

INTIMNÍ

bylinky

HERBÁŘOVÝ PRŮVODCE
*pro sexuální zdraví, potěšení
a hormonální harmonii*

MARIE WHITEOVÁ



Copyright © 2022 by Marie White

© Grada Publishing, 2024

ISBN 978-80-271-3827-2

MARIE WHITEOVÁ

INTIMNÍ
bylinky

GRADA PUBLISHING

„Jako žena, která ve svých třiceti letech prošla velkým hormonálním zmatkem, vím dobře, jak nás může používání bylin a rostlinné moudrosti přivést zpět do rovnováhy. Jsem velmi vděčná za bylinkáře a spisovatele, jako je Marie Whiteová, kteří nás vedou k těmto cestám uzdravení se.“

——— SHIVA ROSE, autorka knihy *Whole Beauty*, alchymistka, maminka a tvůrkyně Shiva Rose Beauty

„Kniha je stejně praktická jako inspirativní. Je doplněna o bylinné rady pro lidi různého věku, stejně jako o komplexní přístupy k preventivní péči, nerovnováhám a bylinné terapii.“

——— BRITTANY WOOD NICKERSON, zakladatelka Thyme Herbal a autorka *The Herbal Homestead Journal*.

„Intimní bylinky jsou významným příspěvkem k dostupné literatuře o sexuálním a reprodukčním zdraví. Marie umně proplétá informace z nejnovějších vědeckých výzkumů a své vlastní praxe. Její srozumitelná vysvětlení bylinné terminologie a přípravků i konkrétní recepty činí tuto knihu užitečnou až nepostradatelnou. Je to pokladnice bylinných dobrot pro každého, kdo hledá sexuální vitalitu!“

——— KIMBERLY GALLAGHER, autorka knihy *Afrodiziakum*, spoluzakladatelka LearningHerbs a tvůrkyně Wildcraftu!

„Kniha je skvělou ukázkou toho, jak může v moderním světě vypadat prosperující bylinkářství. Marie promyšleně pokrývá širokou škálu témat. Tato kniha není zamýšlena jako řešení nebo rychlá náprava sexuálních nebo reprodukčních problémů, místo toho učí, jak dostat potěšení z rostlinné medicíny do každodenního života pro naše uzdravení i štěstí.“

——— DR. MARISA MARCIANO, ND, autorka knihy *The Botanical Medicine Manual* a vedoucí katedry botanické medicíny na Canadian College of Naturopathic Medicine – Boucher Campus

*Věnováno měsíčku, damiáně a dalším rostlinným
průvodcům, kteří chodí všude se mnou.*

Obsah

Předmluva	9
Úvod do bylinkářství	17
Jak se stát intimním bylinkářem	47
Budování intimní bylinné lékárny	69
Sexuální a reprodukční zdraví	97
Intimní zdravotní stavy	107
Popisy bylin	195
Recepty	243

Předmluva

VÍTEJTE V HOLISTICKÉM PRŮVODCI podporou sexuálního a reprodukčního zdraví pomocí bylin. Kniha *Intimní bylinky* vás zavede do světa smyslnosti, libida, plodnosti a tělesného potěšení za využití léčivých rostlin a bylinných postupů. Je určena nejen pro bylinkáře, odborníky na výživu, terapeuty, komunitní pedagogy a zastánce zdravého životního stylu, ale také pro terapeuty, kteří se věnují doplňkové a alternativní medicíně. Pokud pracujete ve zdravotnictví a chcete svým klientům pomoci zlepšit sexuální a reprodukční zdraví, v této knize najdete praktické a spolehlivé informace o bylinách a životním stylu. *Intimní bylinky* se stanou cenným doplňkem vaší knihovny, se zaměřením na byliny, které můžete snadno zařadit do své praxe a obohatit svou holistickou péči.

