

Směs mastí, např. kostival – konopí, která je vynikající na svalové a revmatické bolesti kloubů, připravíme tak, že smícháme dvě nezávisle na sobě připravené masti.

## 9 Bylinná mazání

Bylinná mazání se vyrábí vyluhováním byliny v lihu (případně Alpě) a slouží obvykle k mazání kloubů, svalů, křečových žil atd. Postup je jednoduchý. Bylinu rozemeleme nebo nastrouháme (kostival, kaštan), vložíme do zábrusky nebo zavařovačky a zalijeme alkoholem. Byliny by mělo být asi do půl až tří čtvrtin láhve. Zbytek se dolije alkoholem. Láhev se uzavře, dobře protřepe a nechá se v tmě a chladu. Bylina se za občasného protřepávání luhuje alespoň 14 dní (kostival necháváme vyluhovat i celý rok). Pak se přefiltruje přes plátno (kostival pouze přes froté prostěradlo) a nalije do lahví. Takto připravené mazání vydrží celé roky. Lze jej posílit přidáním éterického oleje. Mazání lze vzájemně kombinovat. Slouží výhradně k vnější aplikaci.

## 10 Bylinné koupele

Bylinné koupele se provádí tak, že se nálev (případně odvar) z bylin nalije do vany s teplou (vlažnou) vodou. Do vany si pak samozřejmě vleze i člověk stížený nějakým neduhem. Doba lázně se pohybuje od 15 do 40 minut a obvykle se během ní pije i bylinný čaj. Krom těchto celkových lázní ve vaně se provádí i dílčí masáže rukou nebo nohou, ke kterým se používá umyvadlo nebo lavor. Dávka bylin na dílčí masáže je asi jedna plná hrst bylin, na celkové koupele asi 3 hrsti. Koupele se obvykle opakují ob den či dva, až do celkového počtu 5–12 léčebných kúr.

Tělo může na bylinnou koupel zareagovat přechodným zhoršením stavu. V tom případě je nutné uvážit, zda to je dobrý signál, „že se něco konečně děje“, který bývá předzvěstí úspěšné léčby, nebo alergická reakce.

## 11 Bylinné obklady a obvazy

Při vnějším použití – obvykle na kožní problémy, neuralgie, rány atd. – se používají obklady, obvazy, tampony a podobně namočené v nálevu nebo odvaru z bylin. V tomto případě je příprava jednoduchá. Uděláme si poněkud koncentrovanější nálev nebo odvar, obklad v něm namočíme a přiložíme na postižené místo. Doba přiložení se různí – od půl hodiny po několik hodin. Obklady mohou být studené i teplé. Některé teplé obklady se po vychladnutí opět mění za nové teplé.

Někdy se na rány a kožní nemoci přikládají čerstvé naklepané či nadrcené byliny (obvykle listy).

## 12 Bylinné masky

V kosmetice se na pleť (obvykle obličejovou pokožku) přikládají různé masky. Stejně jako v případě obkladů se jedná buď o čerstvou léčivku (proužek okurky, rozmačkané plody jahoda a pod.), tampon namočený v nálevu nebo šťávě z léčivky, nebo kaši z pomletých či nastrouhaných léčivků. Doba, po kterou se maska přikládá na obličej, je většinou 15–30 minut, někdy i přes noc.

Po aplikaci pleťové masky je nutné pokožku vyčistit vhodným kosmetickým přípravkem.

## 13 Bylinné inhalace

Inhalují se buď éterické oleje, většinou přímo vyrobené pro aromaterapii, nebo páry z bylin vařících se ve vodě. Éterické oleje jsou vždy vyrobeny průmyslově a musí na nich být návod k použití. Při aromaterapii se inhalují „za studena“ a velmi jemně rozptýlené v okolním vzduchu

Inhalací bylinných par se obvykle léčí rýma, zánět čelních dutin, zánět průdušek a podobně. Mohou se inhalovat jak éterické oleje, tak bylinné masti, prsní balzámy nebo prostě byliny vařené ve vodě. Doba inhalace je 5–10 minut, tedy obvykle do vychladnutí hrnce s vodou. Mohou

se opakovat i několikrát denně. Do jednoho hrnce s vodou dáme asi (menší) hrst bylinek.

## 14 Éterické oleje

Éterické oleje jsou vlastně velmi koncentrované silice jednotlivých rostlin. Jejich výroba přesahuje domácí možnosti, většinou se získávají destilací čerstvých bylin. Éterické oleje lze užít k přímé léčbě, inhalacím i masáží. Někdy mívají jiné účinky než rostlina, ze které jsou extrahovány. Při léčbě éterickými oleji se řídíme vždy instrukcemi výrobce. Je třeba mít na paměti, že někdy již malé množství může být zdraví škodlivé.



