



# VECNE, ZELENE NADEJE



Věnováno památce  
MUDr. Václava Stefana Čermáka  
(1900-1985)  
velkého znalce a propagátora  
přírodního a lidového léčitelství  
slovanských národů



# VĚČNĚ JOSEF A. ZENTRICH / ZELENĚ JOSEF JONÁŠ NADEJE

Severočeské  
nakladatelství  
Dialog  
1990



© Josef A. Zentrich,  
Josef Jonáš, 1990

Illustrations

© Jaroslav Pospíšil, 1990

ISBN

80-7047-035-6(SN)

80-85194-02-3 (Dialog)

## PŘEDMLUVA

**P**řírodní léčebné způsoby prodělávají dnes velkou obrodu. Na mnoha místech jsou zřizovány výzkumné ústavy ke studiu tradičního léčitelství, ve kterém zaujímá přední místo nově modifikovaná fytotherapie — léčení rostlinami. Příkladem může být ústav v Lucknow, zřízený v tradiční zemi přírodního lékařství — Indii. Staroindický přírodní lékařský směr (ájurvéd) je v současné době přednásen na vysokých školách, protože indiští odborníci dobře vycítili, že přišel čas, kdy je třeba tradiční zkušenosti postavit na vědeckou základnu. Ostatně byli to staroindičtí lékaři, kteří dali lidstvu poznatky o rauwolfii, kterou znali bezmála tři tisíce let před tím, než evropské lékařství začalo používat reserpin (výtažek z rauwolfie) k léčbě vysokého krevního tlaku.

Různé doby i různé lékařské školy zaujímaly k přírodnímu orientovanému lékařství různá stanoviska, ale nikdo nemůže vyvrátit jeho příznivý vliv na některá onemocnění. Kdo by například nepoznal účinek máty nebo pelyňku? Někdy se zapomíná, že nezáleží na konvenčním vzdělání, ale na snaze, výsledku a zkušenosti. I mnozí naši lékaři se v minulosti zabývali přírodními léčebnými směry a jejich dílo zaujímá v našem odborném literárním fondu významné místo.

Předkládaná práce MUDr. Josefa Jonáše a Josefa A. Zentricha je poněkud jiného druhu. Je to čtivé a osvěžující líčení přírodního a lidového léčitelství našich národů se širšími aspekty vztahů k lidovému léčitelství všeho Slovanstva. S mimořádnou citlivostí a vztahem k proporcím zařadili autoři též kapitoly o léčení neslovanských národů, evropských i světových. Je to tedy dílo historicko-etnografické. V našem písemnictví nebyly dosud publikovány informace v takové šíři. Autoři se neomezují na určité výseky jednotlivých přírodoléčitelství, ale snaží se o celostní pojetí v globálním a kritickém pohledu.

Čtenář nabude při čtení tohoto díla poznatku, jak se přírodní a lidové léčitelství v historii vyvíjelo, v čem se u různých národů podobá a v čem se liší. Vhodně zařazená intermezza, která jsou spíše kasuistikami či rozbory lidských povah a boje proti nemoci, čtivost této knihy dále zvyšují.

Usuzuji, že tato kniha bude čtenářem vlídně přijata a rychle si najde místo i v naší odborné literatuře.

*V Praze 10. dubna 1987  
prof. MUDr. Ivan Lesný, DrSc.*



niha přináší vybrané stati o vývoji a současné situaci tradičního léčitelství slovanských národů i některých neslovanských oblastí. Nebylo záměrem zpracovávat dějiny přírodního a lidového léčitelství a bylo by i nesprávné chápat tuto knihu jako seznam tradičních lidových receptů pro domácí použití. Pokud jsou některé praktické rady a pokyny uvedeny, mají dokreslovat kolorit doby, prostředí, ve kterém vznikly a byly používány. Je přirozené, že takové informace mohou být použity i v soudobém léčení, ovšem jen ve zvláštních případech a výhradně se souhlasem lékaře.

