



Přírodní léčení

uzdravte se svépomocí



Melissa Corkhill

Přírodní léčení

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Melissa Corkhill
Přírodní léčení – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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



Přírodní léčení



Melissa Corkhill

**CPress
Brno
2019**

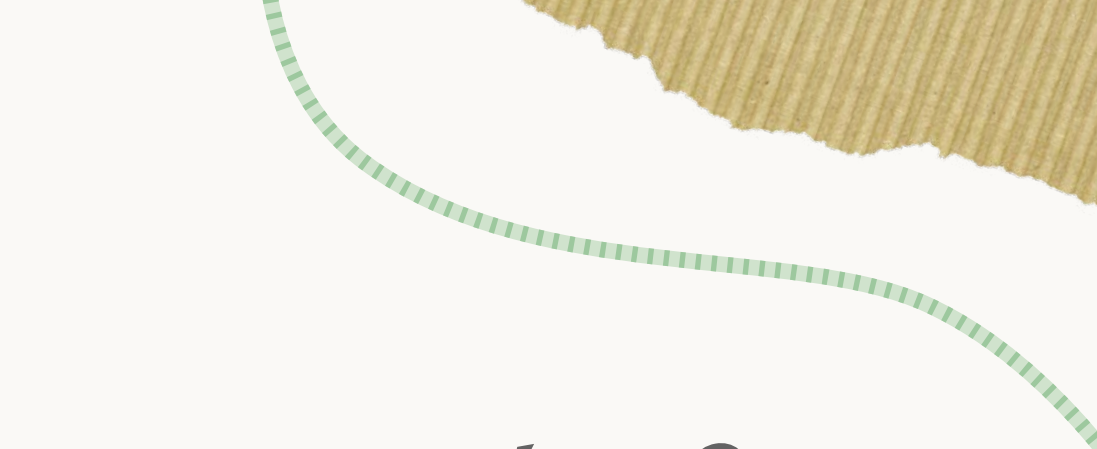
Používání přírodních léčiv popisované v této knize vychází z anglických zvyklostí a tradic lidového léčitelství. Některé byliny nebo způsoby jejich využití se českému čtenáři mohou zdát nezvyklé či přímo v rozporu se současnými doporučeními pro užívání bylin (např. kostivalový čaj: Kostival lékařský byl v České republice vyloučen z oficiálních lékopisů a doporučuje se jen k vnějšímu použití). Při praktickém používání rad z této knihy doporučujeme využívat internetových zdrojů, kde najdete jak podrobnější údaje o účincích jednotlivých rostlin (včetně případných kontraindikací), tak detailnější informace ohledně jejich pěstování, sběru a zpracování.

Obsah

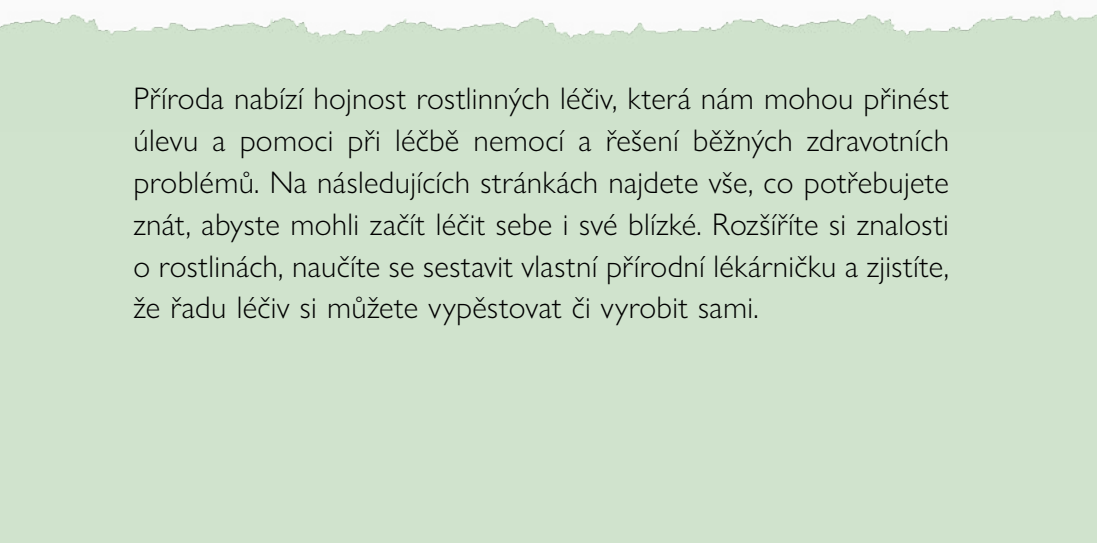
Začínáme	7
Léčba nemocí	27
Mysl a emoce	28
Nervový systém	38
Trávicí soustava	44
Vylučovací soustava	54
Dýchací soustava	60
Kůže	68
Srdce a zdravá krev	80
Kosti, svaly a klouby	88
Oči a uši	96
Ženské zdraví	102
Léčba dětí	118
 Rejstřík	 126