Třezalkový olej

## 15 Bylinné prášky

Bylinné prášky se obvykle dělají z tvrdých drog, jako jsou například kůry, semena, plody (muškátový oříšek) a podobně. Vychází látka se pomele nebo nastrouhá na nejjemnějším struhadle. Obvykle se užívá špetka (to, co uchopíme bříškou prstů palce a ukazováčku) nebo na špičku nože. Dávkování je po jídle 3x denně. Při přípravě prášků musíme vzít v úvahu, že rozemletá droga na vzduchu rychle ztrácí na účinku. Proto si neděláme příliš velké zásoby bylinných prášků a skladujeme je v neprodyšně uzavřené nádobce v temnu a chladu. Dají se koupit i poživatelné tobolky, do kterých lze prášek naporcovat.

## 16 Další bylinné přípravky

Existuje celá řada dalších bylinných přípravků a způsobů přípravy léčivků. Jsou to např. homeopatické tinktury, které se podomácku vyrábí tak, že se běžná tinktura dále ředí lihem. (Samozřejmě existuje speciální procedura jak na to). Dále bylinné injekce, pilulky, čípky, náplasti, octy, extrakty atd. Existují i bylinná klyzmata a klystýry, gemmoterapie a další méně obvyklé způsoby bylinné léčby. Jedná se však buď o průmyslově vyrobené produkty, jejichž výroba přesahuje možnosti a rámec domácího bylinkářství, nebo příliš speciální procedury. V dnešní internetové době si každý zájemce o tuto tematiku lehce najde potřebné informace. Na závěr snad ještě jedna běžná a celkem jednoduchá úprava bylinek.

## 16 Fermentace

Fermentace stručně řečeno ubere bylinkám léčivé účinky, ale zvýrazní chuť a aroma. Klasickým příkladem je černý čar. V domácích podmínkách se obvykle fermentuje list jahodníku, maliníku a ostružiníku. Postup je následující: Čerstvě nasbírané listy výše uvedených rostlin rozdrťme nebo naklepeme dřevěnou paličkou nebo podobným nástrojem. Mírně navlhčíme

## Třísloviny

Jsou to bezdusíkaté rostlinné látky, které mají schopnost srážet roztoky bílkovin a alkaloidů. Třísloviny mají svíravý – adstringentní účinek, čehož se v bylinářství využívá k léčení průjmu, stavění krvácení a při léčení zánětů. Tyto látky jsou např. v nátržníku, dubové kůře, růži atd.

## Vitaminy

Vitaminů je celá řada, uvádí se až čtyři desítky. Dělí se na ty rozpustné ve vodě – např. vitamin

C a B a vitaminy rozpustné v tucích – např. A a D. Většinou mají bílkovinný ráz. Nemají výživnou hodnotu, ale jsou životně důležité pro správné fungování lidského organismu a správný chod metabolismu. Jejich nedostatek má devastující účinek na celé tělo.

I když se celá řada vitaminů vyrábí synteticky, stále více se zjišťuje, že proti přírodním vitaminům mají své nedostatky a stinné stránky. Přebytek vitaminů může být v některých případech stejně zhoubný jako jejich nedostatek.

# Přehled jednotlivých skupin léčiv

## (a příklady léčivých rostlin)

**acida** – prostředky zvyšující kyselost žaludečních šťáv – (máta peprná, zeměžluč)

**adaptogeny** – prostředky zvyšují celkovou psychickou a fyzickou odolnost, harmonizují organismus, odbourávají stres – (maralí kořen, ženšen, klanopraška)

**adstringencia** – prostředky svíravé, stahující, užívají se např. proti průjmům a k zastavení krvácení – (dub, nátržník, šalvěj)