Tato kniha byla vytvořena jako zdroj zaměřený na potěšení, přičemž hlavní důraz je kladen na podporu sexuálního a reprodukčního zdraví. Nabízí každodenní preventivní postupy a návyky, které podporují zdravý přístup k sexu a plodnosti, a také konkrétní protokoly pro řešení zdravotních obtíží pomocí bylin. Zatímco jiné bylinné knihy se často zaměřují na léčbu nemocí a zdravotních problémů, Intimní bylinky přináší nový přístup k zdraví. Lidé nemusí čekat, až onemocní, aby začali používat byliny; mohou je zařadit do svého života pravidelně a podpořit své tělo jemnými způsoby. Smyslné bylinné rituály pro posílení zdraví si můžete osvojit kdykoliv. Tento nový zdravotní přístup, který se nesoustředí pouze na nemoc, otevírá nové možnosti, jak dosáhnout zdraví a pohody.

Ve 21. století se může zdát, že doporučovat jedinou bylinu jako řešení složitých zdravotních problémů, jako je endometrióza nebo nízký počet spermií, je příliš zjednodušené a neadekvátní. Může to také vést k mylné představě, že zdravotní potíže nejsou komplexními problémy, ale pouze důsledkem nedostatku určitých bylin. Je nesporné, že chronické zdravotní problémy se šíří, a to zejména v oblasti sexuálního a reprodukčního zdraví, kde neplodnost,

bolesti pánve a hormonální nerovnováha už nelze považovat za ojedinělé případy.

Když jsem v 90. letech a na začátku tisíciletí začala objevovat svět bylin, měla jsem často pocit, že v mém vzdělávání i v bylinných knihách něco chybí. Většina mých učitelů byla z jiné generace, vyrostli v době, kdy byly problémy jednodušší. Dnes už není snadné zjistit, proč někteří lidé trpí sexuálními a reprodukčními potížemi.

Bylinné metody zaměřené na odstranění příznaků často neřeší jejich pravé příčiny, které mohou být metabolické, systémové nebo environmentální. Za více než deset let práce s bylinami jsem si uvědomila, že nastal čas na jiný přístup – přístup, který bere v úvahu širší souvislosti mezi zdravím jednotlivce, komunit a celé planety.

Tato kniha je výsledkem několika let práce a spojuje více než desetileté zkušenosti v oblasti bylinkářství, tělesného zdraví, sexu, cyklů a aktivismu. Můj přístup k bylinám kombinuje tradiční lidové recepty s moderními vědeckými poznatky. V této knize najdete bylinné protokoly pro různé zdravotní problémy, jako jsou erektilní dysfunkce, nepravidelné menstruační cykly, herpes, nízké libido nebo prevence rakoviny prostaty.

I když se v knize zaměřujeme na plodnost a sexualitu, těhotenství a porod jsou většinou vynechány, protože vyžadují zcela jiný přístup. Zahrnuje však širokou škálu bylin, které posilují sexuální zdraví, podporují hormonální rovnováhu a čistí játra. Také jsem zařadila informace o kulturním využití bylin a ekologických souvislostech, spolu s inspirací pro zdravý a potěšující sexuální život.

Dnes máme na výběr stovky bylin, což může být matoucí. Tato kniha vám pomůže vybrat si ty správné léčivé byliny, mořské řasy a houby, které se stanou vašimi spojenci na cestě k lepšímu sexuálnímu a reprodukčnímu zdraví. Kromě bylin se tato kniha věnuje i komunitní podpoře a usiluje o zlepšení dostupnosti sexuálního a reprodukčního zdraví všem.

