

The book cover features a stylized illustration of a plant with large, pointed leaves and a central stem, all rendered in a dotted or stippled pattern. The background is white, and the plant elements are in shades of gray. The title and author's name are positioned in the upper right quadrant. A circular logo is located in the lower right quadrant, and a small copyright notice is in the lower left quadrant.

Zázračné léky přírody

Jarmila Mandžuková

DOMÁCI
RÁDCE
PRO
KAŽDEHO

© 2008 by Jarmila Mandžuková

Úvod

*Příroda je mocná čarodějka,
a pokud jsme nemocní, může nám v mnohém pomoci.*

Milí čtenáři,

prokazatelně rostoucí průměrná délka života je dáována do souvislosti s rostoucí kvalitou lékařské péče, ale trochu se zapomíná, že mnoho lidí vyhledává a léčí se alternativními postupy nebo je kombinují s tradiční medicínou. Mnozí z nás si totiž uvědomují, že člověk již dávno ztratil ochranu přírody, a proto začal trpět civilizačními chorobami a řadou zdravotních potíží. To má velký vliv i na ztrátu imunity, která je dnes výrazně oslabena. A právě silný imunitní systém vás může zachránit před všemi nemocemi, od malých infekcí až po rakovinu. V této knize najdete to nejlepší z přírodního léčitelství, objevíte zázračnou sílu rostlin a některých potravin, odhalíte dobrou ověřené léčebné postupy a jednoduché návody na to, jak si pomoci, pokud onemocníte. Jde o velmi cenné informace a rady na cestě za znovunabytím ztraceného zdraví, probuzením vitality a šťastným životem. **Je nejvyšší čas vrátit se k přírodě!**

Jarmila Mandžuková

j.mandzukova@seznam.cz



Co všechno vám tato kniha nabízí?

Již proslulý léčitel, bavorský farář Sebastian Kneipp, prohlašoval, že na každou nemoc existuje jedna bylina. A právě to mě inspirovalo k napsání této knihy. Dozvíte se v ní, jaký přírodní superlék, tedy jaká léčivá bylina je vhodná na vaši nemoc nebo zdravotní problém a celou řadu dalších informací a léčivých »fíglů«. Pro větší přehlednost jsou nemoci a neduhy uspořádané abecedně a na konci knihy najdete receptář a návody na to, jak připravovat léčivé čaje a nálevy z jednotlivých bylinek.

Upozornění!

Řada nemocí pro nás znamená nepříjemné obtíže, nebo dokonce nebezpečí. Nezapomínejte však, že i když některé zdravotní problémy můžete léčit sami, je důležité poradit se především se svým lékařem. Jen ten může rozhodnout, jak závažné je vaše onemocnění a stačí-li k jeho vyléčení jen přírodní prostředky.

Je až neuvěřitelné, jak drobné vřídky na ústní sliznici – afty – nepříjemně bolí. I když nejde o vážné onemocnění, mohou být tak obtížné, že brání normálně jíst, pít i mluvit.

Kdo je nejvíce ohrožen afty?

Zatím není přesně známo, co afty způsobuje, ale objevují se zejména u lidí se skrytou infekcí a sníženou imunitou. Afty mohou být i důsledkem stresu po velké zátěži, na jejich vzniku se mohou podílet i hormony (u žen před menstruací) nebo jednostranně zaměřený jídelníček bez dostatečného množství důležitých živin. Někteří léčitelé se domnívají, že často se opakující afty mohou být alergickou reakcí na některá konzervační činidla v potravinách (například kyselinu benzoovou, sorbovou atd.) nebo reakcí na určité látky v potravě. Afty postihují zejména mladé lidi, častěji ženy.

Přírodní superlék

Dříve patřil **heřmáněk** v mnoha zemích k posvátným rostlinám. Silný heřmánkový odvar má antiseptický účinek při aftech, zánětech v ústní dutině a při otocích dásní. Proces hojení podporuje kloktání nebo vyplach úst. Léčivý odvar připravíte tak, že dvě vrchovaté lžičky sušeného heřmánku dáte do šálku a zalijete horkou vodou. Po zchladnutí scedíte a vyplachujete ústa třikrát denně.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Úlevu přinese i vypláchnutí **šalvějovým čajem**, který má léčivé antiseptické účinky.
- ▶ Osvěžující **šípkový čaj** je přímo nabitý vitamínem C, který účinně pomáhá při hojení sliznic a posiluje odolnost organismu.
- ▶ **Čaj z měsíčku** má hojivé a protizánětlivé účinky i na afty. Lze jej použít i ke kloktání. Stále se opakující afty jsou znamením oslabené imunity a **echinacea** (třapatka nachová) a **rakytník** výrazně posilují imunitní systém.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ **Cibule** vyvolává domněnku, že svou palčivou chutí bude naše sliznice spíše dráždit, ale opak je pravdou. Vlivem obsahu sloučenin síry s antiseptickými vlastnostmi působí protizánětlivě.
- ▶ Zkuste vyplachovat ústní dutinu vodou smíchanou s **citronovou šťávou a medem**.
- ▶ Při častém výskytu aftů zařadte do svého jídelníčku **dýňová semínka**, která jsou jedním z nejbohatších zdrojů stopového prvku zinku, jehož nedostatek má přímou souvislost se vznikem aftů.
- ▶ Doporučuje se pravidelně pít a vyplachovat si ústa **čajem rooibos** (samozřejmě bez příchutě). Tento čaj má velmi silný účinek na zánět sliznic.
- ▶ Aftů se zbavíte, když do sklenice teplé vody dáte lžičku **solí** a ústa jednou až dvakrát denně vyplachujete.
- ▶ Cucání **kostky ledu** pomůže přechodně od bolesti.

Vyhýbejte se!

- Pokud trpíte na afty, vyhýbejte se kořeněným a kyselým jídlům, vynechte pití kávy a nežvýkejte žvýkačky – to vše dráždí ústní sliznici.

Akné je spíše nepříjemná záležitost než nemoc. Hlavním nebezpečím akné je vznik druhotné infekce, která může vést k vytvoření trvalých dolíčků a jizev.

Kdo je nejvíce ohrožen akné?

Akné vzniká, když se v mazových žlázkách a kořínkách chloupků tvoří příliš mnoho mazu. Ke zvýšené tvorbě mazu může vést hormonální nerovnováha v organismu dospívajících. Lze přepokládat i jistou souvislost se špatnou činností ledvin. Lidé většinou spojují akné s pubertou, ale může se vyskytnout v každém věku. Typické nehezké pupínky na obličeji, šíji a zádech postihují až 80 % dospívajících, u chlapců mívá onemocnění těžší průběh. Velkou roli při výskytu akné hraje i dědičnost, pravděpodobnost, že dítě v pubertě onemocní akné, pokud jí trpěli oba rodiče, je 50 %.

Přírodní superlék

Léčebné účinky **kopřivy** byly známy již od starověku a dodnes je považována za skutečnou pokladnici zdraví. Pravidelně užívaný kopřivový čaj ovlivňuje látkovou výměnu, »čistí krev« a pomáhá odstranit i úpornou akné.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Abyste se akné rychleji zbavili, můžete postižená místa potírat odvarem z **heřmánku, květu měsíčku, tymiánu, mateřídoušky, dobromysli nebo bazalky**. V šálku vody povaříte dvě lžičky sušené bylinky, vychladíte, scedíte a pomocí tamponu si tímto odvarem potíráte kůži.
- ▶ Jednoduchým způsobem si z **měsíčku** můžete připravit léčivou mast – ve vodní lázni zahřejte čerstvě vyškvařené sádlo a přidejte květy měsíčku (5 g). Nechte několik dnů přikryté vyluhovat, dokud se tuk nezbarví oranžově. Znovu zahřejte ve vodní lázni, až zkapalní a květy klesnou dolů, a scedte. Jednou denně natírejte na postižená místa.
- ▶ Na pupínky je vhodné přikládat jednou až dvakrát denně vatový tampon namočený v **oleji z čajovníku** (tea tree), který můžete zředit malým množstvím vody.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Známa rakouská léčitelka Maria Treben doporučovala potírat tvář **křenovým octem**, vhodným pro každý typ pleti. Křen nastrouhejte a zalijte vinným nebo ovocným octem tak, že křen bude zakrytý. Nechte stát 10 minut při pokojové teplotě a potírejte umytou, ještě mokrou tvář. Nechte působit 10 minut. Ocet necedte, ale užívejte přímo z lahve (vhodné je perforované víčko).
- ▷ Podle ukrajinské léčitelky Jeleny Svitko můžete připravit účinný odvar z **petržele**. Pokrájejte 100 g kořene petržele a vařte 10 minut v 500 ml mléka. Scedte, odvar ochuťte medem a pijte během dne po malých dávkách. Rozvařenou petržel nevyhazujte, ale protlačte přes sítko a přiložte na předem očištěný obličej. Nechte krátce působit.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Konzumujte hodně čerstvého ovoce a zeleniny a jezte více ořechů.

Vyhýbejte se!

- Doporučuje se omezit rafinovaný cukr a sladkosti, které zvyšují sklon k zánětům, ale i slané, ostré a kořeněné pokrmy, konzervovaná jídla, kávu a alkohol.
- Omezte v jídelníčku pokrmy obsahující jód, neboť velké množství tohoto prvku ve stravě může vyvolat kožní změny.

Alergická rýma

Jelikož člověk dýchá nepřetržitě, je tento druh alergie také nejobtížnější pro svého »majitele«.

Kdo je nejvíce ohrožen alergickou rýmou?

Alergie je zvýšená citlivost organismu na některé faktory z okolního prostředí, kterým se říká alergen. Nejčastějšími alergeny jsou plísně, léky, prach, dále chemické přísady v potravinách a konzervách. Mezi nejtypičtější projevy alergie patří rýma, pálení a slzení očí, dušnost a vyrážka. Výskyt alergické rýmy je v populaci poměrně vysoký, udává se 10 %, některé zdroje až 15 % populace, u dětí a lidí žijících ve městech je toto číslo vyšší.

Zda se u nás vyvine alergická rýma či jiná alergie, je otázkou jednak dědičnosti, ale také vlivů znečištěného životního prostředí, používání nových chemických přípravků a snížené odolnosti našeho organismu. Určitou roli může hrát i měsíc narození, děti narozené na jaře (před začátkem pylové sezony) trpí pylovou alergií nejvíce.

Více na straně 61 – Imunitní systém a na straně 135 – Rýma.

Přírodní superlék

Podběl měl dříve mnoho lidových jmen jako například babuška či koňské kopyto. Doporučuje se užívat čaj z **listů a květů podbělu**. Čaj připravíte ze dvou lžiček směsi na 200 ml vody a pijete ho třikrát denně.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Čaj z listů **kopřivy** může pomáhat i při alergiích, ale na druhou stranu při jeho pravidelném užívání zaznamenali lékaři řadu alergických reakcí.
- ▶ Vyzkoušet můžete **pelyňkovou léčbu**, při níž se organismus zbavuje mikroorganismů a dalších látek, které způsobují alergie. Čaj popíjejte třikrát denně.
- ▶ Jako lék proti alergické rýmě se doporučují pít i čaje z **heřmánku, světlíku, bezového květu nebo meduňky**.
- ▶ Při alergické rýmě dejte jednu lžici sušených květů **heřmánku** nebo **řebříčku** do 500 ml horké vody a páru inhalujte.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Zduření nosní sliznice zmírníte přidáním **česneku** do jídla.
- ▷ Podle Josefa Zenricha je obecně nejsilnějším přírodním protialergickým prostředkem **žampion**. Za vysokou cenu se dá v lékárnách koupit žampionový přípravek; lze ho nahradit žampionovým práškem, který si snadno připravíte doma. 2 kg očištěných žampionů usušte běžným způsobem a umelte je na mlýnku na co nejemnější prášek. Podávejte čtyřikrát denně jednu lžičku prášku po dobu jednoho měsíce. Během této doby by se mělo ukázat, zda léčba alespoň částečně zabírá. Pokud ano, udělejte desetidenní přestávku a v léčbě dále pokračujte po dobu půl roku, ale vždy jen deset za sebou jdoucích dnů v měsíci.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Posilujte svoji imunitu zdravou výživou, v níž bude dostatek potravin bohatých na vitaminy. Dávejte přednost biopotravinám, které nejsou zatíženy pesticidy a dalšími škodlivými látkami.
- ▶ Prokázala se určitá souvislost mezi alergií a játry a žlučníkem. Léčba alergie tedy spočívá i v posílení činnosti jater a žlučníku (více na straně 68).
- ▶ Zajímavé protialergické působení má i gemmoterapie, tedy léčení výtažky z pupenů rostlin a stromů.

Vyhýbejte se!

- Velkým alergenem je celer, kterému by se měly vyhýbat všichni alergici; pozor i na citrusové plody, které mají velký alergizující potenciál.
- Je vhodné vyvarovat se potravin, které obsahují hodně přísad – cukrovinky, barevné limonády, coca-cola a podobně.
- Snažte se omezit potraviny s velkým obsahem histaminu – tuňák, sardinky, ementál, gouda, camembert, čedar, salámy, kyselé zelí, špenát, kečup a pochutiny jako káva a alkohol.
- Výrazně omezte ve stravě všechny lilkovité rostliny, tj. brambory, rajčata a papriky. Při vaření brambor dávejte do vody hodně kmínu.

Alergie

Alergické projevy v populaci začínají mít téměř epidemický charakter. Soudobá medicína tlumí alergické projevy antihistaminiky, kalciem a kortikoidy. Přírodní léčba má k ovlivňování alergií vypracovanou řadu léčebných postupů, ale bohužel jejich účinnost s postupným rozšiřováním slábne a často se stává, že lidé alergicky reagují na bylinky, které donedávna sloužily jako osvědčená antialergika.

Mezi alergická onemocnění patří alergická rýma (viz výše), bronchiální astma (více na straně 22), kopřivka, atopický ekzém a podobně.

Angína

Angína, tedy akutní zánět krčních mandlí, vyvolává bolest v krku, obtíže při polykání, horečku, objevit se mohou i bolesti hlavy, svalů a kloubů. Podceňovat angínu je nebezpečné, nevléčená angína může mít za následek vznik revmatického onemocnění kloubů a řadu dalších zdravotních problémů, proto vždy vyhledejte lékaře.

Kdo je nejvíce ohrožen angínou?

Jedná se o onemocnění virového nebo bakteriálního původu (zvláště nebezpečné jsou streptokokové infekce), které se šíří formou kapén-

kové infekce nebo přímým kontaktem s nemocným. Angínou často trpí děti, neboť od narození se mandle (působí jako »filtr« a brání organismus před infekcí) postupně zvětšují, přibližně v sedmi letech dosahují svého maxima a potom se zase zmenšují. Děti se často nakazí v kolektivu mateřské školky. U dospělých se angína objevuje při snížené odolnosti organismu. Více na straně 30 – Bolest v krku.

Přírodní superlék

O široké oblibě **heřmánku**, v lidovém léčitelství svědčí nesporně i bohatství lidových názvů. »Marunka«, »rumánek« »kamilka« či »sluníčko« jsou známá i méně obvyklá pojmenování heřmánku pravého. Tato nenápadná bylina má výrazné protizánětlivé a dezinfekční účinky, podporuje pocení a je důležitým prostředkem k léčení zánětů. Při angíně lze sledovat rychlou úpravu zdravotního stavu při intenzivním a vícekrát denně prováděném kloktání koncentrovaným heřmánkovým nálevem. K tomu můžete popíjet heřmánkový čaj, nebo ještě lépe čaj z heřmánku a šalvěje (bylinky ve stejném poměru).

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Léčivě působí i kloktání odvaru z **řepíku**, **tymiánu** nebo **šalvěje**. Kloktáme vždy dvě minuty třikrát denně.
- ▶ Léčivě působí i čaj z **lipového květu** nebo ze směsi **lipového květu**, **heřmánku a listu meduňky** (bylinky jsou ve stejném poměru).
- ▶ **Rakytník a echinacea** dokáže posilovat odolnost našeho organismu a tlumit bakteriální a virové infekce.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Léčivě působí cibulový med nebo čaj z **cibule** (recepty na straně 168), ale také cibulová polévka, která je ideálním prostředkem pro utišení bolesti v krku, dezinfikuje dutinu ústní a hltan, je důležitá pro boj proti infekci. Léčivé účinky cibule můžete vyzkoušet i zevně – 200 g syrové cibule nakrájejte nadrobno a pod pokličkou poduste se dvěma lžícemi vody a čtyřmi lžícemi **anýzu** asi 10 minut. Potom hmotu zabalte do gázy a příjemně teplé přiložíte na dvě hodiny na krk; aplikujete jedenkrát denně.
- ▶ Smíchejte 250 g **měkkého tvarohu** s pěti rozetřenými stroužky **čes-**

neku, nahřejte, hmotu naneste na gázu a formou obkladu přiložte na dvě hodiny na krk.

- ▶ Bolesti v krku zmírní i kloktadlo připravené ze sklenice vody, do níž přidáte šťávu z **citronu a lžici soli**.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Pijte denně hodně teplých tekutin, nejlépe bylinkových čajů oslazených medem.
- ▶ Konzumujte potraviny se zvýšeným obsahem vitamínu C, které posílí vaši odolnost proti nemocem.

Angina pectoris

Není-li srdce dostatečně zásobeno kyslíkem v důsledku částečného zúžení srdečních tepen, dochází ke svíravé nebo palčivé bolesti na hrudi. Záchvat anginy pectoris může trvat až 15 minut a vyvolává ho obvykle stres, větší námaha, vzrušení a stavy úzkosti. Pokud nebudete věnovat dostatečnou pozornost radám lékaře a doporučené léčbě, může se angina pectoris vyvinout i v akutní srdeční záchvat. Pamatujte si, že v důsledku srdečních chorob u nás umírá téměř 50 % lidí!

Kdo je nejvíce ohrožen anginou pectoris?

Svíravá a palčivá bolest na hrudi je důsledkem snížení přívodu krve zúženými cévami zásobujícími srdce, což souvisí s tvorbou aterosklerotických plátů. Nejčastější příčinou těchto změn je zvýšená hladina cholesterolu v důsledku jeho nadbytečné konzumace v potravě. Dalšími rizikovými faktory vzniku anginy pectoris jsou vysoký krevní tlak, kouření, stres, cukrovka, nedostatek pohybu a rodinná zátěž. Pokud se vyskytne srdeční infarkt u rodičů (do 55. roku věku otce a 65. roku života u matky), zvyšuje se riziko výskytu u dětí. Ženy jsou před rozvojem aterosklerózy chráněny příznivými účinky svých pohlavních hormonů. Po hormonálním přechodu však bohužel může rychle dohánět a ve věku 75–80 let je frekvence výskytu u obou pohlaví prakticky stejná.

Více na straně 25 – Ateroskleróza, na straně 92 – Mozková mrtvice a na straně 139 – Srdce.

Přírodní superlék

Pravidelným a dlouhodobým užíváním **hlohu** se dosahuje pozoruhodných úspěchů. Nejdůležitější oblastí jeho použití jsou srdeční nemoci. Rozšiřuje srdeční tepny, zlepšuje srdeční činnost, upravuje krevní tlak a harmonizuje srdeční arytmiie. Podáváním hlohu hned při prvních srdečních potížích se oddálí, nebo někdy dokonce odstraní vážnější potíže se srdcem.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

► Bylinkami »na srdce« jsou také **řebříček a meduňka**.

...a co najdete v kuchyni

► Při prevenci onemocnění srdce je určitě na místě oprášit zvyky našich babiček a používat co nejvíce **cibuli a česnek**. Slavný lékař prvního století Dioscorides napsal, že česnek »čistí tepny a otvírá ústa žilám...«. Vědci nyní potvrzují, že česnek je opravdu přínosný pro zdravé srdce a cévy. Z léčivého česneku si doma můžete snadno připravit nápoj proti kornatění cév a tepen. Umixujte dvacet stroužků česneku a šťávu ze tří citronů, dejte do 1 litru vody a svařte. Po vychladnutí scedte, dejte do lahve a uchovávejte v ledničce. Pijte denně jednu likérovou sklenku po dobu tří týdnů. Poté léčebnou kúru na dva měsíce přerušte a připravte nápoj znovu.

► **Červenou řepu** bychom neměli podceňovat, neboť již před 2000 lety jí byla připisována léčivá moc. Zvyšuje pevnost krevních kapilár a snižuje tlak krve. Pravidelná konzumace červené řepy chrání před aterosklerózou, mozkovými příhodami, hypertenzí a dalšími chorobami cévního systému.

► Stěny cév budou elastičtější, pokud budete pít šťávu z **mrkve, celeru, petržele** nebo syrového **zelí**, v jídelníčku by měla být zastoupena **rajčata, papriky a špenát** (zejména čerstvý).

► **Banány** jsou ideálním ovocem pro lidi se srdečními chorobami, tedy i anginou pectoris. Obsahují hodně nezbytného »srdečního« minerálu draslíku.

► Pravidelná konzumace **mandlí, lískových oříšků a pistácií** pomáhá zlepšovat činnost srdce a působí preventivně proti kornatění tepen. Konzumaci ale nepřehánějte, neboť se jedná o energeticky vydatné zdroje potravin, stačí jedna polévková lžíce denně.

► Mimořádné pozornosti v boji proti srdečním nemocem se dostalo i typickému nápoji Asie – **zelenému čaji**, který je fyziologicky aktivnější než černý čaj. Tonizuje sval srdce, snižuje křehkost stěn krevních kapilár a má celkově posilující účinky. Doporučuje se pít dvakrát až třikrát denně šálek čaje (jedna lžička na šálek vařící vody).

...další léčivé »figle«!

► Jezte stravu s vysokým obsahem vlákniny a výrazně omezte přísun potravin, které obsahují živočišné tuky.

► Naučte se relaxovat, cvičení jógy či taj-či dokáže snížit frekvenci záchvatů.

Vyhýbejte se!

- Snížení tělesné hmotnosti je nezbytným prvním krokem pro zdravé srdce.
- Dlouhodobý a trvalý stres může mít zhoubné účinky na vaše tělo a může přispět ke vzniku celé řady chorob včetně srdečních.
- Cigaretový kouř je plný chemických látek, které velice škodí jak vašemu srdci, ale i celému organismu.

Antibiotická léčba

Je všeobecně známo, že u nás je reálná spotřeba léků několikrát vyšší, než by měla být. Kritická situace je u antibiotik, neboť čím více se rozšiřuje jejich používání, tím více se zvyšuje odolnost bakterií. Antibiotika kromě likvidace patogenních bakterií zničí i probiotické kultury ve střevech, čímž se naruší imunita organismu. Po antibiotické léčbě by mělo být samozřejmostí posílení oslabené střevní mikroflóry.

Přírodní superlék

Dva až tři šálky neslazeného **heřmánkového čaje** denně pomáhají ve střevech obnovit bakteriální kolonie. Ještě účinněji působí heřmánkový čaj s přidavkem jedné či dvou lžiček mléčného cukru (lze koupit i v bio kvalitě). Navíc heřmánek je výborným pomocníkem i tam, kde selhává antibiotická léčba. Nejnovější výzkumy prokázaly, že má znač-

né účinky proti škodlivým zplodinám, které jsou produktem látkové výměny bakterií, například streptokoků, stafylokoků aj. Heřmánek neníčí samotné bakterie, ale oslabuje je tím, že narušuje produkty jejich látkové výměny.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Věhlasný léčitel, sušický páter Ferda, doporučoval na regeneraci trávicího ústrojí po užívání antibiotik pití bylinkového čaje z **dubové kůry a anýzu**. Jednu lžici směsi zalijte 500 ml vody, vařte 7 minut a pijte 14 dní.
- ▶ Jeden z našich nejlepších bylinkářů Josef A. Zentrich doporučuje podávání čaje z **plicníku lékařského** při používání antibiotik a dalších léčiv, která mohou narušovat sliznice trávicího ústrojí.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Po léčbě antibiotiky se doporučuje pití **čaje z lněného semene**. Poté se přirozená střevní mikroflóra rychle obnoví. Alternativní možností je užívání zastudena lisovaného lněného oleje.
- ▷ Vhodnými potravinami s obsahem bakterií kyseliny mléčné jsou **probiotické jogurty a další mléčné výrobky**, například **kefír**, které přispívají k obnově střevní mikroflóry.
- ▷ Potraviny s vysokým obsahem polyfenolů jsou důležité pro střevní flóru. K bohatým zdrojům patří **zelený čaj, zelí a čokoláda**.

Artritida

Artritida je onemocnění, při kterém ztrácejí klouby ohebnost, jsou ztuhlé a choroba je stále bolestivější. Artritida napadá zejména klouby na prstech rukou a nohou, zápěstí, lokty, kolena a hlezenní klouby. Rozeznáváme různé typy onemocnění – revmatoidní artritidu, osteoartritidu, spondylitidu (Bechtěrovovu nemoc) atd.

Kdo je nejvíce ohrožen artritidou?

Artritida je zánětlivé onemocnění, které může být způsobeno bakteri-

emi nebo revmatickým onemocněním. Rizikovými faktory vzniku artritidy jsou vysoký příjem bílkovin, nízký obsah vitamínu C a kouření. Podle některých studií lidé, kteří pravidelně konzumují červené maso, zdvojnásobují riziko onemocnění oproti těm, kteří maso jedí jen dvakrát týdně. Toto onemocnění postihuje lidi bez rozdílu věku, objevuje se i v mladších věkových skupinách.

Více na straně 42 – Dna a na straně 132 – Revmatismus.

Přírodní superlék

Kostival lékařský má svoji dlouhou historii a je nepostradatelným pomocníkem při chronických zánětech kloubů, zánětech šlach, svalů, pohmožděninách a při zlomeninách kostí. K potírání bolestivých míst lze použít kostivalovou mast nebo tinkturu, kterou si můžete připravit sami: hrst pokrájeného kořene naložíte do 250 ml alkoholu nebo francovky a necháte několik dnů louhovat. Obdobně působí i kostivalové obklady. Do silnějšího odvaru z kostivalu namočte plátýnko, přiložte na bolestivé místo a teple obalte.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Udává se, že **bez černý** je lékem na 99 nemocí. Pro léčebné účely se doporučuje čaj z květů černého bezu.
- ▶ Z ruského lidového léčitelství pochází návod na léčivý čaj z listů **černého rybízu**. Připravte ho z jedné lžice sušených a podrcených listů černého rybízu, které spaříte 400 ml vařící vody a necháte 6 hodin louhovat. Přecedíte a pijete na podzim a v zimě asi po 100 ml několikrát denně.
- ▶ Podpurný účinek při boji s artritidou mají i další bylinky. **Kopřivový čaj** má protizánětlivé účinky a tlumí bolesti. Doporučují se 2–3 šálky čaje denně. Čaj z **vachty trojlisté** se má pít třikrát denně malý šálek.
- ▶ Při bolestech v kolenou dobře pomáhá **pampeliška**: čerstvě utržené květy přelijte kolínskou vodou a nechte nejméně 30 dnů odstát, poté scedte a potírejte kolena. Místo pampeliškových květů můžete použít květy **měsíčku**.
- ▶ **Kaštaný** mohou do jisté míry ovlivňovat funkci kloubů (více na straně 20).
- ▶ **Rozmarýnová mast** je skvělým lékem na všechny kloubní nemoci.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Skvělým lékem na artritidu může být obyčejný **křen**. Pro revmatiky by měl být stálou přílohou k masům a dalším pokrmům. Doporučuje se popíjet křenový nápoj: 150–200 g křenu jemně nastrouhejte a macerujte v 1 l převařené vody. Přecedte a pijte dva šálky čaje mezi jídly. Křen je možné využít i zevně, na postižená místa přiložíte na několik minut vrstvu čerstvě nastrouhaného křenu a pokryjete voskovaným plátnem. Obklad ponecháte, dokud se neobjeví silné začervenání, ale nikoli puchýře. Když začervenání zmizí, můžete obklad opakovat.
- ▷ Cikánská lidová medicína zná účinný recept: ráno na lačný žaludek snězte jednu syrovou **bramboru** a později dvě nesolené brambory vařené ve slupce. Méně důvěryhodně zní další rada, ale proč ji nevyzkoušet: noste v kapse po celý den jednu syrovou bramboru. Měla by do sebe vsáknout vaši nemoc a zčernat.
- ▷ Čerstvá **mrkvová a celerová šťáva** je již od dob faraonů léčivým nápojem pro klouby. Účinné látky pomáhají chránit proti degenerativním nemocem. Mrkvové šťávy by mělo být dvakrát více než šťávy z celeru.
- ▷ Žehličkou přežehlené a ještě horké **kapustové či zelné listy** přiložte na bolavé místo, což přinese úlevu od bolesti. Můžete dát i na noc. Pomoci dokáže i obklad ze strouhané **mrkve**.
- ▷ Existuje skupina potravin, která může vašim kloubům pomoci, například **borůvky, třešně, banány, chřest, brokolice, zelí, mrkev, pšeničné klíčky, sezamová semínka a mák**.
- ▷ Nenápadné koření **bobkový list** (vavříin) má velmi starou a slavnou historii. Vavříinový věnec byl totiž symbolem slávy a vítězství. Čaj z bobkového listu je vhodný na očistu kloubů, dokáže z nich vyplavit sůl a umí zbavit mnohaletých bolestí a únavy kloubů. Při pití čaje musíte dodržovat níže uvedené zásady a konzumovat lehčí stravu. Vařte 5 g bobkového listu v 300 ml vody asi 10 minut. Poté nechte v termosce 3–4 hodiny louhovat. Přecedte a pijte po malých doušcích po dobu 12 hodin. S procedurou skončete do dvacáté hodiny večer. Léčbu opakujte po třech dnech, pak po týdnu a během prvního roku každé čtvrtletí. Zkusit můžete i léčivý obklad. Rozdrťte několik bobkových listů a smíchejte je s olejem. Vzniklou kaši naneste na plátno a několikrát denně přikládejte na bolestivé místo.
- ▷ Důležité omega-3 mastné kyseliny blokují zánětlivé reakce v těle

spojené s určitými nemocemi – u lidí s artritidou dochází k menším otokům a ztuhlosti kloubů. Tyto látky jsou obsažené hlavně v mase z tučných **mořských ryb**, jako je makrela, sled, platýz, tuňák, sardinky atd. Rostlinným zdrojem omega-3 mastných kyselin je **lněný olej**.

- ▷ Pomoci může i obyčejný **měkký tvaroh**, ze kterého si uděláte zábal a přiložíte na bolestivé místo.
- ▷ Nápoj s **jablečným octem** upravuje rovnováhu pH, čistí organismus od toxinů, a dokáže tak ulevit od bolestí. Jednu lžičku jablečného octa a lžičku medu zalijte 250 ml teplé vody. Z lidového léčitelství pochází rada masírovat postižená místa několikrát denně octovou vodou (jablečný ocet a voda v poměru 1:1).
- ▷ Pomoci mohou i koupele v **mořské soli**: 500 g mořské soli rozpustíte, vlijete do vany a koupete se 20 minut. Koupel opakujte alespoň dvakrát týdně, vyzkoušet můžete i koupele sedm dní za sebou. Mělo by se po nich ulevit. Tato koupel dokáže navíc zbavit únavy.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Vědecky bylo prokázáno, že skladba jídelníčku má velký vliv na rozvoj artritidy. Vhodný je jídelníček s nízkým obsahem živočišných tuků a převahou složitých sacharidů. Tento typ stravy snižuje množství tukových usazenin ve stěnách drobných cév a umožňuje větší přítok krve bohaté na kyslík a výživné látky do kloubů.
- ▶ Z mnoha výzkumů vyplývá, že osoby s revmatickým zánětem kloubů trpí nedostatkem vitamínu C. Zvýšení příjmu tohoto vitamínu zpomaluje postup chorobného procesu.
- ▶ Věnujte se chůzi, plavání či jinému mírně zatěžujícímu cvičení, které zlepší celkový stav kloubů.
- ▶ Lidoví léčitelé doporučují chodit do sauny a páry. Kromě toho si doma připravujte horké koupele, po nichž namažte nemocná místa olivovým olejem nebo rozehrátým máslem.

Vyhýbejte se!

- Existuje skupina potravin, při jejichž časté konzumaci se příznaky artritidy mohou zhoršit: rajčata, reveň, červené maso a alkohol.

Artróza je nepříjemné degenerativní onemocnění kloubů, které provází opotřebování až úplný zánik kloubní chrupavky tvořící styčnou plochu mezi kloubní hlavicí a kloubní jamkou. To má za následek bolest, ztuhlost a omezenou pohyblivost.

Kdo je nejvíce ohrožen artrózou?

Artróza může být důsledkem dlouholetého opotřebování a poškození kloubů a napadá zejména kolena a kyčelní klouby. Může se objevit jako následek úrazu, jednostranného přetěžování kloubů, značnou roli může hrát dědičnost a nadváha. Artróza postihuje ve vyspělých státech okolo 20 % obyvatelstva.

Přírodní superlék

Kopřiva dvoudomá má stálé místo v lidovém léčitelství a je skutečnou pokladnicí zdraví. Sloučeniny obsažené v kopřivových listech brání vylučování látek, které aktivují a činí citlivými čidla bolesti. Nemocným s artrózou se doporučuje pít kopřivový čaj, zejména v rámci jarní a podzimní čistící kúry. Čaj z kopřivy můžete pro zlepšení chuti připravovat s listy **máty peprné**.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Jitrocel** patří mezi naše nejznámější léčivé byliny. Obsahuje kyselinu křemičitou, která je velmi důležitá pro výživu chrupavek a zdravý vývoj kostí.
- ▶ Velmi široké použití mají **kaštany** (kaštan koňský, jírovec maďal). Z lidového léčitelství pochází rada nosit v kapse dva kaštany, což má prý pozitivní vliv na naše klouby. Důvěryhodněji zní rada potírat klouby dvakrát denně kaštanovým mazáním, které si můžete sami vyrobit: čerstvé kaštany nahrubo nastrojte, zalijte francovkou, uzavřete a nechte alespoň měsíc louhovat. Potom přecedte a použijte jako mazání na bolavé klouby. Lze koupit i kaštanovou mast či gel. Kaštan zmírňuje obtíže při omezené pohyblivosti kloubů a páteře včetně revmatismu.

- ▶ Skvělým prostředkem na bolavé klouby je **rozmarýnová mast**, kterou předepisovala známá »radnická bába« Božena Kamenická a kterou lze koupit.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Jezte stravu obsahující dostatek **citrusových plodů, listové a kořenové zeleniny a kysaného zelí**, abyste dodali organismu látky, které potřebuje k regeneraci poškozené chrupavky.
- ▶ Zdravotní stav mohou zlepšit **lněná semínka**. Oprávněně se řadí k superpotravinám, obsahem cenných látek mohou být označovány za potravinu budoucnosti. Jsou nejbohatším rostlinným zdrojem omega-3 mastných kyselin. Lněná semínka jsou také úžasným lékem při potížích s klouby a revmatismu. Kromě lněných semínek lze v prodejnách zdravé výživy zakoupit zastudena lisovaný lněný olej, který užívejte denně, a to 1–2 lžičky. Bohatým zdrojem cenných mastných kyselin jsou i **mořské ryby**.
- ▶ Kostku vychlazeného **měkkého tvarohu** smíchejte s trochou octa a natřete v silné vrstvě na vlhkou látku. Přiložte tvarohem na kůži, překryjte vlněnou látkou a upevněte. Nechte působit několik hodin.
- ▶ **Želatina** v různých podobách pomáhá při kloubních obtížích. Obsahuje mnoho nezbytných stavebních látek.

...další léčivé »fígle«!

- ▶ Je potřebný dostatečný přísun vitamínu C, který zlepšuje funkční vlastnosti kolagenu, základní pojivové tkáně.
- ▶ Z lidového léčitelství pochází rada pít třikrát denně před jídlem ledvinový čaj a nezapomínat na dostatečné množství tekutin.
- ▶ Při bolestech v kyčli může pomoci cvik z jógy. Položte se na zem a uvolněte nohy a bederní krajinu. Pomalu se nadechněte a přiblížte koleno co nejvíc k hrudníku. Při pomalém výdechu pokládejte nohu jemně zpět. Cvik provádějte několikrát denně.
- ▶ Doporučuje se denně si masírovat klouby a dopřávat si teplé koupele. Vhodné jsou bahenní zábaly nebo termální lázně. Důležitá je i pravidelná tělesná činnost, vynikající je plavání a jízda na kole.

Vyhýbejte se!

- Odborníci doporučují snížit konzumaci živočišných produktů: masa,

uzenin, vaječ, mléka a mléčných výrobků, neboť zvyšují tvorbu kyseliny močové. Tyto krystalky se usazují v kloubním mazu a znehodnocují ho. Nevhodné jsou také instantní polévky.

- Přírozenou metodou, která snižuje sklon k zánětu, je výživa chudá na kyselinu arachidonovou. Ta se vyskytuje především v tučném vepřovém mase, hovězím mase, vaječném žloutku, játrovce nebo sýru camembert.
- Bolest při artróze zhoršuje zvýšená konzumace brambor, rajčat, paprik, špenátu, reвенě a hlávkového salátu.
- Při problémech s klouby je bezpodmínečně nutné snížit nadváhu, neboť každý kilogram navíc je nadměrně a zbytečně zatěžuje.

Astma

V medicíně se rozlišuje astma bronchiální a astma srdeční (kardiální). Běžnější je astma bronchiální, tedy záducha, které se vyznačuje projevy dusnosti a dusivým kašlem.

Kdo je nejvíce ohrožen astmatem?

Astma je onemocnění, při kterém otéká sliznice v dolních cestách dýchacích, které se tak zužují a omezují proudění vzduchu, a tím i dýchání. Tento stav je vyvolán uvolněním histaminu, jenž zvyšuje otok i zánět a silné vylučování hlenu, důležitou roli hraje i vliv psychogenní. Více než polovina astmatiků je alergická na látky zevního prostředí, například na pyl, plísně, zvířecí chlupy a řadu léků a potravin. Těžkým alergickým onemocněním průdušek u nás trpí statisíce lidí a počet nemocných stále stoupá. Onemocnění může propuknout kdykoli během života, ale většinou začíná již v dětském věku. Velká většina případů se dědí v rodinách náchylných k dalším alergickým potížím. Muži jsou k astmatu stejně náchylní jako ženy, ale ženy reagují na dráždivé látky z prostředí při nižších koncentracích. V České republice je astmatem postiženo asi 1 % dětí ve věku do 15 let.

Přírodní superlék

Při astmatických potížích může pomoci celá řada bylinkových čajů.

Posel jara **podběl** povzbuzuje odkašlávání a má protizánětlivé a antiseptické účinky. Podbělový čaj pijte dvakrát denně. Známy bylinkář Franec pokládal dokonce podbělový list za nejdůležitější protiastmatickou drogu středoevropské květeny.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Při astmatu se doporučuje **kopřivový čaj**, který tiší astmatické záchvaty a odstraňuje z organismu škodlivé látky.
- ▶ Další důležitou bylinkou pro průduškové astma je **tymián**, který svými silicemi odstraňuje křeče, a mírní tak záchvaty.
- ▶ Čaj z **hlohu** dokáže zlepšit dýchání tím, že uvolňuje svalstvo průdušek. Další vhodnou bylinkou je **yzop**.
- ▶ Čajová směs z **jitrocele a mateřídoušky** (smícháno stejným dílem) pomáhá při astmatu. Čaj připravíte tak, že do kastrůlku dáte kolečko citronu a lžičku kandysového cukru a zalijete šálkem vody. Necháte asi čtyřikrát vzkypět, odstavíte, přidáte lžičku čajové směsi a necháte krátce vyluhovat. Pijete dva, v těžkých případech i čtyři šálky čaje denně. Tento čaj pijte co nejteplejší.
- ▶ Populární bylinář Zlatko Gurski z bývalé Jugoslávie doporučoval léčivý **protiastmatický čaj** připravený ze dvou lžiček semen fenyklu, jedné lžičky semene pískavice řecké seno, jedné lžice medu a 250 ml vody. Semena spařte vařící vodou a po zchladnutí na 40 °C scedte a přidejte med. Čaj pijte třikrát denně.
- ▶ Čajová směs z **proskurníku a tymiánu** pomáhá proti astmatu. Jednu lžičku bylinek smíchaných v poměru 1:1 zalijte šálkem vody, nechte 5 minut povařit a scedte. Během dne pijte tři šálky teplého čaje po doušcích.
- ▶ Některé léčivé rostliny mohou zklidnit dýchací cesty a uvolňovat hlen. K těmto rostlinám patří **plicník lékařský, anýz, jablečník, lipový květ a yzop**.
- ▶ Při deletrvajících nemoci doporučuje Jiří Janča v knize *Alternativní medicína* podávat čaj z **hořce žlutého nebo zeměžluče**.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ **Česnek a cibule** mají protialergický účinek a k léčbě astmatu se používají již po staletí.

- ▷ Hrudník potírejte **jablečným octem** a překryjte lněnou nebo plátěnou utěrkou.
- ▷ V jídelníčku by neměl chybět **jogurt** s probiotickými bakteriemi.
- ▷ Látky obsažené v **zeleném čaji** mohou omezovat zánět dýchacích cest, který se objevuje při astmatickém záchvatu.

...další léčivé »figle«!

- ▶ V jídelníčku by měly být zastoupeny potraviny se zvýšeným obsahem hořčičku, tento důležitý prvek přispívá k uvolnění a rozšíření hladkého svalstva dýchacích cest. Je důležité dodávat organismu vitamin C, který posiluje imunitní systém proti vzniku astmatických záchvatů.
- ▶ Pro lepší rozpouštění hlenu se doporučuje pít 2–3 litry tekutin denně.
- ▶ Z lidového léčitelství pochází zajímavá rada: umístit do místnosti, ve které nemocný nejvíce pobývá, túji (zerav západní) v květináči.
- ▶ Soustředte se na to, abyste dýchali nosem. Až 90 % astmatiků dýchá ústy. Nos je ideální filtr, v němž se zachycují mnohé nečistoty ovzduší. Při astmatu pomáhá, když se naučíte lépe dýchat. Mnohé o správném dýchání se dozvíte z jógy.

Vyhýbejte se!

- K potravinám, které u dětí a citlivých osob vyvolávají nejčastěji astmatický záchvat, se řadí kravské mléko, krevety, ořechy, pšenice a další obilniny, kiwi, plísňové sýry, glutaman sodný, hořčice, droždí, někdy také vejce a ryby. U některých osob mohou záchvat spouštět určité přísady do potravin. Vyřazení dotyčné potraviny vyvolávající záchvat může snížit problémy s průduškami až v 90 % případů.
- Bylo zjištěno, že lidem, kteří jsou umírnění vegetariáni, tedy konzumují maso jen občas, se dýchá mnohem lépe. V jedné studii, kdy byl pacientům po dobu tří měsíců upraven jídelníček bez masa a tučných mléčných výrobků, se zdravotní stav zlepšil o 70 %, po roce dokonce o 90 %.

Ateroskleróza (arterioskleróza)

Ve většině civilizovaných zemí je ateroskleróza nejčastější příčinou úmrtí. Je to degenerativní onemocnění cévních stěn. Důsledkem zúžení cévy je nedostatečné prokrvení orgánu, ke kterému céva míří. Způsobuje tak většinu srdečních i mozkových příhod.

Kdo je nejvíce ohrožen aterosklerózou?

Ateroskleróza je dlouhodobý proces, při kterém dochází k tuhnutí cévních stěn a zužování jejího průsvitu. Tvoří se tzv. aterosklerotické pláty, které nám mohou připomínat nánosy nečistot ve starých vodovodních trubkách. Na výskyt sklerotických změn cév má vliv zejména vysoká hladina cholesterolu v krvi (jíme daleko více živočišných tuků, než dokážeme spotřebovat), vysoký krevní tlak, dále také obezita, cukrovka, dna, kouření a do určité míry i genetické předpoklady. Statistiky tvrdí, že v produktivním věku jsou infarktem ohroženi daleko více muži než ženy. Předpokládá se, že ženské pohlavní hormony mají na srdeční svalovinu jistý ochranný vliv. Více na straně 13 – Angina pectoris, na straně 92 – Mozková mrtvic a na straně 139 – Srdce.

Bércový vřed

Bércový vřed je nepříjemný defekt kůže dolních končetin, který vzniká při poranění křečových žil (více na straně 81). Vyznačuje se špatnou hojivostí a jeho léčba může trvat měsíce i roky.

Kdo je nejvíce ohrožen bércovým vředem?

Zásadní vliv na vznik bércového vředu má dlouhodobě nevyhovující skladba potravin, zhoršené trávení, časté zácpy, sedavé zaměstnání, nedostatek pohybu, dědičná dispozice a do určité míry i věk. V důsledku toho dochází ke zvýšenému usazování cholesterolu v cévách od kolen dolů a špatnému okysličení tkání. Odhaduje se, že v České republice trpí tímto onemocněním asi sto tisíc osob, s přibývajícím věkem se počty zvyšují. Náchylnější ke vzniku bércových vředů jsou ženy.

Přírodní superlék

Jitrocel kopinatý je rozšířenou bylinkou a pomáhá i při léčbě bércových vředů. Léčivé obklady připravíte tak, že čerstvé listy jitrocele omyjete převařenou vodou, na desce válečkem na nudle rozválíte na kaši a přiložíte na nemocné místo. Ovážete lehce obinadlem a necháte přes noc působit.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Lékařskou péči můžete doplnit obklady namočenými do studeného **přesličkového** odvaru, které přikládáte na noc. Použít můžete i mast z **kostivalu**.
- ▶ Pokud jsou nohy silně oteklé, měly byste je koupat ve studeném výluhu **slézu**.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Při výskytu bércových vředů je třeba zvýšit konzumaci **pohanky, borůvek, černého rybízu a hroznového vína**.

Vyhýbejte se!

- Doporučuje se omezit konzumaci masa a živočišných tuků, tučných mléčných výrobků, vajec, sladkostí, kávy a alkoholu.

Bolest břicha

Žádnou bolest v břiše není dobré podceňovat, na druhé straně je nutné k takovým příznakům přistupovat s klidem a rozvahou. V každém případě déletrvajících nebo silnějších bolestí břicha vyžadují lékařské vyšetření, neboť mohou být projevem závažných onemocnění.

Proč mě bolí břicho?

Příčin bolesti břicha je celá řada, může se jednat o konzumaci těžce stravitelného pokrmu, dráždění žaludku, zánět žaludeční sliznice, nemoci trávicího traktu, ale bolest může signalizovat i počátek zánětu slepého střeva, nebo dokonce nádor.

Přírodní superlék

Obecně platí, že něco pro uklidnění břišních potíží můžeme udělat sami. Zkusíme popíjet po troškách znamenitý osvěžující a zároveň léčivý čaj s **mátou**. Máta patří dnes k nejčastěji užívaným bylinkám, její uvolňující a protizánětlivé účinky z ní činí skvělý prostředek pro všechny potíže spojené s bolestí a křečemi, jako je bolest žaludku, nadýmání, kolika, nevolnosti, svíravý průjem a křečovitá zácpa. Stimuluje také játra a žlučník a tvorbu žluči.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Heřmánkový čaj** pomáhá při křečích a bolestech břicha, při bolestech žaludku, nadýmání a průjmu. Určitě by neměl chybět v lékárnice rodičů malých dětí. Křečovitě bolesti břicha zmírníte čajem ze stejných dílů **heřmánku** a **řebříčku**. Dvě lžičky přelijte šálkem vařící vody, nechte 10 minut louhovat a scedte. Pijte tři šálky denně.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Při chronických žaludečních potížích je vhodný **jogurt s probiotickými bakteriemi**.
- ▷ V případě bolestí břicha a špatného trávení pijte nápoj připravený z jedné lžice **jablečného octa** rozmíchaného ve 100 ml vody.

...další léčivé »figle«!

- ▷ Jezte pravidelně, při jídle nespěchejte a nejezte těsně před spaním.
- ▷ Když se vám udělá lépe a můžete přijímat potravu, zůstaňte alespoň den či dva na lehké stravě skládající ze sucharů nebo staršího bílého pečiva, rýže nebo jablečného pyré a banánu.
- ▷ Úlevu od bolesti může přinést přikládání horkých ručníků na oblast žaludku, což vyvolá uvolnění.

Vyhýbejte se!

- Vyhňte se všem kyselým, ostrým a kořeněným jídlům, tučným a smaženým pokrmům, sladkostem a alkoholu.
- Všechno, co obsahuje kofein – káva, čaj, coca-cola – náš žaludek dráždí.

Bolest hlavy

Téměř každý z nás občas trpí bolestmi hlavy a do značné míry to závisí na naší vnímavosti, která je dána geneticky. Asi šest procent bolestivých stavů je migréna, která je doprovázena nevolností, zvracením, poruchami vidění a citlivostí na světlo.

Kdo je nejvíce ohrožen bolestí hlavy?

Faktory vyvolávající bolesti hlavy a migrény jsou velmi rozmanité, mohou k nim patřit výkyvy hladiny krevního cukru, jaterní onemocnění, hormonální změny, nedostatek spánku, stres, změny počasí, znečištěné prostředí a podobně. Trpíte-li náhlými, vytrvalými nebo stále silnějšími bolestmi hlavy, měli byste navštívit lékaře. Podle výzkumů až 25 % populace trpí chronickými bolestmi hlavy. Ženy trpívají bolestmi hlavy a migrénou častěji a intenzivněji než muži, obzvláště v období kolem menstruace (příčinou jsou změny hladiny hormonu estrogenu), a dokonce se udává, že až 80 % pacientů s migrénou jsou ženy. Bolesti hlavy a migrénu mohou vyvolat některé potraviny, dokonce se tvrdí, že 25 % případů má souvislost s potravinami (viz níže).

