

MUDr. Alena Hamplová

JAK SE STÁT BYLINÁŘEM, KDYŽ O
TOM ZATÍM NIC NEVÍM
ANEB SÁM SOBĚ ROSTLINNÝM LÉKAŘEM



Jsem lékařka a bylinářka. Několik let studuji a využívám léčivé rostliny v léčení různých neduhů. Propojuji klasickou (školskou medicínu) s tou alternativní. Chci vás naučit znát a využívat léčivé rostliny. Chci abyste věděli, že vůbec nemusíte utrácet peníze za drahé doplňky stravy, léčiva či jiné produkty v lékárně. Stačí vyjít do přírody. Všechno co potřebujeme, roste kolem nás.



Na začátku si prosím přečtete toto prohlášení:**UPOZORNĚNÍ!!!**

Při závažných zdravotních potížích vždy raději konzultujte lékaře ve vašem nejbližším okolí.

V některých stavech je lékařská pomoc nezbytná a nelze se omezovat jen na postupy alternativní medicíny. Vhodné je též ubezpečit se, že se jedná jen o banalitu a nikoliv o život ohrožující stav. Léčivé rostliny jsou tu pro nás, mohou vám výborně pomoci v počátcích některých onemocnění, jako podpůrná terapie či preventivně. V žádném případě ale v závažných stavech nemohou nahradit lékařskou péči. Cílem tohoto webu je – informovat vás o mocné síle přírody, podpořit vás v možnostech samoléčby. Nenesu žádnou zodpovědnost za vaše případné neúspěchy.

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Pokud byste rádi obsah e-booku sdíleli s dalšími lidmi, pošlete jim odkaz na moje webové stránky. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Můj příběh

Jsem lékařka a vášnivá bylinářka. Miluji přírodu. V přírodě se cítím skvěle, nabíjí mne energií, jsem v harmonii. Já a moje rodina plně využíváme darů přírody k harmonizaci těla, léčbě různých neduhů. Mám spousty pozitivních zážitků s léčivými bylinami. Při problému sahám vždy nejprve do přírody, nikoliv k chemickým přípravkům. Rostliny mne svými účinky fascinovaly od dětství. Ráda jsem se jako malé dítě procházela přírodou a bylinky poznávala a sbírala.

V mém životě bylo ale i období, kdy jsem se od přírody odklonila. Nebyl čas. Těžké studium na lékařské fakultě, následně nástup do stresujícího zaměstnání- práce v nemocnici na interním oddělení, noční a víkendové služby, spousty těžkých akutních stavů, resuscitace, přímá

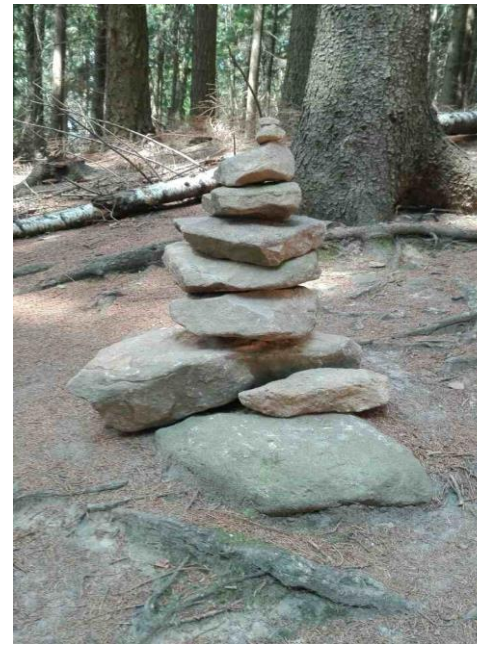
konfrontace se smrtí. Výrazná únava, nevyspání, nedostatek času. Pak k tomu přišly děti, rodina, rekonstrukce chalupy. Bylo toho na mě příliš.

Až jsem se zhroutila. Trpěla jsem únavovým syndromem a depresemi. Krátkou dobu jsem užívala antidepressiva, ale záhy jsem zjistila, že tudy cesta nevede. Byla jsem zoufalá. Léky nezabíraly tak, jak jsem očekávala. Únava trvala, po lécích ještě větší.

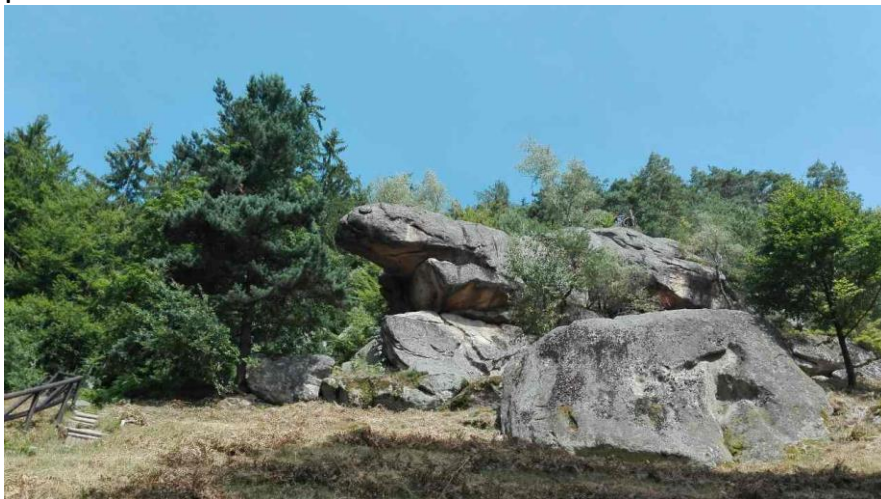
Ptala jsem se: “Takto budu žít celý život?? Jiné východisko pro mne není?!” Pátrala jsem po jiných možnostech uzdravy.

Až jsem to pochopila- nemoc byla pro mne přelomovým bodem, věděla jsem, že na sobě musím zapracovat.

Bylo nutné od základů změnit celý můj život. Najít si čas pro



sebe, opět splynout s přírodou, naučit se relaxovat. **Na této cestě uzdravy a prozření mi pomáhala autopatie, léčivé rostliny a metoda EFT.** Opět jsem se dostala do rovnováhy. Přestala jsem sloužit noční služby, po práci a o víkendech jsem si naplno užívala své milované rodiny. Ponořila jsem se opět do studia léčivých rostlin, které jsem začala naplno užívat u sebe, své rodiny a některých pacientů.



Svět rostlin mne fascinoval a fascinuje. Založila jsem bylinnou zahradu, kde mám více než 60 druhů léčivých rostlin a chodím je také sbírat do přírody. Vyrábím čajové

směsi, tinktury, masti, léčivé oleje.... Pořádám i kurzy o léčivých bylinách.

Stále mne ale zajímala otázka: **“Jak se zorientovat v tolika rostlinách a jejich účincích?. Jak naučit veřejnost s bylinkami pracovat, tak, aby si uměli pomoci sami?”**

Většina rostlin má polyfunkční účinky- působí na několik systémů najednou- například zklidňují, působí pozitivně na zažívací ústrojí, jsou močopudné, dají se použít na kožní problémy či rány..... Nejedná se tedy jen o jeden účinek na určitý problém, jak jsme tomu zvyklí u chemických léků.

Navíc působení rostlin je způsobeno komplexem různých faktorů- kombinací účinných látek, energie, éterických sil.... Nefunguje tedy pátrání a izolace jedné jediné chemické látky, která by byla zodpovědná za pozitivní působení. Tuto chybu často dělají vědci.

Rostliny na lidský organismus působí celostně a napomáhají samoúzdavným pochodům těla. Jen nejsou tak razantní jako léky a je potřeba trpělivosti, účinek nastupuje až po několika dnech či týdnech. Nemají většinou výraznější nežádoucí účinky.

Jak se ale v tomto vyznat. Jak máme vybrat tu správnou bylinku, či jak rostliny kombinovat?? Je možné využívat intuici, ale je nutné rostliny a jejich působení znát.

Vytvořila jsem systém pro orientaci v účincích rostlin na jednotlivá ústrojí v těle a snadnější zapamatování. Na stránkách vás seznámím s fascinujícím světem léčivých bylin. V mém systému se dozvíte, jak rostliny používat, zpracovávat. Najdete jej [zde](#).

Vždy jsem toužila založit internetové stránky nebo napsat knihu. Mám spousty znalostí o léčivých rostlinách, je to můj koníček. Své zkušenosti a vědomosti jsem chtěla nějakým způsobem sdílet množstvím lidí.

