



Bylinné prostředky proti neduhům



Pozor! „Přírodní“ neznamená automaticky „neškodný“. Mezi skutečnou nebezpečí spojená s bylinami patří v podstatě předávkování, vedlejší účinky, interakce s jinými léky, alergické reakce a nedostatek znalostí o samotné bylině. Jelikož jsou byliny skutečnou zásobárnou chemických látek, obecně není doporučeno je podávat dětem mladším 2 let, ženám během těhotenství a v době kojení. Ze stejného důvodu se vždy před zahájením bylinné léčby poraďte s lékařem.

Aerofagie

Aerofagie je definována jako „patologické polykání vzduchu“. Výsledkem je nadbytek vzduchu v jícnu a žaludku, což způsobuje bolest a nástup různých zažívacích potíží. V tomto případě jsou velmi účinné rostliny, které působí proti kvašení a proti křečím.

Můžete použít:

Výluhy

15 g heřmánku, 10 g koriandru, 10 g anýzu vonného, 10 g máty peprné

Smíchejte bylinky, vezměte špetku směsi, nechte ji louhovat po dobu 10 minut v hrnku horké vody a směs přecedte. Výluh pijte třikrát denně, vždy před jídlem.

10 g anýzu vonného, 10 g kmínu, 10 g fenyklu

Smíchejte všechna bylinková semena. Vezměte špetku směsi a 12

minut ji louhujte v hrnku horké vody. Výluh přecedte a pijte třikrát denně po jídle.

Odvar

35 g semen anýzu vonného, 35 g semen fenyklu, 30 g semen kopru

Smíchejte bylinky. Jednu polévkovou lžici směsi dejte povařit do 200 ml vody. Po odstavení nechte směs dalších 10 minut louhovat. Přecedte ji a užívejte 1 hrnek před spaním.

Esenciální olej

2 kapky esenciálního oleje z yzopu, 1 lžička medu

Kapky esenciálního oleje přidejte do medu a směs užívejte na konci jídla.





Afty

Afty nejsou nic jiného než bolestivé vřídky, které se utvářejí v ústech po prasknutí sliznice dutiny ústní. Výborně proti nim působí rostliny s antiseptickými a hojivými účinky.

Můžete použít:

Odvary

100 g sušených listů bazalky

Listy povařte 15 minut v 1 litru vody. Poté tekutinu přecedte a použijte ji jako ústní vodu. Vřídky potírejte vatovou tyčinkou.

100 g sušené kopřivy

Kopřivu povařte 20 minut v 1 litru vody. Odvar přecedte a několikrát denně si jím vypláchněte ústa.

1 hrst listů šalvěje

V půl litru vody povařte šalvěj. Poté odvar nechte zchladnout a přecedte jej. Několikrát denně používejte ke kloktání.

Ústní vody

10–15 kapek propolisové tinktury

Do půl sklenice vody přidejte kapky tinktury, vše promíchejte a používejte k vyplachování.

5 kapek esenciálního oleje tea tree, 20 kapek matečné propolisové tinktury

Ústa si vyplachujte sklenicí vody, do které jste přidali kapky esence tea tree a matečné propolisové tinktury. Tekutinu nepolykejte.

Kromě toho...

Konzumujte borůvky a jejich šťávu před polknutím zadržte 20 vteřin v ústech.

Akné

Akné se projevuje zarudlými pupínky, často s hnisavým obsahem. Jedná se o infekci pokožky, jejímž původcem je poškození mazových žláz. Tedy orgánů zapojených do produkce kožního mazu. Akné je možné léčit bylinami, které mají čistící, antimikrobiální, protizánětlivé a tišící účinky.

Můžete použít:

Výluhy

20 g sušených květů nebo listů rebríčku
Bylinu dejte na 10 minut do teplé vody. Výluh přecedte a pijte 3 hrnky denně, z nichž první hned ráno nalačno.

2 špetky šalvěje, 2 špetky mateřídoušky obecné, 2 špetky levandule

Nechte byliny 7 minut louhovat v hrnku horké vody. Poté vše přecedte. Užívejte třikrát denně po jídle.

Odvary

150 g čerstvých kořenů lopuchu

Kořeny povařte asi 20 minut v 1 litru vody. Do odvaru namáčejte vatou a přikládejte ji na nevyzrálé akné.



Léčebnou kúru provádějte dvakrát denně.

