



JAK SE VYZNAT V ÚČINCÍCH ROSTLIN

System třídění účinků léčivých bylin + detailní popis 4 z nich

www.mudr-alena-hamplova.cz © 2017

Jak se vyznat v účincích rostlin

System třídění účinků léčivých bylin + detailní popis 4 z nich



Jsem lékařka a bylinářka. Několik let studuji a využívám léčivé rostliny v léčení různých neduhů. Propojuji klasickou (školskou medicínu) s 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 kontaktujte 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.

ÚVOD

V tomto e-booku vás chci seznámit **se svým systémem popisu a třídění účinku rostlin**. Dle mého systému se budete skvěle orientovat v účincích rostlin, navíc pro vás budou lépe zapamatovatelné.

Studovala jsem spousty literatury o léčivých bylinách. V knihách je vždy rostlina skvěle vyobrazená, botanicky popsána, najdeme i místo největšího výskytu, často i detailní popis účinných látek. Ovšem, když se chci rostlinou začít léčit, toto mě příliš nezajímá.

Potřebuji vědět-

- 1) **na co se bylina hodí (pro jaké neduhy ji mohu využít)**
- 2) **jak ji dále zpracovat do lékové formy.**

Obecný popis jednotlivých lékových forem najdete v mém

e-booku: “Jak se stát bylinářem, když o tom zatím nic nevím.”



Tyto informace jsou v literatuře různě popsány. Většinou se jedná o odstavec zaplněný spoustou diagnóz, na jejichž léčení může být bylina využita a sem tam nějaký recept.

Ve výčtu účinků se často nelze dost dobře orientovat. Po přečtení článku nám většinou v hlavě utkví 1-2 účinky

rostliny – to v lepším případě, naopak v horším případě informace ihned zapomeneme.

Když se pak k tomu chceme někdy vrátit, marně hledáme, v které knize jsme informaci četli a velmi špatně se pak v textech orientujeme.

Navíc, když bylinku uvidíme v přírodě, marně si lámeme hlavu, na co ona vlastně je. Můžeme skvěle využívat intuici, **ale vždy je vhodné něco o rostlině znát a pak teprve informace kombinovat s naší intuicí.**

Stejný problém pak vidím v literatuře i v těžko hledatelných informacích o způsobech přípravy.

Tyto znalosti je navíc potřeba mít i v případě, že vytváříme **bylinné směsi**. Nemůžeme byliny kombinovat jak nás napadne.

Buď kombinací podporujeme efekt bylin tím, že do směsi dáváme **byliny podobného účinku** na určité problémy.

Nebo přidáváme byliny **na zlepšení chutě a vůně čaje**.

V neposledním případě na **zmírnění některých silných účinků rostlin ve směsi**. Takto můžeme například snížit výrazně stimulující účinek adaptogenních- posilujících bylin některou

ze sedativních rostlin- když je stimulace příliš velká a člověk by například trpěl vnitřním neklidem či nespavostí....

Strávila jsem spousty času studiem, sběrem a

zpracováváním bylin. Informace jsem třídila a pro lepší zapamatování vytvořila systém, ve kterém si snáze účinky bylin vyhledáte, či zapamatujete.

Podle tohoto systému již nemusíte hledat ve spoustě knih a „lovit“ informace z nejrůznějších zdrojů.

Nápad jak roztrždit účinky rostlin, vznikl již při studiu na lékařské fakultě. Tehdy jsme se nazpaměť učili příznaky různých chorob, bylo to těžké si je zapamatovat. Zvláště u revmatologických onemocnění, která jsou si často podobná, ale liší se ve výčtu napadených orgánů. Tehdy jsem začala používat tento systém pro lehčí zapamatování.



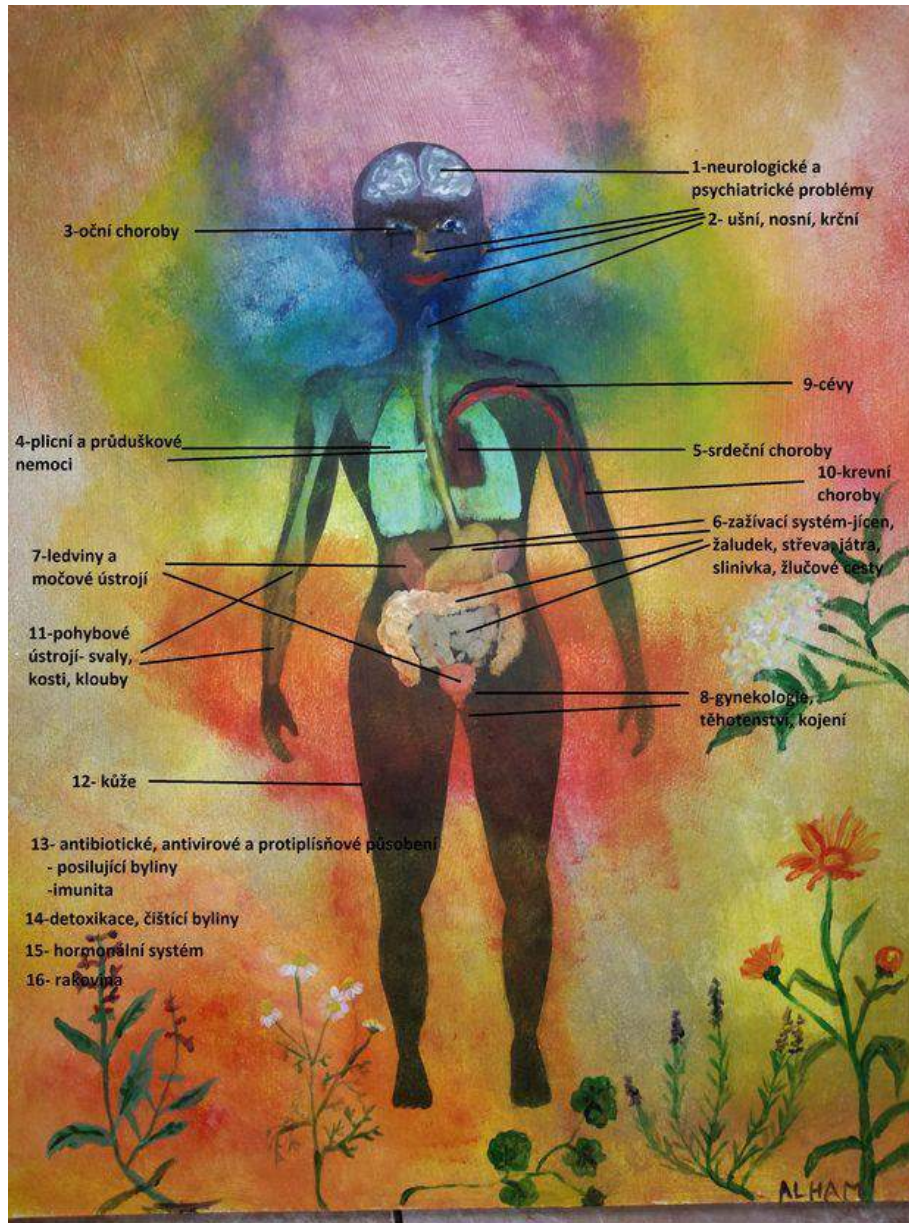
MŮJ SYSTÉM TŘÍDĚNÍ ÚČINKŮ ROSTLIN

Účinky bylin jsem roztrídila do 16 skupin, podle působení na jednotlivá orgánová seskupení.

Podle zásad homeopatie a autopatie jsem postupovala od hlavy- čili centrálního nervového systému směrem dolů k níže uloženým orgánům . A pak taky zevnitř ven- tedy od vnitřních orgánů směrem ke kůži. Takto působí i autopatie a homeopatické preparáty.

Těchto 16 skupin jsem si představovala na reálné postavě. Když vidím rostlinu, v duchu si projedu postavu člověka odshora dolů a vzpomenu si postupně na účinky byliny.

Pro lepší zapamatování jsem postavu namalovala- zde je popis jednotlivých skupin na mé malbě:



POPIS JEDNOTLIVÝCH SKUPIN:

- 1) **Nervový systém centrální a periferní.** Tedy neurologické nemoci. Ale i psychiatrické záležitosti- deprese, úzkosti, nespavosti, neklid.
- 2) **Otorinolaryngologická oblast-** oblast uší, nosu, hrdla. Zařadila jsem sem i choroby dutiny ústní a zubů.
- 3) **Oční choroby, poruchy zraku.**
- 4) **Plicní a průduškové nemoci.**
- 5) **Poruchy srdce,** vysoký krevní tlak, zvýšený cholesterol
- 6) **Zaživací trakt-** tedy jícn, žaludek, střevo. Ale i játra a žlučové cesty, slinivka..
- 7) **Ledvinová onemocnění a poruchy močového ústrojí.**
- 8) **Gynekologická onemocnění.** Ale i pomoc v **těhotenství, při porodu a v době kojení.**
- 9) **Onemocnění cév-** prokrvení, ateroskleróza, ale i křečové žíly, bérčové vředy...
- 10) **Krevní choroby-** jako jsou anemie (chudokrevnost), ale i zhoubné krevní nemoci jako je leukemie. Také poruchy krevního srážení, tendence ke krvácení.

11) **Poruchy pohybového ústrojí**- onemocnění kloubů, revmatologické choroby, svalové poruchy, osteoporóza....

12) **Kožní choroby. Rány, hojení.**

13) **Antibiotické a antivirové účinky rostlin.**

Adaptogenní- posilující účiny.

Posílení imunity

14) **Detoxikační- čistící účinky**

15) **Hormonální systém.** Hormonální systém je uložen od hlavy až po pánevní oblast. Proto jsem volila toto umístění.

Patří sem i diabetes mellitus- cukrovka

16) **Rakovina.** Protirakovinné působení. Podpůrná terapie při léčbě rakoviny.

Potupně vytvořím i specializované příručky k jednotlivým skupinám nemocí.

V tomto e-booku vám ukážu, jak systém používat – na popisu 4 léčivých rostlin.

Nejsem botanička, takže se nebudu zabývat botanickým popisem rostliny, ani nebudu rozebírat jednotlivé poddruhy.

Úvodem napíši jen několik zajímavostí o rostlině

Nebudu rozebírat ani biochemické složení a účinné látky, tyto informace si snadno najdete v literatuře či na internetu.

Vysvětlivky

PL-polévková lžička

ČL-čajová lžička

KL-kávová lžička

Každou rostlinu budu popisovat z těchto 16 hledisek.

Některá bylina má účinky na téměř všechny systémy. Jiná jen na pár z nich.

