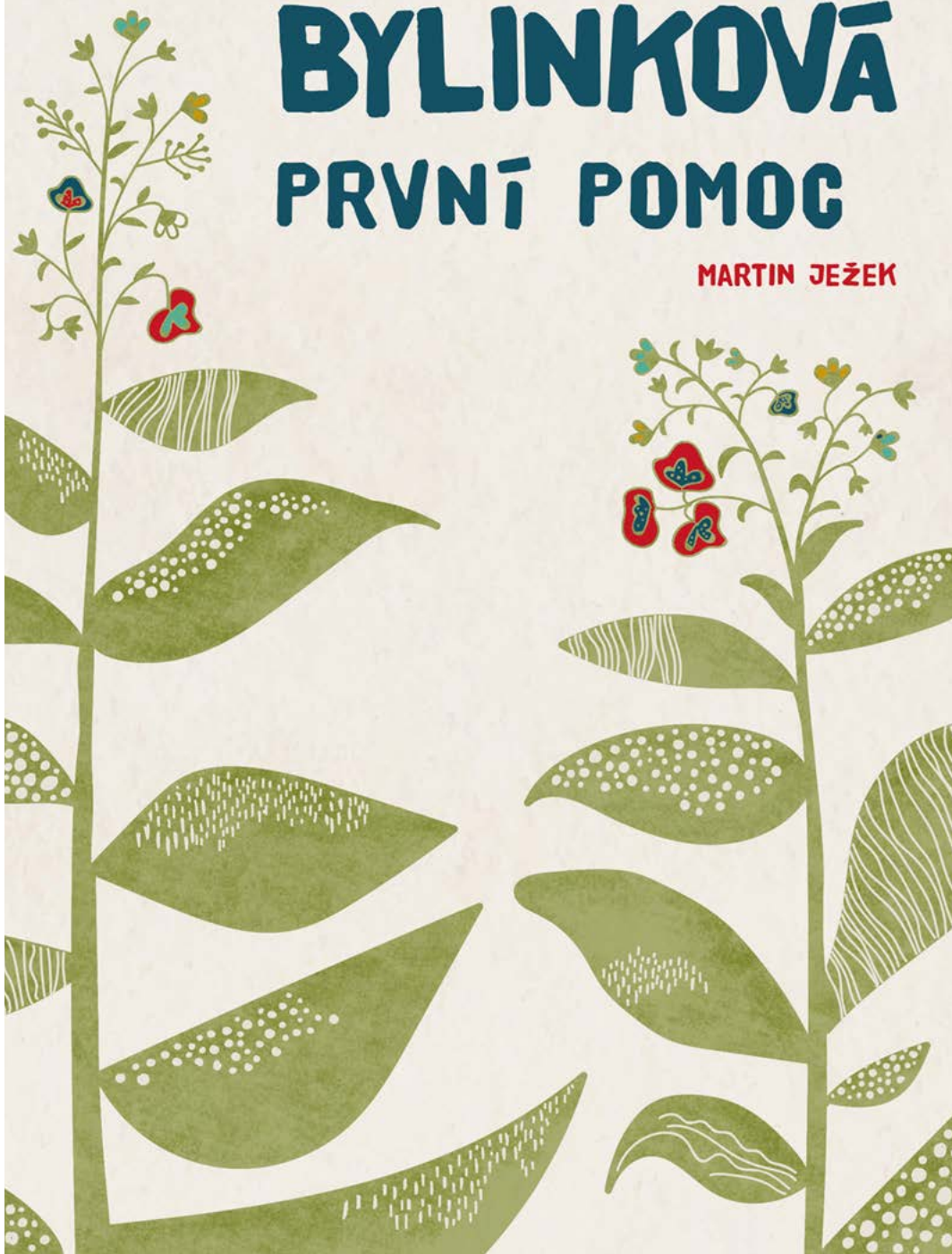


BYLINKOVÁ PRVNÍ POMOC

MARTIN JEŽEK



Bylinková první pomoc

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Martin Ježek
Bylinková první pomoc – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

