

Přírodní lékárna



- praktický přehled
- využití bylin na více než 90 nemocí a neduhů
- pro zdraví celé rodiny

Nuria Penalva

AL
press



Copyright © 2014, Editorial LIBSA, Madrid
Translations © Šárka Tulcová
Copyright © ALPRESS, s. r. o.

Texty: Nuria Penalva a nakladatelství Libsa
Grafický návrh obálky: Nakladatelství Libsa
Fotografie: Photos.com. Shutterstock Images, 123 RF
a archiv Libsa

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít
nebo jakýmkoli způsobem reprodukovat bez písemného
souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací
nebo odkazů, které tvoří součást kritického hodnocení.

Ze španělského originálu FARMACIA NATURAL přeložila Šárka Tulcová
Redakční úprava Lukáš Foldyna
Vydalo nakladatelství Alpress, s. r. o., Frýdek-Místek, 2019 shop@alpress.cz

Vydání první

ISBN 978-80-7543-871-3

Obsah

Přípravky z bylin, 4

Čaje, nálevy a odvary, 6 • Tinkтуры, 8 • Sirupy, 10 • Obklady a zábaly, 12 •
Léčebné oleje, 14 • Masti, 16 • Koupele a kloktadla, 18

Využití rostlin, 20

Fytoterapie, 20 • Sběr, 22 • Sušení, 23 • Přehled nemocí a léčivých rostlin,
které nám proti nim pomohou bojovat, 24

Rostliny od A do Z, 26

Aesculus hippocastanum (jírovec maďal), 26 • Aloe vera (aloe vera), 30 •
Arctium majus (lopuchvětší), 34 • Calendula officinalis (měsíček lékařský), 38
• Cuminum cyminum (šabrej kmínový-římský kmín), 42 • Echinacea purpurea
(třapatkanachová), 46 • Equisetum arvense (přeslička rolní), 50 • Ericacinerea
(vřesovec popelavý), 54 • Eucalyptus globulus (blahovičnick kulatoplodý), 58 •
Hibiscus sabdariffa (ibišek súdánský, karkade), 62 • Hypericum perforatum
(třezalka tečkovaná), 66 • Illicium verum (badyánik pravý), 70 • Lavandula
angustifolia (levandule lékařská), 74 • Linum usitatissimum (len setý), 78 •
Matricaria chamomilla (heřmánek pravý), 82 • Melissa officinalis (meduňka
lékařská), 86 • Mentha piperita (máta peprná), 90 • Olea europaea (olivovník
evropský), 94 • Panax ginseng (ženšen pravý), 98 • Prunus dulcis (mandloň
obecná), 102 • Rosa affinis rubiginosa (růže vinná), 106 • Rosa canina
(růže šípková), 110 • Rosmarinus officinalis (rozmarýn lékařský), 114 •
Salvia officinalis (šalvěj lékařská), 118 • Sambucus nigra (bez černý), 122
• Syzygium aromaticum (hřebíčkovec vonný), 126 • Taraxacum officinale
(pampeliška lékařská), 130 • Thymus serpyllum (mateřídouška úzkolistá), 134
• Tilia platyphyllos (lípa velkolistá), 138 • Tilia rufifolia (jetel luční), 142 •
Vaccinium macrocarpon (klikvavelkoplodá), 146 • Valeriana officinalis (kozlík
lékařský), 150 • Zingiber officinale (zázvor lékařský), 154

Slovník pojmů, 158

Rejstřík rostlin, 160

Využití rostlin

ČLOVĚK V PŘÍRODĚ VŽDY HLEDAL POMOC PROTI NEMOCEM
A ROSTLINY SE STALY NEJCENNĚJŠÍM ZDROJEM LÉKŮ.

DNEŠNÍ MEDICÍNA POTVRZUJE MNOHO JEJICH BLAHODÁRNÝCH ÚČINKŮ,
PROTO JEJICH LÉČIVOU MOC STÁLE VYUŽÍVEJME K NAŠEMU PROSPĚCHU.