Pokud rostlinu vidím, představím si postavu či svou malbu a projedu vnitřním zrakem tyto systémy. Účinky se mi vybaví. Nebo se při hledání informací lehce orientuji podle těchto skupin.

Budu postupně vkládat spousty léčivých rostlin popsanych touto formou- buď do e-booků či do článků na blogu.

Obecný popis jednotlivých lékových forem najdete v mém e-booku: “Jak se stát bylinářem, když o tom zatím nic nevím.”



TŘEZALKA

Nejčastěji se u nás vyskytuje **třezalka tečkovaná- hypericum perforatum** a **třezalka skvrnitá- hypericum maculatum**.

Lidové názvy: bylina sv. Jana, bylina svatojánská, svatojánské kvítí, svatojánské koření, květ sv. Jana, kvítí Panny Marie, svatá bylina, dřavec, křížek, krevníček, krevník, zděšenec, psotníkové koření, zvoneček, zvonec sv. Jana, červený zvoneček, dřezalka, střezalka, třezalka, čarovník, postřelené koření, koření ze svatého červeného zvonečku, potratnice.

Třezalka roste nejčastěji na loukách, ale můžete ji vidět i podél cest, na mezích, v křovinách... Pokud bydlíte na vesnici, může růst i kolem vašeho domu, pokud tam zrovna nemáte anglický trávník.

Název je odvozen od staroslovanského slova trjezati- rozpíchat, rozdrásat- podle tečkování listů, které vypadají jako rozpíchané. Je to vidět proti slunci. Tyto tzv. „dírký“ jsou nádržkami éterických silic.

Lidově se jí říkalo- „bylina svatého Jana“, „bylina svatojánská“ či „kvítí Panny Marie“.

Dle Mathioliho – byla ve středověku nazývána- **červený zvoneček**, snad podle červené barvy, která vám zbarví prsty po rozemnutí květů mezi prsty.

Podle legendy rostlina vyrostla prý z krve svatého Jana Křtitele. Useknutá hlava Jana Křtitele byla přinesena královně Herodianě a ta

ve zlosti propíchlala jeho jazyk, který neohroženě kázal její skutky na veřejnosti.

Řekové a Římané věřili, že je bylina ochrání před kouzly čarodějnic. Křesťané pak tento názor převzali a spalovali třezalku na hranicích zapalovaných v předvečer svatého Jana -23. června. , aby se zbavili zlých duchů a přivolali hojnou úrodu.

Její léčivé schopnosti jsou známy více jak 2000 let, používala se často k hojení ran. V 80. letech 20. století stoupla její sláva jako antidepresiva.

Nejčastěji se u nás vyskytují **třezalka tečkovaná (Hypericum perforatum)**- roste více v teplejších oblastech, naopak v chladnějších pak více **třezalka skvrnitá (Hypericum maculatum)**.

Třezalka tečkovaná má oblou lodyhu, pokud ji pozorujeme na průřezu- je oválná a po stranách má 2 podélné lišty.

Třezalka skvrnitá má lodyhu na průřezu čtyřhrannou. Čtyřhranná lodyha na průřezu vypadá jako kříž- říkalo se jí také místy- „křížová bylina“.

Obě mají podobné léčivé účinky. Dle bylináře Vládi Vytáska má třezalka skvrnitá snad ještě vyšší účinek než třezalka tečkovaná.

Pokud **rozmačkáme mezi prsty květ třezalky, zbarví se nám do červenofialova**, je za to zodpovědná látka- **hypericin**.

Hypericin se nerozpouští ve vodě, v nálevu či odvaru jej nevidíme, červená barva je vidět jen v čerstvé šťávě či v olejovém extraktu z třezalky.



V červenci ji najdeme téměř na všech loukách a mezích. Začíná kvést přibližně kolem svatojánské noci 23. června a kvete až do konce srpna- do výročí stětí hlavy Jana Křtitele 29. srpna. Na lukách na jižních svazích kvetoucí třezalku často nacházím i v říjnu.

Jedná se o jednu z nejvíce vědecky prozkoumaných rostlin. Byla podroben i několika klinickým studiím.

SBĚR A SUŠENÍ:

Sbíráme **nať s květem** k vnitřnímu použití. K přípravě oleje sbíráme pouze **květ**. Vždy za slunečného dne od 11.- 14. hodiny, kdy

je v květech nejvíce silic.

Sušíme volně na papíře na půdě, nebo ve svazečcích zavěšených ke stropu. V sušičce **při teplotě do 40 st. C**. Po usušení musíme uložit do uzavíratelné lahve, protože by květy jinak zhnědly.

POUŽITÍ:

1) PSYCHIATRIE A NEUROLOGIE

Bylina má poměrně široké psychiatrické a neurologické využití.

***Jedná se o antidepresivum na slabé až středně silné deprese.**

Pro lékaře: Jde o inhibitor monoaminoxidázy (MAO), ale má podobné účinky jako moderní antidepresiva typu SSRI. Nemá nežádoucí účinky v podobě přibírání na hmotnosti jak to vidáme u ostatních antidepresiv. Podle některých lékařů se ale účinky dostavují pozvolna, je potřeba trpělivosti. Někdy je plný účinek zřetelný až za 2 měsíce pravidelného užívání (toto vidáme i u chemických antidepresiv).

***Je vhodná u podzimních a zimních depresí- tzv. sezonní afektivní poruchy.**

***Dále u stavů neklidu, neuróz, úzkostí, panických atak, neurastenie.**

***Pokud máte problémy se spánkem, může vám pomoci u nespavosti a nepokojného spánku, dále u náměsícnícví.**

***Může být prospěšná u poruch koncentrace a soustředění.**

***Také se používá u stavů únavy a apatie, celkové vyčerpanosti, přepracovanosti.**

***Výborná podpurná léčba u stavů vyhoření- samozřejmě ruku v ruce se změnou životního stylu a psychoterapií.**

***Možné je třezalku vyzkoušet u hysterických záchvatů.**

*Pak také u dalších psychovegetativních záchvatů, například - latentní tetanie.

Pozor- nepodávat současně s chemickými antidepresivy!!!!
Při terapii třezalkou se neopalovat, při pobytu na slunci se chránit opalovacím krémem s vysokým faktorem či oděvem.

NÁSTUP ÚČINKU u těchto diagnóz JE NEJDŘÍVE ZA 10 DNŮ OD POČÁTKU pravidelného UŽÍVÁNÍ.

U těchto onemocnění používáme třezalku v následujících lékových formách:

KONCENTROVANĚJŠÍ NÁLEV

2 ČL na 250 ml horké vody, 5-10 minut louhovat.
2-4x denně vypít jen ½ šálku.

TŘEZALKOVÉ VÍNO

30 g květů vložíme do 0,7 l bílého vína, 14 dní necháme macerovat.
Poté přecedíme. Uchováme v tmavé sklenici.
V poledne a večer 1 likérová sklenka 30 minut před jídlem.

TŘEZALKOVÁ TINKTURA

Do zavařovací sklenice vložíme volně nadrobno nakrájenou třezalkovou nať. Přelijeme 40% alkoholem. Denně protřepáváme.
Macerujeme v temnu minimálně 3 týdny. Nakonec přecedíme do tmavých lahviček.
Podáváme 10 kapek na 1 PL vody 3x denně před jídlem.

KOUPEL

1 dvouhrst třezalky, vařit ve 4 l vody- vlít do koupele. Teplota vody by měla být 37 st.C.

Délka koupele do 15 minut. Po koupeli se neutírat, 30 minut setrvat v teple pod peřinou.

Výborné při **přepřacovanosti, neklidu ale i při bolesti hlavy.**

KOMBINACE: u psychiatrických poruch lze třezalku kombinovat s vrbkou úzkolistou, dobromyslí, meduňkou, vřesem, chmelem, kozlíkem a dalšími sedativními drogami.



NEJLEPŠÍ NERVOVÝ ČAJ PODLE ZENTRICHA A JANČI

dobromysl nať 100g

nať třezalky 50 g

list vrbky úzkolisté 50 g

květ vřesu 25 g

květ měsíčku 25 g

Snižuje psychické napětí, uklidňuje, zlepšuje náladu, tlumí úzkosti. Podáváme formou nálevu, dle potřeby i několikrát denně. 1 PL přelít 250 ml horké vody, louhovat 15 minut. Doba léčby jsou nejméně 3 týdny, nejvíce 3 měsíce.

SMĚS JADWIGY GÓRNICKÉ – polské lékařky a léčitelky

Jedná se o odvar z třezalky s malým množstvím máty. (1 PL třezalky a 1 ČL máty). Povařit 1 minutu ve 250 ml vody. Louhovat 30 minut.

Výborná pro **mladé lidi- sportovce a intelektuály- zlepší duševní rozvoj** díky lepšímu vstřebávání fosforu.

Zlepšuje chuť k jídlu.

Lze použít i u **depresí v klimakteriu, po otřesu mozku, neurózách, neklidu, periodických neurózách, noční úzkosti a nočního pomočování dětí**



*Třezalku můžeme zkusit i u **poruch řeči jako je např. zadržávání.**

*Je účinná na některé druhy **bolestí hlavy, migrén.**

*Vhodná je také **po úrazech hlavy- léčí poškozenou tkáň a odstraňuje otoky.** Po otřesu mozku, kontuzích (zhmoždění) hlavy je také prospěšná.

*Dále **po mrtvicích- cévních mozkových příhodách**

Podáváme formou pitné kůry:

NÁLEV

1 ČL na 250 ml horké vody, 10 minut louhovat.

Zároveň aplikujeme třezalku i zevně - OBKLADY A MASÁŽE

TŘEZALKOVÝM OLEJEM postižených končetin.

***Neuralgie trojklanného nervu (neuralgie trigeminu)** třezalka také léčí.

Podávat NÁLEV- 2-3 šálky denně a potírat TŘEZALKOVÝM OLEJEM

***Postherpetické neuralgie- bolestivost po pásovém oparu** také dobře reaguje na třezalku.

Léčba stejná jako u neuralgií trigeminu

*Terapie třezalkou může vést ke **zlepšení roztroušené sklerozy.**

Doporučuje se dlouhodobě používat tinkturu.

TŘEZALKOVÁ TINKTURA

Do zavařovací sklenice vložíme volně nadrobno nakrájenou třezalkovou nať. Přelijeme 40% alkoholem. Denně protřepáváme. Macerujeme v temnu minimálně 3 týdny. Nakonec přecedíme do tmavých lahvíček. Podáváme 20 kapek 3x denně dlouhodobě

Zároveň u roztroušené sklerozy postižené končetiny potíráme TŘEZALKOVÝM OLEJEM.