BYLINKOVÁ PRVNÍ POMOC

SESTAVIL MARTIN JEŽEK

CPress
Brno 2019

Obsah

Úvod / 7 /

Domácí výpěšky / 9 /

Dávkování / 10 /

Metody přípravy / 12 /

Akné / 18 /

Bolesti hlavy a migréna / 20 /

Bolesti ucha / 24 /

Bolesti v krku (horečka) / 26 /

Bolesti žaludku, poruchy trávení / 30 /

Cestovní potíže / 35 /

Ekzémy, vyrážky, svědění / 38 /

Hmyzí kousnutí / 40 /

Kašel (horečka) / 43 /

Křečové žíly / 48 /

Nadýmání, plynatost / 50 /

Nachlazení, rýma, chřipka, horečky / 54 /

Nervové vypětí, stres / 60 /

Nevolnost a zvracení / 64 /

Průjem / 67 /

Revmatismus, artritida / 70 /

Vysoký krevní tlak, srdeční choroby / 73 /

Zácpa / 76

Kontraindikace / 80 /

Zdroje / 160 /

Poděkování

Mé velké díky patří naší bylinkářské legendě Josefu Antonínu Zentrichovi, který mi poskytl svou encyklopedii bylin, na sklonku života také předal mnoho rad a uvedl mě do předsálí tajemného zámku bylin a jejich působení.

Dále děkuji docentu Karlu Šmejkalovi z brněnské Veterinární a farmaceutické univerzity, publicistovi a lékaři Radkinu Honzákovi, docentu Karlu Černému z Ústavu dějin lékařství a cizích jazyků 1. LF UK, lékařce celostní medicíny Saše Fiedlerové a mnohým dalším, které jsem na asi desetileté cestě ke vzniku této knížky potkal.

Krom bylináře J. A. Zentricha jsem se inspiroval také gemmetrapií Jarmily Pohorné, knihami: The Complete Books of Herbs od Lesley Bremness nebo The Practical Gardening Encyclopedia Petera McHoye.

Za konzultace na téma minerály a vitamíny děkuji Janu Matějovskému.

Martin Ježek

Úvod

- šťastné náhody a tragické omyly -

Také jste si všimli, že se lidé poslední dobou více spoléhají na přírodu než na její umělé náhražky? Týká se to jídla, oblečení, kosmetiky, ale i zdraví. Začínáme se opět ptát, zda tabletku nemůže nahradit bylinka. A zjišťujeme, že v mnohých případech to možné je. A tak obliba léčivých bylin opět stoupá.

Léčení přírodními prostředky není nic nového. Už pravěký člověk si musel projít šťastnými náhodami i tragickými omyly, aby zjistil, že se rostliny dají použít nejen jako potrava, ale jsou vhodné i k léčení nemocí. Ne všechny, jen některé. Jiné zase škodí, jsou jedovaté. Nenapodobujme chyby našich předků. V případě, že příznaky nemoci v určité době nevymizí nebo se zhorší, návštěvu lékaře neodkládejme. Není dobré „ordinovat“ si vyšší dávky bylin a už vůbec ne zkoušet míchat byliny odhadem.

A určitě nehledejme spásu v internetových diskuzích. Na internetu najdeme řadu „zaručených“ receptů, jak se přírodní léčbou – nejlépe bylinami – zbavit deprese, bolestí kloubů i rakoviny. Dobře se to čte, ale uvedená onemocnění jsou dlouhodobá a mnohdy je velmi obtížné léčit – je i za použití nejmodernějších medicínských technik a postupů. A tak bohužel ani bylinky nepomohou tato těžká onemocnění vyléčit.

Správné užívání léčivek ale může nemocnému přinést úlevu a případně i nahradit nebo snížit počet užívaných léků. Nikdy by však tato podpůrná léčba neměla probíhat bez vědomí ošetřujícího lékaře. U lékárníka také můžeme probrat, co vše užíváme a zda nám nějaká bylina nemůže pomoci z hromádky pilulek nějakou ubrat.

Mnohé byliny skutečně mohou posloužit a nebudeme muset sáhnout po klasických lécích. Prošli jsme si recepty známých fytotherapeutů na různé neblahé stavy těla, srovnali jejich působení a to nejlepší předkládáme v této knížce.

A mějme také na paměti, co říkával švýcarský alchymista a lékař Paracelsus: *Jed od léku odlišuje pouze podávané množství.*

Domácí výpěstky

Domácí pěstování běžných bylin je velmi populární. Dokonce se doporučuje, protože jen my sami dobře víme, co a kde jsme zasadili. Máme jistotu, že květinka nevyrostla na plantáži někde u chemické továrny a že ji nehnojili zakázanými prostředky.