Charakter této práce si vynutil uvedení řady citátů, které jsme se snažili tlumočit sice věrně, avšak tak, aby nebyla narušena kontinuita výkladu a struktura práce. Proto jsme se v některých částech museli odchýlit od doslovných citací: mírná modifikace předkládaných informací, zejména receptářového typu, byla použita jen výjimečně a jen v míře nezbytné — například z důvodu sjednocení objemových měr, při opravě evidentní chyby původního autora, dále tam, kde soudobé výzkumy jednoznačně prokázaly nutnost nebo vhodnost změny dávkování a tak podobně.

V této práci budeme nadále pod pojmem pohár rozumět objem kolem 100 ml, šálek je cca 150 ml a sklenice 200 ml. 1 polévková lžice má objem 2,5 až 3 čajové lžičky bylinné směsi a pokud není uvedeno jinak, budeme pod označením „obvyklá dávka“ rozumět množství 1 čajové lžičky bylinné směsi na přibližný objem 80 až 100 ml čaje.

**f**



lidstvo se zcela určitě nepohybuje na pokraji katastrofy. Prožívá svůj rozkvět, jehož zákonitosti přesně neznáme. Žene se kupředu a zaplavuje svět. Rítí se takovou rychlostí, že čas od času se ocitá ve slepých uličkách a neví, jak se tam dostalo. Nemá čas se dívat na levo ani napravo. Přijmeme-li tuto metaforu, pak můžeme hovořit i o občasném bloudění. Kdyby se někdo uražen pozastavil nad takovou troufalostí, tak ať se třeba chvíli zasní, než ucítí teplo hranice, na kterou je právě veden, protože na něj dopadlo kladivo. Kladivo na čarodějnice. Každá doba i každá země má však své staromilce. Tito lidé se vracejí zpět a hledají to, co lidstvo dobrého v překotném spěchu odhodilo jako nepotřebnou zátěž. Přírodní léčebné způsoby jsou toho příkladem. Lidé se všeobecně domnívají, že to jsou nahodilé poznatky nevalné ceny. Z nadhledu současných znalostí však zjišťujeme podivuhodnou logičnost přírodní lékárny. Rada používaných léčiv a postupů má racionální jádro. S dětinskou radostí konstatujeme, že lidé v minulých stoletích nebyli hloupí, nevzdělaní a tmářští. Jako by to nebylo nad slunce jasné. Nosíme v sobě touhu objevit pravěké či starověké civilizace, které věděly o vesmíru více, než si chceme ve století kosmonautiky připustit. Hrálo by nás u srdce, kdybychom mohli ukázat prstem na vědu a říci: „To už tady bylo!“ Taková je lidská duše, která v sobě nese zprvu pýchu a domýšlivost dětství, později úctu k předkům a nakonec pokoru ke všemu, co trvá věčně a není pomíjivé jako naše lidská existence. My se snažíme (určitě marně) být jiní. Uvědomujeme si úctu k moderní vědě, kterou však nejsme schopni plně pochopit. Hledáme inspiraci ke svému dalšímu konání. Rozhlížíme se kolem, studujeme myšlenky druhých, necháváme se unášet fantazií. Také se ale otáčíme dozadu a hledáme poučení v dílech velkých lidí. Protože víme, že určitě nikdo z nich nestačil svoji práci dokončit, nabízíme pomoc těm, kteří se o to chtějí pokusit. Předkládáme přehled toho, co lidé vykonali v oblastech přírodního léčení, jak viděli svět a problémy člověka v něm. Ti, na které se odvoláváme, byli lidé moudří a také oni se nechávali inspirovat svými předky. Možná že někoho po přečtení knihy napadne rovněž něco moudrého. Kdyby to byla jen jedna myšlenka, pak účel byl splněn! Budeme vašimi průvodci po přírodním léčitelství národů východní Evropy.

Snažíme se o co nejširší pohled, který sice konstatuje hranice mezi národy, ale v odkazech lidstvu je boří a neuznává. Budeme-li hovořit o lidovém léčitelství, pak se budeme opírat o zkušenosti lidí předávaných z generace na generaci. Byly

získány pozorováním života a přírody. Lidé je používali nejen k léčení nemocí, ale i ke zlepšení svého postavení ve věčném souboji s obtížností života. Protože lidové léčitelé používali prakticky výhradně látky nebo postupy přírodního charakteru, můžeme hovořit o přírodním léčitelství. Budeme se vyhýbat náboženským, démonologickým či kouzelnickým praktikám, které považujeme za neracionální a pro současnou dobu málo inspirativní. Všechny léčitelské postupy a zkušenosti se předávaly formou tradic a my nebudeme daleko od pravdy, když budeme hovořit souhrnně o tradičním léčitelství.