Mým přáním je, aby se tyto stránky staly skvělou pomůckou pro lidi, kteří s bylinkami teprve začínají a orientují se v nich. Naučí se je znát.

Spousty přátel mi říká: "Chtěl bych taky používat bylinky, nauč mě to", "škoda, že neznám účinky rostlin, chtěla bych je poznat, jak na to?".

Tento web jsem vytvořila hlavně pro ně. Pomocí článků v blogu a v e-boocích vás seznámím se svým systémem

pro orientaci v užití rostlin, naučím vás, jak rostliny využívat.

Mým cílem je alespoň trochu na vás přenést mou lásku k rostlinám.



Všichni ví, že heřmánek či šalvěj jsou léčivé, ale často přesně neví jak. Pokud ví, tak jen částečně a vůbec nevyužívají celý potenciál rostliny.

Také si nikdo neuvědomuje, jaké poklady má za domem na zahrádce. Často nadáváme na „protivné plevele“, které se nám rozbujely na dvorku či u plotu.

Málokdo ale ví, že právě plevele jsou často nejúčinnější léčivé rostliny. Navíc pojem plevel je velmi zavádějící. Kdo určil, že zrovna tato rostlina je nežádoucí a jiná je ušlechtilá. V historii byly například i sedmikráska či kopretina brány jako silné plevele a bylo místy i přikázáno povinně tyto rostliny hubit.



JAK SE TEDY STÁT BYLINÁŘEM?

V první řadě musíme mít zájem a chtít rostliny poznávat a zpracovávat.

Abychom se vyhnuli různým nepříjemnostem či dokonce otravám, je nutno se s rostlinou ze začátku dokonale seznámit ba dokonce i spřátelit. **Musíme se naučit ji bezpečně poznat**. K tomu mohou sloužit různé klíče k určování rostlin, moje webové či jiné stránky, knihy, ale nejlepší vždy je, když vám někdo bezpečně potvrdí, že to je právě ona rostlina. Mně takto velmi pomáhá můj kamarád- moravský bylinář Vláďa Vytásek. Existují i facebookové skupiny, kam lidé mohou zaslat obrázek rostliny a lidé, často botanici vám rostlinu určí. Vždy než rostlinu začnete používat, vyptávejte se, hledejte.....

Používejte všech pět smyslů

Při seznamování s rostlinou používáme nejenom zrak- fixujeme do paměti, jak vypadá, ale používáme i **ostatní smysly**. **Pohmatem** například zjistíme, zda je hladká či chlupatá, má trny...Vhodné je používat i **čich**, spousta rostlin má specifickou vůni. Pokud rostlinu bezpečně poznáme, můžeme ji i **ochutnat**. **Sluch** nám může připomenout nádherné chvíle, kdy jsme se s rostlinou seznámili, zaposloucháme se do zvuků přírody- slyšíme ptáky, hmyz....Procítíme dokonale přítomný okamžik.



S rostlinou je **možné komunikovat**. Při sběru ji požádáme o utrnutí, následně poděkujeme. Takto se stane vaší přítelkyní

a od tohoto okamžiku ji už vždy poznáte v jakékoliv vegetační fázi svého růstu- tedy i když nekvete či naopak odkvétá, zatahuje do země či naopak teprve vyrůstá malá rostlinka na jaře.

Takto můžeme poznat spousty rostlin, spřátelit se s nimi a prostudovat informace o jejich účincích.

Já se vás na té cestě pokusím doprovázet.

Rostliny k vám putují

Pokud potom budete mít nějaké zdravotní problémy či někdo z vašich blízkých, jen se projdete okolní přírodou, budete bdělí a hned uvidíte rostliny, které se vám nabízejí na pomoc. **Jen zklidněte svou mysl a budete se dobře dívat**. Rostliny nám často přijdou na pomoc. Na zahrádce se nám může rozbujet plevel, který tam nikdy nerostl, protože my máme specifický problém. Nic není náhoda, vše je propojené, tedy i rostliny s námi. Například – začneme silně kašlat- ve svém okolí objevíme spousty jitrocele či popence.....

Když se naučíme léčit s pomocí rostlin, máme v ruce mocnou zbraň pro léčbu sebe a svých blízkých. Věděli to naši předkové, jen vlivem spoléhání se na vědu a farmaceutický průmysl se na to postupně zapomnělo. Lidé

byli odtrženi od přírody.

Jakmile budete mít znalosti a něco s rostlinami zažijete, můžete pak své zkušenosti s bylinami šířit dál.

Staré buddhistické přísloví praví: „Když vyléčíš druhé, vyléčíš tím sám sebe.“

A jak praví pan Jiří Čehovský, zakladatel autopatie: „Když vyléčíš sebe, vyléčíš tím i druhé.“

ZÁSADY SBĚRU A BEZPROSTŘEDNÍHO ZPRACOVÁNÍ ROSTLIN

KDE SBÍRÁME

Sbíráme v čisté přírodě, nejlépe na louce. Nikdy ne u silnice, v průmyslových oblastech či jinak znečištěném prostředí.

Nejkvalitnější rostliny rostou na horách. Čím vyšší nadmořská výška, tím více účinných látek a silnější efekt rostliny.



KDY SBÍRÁME

Ve vegetačním období- tedy od jara do podzimu používám rostliny čerstvé. Utržené přímo. Zde je nejvíce cenných účinných látek. Suším a jinak zpracovávám byliny jen pro období, kdy nic neroste- tedy v zimě. Zpracovávám byliny i pro své přátele a známé.

Květy vždy sbíráme za slunečného dne nejlépe kolem 10. hodiny, kdy mají v sobě vlivem sluníčka nejvíce aromatických látek. Sbíráme ihned po rozvinutí z poupát. Nebo lépe, když je polovina květenství ještě nerozvinutá, aby nevypadl drahocenný pyl.

Listy sbíráme před začátkem kvetení, kdy je v nich ještě ukrytá síla, která později přechází do květů. Nejlépe po ránu, jakmile oschne rosa. Taktéž za suchého dne. Nesbírat v dešti či ve vlhku, listy by sušením zhnědly.

Kořeny zásadně v podvečer a to na jaře či na podzim, kdy energie rostliny ještě nepřešla do nadzemní části, nebo naopak při zatahování rostliny na podzim přechází do kořenů. To je pak ale nutno označit si, kde rostlina rostla, protože potom je podle odumírající nadzemní části hůře identifikovatelná

DO ČEHO SBÍRÁME

Vždy do něčeho prodyšného, aby se nám rostliny nezapařily. Já chodím s plátěnými taškami, které jsou velmi skladné. Můžete ale i použít košík. Nikdy ne do igelitového sáčku.



Nosím sebou zahradnické nůžky. Nikdy rostlinu silou netrháme celou.

Vytrhli bychom ji i s kořeny a na místě by již rostla omezeně. Vždy tedy nať či květy opatrně stříháme.



rozkošatí

Vezmeme si jen takové množství, o kterém víme, že jej spotřebujeme. Vždy se snažíme stříhat nať z různých míst, aby rostlina mohla růst dál. Střih květině nevadí, naopak ji podpoří v dalším růstu a často se později naopak ještě

SUŠENÍ

Po příchodu domů- ihned byliny zpracovávám. Pokud se rozhodnu pro sušení, rozložím rostliny **na čistý papír** (ne novinový či s jakýmkoliv tiskem) **či na prostěradlo**. Lze sušit i v patrových závěsných sítích- ušetříme místo. Populární je i **sušení ve svazečcích** zavěšených pod stropem, zde ale musíme mít na paměti, že po dosušení i tyto svazečky musíme uložit **do nádob**, jinak by z nich vyprchaly všechny aromatické látky.

Sušíme nejlépe na půdě- zde je horko, sucho a většinou tma. Při sušení by na bylinky **nemělo svítit slunce**. Na jaře a na podzim, kdy není takové horko, dávám rostliny **do sušičky. Teplotu nastavuji na 40 st. C**. Bylinky jsou suché, když se lehce lámou.

SKLADOVÁNÍ

Já usušené bylinky skladuji ve 4 l zavařovacích lahvích a uzavřu je plastovým víčkem. Jsou pak dlouho trvanlivé, uchovají si své silice a nevlhnou. Přes lahve ještě přehazuji plátno, aby byliny nebyly na světle. Skladování v papírových či plátěných pytlících je problematické. V chladnějších obdobích mají tendenci vlhnout a ztrácet vůni.