Začínáme



Příroda nabízí hojnost rostlinných léčiv, která nám mohou přinést úlevu a pomoci při léčbě nemocí a řešení běžných zdravotních problémů. Na následujících stránkách najdete vše, co potřebujete znát, abyste mohli začít léčit sebe i své blízké. Rozšíříte si znalosti o rostlinách, naučíte se sestavit vlastní přírodní lékárničku a zjistíte, že řadu léčiv si můžete vypěstovat či vyrobit sami.

Úvod

Na cestu přírodního léčení jsem se vydala už jako dítě. Rostliny mě odjakživa fascinovaly a se zájmem jsem sledovala, po jakých přírodních léčivech sahá moje matka, kdykoli jsem onemocněla já nebo některý z mých sourozenců. Matka měla ohromnou sbírku homeopatik. Používala je k naší léčbě a díky tomu jsem se s mnohými z nich seznámila. Učila jsem se, z čeho se vyrábějí a při jakých symptomech mohou být užitečné. Vyrozuměla jsem, že při těžkém nachlazení pomůže Pulsatilla, zatímco účinným pomocníkem pro zklidnění nervů před zkouškou je Gelsemium. Také jsem si ověřila, že nejlepším lékem na bolavý krk je horký nápoj z medu a citronu.

Když se mi narodily vlastní děti, začala jsem je rovněž léčit přírodními přípravky. Přitom jsem zjišťovala, že jak děti rostly, dokázaly stále lépe samy určit, který přípravek je pro ně nejlepší. Instinktivně věděly, která rostlina dokáže nejúčinněji pomoci jejich tělu, aby se uzdravilo. Naučila jsem se důvěřovat jejich vrozené moudrosti. Ve chvíli, kdy píšu tuto knihu, nikdo z naší rodiny už šest let nebyl u lékaře! Léčíme se sami, což je velmi osvobozující pocit.



Nikdo o vašem těle neví tolik, co vy sami, a nikdo mu nemůže lépe rozumět. Já s oblibou jednou za čas využívám meditace k tomu, aby mi tělo mělo šanci sdělit, jak se cítí a zda jsou někde nějaké problémové oblasti, jimž je třeba věnovat pozornost. Jak na to? Jednoduše si pohodlně lehněte někde, kde víte, že vás nikdo nebude alespoň 20 minut vyrušovat. Zaměřte pozornost na svá chodidla. Zamyslete se, jaký z nich máte pocit. Dopřejte tělu čas, aby mohlo reagovat, zvlášť pokud nejste zvyklí soustřeďovat se tímto způsobem na jeho jednotlivé části. Pokud si napoprvé nejste jistí, jak se cítí vaše chodidla, netrapte se tím. Prostě zaměřte pozornost výš a soustřeďte se na kotníky.

Pomalu postupujte směrem nahoru a vnímejte, jak se jednotlivé části těla cítí. Když dojdete k hlavě, možná vás budou napadat myšlenky jako: „jsem unavená,“ „cítím se zmateně“ nebo „mám pocit bezmoci“. Poté, co takto procítíte celé tělo, posaďte se a poznamenejte si všechna sdělení, která k vám tělo vyslalo, abyste věděli, na čem byste měli v příštích týdnech zapracovat. Pak můžete využít rad z této knihy k ošetření a uzdravení odhalených problémových oblastí.