Každá bylina totiž obsahuje jiné účinné látky a pro jejich tvorbu potřebuje určité podmínky. Navíc je nutné znát správný okamžik sklizně a dodržet předepsané podmínky zpracování a skladování. Součástí domácí zelené lékárničky by pak neměly být rostliny jedovaté ani ty, jejichž pěstováním byste se dostali do rozporu se zákonem. Víme, oč se jedná, že ano.



Dávkování

Některé byliny mohou být nebezpečné a přílišným nebo špatným dávkováním si můžeme ublížit. Proto je nutné dodržovat odpovídající dávkování.

V naší knížce je dávkování uvedeno jen pro dospělé. Bylinky samozřejmě můžeme podávat i dětem, musíme však být opatrní. Rady bylinářů se v tomto ohledu liší. Zlatým středem všech názorů je tento klíč, při kterém nesmíme zapomenout, že váha dítěte by měla být přiměřená věku:

<i>dětem do 3 let</i>	podáváme 1/8 dávky pro dospělého, někdy stačí olíznutí lžičky nebo doušek nápoje
<i>od 3 do 10 let</i>	podáváme 1/4 dávky pro dospělého
<i>od 10 do 12 let</i>	podáváme 1/2 dávky pro dospělého
<i>od 12 do 16 let</i>	podáváme 3/4 dávky pro dospělého



Vždy je však dobré zkusit nejprve kvůli možné alergii menší dávku a doporučené množství připravit až posléze. Což platí i pro dospělé.

Těhotné, oslabení a senioři

Velký pozor by si měly dát těhotné ženy, lidé oslabení nemocí a senioři. U posledních dvou skupin se doporučuje polovina dávky pro dospělého, gravidní ženy některé recepty vůbec použít nesmějí. V textu na to upozorňujeme.

V závěru knihy jsou taktéž vypsány kontraindikace, tedy případy, kdy by si nemocní nebo citliví lidé měli na určitou bylinu dávat pozor, případně ji raději nepoužít.

Recepty jsou udávány pro množství sušených bylin, které jsou dostupné celoročně.



Metody přípravy

Nálev, čaj

Při dávkování bylin dodržujeme uvedená množství. Pro horký nálev svaříme vodu, počkáme půl minuty, byliny rozsypeme po hladině a 15 minut nebo do zchladnutí necháme za občasného míchání vyluhovat. Můžeme ale nechat louhovat i přes noc.

Této metodě se dává přednost u listů a květů, které do tekutiny snadno uvolňují účinné látky, zvláště pak vitaminy a prchavé složky. Nesmíme ale zapomenout nádobu přikrýt. Použijeme porcelánovou nebo skleněnou konvici či hrnec s poklicí a nejčistší vodu, kterou máme k dispozici. Voda s vysokým obsahem vápence, tedy tvrdá, může rostlinám zabránit v úplném uvolnění jejich aktivní složky.

Scedíme nálev do šálku a vypijeme studený či vlažný, v případě rýmy a kašle horký. Nápoj lze osladit medem či hnědým cukrem, aby byl chutnější.

Pokud je to možné, nálev připravujeme čerstvý každý den a nepoužitou část uchováme v chladničce. V případě potřeby jej lze ohřát ve skleněné nádobě.

Odvar

Při přípravě dodržujeme určené dávkování bylin. Sušené byliny vložíme do emailové či skleněné nádoby se studenou vodou. Přiklopíme poklicí a pomalu přivedeme k varu. Pak zmírníme plamen a mírně svařujeme na polovinu původního objemu. Necháme stát přikryté 3 minuty nebo do zchladnutí.

Tato metoda se používá pro tvrdší části rostlin, jako jsou kořeny, kůra a semena, které předem roztlučeme či rozmačkáme, aby se snáze uvolnily aktivní látky. Využívá se také pro zelené části rostlin, pokud je z nich potřeba získat minerální soli.

Scedíme a užíváme s medem nebo s hnědým cukrem. Ideálně připravujeme denně čerstvý; pokud to není možné, uložíme do chladničky, kde by odvar měl vydržet až tři dny.

Sirup

Sirupy se používají k potlačení nepříjemné chuti bylin, zvláště pro děti. A také pro to, aby se lépe užívaly léky proti kašli.

