno.

Zelí na žaludeční vředy

Bílé zelí je podle starých bylinkových receptů tak dobrým lékem na žaludeční vředy, že když několik týdnů pijeme denně litr čerstvé šťávy z bílého zelí, vředy se většinou zahojí.

ZEMĚŽLUČ LÉKAŘSKÁ

–*Centaurium erytraea*

V poslední době se tato pěkná bylinka na našich loukách vyskytuje čím dál tím méně, proto k ní buďme ohleduplní. Drogu tvoří kvetoucí nať, kterou si raději koupíme v lékárně.

Název zeměžluč vyjadřuje její mimořádně silnou hořkost, která se výborně uplatňuje při nemocech zažívacího traktu. Povzbudivě dráždí celý trávicí trakt od chuťových buněk až po střevo, čímž zlepšuje chuť k jídlu. Podněcuje imunitní systém, tvorbu červených krvinek, příznivě se projevuje při nepravidelné menstruaci, epilepsii, cukrovce a slábnoucím zraku, vnitřně podporuje hojení ran.

Zeměžluč můžeme užívat i samostatně, žádné nepříznivé účinky nebyly zjištěny, působí však silně, proto ji nepředávkuje a užívání občas přerušíme.

Už nejstarší civilizace lidstva považovaly zeměžluč za zázračnou bylinu. Řecká mytologie hovoří o kentauru Cheironovi, jehož zeměžluč vyléčila z těžké nemoci. Podle pradávných legend otvírá zeměžluč na Zelený Čtvrtek poklady Země. Chceme-li být boháči, měli bychom si však nasbírat nať zeměžluče na sv. Jana, když zvony ohlašují poledne. Ale pozor, nesmí se přitom vyslovit ani jediné slůvko.



HŘEBÍČKOVEC VONNÝ–
Syzygium aromaticum



Okvětní pupeny tohoto stálezeleného tropického stromu známe jako oblíbené koření do svařeného vína. Hřebíčky jsou však nejen kořením, ale i lékem. Patří k nejúčinnějším rostlinným prostředkům proti bolestí. Dezinfikují a znečitlivují, zastavují škytání, bývají součástí různých balzámů, kloktadel a inhalací. Vnitřně užíváme hřebíčky s mírou, nejlépe jen jako přísadu do čajové směsi.

Čajová směs na žaludeční neurózu

Na uklidnění žaludku připravíme čajovou směs ze stejných dílů natě zeměžluče, meduňky, rozmarýnu a rozrazilu. Pijeme několik dní 1/2 hodiny před hlavními jídly.

Další recept

Připravíme čaj ze stejných dílů listů vachty, natě třezalky a máty. Do hotového čaje přidáme lžičku tinktury z kozlíku lékařského.

Bylinkový likér na uklidnění žaludku

Ke dvěma dílům nadrobno nasekané natě třezalky přidáme po jednom dílu natě meduňky a pelyňku. Zalijeme bílým alkoholem, aby drogu značně překrýval. Za občasného protřesení necháme 7-8 dní macerovat. Přidáme med v *množství* asi 1/2 kilogramu na litr alkoholu, mírně ohřejeme, promícháme a necháme stát. Bylinky ponecháme ve sklenici, přes sítko scedíme lžičku likéru, rozmícháme s troškou vody a jednou denně pijeme nalačno.

Čajová směs proti žaludečním křečím

Smícháme stejné díly kořene devětsilu, natě heřmánku a máty. Dvě lžíce směsi dáme do 1/2 l vody a pomalu ohříváme až k varu, potom přikryjeme a necháme vychladnout. Scedíme a přidáme lžičku vlašovičnickové tinktury. Pijeme po částech v průběhu 2-3 hodin. Tento čaj pomáhá také při onemocněních jater a při žaludečních potížích žen souvisejících s počátkem těhotenství.

Další recept čaje proti křečím

Tento univerzální čaj pomáhá při všech křečovitých bolestech. Skládá se ze stejných dílů natě bazalky, mochny vzpřímené, máry, meduňky, routy a řebříčku. Do hotového čaje přidáme po lžičce tinktury z prhy chlumní a kozlíku lékařského.

Čaj na zlepšení látkové výměny

Ke třem dílům kořene pýru přidáme jeden díl kořene lékořice. Dvě lžice kořenové směsi necháme přes noc vyluhovat v 1/2 l vody, ráno uvedeme do varu a necháme přikryté vychladnout. Pijeme nalačno 2-3krát denně. Tento čaj čistí vnitřní orgány, uvolňuje všechny druhy kamenů a posiluje.

Další recept

K přípravě čaje použijeme 1 lžici sušené natě rozrazilu a 1 sáček porcovaného zeleného čaje. Můžeme jej ochutit lžičkou cukru a troškou citronu. Tento čaj zlepšuje trávení, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a prospívá celému organismu.

Kopřivovo-pampelišková tinktura

Dvě hrsti čerstvých mladých vršků kopřivy a listů pampelišky rozmixujeme v 1/2 l bílého destilátu a necháme 14 dní stát. Potom přefiltrujeme a užíváme třikrát denně po lžičce na zlepšení činnosti vnitřních orgánů. Můžeme ji používat i zevně při kožních onemocněních.

Artyčokové víno

Jeho přípravu popisuje už středověký bylinkář Matthioli. Deset lžic nasekaných listů nebo kořenů artyčoku krátce povaříme v 1 l červeného vína a necháme pomalu vychladnout. Scedíme a užíváme po lžici 2-3krát denně nalačno na regeneraci trávicích orgánů. Po dvou týdnech užívání uděláme stejně dlouhou přestávku a kúru zopakujeme.

ALOE PRAVÁ – *Aloe vera*

Její domovem jsou suché tropické oblasti Asie a Afriky, možná proto je trochu podobná kaktusu. Jako ozdobnou rostlinu ji můžeme dostat v květinářství, často se objevuje i v domácnostech. Z jejích pěstitelů si zřejmě málokdo uvědomuje, jaký mimořádný lék aloe představuje. K zevnímu použití slouží čerstvé listy, i bez úpravy, stačí je jen nakrájet na tenko. Vnitřně se obvykle používá zahuštěná šťáva – sabur. Aloe patří mezi hořké byliny, proto prospívá především žaludku a celému trávicímu traktu. Radí se mezi nejlepší rostlinné léky na zácpu a pro své povzbudivé účinky na všechny funkce organismu se považuje za preventivní lék proti rakovině. Čerstvá šťáva je dezinfekčním a hojivým prostředkem, který můžeme používat přímo na drobná poranění, popáleniny, všechny kožní problémy a v kosmetice. Při vnitřním užívání aloe silně prokrvuje tělesné orgány a může nastat i vnitřní krvácení, proto ji dávkujeme velmi opatrně. Její užívání se nedoporučuje v těhotenství a při nemocech ledvin.

Aloe patří mezi nejstarší léčivé rostliny, jaké kdy lidstvo poznalo. V bibli se píše, že tělo Krista bylo zavinuto do plátna posypaného lístky myrty a práškem z aloe. Během vojenských tažení Alexandra Velkého pomáhalo aloe zacelovat rány vojáků. V Evropě se objevilo v 10. století, když ji začali dovážet z jižní Afriky.



Mátový likér

Dvě lžíce čerstvých nebo sušených listů máry zalijeme 3/4 l koňaku a necháme macerovat na slunném místě tři týdny, občas protřeseeme. Potom scedíme, přidáme 200 g přírodního cukru, zamícháme a uložíme na chladném místě. Pijeme denně 1-2 stopky před jídlem na odstranění zažívacích potíží.

Ořechový likér

Celé nezralé zelené ořechy sbíráme do 24. června, dokud se dají lehce krájet. Nakrájíme je na kousky, přidáme úměrně k množství hřebíčky, vanilku, skořici a kousky oloupaného pomeranče. Dáme do sklenice a zalijeme bílým destilátem, aby hmotu překrýval asi o 1/3 objemu. Necháme 3-4 týdny na slunném místě stát, občas protřeseeme. Potom scedíme, podle chuti osladíme medem a nalijeme do sklenic. Pijeme dvakrát denně po stopce nalačno. Likér zlepšuje trávení a podporuje činnost jater.

Ořechový destilát

Dvacet zelených ořechů nakrájíme na kousky, přidáme hrst nadrobno nasekaných *mandlí* a *nasypeme do sklenice se širokým hrdlem*. Zalijeme bílým destilátem, aby hladina ořechy překrývala o 3-5 cm. Necháme na slunném místě 3-4 týdny macerovat. Scedíme a pijeme po stopce dvakrát denně před hlavním jídlem.

Víno z hořce

Do 1 l bílého vína namočíme 5 lžic nadrobno nasekaného kořene hořce žlutého a necháme 2-3 týdny vyluhovat, občas protřeseeme. Jemně scedíme nebo přefiltrujeme a pijeme 1-2 stopky denně nalačno.

Andělikové víno

Stejným způsobem můžeme připravit víno z kořene andělíky, která je osvědčená nejen na zlepšení trávení, ale i na zlepšení duševní a tělesné pohody.

Ořechové víno

Podobně můžeme udělat také ořechové víno, místo hořce namočíme do vína asi 50 mladých nasekaných ořechových listů.

Pelyňkové víno sv. Hildegardy

Do 1 l bílého vína dáme 1/2 dl čerstvé vymačkané šťávy z pelyňku, přidáme 10 lžic medu a trochu alkoholu, aby se víno nekazilo. Trochu ohřejeme, dobře promícháme, nevaříme. Pijeme každý druhý den stopku nalačno, ne dlouhodobé. Toto víno zlepšuje funkci žaludku, střev a dobře působí i proti skleróze.

Borůvkový kompot

Očištěné plody borůvky volné nasypte do zavařeninové sklenice a zalijeme vroucím nálevem připraveným z 1 l vody a 1 kg cukru. Nahoru dáme špetku kyseliny citrónové, dobře uzavřeme a necháme přikryté pomalu vychladnout.

Čajová směs proti průjmům

Smícháme stejné díly roztlučené dubové kůry, kořene mochny nátržní, lístků borůvky, roztlučených plodů borůvky a květu heřmánku. Tři lžíce směsi krátce povaříme v 1/2 l vody a necháme přikryté vychladnout na teplotu, při níž se už dá pít. Vypijeme v průběhu 2-3 hodin, ale nepřijímáme žádnou potravu.

KMÍN KOŘENNÝ – *Carum carvi*

Těžko si představíme kuchyni, v níž by chyběl kmín. Toto oblíbené koření slouží k přípravě většiny našich základních potravin – chleba, brambor, masa i zeleninových salátů. Na našich loukách je

kmín běžná, i když neatraktivní bylina, z níž se sbírá semeno. Koupíme ho celý nebo mletý v každém obchodě s potravinami.

Léčebně se kmín uplatňuje jako vynikající větropudný prostředek, který zlepšuje trávení a činnost střev. Když cítíme nepříjemné „tlaky“ v břišní dutině, obvykle stačí šálek kmínového odvaru. Kmín má však i jiné dobré účinky – dezinfikuje celý trávicí systém, doporučuje se také při kojení, neboť zlepšuje kvalitu mateřského mléka, přitom se jeho dobré účinky přenášejí i na dítě.

Pro svou příjemnou chuť je kmín oblíbený při výrobě likérů a destilátu, které užívané jako aperitiv můžeme také považovat za lék. Je to dobrá a bezpečná bylina, při běžném užívání nám nehrozí žádné nepříznivé účinky.



V antických dobách lidé věru li, že odvar z kmínuje uchrání před čarodějnicemi. Kmín byl také oblíbenou součástí nápojů lásky, protože prý dokáže připoutat milovanou osobu. Od 12. století, kdy jej Arabové začali pěstovat, patří mezi nejpoužívanější koření na celém světě.



Rusínské „bolístkové želé“

Na Horním Šariši se traduje užívání plodů mochyně židovské proti průjmu a k celkovému zlepšení činnosti trávicí soustavy. Plné zralé „židovské třešničky“ usušíme, 2 lžíce krátce povaříme v 1/2 l vody necháme vyluhovat a pijeme 2-3krát denně, dokud „bolístky“ nepominou.

Dětské průjmy

Na tento častý problém, zvláště u kojenců, použijeme tři díly sušených roztlučených plodů a nasekaných listů borůvky, přidáme jeden díl květu heřmánku. Jednu lžici směsi dáme do 1/4 l vody, pomalu uvedeme do varu a necháme přikryté vyluhovat. Dětem nedáváme nic jíst, jen pít tento čaj, kojencům do kojenecké láhve. Následující 1 až 2 dny vyloučíme mléko, nepřejde-li průjem, pití čaje zopakujeme.

Čaj na zlepšení činnosti střev

Ke dvěma dílům mletého semene anýzu přidáme po jednom dílu mletého fenyklu a skořice. Dvě lžíce této směsi zalijeme šálkem vroucí vody, necháme vychladnout na konzumní teplotu a vlažně pomalu vypijeme. Užíváme 2-3krát denně nalačno.

Klystýr na střevní potíže

K odstranění zácpy a střevních infekcí použijeme na klystýr směs stejných dílů heřmánku, jitrocele, pampelišky a přesličky. Dvě lžíce směsi krátce povaříme v 1/4 l vody a necháme vyluhovat. Nejdříve tlusté střevo vyčistíme 1 l slabého heřmánkového čaje. Klystýr aplikujeme nejlépe v postní den po koupeli a necháme působit co nejdéle. Stejným způsobem můžeme použít i odvar ze zeleného čaje.

Prášek na vyhnání tasemnice

V hmoždíři roztlučeme na prášek 30 g celých šípků, 30 g oloupaných dýňových semen a nasypeme do 3 dl studené vody. Vypijeme najednou ráno nalačno, nic nejíme, za 4-5 hodin užijeme 2 lžíce ricinového oleje. Prohlédneme následující stolicí, když se tasemnice nevypudí, za tři dny celou kúru opakujeme.

Zácpa

Vylišujeme čerstvou šťávu z aloe a necháme ji v misce na slunci nebo mírně povaříme, dokud nevznikne hustá tmavá hmota –sabar. Potom užíváme na špičku nože třikrát denně. Z hmoty můžeme připravit tinkturu rozpuštěním 100 g v 1/2 l lihu a užíváme 15 kapek třikrát denně.

Další recept

Ke dvěma dílům kůry krušiny přidáme po jednom dílu mletého semene kmínu a lnu. Dvě lžice směsi namočíme večer do teplé vody. Ráno krátce povaříme a necháme přikryté vychladnout. Pijeme ráno a večer, dokud nepocítíme úlevu. Při úporných stavech použijeme klystýr.

U dětí

Vděčným a osvědčeným prostředkem je jeřabinový sirup, který dáváme dětem po lžičce třikrát denně, 2 hodiny po jídle.

Lněná kúra proti chronické zácpě

Dvě lžice lněného semene zalijeme mlékem, ovocnou nebo kompotovou šťávou. Necháme chvíli stát a zkonsumujeme jako součást večeře. Ráno vypijeme sklenici horké vody, během kúry po dobu několika dní upravíme stravu, aby obsahovala více ovoce a zeleniny, zvýšíme i příjem tekutin.

HOŘEC ŽLUTÝ – *Gentiana lutea*

Všechny hořce patří mezi nejkrásnější ozdoby naší přírody, proto jsou přísně chráněny. Neohrožuje je však samotná krása, ale především léčivá hodnota kořene, který se lidově odnepaměti používal jako přísada do destilátu. Dnes už nemusíme ničit přírodu, neboť kořenovou drogu nejučinnějšího hořce žlutého si bez rizika koupíme v lékárně. Hořec si získal oblibu zásluhou silně hořké chuti. Patří mezi tzv. čisté hořčiny (*amara pura*), které zvyšují tvorbu žaludečních šťáv a zlepšují trávení, což se příznivě projevuje na celém organismu. Proto je častou součástí čajových směsí na vnitřní orgány. I když je destilát z hořce oblíbený, stačí stopka. Hořec je rostlina, jejíž větší dávky – a to nejen v destilátu – mohou vyvolat bolesti hlavy a nevolnost.



Latinský název hořce gentiana je odvozen od jména krále Ilýrie Gentia, který touto bylinkou léčil mor. Velké úctě se těšil hořec také v Římské říši, kde sloužil jako protijed, na léčbu horečky a mezi nejlepší léčivé rostliny ho zařadil i slavný lékař Galenos.

SKOŘICOVNÍK CEJLONSKÝ – *Cinnamomum zeylanicum*



Kůra tropického stálezeleného stromu je oblíbeným, příjemně vonícím kořením, které koupíme v každém obchodě s potravinami. Jako všechna koření, i skořice slouží ke zlepšení trávení a povzbuzení činnosti vnitřních orgánů. Patří k nejúčinnějším rostlinným prostředkům při střevních infekcích a zánětech, nízkém tlaku a nedostatečném oběhu krve. Odpradávná slouží také jako afrodiziakum. Léčebně užíváme skořici jen jako přísadu do různých směsí.

Čajová směs na zánět tlustého střeva

Při tomto onemocnění doporučují bylinkové recepty směs natě mochny nátržní, šalvěje, květu proskurníku lékařského a heřmánku. Čaj z této směsi pijeme 7-10 dní, současně upravíme stravu a léčbu podporujeme klystýrem podle výše uvedeného receptu.

Zastavené větry

Smícháme stejné díly semene fenyklu, natě mochny husí, pelyňku a přesličky. Dvě lžíce směsi krátce povaříme v mléku, necháme vychladnout a vlažné vypijeme za 1-2 hodiny. Na uvolnění si zacvičíme nebo zaběháme, potom masírujeme oblast kolem slepého střeva, můžeme také přiložit horký obklad z lněného semene.

Čaj proti nadýmání

Při nadměrném nadýmání smícháme stejné díly květu heřmánku, natě máty, semene fenyklu a kmínu. Jednu lžici směsi zalijeme 1/4 l vroucí vody, necháme 15 minut vyluhovat a vypijeme najednou.

Nadýmání u dětí

Použijeme směs semene fenyklu, natě bazalky, máty a květu heřmánku. Nesladíme, 1/4 l čaje dáme dítěti vypít večer ve 2 dávkách, kojencům do kojenecké láhve. Na břicho můžeme přiložit teplý heřmánkový obklad.

Anýzovo-kmínové mléko pro děti

Pomeleme stejné díly semene anýzu a kmínu. Jednu lžičku této směsi krátce povaříme v 1/4 l mléka, scedíme a dáme dětem pít po doušcích, kojencům od jednoho roku do kojenecké láhve. Působí proti bolestem břicha, plynatosti a na uklidnění žaludku.

Anýzový čaj

Ke 2 lžičkám drčených plodů anýzu přidáme po 1/2 lžičce semene fenyklu a mleté skořice. Směs zalijeme 1/4 l vroucí vody a necháme přikryté 15 minut vyluhovat. Scedíme a po malých doušcích vypijeme na zlepšení funkce střev a odstranění nadýmání.

Semena proti nadýmání

Trpíme-li nadýmáním, pomelerne stejné díly semene fenyklu, koriandru, anýzu a kopru. Tuto směs užíváme pravidelně k bohatému kořenění jídel nebo užíváme dvakrát denně po 1/2 lžičce s troškou vody, po jídle.

Čajová směs na pálení žáhy

Osvědčeným prostředkem na snížení tvorby trávicích šťáv, které tento problém způsobují, je směs semene fenyklu, natě lnice a zeměžluče. Dvě lžičky této směsi zalijeme 1/2 l vroucí vody a necháme 15 minut vyluhovat. Pijeme třikrát denně nalačno.

Další recept

K přípravě čajové směsi použijeme dva díly semene anýzu, přidáme po jednom dílu natě levandule a máty. Tento čaj pijeme několik dní, dokud se stav neupraví.

Další recept

Čaj připravíme ze stejných dílů vachty a pelyňku.

Další recept

Čaj připravíme ze stejných dílů kořene hořce a natě řebříčku. Tento čaj zmírňuje tvorbu žaludečních šťáv, není však vhodný při vysokém krevním tlaku a během těhotenství.

JETEL LUČNÍ – *Trifolium pratense*

V téměř všudypřítomném jeteli, který se nám hlásí purpurovými okvětními hlavičkami, se vyplatí pozorně hledat, neboť se nám může podařit najít čtyřlístek pro štěstí. V naší přírodě roste více než třicet druhů jetele. Kromě jetele lučního se v bylinkářské praxi používají i příbuzné druhy – jetel rolní (*Trifolium arvense*) a jetel plazivý (*Trifolium repens*), ale jejich léčivé účinky nejsou stejné. Jetelovou drogu tvoří celá horní část kvetoucí natě, kterou kromě volné přírody najdeme i na polích, neboť je často pěstován jako krmení.

Jetelový čaj působí především na trávicí ústrojí. Dezinfikuje vnitřní orgány, čistí krev, osvědčil se při průjmech, jako přísada do čajů k zastavení zvracení a při nadměrném vylučování slin. Jeho nejcennější vlastností je příznivý účinek na pankreas. Zevně se využívají dezinfekční účinky jetele k omývání ekzémů, vyrážek a drobných poranění kůže. Oblíbené jsou jetelové koupele, jejich výhodou je, že se dá lehce a rychle nasbírat i větší množství této drogy.

Jetel je úplně neškodný, čaj můžeme pít v obvyklém dávkování bez obav, pro jeho dobré vlastnosti jej bylinkáři používají jako častou přísadu do čajových směsí při poruchách trávení.

Jetel žije v symbióze s bakteriemi, které přijímají ze vzduchu dusík, proto se stává dobrou rostlinou na zelené hnojivo. Její latinské pojmenování trifolium znamená tři lístky - trojlístek. Ale občas vyroste jako čtyřlístek. V porostu jeteliny ho musíme hledat a pečlivě si jej uložit - přináší štěstí.



Škytání

Dostaneme-li záchvat skytání, uvaříme 1/4 1 mateřídouškového čaje, do něhož vymačkáme šťávu z 1 citronu a teplý pomalu, po hltech vypijeme.

Další recept

Ve 1/4 l vody krátce povaříme 1 lžičku drceného hřebíčku a necháme 10 minut přikryté vyluhovat. Scedíme a pomalu po částech vypijeme.

Fialka na vystřízlivění

V případě, že potřebujeme urychlit střízlivění, vypijeme šálek silného odvaru z fialky vonné. Dvě lžice natě zalijeme 3 dl vroucí vody, necháme 15 minut vyluhovat a vypijeme najednou.

JÁTRA

Čajová směs na zánět jater

Připravíme ji ze stejných dílů natě pelyňku, řepíku, řebříčku, zeměžluče a semene ostropestřce. Čaj pijeme třikrát denně před jídlem 1-2 týdny.

Cirhoza jater

Na pomoc při tvrdnutí jater připravíme čajovou směs ze dvou dílů rozdrceného semene ostropestřce, k němuž přidáme po jednom dílu kořene čekanky, natě řepíku, třezalky, vlašovičnicku a listu jaterníku. Dvě lžice směsi dáme do studené vody a necháme 12 hodin macerovat. Čaj pijeme 2-3krát denně.

Jaterní čaj

Smícháme stejné množství semene ostropestřce a natě máty, čaj připravíme jako v předcházejícím receptu.

Další recept

K přípravě čaje použijeme bylinkovou směs z listů jaterníku, natě vlašovičnicku, řepíku, benediktu, kořene čekanky a pampelišky.

Vlaštovičník na bolesti jater

Čerstvou, omytou a ještě mokrou nat' odstředíme a šťávu zředíme dvojnásobným množstvím vlažné vody. Je to silně působící bylina, proto ji dávkuje opatrně, dvakrát denně 1/2 lžičky s troškou vody, ne déle než 10-14 dní. Zevně přikládáme na oblast jater teplý obklad z přesličky.

Rybíz na játra

Starý ruský recept doporučuje černý rybíz k léčbě, ale hlavně jako prevenci různých jaterních potíží. Chutný čaj z listů můžeme pít jako běžný konzumní čaj, čerstvé plody, kompot nebo sušené, po rozvaření konzumujeme jako potravinu.

ŽLUČNÍK

Čajová směs na zánět žlučníku

Připravíme ji ze stejných dílů natě máty, kořene jehlice, hořce, pampelišky a kůry krušiny. Dvě lžice směsi dáme do 1/21 teplé vody a necháme 12 hodin macerovat. Krátce povaříme a necháme přikryté vychladnout. Scedíme a horký čaj pijeme několikrát den-ne.

ANÝZ VONNÝ – *Pimpinella anisum*

Jeho domovem je jižní Evropa, u nás se pěstuje jen jako prastará léčivá rostlina s příjemnou vůní. Plody anýzu se běžně prodávají v lékárnách.

Silice anýzu mají výrazné odhlehovací účinky, proto se používá jako součást tzv. prsních čajů při různých chorobách plic a průdušek. Má dobré větropudné účinky při střevních a žaludečních kolikách. Podobně jako fenykl, i anýz podporuje činnost žláz, čímž pomáhá zvyšovat tvorbu mateřského mléka. Zevně se jeho léčivé účinky využívají formou obkladů na pohybové orgány.

V obvyklých dávkách je anýz úplně bezpečný a vhodný i pro děti. Dobře se také uplatňuje v různých bylinných směsích, přičemž zlepšuje jejich chuť i vůni.



Anýz používali už staří Egypťané a od těch dob je spojen s lahůdkami. Římané prodávali na konci bohatých hostin slavný koláč - mustaceu, jehož součástí byl kromě anýzu i kmín. Obě tyto byliny totiž podporují trávení. Oblíbené jsou také voňavé likéry - anýzovky. Podle Matthioliho semena anýzu obalená cukrem velmi dobře působí proti zápachu z ústa také proti nespavosti.

MOCHNA NÁTRŽNÍK – *Potentilla erecta*



Je to nenáročná, v naší přírodě častá bylinka, která roste na loukách a mýtinách od nižších až do horských poloh. Kořen mochny svými stahujícími účinky rozšiřuje skupinu rostlin k léčení trávicího traktu. Uplatňuje se proti průjmům, při kloubním revmatismu, cukrovce a k zastavení krvácení. Samostatně se mochna obvykle nepoužívá, do čajových směsí ji můžeme přidávat bez obav.

Další recept

Můžeme použít čajovou směs ze stejných dílů listů jitrocele, lnice a řepíku. Čaj pijeme 1/2 hodiny před hlavním jídlem.

Čajová směs na žlučové kameny

Tato směs osvědčených „žlučníkových“ bylin se skládá ze stejných dílů natě řepíku, přešličky, řebříčku, kořene jehlice a omanu. Čaj oslazený medem pijeme 2-3krát denně.

Citron na žlučové kameny

Žlučové kameny pomáhá vyplavovat citron, dvakrát denně konzumujeme šťávu z 1/2 citronu ve vodě nebo čaji. *Stejně* působí také meloun vodní, proto ho v sezoně konzumujeme denně.

Ředkev černá proti žlučovým kamenům

Ke zmírnění žlučnickových potíží se doporučuje šestitýdenní kúra pití čerstvé šťávy z černé ředkve. Začínáme 1 dl denně, který vypijeme po polovině ráno a večer. Denní dávku šťávy postupně zvyšujeme až na 3 dl denně, které pijeme v průběhu dne během 3-4 týdnů, potom denně dávky snižujeme a ukončíme 1 dl jako na začátku kúry.

Tinktura proti bolestem u žlučových kamenů

Čerstvou nasekanou nať vlašovičnicku a zeměděmu zalijeme silným alkoholem, aby droga byla dobře ponořená a necháme tři týdny za občasného protřesení vyluhovat. Scedíme a užíváme dvakrát denně 15-20 kapek ve sklenici šťávy z černé ředkve zředěné vodou v poměru 1:1. Tinkтуру můžeme použít také zevně na bradavice.

Křenové víno

Nastrouhaný kořen křenu dáme do 1/4 objemu sklenice, doplníme červeným vínem a za občasného protřesení necháme měsíc macerovat. Pijeme 1-2krát denně po stopce jako zdravý aperitiv na zlepšení trávení a prevenci proti žlučovým *kamenům*.

Čajová směs na žloutenku

Smícháme stejné díly natě rozrazilu, řepíku, přesličky, pelyňku, kořene čekanky a pampelišky. Dvě lžíce směsi dáme do 1/2 l vody a necháme 12 hodin macerovat. Potom uvedeme do varu a necháme přikryté vychladnout. Horký čaj pijeme v malých dávkách během celého dne.

Další recept

Do čajové směsi dáme po dvou dílech natě vlašovičnicku a řepíku, přidáme po jednom dílu listu vachty, jablečnicku a kořene čekanky. Tento čaj připravíme obvyklým způsobem a pijeme jako v předcházejícím receptu.

Žlučopudný čaj

Do této čajové směsi dáme po dvou dílech natě třezalky a komonice, k nimž přidáme po jednom dílu květu heřmánku, kořene pampelišky a omanu. Obvyklým způsobem připravený čaj pijeme 2-3krát denně po 1/3 množství.

Další recept na podporu tvorby žluče

Smícháme stejné díly kořene pampelišky, čekanky, puškvorce, natě zeměžluče a řepíku. Dvě lžíce směsi dáme do studené vody a necháme 12 hodin stát. Přivedeme k varu a necháme přikryté vyluhovat. Do hotového čaje přidáme ještě lžičku vlašovičnickové tinktury a pijeme 1/2 hodiny před každým hlavním jídlem.

VACHTA TROJLISTÁ – *Menyanthes trifoliata*

Krása této užitečné bylinky je v naší přírodě zřidkavá, vyskytuje se v mokřinách a močálech, které jsou právě kvůli ní chráněny. Když ji najdeme, pokochejme se jen pohledem, ale listovou drogu si kupme v lékárně, kde je běžně k dostání.

V příkrém rozporu s krásou vachty je její chuť. Je tak pronikavě hořká, že ji řadíme k nejvíce hořkým rostlinám vůbec. Hořkost prospívá žaludku, tím je vachta určena především na všechny trávicí orgány. Pomáhá při zkaženém žaludku, nechutenství, léčí játra i žlučník. Její dobrou vlastností je, že normalizuje množství trávicích šťáv, můžeme ji užívat při jejich nedostatku i přebytku. Současně zlepšuje krevní o-běh, tvorbu krve a celkově posiluje organismus.

Hořkost vachty vyžaduje i opatrné využívání. Uplatňuje se proto v čajových směsích s dalšími hořkými bylinkami, užíváme ji jen krátce a úplně vyloučíme v těhotenství.





Ve starověku považovali pachtu za jedovatou, proto se mezi léčivými bylinkami objevuje až ve středověku, kdy sloužila jako prostředek proti kurdějím. Ve svém slavném Zelinkáři ji uvádí i J. Family. Vachtu lidově nazývají „vodní jetel“, neboť podobně jako jetel má každá rostlinka tři lístečky.

Pampeliškový sirup

Do 1 l studené vody dáme 4 hrsti čerstvých květů pampelišky. Pomalu přivedeme k varu, odstavíme a necháme 12 hodin stát. Potom stavu scedíme a květy vymačkáme. Přidáme 3/4 kg přírodního cukru a šťávu z 1 citronu. Ve větším kastrolu ohříváme na mírném ohni bez pokličky, nevaříme, jen necháme tekutinu odpařovat, dokud ne-zhoustne. Je-li po vychladnutí sirup ještě řídký, pokračujeme v zahušťování. Užíváme třikrát denně po lžici, sirup můžeme využít i k oslazení bylinkových čajů.

Pampeliškový mix

Tři hrsti čerstvých květů pampelišky rozmixujeme se 3 šálky vody. Scedíme přes řídké plátno a vymačkáme. Přidáme poloviční množství objemu 38-40 procentního alkoholu, zamícháme a uložíme v tmavé láhvi. Užíváme po lžici 15 minut před každým hlavním jídlem.

Pampeliškový med

Čerstvou pampelišku – květy, stonky i listy – odstředíme. Přidáme poloviční množství objemu medu, trochu ohřejeme a zamícháme. Užíváme po lžici 15 minut před každým hlavním jídlem.

Vlaštovičnicková tinktura

Čerstvou nat' vlaštovičnicku nadrobno nařežeme, volně nasypeme do 2/3 objemu láhve a doplníme silným bílým alkoholem. Necháme 2-3 týdny na teplém místě, denně protřeseeme. Tinktura tvoří přísadu více druhů čajových směsí, samostatněji můžeme užívat při onemocněních žlučníku i jater třikrát denně 15-20 kapek v trošce vody, zevně i na bradavice.



MOCHYNĚ ŽIDOVSKÁ – *Physalis alkekengi*

Tato pěkná rostlinka roste i volně, nejčastěji se však objevuje v zahrádkách. Sbírají se plné zralé plody, někdy i mladé listy.

Hlavní vlastností močyně je její močopudnost a schopnost čistit organismus od usazenin soli a dalších zplodin látkové přeměny. S tím souvisí její příznivý účinek při onemocnění revmatického původu, dny a snížené činnosti ledvin. Tato zřídka používaná droga není toxická, ale močyně patří do čeledi lilkovitých rostlin, proto ji dávkujeme opatrně.



Mochyni uvádí ve své knize o léčivých rostlinách už Dioscurides. Známe ji také pod lidovým názvem „židovská třešeň“. Ta je jedlá a skrývá se v červené „lampičce“, která je oblíbenou dekorativní podzimní výzdobou domácností. Lampičku si oblíbili i psychotronici, používají ji jako citlivé hvězdné kyvadlo.

VANILKA PLOCHOLISTÁ – *Vanilla planifolia*



Známa i chuťově oblíbená vanilka je plodem popínavé tropické rostliny. Prodává se v obchodech s potravinami, celá nebo mletá, oblíbená je i ve formě vanilkového cukru. Kromě širokého použití v potravinářství a kosmetice slouží také jako přísada do léčivých čajových směsí, kde se využívá její příjemná chuť a účinky povzbuzující organismus.

SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ – *Verbena officinatis*

Při pohledu na tuto bylinku máme pocit, jako by nedodržovala obvyklý poměr velikosti květů k celé rostlině, neboť drobné bílé květy jen těžko objevíme na koncích dlouhých stonků. Sporýš roste v nižších polohách na teplých místech, na úhorech, mezích, pasekách, rumovištích a smetištích, ale není příliš rozšířený. Sbírá se horní část kvetoucí rostliny, která se dá občas i koupit.

Sporýš obsahuje především hořčiny, proto jej lidové léčitelství používá jako prostředek k zlepšení chuti do jídla. Současně slouží i na povzbuzení nervové soustavy, proti migréně a vyčerpanosti. Čaj ze sporýše s troškou medu je o-svědčeným lékem při chudokrevnosti. Některé recepty jej doporučují i jako náhradu pravého čaje.

Sporýš má jen dobré vlastnosti. Čaj v obvyklých dávkách nemá vedlejší účinky, kvůli silnému působení na dělohu se však nedoporučuje v těhotenství.



Ve starém Řecku byl sporýš zasvěcený bohyni Venuši a tvořil součást nápojů lásky. Římsí vyslanci nosili větvičku sporýše jako ozdobu při důležitých diplomatických setkáních. Jako léčivá rostlina sloužil sporýš v té době k regeneraci žaludku po velkém hodování.



TOPOLOVKA RŮŽOVÁ – *Alcea rosea*

Svojí výškou a dekorativními květy, jejichž barva se mění od světle růžové přes červenou až po černou, je topolovka dominantou okrasné předzahrádky, proto se s ní často potkáváme. Méně ji už známe jako velmi užitečnou léčivou rostlinu. Topolovka je příbuznou ibišku, má téměř stejné účinky, obě drogy se prodávají v lékárnách a můžeme je vzájemně nahrazovat.

Nejhodnotnější na topolovkové droze, kterou tvoří květy i kořen, je vysoký obsah slizovitých látek. Ty vytvářejí na povrchu sliznic tenkou vrstvičku, která je chrání před drážděním a urychluje hojení. To se příznivě projevuje při léčení dýchacích orgánů, kde dobře působí i u dětí. Jejím dalším uplatněním je působení na vředy žaludku a dvanácterníku.

Účinné slizovité látky topolovky se vařením ničí, proto připravujeme jen studený koncentrát, ve směsích ho přidáváme až do vlažného čaje. Její další dobrou vlastností je, že tuto rostlinu můžeme používat bez obav.





Už ve starověku považovali topolovku za všemocný lék. Tomu odpovídá i její název odvozený od řeckého slova althó, což znamená léčit. Dnes ji vidáme jako dekorativní rostlinu v předzahrádkách ale nezapomínejme na její mnohostranné vlastnosti. Výtažkem z květů topolovky se přibarvují různé sladkosti a likéry.

VLAŠTOVIČNÍK VĚTŠÍ–*Cbelidonium majus*

Patří k našim nejčastějším plevelům. Najdeme ho téměř všude, jeho sytě žluté květy dokáží na místech bohatého výskytu zkrášlit okolí. Vlaštovičnik při zlomení býlí vylučuje jedovaté mléko, proto jej nespásá dobytek, při manipulaci s ním si musíme chránit ruce. Drogu tvoří celá rostlina, můžeme ji i koupit, má však velmi krátkou životnost, nejlépe ji užívat čerstvou.

Stejně jako kopřiva nebo pampeliška, i tento plevel se řadí mezi výborné rostlinné léky, přičemž nejlépe působí na žlučník. Pomáhá při žloutence, bolestech, písku a žlučových kamenech. Současně léčí i játra, dvanácterník a slezinu, obnovuje vynechanou menstruaci a příznivě ovlivňuje její pravidelnost, uvolňuje křeče hladkého svalstva, uklidňuje nervovou soustavu, má protibakteriální i protirakovinné účinky. Zevně je osvědčeným lékem na bradavice.

Kvůli své mírné jedovatosti patří vlaštovičnik k nebezpečným rostlinám. Při vnitřním užívání se poradíme s odborníkem, neužíváme jej samostatně, ale přidáváme nanejvýš do 1/4 objemu čajové směsi.



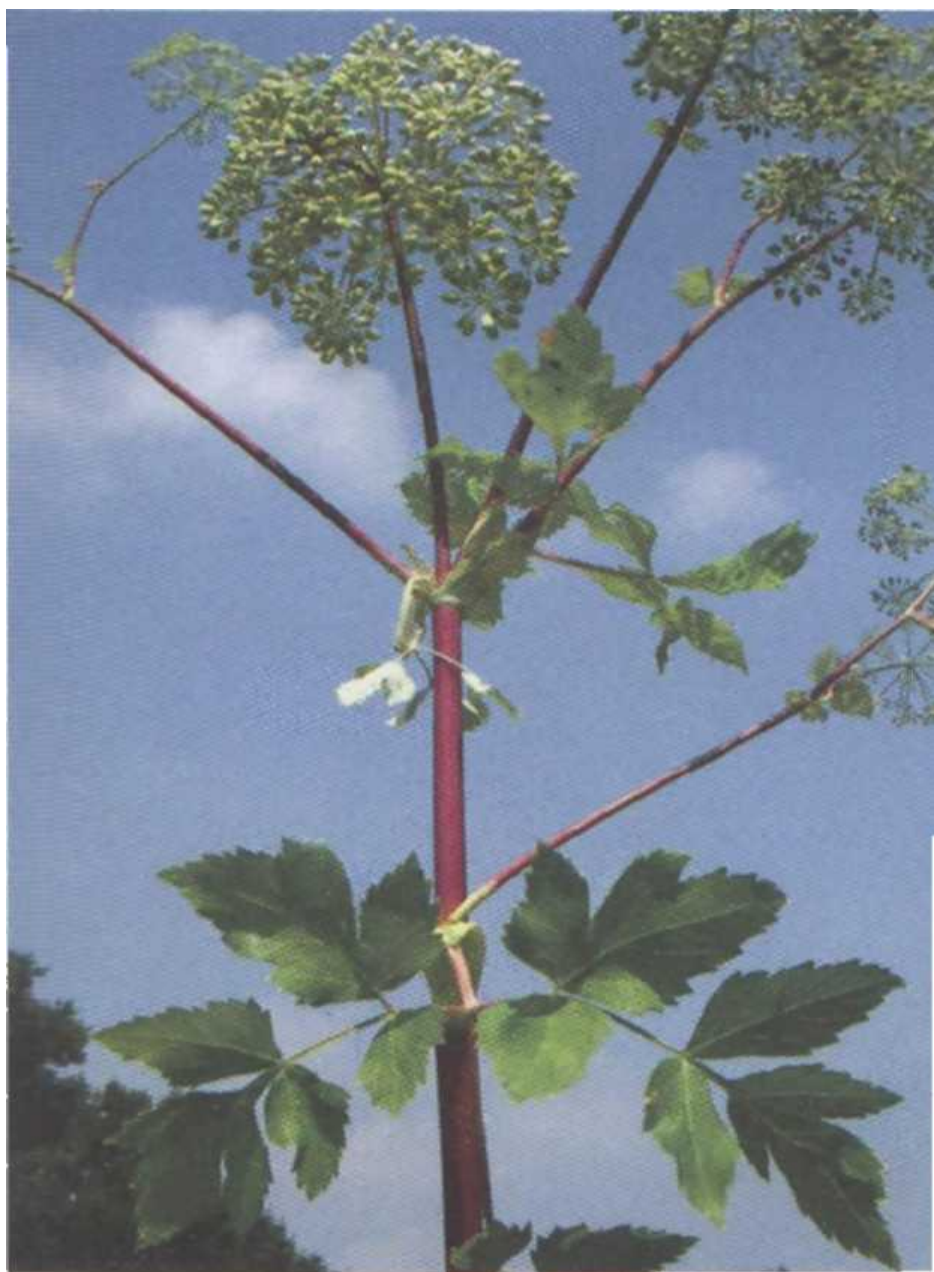


Vlaštovičník byl jednou z nejoblíbenějších rostlin alchymistů, kteří věřili v jeho silnou magickou moc a používali ho při hledání kamene mudrců. Jako prastará léčivá rostlina byl nazývaný „darem z nebes“. Byl také považován za ochrannou rostlinu, lidé ho nosili u sebe jako prostředek proti zlým silám.

ANDĚLÍKA LÉKAŘSKÁ– *Archangelica offiánalis*

Její mohutný vzhled upoutav každé bylinkové zahradě už zdaleka, neboť dorůstá do výšky až dvou metrů. Protože ve volné přírodě neroste, její mimořádně léčivý kořen můžeme získat jen z pěstovaných rostlin, ale také běžně koupit v lékárně. Příbuzný, volně rostoucí děhel lesní (*Angelica sylvestris*), má podobné účinky a můžeme jej používat stejně. Kvůli výrazně posilujícímu působení na celý organismus řadíme andělíku do společenství tak slavných rostlin, jako jsou ženšen nebo puškovec. Staré recepty ji doporučují užívat před náročným dnem, například zkouškou, vystoupením, rokováním, k získání dobré fyzické i duševní pohody. Hořký kořen andělíky můžeme užívat i při poruchách trávení, migréně, zvracení, bývá také součástí hořkých likérů. Jako všechny povzbuzující prostředky, také andělíka může ve větších dávkách působit opačné, což by při doporučeném použití mohlo znamenat neúspěch, proto dávky zásadně nepřekračujeme.





Andělíku pěstovali už středověcí mniši v klášterních zahradách jako lék proti moru. Středověké herbáře píší že andělíka dostala své pojmenování podle archanděla Michaela – archangelost pochází z řečtiny a znamená archanděl – neboť stejně jako on chránila před zlem. I lidově andělíku nazýváme „rostlina andělů“.

BAZALKA PRAVÁ – *Ocimum basilicum*

Tato milá, u nás jen pěstovaná rostlinka se u milovníků bylinek objevuje často v truhlíku na okně, kde po celý rok kvete a voní. Přítom ji máme vždy po ruce a můžeme několika lístečky okořenit a zkrášlit obložené chlebičky a saláty. Prodává se jako léčivá rostlina i jako koření. Bazalka nemá jednoznačně určené léčebné použití, ale kvůli svým všestranně příznivým zdravotním účinkům se uplatňuje jako přísada do různých čajových směsí. Na prvním místě patří do čajů proti křečím, preventivně ji můžeme pít i samostatně, šálek denně. Zlepšuje tvorbu mateřského mléka, mírně zvyšuje krevní tlak a prospívá i žaludku, zvláště při poruchách po užívání syntetických léků. Dobré vlastnosti bazalky se projevují také tím, že nemá žádné nepříjemné účinky. Měli bychom ji proto užívat častěji, zvláště jako koření.





Pro svou příjemnou chuť a vůni si našla bazalka v různých kulturách odlišné uplatnění. Ve starověkém Řecku ji užívali jako vzácné koření a sloužila také jako lék při uštknutí hadem nebo Škorpionem. V řecké církvi je součástí svěcené vody, kterou kladou k oltářům, protože prý jako první vyrostla u Ježíšova hrobu. V Mexiku nosí lidé nat' bazalky v pytlíku na krku, aby byli bohatí a neopouštělo je Štěstí.

PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ– *Taraxacum officinale*

Těžko si představíme hezčí období roku, než když na jaře rozkvetou pampelišky. Celá krajina, ale i městské parky a zahrady dostanou nádherný žlutý koberec. Krása tohoto plevele je však spojena i s mimořádně léčivou hodnotou, proto všechny její části se sbírají a kořen se i prodává. Hořká chuť předurčuje pampelišku k léčbě trávicího traktu, zvláště jater. Zlepšuje i činnost žlučníku, slinivky břišní a střev. Snižuje krevní tlak, zlepšuje oběh krve, a tím i činnost srdce. Její všestranné, velmi dobré léčivé účinky se příznivě projevují také při revma, cukrovce, nemocech ledvin a obezitě. První jarní lístečky pampelišky přidáváme do salátů, které po dlouhé zimě dodávají tělu tak potřebné vitaminy. Chválu pampelišky ještě podtrhuje to, že je úplně neškodná, můžeme ji užívat i dlouhodobě. Jako u všech bylinek, velké dávky se však neprojeví zlepšením účinku.





Podle starých legend se pampeliška zrodila z prachu, který rozvířil ohnivý vůz boha Slunce. Jméno dostala od nejnámějšího arabského lékaře Avicenny. Pojmenoval ji Taraxis, což znamená zánět očí. Souviselo to s tím, že pampeliškové mléko se v té době používalo právě k léčbě zánětu očí.

OŘEŠÁK KRÁLOVSKÝ – *Juglans regia*

Mohutný vzrůst, nádherné dřevo a všestranné použití řadí ořešák mezi nejvyšší hodnoty ovocné zahrady. V souladu s názvem sahá mezi léčivými stromy po královské koruně. Plody ořešáku jsou zdravé a mimořádně výživné, k léčebným účelům slouží jejich zelené plody, ale především listy, které sbíráme na jaře, hned po vypučení, drogu můžeme i koupit. Královská léčivá síla ořešáku se projevuje při vnitřním i vnějším používání. Čaj nebo jiné přípravky silně čistí krev, tím pomáhají při všech kožních nemocech. Je také výborným lékem na žaludek, zlepšuje trávení, čistí hleny v žaludku i střevech a celkově posiluje organismus. Při vnějším použití má někdy až zázračné účinky. Teplé obklady ze spařených listů „vytahují“ hnis, hojí rány, otoky a vředy. Listy se sbírají a tvoří výbornou přísadu do koupele. Známy je také ořechový olej na vlasy. Při vnitřním užívání musíme dávat pozor na to, že mírně snižuje krevní tlak, proto se nedoporučuje hypotonicům.





Ořešák pochází z Persie. O jeho rozšíření do Evropy se zasloužil Karel Veliký. Římané zasvětili ořešák bohu Jupiterovi a nazvali jej „Jupiterův žalud“, protože jej ztotožňovali se žaludem. Ořechy považovali za božské jídlo a symbol plodnosti. Výživnou hodnotou předčí ořechy maso, čehož dnes využívají především vegetariány, kteří je nazývají „maso přírody“.

KOPR VONNÝ – *Anethum graveolens*

Příjemná aromatická chuť a vůně kopru z něj udělala už od biblických dob jedno z nejpoužívanějších koření. I dnes se kopr pěstuje snad v každé zahrádce, neboť nejlepší je v čerstvém stavu, hlavně do salátů a omáček. Sušený kopr můžeme koupit v každém obchodě s potravinami, proto nic nebrání jeho častějšímu použití. K léčebným účelům se prodává také semeno. Použití kopru, a to nejen z důvodu nemoci, je velmi užitečné, neboť kopr hodně povzbuzuje činnost žaludku a střev, což se přenáší do celého organismu. Kopr je osvědčeným prostředkem proti plynatosti, zlepšuje trávení a pomáhá při střevních kolikách. Zvyšuje také tvorbu mateřského mléka a jeho příznivé účinky se projevují i u dítěte. Při běžném používání kopru, který je neškodnou bylinkou, předávkování nehrozí. Především by bylo vhodné jej používat častěji k dochucování jídel, zvláště v syrovém stavu, čímž využíváme jeho vynikajících chuťových i léčivých vlastností.



V biblických dobách byl kopr platidlem daní. Židé ho pěstovali ve velkém a z jeho prodeje museli samozřejmě platit daň. Římané si zase při slavnostních příležitostech věnčili hlavy koprovními věnečky a přidávali jej do nápojů lásky. Kdysi nevěsty věřily, že když si ve svatební den dají kopr do bot, budou mít v tchynině domě vládu nad vším.



OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ – *Silybum marianum*

Svou mohutností a dekorativností patří ostropestřec mezi nejpůsobivější léčivé rostliny. Pochází ze Středomoří, u nás se jen pěstuje, sbírají se mladé zdravé listy, ale hlavně semeno, které můžeme zakoupit i v lékárně.

Hlavním uplatněním ostropestřce v bylinkářské praxi je jeho prvotřídní účinek na všechny nemoci jater, kde se řadí k nejlepším rostlinným lékům. Současně prospívá také žlučníku a celé trávicí soustavě. Přitom jeho léčebné uplatnění je mnohem širší. Posiluje organismus, zlepšuje krevní oběh, pomáhá při migréně, závratích, kopřivce a dalších alergiích, senné rýmě a nevolnosti při cestování.

V terapeutických dávkách je ostropestřec neškodný, nedoporučuje se však jeho užívání při vysokém krevním tlaku a v těhotenství.



Kvůli své trnitosti dostal ostropestřec lidový název „Kristova koruna“ a je spojen s historií ukřižování Krista. Kvůli bílým pruhům na listech jej nazývají také „mariánský bod-lák“ ty symbolizují mléko Panny Marie. Pár kapek spadlo prý na listy ostropestřce během kojení malého Krista.



JATERNÍK TROJLALOČNÝ – *Hepatica nobilis*

Tato milá bylinka je jedním ze symbolů předjarního lesa, když začne ožívat po tání sněhu. Zpočátku se objeví drobné, ale bohaté květy, listy až později, tehdy se celá rostlina sbírá. Musíme ji však chránit, proto si drogu koupíme ve specializovaném obchodě s bylinami.

Svůj název jaterník dostal podle osvědčeného příznivého účinku na játra, proto by neměl chybět v žádné čajové směsi kvůli jeho preventivnímu a léčebnému působení. Je výbornou přísadou do čajů na žlučnickové kameny a písek, ke zlepšení činnosti sleziny, pankreasu a nemoci močových orgánů.

Jaterník je dobrá a spolehlivá bylinka, kterou můžeme bez obav užívat i samostatně. I když na játra máme i několik dalších velmi dobrých bylinek, doporučuje se jejich střídání a užívání v různých směsích.



Jaterník byl pojmenován podle řeckého hepar-játra, v souladu s tzv. naukou o signatuře, neboť jeho listy mají tvar podobný játrům. I když tato teorie nemá opodstatnění, v případě jaterníku to náhodou vyšlo, patří mezi nejlepší rostlinné léky na tento orgán.



ŘEDKEV SETÁ – *Raphanus sativus niger*



Tato zelenina se často pěstuje v zahrádkách a můžeme ji koupit i na trhu. Konzumuje se v syrovém stavu, jemně nastrouhaná, jako pikantní příloha k jídlu. K léčebným účelům se používá Šťáva, která má velké množství minerálních látek, vitaminů a enzymů. Slouží proti různým druhům kamenů, ke zlepšení látkové přeměny, trávení a celkovému posílení organismu. Šťáva silně působí, proto ji užíváme v menších dávkách, najednou nejvýše 1 dl zředěný vodou.

Recepty na cukrovku

V každém živém organismu neustále probíhá látková přeměna. Potrava se rozkládá, mění na energii, novou tělesnou hmotu, zbytek se vylučuje. Když do chemické „továrny“ našeho organismu, kterou představují především játra, dodáváme nevhodné suroviny, tato přeměna – metabolismus – přestává plnit jeho nároky a vzniká onemocnění, nejčastěji cukrovka. Způsobuje ji nedostatečná činnost pankreasu – slinivky břišní, jejíž úlohou je produkovat inzulin. I když se cukrovka úplně vyléčit nedá, bylinky mohou cukrovkářům účinně pomáhat a pomocí diety udržovat hladinu krevního cukru na přijatelné úrovni. Nevyléčitelnost cukrovky by si měli uvědomit především obézní, ale i všichni ještě „zdraví“ budoucí cukrovkáři a občas sáhnout po těchto bylinkách a dietách preventivně.

Rada pro cukrovkáře

Na jaře, když kvetou pampelišky, požvýkáme denně 10 stonků, stavu pomalu vycucáme a zbytek vyplivneme. Pampelišková šťáva snižuje hladinu cukru v krvi a prospívá také játrům.

Březový nápoj

Mladé lístečky břízy rozmixujeme s přiměřeným množstvím vody a necháme 1-2 hodiny stát. Scedíme a pijeme 1-2 šálky denně. Chceme-li větší dávku nápoje odložit, přidáme trochu lihu, vydrží v chladničce několik dní.

Čajová směs na regulaci krevního cukru

Smícháme stejné množství sušeného drceného kořene lékořice a lopuchu. Jednu lžici směsi pomalu vaříme přikrytou na mírném ohni ve 1/4 l vody 10-15 minut. Vypijeme 1/2 množství ráno a večer. Caj pomáhá při hypoglykemii – nízké hladině cukru v krvi.

Čajová směs proti cukrovce

Smícháme stejné díly oplodí fazole, natě jeřábu, mochny nátržní, kopřivy a listů borůvky. Dvě lžice směsi dáme do 1/2 l vody, krátce povaříme a přikryté necháme vychladnout. Scedíme a pijeme 2-3krát denně.

Borůvky proti cukrovce

Borůvkové listy snižují hladinu cukru v krvi, bylinkáři je nazývají rostlinný inzulin. Proto pití borůvkového čaje, který je i chutný, je výborným doplňkem léčby i prevencí cukrovky. Plody patří mezi nejzdravější rostlinné produkty, které můžeme formou kompotu, džemu nebo sušené konzumovat během celého roku.

Zelí proti cukrovce

Starým lidovým prostředkem pro cukrovkáře je šálek kyselého zelí nebo čerstvé zelné šťávy ráno nalačno. Takto mimořádně zdravě můžeme začínat den zvláště během zimy, neboť dodáme organismu i mnoho vitamínu C a dalších potřebných látek. Podobně můžeme užívat i čerstvou šťávu z bílého zelí, 1-2 šálky denně.

BŘÍZA BĚLOKORÁ – *Betula pendula*

Pro svou krásu si bříza vysloužila přívlastek „půvab Sibíře“. Ale i u nás bychom těžko hledali hezčí lesní scenérii, než je březový háj. Březové lístečky sbíráme hned po vypučení, když jsou ještě plné léčivé hodnoty. Dají se koupit i v lékárně, ale vlastní sběr je nenáročný a dává záruku nejvyšší kvality. Tato droga by neměla chybět v žádné domácí lékárně. Hlavní léčivou hodnotou břízy je její značná močopudnost. To ji řadí k základním lékům na ledviny a močové orgány. Tím, že odvodňuje organismus, vyplavuje z něj nežádoucí soli, prospívá při revmatických nemocech a je důležitou složkou čajových směsí k podpoře hubnutí a mírnění celulitidy. Zevně jsou výtažky z břízy osvědčeným prostředkem na vlasy, dobře se uplatňují také jako přísada do koupelí. Bříza je úplně neškodná, v obvyklém dávkování ji můžeme bez obav užívat samostatně i dlouhodobě.



Keltové věřili v zázračnou moc břízy. V pokojích panen věšeli březové větvičky, které je měly uchránit před hříchem. V našich vesnicích v minulosti vyháněli dobytek na první jarní pastvu právě březovými pruty, aby byl celý rok zdravý a přinášel užitek. V severských krajinách se ještě i dnes s oblibou popíjí zkvašená březová šťáva, která připomíná chutí šampaňské.



Šalvěj proti cukrovce

Jednoduchým způsobem udržování nízké hladiny cukru v krvi je konzumace 3-5 listů šalvěje denně. Můžeme je rozmixovat v trošce vody nebo zkonzumovat jako součást vhodného salátu. V mimosezonním období je můžeme nahradit šalvějovou tinkturou.

Celer proti cukrovce

Čerstvá celerová šťáva 1-2 dl denně pomáhá snižovat obsah cukru v krvi. O jeho užívání platí všechno, co v předcházejícím receptu o zelí, obě tyto osvědčené rostliny můžeme vzájemně střídat.

Prášek proti cukrovce

Pomeleme na prášek stejné díly kořene puškvorce a natě jmelí. Jednu lžičku prášku dáme do šálku vlažné vody a necháme 24 hodin macerovat. Trochu ohřejeme, scedíme a pijeme po hltech před každým jídlem.

Nadměrné močení při cukrovce

Jednu lžici drceného kořene zázvoru krátce povaříme v 1/2 l vody. Přidáme 1 sáček porcovaného zeleného čaje a necháme přikryté vyluhovat. Scedíme, mírně osolíme a pijeme po částech pětkrát denně.



FAZOL OBECNÝ – *Phaseolus vulgaris*

Tato prastará kulturní rostlina je u nás dobře známá a často pěstovaná. Když se vysoko vyváže na oporu a bohatě rozkveté, patří k ozdobám každé zahrady. K léčebným účelům slouží zelené plody, které sbíráme, pokud jsou už zralé a semena se dají vyloupat, ale ještě měkké, šťavnaté, ne suché. Nejcennější látkou, kterou fazol obsahuje, je tzv. „rostlinný inzulin“, kvůli němuž je společné s borůvkou základní složkou bylinných léků proti cukrovce. Můžeme jej užívat i samostatně. Ve směsi s dalšími stejně působícími bylinkami, jako je borůvka a jeřabina, je jeho účinek silnější. Fazol má také močopudné účinky, proto jej můžeme přidávat do čajů na revmatické obtíže, močové a ledvinové kameny, vodnatění a při vysokém krevním tlaku. Fazol je spolehlivá a bezpečná rostlina, nemá žádné nepříznivé účinky, můžeme jej užívat také samostatně a dlouhodobě. Syrový je však jedovatý, což se týká i nevařených lusků.





fazole jsou prastarou kulturní rostlinou jihoamerických Indiánů. Když je dobyvatelé dovezli z Peru, dlouho sloužily jako okrasna rostlina. V 17. století se začaly organizovat populární fazolové slavnosti, které jim pomohly se rozšířit po celé Evropě. Jejich „špatnou“ vlastností je, že u některých lidí vyvolávají plynatost.

JESTŘABINA LÉKAŘSKÁ – *Galega officinalis*

Přesto, že už její název „lékařská“ ji řadí do nejvyšší kategorie léčivých rostlin, jestřabina se u nás používá zřídka. Přitom je to bylina, která se vyskytuje i ve volné přírodě a je docela pěkná. Nať jestřabiny se sbírá na začátku května, nejpozději do stadia plného květu, později už ne. Když ji potřebujeme, uděláme si zásobu, neboť tato droga se u nás neprodává.

Jestřabina má dvě osvědčené možnosti léčebného uplatnění, v obou však patří k téměř nenahraditelným. Prvním je citelné snižování hladiny cukru v krvi, proto by neměla chybět v čajích proti cukrovce. Druhé použití je úplně odlišné. Jestřabina jako jedna z mála bylin podporuje tvorbu mateřského mléka, což ji předurčuje maminkám a jejich ratolestem.

