

Magdaléna Staňková-Kröhnová



Bylinky

pro děti a maminky 2

Praktické použití léčivých rostlin pro rodiny s dětmi od jara do zimy



- popis bylin a jejich účinků
- návody pro domácí léčení
- 140 zdravých receptů do kuchyně
- tvořivé nápady pro celou rodinu
- rady pro těhotné a kojící matky



Magdaléna Staňková-Kröhnová

Bylinky

pro děti a maminky 2

Praktické použití léčivých rostlin pro rodiny s dětmi od jara do zimy

Grada Publishing

OBSAH

Úvod 7

Jaro s bylinkami – březen, duben, květen 17

Jaro ptačí 18

Bříza bělokorá 20

Česnek podivný a česnek hlíznatý 24

Sedmikráska obecná 28

Popenec břechtanovitý 32

Libeček lékařský 36

Brutnák lékařský 40

Hluchavka bílá 44

Bodláky štetka lesní a pcháč zelinný 48

Aloisie trojlistá 52

Vlaštovičník větší 56

Tužebník jilmový 60

Bršlice kozí noha 64

Léto s bylinkami – červen, červenec, srpen 66

Léto voňavé 67

Amarant – laskavec ocasatý pravý 70

Černucha setá 74

Světlík lékařský a chrpa polní 78

Meruňka obecná 82

Pelargonie voňavé a léčivé 86

Kakost smrdutý 90

Ostropěstřec mariánský 94

Třešeň ptačí a višěň obecná 98

Vrbovka malokvětá 102

Srdečník obecný 106

Jetel luční 110

Řepík lékařský 114

Podzim s bylinkami – září, říjen, listopad 117

Podzim barevný 118

Dýně – tykev obecná 120

Réva vinná 124
Kdouloň obecná 128
Léčivé houby – hlíva ústřičná a bolcovitka bezová 132
Jírovec maďal 138
Slivoň švestka 142
Líska obecná 146
Yzop lékařský 150
Trnka obecná 154
Konopí seté 158
Koriandr setý 164
Kostival lékařský 168

Zima s bylinkami – prosinec, leden a únor 171

Zima medvědí 172
Borovice lesní – sosna 174
Zlatobýl celík a zlatobýl kanadský 178
Řepa červená 182
Hřebíčkovec vonný 186
Mandloň obecná 190
Oman pravý 194
Vanilkovník plocholistý 198
Zázvor pravý 202
Brukev zelná – zelí hlávkové 206
Pór zahradní 210
Ječmen dvouřadý a žito seté 214

Přírodní bylinková péče o tělo 220
Bylinky pro ženy v každém věku 229
Zahrada jako místo pro život v harmonii a duchovní růst 243
Seznam nemocí a zdravotních potíží 249
Rejstřík léčivých rostlin 266
Rejstřík receptů a návodů 266
Použitá a doporučená literatura, užitečné odkazy 267
Poděkování 271



ÚVOD

Mám radost, že moje první kniha Bylinky pro děti a maminky splnila své poslání a byla přijata čtenáři do jejich rodin jako šikovná pomocnice. Krátce po jejím „narození“ se mi narodilo třetí dítě a s ním přišly i nové zkušenosti rodičovské i bylinkové. Na pokračování knihy jsem pracovala celých deset let a mezitím se naučila psát do časopisů, přednášet, vysílat do rádia, vést bylinkové kurzy a semináře, tvořivé dílny i botanické ochutnávací vycházky, díky ní jsem poznala mnoho úžasných lidí se stejnou vášní pro svět bylin. I oni přispěli svým dílem ke zrodu této knihy, a proto jim všem patří moje veliké poděkování.

V herbáři této druhé knihy najdete „nejobyčejnější“ a nejdostupnější léčivé plevely, ale i nové, méně známe bylinky, které u nás lze sbírat či vypěstovat, stejně tak stromy i keře, léčivé druhy obilovin, zeleniny, ovoce a koření. Herbář je opět rozdělený podle ročních období s doporučeními pro zdraví v úvodu. Nechybí ani oblíbený rámeček s radami pro těhotné, kojící maminky a děti, který v jiných podobných knihách nenajdete. Kapitoly o rodičovství a domácím léčení těla i duše pomocí bylin a aromaterapie vyplynuly z mých osobních zkušeností se třemi dětmi. Za důležité rovněž považuji nejen texty o ženských tématech, ale i nové poznatky z přelomových životních období ženy, jako jsou puberta dětí a přechod. Na své si přijdou i tátové, kteří nechtějí být odstrčeni z kuchyně, neboť také rádi vaří a s láskou se o své děti starají.