Když cítím, že jsou některé části mého těla ztuhlé nebo zablokované, používám k uvolnění jógu a bylinky. Jóga představuje skvělou terapii umožňující uvolnit blokády, které by mohly vést až k rozvinutí nemoci, pokud jim nebude věnována pozornost. Před dvěma roky se mi například vytvořila benigní bulka v prsu. Prostřednictvím jógy a s pomocí přírodních léčiv se mi podařilo blokádu rozpustit a dnes se cítím zdravěji než kdykoli předtím. (Nezapomínejte, že při objevení bulky v prsou či kdekoli jinde na těle byste vždy měli konzultovat s lékařem.)

V knize popisuji léčivé přípravky a techniky, které sama používám už několik desítek let a po více než deset let jejich prostřednictvím léčím i své děti. V naší domácnosti pravidelně používáme mnohé z nálevů, tinktur a dalších léčivých prostředků připravených podle receptů uvedených na následujících stránkách. Doufám, že i vám přinesou užitek a pomohou vám posílit a udržovat vlastní zdraví i zdraví celé rodiny.

Jak s knihou pracovat

Knihu jsem rozdělila podle jednotlivých tělesných systémů, takže léčivé přípravky na onemocnění dýchací soustavy najdete v jedné kapitole a v jiné se dozvíte, jak léčit problémy s trávením (viz obsah na protější straně). Raději pracuji s tělem jako celkem, než bych se zaměřovala jen na konkrétní symptomy, ale pro větší

přehlednost a snadnější porozumění jsem se rozhodla knihu uspořádat tímto způsobem. Možná zjistíte, že budete potřebovat nahlédnout do více kapitol, abyste našli léčbu odpovídající vašim potřebám.

Například pokud má vaše dítě plané neštovice, budou se vám hodit léčivé přípravky popsané v kapitole Léčba dětí na stranách 118–125. Zároveň ale může být užitečné pročit i kapitolu týkající se kůže (strany 68–79), kde najdete tipy na zklidnění pokožky postižené vyrážkou charakteristickou pro toto onemocnění.

Kromě doporučení dostupných přírodních léčiv najdete v každé kapitole také řadu

receptů na přípravky, které si můžete vyrobit sami doma.

Záměrem knihy je poskytnout vám informace potřebné k tomu, abyste mohli převzít kontrolu nad svým zdravím a pečovat o něj s pomocí vlastní zahrady a kuchyně. Najdete zde také návod k založení bylinkové zahrádky a v každé kapitole vám představím některou ze svých oblíbených léčivých rostlin. Vybírala jsem rostliny, které jsou všeobecně známé a snadno dostupné a které sama pravidelně doma používám. Patří k nim třeba kopřiva, růže, levandule nebo kostival. Do úvodní části knihy jsem navíc zahrnula doporučení, jak si vytvořit vlastní domácí bylinkovou lékárničku k poskytování první pomoci (viz stranu 17) a také několik rad týkajících se přípravků, které je dobré mít po ruce při pobytu v přírodě.



Mysl a emoce, strana 28

Nervový systém, strana 38

Trávicí soustava, strana 44

Vylučovací soustava, strana 54

Dýchací soustava, strana 60

Kůže, strana 68

Srdce a zdravá krev, strana 80

Kosti, svaly a klouby, strana 88

Oči a uši, strana 96

Ženské zdraví, strana 102

Léčba dětí, strana 118

Rostliny kolem nás

Bude dobré, když se seznámíte s rostlinami, které rostou ve vašem okolí. Vezměte poznámkový blok a vydejte se na zahradu. Poznamenejte si, co tam najdete. Poznámky doplňte o náčrtky rostlin a mezi stránkami bloku můžete nechat sušit sebrané listy a květy. Nemusíte přitom postupovat nijak vědecky. Prostě si zaznamenávejte, co vidíte a jak vnímáte rostliny kolem sebe. Ptejte se a odpovídejte si: Mají rostliny malé nebo velké listy? Jaký mají tvar? Kdy co kvete? Kde se které rostlině daří – ve stínu nebo na plném slunci? Brzy zjistíte, že začínáte být podrobně obeznámeni s rostlinami na vaší zahradě nebo v okolí bydliště. Poté se můžete začít zajímat o léčivé vlastnosti jednotlivých rostlin. Neočekávejte, že se vše naučíte hned. Já sama se věnuji rostlinám a jejich léčivým účinkům už déle než patnáct let a stále se mám co učit. Nicméně s každou další sezónou získám nějaké nové vědomosti a zjistím, co dalšího bych mohla využít k posilování a udržování zdraví naší rodiny.