40 g kořene lopuchu, 30 g oddenku pýru, 20 g kořene pampelišky, 10 g kořene andělíky lékařské

Všechny byliny dejte do 1 litru vody a přiveďte k varu. Odvar přecedte a vypijte dva nebo tři hrnky nalačno. Nápoj můžete přisladit medem. Kúra musí probíhat nejméně jeden měsíc.

80 g sušených kořenů mydlice lékařské
Kořeny dejte na 7 minut vařit do 1 litru vody. Odvar přecedte a každé ráno a večer si jím čistěte obličej.



Pleťovou vodu

60 g sušených květů levandule

Květy louhujte v 1 litru horké vody tak dlouho, dokud voda zcela nevychladne. Poté přecedte a tímto přípravkem čistěte pupínky.

Krémy

50 ml hydratačního krému, 3 kapky levandulového esenciálního oleje, 2 kapky esenciálního oleje ylang-ylang, 2 kapky esenciálního oleje tea tree

Esenciální oleje přimíchejte do svého hydratačního krému a aplikujte každý den na vyčištěnou pleť, abyste zabránili vzniku akné.

15 g vazelíny, 10 g lanolinu, 10 g výtažku z jitrocele, 5 g výtažku z měsíčku lékařského, 10 kapek benzoové tinktury, 10 kapek tinktury z arniky
Smíchejte všechny přísady a aplikujte každý večer před spaním. Dbejte na správné uzavírání nádobky, ve které přípravek uchováváte.

Obklady

8 kapek esenciálního oleje z pelargonie
Do 200 ml vody přidejte esenci z pelargonie, namočte do ní sterilní gázový obvaz a obklad aplikujte na postižené místo.

2 lžičky tinktury z arniky

V hrnku vroucí vody rozpustíte tinkturu. Poté do ní namočte hadřík – sterilizovaný párou – a asi na 10 minut jej přiložte na zanícenou část. Postup opakujte několikrát denně až do úplného zotavení.

Kašovitý obklad

1/2 lžičky zázvoru v prášku, 1/2 lžičky kurkumy v prášku

Zázvor a kurkumu smíchejte ve třech lžících vlažné vody. Obklad aplikujte na pupínky a nechte jej půl hodiny působit. Poté místo opláchněte studenou vodou.

Kromě toho...

Připravujte si zábaly z gelu aloe vera nastaveného 2% rozmarýnovým esenciálním olejem. Jezte řapíky listů z pýru, lopuchu, pampelišky a anděličky lékařské. Umyjte je, nakrájejte je na asi dva centimetry dlouhé kousky, povařte a pak krátce osmahněte je na pánvi s olejem a česnekem.



Alopecie

Alopecie je v podstatě úplná ztráta vlasů a ochlupení na těle. Objevit se může v jakémkoliv věku, následkem psychosomatických potíží nebo v důsledku nemoci. V tomto případě pomáhají bylinky se stahujícími, stimulačními a antibakteriálními účinky.

Můžete použít:

Odvar

30 g kopřivy, 30 g lopuchu, 30 g mateřídoušky

Smíchejte bylinky a dejte vařit 4 lžíce směsi do 1 litru vody. Směs vařte tak dlouho, dokud se tekutina nevyvaří na polovinu. Odvar nechte zchladnout, přecedte jej a připravte každý den vtírejte do vlasové pokožky.

Anémie (chudokrevnost)

Anémií se rozumí patologické snížení hladiny hemoglobinu v cirkulující krvi. Za dolní hranici normy lze považovat u průměrného dospělého muže hladinu 130 g/l, u dospělé ženy 120 g/l. Pro léčbu této dysfunkce budou tedy vhodné ty bylinky, které jsou schopny regenerovat krevní hmotu a dodávat jí potřebné živiny a minerály.

Můžete použít:

Výluhy

1 sušenou snítku mateřídoušky

Mateřídoušku dejte louhovat asi na 10 minut do hrnku horké vody a výluh poté přecedte. Pijte 3 hrnky denně po jídle.

20 g listů ořešáku královského

Listy vložte do 1 litru horké vody a nechte je 15 minut louhovat. Poté přecedte a užívejte 1 hrnek před každým jídlem.

Odvary

50 g přesličky

Přesličku nechte několik minut povařit v 1 litru vody. Odvar přecedte a pijte 2 hrnky denně po dobu asi 20 dnů.

50 g stonků a listů sušené kopřivy

Rozdrťte bylinu a dejte ji na 5 minut vařit do 1 litru vody. Poté nechte odvar čtvrt hodiny louhovat. Přecedte jej a užívejte 2 hrnky denně.