Mým cílem je nabídnout vám jednoduchý rámec pro práci s bylinami, který je přístupný každému, kdo se zajímá o sexuální zdraví. Kniha nevyžaduje žádné předchozí znalosti bylinkářství. Povedu vás krok za krokem, ať už pro vlastní zdraví, pro péči o blízké nebo pro klienty, kteří k vám přijdou pro radu. Obliba bylin a bylinných léků je na vzestupu po celém světě, zejména ve vyspělých zemích, kde je bylinkářství na vzestupu. Vzhledem k tomu jsem šel proti proudu a zařadil kapitolu o způ-

sobech, jak bylinky jako lék nepoužívat. Byliny, mořské řasy a houby jsou živé organismy, které jsou součástí bohatých a aktivních ekosystémů. Potřebují specifické přírodní podmínky, ve kterých mohou růst a prospívat. Míchání a kombinování holistických strategií a přírodních nástrojů, jako jsou lesní koupele, odpočinek a hra, spolu s bylinkami přetvoří váš bylinný životní styl ve skutečně udržitelnou, regenerační praxi.

Interakce s léky, kontraindikace, obavy o bezpečnost a osobní preference mohou také vést některé lidi k hledání bylinných alternativ na jejich cestě za zdravím. V kapitole „Kdy bylinky nepoužívat“ se dozvíte o spojení s přírodou, odpočinku, sexuologické práci s tělem, komunitním vzdělávání, mikrodávkování a květových esencích v souvislosti se sexuálním a reprodukčním zdravím.

Je snadné pochopit, proč je dnes zájem o svět léčivých bylin na vzestupu. V roztříštěném světě, který oslavuje zaneprázdněnost, je pomalé tempo a sezónní říše přírodního světa léčivá sama o sobě. Praxe používání rostlin k udržení harmonie těla přináší zdraví a rovnováhu nejen ve fyzickém smyslu. Když pracujete s léčivými bylinami, zažíváte spíše jejich léčivý dotek na svém těle i na svém srdci, duchu a psychice.

Lidé mají od nepaměti hluboké a silné spojení se zemí a rostlinami, které na ní rostou. Po celém světě se dochovaly příběhy a tradiční léčebné metody, které jsou úzce spjaté s přírodním prostředím každého regionu. I když jste třeba nikdy bylinky nepoužívali k léčbě nebo pro potěšení, vaši předkové je používali. Obnovení vztahu s bylinami je způsob, jak uctít svůj rod a znovu se spojit s kulturou a jejími léčebnými tradicemi. Rostliny, mořské řasy a houby jsou našimi společníky od pradávna.

Lidé, kteří začínají pracovat s bylinami, často zažívají něco hlubokého a skutečného – pocit spojení s přírodou a okolním světem. Přijetí léčivých bylin do svého života pomáhá rozvíjet empatii vůči ostatním bytostem, pocit sounáležitosti a péče nejen o sebe, ale i o rostliny, přírodu a ostatní lidi. Tento pocit propojení s přírodou a okolním světem nazývá somatický sexuální pedagog Caffyn Jesse „biosféra sounáležitosti“. Byliny vám mohou otevřít cestu k potěšení a prohloubení intimity.