Přírodní superlék

Již po více než dva tisíce let je **meduňka** oblíbenou součástí mnoha elixírů, které měly prodlužovat život. Nejnovější výzkumy potvrzují, že všem, kteří trpí bolestmi hlavy, může pomoci aromatický čaj z meduňky, který má uklidňující a tišící účinek, pomáhá uvolnit napětí a působí léčebně i při migrénách. Meduňkovou silici lze úspěšně použít i v aromaterapii.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Z léčivých bylin je skvělá i **máta peprná**, která v podobě aromatického čaje nahradí prášky proti bolestem, neboť zeslabuje vnímání bolesti a navíc vás osvěží a zbaví napětí. Dokáže působit i proti nuce na zvracení, provázejícímu migrénu.
- ▶ Než sáhnete po běžných práscích proti bolesti, zkuste voňavý **heřmánkový čaj**, který působí všeobecně na utišení bolesti.

- ▶ Bylinka s milým názvem **dobromysl** vás může jako kouzelným proutkem zbavit bolesti hlavy. Jednu lžičku této bylinky zalijte 200 ml vařící vody a nechte půl hodiny louhovat. Pijte asi 100 ml, nejlépe dvakrát denně. Pozor, tato bylinka není vhodná v těhotenství, proto ji v tomto stavu neužívejte!
- ▶ V Anglii byly shromážděny velmi nadějně zkušenosti s **kopretinou řimbabou**, jejíž preventivní užívání má zabránit záchvatům migrény. Kopretinu lze získat nejčastěji jako extrakt.
- ▶ K dalším vhodným bylinkám patří **rozmarýn, šalvěj a kozlík lékařský**.
- ▶ Při bolestech hlavy při nachlazeních je vhodný čaj z **bezinkových květů**.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Pravidelná konzumace **česneku** upravuje bolesti hlavy a zlepšuje stav mozkových tepen.
- ▷ Také zdravý přírodní pamlsek, **mandle**, mohou pomoci zmírnit bolest hlavy. V mandlích se nachází arginin, který podporuje tvorbu specifické látky a rozšiřuje tak cévy, čímž zlepšuje prokrvení.
- ▷ Před úpornou bolestí hlavy, migrénou, se můžete chránit tím, že zařadíte do svého jídelníčku třikrát týdně **mořské ryby** s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin. Rostlinným zdrojem této cenné látky je **lněný olej**.
- ▷ V boji proti bolesti hlavy a migrénám může být čerstvý **zázvor** stejně účinný jako léky. Zázvor také zkracuje dobu trvání bolesti hlavy – recepty na léčivé nápoje jsou na straně 170–171.
- ▷ Proti bolesti hlavy můžete použít obklady z **citronové šťávy** nebo **jablečného octa** či přikládání čerstvých plátků **citronu, jablek** nebo syrových **brambor** na spánky.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Nezapomeňte hodně pít, někdy může být příčinou bolesti hlavy začínající dehydratace.
- ▶ Bolesti hlavy dokáže zmírnit potírání spánků a čela eukalyptovým olejem nebo mentolovou mastí.
- ▶ Zkuste si na bolavé spánky přiložit lahev s teplou vodou nebo pustit na bolavá místa teplý proud vzduchu z fenu.

- ▶ Bolest hlavy z přepracovanosti a duševního přepětí můžete zvládnout koupelí nohou (nohy ponořte až po kotníky do vody). Hodně teplá koupel nohou pomáhá odkrvit roztažené cévy v hlavě a snížit bolest. Případně několikrát denně ponořte na chvilku ruce až po lokty do studené vody.
- ▶ Od bolesti hlavy může ulevit akupresura: zmáčkněte na sedm až deset vteřin oběma palci místo mezi obočím. Přitom se uvolněte a hluboce dýchejte.
- ▶ Cvičte hluboké dýchání podle pravidel jógy – hluboký nádech a dvojnásobně delší výdech. Hluboké dýchání zvyšuje zásobení mozku kyslíkem.
- ▶ Pomoci může i aromalampa s přírodním levandulovým olejem.

Vyhýbejte se!

- Některé stavy bolesti hlavy jsou v přímé relaci se spotřebou soli (sodíku), což má za následek zvýšení krevního tlaku právě v lebeční dutině. Bude určitě zdraví prospěšné, když omezíte konzumaci konzervovaných pokrmů a polotovarů, uzenin, slaných oříšků, chipsů, ořechů a podobně a naučíte se méně solit. Tím snížíte i riziko často opakovaných bolestí hlavy.
- Vyhýbejte se potravinám, které bolest hlavy mohou vyvolávat – glutamát sodný (glutasol), který se používá zejména v čínské kuchyni. Nebezpečné mohou být sloučeniny síry, které jsou v sušeném ovoci, tyraminy (v červeném víně, zrajících sýrech a pivu), ořechy, čokoláda, sladkosti, aspartam, uzeniny a podobně. Snažte se také omezit příjem alkoholu a kofeinu.

Bolest v krku

Příchod zimy se u mnohých z nás ohlašuje bolestí v krku. Bolesti v krku při polykání, pálení, potíže při mluvení a zvýšená teplota jsou průvodními jevy nachlazení, angíny nebo zánětu mandlí.

Proč mě bolí v krku?

Bolest v krku není sama o sobě nemocí, ale příznakem onemocnění.

Častou příčinou bolestí v krku je infekce.

Více na straně 11 – Angína.

Přírodní superlék

Polské přísloví praví: »Kdo má šalvěj na zahrádce, nic špatného se ho nedotkne.« Botanický název »salvia« pochází ze slova zachraňovat. **Šalvěj** má silné protizánětlivé účinky, chrání nás před virem, proto se často používá při bolestech v krku a zánětech dásní, mandlí a ústní dutiny. Dvě kávové lžičky přelijte 1 l horké vody a nechte 15 minut louhovat. Čaj několikrát denně kloktejte a pak vyplivněte. Pokud je šalvěj používána včas, dokáže zachránit i před operacemi mandlí.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Čajem ze **slézu** zmírňujete bolest a zánět v krku a v dutině ústní. Čajem lze redukovat i chrapot.
- ▶ Proti bolestem v krku je vydatným pomocníkem i silný **mátový čaj** nebo **čaj z květů černého bezu** oslazený medem, který pijeme po doušcích.
- ▶ Dobrý efekt vykazuje i kloktání čajem ze směsi stejných dílů **meduňky a máty**. Jiným dobrým kloktadlem je směs stejných dílů **šalvěje, řepíku a heřmánku**.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Skromný **česnek** je starým lékem s mocnými účinky proti infekcím. Když vás začne škrábat v krku, snězte denně 1–2 stroužky česneku nebo oloupaný stroužek česneku přes den cucejte. Na chuť to sice není nic moc, ale spolehlivě to pomáhá. Máte tak velkou šanci, že se bolesti v krku zbavíte.
- ▷ Při bolestech v krku se doporučuje konzumovat **citron**. Zkuste několikrát denně vypít po malých doušcích sklenici hodně teplé citronové šťávy s medem (můžete ji trochu naředit vodou).
- ▷ Zajímavý recept na bolesti v krku pochází z indické kuchyně: do šálku vody dejte ½ lžičky mleté skořice a několik zrníček pepře. Povařte a nápoj podávejte třikrát denně slazený medem. Tento **indický léčivý čaj** lze použít i při nachlazení, chřipce a na podporu trávení.
- ▷ Tradičním lékem na bolest v krku je kloktání léčivých roztoků. Napří-

klad do teplé vody přidejte lžičku **citronové šťávy** nebo lžičku **jablečného octa**. Tyto látky dokážou ničit mikroorganismy, které bolest v krku nejčastěji způsobují. Kloktat můžete i solným roztokem: do sklenice vody dejte lžičku soli. Kloktejte vždy 2 minuty třikrát denně.

- ▷ Konzumujte dostatečné množství žlutého a oranžového ovoce a zelené listové zeleniny. Obsahují hodně vitamínu C a poskytují i dostatek beta-karotenu, který se v těle mění na vitamín A. Tento vitamín je důležitý pro udržování zdravých sliznic včetně sliznic krku.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Teplé nápoje nejen zklidní bolavý krk, ale hlavně pomohou zvlhčit vyschlé sliznice. Měli byste vypít až dva litry tekutin denně, ale bez kofeinu.
- ▶ Je důležité zvlhčovat vzduch v místnosti, kde tráví nemocný nejvíce času. Buď pověste do místnosti mokrý ručník, nebo postavte na topení nádobu s vodou.
- ▶ Vdechujte páru z misky z velmi horkou vodou, do níž jste přidali několik kapek eukalyptového oleje.

Vyhýbejte se!

- Jste-li zahlenění nebo máte problémy s dutinami, vyhýbejte se mléku a mléčným výrobkům a také omezte sladkosti, kofein a alkohol a nejezte kořeněná jídla.

Bolest zad

Bolesti zad patří k nejčastějším moderním civilizačním chorobám. Tyto bolesti jsou nejen nepříjemné, ale bohužel také časté. Přitom nás nebolí záda, ale zpravidla páteř – buď její krční, nebo bederní část.

Kdo je nejvíce ohrožen bolestí zad?

Naše páteř je vystavena značné zátěži. Většina bolestí v zádech je následek namožení, vadného držení těla, skřípnutého nervu nebo svalového napětí. Bylo zjištěno, že asi 30 % obyvatelstva trpí bolestmi zad.

Přírodní superlék

Populární rakouská léčitelka Maria Treben doporučuje do každé domácí lékárničky Janův olej z **třezalky tečkované**. Svoji léčivou sílu si ponechává dva roky a používá se při bolestech zad, »hexenšusu«, ischiasu, revmatismu, čerstvých zraněních, výronech a na drsnou pokožku. Jeho příprava je jednoduchá. Květy třezalky tečkované natrhané za slunečného dne zalijte olivovým olejem v poměru 1:5. Květy musí být zcela ponořené. Dobře uzavřenou lahev postavte na několik týdnů na sluníčko nebo na teplé místo. Po čase se olej zbarví dočervena. Potom přefiltrujte přes hadřík, zbytek vylisujte a olej uchovávejte v tmavých lahvičkách. Záda masírujte odspodu nahoru, nejlépe 15–20 minut, dokud bolesti neustanou (někdy to může trvat déle).

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Lidové léčitelství nejčastěji doporučovalo při ischiasu a zánětu mezižeberního nervu **čaj z vřesu**.
- ▶ Na ischias neboli onemocnění sedacího nervu působí čaj ze směsi léčivých bylin. Použijte **březové listí, jalovec, fazolové lusky a mateřídoušku** (všechny bylinky stejným dílem). Jednu lžičku směsi svařte s vodou a scedte. Pijete třikrát denně šálek čaje, a to asi 20 minut před jídlem.
- ▶ Také obklady z **pískavice** mírní bolesti a uvolňují svaly.
- ▶ Při bolestech v zádech, zejména v kříži, se doporučuje **kaštanová koupel**. Čtvrtlitrový hrneček roztlučených kaštanů vařte ve 2 l vody po dobu 5 minut, poté scedte a odvar vlijte do lázně. Koupel by se měla provádět denně. Působí blahodárně i na veškeré kloubní nemoci a na nervy.
- ▶ Místa zasažená bolestí mohou být ošetřena **kostivalovou mastí**, kterou lze koupit, nebo si ji můžete připravit sami: kořen kostivalu nastrouhejte, přidejte horkou vodu, trochu olivového oleje a lžičku medu. Vše smíchejte a připravte kašovitou směs, kterou přeneste na bolestivé místo, překryjte plátnem a ještě ručníkem a nechte působit nejlépe přes noc. Můžete zopakovat ještě druhý den.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Pravý **včelí med** je nejen lahůdkou, ale také velkým pomocníkem při

bolesti zad. Lidové léčitelství doporučuje na bolestivá místa přímo nanést med. Místo přikryjte gázou a zabalte do ručníku.

- ▶ Tuk bohatý na omega-3 mastné kyseliny působí protizánětlivě a má protibolestivé účinky. Bohatým zdrojem jsou **mořské ryby**, zejména tuňák, losos a makrely. Rostlinným zdrojem je **lněný olej**.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Už naše babičky věděly, že při bolestech zad pomáhá klid a »suché teplo«. Zabalte se do suché, předem nahřáté látky, třeba prostěradla. Zábal trvá asi 20 minut a má za následek prohřátí organismu. Stejnou funkci plní i elektrický nahřívací polštářek.
- ▶ Hlavním způsobem, jak se zbavit bolesti zad, je posílit svaly v okolí obratlů. Také posilování břišních svalů pomáhá v prevenci bolestí a poranění zad. Nejlepším cvikem je zvedání trupu do polovičního sedu. Preventivně proti bolestem bederní páteře pomáhá jednoduchý cvik: lehněte si na záda a střídavě patou (ne špičkou) protahujte natažené nohy.
- ▶ Při akutních bolestech může pomoci užívání vitaminů skupiny B.

Vyhýbejte se!

- Vyhýbejte se nadváze a obezitě, neboť každý kilogram navíc zatěžuje vaši páteř a může zhoršovat bolesti zad.



Bronchitida – zánět průdušek vzniká jako důsledek těžšího nachlazení nebo chřipky.

Pokud kašel trvá déle a pravidelně se během roku několikrát vrací, označuje se takový průduškový zánět jako chronický; často postihuje kuřáky.

Kdo je nejvíce ohrožen bronchitidou?

Akutní bronchitida vzniká následkem virové nebo bakteriální nákazy a často navazuje na běžné onemocnění a chřipku. Zduřené sliznice dýchacích cest vytvářejí značné množství hlenu, který dráždí ke kašli. U bronchitidy je důležité dostat z plic nahromaděný hlen, neboť se

v něm množí bakterie, které mohou následně vyvolat zápal plic. Chronická bronchitida vzniká dlouhodobým drážděním dýchacích cest, zvláště náchylní jsou kuřáci, pracovníci v chemickém průmyslu a alergici. Bronchitida i další choroby z nachlazení postihují všechny věkové kategorie, ale nejčastěji děti. Je zajímavé, že v Anglii se chronická bronchitida vyskytuje mnohem častěji než u nás, a je dokonce druhou příčinou pracovní neschopnosti.

Více na straně 71 – Kašel, na straně 61 – Imunitní systém a na straně 15 – Antibiotická léčba.

Přírodní superlék

Čaj z **tymiánu** ovlivňuje bronchitidu a úporný kašel. Při potížích se doporučuje vypít čtyři šálky čaje s medem během dne. Tymián, který je dokonce ve Francii nazýván »penicilinem pro chudé«, je jednou z nejspolehlivějších bylin proti chorobám horních cest dýchacích a bronchitidě. Také inhalování tymiánu před spaním uvolní dýchací cesty a zaručí příjemný spánek.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Skvělou bylinkou užívanou při onemocnění dýchacích cest je **jitrocel**, případně směs jitrocele a mateřídoušky.
- ▶ **Heřmánek** má při všech infekčních chorobách všeobecně pozitivní léčivé účinky. Při inhalaci heřmánkem účinné látky rozptýlené ve vodní páře výrazně ovlivňují hojivé procesy. Inhalaci provádíte tak, že hrst heřmánku přelijete 1 l vařící vody, přes nádobu dáte velký šátek nebo ručník a asi 5–10 minut vdechujete léčivé páry.
- ▶ Bylinné čaje dokážou významně podpořit léčbu bronchitidy. Užívejte bylinky, které usnadňují odkašlávání, například **podběl, lipový květ, květ černého bezu, fenykl, zázvor či květ divizny**.
- ▶ **Echinacea** (třapatka) má antibakteriální, antivirové a imunitu posilující účinky a je vhodná zejména k prevenci.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Do jídelníčku by měl být zařazen **česnek a cibule**, pokud možno v syrovém stavu jako přírodní antibiotika. Ale při dávkování dejte pozor u dětí, u kterých by velké množství česneku mohlo dráždit trávicí trakt.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Pijte hodně tekutin, bylinkové čaje a ředěné ovocné šťávy. Při sníženém příjmu tekutin se zahustí hlen, zhorší vykašlávání i průběh onemocnění.
- ▶ Místnost, kde nemocný pobývá, pravidelně větrejte a používejte zvlhčovače vzduchu.
- ▶ V některých případech může pomoci i aromaterapie – použití esenciálního oleje s osvěžujícími a dezinfekčními účinky: eukalyptového, mátového nebo borovicového. Tyto oleje můžete přidat i do teplé koupele nebo do neutrálního oleje a provádět masáž hrudníku.
- ▶ Vyzkoušet lze i fyzikální terapii: pacient si lehne na záda, hýždě si podloží velkým polštářem, hrudník menším polštářem, poklepávání na hrudník pak usnadní pacientovi vykašlávání.

Vyhýbejte se!

- Lidé s bronchitidou by měli upřednostňovat lehčí stravu, která organismus nadměrně nezatěžuje (například zeleninové polévky), a vyvarovat se pokrmů, které se musí dlouho a důkladně žvýkat, například masa a syrové zeleniny.
- Omezte nebo ještě lépe vynechte na určitou dobu konzumaci mléčných výrobků, které zvyšují tvorbu hlenu.
- Vyhýbejte se pobytu v zakouřených místnostech a nepoužívejte aerosolové přípravky (deodoranty či spreje na vlasy), které mohou dráždit dýchací cesty.

Cukrovka

Cukrovka (diabetes mellitus) je velmi rozšířené onemocnění, které je šestou nejčastější příčinou úmrtí. Nemoc se projevuje únavou, pocitem hladu a žízní a s cukrovkou je spojena i řada komplikací – zhoršení zraku, selhání ledvin, amputace, impotence mužů, a především dvojnásobně zvyšuje riziko infarktu a mozkové mrtvice. Cukrovka se dá zvládnout speciální dietou a léčbou předepsanou odborným lékařem. Pokud není diabetes léčen či nejsou dodržovány doporučené zásady léčby, může dojít ke vzniku dalších závažných onemocnění a komplikací.

Kdo je nejvíce ohrožen cukrovkou?

Cukrovka vzniká v důsledku nedostatečné produkce nebo nedostatečného využití hormonu inzulínu, který je produkován slinivkou břišní a umožňuje krevnímu cukru (glukóze) přesun z krve do buněk. V důsledku tohoto onemocnění je cukr v těle špatně zpracován a zároveň dochází k poruše metabolismu tuků a bílkovin. Příčina této poruchy není známa, ale je známo několik spouštěcích faktorů, ke kterým patří genetické vloh, stres, obezita a stravovací návyky. Například bylo zjištěno, že nadbytek tuků ve stravě (kromě rybího tuku) až ztrojnásobuje pravděpodobnost, že se u vás rozvine cukrovka. V České republice trpí touto nemocí až 9% obyvatel. Výskyt cukrovky stoupá s věkem a diabetiků, kteří překročili pětadesátku, je dokonce 18%. U žen je riziko, že onemocní cukrovkou, dvojnásobně vyšší než u mužů, navíc u některých žen se v těhotenství objeví tzv. těhotenská cukrovka, která většinou po porodu zmizí, ale asi u 40% případů se může během dvaceti let rozvinout v cukrovku.

Přírodní superlék

Tradičním lékem na cukrovku je čaj z **borůvkového listí**. Čaj má anti-diabetický účinek, neboť obsahuje látky, které příznivě ovlivňují metabolismus cukrů. Lze ho připravovat z čerstvých i sušených borůvkových listů, sušené borůvkové listí se přidává i do čajových směsí pro diabetiky. Ale léčivé účinky závisí na správném sběru. Borůvkové listy musí být trhány před zralostí plodů, neboť tehdy obsahují nejvíce cenných látek, které zlepšují využití cukru. Dvě lžičky čerstvého borůvkového listí propláchněte, pokrájejte, zalijte 250 ml vody, nechte 10 minut vařit a poté ještě 15 minut vyluhovat. Potom slijte a užívejte 2 šálky vlažného nápoje denně. Příprava čaje ze sušených borůvkových listů je na straně 174. Hladinu cukru v krvi pomáhají snižovat i plody borůvky.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ »Bez do života přijatý má velkou vyhánějící moc,« napsal před více než 400 lety učený doktor Petr Ondřej Mattioli. Plody **černého bezu** jsou doporučovány diabetikům, neboť obsahují rostlinný »inzulin« – inulin. Bezinky konzumujte vždy tepelně upravené. Vyzkoušejte léčivý bezinkový likér na straně 168.

- ▶ Obdivuhodná **pampeliška** byla již u arabských lékařů jednou z bylin na čištění krve. Dnes se kořen pampelišky používá jako podpůrné léčivo při cukrovce, neboť povzbuzuje látkovou výměnu, činnost slinivky břišní a stimuluje tvorbu inzulínu. Pampeliška by určitě neměla chybět v čajových směsích užívaných při podpůrné léčbě cukrovky. Léčitelka Maria Treben doporučuje v době, kdy pampeliška kvete, sníst každý den až 10 stvolů.
- ▶ Blahodárný vliv na slinivku břišní a na celkovou látkovou výměnu má **jmelí**, které patří k prastarým léčivým rostlinám. Dalšími bylinkami důležitými při léčení cukrovky jsou **kopřiva a šalvěj**.
- ▶ V jemenské lidové medicíně jsou semínka **pískavice** používána k léčbě cukrovky. Lžice semen se namočí přes noc do sklenice vody a ráno se voda vypije.
- ▶ **Pupalkový olej** ovlivňuje látkovou výměnu cukrů a tuků, zlepšuje funkci inzulínu a zmírňuje bolesti a pocity mravenčení, způsobené diabetickým poškozením nervů.

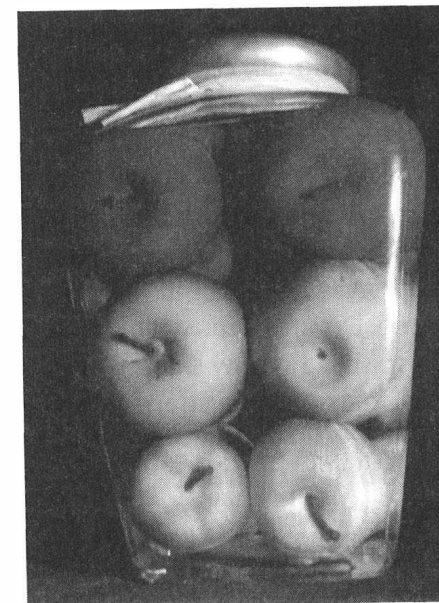
...a co najdete v kuchyni

- ▷ Jezte denně syrový **česnek**, neboť pomáhá zlepšovat krevní oběh a snižovat hladinu krevního cukru.
- ▷ **Cibule** je nejen nenahraditelná v kuchyni, ale po staletí zaujímá důležité místo i mezi prostředky přírodní lékárny. Cibule (i tepelně upravená) zlepšuje krevní oběh, snižuje hladinu krevního cukru a řadí se k vynikajícím prostředkům proti cukrovce.
- ▷ Také zvýšená konzumace **pórku** je vhodná pro nemocné s cukrovkou. Z lidového léčitelství pochází recept na pórkové víno: 500 g bílé části z pórku nadrobno nakrájejte a zalijte 0,7 l suchého bílého vína. Nechte 24 hodin louhovat, poté scedte a pijte ráno a večer po doušku.
- ▷ Vzhledem k obsahu rostlinného »inzulinu« a dalších cenných látek je pravidelná konzumace **syrového i kysaného zelí** velmi vhodná pro diabetiky.
- ▷ Mezi lidové léky na snížení hladiny cukru patří **fazolové lusky, celer, pažitka, mrkev a ovesné vločky**.
- ▷ **Jablečná šťáva** obsahuje látky podobné inzulínu, čímž šetří slinivku břišní a normalizuje střevní mikroflóru. Je tedy velmi vhodná pro diabetiky.

- ▷ U lidí, kteří konzumují tučné **mořské ryby** obsahující omega-3 mastné kyseliny, je jen poloviční pravděpodobnost vzniku cukrovky. Rostlinným zdrojem této cenné látky je **lněný olej**.
- ▷ Ideální potravinou jsou i **luštěniny, zejména sója a výrobky z ní**. Při jejich pravidelném příjmu dochází ke snižování hladiny krevního cukru a cholesterolu.
- ▷ Podle výzkumných prací mohou některé druhy koření jako **hřebíček či bobkový list** aktivitu inzulínu až ztrojnásobit.
- ▷ **Čaj yerba maté** vyrovnává hladinu cukru v krvi a může být pro diabetiky poměrně jednoduchým a účinným doplňkem jídelníčku.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Potrava bohatá na vlákninu pomáhá udržet hladinu krevního cukru v rozumných mezích. Vláknina zpomaluje vstřebávání uhlovodanů z potravy a navozuje pocit sytosti.
- ▶ Je důležité si denní příjem potravy rozdělit na čtyři až pět menších porcí. Lépe tak umožníte vašemu organismu řídit hladinu krevního cukru.
- ▶ Tělesný pohyb vylepšuje metabolismus cukrů a také snižuje riziko srdečních onemocnění, které diabetikům hrozí.



Vyhýbejte se!

- Sladké výrobky jezte co nejméně, neboť způsobují výkyvy hladiny krevního cukru a podporují tloustnutí. Dopřejete-li si sladké, skořice vám může usnadnit jejich trávení. Přidávejte ji třeba i do čaje či kávy.
- Konzumace živočišných tuků je pro diabetiky velmi problematická, neboť na látkovou výměnu tuků je potřeba velkého množství inzulínu. Na odbourání krevního cukru tak zbude jen malé množství tohoto hormonu, a hodnota krevního cukru tak může dosáhnout nebezpečné hladiny.

Deprese není jen špatná nálada, pocit rozladěnosti a skleslost, ale někdy ničující onemocnění, které ovlivňuje život nemocného. V podstatě se jedná o duševní stav projevující se po určité dobu vyčerpáním sil našeho organismu. Projevy deprese jsou únava, bolesti hlavy, apatie, nespavost, nechutenství či naopak nadměrná spavost, přejídání a agresivita. Některé deprese jsou velmi vážné a mohou končit sebevraždou.

Kdo je nejvíce ohrožen depresí?

Přesný mechanismus vzniku deprese neznáme, ale jednou z příčin podle odborníků je nerovnováha hladin chemických látek v mozku. Charakteristickým typem deprese je sezonní deprese, postihující některé citlivé osoby v zimním období v důsledku nedostatku denního světla. Odhaduje se, že v Evropě trpí depresí každý pátý člověk. Nevyhýbají se žádné věkové skupině, ale vyskytují se dvakrát až třikrát častěji u žen než u mužů. Je zajímavé, že ženy z nešťastných manželství jsou vystaveny mnohem většímu riziku, že je postihne deprese, než ženy šťastně vdané. Do určité míry platí tvrzení, že deprese mají rodinný výskyt, ale jde spíše o zvýšený sklon k onemocnění než o přímou dědičnost. Další informace na straně 44 – Dobrá nálada.

Přírodní superlék

Nejznámějším rostlinným lékem na deprese je **třezalka** – svatojánská bylina. Staří bylinkáři věřili, že tato bylina, natrhaná v předvečer svátku svatého Jana, obsahuje nejvíce cenných látek, a navíc má i zvláštní léčivou moc. Již ve středověku byla používána proti »melancholii«. Třezalkový čaj má mírné sedativní účinky a posiluje nervy. Předepisuje se k léčení lehčích depresí, melancholie a nervové vyčerpanosti. Účinek se zpravidla projeví do 14 dnů, ale neměla by se užívat déle než 6 týdnů. Na to, zda můžete s třezalkou užívat léky, se informujte u svého lékaře či lékárníka. Třezalka je dostupná i jako součást různých čajových směsí, například v kombinaci s **dobromyslí a listem vrbky úzkolisté**.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Lístky **meduňky** s příjemnou citronovou vůní jsou po staletí lékem na melancholii a letargii a slouží k obnovení vitality. Jsou vhodné na přípravu čaje, který je skvělým přírodním lékem při poruchách nervového systému, zlepšuje náladu a obnovuje energii.
- ▶ **Kontryhel** je jako léčivka s bohatými účinky známý již od starověku. Kontryhelový čaj pomáhá při nespavosti, posiluje nervovou soustavu a pomáhá při depresivních stavech.
- ▶ Celkově uklidňující účinek na organismus mají i další léčivé bylinky jako **mateřídouška, majoránka, dobromysl a rozmarýna**, které dokážou příznivě ovlivnit rozbolavělou psychiku.
- ▶ Při depresích se osvědčil **kozlík lékařský**, jehož cenné látky přispívají k uvolnění a uklidnění.
- ▶ Při mírnějších stavech nebo k doléčení těžších stavů po vysazení léků je možné použít **sporýš**, zejména v kombinaci s třezalkou.
- ▶ Tišivě působí nejen šálek **heřmánkového čaje**, ale i koupele s heřmánkem, neboť tato nenápadná bylina má dobrý vliv na celý nervový systém. Pro koupel ve vaně použijte čtyři hrsti heřmánku, které spaříte horkou vodou a necháte louhovat.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Protidepresivním účinkem se mohou pochlubit **celozrnné potraviny**, všechny druhy **ořechů a semen**.
- ▷ Při zkoumání účinků omega-3 mastných kyselin, jejichž bohatým zdrojem jsou **mořské ryby**, bylo zjištěno, že ovlivňují výskyt duševních chorob, jako je deprese, ale i schizofrenie, demence a Alzheimerova choroba.
- ▷ **Čokoláda**, zejména hořká, se již dávno považuje za prostředek, který účinně působí proti depresím.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Tělesná námaha a pohyb v jakékoli formě jsou to nejlepší antidepresivum. Choďte častěji do přírody a vnímejte její krásu. Pobyť v přírodě vás naplní klidem.
- ▶ Také vodní procedury, například střídavá sprcha (střídání horké a studené vody) či horká koupel a následné potírání těla olivovým či

jiným olejem, mají na organismus člověka v depresi blahodárny vliv.

- ▶ Podle terapie barev mají oranžové barvy »rozjasňovací« vliv na náladu. Tento poznatek můžete přenést i do výživy a do jídelníčku zařadit potraviny oranžové barvy – broskve, meruňky, pomeranče či mandarinky.
- ▶ Vyhledejte psychologickou poradnu, některé současné léčebné techniky vám mohou hodně pomoci.

Vyhýbejte se!

- Měli byste vědět, že depresi prohlubuje nadbytek kofeinu, správně by bylo neužívat žádné potraviny obsahující kofein a také rafinovaný cukr.
- Přestaňte kouřit, omezte příjem alkoholu, neboť může mít negativní vliv na vaši náladu.
- Některé studie uvádějí, že snížení množství živočišných tuků v jídelníčku může zmírnit deprese.

Dna

Dna, také nazývaná pakostnice, je známá od pradávna. Dříve byla považovaná za nemoc králů, vojevůdců, lidí bohatých a mocných. Dnes víme, že výskyt tohoto onemocnění do jisté míry souvisí s nadměrným životním tempem a nemírným jídlom i pitím.

Kdo je nejvíce ohrožen dnou?

Její příčinou je zvýšená koncentrace kyseliny močové (produktu látkové výměny) v krvi, která se v podobě drobných krystalků ukládá v kloubech, což má za následek bolestivost a záněty. Tomuto onemocnění nahrávají tři faktory – dědičnost, příliš mnoho masa ve stravě a chlad. Hromadění kyseliny močové obvykle trvá dvacet i více let, teprve pak se onemocnění projeví záchvatem. Vysoká hladina kyseliny močové může být i následkem nedostatečné funkce ledvin. Pravděpodobnost, že člověk onemocní dnou, je mnohonásobně vyšší, pokud jí byli postiženi oba rodiče. Dna je až desetkrát častější u mužů, zvláště velké riziko je u mužů, u nichž došlo mezi 20. a 40. rokem věku ke značnému váhovému přírůstku. U žen se větší vzestup této nemoci objevuje až

po přechodu. Studie uvádějí, že 3% všech mužů musí počítat s tím, že do 65 let onemocní dnou. Velkou roli hraje i vysoký krevní tlak, ledvinové choroby, nadměrný příjem alkoholu, nezdravá výživa a některé léky.

Více na straně 16 – Artritida.

Přírodní superlék

Dobré pověsti se **přeslička** těšila od dávnověku, což dokazuje dlouhá řada předpisů na vnější i vnitřní použití. Velký přírodní léčitel, farář Kneipp, ji vyhlásil za nenahraditelnou a neocenitelnou při některých chorobách. Dle jeho slov přeslička »škodliviny umyje, rozpustí a vypálí«. Tato bylinka podporuje vyplavování toxických látek z těla, a tím pomáhá při dně. Každý člověk by měl od 40. roku života občas vypít šálek čaje z přesličky a nemoci jako dna a revmatismus by téměř zmizely. Úlevu přinese i přesličková koupel: dvě až tři hrsti přesličkové natě vyluhujete hodinu v horké vodě a pak nalijete do koupele.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Při dně pomáhá **kopřivový čaj**, který má močopudné účinky a přispívá k vyplavování škodlivých látek. Obklady z kopřivového čaje mohou utišit bolest zanícených kloubů.
- ▶ Také čajová kůra z **březových listů** podporuje vyplavování jedovatých látek z těla, a tím pomáhá při léčbě dny. Výborné jsou i »březové pytlíčky«, které připravíte jednoduše: čerstvě natrhané listy břízy dejte do igelitového sáčku, na několika místech propíchněte a připevněte na postiženou končetinu. Nechte působit dvě hodiny.
- ▶ Vhodný je čaj z **řebříčku, šípků, yzopu a máty**, a to buď samostatně, nebo ve směsi.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ **Citronová šťáva** pomáhá odbourávat usazeniny škodlivých sloučenin při bolestech kloubů. Doporučuje se citronovou šťávu nejen pít, ale i vtírat do výrůstků.
- ▷ Denní konzumace 250g čerstvých, mražených nebo kompotovaných **třešní** pomáhá snížit hladinu kyseliny močové a působí léčivě.
- ▷ Také **jahody** neutralizují kyselinu močovou, proto se mají konzumovat ve zvýšeném množství.

- ▷ Pokrmý z **mořských ryb** jsou »zabijákem bolestí a zánětů«. Ve vašem jídelníčku by měly být alespoň jedenkrát týdně.
- ▷ Některé potraviny dokážou »brzdit« zánětlivé procesy v kloubech. K těmto potravinám patří **cibule, česnek, jablka, meruňky, borůvky, broskve, grapefruity, brokolice, hrášek, zelí a zelený čaj**.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Dodržujte pitný režim, neboť voda podporuje vylučování kyseliny močové.
- ▶ Jezte více čerstvé zeleniny a ovoce, abyste zvýšili přísun vitamínu C, který chrání před škodlivými látkami v těle.
- ▶ Kyselina glukuronová, obsažená v čaji z kombuchy, na sebe váže kyseliny a odpadní metabolické látky. Měli byste pít alespoň 500 ml tohoto čaje denně. Čaj z kombuchy se dá dnes běžně koupit.

Vyhýbejte se!

- Lidé, kterým byla diagnostikována dna, by měli upravit svůj jídelníček: vynechat živočišné bílkoviny a tuky a omezit potraviny, které mají vysoký obsah purinů – vnitřnosti, zvěřina, plody moře, sardinky, tuňák, makrela, uzeniny, drůbež, luštěniny, čokoláda a kakao. Pozor, také pivo obsahuje hodně purinů.
- Vyhňte se kaloricky bohatým sladkým potravinám a výrobky z bílé mouky a cukru ze svého jídelníčku zcela vyřadte.
- Vyhýbejte se alkoholu, který brzdí vylučování kyseliny močové z organismu.
- Máte-li nadváhu, zhubněte, klouby obézních lidí se více opotřebovávají a snižuje se schopnost jejich regenerace.
- Vyhýbejte se tělesné námaze a podchlazení, kterými mohou být vyvolány záchvaty dny.

Dobrá nálada

Vědci jsou přesvědčeni o tom, že potrava může ovlivnit naši náladu, tedy to, zda se cítíme dobře, nebo špatně. Bylo zjištěno, že některé potraviny dokážou měnit chemické reakce v mozku, a navodit tak lepší náladu.

Jak »vzniká« dobrá nálada?

Dobrá nálada v podstatě závisí na tom, kolik tzv. hormonů štěstí – serotoninu a noradrenalinu – je v našem mozku a jak výrazně jejich hladina stoupá. Serotonin uklidňuje a tlumí nervový systém a je zodpovědný za zdravý spánek. Noradrenalin navozuje pohodu, zahání únavu, nervozitu, zvyšuje schopnost koncentrace a působí protidepresivně. Je-li ho nedostatek, organismus vyplaví adrenalin.

Přírodní superlék

Kardamom je jedním z nejemnějších a dříve také nejdražších koření světa hned za šafránem a vanilkou. Pochází z Indie, kde byl dlouho užíván v ajurvédské medicíně k zlepšení nálady, obnovení síly a vitality. Také zahání letargii a depresi a navozuje klid. Kardamom se hojně používá na Dálném východě i v Latinské Americe k ochucování nápojů, především likérů, čajů a kořeněných vín. Z kardamomu si můžete připravit »čaj pohoda« (recept na straně 170).

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Třezalka** má celkově uklidňující účinek. Obsažené flavonoidy zasahují do hospodaření s »hormony štěstí«, tedy látkami, které ovlivňují naši náladu. Čaj z třezalky v kombinaci s **kozlíkem** (ve stejném poměru), zlepšuje náladu a odstraňuje nervozitu.
- ▶ Čaj z **brutnáku lékařského** rozveseluje, dodává optimismus a má mírně euforické účinky.
- ▶ Pro dobrou náladu a celkové zklidnění je doporučován čaj z **brutnáku a meduňky**. Zalijte 1–2 lžičky směsi ze stejných dílů bylin vařící vodou, spařte a nechte 10 minut stát. Pijte jednou až dvakrát denně.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Výzkumy prokázaly, že lidé pravidelně konzumující **česnek** se cítí mnohem lépe a mají větší pocit pohody.
- ▷ Aminokyselina tryptofan je důležitá k produkci »rozjasňovače naší nálady«, hormonu serotoninu. Dopřejte si více potravin obsahujících tuto aminokyselinu – **brambory, luštěniny, banány, slunečnicová semena, sezamová semínka, ořechy, pšeničné klíčky, ovesné vločky a sýry**.

Vyhýbejte se!

- Malé dávky kofeinu vám mohou zlepšit náladu a výkonnost, ale silné dávky mohou vaši psychice a pohodě škodit.

Hemoroidy

Hemoroidy, nazývané také »zlatá žíla«, jsou díky nezdravému životnímu stylu značně rozšířené. Jsou to naběhlé, uzlovité žíly ve stěně konečníku a mohou být vnitřní nebo zevní. Bývají nepříjemné až bolestivé, mohou pálit a občas i krváčet.

Kdo je nejvíce ohrožen hemoroidy?

Příčiny hemoroidů nejsou zcela objasněny. Předpokládá se, že na jejich vzniku se podílí dědičná slabost cévních stěn, nedostatečný krevní oběh v dolní části trupu, způsobený sedavým zaměstnáním, dlouhotrvající zácpa, nutnost zvýšeného tlaku při vyměšování, obezita, těžká fyzická práce a nedostatek vlákniny ve stravě. Hemoroidy se u nás vyskytují u více než třetiny dospělých a ve věku nad 50 let jsou dokonce přítomny téměř u 50% lidí. Na rozvoj hemoroidů u žen má velký vliv těhotenství, až 40% žen má v této době příznaky, které jsou přisuzovány hemoroidům.

Přírodní superlék

Dub je strom už na první pohled plný síly a **dubová kůra** je po staletí známý a osvědčený lék používaný při hemoroidech. Má výrazné adstringentní vlastnosti (zužuje cévy), dezinfekční účinky, tlumí a zastavuje krvácení a vede k úlevě při bolesti. Nejúčinnější jsou koupele v odvaru dubové kůry (tři lžíce rozmělněné kůry zalijte 300ml vody a na mírném ohni vařte 15 minut): koupel by měla trvat asi 20 minut a měla by být prováděna denně, při zlepšení dvakrát až třikrát týdně. Je možné zakoupit i gely a další přípravky s extraktem z dubové kůry.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- Prospěšný je **heřmánkový čaj**; zevně můžete hemoroidy léčit heř-

mánkovou masťou a vhodná je i heřmánková sedací koupel. Koupel z dubové kůry lze střídat s odvarem z heřmánku, případně i **řepíku**.

- Dalšími bylinkami, které mohou poskytnou úlevu při hemoroidech, jsou **meduňka, jitrocel a máta**. Tyto bylinky uvolňují střeva a je vhodné jimi nahradit pravý čaj a kávu, které naopak střevní problémy zhoršují.
- Čaj z **řebříčku** pomáhá při krvácejících hemoroidech; z této bylinky můžete připravit i koupel. Účinným přírodním prostředkem je bylinkový čaj z **řebříčku a jitrocele**. Připravíte ho ze dvou lžiček sušených bylinek, které zalijete 250ml vařící vody a necháte 15 minut louhovat.
- Náš věhlasný bylinkář Josef A. Zentrich doporučuje na hemoroidy bylinný čaj ze směsi **plicníku, jitrocele, šalvěje, zeměžluči a pelyňku** (všechny bylinky stejným dílem). Jednu lžičku směsi krátce povařte v 250 ml vody, nechte 10 minut vyluhovat, sceďte a vmíchejte lžičku medu. Nalijte do termosky a podávejte v pěti dávkách asi po 50 ml během celého dne.
- Při hemoroidech lze doporučit protizánětlivou sedací koupel v nálevu z **tymiánu** nebo meduňky a při větších bolestech je asi nejlepším prostředkem koupel v mléčném odvaru z nati **Inice květele**. Koupel by měla trvat asi 10 minut.

...a co najdete v kuchyni

- **Rajčata** zlepšují stav cév a kapilár a mohou se účinně spolupodílet na léčbě hemoroidů.
- Strava by měla obsahovat potraviny bohaté na vodu, jako jsou **okurky, melouny, kyselé zelí či ředkve**.
- Zevně může pomoci teplý obklad z **cibule** rozvařené na kaši; lze ho přidržet pomocí vložky a po několika hodinách vyměnit.
- Hemoroidy mohou být potlačeny léčebnou kúrou z **dýně**. Rozkrájejte dýni na malé kousky a uvařte ji s trochou mléka na hustou kaši. Jezte ji přes den jako jediné jídlo, ale nezapomeňte přijímat tekutiny. Tyto dýňové dny se pokuste zařazovat častěji.
- **Pohankový čaj** obsahuje vitamin P – rutin, který zpevňuje stěny cév a činí je pružnými. Vyrábí se podle staré receptury z pohankových natí a slupek. Pohanka se sbírá před květem, kdy má nať nejvíce rutinu. Výborný je výrobek ekologického zemědělství Pohankový čaj s různou příchutí. I pokrmy z pohanky můžete zařadit do jídelníčku častěji.

- ▷ Pro zpevnění cévních stěn se doporučuje zajistit organismu dávku vitamínu C, vlákniny a pravidelně konzumovat například **papriky, hroznové víno, jablka, maliny, hrušky, listovou zeleninu, celozrnné produkty, jáhly a ovesné vločky**.
- ▷ Z dob našich babiček pochází recept, který zmírňuje bolest – smíchejte **med s květy černého bezu** a malé dávky této masti nanášejte na bolestivá místa.
- ▷ Pro rychlou úlevu se doporučuje položit na konečník sáček s kostkami ledu, čímž se hemoroidy stáhnou a povzbudí se prokrvování.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Příčinou hemoroidů bývá často dlouhotrvající zácpa. Dostatečný příjem tekutin změkčí stolicí, čímž předejdete velkému svalovému napětí ve střevech a konečníku, které může vést ke vzniku hemoroidů.
- ▶ Zvyšte příjem celozrnných potravin, luštěnin, neloupané rýže, ovoce a zeleniny, které jsou bohatými zdroji vlákniny. Pokud vaše strava tyto složky postrádá, je možné zakoupit vlákninu ve formě prášku nebo tablet (ovesná, jablečná či řepná vláknina, psyllium).
- ▶ Pomocť může jednoduché cvičení, které můžete provádět vsedě, vestoje nebo i vleže. Nadechněte se, zadržte dech a silně s napětím stáhněte konečník, počítejte do tří, poté povolte napětí a vydechněte. Opakujete nejméně osmkrát po sobě několikrát denně.
- ▶ Nezapomínejte na dokonalou hygienu konečníku s použitím bidetu nebo sprchy po každé stolici.

Vyhýbejte se!

- V jídelníčku omezte rafinované sacharidy a pálivé a kořeněné pokrmy. Snižte spotřebu bílého (rafinovaného) cukru, soli a živočišných tuků.
- Vyhýbejte se alkoholu a nadměrnému množství kávy, coca-coly a podobně.
- Vyvarujte se podchlazení a dehydratace organismu.

S čilým, čiperným a neposedným dítětem se setkal asi každý. Ale jsou-li tyto projevy chování nadměrné, hovoříme o hyperaktivitě. Stav až 50 % hyperaktivních dětí se zlepšil, jestliže jim byl upraven jídelníček a ze stravy byly vyloučeny nebo naopak doplněny některé potraviny.

Které děti jsou nejvíce ohroženy hyperaktivitou?

Podle nových výzkumů způsobují hyperaktivitu drobné odchylky ve stavbě a fungování mozku a dědičně chybějící řízení přenosu látek v mozku, které podporují určité potraviny. Chlapci jsou hyperaktivitou postiženi až pětikrát častěji než děvčata a u předčasně narozených dětí a dětí s nízkou porodní váhou je vyšší riziko vzniku hyperaktivity ve srovnání s dětmi donošenými.

Přírodní superlék

Současní bylinkáři využívají tradičně známou **meduňku lékařskou** jako uklidňující prostředek na nervový systém. Navíc zklidňuje mysl, podporuje soustředění, je chuťově velmi příjemná a voní po citronech. Lze ji použít i ke koupeli: hrst meduňky zavažte do plátěného sáčku a napusťte vanu tak, že necháte horkou vodu téct přes tento sáček.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Další bylinkou s uklidňujícím účinkem na nervový systém je **dobromysl**.
- ▶ Ke zmírnění hyperaktivity je možné využít i dětský masážní olej ze **slunečnice, pupalky dvouleté, heřmánku, levandule a pomeranče**, který podporuje klid a harmonii, napomáhá soustředění a prohlubuje spánek.
- ▶ Aktivní látky v extraktu z listů stromu **gingo biloba** podporují průtok krve mozkovými cévami, a přivádějí tak nervovým buňkám více kyslíku a glukózy. Zlepšují soustředění a pozornost a brání zapomínání.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Rybí tuk, bohatý na omega-3 mastné kyseliny, může zlepšit příznaky

dyslexie a hyperaktivity u dětí. V jídelníčku by se měly pravidelně, alespoň jednou nebo dvakrát týdně objevovat pokrmy z **mořských ryb**.

- ▷ Ve stravě by měl být zajištěn dostatečný přísun vitaminů skupiny B, zejména kyseliny listové. Dobrým zdrojem této kyseliny je **zelená listová zelenina, libové maso, mléčné výrobky, celozrnné produkty a ovoce**.
- ▷ Dostatečné množství nezbytného vápníku a hořčíku ve stravě zklidňuje hyperaktivní děti. Zdrojem těchto minerálů jsou **mléko a mléčné výrobky, celozrnné produkty, mák, mořské ryby, libové maso, slunečnicová a sezamová semínka, špenát, brokolice, sójové boby, fazole, neloupaná rýže, ovesné vločky, citrony, banány, ostružiny a rozinky**.
- ▷ **Čaj rooibos** má nejen vysoký obsah minerálních látek, ale také zklidňující účinek a podporuje soustředění.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Kromě úpravy jídelníčku je pro hyperaktivní děti důležitý stabilní, až stereotypní životní rytmus, dostatek spánku, pravidelná strava, pohyb na čerstvém vzduchu, hodně lásky a trpělivosti.
- ▶ Lecitin je důležitý pro správnou funkci mozkových buněk, zlepšuje koncentraci a pomáhá při hyperaktivitě. Je obsažen v mnoha živočišných i rostlinných potravinách. Existují potravinové doplňky vhodné pro děti, které i při dlouhodobém užívání nemají žádné vedlejší účinky.
- ▶ Některé cviky jógy mohou pomoci i při hyperaktivitě, neboť zklidňují, uvolňují, navozují duševní rovnováhu a spokojenost.
- ▶ K alternativní metodě léčby hyperaktivity patří kineziologie, která spojuje myšlenku tradiční čínské medicíny o proudění energie v těle s technikou západní medicíny. Jejím cílem je vnést do organismu rovnováhu uvolněním energetických bloků a odstraněním psychického napětí.
- ▶ K léčbě hyperaktivity je doporučován biofeedback, což je vysoce specifická metoda pro trénink pozornosti, soustředění, sebeovládání a sebekázně pomocí tzv. biologické zpětné vazby.

Vyhýbejte se!

- V jídelníčku by neměly být potraviny s vysokým obsahem barviv a konzervačních látek (údaje jsou uvedeny na obalech), neboť při

konzumaci těchto potravin se stav dětí s hyperaktivní poruchou výrazně zhoršuje. Zvláště nebezpečná je kyselina benzoová (E 210), kysličník siřičitý (E 220), kyselina propionová (E 280) a nitráty jako tatrazin (E 102) a kanthaxanthin (E 161). Další nevhodná barviva a konzervační činidla jsou barvivo karamel (E 150), bifenyl (E 230), dusitan sodný (E 250), dusičnan draselný (E 252), arabská guma (E 414) a glutamát sodný (E 621). Zvláště vysoký obsah těchto látek je v ochucených nápojích. V jídelníčku těchto dětí by nemělo docházet k překračování spotřeby fosforu. Doporučuje se vyhýbat se výrobkům konzervovaným fosfáty nebo látkami s čísly E 338, E 341 a E 450. Fosfor je i v zahušťovacích a želírovacích prostředcích, které se používají při výrobě jogurtů, pudinků, salámů a tavených sýrů. Také minerální vody a čokoláda obsahují značné množství fosforu.