Aromatické byliny (máta, mateřídouška)vydrží něco málo přes rok. Nearomaické byliny (kopřiva) vydrží i déle.

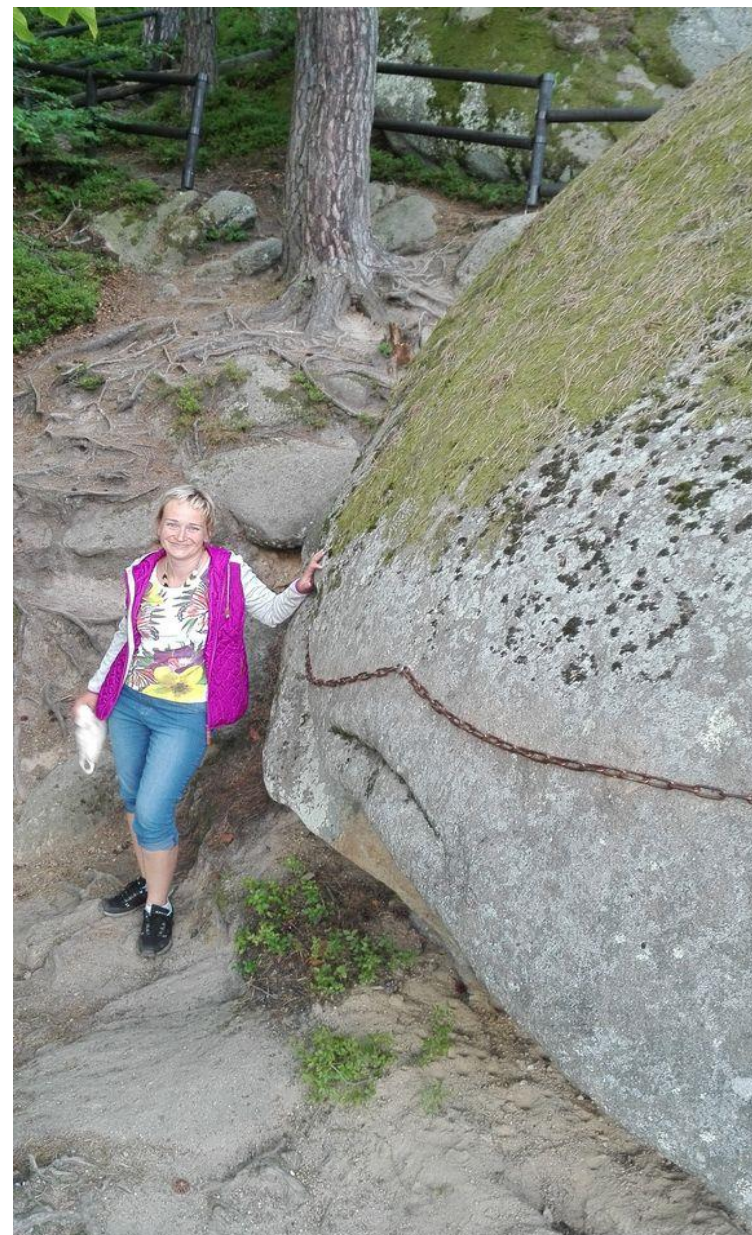
Byliny zásadně nedrtím, skladuji je vcelku. Drcením se opět ztrácí spousta účinných látek. Jen pokud připravuji směs, je potřeba rostlinky nadrtit, aby je bylo možné dokonale promíchat. Před přípravou čaje byliny podrtit můžeme, vylouhuje se z nich větší množství účinných látek.

Co sušeným bylinám škodí?

- *Přístup vzduchu- vprchají aromatické látky.
- *Světlo- přes lahve raději přehodit utěrku, či skladovat v tmavých nádobách.
- *Vlhko- pak mají tendenci plesnivět.
- *Hmyzí škůdci- potravinový mol- zavíječ moučný, paprikový.....

ZÁSADY UŽÍVÁNÍ BYLIN

Před použitím se **vždy bezpečně přesvědčte, že se opravdu jedná o tu bylinu, kterou chcete užívat.** Pokud si nejste jisti, raději prozatím od užívání upustíte. Vždy si dokonale prostudujte dávkování a způsob užití.



Dále nastudujte také kontraindikace- tedy stavy, kdy se bylina nesmí užívat.

Pokud se léčíte s nějakou chronickou chorobou, o užívání bylin informujte svého lékaře.

S některými léky jako je například Warfarin, se byliny nesmí užívat.

Vždy je nutný individuální přístup. Co sedí jednomu, nemusí být dobré pro druhého. Každý jsme jiný, máme jinou genetickou výbavu.

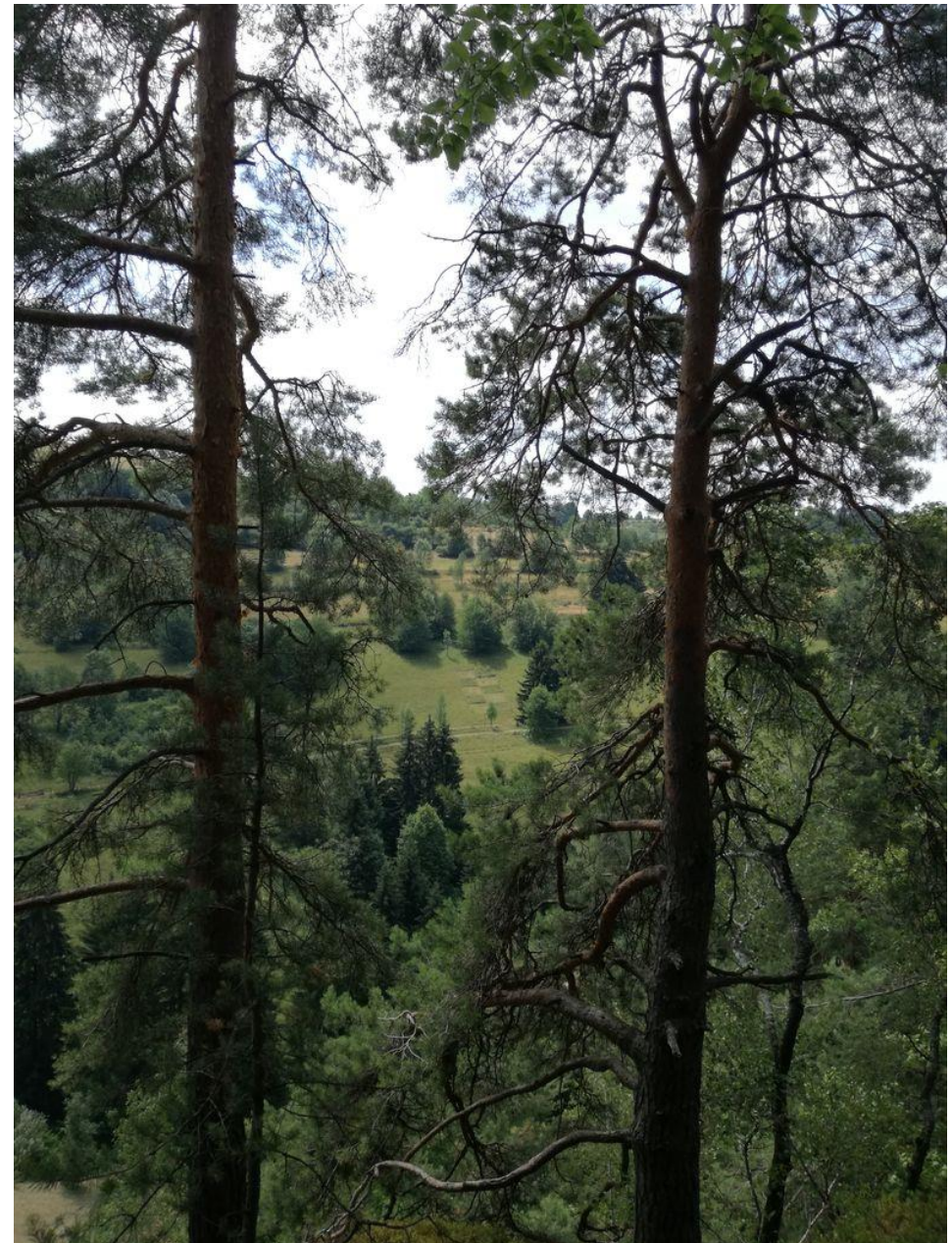
Jak poznám, že je pro mne bylinka vhodná?