Jakmile prostudujete rostliny v bezprostřední blízkosti svého domu, vydejte se i s poznámkovým blokem do okolí. Zjišťujte, jaké rostliny tvoří živé ploty na okolních pozemcích, co roste v parku nebo na nejbližší neudržované zelené ploše. Poznamenávejte si, co zrovna kvete nebo se chystá kvést, a kde jste kterou rostlinu našli. Označte si rostliny, na které se chcete dojít podívat za týden či za dva. Například pokud na jarní procházce narazíte na keř černého bezu obsypaný drobnými bílými pupeny, poznamenejte si, že se máte na stejné místo vrátit zhruba za týden. Odměnou vám bude pohled na nádherně rozkvetlá květenství, která můžete ostříhat a vyrobit z nich báječný lék na sennou rýmu. Vaše znalosti okolních rostlin se budou rychle rozrůstat a budou mít nedocenitelnou hodnotu, jakmile začnete k péči o své tělo využívat holistický přístup. Můžete si vytvořit mapu přírodních léčiv, které jsou snadno dostupné ve vašem okolí.

Brzy si osvojíte nové zvyky: Časně na jaře vás automaticky napadne připravit si kopřivový nálev, zatímco na podzim budete sbírat plody hlohu a vyrábět z nich posilující nápoj, který můžete v následujících měsících použít na srdeční potíže. Recepty na tyto a další léčivé přípravky najdete na následujících stránkách.

Pozor! Byliny, jimž by se měly vyhýbat těhotné ženy

Mnohé byliny a bylinné léky lze bezpečně používat i během těhotenství, kdy mohou posloužit jako přírodní přípravky ulevující od některých doprovodných potíží či zdravotních problémů. Ovšem některým bylinám je třeba se vyhýbat. Bude dobré, když si ověříte, co je a co není v těhotenství bezpečné. Poradte se s bylinkářem nebo si poříďte knihu zaměřenou na používání bylin v době těhotenství.

Nezbytná výbava domácí přírodní lékárničky

V rámci poznávání léčivých účinků rostlin bude dobré, když si sestavíte vlastní domácí lékárničku s přípravky, které můžete zkoušet sami na sobě a při léčbě svých blízkých a přátel. V následujícím textu uvádím přehled základních rostlinných léků, které mám ráda vždy po ruce. Podle konkrétních potřeb vaší rodiny můžete k základnímu vybavení vlastní lékárničky posléze dodat některé z přípravků popsaných v kapitolách věnovaných specifickým zdravotním problémům (strany 26–125).

Přípravky, které často používáte, je dobré mít uloženy na snadno dostupném místě, abyste je měli po ruce, kdykoli je budete potřebovat. Já jsem si vyhradila jednu policičku v kuchyňské skříňce, kde uchovávám některé rostlinné léky. Řadu dalších mám k dispozici v košíku se zeleninou (například česnek) nebo ve formě bylin, které si pěstuji ve venkovních nádobách u domu.

Není špatné doplnit svou bylinnou lékárničku o poznámkový blok, kde si budete zapisovat, co jste kdy použili, koho jste léčili a nakolik byl přípravek účinný. Tyto záznamy budou cenným zdrojem informací pro celou rodinu, když se objeví podobný zdravotní problém.

Základní rostlinná léčiva

Česnek

Vysoce účinný prostředek při řadě zdravotních obtíží. Syrový česnek se používá jako dekongestant a k potlačování infekcí. Ráda z něj připravuji sirup s medem, který pomáhá při nachlazení a kašli.