Chladné ruce a nohy

Chladné ruce a nohy jsou nejen nepříjemné, ale mohou být i příznakem onemocnění.

Kdo je nejvíce ohrožen problémem chladných rukou a nohou?

Lidé se špatným krevním oběhem pociťují účinky chladu, zvláště na rukou a nohou, více než jiní. Studené ruce a nohy mohou být způsobeny nízkým krevním tlakem nebo chudokrevností. Tento problém postihuje často ženy a také jedince se sklonem k psychické labilitě a s menší odolností vůči stresovým situacím.

Přírodní superlék

Podle koránu zahrnuje jídelníček podávaný v ráji také **zázvor**. Je určitě škoda, že u nás není tolik rozšířený, neboť má výrazný vliv na lidský organismus. Jeho hřejivé a povzbuzující účinky prospívají celému tělu, zahánějí chlad, stimulují činnost srdce a krevní oběh. Šálek čaje z čerstvého zázvoru má až zázračné hřejivé účinky, ale působí i při nachlazení, posiluje imunitní systém a tiší bolesti hlavy. Zkuste si připravit zázvorový nápoj podle receptů na stranách 170–171.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Hloh** má schopnost rozšiřovat cévy a zrychlit průtok krve. Doporučován je dvakrát denně šálek hlohového čaje, který můžete pro výraznější chuť připravit s kouskem čerstvého zázvoru nebo celé skořice.
- ▶ Také bylinkový čaj s **jinanem dvojlaločným** je tradičním lékem pro zlepšení krevního oběhu. Extrakt z této rostliny můžete užívat i ve formě potravinového doplňku.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Všechny výrazně kořenité druhy zeleniny, jako jsou **papriky, cibule, česnek, ředkev a ředkvičky**, povzbuzují prokrvování.
- ▷ V zimě vás určitě zahřejí horké polévky s **česnekem, cibulí a pórkem**, které povzbuzují váš krevní oběh.
- ▷ **Horký jablečný čaj** nejen povzbuzuje krevní oběh, ale působí také preventivně proti nachlazení. Je to výborný zimní nápoj, který nás zahřeje (recept na straně 169).

...další léčivé »figle«!

- ▶ Pravidelné cvičení (nejméně 20 minut denně) nebo rychlejší pohyb vám zvýší tep a zahřeje vás. Vhodné a nenáročné cviky nabízí také jóga, ty »pravé« pozice jsou s hlavou dolů, například »svíčka«.
- ▶ Chraňte se před prochladnutím, je potřeba chránit končetiny před nízkými teplotami. Hodně pomáhá promazávání pokožky rukou a nohou, aby byla stále vláčná, neboť suchá kůže je citlivější a hůře reaguje na změny okolní teploty.

Vyhýbejte se!

- Snižte příjem cukru, soli a tuků, nekuřte (kouření zužuje cévy) a omezte pití kávy.



Dá se říct, že existují čtyři druhy nebezpečí, které nejvíce zkracují lidský život: obezita, kouření, vysoký krevní tlak a vysoká koncentrace cholesterolu

v krvi. V těle jsou přítomny dva typy cholesterolu – špatný (LDL) a dobrý (HDL). Stoupne-li příliš hladina špatného cholesterolu v krvi, začne se hromadit na stěnách cév a hrozí nebezpečí vzniku aterosklerózy. Ve spojení s vysokým krevním tlakem to může vést k infarktu myokardu nebo mrtvici. Každoročně umírá na tyto nemoci šedesát tisíc Čechů; snížení cholesterolu o 10 % by snížilo riziko úmrtí na nemoci srdce a cév o třetinu.

Kdo je nejvíce ohrožen vysokým cholesterolem?

Podle prováděných výzkumů ovlivňuje až 80 % vysokého cholesterolu naše výživa, tedy strava obsahující velké množství živočišných tuků. K vysokému cholesterolu přispívá i nadměrná váha, kouření, nedostatek pohybu a určitou roli může hrát i dědičnost. Musím ale připomenout, že omezit konzumaci potravin s vysokým obsahem cholesterolu u některých lidí bohužel nestačí. Možná totiž patří do skupiny obyvatel s genetickým vkladem, kdy hladina cholesterolu v krvi může být vysoká nezávisle na složení přijímané stravy. Statisticky to vychází na jednoho člověka z dvou set padesáti. Téměř 70 % dospělých má u nás vyšší hladinu cholesterolu a s věkem riziko stoupá.

Přírodní superlék

Již Avicenna vychvaloval **řepík lékařský** jako rostlinu důležitou pro játra a lékař Mattioli považoval tuto bylinku za »vznešenou proti zacpání jater«. Cholin obsažený v řepíku zabraňuje nadměrnému ukládání tuku v játrech, reguluje hladinu cholesterolu, příznivě ovlivňuje metabolismus tuků a má dezinfekční a protizánětlivé účinky.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Semena z **pískavice řeckého sena** dokážou vázat cholesterol ve střevch. Čaj se používá ke snížení hladiny cholesterolu.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Allicin, cenná látka obsažená v **česneku**, brzdí čtené enzymy, které zvedají hladinu tuku v krvi. Pozor, účinek této látky se sníží při tepelné úpravě.
- ▶ **Cibule** je vynikajícím lékem na srdce a má schopnost optimalizovat poměr »dobrého« a »špatného« cholesterolu. Obdobné účinky jako cibule má jemnější a méně palčivý **pórek**.

- ▶ Šťáva z **červené řepy** má příznivý vliv na zvýšenou hladinu cholesterolu, je vhodná při jaterních chorobách a používá se k detoxikaci organismu.
- ▶ **Mrkev** je vynikajícím prostředkem k normalizaci příliš velkého množství cholesterolu a zabraňuje jeho ukládání na stěnách cév. Lze vyzkoušet i čerstvě vylisovanou šťávu z mrkve či **celeru**. Látky v nich obsažené urychlují pohyb tuků v játrech a zvyšují jejich vylučování.
- ▶ **Jablka** obsahují až 30 % pektinu, účinné látky, která snižuje hladinu cholesterolu a krevních tuků a krevní tlak, a chrání tak před nemocemi srdce. Navíc jsou bohatým zdrojem vitaminů a minerálních látek v přirozené formě, čímž zvyšují obranyschopnost a vitalitu.
- ▶ **Olivový olej** obsahuje takové chemické substance, které podporují vznik »dobrého« cholesterolu a odstraňují nebezpečné cholesterolové nánosy v arteriích. Podle výzkumů lžička kvalitního olivového oleje denně výrazně zlepšuje krevní obraz pacientů se srdečním infarktem. Ale pozor! Ačkoli má olivový olej léčebné účinky, je to stále tuk s velkým množstvím energie, proto by neměl být používán přehnaně.
- ▶ K nejučinnějším chemickým látkám obsaženým v čaji patří polyfenoly, a právě ty mají příznivý vliv na naše zdraví. **Zelený čaj** těchto polyfenolů obsahuje až o třetinu více než černý čaj. Pravidelné pití tohoto čaje snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Účinnou zbraní proti cholesterolu jsou potraviny s vysokým obsahem vlákniny, které mají značnou schopnost snižovat LDL cholesterol.
- ▶ Lecitin prokazatelně snižuje hladinu škodlivého cholesterolu v krvi.

Vyhýbejte se!

- Snižte celkový příjem kalorií a tuků. Nadbytek jakéhokoli tuku se totiž ukládá v játrech a cévách, okolo srdce a v jiných tkáních.
- Jezte co nejméně vnitřností, které jsou bohatým zdrojem cholesterolu, a dávejte si pozor na tzv. skryté tuky v uzeninách, pečivu, sladkostech.
- Omezte konzumaci masa a jezte pouze maso libové. Před tepelným zpracováním ho zbavte všech tučných částí.
- Polévku nechte vychladnout a odstát v lednici. Přebytký tuk ztuhne na povrchu, takže ho můžete snadno sebrat.

Rady, jak se přírodními prostředky zbavit chrapotu, uvítají především ti, kteří »pracují« se svým hlasem, tedy herci, zpěváci, moderátoři a další.

Proč chraptíte?

Chrapot může vzniknout jako příznak zánětu sliznice hrtanu, bolesti v krku, ale také jako následek poškození a přetížení hlasivek.

Přírodní superlék

Proti chrapotu, ale i bolestem v krku, kašli a nachlazení pomáhá čaj ze **šalvěje lékařské**, ochucený citronovou šťávou a medem. Čaj by se měl pít jen v případě nemoci, a to dva šálky denně, a neužívat dlouhodobě.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Osvědčeným prostředkem je i čaj z květu **černého bezu**, který doplňte medem. Při chrapotu vám může pomoci i čaj ze **slézu**.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Na chrapot je účinný **křenový med**, který připravíte z najemno nastrohaného křenu smíchaného s medem, přidat můžete i jeden žloutek. Užívejte jednu lžičku této směsi každou hodinu.
- ▷ **Jablečný nápoj** se osvědčuje při chrapotu, nemocech z nachlazení a hrtanovém kataru – recept na straně 169. Do čaje můžete přidat i citronovou šťávu.
- ▷ Vhodným prostředkem proti chrapotu je šťáva z **mrkve s medem**. Před požitím směs ohřejte ve vodní lázni.
- ▷ Na chrapot může pomoci **mléčný nápoj** připravený podle starého receptu. Horké mléko osladte medem a přidejte malou sklenku pálenky. Pijte po malých doušcích.
- ▷ Proti chrapotu můžete vyzkoušet i ruský lidový recept na **anýzové mléko**. Dvě lžice semena anýzu zalijete 200 ml vařícího mléka a nechte 4 hodiny louhovat v termosce. Poté přecedte, přidejte lžičku medu a rumu a pijte teplé.

Chřipka a nachlazení jsou nepříjemná onemocnění dýchacích cest, ale nachlazení se vyvíjí postupně, zatímco chřipka udeří náhle. Klasické příznaky nachlazení – bolesti v krku, ucpaný nos, kýčání a chrapot – nebývají tak závažné jako příznaky chřipky, k nimž patří vysoké teploty, únava, kašel, bolesti hlavy a svalů. Není dobré brát chřipku na lehkou váhu, k tomuto onemocnění se mohou přidružit těžké komplikace.

Kdo je nejvíce ohrožen chřipkou?

Chřipku vyvolávají viry, které se uchytí na sliznici nosu nebo krku a rozšíří se v horních cestách dýchacích. Toto onemocnění je častější v zimě, kdy topení snižuje v bytech vlhkost vzduchu, což vysušuje nosní sliznici, a vytváří tak vhodné prostředí k množení virů. Chřipka postihuje lidi všech věkových skupin, ale nejvyšší výskyt je u školních dětí a dětí v mateřských školkách. Toto onemocnění je zvláště nebezpečné pro lidi starší 65 let a pro ty, kteří v minulosti prodělali plicní či srdeční onemocnění, popřípadě nemocné s cukrovkou nebo onemocněním ledvin.

Přírodní superlék

»Bez do života přijatý má velkou vyhánějící moc,« napsal o bezu před více než 400 lety učený doktor Petr Ondřej Mattioli. Čaj z **bezových květů** patří k velmi účinným prostředkům proti chřipce, neboť působí protizánětlivě a posiluje činnost dýchacího ústrojí. Podle jedné studie se příznaky chřipky výrazně zlepšily během dvou dnů po podávání čaje z bezinkových květů. Také kombinace aromatického bezového květu a **mátových listů** snižuje horečku, čistí tělo od toxinů, působí antimikrobiálně a povzbuzuje krevní oběh. Je skvělou kombinací v boji proti chřipce. V akutních případech popíjíme šálek čaje každé dvě hodiny. Čaj můžete připravit i v kombinaci s **lipovým květem a řebříčkem**.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

► Při chřipce je podávání heřmánkového čaje několikrát denně velmi prospěšné. Navíc posiluje imunitní systém organismu. Vyzkoušet

můžete i heřmánkový nápoj: do 500 ml vařící vody přidejte jednu lžici heřmánku a nechte 10 minut louhovat. Po scezení a částečném zchlazení přidejte citronovou a pomerančovou šťávu a oslaďte medem, kterým nešetřete. Tento nápoj uzdravuje, ale dodá také energii.

- Pomáhá i **mátový čaj** oslazený medem.
- Léčbu chřipky urychlí také **lipový čaj** slazený medem. Tento čaj, jak věděly dávno naše babičky, usnadňuje pocení, a tím odchod škodlivin z těla.
- Čaj z rozdrčených **šípků**, které obsahují vysoký podíl vitamínu C, lze používat jako léčebný prostředek proti chřipce a k prevenci proti nachlazení a infekci.
- Skvělými prostředky k posílení imunitního systému je třapatka nachová neboli **echinacea** či **rakytník řešetlákový**.

...a co najdete v kuchyni

- Věrný pomocník při nachlazení a chřipce je **česnek**. Vhodnou dávkou jsou dva stroužky česneku denně. Můžete ale vyzkoušet možná trochu zvláštní rady starých léčitelů, kteří doporučovali vložit si v době nemoci několik stroužků česneku pod polštář nebo si na noc navléct na krk »česnekové korále« (stroužky česneku spojíte silnou nití). Můžete také na dveře a okna místnosti, ve které je pacient, pověsit několik česnekových palic.
- **Křen** obsahuje velké množství vitamínu C a hořčičné oleje, které přispívají k lepšímu prokrvování a působí jako přírodní antibiotikum. Užívejte křen v jakékoli podobě, ale konzumaci nepřehánějte. Účinný je křenový med, který připravíte smícháním stejného množství čertvě nastrohaného křenu a medu. Každé dvě hodiny užívejte jednu lžičku této směsi.
- Zvýšená konzumace **citronů** a dalšího **citrusového ovoce** léčí chřipku, podporuje pocení, ulevuje při bolestech v krku a při angínách, posiluje imunitní systém a dodává vitalitu. Také preventivně chrání náš organismus před nemocemi z nachlazení, a to díky vysokému obsahu vitamínu C.
- Proti bakteriím výrazně působí **černý rybíz, borůvky, jahody, jablka, ananas, banány, hroznové víno, kiwi a švestky**. Navíc má ovoce osvěžující účinky na organismus.

- ▶ Vaším dětem bude určitě chutnat **medové mléko**. Ohřejte 200 ml mléka na teplotu 40 °C a přidejte lžici medu. V žádném případě by se mléko nemělo vařit a med ohřívat na vyšší teplotu, neboť vše, co je v tomto nápoji zdravé, by se tím znehodnotilo.

...další léčivé »fígle«!

- ▶ Je třeba zvýšit příjem tekutin – teplých bylinkových a ovocných čajů, pramenité vody, vodou ředěných džusů, čerstvých ovocných či zeleninových šťáv ředěných vodou, které napomáhají vylučování škodlivých látek z organismu.
- ▶ Zvlhčování vzduchu v místnosti nemocného je základ léčení chřipky. Zlepšuje to celkový stav, neboť zvlhčí vyschlé sliznice nosu a úst, pomůže při bolestech v krku a usnadní odkašlávání.
- ▶ Horká koupel nohou pomáhá odstranit některé příznaky chřipky: bolesti hlavy a zduření nosní sliznice.
- ▶ Několik kapek eukalyptového oleje do horké vody k inhalaci působí blahodárně na sliznice a je výtečným prostředkem k lepšímu dýchání.

Vyhýbejte se!

- Máte-li chřipku, vyhýbejte se všem tučným a těžko stravitelným pokrmům.
- Přestaňte kouřit, neboť kuřáci jsou dvakrát náchylnější k chřipce a nachlazení než nekuřáci.

Chudokrevnost

Jste bledí a cítíte se stále unavení? Vyšetřením krve se zjistí, zda není na vině chudokrevnost (anemie). Je to krevní onemocnění, které se projevuje únavou, sníženou výkonností a celkovou slabostí, těžší formu provází bledost, zvýšená tepová frekvence, bušení srdce, hučení v uších, závratě, dušnost a bolesti v dolních končetinách.

Kdo je nejvíce ohrožen chudokrevností?

Nejběžnější příčinou chudokrevnosti je nedostatek železa, které organismus potřebuje k tvorbě červených krvinek. Méně častým typem je chu-

dokrevnost z nedostatku vitamínu B₁₂ nebo kyseliny listové. Ke skupinám nejvíce ohroženým chudokrevností z nedostatku železa patří vegetariáni, ženy v těhotenství, malé děti a osoby se zvýšenou krevní ztrátou. Některé další formy chudokrevnosti se mohou vyskytnout u alkoholiků, kuřáků, lidí nad 50 let věku a těhotných a kojících žen. Chudokrevnost může postihnout i nemocné rakovinou, revmatoidní artritidou či jinými nemocemi.

Přírodní superlék

Léčivé účinky **kopřivy** byly známy již ve starověku. I naši předkové měli ke kopřivě velmi dobrý vztah a dovedli využít její účinky. Podporuje využití důležitých látek v organismu a je nejlepší bylinkou na krvetvorbu a pročištění krve. Samozřejmě nejcennější je kopřiva čerstvá, ze které se vylisuje šťáva, ale alternativní náhradou je čaj ze sušené kopřivy, který pijeme dvakrát až třikrát denně. Kopřivový čaj se má užívat alespoň dvakrát ročně po dobu jednoho měsíce. Pro chudokrevné je skvělým doplňkem i mletá sušená nat' kopřivy, která může posloužit jako zdravá přísada do rozmanitých pokrmů – nádivek, nákypů, polévek a podobně.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Velmi efektivním a často opomíjeným prostředkem proti chudokrevnosti jsou **šípky**, které dobře čistí cévní soustavu a vylepšují látkovou výměnu v organismu. Obsahují množství cenných látek a působí jako posilující tonikum.
- ▶ Cennou bylinkou pro chudokrevné je **pelyněk pravý**. Velmi účinný je čaj ze směsi stejných dílů **kopřivy, pelyňku, řebříčku, zeměžluči a tymiánu**. Jednu lžičku bylinkové směsi zalijte 250 ml vařící vody a nechte 10 minut louhovat. Do vlažného čaje přidejte lžičku medu.
- ▶ Je jen málo bylinek, které mají tak široké použití v lidové medicíně jako **hluchavka**. Podporuje tvorbu červených krvinek a čistí krev. Krvetvorbu ovlivňují i další byliny – **vachta trojlistá, nat' měsíčku, kořen pampelišky a skořicová kůra**.
- ▶ Také čaj **lapačo** je znamenitým dodavatelem železa.
- ▶ **Echinacea** (třapatka nachová) podporuje tvorbu červených krvinek.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Neocenitelným pomocníkem v léčbě chudokrevnosti je **česnek**.

- ▷ **Červená řepa** je nejvíce ceněna při nejrůznějších krevních chorobách od anemie až po některé formy leukemie. Dodává do organismu přírodní cestou železo. Doporučuje se při chudokrevnosti a celkovém oslabení imunitního systému. Aktivuje tvorbu červených krvinek, a tím zásobování buněk kyslíkem. Doporučuje se pít denně 500 ml směsi mrkvové a řepné šťávy. Pít samotnou šťávu z červené řepy se nedoporučuje, neboť její výrazný »čistící« účinek může způsobit pocit nevolnosti či průjem.
- ▷ V jídelníčku by neměla chybět ani **mrkev** (nejlépe čerstvá šťáva) a **kysané zelí**.
- ▷ Vysoký obsah železa mají i některé druhy zeleniny – **mangold, špenát, brokolice, kedlubna a kapusta**.
- ▷ I řada zelených bylinek obsahuje hodně železa a dalších cenných látek, a proto by se v kuchyni měly používat co nejčastěji. K bohatým zdrojům patří **kopr, estragon, bazalka, petrželka a tymián**.
- ▷ Místo sladkých zákusků a dezertů je vhodné sušené ovoce, zejména **sušené broskve, meruňky, fíky a švestky**, které jsou bohatým zdrojem železa.
- ▷ Zajímavý nápoj s názvem »**krevní koktejl**« je oblíbený v Číně. Přispívá nejen k osvěžení, ale je ideálním lékem pro chudokrevné a unavené. Pět sušených meruněk opláchněte, krátce povařte, slijte a rozmixujte s 200–250 ml grapefruitové šťávy. Podle chuti můžete přisladit medem.
- ▷ **Maliny a ostružiny** obsahují hodně železa, a navíc snižují krevní tlak a posilují srdce.
- ▷ Před jídlem se doporučuje pít čerstvě vymačkané **ovocné a zeleninové šťávy**, neboť zlepšují schopnost organismu vstřebávat železo. Šťávy pijte čerstvé, rozhodně je neschovávejte na pozdější dobu.
- ▷ Je škoda, že rýže vytlačila **jáhly** z našich jídelníčků. Tato hodnotná obilovina je nositelem vysokého obsahu železa a je vhodnou potravinou pro chudokrevné děti i dospělé. Lze zakoupit i celou řadu výrobků z jáhel.
- ▷ Existuje celá skupina potravin bohatých na železo – **libové tmavé maso, vnitřnosti, ryby, dary moře, mořské řasy, luštěniny, melasa, zelená listová zelenina, brukvovitá zelenina a dýňová a slunečnicová semena**. K tomu je důležité jíst hodně potravin s vysokým obsahem vitamínu C, který zlepšuje vstřebávání železa.

- ▷ Zvláště ženy trpící anemií mívají často sníženou hladinu kyseliny listové a vitamínu B₁₂, jejichž nedostatek k anemii přispívá. Je důležité konzumovat potraviny bohaté na tyto vitaminy, například **celozrnné obiloviny, obohacené cereálie, pšeničné klíčky, listovou zeleninu, citrusové plody, luštěniny, játra, červené maso a ryby**.
- ▷ Pradávný kavkazský mléčný nápoj **kefir** je také cenným zdrojem železa, a navíc obsažené bakterie podporují jeho vstřebávání.
- ▷ **Zdravý nápoj** pro chudokrevné připravíte z půl sklenice převařené vody, ve které rozmícháte lžici jablečného octa a dvě lžičky medu.

Vyhýbejte se!

- Špenát a reveň obsahují kyselinu šťavelovou, která snižuje vstřebávání železa.
- Málo pestrá a nevyvážená strava, složená především z pečiva z bílé mouky, sladkostí a mléčných výrobků, neobsahuje téměř žádné železo, což zvyšuje riziko vzniku chudokrevnosti.



Nic naše zdraví neovlivní tolik jako dobře pracující imunitní systém. Ten nás může ochránit před všemi druhy zdravotních potíží a nemocí od malých infekcí až po rakovinu. Klíčem ke správnému fungování našeho imunitního systému je zdravý životní styl, přiměřený pohyb, dostatek odpočinku, co nejméně stresu a samozřejmě správná výživa.

Kdo má oslabený imunitní systém?

Stálá únava, opakované virózy, záněty, angíny, alergie, ekzémy, zácpa či průjem jsou některé z projevů oslabeného imunitního systému. Také nemocní a starší lidé a lidé po operacích mají sníženou odolnost organismu.

Přírodní superlék

Vitamin C je posilující prostředek, který má schopnost zvyšovat odolnost organismu proti nemocem, dokáže odstranit pocity únavy, zvyšuje výkonnost a soustředěnost, pomáhá detoxikovat organismus

a má pozitivní vliv na činnost srdce. Nejvíce tohoto vitamínu je v plodech **šípků**, které jsou jedním z našich nejbohatších přírodních zdrojů. Pouhé tři šípky zajistí denní dávku vitamínu C, který je přitom v takových vazbách, jež var neničí. Šípky mají antibakteriální a protizánětlivé účinky, působí při poruchách metabolismu, chudokrevnosti, astmatu, nemocích srdce a podobně.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Kopřivový čaj** má široké spektrum léčivých účinků, mimo jiné také posiluje imunitní systém.
- ▶ **Šalvějový nebo tymiánový čaj** má nejen skvělou chuť, ale také zahání infekce a má antioxidační vlastnosti, čímž chrání před civilizačními nemocemi. Připravuje se ze dvou lžiček čerstvé nebo jedné lžičky sušené natě na 250 ml vody.
- ▶ Další byliny pomáhající zvyšovat obranyschopnost organismu jsou **lipový květ a plod černého bezu, list a plod černého rybízu**.
- ▶ **Rakytník řešetlákovitý** je u nás ještě ne úplně doceněným prostředkem na podporu imunitního systému.
- ▶ **Echinacea** (třapatka nachová) je proslulá schopností posilovat imunitní systém. Jejeho výrazného účinku se někdy využívá i při závažných onemocněních.
- ▶ **Aloe vera** má posilující účinek na náš organismus.
- ▶ Nepostradatelnou bylinou asijského léčitelství je **ženšen**, jehož stimulační účinky na obranyschopnost organismu byly prokázány mnoha odbornými studiemi.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Éterické oleje obsažené v **zázvoru** aktivizují imunitní systém a zahánějí bakteriální a virové infekce, například rýmu, angínu či bronchitidu. Aromatický čaj (recept na straně 170) pijte několikrát denně.
- ▶ Pravidelnou konzumací **kysaného zelí** výrazně posilujete a aktivujete imunitní systém. Po dlouhodobém užívání antibiotik pomáhá kysané zelí obnovit zeslabenou střevní mikroflóru.
- ▶ Na posílení imunitního systému, zvláště v době chřipkových epidemií, by v jídelníčku neměly chybět **papriky, červená řepa, mrkev, špenát, česnek a kiwi**.

- ▶ Prastarý bojovník s nemocemi je **jogurt**, který dokáže výrazně posilovat imunitní systém, a tím zvyšuje odolnost organismu proti nemocem. Je důležité chránit sliznici střev, například pomocí živých bakterií – probiotik (probiotických bakterií), které jsou součástí jogurtů a zakysaných nápojů. Tyto bakterie pozitivně působí na zažívací trakt a likvidují škodlivé bakterie, jež se přemnožily v důsledku nezdravé stravy, vyčerpání nebo užívání antibiotik.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Chcete-li zajistit svému organismu potřebnou odolnost proti nemocem, dodejte mu dostatek vitamínů a minerálních látek (včetně antioxidantů) a přírodních ochranných látek obsažených v rostlinách.
- ▶ Přiměřený pohyb zvedá hladinu protilátek, ale naopak vysoká zátěž (například u vrcholových sportovců) zvyšuje sekreci stresových hormonů, které práci imunitního systému brzdí.
- ▶ Náš imunitní systém je v úzkém kontaktu s psychikou. Posiluje jej pohoda, spokojenost a naděje, naopak jej oslabuje strach, úzkost, neklid či zoufalství.

Vyhýbejte se!

- Příliš mnoho tuků živočišného původu ve stravě snižuje imunitu.
- Samotná nadváha v podobě mnoha kil navíc je zátěž pro organismus a prokazatelně oslabuje imunitní systém.
- Nedostatek spánku a stres vedou ke snížení obranyschopnosti.
- Je zcela zřejmé, že nadměrná konzumace alkoholu a kouření poškozují imunitní systém, neboť ničí bílé krvinky.



Zdravé tepny jsou nezbytnou podmínkou správné funkce všech tělesných orgánů. Úmrtnost na srdeční infarkt se za posledních 30 let snížila z 30 % na zhruba 5–7%, ale asi každý čtvrtý pacient dostane po prvním infarktu druhý infarkt či mozkovou příhodu.

Kdo je nejvíce ohrožen infarktem?

Infarkt nastane, pokud dojde k ucpaní některé srdeční tepny. Mezi rizikové faktory patří především zvýšená hladina cholesterolu, zvýšený krevní tlak, cukrovka, nezdravá strava, kouření, nadváha, nedostatek pohybu a stres. Na srdečních chorobách se často podílí dědičnost, pokud srdeční infarkt prodělal váš blízký příbuzný ve věku do 55 let, riziko onemocnění je asi desetkrát vyšší. K většině infarktů dochází během několika hodin po probuzení. Ženy v reprodukčním věku jsou vůči ateroskleróze a infarktům odolnější, za což může hormon estrogen. Po přechodu však hladina estrogenu u žen klesá, takže se stávají k chorobě stejně náchylné jako muži.

Přírodní superlék

Bylinka **hloh obecný** posiluje srdce, zvyšuje aktivitu buněk srdečního svalu a rozšiřuje koronární cévy. Dále snižuje frekvenci tepu a krevní tlak a celkově zklidňuje. Výborně působí také v době klimakteria, vhodný je i na nespavost a vyčerpání. Je to jedna z nejlepších bylinek na choroby stáří, říká se o ní, že prodlužuje věk. Účinek hlohu nastupuje pomalu, projeví se až po dvou týdnech léčby. Čaj z hlohu popijíme dvakrát denně, ráno a večer. Hloh se nedoporučuje užívat současně s léky obsahujícími náprstník (digitalis).

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Jmelí bílé** zvyšuje pružnost cév, je výborným lékem na vysoký krevní tlak a zklidňuje nervové poruchy srdce. Jmelí se nevaří, používá se za studena jako macerát.
- ▶ **Heřmánkový čaj** s medem zklidňuje zrychlený tep a celkově posiluje srdce. Čaj pijte ráno.
- ▶ **Meduňkový čaj** je pozitivně spřízněný se srdcem, zklidňuje srdeční činnost při arytmií a může napomoci i snížení krevního tlaku.
- ▶ **Jablečník** upravuje srdeční činnost, zejména nepravidelný a zrychlený tep. Při srdečních neurózách se po konzultaci s lékařem doporučuje čaj ze stejných dílů **jablečnickové nati, květu hlohu a případně i kořene kozlíku**, který připravíte spařením jedné polévkové lžice směsi 250 ml vařící vody. Čaj pijte po malých doušcích během dne.
- ▶ **Kontryhelový čaj** upravuje srdeční arytmií a jiné srdeční potíže. Uží-

vejte dvakrát denně jeden šálek čaje. Zároveň můžete vlažný čaj použít na omývání těla v krajině srdeční.

- ▶ Josef A. Zentrich doporučuje pravidelné užívání čerstvě mletého **koprového semene**, které působí při srdeční ischemii, angině pectoris a je i vhodným prostředkem na doléčení po prodělaném infarktu myokardu. Léčebnou dávku představuje množství na špičku kulačného nože dvakrát až třikrát denně, nejlépe nalačno, zapité vodou.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Od středověké léčitelky, abatyše Hildegardy, pochází výborný recept na **srdeční víno** s petrželi, určený pro nemocné srdce (recept na straně 140).
- ▷ Abyste se preventivně chránili před srdečním infarktem, měli byste pravidelně pít **zázvorový čaj**. Zázvor navíc posiluje obranyschopnost organismu. Podpurný léčivý účinek má i zázvorový punč (recepty na straně 171).
- ▷ Potraviny s největším množstvím účinných látek, které předcházejí infarktu, kornatění cév a vysokému krevnímu tlaku, jsou **mořské ryby, výrobky z celozrnných obilovin, dýňová a slunečnicová semena, okurka, paprika, špenát, rajčata, červená řepa, cibule, česnek, citrusové plody a broskve**.
- ▷ Pravidelné pití **zeleného čaje** má pozitivní vliv na činnost srdce.

Vyhýbejte se!

- Bylo zjištěno, že nadbytečná konzumace červeného a tučného masa, masných výrobků, cukru a sladkostí negativně působí na srdce.
- Také přemíra alkoholu a kouření má negativní vliv na činnost srdce.
- Obezita a ukládání tuku v pase a na břiše zvyšuje pravděpodobnost srdečních příhod. Snažte se udržet si nižší váhu!

Inkontinence

Potíže s udržení moči jsou ve stáří rozšířenou poruchou, která může mít velmi nepříjemný vliv na život pacienta.

Kdo je nejvíce ohrožen inkontinencí?

Inkontinence je zpravidla způsobována nejrůznějšími nemocemi v oblasti močových cest i mimo ně. Určitou roli může hrát také psychický stav nebo užívané léky. Inkontinence se může vyskytnout v jakémkoli věku, ve vyšších věkových kategoriích je však výskyt častější. Udává se, že po 65. roce věku trpí inkontinencí téměř čtvrtina lidí, z nichž větší část tvoří ženy.

Přírodní superlék

Kardamomová semínka pocházejí z Indie, kde je má ve velké úctě ajurvédská medicína. Mají povzbuzující účinky na činnost ledvin a je to posilující lék na nepříjemnou inkontinenci. Z kardamomových semínek si můžete připravit »čaj pohoda« (recept na straně 170).

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

► Podpurnou léčivou roli má i šťáva, džus či sirup z **brusinek**.

...další léčivé »figle«!

- Příčinou neschopnosti udržet moč může být zácpa. Pijte dostatečné množství tekutin a vybírejte potraviny s vysokým obsahem vlákniny.
- Prevencí i účinnou léčbou inkontinence a hemoroidů jsou tzv. Kege-logy cviky, spočívající ve stahování a uvolňování svalů, který používáme pro zastavení močení a stáhnutí rekta (řiti). Nejlepších výsledků dosáhneme, když denně provedeme alespoň 100 cviků. Střídejte rychlé a pomalé stahy a rozdělte si cvičení na celý den.
- Lze provádět i některé cviky speciální léčebné gymnastiky, které jsou nejen nezbytnou součástí léčby, ale i důležitou prevencí. Lehněte si na záda s rukama podél těla a chodidla si opřete o pohovku. Zvedněte pánev, nadechněte se, stáhněte sedací svaly a vtáhněte svěrač a konečník. Poté spusťte pánev na zem, uvolněte se a vydechněte. Opakujte několikrát za sebou. Dalším cvikem je jízda na kole vleže na zádech. Přitom se snažte plynule dýchat.
- Zkuste i další cvik: sedněte si na zem, kolena přitáhněte k hrudníku a kolébejte se. Při pohybu vzad se nadechněte, stáhněte sedací svaly a vtáhněte svěrač a konečník. Při pohybu vpřed se uvolněte a vydechněte. Cvik opakujte několikrát za sebou.

Vyhýbejte se!

- Vyhýbejte se slaným jídlům. Bylo zjištěno, že pití kávy a černého čaje potíže zhoršuje.

Jarní únava

Je to tak trochu paradox – všechno kolem nás kvete a zelená se, ale člověk se cítí unavený, těžkopádný či ospalý. Naši předkové prováděli s příchodem jara zdravotně preventivní očištné kúry, protože cítili a věděli, že po zimě je třeba zbavit tělo různých usazenin a škodlivin, kterým říkali »zkažené šťávy«. Po těchto kúrách se vždy cítili jako znovuzrození.

Kdo je nejvíce ohrožen jarní únavou?

Jarní únava je důsledkem uplynulých zimních měsíců – málo slunce, méně pohybu na čerstvém vzduchu a snížený příjem vitaminů a minerálů (nedostatek čerstvých potravin).

Odhaduje se, že jarní únava postihuje každé jaro přechodně až tři čtvrtiny populace.

Více na straně 146 – Únava.

Přírodní superlék

Obyčejná **kopřiva** má již od starověku svoje místo v léčitelství a lékařství. Například básník Horatius ji doporučoval na prodloužení věku těmito slovy: »Budeš-li se uprostřed hojných jídel žít střídavě bylinami a kopřivou, budeš déle žít.« Kopřivový čaj se s oblibou pije na jaře k pročištění celého organismu a podporu kvetvorby.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- Nejvíce vitamínu C je v plodech šípků, které jsou jedním z našich nejbohatších přírodních zdrojů.
- Jarní **posilující a čisticí nápoj** snadno připravíte z kopřivy a listů pampelišky: několik snítek mladých kopřiv a několik lístků mladých pampelišek rozmixujte s 300 ml vody a nechte asi hodinu louhovat. Přecedte a vypijte. Po zimním období to je skvělé jarní osvěžení.

- ▶ Zkuste v jarních měsících vyměnit ranní šálek kávy za bylinkový čaj z jedné z následujících bylinek: **jitrocele, řebříčku, kořene a nati pampelišky, břízy, řepíku, pelyňku, jablečnicku či brutnáku.**
- ▶ Náš známý léčitel Josef A. Zentrich doporučuje **jarní bylinkový čaj:** tři lžice směsi ze stejných dílů ostružiníku, maliníku, černého rybízu, lesního jahodníku a kopřivy zalijte 750 ml studené vody a pod pokličkou nechte louhovat do rána. Ráno nechte přejít několikavteřinovým varem, poté ještě 5 – 10 minut louhujte a scedte do termosky. Nalačno vypijte asi 250 ml čaje a zbytek po doušcích během dne.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Konzumace **červené řepy** je oblíbená zejména ve východní Evropě. Povzbuzuje činnost jater a střev a zlepšuje vylučování toxinů a odpadních látek. Šťávu z červené řepy podávejte v kombinaci s mrkvo-ovou či jablečnou šťávou nebo ji ředte vodou v poměru 1:1.
- ▷ **Citronová šťáva** rozmíchaná ve vodě a užívaná každé ráno půl hodiny před snídaní je výborným pročišťujícím a vitalizujícím prostředkem. Posiluje játra, důležitý detoxikační orgán, a odstraňuje zácpu.
- ▷ **Ovocné a zeleninové šťávy** jsou ideálními posilujícími a detoxikačními prostředky, které mají přirozený čistící a zásaditý efekt. Vezme-li si je místo jídla, dopřejete svým vnitřnostem velmi blahodárny oddech, přičemž zároveň dodáte organismu živiny a energii z přírodních zdrojů. Doporučuje se pít alespoň jeden den v měsíci pouze čerstvé ovocné a zeleninové šťávy. Organismus se tak zbaví toxinů a ozdraví naše tělo i duši.
- ▷ I obyčejný **med** nám prospěje, třikrát denně pomalu slízejte lžící medu, můžete jím osladit i výše uvedené bylinkové čaje.
- ▷ **Melasa** – »černý zázrak« má řadu pozitivních účinků na organismus. Obsahuje vyrovnaný poměr důležitých prvků, které celkově zlepšují kondici organismu a psychický stav.

Játra

Játra jsou velmi důležitým orgánem našeho organismu. Jsou vlastně »chemickou továrnou«, v každém okamžiku v nich probíhá více než 500 che-

mických reakcí. Chcete-li zátěž jater snížit, dodržujte jídelníček s nízkým obsahem tuků a cukrů a omezte spotřebu kávy a alkoholu.

Kdo je nejvíce ohrožen nemocemi jater?

Játra jsou hlavním detoxikačním orgánem těla a v podstatě každá nemoc je následkem oslabené činnosti jater způsobené škodlivými látkami přijatými potravou, dechem nebo pokožkou a následně zanesenými do jater krví. Počet onemocnění jater je velký, k těžkým jaterním poruchám patří zejména infekční žloutenka, chronický zánět jater a cirhóza. Nemoci jater mohou postihnout z různého důvodu každého z nás, ale pro játra znamenají největší nebezpečí alkohol, nepřiměřené užívání léků a nesprávná strava s vysokým obsahem živočišných tuků. Další informace na straně 164 – Žlučník a žlučové kameny.

Přírodní superlék

Doslova balzám pro játra jsou semena **ostropestřce mariánského**. Ostropestřec posiluje činnost jater, podporuje regeneraci jaterních buněk, zlepšuje léčebný proces při zvýšeném obsahu tuku ve tkáni jater a snižuje hodnoty cholesterolu, což omezuje i možnost vzniku kamenů. Odborníci doporučují užívat ostropestřec i při mononukleóze, akutních a chronických zánětech jater, žloutence a rekonvalescenci a v případě cirhózy. Ze semen ostropestřce připravte čaj. Užívat můžete i jemně mleté semeno ostropestřce, které přesejete a užívejte třikrát denně po lžičce, zapíjejte vodou. Přidáte-li k čaji ještě **vachtu trojlístou, pelyněk, hořec nebo zeměžluč**, připravíte čaj výrazně podporující činnost jater. Lze koupit i potravinové doplňky, které obsahují výtažky z ostropestřce.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ V lidovém léčitelství se při léčbě trávicích a jaterních potíží používá **máta peporná**. Máťový čaj může být pomocným lékem i při léčbě žlučových kamenů.
- ▶ Čaj z kořene **pampelišky** zvyšuje činnost jater a produkci žluči, působí proti hromadění tuků v játrech a má protizánětlivý účinek. Pampeliška je dále doporučována i při jaterní dysfunkci, všech typech jaterních zánětů spojených se žloutenkou, při žlučových kamenech,

vysokém obsahu cholesterolu a podobně. Při chronickém zánětu jater doporučuje léčitelka Maria Treben jíst denně 5–6 stvolů kvetoucích pampelišek.

- ▶ **Čaj z měsíčku** (květů, listů i stonku) vykazuje skvělé výsledky při chorobách jater. Užívejte vždy šálek čaje ráno a večer. Působí i při zánětech slinivky břišní a při žloutence.
- ▶ **Dobromysl** upravuje zažívání, zvyšuje tvorbu žluče a zmírňuje bolesti jater.
- ▶ K dalším bylinkám, které podporují činnost jater, patří **květ černého bezu a řebříček**.
- ▶ Také **závorový čaj** stimuluje játra k detoxikační činnosti.
- ▶ **Čaj lapačo** zbavuje organismus jedů a nečistot a přispívá k regeneraci jater.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ **Mrkev a mrkvová šťáva** je oblíbeným lékem na potíže s játry a žlučným. Také **česnek** pozitivně povzbuzuje činnost jater a žlučníku.
- ▷ **Citronová šťáva** účinně působí proti zánětlivým procesům v játrech. Pomáhá odbourat usazeniny toxických sloučenin. Sklenice vody s čerstvě vymačkanou citronovou šťávou vypitá ráno nalačno uleví vašim játrům a napomůže trávení.
- ▷ Chutný a aromatický bylinný čaj příznivě působí při chorobách jater a žlučníku. Z citronu dobře omytého v horké vodě odřízněte kolečko i s kůrou, vložte do 250 ml vody, přidejte lžičku přírodního cukru, nechte několikrát projít varem a ihned odstavte. Potom vmíchejte lžičku **jitrocele a tymiánu** a nechte chvíli vyluhovat. Scedte a pijte denně až pět šálků teplého čaje.
- ▷ Při potížích s játry doporučují lidové léčitelé olejový **nápoj s grapefruitem**. Čtvrtinu sklenice kvalitního oleje smíchejte s grapefruitovou šťávou a vypijte na noc, nejdříve dvě hodiny po posledním jídle. Poté si lehněte na pravý bok a prospěte se. Opakujte znovu po čtyřech dnech. Tento nápoj se doporučuje i při zánětu žlučníku a vzniku žlučových kamenů.
- ▷ Pro nemocná játra je nepostradatelným pomocníkem **med**, který obsahuje nezbytné látky a stopové prvky. Dodává i energetický potenciál a působí hojivě na zánětlivý proces. Tříkrát denně hodinu před jídlem užívejte med rozpuštěný ve sklenici teplé vody (maximálně 37 °C)

po dobu jednoho měsíce. Léčbu opakujte dvakrát do roka, vždy na jaře a na podzim.

- ▷ Jídla připravená z ječných **krup** jsou přirozeným lékem na všechny jaterní potíže.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Již tisíc let starý nápoj z kombuchy prospívá játrům díky kyselině glukuronové. Pomáhá odstraňovat z těla jedovaté látky, těžké kovy a odbourává alkohol a nikotin. Doporučuje se pít 200 ml vlažného nápoje nalačno, nejlépe ráno. Pro léčebné účinky je nezbytné ji konzumovat dlouhodobě.
- ▶ Také další léčebný prostředek – mumio – má mnohaletou tradici a dokáže obnovit správnou funkci jater.
- ▶ Dbejte na pravidelnou stolici, neboť zácpa je možné považovat za možný signál tvořících se žlučových kamenů.
- ▶ Nejlepším receptem na řádné fungování jater je pestrá strava, hodně čerstvé zeleniny a ovoce a pohyb.

Vyhýbejte se!

- Vyhýbejte se konzumaci tučných, ostrých a kořeněných jídel, alkoholu a kávy.



Kašel je obranný reflex organismu, kterým se uvolňují dýchací cesty. Velmi nepříjemný a dráždivý kašel provází zánět horních cest dýchacích (bronchitidu). Kašel, i krátkodobý, není dobré podceňovat. Během času totiž může dojít k poškození sliznic dýchacích cest a k jejich únavě. To vše zatěžuje krevní oběh a srdeční činnost.

Kdo je nejvíce ohrožen kašlem?

Kašel je důležitý obranný mechanismus organismu k odstranění prachu a hlenů z dýchacích cest. Když se do dýchacího ústrojí dostane nějaká dráždivá látka, citlivé receptory v dýchacích cestách začnou produkovat hlen, který podráždí nervová zakončení a to vyvolá kašel –

vypuzení vzduchu a hlenu z dýchacích cest. Tuto reakci mohou způsobit různé příčiny, zejména bakterie a viry, látky znečišťující prostředí, cigaretový kouř nebo chemikálie. Zejména v zimě jsou děti, hlavně ty nejmenší, náchylnější ke kašli. Také obyvatelé velkých měst jsou díky smogu náchylnější k nachlazení a kašli, neboť jejich sliznice jsou citlivější k infekci. Další rizikovou skupinou jsou starší lidé, neboť s věkem klesá obranyschopnost organismu. Kuřáci jsou postiženi kašlem až šestkrát častěji než nekuřáci.

Přírodní superlék

»Král cest«, tak se někdy říká **jitrocelu**. Tato bylinka bývá udávána na prvním místě při všech onemocněních dýchacích orgánů, zvláště při kašli, chrapotu, silném zahlenění, plicním astmatu, a dokonce i při tuberkulóze plic. Jitrocel obsahuje glykosid aukubin, který má antibioidické vlastnosti. Jitrocelový čaj je výborným prostředkem usnadňujícím odkašlávání při chronických zánětech průdušek, astmatu, plicních potížích a dalších chorobách dýchacích cest. Z jitrocele se také vyrábí sirup, oblíbený hlavně u dětí.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ S velkým úspěchem můžete popíjet **podbělový čaj**, který dokáže uvolňovat hleny a má protizánětlivé účinky. Při dlouhotrvajícím kašli a chrapotu pijte několikrát během dne co nejteplejší čaj z podbělu, oslazený medem. Také **plícníkový čaj** usnadňuje odkašlávání a mírní bolest na hrudi.
- ▶ S přijímanou tekutinou můžeme načerpat i zdraví. Několikrát denně pijte **čaj z lipového květu nebo heřmánku**, oslazený medem.
- ▶ Pití **materídouškového čaje** po malých doušcích pomáhá při dráždivém a dávivém kašli. Zabraňuje rannímu kašli, pokud jej vypijete hned ráno před snídaní. Také těsně před spaním šálek čaje mírní kašel a navozuje klidnější spánek.
- ▶ V lidovém léčitelství se využívá **tymián** pro výrazné dezinfekční účinky, a to zejména při chorobách dýchacích cest. Tymiánový čaj je výborný na dráždivý a dávivý kašel; zvláště vhodný je pro děti.
- ▶ Léčivé rostliny jsou při kašli často mnohem účinnější než léky z lékárny. Vyzkoušet můžete čaj z **květů černého bezu**. Působí močopudně

a potopudně, podporuje vykašlávání a má protizánětlivé a protibolestivé účinky.

- ▶ Plinius prohlásil, že *»kdo vypije pohár odvaru této byliny, bude chráněn před všemi nemocemi«*. Léčivé účinky **proskurníku** jsou široké, čaj se doporučuje při kašli, kataru průdušek a při bronchiálním astmatu.
- ▶ V lidovém léčitelství je **hluchavkový čaj** oblíbený a používá se jako prostředek usnadňující odkašlávání při různých onemocněních horních cest dýchacích, zejména u dětí. Rozpouští hleny a má i příznivý vliv na trávení.
- ▶ Doktor Mattioli napsal, že *»divizna pomáhá lidem neduživým na plíce a kašlavým«*. Čaj z **divizny** se odedávna pije proti kašli, rýmě a při zánětu průdušek. Obsažené saponiny rozpouštějí a uvolňují hleny, a tím ulehčují odkašlávání. Diviznový čaj většinou chutná i dětem. Ještě účinnější je bylinková směs z **divizny, lipového květu a květu černého bezu** (všechny bylinky po jedné lžici), kterou zalijte 1 l vody a nechte vyluhovat. Osladte medem a popíjejte několikrát denně.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Již naše babičky znaly léčebné účinky **cibule** a používaly ji například k lepšímu odkašlávání. Dnes víme, že obsažené sloučeniny síry účinně působí na dýchací cesty, dezinfikují hltan, změkčují tuhé hleny, povzbuzují sliznice ke zvýšené činnosti, působí proti infekcím a bolesti v krku, snižují horečky a posilují imunitní systém. Léčivé pokrmy či nápoje s cibulí mohou mít širokou škálu podob: polévky, odvary, sirupy, šťávy či nápoje – některé recepty jsou na straně 168. Katar horních cest dýchacích se někdy nazývá »zimním kašlem« a jeho příčinou je nachlazení ledvin. Proto je důležité povzbudit je k intenzivnější činnosti příkládáním rozmačkané syrové cibule na oblast ledvin.
- ▷ **Česnek** uvolňuje hleny, a usnadňuje jejich vykašlávání a je to účinný lék proti kašli a nachlazení. Cenné látky, v něm obsažené, usnadňují dýchání, mírní kašel, léčí vleklý zánět průdušek a rýmu. Z česneku si můžete připravit léčebný nápoj (recept na straně 168). Úlevu od kašle může přinést inhalace páry z několika stroužků česneku, které povaříte ve vodě.
- ▷ Při kašli a kataru dýchacích cest může pomoci starý recept na léčivé **česnekové mléko**. Tři stroužky česneku prolisujte a zalijte 250 ml vařícího mléka. Po chvíli louhování procedte a pijte horké.