Uvedeme do varu 570 ml vybraného nálevu či odvaru s 30 až 60 ml medu, až směs sirupovitě zhoustne. Necháme zchladnout a uchováme v chladničce. Sirup sice nevydrží tak dlouho jako směs připravená s cukrem, je však zdravější.

Obklady

Obklad se používá k aplikaci bylinek přikládáním na pokožku. Pro teplý obklad namočíme lněný nebo bavlněný hadřík do horkého odvaru či nálevu a přiložíme na postiženou část tak teplý, jak nemocný snese. Přikryjeme jej igelitem a složeným ručníkem či přikrývkou, aby se udrželo teplo. Po zchladnutí vyměníme za nový nebo dáme na igelit ohřívací láhev.

Studený obklad připravíme stejně, jen ho necháme před použitím zchladnout.

Obklady – kataplasmata

Tento obklad je podobný výše uvedenému, nepoužívá se však odvar, ale přímo rostlinné části. Rozmělníme či rozdrtíme části rostlin, ohřejeme je v nádobě nad vroucí vodou nebo smícháme s malým množstvím horké vody.

Vzniklou kaši nanese co nejteplejší přímo na kůži, kde ji připevníme gázovým obvazem.

Používáme-li sušené byliny, nejprve je rozmělníme na prášek a s malým množstvím vroucí vody umícháme pastu. Pokud je již předem zřejmé, že pasta bude kůži dráždit, nanese ji na pokožku mezi dva hadříky.

Kataplasmata jsou účinnější než obklady a používají se ke stimulaci krevního oběhu, zmírnění bolesti nebo urychlení hojení kožních zánětů. Kataplasmata vpraví do těla aktivní složky bylin a neovlivní přitom před dosažením cílového místa působení zažívací ústrojí.

Poznámka: Nepřinášíme návod na přípravu prášků, tinktur, silic a mastí, které v domácím prostředí vyrobít lze, ale je to časově a materiálově poměrně náročné. V mnohých případech navíc potřebujeme další prostředky z lékárny.



Akné



Akné se objevuje až u osmi procent lidí, kteří měli v mládí hladkou pleť. Ačkoli se spojuje zejména s dospíváním, vyskytnout se může v každém věku.

Jak se projevuje: Toto chronické onemocnění kůže obličej, zad, hrudníku a dalších částí těla se projevuje zarudlými pupínky a puchýřky. Nejobvyklejší formu charakterizují hrbolky s hnisavým vrcholem, v závažnějších případech se pod kůží objeví shluky bolestivých dutinek naplněných tekutinou, po nichž zůstávají jizvy.

Co je způsobuje: Akné vzniká, když se v mazových žlázkách a koříncích chloupků a vousů tvoří příliš mnoho mazu. Ten může vytvářet tuhé zátky, které ucpou póry, a tak vzniknou zarudlé pupínky. Příčinou může být hormonální nerovnováha, běžný problém u dospívajících. Může to ale být i stres, některé léky (steroidy) či hormonální antikoncepce.

Prevence: Denně se mýt obyčejným mýdlem a vodou, jíst vyváženou stravu, vynechat jídla, po nichž zpozorujeme výskyt akné, užívat kosmetiku s označením nemastná a nevyvolávající akné, nemačkat si uhry – zhoršuje to zánět a zanechává jizvy, nepotírat uhry lihem.



Jak se ho zbavit

- Po umytí opláchněte pleť nálevem z **rmence** (římského heřmánku), který čistí, **řebříčkem**, jenž napomáhá vylučování toxinů, antiseptickou **šantou**, uklidňující **levandulí** nebo **tymiánem**, který ničí choroboplodné zárodky.
- Místa s akné pokapejte neředěnou citronovou šťávou, abyste zničili choroboplodné zárodky, ochladili zánět a zvýšili krevní oběh.
- Aplikujte **měsíčkovou mast**, aby **ustoupil zánět** a **urychlilo se hojení**.
- Proberte si svůj jídelníček a vylučte z něj cukry, tuky a mléčné výrobky.

Kdy vyhledat lékaře: Po čtvrtroce neúspěšné vlastní péče.

Kontraindikace:

*Rmenec – str. 137, Řebříček – str. 139, Šanta – str. 147
Levandule – str. 116, Tymián – str. 154, Citron – str. 89*

Bolest hlavy a migréna

Bolest hlavy známe skoro všichni. Měli jste někdy migrénu? Je to intenzivní pulzující bolest, která začíná u oka a rozprostře se na celou hlavu. Mohou ji doprovázet nevolnost a zvracení i bolestivá světloplachost. Migréna má časné příznaky – barevné mžitky před očima, vlnité obrysy, výpadky zorného pole, pocit chvění, zvonění v uších, závratě, pocení, mrazení, únavu, otok tváře a podrážděnost.