Samotnou drogu užíváme jen ojedinele, neboť při předávkování může vyvolat příznaky otravy, ve směsích s dalšími bylinkami ji však můžeme užívat i dlouhodobě.





Jako léčivá rostlina se jestřabina objevila v německých herbářích až na začátku 17. století. I když se lidově dávno využívala hlavně na podporu tvorby mléka u dobytka, bylo její pojmenování odvozeno od řeckých slov gala – mléko a ago – poháním. Předpokládá se, že rostlina obsahuje látky podobné ženským hormonům, proto by měla mít podobné účinky i u lidí.

BORŮVKA ČERNÁ – *Vaccinium myrtillus*

Borůvky patří k nejoblíbenějším plodům přírody, které se v sezoně prodávají na tržističkách. Tehdy je konzumujeme co nejvíc, neboť obsahují mimořádnou koncentraci vitaminů, minerálů a dalších zdravích prospěšných látek. Kromě příjemné chuti představují i prvotřídní preventivní lék pro celý organismus. Sušené plody borůvky jako prostředek proti průjmu, zvláště u dětí, by neměly chybět v naší domácí bylinkové lékárně. Kromě nich se v lékárnách prodává také čajová droga z listů. Oblíbený je také borůvkový kompot a džem.

Vynikající vlastnost mají borůvkové listy, které se sbírají ještě před rozkvětem rostliny a můžeme je koupit jako sypanou drogu i v nálevových sáčkích. Ty snižují obsah cukru v krvi, proto jsou velkým přítelem všech cukrovkářů, ale využívají se i k přípravě zdravého lahodného čaje.

Mimořádnost borůvky potvrzuje i to, že ji můžeme užívat neomezeně, plody i čaj z listů jsou také výborným zdravotně-preventivním prostředkem.



Borůvku jako léčivou rostlinu poprvé uvádí abatyše Hildegarda už ve 12. století. Doporučoval ji i Matthioli, který je nazýval „černá jahoda“. Borůvka posiluje a zostruje zraky, proto její plody v počátcích letectví dávali pilotům před každým letem, aby jim oči co nejlépe sloužily.



Ledviny a močové cesty

Mohlo by se zdát, že nemoci těchto orgánů jsou nejsou tak časté, proto jim nemusíme věnovat větší pozornost. Opak je však pravdou. Ledviny filtrují tělesné tekutiny a prostřednictvím močových orgánů vylučují zplodiny a škodliviny z organismu. Po srdci a játrech jsou třetím nejdůležitějším životním orgánem těla. Podle složení moči lékařská věda dokáže posoudit více funkcí organismu a jeho rozbor patří k základním vyšetřovacím metodám. Historie zná mnoho lidových léčitelů, kteří podle vzorků moče dokázali určit diagnózu. Proto musíme těmto orgánům věnovat velkou pozornost. Protože většinou jde o dlouhodobý proces, bylinky jsou k tomuto účelu nejlepším prostředkem. Jejich hlavním úkolem je podporovat vylučování a čistit celý tento systém. Odváděním tělesných tekutin pomáháme i u nemocí srdce, prospíváme při revmatických onemocněních a obezitě.

Čaj faráře Kúnzla

Tento čaj doporučuje zkušený bylinkář k prevenci onemocnění ledvin a močových cest. Do čajové směsi použijeme po dvou dílech celíku a svízele, přidáme jeden díl natě hluchavky. Tři lžíce směsi zalijeme 3/4 l vroucí vody a necháme přikryté 15 minut vyluhovat. Scedíme a pijeme třikrát denně během 2-3 týdnů. Preventivní kúru uděláme alespoň jednou v roce.

Preventivní ledvinová čajová směs

Abychom pomáhali ledvinovým a močovým orgánům, pijeme jednou za čas několik dní 3/4-1 l čaje ze směsi dvou dílů natě celíku, k nimž přidáme po jednom dílu natě přesličky a truskavce.

Čajová směs na podporu činnosti ledvin

Smícháme stejné díly kořene jehlice, lékořice a listu břízy. Dvě lžíce směsi namočíme do 1/2l teplé vody a necháme 12 hodin macerovat. Potom uvedeme do varu a necháme přikryté vychladnout. Scedíme a pijeme 2 až 3krát denně, ne dlouhodobě.

Cibulové víno na bílkoviny v moči

Tři středně velké cibule nadrobno nasekáme nebo pomeleme a zalijeme 1/2 l bílého vína. Přidáme 2 lžíce medu, mírně ohřejeme, zamícháme a necháme 24 hodin stát. Potom opět trochu ohřejeme, scedíme a užíváme třikrát denně po lžici.

Čajová směs na bílkoviny v moči

Smícháme po dvou dílech natě vřesu a celíku, přidáme po jednom dílu natě přesličky a šalvěje. Obvyklou denní dávku, 1/2 l čaje z této směsi, pijeme ráno a večer po 1/2 množství.

Citron na ledvinové kameny

Při potížích s ledvinovými kameny pomáhá konzumace stavy z 1 citronu denně. Užíváme po 1/2 ráno a večer. Vypijeme ji ve sklenici vody nebo jako součást libovolného bylinkového lahodného čaje.

CELÍK ZLATOBÝL – *Solidago virgaurea*

Krása celíku se objevuje v naší přírodě až koncem léta, kdy většina bylinek už odkvétá. Jeho vysoká zářivě žlutá barva jej prozradí už zdaleka. Mnohem častější je příbuzný celík kanadský (***Solidago canadensis***), který má podobné uplatnění, při sběru však vždy upřednostníme celík zlatobýl.

Podle většiny bylinkářů je celík nejlepším rostlinným lékem na všechny nemoci ledvin. Pomáhá při jejich chronickém zánětu, čistí moč od hnisu a krve, prospívá při nemocech prostaty. Záslohou velké močopudnosti je celík vhodný i do čajových směsí na vysoký krevní tlak, rev-matické nemoci a obezitu.

Čaj z celíku je úplně neškodný, můžeme ho pít i ve větším množství, k pročištění ledvin až jeden litr denně, ne však dlouhodobě.



Celík kanadský

Objeviteli léčebných účinku celíku jsou starověcí Germáni. Jeho pojmenování pochází z latinského *virga aurea* – zlatý prut. Celík, zvláště odrůdy kanadská a obrovská, jsou invazní rostliny, které dokáží zahltit rozsáhlé území. Z jejich květů se v minulosti vyrábělo žluté barvivo na plnu a plátno



Čajová směs proti tvorbě ledvinových a močových kamenů

Smícháme stejné díly kořene jehlice, pampelišky, natě přesličky, kopřivy a celíku. Šálek neslazeného čaje pijeme dlouhodobě několikrát denně, hned při prvních příznacích. Po 3-4 týdnech užívání na stejnou dobu přeručíme.

Další recept

Čajovou směs uděláme ze stejných dílů květů prvosenky, natě truskavce, listu rybízu, celeru a petržele. Bylinky obou směsí, které můžeme různě kombinovat a obměňovat, rozrušují soudržnost kamenů, které se při dlouhodobějším užívání čaje rozpadávají a pomalu vymočí.

Tykvový sirup

Tykev podélně rozřízneme, vydlabeme a vnitřek bohatě posypeme přírodním cukrem. Necháme 24 hodin stát, vytvořený sirup slijeme a užíváme po lžičce 3-5krát denně před jídlem. Tykev čistí moč od bílkovin a pomáhá při bolestech způsobených kameny.

Čajová směs na zánět močového měchýře

Smícháme stejné díly natě přesličky, medvědice, mateřídoušky, meduňky a listu břízy. Čaj pijeme 2-3krát denně 7-10 dní.

Další recept

Připravíme čajovou směs ze stejných dílů listu (květu) lichořeřišnice, sedmikrásky, natě celíku a mletého lněného semene. Při přípravě čaj krátce povaříme.

Další recept

Smícháme stejné díly listu medvědice, lípy, břízy, natě hluchavky, petržele a kořene puškvorce. Zevně můžeme léčbu zánětu močového měchýře podporovat obklady z protizánětlivě působících bylinek.

Další recept

Odstavíme čerstvé plody – dva díly černého rybízu a po jednom dílu malin a jahod. Stavů pijeme několik dní 1/4 1 denně jako podpůrnou léčbu při zánětech v močových orgánech.

Sirup sv. Antonína

K přípravě sirupu jemně nasekáme stejné množství kořene celeru a petržele. K 8 lžicím této směsi přidáme 2 lžíce mletého semene kopru a vaříme v 1 l vody na mírném ohni 10-15 minut. Scedíme, přidáme po 5 lžících medu a přírodního cukru, na teplém místě necháme směs zhoustnout. Užíváme denně po 2 lžících. Je to lék na všechny nemoci močových orgánů.

Čajová směs na zánět ledvin

Uděláme je ze dvou dílů natě celíku, k němuž přidáme po jednom dílu listu břízy, medvědice a natě bazalky. Čaj pijeme dvakrát denně po 1/2 množství po dobu 7-10 dní.

Semeno kopru na zánět ledvin

Jednu lžici semene kopru dáme krátce povařit v 1 dl vody. Scedíme, osladíme medem a pijeme každý den ráno nalačno 1-2 týdny

Močopudný čaj

K podpoře vylučování moče uděláme čajovou směs ze stejných dílů natě popence, celíku, vřesu a listu břízy. Jsou-li potíže močových orgánů provázeny také onemocněním srdce, přidáme do čajové směsi ještě dva díly kukuřičných blizen.

JEHLICE TRNITÁ – *Ononis spinosa*

Od podobných druhů jehlic můžeme tuto keříčkovitou bylinku rozlišit právě podle pichlavých trnů. Je to rostlina suchých a slunečných míst, objevuje se podél cest a na ladem ležících loukách. Předmětem sběru je kořen, jeho vykopávání je však náročné a rostlinka se zničí, proto je vhodné používat i horní část kvetoucí natě z mladých, ještě nedřevnatých rostlin. Kořenovou drogu můžeme zřídka také koupit. Hlavním léčebným uplatněním jehlice je její působení na kameny a další nemoci močových orgánů, neboť droga je značně močopudná, ale nedráždí ledviny. Tím, že pomáhá odvodnit organismus, prospívá také srdci, krevnímu oběhu, čistí pokožku, odstraňuje revmatické problémy a léčí dnu.

Samostatně se čaj z jehlice používá zřídka, většinou k ní přidáváme jiné močopudné bylinky. I když droga nemá jiné nepříznivé účinky, nedoporučují se větší dávky, ani dlouhodobé užívání.



Latinský název jehlice onos – osel vychází ze skutečnosti, že byla vhodným krmivem i ochranou pro dobytek. Lidově se nazývá „babí hněv“, neboť její trny nepříjemně píchají. Naproti tomu se věřilo, že chrání před určnutím. Patřila také k oblíbeným rostlinám alchymistů, kteří tvrdili, že jehlice proměňuje v hlubinách Země obyčejné kovy na stříbro.



Krev v moči

Na vyčištění krve v moči uděláme čajovou směs, do níž dáme po dvou dílech natě kokošky a medvědice, přidáme po jednom dílu natě celíku a truskavce. Čaj pijeme 2-3krát denně několik dní.

Zastavení močení

Deset lžic natě přesličky krátce povaříme ve 2-3 l vody, necháme přikryté stát, znovu ohřejeme až k varu, dáme do vhodné nádoby a naporujeme celou dolní část těla 10-15 minut. Opakujeme několikrát denně. Současně pijeme čaj z petrželových listů nebo užíváme šťávu z kořene.

Bolest při močení – řezavka

Způsobuje ji obvykle zánět v močových orgánech. Do čajové směsi ke třem dílům natě celíku přidáme po jednom dílu natě svízele, hluchavky a listu břízy. Čtyři lžíce směsi zalijeme 1 l vroucí vody a necháme přikryté vyluhovat. Pijeme po částech v průběhu celého dne, zvýšíme i příjem dalších tekutin.

Pomočování

U této nepříjemné záležitosti, která se vyskytuje převážně u dětí, ale někdy i u dospělých, užíváme čaj ze stejných dílů mleté dubové kůry a natě řebříčku. Jednu lžici směsi dáme do 1/4l vody, krátce povaříme, necháme přikryté vychladnout a vlažné vypijeme před spaním.

Čajová směs ar. Thurze na prostatu

Do této osvědčené čajové směsi dáme 4 díly natě vrbovky, po dvou dílech natě celíku a dobromysli a po jednom dílu natě truskavce a listu břízy. Denně pijeme v malých dávkách až 1 l čaje připraveného obvyklým způsobem.

Tykvová semena na prostatu

Tato semena jsou mimořádně bohatým zdrojem zinku a dalších látek, které pomáhají udržovat normální funkci prostaty. Každý den

proto sníme 3 lžíce syrových o-loupaných semen nebo užíváme hotové přípravky z tykve.



VŘES OBECNÝ – *Calluna vulgaris*

Na místech, kde se keříčkovité býlí vřesu rozmnoží, tvoří celé barevné plochy – vřesoviště. V naší přírodě najdeme vřes často, není problém si jej v dostatečném množství nasbírat. Ke sběru je vděčný, odstříháváme horní část kvetoucí natě, dokud ještě není dřevnatá. Droga se dá běžně koupit i v lékárně.

Dezinfekční působení vřesu se nejlépe osvědčilo v močových cestách při nemocech ledvin a prostaty. Jeho dobrou vlastností je, že podporuje vylučování kyseliny močové z těla, a to i tehdy, když se už ukládá v kloubech. Svojí močo-pudností prospívá, stejně jako celík, také u dalších nemocí, při nichž je zapotřebí tělo odvodnit, například při otékajících nohách.

Vřesový čaj má příjemnou chuť, můžeme jej pít i ve větším množství, což je při ledvinových problémech výhodné, ale dávkování nezvyšujeme.





Vřes byl velmi oblíbený u starých Slovanů. Ženy nosily kytičku vřesu za pasem a nevěstám vplétali do vlasů větvičky vřesu, aby bylo manželství šťastné. Osmý měsíc, kdy vřes kvete, pojmenovali podle něj – vřeseň. Z jeho kořenů se někdy vyráběly metličky. Možná odtud pochází jeho řecké pojmenování kallyó – zametám, čistím.

TYKEV OBECNÁ – *Cucurbita pepo*

Plody vyšlechtěných druhů tykve dokáží vyrůst do obrovských rozměrů, tato u nás běžná zelenina je každému dostupná. Dužina tykve se upravuje různým způsobem – jako příloha, kompot nebo marmeláda. Její častější konzumaci vřele doporučujeme jako zdravou výživu. K léčebným účelům se v bylinkářské praxi používají semena, která můžeme koupit v prodejnách s potravinami.

Semena tykve obsahují mnoho oleje a dalších cenných látek, především zinku. Odborné výzkumy potvrdily jejich schopnost vyhánět střevní parazity. Mají však i dobré účinky na prostatu, uklidňují, odstraňují zácpu a mají i protirakovinné účinky. Proto jejich pravidelná konzumace, například místo slaných tyčinek nebo v různých oříškových směsích, je výbornou prevencí. Tykvový olej je univerzálním lékem i všestranným účinným doplňkem výživy.

Dužina ani semena nemají žádné nepříznivé účinky, při běžné konzumaci je nemůžeme pře-dávkovat, proto můžeme jejich dobrých vlastností využívat bez obav.



Tykev je velmi odolná a roste až do výšky 3000 metru nad mořem. V minulosti byla velmi oblíbená, král Karel Veliký vyžadoval od nových osadníků, aby tykev pěstovali ve svých zahradách. Chceme-li zůstat dlouho mladí, konzumujeme tykvová semena, která obsahují cenné nukleové kyseliny a nepřímo podporují v našem organismu tvorbu vitamínu D.



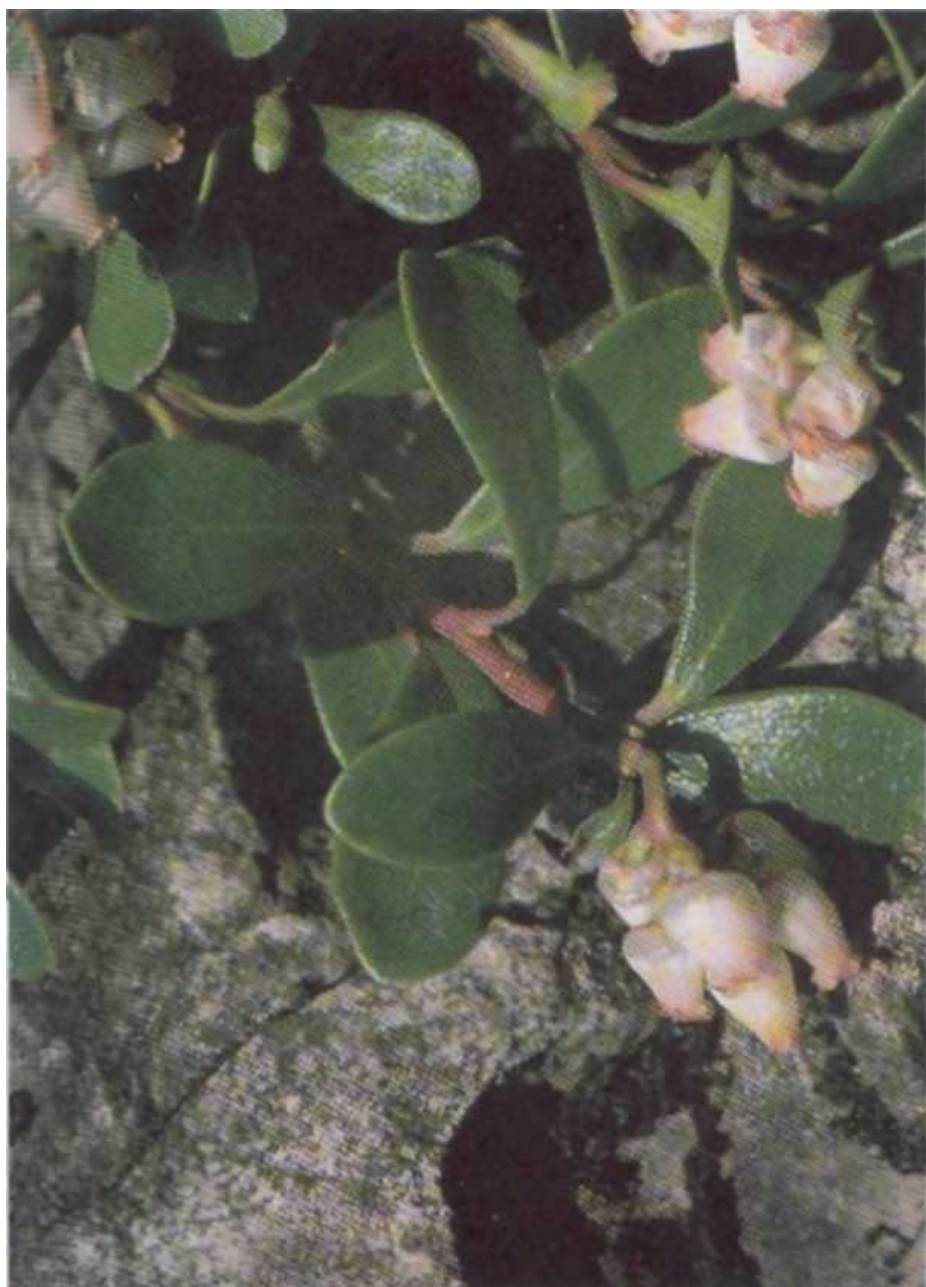
MEDVĚDICE LÉČIVÁ – *Arctostaphylos uva-ursi*

Je to stálezelená vzácná rostlinka, k nerozeznání podobná dobře známé brusince obecné pravé (*Vaccinium vitis-idaea*). Záměna však nehrozí, protože výskyt medvědice v přírodě je zřídka a sběr nepřichází v úvahu, navíc na místech výskytu je i přísně chráněná. Dá se však dovážet od pěstitelů a běžně koupit v lékárně. V případě naléhavé potřeby můžeme použít i brusinku, má podobné, jen trochu slabší účinky. V bylinkářské praxi má medvědice jen jedno, přitom důležité, až nenahraditelné uplatnění.

Droga patří k nejlepším dezinfekčním prostředkům močových orgánů, tím účinně pomáhá hlavně při jejich zánětech, ale také při kamenech a písku v močových cestách. Její léčivé účinky se dobře projevují také v trávicím traktu a slouží také k čištění krve.

Silné působení medvědice je spojeno s některými nežádoucími účinky, proto ji nikdy neužíváme samostatně, a ne déle než 10 až 14 dní, její použití je třeba konzultovat s odborníkem.





Domovem medvědice jsou chladná území za polárním kruhem, její plody Laponci s oblibou konzumují a používají je jako tmavé barvivo. Američtí Indiáni přidávali listy medvědice do tabáku a kromě jiného ji používali i k léčbě pohlavních nemocí. Tříslovina z medvědice se využívá při zpracování nepromokavé kůže.

LICHOŘEŘIŠNICE VĚTŠÍ – ***Tropaeolum majus***

Lichořeřišnice pochází z Jižní Ameriky, ale kvůli své dekorativnosti se u nás s oblibou pěstuje v předzahrádkách, neboť má bohaté sytě vybarvené květy. Drogou používanou k léčebným účelům jsou semena, listy i květy, také čerstvě vylisovaná šťáva z natě. Když ji budeme potřebovat, musíme si ji dovézt v sezoně, neboť tato droga se neprodává

Lichořeřišnice rozšiřuje sortiment bylin prospívajících močovým orgánům. Zásluhou silného antibakteriálního účinku ji bylinkáři považují za „urologický penicilin“. Osvědčila se hlavně při jejich zánětových onemocněních. Dále se lichořeřišnice uplatňuje jako prostředek proti vypadávání vlasů a také na dýchací orgány. Čerstvé mladé lístečky se mohou konzumovat jako léčivý jarní salát, nezralé plody se nakládají do octa jako náhražka kaparů.

Při užívání lichořeřišnice se nezjistily žádné nepříznivé účinky, můžeme ji používat bez obav i samotnou.





Ještě dříve, než se lichořejšnice používala k léčebným účelům, pěstovala se jako okrasná rostlina pod názvem „krvavý květ z Peru“, neboť do Evropy byla dovezena z této exotické krajiny v druhé polovině 17. století. Mladá semena lichořejšnice můžeme používat jako náhražku křenu.

VRBOVKA MALOKVĚTÁ – *Epilobium parviflorum*

V naší přírodě roste několik druhů vrbovek, k léčebným účelům však sbíráme jen tu s nejmenšími květy. Najdeme ji na loukách, lesních mýtinách a otevřených slunných místech. Drogou tvoří kvetoucí nať, z větších rostlinek sbíráme jen horní část, ale běžně se dá i koupit. Hlavním léčebným i preventivním uplatněním vrbovky je její výborný účinek na močové orgány, který se osvědčil především u mužů trpících na problémy s prostatou. Při prvních příznacích této nemoci začneme ihned pít čaj z vrbovky, ale doporučuje se také po operaci prostaty. Vrbovka však neslouží jen při potížích s prostatou. Má velmi dobrý účinek i na mužské i ženské močové ústrojí. Svou močopudností je prospěšná také při vysokém tlaku krve a všech onemocněních srdce. Užívání vrbovky, i samotné, nemá žádné vedlejší účinky, čaj můžeme v obvyklém dávkování pít i dlouhodobě.





Jako léčiva rostlina se vrbovka objevuje v herbářích už v 16. století. Potom, kdo ví proč, upadla do zapomnutí. Její vynikající účinky na prostatu už v poslední době vyzkoušela a zpopularizovala rakouská bylinkářka Marie Trebenová.

Pohybové ústrojí – svaly, klouby, končetiny

Starý vtip říká, že „když tě po čtyřicítce ráno nic nebolí, tak jsi v noci zemřel“. *To jen potvrzuje, jak jsou různé bolesti těchto ústrojí rozšířeny. A ty se ohlašují nejen po čtyřicítce, ale často mnohem dříve, i v mladém věku. Souvisí to s nesprávnou výživou, ale hlavně s nedostatkem pohybu. Na každém kroku nám masivní reklama nabízí přímo zázračné tablety, které možná i trochu pomohou, ale hlavní příčiny neodstraní, přitom jsou většinou neúměrně drahé a jako všechny syntetické léky, mají i vedlejší nepříznivé účinky. Při prevenci a léčbě pohybového ústrojí, a to vnitřním i vnějším působením, mohou bylinky sehrát důležitou úlohu.*

Atrofie – degenerace svalů

Při tomto onemocnění, kdy se nadměrně ztrácí svalová hmota, pijeme denně 1/2 1 čaje z kontryhele a postižená místa potíráme a masírujeme tinkturou z přesličky nebo kokošky.

Obklad na bolesti svalů

Mladé, šťavnaté, ale už dostatečně velké listy devětsilu poklademe na prkénko a paličkou naklepeme. Dáme na kousek plátna, pokapeme tinkturou z prhy, přiložíme na bolavé místo, přikryjeme igelitem, ovážeme a necháme několik hodin působit, nejlépe přes noc.

Rozmarýново-levandulový olej

Stejně silné čerstvé nadrobno nasekané natě rozmarýny a levandule naplníme do sklenice a zalijeme panenským olejem, aby byly drogy dobře ponořeny. Dáme do vodní lázně, kde je asi 3 hodiny ohříváme, ale nevaříme, občas zamícháme. Scedíme, drogu vymačkáme a olej uložíme na tmavé místo.

Tento olej je osvědčeným prostředkem na masírování všech bolestí svalů.

Mast na natržené svalstvo

Natrhne-me-li si při cvičení nebo jiné činnosti sval, pomeleme stejné díly kořene prhy, kostivalu, natě jitrocele a květu divizny. Do tohoto prášku přidáme tolik panenského oleje, aby po rozmíchání vznikla řídká kasička. Bolavý sval jí masírujeme po celé délce až po úpony.

Koxartróza – zánět kloubů

U tohoto častého onemocnění pijeme čaj ze směsi stejných dílů natě přesličky, břízy, kopřivy a tužebníku. Současně děláme na několik hodin teplé zábaly postižených míst z pomačkaných listů zelí nebo listů či kořene kostivalu.

Další recept na chronický zánět kloubů

Smícháme stejné díly kořene třapatky, natě vřesu, pýru, řebříčku a libečku. Čaj z této směsi pijeme dvakrát denně střídavě každý druhý týden během tří měsíců, potom kúru na stejnou dobu přerušíme a zopakujeme.

DEVĚTSIL LÉKAŘSKÝ – *Petasites hybridus*

Začátkem jara, když ještě zcela neroztál sníh, začnou kolem potoků a na mokřinách přímo „vybuchovat“ ze země narůžovělé hrbolky devětsilů. Nacházíme je často a už v této fázi, po vyhnání lístků, je můžeme sbírat. Nejlepší drogu tvoří kořen, ale ten se těžce získává, raději si jej koupíme v prodejně bylinek. Můžeme si však nasbírat i květy a listy, hlavně ke vnějšímu použití.

Čaj z devětsilu čistí krev, proto se uplatňuje při kožních nemocech. Slouží také jako močopudný a potopudný prostředek, proti kašli, na tišení křečí a epileptických záchvatů. Osvědčené jsou jeho vnější účinky na kožní nemoci, včetně lupénky, a různé bolesti od revmatických až po záněty, otoky, vyvrtnutí a natržení svalů.

Devětsil je užitečná rostlina. Při vnitřním užívání mohou být některé jeho látky nebezpečné, proto jej přidáváme jen v malé míře do čajových směsí, tehdy jej můžeme užívat bez obav. Kloubní záněty souvisejí s činností ledvin, proto střídavě pijeme i ledvinové čaje. Ze stravy vyloučíme lilkovité rostliny – brambory, papriku a rajčata.





Latinské pojmenování devětsilu petasos – sluneční klobouk, vychází pravděpodobně z toho, že jeho listy patří mezi největší v naší přírodě. Nejstarší zmínka o devětsilu jako léčivu pochází z Anglie z druhé poloviny 16. století a starý recept hovoří o použití devět-silového prášku. V té době sloužil proti rázným infekčním onemocněním, hlavně moru.

Pahlowův recept na chronický zánět kloubů

Čajovou směs podle tohoto bylináře připravíme ze stejných dílů natě pampelišky, kopřivy, přesličky, řebříčku, listu břízy a ořechu. Čaj připravený obvyklým způsobem pijeme 2-3krát denně během 6 týdnů.

Ischias

Jedná se o bolesti nervového původu, proto zaměříme pozornost i na tuto oblast. Připravíme čaj ze stejných dílů natě meduňky, levandule, třezalky a chmelových šišek. Do hotového čaje přidáme lžičku tinktury z kozlíku. Zevně přikládáme obklad z listů devětsilu.

Další recept

Vymačkáme stavu z čerstvých bezových plodů a smícháme s červeným vínem v poměru 1:1. Užíváme dvakrát denně 1 lžící. Bolavá místa potíráme a masírujeme Jánovým olejem.

Obklad babičky Múhlbacherové

Tento obklad podle receptu významné bylinkářky slouží na otoky a různé jiné vnější bolesti. Nastrouhané syrové brambory uvaříme v malém množství mléka na řídkou kaši, přidáme asi 1/3 objemu ovesné mouky, dobře rozmícháme a upravíme mlékem na hustotu kaše. V tenké vrstvě dáme do plátna a teplý obklad přikládáme na bolavé místo, každé 2 hodiny měníme. Nakonec jen pro-masírujeme a potíráme rozmarýno-levan-dulovým olejem.

Obklad na bolesti kloubů

Tento obklad z receptur 19. století použijeme při bolestech kolen, loktů nebo ramen. Uvaříme brambory ve slupce, rozmačkáme a přidáme poloviční objem pomletého čerstvého nebo sušeného kořene kostivalu. Dáme na plátno, pokapeme tinkturou z pr-hy, přiložíme na bolavé místo, ovážeme a necháme působit přes noc.

Kostivalový obklad

Kostival patří mezi nejlepší rostliny k léčbě všech bolestí svalů, vykloubenin a zlomenin. Sušený kořen pomeleme na prášek, přidáme trochu panenského oleje a horké vody a vymícháme na kaši. Ještě teplé natřeme na lněný hadřík, přiložíme na bolavé místo a o-vážeme. Stejný obklad můžeme udělat i z pomačkaných čerstvých listů kostivalu nebo devětsilu.

Obklad na bolesti pohybového ústrojí

Pomeleme kořen zázvoru a přidáme asi 1/4 objemu mletého semene hořčice nebo lnu. Všechno rozmícháme s malým množstvím vroucí vody na kasičku. Tu vložíme do jemné ponožky nebo plátna, ohřejeme nad parou a přikládáme na bolavé místo po 1/2 hodině několikrát denně.

Další recept

Smícháme nastrouhaný křen s nastrouhanými brambory, z nichž předem vymačkáme šťávu. Pokožku před použitím obkladu chráníme léčivým olejem nebo mastí.

Křenová placka

Nastrouhaný kořen křenu smícháme s troškou mouky, másla a přírodního octa. Dáme do tenkého plátna, vytvarujeme plac ku a přikládáme na bolavé místo, které chráníme před podrážděním pokožky bylinkovou mastí nebo kosmetickým krémem. Placku necháme působit nejvíce 30 minut, opakujeme až za několik hodin. Výborně „vytáhne“ každou bolest, můžeme ji použít i na jiné bolesti, například v boku při zánětu pohrudnice.

KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ – *Symphytum officinale*

Když jaro vrcholí, vykvetou kostivaly, které svým statným vzrůstem a bohatými květy zkrášlují celé okolí. Vyskytují se často, proto není problém je najít. Drogou je kořen, ale ten je v této fázi růstu nejslabší. Musíme ho vykopat na začátku růstu, nebo když už nať začíná usychat. Tehdy je léčivá síla rostlinky v kořenu. Mnozí možná proto dají přednost nákupu sušeného kořene.

Jak už název napovídá, kostival je nejlepší přírodní prostředek na nemocné kosti, přičemž se používá zevně. Dobře pomáhá při vyvrtnutí, zánětech kostí a vaziva, krevních podlitinách, bolestech, příznivě ovlivňuje scelování kostí. Slizovité látky kostivalu se dobře uplatňují i vnitřně, neboť urychlují hojení vředů žaludku a dvanácterníku.

V kostivalu byly zjištěny některé škodlivé látky, proto jej užíváme opatrně, ne samostatně a bez přestávky nejvýše dva týdny.



Kostival obsahuje proteiny a látku alantoin, která podporuje růst a dělení buněk. Tím vyvolává zcelování kostí a tvorbu maziva při vysychání kostí. Z toho vychází i latinské pojmenování kostivalu – symphyóy což v překladu znamená spojuji. Macerováním kostivalových listů ve vodě získáme velmi dobré hnojivo na rajčata.



Křenový ocet

Najemno nastrouhaný kořen křenu zalijeme ovocným octem, aby přesahoval drogu asi o 2 cm. Necháme 14 dní macerovat, propasírujeme a tímto octem opakovaně potíráme bolavá místa.

Jánův olej

Vhodnou sklenici naplníme nasekanou natí třezalky, mírně namačkáme. Zalijeme panenským olivovým olejem a necháme 4-6 týdnů na slunci, dokud olej nezčervená. Scedíme a vymačkáme. Používáme na potírání bolestivých kloubů, kožních poranění a jako univerzální lék k vnějšímu použití.

Kostivalová lesana

Omytý čerstvý kořen nařežeme na drobné kousky a hned dáváme do sklenice, v níž už máme nalitou lesanu. Kořen totiž „srůstá“, jako by chtěl ukázat své léčivé účinky na zlomeniny kostí. Nádobu naplníme tak, aby droga byla dobře ponořená. Na 1 dl lesanu přidáme 2 lžičky tinktury z prhy a necháme 2-3 týdny na teplém místě macerovat. Necedíme, kořeny necháme ve sklenici a le-sanou potíráme i masírujeme bolavá místa. U zlomenin, vykloubenin a natržených svalů uděláme obklad.

Bezová limonáda

Do 10 l vlažné vody namočíme 40-50 květních okolíků bezu a necháme 24 hodin stát. Scedíme, přidáme 1 kg přírodního tmavého cukru a šťávu ze 3 citronů. Rozmícháme a necháme stát dalších 24 hodin. Potom už limonádu můžeme užívat, nejlepší je, když ji naplníme do sklenic, dobře zazátkujeme a skladujeme na tmavém chladném místě nastojato. Za 3-4 týdny získáme perlivou limonádu, kterou pijeme chlazenou jako prevenci bolestí pohybového ústrojí nervového původu.

Křeč v noze

Na uvolnění křečí v noze pomáhá přiložit rozdrčený list kapradě a nechat jej působit, dokud se křeče neuvolní. U chronických křečí koupeme nohu v silném odvaru nebo ji jím opakovaně potíráme a masírujeme, současně pijeme protikřečový čaj podle receptů na straně 18.

Bezová koupel nohou

Tato koupel je určená proti onemocnění po silném promrznutí, promočení, dlouhém pobytu v chladnu apod. Dvě hrsti květů bezu krátce povaříme v 2-3 l vody a necháme přikryté pomalu chladnout na teplotu, kterou sneseme. Na rozproudění krevního oběhu si můžeme dát skleničku alkoholu. Nohy koupeme 15-20 minut a udržujeme co nejvyšší teplotu doléváním horké vody. Současně pijeme bezovo-lipový čaj a vezmeme větší dávku vitamínu C. Uložíme se pod teplou peřinu a podle možnosti se i vypotíme.

Nadměrné pocení nohou

K odstranění této nepříjemnosti smícháme dva díly alpy a jeden díl ovocného octa. Touto směsí zalijeme nadrobno nasekanou nat' přesličky, aby byla ponořená, a necháme za občasného protřesení 10-14 dní macerovat. Ze silného odvaru dubových listů nebo kůry uděláme koupel nohou a po něm roztok opakovaně vtíráme do pokožky nohou.

BRAMBOR OBECNÝ – *Solanum tuberosum*

Možná více čtenářů překvapí, že obyčejné brambory představujeme jako léčivou rostlinu. Často nedoceňujeme léčivou hodnotu hlíz, které nás provázejí každodenním životem. Podobně je to i se zelím, mrkví, celerem a dalšími plodinami, přitom prvotřídními rostlinnými léky.

Brambory jsou zdravou potravinou, jsou levné, výživné, už samotná konzumace místo „prázdných“ škrobů v bílé mouce je krokem ke zdraví. Brambory mají ale i výslovně léčivé účinky.

Vnitřně je syrová bramborová šťáva lékem na žaludek a svým vysokým obsahem vitaminů a minerálů i na celý organismus. Zevně je staré recepty doporučují přikládat na různá bolestivá místa pohybového ústrojí.

V bramborách se žádné škodlivě působící látky nenašly, klíčící a zelené brambory však obsahují nebezpečný solanin. Nemůžeme jich sníst tolik, aby došlo k předávkování, ale na druhé straně, i hodně všeho dobrého škodí, platí to také o bramborách.



Domovem brambor je Jižní Amerika. Poprvé je do Evropy přivezli v 16. století a hned se staly oblíbenou pochoutkou na španělském královském dvoře. V druhé polovině 18. století se začal v Prusku vyrábět bramborový škrob a v roce 1771 zde vyrobili z brambor první destilát. Brambory obsahují téměř všechny minerály a stopové prvky, na rozdíl od masa nezvyšují hladinu tuku v krvi.



Obklad na vykloubeniny

Do 1/4 kg čerstvého tvarohu zamícháme 2 lžíce tinktury z prhy a kostivalu. Rozetřeme na kousek plátna na tloušťku asi 2 cm do vhodného tvaru podle místa vykloubení. Přiložíme, převážeme a necháme působit, dokud tvaroh nevyschne.

Osteoporóza – odvápnění kostí

K léčbě a prevenci této nemoci pijeme denně obvyklou pušlitrovou dávku čaje z řebříčku, k němuž přidáme lžičku mletého nebo na prášek roztlučeného semene pískavice.

Úbytek kostí

Tato tzv. anglická nemoc napadá pohybové orgány. Starší bylinkové recepty doporučují ořechovou koupel. Čtyři hrsti nasekaných ořechových listů nebo oplodí ořechu krátce povaříme v 2-3 l vody, necháme přikryté vyluhovat a scedíme do vanové koupele.

Ústřel (hexnšus)

K uvolnění záchvatu a zmírnění bolestí doporučují bylinkové recepty obklad z třezalkové natě. Dáme ji napařit na sítku v hrnci nebo povaříme v malém množství vody. Potom dáme do plátna a teplý obklad přiložíme na kříže. Přikryjeme teplou dekou, necháme působit 10-15 minut a opakujeme vícekrát.

Voda v koleně

Květy heřmánku zalijeme malým množstvím mléka oslazeného medem a krátce povaříme. Necháme stát a hustý odvar i s heřmánkem dáme v tenké vrstvě na plátno, polijeme vaječným bílkem, přiložíme na koleno a teple zabalíme, nejlépe na noc. Přes den léčbu doplníme přiložením křenové placky.

PÍSKAVICE-ŘECKÉ SENO- *Trigonella foenutn-graecum*

Pochází z jižní Evropy, kde se pěstuje jako běžné krmení. Užívanou drogou je semeno, které se dá běžné koupit v lékárně. Používání pískavice je u nás poměrně řídké, i když je to všestranně užitečná bylinka. Čaj nebo prášek ze semen zlepšuje trávení, pomáhá při kašli, snižuje hladinu cukru v krvi a celkově posiluje. Při vnějším použití teplá kaše z mletého semene „vytahuje“ hnis z ran a vředů, pomáhá při natržených svalech a vykloubení. Při vnitřním užívání pískavice v obvyklém dávkování se žádné nepříznivé účinky nezjistily.



KAPRAĎ SAMČÍ – *Dryopteris filix-mas*



V tmavých lesních interiérech nás porosty kapradě vracejí v představách do dob před miliony let. Už od dob antiky se kapraď využívá k léčebným účelům. Mladé listy se sbírají od jara do konce června, neboť později už ztrácejí účinek. Pro svou jedovatost se dnes kapraď uplatňuje jen zevně jako obklad na bolesti svalů, křeče a jako přísada do koupelí.

KŘEN SELSKÝ – *Armoracia rusticana*

Bez této pikantní pálivé pochoutky si velikonoční svátky neumíme ani představit. Křen je náš známý plevel, v plném květu značí místa výskytu kořene, který vykopáváme po skončení vegetačního období.

I když kvalitní křen je roztroušený na mnoha místech v přírodě, většinou jej kupujeme na trhu nebo v prodejnách zeleniny. Je to hlavně proto, že naše spotřeba je malá. Nemáme ve zvyku tuto léčivou rostlinu konzumovat častěji. Je to škoda, neboť křen má mnoho mimořádně příznivých účinků na organismus. Povzbuzuje trávicí orgány, čistí krev, je mírně močopudný a preventivně působí proti virovým onemocněním dýchacích cest. Zlepšuje také metabolismus při nedostatku pohybu. Jeho protibakteriální působení je osvědčeno i při vnějším použití.

I když doporučujeme zvýšit konzumaci křenu a jeho předávkování zřejmě nehrozí, musíme vědět, že mírně zvyšuje krevní tlak a dráždí ledviny. Při zevním použití může podráždit pokožku, proto ji chráníme vhodným krémem.





Domovem křenu je Rusko a východní Středomoří. Byl populární u všech starověkých lékařů. I když Plínius tvrdil, že křen tlumí nezkrotnou vášeň a bystří um, sv. Hildegarda jej doporučovala proti ekzémům a vším, Matthioli zase na „vyhánění“ kamenů a písku z moči. Chceme-li naše domácí miláčky zbavit střevních parazitů, přidávejme jim do potraviny listy křenu.

JITROCEL KOPINATÝ – *Plantago lanceolata*

Už z dětských pohádek víme, že na drobné poranění musíme přiložit lísteček jitrocele. Většinou to jde, protože tato bylinka se v přírodě objevuje často a podobné účinky mají i další druhy – jitrocel prostřední (*Plantago media*) a jitrocel větší (*Plantago major*). Jitrocelové listy sbíráme ihned, když vyrostou do plné velikosti, nečekáme na květ, můžeme je i běžně koupit a jsou nabízeny i některé hotové léčivé preparáty.

Látky obsažené v jitroceli ničí bakterie, proto je jitrocel podle ověřené praxe, s řebříčkem, nej-lepším rostlinným lékem na rány. Po přiložení pomačkaných listu se rány rychle a pěkně hojí. Čaj z jitrocele je dobrý proti kašli a zahlenění průdušek, osvědčil se hlavně u dětí. Má však i jiné účinky – pomáhá při kataru žaludku a střev, při nadměrném množství žaludeční kyseliny, je dobrý na játra, žlučník, močové cesty a čištění krve.

Jitrocelový čaj můžeme pít v obvyklém dávkování bez obav, nebyly zjištěny žádné nepříznivé účinky.



Jitrocel větší

Druhé slovo latinského názvu jitrocele lanceolata znamená kopt, což symbolizuje kopijovitý tvar listů. Jitrocel jako léčivou rostlinu začali poprvé používat v Sýrii. V minulosti lidé věřili, že listy jitrocele pomáhají při bolestech nohou, proto si je vkládali do bot.



LIBEČEK LÉKAŘSKÝ – ***Levisticum officinale***

Lidově se tato statná, původně středomořská rostlina jmenuje „americký celer“ a v našich zahrádkách se často pěstuje pro krásu i jako kuchyňská zelenina a koření. Jako léčivá droga slouží především kořen, někdy i listy a semena. Pro svůj vysoký obsah vitaminů má libeček v bylinkářské praxi hlavně preventivní význam a jeho použití se doporučuje hlavně v čerstvém stavu. Sušený kořen můžeme přidávat do různých čajových směsí, neboť tato droga čistí krev, zlepšuje krevní oběh, pomáhá při onemocnění srdce, menstruačních potížích, zánětech kloubů, dně, rozpouští žlučové a močové kameny. Celkově posiluje organismus a působí jako mírné afrodisiakum. Samotné použití libečku se nedoporučuje, protože dráždí ledviny. Uplatňuje se v různých směsích, nejvhodnější je jeho větší použití v kuchyni.



Domovem libečku je Irán. Ve středověku jej hojně pěstovali v klášterních zahradách a vyráběli z něj extrakt proti uštknutí hadem. Kvůli jeho výrazné kořeněné vůni nazýváme libeček také „rostlinné magi“.



ROZMARÝNA LÉKAŘSKÁ – *Rosmarinus officinalis*

Stálezelená rozmarýna má mezi bylinkami výjimečné postavení jako stará kultovní rostlina, koření i lék. Ve volné přírodě ji nenajdeme, ale často se pěstuje v zahrádkách. Drogou tvoří listy se zelenými výhonky, můžeme ji koupit v lékárně i ve specializovaných prodejnách. Cennou vlastností rozmarýny je, že mírně zvyšuje krevní tlak. Přitom má příznivý vliv na celkový zdravotní stav, uklidňuje a mírní nervovou vyčerpanost. Zlepšuje krevní oběh, odstraňuje pocit chladu v končetinách, posiluje srdce a celý organismus, což se projevuje hlavně ve starším věku. Podobně působí i zevně, slouží jako kosmetikům, na rány, kožní nemoci a oživuje údy po mozkové příhodě. Vnitřně může být užívání rozmarýny při vyšších dávkách nebezpečné, úplně je zakázáno u lidí trpících hypertenzí a v těhotenství.



Rozmarýna je stará kultovní rostlina, našla se už v hrobkách egyptských faraónů. Mluví se o ní jako o bylině lásky a smrti, která chrání před účinkem pekelných sil. Odpradávná byla považována za symbol věrnosti, proto ji nevěstám vplétali do svatebního věnečku-. Větvičky rozmarýny můžeme vkládat do prádelníku. Chrání před nepříjemnými moly a zároveň všechno krásně provoní.



Trápení s revmatismem

Revmatické onemocnění trápí lidstvo odpradáвна. Slovo revma pochází ze starého Řecka a znamená tok nebo proud vody. Podle představ starověkých lékařů prochází z místa na místo jako proudící voda. Tato nemoc má většinou chronický průběh a oběť trápí trvale opakovanými záchvaty bolesti. Souvisí s poruchami látkové přeměny, jako výsledek špatné, převážně na konzumaci masa založené výživy. Bylinky zde pomáhají vnitřně, neboť dokáží odvodnit organismus a uvolnit bolesti, ale také zevně formou různých obkladů, masáží a koupelí.

Leclercův čaj na revmatické bolesti

Tato čajová směs obsahuje dva díly listu černého rybízu, k nimž přidáme po jednom dílu natě kopřivy a tužebníku. Čaj připravíme obvyklým způsobem a pijeme asi měsíc, na stejnou dobu potom jeho užívání přeručíme.

Čajová směs na revmatické onemocnění

Hlavní složkou této směsi je nat' tužebníku. K jeho třem dílům přidáme po jednom dílu natě fialky, květu bezu a kořene pampelišky. Obvyklým způsobem připravený čaj pijeme 2-3krát denně.

Další recept

Použijeme směs stejných dílů vrbové kůry, listu břízy, rybízu, natě přesličky a pýru. Při revmatických onemocněních omezujeme ve stravě lilkovité potraviny.

Masážní tinktura na revmatické bolesti

Naplníme vhodnou láhev nadrobno nasekanou bylinkovou směsí stejných dílů květů a oloupaných nasekaných plodů jírovce, natě rozmarýny a čerstvých kořenů kostivalu. Zalijeme lesanou a necháme 2-3 týdny za občasného protřesení macerovat na slunném místě. Po scezení máme lék na všechny revmatické bolesti, jímž bolavá místa masírujeme a opakovaně potíráme.

Další recept

Láhev naplníme mladými výhonky borovice a smrku, trochu namačkáme a zalijeme lesanou. Na 1 dl lesany přidáme 10 acylpyrinů, necháme 10-14 dní za občasného protřesení macerovat a používáme až do spotřebování k potírání bolestivých svalů a kloubů.

Paprika proti revma

Podle tohoto starého receptu uděláme z mleté pálivé papriky tinkturu tak, že k jednomu dílu papriky dáme devět dílů bílého destilátu. Tinkturou potíráme bolavé končetiny.

Černý rybíz na revma

Vysoký obsah účinných látek v jeho plodech patří mezi nejlepší revmatické přírodní prostředky, proto jej revmatici mají konzumovat co nejčastěji a v různých formách, jako kompot, čerstvou šťávu, ale i ve formě čaje ze sušených plodů a listů. Rybíz patří mezi všeléky, ale jeho všestranně prospěšné účinky na celý organismus se nejlépe projeví právě při revmatismu.

RYBÍZ ČERNÝ – *Ribes nigrum*

Rybízové keřky se v našich zahradách vyskytují často, ale kvůli trpké chuti se plody používají hlavně na džemy a kompoty. Avšak plody černého rybízu mají tak vysoký obsah vitaminů, minerálů a dalších pro organismus životně důležitých látek, že je musíme považovat za prvotřídní lék i výživný doplněk k posílení imunity, který v jiné formě nekoupíme v žádném obchodě. Poněvadž je rybízová sezona krátká, snažíme se jejich léčivé síly ve formě šťávy, kompotu, džemu nebo sušených plodů využívat celý rok. Listy rybízu jsou i oficiální léčivou drogou, která se prodává v lékárnách na záněty močových orgánů, nemoci z nachlazení, proti kašli a černému kašli dětí, na zvýšení látkové přeměny a zlepšení trávení.

Rybízový čaj dobře chutná a je úplně neškodný, listy se doporučují kombinovat s malinou, jahodou a ostružinou a používat jako konzumní čaj.





Rybíz pochází z Asie. Tady, v severských oblastech tundry, oddávna připravovali domorodci z černého rybízu mírné alkoholický nápoj podobný medovině. V Anglii slouží listové pupeny rybízu k dochucení piva. Čerstvé rybízové lístečky můžeme přidat do nakládaných okurek nebo zelí, dodají jim zajímavé aroma.

Revmatické bolesti kloubů

Na jejich zmírnění pijeme čaj z kukuřičných čnělek. Dvě lžice čerstvých nebo sušených čnělek zalijeme 1/2 1 vroucí vody a necháme vyluhovat. Pijeme třikrát denně. Současně bolavé klouby potíráme a jemně masírujeme Jánovým olejem.

Další recept

Delší dobu pijeme denně 1/2 1 kopřivového čaje, který pomáhá také při jiných onemocněních kloubů a potížích souvisejících s artrózou.

Revmatický zánět kloubů

Do 1l vody namočíme 5 lžic bylinné směsi ze dvou dílů prvosenky, k nimž přidáme po jednom dílu kořene kostivalu a rozdrcených plodů jírovce. Necháme 12 hodin macerovat, potom krátce povaříme, necháme vychladnout a přidáme 2 dl alpy. Používáme denně k masírování bolavých kloubů, současně pijeme některý ze žlučnickových čajů.

Čajová směs na dnu

Toto onemocnění souvisí s ledvinami, proto mnohé recepty doporučují věnovat jim zvýšenou pozornost. K přípravě čaje proti dně použijeme tři díly listů břízy, po dvou dílech natě řebříčku, přesličky a po jednom dílu kořene jehlice a kopřivy. Čaj připravíme obvyklým způsobem, pijeme v několika dávkách až 1 l denně.

Další recept

Smícháme stejné díly listu břízy, natě pýru, vřesu a okvětních lístků pivoňky. Po odstavení do obvyklým způsobem připraveného čaje nastroháme trochu křenu a ještě necháme stát, až pak scedíme. Čaj pijeme v množství až 1 l denně. Léčbu doplňujeme koupelemi celého těla připravenými z vřesu.

Sydenhamův močopudný čaj proti dně

Po 1 lžičce kořene pýru a čekanky vaříme v 1/2 l vody na mírném ohni 1/2 hodiny. Doplníme vyvařenou vodu, přidáme po 1 lžici rozdrčeného kořene proskurníku a natě fialky. Uvedeme do varu, odstavíme a necháme pomalu vychladnout. Pijeme dvakrát denně po polovině množství. Tento čaj pomáhá také rozpouštět močové kameny a prospívá všem močovým orgánům.

Čajová směs proti vodnatění

Nejlepším lékem podle bylinkových receptářů je čajová směs ze stejných dílů natě pelyňku, přesličky, tužebníku a kořene puškvorce. Bylinky dobře promícháme a z této směsi obvyklým způsobem připravený čaj pijeme 1/2-1 l denně, ale jen několik dní.

Obklad na oteklá kolena

Uděláme bylinkovou směs ze stejných dílů natě mateřídoušky, řebříčku, květů heřmánku a mladých výhonků borovice. Čtyři lžice této směsi dáme do 1/2 l vody, uvedeme do varu a necháme 15 minut vyluhovat. Do odvaru namočíme vhodnou látku, dáme na ni bylinky, přehneme, ještě horký obklad přiložíme a ovážeme teplou dekou. Necháme působit 15-20 minut, obklad opakujeme víckrát.

Levandulový olej

Čerstvé nasekané květy levandule mírně namačkáme do vhodné láhve a zalijeme panenským slunečnicovým olejem. Necháme 2-3 týdny za občasného protřesení macerovat. Scedíme a uložíme do tmavé láhve. Používáme k masáži a potírání bolavých míst při revmatismu, ischiasu a jiných bolestech, vnitřně číkrác denně lžičku na zlepšení trávení a při chronických bolestech hlavy.

TUŽEBNÍK JILMOVÝ – *Fitipendula Ulmana*

Je to dekorativní, statná a v naší přírodě dost častá bylina. Ráda roste na vlhkých loukách a slunných místech kolem mokřin a potoků. Jako léčivá rostlina je u nás tužebník málo známý, což je škoda, neboť se řadí do nejvyšší kategorie léčivých rostlin. Sbíráme celé, bezu podobné květy, ihned když začnou rozkvétat, droga se občas dá i koupit.

Tužebníkový čaj je vynikajícím protirevmatickým prostředkem. Má silný potopudný účinek a snižuje teplotu, proto je dobrý i při chřipkových a dalších infekčních onemocněních. Zlepšuje metabolismus, pomáhá při kožních onemocněních a zvýšením vylučování soli z organismu prospívá při obezitě.

Jeho další dobrou vlastností je naprostá neškodnost, může se užívat i samotný, ale v kombinaci s dalšími podobně působícími bylinkami je užitečnější. Při problémech se srážlivostí krve jej užíváme opatrněji.

Jako posvátná bylina byl tužebník součástí svatebního věnečku, který měla nevěsta na hlavě během církevního obřadu. V roce 1999 uplynulo sto let od doby, kdy byla v květech tužebníku objevena kyselina acetylsalicylová, z níž byl později vyroben aspirin. Kvůli příjemné vůni se doporučují květy tužebníku v plátěném pytlíku vkládat do prádelníku.



Čajová směs na revmatickou horečku

Smícháme stejné díly vrbové kůry, natě třezalky, materídoušky a máty. Dvě lžice směsi dáme do vlažné vody a necháme přes noc macerovat. Ráno uvedeme do varu a necháme přikryté vyluhovat. Scedíme a pijeme 2-3krát denně.

Vrbová kůra na revmatickou horečku

Dvě lžice najemno rozdrčené kůry dáme do 1/2 l teplé vody a necháme na teplém místě přes noc macerovat. Scedíme a v několika dávkách pijeme během celého dne. Užívání vrbové kůry je vyloučeno u lidí trpících vředovým onemocněním žaludku nebo dvanácterníku.

Ovesná koupel

1/4 kg ovesných vloček vaříme 1/2 hodiny v 3-4 l vody. Použijeme velký hrnec, neboť obsah se zvětšuje a na začátku varu kypí, během varu mícháme. Scedíme přes velké síto do napuštěné vany. Zbytek propláchneme pod proudem tekoucí vody. Koupel má trvat 15-20 minut při teplotě 36-39 °C. Po skončení koupele tělo neutíráme. Zabalíme se do prostěradla a uložíme do postele pod teplou přikrývku. Tato koupel pomáhá také zlepšovat krevní oběh, odstraňuje nervovou vyčerpanost a tělesnou slabost.

Protirevmatická bylinková koupel

Na tuto koupel uděláme směs stejných dílů čerstvých březových listů, mladých výhonků borovice a smrku. Deset hrstí směsi vložíme do většího plátěného sáčku, zavážeme a připevníme pod kohoutek, aby jím protékala napuštěná voda. Během koupele o teplotě 38-39 °C ponecháme sáček s bylinkami ve vaně. Koupel celého těla by měla trvat 15-20 minut, teplotu udržujeme dopouštěním horké vody.

Jalovčinková koupel

Čtyři hrsti rozdrobených plodů jalovčinky vaříme v 2-3 l vody asi 15 minut. Scedíme, vlijeme do napuštěné vany a koupeme se 15-20 minut. Koupel tlumí revmatické bolesti a celkově posiluje organismus.

Kneippova protirevmatická košile

Během bylinkové sezony sbíráme a sušíme k tomuto účelu různé druhy natí léčivých rostlin, jako je řebříček, heřmánek, divizna, kopřiva, pampeliška, jetel, jitrocel, hluchavka, kostival, kručinka, máta, mateřídouška, prvosenka, podběl, fialka, ale i další, můžeme přidat i kvetoucí trávy. Dvě hrsti bylin necháme přivést k varu ve 2 l vody a přikryté necháme mírně vychladnout. Scedíme a do odvaru namočíme košili ze silnějšího lněného plátna. Vyždímáme. Oblečeme, zavineme se do deky a nejméně hodinu se vyhřejeme v teplé posteli.

VRBA BÍLÁ – *Salix alba*

Vrbové keře a stromy se v naší přírodě vyskytují často, lemují břehy řek a potoků, ale najdeme je i na mokřích loukách. Jednotlivé druhy se těžce rozlišují, naštěstí jsou-li hodně podobné, mají i stejné účinky a všechny můžeme sbírat. Vrbovou kůru loupeme z mladých tenkých větviček, hned když vrba „ožije“ a dá se rozpoznat. S trochu slabším účinkem můžeme používat i listy a květy nebo si kůru koupit v lékárně.

Vrbová kůra obsahuje salicyl, látku snižující teplotu, proto ji nazýváme „rostlinným aspirinem“. To ji předurčuje k léčbě chřipkového onemocnění, ale také dny a revmatismu. V některých čajových směsích, například při ženských nemocech a na zlepšení trávení, se využívají její stahující účinky. Ty se dobře uplatňují i zevně jako součást sedacích koupelí nebo na omývání kožních vyrážek a drobných poranění.

Vrba působí poměrně silně, proto ji užíváme nejčastěji jako součást čajových směsí. Nedoporučuje se při žaludečních vředech, krvácení a v těhotenství.





V přírodě se vyskytuje velmi mnoho druhů vrb, které se vzájemně kříží. Linné o nich hovořil jako o velkém trápení botaniků, protože se velmi těžce rozlišují. Vrbové proutky jsou vyhledávaným materiálem košíkářů. Od nepaměti z nich vyráběli různé nádoby či pracovní nářadí. Salicin z vrbové kůry se promění ve střevěch na kyselinu salicylovou, která působí proti různým druhům zánětů.

JALOVEC OBECNÝ – *Juniperus communis*

Mnoho lidí zná jalovec jen díky borovičce, i když její stálezelené keříky často nalzáme na suchých kamenitých slunných úbočích. Jalovcové plody dozrávají jen na samicích keřících, a to ne každý rok. Sbíráme jen úplně zralé modročerné bobulky, drogu můžeme koupit i v lékárně.

Léčebná sláva jalovce vznikla ve středověku zásluhou jeho silných dezinfekčních účinků. Několik bobulek denně, které pomalu po jedné rozžvýkáme, účinně pročistí vnitřní orgány.

Léčebně se jalovec uplatňuje hlavně jako močopudný prostředek při kloubním revmatismu, srdeční slabosti a různých kožních onemocněních. Zevně je oblíbenou přísadou do posilujících koupelí, do nichž můžeme použít i mladé výhonky a přidat další podobně působící bylinky. Jalovec svým obsahem látek dráždí ledviny, proto jej nepodáváme při zánětu a jiných onemocněních ledvin, ale i u zdravých dávkujeme s mírou.