PŘÍRODNÍ ZAHRADA MAMINKOVSKÁ

O bylinkovou zahrádku se starám už více než 15 let a nedávno jsem požádala o udělení certifikátu přírodní zahrady. Při vyplňování potřebného formuláře jsem vzpomínala, kdy vlastně začala být moje zahrádka přírodní. Zřejmě se tak stalo díky mým mateřským povinnostem. Zprvu jsem měla jasné plány, že zahradu budu usměrňovat a tvořit podle svých představ, podobně jako vychovávat své tři potomky. Tyto naivní plány mě však časem opouštěly s poznáváním reality života rodičovského. V počátcích jsem měla na zahrádce vzorně udržované záhony s jednotlivými druhy zeleniny, snažila jsem se stříhat stromům větve a zem do květináčů jsem kupovala v obchodě, místo abych ji získala

kompostováním. Později, s narozením první dcery, jsem zažívala poněkud komické situace. Jednou jsem v krásném jarním odpoledni ležla na strom broskvoně s postřikovačem v ruce, postřík proti kadeřavosti broskvoní už nešel dál odkládat. A před tím jsem si samozřejmě pěkně naplánovala, jak bude zatím nakojené miminko klidně spát v kočárku pod stromem. Miminko se ale neustále budilo, a tak jsem neustále ležla po štaflích ze stromu dolů a zpátky nahoru. Časem se moje zahrada stávala stále více přírodní a stále méně vzornou, neboť jsem už na její usměrňování jednoduše neměla čas ani sílu. A tak jsem najednou objevila, že přírodní zahrada si žije svým vlastním životem a osvobozuje mě od zbytečné práce, že je lepší se ze zahrady těšit než se na ní dřít. I moje děti se stávaly stále více přírodní... U třetího potomka jsem konečně pochopila, že nemá smysl bojovat ani v roli matky, ani v roli zahradnice. Smysl výchovy je oboustranné učení se příkladem a cílem není boj, nýbrž spolupráce. Nebojuji proto se škůdci ani s plevele a snažím se více respektovat přírodní zákonitosti i s neviditelnými bytostmi přírody, které nám pomáhají. Jsem vděčná, že se mohu učit být lepší nejen od své zahrady a přírody, ale i od svých dětí.

Hlavně jim – Ludmile, Františkovi a Pavlínce – tuto svou druhou bylinkovou knihu věnuji. Přála bych si, aby zde vždy našly recepty do kuchyně i pro zdraví, které budou v životě potřebovat. Aby zde našly i propojení s moudrostí mého rodu předávanou po generace. A také aby se zasmály, až uvidí svá dětská fota po letech...

Stejně tak by mě těšilo, kdybych touto knihou přivedla co nejvíce dobrých lidí na cestu zpátky k přírodě a Matce Zemi.

Magdaléna Dobromila



JAK POUŽÍVÁT KNIHU BYLINKY PRO DĚTI A MAMINKY 2

Knížka vám přináší inspiraci ke stravování podle ročních rytmů a soužití s přírodou, ať už na venkově, nebo ve městě. S rostlinami v symbióze může žít každý, kdo jim naslouchá, nezávisle na místě, kde žije. Možná patříte jako já od dětství k takzvaným „městským indiánům“, kteří se



nedají odradit od své lásky k přírodě ani tím, že se narodili ve městě a sázejí zeleň do truhlíků či opuštěných míst v parku. Od malička mě zajímá všechno zelené v mém okolí a zkoumám, co se dá jíst či jinak použít. Moje knihy jsou plné dobrodružných pokusů v kuchyni i venku, a přitahují tak podobné nadšence, kteří se nebojí dělat pokusy i chyby...

Podle indiánské moudrosti stále vyhledávám moudré rady starších bylinářů o přírodním léčení i stravování a snažím se je předávat dál maminkám vychovávajícím děti, které je budou opět uvádět v život a zachovají je i pro budoucí pokolení.

Co v knize najdete

Knihla obsahuje podrobný herbář vybraných léčivých rostlin, jež je z praktického hlediska rozdělený do čtyř částí podle ročních období. V úvodu ke každému ročnímu období najdete inspiraci z bylinkové lékárny pro každý měsíc. Čerpám zde nejen z vlastní zkušenosti, ale i z moudrosti starodávné východní medicíny, která každému měsíci přiřazuje konkrétní orgány v těle, které můžeme pomocí přírodní medicíny posilovat preventivně a také léčit, když onemocníme. U každé rostliny najdete kdy a jak ji trhat či sklízet, jíst, pít, vařit, pěstovat, sbírat, sušit... ze zahrady, z květináčů a z volné přírody.

Na konec knihy jsem zařadila kapitolu Seznam nemocí a zdravotních potíží, kde najdete nejčastější problémy maminek a dětí seřazené podle abecedy a s odkazy na jednotlivé léčivé byliny v herbáři. V dalších kapitolách se věnuji prevenci tělesných potíží zdravou stravou, přírodní péčí o tělo, léčbě nemocí bylinkami a dalším ženským tématům.

Čísla v hranatých závorkách vložená do textu jsou odkazy na konkrétní použitou a doporučenou literaturu.