**afrodiziaka** – prostředky zvyšující libido a pohlavní pud – (kotvičnick, celer)

**amara** – hořčiny, látky podporující vylučování trávicích šťáv – (pelyněk, jablečník, benedykt)

**anafrodiziaka** – prostředky potlačující pohlavní pud – (chmel)

**analeptika** – prostředky stimulující základní životní funkce – (eleuterokok, rozmarýna, klanopraška)

**analgetika** – prostředky tlumící bolest – (konopí, máta peprná)

**antacida** – prostředky snižující kyselost žaludečních šťáv – (heřmánek, měsíček, hořec)

**anthelmintika** – prostředky proti střevním parazitům – (pelyněk, brotan, česnek, zeměžluč)

**antianemika** – prostředky proti chudokrevnosti, podporují tvorbu krve – (kopřiva, zeměžluč)

**antiastmatika** – prostředky pomáhající při astmatickém záchvatu – (yzop, sléz, černý bez)

**antibiotika** – prostředky zabírají množení mikroorganismů – (lichoreičnice)

**antidepressiva** – prostředky proti depresím – (třezalka, dobromysl, bukvice)

**antidiabetika** – prostředky pomáhající při léčbě cukrovky – (čekanka, borůvka, uña de gato)

**antidiaroika** – prostředky proti průjmům – (nátržník, borůvka)

**antiemetika** – prostředky proti zvracení – (zázvor, muškát, meduňka)

**antiflogistika** – prostředky proti zánětům (antiseptické působení) – (heřmánek, měsíček, ořešák)

**antihemoroidalia** – prostředky proti hemo-roidům – (kaštan, třezalka, heřmánek, jitrocel)

**antihydrotika** – prostředky proti nadměrnému pocení – (šalvěj, řebříček, yzop)

**antikoagulancia** – prostředky proti srážení krve – (komonice, mařinka vonná)

**antipyretika** – prostředky proti horečce – (tužebník, lípa, řimbaba)

**antirevmatika** – prostředky proti revmatismu – (tužebník, břiza, jehlice, kaštan)

**antisklerotika** – prostředky proti vápenatění tepen (arterioskleróze) – (česnek, komonice, přeslička)

**derivancia** – prostředky dráždící a prokrvující kůži, čímž snižují vnímání bolesti – (kafr, paprika, máta peprná, křen)

**dermatologika** – prostředky k léčbě kožních nemocí – (violka, lopuch, zeměžluč)

**diaforetika** – prostředky zvyšující pocení – (bez, tužebník, lípa, brutnák)

**diuretika** – prostředky močopudné – (kopřiva, pampeliška, libeček, celer)

**emmenogoga** – prostředky regulující menstrua-  
ci – (kontryhel, měsíček, hluchavka)

**emolencia** – prostředky změkčující (uvolňující na-  
pětí sliznic a kůže) – (sléz, heřmánek, hluchavka)

**expektorantia** – prostředky usnadňující vykaš-  
lávání – (plicník, yzop, petrklíč)

**fytoncida** – prostředky s antibiotickým půso-  
bením – (cibule, česnek, řepík, tymián)

**gargarisma** – kloktadla – (šalvěj, měsíček, nátržník)

**gastrosedativa** – prostředky uklidňující zažívání  
– (meduňka, chmel, řebříček)

**gynekologika** – léčiva ženských onemocnění –  
(kontryhel, měsíček, řebříček)

**hemostatika** – prostředky stavící krvácení – (ji-  
trocel, kokoška pastuší tobolka, řebříček)

**hepatika** – léčiva jaterních chorob – (ostropes-  
řec, pampeliška, řepík)

**hormona** – prostředky hormonální – (kaštan, le-  
vandule, jeřabina)

**hypnotika** – prostředky uspávací – (kozlík, šanta)

**hypotonika** – prostředky snižující krevní tlak –  
(hloh, jmelí, ženšen, řebříček)

**cholagoga** – prostředky žlučopudné – (pelyněk,  
černobýl, benedykt)

**choloretika** – prostředky podporující tvorbu  
žluči – (jablečník, řepík, zeměžluč)

**imunostimulancia** – prostředky posilující imu-  
nitu – (uña de gato, echinacea)

**kancerostatika** – prostředky proti rakovinnému  
bujení – (uña de gato, měsíček, eleuterokok)

**kardiosedativa** – prostředky proti srdeční neu-  
róze – (kozlík, meduňka, srdečník)

**kardiotonika** – prostředky povzbuzující srdeční  
činnost – (rozmarýna, náprstník)

**karminativa** – prostředky proti nadýmání – (fe-  
nykl, anýz, heřmánek, kmín)

**korigencia** – prostředky upravující vůni či  
vzhled jiných přípravků – (akát, růže, kopr)

**laktagoga** – prostředky podporující tvorbu ma-  
teřského mléka – (fenykl, jeřabina, peťour)

**laxancia** – prostředky projímavé – (řešetlák, kru-  
šina, jeřabina, len, bez)

**metabolika** – prostředky podporující látkovou  
výměnu a čisticí krev – (čekanka, benedykt, jehli-  
ce, violka, třezalka)