Může zmírnit příznaky této zákeřné choroby.

Na výše uvedené neuralgie- nervové bolesti- je také výborné toto třezalkové mazání:

TŘEZALKOVÉ MAZÁNÍ na neuralgické bolesti

Do sklenice z 1/3 vložíme třezalkové květy, další 2/3 doplníme slivovicí. Necháme macerovat minimálně 14 dnů. Následně přecedíme do tmavých lahví. Mazáním potíráme bolestivá místa.

*Třezalka **zlepšuje vstřebávání vitamínu B, tím ovlivňuje výživu a funkčnost nervové tkáně.**



2) CHOROBY DUTINY ÚSTNÍ

- *Třezalku můžeme využít ke **zpevnění dásní**.
- ***Při zápachu z úst** kloktáme ZŘEDĚNOU TINKTURU Z TŘEZALKY.
- ***Při bolestivosti zubů**- potíráme dásně TŘEZALKOVOU TINKTUROU NEŘEDĚNOU

5) KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM

- *Třezalka může pomoci u **srdečních neuróz**.
- *Pomáhá také u **bušení či nepravidelnosti srdeční- tzv. arytmie**.
- *Jedná se o **mírné kardiotonikum- posiluje srdeční činnost**

Podávat ve formě ČAJE či TINKTURY

6) PORUCHY ZAŽÍVACÍHO TRAKTU

- *Třezalka může pomoci u **žaludečních potíží a také u žaludečních vředů**.
- *Je vhodná u pocitů **přetlaku a bolesti v žaludku u tzv. horního dyspeptického syndromu, při psychovegetativních potížích projevujících se v zažívacím traktu (syndrom dráždivého tračníku)**.

NÁLEV

1 ČL na 250 ml horké vody, 10 minut louhovat. Popíjet 2-3x denně.

TŘEZALKOVÁ TINKTURA

Do zavařovací sklenice vložíme volně nadrobno nakrájenou třezalkovou nať. Přelijeme 40% alkoholem. Denně protřepáváme. Macerujeme v temnu minimálně 3 týdny. Nakonec přecedíme do tmavých lahviček u žaludečních křečí 3x denně 10 kapek na 1 PL vody.

*Třezalka pomáhá také u **nechutenství**

*Podporuje činnost **žlučníku, jater a slinivky** .

U těchto onemocnění můžeme třezalku kombinovat s ostropestřcem, čubetem benediktem, kořenem pampelišky, řebříčkem.

*Dobře působí u **průjmů a zánětlivých onemocnění střev** .

Dle Mathioliho- je u průjmu vhodný odvar ve víně.

ODVAR V ČERVENÉM VÍNĚ

2 PL drogy povařit 2-3 minuty v ½ l červeného vína. Poté podávat několikrát denně- například 4 PL odvaru do sklenice vody a vypít.

K tomu doporučuje i **OBKLAD NA BŘICHO Z ODVARU**.

A dále také **KOUPEL NOHOU V ODVARU Z TŘEZALKY**.

Většinou na průjem zabere i obyčejný **NÁLEV**.

*Třezalka se dává i do **směsí na redukci hmotnosti**

***Při bolesti břicha a kolik kojenců** je výborná masáž **TŘEZALKOVÝM OLEJEM**.

Dle středověkého herbáře Mathioliho: „Ve Vlaších mají obyčej přikládati dětem, které mají koliku břišní tento olej na pupek, z kteréhož příčiny mnozí nazývají tuto bylinu- HERBA UMBILICARIS.“

***Hemeroidy** léčíme kombinací popíjení NÁLEVVU a sedací koupele.

SEDACÍ KOUPEL Z TŘEZALKY

Hrst třezalky vložit do 2 l vody, lehce povařit- cca 5 minut, zředit vodou do lavouru na 37 st.C a sedět v něm 15 minut. Poté se neutírat, zabalit do županu a ležet 30 minut v teple.

Možné je i KLYSMA.

7) CHOROBY MOČOVÉHO ÚSTROJÍ

*Zajímavý je **recept J.A. Zentricha proti nočnímu pomočování:**

ČAJOVÁ SMĚS NA NOČNÍ POMOČOVÁNÍ

Třezalka, řebříček, řepík, jitrocel, přeslička, chmel.

Vše stejným dílem. Pokud chybí nějaká bylina, dáme dvojnásobné množství řebříčku- ten je nejdůležitější. Dáváme 2 PL na ½ l horké vody, louhujeme 30 minut.

Čaj popíjet po celý den- děti do 17,00 hod., dospělí do 18,00 hod. Pak již nic nepít.

-Před spaním podat- 1ČL MEDU + 30 kapek KOZLÍKOVÉ TINKTURY (dětí 20 kapek)

-K tomu je vhodné provádět OTUŽOVÁNÍ- ŠLAPÁNÍM STUDENÉ VODY 30 sekund, postupně prodlužovat až na 3 minuty (dětí), 4-5 minut (dospělí).

Po vystoupení z vody je nutný pohyb pro zahřátí.

8) GYNEKOLOGICKÉ CHOROBY

*Třezalka je výborná u **premenstruačního syndromu**.

*Maria Treben doporučuje podávat denně ČAJ Z TŘEZALKY **dospívajícím děvčatům**.

Třezalka **podporuje rozvoj ženských orgánů a léčí nepravidelnosti periody**.

***U menstruačních potíží, křečovitých bolestí v podbřišku** je vhodná tato směs:

SMĚS NA MENSTRUAČNÍ POTÍŽE (Maria Treben)

třezalka 50 g

řebříček 50 g

2 ČL na šálek vroucí vody- 10 minut louhovat. 2x denně popíjet, osladit medem. .

Nutno popíjet několik týdnů, než se dostaví výsledek.

***U depresí v přechodu-** klimakteriu je vhodná tato směs:

SMĚS JADWIGY GÓRNICKÉ

Odvar z třezalky s malým množstvím máty. (1 PL třezalky a 1 ČL máty). Povařit 1 minutu. Louhovat 30 minut.

9) CÉVNÍ SYSTÉM

ČAJ NA ZÁNĚT ŽIL PODLE PAVLA VÁNI

Zlepšuje kvalitu cév.

třezalka 20 g

měsíček 30 g

pohanka nať 30 g

komonice 10 g

2 ČL na 250 ml vody, 2 minuty povařit, 20 minut louhovat.

Popíjet 3x denně šálek.

10) KREVNÍ SYSTÉM

*Třezalka tlumí vnitřní krvácení.



11) POHYBOVÝ SYSTÉM

*Při namožení svalů po fyzické námaze je vhodné popíjet NÁLEV.

*Zranění po úderech, jakákoliv zranění- vnitřním či zevním.

Odpradávná bylo doporučováno u těchto stavů popíjet NÁLEV.

Podporuje hojivé tendence organismu.

*Bolestivé svalstvo můžeme zrelaxovat koupelí.

KOUPEL

1 dvouhrst třezalky, povařit v 5 l vody. Poté vylít do vany s vodou. Koupel má trvat 15 minut. Pak se neutírat, 30 minut setrvat v teple pod peřinou.

TŘEZALKOVÉ MAZÁNÍ na bolesti podle Pavla Váni

Do sklenice z 1/3 vložíme třezalkové květy, další 2/3 doplníme slivovicí. Necháme macerovat minimálně 14 dnů. Následně přecedíme do tmavých lahví. Mazáním potíráme bolestivá místa.

A pak je tu velmi známý JANŮV OLEJ.

JANŮV OLEJ (TŘEZALKOVÝ OLEJ)

Neměl by chybět v žádné domácí lékárničce.

Dělávám jej každý rok. Jedná se o lék širokého uplatnění.

-Třezalkové květy (pozor- pouze květy) ostříháme za slunečného

dne. Necháme půl dne až den zavadnout.

-Poté vložíme do zavařovací sklenice a zalijeme **za studena lisovaným olejem** (nejčastěji *olivovým*).

Pokud použijeme olej *sezamový* či *arašidový*- zlepšíme průnik léčivých látek do hloubky tkání. Máme pak **výborný masážní prostředek proti jakýmkoliv bolestem**.

Na popáleniny je zase lepší *olej lněný*.

Květy nesmí trčet nad hladinu (plesnivěly by).

Můžeme sklenici s olejem 30 minut prohřívát na vodní lázni (nesmí vařit). Není to ale nutné.

-Poté sklenici **překryjeme plátkem a ovážeme**. Dáme na **slunné místo na okno na 14 dnů**. Pravidelně kontrolujeme. Olej má pak temně červenou barvu díky uvolněnému hypericinu.

-**Přefiltrujeme přes plátno, vymačkáme**, květy lze i podrtit a vymačkat v hmoždíři.

- Olej **slijeme do tmavých lahví**- používám dobře vymyté lahve od piva uzavřené plastovou zátkou.

Pro silné antiseptické vlastnosti třezalky **je olej trvanlivý i při pokojové teplotě, vůbec nemá tendence se kazit**.

Takto připravený olej si ponechává svůj účinek i 2 roky.

Mathioli doporučoval pracnější postup výroby Janova oleje:

Květy macerujeme týden na slunci dle předchozího postupu, poté vymačkáme na cedníku či ještě před mačkáním podrtíme v hmoždíři. Do scezeného oleje dáme čerstvé květy. Vymačkané květy vyhodíme. Takto 3x opakovat.

Zkoušela jsem, ale je velký odpad oleje vsáknutého do starých květů, které pak vyhodíme.

Účinek může být ale samozřejmě větší.

Roku 1618 byl Třezalkový olej doporučován Londýnským seznamem léčiv- London Pharmacopoeia.

*Olej je také výborný na **bolesti zad, ischias, dokonce i na vyhřezlé meziobratlové ploténky**

U těchto problémů je výborný tento postup:

POSTUP S TŘEZALKOVÝM OLEJEM U BOLESTÍ ZAD

Natřít záda olejem, přikrýt igelitem, zabalit místo do ručníku, na to přiložit zdroj tepla- např. termofor (zlepší se vstřebávání oleje do hlubších tkání) .

Takto denně ležet 1- 2 hodiny.

Vyzkoušela jsem u některých pacientů s bolestmi zad a efekt byl často téměř zázračný.

*Natírat olejem lze jakékoliv **bolestivé místo na těle- po úrazech, výrony, kloubní bolesti, namožené svaly, po sportu.**

*Třezalkový olej je vynikající i pro MASÁŽE.



12) KOŽNÍ CHOROBY A RÁNY

*Popíjení NÁLEVU z třezalky působí **čistivě na ekzémy**. Je nutno jej popíjet delší dobu, efekt často nastane až za 6-8 týdnů. Údajně je úspěch patrný i u **úporných ekzémů**.