Citronová šťáva

Má antibakteriální účinky a jde o účinný čistící prostředek. V kombinaci s medem představuje citronová šťáva zklidňující lék proti kašli a nachlazení.

Aloe vera

Tuto sukulenní rostlinu pěstuji v několika květináčích rozmístěných po celém domě. Můžete ji použít na popáleniny, při poštípání hmyzem a na podrážděnou pokožku. Ve všech případech přináší téměř okamžitou úlevu.

Hřebíček

Skvělý pomocník proti bolesti zubů. Jde o přírodní analgetikum. Stačí si do úst vložit jeden kousek a žvýkat, dokud bolest nepoleví.

Zázvor

Čaj připravený ze zázvoru nastrouhaného do vařící vody pomáhá při léčbě onemocnění dýchací a trávicí soustavy. Nápoj ze zázvoru, medu a citronové šťávy je cenným pomocníkem proti kašli a nachlazení.

Med

Účinný léčebný prostředek na popáleniny. Také jej můžete používat k přípravě zklidňujících nápojů na bolest v krku a při léčbě nachlazení.

Levandulový olej

Snažím se mít vždy po ruce dostatečnou zásobu tohoto esenciálního oleje. Hodí se při poštípání nebo bodnutí hmyzem, napomáhá hojení kůže při drobných poraněních a říznutích. Při bolesti hlavy přinese úlevu rozetření kapky levandulového oleje na spánky.

Heřmánek

Po heřmánkovém čaji sahám pokaždé, když se u někoho z rodiny objeví oční infekce. Používám jej také při léčbě našich domácích mazlíčků – morčat i koček. Uvařte čaj, nechte jej vychladnout a postižené oko jím omývejte pomocí organického vatového tamponu nebo kousku čistého flanelu.



Měsíček

Měsíček mám vždy po ruce jako první pomoc přinášející úlevu bolestivé a podrážděné kůži. Také jej používám jako balzám na rty nebo zvlhčovací prostředek. Pěstuji ho na záhonech, protože mám ráda jeho nádherně zářivé květy, z nichž lze vyrábět řadu kosmetických přípravků. Kromě toho je můžete přidávat do salátů, aby byly barevnější.

Kostival

Mast připravená z kostivalu účinně pomáhá hojit pohmožděliny a štipance. Tuto magickou rostlinu si pěstuji ve velkém květináči před domem.

Máta peprná

Čaj z máty peprné můžete použít na problémy s trávením nebo při bolestech hlavy. Natrhejte hrst máty, přelijte horkou vodou a nechte deset minut louhovat. Sced'te a popíjejte mátový čaj jen tak, případně si jej můžete přisladit medem.

Arnika

Arniku používám jako homeopatikum nebo ve formě krému, takže v nějaké podobě ji mám vždy po ruce. Je to účinný prostředek tlumící šok (například poúrazový) a podporující hojení pohmožděnin a naraženin.

Krizová esence (Rescue remedy)

Malá lahvička této směsi pěti květových esencí by neměla chybět v žádné domácnosti. Poslouží vám při jakémkoli utrpeném lehčím šoku, traumatu nebo zranění. Dospělým kápněte pět kapek na jazyk, dětem nakapejte esenci do sklenice s vodou.



Zelená první pomoc aneb co patří do přírodní lékárničky



Není špatné mít doma po ruce sadu přípravků k poskytnutí první pomoci. Existuje řada přírodních léčiv, které mohou tělu pomoci zvládnout šok nebo uspišit léčbu. Kromě dobré zásoby základních přírodních léčiv, které se budou hodit v naléhavých situacích, možná stojí za zvážení, zda byste neměli absolvovat kurz poskytování první pomoci. Můžete se naučit cenné základní dovednosti, například jak postupovat u zlomenin nebo při zástavě dechu, než dorazí povolovaná záchranná služba. Až budete vybavovat svou domácí lékárničku, nezapomeňte do ní kromě přírodních léčiv přibalit také základní potřeby, jako jsou obinadla nebo malé nůžky.