**mucilaginoso** – prostředky slizutvorné – (kosti-  
val, len, podběl, plicník)

**nervina** – prostředky ovlivňující nervovou sou-  
stavu – (třezalka, šišák, dobromysl)

**obstipancia** – prostředky proti průjmům – (dub,  
nátržník, borůvka)

**roborancia** – prostředky celkově posilující or-  
ganismus – (jetel, úročník, maralí kořen, klano-  
praška)

**sedativa** – prostředky uklidňující – (kozlík,  
chmel, bukvice)

**sekretolytika** – prostředky tlumící kašel a vylu-  
čování hlenů – (plicník, lípa, bez, podběl)

**spazmolytika** – prostředky tlumící křeče –  
(mochna husí, heřmánek, Inice)

**stomachika** – hořčiny, prostředky podporující  
tvorbu žaludečních šťáv a lepší zažívání – (bene-  
dykt, andělíka, zeměžluč, pelyněk)

**trombolytika** – prostředky rozpouštějící krevní  
sraženiny – (penízovka)

**tuberkulostatika** – prostředky proti tuberkuló-  
ze – (plicník, přeslička, konopice)

**urodesinficencia** – prostředky dezinfikující mo-  
čové ústrojí – (lichoreičnice, celík, medvědice)

**urologika** – léčiva močového a pohlavního  
ústrojí – (lichoreičnice, uña de gato, břiza, vřes,  
celík)

**uterotonika** – prostředky zesilující stahy dělohy  
a tlumící krvácení (při porodu) – (řebříček, fenykl,  
kokoška)

**vitaminofera** – zdroje vitaminů – (aronie, rakyt-  
ník, rybíz, šípky)

**vulnearia** – prostředky podporující hojení ran –  
(jitrocel, řepík, měsíček)

Dále se kopr využívá ke snižování krevního tlaku, zlepšení činnosti, prokrvení srdečního svalu a celkovému posílení.

Kopr se používá i do čajů při onemocněních močového ústrojí a na celkové zklidnění.

#### způsob použití:

Semeno se používá rozemleté na prášek nebo roztlučené v hmoždíři a bere se zhruba půl moka lžičky 3x denně. Pokud možno jej nedrtíme „do zásoby“, ale bezprostředně před užitím. Je též možné dělat nálev z kávové lžičky rozdrcečných semen. Pijí se 2–3 šálky denně. Semena se kombinují s anýzem, fenyklem, koriandrem.

Z kvetoucí natě se dělá nálev a pije se 3x denně. Nať se dá dobře kombinovat s heřmánkem nebo meduňkou.



Kopr vonný

#### kontraindikace:

Kopr nemá žádné kontraindikace ani vedlejší účinky. Je vhodný i pro malé děti a kojící matky.

#### použití v kuchyni:

Kopr se používá jako čerstvá zelenina na různé saláty. Dále na přípravu omáček, jako koření, přidává se do sterilovaných okurek a čalamád a podobně.

#### rozšíření a výskyt:

Kopr pochází ze střední a východní Asie. U nás se pěstuje, občas i zplaňuje.

#### sběr:

Semeno se sbírá na podzim po úplném dozrání, dřív než začne volně vypadávat. Nejlepší doba sběru je v podvečer.

Nať se sbírá po celou dobu vegetace přes den.

#### možnost záměny:

Kopr má své charakteristické aroma a chuť. Lze jej zaměnit především s fenyklem, snad i koriandrem či anýzem. Ve volné přírodě jej nesbíráme, mohlo by dojít k záměně s jinými miříkovitými rostlinami, které jsou jedovaté.

#### poměr sesychání:

Semeno – 1 : 1,5  
Nať – 1 : 7

#### pěstování:

Semena kopru lze koupit v každém zahradnictví. Vyžaduje slunečnou, chráněnou polohu. Dostatek vláhy, výživnou, hluboce zpracovanou půdu. Semena se vysévají v květnu.

#### obsahové látky:

Silice, deriváty kumarinu, bílkoviny, aminy, organické kyseliny, flavonoidy, karoten, minerály a další.

#### zajímavosti:

Žvýkání semen kopru se doporučuje pro zažehnutí škytavky.

## Kopřiva



**český název:** kopřiva dvoudomá

**čeled:** kopřivovité

**latinský název:** Urtica dioica

**latinský název čeledi:** Urticaceae

**léčí:** chudokrevnost, cukrovku, čistí krev, podporuje trávení, antivirové působení

#### botanický popis:

Vytrvalá rostlina vysoká od 70 cm do 150 cm. Má bohaté rozvětvený oddenek, ze kterého vyrůstají četné čtyřhranné lodyhy. Celá je pokryta žahavými chlupy. Listy mají dlouhý řapík a pilovitý okraj. V úžlabích listů vyrůstají latnatá převislá květenství. Samčí a samičí květy vyrůstají na různých jedincích. Květy jsou žlutozelené, nicí. Samičí dozrávají v nažky. Kopřiva kvete od června do září.