Fytoterapie

Fytoterapie je vědní obor zabývající se využitím léčivých účinků rostlin pro prevenci či léčbu různých onemocnění a bolestí. Jedná se o prastarou disciplínu, člověk se ji snažil uchopit již v dobách prehistorických. Navíc se rostliny jako léčivopoužívají prakticky ve všech kulturách, přičemž v některých stále představují jedinou volbu. Také Světová zdravotnická organizace uznává hodnotu, s jakou tato terapie přispívá k celosvětovému zdravotnickému systému. Pokud však chceme, aby rostlinná medicína fungovala lépe, musíme ji praktikovat v holistické podobě, tedy neléčit pouze příznaky, ale dobrat se příčin nerovnováhy, ať již tělesné, nebo duševní.

Zpracování rostlin

Existuje více způsobů, jak zpracovat léčivé rostliny. U přípravků záleží na zamýšleném účinku a koncentraci účinných látek. Jak uvidíme na následujících stránkách, jedna rostlina může mít více způsobů využití, protože obsahuje několik účinných látek, které jí propůjčují různé léčivé vlastnosti. Na tom, o jakou část rostliny se jedná, také závisí, jaký neduh s ní budeme léčit. Navíc mají účinné látky odlišnou povahu; některé existují jako složené lipidy, či jsou zásadité nebo kyselé... proto vyžadují rozdílné způsoby vyluhování, některé totiž mohou být rozpustné ve vodě a jiné zase ne.

Nesmíme zapomínat ani na to, že ačkoli jsou rostliny přírodní lék, neznamena to, že jsou bezpečné. Účinné složky spolupůsobí s naším organismem za účelem uzdravení, ale zároveň mohou reagovat s jinými látkami, především s léky, a mít nežádoucí vliv, proto je musíme používat obezřetně. Vždy když užíváme nějaká léčiva, poradíme se s odborníkem (lékařem nebo lékárníkem).

Souhrnný přehled
Na následujících stránkách zjistíte nejvhodnější metody sběru a sušení rostlin a také naleznete přehlednou tabulku rostlin s údaji o využití a účinku na zdraví.

Vedlejší příznaky: Léčivé rostliny mohou mít vedlejší příznaky, většinou vzácně, přesto je musíme mít na paměti a nakládat s rostlinami uvážlivě.

Sběr

Než začneme sbírat, je třeba rostlinu správně identifikovat. Řežeme pokud možno v ranních hodinách, a to pouze tu část, která nás zajímá pro své léčivé vlastnosti. Ujistíme se, že je rostlina suchá a čistá. Řežeme ožem nebo ostříháme zahradnickými nůžkami.

Listy: Sbíráme především mladé, avšak plně vyvinuté listy bez skvrn či jiných poškození. Neměli bychom ostříhat všechny listy z jednoho stonku či větve, aby mohla rostlina dále růst.

Plody: Sbírají se zcela zralé. U bobulí a dužnatých plodů si musíme dávat pozor, aby nám nepraskly nebo se nepomačkaly. Nejlépe je sbíráme do proutěných košíků.

Nať: Je nadzemní část rostliny, tedy stonky či větve s listy a/nebo s květy, které sbíráme na začátku kvetení, kdy rostlina obsahuje nejbohatší účinné látky.

Květy: Mohou být jednotlivé nebo seskupené v květenství. Sbíráme je za sucha a zcela otevřené, ale čerstvé, nejlépe kolem poledne.

Kořeny a oddenky: Vykopáváme je silné a plně vyvinuté, obvykle po ukončení vegetačního období rostliny, ale některé se sbírají na jaře.

Kůra: Sběr se provádí na konci vegetačního období nebo před rozkvetem. Kůru stromů sbíráme na jaře, zatímco z keřů na podzim. Vždy je lepší ji loupat z mladých větví.

Sušení

Nasbírané rostliny musíme předtím, než je dáme sušit, očistit od hlíny a hmyzu. Nať s dlouhými stonky můžeme pověsit v malých svazcích vzhůru nohama. Květy, plody a volné listy sušíme rozprostřené na sítích kvůli dobré cirkulaci vzduchu.

Kaštan na křečové žíly

PŘEVÁŽNĚ SEDAVÝ STYL ŽIVOTA ZVYŠUJE RIZIKO KŘEČOVÝCH ŽIL, OTOKU NOHOU ČI HEMOROIDŮ, ALE JÍROVEC MAĎAL NEBOLI KAŠTAN KOŇSKÝ NÁM MŮŽE S TĚMITO PROBLÉMY KREVNIHO OBĚHU POMOCI.