Možná se vám bude hodit i menší „cestovní sada“ neboli lékárnička, kterou budete brát s sebou na výlety. Není špatné mít při ruce sadu základních přípravků, kterou snadno zabalíte do batohu, až pojedete na dovolenou nebo se jen vydáte na delší vycházku či rodinný výlet. V následujícím výčtu jsem hvězdičkou označila položky, které doporučuji zahrnout do cestovní lékárničky.

Hmyzí bodnutí a štípance

Bodnutí a štípance jsou častým problémem, s nímž se lze snadno vypořádat s pomocí přírodních léčiv. Pokud dojde k alergické reakci, vyhledejte lékařskou pomoc.

Jitrocel může pomoci zmírnit bolest a snížit otok. Žvýkejte jitrocelové listy a přežvýkané je pak použijte jako obklad na místo, kde došlo k bodnutí.

Levandulový olej* můžete aplikovat přímo na místo bodnutí nebo štípnutí.

Krizová esence* napomůže zklidnění člověka, který je po bodnutí hmyzem ve stavu silného rozrušení. Stačí nakapat pět kapek přímo na jazyk.

Aloe vera je účinným prostředkem, který můžete aplikovat na postižené místo. Rozřízněte list aloe a vymačkejte šťávu na postiženou kůži.

* doporučená součást výbavy
cestovní lékárničky

Stres, leknutí, šok

Zátěžové situace, k nimž patří stres, leknutí nebo šok, mohou být úspěšně překonány s pomocí přírodních léčiv. Pozor, nemluvíme zde o šoku v medicínském slova smyslu. Ten vždy vyžaduje odbornou lékařskou pomoc.

Krizová esence* pomůže zklidnit člověka, který utrpěl úraz nebo duševní trauma.

Heřmánkový čaj uklidňuje nervový systém. Uvařte čaj a přiměřte pacienta, aby jej po doušcích popíjel, dokud je čaj ještě teplý.

Levandulový olej* zmírňuje následky šoku. Nakapejte několik kapek na kapesník a inhalujte, dokud šok neustoupí.

Aconitum, Arnica* a **Ignatia** patří k homeopatickým lékům, které mohou pomoci k překonávání šoku a stavů silného rozrušení.



Řezné rány a jiná poranění

Je-li to možné, zvedněte ránu nad úroveň srdce (tj. například pokud je poraněná paže, zvedněte ruku nad hlavu). Tlačte prsty nebo pěsti přímo na ránu, dokud se krvácení nezastaví nebo dokud nedorazí odborná pomoc.

Aloe vera aplikovaná přímo na poranění nebo odřeniný napomáhá hojení a působí jako prevence proti infekci.

Tea tree* nebo **Levandulový olej*** slouží k vyčištění rány. Použijte pár kapek oleje rozpuštěných v teplé vodě. Oba oleje mají rovněž antiseptické účinky.

Hypericum a **Arnica*** jsou homeopatické léky, které mohou tělu usnadňovat léčení.

Krizová esence* aplikovaná přímo na odřeniný může urychlovat hojení.

Kostivalová mast* je další užitečný pomocník. Můžete ji aplikovat na záněčené rány.

Kostivalová mast

- ▶ 500 g včelího vosku
- ▶ 60 g sušených (nebo 150 g čerstvých) nadrobno nasekaných kostivalových listů

1. Ve skleněné misce nad kastrolem s vroucí vodou rozpustíte včelí vosk.
2. Přidejte kostivalové listy a nechte za stálého míchání směs asi hodinu mírně vařit.
3. Poté směs vlijte do mušelinového pytlíku. Nasaďte si gumové rukavice a vymačkejte směs přes látku do džbánu.
4. Přelijte do skladovací nádoby, a to dříve, než mast začne tuhnout. Nádobku uzavřete víčkem, ale jen volně položeným, neutahujte ho.
5. Víčko pevně utáhněte až poté, co mast vychladne. Přípravek můžete skladovat v chladničce až tři měsíce.



Popáleniny a opařeniny

Popálené nebo opařené místo chladíte nejméně deset minut pod tekoucí vodou. Poté použijte k ošetření některý z následujících prostředků, podle toho, co máte zrovna po ruce.

Aloe vera postižené místo zchladí a zabrání infekci. List aloe nařízněte a opatrně nakapejte šťávu na popáleninu.