#### používané části:

Používá se prakticky celá rostlina. Kořen, list (i celá nať) i plody.

#### léčivé vlastnosti:

Kopřiva je mimořádně široce působící rostlina. V první řadě čistí krev a zlepšuje látkovou výměnu. Je močopudná a hodí se do ledvinových



Kopřiva dvoudomá

čajů. Zlepšuje trávení a reguluje práci žaludku a střev. Podporuje trávení. Dále celkově posiluje organismus. Podporuje tvorbu červených krvinek. Má protivirové působení a lze ji užívat jako prevenci i lék chřipky a různých viróz.

Kopřiva se též uplatňuje při léčbě cukrovky, poslouží i při revmatických onemocněních. Zastavuje krvácení.

Plody kopřivy zlepšují mužskou plodnost a slouží jako tonikum pro „pány v letech“.

Kořeny se používají k přípravě vlasových vod.

#### způsob použití:

Z kopřivy lze dělat tinkturu, která se dávávkou 3x 30 kapek denně.

Jako čaj lze kopřivu připravovat hlavně formou odvaru nebo bylinářského čaje. Možný je nálev. Kopřiva se hodí do bylinných směsí.

Z kopřivy, pampelišky a sedmikrásky se dělá dobrý jarní čaj na detoxikaci organismu.

#### kontraindikace:

Kopřiva není toxická a nemá žádné kontraindikace. Jediné, co by nemělo být konzumováno ve velkém množství, jsou plody kopřivy.

#### použití v kosmetice:

Kopřiva se používá ve vlasové kosmetice. Dodává vlasům lesk a pružnost a prokrvuje vlasovou pokožku. Jednoduchý recept zní: 100 gramů jemně nakrájené kopřivy zalijeme půl litrem vroucí vody, po vychladnutí, přefiltrujeme a přidáme deci octu (i jablečného). Touto tekutinou si každý den omýváme vlasy po dobu 10 až 14 dnů.

#### použití v kuchyni:

Kopřiva je vynikající na vaření. Hodí se i čerstvá do zeleninových salátů. Dále se dá nakrájená vařit v polévkách. Připravuje se též jako špenát. Přímo skvělý špenát je z kopřivy a listů medvědího česneku v poměru 1 : 1. Na drobno nakrájené nebo pomleté kopřivy lze konzervovat solí v poměru kilo kopřiv na 50 g soli.

#### rozšíření a výskyt:

Kopřiva je rozšířena po celé Evropě a části severní Asie. Má ráda vlhko a u nás ji najdeme takřka na všech rumišťích, podél plotů, na břehu řek,



Slunečnice roční

**používané části:**

Semena a okvětlí.

**léčivé vlastnosti:**

Květ se užívá proti zažívacím potížím, proti průjmům, proti nadýmání, zlepšuje trávení. Má vliv na játra a slouží k doléčování žloutenky. Poslouží i při léčení žilních chorob.

Slunečnice se užívá i jako lék proti malárii a tuberkulóze.

Zevně se květ používá na hnisavé rány, špatně se hojící vředy, bolestivé klouby.

Ze semene se vyrábí olej, který je v bylinářství základní složkou při přípravě bylinných olejů.

Semeno má dále velkou výživnou hodnotu, posiluje organismus, má příznivý vliv na cévní stěny (zabraňuje vápenatění) a navíc zlepšuje zrak.

**způsob použití:**

Z květů se dělá nálev i odvar, který se pije v obvyklém množství. Dá se z něj udělat i tinktura, která se dává 3x 40 kapek denně.

Semena lze konzumovat ve velkém množství, syrová, oloupaná. Terapeutická dávka je asi 2 polévkové lžíce denně.

**kontraindikace:**

Slunečnice nemá žádné vedlejší účinky ani kontraindikace. Semena jsou vhodnou potravinou podporující růst a vývoj dětí.

**použití v kosmetice:**

V kosmetice se uplatní slunečnicový olej, do kterého se nechávají vyluhovat další bylinky. Snadno se vstřebává do pokožky, příjemně voní a nepůsobí alergie.

**použití v kuchyni:**

Slunečnicový olej se běžně používá v kuchyni k smažení jídel, přípravě salátů, majonéz a podobně. Semena jsou příjemnou a výživnou pochutinou.