Uhelným kamenem evropského přírodního léčitelství byly byliny a drogy, které se z nich získávaly. Proto také léčení rostlinami bude tvořit větší část naší knihy. Léčivé možnosti bylin nejsou zdaleka vyčerpány. Látky, které se z nich získávají, tvoří dodnes základ mnoha používaných léků. Pro další léky se chemická struktura rostlinné drogy stala rozhodující inspirací, i když je dnes vyrábíme umělou syntézou. S léčbou mnoha nemocí nejsme vůbec spokojeni. Farmaceutický průmysl hledá horečně další léky, prozkoumává další tisíce rostlin z nepřeberné pokladnice přírody. Kde jinde než v přírodě bychom měli hledat a nalézt lék na lidské neudu? Chceme, aby kniha byla příspěvkem k vlně zájmu o ekologii. Původní velikášství moderní civilizace, vyjádřené odklonem od přírody, je dnes záležitostí minulosti. Lidé na celém civilizovaném světě touží po nastolení rovnováhy mezi činností člověka a existencí přírody. První, co je třeba udělat, je nastolení této rovnováhy v nás. Příroda neexistuje kolem nás, ta je i v nás a my jsme její součástí.

## ODMINULOSTI K PŘÍTOMNOSTI

**L**idstvo existuje pouhý mžik kosmického oka. Jen na chvíli přimhouřil otec „Vesmír“ svá víčka a již toho lidé využili. Vznikli a houževnatě se měli ke své existenci. Patrně hned od začátku se odlišili od zvířat především tím, že si uvědomovali pomíjivost své existence. Zvířata mají strach, ohrožuje-li něco jejich život. Lidé trpí úzkostí již jen z představy, že by se něco mohlo stát. Plánováním své smrti vlastně došli i k plánování jejího oddálení. To je závaží, které trápí lidstvo dodnes. Protizávažím bylo tradiční přírodní léčitelství. Podle definice Světové zdravotnické organizace to je „... souhrn všech znalostí a objasněných i neobjasněných praktik užívaných v diagnostice, prevenci nebo při odstraňování fyzické, duševní či sociální nerovnováhy, spočívající výhradně na zkušenostech a pozorování, přenášených z generace na generaci ústně či písemně“. Taková je přítomnost. Když

byl před několika lety zmíněnou organizací vyhlášen program „Zdraví všem do roku 2000“, bylo zároveň upozorněno na nutnost využití všech použitelných hodnotných poznatků, které lidstvo nashromáždilo za tisíce let své kulturní existence. Stalo se tak již například v renesanci čínské akupunktury. Mohla být použita prakticky bez úprav. Jen slova kolem ní jsou nová. Bylo by však neodpustitelnou chybou zajímat se o výsledky orientální zdravotvědy či některých senzačních praktik filipinských nebo afrických šamanů a přehlížet přitom zkušenosti našich evropských a zvláště pak slovanských předků. V dobách, kdy hranice nebyly tvořeny drátěnými ploty a střeženými celníci, docházelo k pronikání jednotlivých vlivů natolik, že dnes je velmi těžké odlišit, co je majetkem jednoho národa a co je majetkem všech. Cí vlastně byl Einstein? Narodil se v Německu, studoval ve Švýcarsku, pracoval v Praze a zemřel na americkém kontinentu. Komu patřil jeho génius? V tom se současnost od minulosti nijak neliší. Dobré a prospěšné poznatky rychle pronikají civilizovaným světem. Proto se dnes můžeme setkat s obdobnými praktikami na východě jako na západě. Jednotlivé země se však liší úctou ke svým tradicím. Zatímco Bulharsko zřídilo v roce 1976 v Sofii katedru fytotherapie a farmakologie léčivých rostlin, která každoročně školí řadu odborníků pro pracoviště klinické fytotherapie, v Jugoslávii se bylináři sdružují v družstvu, kde získávají kvalifikaci pro sběr a využití léčivých rostlin, a v Sovětském svazu existuje řada pracovišť, kde se cíleně využívá léčivých bylin a jsou studovány výsledky práce významných lidových léčitelů, v Československu je tato oblast naší historie odsunuta téměř na smetiště dějin. Nemůže tomu být napořád, neboť nejsme ani tak bohatí, ani tak nemoudří, abychom mohli plynout shromážděným majetkem.