Latinské pojmenování jalovčinky juniperus pochází od Keltů a znamená trpký. V dobách morových epidemií hořely před branami měst hranice z jalovčinkových kořenů, aby zabránily vstupu nemoci. Jalovčinkovým kouřem si lidé také dezinfikovali své příbytky. Ve středověku vyráběli Arabové slavnou jalovčinkovou marmeládu, která se dodnes uvádí ve starých lékopisech, dnes se plody používají k dochucení borovičky a ginu.

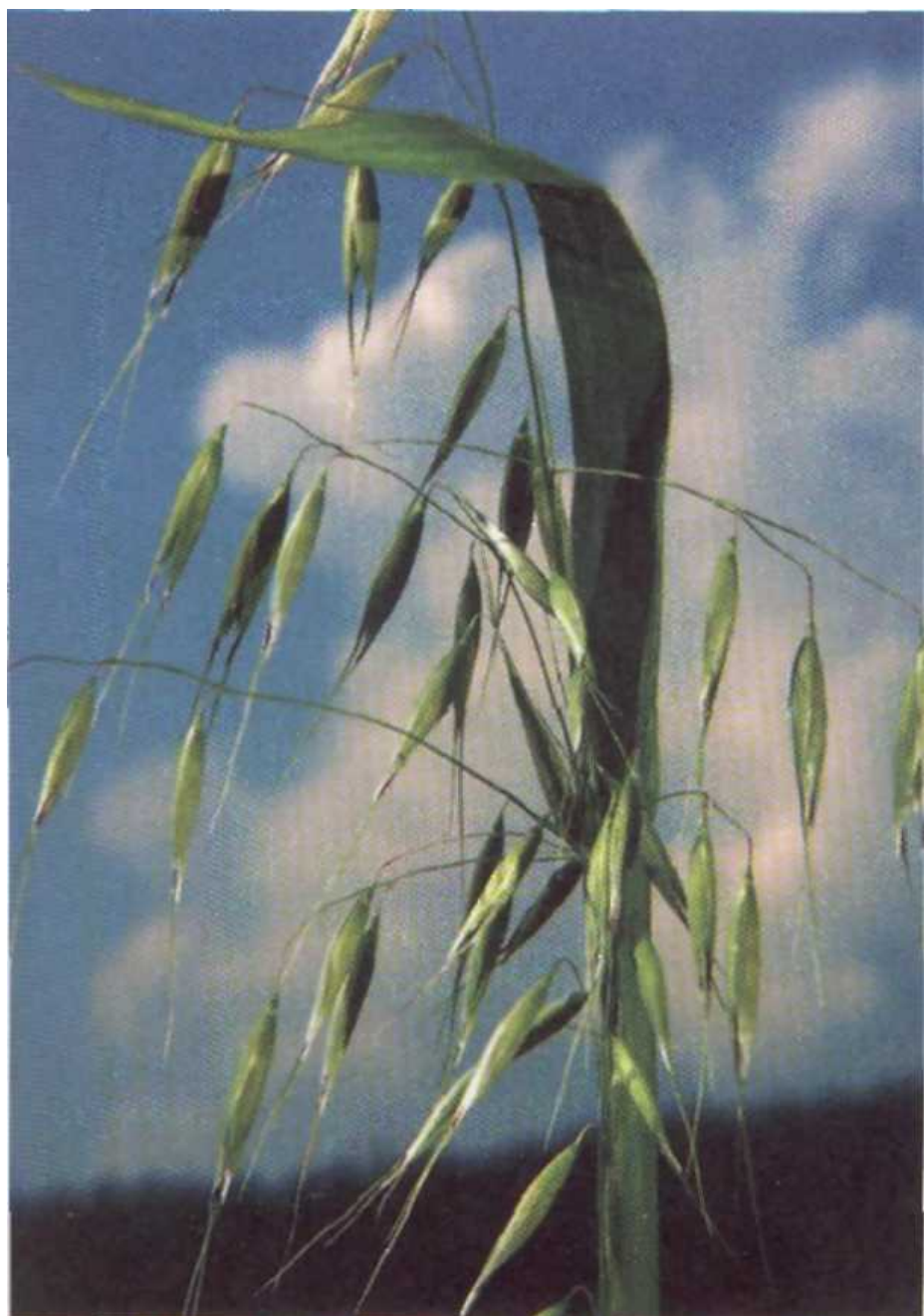


OVES SETY – *Avena sativa*

Patří mezi základní obilniny, které považujeme za nevhodnější lidskou výživu. Ve formě ovesných vloček jej koupíme v každém obchodě s potravinami. Výživnou hodnotu a sílu ovsu využívají sportovci a těžce pracující ke zvýšenému dodání energie do organismu. Z rozdrčeného ovesného obilí se připravuje léčivý čaj na uklidnění nervové soustavy, při vyčerpání, celkové slabosti a nespavosti. Oves tlumí zvýšenou činnost štítné žlázy, zlepšuje krevní oběh, snižuje krevní tlak, pomáhá při nechutenství a prospívá slinivce břišní. Slouží také jako pomocný prostředek při odvykání drogové závislosti každého druhu. Zevně je oves ve formě koupele dobrým posilujícím prostředkem na revma, ustřel (houser), ischias, kožní nemoci a tělesnou slabost. Používejme tento levný a lehce dostupný prostředek častěji, jako potravu i lék, poněvadž nám nehrozí žádné vedlejší účinky ani předávkování.



Předpokládá se, že oves na naše území přinesli staří Slované ze své pravlasti. Ve středověku si ovsu vážili jako významné součásti stravování, farář Kneipp doporučoval oves při stavech fyzické a psychické vyčerpání. Do 16. století byl oves hlavní surovinou na výrobu piva. Této tradici zůstali dodnes věrní Belgičané.



PÝR PLAZIVÝ – *Elytrigia repens*



Tento nepříjemný plevel je všude kolem nás. I když jej nemáme rádi, musíme uznat jeho vysokou léčivou hodnotu. Kvůli tomu se kořen pýru prodává i v lékárnách. Hlavní léčivou hodnotou pýru je jeho značná močopudnost, která prospívá hlavně při dně a revmatismu, ale i močových potížích, hlavně výskytu písku, kamenů a zánětech. Pýr odstraňuje z organismu solné usazeniny, současně čistí krev, čímž prospívá i při kožních onemocněních, cukrovce a při snižování hmotnosti. Užívání pýru je úplně neškodné, ale tato bylinka se nejlépe uplatňuje v čajových směsích.

PAPRIKA ROČNÍ – *Capsicum Annám*



Známe ji jako často používanou zeleninu. Paprika se však svým obsahem látek řadí mezi léčivé rostliny. Jako koření, které dostaneme v každém obchodě s potravinami, sladké i pálivé. Zvyšuje tvorbu slin a trávicích šťáv, Čímž zvyšuje chuť k jídlu, současně zlepšuje krevní oběh. Zevně silně dráždí a prokrvuje pokožku, čehož se využívá při revmatických bolestech a různých zánětech. Z papriky se vyrábějí i různé léčivé přípravky a masážní emulze.

SMRK ZTEPILÝ – *Picea abies*



Tento u nás značně rozšířený strom symbolizuje dobu Vánoc, kdy přináší do našich domovů kouzlo a vůni lesa. Jeho živice mají ověřené léčivé účinky na dýchací ústrojí. Mladé výhonky nebo nasekané větvičky můžeme, podobně jako modřín a borovici, použít k inhalaci při nemocech průdušek i jako posilující koupel.

MODŘIN OPADAVÝ – *Larix decidua*



Je to známý jehličnatý strom, který u nás hojně roste, hlavně ve vyšších horských polohách. Z modřínu se získává balzám, který s výhonky nebo nasekanými větvíčkami slouží k průduškovým inhalacím a bylinkovým koupelím, na různé bolesti pohybových orgánů a k celkovému posílení organismu.

Na kožní nemoci a rány

Kůže je vnějším projevem organismu a ve velké míře zrcadlí jeho celkový stav. Kromě mechanických poškození, jako jsou drobná poranění, popáleniny, zapařeniny, puchýře apod., mají kožní problémy většinou vnitřní příčiny, proto je i vnitřně léčíme, především pitím krev čistících čajů, ale i úpravou stravy. Zevně léčení podporujeme obklady a mastmi.

Absces – furunkl

Na postižená místa uděláme teplý obklad z rozemletého lněného semene povařeného v troše vody, do něhož přidáme nadrobno nakrájenou dušenou cibuli a rozmícháme na kasičku. Směs necháme působit dvě hodiny. Léčbu doplníme pitím čaje ze stejných dílů třezalky a lichořeřišnice.

Další recept

Obklad uděláme ze 100 g semen pískavice, kterou povaříme s troškou octa na kaši, ještě horkou nanese na plátno a přikládáme na postižené místo 3-4krát denně na jednu hodinu. Stejně můžeme použít také semeno lnu.

Čaj proti ekzémům

Jeho úkolem je především silně čistit krev. Připravíme ho ze stejných dílů kořene pýru, omanu, natě zeměděly, přesličky a kopřivy. Tento čaj pijeme 2-3 týdny, ekzémy ošetřujeme i zevně, přikládáme obklady z kůry dubu a natě přesličky.

Dětské ekzémy

Připravíme bylinkovou koupel ze 3 lžic mleté dubové kůry, květu heřmánku a natě třezalky. Směs krátce povaříme ve 2 l vody a scedíme do koupele, která má trvat 15 minut. Proceduru opakujeme několik dní, současně pijeme jemný čaj čistící krev, například z břízy, kopřivy, materídoušky, pampelišky nebo lopuchu.

Koupel na ekzémy

Připravíme ji ze stejných dílů natě přesličky a dubové kůry. Pět lžic směsi dáme do 1l vody, pomalu uvedeme do varu a na mírném ohni vaříme 3-5 minut. Přikryté necháme vychladnout. Vlažné dobře osolíme mořskou solí a postižená místa koupeme nebo opakovaně omýváme několik dní. Po koupeli je jemně potřeme měsíčkovou mastí.

Vitiligo – ztráta pigmentu

Bylinkářské recepty doporučují směs stejných dílů bezových květů, natě meduňky zeměžluče, řepíku a kořene lopuchu. Obvyklým způsobem připravený čaj pijeme delší dobu. Postižená místa potíráme tinkturou z ořechu, třezalky nebo benediktu.

Další recept

Bylinkové recepty doporučují směs stejných dílů květu černého bezu, natě meduňky, zeměžluče, řepíku a kořene lopuchu. Obvyklým způsobem připravený čaj pijeme delší dobu. Postižená místa potíráme tinkturou z ořešáku, třezalky a benediktu.

LEN SETY – *Linum usitatissimum*

Také malé květy, když je jich mnoho, mohou potěšit oko a zkrášlit okolí. To si jistě uvědomíme, když zahlédneme rozkvetlé pole lnu. Len je prastarou kulturní rostlinou, která má i u nás bohatou tradici a dodnes se pěstuje. Semeno lnu nebo olej se dá běžně koupit ve specializovaných prodejnách.

Při léčivých účincích lnu se spojuje hodnota látek, které obsahuje, s mechanickým působením v trávicím traktu. Semeno má totiž schopnost při trávení zvětšovat svůj objem, a tím vytvořit ve střevech potřebný tlak k aktivizování jejich zastavené činnosti. Současně obsah látek léčí v žaludku zánět, vředy a pomáhá při rakovině. Len je výborným lékem k zevnímu použití, semeno se přikládá na různá bolavá místa, lněným olejem potíráme popáleniny a drobná poranění na pokožce.

Len obsahuje látky, které jsou mírně jedovaté, proto při vnitřním užívání nepřekračujeme doporučené dávky.



Len je užitečná rostlina, kterou znali už staří Egyptané. Na nástěnných malbách egyptských chrámů najdeme zobrazený celý postup výroby lněného plátna. Jako léčivou rostlinu doporučoval len už Hippokrates a léčil jím záněty sliznic. Na vesnicích bývalo zvykem, že kmotr dal děvčátku do kolébky jako dar lněná semínka, aby z něj vyrostla dobrá hospodyně.



Bledost

Obvyklou příčinou je nedostatek železa, proto pijeme kopřivový čaj nebo konzumujeme syrové kopřivové listy. Ve výživě upřednostňujeme jablka a celozrnný chléb.

Čajová směs na čištění pokožky

Ke dvěma dílům listu jahody přidáme po jednom dílu natě přesličky, kopřivy a tymiánu. Dvě lžice směsi zalijeme 1/2 l vroucí vody a necháme přikryté vychladnout. Scedíme a vlažný čaj pijeme 2-3krát denně nalačno. Nesladíme, do každé dávky přidáme lžičku citrónové šťávy.

Další recept

K přípravě čajové směsi použijeme stejné díly kořene pampelišky, čekanky, píru a puškvorce. Dvě lžice směsi namočíme večer do 1/2 l teplé vody a necháme macerovat. Ráno uvedeme do varu a necháme přikryté vychladnout. Nesladíme, pijeme 2-3krát denně.

Akné

Tato pubertální nemoc Částečně souvisí s činností ledvin. Nedráždíme je proto kyselými, kořeněnými a slanými pokrmy. K léčení uděláme čtyřtýdenní čajovou kúru ze směsi mladých vrcholků natě kopřivy a polovičního množství přesličky. Ráno vypijeme 1/4 l čaje nalačno, zbytek po obědě a večer. Zevně ošetřujeme postižená místa křenovým octem, mateřídouškovým olejem, čerstvými listy zelí nebo přípravky s obsahem aloe.

Růže

Léčbu tohoto nepříjemného onemocnění můžeme podpořit obkladem z rozdrčených listů podbělu nebo zelí. Listy omyjeme, nakrájíme nebo rozválíme na vále na kaši. Přikládáme přímo na postižené místo a ovážeme, necháme dlouho působit. Současně pijeme čaj ze směsi šalvěje a majoránky

Pásový opar – herpes

Toto časté virové bolestivé onemocnění postihuje obvykle oslabený organismus. Smícháme stejné díly květu heřmánku, měsíčku, listu kopřivy, natě benediktu a kořene nebo natě čekanky. Obvyklým způsobem připravený čaj pijeme 2-3krát denně. Zevně ošetřujeme postižená místa kašovitými obklady z rozvařené dubové kůry a šalvěje, můžeme také použít scezené vyluhované bylin-ky.

Mast na lupénku

Ke zmírnění tohoto nepříjemného a těžce léčitelného onemocnění najemno pomeleme stejné díly čerstvé natě jitrocele, pelyňku a přesličky. Přidáme trochu glycerínu a vy-mícháme. Postižená místa potíráme na noc

Čajová směs na lupénku

Připravíme směs ze dvou dílů natě rozrazilu a kopřivy, přidáme ještě po jednom dílu kořene lékořice, natě zeměděmu a květu měsíčku. Čaj z této směsi pijeme delší dobu. Zevně ošetřujeme postižená místa mastí podle předcházejícího receptu nebo třezalkovou mastí, kterou připravíme z čerstvé šťávy třezalky, vmíchané do malého množství rozpuštěného vepřového sádla.

Extrakt na lupénku

Smícháme stejné díly nasekané natě jme-lí, vlašovičnicku, listu ořechu, květu měsíčku a rozdrčené kůry vrby a dubu. Směs zalijeme silnějším bílým destilátem, aby byla dobře ponořená. Necháme macerovat 7-10 dní, denně protřeseeme. Scedíme a extraktem několikrát denně potíráme postižená místa.

OMAN PRAVÝ – *Inula helenium*

Je to působivá, statná rostlina, která je ozdobou každé zahrady. Byla k nám přivezena ze Střední Asie. Ve volné přírodě rostou jen jiné, méně atraktivní druhy omanů, které nejsou vhodné k léčebným účelům. Celá podzemní část omanu tvoří silně aromatickou drogu, která se používá odpradáвна a je součástí několika průmyslově vyráběných léčiv a likérů. Můžeme ji získat z pěstovaných rostlin nebo koupit v lékárně. Oman patří mezi hořké byliny, proto jeho léčivé účinky nejlépe působí na trávicí trakt. Podporuje tvorbu a vylučování žluče, čistí krev, je mírně močopudný, pomáhá proti tvorbě písku a kamenů v žlučníku a ledvinách, urychluje látkovou přeměnu. Má ověřené dobré účinky na dýchací orgány, čistí zahleněné průdušky a dezinfikuje. V bylinkové praxi se samotný oman užívá zřídka, je však součástí čajových směsí na dýchací orgány. V obvyklém dávkování nemá žádné vedlejší účinky, vyšší dávky však mohou způsobit bolesti hlavy a nevolnost.



K léčebným účelům se oman používal už ve 4. století. Jeho latinské pojmenování helios znamená slunce, protože pronikavě žluté lupínky květních hlaviček připomínají sluneční paprsky. Kořen omanu má podle lidových pověr magické vlastnosti. Spálený na dřevěném uhlí přináší klid duši a člověk se s jeho pomocí může stát jasnovidcem.

Měsíčkový olej

Do bílé láhve se širokým hrdlem silně namačkáme čerstvé květy měsíčku. Necháme stát na slunci. Za několik dní začnou květy pouštět šťávu, kterou slijeme, přidáme trochu alkoholu a naplníme do

tmavé sklenice. Olej používáme na potírání kožních vřidků, drobných poranění a u lupénky.

Ocet na lupénku a kožní vyrážky

Nastrouhaný kořen křenu zalijeme jablečným nebo vinným octem, aby droga byla ponořená, a necháme 10-14 dní macerovat. Denně protřeseeme. Přímo z láhve potíráme postižená místa.

Další recept

Čtyři lžice natě levandule zalijeme 1/2 l jablečného nebo vinného octa a necháme 2 až 3 týdny na slunci za častého protřesení macerovat. Přefiltrujeme a přidáme 1/2 dl tinktury z prhy chlumní. Postižená místa často potíráme namočeným tamponem.

Kopřivka

Na její odstranění smícháme stejné díly natě kopřivy, hluchavky a květu nebo kořene třapatky. Obvyklým způsobem připravený čaj pijeme třikrát denně, mezi jídlem však každý den vypijeme i 1 dl celerové šťávy.

Další recept

Dvě lžice nastrouhaného čerstvého kořene petržele krátce povaříme ve 3 dl mléka a necháme vyluhovat. Scedíme, pijeme ráno a večer po polovině množství.

Petrželový kořen na kopřivku

Dvě lžice nastrouhaného čerstvého kořene petržele krátce povaříme ve 3 dl mléka a necháme vyluhovat. Scedíme, pijeme ráno a večer po polovině množství.

Svrbění

Projevuje se na některé části nebo i na celém těle a může mít různé vnitřní příčiny. U starších lidí může také souviset se suchou kůží. Dvě lžice roztlučených kořenů pampelišky dáme do 1/2 l

vlažné vody a necháme 12 hodin macerovat. Pijeme 2-3krát denně, první 2 dl hned ráno po probuzení. Proti svrbění můžeme používat také pampeliškový med. Účinky pampelišky doplňujeme vhodnými bylinkovými koupelemi a ošetřováním pokožky kosmetickými přípravky.

Další recept

Postižená místa potíráme plátkem syrové brambory, současně pijeme některý z čajů na játra a ledviny.

Sedací koupel na hemoroidy

Čtyři hrsti nasekané natě šalvěje necháme macerovat v 1 l vody asi 12 hodin. Potom vyvedeme do varu, necháme přikryté vychladnout na teplotu těla a scedíme do vhodné nádoby. Koupel má trvat 15-20 minut.

Další recept

Tři lžíce nadrobno roztlučené nebo mleté dubové kůry namočíme do 1 l vody a necháme 12 hodin macerovat. Potom 10 minut vaříme na mírném ohni. Přidáme 7 lžic bylinné směsi ze stejných dílů listu ořechu, natě přesličky a lnice. Odstavíme a necháme 20 minut vyluhovat. Sedací koupel má po každé stolici trvat 15-20 minut.

ZEMĚDÝM LÉKAŘSKÝ –
Fumaria officinalis

Je to nenápadná bylina patřící mezi plevel, kterou milovníci léčivých rostlin znají málo. V místech bohatého výskytu dokáže vytvořit celé souvislé porosty, takže je na sběr vděčná. Sbíráme celou rozkvetlou nať a hned ji usušíme, ale droga se dá koupit i ve specializovaných prodejnách.

Jediným, zato důležitým účinkem zemědýmu je jeho schopnost silně čistit krev. Proto pomáhá při všech kožních onemocněních – nečistotách pleti, akné, vyrážkách, ekzémech a lupénce. Příznivým vlivem na krvinky upravuje srážlivost krve, zlepšuje její kvalitu, reguluje krevní tlak a celkově posiluje organismus.

Zemědým patří mezi mírně jedovaté rostliny, proto se vyhýbáme samostatnému užívání a dávkujeme jej opatrně. V čajových směsích můžeme využívat jeho dobrých účinků bez obav.



Název zemědýmu je odvozen od toho, že jeho listy jsou jakoby zakouřeny – kouř (dým) země – čerstvý páchne kouřem a čerstvá šťáva dráždí oči jako kouř. Ve středověku používali obklad z natě zemědýmu proti svrabu a patřil mezi nejdůležitější byliny používané k vyhánění zlých duchů. Lidové se traduje, že kdo celý život používá zemědým, dožije se sta let.

Obklad na hemeroidy

Na plechu upečeme doměkka čtyři cibule. Potom je pomačkáme a krátce povaříme s 1/2 dl panenského oleje. Potřeme plátno a přiložíme.

Vředy předkolem

Připravíme čajovou směs ze stejných dílů natě (květu) sedmikrásky, kořene čekanky a lopuchu. Dvě lžíce směsi dáme do

1/2 1 studené vody, pomalu uvedeme do varu, krátce povaříme a necháme přikryté vychladnout. Pijeme ráno a večer. Ze sedmi-kráskové drogy krátce povařené v malém množství vody přikládáme vlažné obklady a ránu ošetřujeme měsíčkovou masťou.

Další recept

Čaj připravíme ze směsi stejných dílů natě truskavce, řepíku, pýru a lopuchu. Obklady můžeme přikládat i z mladých listů jírovce.

Lněná placka

Semenou lnu pomeleme a zalijeme malým množstvím vroucí vody, aby vznikla kašovitá směs. Dáme ji do řídkého plátna nebo gázy, přikládáme na otoky, vředy a jiná bolestivá místa. Placka zmírňuje bolest, proto ji můžeme používat při žaludečních křečích, ischiasu, bolestech v oblasti jater a ledvin.

Pohmožděniný a krevní podlitiny

Na různá náhodná poranění, například přivření prstu do dveří, bouchnutí apod., přiložíme co nejdříve tinkturu z pihy. Na obklad ji zředíme dvojnásobným množstvím vody a pokožku předtím potřeme krémem. Čím dříve po úrazu prhu přiložíme, tím lépe účinkuje, proto bychom měli mít tinkturu nejen doma, ale i v autolékárničce.

Tinktura z prhy

Tento základní lék domácí lékárničky koupíme v lékárně. V domácích podmínkách připravíme tinkturu ze sušené drogy, kterou zalijeme alkoholem nebo čistým lihem, aby byla trochu ponořená. Necháme 3 až 4 týdny macerovat, potom scedíme. Po usazení pozorně slijeme nebo stáhneme hadičkou. Tinktura je součástí mnoha receptů k vnějšímu použití, ale přidáváme ji po kapkách i do některých čajových směsí.

Kožní záněty

Léčíme je čerstvou šťávou z kořene celeru, do níž přidáme poloviční množství vinného nebo jablečného octa a trochu soli.

Opakovaně potíráme zanícená místa nebo uděláme obklad. Současně pijeme kopřivový čaj.

Mast na těžce se hojící rány

Dvě lžíce čerstvého nařezaného květu měsíčku, po 1 lžici květu heřmánku, natě kokošky a přesličky dáme do 200 g rozpuštěného vepřového sádla a na mírném ohni krátce povaříme. Necháme vychladnout. Druhý den ohřejeme, scedíme, přidáme lžičku tinktury z prhy a naplníme do kelímků.

Měsíčková mast

Čtyři hrsti květních úborů, nejlépe čerstvých, nadrobno nasekáme a dáme do 1/2 kilogramu rozpuštěného vepřového sádla. Ohříváme, dokud nevzkypí, ještě zamícháme, odstavíme a necháme 12 hodin stát. Potom trochu ohřejeme a přefiltrujeme přes řídké plátno. Dobře vymačkáme a uložíme do malých kelímků na chladné místo. Používáme k ošetřování všech vnějších poranění a kožních onemocnění.

DUB LETNÍ – *Quercus robur*

Tento mohutný strom symbolizuje krásu a sílu rostlinné říše, obzvláště když stojí osaměle v otevřené krajině. Příbuzný dub zimní (*Quercus petraea*) se liší jen nepatrně, oba druhy mají rovnocenné léčebné účinky. Dubovou drogu tvoří kůra z tenkých mladých větviček, které oloupeme na jaře, ještě před vypučením listů.

Sušenou kůru můžeme koupit v lékárně, ale na vnější obklady dobře poslouží i mladé spařené listy, jejichž sběr je vděčnější. Samostatné uplatnění mají duběnky – kulovité novotvary vyrostlé na listech po bodnutí hmyzem. Léčivá síla dubu spočívá v silně stahujícím účinku, což se projevuje hlavně zevně formou obkladů na rány, vředy, křečové žíly, hemoroidy a lymfatické poruchy. Dub je dobrý i k výplachům ústní dutiny a jako přísada do bylinkových koupelí. Vnitřně se čaj z kůry uplatňuje při otravách žaludku, některých ženských onemocněních a k čištění krve.

Vnitřně dávkujeme dub velmi opatrně, neboť předávkování může vyvolat zvracení, což nehrozí, když ho použijeme jen k doplnění čajové směsi.



Dub zimní

Dub jako symbol síly zasvětili staří Slované nejvyššímu bohu Perunovi. Jeho plody – žaludy – mají několik způsobů uplatnění. U amerických Indiánů byly součástí jídelního lístku, pražené se v minulosti používaly jako náhražka kávy a vyráběl se z nich také inkoust. Dubová kůra se používala k barvení kůže.

Bodnutí hmyzem

Na postižené místo přiložíme rozmačkaný lístek šalvěje nebo jitrocele. Pomáhá také přiložit čerstvý plátek cibule, čerstvý kousek řezu aloe nebo místo vpichu potřít octem.

Bradavice

Vezmeme čerstvou větvičku vlašovičníku, zlomíme a šťávou několikrát denně potíráme bradavici, U citlivé pokožky můžeme okolí bradavice chránit leukoplastí, do níž vyřízneme otvor velikosti bradavice. Léčbu urychluje opalování, denně půl hodiny.



Další recept

Smícháme prášek z rozdrceného kořene rozchodníku se šťávou vylisovanou z jeho čerstvé lodyhy. Vzniklou kašičkou bradavici opakovaně potíráme.

Další recept

Čerstvě rozmačkané lístky břečťanu namočíme do malého množství rostlinného octa a necháme macerovat 1 hodinu. Přiložíme na bradavici a ovážeme. Opakujeme několik dní.

Další recept

Na bradavici přikládáme plácek česneku, přičemž okolní pokožku chráníme leukoplasty. Pro lidi trpící bradavicemi se doporučuje preventivně pít čaj nebo užívat prášek z přesličky.

Bylinková voda na vlasy

Jednu lžici kořene lopuchu povaříme 5 minut na mírném ohni v 1/4 l vody, přidáme lžici čajové směsi z natě kopřivy, listu ořechu a břízy. Necháme přikryté vychladnout. Tímto odvarem masírujeme pokožku hlavy a necháme delší dobu působit.

Bylinková tinktura na vlasy

Stejně díly Čerstvé nebo sušené natě kopřivy a levandule zalijeme lihem, aby byla droga dobře ponořená. Necháme na slunném místě 2-3 týdny macerovat. Tinkтуру před použitím zředíme vodou v poměru 1:1 a vmasírujeme do vlasové pokožky.

Bylinkový ocet na vlasy

Uděláme směs ze čtyř dílů listu břízy, dvou dílů natě kopřivy a jednoho dílu natě levandule. Dvanáct lžic této směsi zalijeme 11 vinného octa. Necháme 10-12 dní macerovat, občas protřeseme. Scedíme, jeden díl octa zředíme dvěma díly vody a vtíráme do vlasové pokožky.

Bylinkový ocet na suché vlasy

Smícháme stejné díly roztlučeneho kořene proskurníku, květů heřmánku a lupínků růže. Dáme do láhve, zalijeme jablečným octem, aby byla droga dobře ponořená, a necháme za občasného protřesení 2-3 týdny macerovat. Scedíme do čisté láhve. Po umytí vlasů dáme 2 lžíce octa do 1/4 l vody a přelijeme vlasy.

Kopřivové tužidlo na vlasy

Dvě lžíce nasekané natě kopřivy krátce povaříme v 2 dl vody. Necháme přikryté vyluhovat a scedíme. Přidáme 2 lžíce medu, zamícháme a používáme jako běžné tužidlo na vlasy.

Přípravek proti pihám

Vymačkáme stavu z ještě nezralých plodů černého rybízu, přidáme trochu bílého jogurtu a vymícháme řídkou kasičku. Potřeme pihy i okolí, necháme zaschnout a několik hodin působit. Potom obličej o-myjeme a ošetříme obvyklým způsobem.

ZELÍ HLÁVKOVÉ – *Brassica oleracea*

Starověká Hippokratova moudrost, že potrava má být lékem a lék potravou, platí ve velké míře právě u zelí. V těžkých dobách chudoby se společně s brambory stalo základem výživy, přitom si málokdo uvědomoval, že i zdraví.

Zelí výborně čistí a dezinfikuje žaludek a střeva, zvláště po otravách zkaženými potravinami. Jeho velkou výhodou je, že se dá kysané v syrovém stavu konzumovat během celé zimy, kdy nám dodává zásoby potřebných vitaminů C,

B a minerálních látek. Významné je také vnější působení zelných listů, které se trochu pomačkané přikládají na různá bolestivá místa, popáleniny, rány a vředy.

Častějším konzumováním zelí, hlavně v syrovém stavu, zabezpečujeme organismu zdraví a preventivně působíme proti většině nemocí. Můžeme tak činit bez obav, neboť v praktickém životě se předávkování zelím nevyskytuje.



Už starověk znal asi dvacet kulturních druhů zelí. Bylo hlavní potravou římských legionářů a považovali je za zdravou potravinu, což se v moderní době potvrdilo. Je to i tradiční potrava Slovanů, kteří objevili kvašení zelí zřejmě ještě před příchodem na naše území.



Další recept

Nastrouháme čerstvý kořen křenu, zalijeme jablečným nebo vinným octem, necháme 24 hodin macerovat a vzniklým roztokem opakovaně pihy potíráme.

Další recept

V sezoně potíráme pihy čerstvou šťávou z břechťanu.

Bezová pleťová maska

Vrcholky květů bezu zalijeme tak malým množstvím vroucí vody, aby po rozmíchání vznikla řídká kasička. Zabalíme do gázy nebo jemného plátna a přiložíme na očištěný obličej na 20-30 minut. Potom obličej omyjeme a ošetříme obvyklým způsobem.

Heřmánková pleťová voda

Dvě lžíce květu heřmánku krátce povaříme ve 1/4 l vody, necháme vyluhovat 15 minut. Scedíme, přidáme šťávu z 1/2 citronu a 1/2 dl růžové vody. Uložíme do tmavé láhve na tmavém místě. Po očištění pokožky pravidelně potíráme tamponem obličej a krk.

Chmelová pleťová voda

Tři lžíce chmelových šišek krátce povaříme ve 2 dl vody. Necháme 15 minut vyluhovat a scedíme. Přidáme po 1/2 dl růžové vody a bílého destilátu. Dáme do láhve a uložíme na tmavé místo. Touto vodou opakovaně potíráme obličej a krk.

Petrželová pleťová voda

Nadrobno nasekanou čerstvou petrželovou nat' zalijeme vodkou, aby byla dobře ponořená. Necháme 2-3 týdny macerovat, občas protřeseeme. Jemně scedíme a používáme na omývání mastné pokožky a různých nečistot obličej.

Jahodové mléko na krásu

Podle tohoto receptu francouzského bylinkáře Mesegeho vymačkáme šťávu z čerstvých jahod a smícháme s troškou mléka nebo bílého jogurtu. Opakovaně potíráme obličej zbavený kosmetických přípravků, nejlépe po napaření, a necháme dlouho působit. Potom obličej omyjeme a ošetříme obvyklým způsobem.

Kosmetické napařování obličej

K tomuto účel připravíme směs stejných dílu kvótu měsíčku, heřmánku, lupínků růže a natě levandule. Deset lžic směsi dáme do 2-3 l vody, uvedeme do varu a necháme přikryté 10 minut vyluhovat. Ohřejeme na teplotu blízkou bodu varu a pod ručníkem napařujeme obličej 10-15 minut. Po ukončení setrváme alespoň

hodinu v teplo a klidu, až pak obličej obvyklým způsobem ošetříme. Naparování prospívá také dýchacím orgánům.

Liliová voda na udržení mladistvé pleti

Květy lilie bílé mírně namačkáme do vhodné láhve a zalijeme silným lihem. Necháme 2-3 týdny na slunném místě macerovat. Scedíme a vymačkáme. Na ošetřování pleti přidáme ke lžici extraktu 4 lžice vody. Pro suchou pleť stejným způsobem připravíme liliový olej. Lih nahradíme teplým panenským, slunečnicovým nebo olivovým olejem.

Heřmánkové čistící mléko

Do 1 1/2 dl plnotučného mléka dáme 2 lžice květů heřmánku. Ohříváme ve vodní lázni 30 minut, mléko nesmí vřít, ani se na něm nesmí vytvořit škraloup. Necháme 2 hodiny vyluhovat a scedíme. Uchováváme v chladničce, vydrží několik dní.

PETRŽEL ZAHRADNÍ – ***Petroselinum crispum***

Je to další z každodenně používaných rostlin, kdy si zřídka kdy uvědomujeme, že nejsou jen zeleninou, ale i výbornými rostlinnými léky. Z petržele používáme v kuchyni, ale i v bylinkářství, kořen a čerstvou nebo sušenou nať. Už jen častějším zařazením petržele na jídelní lístek můžeme působit preventivně proti různým nemocem.

Zásluhou močopudnosti, vysokého obsahu zdraví prospěšných látek a příznivého vlivu na trávicí orgány je petržel součástí mnoha bylinkových receptů na odvodnění organismu, močové kameny,

bolesti ledvin a zánět prostaty. Petržel je „ženskou“ rostlinou, zvyšuje pohlavní žádostivost žen, podobně jako celer u mužů.

Některé látky obsažené v petrželi působí toxicky, proto její užívání nepřeháníme a úplně vyloučíme v těhotenství.



K petrželi se už od dávných dob váže mnoho pověr. Římané vili z petrželové natě věnce a zdobili jimi sály, kde se konaly slavnosti a hostiny. Věřili, že petržel dává sílu a chrání před nadměrným pitím vína. Prý ji nesnášejí čarodějnice, proto hospodáři dávali petrželovou nat' dobytku, aby je před nimi o-chránila. Když nevěsta kráčela k oltáři, měla pod paží kousek petržele a chleby neboť se věřilo, že ji to ochrání před uřknutím.

Růžový obklad proti vráskám

Čerstvé okvětní lístky růže rozložíme v tenké vrstvě na gázu nebo tenkou látku, složíme a dobře pokapeme vroucí vodou. Má-li příjemnou teplotu, přiložíme na 15 až 20 minut na obličej. Po ukončení obkladu ošetříme pokožku růžovým olejem.

Ořechová voda na hnědnutí pleti

Do 1 dl vodky dáme 1 lžici nadrobno nasekaného ořechového oplodí a necháme 24 hodin macerovat. Při opalování rovnoměrně potíráme pokožku celého těla.

Sprej na obličej

Do rozprašovače dáme 1 dl růžové vody a 10 kapek levandulového oleje. Dobře protřeseeme a podle potřeby naspřejujeme

tímto uklidňujícím aromaterapeutickým prostředkem obličej, zvláště při návalech parna.

Mast na popraskané ruce

Smícháme stejné množství medu a olivového oleje. Po umytí rukou tento přípravek energicky vtíráme do pokožky, na noc je praktické ruce ovázat nebo použít rukavice. Před ošetřením potíráme ruce citrónovou šťávou.

Hnisavé nehtové lůžko

Postižené prsty vícekrát denně koupeme asi 1/2 hodiny v horkém silném odvaru ze 4 lžic květu heřmánku, krátce povařeného v 1/2 l vody. Potom bolavé místo ošetříme měsíčkovou mastí.

Další recept

Ke koupeli prstů použijeme 1/2 l mléka, v němž krátce povaříme paličku prolisovaného česneku.

Bylinková koupel rukou

Smícháme stejné díly květu měsíčku, heřmánku a natě levandule. Pět lžic směsi krátce povaříme v 1/2 l vody a necháme 10 minut přikryté vyluhovat. V teplé lázni máčíme ruce 10-15 minut. Potom je ošetříme měsíčkovým nebo jiným bylinkovým olejem. Koupel používáme k čištění a zjemnění pokožky rukou a před manikúrou.

Olej z aloe

Čtyři lžíce nasekaných listů aloe dáme do mixéru, přilijeme po 1 dl panenského a levandulového oleje a 1 lžičku celaskonového prášku. Dobře rozmixujeme a uložíme do tmavé skleničky. Olej používáme na drobná poranění, popáleniny a na suchou pokožku rukou.

Bylinkový dětský pudr

Smícháme stejné díly sušených květů měsíčku, levandule a lupínků růže. Pomeleme je na kávovém mlýnku nájemný prášek. Při každé výměně plínek napudrujeme pokožku dítěte k uklidnění jejího podráždění.

Zapařeniny batolat

Ze sušených lupínků růže připravíme jemný prášek a zasypáváme jím postižená místa.

Omrzliny

Postižené místo opakovaně koupeme v silném vlažném odvaru z kořene puškvorce. Po koupeli ho potřeme mastí ze jmelí.

SEDMIKRÁSKA OBECNÁ – *Bellis perennis*

Drobné, pěkné hlavičky sedmikrásek kvetou v naší přírodě od roztátí sněhu až do prvních mrazů. Rostou téměř všude, není těžké si je nasbírat, vyšlechtěné zahradní odrůdy nepoužíváme. Drogu, kterou tvoří květ i celá nať, můžeme občas koupit.

Sedmikráska je oblíbenou přísadou mnoha čajových směsí, hlavně tzv. prsních čajů, používá se na záněty močových cest a ledvin.

Bylinkové recepty jí doporučují i proti migréně, k čištění krve a při zánětu pohrudnice. Čerstvé lístečky čistí krev a mají i protianemické účinky, proto se doporučuje konzumovat je formou různých salátů. *Zevně slouží sedmikráska jako kloktadlo, k omývání a obkladům při kožních onemocněních a vředech.*

Je to spolehlivá bylinka, která nemá žádné nepříznivé účinky.



Vědecké pojmenování
sedmikráska vzniklo z latinského bellus – pěkný a perennis – trvající, což vyjadřuje její krásu a dlouhé období květu. Jako univerzální lék se objevuje sedmikráska až ve středověku. Květy sedmikrásky jsou bohatým zdrojem nektaru pro včely, sušené je můžeme přidávat do vonných směsí.

Další recept

Čerstvé květy divizny zlehka namačkáme do menší láhve. Zalijeme panenským olivovým olejem a necháme na slunném místě 2 až 3 týdny macerovat, několikrát protřeseeme. Necedíme, ale tímto olejem přímo z láhve potíráme omrzlá místa.

Puchýře

Je-li puchýř nalitý vodou, sterilní jehlou ho propíchneme a vymáčkeme. Režnou stranou přiložíme plátek čerstvého listu a-loe a ovážeme.

Popáleniny

Na postižená místa, ale i na vředy a těžce se hojící rány přiložíme nařezané listy aloe nebo kaši z rozmixovaných listů. Přikryjeme jemnou látkou, ovážeme a necháme působit.

Další recept

Čerstvé listy lilie bílé nadrobno nasekáme a zalijeme panenským olivovým olejem, aby byla droga dobře ponořená. Necháme na slunném místě macerovat 2-3 týdny, občas protřeseeme. Olejem jemně potíráme postižená místa. Drogu ponecháme v láhvi až do úplného spotřebování oleje.

Další recept

Tři lžíce celého lněného semene vaříme 15-20 minut v 1 l vody. Necháme vychladnout. Slizovitý odvar scedíme, namočíme do něj lněné plátno a uděláme vlažný obklad, který podle potřeby a pocitů nemocného vyměňujeme.

Lněná voda na popáleniny

Tři lžíce celého lněného semene vaříme 15-20 minut v 1 l vody. Necháme vychladnout. Slizovitý odvar scedíme, namočíme v něm lněné plátno a uděláme vlažný obklad, který podle potřeby a pocitů nemocného vyměňujeme.

Další recept

Nastrouhané syrové brambory naneseeme v silnější vrstvě na popálené místo, převážeme a necháme déle působit. Na obklad popáleniny můžeme též použít nastrouhanou mrkev nebo nálev z měsíčku.

Růžový olej

Čerstvé růžové lupínky jemně namačkáme do vhodné láhve a zalijeme panenským slunečnicovým olejem. Necháme 3-4 týdny na slunném místě, často protřeseeme. Slijeme a dobře vymačkáme. Je to výborný lék na suchou popraskanou pokožku, drobná poranění a popáleniny.

Růžová voda

Čerstvé lupínky růže lehce namačkáme do zavařeninové sklenice, trochu posypeme cukrem, zalijeme asi 20% lihem a necháme na

slunném místě 3-4 týdny macerovat. Scedíme a používáme zevně jako kosmetikům, vnitřně jako přísadu do čajů na onemocnění srdce a trávicí soustavy.

Proleženiny

Postižená místa potíráme šalvějovým octem, který připravíme tak, že čerstvou nadrobno nasekanou nať šalvěje zalijeme jablečným nebo vinným octem a necháme 10-14 dní za občasného protřesení macerovat. Na těžce se hojící místa uděláme také obklad ze silného odvaru kokošky.

PRHA CHLUMNÍ – *Arnica montana*

V České republice tato mimořádně cenná rostlina neroste, za její krásou si musíme zajet až na alpské louky. Paradoxní je, že tam ji považují za plevel a spásají ji krávy. Léčivou drogu tvoří celá rostlina, kterou sušenou, ve formě tinktury nebo masti můžeme i koupit. Mějme ji vždy po ruce, doma, na chatě i v autolékárničce, neboť ji můžeme kdykoliv potřebovat. Prha je nejlepším rostlinným lékem na různé úrazy – odřeniny, pohmožděnin, vykloubeniny, natržené svaly apod. Čím dříve přiložíme obklad z prhy, tím lépe se rána hojí. Prha má však mimořádnou schopnost léčit i zastaralé bolesti a rozpouštět krevní sraženiny. Pro své výborné dezinfekční účinky nahrazuje tinktura z prhy tinkturu jódovou, přímo do rány ji však nedáváme. U citlivé pokožky může vyvolat puchýře, proto ji ředíme vodou a pokožku chráníme krémem. Vnitřní užívání prhy se kvůli mírné jedovatosti nedoporučuje. Má však velmi dobré a

všestranné účinky na srdce, cévní systém, křečové žíly a revma, proto ji v mnoha bylinkových receptech přidáváme v malém množství do hotových čajů.



Jako léčivou rostlinu připomíná prhu sv. Hildegarda ve 12. století. Ale ve větší míře se začala používat až ve 14. století zásluhou Matthioliho, který ji popsal a nakreslil. O dvě staletí později se začala z prhy vyrábět tinktura. Prha byla oblíbenou bylinkou J. W. Goetheho, ten si jí léčil angínu pectoris.

Další recept

Na postižená místa uděláme obklad ze silného odvaru kostivalu, v těžších případech přiložíme nastrouhaný kořen.

Přípravek proti plísni

Smícháme stejné díly natě šalvěje, tymiánu a vlašovičnicku, bylinky zalijeme směsí alpy a vinného octa v poměru 1:1. Necháme macerovat 3-4 týdny, občas protřeseme. Scedíme a postižené místo opakovaně potíráme. Na noc je ošetříme měsíčkovou nebo jinou hojivou masťou.

Další recept

Připravíme silný odvar z 8 lžic květu měsíčku, který krátce povaříme v 1l vody. Necháme přikryté vyluhovat, dáme do lavoru, přilijeme teplou vodu, přidáme 1 dl jablečného octa a postižená místa koupeme 15 až 20 minut.

Další recept

Smícháme stejné díly natě tužebníku, vlašovičnicku a šalvěje. Deset lžic směsi krátce povaříme v 2-3 l vody a necháme 20 minut

vyluhovat. Scedíme, přidáme trochu přírodního octa a postižené části těla koupeme 15-20 minut.

Popáleniny od slunce – úpal

Podle velikosti postižené části těla, přiměřené množství stejných dílů čerstvých listů zelí a jitrocele krátce povaříme a necháme úplně vychladnout. Nakrájíme nebo rozmačkáme, dáme do gázy nebo tenkého plátna a uděláme obklad, který necháme působit 1/2-1 hodinu a několikrát zopakujeme.

Další recept

Postižená místa potíráme čerstvou citrónovou šťávou, která pokožku chladí a hojí.

Další recept

Do 3 lžic olivového oleje přidáme 1 lžici jablečného octa a 10 kapek levandulového oleje. Na teplém místě dobře promícháme a uložíme do láhve. Jemně nanášíme na po-pálenou pokožku, kterou olej hojí a má i chladivé účinky.

Nadměrné pocení

Může mít rozličné příčiny, prvořadé je jejich odstranění. Ve starém bylinkáři se doporučuje především šalvěj – ke dvěma dílům její natě přidáme po jednom dílu natě přesličky a kontryhele. Tento čaj nejen odstraňuje pocení, ale příznivě působí i na všechny tělesné orgány. Pijeme ho nejdéle 2-3 týdny, potom užívání na stejnou dobu přerušíme.

Tatranský kořenový čaj

Ke zmírnění nadměrného pocení při zvýšené pohybové aktivitě použijeme čajovou směs ze stejných dílů kořene andělíky, lopuchu, puškvorce, lékořice a kozlíku. Dvě lžice kořenové směsi dáme do 1/2 l teplé vody, necháme 12 hodin stát, pak uvedeme do varu a necháme přikryté vychladnout. Pijeme 2 až 3krát denně.

Další recept

Připravíme čajovou směs, do níž dáme dva díly natě šalvěje a po jednom dílu natě kontryhele a přesličky. Obvyklým způsobem připravený čaj pijeme 7-10 dní.

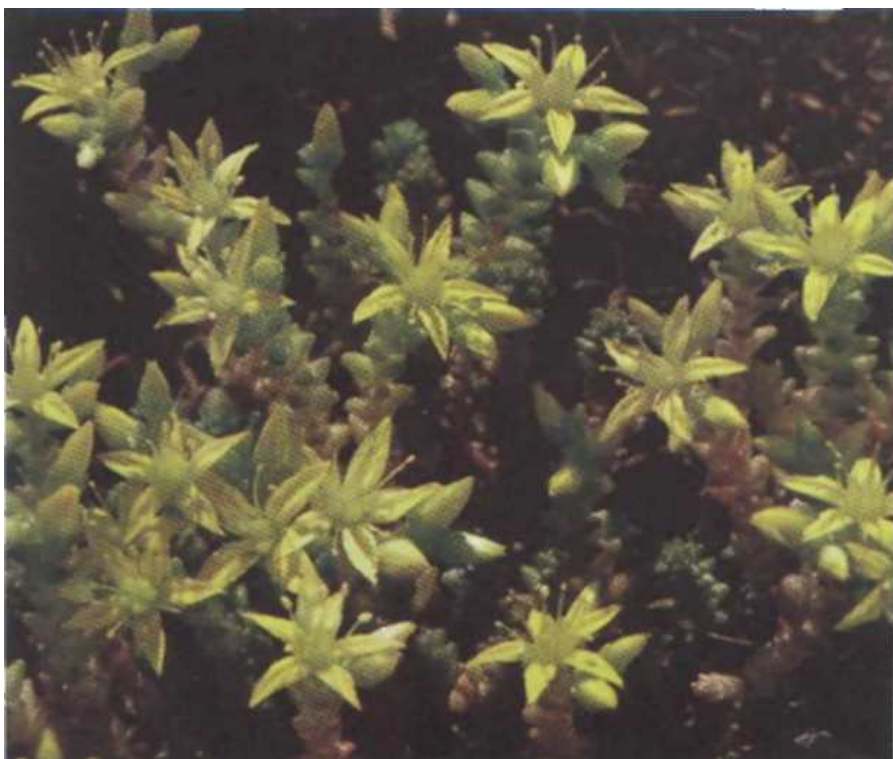
LILIE BÍLÁ – *Lilium candidum*



Lilie patří mezi nejkrásnější pěstované květiny, bílá barva symbolizuje nevinnost a čistotu. Má také léčivé účinky, ty se však využívají jen zřídka. Předmětem sběru jsou okvětní lístky, po ukončení vegetace i kořenové cibule. Liliová droga se v obchodech neprodává.

Lilie má také vnitřní léčivé účinky, ale bylinkové recepty ji používají především zevně. Liliový olej se lidově používá na suchou pokožku, rány a popáleniny. Nejlépe se liliové květy uplatňují v kosmetice formou vody nebo oleje k ošetřování pleti.

ROZCHODNÍK PRUDKÝ – *Sedum acre*



Rozchodníky kráslí v naší přírodě suché a teplé skalnaté partie, často se s nimi setkáváme i na skalkách. Vnitřní užívání na močové a trávicí ústrojí je zastaralé, lidové léčitelství ho dnes používá jen zevně. Jeho antibiotické působení se uplatňuje na infikované rány a plísni napadenou kůži. I tak jej užíváme opatrně, neboť je silný a může vyvolat na pokožce puchýře.

RŮŽE GALSKÁ – *Rosa gallica*

Kvůli své kráse patří růže k nejoblíbenějším květinám. Její pěstitelé každoročně vyšlechtí desítky nových kultivarů, jejich celkový počet se odhaduje na desetitisíce. Léčivou drogu růže tvoří květní lístky a k jejich sběru můžeme použít všechny plnokvěté růže. Ve specializovaných obchodech se dají z růže koupit různé výrobky.

S něžnou krásou růže jsou spojeny i její široce působící a jemné léčivé účinky. Růžový čaj nebo sirup pomáhá při nemocech plic, průdušek, uklidňuje nervovou soustavu a zlepšuje trávení.

Doporučuje se k regeneraci střevní flóry po užívání antibiotik. Zevně je růžová voda nebo olej pradávným osvědčeným zkrášlovacím prostředkem. Obklad z lístků růže pomáhá u suché popraskané pokožky, pohmožděninách a odřeninách, zmírňuje bolesti svalů a kloubů.

Něha a jemnost růže se projevují v jejím působení, je úplně neškodná a může se užívat bez omezení.



Ve starém Řecku byla růže zasvěcená bohyni Afrodité. Když Kleopatře vyznával Antonius lásku, klečel prý v růžových lupíncích. Známa poetka Sappó ji nazvala „královnou květů“, což se zachovalo dodnes. Do Evropy dovezli růži Arabové v 10. století, zanedlouho se stala nejpěstovanější květinou. Plody růže byly účinným prostředkem proti bšněni, proto je nazývali „psí bobule“.

LOPUCH PLSTNATY

– *Arctium tomentosum*

Pichlavé květní úbory lopuchů nás provázejí na toulkách přírodou na mnoha místech, neboť je to častý plevel. Příbuzným druhem je lopuch větší (*Arctium lappa*), který má květní úbory bez oplstění. Oba druhy mají stejné použití, sbírá se především kořen, ale někdy i mladé listy a semeno. Drogu této často používané rostliny můžeme běžně koupit. Lopuch silně čistí krev, čehož se využívá hlavně při všech kožních onemocněních, a to vnitřně i zevně. Kromě toho podporuje tvorbu žluče, je močopudný, potopudný, omezuje tvorbu žlučových a močových kamenů, posiluje při jarní únavě a zlepšuje látkovou přeměnu. Znamé a osvědčené jsou jeho příznivé účinky na růst vlasů, čehož se využívá v kosmetických přípravcích.

Velmi dobré působení lopuchu nedoprovázejí žádné nepříznivé účinky, avšak mírně projí-má, proto jej užíváme raději ve směsích s dalšími bylinkami.



Lopuch větší

Latinské pojmenování lopuchu je odvozeno od slova arctos – medvěd, což poukazuje na jeho plstnatost. Lopuchová droga radix bardanae se jmenuje podle italského barda –koňská deka, podle velikosti jeho listu. Kořen lopuchu si Japonci zařadili na jídelní lístek, protože obsahuje mnoho vlákniny.

Pro zdravé dýchání

Nemoci dýchacích orgánů patří k nejčastějším „každodenním“ onemocněním. Někdy ani nevíme, proč začínáme pociťovat, že se nás „chytá“ nějaká nemoc. Cítíme se malátní, teče nám z nosu, pak přijde kašel a bolesti krku. Většinu těchto nemocí – nachlazení, chřipku, zánět průdušek, anginu –

způsobují bakterie a viry, které kolem nás „poletují“ a čekají na nejmenší oslabení naší imunity. Někdy je způsobuje také prochlazení, když nás zastihnou situace, že náhle promrzeme nebo zmokneme. Při těchto častých potížích jsou bylinky nejlepším lékem a osvědčené lidové recepty i dnes pomáhají mnohokrát lépe než oficiální medicína. Bylinkový čaj, vitaminy, koupel, inhalace a teplá postel dokáží více než jakékoli jiné medikamenty. Tyto chřipkové stavy častokrát podceňujeme, neuvědomujeme si jejich nebezpečí v tom, že po delším působení „přejdou“ na jiný orgán a napadnou například srdeční sval, játra, uši, plíce, pohrudníci nebo další orgány. Proto bylinkářská praxe doporučuje při prvních příznacích nasadit „všechny zbraně“ a snažit se s onemocněním co nejdříve skoncovat, což se obvykle podaří za 4-6 dní.

Švýcarský sirup na plicní nemoci

Smícháme stejné díly květu divizny, lípy, natě mateřídoušky jitrocele, pikniku a řebříčku. Do 1l vody dáme 10 lžic směsi, krátce povaříme, necháme mírně vychladnout, scedíme a přidáme 1 kg přírodního cukru. Dobře zamícháme a nalijeme do tmavé láhve. Užíváme třikrát denně po lžičce, po jídle.

Obklad na plíce a průdušky

Smícháme 2 najemno nastrohané cibule se lžící drcených plodů jalovčinky, lžící vinného octa, 2 lžicemi ovesné mouky a olivového oleje. Dobře zamícháme. Vložíme do tenkého plátna a přiložíme na hrudník. Nemocného dobře přikryjeme, obklad necháme působit alespoň hodinu.

Cibulová šťáva na nemoci průdušek

Několik cibulí odstavíme a do šťávy přidáme stejné množství medu. Rozmícháme a bereme v průběhu celého dne po lžičce, každé dvě hodiny. Tento lék je prospěšný i na trávení a zvyšuje imunitu organismu.

Čaj na zánět průdušek

Na tento častý zánět použijeme směs stejných dílů květu prvosenky slézu, divizny, listu jitrocele a kořene proskurníku. Dvě lžíce směsi dáme do vlažné vody a necháme 8 hodin macerovat. Ohřejeme k bodu varu, ale nevaříme, a necháme přikryté vyluhovat. Scedíme, dobře ochutíme medem a citronem, dáme do termosky a užíváme každou hodinu po lžici.

Protiastmatický čaj

Připravíme ho ze stejných dílů listu jitrocele, kořene omanu, podbělu a proskurníku, natě srdečníku a semene fenyklu. Dvě lžíce směsi dáme večer do 1/2 1 teplé vody, přidáme na lupeny rozebranou polovinu cibule a necháme do rána macerovat. Uvedeme do varu a necháme přikryté 20 minut vyluhovat. Pijeme 2-3krát denně.

DIVIZNA VELKOKVĚTÁ – *Verbascum densiflorum*

Vysoká, zářivá „královská svíce“ divizny patří k nejkrásnějším jevům v naší přírodě, proto se často objevuje také v zahrádkách. Květy se otvírají postupně, proto je sbíráme denně, nejlépe za slunečného dne kolem poledne. Oblíbenou květní drogu můžeme také koupit v lékárnách a prodejnách s bylinkami. Vysoký obsah slizovitých látek předurčil diviznu k léčení průdušek a plic. Uvolňuje hleny, čistí průdušky při kašli a chrapotu, léčí zánět hrtanu a zmírňuje dráždění horních cest dýchacích. Velké čerstvé listy divizny můžeme přikládat na různá bolestivá místa a rány, podobně jako listy devětsilu. Divizna nemá žádné nepříznivé účinky a může se užívat i samostatně.





Divizna má několik zajímavých praktických uplatnění. Do jejích velkých listů se v římských dobách balily fíky, aby zůstaly dlouho čerstvé. Květy se používaly k výrobě knotů do svíček. Jejich žlutou barvu využívaly starší dámy k barvení vlasů. Ale váže se k ní i zázrak z pohádky: Chcete se stát neviditelnými? Stačí vypít teplý odvar z divizny.

Další recept

Ke dvěma dílům květu (listu) sedmikrásky přidáme po jednom dílu natě pikniku, zběhovce, popence a bukvice. Čaj dobře o-sladíme medem a pijeme po doušcích. V sezoně můžeme směs čerstvých bylin odšťavnit a užívat 2-3krát denně po lžičce.

Bukvicové víno

Čerstvou horní část natě bukvice nadrobno nařežeme. Pět lžic směsi necháme 2-3 týdny macerovat v 1l bílého vína, občas protřeseeme. Scedíme, přidáme podle chuti 3-4 lžičice medu a užíváme několikrát denně po lžici jako prostředek proti kašli a astmatu.

Cibulový med

Tři až čtyři středně velké cibule nakrájíme nadrobno nebo nasekáme v mixéru. Bohatě je zalijeme teplým rozpuštěným medem a necháme za občasného míchání na teplém místě 2-3 hodiny. Propasírujeme přes husté síto a užíváme každou hodinu po lžičce.

Mikoláškův recept proti chřipce

Dvě středně velké cibule nadrobno nasekáme a krátce povaříme v 1/2 l vody se 2 lžícemi cukru. Odstavíme a necháme stát. Přes síto dobře propasírujeme, přidáme stavu z 1 citronu a lžici medu. Podáváme po lžičce, teplé až horké několikrát denně, hlavně před spaním.

Univerzální prsní čaj

Připravíme čajovou směs ze stejných dílů listu (květu) podbělu, květu divizny, prvosenky, natě plicníku, sedmikrásky a mateřídoušky. Čaj připravený obvyklým způsobem pijeme ochucený medem a citronem několik dní, zvláště v chřipkovém období.

Čaj při chřipkových onemocněních

Připravíme čajovou směs z květu černého bezu, lípy a natě rozmarýnu. Dvě lžice rozdrcené vrbové kůry večer namočíme do 1 l vody, ráno krátce povaříme, přidáme 2 lžice připravené čajové směsi a necháme 15 minut vyluhovat. Ochutíme medem a citronem a v několika dávkách vypijeme během dne.

Další recept

Smícháním stejných dílů drcených sušených šípků, bezového a lipového květu dostaneme vynikající a chutný čaj, který pijeme především v přechodných ročních obdobích, kdy hrozí chřipka a prochlazení. Tohoto čaje s medem a citronem můžeme vypít až 1 l denně.

Česnekovo-citronový nápoj

Do 1/4 l horké vody vymačkáme šťávu z 1/2 citronu. Přidáme 1 stroužek prolisovaného česneku a lžičku medu. Zamícháme a pomalu popijíme při chřipkových onemocněních.