*Třezalka se používala i při **depigmentacích (vitiligu)**- zevně aplikovat TŘEZALKOVÝ OLEJ na místa zbavených pigmentu.

*Odpradávná je třezalka používána na **otevřené rány a poranění** (i čerstvá). Bývala používána i na rány zvířat.

Zevně na rány aplikujeme TINKTURU Z TŘEZALKY nebo přímo ROZEMNUTÉ KVĚTY A LISTY, ale také TŘEZALKOVÝ OLEJ.

Vnitřně pak popíjíme NÁLEV.

Anglický bylinář Nicholas Culpeper tvrdil, že je třezalka nejlepší bylina na rány – SVAŘENÁ S VÍNEM A VYPITÁ- léčila vnitřní zranění a pohmožděniny.

Třezalka byla hojně využívána v období občanské války v USA- tržné rány bohaté na nervovou tkáň se krásně a zázračně zacelovaly.

JANŮV OLEJ lze použít také u těchto stavů:

- poštípání hmyzem
- při drsné pokožce tváře- zvláčňuje pleť
- u ekzémů
- na jizvy, při tendenci k tvorbě keloidních jizev
- při ranách, poraněních- čerstvých, ale i starých, špatně se hojících

-při modřinách (hematomech)

-při popáleninách, opařeninách i spáleninách od slunce- zde je lepší jako základ použít lněný olej

-při bércových vředech

JINÝ NÁVOD NA TŘEZALKOVÝ OLEJ DLE Jadwigy Górnické- polské lékařky a léčitelky

50 g čerstvých květů navlhčit 50 ml 95% lihu. Přidat 250 ml slunečnicového oleje,

v nádobě postavit nad páru a 2 hodiny zahřívát.

Když jsou květy křehké, scedit. Získaný intenzivně červený olej přelijeme do lahve.

Je výborný na **ošetřování kožních onemocnění**

TŘEZALKOVÝ OLEJ DLE Jadwigy Górnické č. 2

500 g čerstvých květů třezalky zalijeme 500 ml olivového oleje a 500 ml bílého vína.

Macerujeme 5 dnů.

Pak vaříme na vodní lázni, dokud se víno neodpaří.

Do oleje namáčíme gázu. Používáme na OBKLADY – na rány, popáleniny, vředy...

MAST NA RÁNY DLE J.A. ZENTRICHA

třezalkový olej 30 g
 čerstvá šťáva z bazalky 90 g
 včelí vosk 30 g
 pryskyřice z jehličnanů 30g
 lanolin 30 g
 lékárenský terpentýnový olej 10-20 g

Rozpustit na vodní lázni- lanolin, vosk a pryskyřici. Postupně nalít třezalkový olej a bazalkovou šťávu. Nakonec terpentýnový olej.

Léčí všechny rány- i staré a zhnisané. Také lze použít na některé formy ekzémů.

MOJE VÝBORNÁ HOJIVÁ MAST

250 g vazelíny či sádla
 20 g pryskyřice
 12,5 g včelího vosku- používám víčka z medových pláství
 Směs rozpustit. A po hrstech přidat:
 třezalku nať
 řepík nať
 měsíček květ
 Inice květel květ
 černohlávek květ
 Čerstvé byliny vsypat do základu a postupovat dle návodu na masti.
Výborná mast na rány, všechny kožní problémy.

RADY DLE MATHIOLIOHO středověkého herbáře: „Voda z červeného zvonečku uzdravuje všeliké nebezpečné rány ať bodné nebo sečné, v použití vnitřním i zevním. Má se pít ráno i večer a kromě toho rány mají se promývatí touto vodou a obkládati šátky v ní namočenými.“

PŘÍKLÁDÁNÍ UTLUČENÉHO LISTÍ SE SEMENEM- hojí spáleniny.
LISTÍ USUŠENÉ A UTLUČENÉ NA PRÁŠEK- zasypávané do **zastaralých provalenin a vředů- pomáhá k jejich vyhojení.**

13) ROSTLINNÉ ANTIBIOTIKUM A ANTIVIROTIKUM

*Třezalka má výborné **protivirové a antibakteriální působení**. Je to přírodní antibiotikum a antivirotikum. Podáváme formou TINKTURY.

*Hypericin je účinný při **chřipce, herpesu- oparu, dětské obrně, hepatidě typu C, ale i u HIV pozitivních.**

Do 90.let 20. století někteří pacienti s AIDS bylinu používali, bylo prokázáno, že zvyšuje imunitu. Poté ale byly objeveny další silné léky na AIDS- proteázové inhibitory a zájem o třezalku poklesl.

Třezalka naopak snižuje efekt proteázových inhibitorů, takže by pacienti užívající tento lék, třezalkové preparáty neměli brát.

*Třezalka působí výrazně **protizánětlivě**.

14) DETOXIKACE

DETOXIKACE PŘI KOCOVINĚ (Jadwiga Górnická)

Připravit nálev z 1 ČL třezalky s trochou máty na šálek vody, přilít stejné množství lihu a osladit. Přejít varem.

Výborně **detoxikuje od metabolitů alkoholu při kocovině.**



KONTRAINDIKACE A NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

*Nadměrné dávky **mohou vyvolat průjem, vnitřní krvácení** a další nežádoucí účinky. Nutno tedy dodržovat striktně doporučené dávkování.

*Při užívání **nechodit na slunce**, či používat krémy se silným faktorem. Třezalka způsobuje fotosenzitivitu, slunečním zářením může vzniknout vyrážka až popáleniny, puchýře.

Přesto těchto případů je u lidí užívajících třezalku velmi málo. Zřejmě ji způsobují až vyšší dávky třezalky.

*V literatuře se objevuje i doporučení nepodávat **při nádorových onemocněních s metastázami**. Proč je třezalka u těchto poruch kontraindikována, rozvedeno nikde není. Třezalka může snižovat účinek chemoterapie. Domnívám se, že může také podpořit růst nádoru.

*Třezalka **může zhoršovat projevy Alzheimerovy demence**.

*Pokud je plánován **zárok v celkové anestezii**, je nutno třezalku nejméně 2 týdny před tímto zákrokem vysadit. U pacientů dlouhodobě užívajících třezalku by se během operace mohly vyskytnout kardiální komplikace.

*Třezalka může **zhoršit příznaky ADHD**, zejména pokud je léčebně používán metylfenidát

*U některých pacientů **se schizofrenií může třezalka způsobit akutní psychózu**.

*Nepodávat u **poškození jater a ledvin, u pacientů s nízkým tlakem**

INTERAKCE

Třezalka může interferovat s mnohými chemickými léky (snižuje či zvyšuje jejich účinek).

SILNÉ INTERAKCE může mít třezalka především s těmito léky:

Alprazolam (Neurol, Xanax)- lék proti úzkosti, **amitriptylin**- antipsychotikum. Třezalka může snižovat **účinky hormonální antikoncepce**, účinek **cyclosporinu** (léku snižujícího imunitní reakci po transplantacích), **imatinib** (Glivec)- lék používaných u některých hematologických nemocí. U **antidepresiv typu SSRI** současné používání třezalky může způsobit serotoninový syndrom. Dále sem patří **ketokonazol** (Nizoral)- lék proti plísním, **statiny** (léky na snížení cholesterolu), **léky při HIV infekci- inhibitory reverzní transkriptázy**, **analgetika- codein, morfin, tramadol**. Třezalka ovlivňuje také účinek některých **cystostatik** (léků při terapii rakoviny), **Ca-blokátorů** (jednoho druhu léků na snížení tlaku), **kortikoidů**, **erytromycinu** (antibiotika).

Nepodávat s **léky zvyšující fotosenzitivitu**- amitriptylin, ciprofloxacin, tetracyklin apod.

STŘEDNÍ INTERAKCE má třezalka s těmito léky:

Clopidogrel (Trombe, Plavix)- lék na snížení shlukovatelnosti destiček, především po infarktu myokardu. **Robitussin** (lék na kašel).

Třezalka interferuje ale také s **léky na migrénu**- Triptany. .

MALÉ INTERAKCE má pak s **metylfenidáty** (léky na ADHD) a **teofylinem** (lékem při chronické bronchitidě a astmatu).

Vhodné je podávat třezalku po 3 týdenních kúrách, v mezidobích

mít alespoň týdenní přestávku. Neplatí pro roztroušenou sklerózu, kde se naopak podává dlouhodobě.

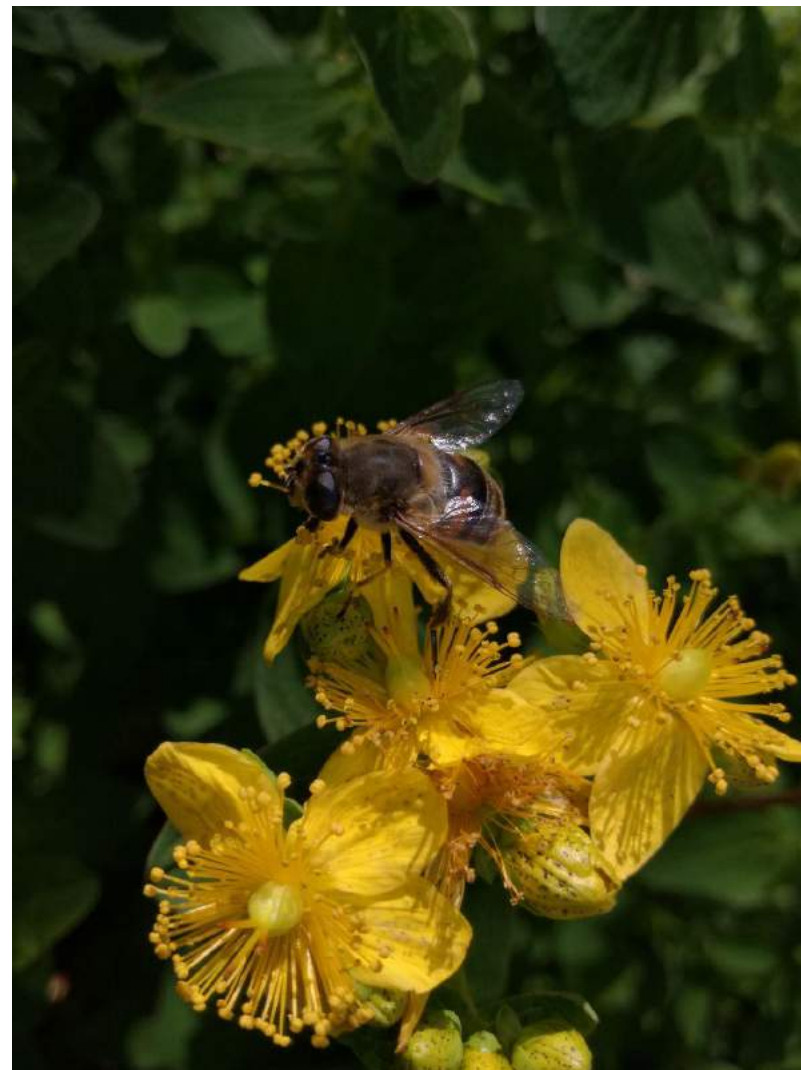
Třezalku je možné podávat i dětem, platí ale pravidlo- čím menší dítě, tím slabší nálev.

TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ

Droga je dle některých pramenů považována za bezpečnou v průběhu gravidity, ale jen pokud je užívána v doporučeném (či raději sníženém) dávkování a s opatrností. Je vhodná k terapii depresivních stavů, které se mohou v těhotenství objevit. Třezalku používalo v těhotenství hodně žen, neexistují záznamy, že by třezalka poškodila plod či vyvolala potrat. Jsou dokumentovány i studie na zvířatech- v terapeutických dávkách neměla třezalka žádný vliv na psychický či fyzický vývoj plodu. Spousta autorů ale třezalku v graviditě raději nedoporučuje.

Platí ovšem, že těhotné užívající třezalku se nesmí slunit.

S opatrností lze třezalku podávat i během kojení. Musí se ale podávat v menších dávkách, některé látky z ní přestupují do mateřského mléka. Ve vyšších dávkách by mohla mít nežádoucí vliv na kojence- v ojedinělých případech byla popsána kolika či letargie.



PELYNĚK ČERNOBÝL

Artemisia vulgaris

Lidové názvy: Černobýl, bylina sv. Jana, černobýl, pás v. Jana, černobýl, pamětníček, pamutějček, peklínek, peluň černobýl, peklíček.

Latinský název je odvozen údajně podle řecké bohyně Artemidy. Byl ceněnou léčivkou už ve starověku- hlavně při chorobách ženských.

Největší účinek měla bylina utržená v předvečer svátku svatého Jana Křtitele: zabraňovala nemocem, rušila čáry a kouzla a zapuzovala zlé duchy. Říkalo se mu Pás svatého Jana. Pás z pelyňku byl spálen v ohni. Mladí lidé se zdobili pelyňkovými věnci. Často se pelyňkem vystlalo lože.

Původně se takto slavil letní slunovrat, byl to pro církve pohanský zvyk, ale protože tyto zvyky nedokázala církev vymýtit, slavnost přejmenovala ve svůj prospěch- nejkratší noc byla pojmenována na svatojánskou noc.

Svazečky pelyňku se také zavěšovaly **ve stájích k odhánění much a komárů.**

Pelyněk je jednou z nejstarších šamanských rostlin.

Po celém světě, kde roste, se **bylinou vykuřuje- k vyčištění prostoru, k vyhnání nedobré nálady špatně smýšlejících bytostí.**

Roste na okrajích cest, v příkopech, u zdí a plotů. V létě jej můžete v těchto lokalitách vidět téměř všude.

Obsahuje thujon, ale podstatně méně než pelyněk pravý. Může se používat místo něj.



SBĚR A SUŠENÍ:

Sbírání se **kvetoucí nář** od července až do září. Suší se ve stínu, v sušičce do 40 st. C.

Můžeme ale i sušit ve svazečcích, opět platí, že po usušení nutno bylinu uchovávat v hermeticky uzavřených nádobách.

Před uložením se zdrhnou listy z lodyhy.

V září se sbírá **kořen**, který se neumývá, ale celý se usuší, po usušení se okartáčuje. Poté kořeny podrtíme v mlýnku či mixéru na prášek.

POUŽITÍ:

Bylina má hlavně **protikřečové účinky**.

1) PSYCHIATRIE A NEUROLOGIE

*Používá se při **poruchách spánku, k uklidnění**.

NÁLEV

1ČL nati na 250 ml vody, louhovat 10 minut. Popíjet 3X denně po doušcích.

Lze použít i **POLŠTÁŘEK NAPĚCHOVANÝ KVĚTEM**.

*Působí i na některé formy **bolestí hlavy**

OBKLADY Z ODVARU PŘI BOLESTECH HLAVY

2 PL nati pelyňku povaříme 5 minut v 500 ml vody. Pak ještě 15

minut louhujeme. Do odvaru po přecezení a schlédnutí namočíme plátno a přiložíme na oblast čela.

***Lehčí formy epilepsie a jiné křečové stavy jako je tetanie** můžeme ovlivnit popíjením tohoto odvaru:

ODVAR Z KOŘENŮ

Usušený kořen sebraný na podzim podrtíme v mixéru na prášek. Do šálku vody přidáme na špičku nože prášku z kořenů, krátce povaříme. Popíjíme 3x denně.

3) OČI

*Pokud máte **unavené a opuchlé oči** mohou pomoci obklady.

OBKLADY Z NÁLEVVU ČI ODVARU

1PL nati pelyňku přelijeme 300 ml vroucí vody, můžeme i 5 minut povařit. Po přecezení a zchlazení do tekutiny namočíme tampon, který přiložíme na oční víčka.

4) PLÍCE, PRŮDUŠKY

*Pelyněk pomáhá i u **chronické bronchitidy(zánětu průdušek), ale i jiných nemocí dýchacích cest.**

U astmatu je účinná tato směs:

SMĚS NA ASTMA

1 díl pelyňku

2-3 díly šalvěže

1 ČL na šálek vody, Louhujeme 15 minut.

Uvolňuje průduškové spasmy- křeče.

6) ZAŽÍVACÍ TRAKT

*Pelyněk působí jako **spasmolytikum** - tlumí křeče střev, žaludku.

*Působí dobře i na **žlučnické koliky, dyskinézu žlučníku.**

*Dále má vliv i na **bolesti břicha při nadýmání.**

*Působí skvěle při **jakýchkoliv žaludečních a střevních potížích.**

Například u pocitu těžkosti břicha po přejezení. Když jsem na dovolené a nemám k dispozici svou bylinkovou zahrádku, vždy při trávicích potížích vyhledám v přírodě pelyněk černobýl a udělám čaj z kvetoucí nati.

NÁLEV

1 ČL nati na 250 ml horké vody, 10 minut louhovat.

Při potížích můžeme přímo sníst **MALE MNOŽSTVÍ KVĚTENSTVÍ**.

*Pelyněk **podporuje vylučování trávicích šťáv.**

***Podporuje také jaterní činnost a činnost žlučníku.**

***U střevních parazitů** funguje tato směs:

SMĚS S MEDEM NA STŘEVNÍ PARAZITY

¼ g prášku ze sušené nati smícháme 3g medu. Tuto dávku rozdělíme do 5 denních dávek.

7) MOČOVÉ ÚSTROJÍ, LEDVINY

*Stejně jako spousta dalších léčivek je pelyněk **močopudný** (můžeme kombinovat s přesličkou či břízou).





8) GYNEKOLOGICKÉ POTÍŽE

***Spasmolyticky působí pelyněk i při bolestivé menzes, křečích. Má také čistící efekt u menzes.**

Používáme raději ODVAR. Povařením se sníží obsah thujonu.

ODVAR NA BOLESTIVOU MENZES

1 ČL nati přelijeme 250 ml vody, vaříme 5 minut na mírném ohni. Popíjet 3x denně.

SEDACÍ KOUPEL

hrst pelyňkové nati povařit ve 2-3 l vody 10 minut, vlít do lavoru, zředit vodou, teplota vody by měla být kolem 36 st. C. Koupel aplikovat 15 minut. Poté se neutírat, ulehnout na 30 minut do tepla.

Je účinná **pokud chceme povzbudit a zregulovat menstruační cyklus.**

Lze používat i při bílém výtoku.

Nejasným způsobem může pomáhat při neplodnosti.

*Pelyněk se podával se dříve **během porodu, aby usnadnil vypuzení plodu a placenty.**

*OLEJ Z ČERNOBÝLU- **stimuluje sexuální sílu, jedná se o afrodisiakum.**

*Dle Mathioliho ODVAR Z ČERNOBÝLU V ČERVENÉM VÍNĚ **podporuje menzes. Upravuje periodu.**

*Vhodné je také NAPAŘOVÁNÍ nad lavorem s ODVAREM.

11) POHYBOVÝ SYSTÉM

*Pelyněk působí blahodárně na **unavené, napuchlé, namožené nohy- po dlouhé chůzi, stání či po sportu.**

V těchto případech jsou velmi účinné tyto metody:

KOUPEL NOHOU

Zdrhneme asi z 0,75 metrové rostliny nať, kterou zalijeme vařící vodou, vylouhujeme 30 minut. Nález nalijeme do kyblíku, kam ponoříme na 15 minut nohy. Podávat před spaním.

Má to vliv na celý organismus.

OLEJ Z ČERNOBÝLU NA POTÍRÁNÍ

Celou rostlinu s lodyhou, oddenkem, listy i květy nasekat nadrobno, naplnit do sklenice a na 3 měsíce postavit na slunné místo. Při potížích potírat unavené nohy.

V případě nouze lze končetiny POTÍRAT ČERSTVOU, ROZMAČKANOU NATÍ, pokud jsme například v přírodě.

Dle Mathioliho se černobýlu v Německu říkalo Beifuss, když se VLOŽIL DO OBUVI , chránil vandrovníky a pocestné proti únavě.

OSTATNÍ

-Jedná se i o **účinný repelent proti hmyzu.** Zavěste svazečky pelyňku do jednotlivých místností. Já je vážu dohromady s vratičem. A opravdu mouchy se místnosti vyhýbají.

-Bývala to přísada do bylinného tabáku.

-Bylina se **užívá k MOXOVÁNÍ**- na akupunkturální body se přikládá sušená droga naplněná do cigaretových dutinek-**zapálením se snižuje bolestivost místa.**

KONTRAINDIKACE A NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Při mnohonásobném překročení doporučených dávek či dlouhodobém podávání může mít podobné nežádoucí účinky jako pelyněk pravý. Obsahuje také thujon, ale v menším množství.

Při předávkování vzniká nauzea, křeče, poruchy citlivosti a bezvědomí.

Při dlouhodobém používání vysokých dávek překračujících terapeutické dávkování může dojít ke kumulaci toxické látky thujonu, která se projevuje bolestí hlavy, slabostí, třesem, zmateností, nutkáním na močení a pálením močové trubice.