Léčivé víno

*30 g sušeného kořene hořce žlutého,
1 litr bílého vína*

Víno a bylinu dejte na 10 dnů odpočívat do lahve z tmavého skla. Poté víno přecedte do lahve z tmavého skla s hermetickým uzávěrem. Užívejte 1 likérovou skleničku před jídlem.

Macerát

50 g kořenů hořce žlutého

Kořeny nechte 48 hodin ponořené v 1 litru studené vody v tmavé skleněné lahvi s hermetickým uzávěrem. Užívejte 3 sklenice denně. Tento lék je vhodný zejména při rekonvalescenci.

Kromě toho...

Konzumujte meruňky, vařený mango, syrové nebo zavařené třešně, čekanku, merlík, špenát, chřest, mrkev, kopřivy, petržel, zelí a pšeničné klíčky.

Arterioskleróza

Arterioskleróza je onemocnění, které se začíná projevovat zejména s přibývajícím věkem a spočívá v kornatění tepen, což ztěžuje průtok krve. Bylinky, které mají schopnost ředit krev a pomáhat tkáním, aby zůstaly elastické, jsou pro tento problém doslova požehnaním. Jako prevenci proti arterioskleróze tedy **můžete použít:**

Odvary

2 stroužky česneku, 250 ml mléka

Oloupejte stroužky česneku, rozmačkejte je a spolu se šťávou přidejte do mléka. Směs 5 minut povařte, přecedte a po zchladnutí vypijte.

40 g sušených kořenů planiky

Kořeny rozdrťte a dejte do 1 litru vody. Nechte přes noc macerovat. Poté je povařte na mírném plameni, dokud se dvě třetiny vody neodpaří. Odvar přecedte až těsně před užitím. Každé ráno vypijte 1 hrnek nalačno.

30 g sušených listů kontryhelu

Listy dejte na 7–8 minut vařit do 1 litru vody. Odvar nechte dalších 15 minut stát, pak jej přecedte a během dne po troškách vypijte 3 hrnky.

Výluh

1 špetka květů lípy, 1 špetka meduňky,

1 špetka třezalky

Všechny byliny dejte na 10 minut louhovat do hrnku horké vody

a přikryjte pokličkou. Potom výluh přecedte. Užívejte 1 až 3 hrnky denně na zředění a usnadnění průtoku krve.

Kromě toho...

Konzumujte česnek, artyčoky, mrkev, kapustu, třešně, jahody, citrony, jablka, borůvky, ořechy, žito, sóju, hrozny. Z koření použijte kari.

Artritida

Zánětlivý proces ovlivňující stav a hybnost kloubů, s více než stovkou projevů. Proti artritidě jsou účinné bylinky s protizánětlivými, posilujícími a čistícími účinky.

Můžete použít:

Odvar

50 g třešně ptačí

Plody dejte na 10 minut vařit do 1 litru vody. Přecedte a po dobu 3 týdnů pijte 2 hrnky odvaru denně.

Výluh

40 g listů jasanu ztepilého

Listy dejte do 1 litru horké vody. Výluh nechte zchladnout a pijte jej 3 hrnky denně.

Kašovitě obklady

30 g listů a květů tužebníku jilmového

Bylinu nechte 15 minut louhovat v 1 litru horké vody. Obklad zabaleny v gáze přiložte na klouby nebo

bylinu ponořte do vody určené ke koupeli.

50 g květů lípy

Květy ponořte do 1 litru horké vody. Po úplném zchladnutí obklad aplikujte na postiženou část.

Bandáž

20 g květů měsíčku lékařského, 20 g třezalky, 20 g cibule

Smíchejte všechny tři rostliny. Na bolestivá místa přiložte obvaz namočený do 250 ml horké vody, v níž se 10 minut louhovala 2 lžíce směsi z měsíčku, třezalky a cibule.

Masáže

5 kapek esenciálního oleje z jalovce, 1 lžíce oleje ze sladkých mandlí

Emulzi z těchto dvou složek masírujte bolestivou oblast.

30 kapek esenciálního oleje z celeru, 50 ml oleje z jader plodů kalaby obvejčité

Smíchejte oba oleje a jemně jimi masírujte bolestivou část až do úplného vstřebání. Pozor! Ošetřenou část nevystavujte po několik hodin přímému slunci.

Olej

20 kapek esenciálního oleje zázvoru, 50 ml oleje ze sladkých mandlí

Smíchejte esenciální olej s mandlovým a poté jemně vetřete do zanícené části. Olej můžete uchovávat v lahvičce z tmavého skla. Před použitím ji vždy protřepejte.