Oblasti, kde působí
Hlavní soustavy, na které
jírovec působí, jsou:

- oběhová
- trávicí
- vylučovací



Původ

Pochází z Malé Asie a rychle se rozšířil do teplých oblastí i mírného pásma Evropy a Ameriky.

Popis

Opadavý strom s mohutnou korunou dorůstá výšky 15–20 m. Až 15 cm velké listy se skládají ze sedmi vejčitých laloků. Mají zoubkovaný okraj a směrem od řapíku se rozšiřují. Růžové nebo bílé květy se skládají z pěti zvláště okvětních lístků a tvoří vzpřímené laty. Plodem je kulatá tobolka s měkkými ostny.

Léčivé účinky

Zpevňuje cévy, zabraňuje krvácení, působí protizánětlivě, vyvolává zúžení cév. Vhodný na: křehké cévy, křečové žíly, unavené nohy, hemoroidy, žilní nedostatečnost a bolestivou menstruaci.

Způsoby použití: Semena slouží k léčbě potíží spojených s chronickou žilní nedostatečností. Kůra ulevuje od těžkých nohou způsobených lehkou nedostatečností žil. Také se používá na zmírnění projevů hemoroidů.

KREVŇÍ OBĚH

Zlepšuje krevní oběh

Spotřeba přípravků z jírovce je vysoká, protože kompenzuje nedostatek pohybu tak běžný v západní společnosti a zmírňuje onemocnění cév.



Dávkování

Na chronickou žilní nedostatečnost se doporučuje užívat 300 mg extraktu ze semen jírovce dvakrát denně. Dávka obsahuje 50 mg aktivního saponinu aescinu.

Způsob užívání: Vzhledem k tomu, že čerstvá rostlina představuje určité riziko otravy, bude bezpečnější dát před vlastní sběr přednost zakoupení různých bylinkových přípravků (extrakt, kapsle, tinktura, mast, krém, čípky atd.) v autorizovaném zařízení.



Nálev: Pro zlepšení krevního oběhu přiveďte k varu ¼ litru vody. Přidejte dvě lžičky sušených drcených kaštanů. Nechte 3 minuty povařit a další 2 odstát. Přeced'te a vypijte. Doporučuje se užívat třikrát denně.



Na těžké nohy: Díky bohatému obsahu aescinu, který přispívá k dobré cirkulaci krve v drobných cévách, kaštan velmi účinně brání tvorbě otoků, ale také působí preventivně proti křečovým žilám, omezuje zánět a zmírňuje bolest. Nejspolehlivější způsob užívání je forma extraktu nebo tinktury.



Přirozená krása

Povaříme 25 g kůry z jírovce v půllitru vody asi 10 minut. Necháme 5 minut odstát a pak odvar scedíme. Zatímco chladne, nastrouháme tři mrkve a smícháme s tekutinou. Vzniklou pastu nanášíme na nohy a necháme působit 20 minut. Pak opláchneme studenou vodou.

Kontraindikace: Lidé s chorobami ledvin, děti a těhotné ženy by přípravky z jírovce neměli užívat. Ve zvýšených dávkách může vyvolávat zažívací potíže a v kombinaci s léky protisrážlivostmi a léky účinnou látkou ibuprofen a diclofenac sodný může způsobit krvácení.

Využití kůry: Hlavní účinnou látkou obsaženou v kůře je aesculin, ulevuje od svědění a pálení při hemoroidech.

Hemoroidy: Stahující účinky, za něž jírovec vděčí obsahu taninů, z něj činí silný lék na potlačení zánětu při hemoroidech. Aplikuje se pomocí čípků nebo mastí s vysokou koncentrací účinné látky, tyto seženete v lékárně.

Opatrně se semeny: Dávejte si velký pozor! Kaštany se nesmí konzumovat za syrova, protože jsou prudce jedovaté. Pro děti i smrtelně.

Prostata: Jak užívání nálevu, tak extraktu léčí zánět prostaty v případech benigní (nezhoubné) hyperplazie prostaty. Doporučuje se 30 kapek extraktu v tekutině rozdělené na tři dávky v průběhu dne.