Minulost však nenabízí své poklady v jednoduše požitelné formě. Stravitelná sousta je třeba pečlivě vybírat. To není snadné. I z naší doby se dostanou jen střípky do budoucna. Ostatní znalosti jsou materiálem ke stavbě schodiště historie. Určit, který prvek lidové léčby je součástí magie, který působí psychoterapeuticky a který má racionální, smysluplný podklad, není snadné. A navíc žijeme stále ještě v jistém zajetí mechanistických představ 18. století. Autosugesci, sugesci a psychologické působení mnozí z nás považují téměř za podvod. Lidé se cítí podvedeni, když je uzdraví představa, myšlenka či slovo, nikoliv droga nebo nuž. Dostí komické by nám mohlo připadat třeba doporučení středověkých léčitelů: „Ti, kterýmž porážka (cévní mozková příhoda) hrozí, ke statnému dubu neprodleně přispěchejte, jej mocně obejměte a za uzdravení se k bohu svému pomodlete.“ Dnes víme, že duby „vyde-

chují" zvláštní látky fytoncidní povahy, které při vdechování dokáží snížit krevní tlak a tím i zažehnat nebezpečí vzniku cévní příhody. Budeme-li důslední, tak neopomineme ani tu skutečnost, že v procítěné modlitbě je ukryt značný psychoterapeutický náboj. Vysoký krevní tlak je nakonec nade vše pochybnost nemoc úzce související s psychikou. Přece jen však existují skutečné magické náboženské a jiné iracionální obřady, kterými se nechceme zabývat, protože člověku naší doby již nic nepřinášejí. Minulost lidového léčitelství nabízí dostatečné množství znalostí, které stojí opravdu za to.

Po dlouhá staletí historického vývoje medicíny nenacházíme tak propastné rozdíly mezi lidovými praktikami a oficiálním způsobem léčení, jako je tomu od začátku tohoto století. S jistou nadsázkou můžeme medicínu přirovnat ke stromu, kdy ze společného kořene vyrůstá kmen tradičního léčitelství, z něhož se později odděluje mohutná větev vědecké medicíny. U kořene stromu slovanských národů, které sahají až k jejich prapůvodu, nacházíme pestrou směs rozumových praktik, přinášení smírčích obětí a vykonávání náboženských obřadů s léčitelským cílem. Specialisté v dnešním slova smyslu neexistovali. Léčení bylo svěřeno zpravidla starším ženám, které již neměly dostatek fyzických sil k obtížnějším pracím.

Středověk (jsem zvědav, jak těm několika stoletím budou lidé říkat za pár tisíc let), ta temná dílna přerodu lidské civilizace přinesla postupně vytváření specialistů, lékařů vzdělaných na univerzitách celé Evropy. A současně narůstal podíl racionálních praktik na úkor pověřivosti a magie. Vzdělaní lékaři velmi záhy rozpoznali nesmyslnost víry v ďábelské praktiky, ale než se rozšířily jejich první spisy odsuzující vyhánění ďábla ohněm, lid to již dávno tušil. Tak je to ovšem obvyklé v lidských dějinách. Konfrontace různých léčebných postupů urychlila krystalizaci účinnějších praktik. Středověká agresivita a myšlenkové zpátečnictví bylo patrně nutné. „Co s vrchu není jasné, to zdola není temné,“ rozsoudil dějinný střet čínský filozof Lao-C Z tohoto střetu vyrostlo i naše myšlení. Trend specializace zasáhl na prahu novověku i klasické lidové léčitelství. Zatímco předtím byl v každé rodině někdo s určitými léčitelskými zkušenostmi, nyní přibývalo postupně lidových léčitelů specialistů. Byli to často faráři, kováři, lesníci, porodní babky, lázeňské, lázebníci či prostě jen „babky kořenářky“. Lidé, kterým se léčení stalo obvykle druhým povoláním. Takový vývoj měl ve slovanských zemích především sociální příčinu. Bylo mnoho lidí, pro které odborná lékařská péče byla přílišným luxusem.