Protichřipková koupel

Cítíme-li, že na nás „leze“ chřipka, ale také po promrznutí, promoknutí, vždy, když nám hrozí prochlazení, připravíme si teplou koupel. Do 2-3 l vody dáme 10 lžic mladých výhonků borovice nebo smrku, krátce povaříme a scedíme do koupele. Můžeme přidat 10 kapek eukalyptového nebo jiného léčivého oleje. Teplotu zvyšujeme na 40-42 °C, koupel má trvat 20-30 minut. Koupel na máhá srdce, proto není vhodná pro lidi se srdečními a cévními onemocněními.

LÍPA MALOLISTÁ – *Tilia cordata*

Pro svůj velkolepý vzhled se lípa stala symbolem Slovanů. V době květu je to nádherný strom, jehož pronikavá vůně nás upoutá už zdaleka. Lipový květ patří mezi nejpobulárnější rostlinné léky. Můžeme si ho šetrným způsobem přímo ze stromu nasbírat, nebo koupit, obzvlášt' zimním období by neměl chybět v žádné domácnosti. Stejně použití mají také květy lípy velkolisté (*Tilia platyphyllos*), někdy je těžké oba druhy rozlišit. Bez lípy si těžko představíme léčbu nachlazení nebo chřipky, protože to je tradiční prostředek proti těmto onemocněním. Lipový čaj vyvolává pocení, snižuje teplotu a léčí průdušky. Přitom ředí krev, čímž působí preventivně proti angině pectoris, infarktu a zápalu žil.

Lipový čaj nemáme pít jen několik dní při chřipce, ale preventivně co nejčastěji, neboť působí pomalu, jeho všestranné účinky se nejlépe projeví po delším užívání.



Lípa velkolista

Lípa je posvátným stromem Slovanů. Ve středověku sloužila při tajemných obřadech vyhánění d'ábla z těla. Lipové dřevo se v latině označuje jako „lignum sanctum“, což v překladu znamená „svaté dřevo“. Je z něj vyřezáno mnoho slavných oltářů.

Další recept

Dvanáct lžic natě mateřídoušky úzkolisté krátce povaříme ve

2-3 l vody a necháme stát. Scedíme do vanové koupele a dále postupujeme podle předcházejícího receptu.

Fialkový med podle „Bylinkáře“ Juraje Fándlyho

Ušusenou nat' fialky pomeleme na prášek a přidáme takové množství teplého medu, aby se vytvořila hustší kasička. Několikrát denně 1 lžičku „pomalu pouštíme dolů, do krku“, neboť med léčivě působí hlavně v jícnu, ne v žaludku.

Křenový med

Jemně nastrouhaný křen rozmícháme s medem v poměru 1:1 na kasičku. Při chřipkových onemocněních a jarní únavě sníme několikrát denně lžičku medu.

Čajová směs na podporu léčby tuberkulózy

Smícháme stejné díly kořene jitrocele, natě truskavce, plicníku, přesličky a slézu. Obvyklým způsobem z této směsi připravený čaj pijeme 2-3krát denně.

Další recept

K přípravě čaje použijeme stejné díly mletého nebo drceného kořene omanu a lékořice. Dvě lžíce dáme do 1/2 l studené vody, necháme stát, pak pomalu ohříváme až do varu a přikryté necháme vychladnout. Osladíme medem a pijeme ráno a večer po polovině množství.

Fialkovo-břečťanové kapky proti kašli

Po 2 lžících nasekané natě fialky a listů břečťanu zalijeme 1/2 l vodky a necháme 3 až 4 týdny macerovat, občas protřeseeme. Scedíme, přidáme podle chuti med a dáme do tmavé láhve. Užíváme několikrát denně po malé lžičce.

Lék na kuřácký kašel podle bylinkáře Karla

Sklenici volně naplníme čerstvými květy divizny a zalijeme koňakem. Necháme tři týdny macerovat na slunném místě. Scedíme, přidáme lžíci medu a užíváme po 1 lžičce třikrát denně po jídle. Při silném záchvatu kašle užíváme častěji. Nejlepším lékem je však přestat kouřit.

Sirup faráře Kneippa proti kašli

Připravíme čajovou směs ze dvou dílů jitrocele, k němuž přidáme po jednom dílu listu (květu) podbělu a natě pelyňku. Čtyři lžíce směsi krátce povaříme v 1/2 l vody a necháme 15 minut vyluhovat. Přidáme 4 lžíce medu a v kastrole necháme na plotýnce na velmi slabém ohni zahustit. Užíváme každou 1/2-1 hodinu, ale jen několik dní během záchvatů kašle.

Další recept sirupu proti kašli

Jeden kilogram mladých jehličnatých výhonků z borovice, smrku a jedle povaříme 15-20 minut ve 3 l vody. Necháme týden stát na slunném místě. Scedíme, přidáme po 1/2 kilogramu přírodního cukru a medu, potom velmi pomalu na mírném ohni zahušťujeme, dokud nezíská hustotu sirupu. Užíváme jen krátkodobě, po lžičce 5-7krát denně.

MATEŘIDOUŠKA ÚZKOLISTÁ – *Thymus serpyllum*

Mateřidouška úzkolistá patří k nejpobulárnějším léčivým rostlinám. V přírodě se vyskytuje často, kvete dlouho, pronikavě voní

a svým masovým výskytem vybarví celou krajinu. Má několik druhů, které jsou si velice podobné. Nemusíme si s tím však dělat žádné starosti, protože na léčebné použití jsou považovány za rovnocenné. Ke sběru potřebujeme větší nůžky, abychom nevytrhali kořeny, protože tímto se bylina ničí a droga znečistí. Mateřídouška má mezi „průduškovými“ rostlinami výsostné postavení, neboť dokáže léčit i zastaralé a chronické stavy, přitom je velmi vhodná i pro děti. Má také další dobré vlastnosti – posiluje organismus, pomáhá při menstruačních potížích a prospívá také trávicímu traktu. Zevně se tinktura nebo obklad doporučuje na kožní vyrážky, akné, do koupelí při revma a k celkovému posílení organismu.

Čaj z mateřídoušky je chutný a preventivně zdraví prospěšný, můžeme ho ochucený medem a citronem pít jako lahodný nápoj.



Mniši odpradávná znali uklidňující účinky mateřídoušky, nazvali ji „boží bylina“. Pěstovali ji v klášterních zahradách a používali k tlumení sexuálních tužeb. Údajně když povaříme nat' mateřídoušky v mléku, je silnější než svěcená voda a odhání všechny čáry. Mateřídouška sbíraná na sv. Jana na devíti mezích pomáhá proti všem kouzlům.

Čajová směs proti dětskému kašli

Uděláme ji ze stejných dílů květu divizny, slézu, prvosenky a lupínků růže. Čaj ochutíme medem a pomerančovou šťávou, vlašný dáváme dětem po lžičce v průběhu celého dne, aby čaj stále působil v průduškách.

Čajová směs na ulehčení vykašlávání hlenů.

Ke dvěma dílům natě tymiánu obecného přidáme po jednom dílu listu jitrocele, kořene prvosenky a semene anýzu. Dvě lžíce směsi dáme do 1/2 l teplé vody a necháme přes noc macerovat. Ráno pomalu uvedeme do varu a přikryté vyluhujeme 15 minut. Scedíme, osladíme medem a vlažný čaj užíváme po lžících během celého dne.

Další recept

Čajovou směs připravíme a užíváme podle předcházejícího receptu ze stejných dílů květu slézu, natě mateřídoušky, tymiánu a semene fenyklu.

Kopřiva na sennou rýmu

Nejlepším prostředkem je kopřivová tinktura. Čerstvé koncové výhonky rozmixujeme s vodkou na řídkou kaši, necháme stát a přefiltrujeme. Užíváme po lžičce 3-5krát denně a zapijeme vodou.

Orientální medový nápoj

Do 1/2 l vody dáme 10 hřebíčků, 5 bobulek celého černého pepře, lžičku nastrohaného zázvoru a mleté skořice. Uvedeme do varu a 5 minut povaříme. Přidáme po 1 lžici natě máty a třezalky a necháme přikryté 15 minut vyluhovat. Scedíme, přidáme lžici medu a šťávu z 1/2 citronu. Nápoj pijeme při prochlazení, pomalu, horký, v zimě také jako pochoutkový čaj.

Jitrocelový sirup

Deset lžic nakrájených listů jitrocele rozmixujeme v 1/2 l vody. Přidáme 1 dl bílého destilátu a necháme 1-2 dny stát. Přefiltrujeme, přidáme 4 lžíce medu, trochu ohřejeme, rozmícháme a uložíme do tmavé sklenice na chladné místo. Užíváme 3-5krát denně po 1 lžičce, po jídle. Tento sirup současně čistí krev.

Další recept

Z jitrocelových listů vymačkáme čerstvou šťávu a smícháme ji se stejným množstvím teplého medu.

Lipové víno

Čtyři hrsti čerstvých lipových květů zalijeme 4 l vody, převařeně s 1/2 kg cukru. Přidáme 1 oloupaný, na kolečka nakrájený citron, 1/2

kg medu a vinné kvasinky. Necháme týden nakvasit. Pak scedíme a necháme vykvasit, nejlépe v demižonu s kvasnou zátkou. Pijeme po 1/2 sklenice třikrát denně, hlavně v chřipkovém období.

Mrkvový sirup

Do většího kastrolu dáme 1/2 1 čerstvé mrkvové šťávy a 4 lžíce medu. Na plotýnce a velmi mírném ohni, jen za občasného míchání zahustíme na hustotu sirupu, nevaříme. Užíváme 1 lžičku pětikrát denně. Je to starodávný osvědčený recept na kašel a všechny nemoci průdušek.

Popencové mléko

Dvě lžíce popence přivedeme do varu v 1/2 1 mléka a přikryté necháme vyluhovat 20 minut. Scedíme, přidáme lžící medu, pijeme horké, pomalu, po doušcích, celý večer, hlavně před spaním. Toto mléko pomáhá při astma a všech potížích dýchacích orgánů.

Čaj proti chrapotu

Dvě lžíce květu bezu krátce povaříme v 1/2 1 vody a necháme pomalu přikryté vychladnout. Scedíme, přidáme podle chuti citron a med. Vlažný čaj pijeme v častých malých dávkách během celého dne.

PLICNÍK LÉKAŘSKÝ – *Pulmonaria officinalis*

Už název napovídá, že je to rostlina našich plic, a navíc lékařská. Není problém ho najít v jarním lese, hned po roztátí sněhu je téměř všude. Sběr pikniku je proto pohodlný, kvetoucí stonky můžeme sbírat hned po rozkvětu, listy později, až úplně vyrostou. Droga se dá

běžně koupit v lékárně. Čaj z květů a listů pikniku pomáhá při zánětech i zahlenění plic a průdušek, astma a kašli.

Má hojivé účinky i na sliznici úst, jícnu a žaludku po požití horkých jídel, nápojů, chemikálií apod. Je také důležitou součástí průduškových bylinkových inhalací. Piknik mírně zvyšuje srážlivost krve a našly se v něm některé nebezpečné látky, proto jej užíváme ve směsích s dalšími rostlinami, vždy jen několik dní během potřeby.



Latinský název plicníku pulmeo znamená v překladu plíce a vychází z hlavního uplatnění plicníku k léčbě zánětu plic a dalších dýchacích potíží. V 19. století užívali odvar z plicníku jako vynikající prostředek proti souchoťinám. Podle barvy květů umíme posoudit, jak dlouho už rostlina kvete. Na začátku jsou květy plicníku červené, postupně se mění na modrofialové.

Bylinková inhalace

Hlavními složkami této inhalace je květ heřmánku, proskurníku a nať dobromysli. K doplnění můžeme přidat některou z dalších rostlin dobře působících na dýchací orgány, jako jsou řebříček, máta, plicník, pod-běl, mateřídouška, divizna, sléz, fialka a prvosenka. Deset lžic této směsi dáme do 2-3 l vody, když začíná vřít, odstavíme a necháme 10 minut stát. Znovu ohřejeme až k varu, pod prostěradlem nebo ručníkem hluboce vdechujeme co nejteplejší výpary střídavě nosem a ústy 10-15 minut. Inhalaci několikrát denně opakujeme. Tato stará, o-svědčená a dnes zapomenutá procedura má silné účinky a patří k nejlepším lékům na všechna chřipková onemocnění. Do inhalace pro děti dáme větší

podíl heřmánku, který je vhodný i pro nejmenší děti. Přeneseme je do malé místnosti – kuchyně, koupelny, kterou zaplníme výpary z inhalace. Hrnci dáme vedle postýlky, můžeme kolem ní rozvěšet ručníky namočené v inhalační směsi.



SLÉZ MAURSKÝ – *Malva mauritiana*

Ze všech krásně kvetoucích odrůd slézu je tento nejpůsobivější, proto se s oblibou pěstuje v okrasných zahradách. V lese a na loukách najdeme příbuzný sléz lesní (*Malva sylvestris*). Slézovou drogu můžeme sbírat z obou druhů, mladé lístečky a květy, nebo si ji koupit v lékárně.

Nasládlé slizovité látky obsažené ve slézu jsou nejvhodnější na dýchací orgány. Jejich sliznici pokryjí tenoučkou ochrannou vrstvičkou, která je chrání před drážděním a urychluje hojení. Čaj ze

slézu se používá i při průjmech, zvláště u dětí. Spařené listy slézu jsou podle lidové medicíny vhodné na obklady při zánětu krku.

Sléz je bylinka bez nežádoucích účinků, můžeme ji užívat samotnou, v různých čajových směsích i bylinkových inhalacích.



Sléz lesní

Pythagoras tvrdil, že odvar ze slézu tlumí nespoutanou vášň, což je nevyhnutelné pro každého, kdo chce dosáhnout moudrosti, svobody a zdraví. Proto ho jeho žáci pěstovali v zahradách a hojně užívali. Plinius zase radil vypít každý den číši Šťávy ze slézu. Kdo to udělaly byl ochráněn před jakoukoli nemocí
Kytice slézu uložená v okně nám přivolá ztracenou lásku.



PROSKURNÍK LÉKAŘSKÝ – *Althaea officinalis*

Ve volné přírodě proskurník neroste, setkáváme se s ním jen v bylinkových zahradách, kde se pěstuje k léčebným účelům, obvykle v bohatých působivých záhonech. Pochází ze Středomoří a východní Asie, odkud se pro svou krásu a vynikající léčivé vlastnosti rozšířil do celé Evropy. Na léčení se stejně používají květy, mladé listy i kořen, droga se dá koupit v lékárně. Prvořadými látkami, které proskurník obsahuje, jsou slizy, které chrání sliznice před drážděním. Účinkují podobně jako sléz – proti kašli a zánětu průdušek, přičemž se proskurník velmi dobře osvědčil u dětí. Je vhodný i do čajů na vředy žaludku a dvanácterníku. Slizovité látky se varem ničí, proto tyto cenné bylinky nevaříme, jen je necháme vyluhovat.

Proskurník i topolovka jsou pěkné a dobré bylinky, které většinou užíváme jen během nemoci, přitom se nemusíme obávat žádných vedlejších účinků.



Latinský název proskurníku je odvozený od řeckého althaino, což znamená uzdravovat. Římané jedli sladký kořen proskurníku jako vybranou delikatesu. Řekové jej považovali za bylinu všech nemocí. Také ve středověku byl proskurník považován za všemocný lék. V dobách hladomoru z něj vařili kaši, která mnohokrát zachránila lidi před smrtí.

VIOLKA VONNÁ –

Viola odorata

Příjemná vůně tohoto něžného kvítku nás často provází toulkami jarní přírodou. Z velké rodiny violek se léčebně uplatňují podobně ještě působivá fialka trojbarevná (*Viola tricolor*) a trochu skromnější violka rolní (*Viola arvensis*). Jiné odrůdy, obzvláště zahradní, k tomuto účelu nepoužíváme. Sbíráme celou nadzemní část tak, abychom nepoškodili kořinky, drogu si však můžeme i koupit.

Svémi léčivými účinky na dýchací orgány patří violka mezi nejlepší bylinky. Teplý violkový čaj s medem můžeme pít na tišení kašle, uvolňování hlenů, při ochraptění a na uklidnění dýchacího ústrojí. Tento čaj také čistí krev, odstraňuje nadměrné pocení, pomáhá při nemocech močového ústrojí a migréně. Violková tinktura má výborné hojivé působení zevně na kožní nemoci, rány a vnější projevy rakoviny.

Silný violkový čaj může vyvolat nevolnost a zvracení, proto jej užíváme s mírou a přidáváme i další „pruduškové“ bylinky.



Fialka trojbarevná

Řecký lékař Hippokrates připomíná fialku jako léčivou rostlinu již ve 4. století před n. l. Plinius doporučoval přivonět ke květu fialky při bolestech hlavy. Z květu fialky se pletly věnce a při slavnostech je lidé nosili na hlavách, aby je po požití většího množství vinného moku ochránily před bolestmi hlavy. Chcete-li mít jemnou, svěží pleť, přikládejte si na tvář směs natě fialky a kozího mléka, jak to dělávaly keltské krasavice.



BUKVICE LÉKAŘSKÁ – *Betonica officinalis*

Když na loukách vykvetou bukvice, blíží se vrchol léta. Na místech, kde roste ve skupinách vytváří bukvice působivé fialové ostrůvky. Této univerzální bylinky si můžeme během několika minut nasbírat zásobu na celý rok. Odřízneme jen horní část natě na začátku květení. Když to nestihneme, droga se dá i koupit. Léčivé účinky bukvice se nejčastěji uplatňují k léčení dýchacích orgánů, proti astmatu, kašli a zánětu průdušek. Dobře však poslouží i při zánětu ledvin a močového měchýře, ženských nemocech, nervových poruchách, epilepsii, trávicích problémech, ojedinělá je i schopnost oživovat údy po mrtvici. Zevně můžeme přikládat kašovité obklady z čerstvé nebo spařené drogy na vředy a různé kožní nemoci.

Bukvice všechno léčí, přitom ničemu neškodí, můžeme ji užívat bez obav nejen jako čaj, ale i ve formě vín a bylinných likérů.



Egypt'ané věřili, že bukvice zahání všechno zlo, proto ve svých přibytých často pálili její nat'. Už lékař římského císaře Augusta jí léčil téměř všechna onemocnění. O její funkci jako všeléku svědčí italské přísloví „venda la tonica et compra la betonika“, což v překladu znamená „prodej kabát a kup si bukvicia.

POPENEC

BŘEČTANOVITÝ –
Glechoma hederacea

Drobné popence se objevují s první jarní vegetací, jejich sytě fialové květy nám spolehlivě ukáží, kde se ukrývají. Kvetoucí nat' můžeme sbírat až do léta, neboť kvete dlouho. V naší přírodě se popence vyskytují často, jejich drogou se můžeme zásobit i sami, ale můžeme ji koupit i ve specializovaných prodejnách. Svůj název dostal popenec podle toho, že od-pradávna je osvědčeným lékem na průduškové astma - záduchu, především u mužů, ale pomáhá i při ostatních onemocněních dýchacích cest. V bylinných receptech se dále uplatňuje k léčení nemoci močových orgánů, uvolňuje kameny a písek v močových cestách. Mladé listy popence se pro vysoký obsah vitaminů doporučují do jarních salátů. Čaj z popence můžeme pít i samostatně, tato bylinka nemá žádné vedlejší účinky.



K léčebným účelům se popenec používá už od 12. století, kdy byl známý jako „švýcarský čaj“. Léčitel Kneipp jej doporučoval při zimnici a všech potížích s močovým ústrojím. Popenec také nazýváme „rostlinou krásy“) neboť vysokým obsahem vitaminu C a dalších látek zkrášluje pokožku celého těla.

Všechno pro srdce, krev a krevní oběh

Srdce je nejdůležitějším orgánem těla, jakýmsi hnacím motorem organismu. Jakékoliv jeho onemocnění bezprostředně ohrožuje život, na srdeční infarkty připadá nejvíc předčasných úmrtí, které postihují lidi většinou ještě v plné životní síle. Infarkt přichází obvykle bez předchozího varování a mnohokrát ani okamžitá pomoc lékaře

nepomůže. Proto je předcházení těmto nemocem jedinou možností, jak se jim vyhnout. Říše rostlin nám k tomu nabízí mnoho možností, s bylinkami můžeme udržet v normě krevní tlak, hladinu cholesterolu i oběhový systém. Ale i když se problémy už projevily, dokáží bylinky účinně pomáhat.

Anémie – chudokrevnost

Při nedostatku červených krvinek připravíme čajovou směs ze dvou dílů natě kopřivy, k níž přidáme po jednom dílu natě zeměžluče a třezalky. Tento čaj podporuje tvorbu krve a optimalizuje její složení.

Další recept

Dvě lžice čerstvě pomletých semen fenyklu macerujeme v 1l červeného vína 7-10 dní, občas protřeseeme. Scedíme a pijeme po stopce dvakrát denně mezi jídlem v době dopolední a odpolední svačiny.

Srdeční kapky podle německých léčitelů manželů Theissových

Ke dvěma dílům tinktury z meduňky přidáme po jednom dílu tinktury z kozlíku lékařského, máty a hlohu. Užíváme při srdečních potížích jednorázově 20-30 kapek v trošce vody. Když nemáme tinkturu, připravíme si kapky ze směsi nadrobno nasekaných bylin v uvedeném poměru, které necháme macerovat v silném alkoholu.

Bylinková krev – šťáva na všechny nemoci krvetvorby

Smícháme čtyři díly syrové šťávy z řepy se třemi díly šťávy z černého rybízu, přidáme ještě po jednom dílu šťávy z pampelišky a kopřivy. Pijeme nalačno třikrát denně po 1/2 dl.

Kopřivová šťáva na nízký obsah železa v krvi

Čerstvé mladé koncové výhonky kopřivy rozmixujeme s malým množstvím vody a šťávu vymačkáme. Užíváme třikrát denně 1 lžičku před jídlem. Kopřiva je nejlepší bylinkou na úpravu krvetvorby, bylinkové recepty ji doporučují i při chudokrevnosti a na čištění krve.

Leukopenie – nedostatek bílých krvinek

Při těchto potížích bylinkářské recepty uvádějí, že nejlépe pomáhá čaj ze dvou dílů natě komonice, k níž přidáme jeden díl natě svízele. Jsou to silně působící bylinky, proto je dávkujeme pozorně. Čaj pijeme nanejvýš 7-10 dní, potom uděláme nejméně měsíční přestávku.

KOPŘIVA DVOUDOMÁ – *Urtica dioica*

Všudypřítomná kopřiva, která při doteku nepříjemně pálí, vyvolává u většiny lidí nevoli. Ale jen od té doby, dokud nepotřebují její mimořádnou léčivou sílu. Potom se z nich stanou její obdivovatelé a najdou v ní i kousek bylinkové krásy. Jen co roztaje sních, začnou vyrůstat první kopřivy a už je můžeme sbírat. Čerstvé mladé koncové výhonky máme k dispozici až do pozdního podzimu. Droga i výrobky z ní se dají běžně koupit. Chvála kopřivy nemá konce a bylinkáři ji radí mezi nejlepší rostlinné léky. Nejcennější je její vliv na krvetvorbu. Podporuje tvorbu červených krvinek, dodává železo, zlepšuje krevní obraz, čistí krev, což se projeví v celém organismu, ale hlavně dobře působí při kožních vyrážkách, akné a bolestech kloubů. Kopřivový čaj je močopudný, čímž je určen revmatikům a lidem, kteří trpí nemocemi ledvin. Zlepšuje peristaltiku – funkci střev a podporuje tvorbu mateřského mléka. Zevně je kopřiva osvědčeným lékem na vlasy, šlehání natí zlepšuje prokrvení různých částí těla a odstraňuje revmatické bolesti. Protože kopřiva nemá žádné nepříznivé účinky, doporučuje se užívat ji i preventivně, nejlépe v čerstvém stavu.



Název kopřivy pochází z latinského uro, což znamená pálím. Kopřiva nasbíraná na sv.Jana se kladla do oken a za prahy domů, aby chránila před zlými silami. Chcete-li o-chránit úrodu před housenkami, zakopejte do každého rohu právě zoraného pole nat' kopřivy.



Angína pectoris

K prevenci srdeční anginy připravíme čajovou směs ze stejných dílů natě mochny husí, meduňky a routy. Do obvyklým způsobem připravené 1/2 1 dávky čaje přidáme 20 kapek konvalinkové tinktury a pijeme 3 až 5krát denně. Pitnou kúru děláme jednou ročně v trvání 3-4 týdnů.

Další recept

Čajovou směs připravíme ze stejných dílů natě karbince, srdečníku a květu hlohu. Při prevenci a léčbě anginy pectoris dbáme na dostatečný příjem hořčiku, nejlépe formou výživových doplňků.

Běloruský recept proti skleróze

Prolisujeme 1 větší hlavičku česneku, zalijeme ji 1l horké vody a přidáme šťávu z 1 citronu. Necháme 24 hodin stát a scedíme. Užíváme dvakrát denně 1 lžící, dlouhodobě.

Protisklerotický čaj

Do této pro téměř každého potřebné čajové směsi dáme dva díly natě rozrazilu a po jednom dílu natě routy, kokošky a jmelí. Do hotového čaje ještě přidáme po lžičce jina-nové tinktury a tinktury z prhy. Pijeme 1 až 2krát ročně 2-3 týdny.

Francouzský čaj „antisklerol“

Tento známý čaj se skládá ze čtyř dílů listů břízy a natě kopřivy, dvou dílů listů jmelí, k tomu přidáme po jednom dílu natě řeb-říčku, šalvěje, mydlice a přesličky. Tři lžice směsi zalijeme 3/4 1 vroucí vody a necháme 15 minut vyluhovat. Scedíme, přidáme lžičku tinktury z prhy a v průběhu dne vypijeme v několika dávkách mezi jídlem.

Čajová směs na snížení cholesterolu

Tato čajová směs obsahuje stejné díly natě rozrazilu, kopřivy, přesličky a sporýše. Při preventivním užívání střídáme pití tohoto čaje se zeleným čajem, který má podobné účinky. Snížování cholesterolu v krvi má i an-tisklerotické účinky a zlepšuje paměť.

Víno na posílení a uklidnění srdce podle abatyše Hildegardy

Deset lžic nasekané petrželové natě i se stonky dáme do 1l bílého vína a přidáme 2 lžíce vinného octa. Vaříme na mírném ohni 10 minut. Vzniklou pěnu sbíráme. Odstavíme, přidáme 5 lžic medu a dobře promícháme. Horké scedíme do lahví, do každé přidáme lžičku silného alkoholu a uzavřeme. Užíváme 2 lžíce třikrát denně.

Bušení srdce

K jeho uklidnění připravíme čaj ze stejných dílů natě brutnáku, routy, meduňky a třezalky. Do hotové půllitrové dávky čaje přidáme po 1 lžičce tinktury z prhy a tinktury z kozlíku. Vypijeme po částech v průběhu půl dne.

Další recept

K přípravě čaje použijeme bylinnou směs ze dvou dílů květu hlohu, k němuž přidáme po jednom dílu natě meduňky, srdečnicku a třezalky.

Čaj proti srdeční slabosti

K posílení srdce je osvědčená směs ze stejných dílů natě truskavce, brutnáku, kručinky a listu břízy. Obvyklým způsobem připravený čaj pijeme 2-3krát denně, ne dlouhodobě.

HLOH OBECNÝ – *Crataegus laevigata*

Rozkvetlé keříčky hlohu dokáží bohatými bílými květy navodit v přírodě atmosféru zasněžené krajiny. K léčebnému použití sbíráme květy nebo na podzim plody také z příbuzného, někdy těžce rozeznatelného, hlohu jednosemenného (*Crataegus monogyna*). Hloh jako často používanou léčivou rostlinu dostaneme i v lékárně a prodejnách s bylinkami. Podle zkušených bylinkářů je hloh hotovým požehnáním pro nemocné srdce. Posiluje a pro-krvuje srdeční sval, uklidňuje bušem a arytmiá, roztahuje věnčité cévy, pomáhá při angíně pectoris. Přitom také zlepšuje krevní oběh, reguluje tlak krve a doporučuje se jako nejlepší preventivní lék pro manažery, podnikatele, politiky a vůbec lidi s vysokým pracovním nasazením.

Hloh působí jemně a pomalu, jeho účinky se projevují až po dlouhodobějším užívání, ale pak jsou trvalé. Po odborné konzultaci se dá užívat, i když bereme nepřilíš silné léky. Dlouhodobé používání hlohu se doporučuje i preventivně, ale bezpodmínečně hned po prvních příznacích srdečních potíží.



Hloh jednosemenný

Keř hlohu se dožívá až pěti set let. Předpokládá se, že z hlohu byla uvita Kristova trnová koruna. Ze dřeva hlohu se stavěly pohřební hranice, neboť se věřilo, že prostřednictvím tmu se duše mrtvého o-svobodí od hříchů a dostane se do nebe. Z dávných dob pochází také pověra, že když těhotnou ženu udeří třikrát kořenem hlohu, dítě už nedonosi.

Čajová směs na uklidnění srdeční arytmie

K tomuto účelu smícháme stejné díly natě jablečníku, srdečnicku, meduňky a květu hlohu. Do hotové půllitrové dávky čaje přidáme ještě po malé lžičce kozlíkové tinktury a tinktury z prhy.

Čaj na zlepšení činnosti srdce

Uděláme čajovou směs, do níž dáme po dvou dílech květu hlohu, natě srdečnicku a po jednom dílu natě třezalky a meduňky. Do hotového čaje přidáme ještě lžičku kozlíkové tinktury.

Ruský recept na srdeční čaj

Smícháme stejné díly natě srdečnicku a řebříčku. Lžící směsi zalijeme 1/4 dl vroucí vody, necháme vyluhovat, přidáme lžící medu a pijeme ráno a večer po polovině množství. Tento čaj je dobrou prevencí i podpůrnou léčbou při všech srdečních onemocněních.

Prášek na rozšířené srdce

Stejně díly natě brutnáku, máty a květu hlohu pomeleme na prášek. Prosejeme a užívat 2-3krát denně 1/2 lžičky s troškou vody. Po měsíci užívání nejméně na stejnou dobu přerušíme.

Leukémie

Podpurná čajová směs u této vážné nemoci se skládá ze stejných dílů natě řebříčku, kopřivy, vlašovičnicku, měsíčku, třezalky, květu bezu a kořene pampelišky. Dvě lžice směsi večer namočíme do 1/2 l vody, ráno uvedeme do varu a necháme vyluhovat.

Polovinu množství vypijeme hned ráno nalačno, zbytek během dne. Léčebnou kúru po 10-14 dnech vystřídáme pitím syrové řepné šťávy 1/4-1/2 l denně, natřikrát, můžeme ji zředit stejným množstvím vody. Obě kúry střídáme.

Čajová směs na zvýšení krevního tlaku

Ke dvěma dílům natě rozmarýny přidáme po jednom dílu natě satirejky, yzopu, truskavce a kručinky. Čaj pijeme 2-3krát denně.

Čajová směs na snížení krevního tlaku a proti arterioskleróze

Ke dvěma dílům květu hlohu přidáme po jednom dílu natě přesličky, celíku a jmelí. Dvě lžice směsi zalijeme 1/2 l vroucí vody a necháme přikryté vyluhovat. Do teplého čaje prolisujeme 2 stroužky česneku a necháme stát. Scedíme a vlažný čaj pijeme ráno a večer.

Další recept

Šálek zeleného čaje 2-3krát denně je o-svědčeným lékem na snižování krevního tlaku. Můžeme ho pít samostatně, nebo jako součást některého jídla. Do jedné z denních dávek přidáme 20 kapek tinktury ze jmelí.

Petrželový džem na snížení krevního tlaku

Nastrouháme 1/2 kg kořene petržele, dáme do 2 l vody a na velmi mírném ohni vaříme 1-2 hodiny. Scedíme a vymačkáme. Přidáme 1/2 kg medu a v kastrolu zahustíme, už nevaříme. Užíváme do spotřebování celé dávky 2-3krát denně po 1 lžici.

KOMONICE LÉKAŘSKÁ – *Melilotus officinalis*

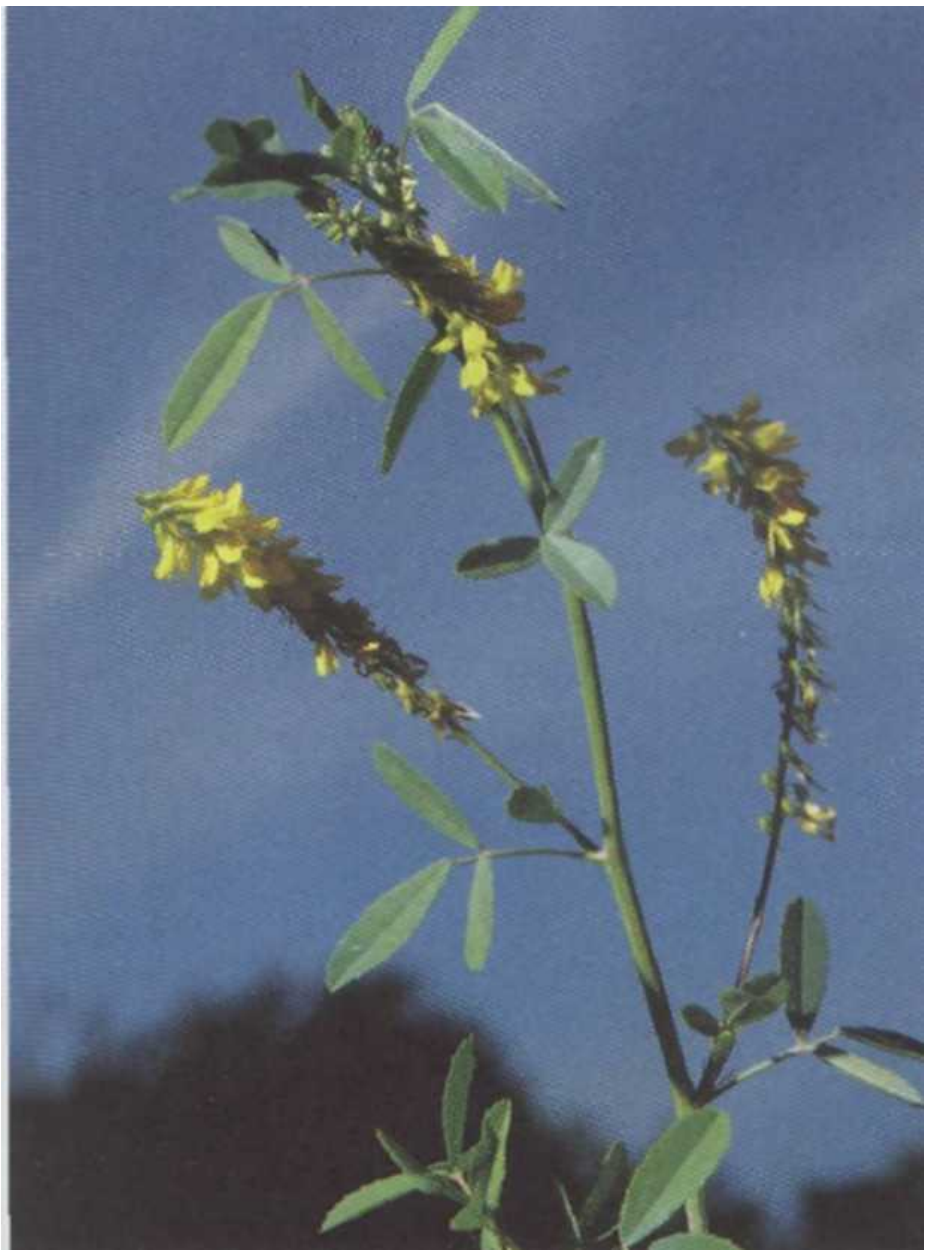
Komonice obvykle rostou ve skupinách a svým zjevem zpestřují i zkrášlují celou krajinu. V naší přírodě se vyskytují často, takže je nemusíme kupovat, ale při procházkách do přírody si pohodlně nasbíráme potřebnou celoroční zásobu květu, jakmile začínají rozkvétat. Komonice je zvláštní bylina, neseče se, ani nespásá, protože škodí dobytku. V bylinné praxi má důležité uplatnění, ověřeny jsou její schopnosti posilovat cévy a ředit krev, čehož se využívá při léčbě trombózy křečových žil a poruch oběhu krve. K tomuto účelu slouží jako obklad i zevně. Její účinek se přenáší až do krevních kapilár, takže působí také v lymfatických cestách. Kromě

toho čaj z komonice příznivě působí také na játra, bolesti hlavy a zvyšuje tvorbu mateřského mléka.

Nezvyklé látky obsažené v komonici působí silně, mohou vyvolat bolesti hlavy a závratě. Proto ji dávkujeme velmi opatrně, užíváme po 7 až 10 dnech a na stejnou dobu přerušíme a neužíváme současně s dalšími podobně účinkujícími léky.



Pomocí komonice prý můžeme usmířit i na smrt rozhněvané lidi Lidé ve vesnicích věšeli svazek komonice nad dveře domu, aby je chránil přede všemi nemocemi a přinesl jim štěstí Naše babičky vkládaly plátěné pytlíčky se sušenou natí komonice mezi prádlo, protože je osvědčeným prostředkem proti molům.



Lék na snížení krevního tlaku

Do větší sklenice nakrájíme 4 cibule, 4 na kolečka nakrájené oloupané citrony, 1 menší hlávkou prolisovaného česneku a malý kousek nastrohaného kořene křenu. Svaříme 2 l vody s 1/2 kg cukru, přidáme 5 lžic medu a teplým nálevem zalijeme připravenou směs. Necháme 14 dní macerovat, občas protřeseme. Potom scedíme a uložíme v menších tmavých sklenicích na chladné místo. Užíváme dlouhodobě, třikrát denně po 1 lžici. Na snižování krevního tlaku prý užívali cibuli už staří Egypťané. Také dnes platí jejich zkušenost, že sníme-li salát z 1 cibule pokapané citronem nebo přírodním octem a vykonáváme fyzickou aktivitu, tlak se výrazně snižuje.

Hlohová tinktura

Tuto tinkturu připravíme stejným způsobem jako tinkturu ze jmelí, jen jako drogu použijeme květ hlohu, který můžeme doplnit také drcenými plody a mladými lístky. Hloh patří k nejcennějším, ale i neúčinnějším lékům na srdce. S mírou ho můžeme užívat, i když užíváme léky. K 15 kapkám hlohové tinktury doporučují staří bylinkáři ještě 5 kapek tinktury z prhy, užíváme ji dvakrát denně s troškou vody.

Jarní salát pro čištění krve

Nadrobno nasekáme mladé lístečky pampelišky, koncové výhonky kopřivy a nať po-pence. Přidáme trochu zelené cibulky nebo pažitky. Ochutíme solí, přírodním cukrem, jablečným octem nebo citronem a panenským olejem. Dobře promícháme a konzumujeme s máslovým chlebem, sýrem nebo jako přílohu k jídlům.

Čajová směs na zastavení krvácení

Připravíme ji ze směsi stejných dílů k tomuto účelu osvědčených bylin – nať turanky, kokošky, truskavce a přesličky. Čaj pijeme v malých dávkách, nejvíce 1 dl za hodinu. Jen tak dosáhneme žádoucího účinku, neboť velká dávka může působit opačně.

Kokoška na zastavení krváčení

Odšťavněním získáme z čerstvé natě kokošky šťávu, do níž přidáme trochu teplého medu. Užíváme 2-3 lžičky během hodiny. Čistou šťávu můžeme kapat i do nosu.

Kornatění tepen

Středověcí klášterní bylinkáři doporučovali jako prevenci natě potočnice a rozrazilu lékařského, z nichž destilovali omlazovací elixír. Ze stejných dílů natě obou bylinek u-děláme obvyklým způsobem čajovou směs, pijeme 2-3krát denně.

Likér na předcházení mozkové příhodě

Do 1 l červeného vína dáme 2 lžíce nasekaných květů a kořenů mochny husí. Ve větším kastrolu vaříme na mírném ohni, dokud nám nezůstane asi polovina původního objemu. Pijeme denně po skleničce nalačno. Tento starý recept doporučoval už otec medicíny Hippokrates.

Prevence mrtvice

Uděláme bylinkovou směs ze stejných dílů kořene děhelu a kozlíku, natě mochny husí, majoránky, šalvěje, fialky a yzopu. Jednu lžici směsi zalijeme 1/4 l vroucího jablečného moštu a necháme 10 minut přikryté vyluhovat. Scedíme a vypijeme najednou, 1-2krát denně.

KONVALINKA VONNÁ – *Convallaria majalis*

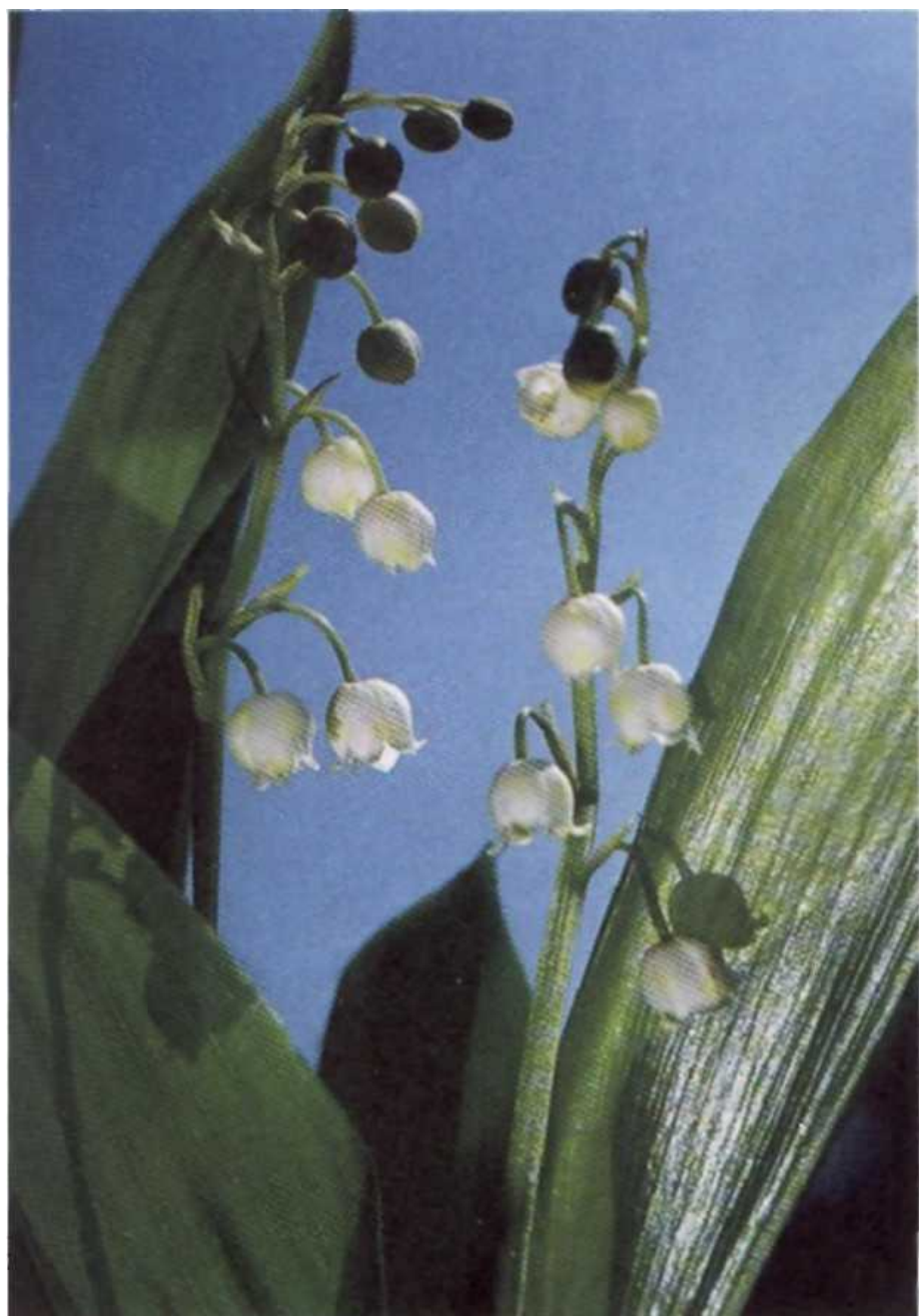
Něžná krása a omamná vůně konvalinek patří k nejkrásnějším zážitkům při toulkách jarním lesem. S její krásou jsou spojeny také ojedinělé léčivé účinky. Když jich chceme využít, musíme si trochu listů a květů nasbírat, neboť tato droga se neprodává.

Konvalinka má v bylinkářské praxi jen jedno uplatnění, slouží jako „první pomoc“ při náhlých srdečních záchvatech, slabosti, infarktu, bušení a vynechávání činnosti srdce. Ty přicházejí nečekaně, často na cestách, výletě, na chatě, kde není možná okamžitá lékařská pomoc. Proto bylinkové recepty doporučují „srdcařům“ mít *stále u sebe trochu konvalinkové tinktury*.

Konvalinka je jedovatá, silně působící rostlina, proto s ní neexperimentujeme, její případné použití zkonzultujeme s odborníkem a užíváme ji jen v případě potřeby v předepsaném dávkování.



Konvalinka byla velmi populární v 15. století, kdy nemohla chybět v žádném tehdejší herbáři. Ty uvádějí konvalinku jako chladivou a zvlhčující. Jako první doporučovala používat konvalinku k léčebným účelům sv. Hildegarda z Bingen. Ona sama jí léčila padoucnici a vředy.



Čaj na zlepšení krevního oběhu

Smícháme stejné díly listu (květu) hlohu, maliníku, rozmarýny a natě srdečníku. Tři lžice směsi zalijeme 3/4 1 vroucí vody a necháme přikryté vyluhovat. Pijeme 1 šálek teplého čaje několikrát denně.

Zázvorová kúra na pročištění cév

Do 1l brandy dáme 3 lžice mletého kořene zázvoru a necháme 2-3 týdny macerovat, denně protřeseeme. Scedíme a užíváme 1 lžici třikrát denně až do spotřebování celého množství.

Obklad na zánět žil

Smícháme stejné díly listů kapradě a květu (listu, plodu) jírovce. Deset lžic směsi vaříme bez pokličky 1/2 hodiny v 1 l vody. Necedíme. Do gázy nebo jemného plátna dáme celou uvařenou hmotu. Ještě teplé přiložíme na postižené místo a ovážeme. Necháme působit 1/2 hodiny.

Další recept

Na postižené místo přikládáme obklad z čerstvých přežehlených nebo rozmačkaných listů zelí.

Olej na křečové žíly

Do 1/2 l panenského slunečnicového oleje dáme 8 lžic čerstvých nasekaných květních úborů měsíčku a 4 lžice nastrohaných plodů jírovce. Pomalu vaříme ve vodní lázni asi 10 minut. Necháme 24 hodin stát, znovu ohřejeme a scedíme. Olejem potíráme a jemně masírujeme bolavá místa.

Obklad na křečové žíly

Čtyři hrsti čerstvých nebo sušených květů komonice dáme do plátěného pytlíku nebo jemné ponožky. Na 10 minut jej ponoříme do horké vody, necháme okapat a ještě teplé přiložíme na bolavé místo. Přikryjeme ručníkem, povrch igelitem, ovážeme a necháme působit přes noc. Během dne pijeme čaj na zředění krve a bolavá místa potíráme olejem.

Pampeliška na zředění krve

Tato bylinka kromě dalších dobrých vlastností pomáhá také ředit krev, čímž prospívá při onemocněních krevního oběhu a křečových žilách. Užíváme ji v různých formách – syrovou šťávu, obvyklý čaj z kořene či květních úborů nebo jako pampeliškový med.

Ochrnutí po mrtvici

Připravíme čajovou směs ze stejných dílů natě třezalky, rozrazilu, levandule, šalvěže a meduňky Obvyklým způsobem připravený čaj pijeme 2-3krát denně. Ochrnutou část těla potíráme tinkturou z prhy nebo výtažky z kokošky, řebříčku či třezalky Doporučuje se masáž olejem z třezalky nebo tymiánu.

Komonicové víno

Tři lžíce čerstvé nebo sušené najemno rozdrcené natě komonice necháme 10 dní macerovat v 1 l červeného vína, občas protřese. Scedíme a užíváme 1 lžící před jídlem ráno a večer na zředění krve a při křečových žilách, ne dlouhodobě.

Kyseláč luční na nedostatek železa

Tato bylinka obsahuje mnoho železa Naše babičky připravovaly z mladých jarních lístků chutnou a zdravou polévku. Trpíme-li nedostatkem železa v krvi, užíváme tuto bylinku, ale s mírou, různými způsoby – formou salátu, macerovanou ve víně nebo pijeme čaj připravený obvyklým způsobem.

SRDEČNÍK OBECNÝ – *Leonurus cardiaca*

Je to vysoká dekorativní rostlina, která ráda roste na suchých místech, kolem domů, plotů a u cest. Sbírá se celá kvetoucí nať, z větších rostlin jen její vrchní část. Droga se dá koupit ve specializovaných prodejnách.

Už název předurčil tuto rostlinu na všechny nemoci srdce, což se potvrdilo především při nemocech souvisejících s vysokým krevním tlakem. Čaj nebo tinktura ze srdečnicku léčí anginu pectoris, srdeční slabost, tiší bolesti srdce a snižuje tepovou frekvenci, přitom značně uklidňuje celý organismus.

Srdeční léky vyžadují zvýšenou opatrnost, která je u srdečnicku opodstatněná, neboť při silnějším dávkování se může projevit jako mírně jedovatý. Jeho užívání proto zkonzultujeme s odborníkem.



Přívlastek vědeckého jména srdečnicku pochází z latinského kardia – srdce, což potvrzuje jeho hlavní použití při srdečních onemocněních. Řekové používali srdečnick ke zmírnění strachu před porodem. To se zachovalo v anglickém pojmenování „mother-wort–mateřská bylina“.

Víno na snížení srážlivosti krve

Do 1 l červeného vína dáme 2 lžíce sušené nasekané natě komonice a 2 lžíce květů nebo rozdrčených plodů jírovce. Necháme 10-12 dní macerovat, občas protřese. Scedíme a užíváme 2-3krát denně lžičku před jídlem, nejvíce 2 týdny, potom uděláme nejméně měsíční přestávku. Toto víno současně ředí krev a preventivně působí proti trombóze.

Čaj na lymfatický systém

Dobré funkci tohoto systému většinou nevěnujeme náležitou pozornost, přitom je stejně důležitý jako oběh krve, s nímž je spojený. Ke zlepšení jeho činnosti připravíme čajovou směs ze 3 dílů květu tužebníku, k němuž přidáme jeden díl natě svízele. Současně s pitím čaje přikládáme na oteklá místa obklady z komonice, devětsilu nebo vlašovičniku a léčbu doplňujeme masážemi.

Čajová směs na zlepšení krevního obrazu

Jeho hlavní složkou je kopřiva. Ke třem dílům natě přidáme po jednom dílu listu jitrocele a ořešáku, natě pelyňku a kořene pampelišky. Dvě lžíce směsi dáme do 1/2 l vody, pomalu uvedeme do varu a necháme přikryté vychladnout. Scedíme a pijeme 2 až 3krát denně.

Krvečistící čaj

Při jeho přípravě použijeme jako hlavní složku po dvou dílech natě zeměděmu, kopřivy a kořene pampelišky, k nimž přidáme po jednom dílu natě fialky, kořene čekanky a listu ořešáku. Dvě lžíce této směsi dáme do 1/2 l vody, pomalu uvedeme do varu a necháme přikryté vyluhovat. Pijeme 2 až 3krát denně.

Další recept

Smícháme stejné díly listů ostružníku, maliníku a černého rybízu. Čaj připravený jako u předchozího receptu je chutný se lžičkou medu a citronem jej můžeme užívat jako lahůdkový denní čaj.

Sirup na čištění krve

Deset lžic čerstvé nasekané natě fialky krátce povaříme v 1/2 l malinového nebo jiného konzumního sirupu. Necháme přikryté vychladnout a scedíme. Užíváme po lžičce několikrát denně. Můžeme také použít k ochucení různých bylinkových čajů.

Další recept

K přípravě sirupu místo fialky použijeme nat' zemědělymu.

Konvalinková tinktura

Čerstvé listy konvalinky rozsekáme v mixéru s malým množstvím silného alkoholu nebo čistého lihu na řídkou kašovitou hmotu, kterou necháme ještě 14 dní stát, občas protřeseeme. Přefiltrujeme nebo propasírujeme přes řídké plátno. Kapky jsou jedovaté, proto s nimi zacházíme opatrně. Slouží jen k rychlé jednorázové pomoci při náhlé srdeční příhodě. Při podezřelé nevolnosti užijeme 10-15 kapek ve sklenici vody.

Slovinský recept na regeneraci po mozkové příhodě

Léčebně i preventivně se doporučuje tento recept konvalinkové kapky v jemném dávkování 1-2krát denně 10 kapek v 1/2 skleni ci vody delší dobu, ale jen po odborné konzultaci a když se neužívají žádné jiné léky.

Veronica officinalis

Jako více menších a skromných bylinek, i rozrazil se dokáže rozmnožit tak, že vytvoří souvislý porost. Má rád slunné stráně a mýtiny, ale nevyskytuje se příliš často, musíme si proto jeho naleziště vážit. Celou nať odstříháme nůžkami, abychom nepoškodili kořeny a část rostlin ponecháme, Droga se ve specializovaných prodejnách objevuje jen zřídka.

Rozrazil je značně močopudný, proto se používá na všechna onemocnění močového ústrojí.

při revmatismu a dně. Takových bylin máme více, u rozrazilu si nejvíce ceníme toho, že snižuje hladinu cholesterolu v krvi, současně krev čistí a je výbornou prevencí i lékem proti skleróze. Pomáhá i při kašli, nachlazení, žaludečních a střevních poruchách.

Příjemná chuť rozrazilového čaje a jeho neškodnost jen podtrhuje potřebu jeho častějšího užívání také formou lahodného čaje, samostatně nebo ve směsích.



Latinské pojmenování veronica znamená pravá, jediná a odvozuje se od jména sv. Veroniky. V dobách morových epidemií byl rozrazil osvědčeným léčebným prostředkem na mnohé nemoci. Lidé věřili, že když budou pít odvar z rozrazilu, nenakazí se a neumřou. Ve Francii nazývají rozrazil „evropským čajem“ a pijí ho podobně jako černý nebo zelený čaj.



Jinanová tinktura

Preparáty z jinanu obvykle kupujeme v lékárně a užíváme podle návodu. Doma si je můžeme připravit z čerstvých listů, které rozmixujeme s malým množstvím alkoholu nebo pomeleme na masovém mlýnku, můžeme přidat i kulaté plody. Dáme do sklenice a zalijeme alkoholem, aby drogu mírně zakrýval. Necháme 2-3 týdny macerovat, občas protřeseeme. Scedíme a vymačkáme, užíváme 1 malou lžičku denně v trošce vody, ráno nebo večer, 1/2 hodiny před jídlem.

Rozmarýnové víno

Ke třem dílům nasekaných listů rozmarýnu, nejlépe čerstvých, přidáme po jednom dílu rozdrcených plodů a květů hlohu, sušených rozinek, trochu mletého zázvoru a skořice. Směsí naplníme sklenici asi do 1/3 objemu a doplníme červeným vínem. Necháme 2-3 týdny macerovat, občas protřeseeme. Scedíme, dochuťíme medem a pijeme 2-3krát denně po stopce na zvýšení tlaku krve a zlepšení činnosti srdce. Rozmarýna je silná bylina, proto ji dávkujeme o-patrně, nedoporučuje se užívání v těhotenství, při onemocnění jater a ledvin.



JMELÍ BÍLÉ – *Viscum album*

Jmelí je rostlinný parazit, který se přizívuje na stromech a bere jim životodárnou mizu. I když ho v přírodě nacházíme často, obvykle je vysoko a nedá se na něj dosáhnout, proto se sbírá na místech těžby ze spadlých stromů. Drogu tvoří jen měkké části listů, bez bobulí, můžeme ji bez námahy koupit v lékárně.

V současné době stresů, vysokých a nízkých krevních tlaků, má jmelí mimořádný význam. Stejně jako česnek dokáže totiž regulovat krevní tlak, tedy vysoký snižovat a nízký zvyšovat, čehož dosáhne tím, že změkčuje a odstraňuje vápenaté usazeniny v krevních cestách. Tím se stává prvotřídním preventivním prostředkem proti tolik obávaným infarktům. Kromě tohoto dobrého účinku také posiluje srdeční sval, pomáhá v klimakteriu, při neplodnosti, při pocitech strachu, nervozitě a epilepsii, zastavuje krvácení a zvyšuje imunitu.

Jmelí patří mezi mírně jedovaté rostliny, proto ho užíváme velmi opatrně, v žádném případě nezvyšujeme doporučené dávky. Nejlépe se užívá formou kapek, které přidáváme do čajových směsí. Jeho preventivní protiinfarktové působení využíváme opakovaně, ale jen v malých dávkách, neboť je to silná rostlina, která může být při předávkování nebezpečná.



Název jmelí pochází z latiny – viscum znamená lep. Jmelí má drobné bílé plody, které jsou na dotek lepkavé. Aby se na svém hostiteli mohlo usadit, musí tam zůstat dostatečně dlouho a zapustit zvláštní kořeny. Jmelí bylo odnepaměti magickou rostlinou, připisovala se mu zázračná moc. Keltští kněží odsekávali na Nový rok zlatým srpem větvičky jmelí s přáním štěstí a

lásky. I dnes najdeme jmelí během vánočních svátků skoro v každé domácnosti.



BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ – *Borago officinalis*

Chceme-li se pokochat krásou a užitkem této milé bylinky, musíme si ji vypěstovat, protože ve volné přírodě neroste. Dobře se jí daří na záhonu i v truhlíku na okně či balkonu. Drogu, kterou tvoří celá kvetoucí nať, můžeme koupit také v lékárně.

Už podle starověkých lékařů přinášel brut-nák „radost a úlevu srdci“. Toto jeho léčebné u-platnění se zachovalo dodnes. Brutnák výrazně posiluje srdeční sval, léčí rozšířené srdce a neurózu. Současně působí močopudně, Čímž také prospívá srdci. Čaj z brutnáku čistí krev a posiluje nervovou soustavu, což rozšiřuje jeho u-platnění v bylinkové praxi.

Brutnák účinkuje pomalu, projeví se až po delším užívání, některé látky v něm obsažené jsou ve větších dávkách jedovaté, proto dodržujeme doporučené dávkování, neužíváme ho dlouhodobě a jeho dobré vlastnosti využíváme v čajových směsích.



Název brutnáku je odvozený od keltského borrhach, což znamená odvaha. Matthioli ho doporučoval při bušení srdce a k utišení blouznění, což v jeho řeči znamenalo snížení teploty. Krásný modrý kvítek brutnáku byl oblíbeným motivem na středověkých tapiseriích.



MYDLICE LÉKAŘSKÁ – *Saponaria officinalis*

Mydlice je téměř nezničitelná rostlina, kde se jednou usadí, tam roste trvale. Kvete až koncem bylinkové sezony bohatými bílými květy, nejraději na vlhkých loukách a u cest. Oficiální drogou je kořen, ale ten se získává těžce, proto je výhodnější si jej koupit. Podobné účinky má i vrchní část kvetoucí natě, kterou se lehce můžeme zásobit sami. Název mydlice je odvozený od látek v ní obsažených – saponinů, jež pohlcují tuky a ve vodě pění, podobně jako mýdlo. Tyto v lidském organismu podněcují vylučování žluče, žaludečních šťáv a dalších sekretů trávicí soustavy. Pomáhají také průduškám zbavit se hlenů, mají protizánětlivé i močopudné účinky a zlepšují metabolismus. Saponiny v mydlici mohou vyvolat potíže v trávicím traktu, proto ji neužíváme samotnou a během potřeby jen několik dní.