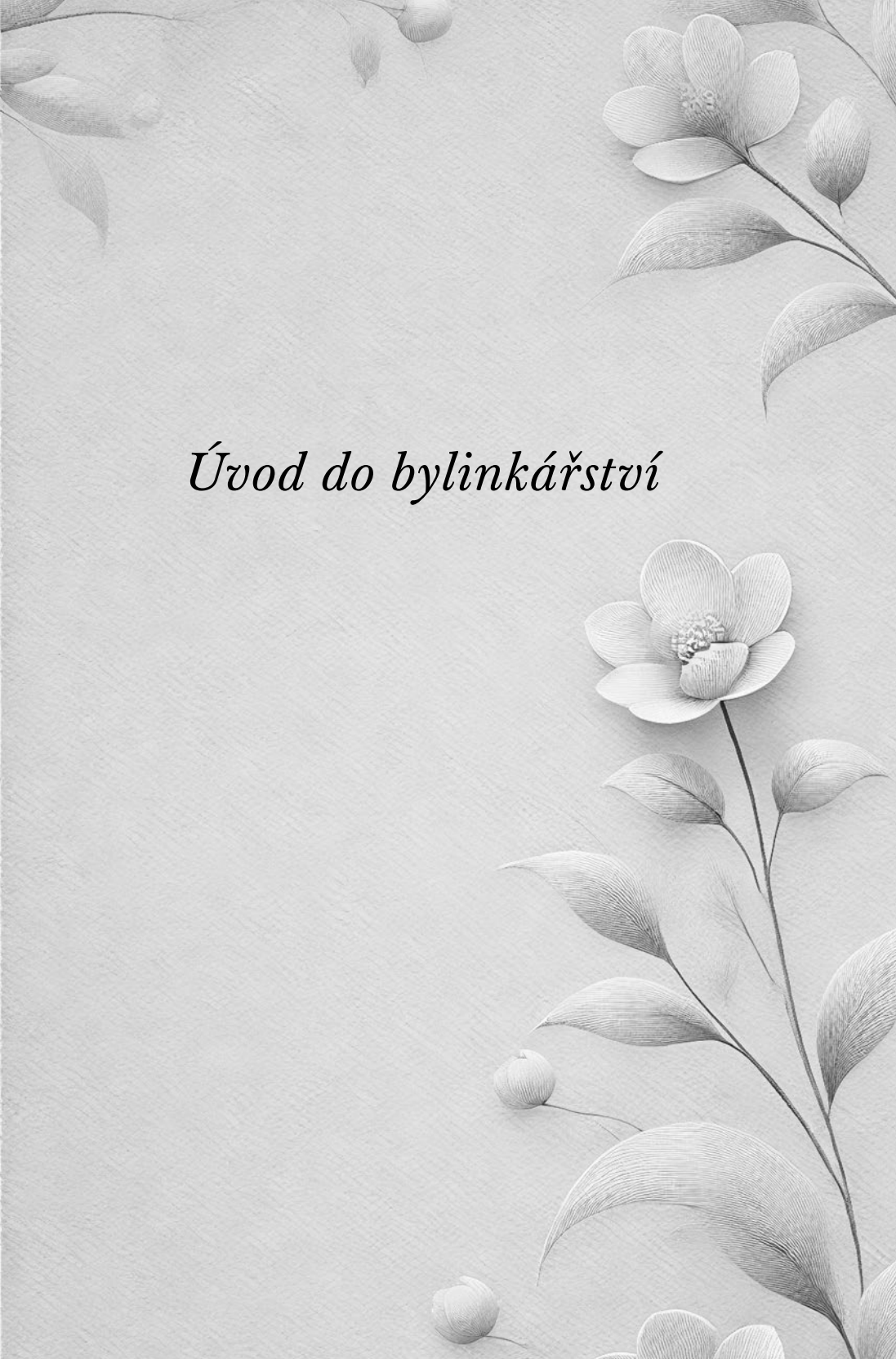
Pokud se rozhodnete spojit studium a praxi bylinkářství s podporou sexuálního a reprodukčního zdraví, čeká vás transformační cesta. Každý z nás nějakým způsobem trpí vlivem sexismu, nerovnosti, zdravotních předsudků, stigmatizace, působení toxinů a nedostatečné

sexuální výchovy už od raného dětství. Naštěstí existují rostliny, které přirozeně podporují zdraví pohlavních a reprodukčních orgánů a souvisejících tělesných systémů.

Sexuální tonika a afrodiziakální byliny, jako je tulsi, damiána nebo oves, mají pozitivní vliv na nervový systém, hormonální rovnováhu a emocionální zdraví. Tyto byliny posilují sexuální vitalitu, pomáhají zvládat stres a zlepšují náladu. Na následujících stránkách se těmto bylinám a mnoha dalším budeme věnovat podrobněji a ukážeme si různé způsoby jejich užívání, například ve formě bylinných čajů, koupelí nebo výživných nápojů.