Zásady správného použití léčivých bylin

Všechny rostliny mají léčivé vlastnosti aneb *Není na světě bylina, která by na něco nebyla.*

Léčbu bylinami je možno uplatnit na každou nemoc, ve vážných případech po poradě s odborníkem. Úspěch léčby je podmíněn nejen správnou volbou byliny, dávkováním a formou použití, ale také pozitivním přístupem nemocného. Fytote-

rapie neboli léčba bylinami má jemnější působení a je vhodná v případech, kdy nelze použít silné chemické léky, rovněž v těhotenství, při kojení a pro děti. Léčba bylinami trvá většinou déle než léčba klasická a je k ní třeba trpělivosti. Čerstvé bylinky nám také dodávají potřebné minerální látky, vitaminy a enzymy, a jsou proto důležité i v prevenci nemocí a ve výživě. Při léčbě je třeba respektovat individuální potřeby, protože každý člověk i každá nemoc jsou jiné. To, co pomohlo jinému, nám pomoci nemusí.^[1./8.]

Při léčbě dětí posloucháme na prvním místě svou mateřskou intuici a rady skutečných odborníků, kterým důvěřujeme. U dětí hraje velkou roli psychika. Někdy i přemíra podnětů může u nich vyvolat stres a následnou odezvu ve fyzické rovině formou horečky a nemoci. Každé dětské onemocnění je především voláním po lásce a péči rodičů. U lehčích nemocí pomůže často i čistá voda s láskou podaná nebo vhodně zvolený bylinkový čaj.

Inspiraci na osvědčené čajové směsi najdete u jednotlivých léčivých bylin. Nebojte se vlastních

experimentů; sama si míchám vlastní zahradní čaje – *kašlík* na kašel a nachlazení, *čaj skřítka Rakytčíčka* pro děti, *čaj bříškový* na zažívací potíže, *čaj horečkový* na snížení horečky a také mám moc ráda čaje vzpomínkové z letních cest. Jeden jsem třeba nazvala *Vítr z hor česko-slovenských*.

V jakých formách používáme léčivé byliny při fytoterapii

Čaj (nálev) – bylinky čerstvé nebo sušené zalijeme vroucí vodou a louhujeme 5–15 minut, připravujeme z měkčích částí rostlin, z listů, květů a siličnatých, tedy aromatických bylin.

Čaj (odvar) – bylinky čerstvé nebo sušené vložíme do studené vody a přivedeme k varu, vaříme podle konkrétního návodu 3–10 minut, pokud není uvedeno jinak. Tímto způsobem připravujeme čaje z tvrdších částí rostlin: z dřevnatých stonků, kořenů, kůry, plodů, semen a z koření. Některé, například sušené fazolové lusky se musí vařit až 2,5 hodiny.

Výluh za studena (macerát) – bylinky louhujeme za studena ve vychladlé převařené vodě



při pokojové teplotě asi 8–10 hodin, dle návodu. Před použitím lze mírně přehřát max. na 30 °C. **Čerstvou šťávu, tzv. zelený nápoj** získáme odšťavněním čerstvých bylin, klíčků, výhonků (zelené osení ječmene) nebo bobulí, ovoce a zeleniny. Pije se čerstvý jako posilující vitaminový nápoj nebo se uplatní pro zevní použití v obkladech, kosmetice, péči o vlasy. Šťávu lze získat i bez odšťavňovače z čerstvých bylin rozmixováním a scezením; jako lék se pije vždy čerstvá hlavně na jaře v množství 20–50 ml 1–2krát denně nebo podle rady lékaře jinak. V lednici vydrží 2–3 dny (mrkev, jitrocel, červená řepa). V horku si můžeme pro osvěžení rozmixovat s vodou mátu, meduňku, maliník atd.

Smoothie – zdravý prospěšný vitaminový nápoj umixujeme ze syrového ovoce nebo zeleniny (příp. z bylin a klíčků) s vodou, mlékem, jogurtem atd. Smoothie je vlastně „ovocné pyré“, které v překladu znamená hladký, jemný, lahodný, příjemný, bez vláken. Tento nápoj se osvědčil při některých nemocech a dietách jako léčebný (podpůrná léčba rakoviny) a může příjemnou formou doplňovat potřebné vitaminy a minerály dětem a lidem, kteří jinak ovoce a zeleninu jíst nechtějí.

Tinktura (lihový výtažek) – byliny vylouhované v 40–80% lihu 1–3 týdny. Tinkтуру kapeme do vody nebo do čaje ze stejné byliny. Dávkuje se po kapkách podle návodu a hmotnosti pacienta, obvykle 20–25 kapek třikrát denně pro vnitřní použití. Zevně se tinktury používají k hojení ran a masáží. K potírání reflexních plošek na chodidlech přimícháme do 50 ml tinktury do 10 ml slunečnicového nebo olivového oleje. Na měkké části bylin, jako jsou květy a listy, stačí 40% starorezná, já používám 37,5% vodku; na tvrdší části bylin, kořeny, kůru a koření je potřeba min. 60% líh z lékárny a na pryskyřice a propolisovou tinkturu 80% alkohol.^[7./24.]