Pelyněk černobýl obsahuje ale thujonu daleko méně než pelyněk pravý, v doporučených dávkách potíže nezpůsobuje.

TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ

Nikdy nepodávat během těhotenství, mohlo by dojít k potratu!!!!

Nepodávat ani během kojení a malým dětem.

SVÍZEL

Léčivé jsou všechny druhy svízele.

Svízel syřišťový (Galium verum) s nádhernými žlutými medově vonícími květy.

Svízel přítula (Galium aparine)- robustnější, opatřený příchytými chloupky, oblíbená hračka dětí v přírodě.

Svízel povázka (Gallium mollugo)- s krásnými bílými květy vypadajícími jako nevěstin závoj.

Lidové názvy:

Svízel syřišťový- květ sv. Jana, syřidlo, syřišťová bylina

Svízel přítula- deryzda, deryzka, filantropus (Theophrastus), laskavec, lepenice, lepkavec, lepůvka, lidumil, přítula, svízel obecný

Svízel povázka- deryzda, deryzka, lepkavec, lepůvka, povázka, postelová sláma, postelová sláma naší milé Panny, sláma panny Marie

Byl velmi oblíbený u rakouské bylinářky Marie Treben.

Anglicky se svízeli syřišťovému říká **Lady's bedstraw**- v překladu ženská sláma. Lidový český název je **Sláma panny Marie**. Při porodu se jím vystýlala postel, aby se ulehčilo porodu.

Podle pověsti měla panna Marie vystlané lože při porodu svízelem.

U starých Germánů byl svízel zasvěcen bohyni Freyi, která byla ochranitelkou přírody, lásky, manželství a plodnosti. Bohyně Freya byla také vyzývána jako pomocnice při porodu.

-Kořen svízele spolu s kamencem dává **červené barvivo**- barvily se jím roucha, ze žlutých květů svízele syřišťového se získávalo **žluté barvivo**.

-Semena se po rozemletí užívala jako **náhražka kávy**.

-Čerstvé listy lze přidávat **do salátů, polévek a jiných pokrmů**.

-Svízel syřišťový byl dříve používán ke **srážení mléka při výrobě sýrů**, obsahuje syřišťový ferment.

SBĚR A SUŠENÍ

Kvete v červenci a srpnu. Roste na loukách v okolí cest.

V létě různé druhy svízele vidíme téměř všude.

Sbírá se **kvetoucí nať**. Po usušení zdrhnout květy z lodyhy.

Sušit do 40 st. C ve stínu či v sušičce.



Svízel syřišťový

POUŽITÍ

1) PSYCHIATRIE A NEUROLOGIE

*Může mít vliv u některých **nervových potíží**.

*Někdy působí u **závratí**. Dle Marie Treben také **u hysterie**.

* Je doporučeno **popíjet při epilepsii, Huntingtonově chorobě (tanci svatého Víta)- tzv.choree**.

NÁLEV

8-10 g květů přelít ½ l vroucí vody, nechat 10 min. vylouhovat.

Popíjet 3X denně 1 šálek.

*Pití čaje **snižuje noční křeče dolních končetin.**

* Efekt může mít i u **syndromu neklidných nohou.**

2) CHOROBY DUTINY ÚSTNÍ A ORL OBLAST

*Maria Treben popisuje svízel jako jeden z nejlepších léků na **onemocnění dutiny ústní-afty, paradentózu, záněty dásní, jazyka.....**

Můžeme ústa **VYPLACHOVAT NÁLEVEM**, nebo **ŽVÝKAT ČERSTVOU ROSTLINU.**

***U onemocnění hlasivek, chrapotu, obrny hlasivek, zánětu, laryngitidy-**

Kloktat a popíjet nálev.

NÁLEV KE KLOKTÁNÍ A POPÍJENÍ U ONEMOCNĚNÍ HLASIVEK

1 ČL byliny spařit 250 ml vody, 15 minut louhovat. Pijeme 3x denně.

***Při streptokokové angině** kloktáme NÁLEV.

***Při rakovině jazyka či rakovině hlasivek** doporučovala Maria Treben tento postup:

POSTUP MARIE TREBEN NA RAKOVINU HRTANU A HLASIVEK

Kloktat a popíjet NÁLEV ZE SVÍZELE- co nejčastěji.

K tomu Maria Treben doporučovala tuto SMĚS:

měsíček

řebříček

kopřiva

Vytvořit směs v poměru- 3:1:1 . 1PL směsi zalít 250 ml horké vody, 15 minut louhovat

***Při krvácení z nosu** můžete vložit **POMAČKANOU BYLINU** přímo do nosní dírky.

***U chorob štítné žlázy** popíjet a kloktat odvar:

ODVAR PŘI CHOROBÁCH ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

1-2 PL svízele přelijeme 1 l vroucí vody, povaříme 1 minutu, necháme louhovat 15 minut.

Odvar popijíme během dne.

6) ZAŽÍVACÍ TRAKT

*Svízel **snižuje chuť k jídlu**, díky tomu je vhodné jej přidávat do směsí na snížení hmotnosti.

***Rozpouští žlučové kaménky.**

7) LEDVINY A MOČOVÉ ÚSTROJÍ

- *Svízel **působí močopudně- je vhodný u otoků a zadržování vody,**
 - *Má výborný efekt **u infekcí močových cest, včetně pyelonefritidy-hnisavého zánětu ledvin .**
 - *Pomáhá také v přítomnosti **močového písku a kaménků.**
 - *Dále také **u retence moči- zadržování moči**
- Ve všech těchto indikacích je možno použít tuto známou trojkombinaci:

ŽLUTÝ ČAJ FARÁŘE KÜNZLEHO

50 celíku zlatobýlu
 30 g svízele syřišťového
 20 g květu žluté hluchavky (pitušníku)- lze nahradit i hluchavkou nachovou

1 PL do 300 ml vroucí vody, louhujeme 15 minut. Podáváme 3x-4x denně. Z preventivních důvodů postačí 1x denně.

Je vhodný na jakékoliv **onemocnění ledvin včetně zánětů, ale i na další urologické problémy (močové záněty, kaménky, hyperplazie prostaty apod.).**

9) CÉVY

*Svízel **zlepšuje prokrvení, podporuje krevní oběh.** Podáváme formou nálevu.

*Svízel je **výborný u poruch lymfatického systému, lymfy, lymfatických uzlin.**

Popíjet 3x denně formou nálevu.

NÁLEV

1 ČL na 250 ml horké vody, necháme louhovat 15 minut. Popíjíme 3x denně.

10) KREV

- *Efekt má svízel i u **anemie- nedostatku červených krvinek.**
- ***Snižuje tendenci ke krvácení.**



Svízel povázka

11) POHYBOVÝ SYSTÉM

*Svízel má **protirevmatické působení**- na oteklé a bolavé klouby.

ODVAR NA OBKLADY

3 PL svízele přelijeme 1 l vroucí vody, povaříme 2 minuty necháme louhovat 15 minut.

Do odvaru namáčíme plátno a přikládáme na bolavé klouby.

ČERSTVÁ ŠTÁVA

Nať ze svízele podrtíme v masovém mlýnku, přes síto pak přeasírujeme šťávu. Tu pak aplikujeme na bolavé klouby.

KAŠOVITÝ OBKLAD

Nať svízele podrtíme válečkem, přiložíme ke kloubu, zakryjeme gázou a igelitem, ovážeme obvazem. Ponecháme cca 1 hodinu či déle.

12) KOŽNÍ CHOROBY, RÁNY

*Svízel je vhodný na některé **kožní choroby**, u některých typů **lupenky, ekzémů**.

PLEŤOVÉ TONIKUM

Připravíme klasický výluh ze svízele:

1 hrst nati na 500 ml horké vody, louhujeme 30 minut. Uchovááme v lednici.

Čistí a stahuje pleť. Je také vhodný pro **dospívající na akné.**

Oživuje **zvadlou pokožku tváře**

*Lze jej užít také společně S TROCHOU MLÉKA DO KOUPELE **na zvláčnění pokožky.**

***U furunklů (nežítů) a hnisavých zánětů na kůži-** omýváme pokožku ODVAREM , nebo přiložíme KAŠOVITÝ OBKLAD.

ODVAR

3 PL svízele přelijeme 1 l vroucí vody, povaříme 2 minuty necháme louhovat 15 minut.

Do odvaru namáčíme plátno a přikládáme na bolavé klouby.

KAŠOVITÝ OBKLAD

Nať svízele podrtíme válečkem, přiložíme ke kloubu, zakryjeme gázou a igelitem, ovážeme obvazem. Ponecháme cca 1 hodinu či déle.

*Svízel je výborný na **rány, vředy, špatně se hojící rány.**

*Dále je velmi znám jeho efekt na **pigmentové skvrny na tváři, stařecké a jaterní skvrny.** Způsobuje jejich vyblednutí.

MAST NA ZVLÁČNĚNÍ PLETI A PROTI SKVRNÁM DLE MARIE TREBEN

Nať ze svízele podrtíme v masovém mlýnku, přes síto pak přepasírujeme šťávu.

Trochu vylisované šťávy rozmícháme s máslem, uchovááme v lednici.

JINÁ SVÍZELOVÁ MAST

Do 250 g kokosového tuku vložíme 1 vrchovatou hrst svízele syřišťového.

Zahřejeme a odstavíme. Ponecháme macerovat přes noc. Druhý den přefiltrujeme přes plátno. Já někdy tento cyklus opakuji po 2-3 dny pro lepší extrakci účinných látek.

Poté vmícháme 13 g včelího vosku pro zhutnění.

-Vypíná pokožku, vyhlazuje vrásky, hydratuje.

Zklidňuje podrážděnou pokožku například po holení.

-Je také výborná na pigmentové skvrny.