Latinské po jmenování mydli-ce je odvozeno od slova sapo – mýdlo. Její pěnivý kořen se v minulosti používal k praní jemných hedvábných látek a jako náhražka mýdla. V dobách antiky lidé mýdlo ještě nepoužívali, jako prostředek k umývání ho v souvislosti s mydlicí poprvé vzpomíná až Galenos.



JABLEČNÍK OBECNÝ – *Marrubium vulgare*

Tuto bylinku ve volné přírodě nenajdeme, ale poněvadž patří k nejstarším léčivým rostlinám, často se pěstuje a dá se také koupit. Drogu tvoří celá nat', kterou sbíráme na začátku rozkvetu.

Už antičtí léčitelé používali jablečnick jako o-svědčený lék na srdce. Uklidňuje srdeční arytmií a posiluje činnost srdce, jeho účinky jsou podobné hlohu, s nímž se často kombinuje. Jeho hořká chuť se dobře uplatňuje i v trávicím traktu. Můžeme jej přidávat do čajových směsí ke zlepšení trávení, na nemoci jater a žlučníku.

Jablečnick je spolehlivá bylinka, kterou můžeme užívat bez obav i dlouhodobě. Jeho široké léčebné uplatnění bychom měli více využívat preventivně.



Pojmenování marrubium pochází z hebrejského mab-nob, což znamená hořká šťáva. Hořká chuť trávy spojená s příjemnou jablečnou vůní jsou pro jablečnick charakteristické. Jablečnick patří mezi nejstarší léčivé rostliny. Egypťané ho nazývali „býčí krev“ a používali jako účinný prostředek proti různým druhům jedů a proti astma. Ve středověku sloužil hlavně proti tuberkulóze.



TRUSKAVEC PTAČÍ – *Polygonum aviculare*

Tento často se vyskytující plevel roste především kolem cest, přitom si ho obvykle ani nevšimneme, až při pohledu zblízka můžeme rozeznat jeho drobné květy. Sbíráme celou rozkvetlou nať, droga se dá občas také koupit.

Tato stará léčivá rostlina zastavuje krvácení každého druhu, má však i mnoho dalších dobrých účinků. Léčí katar žaludku a střev, rozpouští a vyplavuje močové kameny, cenná je také schopnost zvyšovat krevní tlak. Čaj z truskavce prospívá při dně, revmatismu, nemocech kloubů, silné menstruaci a dalších ženských potížích.

Nezávadnost truskavce se zrcadlí v jeho neškodnosti, v terapeutických dávkách můžeme pít čaj bez omezení.



Truskavec znali a používali všichni známí lékaři. Galenos ho považoval za jednu z nejlepších bylinek proti všem druhům zánětů, sv. Hildegarda ho nazývala „zemské koření“ a jeho nať doporučovala macerovat ve víně a užívat proti průjmům. Lonicerus ho nazval „cestní tráva“ a tvrdil, že šťáva truskavce léčí všechna jedovatá uštknutí.



TURANKA KANADSKÁ – *Conyza canadensis*

Nenápadné turanky si lidé málo všímají, i když se vyskytuje téměř všude, spíše je problémem se jí zbavit, než ji najít. Naproti tomu se k léčebným účelům používá zřídka a většinou se ani neprodává, i když je to prvotřídní léčivá rostlina. Sbíráme horní část natě, když začíná kvést. Turanka společně s přesličkou a kokoškou patří k nejlepším rostlinným lékům na zastavení krvácení, přitom nerozhoduje, zda jde o krvácení vnější nebo vnitřní. Je osvědčenou přísadou do čajové směsi na zastavení ženského krvácení. Má i další, mezi bylinkami zřídka svou vlastnost, že podporuje tvorbu bílých krvinek, přitom je mírně močopudná a celkově čistí organismus.

Čaj z turanky je úplně neškodný, může se pít samotná, ale vzhledem k jejímu hlavnímu účinku ji obvykle užíváme jen několik dní.



Turanku přivezli z Kanady do Francie v roce 1653 v bedně s bobřími kožešinami. Její neuvěřitelná životnost se projevila tak, že její semena se odtud rozšířila do celé Evropy, dnes ji najdeme téměř všude. Léčebně začali turanku používat američtí lékaři v 19. století a doporučovali ji při žaludečních potížích i na rány.

KOKOŠKA PASTUŠÍ

TOBOLKA-

Capsella bursa-pastoris

Tuto skromnou, podle typických kokošce podobných plodů lehce identifikovatelnou rostlinku nalezneme v naší přírodě téměř všude. Kokoška kvete dlouho, ale nať sbíráme co nejdříve, jakmile se začnou otvírat drobné bílé květy. Tuto často užívanou drogu dostaneme také v lékárně. Kokoška pastuší tobolka patří k nejlepším lékům na zastavení krvácení každého druhu, vnějšího i vnitřního. Dobře pomáhá při tak častém ženském krvácení. Její další dobrou vlastností je schopnost regulovat krevní tlak, čistit krev a rozpouštět vápenaté usazeniny v krevních cestách. Takových bylinek máme málo, proto si kokošky vysoce ceníme i jako prevence kornatění tepen, sklerózy a infarktu. I když se u kokošky nezjistily žádné nepříznivé účinky, při dlouhodobém užívání ji dávkujeme raději méně a kombinujeme s dalšími podobně účinkujícími bylinkami.



Latinské pojmenování kokošky bursa pastoris znamená měšec, kapsička pastýřů. Vzniklo z toho, že její trojúhelníkové plody jsou velmi podobné kapsám někdejších pastýřů. Jako léčivou rostlinu používal kokošku už otec lékařství Hippokrates na problémy s dělohou. Používání kokošky bylo rozšířeno během první světové války, když nahrazovala těžce dostupné léky zastavující krvácení.



ZÁZVOR PRAVÝ – *Zingiber officinale*

Byl vyšlechtěn v tropických a subtropických oblastech, kde se pěstuje k léčebným účelům i jako koření a potravina. Používá se členitý kořen, který je u nás málo známý, ale občas se prodává, někdy i jako čaj v nálevových sáčkích. Léčebné využití zázvoru vychází z indické a-jurvědy, podle níž léčí zažívací ústrojí, zlepšuje trávení a látkovou přeměnu. Potvrzuje to také jeho silná pálivá a hořká chuť. Zázvor obsahuje účinné látky podobné acylpyrinu. Zevně slouží spařený dřevnatý kořen formou horkých obkladů na ztuhlé svalstvo krku, končetin a jiné svalové bolesti. Kvůli silnému účinku používáme vnitřně zázvor velmi opatrně, neboť ve větších dávkách může způsobit různé poruchy a celkovou slabost.



Zázvor pěstovali už Číňané, kteří věřili, že přináší štěstí. Do Evropy ho přivezli obchodníci po slavné Hedvábné cestě. Zázvor je oblíbenou pochoutkou Italů, ti jsou přesvědčeni, že dodává sexuální sílu. U nás známe zázvor jako součást koření kari. Je také součástí mnoha hořkých likérů a vín.

JÍROVEC MAĎAL – *Aesculus hippocastanum*

Rozkvetlý jírovec patří mezi nejkrásnější stromy, proto se často vyskytuje v parcích a kolem cest.

K léčebným účelům slouží květy, mladé listy, na podzim i plody, známé kaštiny.

Čaj z jírovce prokrvuje všechny orgány těla, snižuje srážlivost krve, roztahuje cévy a tepny. Má i protizánětlivé účinky a pomáhá při menstruačních potížích. Hlavní uplatnění jírovce v bylinkářské praxi je zevně proti revmatismu, ischiasu, na křečové žíly, záněty žil, trombózu a poruchy lymfatického oběhu, kde patří k nej-lépším rostlinným lékům. Jírovec vnitřně samostatně neužíváme, protože v silnějších dávkách může vyvolat bolesti hlavy a zvracení, v čajových směsích toto nebezpečí nehrozí.



Do Evropy se jírovec dostal v 16. století z Turecka, kde už tehdy sloužil při léčbě dýchavičnosti koní. Jako léčivou rostlinu ho prvně popsal Matthioli v 16. století. Semena jírovce – známé kaštiny – obsahují kumarin, díky němuž jsou jednou ze složek opalovacích krémů, protože tato látka chrání před ultrafialovým zářením. Kaštiny bychom měli nosit stále v kapse, protože prý chrání před zlem. Jsou účinné tak dlouho, dokud neztratí lesk.



JINAN DVOULALOČNÝ – *Ginkgo biloba*

Je to posvátný strom, jehož vzhled a tvar listů je v rostlinné říši ojedinělý. Proto se i u nás vysazuje jako okrasný strom v parcích a zahradách. Listy jinanu se získávají těžce, proto drogu kupujeme v lékárně, nejlépe už ve formě notových produktů.

Jinan se stal populárním zásluhou schopnosti zlepšovat prostupnost stěn krevních vlásečnic, a tím krevní oběh. Roztahuje cévy a zrychluje průtok krve, což se zvláště projevuje v mozku. Slouží také jako prevence kornatění tepen, odstraňuje pocit chladu rukou a nohou, předchází odumírání tkání při jejich nedostatečném zásobování krví.

U jinanu se nezjistily žádné nepříznivé účinky, přítomná živice však dráždí žaludek, proto upřednostníme hotové výrobky, u nichž je odstraněna, a ty můžeme užívat bez obav.



Jinan pochází z Číny a Japonska, kde ho s oblibou vysazovali před chrámy. Botanicky nepatří mezi listnaté, ani jehličnaté stromy. Zachoval se jako jediný ze skupiny stromů, které rostly už v druhohorách před dvěma sty miliony lety. V Americe nazývají jinan „stromem dívčích vlasů“.

**MOCHNA HUSÍ –
*Potentilla anserina***

Na nenápadné porosty mochny nás obvykle upozorní jen její křiklavě žluté květy. Mochna roste na loukách, blízko obydlí, často vytváří souvislé porosty, proto se její listy sbírají lehce a rychle. Drogu si však můžeme koupit i v lékárně. Lidové léčitelství odpradáвна využívá schopnost mochny uvolňovat křeče. Proto ji ordinuje při kolikách břišní dutiny, menstruačních křečích, bolestivých záchvatech způsobených ledvinovými a žlučnickovými kameny. Používá se také k léčbě trávicího traktu, při střevním kataru, průjmech, na zastavení krvácení a na močové ústrojí.

Mochna husí se dá lehce získat, má mnoho dobrých vlastností a je úplně neškodná, což jí dává možnost širšího uplatnění v léčivých a preventivních bylinných čajích.



*Mochna ráda roste na místech, kde se pasou husy, což se přeneslo do jejího názvu. Kdysi se jí připisovaly neobvyklé léčivé účinky, proto dostala latinské pojmenování *potens* – mocný. Prosek*

z kořene mochny je vynikající na hojení krvácející rány, proto se uvažovalo o tom, že se stane povinnou výbavou lékárníček zdravotníků během první světové války.

KYSELÁČ LUČNÍ – *Acetosa pratensis*



Známe ho z dětství jako „kyselé lístky“, které rostou na vlhkých loukách a úhorech. Kyseláč má vysoký obsah vitamínu C a slouží jako dobrý krev čistící prostředek. Zlepšuje také trávení, činnost jater, žlučníku a střev. Zevně můžeme použít pomačkané lístečky jako obklad na různé kožní záněty, vyrážky a nečistoty. Vysoký obsah kyseliny šťavelové může vyvolat nevolnost až lehké otravy, proto jeho působení využíváme s mírou.

Léčíme si nervy

V dnešním moderním uspěchaném světě je naše nervová soustava každodenně vystavována vysoké zátěži. Z každé strany na nás útočí stres, a nedivme se, že úspěšné firmy při náboru nových pracovníků zajedno z kritérií považují i vysokou odolnost proti stresu. Nervová soustava řídí a ovlivňuje fungování celého organismu, proto její správné funkci musíme věnovat zvýšenou pozornost. K udržení dobré nálady, potřebného klidu a chuti do života máme v rostlinné říši mnoho dobrých pomocníků, kteří nás bez vedlejších až nebezpečných účinků zbaví bolesti, přivodí klidný spánek a duševní pohodu.

Bezová šťáva na zánět nervů

V odšťavovači vymačkáme šťávu z čerstvých plodů. Na 1l šťávy přidáme 3 dl bílého destilátu, naplníme do lahví až po zátku a uložíme v chladniče, kde vydrží dlouho. Při jakýchkoliv bolestech nervového původu užíváme třikrát denně 1 lžici po jídle, ale jen několik dní.

Čajová směs na uklidnění nervových záchvatů

Uděláme čajovou směs, do níž dáme tři díly semene kopru a po jednom díle semene fenyklu, anýzu, natě máty a květu heřmánku. Čaj připravíme obvyklým způsobem, přidáme lžičku kozlíkové tinktury, podle chuti citron a med. Vypijeme po částech v průběhu 2-3 hodin.

Likér proti všem nervovým onemocněním

Deset lžic nasekané čerstvé natě meduňky krátce povaříme v1l bílého vína, scedíme, přidáme lžici medu a šťávu z 1/2 citronu. Pijeme teplé po stopce dvakrát denně.

Tinktura proti nervové slabosti podle českého bylinkáře Karla

K její přípravě použijeme dva díly kozlíkové tinktury, k níž přidáme pod jednom dílu tinktury z puškvorce a prhy. Užíváme 1

lžičku v 1/2 sklenici vody, ráno a večer. Tinkturu můžeme připravit také ze sušených nasekaných bylin ve stejném poměru, který zalijeme silným lihem a necháme macerovat.

Čajová směs na posílení nervové soustavy

Připravíme ji ze stejných dílů natě třezalky, řebříčku, rozmarýnu a benediktu. Hotový čaj osladíme medem, můžeme jej užívat i delší dobu.

Bylinkový polštářek

Šišky chmele pokapeme alkoholem, přidáme sušenou nat' máty, levandule, mateřídoušky, lupínky růže, případně i další aromatické bylinky a vložíme do polštářku z tenkého plátna. Položíme jej do postele vedle hlavy a můžeme se těšit na sladké sny až do rána.

BEZ ČERNÝ – *Sambucus nigra*

Bez patří k nejpoužívanějším léčivým rostlinám. Je všeobecně známý, ve volné přírodě se vyskytuje často, proto jej mnozí chodí sbírat – na jaře květní střapce, když začínají rozkvétat, na podzim plody, ale až plně dozrají. Květní drogu můžeme běžně dostat v lékárnách a prodejnách s bylinkami. Plody se však musíme zásobit sami. Květ a plody bezu mají odlišné léčebné uplatnění, obojí však vynikající a těžce nahraditelné. Čaj z květů je prvotřídním lékem na všechny nemoci z prochlazení. Vyvolává pocení, ničí choroboplodné bakterie a čistí zahleněné průdušky. Tyto účinky můžeme využívat i zevně v inhalačních směsích. Čerstvé, sušené, konzervované nebo jinak zpracované plody tiší bolesti nervového původu, jako jsou záněty trojklanného nebo sedacího nervu – ischias. Bezový čaj můžeme pít při chřipce ve větším množství bez obav. Čerstvé plody způsobují průjem a při předávkování mohou vyvolat toxické příznaky, což se je jejich usušením nebo zpracováním ztratí.



Podle lidového podání kříž, na němž ukřižovali Krista, byl z bezového dřeva a prý i Jidáš se oběsil

na keři bezu. Proto je považován za symbol smutku a smrti. Lidé odpradávná vysazovali bez v blízkosti příbytků, neboť věřili, že v něm sídlí dobří duchové, kteří zlé duchy odeženou.



Čajová směs proti nespavosti

Podle starého receptu dáme do této čajové směsi 5 dkg květu prvosenky, přidáme po dvou dílech natě levandule, šišek chmele a jeden díl natě třezalky. Jednu lžičku směsi zalijeme 1/41 vroucí vody,

necháme vyluhovat, přidáme lžici medu a lžičku kozlíkových kapek. Celou dávku čaje, ještě horkou, pomalu vypijeme před spaním.

Polský koktejl na dobré spaní

Sklenici horkého mléka silně osladíme medem a přidáme 2 lžičky kozlíkové tinktury. Pomalu vypijeme těsně před spaním.

Čaj na dobré spaní

Čajovou směs připravíme ze stejných dílů květu vlčího máku, šišek chmele, natě třezalky, meduňky a majoránky. Čaj připravíme a užíváme stejně jako v předcházejícím receptu.

Víno na dobré spaní

Do 1 l červeného vína dáme po 2 lžících natě třezalky, meduňky, levandule a chmelových šišek. Necháme 2-3 týdny macerovat na teplém místě. Scedíme, vymačkáme a pijeme před spaním 1/2 –1 dl.

Čaj proti nervozitě

Uděláme čajovou směs ze stejných dílů natě meduňky, srdečníku, máty a chmelových šišek. Do obvyklé půllitrové dávky hotového čaje přidáme 2 malé lžičky kozlíkové tinktury, vypijeme ráno a večer po 1/2 množství.

Lipová koupel proti dětské nervozitě

Čtyři hrsti lipových květů dáme do 3l vody, pomalu uvedeme do varu a krátce povaříme. Scedíme do připravené koupele a necháme v ní dítě 10-15 minut ponořené. Neutíráme jej, jen osušíme v osušce a ihned uložíme ke spánku. Před spaním mu dáme vypít šálek teplého lipového čaje s medem.

Koupel na uklidnění

Smícháme stejné díly natě máty, meduňky a levandule. Deset lžic směsi krátce povaříme ve 2 l vody, necháme stát, přidáme 3 lžice medu a scedíme do koupele, která má trvat při teplotě 37-38 °C

alespoň 20 minut. Na koupel můžeme použít místo bylinek éterický olej z těchto rostlin.

Další recept

Na uklidňující koupel připravenou jako u předchozího receptu použijeme stejné díly natě vřesu, mateřídoušky a chmelových šištiček. Do koupele přidáme 5-10 kapek oleje z třezalky nebo levandule.

Protistresový čaj

Připravíme jej ze směsi stejných dílů méně známých, ale už dostupných asijských rostlin – listu mangolky čínské, kořene parchy saflorové a eleuterokoku ostnatého. Dvě lžíce směsi necháme 12 hodin macerovat, potom uvedeme do varu a necháme přikryté vyluhovat. Scedíme, pijeme v těžkých stresových situacích třikrát denně.

Další recept

Z domácích rostlin můžeme připravit podobně účinkující čajovou směs ze stejných dílů natě majoránky, vřesu, třezalky a meduňky. Do hotového čaje přidáme lžičku kozlíkové tinktury.

Kozlík proti epilepsii

Na tuto nepříjemnou záchvatovou nemoc je nejlepším rostlinným lékem kořen kozlíku. Užíváme ho nejlépe ve formě tinktury, kterou můžeme koupit v lékárně, 2 až 3krát denně malou lžičku v trošce vody. Některé recepty doporučují také 1 lžici kořene macerovat v 1/4 1 vody 12 hodin, potom uvést do varu a vyluhovat. Scedit a pít teplé po trošce každé 2 hodiny.

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ – *Melissa officinalis*

Meduňku najdeme jen v bylinkových zahrádkách, protože ve volné přírodě neroste a není ani dekorativní. Jediným důvodem jejího pěstování jsou jen její mimořádně léčivé vlastnosti.

V dnešní životě plném stresů má meduňka čím dál tím důležitější úlohu, neboť dokáže uklidnit celý organismus. Působením na centrální nervový systém ovlivňuje nejen nervovou soustavu, ale i psychiku a podněcuje léčení všech tělesných orgánů, v nichž vlivem stresu dochází k chorobným změnám. Uvolňuje křeče, bušení srdce a další problémy zapříčiněné nervovým vypětím, je výborným uspávacím prostředkem, nahrazujícím léky na spaní. Dobré vlastnosti meduňky nacházejí uplatnění i zevně jako přísada do koupelí a aromaterapeutických směsí. Čaj z meduňky je úplně neškodný, v obvyklých dávkách ho můžeme pít každodenně.



Pojmenování meduňky *melissa* pochází z řeckého včela. Tato bylinka obsahuje mnoho nektaru, který přitahuje včely. Proto bývala zvykem před nasazením nové včelí rodinky potříit celý úl meduňkou. Meduňka je mimořádným prostředkem na uklidnění celého organismu. Možná proto ji známý lékař Paracelsus nazýval „elixírem života“.

Čaj na epilepsii

Do 1/2 l vlažné vody dáme 1 lžici rozdrčeného kořene devětsilu a necháme přes noc macerovat. Ráno 10 minut povaříme na mírném ohni, přidáme 1 lžici směsi ze stejných dílů natě meduňky, zeměžluče

a pelyňku, odstavíme a necháme přikryté vychladnout. Scedíme a do hotového čaje přidáme lžičku kozlíkové tinktury. Pijeme po částech 2-3krát denně.

Další recept

Čaj připravíme ze směsi stejných dílů natě routy, kopřivy, květu heřmánku a kořene pýru. Pijeme dvakrát denně nalačno.

Parkinsonova nemoc

Připravíme čajovou směs ze stejných dílů natě třezalky, řebříčku, meduňky a saturejky. Současně zvýšíme přísun přírodního jódu konzumací mořských produktů, ale i borůvek, třešní, ostružin, broskví a jeho dalších zdrojů. Léčbu doplňujeme posilujícími a uklidňujícími bylinkovými koupelemi.

Další recept

Připravíme bylinnou směs ze dvou dílů natě třezalky, k nimž přidáme po jednom dílu rozdrčeného kořene prvosenky, vstavače a plodů jalovčinky. Směs zalijeme bílým destilátem, aby byla ponořená, a necháme 3 až 4 týdny macerovat, občas protřeseeme.

Scedíme a užíváme pětkrát denně malou lžičku, zapijíme čajem ze směsi přesličky, řebříčku a šalvěje.

Nevolnost při cestování, mořská nemoc

K odstranění těchto těžkostí i k jejich prevenci dobře poslouží odvar ze semene ostro-pestřice. Dvě lžíce rozdrčeného semene namočíme do 1/2 l vody a necháme 12 hodin macerovat. Potom uvedeme do varu a přikryté necháme vyluhovat. Užíváme po lžíci každou hodinu.

Další recept

Velmi dobře se osvědčil také kořen zázvoru, který uvolňuje žaludeční nervozitu a odstraňuje všechny takové potíže. Jednu lžičku na prášek pomletého kořene dáme do 1/2 sklenice vody, zamícháme a vypijeme.

Obklad na pásový opar

Toto onemocnění má infekční nervový původ, i když se projevuje drobnými puchýřky na pokožce. Stejně díly nasekané dubové kůry, mletých ovesných vloček, květu heřmánku, natě šalvěže a komonice krátce povaříme v malém množství vody. Necháme trochu vychladnout a ještě teplé bylinky dáme do plátna nebo jemné ponožky, přiložíme a ovážeme.

Skleróza multiplex – mozkomíšní skleróza

U tohoto onemocnění pijeme krátkodobě čaj ze směsi stejných dílů natě kontryhele a šalvěže. Postižené části svalů potíráme a lehce masírujeme tinkturou z kokošky.

CHMEL OBECNÝ – *Humulus lupulus*

Většina lidí zná chmel jako přísadu při výrobě piva, méně už jako léčivou rostlinu. Chmel se pěstuje v rozlehlých chmelnicích, a právě tam je nejvhodnější sbírat jeho samičí šištičky, jakmile začnou

dozrávat, neboť nejcennější lupulin z nich později vypadává. Šištičky většinu dostaneme i v lékárnách.

Chmel má zásluhu i na tom, že pivo uklidňuje, samostatně to však dokáže mnohem účinněji. Proto se užívá při nervozitě, nespavosti, migréně, depresích, v přechodu a při pohlavním předráždění. Chmel má i další dobré vlastnosti – je močopudný, zlepšuje chuť k jídlu, pomáhá při křečích a má dobré dezinfekční vlastnosti. Zevně se může používat na posílení růstu vlasů a do koupelí při celkové slabosti.

Silně uklidňující účinek chmelu nepřeháníme, v doporučeném dávkování ho můžeme používat bez obav.



Chmel je základní surovinou na výrobu piva. Pivovarnictví se v našich končinách začalo rozvíjet v 11. století. Chmelové žlázy – lupulin, které obsahují účinné uklidňující látky, byly pro použití v medicíně objeveny na začátku 19. století. Na začátku minulého století se chmelové výhonky konzumovaly podobně jako chřest.

Směs proti hněvu od českého bylinkáře Váni

Protože hněv je vždy zdraví škodlivý, tento recept proti němu bojuje čajem ze směsi stejných dílů květu měsíčku a natě řepíku.

Šálek čaje oslazeného medem pijeme pomalu, po doušcích.

Yzopový grog proti melancholii

Do 1 l červeného vína dáme 2 lžíce nasekané natě yzopu. Krátce povaříme, když trochu vychladne, scedíme jej a přidáme lžíci hřebíčků, lžíci mleté skořice a 3 lžíce medu. Přepadne-li nás světobol, pijeme teplé, ale ne celé najednou, stačí 1-2 dl.

Čaj proti úzkosti

Na zahnání strachu smícháme stejné díly drceného kořene kozlíku a natě třezalky. Jednu plnou lžici směsi dáme večer do 3 dl vlažné vody a necháme do rána macerovat. Pak uvedeme do varu, hned odstavíme a necháme přikryté 15 minut vyluhovat. Scedíme a teplý čaj pijeme po polovině množství ráno nalačno a večer před spaním.

Bezový sirup

Odšťavíme zralé plody bezu. Na 1l šťávy přidáme 1/2 kg přírodního cukru, 1/2 kg medu a šťávu ze 2 citronů. Mírně ohřejeme, dobře promícháme a dáme do sklenic. Při bolestech nervového původu užíváme 3-5 lžic denně, ne více.

Bezový kompot

Pěkné, tmavé a omyté plody bezu volně nasypeme do menších zavařeninových sklenic. Zalijeme vroucím nálevem, do něhož na 1l vody dáme 3/4 kg přírodního cukru, povrch posypeme trochou kyseliny citrónové. Dobře uzavřeme, sterilujeme 10-25 minut a necháme pomalu vychladnout. Při všech nervových zánětech a bolestech nervového původu konzumujeme s mírou.

Karmelitánský líh

Podle tohoto receptu z dob klášterních zahrad 10 lžic nasekané natě meduňky, lžici mleté skořice, nastrouhaného muškátového oříšku a 10 hřebíčků zalijeme 1 l koňaku a necháme 2-3 týdny macerovat na slunném místě. Scedíme, přidáme šťávu z 1 citronu a 2 lžice medu. Pijeme pro celkové uklidnění organismu 2-3krát denně jako aperitiv.

Makový nápoj

Čtyři lžice pomletého máku přelijeme šálkem vroucí vody a necháme stát. Potom scedíme, přidáme lžici medu a zamícháme. Pijeme večer před spaním na uklidnění nervové soustavy a odehnání

zlých myšlenek. Mák obsahuje mnoho hořčíku, který posiluje nervovou soustavu.

Svatojánské víno

Nasekanou nať třezalky naplníme do 1/3 objemu sklenice, doplníme bílým vínem a necháme 3 týdny macerovat. Občas protřeseeme. Scedíme a pijeme 1/2-2 dl denně při nervových záchvatech, migréně a na celkové uklidnění.

PRVOSENKA VYŠŠÍ – *Primula ektior*

Milé, žluté, příjemně vonící květy prvosenek se staly symbolem jara a často se s nimi setkáváme na výletech na loukách a v řídkých lesích. Příbuzným, někdy těžce *rozpoznatelným* druhem, je prvosenska jarní (*Primula veris*), obé můžeme sbírat, jen samotné květy s kouskem stonku. Ozdobné zahradní prvosenky k léčebným účelům nepoužíváme. Prvosenková droga se dá koupit i v lékárně.

Hlavní léčivá hodnota prvosenky je v obsahu saponinu, který ředí hleny v průduškách a plicích, čímž ulehčuje odkašlávání. Jejimi dalšími vlastnostmi jsou uklidňující účinky, proto se používá jako přísada do čajů proti stresu, neuróze, migréně a nespavosti. Kvěry jsou dobrou přísadou do inhalačních směsí na dýchací orgány a do bylinkových koupelí. Vnitřně prvosenku samotnou neužíváme, neboť může vyvolat nevolnost a zvracení. Jako součást čajů podle vyzkoušených receptů ji můžeme užívat bez obav.





Prvosienka jarní

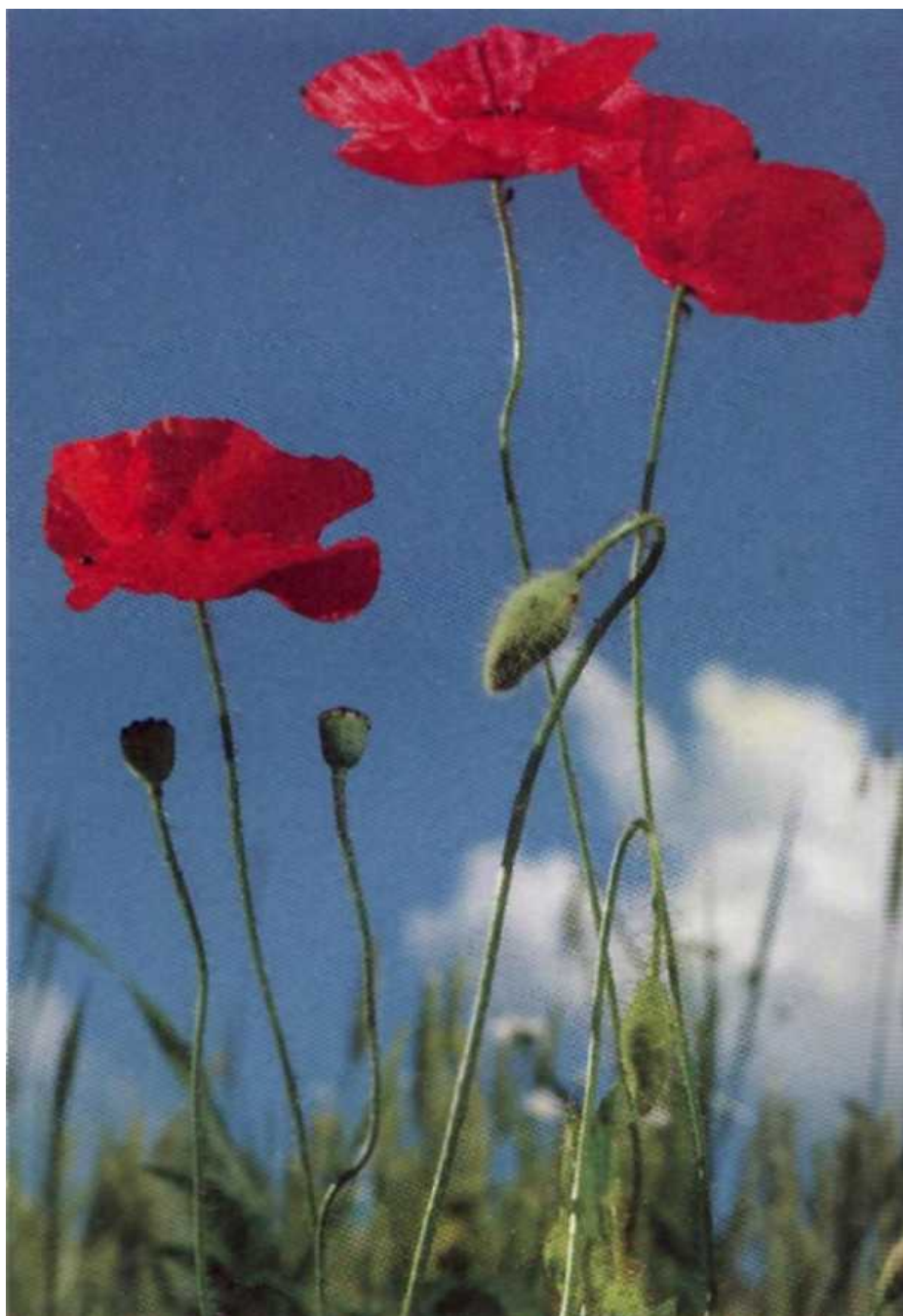
Prvosienka dostala jméno z latinského primus – první a věř –jaro, což vyjadřuje, že patří mezi první jarní květy. V lidových pověrách se hovoří o tom, že na místě, kde sv. Petr odložil klíče, vyrostla prvosenka. Proto dostala pojmenování petrklíč. Tento název se přenesl i do českého, německého a francouzského jazyka.

MÁK VLČÍ – *Papaver rhoeas*

K nejkrásnějším pohledům do krajiny patří červené pole plné květů vlčího máku. Tento symbol horkého léta se dokáže neuvěřitelně rozmnožovat, ale najdeme jej i roztroušený na o-krajích polí a u cest. Drogu tvoří jemné květní lupeny, které jsou citlivé na zapaření, proto je sušíme velmi opatrně, ale dají se i koupit.

Květy vlčího máku uklidňují všechny podrážděné orgány těla. Tento účinek se projevuje na průduškách snižováním nutkání ke kašli, zvláště u dětí. Můžeme je přidávat také do čajů na podrážděné vnitřní orgány a jsou také dobrým uspávacím prostředkem.

Při užívání máku v obvyklém dávkování, i samostatně, nemá droga žádné vedlejší účinky. Příbuzná hospodářská plodina mák setý (*Papaver somniferum*) se pěstuje kvůli semenu máku, které je zdravou olejnatou potravinou a patří také mezi léčivé rostliny.





Mák setý

*Vlčí mák byl známý už od roku 3000 před n. l. Sumerové ho pro mírné narkotické účinky nazývali „rostlinou radosti“. Jeho vědecký název *papa* znamená dětská kasička. Má keltský původ a vychází z toho, že kdysi se jeho šťáva přimíchávala dětem do jídla, aby dobře spaly. Lisováním za studena získáme ze semen máku olej vhodný do malířských barev.*

ELEUTEROKOK OSTNATÝ – *Acanthopanax sentkousus*

Patří do skupiny asijských rostlin, které se v poslední době kvůli vynikajícím léčivým vlastnostem rozšiřují a pěstují i u nás. Drogou je kořen, který se dá koupit v lékárně, stejně jako více z něj vyráběných přípravků.

Eleuterokok má léčivé vlastnosti jako stvořené na zdravotní problémy moderní doby. Zvyšuje obranyschopnost celého organismu a působí proti stresu. Odbourává „špatný“ cholesterol a snižuje hladinu cukru v krvi. Brání růstu rakovinových metastáz a snižuje následky ozařování, zlepšuje také prokrvení srdce a mozku, čímž preventivně působí proti infarktu a náhlým mozkovým příhodám.

Silně působící eleuterokok užíváme opatrně, neboť jeho vynikající účinky se mohou obrátit proti nám, především když jej užíváme dlouhodobě. Bereme ho po kapkách podle receptu, hotové výrobky podle návodu.



Eleuterokok je novou a velmi perspektivní rostlinou, která roste a na velkých plochách se i pěstuje, hlavně v Rusku. Má podobné vlastnosti jako ženšen. Číňané poznali ženšen už před 5000 lety, ale eleuterokok byl pro ně dlouho neznámou rostlinou. Lidově se nazývá „ženšen chudoby“, český název „čertův kořen“ vystihuje jeho povzbuzující účinky.

MUŠKÁTOVNÍK PRAVÝ – *Myristica fragrans*



Muškatový oříšek pochází z tropického stále-zeleného stromečku a můžeme ho koupit jako běžné koření. Jeho hořká chuť podporuje trávení, činnost vnitřních orgánů, posiluje, zlepšuje látkovou přeměnu a působí jako afrodiziakum. Ve větších dávkách působí jako halucinogen, proto jej užíváme opravdu jen jako koření.

Boj proti nádorům

I když tento pojem je širší, v našich představách jsou nádory spojené s rakovinou. Tato, možná můžeme říci metla lidstva, patří mezi nejčastější příčiny předčasných úmrtí a je spojena s nevýslovným utrpením. Přesto, že lékařská věda už celá desetiletí hledá spolehlivý lék na rakovinu, její léčení je stále problematické. Nejpravděpodobnější příčinou jejího vzniku je dlouhodobý vliv nesprávné výživy a životosprávy, bohužel nemoc po propuknutí se už často nedá zvrátit. Proto žádné úsilí na úpravu stravy, životního stylu a dlouhodobé užívání preventivních bylinkových léků proti této strašné nemoci není přehnané. Měli bychom na možnost vzniku rakoviny myslet častěji a působit proti ní preventivně. Bylinky nám k tomu nabízejí široké možnosti.

Čajová směs na prevenci a podporu léčby rakoviny

Připravíme ji ze stejných dílů natě přesličky, řebříčku, kopřivy a květu měsíčku. Čaj pijeme preventivně, ale hlavně hned při prvních příznacích onemocnění.

Další recept

Pijeme jednou za čas čaj připravený ze směsi stejných dílů natě benediktu, šalvěje, vlašovičnicku, kakostu a květu měsíčku. Obě tyto směsi obsahují nejúčinnější proti-rakovinné bylinky, které můžeme vzájemně různě kombinovat. Působí nejen proti rakovině, ale prospívají celému organismu.

Řepná šťáva proti rakovině

Čerstvá syrová šťáva z řepy je jedním z nejlepších preventivních i léčebných prostředků proti rakovině. Řepa je levná a šťávu si lehce připravíme v odšťavovači, dá se už i koupit v prodejnách zdravé výživy. Vy-pijeme-li dvakrát týdně 1-2 dl šťávy, kromě prevence rakoviny si léčíme i paradentózu, vnitřní orgány a dodáváme organismu množství mimořádně zdravých látek.

Kapustová zelenina proti rakovině

Podle nejnovějších odborných výzkumů se v brokolici, kapustě a zelí našly látky, které prokazatelně zastavují růst rakovinových nádorů. Častá konzumace této zeleniny, nejlépe v syrovém stavu nebo jen mírně tepelně zpracovaných, je výbornou prevencí, ale i podpůrným prostředkem při léčbě této zákeřné nemoci.

Protirakovinná šťáva

Smícháme stejné díly šťávy ze syrové řepy, mrkve a celeru. Pijeme denně 1-2 dl. Stavů můžeme zředit vodou. Pijeme jako prevenci i podpůrnou léčbu nádorových onemocnění.

Aloe na rakovinu žaludku

300 g listů rozmixujeme nebo pomeleme na masovém mlýnku, přidáme 1/2 kg medu, 7 dl červeného vína a 1 dl brandy. Trochu ohřejeme, dobře promícháme a necháme 2-3 týdny stát, občas protřese. Mírně ohřáté scedíme a užíváme třikrát denně 1 lžičku 2 hodiny před hlavním jídlem.

MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ – *Calendula officinalis*

Zářivé květní úbory měsíčků se v našich zahrádkách často usmívají, pěstují se hlavně pro svou krásu. Jako léčivá rostlina se měsíček řadí do nejvyšší kategorie a tato droga z květních úborů, nebo už zpracovaná ve formě masti, by měla být stálou součástí naší bylinkové lékárničky. U měsíčku se spojují velmi dobré vnitřní i vnější účinky, které se vzájemně doplňují. Čaj z měsíčku pomáhá zlepšovat trávení, příznivě působí i na játra, žlučník a ledviny, uklidňuje, zlepšuje činnost srdce a mírně snižuje krevní tlak. Patří mezi nejlepší preventivní i podpůrné léčebné prostředky při všech druzích rakoviny. Z jeho dalších dobrých vlastností vzpomeneme ještě příznačný účinek na ženské orgány. Při silné a bolestivé menstruaci začneme týden před jejím začátkem pít měsíčkový čaj. Měsíčková mast je základním lékem na všechny těžce se hojící rány, vředy, otoky, proleženiny, zapařeniny, omrzliny a popáleniny. Zevně se užívá čerstvá šťáva nebo tinktura při rakovině kůže, na pihy a stařecké skvrny, rozdrcená čerstvá droga na křečové žíly. Měsíček je dobrou přísadou do sedacích koupelí. Nakonec přidáme ještě jednu výbornou vlastnost měsíčku – můžeme jej užívat bez obav a dlouhodobě.



Starí Egypťané používali měsíček jako omlazující prostředek, možná proto byly mnohé ženy starého Egypta tak krásné. Ve velké úctě mají měsíček i hinduisté, jeho květy zdobí oltáře svých chrámů. Květy měsíčku můžeme přidat do vařené rýže, zabarví ji do žluta a dodají jí pikantní chuť.

Ivanův čaj

Tento starý recept pochází ze Sibiře a doporučuje pravidelné pití čaje z květů vrbky úzkolisté, jejíž květy obsahují protinádorové látky. Vrbkový čaj je výborný k prevenci, ale i jako podpůrný prostředek při léčbě rakoviny.

Rakovina kůže

Postižená místa potíráme šťávou z vlašovičnicku zředěnou dvojnásobným množstvím vlažné vody. Současně působíme proti tomuto onemocnění i vnitřně podle předcházejících receptů.

Kopřiva na rakovinu žaludku

Podle rakouské bylinkářky Trebenové pomáhá při rakovině žaludku dlouhodobé pití

Mast na rakovinové nádory

Čerstvě vylisovanou šťávu z květů měsíčku vmícháme do stejného množství rozpuštěného rostlinného másla. Nádory potřeme a ovážeme.

Obklady podle faráře Kneippa

Tento zkušený léčitel doporučuje obklady z natě přesličky na všechny druhy nádorů a vředů. Čerstvou nat' spaříme na sítu nebo mřížce na vaření knedlíků 5-10 minut. Spařenou nat' zabalíme do gázy nebo jemného plátna, přiložíme a teple ovážeme. Obklad necháme působit alespoň 2 hodiny, nejlépe přes noc. Po obkladu místo ošetříme pudrem nebo mastí.



PŘESLIČKA ROLNÍ – *Equisetum arvense*

Tato bylinka jako by nám připomínala dobu před miliony let, kdy na naší Zemi převládaly podobné rostliny. Nať přesličky sbíráme tehdy, až úplně vyroste a začne se rozvětňovat do tvaru stromečku. K léčebným účelům se tato často používaná bylinka pěstuje, můžeme ji ale běžně koupit i v lékárně. Silná močopudnost předurčuje přesličku na problémy močových orgánů. Pomáhá rozpouštět kameny v ledvinách a močových cestách. Současně čistí i cévy, zlepšuje krevní oběh, činnost srdce pomáhá při dně, revmatismu, preventivně působí při radioaktivním ozáření, otravě olovem a těžkými kovy. Její další dobrou vlastností je zastavování krvácení, zde se řadí s turankou a kokoškou mezi nejlepší bylinky. Zastavuje vnitřní i vnější krvácení z ran, hemeroidů a vnitřních vředů. Při ženském krvácení doplňujeme léčbu sedacemi koupelemi. Vnitřní léčebné účinky přesličky využíváme opatrně a jen krátkodobě, neboť může mít i nepříznivé vedlejší účinky.





Přeslička byla objevena jako zkamenělina ve starých uhelných vrstvách, její první předkové rostli na naší Zemi před 250 miliony let. Už Plinius a Galenos tvrdili, že pomocí přesličky se všechny krvácející rány dobře hojí. V Německu nazývají přesličku lidově „Zinnkraut – cínová bylina „ protože se tam od-prádávna používala k čištění cínových nádob.

BENEDIKT LÉKAŘSKÝ – *Cnicus benedictus*

Vzhled této rostliny – bodláku – je odstrašující, ale skutečnost není až tak hrozná, ostny jsou měkké, příliš nepíchají. Benedikt pochází ze Středomoří, u nás se jen pěstuje. Je to stará a velmi cenná bylina s mnohostrannými léčivými účinky. Drogu tvoří kvetoucí nať, kterou můžeme běžně koupit v lékárně.

Protibakteriální a protinádorové působení benediktu se odprádávna využívá při léčbě rakoviny, kde patří k nejlepším rostlinám a uplatňuje se i zevně ve formě obkladů z čerstvé šťávy nebo vysypáváním ran práškem z usušené natě. Toto působení se spojuje i s velmi dobrým účinkem na trávicí soustavu, čemuž odpovídá jeho hořká chuť. Má i další dobré vlastnosti – posiluje srdce a nervy, tonizuje organismus a pomáhá při revmatických nemocech. Při vnitřním užívání je benedikt citlivý na předávkování, silnější čaj může vyvolat zvracení a nevolnost. Vylučuje se jeho užívání při onemocněních ledvin a v těhotenství.





Ve středověku nazývali benedikt „požehnaný bodlák“, neboť čistí krev, ničí hnilobu a byl nejučinnějším lékem při morových epidemiích. Slavný bylinkář Matthioli si benediktu velmi vážil a tvrdily že když rakovinové nádory zničí část těla až do kosti, prášek z benediktu ránu zacelí a naroste nová tkáň.

KAKOST SMRDUTÝ – *Geranium robertianum*

Své hanlivé pojmenování dostal kakost kvůli nepříjemnému zápachu, ten se po usušení značně zmírní. To je ale jediná špatná vlastnost této milé bylinky, s níž se v naší přírodě setkáváme často, a to v zastíněných vlhkých lesích a roklinách. Kvetoucí nať můžeme sbírat, dokud má ještě pěkné květy. Droga se dá občas i koupit.

Kvůli svým stahujícím účinkům je kakost vhodný do čajových směsí na zastavení krvácení a průjmu. Je močopudný a slouží k rozpouštění močových kamenů, při krvi v moči a bolestech močových orgánů. Několik bylinkových receptů doporučuje kakost jako součást čajových směsí k podpoře léčby rakoviny. Teplé kašovitě obklady s troškou masti se přikládají zevně na otoky, nervové záněty, ekzémy a vředy.

Kakost nemá žádné nepříznivé působení, ale je dost silný, proto jej používáme s mírou a ne dlouhodobě.





Vědecký název kakostu byl kvůli dlouhým zobákovitým plodům odvozen od řeckého gerano – jeřáb. Druhý název robertianum je na počest sv. Roberta, salzburského biskupa, který žil v 17. století a byl velkým propagátorem jeho léčivých účinků. Chtěla-li děvčata vědět, zda se ještě v tom roce vdají, uvila věneček z routy a kakostu a hodila ho do koruny stromu. Když se tam zachytil, mohla chystat výbavu.

Problémy s nadváhou

Obezita se stala v moderní společnosti snad nejčastějším zdravotním problémem. Téměř každý člověk je přesvědčený, že má nějaké to kilo navíc, bohužel u většiny je to pravda. Souvisí to se špatným stravováním, přejídáním se, nedostatkem pohybu a celkovým životním stylem. Každý by proto potřeboval „zázračnou“ tabletku, nebo recept na hubnutí. Toho dokonale využívá mnoho firem, které nabízejí za drahé peníze prostředky, nad nimiž zůstává zdravý rozum stát. Vždyť nabízet někomu, kdo za dvacet let přibral zbytečných dvacet kilogramů, tablety nebo náplasti, jejichž použitím se zbytečných kil za dvacet dní zbaví, je přinejmenším nesmyslné, ale i v rozporu se zákony přírody. Naproti tomu tito „podnikatelé“ stále nacházejí oběti, které věří... Podobně je tomu i s cvičením. Místo různých reklamních zařízení by nám bylo třeba nabídnout chuť

k cvičení, neboť to se dá jednoduchými domácími způsoby dělat mnohem všestranněji a účinněji. Proto v této kapitole nehledejme zázračnou bylinku, s níž za měsíc zhubneme. Taková nemůže existovat, tak jako nemohou pomáhat ani ostatní prostředky. Dokážeme-li však jít do sebe –změníme stravu, životní styl, přestaneme se přejídat a dopřejeme si dostatek pohybu, osvědčené bylinky budou naše hubnutí účinně podporovat. Budeme hubnout pomalu, ale výsledky budou trvalé a odrazí se to i na našem celkovém zdravotním stavu.

Čajová směs proti obezitě

Do 1 l vody dáme 2 lžice sušených rozdrcených plodů trnky a 20 minut povaříme. Přidáme po 2 lžících květů trnky a přesličky, necháme 15 minut vyluhovat a scedíme. Celou dávku tohoto lahodného čaje vypijeme během dne. Čaj nejen podporuje úbytek na váze, ale také čistí krev a prospívá ledvinám a játrům.

Další recept

Smícháme stejné díly nastrouhaných kořenů lékořice, pýru, pampelišky, celeru a petržele. Dvě lžice směsi dáme do 1/2 l vlažné vody a necháme na teplém místě 12 hodin macerovat. Scedíme a pijeme ráno a večer, ne dlouhodobě.

Bylinná šťáva na zhubnutí

Odstavíme stejné množství čerstvých kořenů petržele, celeru a fenýklu. Pijeme dvakrát denně nalačno po 1 dl šťávy.

Čekanka proti obezitě

Podle starého receptu pravidelné pití čaje z kořene čekanky nebo kávy – cikorky pomáhá zbavit se přebytečných kil Čekankový čaj prospívá i vnitřním orgánům a snižuje hladinu cukru v krvi.

Lžičník proti obezitě

Podle bylinkáře Karla je lžičník lékařský nejlepším prostředkem proti obezitě. Můžeme ho konzumovat v syrovém stavu, pít denně 1 dl čerstvé šťávy nebo čaj ze sušené drogy.

TRNKA OBECNÁ – *Prunus spinosa*

Jedním z nejkrásnějších pohledů v jarní přírodě jsou dobřela zabarvené, bohatě kvetoucí trnkové keříčky, často vytvářející celé barevné plochy. Až v té době je vidět, kolik jich všude roste. Tehdy sbíráme většinou květy, někdy i mladé lístečky. Podruhé se k trnkám vrátíme v pozdním podzimu, když jejich plody „přejdou“ první mrazíky. Trnkový květ se prodává také v lékárnách.

Trnkový čaj je mírně močopudný, podporuje látkovou přeměnu, čistí krev a má široce působící dobré vlastnosti i příjemnou chuť, proto je velmi vhodný jako zdravotně preventivní a chutný konzumní čaj. Plody se mohou konzumovat syrové, mají vysoký obsah vitamínu C a dalších užitečných látek, ale trpkou chuť. Oblíbené jsou k výrobě vína, sušené slouží na žaludek a močové orgány.

Velké a silné dávky čaje z květů nebo čerstvé plody ve velkém množství mohou podráždit organismus. Prakticky jich však tolik nekonzumujeme a po zpracování se tato vlastnost ztrácí.



Už antičtí lékaři považovali trnku za dobrou léčivou bylinu. Doporučovali zahuštěnou šťávu z plodů trnky proti průjmu. Dobře vykvašené trnkové víno chutná jako portské, tvrdí gurmáni. Trnkové větvičky zavěšené nad dveřmi domu odhánějí zlé síly a chrání před živelnými pohromami.

Čajová směs na podporu hubnutí

Smícháme stejné díly listu břízy, maliny, natě celíku, květu bezu a na prášek pomleté krušínové kůry. Obvyklým způsobem připravený čaj pijeme dvakrát denně po polovině množství. Tento čaj mírně projímá a odvodňuje organismus, tím mu pomáhá zbavit se tělesné hmotnosti.

Hroznová kúra na hubnutí

Před každým jídlem a večer před spaním vypijeme Šálek čerstvé hroznové stavy zředěné polovičním množstvím vody nebo zkonzumujeme trochu hroznů. Hroznový cukr nezpůsobuje přibírání na váze, ale upravuje látkovou přeměnu cukrů, čímž přispívá ke snižování hmotnosti

Čajová směs na snížení chuti k jídlu

Její hlavní složkou je nat' svízele. Ke třem dílům této drogy přidáme ještě po jednom dílu natě tužebníku a listu břízy. Čaj připravený obvyklým způsobem nesladíme, pijeme 2-3krát denně.

Prášek na snížení chuti k jídlu

Sušené kukuřičné blizny pomeleme na kávovém mlýnku. Když nás neustále trápí pocity hladu, užíváme 1/2 hodiny před hlavním jídlem čajovou lžičku prášku s troškou vody. Další lžičku prášku vezmeme 15 minut po jídle. Kúra trvá asi 14 dní, opakujeme ji až po stejně dlouhé přestávce.



ČEKANKA OBECNÁ – *Cichorium intybus*

Krásu květu čekanky nás provází u cest a na loukách od začátku léta až do pozdního podzimu. K léčebným účelům slouží kořen, který sbíráme na podzim, od září až do listopadu. Na teplém místě ve tmě rostlina vypouští pupeny, které se konzumují jako lahůdková zelenina. Kořen se těžce vykopává, proto je lepší si jej koupit, ale na domácí spotřebu si můžeme nasbírat i květy nebo mladé lístky, které se konzumují jako salát.

Čekanka má příznivý vliv na vnitřní orgány, čistí krev, léčí žaludek, játra, žlučník, slezinu i ledviny. V játrech působí jako protijed při otravách, například zkaženými potravinami. Pomáhá také při cukrovce a svojí močopudností přispívá ke snižování nadváhy.

Čaj z čekanky je úplně neškodný, v obvyklém dávkování ho můžeme pít i samotný a dlouhodobě.





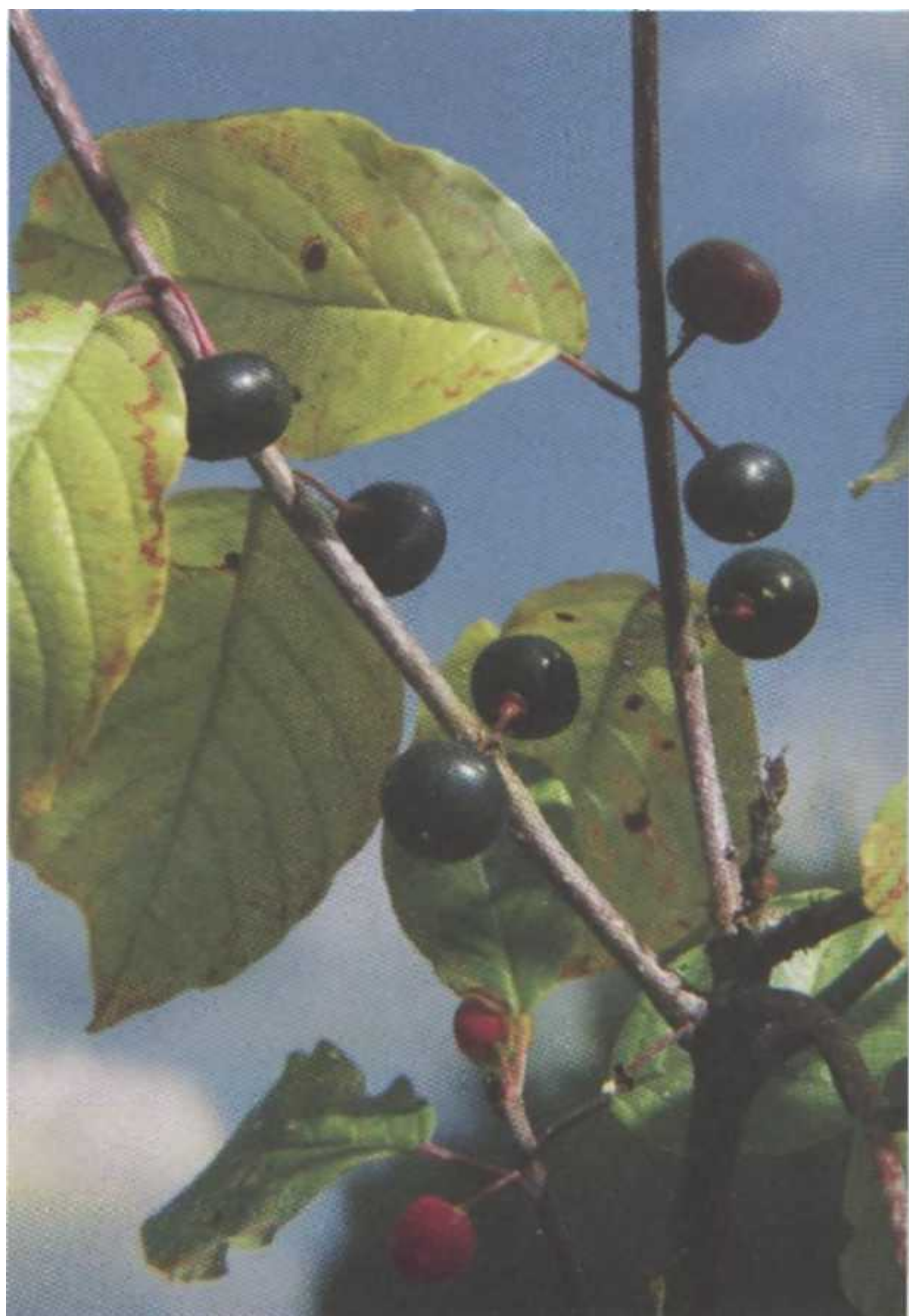
Staroegyptští knězi konzumovali před magickými úkony nat' čerstvé čekanky jako léčivý a posilující prostředek. Pro Římany byla zase Čekanka osvědčeným prostředkem na všechny nemoci jater. Podle východní magie, kdo se potřel čekankovou šťávou smíchanou s olejem, nabyl krásy, obliby u každého a všechno se mu dařilo. Kořen čekanky odpradávná slouží jako náhražka kávy – cikorka.

KRUŠINA OLŠOVÁ – *Frangula alnus*

V naší přírodě tento keřík roste obvykle jako součást lesního křoví a hustších porostů, kde se těžce hledá a můžeme si jej splést s podobným rakytníkem řešetlakovým. Léčivá hodnota krušiny je v její kůře, která získává plnohodnotný účinek až po tepelné úpravě. To je důvod, proč ji v přírodě obvykle nesbíráme, ale už upravenou plnohodnotnou drogu koupíme v lékárně.

Krušina se proslavila jako jedna z nejlepších bylin na odstranění zácpy, kdy ji můžeme používat i samostatně. Současně čistí vnitřní orgány, ředí krev, zlepšuje látkovou přeměnu i funkci střev, osvědčila se v geriatrii. Její dobré léčivé vlastnosti se uplatňují i v čajových směsích na nemoci jater, žlučníku, při různých vyrážkách a na hubnutí.

Při samostatném užívání je krušina jedovatá, jsou známé otravy dětí plody, proto důsledně dodržujeme předepsané dávky a užíváme ji jen několik dní.





Latinské pojmenování krušiny je odvozeno od frangere –lámat. Mezi léčivé rostliny se dostala ve středověku jako náhražka drahé rebarbory. Matthioli o ní říká, že „dřevo krušiny je křehké a lámavé“. Léčivé vlastnosti krušiny mají plný účinek až po ročním skladování nebo po zahřátí na 100 °C během jedné hodiny.

KUKUŘICE SETA – *Zea mays*

Tato původem americká plodina má u nás zvláštní postavení. V přírodě neroste a ani se volně nerozmnožuje, musí se jen pěstovat. I když kukuřičná zrna s obsahem olejů a škrobů mají výživnou hodnotu, blizny jejích klasů účinkují opačně. Sbíráme je, dokud jsou ještě celá světlá, krátce před dozráváním. Ve specializovaných prodejnách můžeme drogu také koupit. V bylinkové praxi si blizny kukuřice získaly pověst výborného odtučňovacího prostředku. Jsou značně močopudné, tím prospívají i při dně, revmatismu, močových a ledvinových potížích, hlavně písku a kamenech. Čaj z blizen současně mírně zvyšuje krevní tlak a je dobrý také při cukrovce. Kukuřice je úplně neškodná, čaj můžeme pít bez obav i ve větším množství.





Pravlastí kukuřice jsou Bolívie a Peru, kde byla důležitou potravou Inků a Indiánů. V peruánštině se kukuřice nazývala mais, z toho vychází i její vědecké pojmenování. Do Evropy ji přivezl Kryštof Kolumbus. Jako zemědělská plodina se u nás začala pěstovat v 17. století. Kukuřičný škrob se využívá při výrobě dětských pudrů a zásypů.