Kromě toho...

Konzumujte česnek, artyčoky, kapustu, okurky, třešně, jahody, citrony, jablka, grapefruity, pórek, rybíz, hrozny.



Artróza

Artróza je degenerativní onemocnění kloubů. Je možné ji léčit pomocí bylin s protizánětlivými a analgetickými účinky.

Můžete použít:

Masáž

50 g čerstvé meduňky, 1 litr 40% alkoholu

Bylinky vložte do lahve z tmavého skla, zalijte je alkoholem, neprodyšně uzavřete a nechte 2 týdny odpočívat.

Bylinky vymačkejte a odstraňte je. Potom přípravek přecedte, znovu nalejte do lahve z tmavého skla a uložte na tmavé místo. Přípravek používejte k jemné masáži bolestivých míst.

Kromě toho...

Chcete-li odstranit zánět, můžete lokálně aplikovat směs citronového esenciálního



oleje naředěného heřmánkovým nebo levandulovým esenciálním olejem na 4–5 %.



Astma

Syndrom charakterizovaný respiračními potížemi různého původu. Astma může být zmírněno bylinkami, které napomáhají respiračním cévám, aby se neuzavřely, nebo bylinkami, které napomáhají krvi, aby cirkulovala bez velkých obtíží.

Můžete použít:

Odvar

30 g rozkvetlých vršků dobromysli, 1 lžička eukalyptového medu
Dobromysl 10 minut povařte v 1 litru vody. Odvar přecedte, oslaďte medem a popíjejte během dne.

Výluhy

20 g sušených květů levandule
Květy dejte na 5 minut do 1 litru horké vody vylouhovat. Výluh přecedte a užívejte 3 hrnky denně.

2 lžíce sušených květů levandule

Byliny nechte 10 minut louhovat v 1 litru horké vody. Nápoj přecedte a popíjejte 3 hrnky denně.

5 lžic kořenů kozlíku

Bylinu dejte na 10 minut louhovat do 1 litru horké vody. Výluh přecedte a vypijte 3 hrnky během dne.

1 hrst rozkvetlých květů yzopu

Yzop nechte 10 minut louhovat v 1 litru horké vody. Přecedte a užívejte 1 hrnek denně.

1 lžička semen pískavice (řeckého sena), 1 lžička šťávy čerstvého zázvoru
Semena pískavice a zázvorovou šťávu přidejte do hrnku s horkou vodou a nechte louhovat 10 minut. Poté přecedte a vypijte.

Macerát

60 g česneku, 380 ml alkoholu

Rozřízněte stroužky česneku napůl a nechte je 10 dnů macerovat v alkoholu. Vše uzavřete do lahve z tmavého skla s hermetickým uzávěrem. Během macerace lahev každé dva dny otvírejte. Přípravek užívejte každý večer. Půl lžičky macerátu a půl lžičky cukru přidejte do vody.

Napařování

50 g sušených květů a listů slézu

Přiveďte k varu 1 litr vody, do hrnce přidejte sléz a nechte vařit 10 minut. Poté odvar vypněte, přikryjte si hlavu ručníkem, nahněte se nad hrnec a stoupající páru vdechujte.

10 kapek esenciálního oleje z dobromysli

Do hrnce s horkou vodou nakapejte olej, přikryjte si hlavu ručníkem, nahněte se nad hrnec a vdechujte páru tak dlouho, dokud tekutina nevychladne. Mějte po ruce židli pro případ, že by se vám zatočila hlava.

Kromě toho...

Jezte česnek, mrkev, kapustu, cibuli, hlávkový salát, ječmen, včelí pyl, petržel, křen. K uklidnění náhlých záchvatů je také účinné třít zázvorovým olejem hrudník a záda tak, aby se co nejvíce prohrály.



Bolest hlavy

Obtíž, která může vzniknout důsledkem nervových nebo zažívacích poruch. Bolest hlavy může být utlumena rostlinami, které podporují trávení, zmírňují plynatost, odstraňují záněty a mají schopnost ředit krev a snižovat krevní tlak.

Můžete použít:

Výluhy

35 g jasmínových květů

Květy dejte na 10 minut louhovat do 1 litru horké vody. Výluh přecedte a užívejte 1 horký šálek před spaním.

1 špetka listů pomerančovníku, 1 špetka lipových květů, 1 lžička kaštanové ho medu

V případě, že je bolest hlavy způsobena nespavostí, dejte do šálku horké vody na 5 minut louhovat tyto byliny. Výluh přecedte, oslaďte medem a vypijte před spaním.