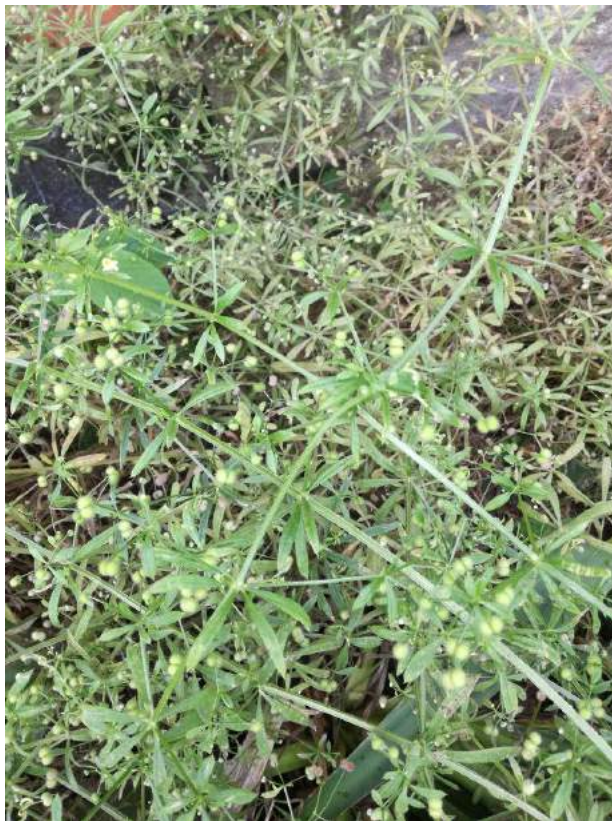
***U kožní rakoviny** byl Marií Treben doporučován tento postup:

POSTUP U KOŽNÍ RAKOVINY DLE MARIE TREBEN

Kožní lézi několikrát denně **POTÍRAT ČERSTVOU ŠTÁVOU ZE SVÍZELE.** Posléze namazat MĚSÍČKOVOU MAST.

Zároveň popíjet tento čaj:

měsíček, řebříček, kopřiva v poměru 3:1:1. Z čajové směsi bereme 1 PL na šálek.



Svízel přítula

14) DETOXIKACE

*Svízel má **detoxikační účinky, hodí se pro jarní očistné kůry.**
Čistí ledviny, játra, slezinu, slinivku, lymfu.

15) HORMONY

*U **onemocnění štítné žlázy** doporučovala Mara Treben tento postup:

NÁLEV K POPIJENÍ A KLOKTÁNÍ U ONEMOCNĚNÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

1-2 PL přelít 1 l vroucí vody, lze nechat lehce přejít varem.
Nálev pak popíjet a kloktat během dne.

16) RAKOVINA

*Svízel doporučovala Maria Treben u **kožní rakoviny.**

***Rakovinu jazyka a hlasivek** léčila Maria Treben také svízelem.

Postupy jsou uvedeny u položky č. 2 (ušní, nosní a krční choroby) I a položky č. 12 kožní nemoci..



Svízel syřišťový

KONTRAINDIKACE

Nejsou známy žádné nežádoucí účinky ani kontraindikace svízele.

TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ

Není dokumentován negativní efekt na plod během užívání svízele v graviditě, nicméně studie na zvířatech nebyly provedeny.

V průběhu kojení lze svízel s opatrností podávat.

ČERNOHLÁVEK obecný a velkokvětý

Černoohlávek obecný-Prunella vulgaris
Černoohlávek velkokvětý- Prunella grandiflora

Lidové názvy:

Černoohlávek obecný- brunela, hlavuška, konsolida minor, kostival menší, májovník, prunela, prunelka, samohoj, svalník menší, traňk drábský, vincitoxinum

Černoohlávek velkokvětý- brunela, drábský traňk, konsolida, prunela, traňk zběhový, svalník prostřední

Černoohlávek se také někdy nazýval **bylinou svatého Antonína** či **„Božím uzdravením“**. Anglické lidové názvy jsou – **All-Heal, Common selfheal, Heart of Earth**- tedy všelék, srdce země. Z názvů vyplývá, že se jedná o vyjímečnou bylinu s mnoha účinky.

Květy mají tvar jako starodávné včelí úly, někdy se mu také lidově říkalo **„včelí úl“**. Květy také mohou připomínat obří mateřídoušku.

Od pradávna byl používán na záněty dutiny ústní. O tom ve svém Herbáři ze středověku píše už i Mathioli.

Ve středověku to byla velmi oblíbená bylina na hojení ran. Nesměl chybět v žádné klášterní zahradě.

Využívá jej i tradiční čínská medicína.

Mladé listy je možno přidávat do salátů, omáček, smoothies, pomazánek, polévek.

Roste na loukách, v lesích, kvete v červenci a srpnu. Objevuje se často až po druhém či třetím posečení.

Když se na ni zaměříme, potkáváme ji téměř všude.



SBĚR A SUŠENÍ

Sbíráme hlavičky květů či celou nať, sušíme v sušičce do 40 st. C.

POUŽITÍ

1) NEUROLOGIE

*Mathioli používal černohlávek na **bolesti hlavy**

OBKLADY NA BOLEST HLAVY DLE MATHIOLIO

Doporučoval směs šťávy z černohlávku (získáme například pomletím v masovém mlýnku a propasírováním přes síto), s trochou octa (nejlépe jablečného či vinného) a pár kapek růžového oleje. Příkladáme jako OBKLADY NA ČELO A SPÁNKY.

2) ORL OBLAST, DUTINA ÚSTNÍ

*Černohlávek je výborná bylina na všemožné **záněty dutiny ústní, jazyka, afty, záněty zubů.**

Léčí také **záněty mandlí, bolesti v krku, nachlazení**

Takto byl užíván již ve středověku. Popisuje to Mathioli ve svém herbáři.

KLOKTADLO NA ZÁNĚTY DUTINY ÚSTNÍ A HRDLA

Připravíme si odvar z 1 PL květů na 0,3 l vody, povaříme 2 minuty.

Kloktáme 3x denně.

Pro zesílení účinku můžeme přidat šalvěj, yzop či heřmánek.

Mathioli doporučuje přidat ještě pár kapek růžového oleje.

Podobný, snad i silnější efekt má i ODVAR KVĚTU ČERNOHLÁVKU VE VÍNĚ.

Postup přípravy je stejný, jen místo vody, použijeme bílé víno.

***U infekcí horních cest dýchacích- rýmy a vedlejších dutin nosních- lze černohlávek INHALOVAT**

INHALACE Z ČERNOHLÁVKU

Do horké vody vhodíme hrst květů černohlávku. Vdechujeme páry, hlavu přikryjeme ručníkem. Po inhalaci nechodíme do studeného prostředí.

K tomu popijíme NÁLEV z černohlávku- 1 PL zalit 250 ml horké vody, nechat 10 minut louhovat, 2-3x denně popíjet.

***NAPAŘOVÁNÍ OBLIČEJE** je výborné i **u kožních zánětů obličeje a hlavy.** Postup je stejný jako u inhalace.

***Černohlávek staví krvácení z nosu.**

Provádíme VÝPLACH NOSU nálevem či ČERSTVOU POMAČKANOU BYLINU přímo vložíme do nosu.



3) OČI

Obklady a výplachy očí jsou účinné při

- *šedém a zeleném zákalu,
- *pálení očí, u zarudlých očí, u zánětů spojivek,
- *při zhoršování zraku,
- *u ječného zrna.

OBKLADY A VÝPLACHY OČÍ

Připravíme si slabší nálev: 1 ČL květů přelít 300 ml horké vody, 10 minut louhovat.

Používat na VÝPLACHY A OBKLADY OČÍ (do nálevu namočíme tampon, který přiložíme na zavřené oko, nebo pomocí speciální proplachovací oční vaničky oko vypláchneme).

4) DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

*Černohlávek je výborný u zimních nachlazení, kašle, bronchitid, chřipky a bolestí v krku.

POPÍJENÍ ODVARU je vhodné SPOJIT S INHALACÍ.

ODVAR S MEDEM

2 ČL květu černohlávků, krátce (cca 1 minutu) povařit v 250 ml vody, poté ještě 15 minut louhovat. Osladit medem. 2x-3x denně popíjet.

INHALACE Z ČERNOHLÁVKU

Do horké vody vhodíme hrst květů černohlávků. Vdechujeme páry, hlavu přikryjeme ručníkem. Po inhalaci nechodíme do studeného prostředí.

6) ZAŽÍVACÍ SYSTÉM

*Černohlávek má výborný efekt u **bolestí žaludku a u zánětů žaludku.**

*Léčí také **střevní potíže a průjmy.**

*Má vliv i na **hepatitidy- záněty jater, žloutenky.**

***Podporuje funkci jater.**

U těchto nemocí popíjíme nálev:

NÁLEV

1 PL zalít 250 ml horké vody, nechat 10 minut louhovat, 2-3x denně popíjet.

TINKTURA

Kvetoucí nať volně vložíme do zavařovací sklenice, zalijeme 40% alkoholem, ponecháme macerovat 14 dnů.
Podáváme 10 kapek 3x denně

*Černohlávek blahodárně působí na **hemeroidy.**

SEDACÍ KOUPELE NA HEMEROIDY

1 hrst nati černohlávků povaříme ve 3 litrech vody cca 5 minut, necháme ještě macerovat 30 minut a pak přecedíme do lavoru. Naředíme teplou vodou na teplotu cca 36 st.C. V koupeli sedíme 15 minut. Poté se neutíráme, uleháme do tepla na 30 minut.

Černohlávek má **protizánětlivé působení a stahující účinek, je výhodný i u krvácejících hemeroidů.**

7) MOČOVÉ ÚSTROJÍ

*Působí dobře i na záněty **močového měchýře.**

Je močopudný. Užíváme v podobě NÁLEVU či SLABČÍHO ODVARU

8) GYNEKOLOGIE

*Pro své antibakteriální a antimykotické působení je účinný i na **záněty pochvy a zejména na bílý kvasinkový výtok.**

* Má léčivý účinek i na **záněty vaječnicků.**

Používáme formou koupelí:

SEDACÍ KOUPELE

1 hrst nati černohlávků povaříme ve 3 litrech vody cca 5 minut, necháme ještě macerovat 30 minut a pak přecedíme do lavoru.

Naředíme teplou vodou na teplotu cca 36 st.C. V koupeli sedíme 15 minut. Poté se neutíráme, ulehne do tepla na 30 minut.

VÝPLACHY POCHVY

Připravíme si ODVAR: 2 PL černohlávku na 300 ml vody, krátce povařit. Po zchlazení na tělesnou teplotu- nasát do injekční stříkačky, provést několikrát výplach pochvy.

*** Tlumí nadměrné menstruační krvácení.**

Je vhodné popíjet odvar.

ODVAR

2 ČL květu černohlávku, krátce (cca 1 minutu) povařit v 250 ml vody, poté ještě 15 minut louhovat. 2x-3x denně popíjet.

10) KREV

*Černohlávek **zvyšuje srážlivost krve a tím zastavuje krvácení.**

Staví krvácení z nosu. Provádíme VÝPLACH NOSU nálevem či ČERSTVOU POMAČKANOU BYLINU přímo vložíme do nosu.

Tlumí nadměrné menstruační krvácení. Popíjíme ODVAR.