Když bolí hlava

Bolest hlavy je asi nejčastějším zdravotním problémem a někdy se nám zdá, že hlava bolí každého. Zde je těžké hovořit o nějaké konkrétní nemoci, ale bolest hlavy je prvním varováním, že jsme se sami proti sobě něčím provinili. Poznáme to „po opici“, nemírném kouření, ponocování, ale i po „zracích“ orgiích a stresu. V těchto případech alespoň známe příčinu. Horší je, když hlava bolí často, pravidelně a zdánlivě bez příčiny. To už jsou příznaky, že v našem organismu není něco v pořádku, že zanedbáváme prevenci a stáváme se kandidáty nejrůznějších onemocnění. Nejhorší je, že místo léčení těchto potíží přírodním způsobem a úpravou stravy, saháme po utišujících lécích, které neléčí příčinu, jen tlumí její následky, přitom škodí dalším tělesným orgánům. Bylinky mohou účinně pomáhat i při těchto problémech. Vyčištění organismu kratší hladovkou, pohyb na čerstvém vzduchu a bylinkový čaj jsou užitečnější než krabička barbiturátů.

Čaj proti chronickým bolestem hlavy

Příčinou je většinou těžká, špatná a nadměrná strava, proto kromě jejího odstraňování zaměříme pozornost na trávicí orgány. Smícháme stejné díly natě dobromysli, meduňky a květu měsíčku. Čaj z této

směsi pijeme delší dobu. Pro změnu můžeme vyzkoušet i některý recept na zlepšení trávení.

Další recept

K 1 lžici natě tymiánu přidáme 1 sáček porcovaného zeleného čaje. Zalijeme 1/2 1 vroucí vody a necháme 15 minut vyluhovat. Scedíme a hodně teplý čaj vypijeme během několika hodin.

Bolesti hlavy „bez důvodu“

Starý polský recept doporučuje čajovou směs, do níž dáme po dvou dílech květu heřmánku a lípy, po jednom dílu natě meduňky, máty, třezalky a komonice. Čaj připravený obvyklým způsobem pijeme několik dní.

Další recept

Vymačkáme 2 dl čerstvé šťávy z natě třezalky a přidáme 3 dl žitné pálenky. Zamícháme a necháme 24 hodin stát. Při a-kutní bolesti hlavy užíváme 10 kapek na kostce cukru. Když bolesti neustupují, po 2 až 3 hodinách proceduru zopakujeme.

Aromaterapeutický obklad na bolesti hlavy

Uděláme bylinnou směs ze stejných dílů natě levandule, majoránky a máty. Pět lžic této směsi krátce povaříme v 1/2 1 vody, necháme přikryté vychladnout a uděláme na 20-30 minut obklad na čelo a temeno hlavy. Ještě předtím užijeme 1/2 lžičky kozlíkové tinktury ve sklenici vody. Tento obklad pomáhá i při migréně.

Migréna

Jeden ze starých receptů doporučuje šálek kávy bez cukru se šťávou z 1 citronu, za 2-3 hodiny tuto proceduru opakujeme.

DOBROMYSL OBECNÁ – *Origanum vulgare*

Patří k ozdobám naší přírody, kde roste často na slunných loukách a úbočích v bohatých, působivých porostech. Horní část její natě sbíráme, když se začínají otvírat květy. Tuto známou drogu však dostaneme i v lékárně nebo v obchodě s potravinami jako koření – oregano. Z všestranných léčivých účinků dobromysli se v bylinkových receptech nejvíce využívá její schopnosti čistit zahleněné plíce a průdušky, pomáhat při úporném i černém kašli. Dobromysl uklidňuje a posiluje celý organismus, prospívá trávicímu traktu, ženám při vynechávání menstruace a křečích. Zevně je oblíbenou přísadou do bylinkových koupelí a inhalačních směsí.

Při užívání dobromysli nejsou známé žádné nepříznivé účinky, ale jeho povzbuzující působení nepřehánějme.



migréně

Už staří Egyptané používali dobromysl jako dezinfekční prostředek. Do Evropy ho přivezli arabští lékaři, kteří jím léčili migrénu a zmírňovali nervozitu. Ve starších dobách bývalo zvykem vysazovat dobromysl na hroby, aby duše mrtvých odpočívaly v pokoji.

Další recept

Při prvních příznacích migrény vypijeme šálek horkého řebříčkového čaje. Po krátké době přijde úleva.

Čajová směs proti

Připravíme ji ze stejných dílů natě fialky, meduňky, dobromysli, máty a třezalky. Do hotového čaje přidáme lžičku kozlíkové tinktury. Horký čaj vypijeme během 1-2 hodin, na čelo si dáme studený obklad a spánky potíráme levandulovým olejem.

Další recept

Čaj připravíme ze směsi stejných dílů natě sporýše, rmenu, mateřídoušky a bazalky. Z této směsi můžeme udělat i vlažný obklad na hlavu.

Koupele při akutních bolestech hlavy

Do 2 l vody dáme 20 lžic natě rozmarýnu, pomalu uvedeme do varu a necháme přikryté 20 minut vyluhovat. Scedíme do připravené vanové koupele, v níž setrváme 15-20 minut.

Bolesti hlavy z vyčerpání

Je-li příčinou bolesti hlavy fyzická nebo psychická únava, připravíme bylinkový čaj z natě bukvice, k níž přidáme asi 1/3 množství lupínků růže. Do hotového čaje přidáme ještě lžičku kozlíkové tinktury. Teplý čaj vypijeme pomalu během 2-3 hodin.

Další recept

Čaj připravíme ze stejných dílů natě meduňky, bazalky a mateřídoušky.



LEVANDULE ÚZKOLISTÁ – *Lavandula angustifolia*

Patří k středomořským bylinkám, které v naší přírodě nerostou, ale kvůli svým prvotřídním léčivým vlastnostem se často pěstují v bylinkových zahradách, dovážejí i běžně prodávají. Z levandule se vyrábějí i některé kosmetické přípravky, oleje na masáž a aromaterapii. K tomuto účelu slouží rozkvetlá nať, z vyšších rostlin jen horní část nebo květy. Levandulový čaj je osvědčeným prostředkem na nervy. Pomáhá při nervozitě a s ní souvisejícími návaly do hlavy, třesavce, stresu, hysterii a migréně. Její vnitřní uplatnění se ještě rozšiřuje na trávicí a dýchací orgány. Zevně, nejlépe formou oleje nebo tinktury, dobře pomáhá při vnitřních bolestech – úrazech, revma, vykloubeninách, bolestech svalového i nervového původu. Je také velmi dobrou přísadou do bylinkových inhalací, koupelí a voňavých polštářků. Silně uklidňující účinek levandule ve vyšších dávkách omamuje, proto při vnitřním užívání nepřekračujeme doporučené dávkování.





Levanduli používali někdy jako náhražku mýdla, odtud pochází její latinské pojmenování lavare – mýt. Matthioli radil přidávat levanduli do vína a doporučoval ji pít hlavně starším lidem, protože navracela paměť. Naše prababičky dávaly levanduli do plátěného pytlíku a ukládaly do skříně, kde provoněla prádlo a odháněla moly. Rodícím ženám dávali do rukou svazek levandule, která prý zaháněla strach a dodávala odvahu.

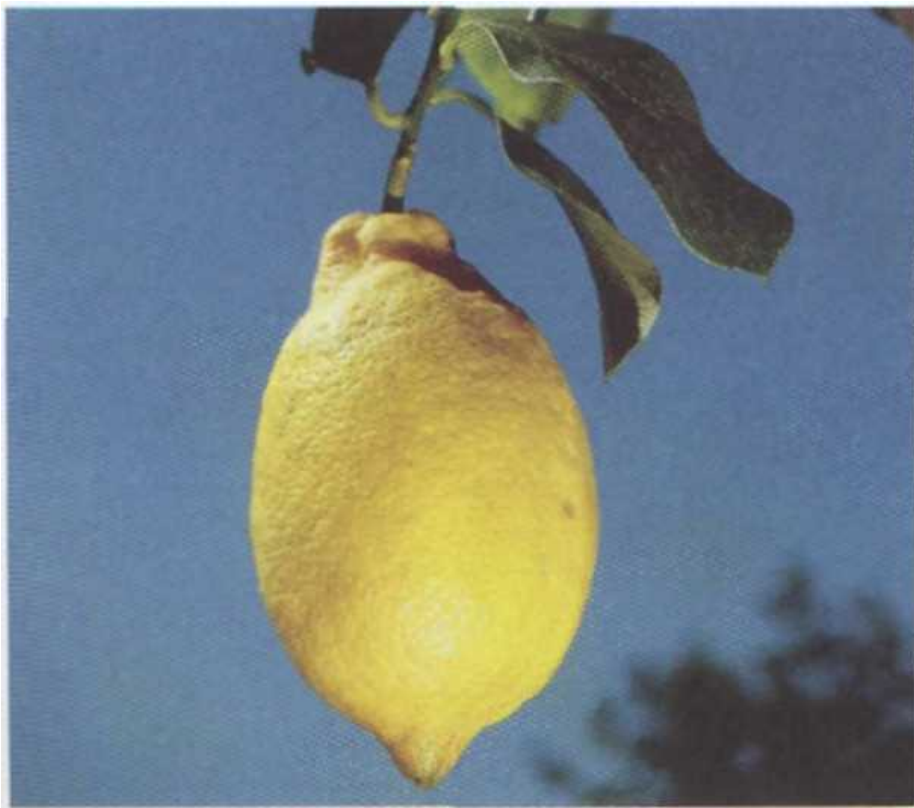
TYMIÁN OBECNÝ– *Thymus vulgaris*

Tymián je ušlechtilým příbuzným naší známé mateřídoušky. Ve volné přírodě neroste, ale jako léčivá rostlina i koření se často pěstuje a prodává. Nať tymiánu je drogou s výrazným antibiotickým působením. Výborně dezinfikuje především dýchací cesty, ale také celý trávicí trakt, přitom vyhání střevní parazity. Má i protikřečové a bolest tlumící účinky. Zevně se používá jako kloktadlo, na obklady a je dobrou přísadou do bylinkových koupelí. Kvůli silnému působení užíváme tymián krátkodobě, jen v době potřeby a podle předepsaného dávkování.

Tymián hubí plísně a bakterie, což znali už staří Egypťané, proto jej používali při balzamování. Pro Řeky byla vůně tymiánu symbolem elegance. Tymián odprodávna slouží jako koření do polévek, omáček a uzenin, ale také jako přísada do některých lihovin. Ve Středomoří se tymián dodnes používá ke konzervování ryb.



CITRONÍK LIMONOVÝ – *Citrus limon*



Citrony patří mezi jižní plody, které jsou neodmyslitelnou součástí naší kuchyně. Používáme je na ochucení salátů a nápojů, ale málo si uvědomujeme jejich léčivou hodnotu. Citron má vysoký obsah vitamínu C, už tímto působí jako lék. Jeho vzácnou vlastností je, že podporuje vstřebávání všech účinných látek z potravy i rostlinných a syntetických léků, proto je vhodné jej užívat co nejčastěji.

RMENEC SLIČNÝ – *Chamaemelum nobile*



Patří mezi pěstované rostliny, ve volné přírodě se vyskytuje jen ojediněle. Je podobný heřmánku pravému a má i podobné léčivé *vlastnosti*. Účinně působí proti křečím a různým bolestem. Oblíbené bylo jeho užívání jako odvaru v bílém víně u žloutenky, ženských potíží a vnitřních onemocněních, což se dnes kvůli obsahu alkoholu nedoporučuje. Rmenec je dobrá a neškodná bylinka, kterou můžeme užívat bez obav.

Bylinky pro naše oči

V oku se zrcadlí celkový zdravotní stav organismu, což někteří zkušení léčitelé dokáží někdy využít k určení diagnózy. Bylinky mohou našim očím přinést úlevu, hlavně formou obkladů, při únavě a drobných zánětech. Při vnitřním užívání pomáhají zlepšovat zrak a podporují léčení po různých operativních zákrocích.

Obklad na zánět očních spojivek

Smícháme stejné díly natě světlíku, lnice a heřmánku. Čtyři lžíce směsi uvedeme do varu v 1/2 l vody a přikryté necháme vychladnout. Do vlažného odvaru namočíme vatové tampony, mírně vymačkáme, opakovaně přikládáme na oči a necháme působit.

Heřmánek na zánět spojivek

Tři lžíce květu heřmánku krátce povaříme v 1/2 l vody, necháme trochu vychladnout a přidáme lžici medu. Teplým vatovým tamponem omýváme oči, můžeme také u-dělat obklad. Místo heřmánku můžeme také použít květy měsíčku.

Fenyklový obklad na unavené oči

Jednu lžici mletých semen fenyklu povaříme v 1 dl vody. Necháme stát. Do vlažného odvaru namočíme vatový tampon, přiložíme na oči a necháme 10-15 minut působit.

Obklad na ječné zrno

Jeden ve slupce uvařený horký brambor rozmačkáme vidličkou, přidáme 1 žloutek a s horkým mlékem rozmícháme na kaši. Dáme na kousek plátna, přehneme a přiložíme na zavřené oko. Necháme působit 15 až 20 minut třikrát denně.

Měsíčkové ledové kostky

Čtyři lžíce měsíčku vaříme na slabém ohni v 1/4 l vody. Přikryté necháme vychladnout a scedíme. Nalijeme do nádobky na led a necháme zmrazit. Kostkou ledu potíráme víčka a okolí oka. Zmírňuje to bolest, zčervenání a odstraňuje únavu.

Oční nervozita – „cukání“ očí

Jednu lžici mletého semene fenyklu krátce povaříme v 1 l vody a přikrytí ručníkem napařujeme oči 10-15 minut, nejlépe před spaním.

Parní koupel očí

Připravíme bylinkovou směs ze stejných dílů natě světlíku, kořene kozlíku, květu heřmánku a bezu. Pět lžic této směsi krátce povaříme v bílém víně a nad horkými výpary pod ručníkem nebo prostěradlem napařujeme zavřené oči 10-15 minut.

Slzení očí

U tohoto, ale i u všech dalších onemocněních očí se osvědčil obklad ze světlíku. Deset lžic nasekané natě dáme do 1 l vody, krátce povaříme a necháme vychladnout. Do tohoto odvaru namočíme plátno, do něhož vložíme tenkou vrstvu drogy, mírně vymačkáme, vlažné přiložíme na oko a ovážeme. Necháme působit 1/2-1 hodinu a několikrát denně opakujeme. Současně pijeme čaj ze světlíku, do něhož můžeme ještě přidat trochu květu heřmánku a do celé dávky lžičku kozlíkové tinktury.

SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ – *Euphrasia rostkoviana*

Až když přijdeme k této rostlince blíže, všimneme si, jaké krásné, i když drobné jsou její květy. Je to často se vyskytující plevel luk a pastvin, který rozkvétá až koncem bylinkářské sezony. Svým bohatým výskytem je na sběr vděčný, seřízneme celou kvetoucí nat', doma ji hned nadrobno nařežeme a pozorně usušíme. Droga se dá obvykle i koupit. Světlík, jak už název napovídá, je rostlinou našich očí. Můžeme jej používat při všech očních onemocněních zevně a současně i vnitřně. Při bolestech z přetížení očí, zánětu spojivek, tvorbě ječného zrna, zánětu z průvanu, slzení, zeleném zákalu, ale i pooperačních stavech opakovaně omýváme oči silným odvarem ze světlíku. Ještě účinnější je obklad ze spařené drogy. Současně pijeme světlíkový čaj, který léčbu podporuje i vnitřně. Čaj má ještě další dobré vlastnosti. Snižuje kyselost žaludku, čímž preventivně působí proti vzniku vředového onemocnění, pomáhá při duševní únavě a s ní spojené nespavosti. Světlík je úplně neškodná dobrá bylina, kterou můžeme pít i dlouhodobě, preventivně, nejen při nemocech očí, ale i jako zdravý bylinkový čaj.



Řecké pojmenování světlíku euphrasia znamená radost, spokojenost – hlavně pro naše oči. Světlík byl ve středověku považován za magickou bylinu. Jeho pomocí se člověk mohl stát jasnovidcem. Matthioli doporučoval světlíkové víno. Tvrdil, že když lidé, kteří už dobře neviděli, pili toto víno celý rok, zrak se jim podstatně zlepšil



Šedý zákal

Staré recepty doporučují v tomto případě bylinkovou směs ze stejných dílů natě světlíku, květu heřmánku a rozdrčených plodů fenyklu. Dvě lžice směsi krátce povaříme ve 1/41 vody. Přikryté necháme vychladnout na teplotu těla. Přidáme 2 lžičky tinktury z prhy. Uděláme obklad, do něhož vložíme i části rostlin. Současně pijeme některý z čajů na posílení očí.

Zelený zákal

Toto onemocnění se podle zkušených by-linkářů spojuje s činností ledvin. Mnohé recepty doporučují sedavou koupel ze silného odvaru přesličky. Dvacet lžic nasekané natě dáme do 3 l vody, krátce povaříme a necháme stát. Pak scedíme do koupele, kterou připravíme tak, aby byly ledviny ponořené. Současně pijeme čaj ze směsi stejných dílů natě světlíku, třapatky, rozrazilu, přesličky a květu měsíčku.

Univerzální lék na všechny nemoci očí

Smícháme stejné díly listu aloe, natě pelyňku a světlíku. Čtyři lžice směsi dáme do 1/21 vody, uvedeme do varu a necháme přikryté vyluhovat. Přidáme lžici medu a tímto odvarem opakovaně omýváme oči nebo uděláme obklad.

Čajová směs na posílení očí

Ke třem dílům natě světlíku přidáme po jednom dílu listu borůvky, ořesáku a květu heřmánku. Obvyklým způsobem připravený čaj pijeme 2-3krát denně. Z této směsi můžeme udělat i odvar na obklad nebo omývání očí, tehdy použijeme dvojnásobné množství bylinek.

Další recept

K přípravě čaje použijeme stejné díly natě vlašovičnicku, vřesu, květu heřmánku a kořene puškorce. Čaj pijeme jen krátkodobě, během zvýšené námahy očí, nanejvýš několik dní.

Víno na posílení očí podle „Bylinkáře“ Fándlyho

Podle tohoto receptu uděláme jablečné nebo hroznové víno s přidáním světlíku. Do 11 čerstvého moštu přidáme 2 hrsti celé natě světlíku, kterou jsme předem spařili na sítu. Necháme vykvasit jako běžné víno. Pijeme denně stopku nalačno.

Víno na posílení očí podle pátera Kunzla

Tři lžíce rozdrceného semene fenyklu a 2 lžíce tymiánu dáme do 1 l vína. Ohříváme tak dlouho, dokud směs nevzkypí. Přikryté necháme vychladnout, přefiltrujeme a pijeme dvakrát denně po stopce.

Další recept podle Matthioliho

Čerstvou nebo sušenou nat' řepíku naplníme do 1/3 objemu sklenice a zalijeme bílým vínem. Necháme 2-3 týdny macerovat, občas protřeseeme. Scedíme a pijeme 2-3krát denně po stopce na „ostrý zrak“.

Mrkev na zlepšení zraku

Při slábnoucím zraku pijeme dlouhodobě dvakrát denně po 1 dl čerstvé syrové mrkvové šťávy se lžičkou medu. Mrkev můžeme konzumovat také jemně nastrouhanou a ochucenou jako salát nebo krátce povařenou jako přílohu.

LNICE OBECNÁ – *Linaria vulgarit*

Stěží projdeme kolem skupinky bohatě kvetoucích lníc, aniž bychom se nepokochali pohledem na jejich krásu zblízka. Nejraději rostou v příkopech kolem cest. Tam je však neshbíráme, najdeme Čisté místo na odlehlejších loukách. Květy nebo i celou nať sbíráme, když začíná kvést, později se jejich léčebné vlastnosti snižují, droga se dá občas také koupit. U žlutých květů lnice se podle starých zásad lidového léčitelství potvrdilo, že léčí žlučník – jeho zánět, sníženou tvorbu žluče a žloutenku. Protizánětlivé účinky lnice se využívají při zánětu ledvin, močových cest a prostaty. Čaj ze lnice neutralizuje vysokou kyselost žaludečních šťáv, čímž odstraňuje tzv. „pálení žáhy“ a tiší bolesti při vředech žaludku a dvanácterníku. Léčivá hodnota lnice se projevuje i zevně, silným odvarem nebo obkladem léčíme nemoci očí, různé kožní nemoci a odstraňujeme pihy. Z lnice můžeme udělat i léčivou mast, podobně jako z měsíčku.

Lnici můžeme užívat vnitřně bez obav i samostatně a dlouhodobě. Bylinkové recepty ji obvykle předepisují jako součást čajových směsí.



Latinské pojmenování lnice linium znamená len a vychází z podobnosti jejich listů. Středověcí bylinkáři vyráběli z lnice mast na tzv. zlatou žílu – hemoroidy, v té době už byla součástí všech známých herbářů. V lidovém podání byla lnice označována jako kultovní rostlina proti „porobení“.



FENYKL OBECNÝ – *Foeniculum vulgare*

Tato původně středomořská bylinka ve volné přírodě neroste, naproti tomu ji pro vynikající léčivé i chuťové vlastnosti nacházíme téměř v každé bylinkové zahradě. Semeno fenyklu dostaneme koupit v lékárně jako lék, i v obchodě s potravinami jako koření. Používá se také na výrobu likérů, bonbonů a v kosmetice.

Už středověcí bylinkáři předepisovali fenykl na uvolnění plynatosti, proti střevním potížím a bolení břicha, které tak často trápí děti v kojeneckém věku. Doporučuje se i pro kojící matky, neboť zlepšuje kvalitu a zvyšuje množství mateřského mléka. Jeho dobré působení se s mlékem přenáší i na děťátko. Fenykl dobře působí i na průdušky, je mírně močopudný, zlehčuje průběh menstruace a celkově posiluje organismus, což se projevuje obzvláště u starých lidí. Zevně slouží silný odvar na nemoci očí, je dobrou voňavou přísadou do inhalačních a napařovacích směsí.

Silnější dávky fenyklového čaje nebo dlouhodobé samostatné užívání může vyvolat podráždění ledvin a trávicích orgánů. V běžných malých dávkách a čajových směsích ho můžeme užívat bez obav.



Fenykl se objevuje už na egyptských papyrusech. Jako lék ho znali také Číňané a Římané, kteří ho používali při problémech s očima. Říkalo se, že když si zmije protírají oči fenyklem, aby lépe viděly, proč by nepomohl i člověku.



RÉVA VINNÁ – *Vitis vinifera*

Hrozny patří k nejznámějším a nejpěstovanějším rostlinám od nejstarší doby lidstva. Bílé nebo červené šťavnaté hroznové bobule jsou nejen surovinou na výrobu vína, ale i chutným a zdravým ovocem. K léčebným účelům slouží kromě čerstvých plodů a vína i mladé jarní listy.

Réva působí močopudně, žlučopudně, snižuje kyselost žaludečních šťáv, příznivě ovlivňuje tvorbu červených krvinek, zlepšuje činnost srdce, nervové soustavy a má i další příznivé účinky na celý organismus, proto ji můžeme nazvat i všelékem. Hrozny jsou velmi vhodné na tzv. očistné dny, kdy jeden až tři dny konzumujeme jen hroznové plody. Čerstvé listy poslouží jako obklad na rány a kožní problémy, v prášku se doporučují na ženské krvácení.

I když předávkování hroznů jako ovoce není známo, ve formě vína je naopak časté. V medicínských dávkách se doporučuje jen 1 dl červeného vína dvakrát denně, ne však dennodenně. Když však v životě někdy nastane situace, že alkohol musí téci proudem, víno je pro organismus přijatelnější než prázdné kalorie v silných destilátech.



Léčivé vlastnosti hroznů využívali už staří Egypťané a Řekové, kteří pili vína povýšili na náboženský obřad. Hrozny jsou ideálním prostředkem na odtučňovací kúru, přitom zbavují střeva nestrávených zbytků potravy a pročistí celý organismus.



Něco na ústa a zuby

Málokdo by se mohl pochválit, že nemá potíže se zuby, málokdo také sedá

do zubařského křesla bez pocitu strachu a úzkosti. Je jen samozřejmé, že zubní kazy nebudeme léčit bylinkami, na to jsou zubní lékaři, takže nás to křeslo nemine. Bylinky však oceníme hlavně v prevenci mimořádně rozšířené paradentózy, při níž lékaři už většinou léčí jen následky. Také při různých dalších bolestech a nepříjemnostech v ústní dutině nám mohou být bylinky velmi nápomocny.

Afty – vřídky v ústní dutině

U těchto problémů pomáhá kořen lékoři-ce. Několik dní pijeme lékořicový čaj připravený obvyklým způsobem a silným odvarem vyplachujeme ústa. Současně upravíme stravu na zásaditou, nejlépe zvýšenou konzumací syrové zeleniny.

Další recept

Z čerstvých plodů jalovčinky vymačkáme šťávu a zředíme ji dvojnásobným množstvím vody. Šťávou vyplachujeme ústa, přitom ji v ústech déle podržíme. Tato procedura také léčí záněty v ústní dutině, osvěžuje dech a odstraňuje zápach z úst. Malé množství šťávy můžeme přitom i polykat.

Zápach z úst

Může mít různé příčiny, někdy pomůže upravit stravu a pít bylinkové čaje na zlepšení trávení. Samozřejmostí je hygiena ústní dutiny. K vyčištění dechu se doporučuje žvýkat semínka anýzu, fenýklu, kopru nebo několika plodů jalovčinky.

Další recept

Připravíme čajovou směs ze tří dílů natě pelyňku a jednoho dílu roztlučených plodů jalovčinky. Jednu lžici směsi dáme večer do

2 dl vody, necháme do rána stát, pak uvedeme do varu a necháme přikryté vychladnout. Celou dávku pijeme několik dní ráno nalačno.

Bolesti po vytržení zubu

Po této časté a nepříjemné proceduře u-děláme silný odvar z květu divizny, natě šalvěje, jitrocele, heřmánku a yzopu. Uvedené

bylinky s hojivými účinky můžeme libovolně kombinovat nebo použít jednotlivě. Dvě lžice drogy dáme do 1 dl vody, uvedeme do varu a necháme přikryté vychladnout. Vlažný odvar držíme v ústech, urychluje hojení.

Obklad po vytržení zubu

Smícháme stejné množství květu bezu a heřmánku. Tři lžice směsi krátce rozvaříme v malém množství vody a necháme přikryté vychladnout. Vlažné bylinky vložíme do gázy nebo tenké látky, necháme okapat, přiložíme, ovážeme a necháme dlouho působit.

Kloktadlo při parádentóze podle českého bylinkáře Karla

Připravíme kloktadlo ze směsi stejných dílů dubové kůry, natě šalvěje a truskavce. Čtyři lžice směsi dáme do 1/2 l vody a necháme přes noc macerovat. Ráno pomalu uvedeme do varu a necháme přikryté vyluhovat. Tímto odvarem opakovaně vyplachujeme ústa a současně kartáčkem masírujeme dásně. Konzumací čerstvého ovoce a zeleniny zvýšíme příjem vitamínu C, léčbu doplňujeme pitím syrové řepné šťávy.

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ – *Salina officinalis*

Šalvěj nesmí chybět v žádné bylinkové zahradě, neboť patří k nejlepším rostlinným lékům, které ve volné přírodě nenajdeme. Stejně nemůže chybět ani v domácí lékárnice. K léčebným účelům používáme celou nať, kterou sbíráme, když rostlina začne kvést, u větších rostlinek odstraníme stonek. Tuto drogu, ale i tinkturu a další výrobky z ní, koupíme v každé lékárně.

Největší hodnotou šalvěje je její protibakteriální účinek, který se osvědčil u všech onemocnění ústní dutiny a krku. Výborně léčí záněty dásní, otlaky od zubní protézy, je přímo nenahraditelná při paradentóze. Po vytržení zubu vyplachujeme ránu silným šalvějovým odvarem, rychle se zahojí a nebude hnisat. Kvůli dráždivému lihu nepoužíváme tinkturu, můžeme přidat trochu heřmánku a yzopu. Tinkturu použijeme na omývání u kožních nemocí a akné nebo jako hojivou ústní vodu. Několik kapek tinktury, případně trochu zředěné vodou, ponecháme v ústech po umytí zubů na dezinfekci a hojení dásní. Při vnitřním užívání oživuje šalvějový čaj krevní oběh, posiluje nervy a má protirakovinné účinky. Odstraňuje noční pocení a snižuje nadměrnou tvorbu mateřského mléka.

I taková dobrá bylinka jako je šalvěj se může u velkých dávek projevit negativně, proto i zde platí stará bylinková zásada o nepředávkování a přerušovaném užívání.



Latinské pojmenování šalvěje salvere znamená léčit. Lékaři ze salesiánské školy si kladli ve 14. století otázku: „Proč umírá člověk, kterému roste v zahradě šalvěj?“ A znali i odpověď: „Neboť žádná rostlina není dost silná proti smrti.“ Jedna středověká legenda říká, že touhou šalvěje je udělat člověka

nesmrtelným.



Salát na zpevnění zubů

Nakrájíme čerstvou nat' lžičníku, ochutíme ji citronem, troškou soli, bylinkovým kořením a olejem. Konzumujeme s máslovým chlebem nebo jako přílohu k jídlu. Lžičník má vysoký obsah vitamínu C, jehož mírný nedostatek způsobuje uvolňování zubů. Stejně můžeme použít i jiné bohaté zdroje tohoto vitamínu.

Bolesti zubů

Než navštívíme lékaře nebo sáhneme po tabletách proti bolesti, pomalu rozžvýkáme a držíme v ústech několik hřebíčků. Některé lidové recepty doporučují také přiložit na bolavý zub plátek česneku, který proti podráždění sliznice úst obalíme gázou.

Slézová „zubní pasta“

Kořen slézu lesního nebo maurského pomelerne na prášek. Namočíme do něj zubní kattáček a masírujeme dásně. Po skončení ústa nevyplachujeme, aby prášek mohl působit.

Šalvějová ústní voda

Tři lžíce nasekané natě šalvěje a po jedné lžici květu heřmánku a natě yzopu dáme do 1/2 l vody, pomalu uvedeme do varu, necháme přikryté vychladnout a scedíme. Ústní vodu používáme při krvácení dásní a bolestech zubů, vždy po umytí zubů.

Odvar na zánět dásní

Smícháme stejné díly natě přesličky, šalvěje a máty. Čtyři lžíce směsi necháme krátce povařit v 1/2 l vody a přikryté vyluhovat. Scedíme a vlažný odvar držíme opakovaně v ústech.

Další recept

Stejným způsobem připravíme a používáme odvar z mochny nátržníku.

Zánět okostice

Nahrubo nastrouhaný čerstvý celer dáme do úst a držíme 5-10 minut, dokud se neohřeje. Potom vyplivneme a po 1/2 hodině proceduru zopakujeme. Provádíme ale hlavně večer, i vícekrát. Při tomto zánětu, ale i na léčení paradentózy, můžeme stejným způsobem užívat nastrouhané syrové brambory nebo kořen kostivalu.

Další recept

Smícháme stejné díly květu heřmánku a kořene kostivalu. Čtyři lžíce směsi necháme macerovat v teplé vodě 12 hodin. Potom ohřejeme k bodu varu a odstavíme. Scedíme a přidáme 2 lžičky tinktury z prhy. Tento odvar držíme v ústech několikrát denně 5 až 10 minut. Z odvaru můžeme udělat také obklad.

Bolest trojklanného nervu

U této bolesti pomáhá bez, jehož plody s mírou konzumujeme formou šťávy, marmelády, sirupu nebo kompotu. Současně u-děláme obklad ze směsi květu heřmánku, divizny, natě řebříčku a mateřídoušky.

Fistule

Silný odvar ze směsi natě heřmánku a kopřivy držíme v ústech na postiženém místě a opakovaně vyplachujeme.

ČERNOHLÁVEK OBECNÝ – *Prunella vulgarit*

Jsou to malá, sympatická, při pohledu zblízka docela pěkná kvítečka, s nimiž se často setkáváme na loukách, okrajích lesů a mýtinách. Hodně podobný, někdy až k nerozeznání, je trochu statnější černohlávek velkokvětý (*Prunella grandiflora*), který obsahuje úplně stejné látky. Z obou druhů sbíráme během celého léta kvetoucí nať, což je jediný způsob získání této drogy. Černohlávek má podobné hojivé a dezinfekční účinky jako jitrocel a řebříček. Pomačkané listy přikládáme přímo na drobnější poranění, záněty a kožní onemocnění. Je také dobrou přísadou do napařovacích směsí při zánětových onemocněních průdušek, obličeje, hlavy a hnisu v dutinách. Silný odvar, nejlépe společně se šalvějí, yzopem nebo heřmánkem, je dobrým kloktadlem na záněty ústní dutiny a krku. Své proti-zánětlivé působení potvrzuje černohlávek i při vnitřním užívání, můžeme ho používat do čajů proti průjmům a problémům s trávením a při nemocech ženských orgánů.

Užívání černohlávků obvyklým způsobem nemá žádné vedlejší účinky.



Kvůli typickým květům podobným starodávným včelím úlům nazýváme černohlávek také „včelím úlem“. Ve středověku byl považován za nejlepší bylinný lék k hojení ran jakéhokoliv druhu. Má mnoho léčivých účinků, pro než ho Matthioli nazval „boží spása“. Mladé listy černohlávků můžeme konzumovat jako vitaminový salát.

LŽIČNÍK LÉKAŘSKÝ – *Cochlearia officinalis*



Lžičník si své pojmenování „lékařský“ právem zaslouží, neboť má vysoký obsah vitaminů, hlavně C, odpradávná se užíval proti kurdějím. V sezóně se doporučuje, stejně jako potočnice a medvědí česnek, konzumovat listy nebo celou horní část natě k odstranění avitaminózy a jarní únavy. Čerstvá lžičníková šťáva s citronem je výborným lékem proti paradentóze. Při užívání lžičníku nejsou žádné žádné vedlejší účinky, můžeme jej užívat bez obav.

Bolesti uší nosu a krku

I když onemocnění těchto orgánů obvykle neznamení ohrožení života, dokáží nás často pořádně potrápit. Zvlášť při ušních onemocněních může napařování nebo několik kapek bylinkové šťávy velmi účinně pomoci, hlavně když s takovou léčbou začneme hned při jejich prvních příznacích. Častokrát je hučení v uších jen projevem jiného problému, proto musíme působit i proti skutečné příčině. Vynikajících výsledků dosahují bylinky při potížích s hlasivkami a zánětech krku.

Bolesti ucha

Vymačkáme čerstvou šťávu z květních úborů nebo listů podbělu a 2-3krát denně nakapeme do ucha několik kapek. Můžeme také udělat silný odvar ze sušené drogy v malém *množství* vody.

Další recept

Vymačkáme čerstvou šťávu z listů jablečnicku a růžových lupínků. Smícháme ji v poměru 1:1 a každý večer nakapeme do ucha několik kapek.

Zánět ucha

Vatový tampon namočíme do měsíčkové tinktury, vložíme do ucha a necháme působit.

Obklad na zánět ucha

Středně velkou cibuli nakrájíme nadrobno a lehce dusíme na trošce olivového oleje. Potom ji dáme do kapesníku, vytvarujeme malý kužel a zavážeme. Přiložíme na ucho a fixujeme čepicí nebo obvazem. Necháme působit několik hodin, u dětí jen 1-2 hodiny.

Česnekové ušní kapky

Očištěnou hlavičku česneku prolisujeme a rozmícháme v malém množství olivového oleje. Necháme 1 hodinu macerovat na teplém místě. Vymačkáme a přefiltrujeme. Kapeme do ucha několikrát denně 2-3 kapky. Na noc vložíme do ucha namočený kousek tamponu. Používáme při bolestech středního ucha, ale i jiných bolestech.

Hučení v uších

Jednu kapku čerstvé šťávy z vlašovičníku zředíme 3 kapkami vody a několikrát denně kapeme do ucha.

Další recept

Nať routy krátce povaříme v malém množství panenského oleje, necháme stát, scedíme a kapeme do ucha.

Šumění a zvonění v uších

Podle starého německého receptu nakapeme třikrát denně do ucha čerstvou šťávu z bílého zelí, oslazenou medem.

Napařování uší při slábnoucím sluchu

Čtyři lžice nasekané nať **routy** dáme do 1 dl přírodního octa a 4 dl vody. Krátce povaříme a necháme vyluhovat. Z papíru uděláme široký kornout, přes který horkou páru usměřujeme do ucha.

PODBĚL LÉKAŘSKÝ - *Tussilago farfara*

Střapaté hlavičky podbělů patří mezi první jarní květy, na mnoha místech se objevují v bohatých porostech. Květy s kouskem stonku sbíráme ihned, jakmile se objeví, listy mnohem později, když dorůstají do své velikosti. Drogu můžeme běžně i koupit.

Odpradávná podběl léčí suchý a úporný kašel, jeho slizovité látky pomáhají při všech nemocech plic a průdušek. Zevně se spařené, trochu pomačkané listy přikládají lícní stranou na špatně se hojící rány, záněty žil, popáleniny, revmatické a kloubní bolesti. Z květních hlaviček můžeme připravit med, podobně jako z pampelišky. Dobré vlastnosti podbělu se využívají i v kosmetice.

V podbělu se našly i některé nebezpečné látky, kvůli kterým jej vnitřně užíváme jen krátkodobě, ne samostatně, jen jako přísadu do čajové nebo inhalační směsi.





Od pradávna je známo, že podběl je vynikajícím prostředkem proti kašli. Proto ho Řekové i Římané nazývali „kašlová rostlina“. Další způsob použití podběle zavedl farář Kneipp, který jeho listy přikládá na „vytahování horkosti z těla“.

Další recept

Krátce povaříme 4 lžíce natě majoránky nebo dobromysli v 1/2 l vody a naporujeme ucho. Po ukončení procedury nakapeme do ucha 3-5 kapek mátového oleje.

Krvácení z nosu

Připravíme silný odvar z natě přesličky, můžeme přidat trochu vrbové kůry. Můžeme použít i prášek ze sušené natě, 1 lžička na 1 dl vody. Krátce povaříme, scedíme a pozorně vtahujeme nebo kapeme do nosu. Současně dáme na zátylek studený obklad.

Polyp v nose

Listy břechťanu pomeleme na jemný prášek a několikrát denně šňupeme.

Zánět nosních dutin

Připravíme si inhalaci ze stejných dílů natě máty, heřmánku, květu prvosenky a semene lnu. Několikrát denně inhalujeme při teplotě, kterou sneseme. Mezi inhalacemi přikládáme horký obklad z povařeného mletého semene lnu na celou horní část obličeje. Léčbu doplňujeme pitím čaje z prvosenky.

Senná rýma

Uděláme čajovou směs ze tří dílů natě třezalky, k nimž přidáme po dvou dílech kořene kostivalu a puškvorce a po jednom dílu natě přesličky a květu heřmánku. Dvě lžíce čajové směsi necháme přes noc macerovat ve 1/4 l vody. Ráno krátce povaříme a necháme přikryté vychladnout. Odlijeme 1/2 až 1 dl, který použijeme na výplachy nosu, dolijeme 1/4 l vody, ohřejeme a pijeme teplé třikrát denně.

Struma

Ze stejných dílů natě svízele a listu černého rybízu uděláme kloktadlo. Dvě lžíce směsi krátce povaříme v 1/4 l vody a necháme přikryté vyluhovat. Scedíme a často kloktáme, nepijeme, ale při každém kloktání polkneme malé množství. Ke kloktání můžeme použít čerstvou rybízovou šťávu.

Štítná žláza, recept bylinkáře Karla

Tento zkušený bylinkář doporučuje kloktání ze svízele podle předcházejícího receptu a současně teplé obklady z jeho zapařeného natě. K doplnění léčby pijeme až 1 l čaje připraveného ze stejných dílů květu měsíčku, natě řebříčku a kopřivy,

Snížená činnost štítné žlázy

K přípravě čajové směsi použijeme stejné díly natě sporýše, fialky, kořene lopuchu a lékořice. Dvě lžíce směsi dáme večer macerovat do 1/2 l teplé vody, ráno uvedeme do varu a necháme přikryté vychladnout. Pijeme dvakrát denně, ne dlouhodobě.

Nadměrná činnost štítné žlázy

Hlavní složkou této čajové směsi je nat' karbince. Ke čtyřem dílům přidáme po jednom díle natě srdečnicku, jehlice a kořene pampelišky. Do hotového čaje, připraveného jako obvykle, přidáme lžici rakytníkového oleje. Pijeme dvakrát denně. Léčbě pomáhají obklady z rozvařené dubové kůry.

Basedowova nemoc

U této chorobně zvýšené činnosti štítné žlázy uděláme čajovou směs, do níž dáme dva díly natě karbince a po jednom dílu kořene kozlíku, lopuchu, lékořice a natě kru-činky. Dvě lžíce směsi namočíme do vlažné vody a necháme 12 hodin macerovat. Potom pomalu uvedeme do varu a necháme přikryté 15 minut vyluhovat. Pijeme třikrát denně po třetině množství.

BŘEČŤAN POPÍNAVÝ – *Hedera helix*

Tato stálezelená rostlinka má několik zvláštností. Ke svému růstu potřebuje pevnou oporu, dokáže se vysoko vytáhnout až do koruny stromu nebo obrůst celou stěnu. Má dvojí listy, jako by ze dvou rostlin, kulaté i laločnaté, na rozdíl od „normálních“ rostlin kvete na podzim a plody dozrávají na jaře. Tehdy sbíráme jeho listy, břečťanovou drogu i některé výrobky z ní koupíme i v lékárně.

Léčebně se břečťan využívá hlavně zevně. Obklady z čerstvých listů se přikládají na různé bolesti kloubů, ztvrdlou kůži chodidel a sluncem spálenou pokožku. Listy břečťanu jsou dobré i na sedací koupele při hemeroidech. Vnitřně se břečťan používá při katarrech horních cest dýchacích, kašli, černém kašli, dně, revmatismu, ke zlepšení činnosti žlučníku a jater.

Břečťan se považuje za jedovatou rostlinu, kterou vnitřně ve formě tinktury užíváme po kapkách, hotové výrobky podle návodu. Zevně můžeme jeho hojivých účinků využívat bez obav.



Latinské pojmenování břečťanu belissó znamená ovíjet se, kroutit se. Ve starověkém Římě ho neměli rádi, protože ničil okrasné stromy sochy i chrámy. Zato v Řecku se stal břečťan symbolem boha Dionýza a jeho nespoutaných her. Břečťan žije až dvě stě let a kvete do sedmdesátého roku svého života.



Čaj na úpravu činnosti štítné žlázy

Do 1/2 l vody dáme lžici mletých ovesných vloček a lžici nasekané natě karbince. Pomalu uvedeme do varu a necháme vyluhovat. Scedíme a pijeme 2-3krát denně. Léčbu doplňujeme konzumací plodů rakytníku.

Další recept

Odstavíme 1 kg bílého zelí. Čerstvou šťávu pijeme třikrát denně, šálek před jídlem. Můžeme k ní přidat poloviční množství šťávy z červeného zelí.

Ostružiny proti ochraptění

Čerstvou šťávu mírně ohřejeme a pijeme 1-2 dl po malých doušcích během celého dne. Ostružinová šťáva, ale i konzumace čerstvých plodů má nejen blahodárny vliv na přetížené hlasivky, ale i všestranné léčivé účinky na celý organismus, přičemž posiluje jeho imunitní systém.

Elixír učitelů podle průkopníka francouzské fytotherapie Leclerca

Dvě lžice růžových listů zalijeme 2 dl vody a necháme macerovat 12 hodin. Pak v dalších 3 dl vody krátce povaříme 2 lžice natě řepíku a necháme přikryté vychladnout. Oba roztoky spojíme a přidáme 2 lžice medu. Z této denní dávky užíváme šestkrát denně polévkovou lžici. Zbytek použijeme ke kloktání. V těžších případech poruchy hlasivek dáváme na noc obklad na krk ze spařené natě sporýše nebo květu heřmánku.

Čajová směs na hlasivky

Hlavní složkou tohoto čaje je natě řepíku. K jeho třem dílům přidáme po jednom dílu květu (listu) slézu a proskurníku. Dvě lžice směsi pomalu ohříváme v 1/2 l vody, dokud nezačne vřít a necháme přikryté vyluhovat. Ochutíme medem a citronem, pijeme po doušcích při zvýšené zátěži hlasivek.

Další recept na přetížené hlasivky

Jako hlavní složku čajové směsi podle předcházejícího receptu použijeme místo řepíku nat' lipkavce, který má na hlasivky podobný účinek.

Obklad na hlasivky

Dvě lžíce květu heřmánku krátce povaříme v 1 dl jedlého oleje. Necháme trochu vychladnout a dáme na plátno. Obklad přiložíme na krk, přikryjeme igelitem, ovážeme šálou a necháme působit přes noc.

Kloktadlo na zánět krku a hlasivek

Deset lžic natě řepíku pomalu vaříme v 1 l vody, dokud nezhoustne na přibližně 2/3 objemu. Scedíme, přidáme lžící medu a 1 dl růžové vody. Opakovaně kloktáme, malé množství přitom polykáme.

Další recept

Smícháme dva díly natě šalvěže s jedním dílem natě yzopu. Dvě lžíce směsi dáme do 1/4 l vody, necháme projít varem a přikryté vyluhovat. Scedíme a kloktání často opakujeme.

Valašské kloktadlo

Uděláme čajovou směs ze tří dílů natě ú-ročníku, dvou dílů natě šalvěže, řepíku a jednoho dílu kořene (listu) kostivalu. Dvě lžíce směsi dáme do 1/4 l vody. Pomalu uvedeme do varu a necháme přikryté vychladnout. Scedíme a vlažným odvarem opakovaně kloktáme.

LÉKOŘICE LYSÁ – *Glycyrrhiza glabra*

Pojmenovaná je podle mimořádně sladkého kořene, z něhož se vyrábějí bonbóny proti kašli a černé cukrářské tyčinky – pendreký. Pochází ze Středomoří, u nás se jen pěstuje, kořenová droga se běžně prodává v lékárně. Lékořice je oblíbená i v cukrářském a potravinářském průmyslu. Dobré léčivé vlastnosti lékořice se uplatňují hlavně u dýchacích orgánů, protože výborně rozpouštějí hleny, čímž ulehčují odkašlávání.

Lékořice je mírně močopudná, změkčuje stolici, upravuje látkovou přeměnu, chrání játra před otravami, podporuje činnost nadledvinek, uklidňuje a posiluje. Proto, ale i kvůli své sladkosti, se stala oblíbenou přísadou do čajů a jiných medikamentů.

Oblíbená sladkost této bylinky má však i některé nepříjemné vedlejší účinky, proto ji samostatně ani dlouhodobě nepoužíváme a vyloučíme během těhotenství a kojení.



Lékořice je stará rostlina, zmínky o ní se objevují už na egyptských papyrusech, asyrských tabulkách i v čínských herbářích. Její latinský název pochází z řečtiny a znamená sladký, lepkavý kořen. Lékořice se využívá také při zpracování cigaretového a šňupacího tabáku a v lihovarnictví, kde se z ní vyrábějí likéry.



Ztráta hlasu po zánětu hlasivek

Dvě lžice semene fenyklu pomeleme na kávovém mlýnku nebo podrtíme v hmoždíři, dáme do 2 dl mléka, krátce povaříme a necháme 20 minut stát. Scedíme, dobře o-sladíme medem a užíváme teplé po lžici během celého dne.

Zánět krku

Uděláme kloktadlo ze stejných dílů natě šalvěje a dubové kůry. Čtyři lžice směsi necháme 12 hodin macerovat v 1/2 l vody. Potom krátce povaříme a necháme přikryté vychladnout. Vlažným odvarem kloktáme často, během celého dne.

Zánět mandlí

Na krk přikládáme 2-3krát denně tak horký obklad, jaký sneseme. Obklad připravíme z květu heřmánku rozvařeného v malém množství vody nebo jedlého oleje. Současně polykáme po malých množstvích čerstvou stavu z černého rybízu nebo majoránky.

Další recept

Obklad připravíme ze stejných dílů vařených prolisovaných brambor a nadrobno nakrájené syrové cibule.

Vlas v krku

Při této nepříjemnosti rozdrtíme šípky a s malým množstvím vody je polykáme celé i s jádérky. Když dráždění přestane, polkneme ještě 2 lžice rozdrcených šípků ve sklenici vody



KARBINEC EVROPSKÝ – *Lycopus europaeus*



Karbinec je málo známá rostlina, v naší přírodě často se vyskytující, roste na mokřích až močálových stanovištích. V bylinkové praxi má nezastupitelné místo jako součást čajů na nadměrnou činnost štítné žlázy. Drogou je kvetoucí nať, která se používá i v některých lékárenských přípravcích. Její užívání se doporučuje jen do čajových směsí, vždy po konzultaci s odborníkem.

SVÍZEL SYŘIŠŤOVÝ – *Galium verum*



Svízel se v lidovém léčitelství používá zřídka, ale má některé ověřené dobré účinky. Najdeme ho na suchých slunných loukách, a úbočích, kde pronikavě voní. Sbíráme kvetoucí horní nedřevnatou část natě, kterou můžeme i koupit. Svízel je močopudný, pomáhá při onemocněních ledvin a snižuje chuť k jídlu, čímž pomáhá při obezitě. I když nemá žádné vedlejší účinky, při předávkování a dlouhodobém užívání může být nebezpečný.

ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ – *Agrimonia eupatoria*

Tuto mimořádné léčivou bylinku zná snad každý. Její nať koupíme nejen v lékárně a v obchodě s bylinkami, ale někdy i na tržišti. Na slunných loukách se řepík vyskytuje často, je nápadný a pěkný. Sbíráme ho hned, když začne kvést a nemá ještě lepkavá semena. Z širokých možností léčebného využití řepíku jsou na prvním místě jeho uklidňující účinky na celý trávicí trakt – žaludek, žlučník, játra, pankreas, dvanácterník a střeva. Posiluje obranyschopnost organismu, pomáhá při výtoku žen a při kloubním revmatismu.

Řepík je úplně neškodný, můžeme jej pít denně. Vyrábí se z něj mnoho přípravků, což rozšiřuje možnosti jeho využívání.



Ve starém Řecku byl řepík zasvěcen bohyni války Pallas Aténě. Už tehdy z něj vyráběli mast na rány, a ta byla pro vojáky velmi potřebná. Středověký bylinkář Mattbioli nazývá řepík „zázračnou bylinou proti nespavosti“. Stačí prý dát pod polštář rozkvetlý stonek řepíku a hned na vás budou přicházet sladké dřímoty.



KRUČINKA BARVÍŘSKÁ – *Genista tinctoria*

Je to v naší přírodě velmi často se vyskytující polokeř, který na místech bohatšího výskytu rozzáří celou krajinu. Sbíráme rozkvetlou nať, což je většinou jediný způsob obstarání si této drogy, neboť se prodává jen ojedinele.

Kručinka má mnoho dobrých vlastností, nejvíce se využívá její značná močopudnost, která prospívá při dně, revmatismu, vodnatění, ale i srdečních onemocněních a při snížené činnosti ledvin. Při tom zbavuje tělo usazenin soli, odstraňuje otoky a mírně zvyšuje nízký krevní tlak. V lidovém léčitelství se odpradávná používala i na strumu.

Kvůli jejímu poměrně silnému působení a toxickým účinkům se doporučuje její užívání výhradně jako menšinové přísady v čajových směsích.



V antických dobách sloužila kručinka k barvení plátna, z květů se dá získat žlutozelené barvivo. Když máme býlí kručinky ve vodě, můžeme ji zpracovat podobně jako len. Jako léčivá rostlina byla kručinka uznávaná až ve středověku. Farář Kneipp jí léčil potíže s látkovou přeměnou a kožní problémy.



OSTRUŽINÍK KŘOVITÝ *Rubus fruticosus*

Jsou to známé lesní plody, které s oblibou sbíráme na výletech, neboť mají výbornou chuť a všestranné potravinářské uplatnění. I když plody mají vysoký obsah zdraví prospěšných látek, k léčebným účelům se používají ostružiníkové listy, které sbíráme ještě dříve, než rostlina začne kvést. Droga z ostružiníkových listů je mírně močopudná, čistí krev, zastavuje krvácení, dezinfikuje trávicí a močové orgány. Můžeme ji používat i zevně k omývání kožních zánětů a vyrážek, i jako kloktadlo. Jemné působení a příjemná chuť ostružiny se využívá v konzumních bylinkových čajích, vhodná je například kombinace s jahodou a malinou. Při běžném užívání je ostružiník úplně neškodný, jeho dobré vlastnosti bychom měli využívat častěji.



Semena ostružiny byla objevena v kolových stavbách z období neolitu. Svědčí to o tom, že jejími plody se živil už pravěký člověk. Poprvé se ostružina uvádí jako léčivá rostlina v řeckých lékopisech ze 4. století před n. l. Fermentované lístky ostružiny jsou výbornou náhražkou černého čínského čaje.



MALINIK OBEČNÝ – *Rubus idaeus*

Pro svou příjemnou sladkou chuť patří maliny k nejoblíbenějším ovocným lahůdkám. Přitom je to jedna z mála dobrot, které jsou i zdravé. Dopřejme si jich proto v sezoně co nejvíc, jsou velmi vhodné hlavně pro děti. K léčebnému použití se sbírají mladé listy, když mají ještě svěží zelenou barvu, tuto drogu dostaneme i v lékárnách a prodejnách s bylinkami. Maliny mají vysoký obsah biotinu, nazývaného také vitamínem krásy, ale i dalších zdraví prospěšných látek. Léčebně se uplatňují při poruchách zraku, ke zmírnění nadměrného menstruačního krvácení, snížení teploty a při nemocech močového ústrojí. Čaj z listů maliníku je chutný, proto tvoří častou přísadu různých lahodných konzumních čajových směsí.

Z malin se vyrábí i oblíbený kompot a sirup, které jsou osvědčené během chřipkového období. I když neúčinnější je konzumace čerstvých plodů, zdraví můžeme čerpat z malin i po jejich úpravě, a to bez omezení, neboť tato rostlinka má jen dobré vlastnosti.



Na přelomu našeho letopočtu byla v Malé Asii nejznámější lokalitou sběračů malin hora Ida. Její název se přenesl i do přívlastku pojmenování maliny. Od pravěku sloužily maliny člověku jako potrava, o čemž svědčí mnohé nálezy semen ve starých obydlích. K léčebným účelům jsou nejlepší divoce rostoucí maliny, nevyrovňají se jim ani nejkrásnější pěstované.

Duševní stavy

Velké, často až přehnané požadavky na pracovní výkony, vysoké finanční nároky, prostředí plné stresu, ale i špatné mezilidské vztahy se často projeví různými duševními poruchami. Jejich léčení je složité a podmínkou je odstranění příčin, které tyto problémy způsobují. Používání některých bylinek podle osvědčených receptů může však i při těchto potížích významně pomáhat.

Čaj štěstí podle Mességuého

Tento čaj se skládá ze stejných dílů natě sporýše, máty a květu lípy. Připravíme a užíváme ho obvyklým způsobem. Čaj snižuje pocit úzkosti, strachu, pomáhá při neuróze, depresi a zlepšuje náladu.

Hysterie a psychické deprese

K jejich odstranění nebo zmírnění dobře poslouží směs stejných dílů natě routy, meduňky a květu pivoňky. Jednu lžici směsi zalijeme 1/4 l vody a necháme přikryté vyluhovat 15 minut. Scedíme a pijeme 1 dl ráno nalačno, zbytek večer před spaním.

Depresivní stavy

Když se nám zdá, že se nám nic nedaří a všechno je špatné, zkusme vymačkat čerstvou šťávu z natě třezalky a užívat třikrát denně lžici s troškou vody. Můžeme si také uvařit ze 2 lžic nasekané drogy na 1/2 l vody třezalkový čaj a pít jej ochucený medem a citronem.

Antidepresivní čaj

Ke dvěma dílům natě dobromysli přidáme po jednom dílu natě třezalky, vrby a meduňky. Čaj osladíme medem a pijeme 2-3krát denně.

Další recept

Čaj připravíme ze stejných dílů kořene kozlíku a listu meduňky. Jednu lžici směsi dáme do 3 dl vody, pomalu ohříváme až do varu a necháme přikryté vychladnout. Pomalu, po částech vypijeme vlažný čaj během 3-4 hodin.

Hypochondrie

Pro lidi, kteří mají pocit, že jsou více nemocní, než je to doopravdy, se doporučuje čajová směs ze stejných dílů natě meduňky máty a routy. Do hotového čaje přidáme ještě lžičku kozlíkové tinktury.

Chorobné nechutenství – anorexie

Při tomto onemocnění, které často postihuje hlavně mladou generaci, vypijeme několikrát denně šálek kopřivového čaje, do něhož přidáme lžičku švédských nebo kapek vlastní výroby podle receptů na stranách 222-223. Součástí léčby jsou koupele celého těla v odvaru z mateřídoušky nebo tymiánu.

Otřes mozku

Smícháme stejné díly kořene kozlíku a roztlučенých plodů jalovčinky. Jednu lžici směsi namočíme do 1/4 l vody, necháme 12 hodin macerovat, krátce povaříme a necháme přikryté vychladnout. Scedíme a přidáme lžičku tinktury z prhy. Teplý čaj pijeme po polovině množství několik dní ráno a večer.

PIVOŇKA LÉKAŘSKÁ – *Paeonia officinalis*

Kvůli svým velkým, působivým květům se pivoňka pěstuje téměř v každé okrasné zahradce, obvykle roste v hustých skupinách. Jen málo pěstitelů však zná a využívá její léčivou hodnotu. Jako drogu sbíráme tmavě červené, plné květy.

Nejnámějším a mezi bylinkami velmi řídkým je její příznivý účinek na epilepsii, proto je důležitou součástí Čajových směsí k její podpůrné léčbě. Osvědčila se i při dně, revmatismu a křečových bolestech způsobených ledvinovými kameny.

Droga je považována za jedovatou, proto ji užíváme jen pod odborným dohledem, ne samostatně, ani dlouhodobě.





Latinské pojmenování paeonia je odvozeno od boha lékařství Paiona. Je to prý jeho zásluha, že se pivoňka dnes používá jako léčivá rostlina. Pivoňka je váženou magickou rostlinou. Byla důležitou pomůckou při očistě duše člověka posedlého d'áblem. Ze semene pivoňky můžeme získat olej, který je velmi podobný lněnému.

Pocity strachu

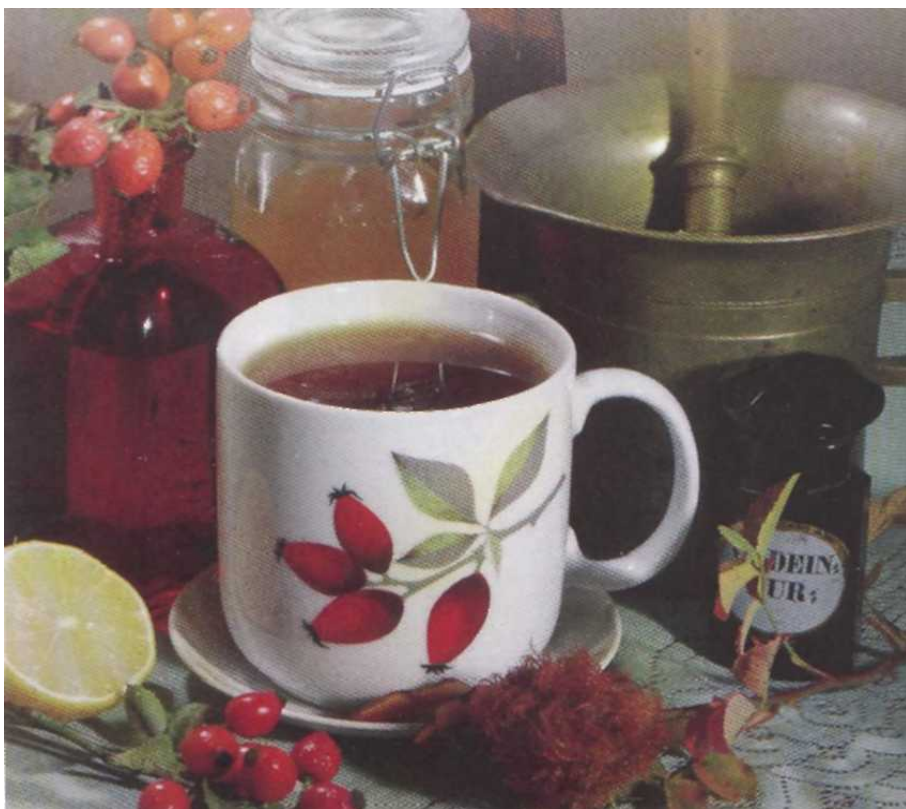
Podle českého fytoterapeuta Zentricha jsou tyto pocity nejčastěji spojeny s poruchou ledvin. Proto nejlepším prostředkem k jejich zmírnění je denně vypít 1/2-1 l čaje z natě celíku. Proti bázni můžeme pro zlepšení funkce ledvin použít i některý z receptů uvedených v příslušné kapitole.