Odpařování

esenciální olej z lípy

Do difuzéru dejte 1 kapku esence na 1 m².

Olej

3 kapky esenciálního oleje z verbeny citronové, 1 lžice olivového oleje

Směsí dvou olejů si masírujte spánky.

Esenciální oleje

2 kapky esenciálního eukalyptového oleje

Olej si nakapejte na čelo a 10 minut odpočívejte vleže. Zhluboka dýchejte.

Bolesti svalů

Můžete použít:

Oleje

50 g jojobového oleje, 4 kapky esenciálního bio oleje z heřmánku

Kapky esenciálního oleje přimíchejte do jojobového oleje a masírujte bolestivá místa.

5 kapek esenciálního oleje z jalovce, 1 lžice oleje ze sladkých mandlí

Emulzí připravenou z obou přísad masírujte bolestivá místa. Nepoužívejte během těhotenství.

85 g rýžového oleje, 10 g oleje z pupalky, 2 g výtažku z prhy arniky, 20 kapek esenciálního oleje z mateřídoušky, 2 kapky esenciálního oleje z rozmarýnu

Do rýžového oleje přimíchejte esenciální oleje a výtažek z prhy arniky. Směsí potírejte postižená místa. Přípravek je velmi účinný v případě nataženého svalu.

2 kapky esenciálního zázvorového oleje, 1 lžice mandlového oleje

Oba oleje smíchejte, poté je mnutím dlaní zahřejte a postižené místo jimi masírujte.

Kašovitý obklad

2 listy čerstvého zeli

Listy omyjte. Pomocí nože nebo nůžek odstraňte nejsilnější žebrovi, poté listy rozložte na rovnou plochu a několikrát přes ně přejedte válečkem. Až budou listy křehké a svařštělé, přiložte je na bolestivé místo a zavažte je obvazem. Obvaz příliš neutahujte. Obklad vyměňte alespoň dvakrát denně. Nemocný pocítí okamžitou úlevu.

Kromě toho...

Od bolesti vám může pomoci masáž směsí esenciálního bio oleje z pelyňku rozředěného na 30 % v rostlinném oleji.



Bolesti zad

Bolest zad v bederní oblasti, zvaná též lumbalgie, se léčí bylinami, které uvolňují svaly a mají protizánětlivé a analgetické účinky.

Můžete použít:

Odvar

30 g kůry z lípy

Kůru čtvrt hodiny povařte na mírném plameni v 1 litru vody a pečlivě ji přecedte. Vše vypijte během dvou dnů.

Kašovitý obklad

1 hrst listů sporýše lékařského, 1 vejce

Listy spařte a poté je rozšlehejte s bílkem. Směs naneste mezi dva bavlněné nebo lněné hadříky a aplikujte je na postižené místo.

Bolesti žaludku a koliky

Od potíží tohoto typu mohou pomoci byliny, které působí proti plynatosti, podporují trávení, mají povzbuzivé účinky, jsou protizánětlivé a projímavé.

Můžete použít:

Macerát

50 g sušených rozkvetlých vršků řebříčku, 1 litr suchého bílého vína

Řebříček dejte na 2 týdny macerovat do suchého bílého vína. Macerát přecedte a pijte 2–3 skleničky denně během jídla.

Výluhy

2 špetky květů lípy, 2 špetky květů pomerančovníku, 2 špetky květů violky, 2 špetky květů komonice lékařské, 2 špetky květů meduňky, 2 špetky šištic chmelu, 2 špetky oddenků kozlíku v prášku

Rostliny smíchejte a vezměte 1 lžici směsi. Dejte ji na 7 minut louhovat do hrnku horké vody a poté ji přecedte. Užívejte 2–3 hrnky denně.

20 g zázvoru

Zázvor vložte na 10 minut do hrnku horké vody, ne však vařící. Hrnek přikryjte a po uplynutí doby výluh přecedte. Pijte třikrát denně.

1 špetka yzopu, 1 špetka máty, 1 špetka mateřídoušky

Všechny byliny namočte do horké vody a nechte je 10 minut odpočívat. Výluh přecedte a v případě bolesti žaludku doprovázených křečemi užívejte vždy po jídle.

Olej

5 kapek esenciálního bio oleje z kopru, 1 lžice oleje ze sladkých mandlí

Esenciální olej přidejte do mandlového oleje a masírujte krouživými pohyby pravou část břicha.