Med podpoří zahojení kůže. Aplikujte přímo na postižené místo.

Levandulový olej* lze aplikovat přímo na popáleninu, jako prostředek urychlující hojení a zabraňující infekci. Jemně vmasírujte několik kapek oleje na postižené místo.



Úžeh, úpal

Potíže z horka, způsobené například delším pobytem na slunci, se často projevují bolestí hlavy, třesem, nevolností a závratí.

Krizová esence* pomůže při zotavování. Přidejte pět kapek do sklenice vody a pomalu popíjejte.

Otrava jídlem

Teplá voda, do které vymačkáme šťávu z poloviny citronu, pomůže vyčistit organismus.

Med můžete rozpustit ve sklenici teplé vody. Časté popíjení nápoje (po malých doušcích) pomůže obnovit síly a povzbudit imunitní systém.

„Živý“ bio jogurt si můžete dát poté, co ustalo nutkání ke zvracení. Pomůže vám obnovit populaci prospěšných bakterií v žaludku.

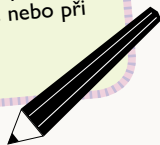
Heřmánkový čaj má zklidňující účinky na trávicí soustavu.

Také si můžete připravit vlastní tonikum z bylinek, které máte běžně doma v kuchyni. Pomůže vám vyčistit organismus.

* doporučená součást výbavy cestovní lékárničky

Čistící tonikum

- ▶ 1 čajová lžička černého pepře
 - ▶ 2 stroužky česneku, rozmačkané
 - ▶ 1 polévková lžice římského kmínu
 - ▶ špetka soli
 - ▶ 600 ml vody
1. Vložte všechny přísady do hrnce a nechte vařit, dokud se tekutina nezredukuje na polovinu.
 2. Pijte dvakrát denně, když potřebujete pročistit organismus nebo při léčbě průjmů.



Pěstujte si vlastní léky



Bylinky lidstvo používá po celou svou historii – jako léky, parfémy, repelenty a samozřejmě také jako přísadu jídel. Většina léčivých rostlin jsou trvalky, odolné rostliny žijící ve volné přírodě, často v obtížných podmínkách. Pokud se ocitnou v luxusním prostředí zahrádky, spokojeně se rozrůstají. Zakládání vlastní léčivé zahrádky představuje snadnou a radostnou činnost, která bude celé vaší rodině přinášet užitek dlouhá léta. Bylinkový záhon vysazený poblíž domu vám poslouží jako živá lékárnička. Bylinkové zahrady lidé zakládají už po několik staletí, aby mohli využívat léčivých účinků pěstovaných rostlin.

Vysazením bylinek co nejbližší domu si usnadníte jak udržování své zahrádky, tak sklizení surovin. Při zakládání léčivé zahrádky nezapomínejte, že ne všechny bylinky oceňují slunné stanoviště. Rozdělte vyčleněné místo na zóny s přímým sluncem, částečným stínem a plným stínem a vysaďte rostliny podle toho, co jim vyhovuje. Doporučuji vyhradit léčivkám kulatou plochu a vybudovat bylinkovou spirálu.

Jak vytvořit bylinkovou spirálu

Nejde o nic složitého: Jak už název napovídá, jedná se o spirálovitou strukturu, která obvykle má základnu o průměru 1,5–2 metry a v nejvyšším bodě je výška od země zhruba jeden metr. Bylinková spirála o těchto rozměrech je dostatečně velká, aby vám umožnila vysadit do ní všechny základní bylinky popsané na následujících stránkách, a ještě vám zbyde místo na přidání několika exotičtějších rostlin.

Pěstování rostlin ve spirále má několik výhod. Především maximálně využijete malého prostoru, protože se neomezujete jen na vertikální výsadbu. To ocení každý, kdo má k dispozici jen malou zahradu, případně nemá žádnou a spirálu buduje třeba na dvorku. Točitá struktura zvětšuje pěstební plochu, v porovnání s tradičními zarovnanými záhony. Bylinková spirála navíc vytváří speciální mikroklimata a různorodé podmínky, to vše snadno dostupné na malém prostoru.