V první řadě vám voní a chutná vám. Cítíte se po ní lépe.

To je známka toho, že je pro vás bylina výborná. Jakmile je nám odporná, hledejte jinde.

Pozor na alergie.

U starých lidí a dětí podávat poloviční dávky.



JAK BYLINY ZPRACOVAT, ANEB ZÁKLADNÍ LÉKOVÉ FORMY

Volně podle J. Janči, J.A. Zentricha a mých zkušeností.

Toto téma může být pro někoho poněkud nezáživné, ale myslím, že kdo chce byliny začít využívat, měl by vědět, co z nich lze vytvořit.

Většina zná hlavně bylinkový čaj, ale z rostlin je možno připravit spousty léčivých přípravků, které bývají mnohdy i účinnější než jen obyčejný výluh ve vodě.

Navíc, kdo přesně ví, jak čaj připravit? Jaké množství bylin do čaje dát?

Slýcháme o tinkturách, ale jak si takovou tinkturu doma sám připravit? Není to nic složitého.

Stejně tak i výroba mastí není těžká.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Vysvětlivky-

PL-polévková lžíce

ČL-čajová lžička

KL-kávová lžička

1)VODNÍ VÝLUH

Nejčastěji děláme z bylin čaj. Nejedná se ale v pravém smyslu o čaj. Čaj je název produktu z listů čajovníku čínského. Přeneseně ale budeme vodní výluh z bylin nazývat čajem.

Většinou dávám **1 polévkovou lžici sušené byliny na 250 ml vody**. Pokud se jedná o čerstvou bylinu – množství by mělo být přibližně dvojnásobné. V čerstvé rostlině je přítomno velké množství vody. Účinné látky jsou tak naředěné.

Čaj většinou nesladíme.

Užíváme 2x-3x denně.

Podle způsobu další úpravy děláme buďto:

Nálev

Potřebné množství drogy přelijeme horkou vodou, 15 minut louhovat přikryté pod pokličkou, aby nevyprchaly cenné aromatické látky, pak přecedit.

Tento způsob užíváme většinou u **natí či květů**.

nebo

Odvar

Drogu přelit studenou vodou a přivést k varu. Vařit 5-10 minut, pak 10-15 minut stát pod pokličkou.

Takto zpracováváme většinou **tvrdé části bylin- kůra, kořeny**, ale i některé **tužší natě- např. přesličku**.

Někdy připravujeme-

Studený výluh (macerát)-

Drogu zalít studenou (převařenou vodou), nechat přes noc vylouhovat – při pokojové teplotě- 8-10 hodin. Takto zpracováváme slizovité drogy jako je - puškovec, sléz, topolovka, islandský lišejník, jmelí..... Jedná se o drogy, jejichž látky se teplem rozkládají a ztrácí účinek . Macerát lze ohřát, ale jen na 30 stupňů Celsia maximálně.

Bylinářský čaj- nápad pánů Janči a Zentricha

Získáme takto z drogy co největší účinek.

Bylinu večer přelijeme studenou vodou , pod pokličkou do rána vylouhujeme, ráno necháme projít několikasekundovým varem, pak 10 minut stát, přelit do termosky. Popijíme pak po celý den.

Spojený čaj

Získáme spojením (slitím) různě připravených čajů – např. nálevu a odvaru.

Tento způsob použijeme pokud máme drogy s různými nároky na přípravu.

Např. čaje s fazolovými lusky- musí se vařit až 2 hodiny, ostatní byliny ve směsi se ale připravují jako nálev.

Všechny čaje popijíme nalačno, minimálně 30 minut před jídlem či 2 hodiny po jídle. Pokud není určeno jinak.

Vždy pijeme po doušcích, pomalu. Čaj můžeme chvíli přealovat v ústech- vstřebává se i sliznicemi, bude mít tím větší a rychlejší nástup účinku.

2) LIHOVODNÉ ROZTOKY

Tinkтуру přidáme do čaje.

Tento způsob přípravy je vhodný v případech, kdy některé součásti bylinných drog nejsou rozpustné ve vodě, ale v lihu. Výluh pouze ve vodě by nebyl dostatečně účinný.

Pro vnitřní užití- 1 ČL tinktury do čaje. Používáme buď stejnou bylinu, nebo rozdílné byliny- například zvýšíme účinek urologického čaje tím, že do něj přidáme 1 čajovou lžičku tinktury z lichořeřišnice či myrty.

Pro zevní použití- 2-3 ČL tinktury do 250 ml čaje (obvykle stejné byliny)- vhodné například u kloktadla ze šalvěje, do kterého jsme přidali šalvějovou tinkturu.

3) TINKTURY- LIHOVÉ VÝTAŽKY

Spousta účinných látek se lépe uvolňuje do alkoholu než do vody.

Tento způsob přípravy je výborný u bylin, kterých nemáme dostatečné množství, ze kterého bychom mohli připravit čajovou kůru. Proto raději vyrobíme tinkturu, na kterou spotřebujeme menší množství drogy. Šetříme tím i

přírodu.

Trvanlivost je téměř neomezená.

Drogu pokrájíme keramickým nožem (květy, nati, kůra, kořeny...)

Poměr podle Janči a Zentricha je:

1 hmotnostní díl drogy, přelít 5 hmotnostními díly alkoholu.

Mám zkušenost, že pokud drogu skutečně vážíme, máme pak sklenici napěchovanou bylinou.

Maria Treben doporučovala sklenici opravdu napěchovat.

Bylinář Vlád'a Vytásek ale naopak doporučuje spíše 1:5 až 1:2 objemových podílů. Říká, že čerstvé rostliny jsou plné vody a alkohol pak naředí.

Studiem jsem zjistila, že co bylinář, to jiný názor. Existují i bylináři, kteří používají jen a pouze koncentrovaný líh.

Já většinou sklenici naplním volně pod povrch a pak zaliji alkoholem.

Pokud se jedná o prudčeji působící drogy- jako je například vlašovičnick či jírovec maďal, pak raději přesně odvažuji dle receptury.

Pokud děláme vícedruhovou tinkturu, je vhodné vylouhovat každou rostlinu zvlášť, ale není to podmínkou.

Důležité je nejméně 1x denně protřepat- bylinku tím

takzvaně dynamizujeme. Tinktura má pak větší účinek.

Uchováváme v temnu, mimo světlo!!!!.

Já mám tinktury v zavařovacích sklenicích se šroubovacím uzávěrem. Aby nebyly na světle, překrývám utěrkou.

Poslední den necháme ustát a pak přefiltrujeme přes pláténko či papírový filtr.

Zbylou směs můžeme přelít vodou, ta pak absorbuje líh obsažený v bylinách.

Pro přípravu většinou používáme čerstvé byliny, pokud nemáme, lze použít i sušené. Někdy je doporučováno sušené byliny před vložením do alkoholu, máčet ve vodě.

Čím pevnější a pryskyřičnatější rostliny- tím více % alkohol a tím delší doba louhování.

-Listy, natě a květy- 38-40 % alkohol- 2-4 týdny, lze použít vodku či vlastní vypálenou slivovici.

-Kořeny, kůra, dřevo, kožnaté listy- 60-70% alkohol 4-8 týdnů.

-Pryskyřice (například myrha či kadidlo) – 96% alkohol- 6 měsíců.

-Houby- opět nejlépe 96% alkohol, ale lze v nouzovém

případě použít i slabší.

Často tinktury necedím a nechávám byliny v alkoholu klidně i půl roku. V případě potřeby pak přecedím jen



potřebné množství.

Pokud ale filtruji, pak tinktury uchovávám v tmavých lahvích.

Nejlépe se k tomuto účelu hodí dobře vymyté lahve od piva, ke kterým jsem si koupila plastové zátky.

Když tinkturu používám, nebo ji někomu dávám, přeliji **do speciálních lahviček s pipetou**, které lze zakoupit či objednat v lékárně.



Před použitím je dobré tinkturu protřepat 21 x.

Podává se pak většinou **denní dávka 1 kapka na 1 kg hmotnosti**, kterou rozdělím do 3 denních dávek. (tedy například u 70 kg člověka je denní dávka 70 kapek, 3x

denně pak budeme podávat přibližně 23 kapek). U silněji působících drog je dávka menší.

Tinkturu nakapat na lžičku a zapít čajem, nebo nakapat do vody. Někdy aplikuji přímo do úst, zde se částečně vstřebá sliznicemi, po chvíli zapiji. Účinek je rychlejší.