Zastavuje krvácení z čerstvých ran. Provádíme OPLACHY SILNÝM ODVAREM, přikládáme KAŠOVITÝ OBKLAD Z BYLINY nebo ránu posypeme ZÁSYPEM Z PRÁŠKU Z ČERNOHLÁVKU.

SILNÝ ODVAR K OPLACHŮM RAN

Hrst nati černohlávku povaříme 5 minut v 1 litru vody. Po zchlazení do tekutiny namáčíme gázu a přikládáme na rány.

KAŠOVITÝ OBKLAD

Hrst nati poválíme válečkem na nudle, aby rostlina pustila šťávu. Poté ji přiložíme na ránu a překryjeme gázou a igelitem. Ovážeme obvazem.

HOJIVÝ PRÁŠEK Z ČERNOHLÁVKU

Nať černohlávku dokonale usušíme, pak ji podrtíme na prášek v mixéru, přesijeme přes síto. Prášek uchováme v dokonale uzavřené skleničce. Poranění posypeme práškem.

11) POHYBOVÝ SYSTÉM

KOUPELE Z ČERNOHLÁVKU

Dvouhrst nati z černohlávku povařit 5 minut v 5 l vody, nechat stát 30 minut, poté přecedit do koupele. Teplota by měla být 36 st. C. V koupeli setrvat 15 minut. Poté se neutírat, ulehout do postele na 30 minut.

Uvolňují svaly po námaze.

Snižují bolesti kloubů.

12) KOŽNÍ PROBLÉMY, RÁNY

*Černohlávek má výrazně **hojivé účinky**, podobné jako například jitrocel či řebříček.

Čistí, desinfikuje a potlačuje hnisání.

Je výborný na **drobnější poranění**, ale i na **kožní záněty, akné, furunkly**.

Kožní afekce OMYVÁME ODVAREM či přikládáme OBKLADY Z ODVARU. Černohlávek stahuje póry a desinfikuje.

***Vyzávání furunklů (nežitů) uspíšíme** OBKLADEM Z ČERSTVÉ BYLINY. Pomačkanou bylinu přiložíme na furunkl, přelepíme náplast. Nežít vyzraje a praskne, hnis vyteče.

*Černohlávek má výborný vliv **na některé druhy ekzémů**.

MAST NA EKZÉMY

Vezmeme 250 mg vhodného masťového základu- lze použít sádlo, kokosový tuk či vazelínu. Rozpustíme jej a přidáme velkou dvouhrst černohlávků. Necháme macerovat do 2. dne. Cyklus lze ještě 2 až 3 dny opakovat. Při posledním rozpuštění přidáme 12,5 g včelího

vosku. Přecedíme přes pláténko a naplníme do kelímků.

*Černohlávek může pomoci **u některých typů psoriázy (lupenky)**.

Popijíme NÁLEV, přikládáme OBKLADY Z ODVARU, nebo postižená místa potíráme MASTÍ.

***Podráždění sluníčkem, lehké spáleniny** můžeme natírat MASTÍ, nebo přikládáme OBKLADY.

***Výborný je u prostého oparu- herpes simplex**. Bylo provedeno i několik klinických studií, ze kterých vyplývá, že černohlávek tlumí herpes simplex.

Popijíme NÁLEV a v době počínajícího oparu aplikujeme na opar MAST- viz výše.

MOJE MAST NA OPARY

Rozpustíme 250 mg kokosového tuku, do něj přidáme

-menší hrst – černohlávků

-pilátu lékařského

-meduňky

-květů echinacei

Všechno jsou to rostliny u kterých byl prokázán tlumivý vliv na herpes simplex.

Necháme louhovat do 2. dne. Poté opět roztavíme - cyklus 3 dny opakujeme.

Nakonec přidáme 13 g včelího vosku (já dávám 3 PL víček z medových pláství), které rozpustíme.

Poté přefiltrujeme přes pláténko.

Přidáme 30 kapek propolisové tinktury. Prohřejeme, aby se alkohol odpařil,

Slijeme do kelímků.

Uchováваме v lednici.

Při počínajícím oparu aplikovat.

MOJE TINKTURA NA OPARY

Do 250 ml vodky přidáme květy černohlávků a květy echinacei. Stejným dílem.

Necháme týden louhovat. Poté přefiltrujeme a přidáme 4PL propolisové tinktury.

Potíráme v době vzniku oparu.

13) POSÍLENÍ ORGANISMU, ANTIBIOTIKUM, ANTIVIROTICKUM, ANTIMYKOTIKUM

***Černohlávek celkově posiluje organismus- jedná se o tzv. tonikum.** Je vhodné jej používat u rekonvalescence po nemocích. **Celkově regeneruje tělo.**

Popijíme nálev.

NÁLEV

1 PL zalít 250 ml horké vody, nechat 10 minut louhovat, 2-3x denně popíjet.

***Má prokázaný antibiotický a antivirový efekt.** Působí například na *Escherichia coli*, *Streptokoky*, *Pseudomonas aeruginosa*....

***Klinickými studiemi byl prokázaný efekt na herpes simplex- prostý opar.**

***Tlumí množení viru HIV.**

***Má i protiplísňový efekt- např. na kvasinky *Candida albicans*.**



KONTRAINDIKACE

Nejsou záznamy o kontraindikacích či nežádoucích účincích drogy.
Černohlávek je poměrně bezpečnou léčivkou.

TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ

Nejsou zprávy o negativním působení na plod během gravidity.
Nejsou ale ani provedené studie na zvířatech.

Při kojení by s opatrností černohlávek mohl být používán.

ZÁVĚR

V tomto e-booku jste se mohli seznámit s mým unikátním systémem třídění účinků rostlin na jednotlivé orgánové soubory v těle.

Jedná se o můj výtvar, který nikde jinde v žádné, ani světové literatuře nenajdete.

Umožní vám prakticky využívat jednotlivé rostliny naplno, protože budete vědět o jejich komplexním léčivém potenciálu.

Podle mého rozdělení jsou účinky rostlin snadněji zafixovatelné do paměti.

Pokud chcete zpětně vyhledávat, budete vždy vědět, že například u čísla 12 najdete u každé rostliny její účinky na kůži eventuálně na poranění.

V shrnutí na konci najdete návody na lékové formy popsané v textu.

Jedná se o velmi přehledný systém. Mým snem je, aby se o zázračném působení rostlin dozvěděla široká veřejnost a začala byliny prakticky využívat.

Od teorie je jen krůček k praxi, proto se vydejte do přírody a začněte se rozhlížet kolem sebe. Můžete začít s těmito 4 bylinami, které se v naší přírodě vyskytují velmi hojně.

Podívejte se také na můj e-book:

“Jak se stát bylinářem, když o tom zatím nic nevím”.

Dále na placený e-book:

“Čarovná lékárna kolem našeho domu”. Možno objednat na mém webu.

Obsah

MŮJ SYSTÉM TŘÍDĚNÍ ÚČINKŮ ROSTLIN.....	6
POPIS JEDNOTLIVÝCH SKUPIN:	7
TŘEZALKA	10
SBĚR A SUŠENÍ:	11
POUŽITÍ:	11
1) PSYCHIATRIE A NEUROLOGIE	11
2) CHOROBY DUTINY ÚSTNÍ.....	15
5) KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM.....	15
6) PORUCHY ZAŽÍVACÍHO TRAKTU	15
7) CHOROBY MOČOVÉHO ÚSTROJÍ	16
8) GYNEKOLOGICKÉ CHOROBY	16
9) CÉVNÍ SYSTÉM	17
10) KREVNÍ SYSTÉM	17
11) POHYBOVÝ SYSTÉM	18
12) KOŽNÍ CHOROBY A RÁNY.....	20
13) ROSTLINNÉ ANTIBIOTIKUM A ANTIVIROTIKUM	21
14) DETOXIKACE	22
KONTRAINDIKACE A NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY	22
INTERAKCE	23
TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ	23
PELYNĚK ČERNOBÝL	25
SBĚR A SUŠENÍ:.....	26
POUŽITÍ:	26
1) PSYCHIATRIE A NEUROLOGIE	26
3) OČI.....	26
4) PLÍCE, PRŮDUŠKY	26
6) ZAŽÍVACÍ TRAKT	27
7) MOČOVÉ ÚSTROJÍ, LEDVINY	27
8) GYNEKOLOGICKÉ POTÍŽE	28
11) POHYBOVÝ SYSTÉM	29
OSTATNÍ	29
KONTRAINDIKACE A NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY	29
TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ	30
SVÍZEL	30
SBĚR A SUŠENÍ.....	31
POUŽITÍ	31
1) PSYCHIATRIE A NEUROLOGIE	31
2) CHOROBY DUTINY ÚSTNÍ A ORL OBLAST	32
6) ZAŽÍVACÍ TRAKT	32
7) LEDVINY A MOČOVÉ ÚSTROJÍ	33
9) CÉVY	33
10) KREV	33

11) POHYBOVÝ SYSTÉM	34	TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ.....	45
12) KOŽNÍ CHOROBY, RÁNY	34	ZÁVĚR	46
14) DETOXIKACE	36		
15) HORMONY	36		
16) RAKOVINA.....	36		
KONTRAINDIKACE	37		
TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ	37		
ČERNOHLÁVEK obecný a velkokvětý	38		
SBĚR A SUŠENÍ	39		
POUŽITÍ	39		
1) NEUROLOGIE	39		
2) ORL OBLAST, DUTINA ÚSTNÍ	39		
3) OČI	40		
4) DÝCHACÍ ÚSTROJÍ	40		
6) ZAŽÍVACÍ SYSTÉM	41		
7) MOČOVÉ ÚSTROJÍ.....	41		
8) GYNEKOLOGIE	41		
10) KREV	42		
11) POHYBOVÝ SYSTÉM	42		
12) KOŽNÍ PROBLÉMY, RÁNY	43		
13) POSÍLENÍ ORGANISMU, ANTIBIOTIKUM, ANTIVIROTIKUM, ANTIMYKOTIKUM	44		
KONTRAINDIKACE	45		

LITERATURA:

- 1) J. Janča, J.A. Zentrich- Herbář léčivých rostlin 1-6, 1994
- 2) J.A. Zentrich – Byliny v prevenci, 1991
- 3) Petr Ondřej Mthioli- Herbář neboli bylinář, 2005
- 4) W.D. Storl- Léčivé a kouzelné byliny mezi dveřmi a brankou, 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
- 8) Pavel Váňa-P. Váňa: Průvodce bylináře Pavla celým rokem, 2002
- 9) Jadwiga Górnická- Domácí přírodní lékárna, rádce pro zdraví, 2000
- 10) <https://altnature.com/gallery/prunella-vulgaris-clinical-study-links.html>