Lihovodný roztok – spojení čaje (výluhu) a tinktury ze stejné byliny je u některých bylin

více účinné než samotný výluh; například pro kloktání se dávají 2–3 lžičky šalvějové tinktury na 250–500 ml čaje z šalvěje.

Bylinný prášek – získá se rozdrčením sušených bylin či plodů na prášek a používá se k výrobě tablet a obkladů. Podává se obvykle po ránu nebo po jídle na špičku nože nebo v tabletách (brusinka) či v kapslích (hlíva ústříčná) zakoupených v lékárně. Měkčí usušené byliny stačí rozmixovat v nádobce tyčovým mixérem, zatímco tvrdší části, jako jsou kůra, semena, plody a kořeny, se vyplatí nastrouhat či pokrájet na menší kousky před sušením a pak ručně umlít v kafemlýnku. Malé množství podrtíme v porcelánovém lékárenském hmoždíři.

Zeleninový vývar – připravujeme z dostupných sezonních zelenin a ze slupek, košťálů a tvrdých částí, které nejdou v kuchyni jinak zužitkovat. Přidáváme ho do polévek a pro léčebný efekt ho pijeme vždy čerstvý; vývary mají totiž příznivé zásadité působení pouze krátkou dobu po uvaření. Proto je nepřipravujeme do zásoby.

Bylinný sirup – šťávu získanou z čerstvé byliny nebo plodů svaříme s cukrem v poměru 1:1, nebo čerstvé byliny prosypeme cukrem a necháme stát v chladnu asi 6 týdnů, kdy mírně zkvasí (jitrocel). Vonné byliny (máta, mateřídouška) lze také vylouhovat v horkém cukerném sirupu. Sirup z léčivých bylinek podáváme po lžičkách proti kašli nebo jako posilující nápoj s vodou.

„Zakopaný“ sirup – připravuje se na jaře z mladých, světle zelených výhonků smrkového či borovicového jehličí nebo z popence, sedmikrásek a pampelišek prosypaných cukrem a napěchovaných do zavařovací sklenice, která se pak zakope do země na 1–3 měsíce. Sirup je výborný na kašel a má jinou, plnější chuť než ten vařený. Je to zřejmě proto, že při jeho výrobě pomáhají zemní skřítkové.



Bylinný med – karamel a kvasomed – vyrábí se podobně jako pampeliškový med z výluhu z bylin smíchaných s cukrem, svařuje se pomalu i několik hodin do mírného zkaramelizování cukru (nesmí se připálit). Podle pátera Ferdy je karamel nejzdravější sladidlo, které nepřekyseluje organismus jako bílý cukr. Kvasomed je vynálezem Radima Řeháka z Brna, který nechá výluh z květů s pyl (černý bez, pampeliška, tužebník) předem mléčně zkvasit, čímž se jinak nestavitelný pyl stane pro tělo využitelný. Z fermentovaného výluhu se potom vaří karamel, který je příjemně nakyslý. Užívá se jako lék po lžičkách nebo do čaje, anebo k dochucení sladkých obilných kaší a dezertů.

Bylinný med voňavý – získáme vyluhováním čerstvých bylin (lípa, mateřídouška, tymián) v kvalitním včelím medu a podáváme po lžičkách nebo do bylinného čaje.

Marmelády z divokých plodů – bobule rozvaříme, propasírujeme a protlak dosladíme cukrem

v poměru 1:1 nebo jinak podle kyselosti ovoce. Kyselé bobule lze doplnit sladším ovocem – jablky, hruškami, hroznovým vínem. Plody s velkým obsahem tříslovin, jako jsou trnka, aronie a dřín, jsou léčivé a plné antioxidantů, ale trpké; trpkost se zmírní kombinací marmelády s bílým jogurtem či tvarohem, ideálně na lívance.



Zavřenyiny z bobulovitého ovoce bez cukru a vaření – drobné bobulovité ovoce sbíráme rovnou do malých skleniček bez omývání plodů, ihned uzavřeme a uschováme v chladnu. Ovoce se bez přístupu vzduchu většinou nekazí, někdy změni barvu a začne kvasit, což nevádí, pokud není plesnivé. Dobře se tak uchovávají na zimu bobule rybízu, rakytníku, malin, ostružin, borůvek, aronie, jeřabin, brusinek, moruší a jiné.

Léčivá vína a octy – byliny (heřmáněk, levandule, rozmarýn, bazalka) louhované buď v bílém víně (nejlépe odrůdy Ryzlink), nebo v červeném, případně v jablečném či vinném octě. Vína se užívají vnitřně v malém množství a mají rychlý účinek, obvykle se dávákuje 2–3krát denně 50–100 ml. Octy se používají zevně na obklady nebo k oplachování pokožky a vlasů. Léčivá vína a likéry s obsahem alkoholu se nedoporučují užívat v těhotenství a při kojení.