Podávat nalačno-30 minut před jídlem či 2 hodiny po jídle. Pozor- líh je lehčí než voda- 400 g lihu 60-70% odpovídá 500 ml vody.

Pro abstinenty můžeme alkohol nahradit teplým vinným či jablečným octem.

4)BYLINNÝ LIKÉR

Jako bylinný likér se většinou označují přípravky připravené z **méně koncentrovaného alkoholu**, a to následujícím způsobem: Do litru nebo půl litru žitné nebo vodky vložíme byliny, necháme obvykle 1-3 týdny vylouhovat při pokojové teplotě, občas protřepeme. Pak přecedíme. Užívá se po lžících nebo likérových skleničkách (štamprlích).

5) LÉČIVÁ VÍNA

Bylinné víno- zastudena

Do litru vína vložíme byliny a necháme vylouhovat 1 až 2 týdny. Protřepáváme, přecedíme. Užívá se podle druhu – někdy po lžících, jindy až 125 ml. V případě bílého vína se doporučuje kvalitní víno typu ryzlink, červené víno by mělo být také kvalitní, ale zde na odrůdě nezáleží.

Takto se připravuje například víno na posilu zraku ze světlíku lékařského

Vinný odvar, vinný nálev

Připravují se **stejně jako nálev či odvar z vody**, poměr drogy a vína je stejný jako u vodních výluhů, ale někdy se základní dávka rostlinné drogy poněkud snižuje. Na rozdíl od vodných přípravků se **však pijí chladná**.

Skladují se v lednici. Zavřená lahev vydrží v lednici 3 měsíce, otevřená 3 týdny. Velmi dobře se vstřebávají a mají proto rychlý účinek.

Podávají se 2-3x denně po 50-100 ml anebo 1-2x denně po 125 ml. Podávání by mělo probíhat formou léčebné

kúry, která má trvat nejméně měsíc.

Takto se připravuje například omanové víno na astma.

6) BYLINNÉ OCTY

V octu macerujeme drogu v poměru 1:10 .

Pro vnitřní použití- macerujeme drogu v jablečném či vinném octu. Pro zevní použití stačí kvasný lihový 8% ocet. Délka macerace je cca 8 dní.

Jak si vyrábím domácí jablečný ocet:

*1 kg omytých jablek- odstraním stopky a bubáka. Celé i s jadřinci a slupkami nadrtím v mixéru.

*Vložím do 4l zavařovací lahve, doplním převařenou , zchlazenou vodou cca 3-4 cm pod okraj sklenice.

*Pro zlepšení kvasného procesu lze přidat až 100 g cukru

*Zakryji talířkem, aby do octa nelétaly octomilky

*Na povrchu se vytvoří čepice z jablek a pěny. Denně –

nejlépe 2x promíchat dřevěnou vařečkou, aby se nám na povrchu nedělala plíseň. Toto je důležité!!!

*Necháme při pokojové teplotě kvasit 10 dnů.

*Poté přecedíme, uložíme do temna- nejlépe do spíže a necháme dále kvasit 14- 21 dnů.

*Že je ocet hotový, poznáme podle kyselé chuti, poté slijeme do PET- lahví a uchováme v lednici.

Na zimu připravuji tzv. **BYLINNÝ OCET "4 ZLODĚJŮ"**

Traduje se pověst, že v době moru v Paříži ve středověku, kdy umíralo spousty lidí, byli dopadeni 4 zloději, kteří okrádali mrtvé oběti moru. Všichni se divili, jak to, že zloději nebyli nakaženi a nezemřeli. Bylo jim dáno ultimátum- buď tajemství vyradí a zemřou rychlou, lehkou smrtí , nebo budou mučeni.. Zjistilo se, že si připravovali jakýsi bylinný ocet, kterým se potírali a užívali jej i vnitřně. Existuje několik různých receptur. Kdysi se tento ocet prodával v lékárnách.

Já jej dělám takto:

Do zavařovací sklenice dávám

-10 g routy vonné- kdo nemá na zahrádce, lze zakoupit v jakémkoliv prodejně se zdravou výživou,

-několik snítek rozmarýny (spousty z nás ji má doma v květináči),

-cca 10g listu šalvěje,

-trochu pelyňku (pravý, ale může být i pelyněk černobýl),

-pár snítek levandule,

-5g kořene anděliky ,

-oddenku puškvorce,

-5g hřebíčku a skořice.

-Někdy přidám 2 stroužky česneku, ale pak je ocet cítit nejen bylinami, ale i česnekem.

-Lze přidat bazalku, yzop, mátu pepřnou, nať tymiánu či drcené jalovčinky.

Poté zaliji 1l jablečného octa, macerovat 8 dní. Pak přecedit a skladovat v lednici. Vydrží přes zimní období.

V zimě, kdy je chřipková epidemie- potírám sebe i děti roztokem z octa- do misky dám 3-4 polévkové lžíce tohoto octa a zaliji vlažnou vodou. Potřu trup a končetiny.

Můžete **užívat vnitřně**- 1 polévková lžíce do sklenice vody 3x denně při chřipce, preventivně 1x denně 1 polévková lžíce. Dětem raději čajové lžičky. Velmi malým dětem pod 3 roky nepodávat.

Většinou nás to od chřipky uchránilo. Pokud jsme ale chřipku již měli, potírání tímto octem nám přineslo velkou úlevu, cítili jsme se lépe, klesala horečka, bolesti svalů ustávaly a 21viróza rychle odešla.

-Celkově **posiluje imunitu, odstraňuje stavy únavy, detoxikuje organismus.**

-Ředěným octem lze i **kloktat při bolestech v krku.**

-Při **kašli lze inhalovat** zředěný roztok- 1-2 polévkové lžíce do misky s horkou vodou

-Ocet můžeme použít i při **drobných poraněních, kousnutí hmyzem, po vytažení klíštěte, bodnutí vosou a včelou, snižuje svědění.** Natírat buď v koncentrované formě, nebo můžeme zředit.

-Lze oplachovat vlasy a udělat zábal na několik hodin při postižení **vší dětskou.**

-Ocet **zkvalitňuje vlasy a prokrvuje vlasovou pokožku.**

7)BYLINNÉ BALZÁMY (LEKTVARY)

Jedná se o **směsi bylin s alkoholem a medem.**

Takto získáme největší účinek z léčivé byliny. Med účinky ještě potencuje.

Zlepší se vstřebávání látek a tím zrychlí nástup účinku.

Užíváme čerstvé byliny či upravené dle Filatova (viz níže).

Lze použít i sušené byliny, základní hmotnost ale neměníme.

Je to kompromisní řešení účinku čaje, tinktury, sirupu i léčivého vína.

70 g čerstvé byliny (doporučuje se úprava dle Filatova-(viz níže) smíchat s

150 g (175 ml) 40% lihu- vodkou. Poté dobře protřepat.

Po 3 dnech se do výluhu vmíchá 200 g medu, vše opět dobře protřepat.

Další den lze podávat.

Většinou 4x denně 1 ČL směsi- dáme na plastové sítko,

plastovou lžičkou vymačkáme, přes sítko pak přelít 125 ml převařené vody, promíchat, vypít.

Úprava dle Filatova

Tato úprava umocňuje účinnost bylin.

Čerstvá bylina (nať nebo listy) se omyje, otřepe a zabalí do tmavého papírového či textilního obalu. Pak se balíček dá do chladničky na 10 dnů- teplota kolem 4st. C.

Při zavadnutí rostliny, v chladu a tmě- vznikají látky z hlediska rostliny obranné, které rostlina v normálním stavu neobsahuje a které její účinek zesilují a umocňují.

Kdo to byl akademik Vladimír Petrovič Filatov?

Byl to ruský oční lékař, v 50. letech byl vedoucím oční kliniky v tehdy sovětské Oděse. Zde se transplantovaly rohovky. Jednou se stalo, že operace rohovky musela být odložena a rohovka určená k transplantaci byla uložena v chladničce. Jaké bylo ale překvapení, když se zjistilo, že takto skladovaná rohovka se naopak přihojila zázračně lépe a neztratila svou průzračnost.

Akademik Filatov došel k závěru, že buňky oddělené tkáně v nepříznivých podmínkách (temnu a chladu) bojují o život a začnou tvořit záchranné látky, které nazval - biogenní stimulanty. Když to funguje u rohovky, zkusíme to s rostlinami, bádá Vladimír Petrovič. Zjistil, že tyto látky vznikají i u **utržených rostlin** uložených v chladničce po několik dnů. Rostlina, ve které vznikly tyto biogenní stimulanty má ještě větší účinek než dříve.