Zdá se, že dnes není důvodu, proč by tradiční léčitelství mělo být více než pouhou historickou zajímavostí. Lékařská péče

je dostupná pro všechny obyvatele. Lidé díky zdravotnické výchově mají solidní znalosti z oblasti anatomie i z patologie a zdravotní péče. Člověk však není předurčen pro ničím nerušený život. Převládá konzumní, pasivní vztah v péči o vlastní zdraví. Mnozí lidé jednají tak, že zodpovědnost za jejich zdraví je vřadně na lékařích. Přestože medicína nezná skutečný původ většiny chorob ani jejich příčinnou léčbu, jsou prvky tradiční léčitelství prevence brány jen jako úsměvné historky. Půsty jsou přejedenému obyvatelstvu líčeny jako záležitost div ne nebezpečná, jarní očištění těla i duše je redukováno na několik tablet vitamínů a bylinné čaje při lehčích onemocněních zavánějí podivínstvím. Tradice se z povědomí obyvatel Evropy vytrácí a jejich jedinými nositeli se stávají již jen ojedinelí léčitelé. Naštěstí se již téměř překulila doba, kdy se na tyto lidi pohlíželo jako na škůdce zdraví. Snad je to nárůst psychosomatických chorob a onemocnění cévního původu, které se medicíně tak trochu vymkly z rukou a které vyvolaly duchy našich předků na pomoc. Mnohé tradiční metody a způsoby lidové léčebné empirie může věda s úspěchem využít a při odborném vedení mohou některé praktiky nahradit přebujelou farmakoterapii. Ostatně ani nevíme, zda naše cesta za štěstím je ta správná. Mnozí z nás jsou skálopevně přesvědčeni, že v dějinách je skryta i cesta budoucnosti. Je pracné ji hledat. Snad proto přibývá pracovišť zabývajících se výzkumem zkušeností tradičního léčitelství a stejně tak přibývají i závěry pro lékařskou praxi. Komu se to nezdá, tak mu s lehkým mávnutím ruky připomeneme výzkumy účinku jmelí (*Viscum album*) na léčbu rakoviny či snižování krevního tlaku a nebo již s úspěchem používané drogy z ostropestřce mariánského nebo čekanky polní při léčbě chronických zánětů jater. Ani kosmické lékařství se neobejde bez příznivých vlivů podivuhodných rostlin, jako je *eleuterococcus*, ženšen či aloe. Jak již bylo zmíněno, tak v roce 1976 byla v Sofii zřízena katedra fytotherapie, a to na základě výzkumu výsledků mnohaleté práce lidového léčitele Petra Dimkova. Bohatství národa nespočívá v podzemních slojích, ale v jeho lidech. Zatím více těžíme tam dole v zemi. Z živné půdy však vyrůstají kořeny stromu poznání. Skloňme se k nim.

**S**ledovat vývoj přírodního léčení v zemích Evropy, blízké Asie a Egypta znamená vydat se do análů lékařství. Nikde jinde nezůstaly památky na tuto odvěkovo činnou lidstvu než v tabulkách, papýrech a kánonech sepsaných starověkými profesionálními léčiteli. Ti znali samozřejmě více než léčitelé z řad prostého lidu. Ale používané prostředky byly prakticky zcela shodné. Vědomosti zachované v nejstarších písemných památkách a doplněné poznatky z Afriky či z Asie vytvořily bohaté podhoubí znalostí přírodní medicíny, z kterého čerpáme dodnes.