Další recept

Připravíme čajovou směs ze stejných dílů kořene kozlíku a natě bazalky. Dvě lžice směsi dáme do 1/2 l vody, pomalu ohříváme až k bodu varu a necháme přikryté vychladnout. Vlažný čaj pijeme ve 4-5 dávkách mezi jídlem.

Čaj proti duševní přepracovanosti

Čajová směs se skládá ze dvou dílů natě světlíku, k němuž přidáme po jednom dílu natě úročníku a vřesu. Čaj připravíme obvyklým způsobem a pijeme 2-3krát denně, v případě potřeby i několik dní.



TŘEZALKA TEČKOVANÁ – ***Hypericum perforatum***

Třezalka patří k nepopulárnějším léčivým rostlinám. Na našich loukách se vyskytuje často, mnoho lidí za ní chodí do přírody, sbírají se vrcholky rozkvetlé natě. Drogu a různé výrobky z ní dostaneme i v lékárně a obchodech s potravinami.

Sběr třezalky je vděčný, tato rostlinka má široké možnosti uplatnění, je jako bylinkový všelék. Léčí játra, žlučník, překyselený žaludek, vředy, močové cesty, ale také nervy, deprese, pocity strachu, úzkosti a duševní nemoci. Pomáhá na srdce, zlepšuje krevní oběh, prospívá při menstruačních problémech a v klimakteriu. Její vynikající léčivé vlastnosti se dobře uplatňují i zevně na rány, různé

bolesti a jako přísada do koupelí. Třezalkový olej, „jánská krev“, je starým domácím masážním prostředkem proti svalovým bolestem.

Čaj z třezalky je chutný, můžeme ho užívat jako lahodný čaj, ale ne příliš často, neboť může poškodit vnitřní orgány. Během užívání třezalky není vhodné opalování, může způsobit podráždění pokožky.



Třezalka je prastará rostlina opředená mýty a pověrami. Aby měla svou zázračnou a léčivou moc, musela se sbírat na sv. Jana, podle čehož ji nazývali „svatojánská tráva“, Květy obsahují červené barvivo, které se nazývalo „krev sv. Jana“. Chcete-li získat lásku určité osoby, přidejte jí do čaje trochu třezalkové šťávy.



KOZLÍK LÉKAŘSKÝ – *Valeriana officinalis*

Tuto zvláštní bylinku najdeme na vlhkých loukách, kolem potůčků, v křovinách a příkopech. Poznáme ji podle nezvyklé, těžce charakterizované vůně kořene, která při sušení ještě zesílí. Kořen je předmětem sběru, můžeme jej však běžně koupit, a to i v praktické formě tinktury. Kozlík považujeme za nejúčinnější rostlinný lék na nervovou soustavu. Pomáhá při všech problémech nervového původu od stresu, nervozity, psychické vyčerpanosti až po duševní nemoci. Současně uklidňuje srdce, žaludek, různé druhy křečí a bolestí. Jeho dobrou vlastností je, že nervovou soustavu stabilizuje, tedy uklidňuje nervozitu, ale při apatii podněcuje k aktivitě.

Silné působení kozlíku využíváme opatrně, jen po kapkách podle receptů, neboť přehnaným působením na nervovou soustavu ji můžeme místo uklidnění ještě více podráždit.



Pojmenování kozlíku valere pochází z latiny a znamená být zdravý. Nať kozlíku dávali rodiče do postele, aby zahnali zlé duchy, kteří by mohli novorozenému dítěti u-blížiti. Tradovalo se také, že svazek kozlíku zavěšený nade dveřmi se rozhoupe, když práh domu překročí zlý člověk. Podle starých pověr prášek získaný z kořene kozlíku rozmíchaný ve sklenici vína pomůže navrátit lásku milované osoby.

VRBKA ÚZKOLISTÁ

Chamaerion angustifolium

V naší přírodě se tato vysoká dekorativní rostlina vyskytuje často a je spojena s vrcholícím létem. Ráda roste ve skupinách, což vytváří působivé scenérie. Její používání se u nás zatím nerozšířilo tak, jako v Rusku za Uralem, kde je velmi populární. Mladé listy vrbky sbíráme na jaře, nejpozději, když rostlina naplno rozkvetne, droga se dá v poslední době už i koupit. Čaj z vrbky má protizánětlivé účinky, což se dobře uplatňuje v trávicích orgánech, při léčbě žaludečního a dvanácterníkového vředu. Dobře léčí močové orgány, účinkuje podobně jako vrbovka, kterou může při onemocnění prostaty nahradit. Rusové ji s oblibou užívají k prevenci a podpůrné léčbě rakoviny.

Při užívání vrbky, i samostatně, se žádné nepříznivé účinky nezjistily. Obsahuje však některé látky, které nejsou vhodné k dlouhodobému užívání.



První informace o léčivém působení vrbky se k nám dostaly od ruských legionářů v letech první světové války. Fermentované lístky vrbky jsou chutnou náhražkou ruského černého čaje. V meziválečném období se prodávala i u nás pod názvem „kurilský čaj“, na Dálném východě ji nazývají „Ivanův čaj“.

Ženské potíže

Žena je nositelkou života a k této úloze má ženský organismus i tomu přizpůsobené orgány a funkce. Takzvané ženské problémy jsou časté a někdy souvisejí i s nervovým systémem. Abychom jim preventivně předcházeli, je třeba věnovat pozornost především

zdravému stravování a životosprávě. Rostlinná říše má několik odpradáвна osvědčených „ženských“ bylinek, které dokáží ženám účinně pomáhat, přitom jejich užívání je jednoduché a bez nepříznivých vedlejších účinků.

Preventivní ženský čaj

Skládá se ze dvou dílů řebříčku, k němuž přidáme po jednom dílu heřmánku a kontryhele. Ty co bylinky působí preventivně i léčebně na všechny ženské orgány Pijeme obvyklým způsobem připravený čaj, v sezoně si můžeme vylisovat i čerstvou stavu, kterou užíváme po lžici třikrát denně. Silný odvar z těchto bylinek se doporučuje i jako **přísada do** koupele.

Ženský sirup

Vymačkáme čerstvou šťávu ze stejných dílů natě mateřídoušky, přesličky, řebříčku a cibule. Přidáme přibližně tolik medu jako je šťávy a na teplém místě rozmícháme. Užíváme preventivně nebo při jakýchkoli ženských potížích 2-3krát denně po lžičce.

Předmenstruační syndrom

Během „špatných dní“ před očekávanou menstruací k uvolnění napětí uděláme čaj ze dvou dílů kořene nebo listu pampelišky a jednoho dílu natě meduňky. Do hotového čaje přidáme ještě lžičku kozlíkové tinktury a pijeme 2-3krát denně.

Menstruační všelék *panacetum mulierum*

Tato čajová směs *prospívá* při všech poruchách menstruace. Smícháme stejné díly květu bezu, heřmánku, lípy, natě máty a meduňky. Čaj připravíme obvyklým způsobem. Během menstruace vypijeme celou dávku ráno nalačno, během 1-2 hodin.

Čaj na úpravu menstruace

Ke dvěma dílům natě třezalky přidáme po jednom dílu natě hluchavky a řebříčku. Čaj pijeme 2-3krát denně, týden před očekávanou menstruací až do jejího začátku.

Čajová směs na vyvolání menstruace

Připravíme ji ze stejných dílů natě dobromysli, vlašovičnicku, řebříčku, kontryhele a petržele. Čaj pijeme několik dní.

Čajová směs proti bolestivé menstruaci

Do této čajové směsi dáme stejné díly natě kontryhele, hluchavky, mateřídoušky, řebříčku, květu měsíčku a listu routy. Obvyklým způsobem připravený čaj začneme pít 2 dny před očekávanou menstruací, při bolestech doplňujeme léčbu sedavými koupelemi z řebříčku, heřmánku a kontryhele.

KONTRYHEL ŽLUTOZELENÝ – *Alchemilla vulgarit*

Její lístečky podobné skládané sukénce naznačují, že je to rostlina našich žen. Na vlhkých až mokřích horských loukách vytváří husté kobercové porosty, takže rozkvetlou nať můžeme pohodlně nasbírat, ale také koupit, neboť je to populární bylina.

Kontryhel je nepostradatelný na pomoc při všech onemocněních ženských orgánů. Posiluje dělohu, čímž zvyšuje pravděpodobnost početí a snižuje riziko potratu. Je součástí čajů na zastavení ženského krvácení, prospívá při všech menstruačních problémech, výtoku, zánětu vaječníků a v přechodu.

Dobré vlastnosti kontryhele jsou prospěšné i dalším orgánům, a to nejen u žen, ale i u mužů, přitom tato bylina nemá žádné nepříjemné účinky ani při dlouhodobém užívání.





Kontryhel je jako léčivá rostlina znám jen od středověku, kdy se věřilo, že dokáže ženám navrátit panenství. Jeho listy jsou jako poskládané záhyby pláště či sukničky, proto se lidově nazývá „ženský plášť“. Na listech kontryhele se objevuje u rostlin ojedinělá kapička rosy, která září na slunci jako perla. Alchymisté ji nazvali „nebeská rosa“ a používali při hledání kamene mudrců.

Další recept

Použijeme stejné díly kůry krušiny, natě kontryhele, řebříčku, mochny husí a máty. Čaj začneme pít dva dny před očekávanou menstruací a pokračujeme během celého jejího trvání.

Koupelel při křečových menstruačních bolestech

Koupelel připravíme ze směsi dvou dílů natě řebříčku a jednoho dílu natě hluchavky. Dvacet lžic této směsi krátce povaříme ve 2 až 3 litrech vody a necháme 15 minut vyluhovat. Scedíme do vanové koupelel a koupeme celé tělo 15-20 minut při teplotě 38 °C, nejlépe před spaním.

Čaj na zeslabení menstruace

Připravíme čajovou směs ze stejných dílů natě meduňky, kokošky, šalvěje a řebříčku. Ze 2 lžic této směsi připravíme obvyklým způsobem čaj, do něhož přidáme ještě po lžičce tinktury z prhy a kozlíkové tinktury. Pijeme třikrát denně 4-6 týdnů. Potom užívání na stejnou dobu přerušíme a ještě jednou kúru opakujeme.

Čaj na zesílení menstruace

Připravíme čajovou směs ze stejných dílů natě routy, třezalky, řebříčku a rozmarýnu. Do hotového čaje přidáme lžičku tinktury z prhy. Pijeme 2-3krát denně během menstruace.

Myom

Je to nezhoubné nádorové onemocnění žen, na něž bylinkové recepty doporučují sedavé koupele z řebříčku. Součástí léčby je pití čaje z kontryhele podle receptu na neplodnost, které střídáme s krvečisticími čaji podle receptů v příslušné kapitole.

Čajová směs proti potratu

Nejpozději od poloviny těhotenství pijeme každý druhý týden denně po 1/21 čaje ze směsi dvou dílů natě kontryhele a jednoho dílu natě řebříčku.

Zvracení v těhotenství

Připravíme stejné díly semene fenyklu, anýzu, listu máty a heřmánkových květů. Semena rozdrtíme v hmoždíři, pak přidáme listy a květy. Dvě lžice této směsi zalijeme 1/2 1 vroucí vody a necháme přikryté 20 minut vyluhovat. Scedíme a pijeme pětkrát denně.

Čajová směs pro lehký porod

Použijeme stejné díly natě sporýše a kontryhele. Jednu lžici směsi zalijeme 1/4 1 vroucí vody a necháme přikryté 15 minut vyluhovat– Pijeme poslední tři měsíce těhotenství po polovině množství ráno a večer.

Poporodní ochablost ženských orgánů

K jejich posílení připravíme koupel ze směsi natě přesličky a řebříčku. Deset lžic těchto bylin krátce povaříme ve 2-3 1 vody a necháme mírně vychladnout Sedací koupel 2-3krát denně má trvat 10-20 minut.

Obklad na zánět a bolesti prsů

Čerstvé listy bílého zelí naklepeme nebo rozválíme, na kousku plátna vytvarujeme tenkou vrstvu obkladu, pokapeme mátovým olejem, přiložíme a přikryjeme další vlhkou a suchou vrstvou. Necháme působit několik hodin. Potom prs jemně masírujeme třezalkovým nebo olivovým olejem.

ŘEBŘÍČEK OBECNÝ – *Achillea millefolium*

Patří k našim nejznámějším léčivým rostlinám, mnozí jej znají ještě pod starším názvem „myší ocas“. Na našich loukách kvete dlouho a je tak rozšířený, že jeho špinavě bílé květy si můžeme rychle nasbírat na celý rok, droga se však dá i koupit.

Řebříček patří mezi bylinky s nejsilnějším dezinfekčním účinkem. Ten se projevuje zlepšením trávení, při žaludeční nervozitě a křečových bolestech. Odstraňuje tzv. „pálení žáhy“, pomáhá při migréně a ženských onemocněních, čistí krev. Zevně je starým vyzkoušeným lékem na rány, obklad zastavuje krvácení, rána se rychle hojí a pěkně zacelí. Řebříček je vděčnou přísadou do napařovacích inhalačních směsí i bylinkových koupelí.

Při vši chvále řebříčku je zapotřebí při jeho u-žívání i trochu opatrnosti, neboť mírně snižuje krevní tlak a ve větších dávkách může vyvolat příznaky otravy.



antických bájích se píše, že slavný Achilles vyléčil pomocí řebříčku svému králi hlubokou ránu po kopí. Proto mu ve středověku připisovali moc léčit rány po železných zbraních a stal se symbolem války.

dobách první světové války chodily školní děti sbírat krvavník, jak tehdy nazývali řebříček, a poslal se na frontu, kde nahrazoval nedostatek léků.



Likér pro kojící matky

Do 1 l vody dáme 4 lžice mletého semene kopru, uvedeme do varu, odstavíme a přidáme 3 lžice medu. Necháme na velmi slabém ohni bez vaření 15-20 minut zhoustnout. Pijeme dvakrát denně stopku. Likér zvyšuje tvorbu mateřského mléka a je prospěšný pro miminko.

Snížení tvorby mateřského mléka

Při nadměrné tvorbě mateřského mléka pijeme obvyklým způsobem připravený čaj z natě šalvěje. Pokud se už nekojí, může se brát třikrát denně lžička tinktury v 1/2 skleničce vody.

Čaj na zvýšení tvorby mateřského mléka

Do této směsi dáme po dvou dílech natě jeřábiny, majoránky, semene fenyklu a po jednom dílu kořene hořce, natě kontryhele a routy. Čaj pijeme 2-3krát denně, užívání občas přerušíme.

Další recept

Smícháme stejné díly mletých semen anýzu, kopru, fenyklu a pískavice. Čaj připravíme a pijeme, jak je uvedeno v následujícím receptu.

Mateřský čaj

Smícháme stejné díly roztlučného kořene hořce, mletého semene fenyklu, pískavice a natě mateřídoušky. Dvě lžice směsi dáme do vlažné vody a necháme 12 hodin macerovat. Potom uvedeme do varu a necháme přikryté vychladnout. Pijeme po 1/2 množství ráno a večer na regeneraci funkcí všech ženských orgánů.

Čaj na léčbu neplodnosti

Na podporu ženské plodnosti pijeme čajovou směs ze dvou dílů natě kontryhele, k níž přidáme po jednom dílu natě řebříčku a hluchavky. Pití takto připraveného čaje delší dobu podporuje účinky i jiných druhů léčby tohoto problému.

Čajová směs na zastavení výtoku

Smícháme stejné díly květu hluchavky, natě kontryhele, truskavce a řebříčku. Čaj z této směsi pijeme třikrát denně několik dní, dokud problémy nepominou. Léčbu doplňujeme bylinnými výplachy a sedavými koupelemi.

Další recept

Čajovou směs připravíme ze stejných dílů natě kontryhele, kořene omanu a květu měsíčku.

Odvar na výplachy pochvy při výtoku

Smícháme stejné díly mleté dubové kůry, květu heřmánku a natě šalvěje. Čtyři lžíce směsi namočíme večer do 1/2 l teplé vody, ráno krátce povaříme a necháme přikryté pomalu vychladnout. Scedíme a výplachy vícekrát opakujeme.

Obklad na zánět pochvy

Čtyři lžíce květu měsíčku krátce povaříme v 1/2 l vody a necháme přikryté vychladnout. Do odvaru namočíme složené lněné plátno a 2-3krát denně přiložíme na postižené místo. Obklad necháme působit 1/2-1 hodinu.

Svědění v pochvě

Na mírném ohni rozpustíme lanolín z lékárny, přidáme stejné množství šťávy z čerstvé natě hluchavky a lupínků růže. Dobře promícháme, necháme vychladnout a touto masťou potíráme ženské orgány.

HLUCHAVKA BÍLÁ – *Lamium album*

Je podobná neoblíbené kopřivě a také roste všude kolem nás, avšak tato bylinka nepálí a má i pěkné bílé květy, které jako prstýnky obtácejí stonek. Ty jsou i oficiální drogou, kterou koupíme v lékárně, pro náročnost sběru však můžeme v domácích podmínkách používat i celé vrcholky kvetoucí natě.

Hluchavka patří mezi všeobecně prospěšné bylinky, které se v lidovém léčitelství uplatňují hlavně na pohlavní orgány. Při ženských potížích posilují dělohu, pomáhají při jejím zánětu, výtoku a menstruačních problémech. Muži mají nejčastěji problémy s prostatou, zde hluchavka uvolňuje močové cesty a ulehčuje močení. Čaj z hluchavky má lahodnou chuť, přitom zvyšuje metabolismus, prospívá dýchacím orgánům a uklidňuje.

Mladé lístečky hluchavky přidáváme do vitaminových salátů, neboť hluchavka má jen dobré vlastnosti a můžeme ji užívat nepřetržitě.



Už starověcí lékaři rozlišovali pálivou a nepálivou kopřivu tou byla hluchavka. Dioscorides ji radil použít po kousnutí divokou zvěří. Ve středověku se hluchavka nazývala „mrtvá kopřivou a sloužila na nemoci ucha a dýchacích orgánů. Její blahodárné účinky na ženské orgány byly objeveny až v minulém století.



Krvácení z dělohy

Připravíme čajovou směs ze stejných dílů natě turanky, kokošky, truskavce a přesličky. Čaj z této směsi pijeme několik dní. Současně 2-3krát denně uděláme sedací koupel ze silného odvaru směsi natě řebříčku, truskavce, kokošky a heřmánku.

Čaj na zánět vaječníků

Připravíme ho ze stejných dílů natě černohlávkou, kontryhele, hluchavky a květu heřmánku. I u tohoto onemocnění léčbu dobře doplňují sedací koupele jako v předcházejícím receptu.

Další recept

Můžeme také použít čajovou směs ze stejných dílů květu bezu, heřmánku, řepíku a kukuřičných blizen.

Klimakterium

V tomto období zmírňuje nepříjemné pocity a zmírňuje jeho průběh čajová směs ze dvou dílů natě meduňky, k nimž přidáme po jednom dílu natě třezalky, šišek chmele a semene fenyklu. Čaj připravený obvyklým způsobem pijeme několik dní, vždy v době, kdy jsou nepříjemné pocity intenzivní.

Další recept

K přípravě čajové směsi použijeme tři díly natě řebříčku, k nimž přidáme po jednom dílu natě routy, rozmarýnu a meduňky.



ROUTA VONNÁ – *Ruta graveolens*

Kvůli některým nepříjemným vlastnostem má ruta mezi bylinkami pověst zlé rostliny. Naproti tomu ji kvůli dobrým léčivým účinkům najdeme téměř v každé bylinkářské zahradě. Listy se sbírají ještě před rozkvetem a opatrně zpracují, droga se už většinou i prodává.

Ruta má velmi dobré účinky na cévní systém. Čistí cévy od vápenatých usazenin, zpevňuje vlasečnice, snižuje krevní tlak, silně uklidňuje a pomáhá při epilepsii. Má silný účinek na ženské orgány, pomáhá při nepravidelné a bolestivé menstruaci, nesmí se však užívat v těhotenství.

Jako „zlou rostlinu“ routu užíváme velmi opatrně, dávkujeme ji pozorně, používáme jako menšinovou přísadu čajových směsí a jen několik dní v období, kdy ji potřebujeme.





Routa je prastarý medikament, který objevil pontský král Mitridates, se zvláštním významem u žen. Matthioli píše, že když se žena déle zdržuje v blízkosti routy během menstruace, rostlina zvadne. Ze středověku pochází také pověra, že když chce žena počít dítě, má si dát při milování na prst prstýnek uvitý z natě routy.

Zázrak lásky

Odpradáвна se říká, že celý život se točí kolem peněz a lásky. I když je to s penězi těžké, láska, až na některé nežádoucí výjimky, je zdarma. Láska kvete v každém věku a sexuální potěšení patří k nejkrásnějším pocitům člověka. Také v této oblasti jsou mezi lidmi značné rozdíly. I když jedni jsou v tomto směru „chladní“, jiní se zase neumějí této rozkoše nabažit. V obou případech nám dokáží bylinky pomáhat a usměrňovat naše využívání zázraku lásky do optimálních poloh. Jejich účinek není až tak pronikavý, jak u denně nabízených různobarevných tablet, při dlouhodobém používání se jim však často vyrovnají. Výhodou je, že jsou levné, nemají žádné vedlejší účinky a přitom prospívají i dalším tělesným orgánům.

Nápoj lásky

Jeho hlavní složkou je nat' saturejky, k jejím třem dílům přidáme po jednom dílu natě yzopu, máty, třezalky a ořešákových listů. Směs dáme asi do 1/3 objemu sklenice, doplníme červeným vínem a necháme 3-4 týdny macerovat, občas protřeseeme. Scedíme a pijeme po stopce, ráno jednu, večer nejvíce dvě – i mnoho lásky může škodit.

Univerzální afrodisiakum

Pomeleme na jemný prášek dva díly semene koriandru a jeden díl semene anýzu. Užíváme 1 lžičku této směsi rozmíchanou v trošce medu třikrát denně.

Další recept

Připravíme čajovou směs, do níž dáme tři díly natě satirejky a po jednom dílu natě máty, rozmarýnu a sporýše. Čaj připravený obvyklým způsobem pijeme dvakrát denně.

Další recept

Odpradávná slouží jako afrodisiakum kořen zázvoru. Pijeme ho jako konzumní hořký čaj nebo namočený v lihu či víně.

Zázvor také zlepšuje trávení a posiluje celý organismus.

Mátový lih

Smícháme dva díly natě máty a jeden díl natě satirejky. Dáme do vhodné láhve a zalijeme koňakem, aby přesahoval objem drogy asi o 1/3. Necháme 2-3 týdny za občasného protřesení macerovat. Užíváme po stopce ráno a večer k potlačení frigidity a impotence, ale také u migrény a ke zlepšení trávení, neboť tento lék podporuje také činnost vnitřních orgánů.

Afrodisiakum pro muže

Na podporu mužnosti připravíme čajovou směs ze dvou dílů natě máty, k níž přidáme po jednom dílu listu ořešáku, natě bazalky a yzopu.

Yzopové víno podle českého fytotherapeuta Bodláka

Osm lžic nasekané natě yzopu macerujeme 8 dní v 1 l bílého vína, nejlépe ryzlinku. Scedíme a pijeme 1 dl denně večer před spaním. Chystáme-li se na noční radovánky dávku zdvojnásobíme.

SATUREJKA ZAHRADNÍ – *Satureja hortensis*

Ve volné přírodě saturejka neroste a ani žádnou krásou nevyniká. Kvůli svým léčivým a chuťovým hodnotám se však u nás často pěstuje, její nať se prodává jako užitečné koření a cenná léčivá droga.

Saturejka značně pomáhá stravitelnosti jídel, proto se jí doporučuje hojně okořenit těžká, masitá a „nadouvající“ jídla. Její léčivé účinky spočívají v celkovém aktivizování trávicího systému, čímž posilují celý organismus. Má mezi bylinkami zřídka se vyskytující schopnost zvyšovat pohlavní žádostivost u mužů i žen.

Posilování organismu má své hranice, proto, i když saturejka nemá žádné nepříznivé účinky, užíváme ji s mírou.



Domovem saturejky je Středomoří, ale jako koření se z řecké kuchyně rozšířila do celého světa. Saturejka je nejnámější rostlinou lásky. Řekové ji zasvětili Dionýzovi, Římané Bakchovi – bohům mna a volných mravů. Ve středověku ji zakazovali pěstovat v klášterních zahradách, neboť prý vyvolávala hříšné myšlenky.



Pískavice řecké seno pro ženy

Staré recepty z Orientu doporučují mladým ženám 2-3krát denně 1/2 lžičky mletého semene pískavice v trošce vína, aby měly pevná a pružná prsa. Pískavice současně působí jako ženské afrodiziakum.

Mužský čaj

Tento univerzální čaj prospívá při všech mužských potížích. Obsahuje po dvou dílech kořene puškvorce a pýru, po jednom dílu natě truskavce, řebříčku, přesličky, vrbovky a majoránky. Obvyklým způsobem připravený čaj z této směsi se doporučuje pít dlouhodobě.

Mužské víno

Smícháme stejné díly ořešákových, kopřivových listů a natě vrvky. Pět lžic této směsi dáme do 1 l suchého bílého vína a na mírném ohni krátce povaříme. Necháme přikryté vychladnout, scedíme a uložíme do vhodné lahve. Pijeme teplé 1/2-1 dl denně nalačno.

Ženský čaj

Podobně jako mužský čaj je upravený jako univerzální lék a prevence všech ženských potíží. Tato směs obsahuje po čtyřech dílech natě řebříčku a kontryhele, dva díly kořene puškvorce a po jednom dílu natě třezalky, meduňky, máty, květu heřmánku a semene fenyklu. Čaj připravíme obvyklým způsobem a pijeme ho delší dobu.

Ženský čaj povzbuzující touhu

I když se ženské orgány od mužských značně liší, bylinkové recepty doporučují jako univerzální čajovou směs ke zvýšení citové aktivity pro ženy stejné díly natě třezalky, mateřídoušky, květu slézu a listu jahody.

Mužská impotence

Starým, staletým ověřeným bylinným lékem je celer. Nejlepším způsobem jeho užívání je pití syrové šťávy. Bulvy celeru a hrubé části listů odstavíme a pijeme mezi jídlem 1 dl denně, ale jen 2-3 dny v týdnu. Vysoký obsah vitamínů a minerálů kromě požadovaného,

podporuje i ostatní funkce organismu. Může však podráždit ledviny, proto i zde platí osvědčené pravidlo, že nic se nemá přehánět.

Frigidita

Sexuální nezáměr u žen mívá různé příčiny. Když jsou známé, například partnerské vztahy, psychické stavy, orální antikoncepce apod., věnujeme se především jim. K odstranění tohoto problému se doporučuje vylisovat šťáva z celé rostliny artyčoku zeleninového. Zředíme jej dvojnásobným množstvím bílého vína, osladíme medem a užíváme třikrát denně po lžici.

Další příprava

Nastrouhaný sušený kořen artyčoku zalijeme brandy, aby byla droga dobře ponořená a necháme 3-4 týdny macerovat, denně protřeseeme. Scedíme, přidáme trochu medu a užíváme třikrát denně lžičku s troškou vody.

Poluce a předčasný výron semene

Při těchto problémech doporučují bylinkové recepty sušenou práškovou nat' routy, třikrát denně na špičku nože v trošce vody.

Další recept

Doporučuje se pít denně 3 šálky čaje z plodů jeřábu nebo konzumovat jeřabinový kompot.

MÁTA PEPRNÁ – *Mentha x piperin*

V naší přírodě roste několik druhů máty, ale tuto uměle vyšlechtěnou oblíbenou odrůdu si musíme jen vypěstovat sami nebo koupit v lékárně. Proti ostatním mátám je jejím nejvyšším kladem obsah mentolu, který příjemně chladí a znečistlivuje.

Široce působící léčivé účinky máty se nejčastěji uplatňují u všech druhů žaludečních problémů. Zlepšuje chuť k jídlu, zastavuje zvracení a průjmy, uvolňuje žaludeční křeče i bolesti jater a žlučníku. Celkově uklidňuje a posiluje organismus. Znamé jsou také dobré účinky na pohlavní impotenci mužů a frigiditu žen.

Máta je dobrá a neškodná bylinka. Její posilující působení se uplatňuje hlavně v různých čajových směsích, samostatně ji užíváme s mírou a ne bez přestávky.



Pojmenování máty má původ v řecké mytologii. Minta byla nymfa, do které se zamiloval bůh podsvětí Hádes. Když se o tom dověděla jeho manželka, přeměnila Mintu na voňavou bylinu. Mátu si mimořádně oblíbili Arabové, nacházíme ji v mozaikových výzdobách jejich paláců. Židé ji kladli na zem v synagogách, neboť ji považovali za posvátnou bylinu.

Sexuální předráždění

Ke zmírnění přehnané pohlavní touhy podle středověkých receptů pomáhá teplý odvar z 1 lžice drceného kořene hořce ve 1/4 litru vody. Pijeme denně po 1/2 množství, ráno a večer.

Další recept

Je osvědčený zvláště u mládeže a doporučuje pít denně 2-3 šálky třezalkového čaje s medem.

Starý polský recept na kapavku

Ke dvěma dílům natě třezalky přidáme po jednom dílu ořešákových listů, kořene lopuchu a 8 drcených plodů jalovčinky. Dvě lžíce směsi dáme do 1/2l vody a necháme 12 hodin macerovat. Potom 10 minut na mírném ohni povaříme a necháme přikryté vychladnout. Pijeme třikrát denně před jídlem.



MAJORÁNKA ZAHRADNÍ –
Majorána hortensis

Rozšířená je od Asie a Afriky až po Řecko, kde na horských úbočích bohatě kvete a příjemně voní. Jako oblíbené koření a léčivá rostlina se často pěstuje i u nás, prodává se v lékárnách i obchodech s potravinami.

Majoránka zlepšuje trávení a činnost vnitřních orgánů. Přitom značně uklidňuje nervovou soustavu, čehož se využívá při migréně, stresu, nespavosti, pocitech slabosti a Žalu. Prospívá také ženám, neboť ulehčuje průběh menstruace a zvyšuje tvorbu mateřského mléka. Majoránkový olej slouží k potírání čela při bolestech hlavy a končetin při revmatických bolestech.

Uklidňující účinky žádného léku nemůžeme přehnat, což platí i u majoránky. Jejeho blahodárného působení nejlépe využijeme v kuchyni častým a bohatým kořeněním jídel.



Majoránku pěstovaly a používaly jako koření lék už staré civilizace. Bohyně lásky a krásy Afrodité ji prý považovala za symbol radosti. Na naše území se majoránka dostala z Jeruzaléma během křížáckých tažení. Matthioli nazývá majoránku „bylinkou voňavou a rozkošnou“ a radí užívat ji při ospalosti a těžkém dechu.

MIŘÍK CELER – *Apium graveolens*

Je to známá kuchyňská zelenina, kterou obvykle za léčivou rostlinu ani nepovažujeme. Celer je však jedním z nejlepších přírodních léčivých produktů, z něhož se k tomuto účelu používají všechny části – bulva, nať i semeno. Už samotná častější konzumace

celeru, zvláště v syrovém stavu, ve formě různých salátů a pomazánek, je dobrou zdravotní prevencí.

Látek obsažených v celeru si ceníme jako bohatého zdroje celého komplexu vitaminů skupiny B v ideálně vyváženém poměru. Má výrazné močopudné účinky, kterými prospívá při dně, revmatismu a snižování tělesné hmotnosti. Zlepšuje trávení a podobně jako řepa, je výborným podpurným prostředkem při léčbě rakoviny. Pomleté semeno se dá použít jako náhražka soli u neslané diety. Odpradávná je celer známý jako mužské afrodisiakum.

Celer je neškodný, ale je to poměrně silná rostlina. Při běžné konzumaci předávkování nehrozí, užívání čerstvé šťávy však nepřeháníme, neboť může podráždit ledviny, vůbec se nedoporučuje v těhotenství.



I když se divoký celer ještě najde na pobřeží jižní Evropy, už starověk znal jeho pěstovanou podobu. Měl kultovní význam, věřilo se, že zahání melancholii a zlepšuje náladu. Ve středověku lidé věřili v magickou sílu celeru, prý jeho konzumace zaručovala početí syna. Jako zelenina se v Evropě běžně pěstuje a používá teprve od 18. století.

KORIANDR SETÝ –
Coriandrum sativum



Mimořádně silná aromatická chuť předurčila tuto bylinku, původem z Blízkého východu, k využití jako koření. Její semeno proto dostaneme koupit v obchodech s potravinami, ale můžeme jej využívat i k léčebným účelům. Zlepšuje trávení, uvolňuje křeče, podporuje tvorbu mateřského mléka a celkově posiluje. Toho se využívá ke stimulaci organismu před náročným, těžkým dnem, ale působí také jako afrodiziakum.

ARTYČOK ZELENINOVÝ – *Cynara scolymus*



Známe ho spíše jako zeleninu pro náročné, méně jako léčivou rostlinu. Přitom jeho hořké listy jsou výborným prostředkem na povzbuzení činnosti jater a žlučníku. Už ve starém Řecku to byla rostlina boháčů, která sloužila nejen jako jídlo, ale i k „roznícení lásky“.

Přibývající léta

Mladému člověku v „tínejdžerském“ věku se zdá, že bude tak mladý věčně. Ale brzy zjistí, jak ten život letí a uvědomí si, že roky neuvěřitelně rychle přibývají. Proto lidé od začátku své existence hledají prostředky k prodloužení života, zachování svěžesti a síly do vysokého věku. I když zákony života není možné změnit, bylinky nám v mnohém mohou i v této etapě života pomoci. Pomocí jejich užívání je možné neúprosný proces slábnutí funkcí jednotlivých orgánů přibrzdit a zachovat si čistou mysl a životní elán až do vysokého věku.

Borovicová koupel

Připravíme ji z mladých výhonků borovice a květů pampelišky. Čtyři hrsti stejných dílů této směsi dáme do 2-3l vody, uvedeme do varu a necháme 1/2 hodiny vyluhovat. Scedíme a přidáme do koupele. Tato koupel regeneruje kosti a chrupavky a zpomaluje proces stárnutí.

Tibetský recept na omlazování a čištění organismu

Šálek mléka zahřejeme k bodu varu, pro-lisujeme do něj 2-3 středně velké stroužky česneku a přidáme lžičku medu. Necháme stát a vypijeme po doušcích ráno po probuzení.

Slunečnice na zostření zraku

Tento recept doporučuje podávat denně během 4-6 týdnů 3 lžíce syrových oloupaných slunečnicových semen. Vhodnou formou je také jejich pomletí a rozmíchání s troškou ovocné šťávy, džemu, medu nebo mléka.

Když slábne paměť

Ke zlepšení paměti doporučují staré recepty vzít ráno nalačno 1/2 lžičky mletého semene hořčice a zapít šálkem čaje z rozmarýnu. Kúru v trvání 2-3 týdnů opakujeme každé tři měsíce.

Další recept

Pijeme čaj ze stejných dílů natě pelyňku, meduňky, rozrazilu, rozmarýnu a kořene puškvorce.

Hloh – radost pro seniory

Tato známá bylinka patří k nejlepším rostlinným prostředkům pro lidi vyššího věku. Formou tinktury jej můžeme užívat i dlouhodobě. Při její přípravě k tomuto účelu přidáme k hlohu ještě 1/4 objemu květ jírovce a hotovou „posílíme“ troškou jina-nové tinktury.

Ženšen – kořen života

Je to nejslavnější léčivá rostlina starověké Číny. Jedním z jejích všestranných účinků na celý organismus je i posilování a zvyšování vitality seniorů. V našich podmínkách jsme odkázáni na nákup v lékárně, přípravky užíváme podle návodu. Když si chceme připravit extrakt ze sušeného kořene, 3 lžice najemno roztlučené drogy zalijeme 1l vodky a necháme 3-4 týdny macerovat, občas protřeseeme. Užíváme třikrát denně lžičku v trošce vody 1/2 hodiny před jídlem. Kúru v trvání 4-6 týdnů na měsíc přerušíme a 3 až 4krát zopakujeme.

YZOP LÉKAŘSKÝ – *Hyssopus officinalis*

Jeho domovem je Středomoří, u nás se jako léčivá rostlina často pěstuje. Sbíráme ho jen ve fázi plného květu, tehdy je i nejkrásnější, odstříháváme horní nedřevnatou část natě. Yzopová droga, někdy i hotové produkty, se prodávají i v lékárně. Největší hodnotou yzopu je jeho všeobecně posilující účinek na celý organismus, osvědčený hlavně u starších lidí. Jeho mezi bylinkami zřídka vlastností je, že mírně zvyšuje krevní tlak, čehož se využívá v mnoha čajových směsích. Prospívá také při kašli a astmatu, zlepšuje chuť k jídlu a odstraňuje noční pocení. Svými zevními účinky je yzop podobný šalvěji, osvědčil se na zánět krku a ústní dutiny.

Yzopový čaj je chutný a můžeme jej pít i samostatně, ochucený medem a citronem, jako zdravý nápoj, ne však přespříliš, neboť jako všechny posilující bylinky, může se obrátit proti nám. Nedoporučuje se jeho užívání při nervozitě a v těhotenství.





Řecký název hyssopus znamená „svatá rostlina“. Ve středověku ho s oblibou pěstovali v klášterních zahradách. Získal si úctu a vážnost nejen jako léčivá rostlina, ale i jako koření. Yzop se používal také na rituální očištění malomocných a interiérů kostelů. V domácnostech používali nat' yzopu proti hmyzu a silným odvarem se zbavovali vši.

Chvála zeleného čaje

Tento čaj se pije jako povzbuzující prostředek, méně už je známo, že je to výborný lék, mimořádně vhodný právě pro starší lidi. Šálek zeleného čaje s citronem a troškou přírodního cukru si začněme dávat místo kávy a považujme ho za každodenní nápoj.

Geriatrický čaj

K jeho přípravě použijeme stejné díly natě yzopu, úročníku a světlíku. Čaj ochutíme medem a citronem. Pijeme pravidelně jako lahodný čaj.

Geriatrické tonikum

Smícháme stejné díly natě úročníku, rozmarýnu a máty. Dáme do 1/4 objemu lahve a doplníme brandy. Necháme 2-3 týdny macerovat, občas protřeseeme. Scedíme a silně osladíme medem. Užíváme 1-2krát denně po stopce jako aperitiv.

Yzopový sirup

Pět lžic nasekané natě yzopu a 2 lžice mletého semene fenyklu dáme do 1/2 l vody, uvedeme do varu a necháme přikryté vychladnout. Scedíme, přidáme 1/4 kg medu, mírně ohřejeme a promícháme. Podáváme pětkrát denně po lžici po jídle, při kašli a na celkové posílení organismu. Užíváme jen několik dní a dávky nepřekračujeme.

Čaj na zvýšení vitality

Ke dvěma dílům roztlučného kořene libečku přidáme po jednom dílu natě yzopu, rozmarýnu a vachty. Dvě lžíce směsi dáme do 1/2 l vody, pomalu ohříváme až k bodu varu a necháme přikryté vyluhovat. Scedíme, přidáme podle chuti med, citron a 1 dl červeného vína. Pijeme 2-3krát denně i delší dobu.

Americký recept proti tělesné slabosti

Smícháme stejné díly semene pískavice a lnu. Jednu lžici směsi dáme do 1/4 l vody, pomalu ohříváme k bodu varu a přikryté necháme vychladnout. Pijeme studený odvar dvakrát denně po 1/2 množství.

Posilující bylinková koupel

K její přípravě použijeme směs stejných dílů natě máty, rozmarýnu, levandule, yzopu a přesličky. Deset lžic této směsi dáme do tenké punčochy nebo sáčku z jemné látky a zavěsíme do proudu tekoucí vody. Po napuštění vany necháme ve vodě. Koupel osvěžuje, posiluje a pomáhá při různých onemocněních.

Víno pro seniory

Smícháme stejné díly čerstvé nebo sušené natě yzopu, rozmarýnu a květu hlohu. Bylinami naplníme sklenici asi do 1/3 objemu. Přidáme úměrně k množství trochu sušených rozinek, několik hřebíčků a kousek celé skořice. Doplníme červeným vínem a necháme 2-3 týdny macerovat, občas protřeseme. Scedíme, dochutíme medem a pijeme po stopce 2-3krát denně jako posilující prostředek.

ÚROČNÍK BOLHOJ – *Anthyllis vulneraria*

Tato bylinka má nejen líbivý název, ale i krásný zjev. Je pěkná zblízka, ale i zdaleka, když jako žlutý koberec vybarví celou louku. Rozkvétající hlavičky úročníku si proto nasbíráme lehce sami, v lékárně se tato droga neprodává

Už název napovídá, že bolhoj „hojí bolest“, což znamená různá poranění, v čemž je podobný řebříčku nebo jitroceli. Pomačkané květy přikládáme přímo na vředy a hnisavé rány, silný odvar poslouží jako kloktadlo. Čaj ze sušených květů dezinfikuje vnitřní orgány, uvolňuje zácpu, zlepšuje činnost ledvin, čistí krev i celý organismus.

Dobrou vlastností úročníku je i jeho příjemná chuť a úplná neškodnost, proto se doporučuje jeho užívání i jako součásti zdravého konzumního čaje.



Úročník byl odpradávná rostlinou ranhojičů, což se dostalo i do jeho názvu vulnus – rána. Jeho lístečky můžeme použít jako náhražku ruského čaje. Úročník je také významnou hospodářskou plodinou, nazývá se „žlutý jetel“ a slouží jako krmivo.



SLUNEČNICE ROČNÍ – *Helianthus annuus*



Jmenuje se také „květ slunce“ a je pro svou krásu všude kolem nás – nejen v krajině na širokých působivých lánech, ale i na velkém množství dekorativních a užitkových předmětů. Ze slunečnicových semen se lisuje známý panenský olej, který můžeme považovat nejen za kvalitní potravinářský produkt, ale i za lék. Slouží k výplachům ústní dutiny i přípravě různých léčivých olejů. Oloupaná semena se prodávají jako lahůdka, jsou i výborným výživovým doplňkem s léčnými účinky na trávení, uklidnění a posílení organismu.

HOŘČICE BÍLÁ – *Sinapis alba*



Ze semen této bylinky se vyrábí známá a oblíbená pikantní pochutina, proto se často pěstuje na velkých plochách, ale roste i ve volné přírodě. Hořčice zlepšuje trávení a peristaltiku střev. Známé jsou obklady z hořčičného semene, které se přikládají stejně jako křenová placka při akutních zánětech, ústřelu a revmatických bolestech. Dobré léčivé vlastnosti hořčice se ve velké míře uchovávají i v konzumních výrobcích.

VŠEHOJ LÉČIVÝ (ŽENŠEN) – *Panax ginseng*



„Kořen života“ je považován za nejslavnější léčivou rostlinu světa, jeho historie sahá do starověké Číny. Roste a k léčebným účinkům se pěstuje v Číně i dalších asijských státech. U nás ho můžeme koupit v lékárnách. Léčivá hodnota ženšenu spočívá v mimořádně posilujícím účinku na celý organismus, od trávení, přes nervovou soustavu, srdce a krevní oběh až po sexualitu. Je to univerzální lék i preventivní prostředek, který si jednou za čas dopřejeme a uděláme jednu kúru podle návodu.

ČAJOVNÍK ČÍNSKÝ – *Thea sinensis*



Pravý čaj patří k nejstarším nápojům lidstva. Jeho pití má už několika tisíce letou tradici. Až v poslední době se však zjistilo, že zelený čaj, ne fermentovaný černý, je i prvotřídním lékem. Čaj se odpradáвна pije hlavně kvůli obsahu kofeinu, který povzbuzuje organismus. Zelený čaj má i další vynikající léčivé vlastnosti – zlepšuje trávení, krevní oběh, metabolismus a čistí krev. Proto když si místo nezdravého sladkého nápoje nebo kávy dáme šálek zeleného čaje, uděláme vždy správný krůček ke svému zdraví.

Všeléky

Zdravý život s bylinkami, to není jen jejich užívání při různých onemocněních, ale především v plném zdraví. Jedna lidová moudrost říká, že prvních padesát let života děláme všechno pro ničení vlastního zdraví, a potom až do konce života to chceme napravovat. Uvědomme si, že nejen auto a všechnu techniku je třeba dobře udržovat, aby nebylo zapotřebí předčasné generální opravy, ale že to platí i o našem organismu. Rostlinná říše nabízí mnoho mimořádných léků, které příznivě působí na všechny orgány těla. Většina z nich už byla součástí předcházejících bylinkových receptur, ale v této poslední kapitole jim věnujeme pozornost jako všelékům, které nás mají provázet každodenní péčí o zdraví.

Tradiční čínská směs na posílení životní síly „čchi“

K přípravě této prastaré čínské bylinkové směsi použijeme po dvou dílech natě levandule a lupínků růže, k nimž přidáme po jednom dílu mletého semene anýzu a mleté skořice. Dvě polévkové lžíce směsi dáme do studené vody, pomalu ohříváme, když začíná vřít, odstavíme a necháme přikryté vychladnout. Pijeme teplé po doušcích několik dní.

Čajová směs na zvýšení tělesné kondice

K její přípravě použijeme tři díly natě máty, dva díly rozmarýnu a jeden díl yzopu. Obvyklým způsobem připravený čaj ochutíme medem, citronem a pijeme dvakrát denně. Můžeme ho užívat jako běžný lahodný čaj.

Víno na posílení organismu

Polovinu drogy k jeho přípravě tvoří čerstvá nebo sušená nadrobno nasekaná nat' yzopu, druhou polovinu směs stejných dílů natě saturejky, rozmarýnu, benediktu a pelyňku. Všechno promícháme a vhodnou sklenici naplníme asi do 1/3 objemu, doplníme vínem a necháme 2-3 týdny za občasného protřesení

macerovat. Scedíme, přidáme podle chuti med a pijeme ráno a večer po stopce.

Česneková šťáva

5-10 paliček česneku odstavíme, dáme do tmavé skleničky a uložíme do chladničky. Užíváme dvakrát denně po lžičce v 1/2 dl mléka.

Česnekový likér

Tři středně velké paličky prolisovaného česneku necháme 3-4 týdny macerovat v 1/2 litru bílého destilátu. Scedíme, přidáme 3 lžice medu. Trochu ohřejeme, dobře rozmícháme a užíváme dvakrát denně po lžičce až do spotřebování celého množství. Každé 3 měsíce kúru opakujeme.

Česnekové kapky

Očištěný, nadrobno nasekaný nebo prolisovaný česnek zalijeme bílým destilátem, aby ho dobře zakrýval. Necháme na tmavém místě 2-3 týdny macerovat, občas protřeseeme. Užíváme dvakrát denně 10-15 kapek v trošce vody jako zdravotní prevenci proti kornatění cév.

ČESNEK SETY – *Allium sativum*

Najdeme ho v každé kuchyni a mnozí také vědí, že je mimořádně zdravý – jen s jeho konzumací se stále nemůžeme sžít. Česnek totiž nejen pálí, ale i „smrdí“. Jeho účinné látky pronikají až do nejjemnějších krevních kapilár a vylučují se přes pokožku, což trvá několik hodin. Právě přitom si musíme uvědomit, že česnek je nejlepším rostlinným lékem vůbec, který má jen pozitivní účinky na všechny tělesné orgány. Proto česnek považujeme za každodenní zdravotní prevenci i doplněk každé léčby. Je na nás, jak se s jeho nespolečenskou vlastností vyrovnáme. Existuje několik rad, jak jeho pach odstranit, ale vždy se to může podařit jen částečně. Chceme-li plně využívat jeho účinné látky, nemůžeme ho nijak upravovat, neboť tím se vždy více či méně ničí. Konzumujeme ho proto večer doma nebo v přírodě. Z mnohokrát ověřených léčivých účinků je nejdůležitější už vzpomínaný účinek na krevní oběh a lymfatický systém, přitom se čistí krev a reguluje krevní tlak, zvláště když je vysoký. Česnek snižuje obsah cholesterolu v krvi, posiluje organismus, zpomaluje stárnutí, zvyšuje sexuální aktivitu a potenci, je účinným podpurným prostředkem při léčbě rakoviny. Působí antibioticky a antisepticky, už jeho výpary ničí mikroby. Dezinfikuje vnitřní orgány, posiluje činnost srdce a pomáhá při cukrovce. Česnek je vynikajícím lékem i zevně, ale protože dráždí pokožku, chráníme ji jemnou gázou nebo krémem. Jako u všech léků, platí i u česneku, že jej užíváme s mírou. Jeho silné působení může vyvolat podráždění trávicího traktu a může být nebezpečné pro oběhový systém. Česnek užívejme pravidelně, ale jen 1 až 3 stroužky denně, ne více.

Už ve starověku byl česnek kultovní rostlinou i univerzálním lékem, tím, co zabíjí všechny nemoci. Řečtí lékaři jej nazvali „páchnoucí růže“. Ve starém Egyptě dostávali stavitelé pyramid denně silnou dávku česneku, což prospívalo nejen jejich zdraví, ale podporovalo

také sílu a pracovitost. Česnek se přidával i kohoutům do krmiva těsně před zápasem.



Česnekový med

Pět středně velkých paliček česneku očistíme, pomeleme nebo prolisujeme a dáme do 1l bílého vína. Přidáme 5 lžic medu a necháme 2-3 týdny za občasného protřesení macerovat. Scedíme, zbytek propasírujeme a užíváme preventivně 3 lžíce denně.

Cibulové víno

Tři středně velké cibule nadrobno nakrájíme a zalijeme 1l bílého vína. Přidáme 5 lžic medu, necháme 2-3 týdny macerovat, přefiltrujeme a užíváme třikrát denně po lžici jako preventivní prostředek.

Víno z medvědího česneku

Dvě hrsti čerstvých listů pomeleme na masovém mlýnku nebo nasekáme v mixéru a zalijeme 1l bílého vína. Ohříváme ve vodní lázni na teplotu, kterou ještě sneseme ponořeným prstem. Necháme 2-3 týdny na slunném místě macerovat, občas protřeseme. Scedíme a pijeme dvakrát denně po stopce.

Tinktura z medvědího česneku

Nadrobno nasekané listy volně nasypeme do vhodné sklenice a zalijeme bílým alkoholem, aby droga byla ponořená. Necháme 2-3 týdny na slunném místě macerovat, občas protřeseme. Scedíme a používáme jako univerzální preventivní lék každý den ráno na-lačno lžičku v 1/2 sklenici vody.

Jeřabinové víno

Dobře zralé, měkké jeřabinky pomačkáme, dáme do vhodné nádoby a zalijeme přibližně dvojnásobným objemem bílého vína.

Necháme macerovat 2-3 týdny, občas protřeseme. Scedíme a vymačkáme, když chceme dosáhnout pěkného vzhledu, stáhneme hadičkou. Pijeme 2-3krát denně po 1/2 dl jako preventivní lék, zdroj vitaminů a minerálů.

Řepná šťáva

Syrovou řepnou šťávou jsme doplňovali některé recepty v předcházejících kapitolách. To proto, že látky v ní obsažené se řadí k nejlepším, jaké rostlinná říše nabízí. Konzumace jemně nastrohané, ochucené řepy jako přílohy k jídlům a pití syrové šťávy patří k takovým všelékům, jako jsou česnek, cibule nebo v Asii ženšen.

Víno bylinkáře Mikoláška

Tři lžice natě rozmarýnu a 1 lžici natě routy zalijeme 1 1 bílého vína. Po 12 hodinách macerování jej můžeme užívat, a to třikrát denně 1-2 lžice na posílení organismu při chudokrevnosti, při žaludeční slabosti, a to i u dětí a starších lidí. Bylinky ponecháme ve víně až do úplného spotřebování obsahu.

Borůvkové víno

Deset lžic sušených drcených plodů krátce povaříme v malém množství vody a necháme 12 hodin stát. Potom dáme do 1 1 červeného vína a ještě na mírném ohni krátce povaříme. Scedíme a pijeme 1/2 dl denně jako univerzální léčivý aperitiv na všechny lidské neduhy.

Třapatková tinktura na posílení imunity

Deset lžic čerstvého pomletého kořene třapatky zalijeme 1/2 1 silného alkoholu a necháme macerovat 7-10 dní, občas pro třese. Necháme usadit, pozorně slijeme a přefiltrujeme. Užíváme preventivně na posílení imunity organismu 1 lžičku ráno nalačno. V období chřipkových epidemií i večer, ale jen několik dní. Tinkтуру můžeme připravit i ze sušeného kořene, má jen trochu nižší účinnost.

CIBULE KUCHYŇSKÁ – *Allium cepa*

Odborný název cibule říká, že patří do rodiny česneku a také její vlastnosti jsou v mnohém podobné, například také „pálí“ sliznice úst a trávícího ústrojí. Cibule je nenahraditelná v kuchyni, bez tzv. cibulového základu by většina vařených jídel neměla tu správnou chuť. Chceme-li využít všechny vynikající léčivé vlastnosti cibule, musíme ji používat převážně syrovou. Tak se i jedla jako tradiční potrava, když doplňovala těžce stravitelnou slaninu.

Podobně jako u česneku, tak i u cibule bychom mohli vyjmenovat celou řadu příznivých účinků na celý organismus. Syrová cibule je vynikající zdravotní prevence, i všestranný lék.

Snižuje hladinu cukru v krvi, čistí žaludek a střeva, zlepšuje trávení, uklidňuje, reguluje krevní tlak, pomáhá při chřipce, kašli a nachlazení, má protinádorové účinky. Už nejstarší recepty používaly cibuli i zevně na záněty plic a průdušek, vředy, kožní nemoci, při bodnutí hmyzem nebo pokousání zvířaty. Cibuli považujeme za základ zdravé výživy, konzumujeme ji pravidelně a často. Ne však mnoho najednou, neboť může podráždit žaludek. Stačí půl středně velké cibule, jako salát nebo přílohu k jídlu, pro zmírnění pálivosti ji pokapeme citronem.



Sumerové znali a pěstovali cibuli už tři tisíciletí před naším letopočtem. Od nejstarších dob ji pěstovali i v Mezopotámii, Persii, Indii a ve východní Asii, Také egyptští stavitelé pyramid se při práci posilňovali cibulí. Římští vojáci konzumovali cibuli ve velkém množství, neboť věřili, že dodává sílu a odvahu.

Čaj na zvýšení imunity

Uděláme směs ze stejných dílů květu třa-patky, měsíčku, lípy a listu břízy. Tento čaj pijeme 2-3krát denně kratší dobu, zvláště v chřipkových obdobích a když se nám zdá, že „nás chytá“ nějaká nemoc.

Fenykl pro prevenci

Už ve starověké Asii považovali fenykl za všestranný léčebný prostředek. Má vysoký obsah vitamínu C a posiluje imunitní systém. Jemně nakrájenou nať konzumujeme syrovou v různých salátech, jako dobrou prevenci mnoha onemocnění, včetně onkologických.

Gaskoňský čaj štěstí

Tento univerzální, všestranně užitečný a chutný čaj připravíme ze směsi stejných dílů natě sporýše a máty, květu lípy a heř-manku. Caj připravíme obvyklým způsobem, podle chuti přidáme med a citrónovou šťávu. Pijeme jako zdravý lahodný čaj.

Lahodný čaj

Z velkého množství léčivých rostlin je několik takových, které mají velmi příjemnou chuť a přitom svými léčivými účinky patří k nejlepším. Těmi jsou listy maliny, jahody, ostružiny, borůvky, černého rybízu, břízy, květy růže, lípy či natě třezalky, popence a ú-ročnicku. Tyto vzácné bylinky můžeme kombinovat v libovolných směsích. Výsledkem bude vždy chutný vysoce léčivý čaj, především pro prevenci. Když jej ochutíme troškou medu a citronu, určitě nám poslouží lépe než komerčně vyráběné sladké nápoje.

Jahodová očistná kúra

Tyto mimořádně zdravé plody využijeme k celkové očistě organismu. Jeden až dva dny v sezoně nekonzumujeme žádnou jinou potravu, jen jahody v množství podle chuti. Tyto „jahodové“ dny vysokým obsahem manganu podporují metabolismus a pomáhají odstraňovat toxické látky z organismu.

Jahodový koktejl

1/4 kg čerstvých lesních jahod s 1 lžící medu rozmixujeme v 1/2 l nízkotučného mléka. Necháme vychladit v chladničce a podáváme jako chutný zdravý nápoj.

Potočnicový salát

Tuto méně známou, ale vynikající léčivou rostlinu je nejvhodnější konzumovat v syrovém stavu. Je měkká, šťavnatá a má příjemnou kořenitou, křenu podobnou chuť. Hrst čerstvé nasekané natě zkonsumované denně jako příloha k jídlu snižuje hladinu cukru v krvi, pomáhá při akné, je výborným protijedem nikotinu a podporuje také všechny trávicí orgány.

Rakytníkový kompot

Omyté, dobře zralé plody volně nasypeme do zavařeninové sklenice a zalijeme vroucím nálevem z 1 l vody a 1/2 kg cukru. Nahoru přidáme trochu kyseliny citrónové a sterilujeme 10 minut. Konzumujeme jako zdravou potravu s vysokým obsahem vitaminů a minerálních látek.

ČESNEK MEDVĚDÍ – *Allium ursinum*

Jemně pálivé aromatické listy česneku medvědího jsou pro mnoho jeho milovníků rostlinnou pochoutkou, kterou si můžeme dopřát jen na jaře, a to jen krátce. V naší přírodě se medvědí česnek nevyskytuje často, ale na nalezištích, obvykle v hustších listnatých lesích, je mimořádně hojný a vytváří souvislé porosty. Droga se dá ve specializovaných prodejnách i koupit.

Medvědí česnek má podobné všestranné účinky jako česnek kuchyňský. Celkově působí slaběji, ale některých látek obsahuje více. Jeho výhodou je, že zimou oslabenému organismu dodává první jarní vitaminy a další zdraví prospěšné látky. Přitom léčí trávicí trakt, srdce a krevní oběh, reguluje krevní tlak a pomáhá při arterioskleróze. Je preventivním všelékem, který využíváme co nejvíce.

Při běžné konzumaci čerstvých listů jako součásti potravy předávkování nehrozí, při užívání jiných preparátů dodržujeme obvyklé dávky, neboť i taková zdravá rostlinka se může projevit nepříznivě.



Tato odrůda česneku roste hojně na Sibíři, kde jej s oblibou konzumují medvědi, což se přeneslo do jeho pojmenování. Roste i na většině evropského území, ale lidé ho konzumují jen zřídka. Ve středověku byl prý medvědí česnek účinným prostředkem proti upírům.

Rakytníkový olej

Sušené plody rozdrtíme a zalijeme panenským slunečnicovým olejem, aby byly dobře ponořené. Necháme 3-4 týdny na teplém a slunném místě, častěji dobře protřeseeme. Scedíme, zbytek propasírujeme přes řídké plátno a skladujeme v tmavé sklenici. Olej má vysoký obsah vitamínu E i dalších minerálních látek. Užíváme dvakrát denně lžičku jako potravinový doplněk, zevně slouží olej jako univerzální lék.