- ▷ **Křen** je díky antibakteriálnímu působení vhodným prostředkem proti zánětům mandlí, zmírňuje dávivý kašel a uvolňuje hleny. Léčivý je křenový med: nastrohaný křen smíchejte v poměru 1:1 s medem a užívejte třikrát denně po jedné lžičce. Vyzkoušet můžete i **křenový sirup**, který má výborné účinky. Nastrohaný křen zasypte cukrem; křen pustí šťávu, kterou užívejte třikrát denně po lžičkách.
- ▷ Cenné služby poskytne při nachlazení, kašli či chrapotu **jablko**. Dezinfikuje ústní dutinu a horká (nikoli vařená) jablečná šťáva nebo jablečný nápoj (recept na straně 169) s citronovou šťávou rozpouští a uvolňuje hleny.
- ▷ **Horké banánové mléko**, původní ruský recept na suchý a dráždivý kašel, bude chutnat zejména menším dětem. Jeden hodně zralý banán rozmačkejte, zalijte 200 ml mléka, na malém plameni přiveďte k varu a krátce povařte. Mléko pijte co nejteplejší a po malých doušcích.
- ▷ **Med** pomáhá lidem sužovaným kašlem, neboť uvolňuje křeče, zmírňuje dráždění ke kašli a zabraňuje zánětu.
- ▷ Z »perníkového« koření vznikne lahodný aromatický **anýzový čaj**, který se používá při kašli. Připravíte ho tak, že lžičku anýzu povaříte půl hodiny v 500 ml vody, osladíte medem a pijete třikrát denně jeden šálek.
- ▷ Výrazný účinek na kašel má **majoránkový čaj**, který pro lepší chuť sladte medem.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Obranou proti kašli jsou potraviny bohaté na vitamin C, které stimulují výstelku průdušek a účinně pomáhají zbavovat se toxinů a dráždivců.
- ▶ Pijte hodně vody, čaje, ovocných a zeleninových šťáv. Také polévky, zejména česneková, cibulová či pórková, přispívají ke zředění hlenů.
- ▶ Pomáhá inhalace páry provoněné několika kapkami mátového nebo eukalyptového oleje. Úlevu od kašle může přinést i inhalace páry z několika stroužků česneku, které povaříte ve vodě.
- ▶ Některé bonbony obsahující eukalyptus, mátu, fenykl nebo anýz zvyšují tvorbu slin, jejichž polykání kašel potlačuje.
- ▶ Pro lepší odkašlávání je důležité dodat dýchacím cestám vlhkost a zejména zvlhčit vzduch.

- ▶ Při kašli je vhodný cvik jógy, který má silný ozdravný účinek. Posadte se na židli a narovnejte páteř. Zhluboka se nadechněte nosem, dokud nepocítíte, jak se vám rozšiřují plíce. Zadržte dech, vytáhněte krk nahoru a podbradek přitlačte k hrudi. Potom vydechněte nosem, přičemž výdech by měl být delší než nádech, a během dvou až tří minut cvik opakujte.

Vyhýbejte se!

- Po dobu, kdy máte kašel, byste měli výrazně omezit potraviny, které v těle vytvářejí hleny – mléko a mléčné výrobky, cukr, sladkosti a výrobky z bílé mouky.
- Nedoporučuje se dlouhodobé užívání tzv. antitussik, tedy prostředků k potlačení kašle. Tyto látky mohou způsobit zadržování hlenů ve sliznicích a vznik hnisavých zánětů.
- Nekuřte a vyhýbejte se pobytu v zakouřených prostorách.

Krevní tlak nízký

Nízký krevní tlak (jeho hodnoty jsou dlouhodobě pod 100/65 mm Hg) není vlastně samostatnou nemocí a léčíme ho tehdy, jestliže nás příznaky výrazně obtěžují.

Kdo je nejvíce ohrožen nízkým krevním tlakem?

Nízký krevní tlak se může projevovat točením hlavy, závratěmi a pocitem nestability. Postižení bývají častěji, a to nejen večer, ale i přes den více unavení a navíc mohou mít i problémy s dýcháním. Mírně nízký tlak předurčuje k dlouhému životu, nižšímu riziku infarktu a mozkových příhod, což potvrzují mnohé vědecké studie. Ženy bývají nízkým krevním tlakem postiženy dvakrát častěji než muži. I k nízkému tlaku můžete mít vrozené dispozice.

Přírodní superlék

Dobrym přírodním léčivem, které dokáže rozproudít krevní oběh, je **rozmarýna lékařská**. Pijte dva až tři šálky čaje z rozmarýny denně, připravit si můžeme i rozmarýnové víno.

Rozmarýnu nechte louhovat v bílém víně typu ryzlink v poměru 1:12 (čerstvá květenství i s listy naložte do vína, nechte několik dnů louhovat a poté scedte) a po obědě a po večeři vypijte podle potřeby 1 dcl vína.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Bylinkou na nízký krevní tlak je i **jmelí**, které dokáže optimalizovat krevní tlak, tedy nízký zvyšuje a vysoký snižuje. K dalším bylinkám, které mohou pomoci, patří **řebříček obecný**.
- ▶ Na povzbuzení nízkého krevního tlaku a krevního oběhu je možné pít třikrát denně **čaj z kokošky pastuší tobolky**, který osladíte medem.
- ▶ Vyzkoušet můžete i **šalvějové víno**, které dokáže povzbudit krevní tlak, a tím odstranit nepříjemné závratě. Do 1 l suchého bílého vína přidejte čerstvé lístky šalvěje (asi 50 g) a 1–2 lžičky medu. Směs nechte asi 5 dní louhovat (nikoli na slunci), pak přefiltrujte a podle potřeby užívejte jednu skleničku denně.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Pravidelná konzumace **česneku** povzbuzuje činnost srdce a krevní oběh, snižuje hladinu cholesterolu a hlavně pomáhá regulovat krevní tlak, tedy nízký zvyšuje, vysoký snižuje.
- ▷ K prostředkům zvyšujícím krevní tlak patří **káva**. Ovšem tento nápoj bychom neměli pít ihned po ránu, ale až po obědě a maximálně dva šálky denně.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Lehká strava usnadňuje práci srdci i krevnímu oběhu a stabilizuje krevní tlak. Dbejte na dostatečný přívod vitamínu C a zvýšte konzumaci ovoce a zeleniny.
- ▶ Dodržujte pitný režim. Doporučuje se ihned po ránu nalačno vypít sklenici vody, která způsobí spontánní nárůst množství krve a tomu úměrný nárůst krevního tlaku.
- ▶ Ráno při otevřeném okně zhluboka dýchejte a provádějte nenáročná cvičení. Pokud vybíráte místo na dovolenou, ideální pro vás bude pobyt na horách.

- ▶ Všechny terapie související se zvýšením krevního tlaku jsou úzce spjaty s příjmem energie. Například se doporučuje cvičení a sport, koupele či kartáčování celého těla.
- ▶ Pokud věříte na aromaterapii, skvělým prostředkem je levandulová silice, která povzbuzuje krevní oběh.

Krevní tlak vysoký

Zvýšený krevní tlak je hrozbou současné doby. Navenek se téměř neprojevuje a odtud také pochází přezdívka »tichý vrah«. Pokud je tlak trvale zvýšený, zatěžu je tepny a srdce a zvyšuje pravděpodobnost infarktu a mrtvice. V kombinaci s vysokou hladinou cholesterolu v krvi urychluje vznik aterosklerózy – kornatění tepen v důsledku ukládání tuků na jejich vnitřních stěnách. O vysokém krevním tlaku hovoříme, naměříme-li u osoby opakovaně hodnoty 140/90 mm Hg nebo více. Všichni lidé nad 40 let by si měli pravidelně u lékaře nechat měřit krevní tlak.

Kdo je nejvíce ohrožen vysokým krevním tlakem?

Na vysokém tlaku se podílí nadváha, přejídání, zvýšený příjem soli v potravě, nadměrná konzumace alkoholu, nedostatek pohybu, stres, cukrovka a genetické dispozice. Asi u 5% pacientů je vysoký krevní tlak důsledkem některých nemocí, například chorob ledvin a štítné žlázy. Ve většině vyspělých zemích postihuje 15–30% populace a každý čtvrtý občan České republiky má vysoký krevní tlak. V souvislosti s tímto masovým rozšířením se někdy hovoří o neinfekční epidemii. Nejčastěji se vyskytuje u osob středního věku, a vzhledem k hormonálním rozdílům nepostihuje ženy do přechodu tak často jako muže. Výskyt nemoci stoupá s věkem.

Přírodní superlék

Jmelí bylo ve velké vážnosti u starogermských a keltských kmenů jako léčivá a kultovní rostlina, protože nevyrůstá ze země, ale pochází z »místa mezi místy«. Bylo považováno za všelék a staří lékárníci ho používali jako prostředek proti všem nemocem. Jmelí obsahuje účinné látky, které krevní tlak zvyšují, ale i takové, které ho snižují. Zlepšuje

pružnost cév, a tak přispívá k prevenci kornatění tepen, mozkové mrtvice a zklidňuje nervové poruchy srdce. Jmelí se nevaří, používá se za studena jako macerát. Vysoký krevní tlak je vážný zdravotní problém, který vyžaduje odborný dohled, proto jmelí užívejte pouze se souhlasem svého lékaře.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Jakmile začnou růst **kopřivy**, zařadte je do svého jídelníčku. Lze je užívat čerstvé, nebo je nasušit a používat na přípravu čaje či jako koření do rozmanitých pokrmů.
- ▶ **Kokoška pastuší tobolka** je bylina, která umí regulovat tlak, nízký i vysoký. **Meduňkový čaj** snižuje vysoký krevní tlak a zpomaluje tep. Také čaj z **květu černého bezu** snižuje krevní tlak a působí i antiskleroticky.
- ▶ Vhodnými bylinkami na vysoký krevní tlak jsou **hloh a přeslička rolní**.
- ▶ Bylinkáři doporučují čaj z **lipového květu a hlohu**, který v sobě spojuje účinné léky ke snížení tlaku. Tento čaj lze použít i k vyrovnání nízkého tlaku. Dvě lžičky směsi bylinek zalijte 250 ml horké vody a nechte je 10 minut louhovat. Poté scedte, podle chuti osladte medem a podávejte dvakrát denně.
- ▶ Vynikajícím prostředkem, který pomáhá snižovat tlak je **aronie** (černý jeřáb).
- ▶ Velmi oblíbený **čaj rooibos** je doporučován lidem s vysokým krevním tlakem. Čaj obsahuje řadu důležitých minerálů nezbytných pro zdravé srdce.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Vysoký krevní tlak se již tisíce let úspěšně léčí v mnoha zemích zvýšenou konzumací **česneku**. I pro nás je česnek snadno dostupný a spolehlivý lék snižující krevní tlak. Jako rozumná dávka se uvádí 1–2 stroužky denně.
- ▶ Na vysoký krevní tlak účinně pomáhá **křenový nápoj**, který si snadno připravíte: 80 g křenu umelte nebo jemně nastrouhejte a zalijte 250 ml převařené vody. Zamíchejte a ještě ten den užívejte jednu lžičku nápoje třikrát denně. Pokud se vám nápoj zdá příliš silný, můžete ho naředit vodou. Doba léčby je 2–3 měsíce.

- ▶ Doporučuje se čerstvá šťáva z **červené řepy** smíchaná s medem a naředěná vodou nebo rozmanité saláty z červené řepy.
- ▶ **Celer** je skutečný poklad, který v mnoha směrech příznivě ovlivňuje lidský organismus. Všichni pacienti s vysokým krevním tlakem by ho měli konzumovat co nejčastěji, neboť má silné účinky na hypertenzi.
- ▶ Existují některé další potraviny, které mají schopnost snižovat krevní tlak – **cibule, banány, rajčata a fazole**.
- ▶ Z irského lidového léčitelství pochází rada na **kefírový nápoj**: jednu lžičku rozemleté skořice smíchejte s kefírem a vypijte před spaním.
- ▶ Pravidelné pití **zeleného čaje** pozitivně ovlivňuje vysoký krevní tlak. Zelený čaj dokáže své léčivé účinky rozvinout nejlépe, pije-li se k jídlu.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Problémům s vysokým tlakem se ubráníme stravou bohatou na draslík a vápník, neboť tyto látky hlídají pravidelnou činnost srdce. Díky těmto minerálům klesá nebezpečí infarktů a mozkových příhod.
- ▶ Všeobecně nižší krevní tlak mají vegetariáni, z čehož se usuzuje, že alespoň částečný přechod na vegetariánskou stravu s množstvím zeleniny a ovoce dokáže obvykle krevní tlak snížit. Tyto potraviny obsahují značné množství vitamínu C, který je mocným preventivním lékem. Navíc bylo prokázáno, že výskyt vysokého krevního tlaku a smrtelných případů mrtvice byl nejvyšší mezi lidmi s nízkým příjmem právě tohoto vitamínu.
- ▶ Pokud trpíte nadváhou, je důležité zhubnout a krevní tlak se vám určitě sníží.
- ▶ Dbejte na dostatek pohybu a cvičte, chodte na procházky, provádějte obyčejnou každodenní rozcvičku. Přiměřená fyzická zátěž rovněž příznivě ovlivňuje krevní oběh a snižuje krevní tlak.
- ▶ Na základě mnoha vyšetření bylo zjištěno, že podpurnými cviky se krevní tlak zvyšuje, popřípadě snižuje již silou představitosti. Cvičení se nazývá srdeční most a je velmi jednoduché: sedněte si se zkříženými nohama a narovnejte se. Pravou ruku vsuňte do levé a levou do pravé podpažní jamky. Zavřete oči, volně dýchejte a vědomě se vciťujte do činnosti svého srdce.
- ▶ V aromaterapii se ke snížení vysokého krevního tlaku používají aromatické oleje levandule, majoránky a ylang-ylangu.

Vyhýbejte se!

- Vyhýbejte se příliš slaným jídlům a konzervovaným potravinám, snižte konzumaci masa a živočišných tuků.
- Omezte pití kávy, všech kofeinových nápojů a alkoholu, neboť mnohé studie potvrzují, že zvyšují krevní tlak.
- Nadváha a obezita zvyšuje až trojnásobně riziko vysokého krevního tlaku.
- Příjem alkoholu (zhruba 300 ml vína denně) zvyšuje riziko vzniku hypertenze a nepříznivě ovlivňuje i účinek léků na vysoký tlak.
- Vyhýbejte se stresům, neboť vedou ke zvýšení hodnot krevního tlaku.

Krvácení z nosu

Krvácení z nosu je běžná zdravotní potíž, kterou ve svém životě zažije většina populace. Nepředstavuje samostatnou nemoc, ale může být příznakem celé řady onemocnění. Krvácení z nosu lze snadno léčit domácími prostředky a tradičními postupy.

Kdo je nejvíce ohrožen krvácením z nosu?

V dětství, kdy drobné cévy nosní sliznice bývají křehké, je krvácení z nosu poměrně běžný jev. V pozdějším věku se samovolné krvácení z nosu vyskytuje více u žen nebo při úrazu, případně se může objevit při různých typech onemocnění – vysokém krevním tlaku, ateroskleróze, poruchách krevní srážlivosti a podobně.

Přírodní superlék

Vhodným podpurným prostředkem při krvácení z nosu jsou výplachy nosu nebo tamponády z **přesličky rolní**. To by mělo zamezit dalšímu krvácení, neboť dochází ke zpevnění citlivých cév v přední části nosní přepážky. Jednu lžičku přesličky přelijte šálkem vařící vody, nechte 5 minut vyluhovat a scedte. Nálev z přesličky můžete i inhalovat: jednu lžičku přesličky zalijte 250 ml borové vody, převařte a scedte. Inhalujte ještě vlažný odvar.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Namočte vatou do odvaru z **měsíčku** a podržte ji pod nosem.
- ▶ Odvarem z **dubové kůry a mochny nátržníku** provádějte výplach nosu.
- ▶ Lidové léčitelství nabízí jednu možnost, jak se zbavit častého krvácení z nosu: sušený oddenek **kostivalu** rozdrťte na prášek, který šnupejte.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Do nosu vložte vatový tamponek napuštěný **citronovou šťávou**.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Postižený by se měl posadit s lehce předkloněnou hlavou a kapesníkem namočeným ve studené vodě stisknout krvácející nosní díрку. Je dobré přiložit studený obklad i na zátylek. Nezastaví-li se krvácení do 10 minut, měl by být dopraven k lékaři.

Křečové žíly

Křečové žíly (varixy) jsou civilizační chorobou a objevují se stále častěji. Jsou jasně viditelné pod kůží, kroutí se, mají ztenčenou stěnu a jsou rozšířené.

Kdo je nejvíce ohrožen křečovými žilami?

Hlavním faktorem vzniku křečových žil je zvyšující se žilní tlak, způsobený nejčastěji zpětným proudem krve v postižených žilách. Za normálního stavu zpětnému proudu krve brání systém chlopní uvnitř žil. Pokud jsou tyto chlopně nefunkční, tenká žilní stěna není schopná vydržet tento tlak a dochází k vzniku křečových žil. Kromě dědičnosti se na vzniku křečových žil podílí i nesprávná výživa, nedostatek pohybu, obezita, kouření a antikoncepce. Výskyt onemocnění stoupá s věkem, mezi dvacetiletými se vyskytuje v 10 %, mezi šedesátiletými má varixy každý druhý. Ženy jsou postiženy v průměru dvakrát častěji než muži. Více se objevují u lidí majících ploché nohy a u těžce fyzicky pracujících osob. Dalším rizikovým faktorem je těhotenství.

Přírodní superlék

Extrakt **kaštanu** užívaný vnitřně zpevňuje propustné cévní stěny. Na vnější použití je vhodné mazání, které si připravíte snadno: nasbírejte zralé kaštany a ihned je nakrájejte na plátky. Naplňte jimi lahev do poloviny, zalijte čirým destilátem (40%) a nechte 2–3 týdny uzavřenou stát na slunci nebo na teplém místě. Poté scedte.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Pomocný léčebný účinek má čaj ze **šípků, kopřivy a rakytníku**.
- ▶ Lidoví léčitelé doporučují na křečové žíly čaj z **hluchavky bílé, šípků a kopřivy**, které mají podpurný léčivý účinek.
- ▶ Na počínající křečové žíly je vhodná **kostivalová mast**, kterou vtírejte do nohou zdola nahoru.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Léčitel Gennadij Malachov doporučuje na křečové žíly zábal z **rajčat**: na kousky pokrájené rajče přiložte na rozšířené cévy, místo obalte igelitem a nechte tři až čtyři hodiny působit.
- ▷ Obzvláště vhodné jsou obklady ze **zelí**. Z listů vyřízněte středové žebro, poté listy rozválejte válečkem na nudle nebo naklepejte paličkou na maso a navrstvěte na postižené místo. Upevněte obinadlem a nechte působit nejméně hodinu, nejdéle půl dne. Když listy zhnědnou, obklad vyměňte. .
- ▷ Cibuloviny – **cibule, česnek, pórek a pažitka** – pomáhají udržet dostatečnou pružnost žil a kapilár, a jsou proto účinnou prevencí proti křečovým žilám.
- ▷ Další potraviny s vysokým obsahem vitamínu C a bioflavonoidů jsou **černý rybíz, jablka, kiwi, grapefruit, pomeranč, citron, rajčata, paprika, červená řepa, bezinky**, které povzbuzují prokrvování a urychlují průtok krve.
- ▷ **Pohanka** byla před zavedením brambor po staletí důležitou potravinou. Teprve koncem sedmdesátých let se zjistilo, že pohanka má vysoký obsah rutinu. Je to dietní a pro organismus velmi prospěšná obilovina, neboť obsahuje hodně lehce stravitelných bílkovin a má vyváženou skladbu aminokyselin, příznivé složení tuků, vitaminy skupiny B, vitamin E, hořčík, železo a hlavně rutin. Ten pomáhá při

všech cévních onemocněních a poruchách prokrvení, léčí křečové žíly, hemoroidy a bérčové vředy. Již po dvou až třech týdnech užívání čaje z nati pohanky se projevuje pozitivní účinek na cévy. Čaj i další výrobky z pohanky lze zakoupit v prodejnách zdravé výživy.

- ▷ **Zázvor**, staré indické koření, zlepšuje průtok krve.
- ▷ Neředitelný jablečný nebo vinný **ocet** ráno a večer vtíráme do oblasti křečových žil. Vnitřně k tomu podáváme dvakrát denně dvě čajové lžičky octa ve sklenici vody.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Nezapomeňte dodržovat správný pitný režim, nejméně 1,5 l tekutiny denně.
- ▶ Jezte hodně potravin bohatých na vlákninu.
- ▶ Je důležité i pravidelné cvičení, zvláště chůze, plavání či jízda na kole. Tyto aktivity pomáhají udržet pružnost žil a zlepšují krevní oběh. K účinnému předcházení žilním onemocněním patří běhání naboso v písku. Cvikem, který odkrývá přetížené nohy a nenásilným způsobem je posiluje, je tzv. svíčka.
- ▶ Dopřejte svým nohám žilní gymnastiku – postavte se a s nohama mírně rozkročenými zvedejte opakovaně špičky nebo se posaďte, zvedněte nohy a provádějte krouživý pohyb. Vyzkoušet můžete i další cvik, který lze provádět vleže či vsedě – kroužte kotníky střídavě oběma směry.
- ▶ Lehněte si na záda, nohama šlapejte »na kole« a volně dýchejte nebo zvedejte nohy a cvičte, jako když stříháte nůžkami, ve vodorovné i svislé poloze, dokud nepocítíte únavu.
- ▶ Každé ráno a večer provádějte koupel nohou – tři minuty v teplé a jednu minutu ve studené vodě.
- ▶ Častěji odpočívejte s nohama nataženými a mírně zdviženými a dbejte na hygienu nohou.

Vyhýbejte se!

- Vzniku křečových žil napomáhá nadváha, proto je v každém případě nutné redukovat přebytečné kilogramy a v jídelníčku omezit tučné a kalorické pokrmy.
- Nevhodné jsou horké koupele a nadměrné slunění, vyvarujte se dlouhého stání a sezení, při sezení nepřekládejte nohy křížem.

- Dbejte na každodenní vyprazdňování a vyhýbejte se zácpě.
- Nevystavujte nohy vysokým teplotám (sauna), má to za následek roztahování žil.

Ledviny

Ledviny jsou důležitým a neuvěřitelně těžce pracujícím orgánem, který zbavuje tělo odpadových látek. Ledvinové kameny a infekce jsou závažná onemocnění a vyžadují lékařskou péči.

Kdo je nejvíce ohrožen nemocemi ledvin?

Ledvinové kameny vznikají při nahromadění minerálních solí, které vykrystalizují v močových cestách. Příčin vzniku kamenů je mnoho, mezi jinými tvrdá voda, chemické prostředky v potravinách, nadužívání kuchyňské soli, zvýšený přísun některých léků a genetická zátěž. Také přemíra živočišných bílkovin a tuků může zvýšit hladinu látek, z nichž kameny vznikají.

Mnohé výzkumy potvrzují, že u vegetariánů je pravděpodobnost postižení ledvinovými kameny mnohem nižší. Jakmile se jednou ledvinové kameny vytvořily, je až 50% pravděpodobnost, že se budou opakovat. Vážným onemocněním je zánět ledvin, nebezpečný je hnisavý zánět ledvin (pyelonefritida). S ledvinovými kameny se setkáváme nejčastěji ve středním věku, postihují asi 4% populace, u mužů se vyskytují třikrát častěji než u žen.

Více informací na straně 155 – Zánět močových cest.

Přírodní superlék

Bylin pročišťujících ledviny a močové cesty je mnoho a patří k nim **přeslička**, kterou velký přírodní léčitel, farář Kneipp, označil za nenahraditelnou a neocenitelnou při chorobách ledvin a močového měchýře, při kamenech a písku. Je označována za »proplachovací« bylinku. Pijte tři šálky teplého čaje denně a na podporu proplachování vypijte ke každému šálku sklenici vody. Ledvinové kameny pomáhá odstranit i sedací koupel z přesličky. Léčivou sílu má přesličková koupel při zánětech.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Jitrocel** je velmi starou bylinkou, která byla používána již ve starověkém Řecku. Jitrocelový čaj pomáhá při zánětu ledvin a močového měchýře.
- ▶ Čaj z **březových listů** se používá především jako vynikající močopudný prostředek, který při trpělivém a pravidelném používání prokazuje vynikající léčebné účinky hlavně při ledvinových kamenech.
- ▶ **Žluté květy řepíku**, které jsou někdy nazývány »lékem celého světa«, poskytují čaj vhodný při ledvinovém písku a kamenech.
- ▶ Při zánětech ledvin a močových cest působí léčivě některé čaje z bylinek – **z hluchavky bílé a řepíku. Bazalkový, kopřivový a pampešliškový čaj** se doporučuje pro povzbuzení činnosti ledvin. **Čaj z květu černého bezu** pomáhá při chorobách ledvin a močového měchýře. Ledviny pročistí i **meduňka a květ zlatobýlu**.
- ▶ Přijímejte dostatek tekutin, vhodný je například **lipový čaj**.
- ▶ **Jinan dvojlaločný** působí proti zánětu ledvin a zlepšuje jejich krevní zásobení.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ **Mrkev**, tento velký a někdy nedoceněný dar přírody, je vhodný při onemocnění ledvin, neboť má močopudné účinky. Na ledvinové choroby se doporučuje denně vypít 1l mrkvové šťávy smíchané s 500ml celerové šťávy, případně naředěné vodou.
- ▷ **Zelí** má močopudné účinky, dokáže organismus zbavovat toxinů, ničí choroboplodné zárodky a je výborným prostředkem k léčbě onemocnění ledvin.
- ▷ Pravidelná konzumace **okurek** zabraňuje vzniku ledvinových kamenů, některé již existující rozpouští a zlepšuje činnost ledvin.
- ▷ Nejlépe se ledviny »pročišťují« v létě, kdy si můžeme dopřát **melouny**.
- ▷ Při ledvinových onemocněních by v jídelníčku určitě neměly chybět některé potraviny – **celer** (nejlépe čerstvé šťávy), **petržel** (i nať), **pórek, cibule, jablka, banány, pomeranče a černý rybíz**. Tyto potraviny napomáhají vylučování odpadních látek z organismu.
- ▷ Lidové léčitelství doporučuje **citronový nápoj**, který je výborným prostředkem pro léčení infekcí ledvin a močového měchýře. Šťávu z citronu vymačkejte do sklenice s vodou a pijte několikrát denně.

- ▶ Ledviny a močůvové cesty dobře pročistí **brusinky**; k dostání je brusinková šťáva, džus nebo sirup. Lahůdkou jsou sušené brusinky.
- ▶ **Fenykl** je výborný na všechny trávicí potíže a pomáhá rozpouštět ledvinové kameny.

...další léčivé »figle«

- ▶ Chceme-li si udržet ledviny zdravé, doporučuje se pít denně asi 2,5 l tekutin. Přijatá voda ředí moč a snižuje koncentrace minerálů, které mohou vykrystalizovat do kamenů. Mnohé výzkumy potvrzují, že pitím již 2 l tekutin denně se sníží riziko ledvinových kamenů až o 30%.
- ▶ Dostatečné množství vlákniny snižuje tvorbu ledvinových kamenů.

Vyhýbejte se!

- Lidé se sklonem k ledvinovým kamenům by měli omezit ve své stravě některé potraviny, například černý čaj, čokoládu, kakao, kávu, coca-colu, pivo, worcesterskou a sójovou omáčku, arašídý, jahody, reveh a špenát.
- Snižte i příjem sodíku, tedy kuchyňské soli. V této souvislosti je také důležité omezit pití minerálních vod s vyšším obsahem sodíku, tj. přes 100 mg sodíku (Na+) na 1 litr.
- Měli byste také omezit pití černého čaje, kávy a přeslazených limonád.
- Velkým nepřítelem našeho zdraví, a také ledvin, je kouření, se kterým je nutno skončovat.
- Odbourejte nadváhu a postarejte se o dostatek pohybu.



Lupénka

Lupénka (psoriáza) je jedno z nejvážnějších kožních onemocnění, které je velmi obtížně léčitelné. Při lupénce se na kůži tvoří růžové až červené skvrny, které se nejčastěji objevují na loktech, kolenou, bérkách a ve vlasaté části hlavy. Současná medicína sice disponuje prostředky, které dokážou udržovat nemoc pod kontrolou, ale úplné vyléčení zatím není možné.

Kdo je nejvíce ohrožen lupénkou?

U nemocných s lupénkou se kožní buňky určitých částí těla obno-

vují mnohem rychleji, než je běžné. U zdravého člověka kožní buňky vznikají v hlubokých vrstvách kůže a asi zhruba za 28 dní se dostávají na povrch, kde se postupně odlupují. U pacientů s lupénkou trvá vznik buněk jen osm dnů a nové buňky se hromadí tak rychle, že nemají čas dozrát. Tak vzniká zarudlá a zanícená kůže. K lupénce jsou zvláště predisponovaní lidé, kteří si ji nesou ve své dědičné informaci. Mají-li lupénku oba rodiče, je až 70% pravděpodobnost, že ji bude mít i jejich dítě. V tomto případě musíme být ostražití v rizikových situacích, které vznik lupénky mohou vyprovokovat – akutní záněty, duševní přepětí, přetížení imunitního systému či nadváha.

Stav nemoci může zhoršit alkohol, stres, spálení sluncem, suchý vzduch, kouření, poranění kůže či některé léky. Ve vyspělých zemích trpí lupénkou každý padesátý člověk, u nás jsou postiženi asi 2% obyvatelstva. Lupénka nejvíce zasahuje věkovou skupinu mezi 15 a 30 lety, ovšem 10–15% pacientů onemocní před desátým rokem života, někdy už trápí i kojence.

Přírodní superlék

Měsíček u nás dříve nechyběl v žádné venkovské zahrádce. Pěstoval se nejen pro své zářivé květy, ale také léčivé vlastnosti. Měsíčková mast má hojivé účinky a může zlepšit projevy lupénky. Výborné mazání na lupénku připravíte tak, že svaříte 250 ml slunečnicového nebo olivového oleje, vsypete do něho pět lžic sušeného květu měsíčku, necháte projít varem a odstavíte. Druhý den olej přecedíte přes plátno.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Ostropestřec mariánský**, bylinka s výraznými protizánětlivými účinky, může zmírňovat projevy lupénky a zpomalovat abnormálně rychlý růst buněk.
- ▶ Ukrajinská léčitelka Jelena Svitko doporučuje potírat místa postižená lupénkou **kostivalovým mazáním**, které připravíte takto: 100 g kořene kostivalu pokrájejte na kousky, zalijte 500 ml oleje, dejte do vodní lázně a nechte louhovat asi půl hodiny. Poté scedte a po koupeli potírejte místa postižená lupénkou.
- ▶ Křemík je naprosto nezbytný pro zdravou pokožku. Obsahují ho naše nejběžnější bylinky – **přeslička rolní, všechna rdesna (ptačí, bleš-**

ník, bedrník), kopřiva a podběl. Doporučuje se užívat alespoň jednu tuto bylinku jako čaj nebo z ní připravit koupele či obklady.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Byla prokázána spojitost mezi vysokým příjmem zeleniny, zejména **mrkve a rajčat**, a snížením rizika tohoto onemocnění. Také ostatní druhy ovoce a zeleniny mohou snížit výskyt a pomohou léčit lupénku.
- ▷ Omega-3 mastné kyseliny obsažené v **mořských rybách** nebo **lněném oleji** blokují účinky látek, které tuto nemoc vyvolávají. U mnoha pacientů se projevilo výrazné zmírnění příznaků, pokud jedli nejméně třikrát týdně ryby, užívali kapsle s rybím tukem nebo konzumovali lněný olej. Ten lze použít i k natírání malých zbytkových ohnisek lupénky.
- ▷ Nezapomínejte pokrmy kořenit **kmínem** a při jejich přípravě použijte **olivový olej**.
- ▷ Účinek koupání v Mrtvém moři alespoň částečně nahradí **slaný zábal**: 500 g soli rozpustíte v 1 l vody, do roztoku namočíte plátno a přiložíte na postižená místa.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Podle odborníků na alternativní medicínu je přes 90 % všech kožních chorob zaviněno poruchami látkové výměny, a lupénka má svou příčinu v dysfunkci žlučníku. Je tedy důležité posilovat žlučník – více informací na straně 164.
- ▶ V zimě používejte zvlčovač vzduchu, neboť suchý vzduch je jedním z faktorů, který může lupénku zhoršit.

Vyhýbejte se!

- Střídavé polévání teplou a studenou vodou a studené ranní sprchování zajistí, aby byla pokožka odolnější.
- Pacientům s lupénkou pomáhá slunce. Je to možná jeden z důvodů, proč se toto obtížné onemocnění vyskytuje v tropických a subtropických oblastech tak málo. Slunce zlepšuje lupénku až u tří čtvrtin pacientů, ale musíte se vyvarovat spálení pokožky.
- Chorobu vyvolává funkční porucha jater, je třeba dodržovat přísnou jaterní dietu. Je prokázáno, že konzumace červeného masa, tučných jídel, salámů, produktů z bílé mouky a přemíra alkoholu zhoršují stav lupénky.

Menopauza

Více na straně 122 – Přechod.

Menstruační potíže

Nejběžnějšími problémy, které doprovázejí menstruaci, jsou bolestivé křeče a nadměrné a nepravidelné krvácení. Menstruační problémy by měly být vyšetřeny a léčeny, neboť mohou být projevem nepříjemného gynekologického onemocnění endometriózy.

Které ženy jsou nejvíce ohroženy menstruačními potížemi?

U některých žen se v polovině menstruačního cyklu nebo v týdnu těsně před menstruací objevuje tzv. premenstruační syndrom (PMS). Jeho pravděpodobnou příčinou je nevyrovnanost ženských hormonů progesteronu a estrogenu. Projevuje se tělesnými i duševními změnami, k nimž patří bolesti zad a hlavy, křeče, zvýšená citlivost prsů, skvrny na pleti, úzkost a deprese s neschopností soustředění. Nepříjemné potíže mohou ženu velmi oslabit, a někdy dokonce přinutit k pobytu na lůžku.

Příznaky se často zmírňují po narození prvního dítěte nebo při užívání antikoncepce. Bolestmi při menstruaci trpí podle odhadů až 80 % žen v plodném věku.

Přírodní superlék

»Kokoška je dobrá k zastavení krve kdekoli po všem životě,« napsal v 16. století doktor Mattioli. I dnes se čaj z **kokošky pastuší tobolek** doporučuje při silném menstruačním krvácení, navíc obsažené flavonoidy posilují dělohu. Doporučuje se pít asi 10 dnů před začátkem menstruace nebo obden při menstruaci dva šálky čaje denně.

Čaj můžete připravit společně s **přesličkou**, obě bylinky dávkuje ve stejném poměru. Tento čaj také dokáže regulovat menstruaci u děvčat v době puberty.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Heřmánkový čaj** pomáhá při různých potížích, mimo jiné i při bolestivé a silné menstruaci. Asi hodinu po vypití by nepříjemné bolesti měli ustát.
- ▶ **Řebříček, kontryhel, květ měsíčku a hluchavka** tvoří »ženský čtyřlístek«. Většina běžných potíží souvisejících s menstruací se dá některou z bylinek či jejich směsí odstranit. Zánětlivé projevy a výtoky je také možné tlumit kombinací všech bylinek. Vedle léčby pomocí bylinkových čajů je vhodné používat i sedací koupele z květů.
- ▶ Při silné nebo dlouhé menstruaci se doporučuje **řebříček**. Populární bavorský léčitel, farář Sebastian Kneipp, si velice vážil řebříčku a tuto skromnou a hojně rozšířenou rostlinu nazval »králem v léčení ženských nemocí«. Čaj snižuje bolestivost při menstruaci, tlumí křeče a pocity napětí v podbřišku, působí protizánětlivě, mírně zvyšuje srážlivost krve, a tím zastavuje krvácení. Při zánětu vaječníků jsou vhodné i sedací koupele z řebříčku. Nedoporučuje se pít více než dva šálky denně a není vhodné jeho dlouhodobé užívání.
- ▶ Při bolestivé menstruaci lze použít **kontryhel**, který má mírný protikřečový účinek. Pije-li se kontryhelový čaj před očekávaným termínem menstruace, výrazně pomáhá proti menstruačním bolestem, upravuje nadměrné krvácení, je vhodný i při poruchách menstruace a léčí zánětlivá onemocnění v podbřišku včetně vaječníků.
- ▶ Při slabé, pozastavené či nepravidelné menstruaci se nabízí **měsíček**.
- ▶ **Hluchavkový čaj** pomáhá při bolestivé a nepravidelné menstruaci. Tento čaj se používá i při některých gynekologických chorobách.
- ▶ **Čaj z kopřivy** upravuje příznaky PMS, snižuje otoky a mírní bolestivě nateklá prsa. Díky vysokému obsahu vitamínu K pomáhá při silném krvácení. Vysoká koncentrace vitamínů a minerálů v kopřivě se snadno vstřebává a poskytuje hojnost výživných látek pro celý organismus.
- ▶ Při menstruačních potížích je vhodný **fenykl**, který pomáhá uvolňovat křeče. Pokud budete pít pravidelně před očekávanou menstruací čaj z **mochny**, zmírní se křeče v podbřišku a silná menstruace. Také čaj z **květů černého bezu** přinese uvolnění.
- ▶ Ženám s těžkými příznaky PMS může pomoci **pupalkový olej**, což prokázala řada výzkumných prací.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ **Sója** je nazývána rostlinným masem a rostlinou budoucnosti a má všestranné účinky na lidský organismus – působí proti chorobám srdce, trávicího traktu a rakovině, doporučuje se při revmatismu, osteoporóze, příznivě působí na nervovou soustavu a je vhodná pro nemocné s cukrovkou. Kolísání hladiny ženských hormonů způsobuje nerovnováhu v organismu. Doporučuje se jíst více potravin obsahujících tzv. rostlinné hormony, které pomáhají vyrovnávat produkci hormonů v organismu, a snižují tak negativní příznaky PMS. K těmto potravinám patří především **sójové boby a výrobky z nich**.
- ▷ **Lněná semínka** obsahují účinné látky, které pomáhají zmírnit menstruační potíže. Semínka můžete jíst přímo (nejlépe rozemletá) a zapít dostatečným množstvím vody, připravit z nich čaj nebo užívat zastudena lisovaný lněný olej.
- ▷ Čaj ze **sezamových semínek** upravuje menstruační potíže.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Jezte potravu bohatou na vitamin C, který posiluje cévní stěny, dále potraviny bohaté na železo jako ochranu před chudokrevností, která může být důsledkem velkých krevních ztrát při menstruaci.
- ▶ Jezte častěji (nejlépe každé tři hodiny) menší porce jídla, které tvoří složité sacharidy – celozrnné pečivo, brambory, těstoviny, rýže, ovoce a zeleninu, které pomůžou stabilizovat hladinu krevního cukru a snížit výkyvy nálady a chutí. Takto nastavený stravovací režim dokáže ulevit od nepříjemných příznaků PMS.

Vyhýbejte se!

- Eliminujte ve své stravě kofein, alkohol, sůl a bílý cukr, které mohou příznaky PMS zhoršovat.
- Jezte co nejméně konzervovaných potravin, živočišných tuků, cukru, sladkostí a slazených limonád.
- Několik dnů předtím, než příznaky PMS začínají, omezte příjem soli.

Migréna

Více na straně 28 – Bolest hlavy.

Mozková mrtvice

Mozková mrtvice je onemocnění tepen v mozku, které zajišťují jeho prokrvení a výživu. Příčinou je zablokování průchodu krve nebo krevní výron z prasklé krevní cévky. Dojde k náhlému ochrnutí obvykle jedné strany těla, ale mohou být zasaženy strany obě. Mrtvice je třetí nejčastější příčinou úmrtí nebo trvalého ochrnutí.

Kdo je nejvíce ohrožen mozkovou mrtvicí?

K rizikovým faktorům patří vysoký krevní tlak, ateroskleróza (kornatění cév), cukrovka, vysoká hladina cholesterolu, nadměrná krevní srážlivost, onemocnění srdce, kouření, zvýšená konzumace alkoholu, nadváha a nedostatek pohybu. V České republice postihne mozková mrtvice třicet tisíc lidí ročně, bohužel u nás umírá dvakrát více lidí než jinde v Evropě. Mozková mrtvice je na prvním místě v příčinách invalidity u žen od 45 do 60 let, od 65 let je na prvním místě u obou pohlaví.

Přírodní superlék

Léčivé **jmelí** je opředené tajuplnými a pověstmi patřilo u druidů k posvátným rostlinám. Působí preventivně proti mrtvicí, ale pomáhá i pacientům po mrtvicí. Známá rakouská léčitelka Maria Treben doporučuje pít denně po dobu šesti týdnů tři šálky, tři týdny dva šálky a dva týdny jeden šálek čaje ze jmelí, a to polovinu prvního šálku před a druhou po snídani, druhý před a po obědě a třetí před a po večeři.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

► V rehabilitaci po mozkové mrtvicí se osvědčily jemné masáže postižených částí těla a páteře **yzopovým olejem**, který získáte tak, že čerstvou kvetoucí nať vaříte půl hodiny ve vodní lázni se slunečnicovým

vým nebo olivovým olejem (poměr 1:5) a necháte olej několik dní při pokojové teplotě odpočinout. Poté přefiltrujete a uchováte v chladu. Při masáži můžete současně podávat **kopřivový čaj** (asi 250 ml), který pijete z termosky po doušcích.

► **Gingko biloba** zlepšuje cirkulaci krve v mozku a je velmi účinný po mozkové mrtvicí. Na trhu je celá řada přípravků.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ **Česnek a cibule** obsahují cenné látky (allicin, ajoen, adenosin), které intenzivně brání srážení krve v těle, a tím výrazně snižují riziko krevních sraženin a chrání před infarktem a mrtvicí.
- ▷ Mrtvicí nejlépe zabráníte pravidelnou konzumací **mrkve**, významného zdroje beta-karotenu, který je důležitým antioxidantem.
- ▷ V jídelníčku by se určitě nemělo zapomínat na **pohanku**.
- ▷ Omega-3 mastné kyseliny snižují pravděpodobnost mrtvice. Řada studií v Japonsku ukazuje, že lidé, kteří mají pravidelně v jídelníčku **mořské ryby**, jsou při postižení mrtvicí méně ohroženi smrtí. Mořské ryby by měly být v našem jídelníčku dvakrát týdně.
- ▷ Jedna dánská studie prokázala, že konzumace 5 g čerstvého **zázvoru** denně výrazně snížila riziko mrtvice. Zázvor lze užívat jako nápoj (recepty na stranách 170–171) nebo jím můžete ochutit různé pokrmy.
- ▷ Velký vliv na prevenci mrtvice má pravidelná konzumace **zeleného čaje**, a to alespoň dva šálky denně.

...další léčivé »figle«!

- Pro snížení rizika tohoto onemocnění až o 50% stačí denně konzumovat porci syrové zeleniny nebo ovoce (alespoň 250 g). Čím více potravin bohatých na draslík máme v jídelníčku, tím víc se riziko mrtvice snižuje.
- Lecitin je ochranou proti onemocnění srdce a cév a proti mozkovým příhodám.
- Zařadte do svých denních činností aktivní pohyb a pravidelné cvičení.

Vyhýbejte se!

- Vysoký příjem soli může uškodit našemu mozku, jejím omezením zmenšíte nebezpečí mrtvice.
- Základní pravidlem v prevenci mrtvice je snížit příjem živočišných tuků, přestat kouřit a výrazně omezit konzumaci alkoholu.

Tímto pojmem se označuje hmotnost o 10 až 19% vyšší, než je ideální váha. Lékaři vás považují za obézní, pokud je vaše váha o 30% větší, než je normální přijatelná váha pro vaši výšku, pohlaví a věk. Ta je skutečnou nemocí a dnes v průmyslově vyspělých státech nabývá charakteru epidemie. Obézní lidé jsou náchylnější k řadě chorob a zdravotních problémů – cévním nemocem, vysokému krevnímu tlaku, onemocnění kloubů, cukrovce, zácpě, žlučnickovým kamenům, křečovým žilám, onemocnění kloubů, snížené plodnosti a u žen k rakovině prsu a dělohy.

Kdo je nejvíce ohrožen nadváhou?

Nadváha je způsobena nadměrným hromaděním energetických zásob ve formě tuku a nedostatečným pohybem. Jestliže přijímáte více kalorií, než spálíte při normální denní aktivitě, přebytečné kalorie se ukládají ve formě tuku. Příčinou je nezdravý životní styl vyznačující se nedostatkem pohybu a nesprávným stravováním a nemocí související s poruchou látkové výměny. Každý druhý Čech má problémy s nadváhou nebo je přímo obézní: ženy k ní mají větší sklony, neboť v jejich organismu dochází k účinnějšímu ukládání tuku. Děti obézních rodičů mívají v 80% rovněž sklony k nadváze, v současné době je každé páté dítě do 12 let a každé desáté do 17 let obézní nebo má nadváhu.

Přírodní superlék

Bylinka **svízel syřišťový** snižuje chuť k jídlu, působí močopudně, zlepšuje využití kyslíku ve svalech, podporuje tvorbu energie z tuků, a tím přispívá k redukci nadbytečné váhy. Příznivě ovlivňuje lymfatický systém, čištění organismu, především jater a podporuje činnost sleziny. Nejčastěji bývá součástí čajů na regulaci váhy nebo se podává v podobě bylinného extraktu.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Kopřivový čaj** je pro podporu hubnutí téměř nepostradatelný. Má příznivý vliv na látkovou přeměnu a činnost slinivky břišní.
- ▶ Velmi často tvoří nějaké to kilo navíc i voda, která se zadržuje v orga-

nismu. Zbavit se jí pomůže **kontryhel**. Dva šálky čaje denně působí velmi příznivě, ale neužívejte ho dlouhodobě.

- ▶ Čaj z **borůvkových listů** příznivě ovlivňuje hladinu krevního cukru, takže je pro hubnutí velmi vhodný. Pijeme jeden šálek ráno před snídaní a druhý večer před spaním.
- ▶ Vhodnými bylinkami pro hubnutí je nať **řepíku** (podporuje metabolismus tuků) a list **břízy** (má močopudný účinek).
- ▶ Stále populárnější **zelený čaj** urychluje uvolňování tukových zásob v těle a umožňuje, aby se tuk spaloval namísto sacharidů, čímž napomáhá hubnutí. Pro tento efekt je nezbytné pít nejméně tři šálky zeleného čaje denně. Zkuste zelený čaj s **chaluhou bublinatou**, mořskou řasou, která je v lidovém léčitelství doporučována jako odtučňovací prostředek.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Ve vašem jídelníčku by měly být zastoupeny především **celozrnné produkty, rýže, grapefruity, okurky, meloun, cukety, mrkev, celer a zelí, a to i kysané**. Mají málo kalorií, jsou bohaté na životně důležité látky, a přitom dokážou rychle a na dlouhou dobu zasytit.
- ▷ **Ranní elixír**, který vás osvěží, pomůže vám snížit váhu, blahodárně působí na ženské pohlavní orgány a na pleť, připravíte velice snadno. Vymačkejte šťávu z jednoho citronu, přidejte jednu lžici olivového nebo jiného rostlinného oleje a trochu medu. Zamíchejte, vypijte na lačný žaludek a nejméně půl hodiny nic nejzte. Na chuť to sice není nic moc, ale převážit by měl fakt, že děláte něco pro své zdraví a vzhled.
- ▷ Při nadváze a se doporučuje přidávat do pokrmů bylinky a koření, například **kmín, majoránku a koriandr**, které urychlují látkovou výměnu a odstraňují z organismu škodlivé produkty.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Pokud chcete zhubnout, přijímejte dostatek tekutin, neboť nedostatek vhodných nápojů může podstatně zbrzdit spalování tukových vrstev.
- ▶ Staré přísloví říká: »Snídani sněz sám, o oběd se rozděl s přítelem a večeři dej nepříteli.« Tato moudrost má vědecký podklad, neboť náš organismus spaluje kalorie lépe dopoledne než večer.

Vyhýbejte se!

- Omezte příjem tučného masa, živočišných tuků, masných výrobků a tučných mléčných výrobků.
- Vyhýbejte se sladkostí a sladkým nápojům, neboť cukr podporuje ukládání tuku v těle.
- Omezte příjem alkoholu, obsahuje velké množství kalorií, a navíc podporuje chuť k jídlu.

Nadýmání

Nadýmání či plynatost sice neohrožuje život, ale dokáže ho znepríjemnit, zvláště pokud člověka postihuje často.

Kdo je nejvíce ohrožen nadýmáním?

Nadýmání má nejrůznější příčiny. Vzniká v důsledku rychlé konzumace a nedostatečném kousání potravy nebo po nadýmajících potravinách, například luštěninách a některých druzích zeleniny, u řady lidí vyvolává nadýmání i mléko. Také naše psychika silně ovlivňuje činnost střev; deprese, stres a úzkost omezují činnost střev a podporují nadýmání. Problémy s plynatostí zhoršuje i těsný oděv a sedavé zaměstnání s nedostatkem pohybu. Nepříjemným nadýmáním trpí kojenci, malé děti i dospělí. Podle jedné americké studie se s věkem plynatost zvyšuje.