Fermentované šumivé limonády, burčák a domácí víno – šumivou limonádu z čerstvých květů či plodů vyrobíme snadno kvašením v domácích podmínkách asi za 4–5 dnů. Limonáda je výborná z květů černého bezu, pampelišek, planých růží a na podzim z podrcených šípků coby šípkový vitamínový burčák. V zimě lze vyrábět i limonádu ze zázvoru s citronem. Pokud necháme šípek, dřín, aronii, trnku, květy růží, hloh či jeřabiny kvasit déle, asi tři týdny, získáme víno, které po stáčení dozrává v lahvi asi ještě rok a užívá se léčebně po malých skleničkách (recept najdete v kapitole o trnce). **Tibo-limo probiotická** je stejná limonáda (dřín, rybíz, pampeliška listy i květy), avšak kvašená pomocí tibetské houby, která nápoji dodá prospěšné laktobacily a pije se jako probiotikum nejen po léčbě antibiotiky a v rekonvalescenci. Z naklíčené pšenice namočené do vody získáme také probiotický kvašený nápoj, a to už za tři dny i bez tibetské houby.

Perlivý probiotický nápoj bez mléka, tzv. **vodní kefir** získáme i pomocí japonských Tibi krystalů

nebo tibetské houby. Připravíme ho jednoduše z odstáté vody, trošky cukru a sušeného ovoce za 1–2 dny.^[7./42.]

Ferment z bylin jako lék – léčivá síla některých bylin se znásobí fermentací. Ferment, jenž je na rozdíl od octa zkvašený pomocí laktobacilů (z tibetské houby), zlepšuje horší stravitelnost některých látek a snižuje působení jedovatých látek (vlaštovičník). Kvašené byliny i houby se tradičně užívají v ruské medicíně.^[2./2.]

Fermentovaná mléčně kvašená zelenina a plané byliny – léčivé byliny a zeleninu lze pro dobré trávení a imunitu užívat formou pickles – kvašené zeleniny, jež dodá tělu prospěšné laktobacily; kromě tradičního zelí lze nakládat i plané byliny, jako je bršlice.

Homeopatikum – několikrát zředěný přírodní lék vyrobený z výtažků z rostlin, minerálů či živočichů. Používá se ve formě granulí nebo homeopaticky ředěné tinktury. Domácí výroba je poměrně složitá. Základní homeopatické léky lze zakoupit v lékárně, další předepisuje odborný homeopat.

Květové esence – léčba pomocí extraktů z květů bylin a stromů, která poskytuje velmi účinnou, a přitom jemnou pomoc. Květové esence uvádějí do rovnováhy nejdříve psychiku, pak imunitní systém a potom působí i v oblasti tělesné. Tato metoda je bez vedlejších účinků a probíhá formou užívání kapek neutrální chuti, vhodných pro lidi každého věku, i pro kojence, děti a těhotné ženy.^[7./25.]

Mast – výtažek z bylin v sádle nebo jiném tukovém základu (bambucké máslo) k zevnímu použití. Vyrobit léčivou mast lze i s pomocí lihové tinktury, přičemž se líh za tepla vypaří a účinná látka zůstane. Do mastí se přidává také včelí vosk a pryskyřice.

Rostlinné oleje ze semen lisované za studena – semena rostlin obsahují cenné minerální a další látky, které nám jinak obvykle ve stravě chybějí.

Kvalitní oleje v biokvalitě se užívají léčebně vnitřně obvykle 1 lžičku ráno a večer, nebo do jídla. Za studena lisovanými oleji lze obohatit i máslo, lépe se pak roztírá a má pak navíc mnoho prospěšných látek (konopí). Oleje se hodí také k zevnímu použití na kožní potíže či do kosmetiky (dýně, ostropestřec).^[7./53.]

Olejevý macerát – bylina (třezalka, levandule, měsíček, divizna, růže, pelargonie) vylouhovaná v slunečnicovém, olivovém, arašídovém či jiném oleji. Používá se většinou k zevnímu použití.

Éterický olej – 100% olejový výtažek ze silic z vonných bylin (levandule, rozmarýn, tymián, mandarinka a další), získaný většinou destilací. Používá se v aromaterapii k inhalaci, do koupelí, k masážím a obkladům, do mastí a do aromamisek k odpařování v místnosti. Éterické oleje jsou silně koncentrované a musí se ředit, obvykle rostlinným olejem. Vnitřní užívání éterických olejů lze léčebně pouze v biokvalitě a v minimálním množství po kapkách, podává se 1 kapka na lžičku medu či do nápojů.