Doporučoval svým pacientům na posílení zraku tento elixír:

(vypůjčeno z webu-

www.biosfera.info,

<http://www.biosferaklub.info/carovna-zmes-akademika-filatova-na-posilnenie-slabeho-zraku/>)

***100g šťavy z aloe vera** staré 2-3 roky, ořezat spíše střední a spodní listy a 3-4 vrchní listy tak, abychom rostlinu nepoškodili. Listy jen omýt, zabalit do ubrousků a vložit na 10- 12 dnů do lednice. V buňkách listů takto vznikají biogenní stimulanty. **Potom listy oloupat**, rozřezat na malé kousky a rozmixovat či přepasírovat přes síto.

*přidat 500 g pomletých jader vlašských ořechů

*300 g medu,

*šťávu ze 3 -4 citronů.

Uchovávat v lednici.

Podávat 1 kávovou lžičku 3x denně 30 minut před jídlem do zlepšení.

Tento elixír nejen zlepšuje zrak, ale i celkově posiluje organismus.

Nepoužívat dlouhodobě.

Dle Filatova můžeme před zpracováním připravovat různé byliny, posílíme tím jejich účinek. Já takto například připravuji kalisii vonnou, ze které pak vyrobím skvělou

tinkтуру.



Bylinu balím do papírových sáčků. Pak dávám do lednice.



8)BYLINNÝ SIRUP

Toto je velmi oblíbený způsob úpravy léčivých bylin. Zejména u kašle je to velmi účinná forma. Zjišťuji, že například jitrocelový či jiné sirupy proti kašli jsou účinnější než například nálev ze stejné byliny. Cukr podporuje tvorbu hlenu sám o sobě, navíc v místě zánětu se vždy vychytává glukosa. **Pokud jsou na cukr navázány účinné látky z bylin, lépe se byliny dostávají na místo určení- tedy do zánětu, kde pomáhají odstraňovat zánět a likvidovat bakterie.**

Je několik způsobů přípravy sirupu:

1. způsob přípravy-zastudena:

Použijeme zavařovací sklenici. Vrstvu čerstvých bylin zasypeme krystalovým cukrem, takto vrstvy střídáme. Úplně nahoře musí být cukr. Rostliny nesmí čouhat ven. Jednotlivé vrstvy dokonale upěchujeme, aby se netvořily vzduchové kapsy. Sklenici uložíme na teplé místo. Dle Zentricha na 6 týdnů, já ponechávám do té doby, než

uvidím, že je cukr rozpuštěný a ve sklenici je tekutý sirup. Je potřeba hlídat, při delší maceraci se může vytvořit plíseň. Pak je nutno sirup vyhodit. Po vzniku sirupu-směs přepasírujeme přes pláténko, skladujeme v lednici.

Hodí se pro **rostliny s vyšším obsahem vody** (např.



podběl, jitrocel). Rostliny s nižším obsahem vody rády kvasí (např. mateřídouška), pro ně je pak vhodnější jiný způsob.

Dělám takto například sirup z mladých smrkových výhonků nebo jitrocelový sirup .

2.způsob přípravy-vařený sirup:

K bylině přidáme litr čisté vody a 1 citrón nakrájený na kolečka. Povaříme asi 15 minut. Necháme 24 hodin vylouhovat. Potom slijeme, dobře vymačkáme a na litr tekutiny přidáme 1- 1,5 kg cukru. Vaříme do mírného zhoustnutí asi jednu až 1 1/2 hodiny. Hotové dáme do menších skleniček a uzavřeme.

Takto můžeme připravovat sirup z jakékoliv byliny, často je děláván z květů pampelišek, z jitrocele či i mladých smrkových výhonků. Já ale preferuji první způsob, varem se část cenných látek ztrácí.

Tento způsob je výhodnější u sušších bylin typu mateřídouška, tymián....

3. způsob přípravy-medový sirup:

Čerstvou bylinu zaléváme medem. Samozřejmě efekt byliny je podpořen ještě léčivými schopnostmi medu samotného.

4.způsob přípravy-zakopaný sirup

Zakopaný sirup dle Marie Treben- bylinu prosypáváme cukrem jako v 1. způsobu, zavřeme víčkem a na 3 týdny až měsíc zakopeme pod zem. Poté vykopeme, sirup je zkvašený, po propasírování jej ještě povaříme cca 10 minut.

5.způsob přípravy-ze šťávy:

V odšťavňovači připravíme čerstvou šťávu z byliny. Smícháme 10 dílů bylinné šťávy se 16 díly krystalového cukru a povaříme.

6.způsob přípravy-z tinktury:

Smícháme 8 dílů cukru s 5 díly vody, uvaříme sirup. Do něj pak přidáme **bylinnou tinkturu** v poměru jeden díl tinktury, pět dílů sirupu.

9) PRÁŠEK

Dokonale usušené rostliny umeleme na prášek. Já byliny drtím v mixéru (nejlepší je vysokootáčkový mixér o velkém výkonu), lze použít i mlýnek na kávu. Podávají se před či po jídle, na špičku nože a to kulatého. Dají se z nich vyrábět náplasti, obklady nebo kapsle- do koupených prázdných kapslí z lékárny- naplníme prášek.

10) DETOXIKACE OLEJÍ- dle Janči a Zentricha- tzv. „mlgání oleje“

Používá se olej slunečnicový či olivový, lze použít i kokosový olej, který je zprvu tuhý, v ústech se rozpustí. Kokosový olej je výborný na zubní sklovinu.

Asi 1 polévkovou lžící nabere do úst. Neměli bychom před tím jíst ani si čistit zuby.

Nejlépe tedy ráno po probuzení, když děláme běžné ranní úkony a pak navečer před spaním.

Olej v ústech přealujeme a cedíme mezi zuby cca 15-20 minut, má tendenci mírně houstnout. Posléze jej vyplivneme (nikdy nepolykáme) a vypláchneme ústa čistou vodou. Pokud používáme slunečnicový olej,

tekutina, kterou vyplivneme má barvu mléka. Z olivového oleje je vyplivnutá tekutina žlutá.

ÚČINKY-

- **Neznámým způsobem tělo detoxikuje** (škodliviny se zřejmě navážou na olej, určitým způsobem zde zřejmě asi hraje svou roli i lymfatický systém).
- Zlepšuje některé choroby- např. **Revmatické.**
- Celkově zlepšuje **metabolismus.**
- **Zpevňuje dásně, působí hojivě při paradentóze, aftách.**
- Zlepšuje kvalitu **zubní skloviny, snižuje citlivost zubů a odhalených krčků.**

11) BYLINNÁ KLYZMATA

Kdo je zvyklý používat klyzma na pročištění střev, může zkusit i bylinná klyzmata. Zejména u střevních zánětů či průjmů jsou velmi účinná.

Vak s hadičkou k provedení klysmatu lze koupit ve zdravotnických potřebách.

Klyzmata neboli výplachy se podávají obvykle po určitou dobu.

*Nejprve se provede **klyzma očistné pomocí 1-2 litrů převařené vody, teplé 38°C**. Po aplikaci je nutné provést několik cviků, aby se tekutina rovnoměrně rozdělila po tlustém střevě. Potom se vyprázdníme. Je nutné počítat s tím, že vyprazdňování proběhne ve dvou až třech fázích.

*Po důkladném vyprázdnění **pak zavedeme klyzma léčivé, z léčivého čaje**, v množství 150 až 200 ml. Menší množství než 150 ml je zcela nedostatečné, větší než 200 ml zase provokuje nutkání na stolicí. Správným řešením je, když klyzma ve střevech vydrží do příští normální stolice. Již se nevyprazdňujeme

ZEVNÍ POUŽITÍ

1)OLEJE

Neplést s éterickými oleji, což jsou extrahované silice. Ty se používají v aromaterapii, někdy se užívají po kapkách i vnitřně nebo se z nich připravují další produkty. Vznikají speciální destilací, v domácích podmínkách je nedokážeme vyrobit.

Byliny k přípravě olejů sbíráme za suchého dne, nesmí být mokré. Abychom snížili riziko plesnivění- necháme je 1/2-1 den zavadnout, teprve poté zaléváme olejem. **Nikdy sklenici neuzavíráme natěsno víčkem**, olej musí dýchat, musí se z něj odpařovat voda. Zakryjeme tedy **plátýnkem** a převážeme. Byliny musí být celé ponořené pod hladinou oleje. Nesmí trčet ven, mohly by plesnivět. Každý den kontrolujeme.