Od nejstarších dob až do poloviny XIX. století se léčilo hlavně rostlinami a minerálními látkami přírodní povahy. Dějiny fytotherapie (léčby rostlinami) najdeme jak v indických vědách, tak v papýrech starých Egyptanů či v tabulkách obyvatel Mezopotámie nebo v písmech starých Řeků. Dva léčitelé se však dělí o poctu být nejslavnější. 3000 let před Kristem, za vlády Egyptského krále Zoxra, žil génius a všuměl známý pod jménem Imhotep, kterému nestačilo, že uměl projektovat hrobky faraónů, ale ještě před jejich využitím božsky ovládal i umění faraóny léčit. Pro celou další historii Egypta byl vyhlášen za boha lékařství. Druhým božským lékařem byl řecký Asklepios, který musel být bohy zabit, aby neohrozil jejich moc. Dokázal prý totiž vzkřísit i mrtvé. Ostatně jeho dvě dcery — Hygieia, jejíž odkaz všichni uznáváme, a Panacea, která uměla hojit všechny nemoci a po jejichž schopnostech lékaři dodnes touží, nemohly být potomky hned tak někoho.

Konkrétní poznatky o starověkém lékařství přináší tzv. „Kahunský papyrus“ (kolem roku 1900 př. n. l.) a „Ebersův papyrus“ přibližně z téže doby. Léčebné návody zde uvedené přežily několik tisíciletí. Ještě kolem roku 1910 předepisovali lékaři na hysterické obtíže vykuřování pochvy bylinami a inhalaci kozlíku lékařského, jak je v papyru popsáno. Autor tohoto lékařského traktátu si již tehdy hodně cenil léčebné síly máty peprné a máku.

Z doby asyrského krále Aššurbanipala (660 let př. n. l.) pocházejí hliněné destičky s popisem léčivých rostlin a jejich využití u jednotlivých nemocí.

Základy evropského vědeckého lékařství se připisují Hipokratovi (5. až 4. století př. n. l.), v jehož spisech je uložena veškerá tehdejší přírodovědecká moudrost. Mimo tohoto velkého muže byli stálíci na vědeckém nebi starověké přírodovědy i Řek Theofrastos z Eresu (371—286 př. n. l.) a Dioskúridés Pedánius (1. stol. n. l.). Jejich znalosti i v botanice byly vysoko ceněny až k hranici novověku. Slavnější Dioskúridés

popsal na 600 rostlin a 1 000 léků. Arabská kultura přispěla svými znalostmi z lékařství do evropského vlnu zejména příchodem Maurů do Španělska. Avicena (980—1037) po sobě zanechal rozsáhlé botanické dědictví.

Nebylo by slušné nezminít se o slavném Galenovi (129—199 n. l.), řeckém emigrantu, který v Římě napsal kolem 200 prací z medicíny. Snažil se standardizovat přípravu léčiv z rostlin. Louhoval rostlinné drogy vodou či vínem. Pro další tisíce let dal lékárníkům náplň práce. Připravovali léky zvané na jeho počest „galenika“.

Ve středověku byly vynikající zkušenosti starověkých léčitelů znalostí popřeny. Balast kouzel a pověr zastřel pronikavého génia jmenovaných mužů. Protože naše doba čerpá především z tohoto období, nemůžeme se divit, že na lidová léčitelství se pohlíží v novověku poněkud nedůvěřivě.

Nositeli vzdělanosti středověku byly téměř výhradně kláštery. Lékařským uměním proslul především řád benediktinů. Za nejlepší dílo z té doby je považována „Botanika“ dominikánského mnicha Alberta Velkého. První středověké lékárny byly zřizovány v Itálii a na Sicílii. Odtud se lékařské a lékárenské umění šířilo do středu Evropy. Křížácké výpravy rozšířily znalosti o orientální druhy rostlin. Objevení Ameriky také něco přineslo do pokladnice vědomostí. Například chininovou kůru. Vynález knihtisku pomohl k masovějšímu rozšíření herbářů. Byliny pak žily ještě po tři staletí na výsluní lékařské vědy, než je průmyslová syntéza odsunula poněkud do pozadí. Zastavme se však — s lehkou nostalgií — u tří velkých postav středověkého léčitelství, abychom pak společně mohli posoudit, zdali jejich poselství má co říci i nám.

Čtenáři si mohou plést dva pojmy. Lékař a léčitel. Jaký je mezi nimi rozdíl? Léčitel v jedné osobě kumuloval dvě funkce. Lékaře i lékárníka. Proto do doby, než došlo k rozdělení obou funkcí, budeme raději mluvit o léčiteli než o lékaři. První náznaky specializace se objevily až v polovině 1. století n. l. v Římě. Funkce léčitele ovšem přetrvávala ještě i ve středověku.