Heřmánkový olej

Vhodnou sklenici s těsným uzávěrem naplníme čerstvými květy heřmánku, mírně namačkáme a dolijeme až nahoru slunečnicovým olejem. Necháme 2-3 týdny na slunném místě. Scedíme, vylišujeme a uložíme do chladničky. Je to univerzální lék na všechna drobná poranění a kožní problémy.

Parčový macerát

Jednu lžici nasekaných kořenů zalijeme 1/4 1 horké vody a necháme 8 hodin macerovat. Trochu ohřejeme, necháme stát a vypijeme během 2-3 hodin pro celkové zlepšení kondice, zvláště před náročným dnem. Počítáme však s tím, že po 6 hodinách účinek slábne a nastává útlum, na tuto dobu si už naplánujme odpočinek.

Šípkový prášek

Rozdrtíme sušené šípky a odstraníme jádérka i chloupky a necháme jen kousky dužiny. Ty roztlučeme v hmoždíři na prášek, z něhož bereme, zvláště v zimním období, dvakrát denně lžičku v trošce vody jako zdroj vitamínu C a minerálních látek.

Šípkový vitaminový nápoj

Šípkové plody rozdrtíme, nejlepší jsou měkké, které už při sběru oddělujeme. Dáme je do vhodné nádoby a zalijeme asi 30% alkoholem. Dobře promícháme, necháme 3-4 týdny stát, častěji protřeseeme. Scedíme a zbytek dobře vymačkáme. Naplníme do lahví, před každým použitím protřeseeme, neboť hustá složka sedá na dno. Pijeme ráno a večer po stopce, zvláště v zimním období. Tento nápoj nám zabezpečí dostatečný příjem vitamínu C.

Švédské kapky

Tyto kapky se staly v druhé polovině minulého století univerzálním bylinkovým elixírem, který sloužil na všechny nemoci a používal se vnitřně i zevně. Jejich původcem je švédský lékař Samst, který žil na přelomu 17.-18. století. Podstata účinku těchto kapek není ani v přesném složení, ale v široce působícím účinku mnoha hořkých bylin. Recept na jejich přípravu není vždy stejný u některých autorů jsou v jejich složení větší rozdíly. Obvykle se uvádí toto složení: po 10 g – pískavice, aloe, kafr, rebarbora, druh pelyňku, po 5 g – myrha, pupava a 2 g – šafrán. V dalších receptech se uvádějí i hořec, pýr, děhel, oman, jablečník a další. Svého času módní tzv. jugoslávská „grenčica“ obsahovala až sedmdesát složek.

Směs švédských bylinek zalijeme alkoholem, aby byly dobře ponořeny, a za častého protřesení necháme 3-4 týdny macerovat. Scedíme, po usazení můžeme stáhnout hadičkou. Užíváme třikrát denně lžičku s troškou vody před jídlem na zlepšení trávení, uklidnění a jako všelék. Zevně používáme kapky k potírání kožních problémů, drobných poranění, popálenin, vnějších zánětů a obklady při různých bolestech.

JEŘÁB PTÁČÍ – *Sorbus aucuparia*

Tyto u nás běžné stromy jsou krásné na jaře, když bohatě začnou kvést, ještě krásnější jsou na podzim, když jsou ozdobené sytě červenými plody. Ty jsou předmětem sběru, pěstují se jako potravina, i k léčebným účelům. Můžeme je také koupit jako kompot nebo jiný produkt v obchodě s potravinami, ale i jako léčivou drogu v lékárně.

Jeřáb patří s dalšími červenými plody – Šípky a rakytníkem – k nejlepšímu rostlinným zdrojům vitamínu C, ale i dalších vitaminů, enzymů a minerálů. To jej předurčuje k léčení avitaminózy, parodontózy, onemocnění chřipkového původu a oběhového systému. Plody jsou mírně močopudné, pomáhají při bolestech končetin, kloubů, revmatismu a dně. Dobře působí i na dýchací orgány, trávicí trakt, čistí močové orgány a zvyšují imunitu.

Čerstvé plody se konzumují jen málo, neboť jsou trpké a způsobují průjem. Po zpracování se tyto vlastnosti ztrácejí. Častější konzumace produktů z jeřábu je dobrou a chutnou zdravotní prevencí, která příznivě ovlivňuje celý organismus.



U starých Slovanů byl jeřáb zasvěcen bohu Perunovi a měl kultovní význam. Na Slovensku se z plodů jeřábu v minulosti páčil silný alkohol, který se pil po lžících jako lék proti dysenterii. Na vesnicích bývalo zvykem zašít větvičku jeřábu do šatů dětí. Věřilo se, že je to uchrání před uřknutím.

Vlastní kapky

Tento recept je obdobou populárních švédských kapek, ale je upravený na domácí poměry. Připravíme si větší vhodnou nádobu –

demižon a čistý bílý alkohol. Během bylinkové sezony přinášíme z přírody nebo ze zahrady čerstvé bylinky, ihned je nadrobno nakrájíme, dáváme do nádoby a zalijeme alkoholem, aby byly dobře ponořeny, občas protřeseeme. Výběr bylinek přizpůsobíme svým potřebám, nejlahodnější je směs hořkých. To je i princip švédských kapek, neboť tato chuť je pro náš organismus nejužitečnější. Z výletů do přírody to bude například pampeliška, kopřiva, pelyněk, dobromysl, bukvice, třezalka, řepík, zeměžluč. Z pěstovaných měsíček, šalvěj, benedikť, puškvorec a yzop. S postupným přidáváním dalších bylin přiléváme i alkohol. Po sezoně obsah scedíme, vymačkáme, necháme usadit a stáhneme hadičkou. Dostaneme výborný univerzální lék k vnitřnímu i vnějšímu použití. Užíváme 2-3krát denně lžičku v trošce vody na čištění krve, zlepšení trávení, zvýšení imunity a posílení celého organismu. Zevně nám poslouží na kožní nemoci, rány, po zředění vodou ke kloktání a na obklady. Lžičku denně ráno nalačno můžeme užívat až do budoucí sezony jako první dobrý skutek pro své zdraví po probuzení.

Mangolkový kompot

Omyté odstopkované plody volně nasypeme do zavařovacích sklenic, zalijeme vroucím sirupem z přírodního cukru a vody v poměru 1:1 a sterilujeme 10-15 minut. Podáváme se zeleným čajem jako zdraví prospěšnou pochoutku, která posiluje organismus a zvyšuje jeho imunitu. Mangolka silně povzbuzuje, proto ji konzumujeme s mírou a jen občas.

Šťáva pro stále unavené

Odstavíme stejné množství celeru, mrkve a rajčat. Pijeme 2-3krát denně šálek, který by nám měl pomoci zbavit se únavy dodáním velkého množství vitaminů a minerálů.

Bylinková směs koření

Během sezony nákupem, sběrem z vlastní zahrady nebo od známých postupně sušíme nat' nebo listy různých druhů rostlin, které

jsou vhodné jako koření – celer, mrkev, petržel, kopr, kmín, saturejka, fenykl, šalvěj, majoránka, dobromysl, bazalka, koriandr a libeček. Výběr přizpůsobíme své chuti a možnosti získání rostlin. Směs pomeleme na masovém mlýnku. Získáme vynikající a zdravou směs koření, kterou můžeme hojně používat k ochucování všech jídel během celého roku. Do vařených pokrmů ji přidáváme až po částečném vychladnutí.

Zimní větvičkový čaj

Také v zimním období můžeme pít čaj z čerstvých rostlin. Nasbíráme kousky koncových výhonků ostružin a malin. Krátce je povaříme v přiměřeném množství vody a necháme přikryté vyluhovat. Scedíme, ochutíme citronem, medem a pijeme jako lahodný čaj.

ŘEPA ČERVENA *Beta vulgaris conditiva*

Nebýt tradičních velikonočních jídel, možná by řepa jako potravina upadla do zapomnění. Přitom mimořádné a všestranné léčivé účinky ji povyšují na jeden z nejlepších rostlinných léků vůbec. Platí to však jen tehdy, konzumujeme-li ji v syrovém stavu, neboť obvyklým loupáním a dlouhým vařením se většina její léčivé hodnoty zničí. Zkusme si jednou kvalitní řepu jen škrábat, co nejjemněji nastroumat, přidat trochu vody, ochutit kmínem, citronem, medem, solí a bylinkovým kořením a jíst jako salátovou přílohu k běžným jídlům. Takto upravená řepa je lékem i zdravotní prevencí, přitom je chutná, levná a přístupná během celé zimy.

Látky obsažené v řepě, zvláště křemík, draslík a kyselina listová, mají výrazné protinádorové působení, proto je čerstvá řepa s mrkví a celerem ve formě šťávy hlavní složkou protirakovinných kúr. Častá konzumace řepy zlepšuje trávení, zpevňuje tkáně, cévy a kosti. Řepná šťáva je nejlepším a ověřeným lékem na paradentózu, kterou léčí vnitřně a lépe než nejdražší reklamní výrobky.

Při běžné konzumaci jako potravy řepu nemůžeme předávkovat. Čerstvá šťáva, kterou můžeme koupit ve specializovaných prodejnách, je silná, proto nepřekračujeme denní dávku nejvíce 1/4 l, rozdělenou na 2-3krát a zředěnou vodou.



Řepa má vysoký obsah kyseliny listové, která se podílí na tvorbě červených krvinek. Bez ní prý není možné dosáhnout dobré nálady a poutu štěstí. Mezi lidmi se traduje, že zásluhou bohatství látek v ní obsazených získávají slabí lidé z řepy sílu a bojácní odvalu.

HEŘMÁNEK PRAVÝ – *Matricaria recutita*

Kdybychom měli jen jedinou bylinkou představit léčivou sílu přírody, asi bychom si vybrali heřmánek. Tato určitě nejznámější léčivá rostlina se kolem nás vyskytuje často, na místech, kde roste ve skupinách, září do daleka a líbezně voní. Heřmánek je základní léčivou bylinkou v naší domácí lékárnice, proto si jej nasbíráme nebo koupíme, ale máme jej vždy po ruce.

Heřmánek vděčí svému dominantnímu postavení mezi léčivými rostlinami díky silnému dezinfekčnímu a protizánětlivému působení, což je prospěšné při léčení téměř všech nemocí. Ničí choroboplodné bakterie v trávicím traktu, uklidňuje a uvolňuje křeče. Velmi dobře působí v dětském organismu, heřmánkový čaj můžeme dětem přidávat do mléka už od kojeneckého věku. Zevně má heřmánek široké uplatnění při zánětech, ekzémech, na hojení vředů, ran a popálenin. Je základní součástí inhalačních směsí a bylinkových koupelí, výtažek z heřmánkové silice – modrý azulen – je oblíbený v kosmetice.

V heřmánku se spojuje výrazný a všestranný léčivý účinek s jemným působením a úplnou neškodností. Můžeme ho proto v běžných terapeutických dávkách užívat bez omezení.



Latinský název heřmánku matricaria – matka, vychází ze způsobu jeho uplatnění – oddávna se užíval při ženských potížích. Heřmánek je „lékařem“ nejen lidí, ale i rostlin. Chceme-li, aby nám květiny ve váze déle vydržely, přidejme do vody trochu heřmánkového čaje.



RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ

Hippophaë rhamnoides

Kvůli pěknému vzhledu a bohatým shlukům plodu se rakytník pěstuje v parcích, zahradách a vysazuje se kolem cest. Protože má zdravotně mimořádně cenné plody, v poslední době se pěstuje i k léčebným účelům a prodává se v lékárnách jako droga, také ve formě hotových výrobků.

Oranžovočervené bobulky rakytníku obsahují velké množství vitamínu C i dalších vitamínů a minerálů, ale ze všech rostlin nejvíce vitamínu E. Plody nebo produkty z nich zlepšují celkový zdravotní stav, zvyšují pracovní aktivitu a léčebné působení na mnohá onemocnění – žaludku, průdušek, plic a krevního oběhu. Rakytník prospívá také kloubům, při dně a revmatismu, pomáhá při nadměrné činnosti štítné žlázy. Rakytníkový olej je univerzálním zevním lékem na všechna kožní onemocnění i dobrým kosmetickým prostředkem.

Při vnitřním užívání plodů nebo oleje se žádné nežádoucí vedlejší účinky nezjistily, nadměrné dávkování se však zvýšeným účinkem neprojeví, proto se nedoporučuje.



Domovem rakytníku je po-boří Kavkaz a Střední Asie. Zde jej nazývají „sibiřský ananas“. Plody rakytníku neopadávají, proto je můžeme sbírat celou zimu, rostlina snáší i čtyřicetistupňové mrazy. V povodí řeky Irkutsk se tvrdí že po rakytníku mají koně lesklou srst a lidé ostrý zrak.

MRKEV OBECNÁ – *Daucus carota*

S mrkví jako potravinou se setkáváme od nejtělejšího dětství. Přitom si málo uvědomujeme, že je to i mimořádně účinný rostlinný lék. Mrkev je každému lehce dostupná během celého roku, je levná a přitom chutná. Nic nám proto nebrání využít ji co nejčastěji, hlavně jako zdravotní prevenci.

Nejcennější látkou v ní obsaženou je oranžový karoten, z něhož se v organismu tvoří životně důležitý vitamin A. Ten svými antioxidačními vlastnostmi chrání imunitní systém organismu, zvyšuje obranyschopnost sliznic před pronikáním bakterií a virů. Tento vitamin zlepšuje a posiluje zrak a má všestranné léčivé účinky na všechny tělesné orgány. Prospívá hlavně při onemocněních jater, srdce, tvorbě močových kamenů, revmatických zánětech kloubů, zevně výborně hojí rány, vředy a popáleniny. Mrkvová šťáva je součástí téměř všech preventivních a protirakovinných kúr, které se užívají formou stav.

Dlouhodobé velké dávky konzumace mrkve nebo pití šťávy může podráždit játra a vyvolat oranžové zbarvení pokožky, proto ani užívání tak zdravé rostliny nepřeháníme.



Mrkev znal už neolitický člověk. Středověký bylinkář Matthioli ji doporučoval jako afrodiziakum. Pražený mrkvový kořen používali v Anglii jako náhražku kávy. Aby máslo mělo krásnou žlutou barvu, přibarvovaly ho babky před odchodem na trh mrkvovou šťávou.

MANGOLKA ČÍNSKÁ – *Schisandra chinensis*

Používání této rostlinky se rozšířilo až v poslední době v souvislosti se stále rostoucími nároky, které na organismus klademe. Abychom dokázali zvládnout čím dál tím větší požadavky na fyzickou i duševní aktivitu, saháme po různých syntetických povzbuzujících lécích, které nám ničí játra a další životně důležité orgány. Přitom už starověcí Číňané a ruští pastevcí za Uralem k tomuto účelu odpradávná používají plody mangolky, která se už prodává i u nás. Ve Šťavnatých bobulkách mangolky se skrývá léčivá hodnota, která obnovuje vnitřní sílu organismu. Napomáhá tomu vysoký obsah vitaminů a minerálních látek, které zlepšují funkci jater, vylučují z těla škodliviny, chrání před infekcemi a aktivují centrální nervovou soustavu. Považujeme ji také za prvotřídní preventivní prostředek na zvýšení imunity. Mangolka se ani při častějším užívání nestává návykovou drogou a její povzbudivé účinky nemají opačnou, útlumovou fázi. Povzbuzování organismu má však svou míru, stačí 5 až 10 čerstvých nebo sušených bobulek denně, hotové výrobky užívat podle návodu. Užívání mangolky se nedoporučuje u zvýšené činnosti štítné žlázy, vysokém krevním tlaku a srdeční nedostatečnosti.



Domovem mangolky je Čína, kde ji nazývají „rostlinou pěti chutí“. Vyrábějí z ní nealkoholické nápoje a marmelády, lovci na Sibíři ji konzumují jako sušené ovoce. K nám se dostala až v 17. století. Volně neroste, ale k léčebným účelům se pěstuje v zahradách.

TŘAPATKA NACHOVÁ – *Echinacea purpurea*

Domovem třapatky je Severní Amerika, u nás se pěstuje jako působivá ozdobná květina i léčivá rostlina. Příbuzná a velmi podobná třapatka úzkolistá (*Echinacea angustifolia*) má stejné použití. K léčebným účelům slouží hlavně kořen, ale někdy i květ nebo celá nať. Drogu i výrobky z ní dostaneme ve specializovaných prodejnách, v poslední době jsou čím dál tím oblíbenější.

Je to proto, že třapatka podporuje činnost bílých krvinek, které likvidují choroboplodné zárodky v organismu, a tím posilují jeho odolnost vůči nemocem. Pro moderního člověka trápeného stresem, špatnou výživou, narušeným životním prostředím plným exhalátů a konzumním způsobem života je potřebné zvyšování imunity organismu prvořadé. V tom má třapatka velkou budoucnost, užíváme ji také preventivně, hlavně v chřipkovém období, ještě dříve, než začneme pociťovat příznaky onemocnění. Třapatka má i další dobré účinky, od zánětů kloubů přes nemoci trávení, dýchacích a močových orgánů až po obávanou rakovinu.

Třapatka je silná rostlina, proto i když nemá nepříznivé účinky, dávkujeme ji opatrně, neužíváme dlouhodobě, u hotových výrobků podle návodu.



Třapatka
úzkolistá



Třapatka pochází z prérií Severní Ameriky a nazývá se také „rostlinou nového milénia“. Její nejpoužívanější částí je kořen, který už Indiáni žvýkali při jakýchkoli bolestech. Používali také listy, které přikládali na rány a šťávou léčili místo po uštknutí hadem.

RŮŽE ŠÍPKOVÁ – *Rosa canina*

Dobře známé šípkové keříčky nacházíme v naší přírodě často, vyhledávají otevřená slunná místa a luční svahy. Už když na jaře vykvetou, můžeme sbírat jejich okvětní lístky, ale sběr a zpracování plodů – šípků by mělo, i když je to náročné, uzavírat rok každého milovníka léčivých rostlin. Tyto vzácné plody i výrobky z nich můžeme však také běžně koupit. Hodnota látek obsažených v šípcích je v rostlinné říši ojedinělá. Ve 100 g plodů je obsaženo až 1200 mg vitamínu C, přitom další dobré zdroje, jako je černý rybíz, rakytník, zelí nebo citrusové ovoce, nedosahují ani polovinu této hodnoty. Podobně je to i u vitamínu A, skupiny B, P, K, hořčíku a dalších látek. Taková přírodní celaskonová a vitaminová „bomba“ proto pomáhá při všech onemocněních. Nejvíce se to projevuje u chřipky, nachlazení, cévních onemocněních, paradentóze, špatné srážlivosti krve a u celkového posílení organismu. Vitamíny a minerály přijímané z šípků nemůžeme předávkovat, proto lze tyto vzácné plody konzumovat v různých formách bez omezení. Čím více je však upravujeme, tím více ztrácejí svou hodnotu. Musíme si také uvědomit, že mají poměrně krátkou trvanlivost, proto šípky sbíráme každý rok a užíváme je co nejčerstvější.



O používání šípků svědčí nálezy v kolových stavbách ve Švýcarsku. K léčebným účelům je používali Dioscorides a Galenos, vřele je doporučovala i abatyše Hildegarda. V arabské medicíně se jako povzbuzující prostředek využívaly především plody šípků.

JAHODNÍK OBECNÝ – *Fragaria vesca*

Už při pohledu na krásně dozrálé červené jahody se nám sbíhají sliny v ústech, neboť tyto plody patří k nejoblíbenějším vůbec. Jejich lahodná chuť je spojena s vynikajícími léčivými účinky, které jsou rovnocenné s listy. Jako léčivou rostlinu používáme výlučně lesní plody z volné přírody, pěstované odrůdy jen jako ovocnou lahůdku. Jahodové lístečky si můžeme nasbírat, když rostlina začíná kvést, ale dají se koupit samostatně nebo v různých směsích. Jahoda nemá tak silné a zřetelné působení, a-bychom jí mohli určit jednoznačné léčivé účinky. Jahodový čaj je především chutný a lahodný, ale také mimořádně zdravý svým všestranným působením. Léčí chudokrevnost, průjmý, oběhový systém, snižuje krevní tlak, zvyšuje metabolismus, posiluje srdce a nervovou soustavu. Léčivá hodnota jahody není v „nasazení“ při nějakém konkrétním onemocnění, ale v dlouhodobém mírném působení na všechny tělesné orgány, čímž se stává důležitým preventivním všelékem. V sezóně jezme co nejvíc čerstvých jahod. Znamé jsou tzv. jahodové čistící dny, kdy 1 až 3 dny jíme jen jahody – zde si můžeme vypomoci i zahradními plody.

Čaj z jahodových listů je jemný a můžeme jej pít neomezeně. Plody mohou u citlivých lidí vyvolat kožní reakce, tehdy je vyloučíme.



Od dob antiky se jahody sbíraly jako ovoce, ale sloužily i k léčení. Ve středověku bylo zvykem při sběru jahod vždy první tři obětovat lesním duchům. Aby se těhotné ženy zbavily různých problémů a komplikací při porodu, nosily na bříše uzlíček naplněný sušenými jahodovými lístky.

PARCHA SAFLOROVÁ – *Leuzea rhapontica*



Jmenuje se také „maralový kořen“, neboť podle pozorování domorodců na Altaji ji mají rádi jeleni maralu. Je to další z asijských povzbuzujících rostlin, jejíž účinky jsou podobné jako u ženšenu. Parcha zvyšuje imunitu organismu, jeho svalovou sílu a průčeschnost. Zásobuje mozek kyslíkem, čímž zvyšuje jeho činnost při učení a duševní práci. Citelně snižuje hladinu cukru v krvi, prospívá při onemocněních jater, zlepšuje psychickou pohodu a celkově uklidňuje. Parcha se u nás objevuje zřídka, proto kořenovou drogu a přípravky z ní kupujeme v lékárně a užíváme podle návodu.

POTOČNICE LÉKAŘSKÁ – *Nasturtium officinale*



Potočnice je blízká příbuzná lyžičníku lékařského. V naší přírodě se vyskytuje roztroušeně ve vyšších horských polohách, u potoků a pramenů. Kvůli své pikantní chuti a jemnosti se konzumuje především v syrovém stavu jako příloha k jídlům a do salátů. Má vysoký obsah vitaminů A a C, proto se léčebně uplatňuje u avitaminózy, ke zvýšení látkové přeměny a k celkovému posílení organismu.

Rejstřík českých názvů rostlin

| | |
|-------------------------------|------------|
| Aloe pravá | 19 |
| Andělíka lékařská | 35 |
| Anýz vonný | 27 |
| Artyčok zeleninový | 209 |
| Bazalka pravá | 36 |
| Benedikt lékařský | 152 |
| Bez černý | 139 |
| Borůvka černá | 47 |
| Brambor obecný | 63 |
| Brutnák lékařský | 128 |
| Brečťan popínavý | 179 |
| Bříza bělokorá | 43 |
| Bukvice lékařská | 112 |
| Celík kanadský | 49 |
| Celík zlatobýl | 49 |
| Cibule kuchyňská | 219 |
| Citroník limonový | 165 |
| Čajovník čínský | 215 |
| Čekanka obecná | 157 |
| Černohlávek obecný | 175 |
| Černohlávek velkokvětý | 175 |
| Česnek medvědí | 221 |
| Česnek setý | 217 |
| Devětsil lékařský | 59 |
| Děhel lesní | 35 |
| Divizna velkokvětá | 101 |
| Dobromysl obecná | 161 |
| Dub letní | 87 |
| Dub zimní | 87 |
| Eleuterokok ostnatý | 147 |
| Fazol obecný | 45 |
| Fenykl obecný | 170 |
| Fialka trojbarevná | 111 |

| | | |
|-------------------------|-----|-----|
| Heřmánek pravý | 226 | |
| Hloh jednosemenný | | 117 |
| Hloh obecný | 117 | |
| Hluchavka bílá | 199 | |
| Hořčice bílá | 214 | |
| Hořec žlutý | 23 | |
| Hřebíčkovec vonný | | 17 |
| Chmel obecný | 143 | |
| Jablečník obecný | 130 | |
| Jahodník obecný | 232 | |
| Jalovec obecný | 76 | |
| Jaterník trojlaločný | | 41 |
| Jehlice trnitá | 51 | |
| Jeřáb ptačí | 223 | |
| Jestřábina lékařská | | 46 |
| Jetel luční | 25 | |
| Jetel plazivý | 25 | |
| Jetel rolní | 25 | |
| Jitrocel kopinatý | 67 | |
| Jitrocel prostřední | | 67 |
| Jitrocel větší | 67 | |
| Jinan dvoulaločný | | 136 |
| Jírovec maďal | 135 | |
| Jmelí bílé | 127 | |
| Kakost smrdutý | 153 | |
| Kaprad' samčí | 65 | |
| Karbinec evropský | | 183 |
| Kmín kořenný | 21 | |
| Kokoška pastuší tobolka | 133 | |
| Komonice lékařská | 119 | |
| Kontryhel žlutozelený | 195 | |
| Konvalinka vonná | 121 | |
| Kopr vonný | 39 | |
| Kopřiva dvoudomá | | 115 |
| Koriandr setý | 209 | |
| Kostival lékařský | 61 | |

| | | |
|------------------------|-----|-----|
| Kozalec kořenný | 13 | |
| Kozlík lékařský | 192 | |
| Kručinka barvířská | | 185 |
| Krušina olšová | 158 | |
| Křen selský | 66 | |
| Kukuřice setá | 159 | |
| Kyseláč luční | 137 | |
| Lékořice lysá | 181 | |
| Len setý | 81 | |
| Levandule úzkolistá | | 163 |
| Libeček lékařský | 68 | |
| Lichořeřišnice větší | | 56 |
| Lilie bílá | 97 | |
| Lnice obecná | 169 | |
| Lípa malolistá | 103 | |
| Lípa velkolistá | 103 | |
| Lopuch plstnatý | 99 | |
| Lopuch větší | 99 | |
| Lžičník lékařský | 175 | |
| Maceška polní | 111 | |
| Majoránka zahradní | | 207 |
| Mák setý | 146 | |
| Mák vlčí | 146 | |
| Maliník obecný | 187 | |
| Mangolka čínská | 229 | |
| Máta peprná | 205 | |
| Mateřídouška úzkolistá | 105 | |
| Meduňka lékařská | | 141 |
| Medvědice léčivá | 55 | |
| Měsíček lékařský | 149 | |
| Mínk celer | 208 | |
| Modřín opadavý | 79 | |
| Mochna husí | 137 | |
| Mochna nátržník | 27 | |
| Mochyně židovská | | 31 |
| Mrkev obecná | 228 | |

| | |
|-------------------------------|------------|
| Muškatovník pravý | 147 |
| Mydllice lékařská | 129 |
| Oman pravý | 83 |
| Ořešák královský | 38 |
| Ostropestřec mariánský | 40 |
| Ostružiník křovitý | 186 |
| Oves setý | 77 |
| Pampeliška lékařská | 37 |
| Paprika roční | 78 |
| Parcha saflorová | 233 |
| Pelyněk brotan | 13 |
| Pelyněk Černobýl | 13 |
| Pelyněk pravý | 13 |
| Petržel zahradní | 91 |
| Pivoňka lékařská | 189 |
| Pískavice řecké seno | 65 |
| Plicník lékařský | 107 |
| Podběl lékařský | 177 |
| Popenec břecťanovitý | 113 |
| Potočnice lékařská | 233 |
| Prha chlumní | 95 |
| Proskurník lékařský | 110 |
| Prvosenka jarní | 145 |
| Prvosenka vyšší | 145 |
| Přeslička rolní | 151 |
| Puškvorec lékařský | 15 |
| Pýr plazivý | 78 |
| Rakytník řešetlákový | 227 |
| Réva vinná | 171 |
| Rmenec sličný | 165 |
| Routa vonná | 201 |
| Rozchodník prudký | 97 |
| Rozmarýna lékařská | 69 |
| Rozrazil lékařský | 125 |
| Růže galská | 98 |
| Růže šípková | 231 |

| | | |
|-----------------------|-----|--|
| Rybíz černý | 71 | |
| Řebříček obecný | 197 | |
| Ředkev setá | 41 | |
| Řepa červená | 225 | |
| Řepík lékařský | 184 | |
| Saturejka zahradní | 203 | |
| Sedmikráska obecná | 93 | |
| Skořicovník cejlonský | 23 | |
| Sléz lesní | 109 | |
| Sléz maurský | 109 | |
| Slunečnice roční | 214 | |
| Smrk ztepilý | 79 | |
| Sporýš lékařský | 32 | |
| Srdečník obecný | 123 | |
| Světlík lékařský | 167 | |
| Svízel syřišťový | 183 | |
| Šalvěj lékařská | 173 | |
| Topolovka růžová | 33 | |
| Trnka obecná | 155 | |
| Truskavec ptačí | 131 | |
| Třapatka nachová | 230 | |
| Třezalka tečkovaná | 191 | |
| Turanka kanadská | 132 | |
| Tužebník jilmový | 73 | |
| Tykev obecná | 54 | |
| Tymián obecný | 164 | |
| Uročník bolhoj | 213 | |
| Vachta trojlistá | 29 | |
| Vanilka plocholístá | 31 | |
| Violka rolní | 111 | |
| Violka vonná | 111 | |
| Vlaštovičník větší | 34 | |
| Vrba bílá | 75 | |
| Vrbka úzkolístá | 193 | |
| Vrbovka malokvětá | 57 | |

| | | |
|------------------------|-----|--|
| Vřes obecný | 53 | |
| Všehoj léčivý (ženšen) | 215 | |
| Yzop lékařský | 211 | |
| Zázvor pravý | 134 | |
| Zelí hlávkové | 89 | |
| Zemědým lékařský | 85 | |
| Zeměžluč lékařská | 17 | |

Rejstřík latinských názvu rostlin

| | | |
|--------------------------|-----|--|
| Acanthopanax senricosus | 147 | |
| Acetosa pratensis | 137 | |
| Acorus calamus | 15 | |
| Aesculus hippocastanum | 135 | |
| Agrimonia eupatoria | 184 | |
| Achillea millefolium | 197 | |
| Alcea rosea | 33 | |
| Alchemilla vulgaris | 195 | |
| Allium cepa | 219 | |
| Allium sativum | 217 | |
| Allium ursinum | 221 | |
| Aloëvera | 19 | |
| Alchaea officinalis | 110 | |
| Anethum graveolens | 39 | |
| Anthyllis vulneraria | 213 | |
| Apium graveolens | 208 | |
| Arctium lappa | 99 | |
| Arctium tomentosum | 99 | |
| Arctostaphylos uva-ursi | 55 | |
| Archangelica officinalis | 35 | |
| Armoracia ruscicana | 66 | |
| Arnica montana | 95 | |
| Arcemisia absinthium | 13 | |
| Avena saciva | 77 | |
| Bellis perennis | 93 | |
| Beta vulgaris condiciva | 225 | |

| | | |
|--------------------------------|------------|-----------|
| Betonica officinalis | 112 | |
| Betula pendula | 43 | |
| Borago officinalis | 128 | |
| Brassica oleracea | 89 | |
| Calendula officinalis | 149 | |
| Calluna vulgaris | 53 | |
| Capsella bursa-pastoris | 133 | |
| Capsicum annum | 78 | |
| Carum carvi | 21 | |
| Centaurium erythraea | 17 | |
| Cichorium intybus | 157 | |
| Cinnamomum zeylanicum | | 23 |
| Cicrus limon | 165 | |
| Cnicus benedictus | 152 | |
| Cochlearia officinalis | 175 | |
| Convallaria majalis | 121 | |
| Conyza canadensis | 132 | |
| Coriandrum sarivum | 209 | |
| Cracaegus laevigata | 117 | |
| Crataegus monogyna | 117 | |
| Cucurbita pepo | 54 | |
| Cynara scolymus | 209 | |
| Daucus carota | 228 | |
| Echinacea purpurea | 230 | |
| Elytrigia repens | 78 | |
| Epilobium parviflorum | 57 | |
| Equisetum arvense | 151 | |
| Euphrasia rostkoviana | 167 | |
| Filipendula ulmaria | 73 | |
| Foeniculum vulgare | 170 | |
| Fragaria vesca | 232 | |
| Frangula alnus | 158 | |
| Fumaria officinalis | 85 | |
| Galega officinalis | 46 | |
| Galium verum | 183 | |
| Geranium tinctoria | 185 | |

| | | |
|---------------------------------|------------|------------|
| Genriana lutea | 23 | |
| Geranium robertianum | 153 | |
| Ginkgo biloba | 136 | |
| Glechoma hederacea | 113 | |
| Glycyrrhiza glabra | 181 | |
| Hedera helix | 179 | |
| Helianchus annuus | 214 | |
| Hepatica nobilís | 41 | |
| Hippopha rhamnoides | 227 | |
| Humulus lupulus | 143 | |
| Hypericum perforatum | 191 | |
| Hyssopus officinalis | 211 | |
| Chamaemelum nobile | 165 | |
| Chamaerion angustifolium | | 193 |
| Chelidonium majus | 34 | |
| Inula helenium | 83 | |
| Jfuglans regia | 38 | |
| Juniperus communis | 76 | |
| Lamíum album | 199 | |
| Larix decidua | 79 | |
| Lavandula anguscifolia | 163 | |
| Leon uru s cardiaca | 123 | |
| Leuzea rhapontica | 233 | |
| Leviscicum officinale | 68 | |
| Lilium candidum | 97 | |
| Linaría vulgaris | 169 | |
| Linum usicatissimum | 81 | |
| Lycopus europaeus | 183 | |
| Majorana hortensis | 207 | |
| Malva mauriciana | 109 | |
| Malva sylvestris | 109 | |
| Mavvubimn vulgare | 130 | |
| Matricaria recutica | 226 | |
| Mclilotus officinalis | 119 | |
| Melissa officinalis | 141 | |
| Mentha x piperita | 205 | |

| | |
|-------------------------------|------------|
| Menyanthes trifoliata | 29 |
| Myristica fragrans | 147 |
| Nasturtium officinale | 233 |
| Ocimum basilicum | 36 |
| Ononis spinosa | 51 |
| Origanum vulgare | 161 |
| Paeonia officinalis | 189 |
| Panax ginseng | 215 |
| Papaver rhoeas | 146 |
| Papaver somniferum | 146 |
| Pectis hybridus | 59 |
| Petroselinum crispum | 91 |
| Phaseolus vulgaris | 45 |
| Physalis alkekengi | 31 |
| Picea abies | 79 |
| Pimpinella anisum | 27 |
| Plantago lanceolata | 67 |
| Plantago major | 67 |
| Plantago media | 67 |
| Polygonum aviculare | 131 |
| Potentilla anserina | 137 |
| Potentilla erecta | 27 |
| Primula elatior | 145 |
| Primula veris | 145 |
| Prunella grandiflora | 175 |
| Prunella vulgaris | 175 |
| Prunus spinosa | 155 |
| Pulmonaria officinalis | 107 |
| Quercus robur | 87 |
| Quercus retzeraea | 87 |
| Raphanus sativus niger | 41 |
| Ribes nigrum | 71 |
| Rosa canina | 231 |
| Rosa gallica | 98 |
| Rosmarinus officinalis | 69 |
| Rubus idaeus | 187 |

| | | |
|----------------------------------|------------|--|
| Rubus fruticosus | 186 | |
| Ruca graveolens | 201 | |
| Salix alba | 75 | |
| Salvia officinalis | 173 | |
| Sambucus nigra | 139 | |
| Saponaria officinalis | 129 | |
| Satureja hortensis | 203 | |
| Sedum acre | 97 | |
| Schisandra chinensis | 229 | |
| Silybum marianum | 40 | |
| Sinapis alba | 214 | |
| Solanum tuberosum | 63 | |
| Solidago canadensis | 49 | |
| Solidago vi rgau rea | 49 | |
| Sorbus aucuparia | 223 | |
| Symphytum officinale | 61 | |
| Xaraxacum officinale | 37 | |
| Thea sinensis | 215 | |
| Thymus serpyllum | 105 | |
| Thymus vulgaris | 164 | |
| Tiliacordata | 103 | |
| Tilia plaryphyllos | 103 | |
| Trifolium arvense | 25 | |
| Trifolium pratense | 25 | |
| Trifolium repens | 25 | |
| Trigonella foenum-graecum | 65 | |
| Tropacolum majus | 56 | |
| Tussilago farfara | 177 | |
| Urticadioica | 115 | |
| Vaccinium myrtilus | 47 | |
| Valeriana officinalis | 192 | |
| Vanilla planifolia | 31 | |
| Verbascum densiflorum | 101 | |
| Verbena officinalis | 32 | |
| Veronica officinalis | 125 | |
| Viola arvensis | 111 | |

| | |
|----------------------------|------------|
| Viola odoraca | 111 |
| Viola tricolor | 111 |
| Viscum album | 127 |
| Vitis vinifera | 171 |
| Ze a mays | 159 |
| Zingiber officinale | 134 |

Seznam receptů

| | |
|---|-----|
| Absces – furunkl | 80 |
| Afrodiziakum pro muže | 202 |
| Afty – vřídky v ústní dutině | 172 |
| Akné | 82 |
| Aloe na rakovinu žaludku | 148 |
| Americký julep | 14 |
| Americký recept proti tělesné slabosti | 212 |
| Andělikové víno | 20 |
| Anémie – chudokrevnost | 114 |
| Angina pectoris | 116 |
| Antidepresivní čaj | 188 |
| Anýzovo-kmínové mléko pro děti. | 24 |
| Anýzový čaj | 24 |
| Aromaterapeutický obklad na bolesti hlavy | 160 |
| Artyčokové víno | 18 |
| Atrofie – degenerace svalů | 58 |
| Basedowova nemoc | 178 |
| Bezová koupel nohou | 62 |
| Bezová limonáda | 62 |
| Bezová pleťová maska | 90 |
| Bezová šťáva na zánět nervů | 138 |
| Bezový kompot | 144 |
| Bezový sirup | 144 |
| Běloruský recept proti skleróze | 116 |
| Bledost | 82 |
| Bodnutí hmyzem | 88 |

| | |
|---|-----|
| Bolest při močení – řezavka | 52 |
| Bolest trojklanného nervu | 174 |
| Bolesti hlavy „bez důvodu“ | 160 |
| Bolesti hlavy z vyčerpání | 162 |
| Bolesti po vytržení zubu | 172 |
| Bolesti ucha | 176 |
| Bolesti zubů | 174 |
| Borovicová koupel | 210 |
| Borůvkové víno | 218 |
| Borůvkový kompot | 20 |
| Borůvky proti cukrovce | 42 |
| Bradavice | 88 |
| Březový nápoj | 42 |
| Bukvicové víno | 102 |
| Bušení srdce | 116 |
| Bylinková inhalace | 108 |
| Bylinková koupel rukou | 92 |
| Bylinková krev – šťáva na všechny nemoci krvetvorby | 114 |
| Bylinková směs koření | 224 |
| Bylinková tinktura na vlasy | 88 |
| Bylinková voda na vlasy | 88 |
| Bylinková žaludeční hořkost | 12 |
| Bylinkový dětský pudr | 92 |
| Bylinkový likér na uklidnění žaludku | 18 |
| Bylinkový ocet na vlasy | 88 |
| Bylinkový ocet na suché vlasy | 88 |
| Bylinkový polštářek | 138 |
| Bylinkový žaludeční likér | 16 |
| Bylinná šťáva na zhubnutí | 154 |
| Celer proti cukrovce | 44 |
| Cibulová šťáva na nemoci průdušek | 100 |
| Cibulové víno | 218 |
| Cibulové víno na bílkoviny v moči | 48 |
| Cibulový med | 102 |
| Cirhoza jater | 26 |

| | |
|--|-------|
| Citron na ledvinové kameny | 48 |
| Citron na žlučové kameny | 28 |
| Čaj faráře Kiinzla | 48 |
| Čaj na dobré spaní | 140 |
| Čaj na epilepsii | 142 |
| Čaj na léčbu neplodnosti | 198 |
| Čaj na lymfatický systém | 124 |
| Čaj na úpravu činností štítné žlázy | 180 |
| Čaj na úpravu menstruace „, | 194 |
| Čaj na zánět průdušek | 100 |
| Čaj na zánět vaječníků | 200 |
| Čaj na zesílení menstruace | 196 |
| Čaj na zeslabení menstruace | 196 |
| Čaj na zlepšení činnosti srdce | 118 |
| Čaj na zlepšení činnosti střev | 22 |
| Čaj na zlepšení krevního oběhu | 122 |
| Čaj na zlepšení látkové výměny | 18 |
| Čaj na zvýšení imunity | 220 |
| Čaj na zvýšení tvorby mateřského mléka | 198 |
| Čaj na zvýšení vitality | 212 |
| Čaj proti duševní přepracovanosti | 190 |
| Čaj proti ekzémům | 80 |
| Čaj proti chrapotu | 108 |
| Čaj proti chronickým bolestem hlavy | 160 |
| Čaj proti nadýmání | 24 |
| Čaj proti nervozitě | , 140 |
| Čaj proti srdeční slabosti | 116 |
| Čaj proti úzkosti | 144 |
| Čaj při chřipkových onemocněních | 102 |
| Čaj štěstí podle Messéquého | 188 |
| Čajová směs dr. Thurze na prostatu | 52 |
| Čajová směs na bílkoviny v moči | , 48 |
| Čajová směs na dnu | 72 |
| Čajová směs na čištění pokožky | 82 |
| Čajová směs na hlasivky | 180 |

| | |
|---|-----|
| Čajová směs na lupénku | 82 |
| Čajová směs na pálení žáhy | 24 |
| Čajová směs na podporu činnosti ledvin | 48 |
| Čajová směs na podporu hubnutí | 156 |
| Čajová směs na podporu léčby tuberkulózy | 104 |
| Čajová směs na posílení činnosti vnitřních orgánů | 16 |
| Čajová směs na posílení nervové soustavy | 138 |
| Čajová směs na posílení očí | 168 |
| Čajová směs na posílení slinivky břišní – pankreasu | 14 |
| Čajová směs na povzbuzení tvorby žaludečních šťáv | 16 |
| Čajová směs na prevenci a podporu léčby rakoviny | 148 |
| Čajová směs na regulaci krevního cukru | 42 |
| Čajová směs na revmatické onemocnění | 70 |
| Čajová směs na revmatickou horečku | 74 |
| Čajová směs na snížení cholesterolu | 116 |
| Čajová směs na snížení chuti k jídlu | 156 |
| Čajová směs na snížení krevního tlaku a proti arterioskleróze | 118 |
| Čajová směs na uklidnění nervových záchvatů | 138 |
| Čajová směs na uklidnění srdeční arytmie | 118 |
| Čajová směs na ulehčení vykašlávání hlenů | 106 |
| Čajová směs na vředy žaludku a dvanácterníku | 16 |
| Čajová směs na vyvolání menstruace | 194 |
| Čajová směs na zánět jater | 26 |
| Čajová směs na zánět ledvin | 50 |
| Čajová směs na zánět močového měchýře | 50 |
| Čajová směs na zánět tlustého střeva | 24 |
| Čajová směs na zánět žlučníku | 26 |
| Čajová směs na zastavení krvácení | 120 |
| Čajová směs na zastavení výtoku | 198 |
| Čajová směs na zlepšení krevního obrazu | 124 |
| Čajová směs na zvýšení krevního tlaku | 118 |
| Čajová směs na zvýšení tělesné kondice | 216 |
| Čajová směs na žaludeční neurózu | 18 |
| Čajová směs na žloutenku | 28 |
| Čajová směs na žlučové kameny | 28 |

| | | |
|---|-----|--|
| Čajová směs pro lehký porod | 196 | |
| Čajová směs proti bolestivé menstruaci | 194 | |
| Čajová směs proti cukrovce | 42 | |
| Čajová směs proti dětskému kašli | 106 | |
| Čajová směs proti migréně | 162 | |
| Čajová směs proti nespavosti | 140 | |
| Čajová směs proti obezitě | 154 | |
| Čajová směs proti potratu | 196 | |
| Čajová směs proti průjmu | 20 | |
| Čajová směs proti tvorbě ledvinových a močových kamenů | 50 | |
| Čajová směs proti vodnatění | 72 | |
| Čajová směs proti žaludečním křečím | 18 | |
| Čekanka proti obezitě | 154 | |
| Černý rybíz na revma | 70 | |
| Česneková šťáva | 216 | |
| Česnekové kapky | 216 | |
| Česnekové ušní kapky | 176 | |
| Česnekovo-citronový nápoj | 102 | |
| Česnekový likér | 216 | |
| Česnekový med | 218 | |
| Depresivní stavy | 188 | |
| Dětské ekzémy | 80 | |
| Dětské průjmy | 22 | |
| Elixír učitelů podle průkopníka francouzské ýtoterie Leclerca | 180 | |
| Extrakt na lupénku | 82 | |
| Fenykl pro prevenci | 220 | |
| Fenyklový obklad na unavené oči | 166 | |
| Fialka na vystřízlivění | 26 | |
| Fialkovo-břečťanové kapky proti kašli | 104 | |
| Fialkový med podle „Bylinkáře“ Juraje Fándlyho | 104 | |
| Fistule | 174 | |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Francouzský čaj „antisklerol“ | 116 |
| Frigidita | 204 |
| Gaskoňský čaj štěstí | 220 |
| Geriatrické tonikum | 212 |
| Geriatrický čaj | 212 |
| Heřmánek na zánět spojivek | 166 |
| Heřmánková pleťová voda | 90 |
| Heřmánkové čisticí mléko | 90 |
| Heřmánkový olej | 222 |
| Hloh – radost pro seniory | 210 |
| Hlohová tinktura | 120 |
| Hnisavé nehtové lůžko | 92 |
| Hroznová kúra na hubnutí | 156 |
| Hučení v uších | 176 |
| Hypochondrie | 188 |
| Hysterie a psychické deprese | 188 |
| Chmelová pleťová voda | 90 |
| Chorobné nechutenství – anorexie | 188 |
| Chvála zeleného čaje | 212 |
| Ischias | 60 |
| Ivanův čaj | 150 |
| Jahodová očištná kúra | 220 |
| Jahodové mléko na krásu | 90 |
| Jahodový koktejl | 220 |
| Jalovčinková koupel | 74 |
| Jánův olej | 62 |
| Jarní salát pro čištění krve | 120 |
| Jaterní čaj | 26 |
| Jeřabinové víno | 218 |
| Jinanová tinktura | 126 |
| Jitrocelový sirup | 106 |

| | |
|---|-----|
| Jugoslávský recept na zlepšení trávení | 14 |
| Kapustová zelenina proti rakovině | 148 |
| Karmelitánský líh | 144 |
| Když slábně paměť | 210 |
| Klimakterium | 200 |
| Kloktadlo na zánět krku a hlasivek | 180 |
| Kloktadlo při paradentóze podle českého bylinkáře Karla | 172 |
| Klystýr na střevní potíže | 22 |
| Kneippova protirevmatická košile | 74 |
| Kokoška na zastavení krvácení | 120 |
| Komonicové víno | 122 |
| Konvalinková tinktura | 124 |
| Kopřivka | 84 |
| Kopřiva na rakovinu žaludku | 150 |
| Kopřiva na sennou rýmu | 106 |
| Kopřivová šťáva na nízký obsah železa v krvi | 114 |
| Kopřivové tužidlo na vlasy | 88 |
| Kopřivovo-pampelišková tinktura | 18 |
| Kornatění tepen | 120 |
| Kosmetické napařování obličeje | 90 |
| Kostivalová lesana | 62 |
| Kostivalový obklad | 60 |
| Koupel na ekzémy | 80 |
| Koupel na uklidnění | 140 |
| Koupel při akutních bolestech hlavy | 162 |
| Koupel při křečových menstruačních bolestech | 196 |
| Koxartróza – zánět kloubů | 58 |
| Kozlík proti epilepsii | 140 |
| Kožní záněty | 86 |
| Krev v moči | 52 |
| Krvácení z dělohy | 200 |
| Krvácení z nosu | 178 |
| Krvečistící čaj | 124 |
| Křeč v noze | 62 |

| | | |
|--|-----|-----|
| Křenová placka | 60 | |
| Křenové víno | 28 | |
| Křenový med | 104 | |
| Křenový ocet | 62 | |
| Kyseláč luční na nedostatek železa | | 122 |
| Lahodný čaj | 220 | |
| Leclercův čaj na revmatické bolesti | | 70 |
| Leukémie | 118 | |
| Leukopenie – nedostatek bílých krvinek | | 114 |
| Levandulový olej | 72 | |
| Lek na kuřácký kašel podle bylinkáře Karla | | 104 |
| Lék na snížení krevního tlaku | 120 | |
| Likér na předcházení mozkové příhody | 120 | |
| Likér pro kojící matky | 198 | |
| Likér proti všem nervovým onemocněním | | 138 |
| Liliová voda na udržení mladistvé pleti | 90 | |
| Lipová koupel proti dětské nervozitě | | 140 |
| Lipové víno | 106 | |
| Lněná kúra proti chronické zácpě | 22 | |
| Lněná placka | 86 | |
| Lněná voda na popáleniny | 94 | |
| Lžičník proti obezitě | | 154 |
| Makový nápoj | 144 | |
| Mangolkový kompot | 224 | |
| Masážní tinktura na revmatické bolesti | | 70 |
| Mast na lupénku | 82 | |
| Mast na natržené svalstvo | 58 | |
| Mast na popraskané ruce | 92 | |
| Mast na rakovinové nádory | | 150 |
| Mast na těžce se hojící rány | | 86 |
| Mateřský čaj | 198 | |
| Mátový líh | 202 | |
| Mátový likér | 20 | |
| Menstruační všelék panacetum mulierum | | 194 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Měsíčková mast | 86 |
| Měsíčkové ledové kostky | 166 |
| Měsíčkový olej | 84 |
| Migréna | 160 |
| Mikoláškův recept proti chřipce | 102 |
| Močopudný čaj | 50 |
| Moravská směs na dobré trávení | 14 |
| Mrkev na zlepšení zraku | 168 |
| Mrkvový sirup | 106 |
| Mužská impotence | 204 |
| Mužské víno | 204 |
| Mužský čaj | 204 |
| Myom | 196 |
| Nadměrná činnost štítné žlázy | 178 |
| Nadměrné močení při cukrovce | 44 |
| Nadměrné pocení | 96 |
| Nadměrné pocení nohou | 62 |
| Nadýmání u dětí | 24 |
| Naparování uší při slábnoucím sluchu | 176 |
| Nápoj lásky | 202 |
| Nechutenství | 16 |
| Nevolnost při cestování, mořská nemoc | 142 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Obklad babičky Múhlbacherové | 60 |
| Obklad na bolesti kloubů | 60 |
| Obklad na bolesti pohybového ústrojí | 60 |
| Obklad na bolesti svalů | 58 |
| Obklad na hemoroidy | 86 |
| Obklad na hlasivky. | 180 |
| Obklad na ječné zrna | 166 |
| Obklad na křečové žíly | 122 |
| Obklad na oteklá kolena | 72 |
| Obklad na pásový opar | 142 |
| Obklad na plíce a průdušky | 100 |
| Obklad na vykloubeniny | 64 |
| Obklad na zánět a bolesti prsů | 196 |

| | |
|---|-----|
| Obklad na zánět očních spojivek | 166 |
| Obklad na zánět pochvy | 198 |
| Obklad na zánět ucha | 176 |
| Obklad na zánět žil | 122 |
| Obklad po vytržení zubu | 172 |
| Obklady podle faráře Kneippa | 150 |
| Ocet na lupénku a kožní vyrážky | 84 |
| Oční nervozita – „cukání“ očí | 166 |
| Odvar na výplachy pochvy při výtoku | 198 |
| Odvar na zánět dásní | 174 |
| Ochrnutí po mrtvici | 122 |
| Olej na křečové žíly | 122 |
| Olej z aloe | 92 |
| Omrzliny | 92 |
| Orientální medový nápoj | 106 |
| Ořechová voda na hnědnutí pleti | 92 |
| Ořechové víno | 20 |
| Ořechový destilát | 20 |
| Ořechový likér | 20 |
| Osteoporóza – odvápnění kostí | 64 |
| Ostružiny proti ochraptění | 180 |
| Otřes mozku | 188 |
| Ovesná koupel | 74 |
| | |
| Pahlowův recept na chronický zánět kloubů | 60 |
| Pampeliška na zředění krve | 122 |
| Pampeliškový med | 30 |
| Pampeliškový mix | 30 |
| Pampeliškový sirup | 30 |
| Paprika proti revma | 70 |
| Parchový macerát | 222 |
| Parkinsonova nemoc | 142 |
| Parní koupel očí | 166 |
| Pásový opar – herpes | 82 |
| Pelyňkové víno sv. Hildegardy | 20 |
| Petrželová pleťová voda | 90 |

| | |
|---|----------|
| Petrželový džem na snížení krevního tlaku | 118 |
| Petrželový kořen na kopřivku | 84 |
| Pískavice řecké seno pro ženy | 204 |
| Pivní macerát na regulaci vylučování žaludečních šťáv | 16 |
| Pocity strachu | 190 |
| Pohmožděniny a krevní podlitiny | 86 |
| Polský koktejl na dobré spaní | 140 |
| Poluce a předčasný výron semene | 204 |
| Polyp v nose | 178 |
| Pomočování | 52 |
| Popáleniny | 94 |
| Popáleniny od slunce – úpal | 96 |
| Popencové mléko | 106 |
| Poporodní ochablost ženských orgánů | 196 |
| Posilující bylinková koupel | 212 |
| Potočnicový salát | 220 |
| Prášek na rozšířené srdce | 118 |
| Prášek na snížení chuti k jídlu | 156 |
| Prášek na vyhnání tasemnice | 22 |
| Prášek na zlepšení trávení, | 14 |
| Prášek proti cukrovce | 44 |
| Prášek z hořce na zlepšení trávení | 14 |
| Prevence mrtvice | 120 |
| Preventivní ledvinová čajová směs | 48 |
| Preventivní žaludeční čaj | 12 |
| Preventivní ženský čaj | 194 |
| Proleženiny | 94 |
| Protiastmatický čaj | 100 |
| Protichřipková koupel | 102 |
| Protirakovinná šťáva | > 148 |
| Protirevmatická bylinková koupel | 74 |
| Protisklerotický čaj | 116 |
| Protistresový čaj | 140 |
| Předmenstruační syndrom | 194 |
| Přípravek proti pihám | 88 |
| Přípravek proti plísni | , ... 96 |

Puchýře 94

| | |
|------------------------------|-----|
| Rada pro cukrovkáře | 42 |
| Rakovina kůže | 150 |
| Rakytníkový kompot | 220 |
| Rakytníkový <i>olej</i> | 222 |
| Revmatické bolesti kloubů | 72 |
| Revmatický zánět kloubů | 72 |
| Rozmarýnové víno | 126 |
| Rozmarýново-levandulový olej | 58 |
| Rusínské „bolístkové želé“ | 22 |
| Ruský recept na srdeční čaj | 118 |
| Růže | 82 |
| Růžová voda | 94 |
| Růžový obklad proti vráskám | 92 |
| Růžový olej | 94 |
| Rybíz na játra | 26 |

Redkev černá proti žlučovým kamenům 28

| | |
|----------------------------|-----|
| Repná šťáva | 218 |
| Řepná šťáva proti rakovině | 148 |

| | |
|---|-----|
| Salát na zpevnění zubů | 174 |
| Sedací koupel na hemoroidy | 84 |
| Semena proti nadýmání | 24 |
| Semeno kopru na zánět ledvin | 50 |
| Senná rýma | 178 |
| Sexuální předráždění | 206 |
| Sirup faráře Kneippa proti kašli | 104 |
| Sirup na čištění krve | 124 |
| Sirup sv. Antonína | 50 |
| Skleróza multiplex – mozkomíšní skleróza | 142 |
| Slézová „zubní pasta“ | 174 |
| Slovinský recept na regeneraci po mozkové příhodě | 124 |
| Slunečnice na zostření zraku | 210 |
| Slzení očí | 166 |

| | |
|---|-----|
| Směs proti hněvu od českého bylinkáře Váni | 144 |
| Snížená činnost štítné žlázy | 178 |
| Snížení tvorby mateřského mléka | 198 |
| Sprej na obličej | 92 |
| Srdeční kapky podle německých léčitelů manželů Theissovců | 114 |
| Starý polský recept na kapavku | 206 |
| Struma | 178 |
| Svatojánské víno | 144 |
| Svědění v pochvě | 198 |
| Světlík na zvýšení vylučování žaludečních šťáv | 16 |
| Svrbění | 84 |
| Sydenhamův močopudný čaj proti dně | 72 |
| Šalvěj proti cukrovce | 44 |
| Šalvějová ústní voda | 174 |
| Šedý zákal | 168 |
| Šípkový prášek | 222 |
| Šípkový vitamínový nápoj | 222 |
| Skytání | 26 |
| Šťáva pro stále unavené | 224 |
| Štítná žláza, recept bylinkáře Karla | 178 |
| Šumění a zvonění v uších | 176 |
| Švédské kapky | 222 |
| Švýcarský sirup na plicní nemoci | 100 |
| Tatranský kořenový čaj | 96 |
| Tibetský recept na omlazování a čištění organismu | 210 |
| Tinktura proti bolestem u žlučových kamenů | 28 |
| Tinktura proti nervové slabosti podle českého bylinkáře Karla | 138 |
| Tinktura z medvědího česneku | 218 |
| Tinktura z prhy | 86 |
| Tonikum na podporu trávení | 14 |
| Tradiční čínská směs na posílení životní síly „Čchi“ | 216 |
| Třapatková tinktura na posílení imunity | 218 |

| | |
|---|-----|
| Tykvová semena na prostatu | 52 |
| Tykvový sirup | 50 |
| Úbytek kostí | 64 |
| Univerzální afrodisiakum | 202 |
| Univerzální lék na všechny nemoci očí | 168 |
| Univerzální prsní čaj | 102 |
| Ustřel (hexnšus) | 64 |
| | |
| Valašské kloktadlo | 180 |
| Víno bylinkáře Mikoláška | 218 |
| Víno na dobré spaní | 140 |
| Víno na posílení a uklidnění srdce podle abatyše Hildegardy | 116 |
| Víno na posílení očí podle „Bylinkáře“ Fándlyho | 168 |
| Víno na posílení očí podle pátera Kúnzla | 168 |
| Víno na posílení organismu | 216 |
| Víno na snížení srážlivosti krve | 124 |
| Víno pro seniory | 212 |
| Víno z hořce | 20 |
| Víno z medvědího česneku | 218 |
| Vitiligo – ztráta pigmentu | 80 |
| Vlas v krku | 182 |
| Vlastní kapky | 224 |
| Vlaštovičnik na bolesti jater | 26 |
| Vlaštovičnicková tinktura | 30 |
| Voda v koleně | 64 |
| Vrbová kůra na revmatickou horečku | 74 |
| Vředy předkolení | 86 |
| | |
| Yzopové víno podle českého fytoterapeuta Bodláka | 202 |
| Yzopový grog proti melancholii | 144 |
| Yzopový sirup | 212 |
| | |
| Zácpa | 22 |
| Zánět krku | 182 |
| Zánět mandlí | 182 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Zánět nosních dutin | 178 |
| Zánět okostice | 174 |
| Zánět ucha | 176 |
| Zánět žaludku – gastritida | 16 |
| Zápach z úst | 172 |
| Zapařeniny batolat | 92 |
| Zastavení močení | 52 |
| Zastavené větry | 24 |
| Zázvor na zlepšení trávení | 14 |
| Zázvorová kúra na pročištění cév | 122 |
| Zelený zákal | 168 |
| Zelí na žaludeční vředy | 16 |
| Zelí proti cukrovce | 42 |
| Zimní větvičkový čaj | 224 |
| Ztráta hlasu po zánětu hlasivek | 182 |
| Zvracení v těhotenství | 196 |
| | |
| Žaludeční lék z aloe | 12 |
| Ženský čaj | 204 |
| Ženský čaj povzbuzující touhu | 204 |
| Ženský sirup | 194 |
| Ženšen – kořen života | 210 |
| Žlučopudný čaj | 28 |