Aby nám olej vydržel při pokojové teplotě- je vhodné používat spíše za studena lisované oleje. Nejčastěji se používá olivový, ale lze i slunečnicový, arašídový,

sezamový..... Poslední 2 oleje mají výbornou vstřebatelnost do hlubších tkání a hodí se velmi dobře k přípravě masážních prostředků při různých bolestech. Lze použít i olej kokosový, ten je ale při zevní teplotě pod 24 st. C tuhý, musíme jej tedy roztavit.



Můžeme postupovat různými– způsoby-

1)Připravují se **vylouhováním čerstvých rostlin v oleji**. Naplníme sklenici bylinou, zalejeme olejem. Pak vše **zahříváme na vodní lázni půl hodiny-** nesmí vařit. Poté překryjeme plátýnkem, převážeme gumičkou a necháme louhovat na teplém a slunném místě. Po týdnu přecedíme.

nebo

2)Květy natrháme, necháme půl dne zavadnout, naložíme je do kvalitního oleje a **necháme působit za oknem na slunci asi 14 dní až tři týdny**. Nezavíráme víčkem, ale plátýnkem či ubrouskem.

Poté vždy scedíme přes pláténko a nalijeme do tmavých lahví (můžeme opět stejně jako u tinktury použít dobře vymyté lahve od piva uzavřené plastovou zátkou) a **uchováme v temnu**.

Aby byl olej trvanlivý- můžeme do něj přidat obsah několika tobolek vitamínu E či pár kapek grepového výtažku. Někdy je dobré do směsi přidat pár kousků hřebíčku- má také skvělé konzervační schopnosti.

3)Někdy se používá speciální způsob- například z květů měsíčku. **Natlačíme květy do sklenice**, ponecháme na slunci. Na stěnách sklenice se pak začne tvořit oranžová šťáva- olej, který se snažíme sebrat. Toho je ale velmi málo a má tendenci se zkazit, musí se rychle spotřebovat. Lze jej konzervovat smícháním s alkoholem, tento produkt je pak výborný k masážím.

2)MASTI

Připravuje se několika způsoby. Nejpoužívanějším a nejtradičnějším masťovým základem je **nesolené vepřové sádlo**. Používá se k přípravě masťů odpradávná. Má podobné složení jako lidský tuk a je příznivé k pokožce. Někomu ale může vadit specifické aroma. Nevýhodou je také nutnost skladování v chladnu, v teple po čase žlukne.

1)Jednoduchý recept na domácí přípravu masti: Nádobu s **půl kg vepřového sádla** dáme do **vodní lázně**. Až se sádlo roztaví přidáme hrst nebo dvě sušených nebo čerstvých rostlin. Zahříváme na vodní lázni několik minut na malém plameni (teplota by neměla přesáhnout 50°C). Můžeme i **rozehřívát v troubě** nastavené na 60 st, zde se může ponechat táhnout i 1-2 hodiny. Výhodou je, že nemusíme stát u sporáku. Jen průběžně kontrolujeme. Navíc voda z vodní lázně má tendenci se brzy vyvařit.

Necháme vychladnout , ponecháme do druhého dne.



Druhý den můžeme **přecedit přes pláténko, které položíme na kovový cedník**. Ale můžeme ještě postup s roztavením a louhováním zopakovat 2x-5x (tedy celkově byliny ponechat v mastovém základu 2-5 dnů), lépe se tím vylouhují účinné látky. Hotovou mast nalijeme do kelímků, necháme pomalu ztuhnout, pečlivě uzavřeme a skladujeme v chladnu.

Kelímky na masti zakoupíme v lékárně. Místo kelímků můžeme použít i malé 150 ml zavařovací sklenice se šroubovacím víčkem. Je to levnější.



Já ještě do rozeřáté směsi přidávám **včelí vosk -25 g na 500 g vepřového sádla**.

Dále **borovou či smrkovou pryskyřici- cca 1 PL** (pozor- cedník již nebude k běžnému kuchyňskému použití- částečně se vám zalepí oka v sítu).

Pak ještě přidám pár **kapek zvoleného aromatického oleje- silice**.

Ke konzervaci masti je možné přidat do mastového základu - **pár kousků hřebíčku** nebo **několik kapek výtažku z grepových jader**.

Cedník vždy používat kovový, plastový by se mohl poškodit teplem.

Často také jako nosič používám **lékařskou vazelínu**. Jedná se ale o vedlejší produkt při těžbě ropy, někomu to může vadit. Nicméně používá se již více než 100 let a má spousty pozitivních vlastností. Mast *nemusíte skladovat v lednici* , vydrží dlouho při pokojové teplotě. Účinné látky se z ní *uvolňují postupně* po celý den, nevstřebávají se

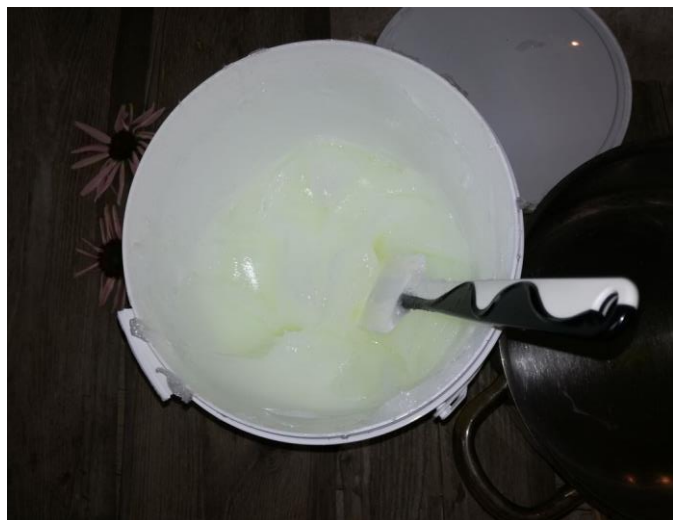
naráz do kůže. Je výborná na *suchou kůži, zabraňuje vysušování a zvláčňuje*. Nevýhodou je mastný povrch kůže po delší dobu.

Přečtěte si článek o vazelině zde-

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Vazel%C3%ADna>

a zde-

<https://ceskozdave.cz/30-perfektnich-a-neuveritelnych-tipu-jak-vyuzit-vazelinu/>



2. Jiný způsob výroby masti:

Roztavíme na vodní lázni vepřové sádlo či jiný mastový základ a přidáme **prášek z byliny nebo tinkturu**, dobře rozmícháme a přefiltrujeme. Do masti můžeme opět přidat i **včelí vosk nebo pryskyřici** z jehličnatých stromů. Hotovou mast nalijeme do kelímků, necháme pomalu ztuhnout, pečlivě uzavřeme a skladujeme v chladnu.

Můžeme použít také přímo **šťávu z bylin**, získanou odšťavňovačem, ale potom je potřeba mít nějaký hydrofilní mastový základ, sádlo či vazelina jsou hydrofobní, čili oduzují vodu a promíchání šťávy z bylin se základem je špatné. Vhodný hydrofilní základ je například lanolin, s vodou vytváří stabilní emulze. Na internetu si jej můžete objednat z lékáren pod pojmem- *adeps lanae*. Takto je vhodné vytvářet například mast z vlašovičnickové šťávy.

3. možností je výroba masti z olejového výtažku. Ten jsme si vyrobili podle návodu uvedeného v odstavci -oleje. Olej poté rozehejeme- pozor nesmí vařit a do horkého základu přidáme **včelí vosk**, který nám mast ztuhne. Na 100 ml oleje asi 15 g včelího vosku. Můžete jej získat v

prodejně se včelařskými potřebami. Je nejlepší, když máte možnost sehnat od včelaře vosk z divoké stavby včel či tzv. panenské dílo. Já používám **víčka po odvíčkování medových pláství z vlastních včelstev**- je to výhodné, protože jsou směsí vosku, pylu, medu a propolisu. Léčivý účinek se tak ještě znásobí. Vosk z klasických mezistěn se také někdy používá, ale může obsahovat rezidua léčiv, která se používají k léčbě varoázy (onemocnění včel roztoči).

Po promíchání s voskem, můžeme podobně jako při přípravě marmelády, kápnout několik kapek na talířek a po chvíli prozkoumat konzistenci masti.