Přírodní superlék

Kmín je znám především z lékáren našich babiček. Obsahuje látku karvon, která stimuluje produkci žaludeční šťávy, podporuje činnost střev a uvolňuje křeče. Pití kmínového čaje při jídle podněcuje trávení, zabraňuje nadýmání a pocitu plnosti. Chcete-li se co nejrychleji zbavit nepříjemného nadmutí, pečlivě rozžvýkejte jednu lžičku kmínu. Stejným způsobem se zbavíte i říhání.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- Vynikajícími prostředky na podporu trávení a proti nadýmání jsou

bylinkové čaje z **heřmánku, řebříčku, máty, kopřivy, saturejky nebo meduňky**. Pijte šálek čaje po jídle.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Pokud trpíte nadýmáním, jezte více ovoce bohatého na vodu, například **melounů, kiwi a citrusů**.
- ▷ Výbornými regulátory zažívacího traktu jsou **anýz a fenykl**. Tyto běžně doma dostupné »léky« použijte například při nadýmání a pocitu těžkosti, při průjmu a zácpě. Z tohoto koření si připravte léčivý čaj: 1 lžičci drcených semen zalijte 250 ml vody a nechte 10–15 minut louhovat. Starší lidé by měli každý den ráno sníst lžičku tlučeného anýzu nebo fenyklu s trochou medu nebo mléka.
- ▷ Na nadýmání můžete vyzkoušet i tzv. **bulharskou směs**, připravenou ze stejných dílů mletého kmínu, sušeného kopru a bobkového listu. Užívejte půl lžičky během dne před nebo po jídle.
- ▷ Při vaření přidávejte k pokrmům způsobujících nadýmání bylinky a koření, které usnadňují trávení – **rozmarýn, šalvěj, tymián, saturejku, kmín, citronovou kůru a mátu**.

...další léčivé »figle«!

- Nadýmání omezíte tím, že se vyhnete těžkým jídlům a nebudete pít velké množství nápojů sycených kysličníkem uhličitým.
- Potřebnou hladinu střevních bakterií, nezbytných pro dobré trávení, si udržíte konzumací mléčných výrobků se živými kulturami.
- Masáž břicha prováděná ve směru hodinových ručiček pomáhá uvolňovat nadbytečný plyn nebo tekutinu.
- Jídlo jezte zvolna a důkladně ho rozžvýkejte.

Vyhýbejte se!

- Pokud vás tento problém obtěžuje, omezte potraviny, které u vás nadýmání způsobují. K těm patří především luštěniny, ředkvičky, ředkev, kapusta, brokolice, květák, zelí, okurky, celer, papriky, cibule, mléko a mléčné produkty (u lidí s nesnášenlivostí laktózy). Nekonzumujte příliš čerstvé pečivo.
- Vyhněte se pití nápojů sycených kysličníkem uhličitým, které způsobují zvětšení žaludku.

Nachlazení

Ačkoli se nejedná o nic vážného, či dokonce život ohrožujícího, přesto dokáže nachlazení pěkně zneprjemnit život. Neexistuje žádná zázračná medicína, která by uměla člověka ihned zbavit nepříjemných projevů nachlazení, ale existuje spousta přírodních léků, které dokážou průběh onemocnění zmírnit a dobu léčby zkrátit. Každý velmi dobře zná typické příznaky nachlazení – vodnatá rýma, kýchání, ucpaný nos a škrábání v krku. K tomu se může přidat i únava, bolesti hlavy a zvýšená teplota. Toto nepříjemné onemocnění může být vyvoláno více než 200 viry a je nakažlivé.

Více informací na straně 61 – Imunitní systém, na straně 56 – Chřipka, na straně 71 – Kašel a na straně 135 – Rýma.

Nehty

Hezky upravené nehty jsou naší vizitkou. Lámové, třepivé a suché nehty jsou nejen kosmetickým problémem, ale mohou být i známkou nevhodné výživy.

Proč máte problémy s nehty?

Křemík patří k nejdůležitější biologické látce pro naše nehty. Tento minerál má vliv i na kvalitu a růst vlasů, zlepšuje elasticitu kůže, má pozitivní vliv na kožní choroby a akné. Také dostatečné množství zinku a vitaminů skupiny B ovlivňuje kvalitu nehtů.

Přírodní superlék

Kdo trvale trpí lámavostí nehtů a má je roztřepené, by měl do svého jídelníčku častěji zařazovat potraviny s vyšším obsahem křemíku. **Přeslička rolní** je bylinou, kterou přírodní léčitelé používají po staletí k léčení mnoha nemocí a potíží.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

► Na posílení nehtů je výborný i **kopřivový čaj**.

...a co najdete v kuchyni

- Potravinami vhodnými pro posílení a výživu nehtů jsou **ovesné vločky, petržel, zelené fazolky, banány** nebo **pórek**.
- Zvýšený příjem **máku** může být účinný při lámání nehtů.
- Konzumace syrové **cibule** pomůže zpevnit nehty.
- Kvalitu nehtů může výrazně ovlivnit konzumace deseti **mandlí** denně po dobu nejméně jednoho měsíce.
- Omega-3 mastné kyseliny, jejichž zdrojem jsou tučné **mořské ryby, rybí tuk a lněný olej**, vyživují a zesilují nehty.
- Abyste měli zdravé nehty, dopřejte si 15ti minutovou lázeň v teplém **olivovém oleji**. Olej poskytne nehtům výživu, nebudou pak tak suché a přestanou se třepit. Stejný účinek má nahřátá smetana, do které přidejte lžičku medu.

...další léčivé »figle«!

- Při domácích pracích a při práci s chemickými přípravky používejte gumové rukavice. Máčíte-li si ruce dlouho ve vodě, nezapomeňte je ošetřit vhodným krémem.

Vyhýbejte se!

- Vyvarujte se potravin, které jsou zatíženy fosfáty, neboť omezují vstřebávání nezbytných minerálů. K těmto potravinám patří slazené limonády, coca-cola, konzervované pokrmy a polotovary, tavený sýr, barevné bonbony a hotové kakaové nápoje.

Nechutenství

Občas se mohou vyskytnout důvody, kdy nám přestane cokoli chutnat. Trvá-li však nechutenství dlouho a je-li doprovázeno výrazným úbytkem na váze, poraďte se s lékařem.

Proč trpíte nechutenstvím?

Při přepracování či psychických konfliktech může chuť k jídlu zcela vymizet, ale nechutenství může doprovázet i některé choroby, například horečnatá onemocnění, žaludeční vřed či rakovinu žaludku.

Přírodní superlék

Pro léčivé vlastnosti si **jablečniku** vážili již staří Egypťané, kteří ho používali jako lék proti mnoha nemocem. Tato bylinka nedostala svoje české jméno nadarmo – celá rostlina příjemně voní jablky a podle toho ji také nejlépe poznáte. Čaj pomáhá při zažívacích potížích a povzbuzuje chuť k jídlu. Pijte ho po celý den, nejlépe neslazený a před jídlem.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Andělíka** obsahuje éterické oleje, které společně s hořčinami podněcují chuť k jídlu. Také příznivě ovlivňují sekreci žaludečních šťáv a podporují trávení. Tato bylinka bývá nejčastěji součástí čajů, které upravují poruchy zažívání a trávení a odstraňují nechutenství.
- ▶ Další bylinkou proti nechutenství je **pelyněk**. Ten se již ve starověku těšil velké vážnosti a byl chválen jako lék podporující trávení a »zahřívající žaludek«. Nedoporučuje se ale dlouhodobé užívání této bylinky.
- ▶ **Jitrocelový čaj** dokáže postavit na nohy i bledé děti, které trpí nechutenstvím.
- ▶ Mattioli o **saturejce** píše, že »odnímá nechutenství a ošklivost a ponouká bujnost těla«. Saturejkový čaj pozitivně působí na zažívací trakt a pomáhá při nechutenství.
- ▶ **Mátový, chmelový a skořicový čaj** stimuluje trávení a podporuje chuť k jídlu.
- ▶ Dalším prostředkem, který zvyšuje chuť k jídlu, je **zázvor**. Nechte se inspirovat recepty na nápoje na stranách 170–171.

... a co najdete v kuchyni

- ▶ Šálek **mrkvové šťávy** vypitý půl hodiny před jídlem je vynikajícím prostředkem pro povzbuzení chuti k jídlu.
- ▶ Z ruského lidového léčitelství pochází recept na **malinový nápoj**, který podporuje chuť k jídlu: 4 lžíce malin spařte 300 ml vařící vody a nechte čtyři hodiny louhovat. Scedte a pijte třikrát denně po 100 ml před jídlem.
- ▶ Je zajímavé, že planě rostoucí **grapefruit** nebyl nalezen, a předpokládá se, že se objevil v Indii jako hybrid citronu a pomeranče. Grapefruitová šťáva má značnou dietní a léčebnou hodnotu, povzbuzuje chuť k jídlu a zlepšuje trávení.

- ▶ Správně okořeněného pokrmu sníme více. Běžné druhy doma používaného koření jako **kmín, kopr, (semena i nat'), majoránka, skořice, hřebíček, anýz, muškát, bobkový list** zvyšují chuť k jídlu, neboť podporují vylučování trávicích šťáv v žaludku.

Neplodnost

O neplodnosti mluvíme, pokud se po roce nechráněného styku početí nepodaří. Pak by měl pár situaci nějak řešit, případně i vyzkoušet možnost asistované reprodukce.

Trápí vás neplodnost?

Důvodem nesnadného početí může být celá řada zdravotních potíží jednoho či obou partnerů. Léčba ženské neplodnosti má mnohem větší úspěšnost a podpůrný účinek mohou mít i některé přírodní léčebné prostředky. Ženská plodnost po 35. roce věku klesá, mužská plodnost není na věku tolik závislá.

Přírodní superlék

Vynikající bylinkou používanou při neplodnosti je řeřicha peruánská, tzv. **maka**. Peruánci jsou přesvědčeni, že maka má moc darovat neplodným a bezdětným párům potomky. Rostlina obsahuje kromě přírodních minerálů i velké množství esenciálních aminokyselin, například arginin. Jelikož se arginin podílí z 80% na stavbě mužských pohlavních buněk, má bylinka pozitivní vliv zejména na mužskou plodnost. Nalézá uplatnění i jako účinné afrodisiakum a používá se při výrobě preparátů určených k léčbě některých reprodukčních a sexuálních poruch.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Slavná rakouská léčitelka Maria Treben doporučuje na neplodnost čerstvou šťávu z **jmelí**. Listy dobře omyjte převařenou vodou a ihned z nich získejte na odstředivce šťávu. Užívejte 25 kapek ve vodě nalačno půl hodiny před snídaní a stejně tak i večer před spaním. Kapky z jmelí lze zakoupit i v lékárně.

- ▶ Na jakýkoli gynekologický problém včetně poruchy plodnosti se od pradávna doporučuje čaj z **kontryhelu**. Kontryhel zpevňuje podbřišek, posiluje ženské pohlavní orgány, především dělohu, a zvyšuje pravděpodobnost početí.
- ▶ **Hloh** může podporovat prokrvení, čaj z této bylinky je doporučován mužům.
- ▶ Zkušená a známá bylinkářka »bába Radnická« doporučovala na otěhotnění **bylinkovou směs**: 70g heřmánku, 150g dobromysli, 50g slézu, 150g šípku, 100g macešky, 100g jablečnicku, 200g řebříčku, 150g čekanky, 200g meduňky a 100g mařinky. Všechny bylinky dobře promíchejte, hrst jich dejte do 300ml vody, nechte přejít var, promíchejte a 15 minut louhujte. Pijte nejlépe nalačno – 30 minut před snídaní a 30 minut před spaním. Měla by se vypít nejméně jedna dávka. Bylinky si můžete nechat namíchat ve speciálních bylinkářských obchodech.
- ▶ Semena **drmků obecných**, nazývaná také někdy »mnišský pepř«, obsahují sloučeniny podobné progesteronu, který podporuje ovulaci vajíček, pomáhá udržovat hormonální rovnováhu, zmírňuje náladovost, úzkostné stavy a nespavost.
- ▶ Ženám je doporučován zejména **sibiřský ženšen**, který povzbuzuje činnost pohlavních orgánů, čímž může ovlivňovat plodnost. Mužům je doporučován především **čínský ženšen**, který vyrovnává hormonální aktivitu a pomáhá při impotenci – zlepšuje erekci, neboť má schopnost rozšiřovat cévy. Některé pokusy prokázaly, že při užívání ženšenu stoupá hladina testosteronu a tvorba spermií, což může zvýšit mužskou plodnost.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ **Petržel**, která je známá jako běžná zelenina do polévek, se uplatňuje při impotenci mužů. Doporučuje se petrželový čaj: jednu lžičku nastrohaného kořene petržele přelijete šálkem vařící vody, necháte 15 minut přikryté vyluhovat a potom scedíte. Pijte jeden až dva šálky denně.
- ▷ Bylo prokázáno, že **oves** zvyšuje vyplavování gonadotropního hormonu, který povzbuzuje produkci hormonů ve varlatech a vaječnících. Dopřejte si co nejčastěji pokrmy z ovesných vloček.
- ▷ **Mořské ryby** prostřednictvím důležitých omega-3 mastných kysel-

lin pomáhají u mužů udržovat zdravé spermie i reprodukční orgány, u žen podporují správnou funkci dělohy a vaječnicků. Alternativou je užívání zastudena lisovaného **lněného oleje**, který lze koupit v prodejnách zdravé výživy.

- ▷ Existuje řada koření podporujících prokrvení a pomáhajících při impotenci – **zázvor, hřebíček, kardamom a skořice**, která se používají jako afrodisiakum.
- ▷ Příčinou neplodnosti může být i nevhodná strava. Doporučuje se konzumovat dostatečné množství **libového masa, drůbeže, výrobků z celozrnné mouky, mandlí, ořechů, slunečnicových, dýňových a sezamových semínek, čerstvého ovoce a zeleniny**.
- ▷ Podle nedávných studií ženy, které pravidelně pijí **zelený čaj**, mohou zdvojnásobit své šance na otěhotnění.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Na plodnost mohou mít výrazný vliv některé cenné látky, které bychom měli přijímat v potravě – vitamin E a A (beta-karoten), kyselina listová, vitaminy B₆ a B₁₂, zinek a železo.
- ▶ Pravidelný pohyb má nepřímý vliv i na plodnost, neboť zlepšuje průtok krve v těle, zvyšuje energii a odstraňuje stres.
- ▶ Legendární metoda rehabilitační sestry Ludmily Mojžíšové se skládá z několika jednoduchých cviků, které pomohly úspěšně léčit ženskou sterilitu a otěhotnět. Paní Mojžíšová napsala knihu, kde podrobně popisuje tuto metodu a jednotlivé cviky jsou detailně znázorněny.
- ▶ Z lidového léčitelství pochází tato rada: kaštan je symbol plodnosti a ženy, které si přejí otěhotnět, by měly nosit kaštan vždy u sebe.

Vyhýbejte se!

- Maximálně omezte živočišné tuky, smažená jídla a sladkosti.
- Nepijte alkohol nebo jen v malém množství, kávy maximálně dva šálky denně.
- Obezita způsobuje neplodnost. Pokud potřebujete snížit váhu, dodržujte nízkokalorickou dietu.
- Mnoho studií potvrzuje, že kouření způsobuje častější výskyt neplodnosti a u těhotných žen častější spontánní potraty. Bylo zjištěno, že téměř 50 % všech impotentních mužů jsou kuřáci.

Projevy nervozity jsou zácpa, sucho v krku, ztuhlé svalstvo šíje, ramen a hlavy, mokré, zpotené ruce a nohy nebo třesoucí se ruce. Potřebujete se uklidnit a zapomenout na všechny útrapy? Vyzkoušejte některá bylinná sedativa!

Proč jste nervózní?

Pokud se nejedná o krátkodobou nervozitu způsobenou zvláštní událostí, ale o trvalý stav, zvýšená produkce hormonů stresu prokazatelně mění hladinu krevního tuku. Jestliže stoupá, hrozí nebezpečí aterosklerotických změn cév, což může mít vážné následky.

Přírodní superlék

Příznaky nervozity dokáže odstranit během několika málo dní **třezalka**. Výzkumy prokázaly, že obsahuje řadu účinných látek, které zklidňují a působí jako přírodní sedativa. Vlažný třezalkový čaj osladte medem.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Na nervozitu, nespokojenost, lítost, úzkost, spánek a rozmrzelost dobře působí **brutnák, meduňka a kontryhel**. Čaje z těchto bylinek (jednotlivě i ve směsi s třezalkou) nervově a psychicky posílí. Čaj připravíte tak, že jednu lžičku bylinek zalijete šálkem vařící vody a necháte 10 minut stát. Pijte dva šálky denně, především na noc.
- ▶ **Čaj z mateřídoušky** zklidňuje nervy, brání plynatosti, staví průjmy a je vhodným doplňkem i při léčbě žaludečních vředů. Dalšími zklidňujícími bylinkami jsou **vřes, chmel, lipový květ, srdečník a šalvěj**.
- ▶ V lidové pověře měl **kozlík lékařský** schopnost odolávat všem úkladům nečistých sil. Kozlíkový čaj uklidňuje při nervozitě a rozrušení, snižuje stres a napětí a odstraňuje potíže při usínání. Z kozlíku lékařského se vyrábějí různé přípravky na uklidnění nervů.
- ▶ Uklidnění působí příjemná voňavá koupel z **mateřídoušky**, čerstvé i sušené. Připravíte ji z 200 g čerstvé nebo 20 g sušené natě a 1 l vody. Necháte přejít var, přecedíte a vlijete do koupele asi 38 °C teplé. Ve vaně si poležíte 20 minut.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ **Med** je díky obsahu cenných látek správnou potravou pro naše nervy. Účinné jsou dvě až tři lžičce včelího medu denně.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Podpůrnou léčebnou metodou při nervozitě může být aromaterapie – léčba vůněmi. Královnou mezi éterickými oleji je levandule. Navozuje pocit pohody a harmonie, působí i proti stresu a nespavosti. Do aromalampy nalijte vodu a do ní přidejte několik kapek levandulového éterického oleje. Působením tepla se voda odpařuje.
- ▶ Při nervozitě a únavě může pomoci jednoduché dechové cvičení: nadechněte se, zadržte dech, zlehka napněte celé tělo, vydržte co nejdéle a poté vydechněte a napětí uvolněte. Cvičení opakujte třikrát.

Kvalitní noční spánek po dobu 6–8 hodin je důležitý pro zdraví a umožňuje vám být v dobré formě. Průvodním jevem chronického nedostatku spánku je trvalá nespavost, která může záviset na mnoha faktorech. Než poběžíte do lékárny pro prášky na spaní, zkuste některé metody přírodní léčby, které nejsou návykové a celkově vám mohou zlepšit zdraví.

Kdo je nejvíce ohrožen nespavostí?

Příčin nespavosti může být mnoho: nadměrná psychická zátěž, přepracovanost, nepravidelný spánkový režim, deprese, zdravotní problémy, alkohol a také různé emoce. Nespavostí trpí stále více lidí, je to 30 až 40 % obyvatelstva. Krátkodobě ji zažilo dokonce 95 % lidí.

Přírodní superlék

Kozlík lékařský přináší klid, zlepšuje kvalitu spánku a odstraňuje potíže při usínání. Uklidňuje, aniž by narkotizoval, jak tomu bývá u syntetických léků na spaní. Pro dosažení optimálního účinku se kozlík často kombinuje s chmelovými šišticemi. Chuť kozlíku může být někomu nepříjemná, ale existují i přípravky obsahující extrakt této bylinky. Také kozlíková koupel uklidňuje a přivolává spánek.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Již ze středověkých herbářů se dozvídáme, že »*meduňkový čaj může přispět k lepšímu spánku*«. Medové aroma **květů lípy** v kombinaci s **meduňkou** by mělo napomoci uvolnění, a zajistit tak klidný spánek. Vyzkoušet můžete i voňavý čaj z **květů černého bezu**. Zkuste vypít šálek tohoto čaje před spaním.
- ▶ Sotva bychom v lidovém léčitelství našli oblíbenější a k léčbě nejrůznějších chorob používanější rostlinu než **heřmáněk**. Je oblíbeným lékem na nespavost, neboť uklidňuje a usnadňuje usínání.
- ▶ **Čaj z máty** oslazený medem má celkově zklidňující účinek a může pomoci navodit blahodárny spánek.
- ▶ Čaj z **lipového květu** je oblíbený v celé Evropě. Dokáže ztišit rozbouřenou mysl, snížit nervové napětí a také pomoci při usínání.
- ▶ I mnoho dalších bylinek má uklidňující účinky, například **vřes, třezalka a srdečník**.
- ▶ Tradičním prostředkem proti nespavosti jsou polštářky naplněné aromatickými bylinkami. Lidem s vysokým krevním tlakem jsou doporučovány **listy břízy, mateřídouška, srdečník, máta či meduňka**. Lidé s nízkým krevním tlakem by měli upřednostnit semena **koriandru**, univerzální jsou **chmelové šišťice**.
- ▶ Koupele s léčivými bylinkami mají na mnoho lidí uklidňující účinek a podporují spánek. Vyzkoušejte **meduňkovou nebo levandulovou** koupel.

....a co najdete v kuchyni

- ▷ Jedním z nejlepších »prášků na spaní« je konzumace sladkého asi půl hodiny před spaním. V lidové medicíně se dlouho používají **banány**. Dokážou stimulovat tvorbu tzv. hormonu štěstí serotoninu, který tlumí aktivitu mozku a navozuje uvolnění a klidný spánek.
- ▷ **Datle**, tento sladký severoafrický pouštní plod, jsou zdrojem ovocného cukru a mnoha cenných látek, které jsou důležité pro centrum spánku a zabezpečí optimální uvolnění organismu.
- ▷ **Mořské ryby** obsahují omega-3 mastné kyseliny a tato látka podporuje zdravý rytmus spánku a bdění. V důsledku toho v noci spíme osvěžujícím spánkem a přes den se dokážeme lépe soustředit a být výkonnější. Alternativou je zastudena lisovaný **lněný olej**.

- ▷ Lžice **medu** hodinu před spaním uklidní a lépe navodí spánek. Podobně působí směs ze dvou lžiček medu a šťávy z jednoho citronu. Vyzkoušejte babiččin osvědčený recept: **vlažné mléko**, případně **voda s medem nebo melasou**.
- ▷ Uklidňující sladký **mléčný koktajl** před spaním usnadní usínání: asi 500 ml nízkotučného mléka mírně zahřejte, přidejte lžici medu a jeden banán, rozmixujte, posypejte mletou skořicí a vypijte hodinu před spaním.
- ▷ K potravinám, které obsahují substance s uklidňujícím účinkem, patří také **jogurt, jablka, celer, mrkev, celozrnné výrobky, oves a ořechy**.
- ▷ Ke klidnějšímu a vydatnějšímu spánku může pomoci **fenyklový nápoj**. V 250 ml mléka svařte půl lžičky semínek fenyklu, sceďte a zchladte. Osladte medem a podávejte večer před spaním.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Pokud máte problémy se spánkem, večer do 18 hodin, případný hlad zažehňte syrovou zeleninou nebo ovocem. Vyhněte se povzbuzujícím látkám, například kofeinu, sladkostem a kouření, zvláště před spaním.
- ▶ Nespavost můžete zvládnout i pomocí aromaterapie. Vůně levandule často pomáhá proti nespavosti lépe než prášky na spaní. Těsně před spaním nezapomeňte vyvětrat. Obdobným způsobem působí i uklidňující olej z meduňky, heřmánku, rozmarýnu a ylang-ylangu.
- ▶ Dopřejte si večer alespoň půlhodinovou procházku a snažte se chodit každý den spát ve stejnou dobu.
- ▶ K usnutí může přispět i známý trik – počítat do sta a zase zpět nebo »přepočítávat beránky« atd., až mozek v důsledku nudy »vypne«.
- ▶ Koncentrujte se na své dýchání a volně, bez nucení ho protahujte. Pomalu, ale plynule se nadechněte a poté vydechněte. Hluboké rovnoměrné dýchání uklidňuje, uvolňuje a napomáhá dosažení spánku.
- ▶ Důležité je také správné směřování postele v pokoji. Pro ty, kteří se v noci probouzejí a pak již nemůžou usnout, se doporučuje postel na ose sever – jih. Máte-li malou místnost, pak by hlava měla být směrem na východ. Pelest postele by neměla být v rohu místnosti, neboť tato místa intenzivně pohlcují energii, citlivější jedinec tak může špatně spát a ráno se cítit unavený.

- ▶ Pro každého, kdo trpí nespavostí a věří v sílu geopatogenních zón, doporučuje známý ruský léčitel Boris Tichanovský dát si pod postel cibuli nebo česnek a vždy po čtrnácti dnech je vyměnit.

Vyhýbejte se!

- Vydatné jídlo před spaním vyvolává noční můry a nespavost.
- Pití kávy, čaje a některých dalších nápojů obsahujících kofein byste se měli vyvarovat od časného odpoledne až do doby spánku.
- Dalším zabíječem spánku je alkohol. Narušuje spánkový rytmus a potlačuje fáze hlubokého spánku, které jsou pro regeneraci organismu nejdůležitější.

Nevolnost

I když je nevolnost nepříjemná, bývá to často život zachraňující reakce poté, co jsme snědli něco nezdravého či nebezpečného.

Kdo je nejvíce postižen nevolností?

Nevolnost (nauzea) je nepříjemný stav slabosti a nutkání na zvracení a mívá celou řadu příčin. Může to být následek konzumace zkaženého či tučného jídla, infekce, přílišného množství alkoholu, může souviset s kinetózou (nevolností při cestování), migrénou, některými léky, nemocemi, prováděnou chemoterapií a podobně. Poměrně častý bývá tento nepříjemný pocit v těhotenství (postihuje asi 70% žen), a víte, že ho mají většinou na svědomí budoucí holčičky?

Přírodní superlék

Při boji s kinetózou, mořskou nemocí, pooperační, těhotenskou i obyčejnou nevolností pomáhá **zázvor**. Podporuje trávení, uklidňuje podrážděné sliznice a napomáhá tvorbě žluči v játrech. V porovnání s moderními léky je stejně účinný nebo ještě účinnější, ale nemá vedlejší účinky jako léky a nevyvolává ospalost, protože nepůsobí na nervový systém.

Podle prováděné studie dokáže zázvor odstranit nevolnost ve více než 75% případů. Zázvorový čaj a další nápoje (recepty na stranách

170–171) nebo i kupovaná zázvorová limonáda dokážou poměrně rychle ulevit, a to i tehdy, je-li nevolnost způsobena chemoterapií. Proti nevolnosti pomáhá také žvýkání čerstvého nebo kandovaného zázvoru.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Při nevolnosti spojené s pocitem úzkosti pomáhá **heřmánkový čaj**, který má uklidňující účinky a napomáhá vylučování trávicích šťáv, zklidňuje žaludek, střeva a játra.
- ▶ **Máta** je vhodná zvláště na nevolnost, kterou doprovázejí křeče v břiše.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Vyzkoušet můžete i čaje ze **skořice** nebo nápoje s **kardamomem** (recepty na straně 177 a 183), které jsou oblíbené na Středním východě jako lék na nevolnost. Koření zklidňuje zažívací trakt a žaludek.
- ▶ Jadwiga Górnická v knize *Domácí přírodní lékárna* doporučuje při nevolnosti užít lžičku **majoránky nebo kmínu** a zapít vodou. Žaludek se uklidní a nevolnost by vás měla přestat trápit.
- ▶ Při nevolnosti se doporučuje vypít roztok jedné lžičky **jablečného octa** ve 100 ml převařené vody. Pokud jsou nevolnosti zapříčiněny těhotenstvím, vypijte ráno ihned po probuzení jednu lžičku jablečného octa se 100 ml minerální vody a snězte suchar nebo piškoty.

Vyhýbejte se!

- Pokud je váš žaludek kvůli nevolnosti podrážděný, vyhýbejte se šťávám z citrusových plodů. Nepijte ani nápoje sycené kysličníkem uhličitým, neboť dráždí žaludek.

Opar

Opar je onemocnění nepříjemné, ale také nakažlivé. Při oparu se tvoří na kůži shluky nebo pásy bolestivých puchýřků. Opakování oparu zabráníte, zvýšíte-li svou imunitu.

Kdo je nejvíce ohrožen opary?

Opar vyvolává virus a bolestivé puchýřky se mohou objevit kdykoli, zejména, je-li oslaben imunitní systém, třeba při nachlazení. Vznik oparu může vyvolat i únava, stres, horečnaté onemocnění, menstruace, pobyt na slunci nebo ve větru. Jakmile jednou virus působící opar vnikne do organismu, již se ho nezbavíte. Podle odhadů je nositelem tohoto viru 70–80% lidí. Někteří trpí opakovanými opary, řada z nich dokonce velmi často. Více informací na straně 61 – Imunitní systém.

Přírodní superlék

Sladce vonící **meduňka** nám poskytne pomoc i při výskytu oparu, neboť má antibakteriální a antivirový účinek. Připravte si silný nálev (dvě až tři lžičky zalijte šálkem horké vody) a nechte 15 minut louhovat a poté zchladnout. Tampon namočený v nálevu přikládejte třikrát denně na opar. Vyzkoušet můžete i meduňkový krém nebo gel.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Opar lze potírat i některým z přípravků obsahujícím olej z australského čajovníku **tea tree**.
- ▶ Opar lze léčit bylinkami posilující imunitní systém, zejména **echina-ceou**, která je přirozeným zdrojem antivirových látek.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Důležité látky obsažené v **česneku** (alliin, allicin) působí proti virům. Na postižená místa přiložte čerstvé plátky česneku.
- ▷ Pomoci může i tamponek namočený ve vodce (nebo v jiné lihovině), který přikládejte na opar.
- ▷ Opakované přikládání ledu na postižené místo pomáhá mírnit nepříjemné »napětí« a vysušuje opar.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Místní aplikace vitamínu E v oleji může také prospět.
- ▶ Pomůže, když na noc natřete opar zubní pastou a necháte zaschnout.

Vyhýbejte se!

- Nedotýkejte se puchýřků, neboť tak můžete virus přenášet.

Pásový opar může vzniknout téměř kdekoli na těle a má často bouřlivější a závažnější průběh. Efekt léčby je příznivý pouze tehdy, je-li zahájena včas.

Kdo je nejvíce ohrožen pásovým oparem?

Pásový opar je způsoben stejným virem jako neštovice. Při aktivaci tohoto viru se onemocnění ohlašuje bolestmi a pálením určité oblasti kůže a následně dochází ke vzniku bolestivých puchýřků. Pásový opar je celosvětový problém s narůstající frekvencí výskytu.

Přírodní superlék

Polská léčitelka Jadwiga Górnická doporučuje používat na místa zasažená pásovým oparem obklady z kaše připravené z mletého **semínka pískavice řecké seno**, zalitého teplou vodou nebo ještě lépe lněným olejem. Tento obklad přikládejte na několik hodin, například na noc.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Benedikt lékařský** (benedikt čubet) má silně bakteriální a protivirové účinky; silný odvar se doporučuje při bolestech u pásového oparu.
- ▶ Posilujte svůj imunitní systém **echina-ceou nebo rakytníkem**.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Podle lidového léčitelství přináší úlevu obklady z vařené **cibule**.
- ▷ Preventivně by v jídelníčku nemělo chybět čerstvé **zelí, mrkev, okurky, rajčata, česnek, ředkvičky, jablka a další ovoce**. Nezapomínejte na **kmín a křen**.
- ▷ Důležitá je i pravidelná konzumace **mořských ryb**.
- ▷ Při pásovém oparu může **lněný olej** přinášet úlevu od bolesti a podpořit hojení.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Zařadte do jídelníčku pivovarské kvasnice, které jsou bohatým zdrojem nezbytných vitaminů skupiny B.

S přibývajícím věkem dochází ke ztrátě kostních minerálů a hrozí řídnutí kostí neboli osteoporóza, kterou často provázejí zlomeniny.

Kdo je nejvíce ohrožen osteoporózou?

Ženy jsou po přechodu v důsledku úbytku hormonů estrogenů, které se zapojují do vstřebávání vápníku, zvláště náchylné k tomuto onemocnění. Rovněž u starších mužů se může vyvinout osteoporóza, ale kostní ztráty jsou méně závažné, neboť hustota kostí je u mužů větší než u žen. Rizikovým faktorem je užívání kortikosteroidů, časný přechod, nedostatek pohybu a jídelníček chudý na vápník. Osteoporózou u nás trpí přibližně půl milionu žen a dvě stě tisíc mužů.

Přírodní superlék

Vlivem vysokého obsahu důležitého stopového prvku křemíku má **přeslička** velký význam pro pevnost kostí, pomáhá tělu vstřebávat a využít důležitý vápník. Ještě vhodnější kombinací je čaj z přesličky smíchané ve stejném poměru s **kopřivou**. Obě bylinky bývají součástí čajů na osteoporózu, neboť výrazně zpomalují řídnutí kostí.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

▶ Důležitou bylinkou s vysokým obsahem vápníku jsou **listy pampelišky**.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Čerstvá **mrkvová a celerová šťáva** poskytuje množství cenných látek důležitých i při prevenci a doplňkové léčbě osteoporózy.
- ▶ Listová zelenina **brokolice, kadeřávek, špenát, mangold a kapusta** hraje významnou roli v prevenci osteoporózy.
- ▶ Pravidelná konzumace **ostružin, borůvek, třešní a malin** může přispívat k prevenci osteoporózy.
- ▶ Lidovým lékem na osteoporózu je **jablečný ocet**. Zvýšenou kyselost v žaludku dochází k lepší absorpci vápníku. Do sklenice teplé vody dejte lžici octa a užívejte před jídlem.

- ▶ Ráno se doporučuje vypít nalačno čerstvou šťávu z **citronu**, rozmíchanou v teplé vodě.
- ▶ **Mák** je jedním z nejbohatších zdrojů vápníku. Denní potřebu tohoto prvku pokryje asi 60 g máku.
- ▶ **Sezamová semínka** je možné pokládat za velmi zdravá. Vysoký obsah organického vápníku, hořčíku a fosforu je prospěšný při prevenci a léčbě osteoporózy a zlomenin kostí.
- ▶ **Sója a výrobky ze sóji** jsou bohaté na fytoestrogeny, látky, které jsou svým složením podobné hormonům a napodobují lidský estrogen. Jsou důležité zejména ve výživě žen.
- ▶ Vynikajícím zdrojem vápníku jsou **mořské ryby**. Obsahují i vitamin D, který je důležitý při ukládání vápníku do kostí.
- ▶ Vysoký obsah vápníku mají některé **mořské řasy**. V mnoha částech světa tvoří důležitou součást stravy, ale u nás nejsou běžně používány. Mořské řasy zakoupíte v prodejnách zdravé výživy.
- ▶ **Melasa** je nepřirozenější druh vitaminů a minerálů důležitých pro kosti.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Nezbytnou prevencí osteoporózy je pohyb. Pamatujte, že dostatečná pohybová aktivita pomáhá udržovat naše kosti pevné. Chůze, hlavně do schodů, sport a tanec posilují kostru. Ale pozor! Vysoká zátěž může být naopak škodlivá.
- ▶ Jakmile se žena blíží k přechodu, je nezbytné užívat stravu s vysokým obsahem potravin obsahujících vápník. Pokud žena dlouhodobě užívá antikoncepční pilulky, je vhodné konzumovat potravinové doplňky s vápníkem, ale nepřekračovat doporučené dávkování.

Vyhýbejte se!

- O osteoporóze se někdy říká, že je to nemoc nezdravého životního stylu. Nadměrná konzumace bílkovin živočišného původu, moučných výrobků, sladkostí, tuků, masa a vajec zvyšuje značně potřebu vápníku.
- Sůl bývá někdy nazývána »zlodějem vápníku«. Příliš velký příjem soli a solených potravin urychluje spotřebu vápníku a ničí naše kosti.
- Fosfáty omezují využití vápníku v organismu. Tyto látky jsou obsaženy zejména v barevných bonbonech a želé, sladkých limonádách

a nápojích typu coca-cola, konzervovaném mase, uzeninách a taveném sýru.

- Bylo zjištěno, že více než tři šálky kávy denně podněcují vylučování vápníku z kostí.
- Nadváha působí jako další zátěž na oslabené kosti. Pamatujte, že dostatečná pohybová aktivita posiluje kostru.
- Přestaňte kouřit, což prospěje nejen vašim kostem, ale i celkovému zdravotnímu stavu.

Peptické vředy

Peptické vředy mohou vznikat v žaludku (žaludeční vředy) nebo ve dvanáctníku (dvanáctníkové vředy). Dvanáctníkové vředy jsou dvakrát až třikrát častější. Nejzávažnější komplikací vředové choroby je krvácení, které se projeví buď zvracením krve, nebo odchodem natrávené krve ve stolici.

Kdo je nejvíce ohrožen peptickými vředy?

Peptické vředy jsou výsledkem nesprávné a nepravidelné stravy, kouření, nadměrné konzumace alkoholu, přemíry kofeinu, infekce, některých onemocnění, nervového a psychického vypětí a důležitou roli má i dědičný faktor. Projevy jsou periodické, nejčastěji na jaře a na podzim nastává zhoršení. Obvykle se objevují mezi 30. a 50. rokem života, častěji u mužů než u žen. Bylo zjištěno, že lidé s krevní skupinou 0 mají větší sklon k tvorbě dvanáctníkových vředů než lidé s jinými krevními skupinami. Více informací na straně 162 – Žaludek.

Přírodní superlék

Osoby, které trpí žaludečními a dvanáctníkovými vředy, mohou najít v **bílém zelí** pomoc a úlevu. Je to zelenina, která podporuje trávení, má silně antibakteriální a protizánětlivé účinky, působí regeneračně na žaludeční stěny, posiluje a ozdravuje organismus. Zelí obsahuje tzv. U-faktor (U = uculu = vřed) neboli protivředový faktor. Podobným protivředovým účinkem se mohou pochlubit i **rajčata**. Lidem s vředovými chorobami se doporučuje pít denně 250 ml šťávy z čerstvého zelí a mrkve (ve stejném poměru) nebo můžou 250 g zelí pokrájet a va-

řit v 500 ml vody, dokud se polovina vody nevyvaří. Přecedí, vychladí a užívají dvakrát denně. Doporučuje se konzumovat před jídlem.

Co vám ještě pomůže..

...další poklady přírody

- ▶ Zbavit se potíží se žaludečními vředy je možné **heřmánkovým čajem**: časně ráno vypijte nalačno čaj z heřmánku (jedna lžice na 250 ml vody). Čaj vypijte velmi pomalu, po doušcích a potom ulehněte do postele; 10 minut ležíte na zádech, potom 10 minut na pravém boku, a 10 minut na levém boku a nakonec 10 minut na břiše. Poté zůstaňte ještě asi hodinu v posteli nejlépe s teplým heřmánkovým obkladem na nadbříšku. Tuto kúru je zapotřebí provádět alespoň 10 dnů. V těžších případech lze vypít heřmánkový čaj ještě po obědě a po večeři.
- ▶ **Máta pepřná** má velký význam v léčení chorob trávicího traktu a může být podpurným prostředkem při léčení vředových onemocnění.
- ▶ V lidové medicíně se při vředových chorobách a křečovitě bolesti v trávicím traktu doporučuje **lnice květel**.
- ▶ **Pupalkový olej** nebo šťáva z **aloe vera** chrání sliznici žaludku a střev.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Doporučuje se pít dvakrát denně nalačno asi 80 ml čerstvě připravené šťávy ze syrových **brambor**. Léčba by měla trvat alespoň 14 dní.
- ▷ V akutních stádiích onemocnění jezte **bramborovou nebo jáhlovou kaši** připravovanou bez mléka či rozmixované nebo propasírované zeleninové polévky.
- ▷ Preventivně konzumujte **křen, mrkev, petržel, celer, pórek či květák**.
- ▷ Blahodárným kořením, které pomáhá při léčbě žaludečních vředů, je **kmín**; doporučuje se používat co nejvíce. Vhodným kořením je i **majoránka, saturejka, libeček a petrželka**.
- ▷ K ochraně žaludku proti kyselině a vředům konzumujte **banány**, které léčí zanícené sliznice a neutralizují nadměrnou produkci kyselin.
- ▷ K regeneraci sliznice trávicího ústrojí se doporučuje každé ráno užívat polévkovou lžici rozemletých **lněných semínek** rozmíchaných ve 150 ml vlažné vody. Slizy z lněného semínka chrání sliznici a ta se pak lépe hojí. Obdobné léčivé účinky má i lněný čaj nebo olej.
- ▶ **Zelený čaj** je bohatý na polyfenoly zvané katechiny, které mají antibakteriální a antioxidační účinky. Pijte alespoň dva šálky čaje denně.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Jezte často menší porce a jídlo konzumujte pomalu a všechno důkladně rozžvýkejte.

Vyhýbejte se!

- Nepijte vařící nápoje a omezte spotřebu kávy, jak s kofeinem, tak i bez kofeinu, a pití piva, neboť bylo prokázáno, že podporuje tvorbu žaludeční kyseliny.
- Při sklonech k tvorbě vředů se vyhýbejte těžce stravitelným jídlům, z jídelníčku zcela vyřadte jídla smažená a ostře kořeněná. Co nejvíce omezte příjem soli a živočišných tuků.
- Maximálně omezte veškeré sladkosti a čokoládu. Strava s vysokým obsahem cukrů podporuje tvorbu žaludečních kyselin.
- Mezi lidmi je rozšířený mylný názor, že mléko »neutralizuje« činnost žaludeční kyseliny a pomáhá léčit vředy.
- Výrazně omezte alkohol, neboť vyvolává zvýšenou produkci žaludečních kyselin. To může vést k překyselení, které podporuje vznik vředových chorob. Škodí i nikotin, který dráždí sliznici žaludku a střev.
- Bylo prokázáno, že užívání léků proti bolesti, například prášků na bolest hlavy, zvyšuje náchylnost ke vzniku peptických vředů.
- Nepijte nápoje syčené kysličníkem uhličitým.



Každodenní stres, prach, nečistoty z ovzduší a hlavně ultrafialové záření se výrazně podílejí na kvalitě naší pleti, která je z hlediska projevů stáří tou nejrizikovější zónou.

Proč nemáte kvalitní pleť?

Je spousta věcí, které se dokážou »podepsat« do tváře – únava, nedostatek spánku, špatné stravování, stres, teplotní výkyvy, určitou roli v kvalitě naší pleti hraje i genetická dispozice.

Přírodní superlék

Široké uplatnění v kosmetice má **heřmánek**, který je výborným pří-

rodním prostředkem pro hezkou a čistou pleť. Pokud si jednou týdně omyjete obličej heřmánkovým nálevem, pokožka dostane zdravou barvu. Navíc heřmánek působí i protizánětlivě a uklidňuje.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Pro mastnou a aknézní pleť je vhodný nálev z **máty**, květ **měsíčku lékařského** je hojivý a uklidňující.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Některé zkušené kosmetičky tvrdí, že **mrkev** je nejlevnější kráslicí prostředek, i když ji nedoporučují v přehnaně velkém množství, neboť může vyvolat lehce nažloutlý nádech pleti. Pravidelná konzumace mrkve, zejména mrkvové šťávy, má výrazný pozitivní vliv na kvalitu naší pleti, zastavuje proces stárnutí a omlazuje. Šťávu z mrkve lze použít i k omývání pleti, neboť osvěžuje, zabraňuje tvorbě vrásek a dodává pleti hezkou barvu.
- ▷ Plátky **okurky**, které na 15 minut položíte na vyčištěnou pleť, omlazují, osvěžují a vypínají. Okurka zlepšuje výživu pleti, zpevňuje ji, a zabraňuje tak její ochablosti.
- ▷ Proti pihám se doporučuje dvakrát denně omývat pleť nálevem z **petržele** (hrst pokrájeného kořene vařte 15 minut v 500 ml vody a scedte). Pleť se rozzáří, když budete tímto teplým nálevem týden ráno a večer potírat pleť.
- ▷ Přikládání tenkých plátek **broskví, meruněk, jahod** nebo **banánů** zlepší krevní oběh a regeneruje pleť.
- ▷ V domácnosti naleznete další dostupné suroviny, které jsou vhodné k přípravě masky – **tvaroh, droždí, ovesné vločky, med, olivový olej, žloutky, smetana a jogurt**.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Jezte hodně čerstvého ovoce a zeleniny, jsou plné látek důležitých pro výživu pleti.
- ▶ Dodržujte správný pitný režim.

Vyhýbejte se!

- V procesu stárnutí hrají tuky, zejména živočišné, prvořadou roli. Je nezbytné je ve stravě omezit.

Prostata (žláza předstojná) je u mužů umístěna těsně pod močovým měchýřem a obvykle je velká jako vlašský ořech. Problém je, když se prostata zvětší nebo zanítí. Zvětšení a ztvrdnutí prostaty vytváří tlak na močový měchýř s následným nucením na moč a neúplné vyprázdnění měchýře má za následek záněty nebo infekci močových cest.

Kdo je nejvíce ohrožen potížemi s prostatou?

Na otázku, proč toto onemocnění vzniká, není jednoznačná odpověď. Nejpravděpodobněji jde o kombinaci hormonálních vlivů, působení růstových faktorů a genetických předpokladů. Jak muži stárnou, prostata se zvolna zvětšuje. Potížemi s prostatou trpí podle odhadů až čtvrtina mužů starších 40 let, po 60. roce věku je takto postiženo již téměř 50% mužů.

Přírodní superlék

Záslouhou rakouské léčitelky Marie Treben se svět seznámil s působením bylinky **vrbovky malokvěté** na všechny prostatické potíže. Aktivní látky obsažené v kvetoucí nati příznivě ovlivňují činnost prostaty a pomáhají řešit případné problémy s ní. Tuto bylinku můžete kombinovat s bylinami močopudnými, čistícími a urologickými.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Bylinkou na zvětšenou prostatu je **vřes**. Květy vřesu sbírejte na jaře, kdy se začínají otevírat. Tato bylinka působí i na močový měchýř, je močopudná, uklidňuje střeva, čistí krev, je účinným sedativem, neurotonikem a pomáhá odstraňovat nespavost. Pijte dva šálky čaje obden.
- ▶ Vhodná je i **dobromysl** a další bylinky s močopudným účinkem.
- ▶ Němečtí vědci zjistili, že **kořen kopřivy** zeslabuje některé příznaky zvětšené prostaty. Pokrájejte 15 g sušeného kořene a povařte 10 minut v 250 ml vody. Během dne vypijte.
- ▶ Po staletí užívají lidové léčitelé **jitrocel** k léčení obtíží u mužů. Dnes víme, že listy jitrocelu obsahují zinek, který je důležitý pro rovnováhu hormonů a také zmírňuje příznaky zbytnění prostaty.

- ▶ Výbornými bylinkami na zvětšenou prostatu jsou **jitrocel, vřes a zlatobýl**.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Jako zázračný lék pro muže po padesátce jsou americkými lékaři doporučována **rajčata**. Je totiž vědecky prokázáno, že muži, kteří hodně jedí rajčata, trpí méně často problémy s prostatou. Obsažená látka lykopen napomáhá zachování zdraví předstojné žlázy.
- ▶ Pro svůj vysoký obsah cenných látek včetně zinku se na potíže s prostatou doporučuje konzumovat hodně pokrmů s **cibulí**.
- ▶ Prostata je žláza s nejvyšší koncentrací zinku. Tento minerál také zajišťuje správnou funkci reprodukčního systému a posiluje imunitní systém. Zajímavý poznatek pochází od národů, které konzumují značné množství **dýňových semen** (obsahují vysoký podíl zinku), jako jsou Turci, Bulhaři, Ukrajinci a další, u kterých byl zjištěn nejnižší výskyt hypertrofie prostaty. Jezte dvakrát denně lžiči těchto semen nebo konzumujte olej z nich.
- ▶ Zařaďte do jídelníčku více potravin ze **sóji**. Sójové boby obsahují látku zvanou genistein, která redukuje růst prostaty.
- ▶ Kuchyňské koření **yzop**, který se hojně používá ve středomořské kuchyni, obsahuje sitosterin, který vyvolává potřebu močení, a proto se používá při nezhoubných nádorech prostaty.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Doporučuje se pít hodně tekutin. Jen tak dochází k vyplavení bakterií, které mohou způsobit infekci močových cest, mající za následek dráždění prostaty.
- ▶ Pohybová aktivita, vyhýbání se stresu, nekouření a zdravá výživa jsou základními požadavky léčby a prevence.
- ▶ Příznivě působí i posilování svalů pánevního dna, spočívající ve střídavém stažení a uvolnění těchto svalů.

Vyhýbejte se!

- Omezte konzumaci masa, živočišných produktů, mléčných výrobků, sladkostí, kofeinu a alkoholu. Vyhýbejte se i ostrým pokrmům.
- Zhubněte, neboť je prokázáno, že u mužů s nadváhou je značně vyšší výskyt zvětšené prostaty.

Většinu z nás občas postihne průjem – řídká nebo vodnatá stolice, někdy spojená s křečemi v břiše. Příčinou je rychlý průchod nevstřebané potravy střevem, nejčastěji vlivem infekce. Nekomplikovaný průjem během dvou dnů sám odezní, trvá-li déle, může signalizovat vážnější onemocnění, kdy je nezbytné vyhledat pomoc lékaře.

Kdo je nejvíce ohrožen průjmem?

Průjem je vyvolán zánětem nebo podrážděním střeva, nejčastěji jako výsledek virové nebo bakteriální infekce z přijímané potravy či nápojů. Může ho vyvolat větší množství umělého sladidla, nesnášenlivost laktózy, některé léky (například antibiotika), stres a také závažná onemocnění.