**rozšíření a výskyt:**

Slunečnice pochází ze Severní Ameriky. U nás se běžně pěstuje na polích kvůli oleji, který se lisuje ze semen. Tu a tam najdeme slunečnici zpláněnou kolem zahrad či polí.

**sběr:**

Semeno se sbírá po úplném dozrání, když už květy zavadnou. Pro osobní sběr se na odkvétající květy přivážou plátěné sáčky, do kterých vypadávají semena a zabraňují ptákům v jejich konzumaci.

Květ se sbírá v době kvetení předtím, než se začnou vytvářet semena.

**možnost záměny:**

Slunečnice je tak specifická a obří rostlina, že záměna snad ani není možná.

**poměr sesychání:**

Semeno – 1 : 1,5

**pěstování:**

Semena se dají běžně koupit v zahradnictvích. Rostlina vyžaduje hluboce zapracovanou

zahradnickou půdu, zpočátku růstu dostatek vláhy, dostatek prostoru a slunečnou polohu chráněnou před větry.

**obsahové látky:**

Semena obsahují oleje, nenasycené mastné kyseliny, vitamin E, lecitin, karotenoidy a další.

Květy: flavonoidy, glykosidy, antokyany, tříslovinny, saponiny, barviva a další.

**zajímavosti:**

Jak je obecně známo, slunečnice stále natáčí svůj květ za sluncem. Tato charakteristika jí dala i její jméno.



## Světlík

**český název:** světlík lékařský

**čeleď:** krtičníkovité

**latinský název:** Euphrasia rostkoviana

**latinský název čeledi:** Scrophulariaceae

**léčí:** oční problémy, zlepšuje trávení, snižuje krevní tlak, odstraňuje psychickou únavu

**botanický popis:**

Světlík lékařský je jednoletá, 10–25 cm vysoká rostlina. Lodyha je dole větvená, hojně olistěná. Listy má přisedlé, zašpicatělé, vejčité, ostře pilovité. Květy jednotlivé, v paždích horních listů.

Barvu mají bílou, či slabě fialovou. Plodem je asi 5 mm dlouhá tobolka.

**používané části:**

Sbírá se kvetoucí nať.

**léčivé vlastnosti:**

Světlík je především jedinečným léčivem očních potíží. Vnitřně i zevně hojí záněty spojivek, očních víček, „ječné zrno“, zánět rohovky, zákal čočky, světloplachost, řezání v očích a podobně. Regeneruje unavené oči. Zahání duševní přepracovanost, obnovuje psychické síly.

Světlík dále pomáhá při potížích se zažíváním, žaludkem a žlučníkem. Snižuje krevní tlak.

Hodí se též k mírnění projevů senné a alergické rýmy, neboť uklidňuje sliznice a spojivky a tlumí „rýmu“.

Zevně, jak už bylo uvedeno, se užívá k výplachům a obkladům očí.

**způsob použití:**

Ze světlíku se dělá tinktura, která se dává v běžném množství 3x 30 kapek denně. Jako čaj se připravuje formou nálevu i odvaru.

Nálev se používá i k očním výplachům a obkladům. K výplachům očí je možno ředit s nálevem z heřmánku v poměru 1 : 1.

**kontraindikace:**

Světlík nemá žádné kontraindikace ani vedlejší účinky. Hodí se pro léčbu dětí i těhotných a kojících žen.

**rozšíření a výskyt:**

Evropa (mimo sever a jih). U nás světlík najdeme zejména na pravidelně kosených loukách, v lomech, na podhorských cestách, pastvinách a podobně.



Světlík lékařský

pokožky. Podobným způsobem lze užít i nálev či odvar z těchto bylin.

Proti **lupům** funguje vtírání tinktury či nálevu z *ličořeřišnice*, *kopřivy* nebo *rozmarýny*.

Velmi důležité pro růst vlasů jsou vitaminy A, B, zinek (obsažený třeba v dýňových semenech) a další minerály a stopové prvky.

## Záněty

Protizánětlivé účinky má nepřeberná řada bylinek. Jedna z neúčinnějších je *ličořeřišnice*, která se užívá formou tinktury hlavně na záněty v urogenitálním traktu, případně plících. Další protizánětlivé bylinky s antibiotickým působením jsou *řepík*, *tymián*, *mateřídouška*, *třezalka*, *šalvěj*. Z cizokrajných třeba *uňa de gato*, která působí jako univerzální lék na záněty v celém těle, a *gotukola*. Z obvyklých poživatin je to i *ci-bule* a *česnek*.

## Žaludek a zažívání

Na žaludeční problémy existuje celá řada bylinek. Většinou se jedná o hořké byliny, jako je *pelyněk*, *benedykt*, *puškvorec*, *čekanka* a podobně. Mnohé z těchto bylin mají vliv i na činnost jater, střev a dalších vnitřních orgánů.