Aromaterapie přírodní – vdechování vůní rozkvetlých rostlin a stromů (borovice, eukalyptus, rozmarýna) nebo éterických olejů nakapaných na kapesník nebo do odpařovače k provonění místnosti.

Bylinná inhalace – při vlhké inhalaci vdechujeme páry povařených bylin (heřmáněk) pod ručníkem 10–15 minut.

Léčebná masáž – provádí se pomocí bylinných mastí nebo olejů s přidáním éterického oleje nebo tinktury; do 1 lžice základního olivového, slunečnicového či jiného oleje přidáme 3–5 kapek éterického oleje pro dospělé a děti od 10 let, mladším dětem jen 1 kapku (švédské byliny k potírání).

Léčebná koupel – do vany nalijeme odvar z byliny připravený podle návodu. U koupelí se může objevit „koupelová reakce“ a nemocného je potřeba hlídat. Při koupeli tělo vstřebává účinné látky svou celkovou plochou (u dospělého až 2 m²), u vážně nemocných osob je proto potřebná konzultace s odborníkem. Při domácích





léčebných koupelích kapeme do vany éterické oleje vždy předem smíchané s emulgátorem (sůl, med, tučné mléko, smetana, jogurt), jinak zůstanou plavat na hladině nerozpuštěné. Dětem od 10 let a dospělým dáváme do vany 5–8 kapek oleje, avšak teplota vody by neměla přesáhnout 37 °C a délka 15–20 minut. Kojencům se dává jen 1 kapka do vaničky, dětem od 1–5 let 2 kapky, 5–10letým 3 kapky.

Koupeľ nohou či rukou – při pocitu studených rukou i nohou a nachlazení pomáhá koupeľ končetin, nebo v počátku nachlazení koupeľ předloktí v horké vodě se 2 lžícemi soli; lze přidat i éterické oleje se zahřívacím působením (borovice) nebo čerstvý zázvor, který posiluje ledviny.

Reflexní terapie – mačkáním či hlazením reflexních plošek na nohou dítěte můžeme příznivě ovlivňovat nemocné orgány v těle. Pro lepší účinek lze použít i léčivé oleje z bylin. Asi od 6 měsíců můžeme jemnou masáží – hlazením reflexního bodu pomáhat dítěti při bolení břicha, silnější mačkání použijeme až od tří let.^[2./17.]

Obklad – textilie máčená v odvaru z bylin nebo list (např. zelny) či kaše z čerstvé rostliny přiložené na bolavé místo.

Horký obklad na ledviny – do odvaru z čerstvého zázvoru se namáčí ručník, který se opakovaně přikládá na záda a ledviny.

Hojivá náplast – použijeme čerstvé listy rozdrcené na kaši a ovážeme čistým plátnem nebo při první pomoci v přírodě větším listem (jitrocel).

Pleťová maska a mléko – připravuje se z ovoce, zeleniny a bylin (fialka, petržel) smíchaných s jogurtem, olejem, medem, zeleným jílem a dalšími přísadami a nanáší na obličej pro čištění, zpevnění a omlazení pokožky.

Léčebný polštářek – látkový obal vycpaný sušenou bylinou (meduňka), po nahřátí se přikládá na bolestivé místo. Polštářek se může vyplnit i peckami z třešní, dřínu aj. a nahřívá se před přiložením na bolavé místo. Na ledviny se také přikládá sáček s nahřátou solí.

Ušní a tělové svíce – starodávná léčebná metoda z Číny. Ušní svíce se vyrábějí z plátěnka napuštěného voskem a vonnými esencemi z bylin. Svíce se vloží do ucha a na druhém konci zapálí. Zatímco pomalu doutná, příjemně hřeje a komínovým efektem vyčistí ucho do hloubky. Až dohoří k označenému proužku (asi 5 cm nad uchem), vyjme se ven a uhasí v hrnku s vodou. Svíce je třeba postupně aplikovat na obě uši. **Nedoporučuje se dětem do 6 let a při akutních onemocněních uší.** Osvědčuje se jako prevence na podzim, rodiče je mohou aplikovat i sami svým starším dětem, nelze je použít sám sobě. O první ukázkovou aplikaci požádejte terapeuta, který má s touto metodou bohaté zkušenosti. Vždy je třeba opatrnosti a dohledu dospělého. Tělové svíce přikládá terapeut na tělo v místech se zdravotním problémem. Svým působením vytahují nemoc z těla ven, detoxikují a uklidňují i psychicky.

A white horse is grazing in a lush green field. In the foreground, there are branches of a flowering tree with white and pink blossoms. The background shows a line of trees under a clear sky. A yellow circular graphic with text is overlaid on the right side of the image.