Přírodní superlék

Sušené **borůvky** jsou jedním z nejlepších přírodních prostředků proti průjmu. Obsahují pektiny a látky s mírnými antibiotickými účinky, které mohou potlačit infekci, jež průjem vyvolala. Můžete je užívat přímo a důkladně rozkousat, nebo je nechat ve vodě nabobtnat a sníst je i s vodou z namáčení či z nich připravit čaj. Sušené borůvky by určitě neměly chybět v žádné domácí lékárnice, jsou vhodné i pro malé děti. Borůvky, které chcete usušit, musí být suché, zralé, ale ne přezrálé, nasbírané za pěkného slunečného dne. Můžete je rozložit na papír a za horkých letních dnů usušit na slunci, nebo je sušit v mírně zahřáté a pootvěřené troubě nebo v sušičce. Užívání čerstvých borůvek při průjmu je bezpředmětné, neboť může mít opačné účinky.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Heřmánek** pomáhá při průjmu, mírní křeče, dezinfikuje a celkově zklidňuje.
- ▶ Určitě se vyplatí na podzim si nasušit plody **černého bezu**. Když svaříte dvě lžíce sušených bezinek s 250 ml vody, připravíte si léčebný nápoj proti průjmu. Tento nápoj působí blahodárně na nervy a přináší klidný spánek.

- ▶ Při silném průjmu pijte třikrát denně **jitrocelový čaj**.
- ▶ Již ve středověku byla **mochna nátržník** používána při průjmech, úplavici a k »vyhánění« jedů. Tato bylinka má silně svíravé účinky a používá se především jako účinný prostředek proti průjmům. Působí protizánětlivě, baktericidně a uvolňuje křeče.
- ▶ Při průjmu pijte bylinkové čaje z **ostružinového listí, kontryhelu, máty či řepíku**. Tyto bylinky působí mírně antisepticky, pomáhají zmírňovat bolestivé břišní křeče a mají uklidňující vliv na zažívání. Čaje pijte příjemně teplé, neslazené a po doušcích.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Při oslabeném organismu jezte vařenou **rýži** a pijte posilující rýžový odvar.
- ▶ K potravinám, které působí léčivě při průjmu, patří **banán a mrkev**.
- ▶ Pektin obsažený v **jablku** dokonale »vyčistí střeva«. Při průjmech účinně potírá bakterie vyvolávající kvasné procesy, zabraňuje jejich dalšímu rozmnožování a odstraňuje je zároveň se stolicí. Na průjem, zejména u dětí, můžete podávat třikrát denně po 200 g strouhaného jablka.
- ▶ Při akutních záchvatech průjmu pomůže **skořicový čaj**: jedna lžička černého čaje a ¼ tyčinky celé skořice přelijte 200 ml vařící vody a nechte 5 minut vyluhovat.
- ▶ **Fenykl** se pěstoval již od pradávna a používal se jako lék proti celé řadě nemocí. Dokonce se říkalo, že pití fenyklového čaje nebo vdechování jeho vůně prodlouží život. Pijte teplý neslazený čaj z fenyklu a akutně vzniklé průjmové onemocnění začnete léčit hladovkou.
- ▶ Dalšími »protiprůjmovými« bylinami jsou zástupci koření, které máte většinou po ruce – **majoránka, tymián, fenykl, dobromysl a hřebíček**. Připravíte z nich aromatické léčivé čaje.
- ▶ Rozbouřená střeva mohou uklidnit i dva až tři **jogurty** s živými kulturami denně, nejlépe v bio kvalitě.
- ▶ Lze podávat i pravý **černý čaj**, ale raději slabší.
- ▶ Mezi nové poznatky patří zajímavý fakt, že kvalitní červené a bílé víno pomáhá zvládnout průjem a je účinnější proti takovým typům bakterií, jako je například salmonella.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Hodně pijte, abyste zabránili dehydrataci. K nahrazení ztráty vody

a minerálních látek podávejte neslazené minerální vody. Nepijte je ale studené, neboť dráždí sliznice.

- ▶ Doprovází-li průjem křeče v břiše, mohou bolesti zmírnit teplé obklady nebo elektrická deka.

Vyhýbejte se!

- Dočasně vyškrtněte ze svého jídelníčku mléko, neboť při průjmu mizí schopnost trávit mléčný cukr, což může stav zhoršovat.
- Při průjmu se vyhýbejte také tučnému masu, uzeninám, škvarkům, vnitřnostem, slanině, konzervovaným potravinám, luštěninám, syrové zelenině a ovoci (kromě výše uvedených), otrubám, celozrnným obilninám, cukrovinkám, koření, kofeinu a alkoholu.

Premenstruační syndrom

Informace na straně 89 – Menstruační potíže.

Přechod

Přechod (klimakterium nebo menopauza) je pro ženu nové životní období, které přináší tělesné i duševní problémy.

Proč mají ženy potíže s přechodem?

Hormonální změny, zejména výrazný pokles estrogenu a progesteronu, jsou hlavní příčinou nepříjemných příznaků tohoto období. Některé ženy trpí tzv. klimakterickým syndromem, který se vyznačuje nepravidelnou menstruací, návaly krve, zvýšeným tepem, silným tlukotem srdce, nadměrným pocením, červenáním kůže, nespavostí, změnou nálad a rychlou únavou.

Nedostatek estrogenu má vliv i na vznik osteoporózy. K přechodu většinou dochází mezi 45. a 55. rokem života, ale jeho nástup se může u jednotlivých žen výrazně lišit.

Více na straně 112 – Osteoporóza.

Přírodní superlék

Rčení, které vzniklo okolo roku 1300, praví: «Proč by měl člověk zemřít, když má šalvěj na zahrádce.» Tato bylina má všestranné léčebné použití a je doporučována i na potíže v přechodu. Pití **šalvějového čaje** přispívá k posílení celého těla a příznivě stimuluje hormonální činnost, čímž se mírní některé doprovodné problémy přechodu, především návaly horka a pocení. Pomáhá, když denně vypijete šálek šalvějového čaje oslazený medem. Během několika dní by se měly potíže snížit. Připravit můžete i zdravotní šalvějové víno. Do 1 l bílého vína dejte 100 g čerstvých šalvějových listů a nechte 8–10 dnů louhovat. Potom scedte, můžete osladit medem a pijte dvakrát denně likérovou sklenku před jídlem.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Žena by měla v přechodu užívat čaj z **řebříčku**, to jí radí proslulý bylinkář, farář Kneipp. Prospěšné jsou i sedací koupele.
- ▶ Účinným prostředkem proti návalům krve a horka je **lékořice**.
- ▶ Velmi vhodnou doplňkovou léčbou pro ženy jsou přírodní látky obsažené v rostlinách. Při úzkostných stavech, které často doprovázejí klimakterium, je vhodný čaj ze **srdečniku**. K zmírnění návalů je vhodný **mátový čaj**, který má uklidňující účinky. Pomůžou i další bylinky – **hloh, kontryhel, měsíček, meduňka a kozlík**. V lékárnách lze koupit různé čajové směsi pro ženy v období přechodu, obsahující tyto, popřípadě i další bylinky.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Častější konzumace **červené řepy** přináší ženám v menopauze úlevu od potíží.
- ▷ **Česnek** povzbuzuje celou řadu tělesných funkcí, zvláště pak funkci žláz s vnitřní sekrecí. Právě z toho vychází tvrzení, že česnek příznivě ovlivňuje návaly v přechodu.
- ▷ Je určitě zajímavé, že v Japonsku a dalších zemích Orientu si ženy na potíže související s přechodem stěžují jen zřídka. Je to pravděpodobně tím, že japonská kuchyně je bohatá na **sójové výrobky**, které obsahují fytoestrogeny. To jsou látky, které se během trávicího procesu přeměňují na formu velmi slabého estrogenu. Ženy, jejichž

strava je bohatá na sóju a sójové výrobky, například sójové maso, mléko, tofu, tempeh atd., prožívají přechod mnohem lépe.

▷ **Jogurty** s živými bakteriemi, bez barviv a aromatických látek, zlepšují využití vápníku a kromě toho usnadňují příjem rostlinného estrogenu.

...další léčivé »figle«!

▶ Podle terapie barvami dokáže žlutá, oranžová a červená barva povzbuzovat činnost žláz a zpomalit proces hormonálních změn, které při menopauze probíhají. Těmto barvám dávejte přednost při oblékání i sestavování jídelníčku. Na vašem talíři by určitě neměly chybět meruňky, broskve, nektarinky, pomeranče, citrony, banány, melouny, rajčata, pokrmy s kari kořením, těstoviny s rajčatovou omáčkou a podobně.

▶ Podle aromaterapie je k celkovému uvolnění a navození harmonie vhodná vůně levandule, pomeranče a meduňky.

▶ Pravidelný pohyb pomáhá zmírnit návaly a přispívá k ochraně kostí a srdce.

Vyhýbejte se!

- Snižte spotřebu živočišných tuků, rafinovaného cukru a soli. Výrazně omezte alkohol, kávu a kořeněnou stravu, neboť to vše může vyvolávat návaly horka.
- Dejte si pozor také na fosfáty, které jsou uměle vpravovány do průmyslově zpracovaných potravin – uzenin, konzervovaných pokrmů, limonád, tavených sýrů, bonbonů a podobně. Tyto a další přídavné látky omezují využití vápníku a hořčíku v organismu.

Rakovina

Rakovina – toto slovo vzbuzuje u naprosté většiny lidí hrůzu a v posledních desetiletích se stala tato nemoc skutečným postrachem. U nás je druhou nejčastější příčinou úmrtí.

Kdo je nejvíce ohrožen rakovinou?

Příčina této nemoci není přesně známá, bohužel však existuje řada rozdílných rakovinových bujení a průběh každého z nich je většinou

individuální. U všech ale jsou určité shodné znaky – dlouhodobé snížení imunity, zhoršený metabolismus a špatný psychický stav. Podle Národního ústavu USA pro výzkum zhoubných nádorů může se špatnými stravovacími návyky souviset až 50 % nádorových onemocnění. Dokonce se udává, že nezdravý životní styl má na vzniku rakoviny vyšší podíl než životní prostředí. Dokládá to i následující údaj: u kuřáků se rakovina plic vyskytuje sedmáctkrát častěji než u nekuřáků. Nádozem onemocní každý třetí Čech a každý čtvrtý na něj zemře. Ročně jí v naší zemi podlehe okolo 28 000 lidí. Ze všech mužů Evropy je u našich mužů největší pravděpodobnost vzniku rakoviny tlustého střeva, u rakoviny ledvin zaujímáme první místo u mužů i u žen. Výskyt rakoviny se i dědí, a to zejména rakoviny prsu, vaječníků a tlustého střeva. Naštěstí stoupá pravděpodobnost, že se onkologické onemocnění podaří vyléčit.

Přírodní superlék

Obecně se uznává, že správná výživa je důležitou složkou prevence výskytu rakoviny a významným podpůrným faktorem při samotném onemocnění. I když hlavní slovo v léčbě má oficiální medicína, můžou být přírodní prostředky důležitým léčivým prvkem. Potravin s největším vlivem na prevenci i léčbu rakoviny je hned několik.

Při léčbě nejrůznějších forem rakoviny může pomoci čerstvá šťáva z **červené řepy**, která je výživná a snadno stravitelná. Posiluje imunitu organismu, podporuje tvorbu krve a má detoxikační schopnosti. Tím působí preventivně i léčivě proti rakovině. Pektiny v červené řepě na sebe vážou těžké kovy a radioaktivní látky, vylučují je z těla, čímž organismus chrání před jejich zhoubným vlivem. Šťávu můžete ředit mrkvovou šťávou nebo vodou. Pijte maximálně 600 ml denně pomalu a po doušcích.

Vědci z Harvardovy univerzity nedávno publikovali zprávu, že muži, kteří týdně snědli deset porcí jídel, jejichž základem byla **rajčata**, významným způsobem snížili riziko rakoviny prostaty. Rajčata obsahují protirakovinné antioxidanty ve značné koncentraci a nabízejí velmi dobrou ochranu proti více druhům nádorů. Dokonce se říká, že rajče je výraznou protirakovinovou prevencí. Účinnou látkou je lykopen, který působí jako silný antioxidant a tlumí růstové faktory, stimuluje rakovinné buňky k růstu a množení. Lykopen je v syrových rajčatech vázán v buněčných stěnách, ale teplem se z těchto vazeb uvolňuje a lépe se

vstřebává. Tepelně upravená rajčata nebo výrobky z nich (šťáva, protlak, konzervovaná rajčata, kečup) poskytují dvakrát více lykopenu než syrová rajčata. Lykopen je dále obsažen **ve vodním melounu, grapefruitu, meruňkách a exotickém tomelu či papáje.**

Před nedávnem se **brokolice** stala hvězdou mezi zeleninou, a odborníci na výživu ji dokonce řadí k nejzdravějším potravinám. Tato zelenina, ale i další druhy zeleniny jako **zelí, růžičková kapusta a květák**, přispívají všeobecně k prevenci proti rakovině, zejména proti rakovině tlustého střeva. V brokolici se nachází velké množství živin a cenných látek při nízkém kalorickém obsahu. Bylo zjištěno, že konzumace této zeleniny jednou týdně snižuje pravděpodobnost vzniku rakoviny tlustého střeva téměř o polovinu. Brokolice hraje významnou roli i v léčbě osteoporózy, překyselení organismu, je vhodná při chorobách jater, žlučníku, žaludku, ledvin a snižuje krevní tlak.

Bylinkáři a přírodní léčitelé považují **česnek** za potravinu s téměř závažnými účinky na lidský organismus a používají ho jako lék na celou řadu nemocí. Podle učení starověké Indie a Tibetu je česnek vynikajícím prostředkem proti rakovině. V těchto zemích míchají česnek s citronem a tuto směs jedí. Bylo prokázáno, že česnek podporuje vylučování škodlivých látek z těla, lidově »čistí krev«, zpomaluje srážení krve a pomáhá rakovinné buňky zničit obdobným způsobem, jako to činí chemoterapeutické látky. Působí jako silný antioxidant a síra v něm obsažená může blokovat růst nádorů.

Mnohé studie potvrzují, že nenasycené kyseliny typu omega-3, které se hojně vyskytují v **rybách**, výrazně snižují riziko rakoviny kůže. Odborníci doporučují zvýšit příjem těchto důležitých látek; bez nichž neumí organismus bezchybně vytvořit buněčnou membránu. Vadné membrány negativně ovlivňují buněčnou činnost, čímž se zvyšuje riziko mnoha zdravotních problémů. Nedostatečné množství omega-3 mastných kyselin bylo zjištěno u lidí s nemocemi srdce a s rakovinou. Vyměňte alespoň jednou týdně porci masa za rybu, pomůžete svému zdraví.

Ochranný účinek před rakovinou se přičítá pití kvalitního **zeleného čaje**. Díky tomu, že není fermentován, se v něm uchovávají důležité látky. Jednou z nich je polyfenol EGCG, označovaný jako »rakovinová brzda«. EGCG blokuje tvorbu enzymu urokináza, který ve velkém množství produkuje rakovinné buňky a s jehož pomocí napadají živou tkáň, aby

mohli růst a rozmnožovat se. Někteří vědci dokonce považují EGCG za nejúčinnější dosud objevenou protirakovinnou látku, která chrání buňky před poškozením a zastavuje množení rakovinových buněk. Je vědecky prokázáno, že lidé, kteří pravidelně pijí zelený čaj, jsou méně náchylní k určitým typům rakoviny, zejména rakoviny trávicího ústrojí. Údajně nejvíce účinných látek obsahuje japonský **zelený čaj Sayonara**. Ten účinkuje i proti stronciu 90, jednomu z nejškodlivějších radioaktivních izotopů způsobujících rakovinu a leukemii. Tento čaj pijeme, alespoň třikrát denně po jídle.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Měsíček** je univerzální bylinka a zřejmě jediná léčivka, která i při podávání běžnou čajovou formou má jisté kancerostatické působení, zejména při nádorovém onemocnění dělohy, prsu a trávicího ústrojí.
- ▶ Polská bylinkářka Lukawska radila při nádorovém onemocnění ženských orgánů pomocnou léčbu **měsíčkovým vínem**. Toto víno tlumí různé vnitřní záněty, reguluje hormonální hladinu u nemocných žen a příznivě ovlivňuje jejich kondici. Víno připravíte z 60 g květů měsíčku s kalichem, které macerujete 2 týdny v 1 l bílého vína (nejlépe ryzlinku). Podávejte zpočátku dva dny dvakrát denně po 100 ml, poté přejděte na dávkování čtyřikrát denně 100 ml; toto dávkování střídáte vždy po dvou dnech. Podávejte po dobu 2 měsíců a potom přejděte na měsíčkový čaj v kombinaci s dalšími podpůrnými bylinami – **kopřivou, zeměžlučí, kořenem pampelišky s natí, kořenem nebo natí čekanky či vachty trojlisté**. Měsíček by měl tvořit hlavní součást čajové směsi.
- ▶ Z **měsíčku, vlašovičnicku a kopřivy** lze připravit bylinný čaj, který potlačuje šíření rakovinných metastáz. Jednu lžičku směsi (ze stejných dílů bylin) zalijte sklenicí vařící vody a nechte louhovat v termosce přes noc. Scedte a pijte půl sklenice nálevu ráno na lačný žaludek a druhou polovinu před večeří. Pozor! Musíte být velmi opatrní při dávkování vlašovičnicku, užívání tohoto čaje by mělo být pod dohledem lékaře.
- ▶ Současná lékařská věda hledá nová léčiva a často se inspiruje i u domorodých léčitelů na celém světě. Zájem o **řeřichu peruánskou, tzv.**

maku, narůstá teprve v průběhu několika posledních let, i když léčivé účinky jsou původním obyvatelům z oblasti Peru známy již 2 000 let. Příznivé působení maky bylo zaznamenáno i při léčbě některých forem rakoviny. Čaj z této rostliny navíc zvyšuje imunitu a výrazně posiluje organismus.

- ▶ Výzkum týkající se téměř zázračné rostliny **lapačo** není záležitostí pouze poslední doby, ale započal již v osmdesátých letech 19. století. Výsledky výzkumů šokují odborníky z celého světa, neboť bylo dosaženo přesvědčivých úspěchů při léčbě více než deseti druhů rakoviny. Nejcennější látkou izolovanou z rostliny je lapachol, jehož specifická molekulová struktura má jedinečné protirakovinné účinky. Indiáni z tropických pralesů Jižní Ameriky používali kůru z této rostliny při nejrůznějších onemocněních – malárii, chudokrevnosti, hadímu uštknutí atd. Čajový odvar z lapača silně stimuluje aktivitu imunitního systému, podporuje tvorbu červených a bílých krvinek a brzdí růst rakovinových buněk. Tím, že podporuje krvetvorbu, omezuje vznik různých krevních onemocnění a leukemie.
- ▶ Velmi slibným předmětem mnoha výzkumů prevence rakoviny se jeví **vilcacora**. Hraje také určitou podpůrnou roli při tomto onemocnění.
- ▶ **Ženšen** se v čínském lékařství užívá již tisíce let k prodloužení věku a zlepšení kvality života. Jeho výjimečnost potvrzují i názvy »všehoj«, »zázrak přírody« či »kořen života«. Ženšen zvyšuje obranyschopnost organismu a potlačuje růst nádorových buněk. Při chemoterapii léčící rakovinu zmenšuje úbytek kostní dřevě a pomáhá játrům odolat radiaci. Kromě čaje můžeme ženšen užívat ve formě tinktury, tablet nebo kapslí.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Při léčení rakoviny (zejména kůže, jícnu, lymfatických uzlin, prsu, žaludku, prostaty a dělohy) pomocí ozařování, se doporučuje užívat **rakytníkový olej**, a to polévkovou lžící dvakrát denně po celou dobu léčení a další dva týdny po jeho ukončení.
- ▷ Může se zdát absurdní, že **mrkev** dokáže eliminovat děsivou rakovinu plic. Beta-karoten je jedním z nejvíce probádaných antioxidantů. Velké množství těchto látek obsahuje mrkev, od které je název látky odvozen.

- ▷ **Petržel** velmi rád »ordinoval« zemřelý jasnovidce a léčitel, páter František Ferda.
- ▷ Skvělým zdrojem cenných látek je **černý rybíz**, který je výbornou prevencí.
- ▷ Vědci nedávno uveřejnili zprávu, že **pomeranče**, ale i další citrusové plody mohou významně přispět k prevenci rakoviny, zejména děložního hrdla a prsu. Obsahují totiž celou řadu protirakovinných látek.
- ▷ Riziko rakoviny děložní sliznice snižuje i **jogurt** s živými kulturami a potraviny bohaté na vápník.
- ▷ Tradiční japonská strava založená na velkém množství **sóji** a dalších sójových produktů chrání před zhoubnými nádory prostaty. Riziko onemocnění je v Japonsku pětikrát nižší než v Americe.
- ▷ **Lněná semínka** jsou bohatá na lignany, což jsou látky podobné estrogenům. Svými účinky brání zhoubnému bujení. Užívat můžete i lněný olej, který dostanete v prodejnách zdravé výživy. Prospěšné jsou i další druhy semenek – sezamová, slunečnicová a dýňová.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Čerstvá zelenina a ovoce, zvláště některé druhy, stojí na prvním místě v boji proti rakovině. Bylo prokázáno, že pravidelná konzumace čerstvého ovoce a zeleniny snižuje až o 40 % riziko vzniku rakoviny.
- ▶ Dostatečné množství vlákniny, která je obsažena v zelenině, ovoci, celozrnných produktech a luštěninách, pomáhá bojovat proti rakovině tlustého střeva.
- ▶ Koenzym Q10 je považován za zázračný potravinový doplněk, který zvyšuje životaschopnost a imunitu, působí proti rakovině, zmírňuje alergie, je prospěšný srdci a zpomaluje stárnutí. V posledních deseti letech se tato látka stala jedním z nejpobulárnějších potravinových doplňků téměř na celém světě. Koenzym Q10 je přírodní látka, která se nachází ve všech živých tvorech. Je obsažen i v některých potravinách, zejména v ořechových jádrech a olejích. Hladina této látky se v organismu snižuje věkem nebo vlivem některých nemocí, takže ho lékaři doporučují od 50. roku života. Je vhodné poradit se s lékařem, než ho začnete užívat.
- ▶ Mumio, balzám, který vytéká ze skal, zejména v Asii, je nejasného původu a někdy se nazývá »černé zlato«. Obsahuje množství cenných látek, které posilují organismus, a je dobrou prevencí proti rakovině.

Vyhýbejte se!

- Jezte méně červeného a tučného masa, zbavte před tepelnou úpravou maso tuku a drůbež kůže, omezíte tím nejen příjem tuků, ale také chemických látek, které proces vzniku škodlivin podporují. Nejvíce se vyhýbejte uzeným potravinám, připečeným a připáleným pokrmům, nejezte a nepijte příliš horká jídla a nápoje.
- Některé látky (například dusitany), které se přidávají při zpracování do potravin (slaniny, uzenin atd.), se v žaludku přemění na nitrosaminy, které mohou být vysoce karcinogenní. Také nakládané, uzené a hodně kořeněné pokrmy zvyšují riziko onemocnění rakovinou žaludku.
- Nejlepší cestou, jak předcházet rakovině plic, je nekouřit a nevdechovat cigaretový kouř.
- Také pozor na nadměrné pití alkoholu! Platí přímá úměra – čím více alkoholu konzumujete, tím větší je pravděpodobnost vzniku rakoviny tlustého střeva.
- Vyhýbejte se nadměrnému solení. Pro žaludek je sodík rakovinová hrozba, neboť ho dráždí, vyvolává záněty žaludku a zvyšuje prekanerózní množení buněk.
- Nadváha, či dokonce obezita mohou vystavit člověka riziku různých druhů nádorového onemocnění. Odborníci potvrzují, že existuje vazba mezi stoupající vahou a některými druhy rakoviny.

Rekonvalescence

Mnohé přírodní prostředky mohou napomoci urychlení rekonvalescence po nemocech a k rychlejšímu návratu do normálního života.

Přírodní superlék

Je to asi těžko uvěřitelné, ale při rekonvalescenci vám můžou hodně pomoci obyčejná **jablka**. Po těžkých chorobách a operacích bývá prospěšný jablečný čaj připravený svařením jablečných slupek a oslazený medem. Mimořádným prostředkem je i jablečná syrovátka. Stejně díly jablečného moštu či 100% džusu smíchejte s vodou a kyselým mlékem, zahřejte na 90 °C a potom přes plátno přefiltrujte. U hodně zesláblých

jedinců podávejte třikrát denně jednu až dvě lžíce, maximálně však 250 ml. Jablečná syrovátka je dobrá při krevních chorobách, pro zlepšení chuti k jídlu, pro podporu trávení, úpravu stolice, při horečkách a podobně. Velmi prospěšná může být i jablečná dieta. Denně se musí jíst 1 kg jablek po dobu alespoň 1 týdne; jídelníček lze doplnit zeleninou. Naopak se musí omezit celozrnné výrobky a nesmí se konzumovat maso, mléko a luštěniny. Takto se dokonale pročistí unavený, opotřebovaný a po nemoci vyčerpaný organismus.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Obyčejná **kopřiva** je doslova nabitá minerálními látkami, povzbuzuje činnost jater, žaludku, zvyšuje množství červených krvinek a kopřivový čaj je vhodnou doplňkovou léčbou v rekonvalescenci a při dlouhodobých nemocech. Kromě čaje se doporučuje dvakrát denně konzumovat lžičku sušené a mleté kopřivy.
- ▶ Při stavech vyčerpanosti a při těžkých chorobách může hodně pomoci **heřmánek**. Užíváme ho jako čaj nebo v podobě ozdravných koupelí.
- ▶ K hlavním přírodním prostředkům, které posilují a vyživují, zlepšují chuť k jídlu a zvyšují množství červených krvinek, patří mletá **semínka pískavice řecké seno**.
- ▶ Dalšími posilujícími bylinkami jsou nať **řepíku, řebříčku, mateřídouška a šípky**.
- ▶ Vynikající na rekonvalescenci je i **rakytník**, třeba v podobě rakytníkového sirupu či oleje.
- ▶ Posilující efekt pro nemocného během nemoci a rekonvalescence má čaj **yerba maté**. Tento čaj patří do skupiny přírodních léků, které se užívají při alternativních metodách léčby. Účinky tohoto čaje na lidský organismus jsou všestranné.
- ▶ **Ženšenový čaj** nebo jiný potravinový doplněk obsahující ženšen dodává organismu energii a vitalitu a účinně působí během rekonvalescence po nemoci a chirurgickém zákroku.
- ▶ Jiří Janča doporučuje pro posílení organismu a po těžkých operacích tzv. **bylinnou krev**, což je čerstvá šťáva z plodů černého rybízu, černého bezu a červené řepy. Působí protizánětlivě, proti bolesti a jako tonikum. Užívá se denně asi 250 ml této šťávy.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ K posílení organismu může pomoci **celerové víno**: 200 g nastrouhaného celeru macerujte 48 hodin v 1 l bílého vína na tmném místě. Přecedte a získanou tekutinu s ananasovou chutí pijte po doušcích dvakrát denně před jídlem.
- ▷ Výborným nápojem pro rekonvalescenty je pro svoji lehkou stravitelnost a výživnost **ovesný nápoj**. Dvě lžíce ovesných vloček dejte do termosky, zalijte 500 ml vařící vody a nechte tři až čtyři hodiny vyluhovat. Rozmixujte a podle chuti oslaďte medem.
- ▷ Posilující účinek na organismus má mleté **lněné semínko** s cukrem v poměru tři lžíce semínka a jedna lžíce přírodního cukru.

Revmatismus

Loupání v kostech, bolavé klouby a svaly, to jsou obtíže připisované revmatismu. To je samozřejmě silné zjednodušení, neboť existuje celá řada revmatických onemocnění.

Kdo je nejvíce ohrožen revmatismem?

Příčiny vzniku nejsou zcela známé, ale je jisté, že na nemoci se podílí imunitní systém, dědičná dispozice, infekční onemocnění a metabolické poruchy. Revmatické onemocnění může postihnout kohokoli, a to nejen dospělí, revmatismem trpí i jedno dítě z tisíce. Vyskytuje se třikrát častěji u žen než u mužů; propuká většinou mezi 30. a 50. rokem života. Po deseti letech od začátku onemocnění není více než polovina pacientů schopna vykonávat práci na plný úvazek, mnozí končí v invalidním důchodu.

Více na straně 16 – Artritida.

Přírodní superlék

Naši předkové měli ke **kopřivě** poněkud lepší vztah a dovedli využívat její účinky, které potvrdila i moderní věda. Při revmatických potížích má léčebný účinek kopřivový čaj. Lze jej zkusit i místně v podobě obkladů na bolestivá místa. Pomocť může i tzv. urtikace neboli kopřivování. Žahnutí kopřivou, které této rostlině dodalo její nechvalno-

pověst, bylo již od dávných dob užíváno jako léčivý (a úspěšný) prostředek. Léčivý účinek spočívá v tom, že kyselina mravenčí (stejná, jakou najdete v žihadle včel a mravenců), obsažená v žahavých chloupkách kopřivy, dráždí v místě dotyku kůži a vyvolává vyrážku. Díky tomu přichází do oblasti čerstvá krev a pomáhá ulevovat silné vnitřní bolesti a artritickému zápalu. Bolestivé koleno, rameno či loket hodně masírujte čerstvě natrhanou kopřivou (na ruce si navlékněte rukavice). Postižené místo zčervená, prokrví se a vyburcuje obranné síly organismu. Také německý farář Sebastian Kneipp, proslulý léčitel za dob našich prababiček, doporučoval třít každé ráno místa postižená revmatismem hrstí čerstvých kopřiv.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Organismu též uleví pití **přesličkového čaje**. Přesličku užívejte ale krátce, po několika dnech léčbu na delší dobu přerušte.
- ▶ Proti revmatismu pomáhá ráno šálek **pampeliškového čaje** a před spaním šálek **zeměluči**.
- ▶ Pití **březového čaje** po dobu několika týdnů při jarní a podzimní čistící kůře zmenší bolesti revmatiků. Pomocť můžou i »březové sáčky« (více na straně 43).
- ▶ Na jaře můžete absolvovat protirevmatickou kúru. Ze stejného množství **listů břízy, kopřivy, mladých větvíček bezinek a pampelišky** připravíte čaj: dvě lžičky sušené směsi zalijte 250 ml vody, nechte krátce přejít var a 10 minut louhujte. Pijte ráno a večer jeden šálek.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Tišící účinek má i **česnek**.
- ▷ Při revmatismu se doporučuje bramborová léčba. Ráno snězte na lačný žaludek syrovou **bramboru** a později jednu nebo dvě brambory uvařené ve slupce a neosolené.
- ▷ Tři neoloupané a dobře omyté **cibule** nakrájené na plátky vařte 15 minut ve vodě. Scedte a pijte jednu sklenici ráno nalačno a jednu večer.
- ▷ Při revmatických potížích se osvědčila směs **zeleninových šťáv**: 9 dílů šťávy mrkvové a 7 dílů šťávy celerové. Optimální množství je asi 500 ml denně.

- ▷ Pomáhá i naklepaný **kapustový list**, přiložený na bolestivé místo.
- ▷ Lidové léčení doporučuje při revmatismu častější konzumaci **jablek**. Velmi účinné je každý den pít odvar ze tří jablek vařených 15 minut v 1 l vody.
- ▷ Ve Francii se v lidovém léčení léčily revmatické choroby »třešňovými kůrami«: 500 g **třešní** nahrazovalo v průběhu letní sezony jedno hlavní jídlo.
- ▷ V revmatické terapii se jako dietetické prostředky osvědčily některé druhy zeleniny a ovoce, například **chřest, šťáva z kyselého zelí, jahody, melouny nebo šťáva z černého rybízu**.
- ▷ Chcete-li ulevit kloubům postiženým revmatismem, vyzkoušejte **zázvor**. Léčivá dávka je 10 g čerstvého zázvoru denně: připravit můžete některý ze zázvorových nápojů (recepty na stranách 170–171).
- ▷ Tučné **mořské ryby**, například čerstvý či konzervový tuňák, tedy potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny, působí protizánětlivě, podporují imunitní systém a snižují uvolňování cytokinů, které ničí klouby. Pro léčivý účinek byste měli konzumovat ryby nejméně dvakrát týdně.
- ▷ Pravidelná každodenní konzumace jedné až dvou lžic **lněného oleje**, který je rostlinným zdrojem omega-3 mastných kyselin, léčí záněty kloubů u revmatiků.
- ▷ Nápoj z černého **kmínu** je výborným léčivým a preventivním přípravkem při revmatických chorobách. Kmínu konzumujte co nejvíce, a také si z něho připravujte čaj: jednu lžičku kmínu zalijte šálkem vody, krátce povařte a nechte 15 minut louhovat. Pijte dvakrát denně.
- ▷ Naše babičky používaly na bolesti kloubů jednoduchou a účinnou »medicínu«. Do lahvičky francovky vložily čtrnáct **hřebíčků**, nechaly dva dny stát a procedily. Touto léčivou směsí si potíraly bolavé klouby, a to nejlépe na noc.
- ▷ **Jablečný ocet** čistí klouby od všech usazenin a zamezuje jejich tvorbě. Doporučuje se pít dvakrát denně nápoj ze dvou lžiček jablečného octa, smíchaných se dvěma lžičkami medu asi ve 100 ml převařené vody.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Léčba teplem mírní revmatické bolesti a kromě toho podporuje prokrvování.

- ▶ Při revmatismu můžou pomoci lehká tělesná cvičení, plavání v teplé vodě, teplé ložní i spodní prádlo.

Vyhýbejte se!

- Rybí tuk je na revmatismus vhodný, jiné tuky však nikoli. Naopak nejhoršími nepřáteli jsou tuky obsažené ve vepřovém a uzeném mase a v uzeninách.
- Revmatické bolesti se můžou zmírnit, snížíte-li množství soli ve stravě.
- Omezte alkohol a kofeinové nápoje.
- Vystříhejte se chladu či jednostranné dlouhodobé zátěže.



Rýma

O rýmě se říká, že trvá sedm dní, když se neléčí, a týden, když se léčí. Rýmou se velice snadno nakazíte a hned tak se jí nezbavíte, neboť virus rýmy je neobyčejně aktivní.

Kdo je nejvíce ohrožen rýmou?

Nejčastěji vypukne na podzim a v zimě, kdy je studené a vlhké počasí. Mezi ovlivňující faktory patří právě změny počasí nebo mechanické či chemické dráždění. Nejčastější příčinou rýmy je infekce, především virová, ale může být i bakteriální a alergická, která velmi často doprovází bronchiální astma. Rýma postihuje lidi všech věkových skupin.

Více informací na straně 9 – Alergická rýma a na straně 80 – Krvácení z nosu.

Přírodní superlék

Moderní doba se vrací k poznatkům abatyše Hildegardy, která zařadila **lipový květ** do seznamu »mocných bylin«. Chutný a ceněný je nálev z květů lípy, vyznačuje se silnou medovou vůní a vyvolává pocení, snižuje horečku a používá se při nachlazení. Doporučuje se pít hodně teplý lipový čaj dochucený medem. Vhodná je i kombinace s květem černého bezu. Prastarým osvědčeným prostředkem proti rýmě je velmi horká lázeň nohou, při níž je vhodné pít horký lipový čaj slazený medem. Jakmile se začnete pořádně potit, lehněte si do postele.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Látky obsažené v **tymiánu** mají protizánětlivé účinky a podporují uvolňování hlenu.
- ▶ Na rýmu se doporučuje i **čaj z bezových květů** nebo vynikající sirup (recept na straně 170), **jitrocel** nebo **heřmánek**.
- ▶ Léčbu rýmy podporují i inhalace **máty, heřmánku** nebo **šalvěje**.
- ▶ Pro zvýšení odolnosti organismu užívejte **echinaceu** či **rakytník**.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ **Cibule** je značně antiseptická, pomáhá zahánět onemocnění dýchacích cest, umí snižovat horečku a vypotit rýmu a chřipku. Nakrájená a cukrem zasypaná cibule vytvoří za několik hodin sirup, kterého užívejte denně dvě až pět lžiček. Na akutní rýmu vyzkoušejte tento recept: větší kolečko čerstvě oloupané cibule zalijte sklenicí vařící vody, po chvíli přecedte a čaj pomalu, po doušcích vypijte. Opakujte několikrát denně. Na chuť to sice není nic moc, ale denně dvě či tři sklenice této medicíny hodně pomohou.
- ▷ Také **česnek** a **křen** by se měly objevit v jídelníčku nemocných s rýmou.
- ▷ Při onemocnění rýmou si vždy vzpomeňte na »ohnivou« mexickou kuchyni, neboť pikantní pokrm z **pálivých papriček** nebo **chilli kořenů** dokáže dokonale uvolnit ucpaný nos. Papričky nebo chilli koření pomáhají snížit překrvení sliznice a udržují volné dýchací cesty.
- ▷ V boji proti rýmě můžete zkusit i lidový lék: několikrát denně nakapecjte do nosu pár kapek **citronové šťávy**. Také nosní kapky připravené z čtvrt lžičky **solí** a 120 ml teplé vody pomohou uvolnit ucpaný nos.
- ▷ Třísloviny obsažené v **zeleném** nebo **černém čaji** mění strukturu sliznice a činí ji odolnější vůči choroboplodným zárodkům.

...další léčebné »figle«!

- ▶ Hodně pijte a smrkejte.

Vyhýbejte se!

- Pokud máte rýmu, nepijte pokud možno kávu, coca-colu a slazené limonády.

Asi vás překvapí, že to, zda vás postihne infarkt, mrtvice nebo poškození cév, je pravděpodobně nejvíce ovlivňováno způsobem, jakým se vám sráží krev. Přesáhne-li množství nerozpustné bílkoviny fibrinogenu v organismu přípustnou normu, vznikají v krvi takřka smrtelně nebezpečné sraženiny – tromby. Ty mohou blokovat cévy a vést k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici. Je tvrdou realitou, že tvorbou krevních sraženin jsme ohroženi téměř všichni.

Kdo je nejvíce ohrožen zvýšenou srážlivostí?

Srážlivost krve zvyšuje intenzivnější činnost štítné žlázy, chirurgické zákroky, dlouhodobý pobyt na lůžku, neúměrný přírůstek hmotnosti v těhotenství, obezita, cukrovka, některé další nemoci, stresy a kouření. Ke vzniku trombózy jsou náchylnější kuřáci, obézní lidé a diabetici. Tendenci k vyšší srážlivosti mají také ženy ve věku nad 35 let, užívající hormonální antikoncepci, zejména pokud navíc kouří.

Přírodní superlék

V průběhu let se mnozí badatelé soustředili na výzkum účinků **česneku** na krev a dokázali, že upravuje krevní tlak a potlačuje vytváření krevních sraženin. Česnek obsahuje účinné látky (například ajoen), které pomáhají udržovat krev »řídkou«, to znamená, že snižují krevní srážlivost. Za optimální léčivé množství se považují dva stroužky denně. Pokud chcete česnek užívat pravidelně a vadí vám typické aroma, můžete v lékárně zakoupit potravinový doplněk s česnekem.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Nať komonice** obsahuje látky, které snižují srážlivost krve. Čaj užíváme jen krátkodobě.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Léčivý účinek má i **cibule**. Cenné látky zabraňují shlukování destiček a urychlují rozpouštění sraženin. Cibule působí proti účinkům tučné stravy, která vznik sraženin podporuje.

- ▷ Vliv na zvýšenou srážlivost krve má **zázvor**, třeba v podbě chutných nápojů (recepty na stranách 170–171).
- ▷ Jako prevenci smrtících krevních sraženin je nezbytné zvýšit příjem zeleniny (**paprik, mrkve, zelené listové zeleniny**), ovoce (**jablek, citrusových plodů, ananasu**), **luštěnin a obilovin**.
- ▷ Chcete-li si zachovat cévy bez nebezpečných sraženin, použijte koření. Bylo zjištěno, že **paprika** (čím pálivější, tím lépe), **hřebíček, zázvor, kmín a kurkuma** brzdí shlukování krevních destiček.
- ▷ Při boji proti sraženinám jsou důležité i **mořské ryby** s vysokým obsahem mastných kyselin typu omega-3. Bohatým rostlinným zdrojem cenných mastných kyselin je **lněný olej** lisovaný zastudena.
- ▷ Také **olivový olej** dělá skutečné zázraky, neboť brzdí tendenci vzniku krevních sraženin. Mnozí badatelé proto věří, že olivový olej chrání před infarktem myokardu, mozkovou mrtvicí i před některými druhy zhoubných nádorů. Jeho konzumaci nepřehánějte, neboť je to vydatný zdroj energie. Za optimální množství se považují dvě lžice denně.
- ▷ Pití vína, zejména **červeného**, má schopnost zabraňovat vzniku sraženin, a tím chrání naše srdce. Konzumace vyšších dávek vína a dalšího alkoholu však může naopak ke srážení krve a poškození oběhového systému přispět.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Na zvýšenou srážlivost krve se doporučuje extrakt ze semen vinné révy nebo z koňského kaštanu, které podporují pevnost tepen a žil, a tím snižují nebezpečí vnitřního krvácení.

Vyhýbejte se!

- Chcete-li si zachovat cévy bez sraženin, dávejte pozor na přijímaný tuk živočišného původu. Tučná strava nejen zvyšuje cholesterol, ale podporuje i sklony ke srážení krve.

Onemocnění srdce nahání hrůzu většině lidí, neboť vše, co poškodí tento orgán, může dříve nebo později vážně ohrozit život. Proto jakékoli opakovaně se vyskytující bolesti srdce vyžadují okamžité lékařské vyšetření.

Kdo je nejvíce ohrožen nemocemi srdce?

Příčiny jsou jednoznačné: špatná skladba stravy, zejména vysoká hladina cholesterolu, znečištěné životní prostředí, obezita, nedostatek pohybu, stres, kouření a genetická zátěž. Srdeční choroby zaujímají dnes první místo na žebříčku »civilizačních nemocí« a u nás jsou příčinou smrti u více než poloviny zemřelých, asi 55 % u žen a 45 % u mužů.

Další informace na straně 63 – Infarkt, na straně 92 – Mozková mrtvice a na straně 142 – Srdeční arytmie.

Přírodní superlék

Hloh je podle nejnovějších poznatků považován za univerzální lék, neboť rozšiřuje cévy, což vede k lepšímu prokrvení, a současně zvyšuje výkon srdce, aniž nepříznivě ovlivňuje tepovou frekvenci a krevní tlak. Kromě toho usnadňuje dýchání, proto dobře působí u pacientů trpících astmatem a potížemi se srdcem. Spolu s **přesličkou rolní** napomáhá odstranit mnohé z potíží vyvolaných kornatěním tepen.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Jmelí** bylo posvátnou bylinou druidů i starých Germánů. Říká se o něm, že je nepostradatelné při všech chorobách srdce. Posiluje srdce a krevní oběh, tiší »neklidné« srdce a upravuje krevní tlak – vysoký snižuje a nízký zvyšuje.
- ▶ Uklidňující účinky **meduňky** působí i na srdce, slazení čaje medem jeho účinky ještě zesílí.
- ▶ K »srdečním bylinkám« patří ještě **jablečník, kontryhel, heřmánek a meduňka**.
- ▶ Bušení srdce je často projevem srdeční neurózy a může být zmírněno **kozlíkem lékařským**. Je to dávný lidový prostředek, který není návykový a lze ho užívat i delší dobu.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Skvělým lékem z domácí kuchyně je **česnek**. Vědci potvrzují, že je opravdu nezbytný pro zdravé srdce a cévy. Léčivý česnekový salát připravíte velice snadno: stroužky česneku rozetřete, přidejte 100g nastrohaného petrželového kořene, olivový olej a sůl. Můžete dochutit libovolným kořením. Tento salát by měli pravidelně konzumovat osoby se srdečními chorobami a lidé trpící vysokým krevním tlakem.
- ▷ Posilující působení směsi **citronové šťávy a česneku** je známo již dávno. Při dlouhodobém používání této směsi se zlepšuje činnost srdce a celkový stav organismu. Prolisujte 100g česneku nebo ho jemně nastrohejte a zalijte šťávou ze šesti citronů. Dejte do sklenice, uzavřete a uchovávejte na chladném místě. Užívejte jednu lžičku směsi rozpuštěné ve sklenici teplé vody několikrát denně.
- ▷ V knize *Tak léčí Bůh* od abatyše Hildegardy, která žila v letech 1098–1179, je uveden výtečný recept na petrželové víno pro nemocné srdce, který sklízí i dnes velké úspěchy. Do 1 l přírodního vína dejte 10 čerstvých stonků **petržele** i s listy a k tomu přidejte jednu až dvě lžice vinného octa. Vše vařte 10 minut na mírném ohni. Nechte zchladnout na teplotu asi 40 °C a potom přidejte 200–300g včelího medu. Lahev vypláchněte silným alkoholem a víno do ní nalijte. Důkladně uzavřete. Když »ucítíte srdce« nebo při změně počasí či při rozčilení, užívejte tři i více lžic vína denně.
- ▷ Lidové léčitelsví zná mnoho způsobů léčení nemocí vínem. Takové recepty bývají často velice populární, neboť jen málokdo z nás odmítne skleničku dobrého pití. Srdeční vinný nápoj připravíme takto: 500 ml červeného vína (vhodný je například kagor) vařte 5 minut s 50 g mletého semene kopru. Necedte a nalijte do lahve. Před pitím lahev protřepejte a pijte po doušcích před každým jídlem. Tento nápoj je obzvláště vhodný na podzim a v zimě.
- ▷ V knize *Bylinky z klášterní lékárny* se pro zevní léčbu srdečních potíží doporučuje **hořčičné semeno**, které vyvolává silné prokrvení. Čtyři lžice hořčičného semena smíchejte se sklenicí vlažné vody, naneste na lněnou utěrku a přiložte na prsa, kde ji nechte 10-15 minut působit. Poté sundejte a místo očistěte. U oslabených osob konzultujte tento způsob léčby s lékařem.
- ▷ Omega-3 mastné kyseliny obsažené v **mořských rybách a lněném oleji** jsou základní preventivní látkou, která chrání naše srdce, sni-

žuje krevní tlak, udržuje pružné cévy, zmenšuje hustotu krve a cholesterol a harmonizuje tepovou frekvenci, čímž odstraňuje jednu z příčin infarktu – náhlou srdeční arytmií. Mnohé výzkumy potvrzují, že konzumace ryb jednou až dvakrát týdně může snížit riziko úmrtí na srdeční choroby až o polovinu.

- ▷ **Celozrnné obiloviny** obsahují kyselinu listovou, která snižuje hladinu homocysteinu, což je jeden z rizikových faktorů mozkové mrtvice a srdečně-cévního onemocnění.
- ▷ Seznam medicínského působení, které věda **zelenému čaji** přisuzuje, je dlouhý. V jedné japonské vědecké práci se píše, že zelený čaj působí preventivně proti 61 nemocem a 21 jejich dokonce dokáže léčit. Zelený čaj je důležitý i v boji proti srdečním chorobám. Tonizuje sval srdce, příznivě působí na propustnost a pružnost krevních kapilár, snižuje lámavost stěn kapilár, příznivě ovlivňuje vysoký krevní tlak a má celkově posilující účinky. Doporučuje se pít alespoň tři šálky kvalitního zeleného čaje denně.

...další léčivé »figle«!

- ▷ Dalšími potravinami s množstvím účinných látek, které předcházejí infarktu, kornatění cév (ateroskleróze) a vysokému krevnímu tlaku, jsou čerstvá zelenina a ovoce, které by měly být pravidelnou součástí jídelníčku.
- ▷ Správný dech může zlepšit proudění krve do srdce. Doporučuje se provádět často dechová cvičení. Inspirujte se jógou.

Vyhýbejte se!

- Nejnovější výzkumy potvrzují, že nadměrná konzumace masa, zvláště červeného, škodí srdci, neboť tím stoupá příjem železa. Příliš velké množství tohoto minerálu může vést k srdečním onemocněním.
- Mnohé výzkumy také potvrzují, že existuje přímá souvislost mezi vysokou spotřebou cukru a sladkostí a chorobami srdce.
- Vyhýbejte se stresu a psychickému vypětí, neboť srdce reaguje na psychiku člověka, která může do jisté míry ovlivňovat i vaše potíže se srdcem.
- Cigaretový kouř je plný chemických látek, které velice škodí jak srdci, tak celému organismu.

Srdeční arytmie

Poruchy srdečního rytmu je obecný název pro řadu poruch od neškodných až po poruchy ohrožující život člověka. Nejčastějšími arytmiemi jsou bušení srdce – »vynechání tepu«. Trvá-li arytmie déle než několik hodin nebo máte-li při ní bolest v hrudníku či dušnost, měli byste navštívit svého lékaře.

Kdo je nejvíce ohrožen srdeční arytmií?

U mnoha lidí není příčina arytmiie zcela jasná, může to být jeden z projevů srdečního onemocnění, nemoci štítné žlázy, ledvin, nerovnováha důležitých prvků, stres, velké dávky kofeinu či alkoholu a kouření. Arytmie postihuje až jednu pětinu světové i české populace.

Více na straně 139 – Srdce.

Přírodní superlék

Značná část vědeckých výzkumů jednoznačně potvrzuje tradiční využití **hlohu** při srdečních potížích. Hloh posiluje srdce hned dvěma způsoby: zlepšuje zásobování srdečního svalu a navíc rozšiřuje i ostatní cévy v těle, čímž umožňuje snadnější oběh krve s menšími nároky na srdeční sval.