Jak se projevují: Bolesti hlavy při svalovém napětí: trvalá bolest celé hlavy nebo její části; bolestivá místa na šíji a v horních zubech.

Nakupené bolesti hlavy při svalovém napětí: intenzivní pulzující bolest na jedné straně hlavy několikrát denně po dobu mnoha měsíců.

Migréna: intenzivní pulzující bolest v blízkosti oka nebo ve spánku, pak v polovině hlavy a v celé hlavě.

Co je způsobuje: Mnohé bolesti hlavy jsou vyvolány svalovým napětím, příčiny migrén známy nejsou. Migrény bývají dědičné, ženy k nim bývají náchylnější než muži. Dokáže je vyvolat určitý druh potravin, stres, nedostatek spánku, změny počasí a ostré světlo.

Prevence: V pravém slova smyslu neexistuje. Člověk by se neměl přetěžovat, vystavovat stresu a dbát na dostatečný přísun vitaminů, pokud možno z přírodních zdrojů. Pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu je také důležitý. Pokud víme, že trpíme migrénou, je dobré si zapisovat, jaké stresové situace jsme v době záchvatu zažívali a co jsme jedli.





Jak se jich zbavit

- Stejně jako některé léky mohou i byliny přinést úlevu, přestože příčinu bolesti neodstraní. Bylinou „první pomoci“ se u **bolestí hlavy a migrény** stal list **řimbaby obecné**.

Recept

Svačina, čaj z řimbaby

Sníme-li malý až střední čerstvý či zmrazený list řimbaby vložený třeba mezi dva plátky chleba, můžeme snížit intenzitu i frekvenci migrény až o tři čtvrtiny. Nejlépe funguje u bolestí hlavy, kde přináší úlevu teplo. Účinek se nemusí dostavit ihned, protože se postupně navyšuje a řimbaba může začít působit až za šest měsíců. Lze připravit také jako čaj z listů (250 ml), pijeme třikrát denně.

- **Důležitá kontraindikace:**

Řimbaba by se neměla brát v době těhotenství. U velmi citlivých lidí také může vyvolat žaludeční problémy.

- **Levandule** je užitečná při **bolestech hlavy vznikajících ze stresu** a dobře se kombinuje s **kozlíkem lékařským**.

Recept

Nálev z levandule

Nálev z levandulových květů se pije třikrát denně. Standardní nálev z kozlíku je užitečný při bolestech hlavy způsobených nervovým napětím.

- **Další léčebné prostředky:** Lidé trpící bolestmi hlavy by měli brát hořčík a vápník k udržení zdravých cév a uvolnění svalového napětí.

Kdy vyhledat lékaře: Při náhlém ataku velkých bolestí; pokud se bolest objeví po fyzické námaze; jestliže bolest hlavy provází horečka, ztuhlost šíje, zmatenost, ztráta řeči nebo slabost jedné poloviny těla (podezření na mozkovou mrtvici); je-li migréna častá a úporná.

Kontraindikace:

Řimbaba obecná – str. 142, Levandule – str. 116

Kozlík lékařský – str. 112

Bolesti ucha

Záněty uší musí vyšetřit lékař, bylinky ale mohou léčbu podpořit. Vždy by však měla předcházet návštěva lékaře.

Jak se projevují: Pulzující nebo trvalou bolestí, tlakem, svěděním, výtokem, bolestí při tahu za boltec.

Co je způsobuje: Nejčastěji zánět vyvolaný viry, bakteriemi nebo plísněmi zvukovodu. Tyto pochody podporuje alergie, záněty horních cest dýchacích a vlhkost zvukovodu. Podráždění ale mohou způsobovat i chemikálie třeba při barvení vlasů nebo dlouhodobé vystavení zvukovodu chlorované vodě v plaveckých bazénech.

Prevence: Záněty středního ucha postihují především děti. Prevencí jsou správná životospráva a dostatek vitaminů. Děti by v chladném období měly nosit čepici a šálu a neměly by se zdržovat v přetopených místnostech. Důležité je vyhýbat se místům, kde se kouří.