JARO

S BYLINKAMI

BŘEZEN, DUBEN, KVĚTEN

JARO PTAČÍ

Koncem zimy pokaždé spolu s nestárnoucím Zahradníkovým rokem Karla Čapka čekám, až TO přijde, snažím se vystihnout, kdy TO konečně začne. Zkoumám pupeny spících stromů, žlutnoucí jehnědy lísek, rýpám do zmrzlé země, ale pořád je ještě někdy až do konce března na zahradní práce moc zima. A proto i natěšený zahrádkář musí zůstat za kamny. Až pak najednou, zcela nečekaně, mě TO vzbudí z pootevřeného okna prvním ptačím zpěvem za ranního šera a oznamuje, že už je konečně tady... TO JARO!

Pod okny kuchyně jsme na dvoře venkovského statku vysadili stromek magnolie. Najednou vyrostl až k oknu do prvního patra a zabydleli se na něm ptáci. Ti mě každé jaro vítají svým zpěvem, budují svá hnízda a pomáhají stromům od hmyzích škůdců. Chceme-li přivolat jaro, sázejme s dětmi stromy všude, kde se dá, třeba i na balkoně. Se stromy přijde ptačí zpěv, voda, stín a příroda i do města.

CO NÁM PROSPÍVÁ NA JAŘE

BŘEZEN – žlučník

Jaro je nejlepší období pro nové začátky, úklid domu, šatníku i pročištění našeho těla. Podle východní medicíny jsou v období jara neaktivnějšími orgány těla žlučník v měsíci březnu a játra v dubnu. Potlačovaná zlost, hněv a agrese jsou hlavní příčinou onemocnění žlučníku. Přivítejme proto jaro odpuštěním sobě i všem kolem. Březen je poněkud nevyzpytatelný měsíc, každoročně se opakují náročné zkoušky našeho zdraví i psychiky. S jarním úklidem se vynořují kostlivci ze dna našich skříní a duší, o které ale

vůbec nestojíme... S táním sněhu na jaře jako by se klubaly s trávou ven i naše potlačené zlosti a vzteky... Většinou se tak projevují přehřátá játra a „věčné nespokojence“ zlobí žlučník. V emočních rovině nám problémy s játry, žlučníkem a zrakem může způsobit šíravý vnitřní hněv. Je třeba v sobě tyto emoce nepotlačovat, ale vědomě přeměňovat zlost, hněv a všechny další negativní emoce na lásku. Nejlépe si nahlas třikrát zopakovat: *Zlost přeměňuji na lásku...*

Bylinky pro zdravý žlučník: Hlavními bylinami jsou měsíček a vlašovičnick, smil písečný, světlík lékařský, řepík, pelyněk, mateřídouška, proskurník, oman pravý; pomáhají i všechny hořké jaterní byliny jako ostropestřec a pampeliška. **Aromaterapie pro žlučník:** fenykl, zázvor, růže, pelargonie, máta, kardamom, citron, jalovec. Éterické oleje naředěné v rostlinném oleji používáme nejen k inhalaci a masáží, ale i k péči o pokožku celého těla. Výbornou domácí pomocí při všech nemocech je reflexní terapie nohou (RT), která potíže nejen diagnostikuje, ale i léčí. Všude, kam si dosáhneme, se můžeme na svém těle masírovat i sami.^[7./31.]

DUBEN – játra

Zdravotní kondice jater souvisí také se stavem zraku, šlach, vazů a nehtů. **Nedostatek energie v játrech se může projevit jako typická jarní únava.** Nezatěžujme proto játra v tomto období nevhodnými potravinami, jakými jsou nadbytek mléčných výrobků, tučných a smažených jídel, alkoholu, cukru a sladkostí, kávy s mlékem. Játrům prospívají hořké byliny jako ostropestřec a plané bylinky jako pampeliška, popenec a pro

oči i játra světlík lékařský. Nenápadné plevelky s velkou životaschopností a léčivou silou nás učí nenechat se v životě zlomit, ani si nenechat pošlapat svou víru v dobro. *Kolikrát tě druzí „pošlapou“, tolikrát se znovu narovnej, odpouštěj všem i sobě a věř v dobro a spravedlnost. Jen dobrým oplácej beze vzteku a potom mohou i tvá játra být zdravá.*

Máme-li vyčerpaná játra, odrazí se to na špatném stavu pokožky, nehtech, zraku, můžeme mít potíže se zažíváním, s pálením žáhy, se záněty, projevy alergií a ženy s menstruací. Problémy s očima (zhoršení zraku) souvisejí s látkovou výměnou. Oslovená játra se mohou projevit i pocitem méněcennosti.

V tuto dobu pomáhá také posilování jater vhodnou dietou, cvičením jógy, reflexní terapií, očním cvičením – prohříváním očí, masáží, dodáváním hořčin bylinami a dostatkem beta-karotenu ze zeleniny a ovoce, stejně tak i masáže v kombinaci s aromaterapií.