Zažívání obecně zlepšují tyto byliny: *andělíka*, *bazalka*, *benedykt*, *brotan*, *čekanka*, *černobýl*, *česnek*, *heřmáněk*, *jablka*, *kopr*, *křen*, *libeček*, *máta*, *mateřídouška*, *mochna husí*, *muškátový oříšek*, *pelyněk*, *puškvorec*, *řebříček*, *řepík*, *šalvěj*, *třezalka*, *uňa de gato*, *vachta*, *zázvor*, *zeměžluč* a mnoho dalších.

Dobrá čajová směs na zažívání je např. *heřmáněk*, *mateřídouška*, *fenykl*, *pelyněk* v poměru 2 : 2 : 2 : 1 : 1. Pije se 3x denně šálek před jídlem. Výborným přípravkem na žaludeční potíže jsou i tinktury.

**Proti nadýmání** působí hlavně tyto bylinky: *fenykl*, *anýz*, *kmín*, *kopr*, *majoránka*, *andělíka*, *bazalka*, *dobromysl*, *muškátový oříšek*, *meduňka*, *máta peprná* i *kadeřavá*, *koriandr*, *pelyněk*.

Vhodný čaj i pro malé děti může být složen například z *heřmánku*, *meduňky*, *máty kadeřavé*, *fenyklu* a *anýzu* v poměru 3 : 2 : 2 : 1 : 1.

**Proti zácpě** existuje několik bylin, které se liší svou razantností, neúčinnější je kůra z *řešetláku*

*počisticvého* a *krušiny olšové*. Odvar z kůry se pije asi po půl dl každé 2 hodiny.

Méně razantně působí čerstvá *jablka*, nálev z *fenyklu*, *zeměžluče*, *reveně*, *šťovíku*, *černého bezu*, *jasanu*, *benedyktu*. Čaje se pijí v množství 2 dl 3–4 krát denně.

Na chronickou zácpu dobře působí pravidelné požívání *semen lnu* v množství asi 1 kávové lžičky ráno před jídlem.

Na očistu střev a proti zácpě slouží semena *jitrocele většího* (případně *středního*), která se požívají mletá v množství 1–2 kávových lžiček denně.

**Proti průjmům** je vynikající tinktura i odvar z *nátržníku*. Pije se v množství kávových lžiček několikrát denně. Dále se užívá odvar z *dubové kůry* (3 šálky denně), plody *borůvky*, čaj z *anýzu*, *řepíku*, *šanty*, *benedyktu*, *šalvěje* a dalších. Na **cestovní průjem** se hodí přípravky ze *zázvoru*, *muškátový oříšek* případně *skořice*.

**Záněty žaludku** léčí například tinktura i odvar z *uňa de gato*. Pomůže i konzumace obyčejného *zelí* nebo *česneku*. Dále jsou vhodné čaje z *benedyktu*, *heřmánku*, *proskurníku*, *slézu*, *nátržníku*, *lékořice*, *šalvěje*, *žebříčku*, *řepíku*, *mateřídoušky*.

**Žaludeční vředy** se též léčí přípravky z *uňa de gato*. Dále se doporučuje kúra pomocí nálevu z *heřmánku*. Nalačno vypijeme až 0,5 l heřmánkového čaje a leheme si na záda. Po 10 minutách změněme polohu na jeden bok, po dalších 10 minutách na druhý bok a nakonec na břicho. Tímto způsobem se celá žaludeční stěna dostane do kontaktu s léčivým heřmánkem.

Další z tradičních receptů je požívání strouhaného kořene *kostivalu*, v množství asi 1, max. 2 kávových lžiček denně. Délka léčby nemá přesáhnout 10 dnů.

Pomáhá i konzumace *zelí*. Neúčinnější je pití čerstvé šťávy v množství 1,5 dl 4x denně.

Z dalších bylin jsou to čaje z *měsíčku*, *řebříčku*, *řepíku*, *truskavce*, *tymiánu*, *brutnáku* a slizovitých rostlin.

**Křeče v žaludku a zaživacím ústrojí** se zmírní a odstraní pitím čajů z *Inice*, *kozlíku* (obě i v tinktuře), *heřmánku*, *mochny husí*, *saturejky*. Dobře pomůže i strouhaný *muškátový oříšek*.

**Rakovinu žaludku** lze léčit například tinkturou z *uňa de gato* v množství 3x denně 1 kávová lžička a zapíjet čajem z *měsíčku*. Doplnkem léčby je i konzumace *zelí*, *penízovky* a dalších čajů a přípravků z bylin s protirakovinnými účinky.