Rostlina pomáhá léčit některé typy srdečních arytmií, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a krevní tlak, což jsou dva důležité faktory spojené se vznikem srdečních onemocnění. Vzhledem k tomu, že choroby srdce jsou velmi závažné, doporučuji užívání hlohu konzultovat s lékařem. Čaj pijte dvakrát denně – ráno a večer.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Kontryhelový čaj** upravuje srdeční arytmiie a jiné srdeční potíže. Užívejte dvakrát denně šálek čaje. Zároveň můžete vlažný čaj použít na omývání těla v krajině srdeční.
- ▶ **Meduňkový čaj** je pozitivně spřízněný se srdcem, zklidňuje srdeční činnost při arytmiie a může napomoci i snížení krevního tlaku.
- ▶ K dalším bylinkám, které upravují srdeční činnost, patří **jablečník a jmelí**.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ **Med** významnou měrou podporuje práci srdečního svalu, a proto má jeho pravidelné podávání léčebný význam při nemocech srdce a také při nepravidelnosti srdečního rytmu. Doporučuje se konzumovat denně jednu lžičku medu nebo k snídani vypít medovou vodu připravenou ze sklenice teplé vody a lžičky medu.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Zajistěte ve svém jídelníčku dostatek »srdečního minerálu« hořčíku, který pomáhá předcházet poruchám srdečního rytmu a bušení srdce.
- ▶ Koenzym Q10 přispívá ke stabilizaci srdečního rytmu; příznivě působí zvláště u lidí, kteří prodělali infarkt či trpí jiným srdečním onemocněním.
- ▶ Na rychlý a nepravidelný tlukot srdce pomůžou octové zábaly. Rozpusťte dvě lžičky octa v 1 l vody, do roztoku namočte ručník, vymačkejte, položte na hrudník a překryjte suchým ručníkem. Každou hodinu obklad vyměňte.
- ▶ Pravidelně cvičte, neboť pohyb posiluje činnost srdce.

Vyhýbejte se!

- Máte-li potíže s arytmií, zkuste omezit a postupně vyloučit ze svého života nápoje s kofeinem a přestaňte s kouřením.

Stres

Pojmem stres označujeme dnes prakticky každé nepříznivé působení – nemoc, potíže v zaměstnání a podobně. Stresům se nelze vyhnout, ale dosti často se stává, že míra adaptace našeho organismu je vyčerpána a organismus je natolik oslaben, že se objevuje podrážděnost, poruchy spánku, bolesti hlavy, a pak podlehnou nemoci, která by jinak ani nevznikla.

Kdo je nejvíce ohrožen stresem?

Stres mohou vyvolat nejrůznější krizové situace – nemoci, zranění, problémy v rodině, pracovní tlaky, finanční potíže a podobně. Dlouhodobý nebo silný stres zvyšuje riziko nemocí srdce, migrény, zažívacích potíží, peptických vředů a možná i rakoviny. Stres postihuje lidi všech

věkových kategorií a je druhým nejčastěji uváděným zdravotním problémem souvisejícím s prací (postihuje téměř čtvrtinu pracovníků EU).

Přírodní superlék

Rodové jméno **kozlíku lékařského** je odvozeno z latinského »valere«, což znamená »být zdrav«. Staří Řekové ho užívali proti všemu. Dnes se kozlík podává především jako prostředek na spaní, ale může působit i jako zklidňující lék při denních stresových situacích. Užívání kozlíku s jinými léčivkami, jako je heřmánek či meduňka, zvyšuje jeho účinnost.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Heřmánek** se doporučuje na denní stresy. Díky svým uvolňujícím vlastnostem tiší duši a povzbuzuje ducha. Využít ho můžete k přípravě relaxačního čaje nebo koupele.
- ▶ **Rozmarýn** uklidňuje mysl, odhání pocitu úzkosti, uvolňuje vnitřní napětí a je vhodnou bylinkou proti stresu. Můžete ho užívat ve formě čaje, často bývá součástí bylinné směsi. Podobného účinku dosáhnete pomocí aromaterapie, a to aplikací éterického rozmarýnového oleje.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Psychiatři doporučují **rajčata** všem, kteří prožívají nervové napětí a stres, poněvadž tento »plod ze zlata« obsahuje brom, jenž má zklidňující účinky. Američanky věří, že jedna sklenice rajčatové šťávy denně chrání takřka před všemi nemocemi a v zimě i před nachlazením.
- ▷ **Česnek** má uklidňující účinky a dokáže uvolnit duševní »rozháranost«.
- ▷ **Med** je díky bohatému obsahu minerálních látek, enzymů, ovocného a hroznového cukru a komplexu vitaminů skupiny B tou pravou potravou pro nervy. Účinné jsou dvě až tři lžice medu denně.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Pohyb přispívá k odstranění stresu a zároveň posiluje srdce. Vhodné jsou i relaxační techniky jako jóga, meditace, taj-či atd.

- ▶ Udržujte dobré vztahy s vašimi blízkými a přáteli. Mnohé studie potvrzují, že dobré duševní zdraví podporuje i zvířecí mazlíček.

Vyhýbejte se!

- Vynechte nebo silně omezte kofeinové nebo alkoholické nápoje, neboť mohou zvýšit nespavost a neklid a prohloubit stres.

Štítná žláza

Problémy související s poruchami činnosti štítné žlázy patří k nejčastějším hormonálním onemocněním a postihují mnoho lidí. Pokud má organismus k dispozici málo jodu, klesá činnost štítné žlázy a důsledkem jsou poruchy růstu, zhoršení látkové přeměny, oslabení schopnosti soustředit se, celková únava a vyčerpání. Dostatek jodu má obrovský význam pro děti a mladistvé, protože významným způsobem ovlivňuje jejich tělesný a duševní vývoj.

Kdo je nejvíce ohrožen potížemi se štítnou žlázou?

Většina případů vzniká jako autoimunitní onemocnění, při němž imunitní systém organismu napadá buňky vlastní štítné žlázy. Velkou roli hrají i hormonální poruchy, genetické faktory, chirurgické zákroky, ozařování, některé léky a nedostatek jodu ve stravě. Nemoci štítné žlázy jsou častější u žen než u mužů, zhruba 2% žen mají během svého života nějaké problémy týkající se štítné žlázy.

Přírodní superlék

Pro zachování normální činnosti štítné žlázy je ve stravě nezbytný jod. V literatuře se uvádí, že **mořské řasy** obsahují 59 cenných látek včetně nezbytného jodu a vitamínu B₁₂, o němž se donedávna předpokládalo, že se nachází pouze v potravinách živočišného původu. Význam mořských řas – obyčejné mořské trávy – ve stravování prudce roste. Jsou součástí vegetariánského, ale zejména makrobiotického způsobu stravování. Tradičně se konzumují v Japonsku, ale i v Číně, Koreji, na Havaji a jinde. K těm nejznámějším a zřejmě nejvíce používaným druhům v kuchyni patří chaluha hnědá či bublinatá, kombu, hiziky, aramé, wakamé, nori, dulse a řasy agar-agar.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Z klasických bylin lze úspěšně použít **kořen lékořice**, případně nať **kotvičníku zemního**.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ **Špenát**, díky vysokému obsahu účinných látek, bývá někdy právem označován za přírodní lékárnu a je nenahraditelný i pro zdravou štítnou žlázu.
- ▷ Také **oves**, třeba v podobě ovesných vloček, posiluje činnost štítné žlázy.

...další léčivé »fígle«!

- ▶ Pro udržování zdravé štítné žlázy je důležitý jídelníček bohatý na vitamín C, E a vitaminy skupiny B.

Vyhýbejte se!

- Nedostatek jódu ve stravě způsobuje vznik zvětšené štítné žlázy (strumy), kterou podporují látky obsažené v zelenině z čeledi brukvovitých, například v zelí, brokolici, květáku, kapustě, ale vařením se jejich účinnost sníží na polovinu.

Únava

Únava je přirozeným následkem fyzické či duševní námahy. Silná a nevyčerpávací únava, která ani po odpočinku nemizí a projevuje se delší dobu, se nazývá **chronický únavový syndrom**. K syndromu přetížení vede především **psychická zátěž, nedostatek spánku, stres nebo stavy úzkosti**. Hlavními projevy jsou **bolesti hlavy, srdeční potíže s bušením srdce, pocit závratí, žaludeční a střevní potíže, poruchy sexuálních funkcí a podobně**. Člověk postižený únavovým syndromem má **poloviční výkonnost v porovnání se zdravým člověkem**.

Kdo je nejvíce ohrožen únavou?

U mnohých pacientů je původcem únavy stres, úzkostné stavy, de-

prese, snížená imunita či chronická infekce. Často bývá únava spojena s nemocemi srdce, poruchami štítné žlázy, cukrovkou a jinými problémy. Příčinou může být i jídelníček s nedostatečným množstvím cenných látek, u žen může únavu způsobit kolísání hladiny hormonů. Můžou ji zavinit i některé léky.

Téměř 80% pacientů s chronickým únavovým syndromem tvoří ženy. Nejlépe se se syndromem únavy vypořádají ti pacienti, kteří začnou s léčením do šesti měsíců od začátku choroby.

Více na straně 67 – Jarní únava.

Přírodní superlék

Mezi nejpopulárnější prostředky, které pomáhají zvyšovat hladinu energie a vitalitu, patří **ženšen**, který je v Asii předepisován jako energetické tonikum již tisíce let. Navíc podporuje imunitní systém, ničí škodlivé viry a bakterie a zvyšuje odolnost proti nemocem. Ženšen je možné získat ve formě čajů, sirupů, tinktury, tablet či kapslí a často bývá kombinován i s jinými léčivými rostlinami.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Proti únavě doporučují odborníci **třezalku tečkovanou**.
- ▶ Dnes trochu podceňovanou bylinkou je **sporýš lékařský**, který má všestranné účinky a je doporučován i proti únavě, malátnosti a slabosti způsobené nejrůznějšími příčinami.
- ▶ Dalším přírodním lékem pro ty, kteří se cítí unaveni, je **guarana**. Zvyšuje odolnost proti únavě, má povzbuzující účinky a je součástí některých doplňků, nápojů a čajů.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Obyčejný **citron** dodává energii, zvyšuje odolnost proti stresové zátěži, působí proti únavě a celkové slabosti.
- ▷ Vitalizující účinek má i **pomerančová šťáva** nebo **ovocné koktejly** připravené z čerstvého ovoce a zakysaného nápoje, třeba kefiru nebo acidofilního mléka.
- ▷ Opravdové povzbuzení a příliv energie vám zajistí **obilné vločky**, třeba v podobě müsli, které bývají předepisovány jako posilující lék při únavě, vyčerpání a po nemocech.

- ▷ **Mořské ryby nebo lněný olej** pomáhají doplňovat omega-3 mastné kyseliny, které zvyšují odolnost organismu.
- ▷ Povzbuzující účinky na organismus má i **zelený čaj a čaj yerba maté**.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Konzumujte hodně přírodních potravin a čerstvých zeleninových a ovocných šťáv.
- ▶ Nevynechávejte ve svém jídelníčku snídani, která vás nabije důležitou energií.
- ▶ Hluboké břišní dýchání vám může hodně pomoci. Co nejčastěji během dne se zcela vědomě zhluboka nadechněte, chvilku zadržte dech a pomalu vydechněte. Jen tak dokážete všechny životně důležité orgány zásobit kyslíkem a zbavit se únavy.
- ▶ Při únavě vám pomůže pobyt na čerstvém vzduchu, chodte na dlouhé procházky. Buďte aktivní, lehké cvičení pomáhá zmírňovat pocit únavy.

Vyhýbejte se!

- Snižte konzumaci sladkostí, tučných jídel, nepijte alkohol, omezte kávu a kofeinové nápoje.



Úzkost

Úzkost je běžná emoce a normální reakce organismu na nebezpečí nebo na stres.

Kdo je nejvíce ohrožen úzkostí?

Někdy lidé pociťují úzkost, aniž přesně vědí proč. U některých lidí může mít chronický charakter a vést až k záchvatům paniky, ke zrychlené srdeční činnosti a zažívacím potížím. Chorobná úzkost je nemoc jako každá jiná, touto formou psychické poruchy trpí podle odhadů až šestina dospělých.

Přírodní superlék

Kozlíkový kořen »dělá velmi dobře hlavě«, uklidňuje, tlumí tíseň, odstraňuje úzkost i nervovou předrážděnost. Kozlík sice dokáže uklidnit, ale neotupí ducha. Kozlíkový čaj ani tinktura nejsou určeny pro dlouhodobé podávání, neboť organismus si rychle zvyká a někdy již po třech týdnech jeho účinek klesá. Léčba by v žádném případě neměla překročit šest týdnů. Dodržujte také přesně stanovené dávky.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ **Třezalka** byla po celá staletí používána při nervozitě a úzkosti. Je k dostání i v lékárně ve formě hotových preparátů.
- ▶ Existuje celá řada bylin, u nichž byly prokázány příznivé účinky v léčbě úzkosti a depresí. Můžeme z nich připravovat uklidňující čaj (podle druhu bylinek), použít je do koupele nebo aromalampy. K těmto bylinkám patří **heřmánek, meduňka, bazalka, dobromysl, šalvěj a truskavec**.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Již po staletí se používá přírodní sedativum vyvolávající uvolnění, a to přírodní sladidlo **med**. Staré čínské přísloví radí: »V časech stresu a nepohody si osladte čaj medem.« Zklidňující účinky medu se dostaví během několika minut. Účinné látky stimulují tvorbu tzv. hormonu štěstí, serotoninu, který tlumí aktivitu mozku, navozuje uvolnění a pomáhá zmírnit i bolest hlavy.
- ▷ K uklidnění přispívají i složité sacharidy, obsažené v **bramborách, těstovinách, chlebu, luštěninách a obilovinách**.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Jestliže trpíte pocitem úzkosti, váš organismus potřebuje zvýšenou dávku hořčíku.
- ▶ Pro překonání úzkosti a strachu je důležité hluboké dýchání, které dokáže navodit pocit celkového uvolnění. Pomalu se nadechněte a počítejte do čtyř, zadržte dech a opět počítejte do čtyř, pomalu vydechněte a opět počítejte do čtyř.
- ▶ Relaxace by měla být součástí vašeho života. Je dobré si osvojit některé relaxační techniky, které jsou dostupné pro každého. Také

příroda je mocná čarodějka, která dovede uklidnit mysl při procházkách, na což bychom neměli zapomínat.

Vyhýbejte se!

- Pravděpodobně vás to nepřekvapí, ale vyšší dávky kofeinu mají negativní vliv na stavy úzkosti. Někteří lidé jsou na kofein velmi citliví, proto by se ho měli vyvarovat.
- Alkohol a úzkost se často vzájemně doprovázejí, mnozí lidé pijí proto, aby se úzkosti zbavili, ale tím se u nich naopak stav úzkosti prohloubí.

Vlasy

To, jak vypadají naše vlasy, odráží celkový stav našeho zdraví. Člověk má asi 100 000 vlasů, z toho nejvíce jich mají světlolásky, ale zato jsou nejtenčí, nejsilnější vlasy jsou rusé, kterých bývá zase méně.

Proč máte potíže s vlasy?

Většina problémů s vlasy je způsobena buď nesprávnou výživou chudou na živiny, nebo dědičnou dispozicí, hormonálními změnami, poruchami imunitního systému a stresem nebo je projevem stárnutí. Větší riziko vypadávání vlasů mají diabetici, ženy užívající hormonální antikoncepci a těhotné; známé jsou i následky chemoterapie při léčení zhoubných nádorů.

Přírodní superlék

Nálev z **kopřivy** dává vlasům hedvábnou nadýchanost, je vhodný proti lupům a hodí se zejména na suché vlasy. Doporučuje se i pro větší hustotu vlasů a krásný lesk.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Nálev z **heřmánku**, by se měl používat i při umývání vlasů, a to zvláště světlých. Pravidelným oplachováním vlasů v heřmánkovém nálevu se stávají vzdušnými a získají přirozený lesk. Heřmánek také zabraňuje vypadávání vlasů a používá se proti lupům.

- ▶ Na mastné vlasy se doporučuje nálev z **přesličky**, který vysušuje pokožku hlavy, ale má zároveň dezinfekční účinek a zastavuje vypadávání vlasů. Na mastné vlasy jsou vhodné i nálevy z **měsíčku, meduňky nebo rozmarýnu**.
- ▶ Na suché vlasy je k oplachování vhodný nálev z **květů černého bezu a šalvěje**.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Pokud chcete radikálně zastavit padání vlasů, udělejte si několikaminutový zábal z čerstvě nastrohaného **křenu**. Poté vlasy opláchněte heřmánkovým, kopřivovým nebo ořechovým nálevem.
- ▷ Výživu vlasům poskytují mnohé potraviny, které by měly být pravidelnou součástí jídelníčku – **okurka, mrkev, kysané zelí, mák, fazole, ovesné vločky, celozrnné výrobky, petrželová nať a melasa**.
- ▷ Šťáva z **citronu** je oblíbená v kosmetice pro své pozitivní účinky. Oplachování citronovou šťávou naředěnou vodou pomáhá proti padání vlasů. Místo speciálních šamponů určených proti lupům si zkuste pokožku potírat citronovou šťávou (dílčkem citronu). Citronová šťáva odstraňuje i svědění hlavy a zabraňuje jejich nadměrnému maštění.
- ▷ **Vlašské ořechy** jsou skvělým prostředkem pro zdravé vlasy. Denní konzumace několika **mandlí** po dobu alespoň jednoho měsíce výrazně zlepší kvalitu vlasů.
- ▷ Bezvadnou regenerací pro vlasy je nahřátý **olivový olej**, který po umytí vmasírujete do vlasů, zabalte je do igelitu a do ručníku a nechte 10–15 minut působit. Do směsi můžete přidat i trochu vlasového kondicionéru. Výsledek je ihned viditelný.
- ▷ Na vypadávání vlasů mohou mít vliv některé nekvalitní šampony. Zkuste si z vejce, lžičky medu a lžice bílého jogurtu připravit vyživující a **léčebnou kúru**. Pokud máte vlasy suché, můžete přidat i trochu rostlinného oleje. Všechny přísady promíchejte, vmasírujte do vlasů a po 15–30 minutách důkladně opláchněte. Vlasy získají zdravý lesk.
- ▷ Osvěžení barvy po obarvení vlasů docílíte opláchnutím vlasů silným **černým čajem**.
- ▷ Chmel obsažený v **pivu** dodává vlasům lesk, zpevňuje je a podporuje jejich růst. Vetřete po umytí do vlasů 100 ml piva a důkladně opláchněte.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Vitaminy skupiny B, vitamin C, křemík a zinek vlasy posilují, působí preventivně proti vypadávání a pomáhají i při jakémkoli oslabení vlasů.
- ▶ Budete-li pravidelně provádět masáž pokožky hlavy, povzbudí to růst vlasů, ale také přispěje k celkovému uvolnění.
- ▶ Několik kapek čajovníkového oleje (tea tree) přidaných do šamponu nebo do vody při oplachování posiluje vlasy a hlavně reguluje činnost mazových žláz, a proto se hodí jak pro mastné, tak pro suché vlasy.

Vyhýbejte se!

- Padají-li vám vlasy, stačí někdy méně solit a vlasy přestanou padat. Vlasům neprospívají ani příliš kořeněná jídla.
- Vyhýbejte se jednostranné stravě, polévkám v sáčku, slazeným limonádám, sladkostem a podobně, které vás připravují o důležité látky nezbytné pro růst vlasů.

Zácpa

Zácpa je nepříjemná zdravotní potíž, která se vyskytuje poměrně často. Normální vylučování zbytků z organismu probíhá v intervalu osmnácti až čtyřiceti hodin. Po této době dochází ke vzniku toxických metabolitů nepříznivých pro náš organismus a k rozmnožování patogenních bakterií. K léčbě a prevenci zácpy je nepochybně nejlepší změna stravovacích návyků. Předcházením zácpy přirozenou cestou se také snižuje riziko vzniku hemoroidů, křečových žil a divertikulů.

Kdo je nejvíce ohrožen zácpou?

K nejčastějším příčinám zácpy patří málo pestrá skladba potravin, nedostatek vlákniny ve stravě, sedavý způsob života, těhotenství, nedostatečné množství pohybu, hemoroidy, některé léky, ale i emocionální faktory jako neklid, strach a rozčilení. Také s přibývajícím věkem se peristaltika střev často snižuje, střeva jsou »línější« a může vznikat zácpa. Zácpou trpí asi pětina našeho obyvatelstva.

Přírodní superlék

Střevům škodí bezmyšlenkovitě užívání drastických projímadel, z mnoha důvodů je lepší kúra s **lněným semenem**. Podávají se syrová lněná semínka buď celá, nebo semletá na moučku, která můžete ochutit medem či marmeládou. Jednu nebo dvě lžičky lněného semene snězte mezi jídly a zapijte vodou nebo bylinkovým čajem. Vyzkoušet můžeme i snídani v podobě jogurtu, do kterého zamíchejte lněná semínka, pšeničné otruby a med. Já věřím na lněný, zastudena lisovaný olej, který koupíte v prodejnách zdravé výživy. Konzumace lžičky oleje denně vám zajistí pravidelné vylučování, a navíc má další pozitivní účinky na organismus. Vyzkoušet můžete i lněný čaj.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Nápoje z čerstvého zázvoru napomáhají pravidelnému vyprazdňování, recepty najdete na stranách 170–171.
- ▶ Na zácpu jsou vhodné i některé bylinkové čaje, zejména **mátový, kopřivový či z pampeliškového kořene**.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ **Mrkev** patří mezi zeleniny s největšími léčivými vlastnostmi. Může nám pomoci i při dlouhodobější zácpě: 1 kg mrkve do měkka dvě hodiny v 1 l vody, rozmixujte a jezte po částech během dne.
- ▷ Babičkovský recept proti zácpě je jedna nebo dvě lžičky **kyselého zelí**, nejlépe před hlavním jídlem. Projímavý účinek má i šťáva z kyselého zelí nebo lák z kyselých okurek.
- ▷ **Jablka** při zácpě »ředí« stolicí, zlepšují peristaltiku střev a napomáhají rychlejšímu vylučování nestrávených zbytků potravy. Výrazný účinek proti zácpě mají 2–3 jablka, přičemž neúčinněji působí neloupaná a rozstrouhaná, která sníme během dne. Léčebně působí jablko snědené ráno na lačný žaludek.
- ▷ **Švestky** jsou nejen výživné, ale i projímavé. Staletý lidový recept doporučuje namočit večer několik sušených švestek do vody a ráno je sníst. Obdobný účinek mají i kompotované švestky.
- ▷ Ráno na lačný žaludek a večer před spaním užívaná **pomerančová šťáva** by vás měla zbavit nepříjemné zácpy. Obdobným způsobem působí, když nalačno a večer před spaním sníte 1–2 pomerance.

- ▷ Trávení podpoří a zácpu pomáhají odstranit i další potraviny, například **jahody, třešně, meruňky, melouny, borůvky, datle, fíky, hroznové víno, angrešt, rajčata**.
- ▷ Vydatnou a zdravou snídani si připravíte ze **zakysaného mléčného výrobku**, nejlépe nízkotučného, do kterého přidáte po 1 lžici pšeničných klíčků a ovesných vloček. Je to léčebný prostředek proti zácpě.
- ▷ Vyzkoušet můžete i **otrubovou léčbu**: 2 lžíce otrub přelijte sklenicí horké vody, nechte vychladnout, vodu slijte a kašičku snězte na lačný žaludek. Zpravidla již po pěti dnech se trávení zlepší.
- ▷ Denně snězte lžičku **melasy**, koupit lze i melasu obohacenou o další látky prospívající zdraví. Já nejčastěji kupuji melasu s beta-glukanem.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Dodržujte správný pitný režim, vypijte nejméně 2l tekutin denně. Sklenička nápoje z kombuchy oslazená medem, kterou vypijete před jídlem, vás také pomůže zbavit zácpy.
- ▶ Jezte pomalu, důkladně žvýkejte a často polykejte. Čím lépe se strava zpracuje už v ústech a v žaludku, tím snáze pak střeva pracují.
- ▶ Střídativé horké a studené obklady na břicho mohou činnost střev povzbudit. Začněte horkým obkladem – menší ručník namočte do horké vody a nechte asi tři minuty působit. Potom na břicho položte ručník namočený do studené vody, který tam nechte jen minutu. Obklady střídejte po dobu nejméně 10 minut.
- ▶ Pohyb a cvičení vám pomůže udržet pravidelnou stolici. Pro zvýšení peristaltiky střev posilujte břišní svaly. Pomáhá jednoduchý cvik: lehnete si na záda, nohy v kolenou pokrčte, ruce dejte za hlavu a z této polohy se vícekrát zvedejte až do sedu.

Vyhýbejte se!

- Omezte konzumaci průmyslově zpracovaných potravin, výrobků z bílé mouky, sladkostí a masa.
- Reklamy se nám snaží namluvit, že jediným prostředkem, jak zvládnout zácpu, jsou projímadla. Pozor! Projímadla jen podráždí střevo ke zvýšené činnosti, ale neléčí hlavní příčinu zácpy.
- Máte-li chronickou zácpu, černá káva, kakao, černý čaj a červené víno by měly být ve vašem jídelníčku co nejméně, neboť podporují zácpu.
- Nekuřte, nikotin negativně ovlivňuje trávení a činnost střev.

Zažívání

Výkonné trávicí ústrojí je pro život člověka nezbytné. Bez něho by se bílkoviny, vitaminy, minerály a další látky nevstřebaly a nemohly by být použity na tvorbu a udržování buněk. Problémy se zažíváním zahrnují řadu obtíží, které souvisejí s procesem trávení. Nejběžněji jde o obtíže, vznikající po jídle; mohou to být nepříjemné pocity plnosti či bolest a křeče v nadbříšku. Trpíte-li zažívacími obtížemi častěji, může se jednat o závažnější nemoci, například dvanáctníkový či žaludeční vřed, zánět žaludeční sliznice, onemocnění střev, překyselení žaludku či sníženou tvorbu žaludeční kyseliny.

Více informací na straně 26 – Bolest břicha, na straně 96 – Nadýmání, na straně 114 – Peptické vředy, na straně 120 – Průjem a na straně 152 – Zácpa.

Zánět močových cest

Záněty močového měchýře a močových cest jsou většinou způsobeny bakteriemi a patří k poměrně častým onemocněním. Nedostatečné ošetření a doléčení může vést později k vážným poruchám.

Kdo je nejvíce ohrožen zánětem močových cest?

Zánět močových cest je důsledkem bakteriální infekce. Pokud dochází k častému potlačování nucení na moč, zvyšuje se pravděpodobnost zánětu močových cest. Ke vzniku může přispívat i nedostatek hygieny a těhotenství.

Ženy jsou postihovány zánětem močových cest daleko častěji než muži, neboť jejich močová trubice je mnohem kratší, a proto bakterie a plísně snáze vniknou do močových cest. Nejméně jednou ročně jím trpí každá pátá žena.

Více na straně 84 – Ledviny.

Přírodní superlék

V mnoha zemích jsou příjemně natrpklé **brusinky** oblíbeným lidovým lékem na záněty močových cest. Obsahují látky (zejména arbutin),

kteře snižují pH faktor moči a vytvářejí bakteriím nepříznivé prostředí. Pro prevenci můžete zkusit pít sklenici brusinkového džusu nebo šťávy denně. Výrazný léčivý účinek mají brusinky zejména při opakovaných zánětech. Od června do konce srpna můžete z neplodících rostlin sbírat listy, které podávejte jako léčivý čaj: 1,5 lžice sušených listů zalijte 250 ml vody, krátce povařte a sced'te. Pijte 1–2 šálky denně. Velký výběr brusinkových džusů a šťáv mají prodejny zdravé výživy.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Zdravotní přínos při potížích s močovými cestami má i **šípkový, ko-přívový, lipový čaj nebo čaj z bezového květu**.
- ▶ Náš známý léčitel Pavel Váňa doporučuje na akutní zánět močových cest **medvědicí lékařskou**.
- ▶ **Echinacea** podporuje imunitní systém organismu a odolnost proti zánětům močových cest.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Jako prevenci proti potížím s močovým měchýřem byste měli jíst hodně čerstvých **okurek**, třeba v podobě okurkového salátu. Okurka odvodňuje a zbavuje organismus škodlivých látek.
- ▷ **Křen** působí na bakteriální infekce močových cest. Už při zhruba lžici čerstvě nastrohaného křenu přijímáte dostatek účinných látek, abyste zahájili terapii močových cest. Připravit si můžete i léčebný křenový nápoj: 1 lžici nastrohaného křenu spařte sklenicí horkého mléka, nechte 10 minut vyluhovat, přecedte a vypijte po doušcích.
- ▷ Při zánětu se doporučuje vypít denně nejméně čtyři sklenice čerstvě připravené **mrkvové šťávy**.
- ▷ V létě jezte v neomezeném množství **melouny**.
- ▷ Proti zánětu močových cest »bojuje« i zelenina se zvýšeným obsahem sloučenin síry, které mají protibakteriální a protiplísňový účinek – **česnek, cibule, ředkev a ředkvičky**.
- ▷ Podpůrný léčivý účinek má šťáva z červeného **rybízu, malin a jab-
lek** nebo kávořiny například cikorka, nebo výtažky z **ječmene**.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Při léčení zánětu močového měchýře či močových cest je důležité

zvýšení příjmu tekutin na 2,5–3 l denně. Zvýšený přířvod tekutin znamená větší produkci moče, čímž se odplavuje vrstva bakterií a zároveň ředí substance, které močové cesty a měchýř dráždí. Optimální je pít každou hodinu sklenici vody, což zvýší průtok moči, která vyplaví škodlivé látky z močových cest.

- ▶ Podle terapie barvami působí žlutá, modrá nebo červená rostlinná barviva proti zánětům a bolestem. Tyto potraviny mají značný účinek na bakterie, plísňe a viry.

Vyhýbejte se!

- Určité potraviny mohou mít dráždivý účinek a tak zhoršovat příznaky onemocnění. Omezte konzumaci kofeinu, alkoholu, aromatických sýrů a kořeněných pokrmů. Někdy mohou dráždit i nápoje s obsahem kysličníku uhličitého.
- V jídelníčku byste měli omezit sladkosti, neboť cukr v jakékoli podobě podporuje množení bakterií v močových cestách.
- Dlouhé zadržování moči je škodlivé. Stejně nevhodný je i opačný extrém – neustálé močení.
- Při koupeli nepoužívejte levné pěny do koupele a silně aromatizovaná mýdla, protože obojí vysušuje pokožku, snižuje kyselost v pochvě a ztěžuje močení.

Zrak

Zrak je jedním z nejdůležitějších smyslů, a proto v případě potíží je nezbytné vyhledat očního lékaře. Některé přírodní prostředky však mohou mít výrazné podpůrné účinky při léčbě. Stav očí je úzce spojen se zdravotním stavem, na tom je založen jeden z oborů alternativní medicíny – irisdiagnostika.

Proč máte potíže se zrakem?

Oční vady mohou být dědičné, častou příčinou špatného zraku je stárnutí spojené s degenerací oční sítnice, stres a strava s nedostatečným množstvím cenných látek. Velkou námahou pro oči je čtení textu, jak z knihy, tak i z monitoru počítače, či časté sledování televize, což

může mít negativní vliv na náš zrak. Podle prováděných výzkumů má čtvrtina studentů špatný zrak. Přímá úměrnost vzniku zrakových vad a vyššího věku je prokázána: 80 % lidí starších 75 let má vážné problémy se zrakem a 70 % nových případů vzniká u lidí starších 65 let.

Přírodní superlék

Nejproslulejší bylinkou na oční potíže je nať **světlíku lékařského**. Na nejčastější potíže – pálení očí, zánět spojivek, slzení, zarudnutí, opuchlá víčka – nebo při únavě a podráždění očí se používá zejména v podobě obkladů nebo výplachů.

V lékárnách jsou k dostání i další účinné prostředky s obsahem této bylinky. Ve svém herbáři se o ní zmiňoval i Matthioli, který doporučoval macerovat světlík lékařský ve víně. Malá sklenička tohoto tzv. ambrožkového likéru pomáhá hlavně starším lidem. Obklad připravíte z 1 lžice sušených bylinek, které zalijete 250 ml horké vody. Nechte 15 minut stát a přefiltrujte přes plátýnko. Do zchladlého odvaru namočte mul a přikládejte na oční víčka.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ K výplachům očí lze použít i obyčejnou **kopřivu**, případně **přesličku**.
- ▶ Při zánětu spojivek je skvělým pomocníkem **heřmáněk**, nálev z něj používejte na obklady.

...a co najdete v kuchyni

- ▷ Existuje jen velmi málo potravin s tak koncentrovaným obsahem prospěšných látek jako **borůvky**. Jsou nejen velmi zdravým, ale i chutným »lékem«. Zpomalují zhoršování zraku, které doprovází proces stárnutí, a působí na regeneraci očního purpuru.
- ▷ Pokud chcete posílit slábnoucí zrak, jezte třikrát denně lžičku **slunečnicových semínek** a nezapomínejte na **mrkev** či čerstvě připravenou mrkvovou šťávu.
- ▷ Máte-li unavené oči v důsledku práce na počítači, jezte více oranžového **ovoce a zeleniny**.
- ▷ Rada abatyše Hildegardy zní: »Pro jasný zrak snězte denně několik zrníček **fenyklu**.«

...další léčivé »figle«!

- ▶ Při podráždění oka cizím tělískem, případně prudkým světlem nebo při svařování, lze jako první pomoc s úspěchem použít sníž z vaječných bílků, které přiložte jako obklad na zavřené oko a nechte 30 minut působit.
- ▶ Možná vás v souvislosti se zrakem bude zajímat, že podle tradiční čínské medicíny lidé s očními poruchami mají také často nemocná játra, což může způsobit šeroslepost či rozostřené vidění.
- ▶ Pracujete-li u počítače, neměli byste zapomínat na krátké přestávky. Podívejte se z okna a pokuste se venku po krátkou dobu upřeně pozorovat nějaký předmět. Tak budete udržovat svůj zrak ve formě.
- ▶ Zrak můžete trénovat jednoduchými očními cviky. Hlavu držte přímo a střídavě se přitom dívejte nejprve ke stropu a potom k podlaze. Tento pohyb očí několikrát opakujte. Poté se podívejte napravo a nalevo, potom stočte oči šikmo napravo nahoru a napravo dolů. Nakonec kroužete očima ve směru a proti směru hodinových ručiček. Pak několikrát za sebou oči co nejvíce zavřete a co nejvíce otevřete. Nakonec nechte oči zavřené, promněte si dlaně, aby se zahřály a přiložte je na oči. Pomalu oči otevřete a vnímejte příjemnou tmou a teplem z vašich dlaní. Oční cviky posilují zároveň játra a jsou dobrou prevencí potíží se zrakem – krátkozrakosti, šedého či zeleného zákalu, ale i chorob jater.
- ▶ Otevřené oči zavřete dlaněmi (netlačte na ně) a pomalu pohybujte očima do krajních poloh, kde krátce setrvejte. Oči vytácejte nejen do stran, ale i nahoru a dolů. Každou polohu opakujte zhruba desetkrát. Poté pokračujte v pasivní relaxaci při zakrytém zraku několik minut. Během této doby se snažte uvolnit a myslet na něco příjemného. Mně osobně tento cvik pomáhá i v případě, že mě práce u počítače »uspává«.
- ▶ Tento oční cvik je vhodný zejména pro uživatele počítačů: dýchejte pomalu a hluboce, při nádechu několikrát zamrkejte. Při výdechu zavřete oči, uvolněte se a pomalu vypouštějte všechny vzduch. Při práci na počítači je dobré provádět tento cvik co nejčastěji, neboť se tím do mozku dostává více blahodárného kyslíku.
- ▶ Další jednoduchý oční cvik: držte 15–20 cm před obličejem jakýkoli předmět, třeba tužku, a vyberte si nějaký vzdálený předmět, třeba dveře pokoje. Střídavě zaostřujte na blízký i vzdálený předmět a při-

tom vždy prostudujte do detailu ten, který zkoumáte. Tento cvik zlepšuje vidění a zaostřování a podporuje tok živin v očích.

- ▶ Zavřete oči a intenzivně svírejte několik vteřin víčka, potom dvacetkrát zamrkejte. Cvik opakujte pětkrát.

Zvýšená teplota či horečka

Zvýšená teplota nebo horečka bývá doprovodným příznakem nachlazení a některých nemocí. Normální tělesná teplota je u většiny lidí 37 °C, zvýšená teplota se pohybuje v rozmezí 37–38 °C a horečka je teplota od 38 °C výše.

Kdo je nejvíce ohrožen zvýšenou teplotou nebo horečkou?

Zvýšená teplota nebo horečka není sama o sobě žádná nemoc, ale obrana organismu proti útočícím virům a bakteriím. Organismus se tak snaží bojovat proti onemocnění, neboť většina mikroorganismů není při teplotách nad 38 °C schopna se rozmnožovat. Protože horečka organismus zeslabuje a vyčerpává, snažíme se ji přirozenými prostředky zmírnit. U dětských infekcí může horečka vystoupat až na 40 °C, u dospělých stoupá méně.

Přírodní superlék

Vědecky uznávané je použití čaje z **květu lípy** pro potní kúry, k prevenci a včasnému léčení onemocnění z nachlazení, angíny a kašle. Čaj má silnou medovou vůni a pomůže zastavit rozvoj choroby.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ V domácí lékárnice by neměl scházet všestranný **heřmánek**, který pomáhá v případě horečky.
- ▶ Jako mimořádně účinné se osvědčily čaje z květů **černého bezu** nebo **tymiánu**, oslazené medem.
- ▶ Teplotu zaručeně srazí dvacetiminutová koupel nohou v odvaru z **dubové kůry**. Vařte 4 l vody s hrstí dubové kůry 10 minut a přidejte 2 lžíce soli.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Na snížení horečky použijte jednoduchý **citronový nápoj**: do 500 ml vody vymačkejte citron a pijte během dne. Povzbuzující punč z receptáře našich babiček připravíte z 250 ml vody, ve které rozšlehejte žloutek, lžičku medu, lžičku citronové šťávy a trochu mléka. Ihned vypijte.
- ▶ Vyzkoušet můžete i lidový recept z Ruska: do **vodky** vymačkejte **citronovou šťávu**, namočte kapesníky a omotejte jimi zápěstí a kotníky. Obklady měňte, dokud se teplota nesníží.
- ▶ V lidovém léčitelství se jako prostředek proti horečce doporučuje častější konzumace **jablek**, jablečné šťávy či nápoje (recept na straně 169).
- ▶ Při horečnatých a infekčních onemocněních se doporučují osvěžující **pomeranče**.
- ▶ V čerstvých **jahodách** bylo objeveno přírodní antibiotikum a látka podobná acylypyrinu, což vysvětluje pozitivní účinky jahod při horečnatých stavech.
- ▶ Odvar z **ovesných vloček** je přírodním prostředkem, který snižuje teplotu a posiluje organismus.
- ▶ Vlněné ponožky namočte do studeného **octového roztoku** (6 lžic octa na 500 ml vody). Ponožky vyždímejte a oblékněte si je. Přes ně si natáhněte suché ponožky a ulehněte. Asi po 20 minutách můžete zábal vyměnit. Ocet je tradiční a velmi účinné antiseptikum, působí silně protizánětlivě a příjemně chladivě. Za dvě hodiny se tělesná teplota může snížit o jeden stupeň.
- ▶ Můžete vyzkoušet léčivý červený nápoj, připravený z malého množství **červené pálivé papriky**, kterou přidáte do mléka, vody nebo čaje, zamícháte a naráz vypijete.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Horečku doprovází pocení, tedy Ztráta tekutin. Proto je důležité vypít nejméně 1,5 l tekutin denně.
- ▶ Ke snížení horečky můžete použít studené nebo vlažné obklady na čelo, šíji, zápěstí a lýtka. Pečlivě se ale přikryjte.

K onemocnění žaludku dochází velmi často. V současné době plné stresů a záplavy různých chemických látek a dráždivel jsou onemocnění žaludku častější než dříve. K nejběžnějším nemocem patří gastritida neboli zánět žaludeční sliznice. Onemocnění doprovázejí křečovitě bolesti v nadbřišku, pálení žáhy, nucení na zvracení a podobně.

Kdo je nejvíce ohrožen pálením žáhy?

Za bolesti žaludku nese nejčastěji odpovědnost dietní chyba. Mohou však být i varovným příznakem zánětu, vředové choroby nebo nádorového onemocnění. Obtíže mohou vznikat i v souvislosti se stresem a psychickou zátěží. Potíže s trávicím ústrojím má zhruba 25% lidí. Povzbuzující je, že od roku 1970 do roku 2000 klesl počet případů rakoviny žaludku na polovinu.

Více na straně 114 – Peptické vředy.

Přírodní superlék

Heřmánkový čaj přináší rychlou úlevu a uklidní žaludek. Při žaludečních potížích a chronických zánětlivých stavech žaludeční sliznice se doporučuje kúra s heřmánkem: třikrát denně nalačno a před jídlem vypijte šálek neslazeného čaje. Na zanícenou žaludeční sliznici velmi intenzivně působí tzv. valivá kúra, kterou doporučuje náš známý bylinkář Pavel Váňa: večer si do termosky připravte heřmánkový čaj. Po probuzení vypijte šálek teplého čaje a ležte uvolněně na zádech 5 minut, pak si na 5 minut lehněte na pravý bok, na 5 minut na břicho a na 5 minut na levý bok. Jsou-li žaludeční potíže nervového charakteru, doporučuje se míchat heřmánek s **meduňkou**.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

Máta je jednou z nejstarších léčivých bylin a dnes patří mezi nejčastěji užívané bylinky. Je také součástí mnoha léčivých bylinných směsí. V jednom středověkém herbáři je uvedeno, že »*máta posiluje žaludek, přináší chuť k jídlu a je dobrá proti slabosti. Kdo jí každý den mátu, má pěknou barvu v tváři a je v každém času zdrav.*«

- ▶ Lidoví léčitelé doporučují na zklidnění žaludečních potíží užívat denně šálek teplého čaje ze **zeměžluče**.
- ▶ **Řebříček** působí protizánětlivě, lehce odstraňuje křeče a je vhodným prostředkem při potížích se žaludkem a střevy.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Na poruchy trávení je výborná **bramborová šťáva**. Na její přípravu použijte dvě syrové nastrouhané brambory.
- ▶ Na žaludeční poruchy doporučuje lidové léčitelství tzv. křenové víno, které připravíte takto: 100 g křenu nakrájejte na menší kousky, zalijte 1 l bílého vína a povařte 2 minuty. Nechte 10 minut stát a scedte. Užívejte třikrát denně po jedné lžici, vždy před jídlem.
- ▶ Jen málokdo ví, že **banán** je přirozeným antacidem, tedy prostředkem, který neutralizuje žaludeční kyselinu. Banány jsou vhodné při katarrech (zánětech střevní sliznice) jako dietetikum, které nedráždí sliznici. Nejúčinnější jsou zlatožluté banány se světle hnědými skvrnami (tygrováním).
- ▶ V případě žaludečních problémů je vhodné pít každý den odvar ze 2–3 **jablek** vařených 15 minut v 1 l vody.
- ▶ Při bolestech žaludku může pomoci pití **mléka s medem**.
- ▶ Směs »lavrik« pomáhá léčit onemocnění žaludku: 50 g **mořské soli**, 100 g **bobkového listu** a 100 g semen **kopru** umelte, nasypete do solničky a dochucujte jím jídlo. Tato směs také pročišťuje cévy a má vliv na činnost slinivky břišní, což je důležité zejména pro diabetiky.
- ▶ Úlevu od potíží může přinést i **fenykl**.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Úlevu od bolesti může přinést přikládání nahřátých horkých ručniců na žaludek, což vyvolá uvolnění, takže křeče jsou méně bolestivé a ne tak časté.
- ▶ Naučte se nejíst po 16. hodině.

Vyhýbejte se!

- Při potížích se žaludkem nejezte maso a bílý (rafinovaný) cukr, nepijte černou kávu a alkohol. Vyhněte se též příliš kořeněným jídlům.
- Po určitou dobu je nutné vyloučit z jídelníčku všechny potraviny obsahující kvasnice.

Žlučník a žlučové kameny

Žlučník slouží ke shromažďování žluči, která má důležitou úlohu při trávení tuků. Hlavní roli při vzniku žlučových kamenů hrají změny ve složení žluči. Žlučnickové poruchy bývají předzvěstí tvorby žlučových kamenů.

Kdo je nejvíce ohrožen žlučovými kameny?

Sklony k tvorbě kamenů jsou dány geneticky, ale i stravovacími návyky. Navíc antikoncepční pilulky, hormonální léčba a léky snižující hladinu cholesterolu v krvi zvyšují riziko tvorby žlučových kamenů. Asi u 10 % dospělých dochází ve žlučníku k tvorbě kamínků, které se vyskytují nejčastěji ve věku nad 40 let, a to více u žen, které postihují až pětkrát častěji než muže. Postiženy bývají zejména obézní ženy.

Více na straně 68 – Játra.

Přírodní superlék

Léčba **pampeliškovým čajem** (ze sušeného kořene) prospívá zejména lidem se sklony k tvorbě žlučových kamenů. Tato léčba se někdy nazývá jako »vodní náraz«: večer, nejlépe okolo 18. hodiny vypijte během 15 minut co nejvíce pampeliškového čaje. Preventivně by se měla tato kúra provádět jednou týdně, léčebně několik dní až do ústupu obtíží. Tato léčba má pozitivní vliv i na játra a žlučník.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

- ▶ Semena **ostropestřce mariánského** pozměňují skladbu žluči, a pomáhají tak bránit tvorbě žlučových kamenů a rozpouštět kameny již vytvořené.
- ▶ Činnost žlučníku a jater podporuje **máta peprná**.
- ▶ Oblíbený čaj z **heřmánku**, podávaný denně, napomáhá léčbě žlučkových kamenů. Připravíte ho tak, že 2 lžičky usušených květů přelijete 250 ml vařící vody a necháte 15 minut vyluhovat pod pokličkou. Pro větší účinnost se doporučuje míchat heřmánek s **mátou**.
- ▶ Řada léčivých bylinek dokáže pomoci při léčení. K těm nejznámějším patří **pelyněk, truskavec, zemědým a řepík**. Také existuje mnoho léčivých žlučnickových a jaterních čajů.

- ▶ K podpoře tvorby žluči se doporučuje čaj z **kořene čekanky**. Určitý účinek mohou mít i kávovinové směsi s čekankou.

...a co najdete v kuchyni

- ▶ Syrový **křen** povzbuzuje činnost jater a žlučníku. Lidoví léčitelé doporučují smíchat lžící nastrohaného křenu se lžící medu a tuto směs užívat denně na lačný žaludek.
- ▶ Z lidového léčitelství pochází poznatek, že **citronová šťáva** smíchaná s **olivovým olejem** pomáhá rozpouštět žlučové kameny. Vymačkejte šťávu z poloviny citronu, přidejte 1 lžící olivového nebo jiného rostlinného oleje a pijte ráno na lačný žaludek. Zapíjejte bylinkovým čajem, třeba z máty peprné.
- ▶ **Zelí, mrkev, hrášek či pomeranče** jsou velice důležité v prevenci, ale i při rozpouštění žlučových kamenů.
- ▶ Nezapomínejte na léčivá koření – **kmín, anýz a fenykl**.
- ▶ Jezte **celozrnné potraviny**, neboť vláknina pomáhá chránit před tvorbou žlučových kamenů a má schopnost vázat žlučové kyseliny. Tím je odstraňuje z organismu a zabraňuje jejich nadměrné koncentraci ve žlučníku.
- ▶ Bylo prokázáno, že pravidelná konzumace **ořechů** snižuje riziko žlučových kamenů až o 30 %. Ale vzhledem k tomu, že ořechy jsou velmi kalorickou potravinou, konzumujte maximálně hrst ořechů denně.
- ▶ **Lněný olej** je dobrá zbraň proti žlučovým kamenům, neboť obsahuje esenciální mastné kyseliny, přispívající k prevenci i rozpouštění žlučových kamenů.

...další léčivé »figle«!

- ▶ Výzkumy potvrzují, že dostatečné množství vhodných tekutin během dne pomáhá předcházet vzniku žlučových kamenů. Je pravděpodobné, že většina pacientů se žlučovými kameny málo pije. Dostatek tekutin pomáhá udržovat žluč ve žlučníku dostatečně zředěnou.
- ▶ Bylo prokázáno, že milovníci zeleniny a vegetariáni mají žlučových kamenů méně.
- ▶ Kdo je náchylný k tvorbě žlučových kamenů, by měl užívat lecitin. Chrání játra a další orgány před ukládáním tuků, a tím umožňuje jejich správnou funkci. Je hlavní složkou žluči a při nízké hladině lecitinu v organismu se mohou začít tvořit žlučové kameny.

Vyhýbejte se!

- Pokud máte nadváhu či jste obézní, shazujte nadbytečné kilogramy pozvolna, neboť přísná redukční dieta s rychlým úbytkem na váze a vynechávání snídaní napomáhá vzniku žlučových kamenů. Bylo zjištěno, že již 20% nadváha dvakrát zvyšuje pravděpodobnost vzniku žlučových kamenů.
- Typická moderní strava, která je bohatá na cukr a chudá na vlákninu, zvyšuje výskyt žlučových kamenů.
- Omezte ve svém jídelníčku potraviny s vysokým obsahem živočišných bílkovin a tuků. Nedoporučuje se konzumace živočišných tuků (sádla, másla), šlehačky a čokolády. Doporučují se lehká, jen mírně kořeněná jídla.
- Snažte se omezit pití kávy a alkoholu, neboť zatěžují játra a ovlivňují průtok žluči.
- Chronickou zácpu je možné považovat za jeden ze signálů tvořících se žlučových kamenů.

S čím jste se setkali v textu...

Antioxidanty

Ačkoli k životu nezbytně potřebujeme kyslík, určité nestabilní formy kyslíkových molekul, nazývané »volné radikály«, mohou zdravé buňky destruovat. Předpokládá se, že poškození buněk způsobené volnými radikály je zodpovědné za vznik mnoha onemocnění včetně rakoviny. Antioxidanty jsou látky, které mohou zabraňovat vzniku škodlivých volných radikálů, a pokud již volné radikály existují, brání jim v dalším působení. Hlavními antioxidanty jsou vitaminy C a E, karotenoidy (například beta-karoten), minerály selen a zinek.