Do masti je možné vmíchat i lanolin- na 100 ml oleje pak přibližně 15 g lanolinu, množství včelího vosku mírně snížíme, aby nebyla mast tuhá.

Tuto mast musíme skladovat v lednici.

4. Pokud použijeme jako základ bambucké máslo, pak vmícháme **olej z byliny** do roztaveného bambuckého másla v poměru 5:1 (například 50 mg bambuckého másla a 10 mg oleje).



3) OBKLADY

*Základním způsobem je **obklad z nálevu** či **odvaru** (mohou být trochu koncentrovanější), do kterých namočíme plátno, to potom přiložíme na léčenou oblast, můžeme překrýt igelitem a ovázat. Nechat cca 1 hodinu či déle působit.

*Zvláštním způsobem přípravy obkladů jsou **kašovitě obklady**- čerstvě utržený list- například podběl, lopuch, devětsil- lehce **pomačkáme v rukou**, abychom narušili žilnatinu, nebo jej na prkénku několikrát převedeme válečkem. Poté přiložíme a ovážeme.

Výborný je například list devětsilu při bolestech.



Mohou se takto použít i zelné či kapustové listy- ty naklepáváme paličkou na maso.



Listy lze i **ponořit na krátkou dobu do horkého oleje na pánvi**, poté nechat zchladnout na příjemnou teplotu, aby nedošlo k popálenině a přiložit.

Kašovitě obklady se připravují nejen z velkých listů, ale i podrcené nati- například ptačinec či přeslička. Kaši můžeme získat opět **několikanásobným přejetím čerstvé byliny válečkem**. Pokud máme nat' sušenou- pak krátkým spařením nati, aby změkla.



*Obklad můžeme vyrobit i z **olejového extraktu**, který lehce zahřejeme a namočíme do něj plátno. To pak překrýjeme igelitem a ovážeme obvazem.

4)BYLINNÉ NÁPLASTI

Bylinné náplasti se připravují z **čerstvých pomletých rostlin**- získáme **kašovitou konzistenci**. Můžeme zahustit nejčastěji **moukou nebo jílem**. Jako zahušťovadlo může být použit i škrob.

Pokud máme **sušené byliny**, zalijeme je malým množstvím horké vody, aby **změkly**, necháme trochu vychladnout, tekutinu vymačkáme a na náplast použijeme změkklé byliny. Výluh použijeme jako čaj nebo na obklad.

Do speciálních náplastí se přidávají i bílek, žloutek, med.

Výborný je například strouhaný kořen kostivalu smíchaný s vaječným bílkem.

5)BYLINNÉ KOUPELE

Koupele jsou skvělá záležitost. Můžeme je používat preventivně či léčebně. Děláme většinou navečer, protože po aplikaci poněkud vysilují a můžeme být unavení.

Koupele mohou mít i výraznější efekt než jiné způsoby aplikace bylin, neboť kůže má obrovskou plochu. Skrz kůži se mohou účinné látky vstřebávat či naopak odvádět zplodiny- detoxikovat.

Před zahájením koupelové kúry je dobré se poradit s lékařem. Starší a zesláblé osoby nedělají koupele nikdy bez dozoru další osoby.

Postup: většinou **dvouhrst bylin zalijeme vodou cca 5l-vařit 15 minut**. Poté se tekutina přecedí do koupele. Při přípravě lze použít **plátěný sáček**, ve kterém byliny vaříme, ten pak vložíme spolu s odvarem do vany s vodou. Nebo jej pověsíme na kohoutek a necháme napouštět vanu proudem vody, která proudí přes pytlík.

Teplota koupele má být kolem 36 st. C.

Ve vaně nepřebýváme déle než 10-15 minut. Mohla by

vysilovat a efekt detoxikace by mohl být opačný.

Po dokončení koupele se neutíráme. Zabalíme se do županu a na 30 minut ulehne do tepla pod peřinu.

Koupele se užívají **formou koupelových kúr**, v jedné sérii bývá zařazeno většinou **okolo 10 koupelí**. Pokud je počet větší, doporučuje se po 10 koupelích 2-3 denní přestávka. Po 3-6 dnech každodenních koupelí se obvykle dostavuje tzv. **koupelová reakce**, která je předzvěstí předpokládaného účinku. Podobně jako v homeopatii- přechodné zhoršení. Někdy se doporučuje brát koupele 2-3x týdně, celkem 12-16 koupelí, pak jeden až dva týdny přestávka a na doléčení doplníme 4-6 koupelí.

Kromě celkových koupelí, kdy jsme ponořeni ve vaně, můžeme použít **-koupele částečné** (nejčastěji máme ponořené jen ruce či nohy nebo provádíme sedací koupele- sedíme v lavoru). Částečné koupele mohou být teplejší- jak to sneseme, trvají většinou 15 minut. Počet bývá stejný jako u celkových koupelí, vody a bylin se dává méně. I zde se po procedúře neutíráme, ihned uléháme

na 30 minut pod peřinu.

Do koupelí se mohou přidávat kyselé látky, které osvěžují nebo alkalické látky, které zlepšují stav pokožky i podkožních tkání. Použití se doporučuje dobře zvážit.

6) INHALACE

Rostlinnou drogu dáme do malého množství vody a **uvedeme do varu**. Páry přímo vdechujeme, přes hlavu **přehodíme větší utěrku nebo ručník z bavlny**. Délka se doporučuje 10-20 minut, procedura 1x denně. Má rychlé působení.

V pokojích, kde spí nebo často pobývají nemocní s chronickými potížemi dýchacích cest nebo astmatem se umísťují eukalypty, rýmovník či jiné aromatické rostliny

Toto je hrubě orientační přehled způsobů přípravy lékových produktů z bylin. U jednotlivých rostlin budu postupně vkládat jednotlivé přesné receptury.

ZÁVĚR

Pokud jste chtěli začít užívat léčivé rostliny, ale prozatím jste neměli odvalu, protože jste o problematice nic nevěděli, tento e-book vám může pomoci.

V předchozím textu jste se dozvěděli základní informace o tom, jak přistupovat k rostlinám, jak je sbírat a zpracovávat.

Pouze v mém e-booku najdete jedinečný souhrn poznatků o lékových formách z rostlin s přesnými návody.

Děkuji, že jste dočetli až sem.

Aby ale přečtené informace nebyly jen pouhou teorií, kterou ihned zapomenete, je potřeba se co nejdříve vydat do přírody a začít.

V tom vám mohou pomoci další moje texty, které se budou zabývat konkrétními léčivými rostlinami. Například [zde](#).

Podívejte se na můj e-book: “Jak se vyznat v účincích rostlin”.

Popíšu zde detailně svůj unikátní system třídění účinků rostlin. Najdete jej [zde](#).

OBSAH

Můj příběh.....	4	8)Bylinné sirupy.....	24
Jak se stát bylinářem.....	7	9)Prášek.....	26
Zásady sběru a bezprostředního zpracování rostlin.....	9	10)Detoxikace oleji.....	26
Zásady užívání bylin.....	12	11)Bylinná klysmata.....	26
Jak byliny zpracovávat, základní lékové formy	14	Zevní použití	
Vnitřní použití.....	14	1)Oleje.....	27
1)Vodní výluh.....	14	2)Masti.....	29
2)Lihovodné roztoky.....	16	3)Obklady.....	33
3)Tinktury.....	16	4)Bylinné náplasti.....	34
4)Bylinný likér.....	18	5)Bylinné koupele.....	35
5)Léčivá vína.....	19	6)Inhalace.....	36
6)Bylinné octy.....	19		
Jak si vyrábím jablečný ocet.....	19		
Bylinný ocet čtyř zlodějů.....	20		
7)Bylinné balzámy.....	21		
Úprava dle Filatova.....	22		

Seznam použité literatury

- 1) J. Janča, J. A. Zentrich - Herbář léčivých rostlin 1. díl, 1998
- 2) J. A. Zentrich – Byliny v prevenci, 1991
- 3) Petr Ondřej Mathioli - Herbář neboli bylinář, 1999
- 4) W. D. Storl - Bylinářské tradice moudrých žen a mužů aneb hlubší pohled do světa bylin, 2015
- 5) Dr. Karel Pejml - Naše léčivé rostliny, 1943
- 6) Michael Castleman – Velká kniha léčivých rostlin, 2004
- 7) Maria Treben - Zdraví z boží lékárny, 1991