Bylinky pro zdravá játra a oči: ostropestřec a pampeliška, měsíček, vlašovičnicková tinktura, světlík lékařský, fenýkl, chrpa, řepík, pelyněk, mateřídouška, proskurník, oman pravý, hořec žlutý, máta, dobromysl, dubová kůra, ječmen, čerstvá šťáva z mrkve, jablek, červené řepy a rajčat. **Aromaterapie pro játra:** heřmánek, řebříček, dobromysl, cypřiš, skořice listí, olej z australského čajovníku Tea Tree oil (TTO), slaměnka – smil písečný, citron, bergamot, grep, neroli, eukalyptus, pačuli, tymián linalol. (Pozn.: Tymián linalol má jemnější působení než tymián červený – thymol, který nesmějí děti.)

KVĚTEN – srdce

Máj – květen je měsícem lásky, rozkvetlých stromů i měsícem ve znamení srdce. To nejlepší, co můžeme pro své zdraví v květnu udělat, je se znovu zamilovat do života. Připijme si na lásku nápojem meduňkovým neboli *potěšením srdce*.

Srdce je sídlem radosti a lásky, ovlivňuje naši schopnost inteligence a intuice. Se srdcem souvisí také stav tenkého střeva, cév, krevního oběhu, pleti a řeči. Srdce řídí proudění krve v těle. Je-li oslovené, nemůže dobře proudit nejen krev, ale ani naše životní energie. Krev symbolizuje životní energii i radost. Srdce jako každý sval potřebuje pro svoji práci nejen dosti radosti, ale i dostatek výživných látek, hlavně hořčičku – z čerstvých zelených bylin a zeleniny, ze semínek a ořechů, dále dostatek slunce a kyslíku nejlépe v přírodě (správný jógový dech a cvičení) a volnou krční a hrudní páteř. **Oslovené srdce se může projevit nejen arytmií, ale i úzkostmi, nervozitou a nízkým sebevědomím.** Mysleme proto více na potěchu našeho srdce, děkujme mu denně s upřímnou vděčností, že pro nás bije, a naslouchejme jeho hlasu, tak, jak to známe z pohádek. **Srdce nám může onemocnět, pokud se necháme řídit pouze hlavou a rozumem a potlačíme cit.**

Bylinky pro zdravé srdce: růže, levandule, kontryhel, meduňka při bušení srdce, srdečník, máta, hloh, květ kaštanu, lněné semínko, vlašské ořechy, lesní čaj z listů a plodů maliníku, ostružiníku a jahodníku, lípa, černý bez a černý rybíz, kozlík, rozmarýna, čerstvé bylinné, ovocné i zeleninové šťávy. **Aromaterapie pro srdce:** bergamot, citron, černý pepř, kardamom, zázvor, šalvěj muškátová, cypřiš, bazalka, levandule, růže, pelargonie, máta, neroli, jasmín, ylang-ylang a rozmarýna.



BŘÍZA BĚLOKORÁ

Betula pendula

Lidově: bereza, betonička, betulka, břest, březička, nevěsta zahrad, panenka, pendula.

Hlavní působení: pročišťující a močopudné, léčí ledviny i vlasy.



Bříza je krásný štíhlý strom s bílou kůrou, hojně rostoucí hlavně v severských zemích. Ačkoliv do čeledi břízovitých patří asi 120 druhů, od malých plazivých keříků až po vysoké stromy, u nás je známá hlavně bříza bělokorá. Má drobné čtyřhranné lístky, které už brzy na jaře září světle zelenou barvou, v létě jsou sytě zelené a na podzim se zbarví do zářivě žluté. Bříza je ve smíšeném lese svou světlou barvou vždy vidět a také symbolicky přináší světlo do tmy. Po dlouhých zimních nocích v nás obnovuje životní sílu a radost. Je jedním z prvních probouzejících se jarních stromů, proto bývá také nazývána stromem nových počátků. V pustině je bříza pionýrskou dřevinou a připravuje půdu pro další stromy a příští les. Bříza je symbol očisty, ochrany a obnovy – starý rok se dřívě vymetal březovou metlou a březovými větvičkami se lidé dodnes šlehají v sauně, aby

obnovili své zdraví. Bříza (Beith) je také názvem pro první měsíc keltského stromového kalendáře, kde je každému měsíci v roce přiřazen jeden strom. Naši předkové v dobách nouze sbírali k jídlu i březové lýko – tenkou zelenou vrstvičku lýka pod kůrou (můžete vyzkoušet – obsahuje vitamin C), dokonce i jehnědy se přidávaly do chleba. Březová kůra odpuzuje vodu a dobře hoří i za vlhka. Světlé dřevo břízy je oblíbené na nábytek a z kůry se už v pravěku vyráběly boty a nádoby, z lýka i oblečení.

CO OBSAHUJE A JAK PŮSOBÍ

Listy, pupeny a míza břízy obsahují flavonoidy, silice, vitaminy, organické kyseliny, saponiny, minerály, trísloviny, betulalbin, cukr a pryskyřice. **Kůra břízy** obsahuje antibakteriální látku zvanou **betulin**, který dodává bříze bílou barvu