Lecitin

Lecitin je důležitý pro správnou funkci mozkových buněk a zlepšuje koncentraci, posiluje paměť a oddaluje projevy duševního stárnutí u starších lidí. Dále pomáhá chránit před civilizačními chorobami, snižuje hladinu »škodlivého« LDL cholesterolu, příznivě ovlivňuje krevní tlak, podporuje spalování tuků, což je důležité při hubnutí, a pomáhá

při hyperaktivitě dětí. Je obsažen v mnoha živočišných i rostlinných potravinách – játrech, vejcích, sójových bobech, lněných semínkách a pšeničných klíčcích.

Omega-3 mastné kyseliny

Omega-3 mastným kyselinám se v nedávné době dostalo velké publicity pro jejich blahodárné účinky na organismus. Chrání před nemocemi srdce a krevního oběhu, mírní poruchy spánku a deprese a tlumí zánětlivé procesy. Jsou obsaženy zejména v mořských rybách. Lidský organismus jich potřebuje malou dávku (asi 1–2 g denně), přitom 100 g makrely obsahuje 2g. Ale kolik z nás konzumuje mořské ryby dvakrát týdně, jak nám doporučují lékaři?

Obsah omega-3 mastných kyselin v jednotlivých rybách

Ryby s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin:

sleď, makrela, tuňák, pstruh, sardinky, ančovičky, jeseter.

Ryby se středně vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin:

okoun mořský, halibut, úhoř, žralok, pstruh americký, kapr a také ústřice.

Ryby s nízkým obsahem omega-3 mastných kyselin:

mořský jazyk, treska, platýs, okoun říční, štika, mečoun, sumec a dále krab, humr, slávky, hřebenatky, chobotnice.

Rostlinným zdrojem omega-3 mastných kyselin jsou lněná semínka.

Vláknina

Vláknina (chemicky polysacharid) je součástí některých potravin. Ačkoli nepřináší tělu žádné kalorie nebo živiny, přesto má několik důležitých funkcí. Existují dva druhy vlákniny – rozpustná a nerozpustná. Oba druhy mají pozitivní vliv na střevní činnost a její nedostatečný příjem má za následek celou řadu onemocnění – hemoroidy, křečové žíly, zácpu, nemoci trávicího traktu a podobně. Bohatým zdrojem vlákniny je celozrnná rýže, celozrnná mouka, ovesné vločky, luštěniny, ovoce a zelenina.

Receptář

Bezinkový kávový likér

2l bezinek,
1l vody,
několik hřebíčků,
kousek celé skořice,
1 kg pískového cukru,
1 vanilkový cukr,
1–2 lžíce kávy,
400–500 ml rumu

Oprané bezinky zalijte vodou, přidejte koření a vařte 10–15 minut. Přecedte, plody lehce vymačkejte přes sítko, přidejte cukr a ještě 3 minuty povařte. Pak přidejte odvar silné kávy a nechte pod pokličkou vychladnout. Nakonec doplňte rumem, nalijte do lahví a dobře uzavřete. Likér získá na chuti proležením a je vhodný i při nemocech z nachlazení.

Cibulový čaj na nachlazení a kašel

Čaj připravíte povařením 2 nadrobno nakrájených cibulí v 500 ml vody. Poté odvar scedte, oslaďte medem a pijte několikrát v průběhu dne.

Cibulový med na kašel

1 cibule,
3 lžíce medu

Najemno nasekejte cibuli a pro-

míchejte ji s medem nebo moučkovým cukrem. Nechte několik hodin v uzavřené nádobě prosadit, poté ráno a večer užívejte po 1 lžici sirupu.

Česnekový nápoj na kašel

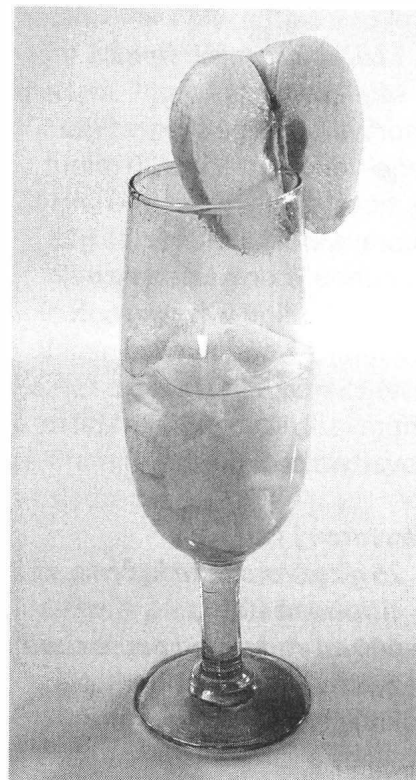
3–4 stroužky česneku,
3 lžíce medu,
250 ml vody

Nakrájejte česnek nadrobno, smíchejte s medem a vodou a nechte přejít var. Směs odložte na 3 hodiny odpočinout a pak užívejte 1 lžičku třikrát až čtyřikrát denně.

Jablečný ocet

1 kg jablek,
3 l vody

Jablka omyjte a nahrubo nastrouhejte i se slupkou a jádřincem. Dejte do vhodné nádoby, zalijte vodou, přiklopte a nechte na teplém místě stát týden. Dvakrát za den odklopte a promíchejte (dřevitou vařečkou). Po týdnu scedte, opět uzavřete a dejte na 21 dní na temné místo. Potom přecedte přes plátýnko, nalijte do lahví, uzavřete a uchovávejte v lednici. Takto připravený ocet vydrží v chladnu asi rok. Jablečný ocet je prospěšný pro



srdce, cévy, má příznivý vliv na pokožku a pomáhá při hubnutí.

Jablečný nápoj nejen pro zahřátí

4 jablka,
kousek celé skořice,
1–2 lžíce medu,
600 ml vody

Jablka nakrájejte na plátky, zalijte vodou, přidejte skořici a zvolna vařte doměkka. Scedte a oslaďte medem. Podávejte co nejteplejší a můžete doplnit rumem.

Jablečný zimní nápoj

1l 100% jablečného džusu,
kousek celé skořice,
1–2 badyány,
citronová kůra

Vše dejte do nádoby a přiveďte k varu. Nalijte do skleniček a ihned podávejte. Můžete přidat na drobné kostičky pokrájená jablka.

Kardamomový čaj na nevolnost

½ lžičky mletého kardamomu,
½ lžičky mleté skořice,
250 ml vody

Koření zalijte vodou, nechte přejít var, odstavte, krátce louhujte a scedte. Pomalu po douškách upíjejte, dokud se vám neuleví.

Karmelitánské domácí kapky

250 g sušené meduňky,
10 g citronové kůry,
5 g celé skořice,
5 g mletého muškátového oříšku,
500 ml koňaku nebo vodky

Všechny ingredience zalijte koňakem nebo vodkou a nechte týden odležet v uzavřené lahvi na světle. Potom scedte a uložte do chladna. Užívejte 2 lžíce denně při potížích – nevolnosti, nechutenství, žaludečních těžkostech, poruchách menstruace, nespavosti a podobně.

Kořeněná limonáda proti bolesti v krku

**2 hřebíčky,
12 kuliček nového koření,
kousek celé skořice,
šťáva z 1 citronu,
med,
600 ml vody**

Koření a vodu pomalu vařte asi 10 minut. Pak scedte, nechte trochu zchladnout a doplňte citronovou šťávou a medem.

Sirup z květů černého bezu na kašel, nachlazení a chřipku

**25 velkých květů černého bezu,
1 kg cukru,
1–2 citrony,
1 l vody**

Květy operte a odstříhejte zelené stonky. Citron oloupejte a nakrájejte na plátky. Zalijte vodou a povařte asi 20 minut. Poté nechte 24 hodin vyluhovat. Druhý den přecedte, nejlépe přes plátýnko a vymačkejte. Do vzniklé šťávy přidejte cukr a vařte tak dlouho, až šťáva začne houstnout. Můžete ještě dochutit citronem. Nalijte do skleniček a pro jistotu ještě 20 minut sterilizujte, aby sirup vydržel i přes zimní období. Používejte nejen k léčbě, ale tímto sirupem můžete sladit i čaj.

Šípkový čaj

**1 lžička drcených šípků,
šálek vody**

Příprava I: Drcené šípky zalijte vařící vodou a nechte 20 minut louhovat.

Příprava II: Drcené šípky zalijte studenou vodou a nechte nejméně 1 hodinu vyluhovat. Poté je zahřejte k bodu varu a nechte ještě 15 minut louhovat.

Příprava III: Drcené šípky krátce povařte a poté scedte.

Zázvorový čaj

**25 g zázvorového kořene,
citronová šťáva,
600 ml vody, med podle chuti**

Zázvorový kořen oloupejte, nakrájejte na kolečka, dejte do vody a vařte asi 20 minut. Poté slijte, doplňte citronovou šťávou medem a podávejte. Čaj ze zázvoru pomáhá při nachlazení, horečce, kašli, zlepšuje prokrvení, posiluje imunitní systém a působí na činnost jater.

Zázvorový čaj pohoda

**plátek čerstvého zázvoru,
2–3 semínka kardamomu,
kousek celé skořice,
2 hřebíčky,
200 ml vody**

Vodu a koření přiveďte až téměř k varu (nesmí se vařit). Přikryjte a udržujte při této teplotě asi

hodinu. Poté přecedte a podávejte. Nápoj můžete přisladit medem. Pijte šálek dvakrát až třikrát denně.

Zázvorový zahřívací čaj I.

**25 g čerstvého zázvoru,
citronová šťáva,
600 ml vody,
med podle chuti**

Zázvor dejte do vody, přikryjte a asi 20 minut pozvolna vařte. Přidejte citronovou šťávu a osladte medem.

Zázvorový zahřívací čaj II.

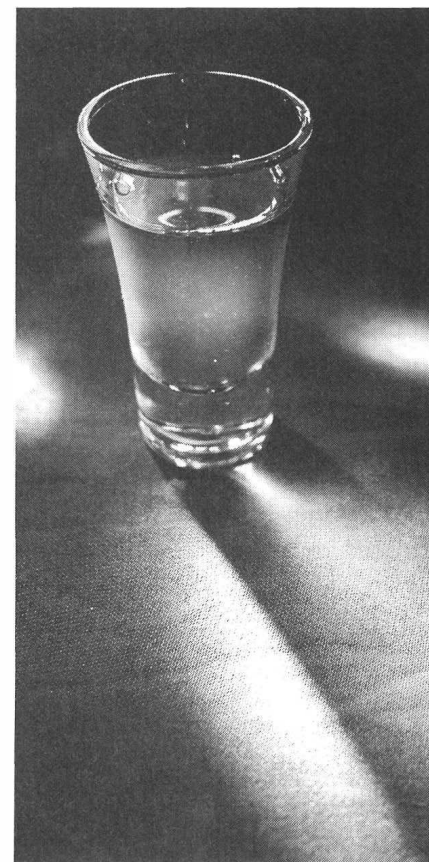
**několik plátků čerstvého zázvoru,
citronová šťáva
500 ml vody,
med podle chuti**

Vše vložte do vody, nechte přejít var a ještě 10 minut louhujte, scedte, doplňte citronovou šťávou a čaj osladte medem.

Zázvorový punč

**asi 3 cm zázvorového kořene,
kousek celé skořice,
2 hřebíčky,
2 koriandry,
citronová kůra,
500 ml vody**

Na malé kousky pokrájený zázvor, koření a citronovou kůru vařte asi 15 minut ve vodě a scedte. Pijte několikrát denně.



Zdravotní mátový likér

**1 lžíce čerstvých listů máty
peprné,
200 g krystalového cukru,
750 ml vodky nebo koňaku**

Mátu zalijte vodkou nebo koňakem a v dobře uzavřené lahvi nechte stát 3 týdny na slunci. Potom scedte, přidejte cukr rozpuštěný v malém množství vody a uložte na několik dnů do chladna. Popíjejte 1–2 likérové sklenky denně při zažívacích potížích.

Bylinkové čaje

Zjistili jste, jaké bylinkové čaje působí preventivně či léčebně na váš zdravotní problém? Na následujících stránkách najdete návody na přípravu jednodruhových bylinkových čajů. Bylinky jsou řazeny abecedně, vždy s uvedením doporučených léčebných vlastností.

V textu uvádím pouze základní vlastnosti bylinek, chcete-li se dozvědět více, na trhu je celá řada odborných knih o fytoterapii – léčbě pomocí rostlin, případně se nechte inspirovat uvedeným seznamem použité literatury (na straně 178).

Příprava bylinkových čajů

Pokud není uvedeno jinak, řiďte se při jejich přípravě obecným doporučením našeho známého bylinkáře Josefa A. Zentricha: měkké části rostlin – květy, listy, případně i nati – pouze spařujte; tvrdé části rostlin – kořeny, kůru a i některé nati (přeslička) – raději povařte; některé slizové drogy, případně i jiné rostliny připravujte formou macerátu, tedy studeného výluhu.

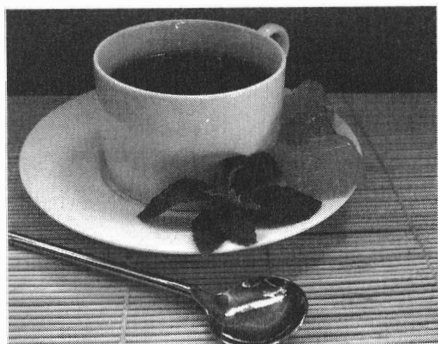
Zpravidla používáme:

1 lžičku na šálek – 100–150 ml čaje

1 lžíci na 250 ml čaje

1 vrchovatou lžíci na 350 ml čaje

Nálev necháme po spaření vyluhovat 10–20 minut. Doporučuje se navlhčit čajovou směs vodou běžné teploty, poté zalít patřičným množstvím vody a za občasného promíchávání nechat louhovat.



Druhy bylinkových čajů

Čaj z anděliky lékařské

**2 lžičky jemně nasekaného
usušeného kořene anděliky,
250 ml vody**

Kořen vařte s vodou 5 minut, nechte 15 minut louhovat a scedte. Chladný čaj pijte jednou až dvakrát denně. Dlouhodobé užívání se nedoporučuje.

Čaj z anděliky pomáhá při nechutenství, zažívacích potížích a nadýmání.

Čaj z anýzu

**1 rovná lžíce anýzových
semen,
250 ml vody**

Semena vařte ve vodě 10 minut, scedte a užívejte po doušcích během celého dne.

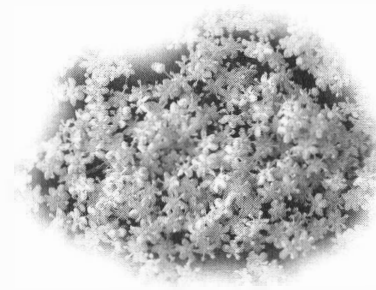
Čaj z anýzu pomáhá při nechutenství, nemocech dýchacího ústrojí, zánětu průdušek, chrapotu, astmatu, zklidňuje zažívací ústrojí a podporuje tvorbu mateřského mléka.

Čaj z bazalky pravé

**1 vrchovatá lžička sušené
bazalky,
šálek vody**

Sušenou bazalku přelijte horkou vodou, nechte 10–15 minut louhovat a scedte. Pijte dvakrát až třikrát denně.

Čaj z bazalky pomáhá při nemocech horních cest dýchacích, horečkách, žaludečních a ledvinových potížích, působí proti nadýmání a podporuje tvorbu mléka u kojících žen. Odvar působí léčivě při akné.

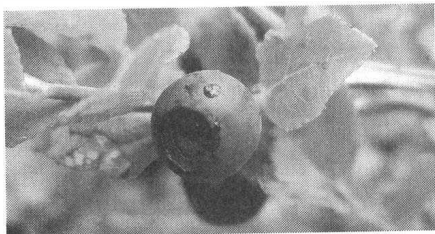


Čaj z bezu černého (květů)

**1 lžíce sušených bezových
květů,
500 ml vody**

Sušené bezové květy vhodte do vařící vody a nechte ustát, dokud květ neklesne ke dnu. Pijte několik šálků denně.

Teplý čaj z květů černého bezu pomáhá jako potopudný prostředek při nachlazení, začínající chřipce, bolestech v krku, rýmě (i alergické), kašli, chrapotu a při horečce. Chlazený neslazený čaj pijte po doušcích při žaludečních nevolnostech, žaludečních křečích, žlučnickových obtížích, menstruačních potížích, žaludeční a střevní kolice. Vlažný neslazený čaj pijte při zácpě, chorobách ledvin a močového měchýře a artritidě.



Čaj z borůvkového listí

**2 lžičky řezaných
borůvkových listů,
300 ml vody**

Řezané listy povařte ve vodě 10 minut, scedte a pijte 1–2 šálky chladného čaje denně.

Borůvkové listy pomáhají při cukrovce, průjmu a střevních kolikách.

Čaj z brusinkových listů

**3 lžičky řezaných
brusinkových listů,
250 ml vody**

Sušené listy namočte do studené vody, poté krátce povařte a scedte. Pijte 1–2 šálky čaje denně.

Brusinkový čaj pomáhá při zánětu močových cest a průjmech.

Čaj z brutnáku lékařského

**1 lžička sušené natě
brutnáku,
šálek vody**

Sušenou nať zalijte vařící vodou, nechte 15 minut louhovat a scedte. Pijte 1–2 šálky denně.

Čaj z brutnáku pomáhá při nervové vyčerpanosti, nervozitě,

jarní únavě a má určitý pozitivní vliv na naši náladu.

Čaj z březového listí

**4 lžičky sušeného březového
listí,
250 ml vody**

Březové listí zalijte vařící vodou, nechte 15 minut louhovat a scedte. Přes den pijte 2 šálky mezi jídly. Tento čaj by neměli pít lidé s chorobami srdce.

Čaj z březového listí se používá při onemocněních močových cest a ledvinových chorobách, dně, revmatismu a bývá součástí čajových směsí na pročištění krve.

Čaj z divizny

**(velkokvěté, malokvěté)
2 lžičky sušených květů
divizny,
250 ml vody**

Sušené květy přelijte vařící vodou a nechte 10 minut louhovat. Přecedte a pijte 1–2 šálky denně.

Diviznový čaj pomáhá při kašli, rýmě, zánětu průdušek a jako potopudný prostředek při nachlazení.

Čaj z dobromysli obecné

**2 lžičky sušené nati
dobromysli,
250 ml vody**

Nať dobromysli přelijte šálkem vařící vody, nechte 10–15 minut

louhovat a poté scedte.

Pijte 2 šálky denně.

Čaj z dobromysli pomáhá při kašli, zánětu průdušek, bolestech hlavy, zažívacích potížích, průjmech, nechutenství, zácpě, hyperaktivitě dětí, žlučových kamelech a problémech s prostatou. Odvar působí léčivě při akné.

Čaj z fenyklových semen

**2 lžičky drceného
fenyklového semene,
250 ml vody**

Nechte přejít var a na 15 minut odstavte. Čaj pijte teplý, přes den 2 šálky. Malým dětem čaj ředte na polovinu vodou nebo mlékem a při kašli osladte medem.

Čaj z fenyklových semen pomáhá při trávení a menstruačních potížích, zlepšuje činnost střev, ulevuje při nadýmání, působí při astmatu, bronchitidě a celkově uklidňuje. U kojících žen zvyšuje tvorbu mateřského mléka a zklidňuje koliky a větry u malých dětí.

Čaj z heřmánku pravého

**1 lžičku květů heřmánku,
šálek vody**

Sušené květy zalijte vařící vodou, nechte 10 minut louhovat a scedte. Pijte 3–4 šálky denně.

Teplý čaj z heřmánku pomáhá při nemocích srdce, žaludečních potížích, nevolnosti, průjmech,

nadýmání, hemoroidech, ledvinových kamenech, zánětu střev, nachlazení, angině, alergické rýmě, bolesti hlavy a aftech. Přispívá ke zmírnění revmatických bolestí a posiluje nervovou soustavu. Kloktání nebo výplach úst čajem podporuje proces hojení při zánětech v ústní dutině a v krku. Koupel v heřmánku lze doporučit při hemoroidech. Odvar z heřmánku působí léčivě při akné a je skvělý při péči o pleť a vlasy.

**Čaj z hlohu obecného
2 lžičky sušených listů
i květů hlohu,
250 ml vody**

Sušené bylinky zalijte vařící vodou a nechte krátce přejít var. Louhujte asi 10 minut a pijte 2 šálky ráno a večer.

Čaj z hlohu pomáhá při nejrůznějších srdečních potížích a nedostatečném krevním oběhu, vyvolává rozšíření tepen, snižuje krevní tlak, uklidňuje nervovou soustavu; doporučuje se při astmatu, potížích s přechodem a impotenci.

Čaj z hluchavky bílé

**1 lžička sušených květů
hluchavky, šálek vody**

Sušené květy zalijte vařící vodou, nechte 10–15 minut louhovat a scedte. Pijte 2 šálky v průběhu dne.

Čaj z hluchavky pomáhá při nepravidelné a bolestivé menstruaci, gynekologických nemocech, poševním výtoku, katarrech horních cest dýchacích, kašli, křečových žilách, chudokrevnosti, zánětu močového měchýře a ledvin. Bývá oblíbenou součástí »krev čistících« čajových směsí. Zevně se doporučuje jako obklad na těžce se hojící a mokvající rány a na hemoroidy.

Čaj z hořce žlutého

**7 g roztlučného kořene hořce,
250 ml vody**

Kořen vařte 5 minut ve vodě, nechte 10 minut stát a po scezení vypijte šálek čaje ráno a večer.

Čaj z hořce pomáhá při astmatu a nechutenství. Celkově posiluje organismus, podporuje vylučování žluči a trávicích šťáv.

Čaj z hřebíčku (hřebíčkovce vonného)

**2 hřebíčky,
1 lžička černého čaje,
šálek vody**

Hřebíčky rozdrťte v hmoždíři, dejte s čajem do šálku a zalijte vařící vodou. Nechte 3–5 minut vyluhovat a pijte 1 šálek čaje denně.

Čaj z hřebíčku se doporučuje pít před nebo po jídle, při nadýmání, lehčím průjmům a nechutenství.

Čaj z chmelových šištic 2 lžičky rozpadlých chmelových šištic, 250 ml vody

Nechte přejít var, 10 minut louhujte a poté přeced'te. Pijte denně 2 šálky vlažného čaje po doušcích.

Čaj z chmelových šištic pomáhá při nespavosti a neurózách, tiší křeče, uklidňuje a povzbuzuje chuť k jídlu.

Čaj z jablečnicku obecného 2 lžičky natě jablečnicku, 250 ml vody

Nat' jablečnicku přelijte vařící vodou a nechte 15 minut stát. Potom sced'te a pijte vlažný ráno a večer po doušcích.

Čaj z jablečnicku pomáhá při žlučnickových chorobách a kamenech, zánětu průdušek, kašli, astmatu, podporuje činnost srdce a zastavuje průjem. Přidává se do bylinných čajů na povzbuzení chuti k jídlu a k upravení zažívání.

Čaj z jitrocelu kopinatého 1 vrchovatá lžička sušených listů jitrocele, šálek vody

Listy přelijte vařící vodou a nechte 15 minut louhovat. Sced'te a pijte 2–3 šálky vlažného čaje denně.

Jitrocelový čaj pomáhá při cho-

robách dýchacích cest, kašli, zvětšené prostatě, artróze, hemoroidech, průjmových onemocněních, nechutenství, chorobách žlučníku, zánětu ledvin a močového měchýře. Na kašel můžete v lékárně koupit jitrocelový sirup. Zevně použijte rozmělněné čerstvé listy na krvácející drobná poranění, bércové vředy a otoky po bodnutí hmyzem.

Čaj z jmelí

**1 vrchovatá lžička drobně
řezaného jmelí,
250 ml vody**

Jmelí dejte na noc do studené vody, ráno jen ohřejte a sced'te. Nevařte a neužívejte déle než 8 týdnů.

Jmelí je nepostradatelné při všech chorobách srdce, cukrovce a nízkém krevním tlaku.

Čaj z kardamomu pravého 1 lžička rozdrčených semen kardamomu, šálek vody

Semínka kardamomu přelijte vařící vodou a nechte asi 10 minut louhovat. Sced'te a užívejte šálek čaje před každým jídlem.

Čaj z kardamomu se doporučuje při zaživacích potížích inkontinenci, povzbuzuje chuť k jídlu a také náladu.

Čaj z kmínu kořeného 2 lžičky rozdrčených semen kmínu, 250 ml vody

Rozdrčená semena kmínu krátce povařte a nechte 15 minut louhovat. Sced'te a pijte 1–2 šálky denně.

Čaj z kmínu podporuje trávení, působí proti nadýmání, zvyšuje tvorbu mateřského mléka, utiňuje křeče a staví průjem. Působí i při žaludečním a střevním kataru.

Čaj z kokošky pastuší tobolky 3 lžičky natě kokošky pastuší tobolky, 300 ml vody

Sušenou bylinku přelijte horkou vodou a nechte 15 minut louhovat. Pijte třikrát denně po 100 ml. Neužívejte dlouhodobě. Tento čaj nepijte v těhotenství!

Čaj z kokošky pastuší tobolky se doporučuje při silné menstruaci, krvácení z nosu, regulaci krevního tlaku, gynekologických chorobách a bývá také součástí čajů na pročištění krve.

Čaj z kontryhelu obecného 3 lžičky natě s květy kontryhelu, 250 ml vody

Sušenou bylinku přelijte vařící vodou a nechte 15 minut louhovat. Sced'te a pijte maximálně

dva šálky denně. Neužívejte dlouhodobě.

Čaj z kontryhelu se doporučuje při průjmu, podporuje činnost srdce, pomáhá při menstruačních bolestech a při silném menstruačním krvácení. Celkově uklidňuje, tlumí bolesti hlavy, odstraňuje nespavost, nervozitu, pomáhá při depresivních stavech a potížích s přechodem.

Čaj z kopřivy dvoudomé **2 lžičky natě kopřivy,** **250 ml vody**

Nať spařte vařící vodou nebo krátce povařte, odstavte a nechte 10 minut louhovat. Pijte ráno a večer šálek vlažného čaje.

Kopřivový čaj pomáhá při nachlazení, alergiích, tiší astmatické záchvaty, posiluje nervy a působí proti artritidě, artróze, dně, revmatismu, cukrovce, křečových žilách, ledvinových potížích, chudokrevnosti, osteoporóze a bolestivé menstruaci. Odstraňuje z těla škodlivé látky, bývá součástí čajových směsí na »pročištění krve«. Doporučuje se jako preventivní prostředek při chronické onemocnění.

Čaj z kostivalu lékařského **1 lžička sušeného drceného** **kořene kostivalu,** **250 ml vody**

Vařte 15 minut, nechte 15 minut

stát, scedte a můžete osladit medem. Užívejte 3 šálky čaje denně.

Čaj z kostivalu pomáhá při kašli, žaludečních vředech a poruchách látkové výměny. Velmi rozsáhlé je jeho zevní použití – zastavuje krvácení, hojí drobné rány, regeneruje tkáň, léčí popáleniny a kůži spálenou sluncem. Odvarem se vyplachují ústa při parodontóze.

Čaj z kozlíku lékařského **1 lžička drceného sušeného** **kořene kozlíku,** **250 ml vody**

Vše 10 minut povařte, na 15 minut odstavte, scedte a pijte ráno a večer 1 šálek vlažného čaje. Kozlíkový čaj užíváme jen krátkodobě, neboť soustavné užívání a velké dávky působí zažívací potíže a nevolnost.

Kozlíkový čaj pomáhá při nespavosti, nervozitě a bolestech hlavy, povzbuzuje činnost srdce, tiší křeče, zlepšuje koncentraci a uklidňuje nervy.

Čaj z lípy srdčité **2 lžičky sušených lipových** **květů,** **šálek vody**

Sušené květy zalijte vařící vodou, nechte 10 minut vyluhovat a scedte. Pro vypočení vypijte najednou dva šálky čaje a teple se zabalte.

Čaj z lipového květu tiší stresové bolesti hlavy, pomáhá při usínání, uklidňuje a snižuje krevní tlak. Za druhé světové války ho lékaři používali jako slabý trankvilizér, tedy jako prostředek odstraňující strach a napětí. Lipový čaj také snižuje teploty vyvolané nachlazením, pomáhá při kašli, zahleňání, angíně, astmatu, chřipce, žaludeční a střevní kolice. Vhodná je kombinace lipového květu s květem černého bezu.

Čaj z lněných semínek **2–3 lžičky (nejlépe** **drcených) lněných** **semínek,** **šálek vody**

Příprava I.: Semínka zalijte šálkem studené vody, asi 20 minut nechte bobtnat, poté lehce zahřejte a scedte.

Příprava II.: Drcená semínka vařte asi 15 minut. Čaj necedte a pijte i s kousky semínek.

Čaj z lněných semínek pomáhá při chronické zácpě, žaludečním i střevním kataru, žaludečních vředech, střevních kolikách, hemoroidech, revmatismu, artróze, ledvinových chorobách a astmatu. Tento čaj je i účinným kloktadlem při zánětech v ústech a hrdle, jakož i při zánětech dásní. Jeho pití se doporučuje i po antibiotické léčbě.

Čaj z majoránky zahradní **1 lžička sušené majoránky,** **šálek vody**

Sušenou majoránku přelijte vařící vodou, nechte 15 minut louhovat a scedte. Pijte 1–2 šálky denně.

Čaj z majoránky pomáhá při žaludečních a žlučnických problémech, průjmu, nadýmání, nechutenství, migréně a bolestech hlavy, žlučnickové kolice a doporučuje se i k posílení nervů.

Čaj z máty peprné **2 lžičky řezaných listů máty,** **500 ml vody**

Mátu dejte do vody, nechte přejít var a pijte po malých dávkách po celý den. Vyzkoušet můžete

te i marocký mátový čaj, který připravíte ze zeleného čaje s čerstvými nebo sušenými lístky máty.

Čaj z máty se doporučuje při

chorobách dýchacích cest, bolestech v krku, zažívacích potížích, průjmech, hemoroidech, problémech se žlučníkem a játry. Pomáhá odstranit nechutenství, bolest hlavy, potíže s přechodem, příznivě působí na nervovou soustavu a odstraňuje nespavost.



Čaj z mateřídoušky obecné
3 lžičky sušené
mateřídouškové nati,
250 ml vody

Sušenou mateřídoušku zalijte vařící vodou, nechte 15 minut louhovat a scedte. Jako čaj proti kašli dosladte medem. Pijte 2–3 šálky denně.

Čaj z mateřídoušky pomáhá při potížích se zažíváním a při všech druzích infekce včetně nachlazení, při chřipce, kašli, zánětu průdušek, žaludečních vředech a celkově uklidňuje. Odvar působí léčivě při akné.

Čaj z meduňky lékařské
2 lžičky sušené natě
meduňky,
250 ml vody

Meduňku zalijte vařící vodou, po 15 minutách slijte a scedte. Můžete dochutit medem. Čaj pijte vlažný.

Meduňkový čaj zlepšuje trávení a ulevuje při horečnatých stavech, rýmě (i alergické), odstraňuje nadýmání, reguluje krevní tlak, pomáhá při onemocnění srdce, hemoroidech, žaludečních křečích, střevní kolice, bolestivé menstruaci, potížích s přechodem a stavech úzkosti. Zklidňuje podrážděné nervy, působí antidepressivně, odstraňuje bolest hlavy a pomáhá při nespavosti.

Čaj z měsíčku zahradního
1 lžička sušeného květu
měsíčku,
šálek vody

Květy měsíčku spařte vodou a nechte pod pokličkou 15 minut vyluhovat. Scedte a pijte dvakrát denně, nejlépe ráno a večer.

Čaj z měsíčku pomáhá při aftech, chudokrevnosti, bolestivé menstruaci, zánětu slinivky břišní, žloutence a chorobách jater a má určitý protirakovinový vliv. Odvar působí léčivě při akné.

Čaj z mochny nátržníku
1 lžička sušené mochny,
šálek vody

Sušenou bylinku zalijte vařící vodou, nechte 10 minut louhovat a poté scedte. Podle potřeby pijte jednorázově nebo pravidelně. Lidé, kteří trpí podrážděním žaludku, by tento čaj měli zkoušet opatrně.

Čaj z mochny je doporučován při průjmu a menstruačních potížích. Vychlazený čaj je možné použít i ke kloktání při zánětech dutiny ústní a hrtanu.

Čaj z ostropestřce lékařského
1 lžička rozemletých semen
ostropestřce,
šálek vody

Semena zalijte vodou, 2 minuty

povařte, nechte pod pokličkou 20 minut louhovat a scedte. Pijte 3 šálky denně, ráno nejlépe nalačno a večer jako poslední nápoj před večerí. Užívání ostropestřce se nedoporučuje v těhotenství a při některých chorobách srdce.

Čaj z ostropestřce pomáhá při léčbě jaterních nemocí a žlučnickových kamenů.

Čaj z pampelišky
(smetanky lékařské)
2 lžičky nadrobno
nařezaného sušeného kořene
(nebo kořene s listy)
pampelišky,
250 ml vody

Pampelišku přelijte vodou a nechte přejít var, 15 minut louhujte a přecedte. Pijte 2 šálky vlažného čaje denně.

Čaj z pampelišky pomáhá při akné, cukrovce, chudokrevnosti, revmatismu, jaterních a žlučnickových chorobách a hemoroidech. Povzbuzuje činnost ledvin a bývá součástí čajů na »čištění krve«.

Čaj z pelyňku pravého
1 lžička sušené natě pelyňku,
250 ml vody

Nať zalijte šálkem vařící vody a nechte asi 10 minut louhovat. Poté scedte a pijte 1 šálek po jídle. Při potížích užívejte maximálně 2 šálky denně, preventivně

1 šálek. Pelyňkový čaj i všechny přípravky s pelyňkem je třeba brát v malých dávkách a jen po krátkou dobu. Pelyňek by neměli užívat lidé s nemocnými játry a těhotné ženy.

Pelyňkový čaj se doporučuje při žlučnickových a žaludečních potížích, nechutenství, chudokrevnosti, alergické rýmě a pro zlepšení paměti.

Čaj z pískavice řecké seno
2 lžičky nasekaných semen
pískavice,
šálek vody

Semena zalijte vodou a nechte asi 3 hodiny stát. Přiveďte k varu a scedte. Čaj pijte vlažný a po doušcích, případně ho osladte medem.

Čaj z pískavice podporuje tvorbu mléka u kojících žen, vede ke snížení cholesterolu, pomáhá při cukrovce a zvyšuje činnost střev. Obklady mírní bolesti zad.

Čaj z plicníku lékařského
1 lžíce natě plicníku,
250 ml vody

Nať plicníku s vodou krátce povařte a nechte 5 minut stát. Osładte medem a pijte dvakrát až třikrát denně.

Užívá se jako prostředek při kašli a bronchitidě, astmatu, hemoroidech a průjmu.

Čaj z podbělu lékařského

1 lžička listů

a 1 lžička květů podbělu, 250 ml vody

Sušenou bylinku zalijte vařící vodou nebo nechte krátce přejít var a poté na 15 minut odstavte. Přecedte a popíjejte po doušcích, 1–2 šálky teplého čaje denně.

Čaj z podbělu pomáhá při dráždivém kašli, zahlenění, alergické rýmě a horečce. Při zánětu v dutině ústní a bolesti v krku se používá jako kloktadlo. Při astmatu pomáhá čaj z podbělových listů. Čerstvé listy se přikládají na spáleniny, otoky a špatně se hojící vředy.

Čaj z proskurníku lékařského

1 lžička sušených listů

proskurníku, šálek vody

Listy přelijte vařící vodou a nechte 10 minut pařit na horké plotně. Čaj popíjejte teplý po celý den.

Proskurníkový čaj se doporučuje při kašli, kataru průdušek, bronchiálním astmatu, zánětu močových cest a onemocněních žaludku a dvanácterníku.

Čaj z přesličky rolní

1 lžička sušené natě přesličky, šálek vody

Sušenou přesličku vařte 5 minut, poté nechte asi 15 minut louho-

vat a scedte. Během dne pijte 3 šálky čaje. Čaj chutná hořce, proto se po jeho konzumaci doporučuje vypít sklenici vody. Při snížené činnosti ledvin a srdce nelze pravidelné pití čaje z přesličky doporučit! Ani dlouhodobé užívání není vhodné, neboť způsobuje nevolnost a lehkou otravu.

Čaj z přesličky pomáhá při zánětech močových cest, dně, revmatismu, osteoporóze, žaludečních vředech, podporuje proces hojení a zdravý růst vlasů a nehtů. Zevně se používá na bércové vředy.

Čaj z rozmarýny lékařské

1 lžička sušené rozmarýny, šálek vody

Sušenou bylinu zalijte vařící vodou, zakryjte a nechte 10–15 minut stát. Pijte třikrát denně.

Čaj z rozmarýny pomáhá proti nadýmání, nechutenství, bolesti hlavy, posiluje krevní oběh a zvyšuje krevní tlak.

Čaj z rybízu černého

1 lžice sušených listů rybízu, šálek vody

Sušené listy přelijte šálkem studené vody, přiveďte k varu a ihned scedte. Pro výraznější chuť můžete použít i několik kuliček černého rybízu.

Čaj z černého rybízu pomáhá při dně, artritidě a revmatu.

Čaj z řebříčku obecného

1 lžička sušené natě řebříčku, šálek horké vody

Sušený řebříček zalijte horkou vodou a nechte 10 minut vyluhovat. Scedte a pijte maximálně 2 šálky denně.

Tento čaj se doporučuje při silné menstruaci, přechodu, nemocech zažívacího traktu, angině pectoris, dně, nechutenství a žaludečních křečích. Pomáhá při nachlazení, začínající chřipce a kašli, reguluje hladinu cholesterolu a snižuje hladinu krevního tlaku.

Čaj z řepíku lékařského

1 lžička sušené natě řepíku, šálek vody

Sušenou natě řepíku zalijte horkou vodou, nechte 15 minut vyluhovat a scedte. Popíjejte 2–3 šálky denně.

Neslazený řepíkový čaj pomáhá při průjmě, poruchách zažívání, vysoké hladině cholesterolu, onemocnění ledvin, žlučníku a střev, povzbuzuje tvorbu žaludečních šťáv a žluči. Slazený čaj je vhodný při onemocnění dýchacích cest, angíně a zánětech v krku. Odvar rovněž kloktejte při bolestech v krku a zánětu dásní. V odvaru řepíku koupejte oteklé klouby.

Čaj ze saturejky zahradní **1 lžička sušené saturejky, šálek vody**

Sušenou saturejku zalijte horkou vodou, nechte 10 minut louhovat a poté scedte. Čaj pijte teplý, případně oslazený medem.

Čaj ze saturejky pomáhá při zažívacích potížích a nechutenství.

Čaj ze sezamových semínek **2 lžičky drcených sezamových semínek, šálek vody**

Drcená semínka vařte na mírném ohni asi 15 minut. Denně pijte 2–3 šálky. Tento čaj necedte.

Čaj ze sezamových semínek upravuje menstruační potíže a je vhodný jako prevence a léčba osteoporózy.

Čaj ze skořice **2 malé kousky skořice, 250 ml vody**

Skořici rozdrťte v hmoždíři a zalijte, nechte asi 10 minut vařit a poté scedte. Pijte 1 šálek čaje před jídlem nebo po něm.

Čaj ze skořice pomáhá při zažívacích potížích a nechutenství, chudokrevnosti, pocitu plnosti a silné menstruaci.

Čaj ze slézu lesního
2 lžičky sušených květů
nebo listů slézu,
šálek vody

Sušené květy nebo listy zalijte vařící vodou, nechte 15 minut louhovat a scedte. Pijte 1–2 šálky čaje denně.

Čaj ze slézu zmírňuje záněty v dutině ústní a krku, snižuje bolest v krku a chrapot. Vychlazeným čajem můžete také kloktat. Odvar se doporučuje na bércové vředy.

Čaj ze srdečníku obecného
1 lžička sušené natě
srdečníku,
šálek vody

Sušenou nat' srdečníku zalijte vodou a nechte 10 minut louhovat. Scedte a pijte 2–3 šálky čaje denně.

Čaj ze srdečníku snižuje krevní tlak, podporuje srdeční činnost, celkově uklidňuje a odstraňuje nespavost. Uplatňuje se při léčení nervových chorob a srdečních neuróz.

Čaj ze světlíku lékařského
1 lžička sušené natě světlíku,
šálek vody

Nať zalijte vařící vodou a nechte 30 minut louhovat. Pijte po doušcích 2–3 šálky vlažného čaje denně.

Čaj ze světlíku pomáhá zejména

při očních chorobách, kromě toho se užívá při kataru průdušek, rýmě (i alergické), odstraňuje zažívací potíže a podporuje trávení.

Čaj ze šalvěje lékařské
2–3 lžičky sušených listů
šalvěje,
250 ml vody

Sušené listy přelijte vařící vodou a nechte 15 minut louhovat. Pijte 1–2 šálky vlažného čaje denně. Nedoporučuje se používat tuto bylinku dlouhodobě.

Šalvějový čaj pomáhá při bolestech v krku, chrapotu, potížích s přechodem, cukrovce, upravuje vylučování žaludečních šťáv, staví průjem, povzbuzuje vylučování moče a žluči. Posiluje a uklidňuje nervy, tlumí bolest hlavy a zlepšuje paměť. Zevně se užívá ke kloktání při zánětlivých onemocněních sliznice dutiny ústní a hrtanu, aftech, angíně a zahlenění.

Čaj ze šípků
1 kávová lžička drcených
šípků,
šálek vody

Příprava I.: Drcené šípky zalijte vařící vodou a nechte 20 minut louhovat.

Příprava II.: Drcené šípky zalijte studenou vodou a nechte nejmeně 1 hodinu vyluhovat. Poté je zahřejete k bodu varu a nechte

ještě 15 minut vyluhovat. Příprava III.: Drcené šípky krátce povařte a poté scedte.

Čaj ze šípků pomáhá při nachlazení, aftech, chřipce, dně, chudokrevnosti, křečových žilách a zánětu močových cest. Používá se k přípravě čajů »čistících krev« a posiluje imunitu organismu.

Čaj z truskavce ptačího
1 lžička sušené natě
truskavce,
250 ml vody

Nať přelijte vařící vodou a nechte 5 minut vyluhovat pod pokličkou. Čaj užívejte dvakrát až třikrát denně.

Čaj pomáhá rozpouštět kamenky ve žlučníku a žlučovodech, působí při chorobách močových cest a únavě. Má příznivý účinek i na uvolňování hlenů a usnadňuje odkašlávání, snižuje horečku při nachlazení a jsou mu připisovány i léčivé účinky při plicních chorobách.

Čaj z třezalky tečkované
1 lžička řezané sušené
natě třezalky,
500 ml vody

Nechte přejít var, 15 minut louhujte a potom scedte. Během dne vypijte 1 šálek chladného čaje. Čaj užíváme jen krátkodobě. Při pravidelném pití třezalko-

vého čaje mohou někteří lidé reagovat citlivě na sluneční světlo a být více náchylní ke spálení.

Třezalkový čaj se doporučuje na posílení nervů, proti nespavosti a bolestem hlavy, k léčení depresí a melancholie, při žlučnickových potížích, žaludečním a střevním kataru.



Čaj z tymiánu obecného
1 lžička sušeného tymiánu,
šálek vody

Sušený tymián zalijte vařící vodou. Nechte 10 minut louhovat a poté scedte. Pijte 2–3 šálky denně, čaj proti kašli dosladte medem.

Čaj z tymiánu pomáhá při zažívacích obtížích, onemocnění horních cest dýchacích a bolestech v krku. Podporuje vykašlávání, uvolňuje hleny a mírní křečovitý kašel.

Čaj z vachty trojlisté

1 lžička sušených listů vachty, 250 ml vody

Sušené listy 3 minuty povařte, nechte 10 minut louhovat a scedte. Pijte 1–2 šálky denně, nejlépe ráno a večer.

Čaj z vachty pomáhá při zažívání, žaludečních potížích, nevolnosti, artritidě či chudokrevnosti.

Čaj z vřesu obecného

2 lžičky květů nebo zelených nedřevnatých větviček (čerstvých nebo sušených) vřesu, 250 ml vody

Krátce povařte, nechte 15 minut stát, přecedte a popíjejte 1–2 šálky vlažného čaje denně.

Čaj z vřesu pomáhá při bolestech hlavy, ischiasu, potížích s prostatou, zánětu mezižebního nervu a revmatismu. Celkově uklidňuje a odstraňuje nespavost. Je močopudný a doporučuje se při zánětlivém onemocnění močových cest.

Čaj z yzopu lékařského

1 lžička sušeného yzopu, šálek vody

Sušený yzop zalijte studenou vodou, přiveďte k varu, odstavte a nechte 5 minut louhovat. Poté scedte.

Čaj z yzopu podporuje trávení, povzbuzuje chuť k jídlu, pomáhá

při kašli, astmatických potížích a dně. Bývá častou součástí tzv. prsních čajových směsí.

Zevně se užívá jako kloktadlo při zánětu hrtanu a mandlí.

Čaj ze zemědýmu lékařského

1 lžička sušeného zemědýmu, šálek vody

Sušený zemědým přelijte vařící vodou a nechte asi 10 minut louhovat. Scedte a osladte medem. Čaj chutná velmi hořce, alternativně jej můžete naředit jablečným moštem nebo jinými sladkými ovocnými šťávami v poměru 1:1. Pijte maximálně 1 šálek denně, nejlépe pod dohledem lékaře. Ve vyšších dávkách může zemědým způsobit bolesti břicha.

Čaj ze zemědýmu se doporučuje při lupénce a potížích se žlučníkem.

Čaj ze zeměžluči

1 lžička sušené natě zeměžluči, 250 ml vody

Nat přelijte vařící vodou, nechte 15 minut louhovat, scedte a pijte 1 šálek denně před jídlem.

Čaj ze zeměžluči pomáhá při zažívacích poruchách, jaterních onemocněních, astmatu, revmatismu, nechutenství, pálení žáhy, nadýmání, zácpě a špatné látkové výměně.

Seznam použité literatury

- Castleman, Michael: *Velká kniha léčivých rostlin*, Columbus 2004
Geiger, Fritz: *Bylinný receptář*, Dona 1991
Górnická, Jadwiga: *Domácí přírodní lékárna*, Vašut 2002
Formánkovi, Hana a Zdeněk: *Bylinkový receptář*, Dona 2000
Janča, Jiří: *Alternativní medicína*, Eminent 1991
Lavenderová, Susan, Franklinová, Anna: *Magické rostliny*, Volvox Globatotr 1999
Léčivá moc vitaminů, bylin a minerálních látek, Reader's Digest Výběr 2001
Malachov, Gennadij: *Jak vyléčit 20 nejčastějších nemocí*, Eugenika 2002
Mandžuková, Jarmila: *Co jíst, když...*, Start 2001
Mandžuková, Jarmila: *Co pít, když...*, Start 2006
Mandžuková, Jarmila: *Domácí lékař jinak*, Brána 2006
Mandžuková, Jarmila: *Knihy pro váš mozek*, Start 2007
Mayer, Gottfried Johannes; Uehleke, Bernard; páter Saum, Kilian: *Bylinky z klášterní lékárny*, Knižní klub 2004
Sovová, Eliška a kol: *100+1 otázek a odpovědí o prevenci nejčastějších onemocnění*, Grada 2006
Svitko, Jelena: *Tajemství přírodní léčby*, Eugenika 2003
Synková, Hana: *Koření proti choření*, Knižní klub 2001
Treben, Maria: *Zdraví z boží lékárny*, Dona 1991
Váňa, Pavel: *Pavlův bylinářský vševěd*, Áka Čejkovo nakladatelství 1991
Zentrich, A. Josef; Jonáš, Josef: *Věčně zelené naděje*, Dialog 1990
Zittlau, Jorg: *Jak se léčit vhodnou stravou*, Computer Press 2006

Obsah

Úvod	4
Afty	6
Akné	7
Alergická rýma	9
Alergie	11
Angina	11
Angina pectoris	13
Antibiotická léčba	15
Artritida	16
Artróza	20
Astma	22
Ateroskleróza	25
Bércový vřed	25
Bolest břicha	26
Bolest hlavy	28
Bolest v krku	30
Bolest zad	32
Bronchitida	34
Cukrovka	36
Deprese	40
Dna	42
Dobrá nálada	44
Hemoroidy	46
Hyperaktivita	49
Chladné ruce a nohy	51
Cholesterol	52
Chrapot	55
Chřipka	56
Chudokrevnost	58

Imunitní systém	61
Infarkt	63
Inkontinence	65
Jarní únava	67
Játra	68
Kašel	71
Krevní tlak nízký	75
Krevní tlak vysoký	77
Krvácení z nosu	80
Křečové žíly	81
Ledviny	84
Lupénka	86
Menopauza	89
Menstruační potíže	89
Migréna	92
Mozková mrtvice	92
Nadváha	94
Nadýmání	96
Nachlazení	98
Nehty	98
Nechutenství	99
Neploďnost	101
Nervozita	104
Nespavost	105
Nevolnost	108
Opar	109
Opar pásový	111
Osteoporóza	112
Peptické vředy	114
Pleť	116

Prostata	118
Průjem	120
Premenstruační syndrom	122
Přechod	122
Rakovina	124
Rekonvalescence	130
Revmatismus	132
Rýma	135
Srážlivost krve	137
Srdce	139
Srdeční arytmie	142
Stres	143
Štítná žláza	145
Únava	146
Úzkost	148
Vlasy	150
Zácpa	152
Zánět močových cest	155
Zažívání	157
Zrak	157
Zvýšená teplota či horečka	160
Žaludek	162
Žlučník a žlučové kameny	164
S čím jste se setkali v textu...	166
Receptář	168
Bylinkové čaje	172
Seznam použité literatury	187