## Ženské potíže

Mezi nejčastější ženské potíže patří **PMS (předmenstruační syndrom)**, **menstruační potíže**, **záněty v urogenitálním traktu** a **klimakterické problémy**.

V léčení ženských potíží se takřka bez výjimky používají některé z těchto bylin: *řebříček*, *kontryhel*, *měšček*, *šalvěj*, *hluchavka*, *kokoška*. Na potíže, které jsou spojeny s **hormonálními dysfunkcemi**, se užívá *lékořice*, *kotvičnick*, *chmel*, *jeřabina* a *estragon*, tedy byliny, které obsahují látky velmi podobné hormonům. Na většinu gynekologických potíží působí blahodárně *gotukola*.

**Gynekologické záněty** se léčí tinkturou z *ličořeřišnice* nebo *třezalky* a čajem z *řebříčku*, *měsíčku*, *kontryhele*, *šalvěje*, *heřmánku*.

**Na menstruační potíže** se užívá *kontryhel*, který menstruaci vyvolává i tlumí, *andělíka* reguluje, *šalvěj*, *měsíček*, *kokoška*, *řebříček* (které tlumí krvácení a bolestivou menstruaci), *hluchavka*, *řebříček* a *heřmánek* tlumí křeče.

Na **PMS** se užívá *kontryhel*, který se doplní např. *hluchavkou*, *bukvicí*, *meduňkou*, *třezalkou*. Doporučují se i produkty z *pupalky* nebo *gotukoly*.

Na **klimakterické potíže** je dobré působit „hormonálními“ bylinkami, jako jsou *jeřabina* (plody nebo tinktura z květů), *kotvičnick*, *estragon*, *lékořice*. Tyto byliny podporují tvorbu hormonů a tím snižují riziko **osteoporózy**. Další důležitou bylinou je *šalvěj*, která snižuje pocení, nával krve do hlavy a podobné potíže. Univerzálně působí čaj z *kontryhele*, *řebříčku*, *měsíčku*, *heřmánku*, *hluchavky*.

**Bílý výtok, poševní mykózy** a podobné odstraňuje tinktura z *ličořeřišnice*, *šalvěje*, *tymiánu*,

*uňa de gato* a konzumace *česneku*. Dále výplachy nebo koupele z bylin, jako jsou *rozmarýna*, *levandule*, *řebříček*, *měsíček*, *mateřídouška*. Vhodný čaj musí obsahovat *měsíček*, *řebříček*, *kontryhel* a *mateřídoušku* nebo *tymián*, *truskavec*, *yzop*, *echinaceu*.

Další bylinky určené pro těhotné a kojící ženy jsou uvedeny v kapitole Léčba bylinkami na začátku knihy.

## Žlučník

Velmi často se žlučnickové potíže pojí s jaterními poruchami. Proto se částečně překrývají i bylinky, které se používají na žlučník, s těmi jaterními. Při léčbě žlučníku je dbát na základní dietu.

Bylinky **podporující tvorbu žluči** jsou například: *benedykt*, *čekanka*, *pampeliška*, *ostropetřec*, *pelyněk*, *zemědým*, *zeměžluč*, *řepík*, *máta peprná*.

Na obecné potíže se žlučnickem jsou to tyto: *měsíček*, *světlík*, *jablečnick*, *čekanka*, *vlaštovičnick*, *řepík*, *máta peprná*, *pelyněk*. Byliny lze užívat formou čaje i formou tinktur. Lze je pít samostatně i v kombinacích. Opatrnosti je třeba pouze při užívání *vlaštovičnicku*, který by měl být aplikován spíše ve směsích a v menším množství. Je to dobrá bylina na zprůchodnění **žlučvodů**.

**Žlučnickové kameny** se dají rychle odstranit razantní léčbou pomocí olivového oleje: Přes celý den držíme půst, pijeme pouze kojeneckou vodu a vyhneme se větší tělesné námaze. Večer se na půl hodiny naložíme do vany do co nejteplejší vody. Pak vypijeme půl litru vlažného olivového panenského oleje nejlepší kvality smíchaného se šťávou ze 2 citronů. Další den kamínky vyjdou z těla společně se stolicí.

Po této radikální léčbě je dobré preventivně pít čaje proti žlučnickovým kamenům z bylin, jako jsou: *pampeliška*, *celík*, *zemědým*, *čekanka*, *pýr*, *vlaštovičnick*, *Inice*. V léčbě i prevenci pomáhá i konzumace *křenu* a *ředkve*.