Znovunalezení sexuálního a reprodukčního zdraví a radosti není jednorázovým cílem, ale celoživotní cestou. Těším se, že vás na této cestě budu provázet a Intimní byliny budou našim smysluplným průvodcem.

Úvod do bylinkářství



Úvod do bylinkářství

BYLINKÁŘSTVÍ JE UMĚNÍ, věda i praktická dovednost využívání léčivých rostlin k podpoře zdraví, léčbě příznaků a v některých případech i k vyléčení nemoci nebo infekce. Když se objeví příznaky nemoci nebo nerovnováhy, bylinkáři se snaží pomocí léčivých rostlin obnovit rovnováhu, zabránit komplikacím a přivést tělo zpět do harmonie.

V této knize najdete informace o bylinách, jako jsou schizandra, shatavari, maca, listy maliníku, kopřiva, damiána a oves, dále o mořských řasách, řasách a houbách jako cordyceps a reishi. Tyto rostliny se používají po celém světě již stovky, někdy i tisíce let, a moderní věda nyní potvrzuje jejich tradiční využití při podpoře sexuálního a reprodukčního zdraví. Bylinkáři se stávají odborníky na práci s těmito

rostlinami a díky vzájemné úctě a péči dokážou najít správné byliny pro fyzické, emocionální a energetické potřeby jednotlivců.

Bylinná medicína dává lidem možnost aktivně se podílet na péči o své zdraví i zdraví svých blízkých. Je skvělé starat se třeba jen o malou zahrádku, která vám poskytne výživné a léčivé rostliny. Když vyrazíte na procházku, můžete najít divoce rostoucí jedlé a léčivé rostliny, jako jsou kopřivy, divoké růže nebo lesní houby. A pokud nemáte možnost pěstovat nebo sbírat vlastní byliny, můžete se spolehnout na kvalitní dodavatele bylin a bylinných extraktů.

Domácí bylinkářství může obohatit vaši kuchyni o jednoduché a účinné bylinné prostředky. Jakmile se blíže seznámíte s recepty a ingrediencemi, příprava bylinných léků vám bude připadat snadná a přirozená. Výroba bylinných přípravků se může stát součástí vaší týdenní rutiny – třeba jako když vaříte polévku nebo pečete buchty. Možná budete mít na sporáku hrnec s odvarem plným minerálů, zatímco si budete připravovat semínka a plody na další měsíc.

Domácí bylinné léky mohou elegantně zapadnout do vaší spíže a každodenní přípravy zdravých jídel. Ráda se s vámi podělím o své oblíbené typy z intimní bylinné kuchyně, aby

vaše poličky byly brzy plné potřebných surovin a léčiv, které vám pomohou stát se svým vlastním léčitелеm. Jak zjistíte z této knihy, podpora sexuálního a reprodukčního zdraví pomocí bylin může být jednoduchá a chutná.

Bylinkářství dnes

Mnoho lidí se věnuje domácímu bylinkářství jako svému koníčku či životnímu stylu, zatímco jiní se v tomto oboru vzdělávají, aby mu lépe porozuměli.

Interakce mezi bylinami, účinnými látkami a složením léků jsou stále více zkoumány. Během práce s mnoha studenty bylinné medicíny jsem zjistil, že mnoho lidí se k bylinkářství uchyluje poté, co jim byla diagnostikována chronická nemoc nebo mají zkušenost s konvenční medicínou. Hledají odpovědi a posílení skrze bylinky. Integrativní bylinná medicína se ukazuje jako skvělý doplněk ke konvenční léčbě. Stále více lékařů se nyní vzdělává v oblasti interakcí mezi bylinami a léky, aby mohli pacientům lépe poradit při snižování dávek léků pomocí bylin. Zdravotníci, kteří mají vzdělání v bylinkářství, často spoléhají na klinicky ověřené byliny k léčbě příznaků, zatímco léky mohou mít řadu rizik a vedlejších účinků.