## STŘEDOVĚK VOLÁ DNEŠEK



noho slov naší doby má svůj „epiteton constans“ — pevný přívlastek. Budoucnost je světlá, středověk temný. Z temna středověku na nás zírá páter Koniáš, kterého osvětluje hořící hranice. S knihami i lidmi. Ošklivá vidina. Ale středověk neznamená jen temno a zpátečnictví. Lidské poznání se posouvalo kupředu bez ohledu na problematiku společenské zřízení. Žádná moc na světě nikdy nezastavila lidského

ducha. Ve středověku nacházíme základy moderního pojetí přírodních věd. Alchymie dala základy chemii, astrologie vyrostla v košatý strom astronomie a středověké lékařství v průběhu staletí odhodilo balast iracionality, zbavilo se nekritického obdivu ke starověkým autoritám a nejlepším mozkům středověku se i v medicíně podařilo nastolit novověk.

Pozastavme se u několika velikánů středověkého léčitelství a medicíny. Podívejme se blíže do jejich učených hlav. Vybrat z nabídky největších není snadné. Dejme tomu, že výběr těchto tří je náhodný. Zdánlivě nemají se slovanským léčitelstvím co dělat. Uvědomme si, že tehdejší svět byl i přes nedostatek komunikační techniky daleko více provázán a propojen. Vždyť kudy jen všudy vedly kroky lékaře Paracelsa?

Mlhavé nejasnosti zahalují osobnost lékaře Otty z Mendonu. Žil v XI. století a jeho pravděpodobné dílo známe podstatně lépe než jeho životní osudy. Máme na mysli proslulý herbář „De herbárium virtutibus“ (O působení bylin), který mu i přes určité nejasnosti současní vědci připisují. Jeho domovem bylo město v překrásném okolí řeky Loiry, zhruba dvacet kilometrů od francouzského Orleansu. Pod svá díla se nepodepisoval vlastním jménem, ale pseudonymem Macer Floridus.

Dílo bylo napsáno formou tehdy velmi oblíbené didaktické poezie, tedy formou naučné básně, psané v hexametri, což je šestistopý nerýmovaný verš. I když Francie je slovanskému teritoriu dosti vzdálená, víme, že uvedené dílo platilo ve své době za kodex téměř posvátný. Je vysoce pravděpodobné, že jej důkladně znali, případně z něho i čerpali oba autoři nejdůležitějších herbářů českého středověku, tedy Jan Černý i Petr Ondřej Matthioli, o jejichž práci hovoříme na jiném místě.

Než si uvedeme několik ukázek z tohoto půvabného díla, musíme si říci, že středověké lékařství uznávalo „moc“ a „přirozenost“ rostlin a jejich působení, což jsou odborné termíny odvozené ze čtyř živelných vlastností:

oheň — suchý a horký  
země — suchá a chladná  
vzduch — vlhký a horký  
voda — vlhká a chladná

Každá z těchto vlastností čili „moci“ se vyjadřuje čtyřmi stupni. První stupeň znamená, že rostlina má danou vlastnost velmi mírnou, takže vedle léčení je vhodná i jako potravina, protože tělesné funkce ovlivňuje jen málo.

Druhý stupeň značí, že působení je běžnými smysly již jasně patrné, proto se k potravinářským účelům takové rostliny hodí již jen výjimečně, třeba jako koření.

Třetí stupeň odpovídá silnému působení, výrazně ovlivňujícímu „lidskou přirozenost“. Takové rostliny se již nehodí za

potravu a jako lék jsou vhodné jen při správné dávce z rukou odborníka.

Čtvrtý stupeň vyjadřuje mohutné působení, vedoucí až k rozrušení podstaty organismu. Patří sem prudce působící jedovaté rostliny, užívané jen zevně nebo vnitřně v minimálních dávkách a po bedlivém zvážení situace: „... ježto přirozenost lidskou mocně předělávají...“.

Teplé působí na zažívání, vypařování, rozřezávání, rozhánění, roztahování průduchů, otevírání, rozpouštění, obměkčování, pálení, překrvení, zprýšňování.

Chlad působí skrčování, srašťování, zavírání, zužování, odkrvení, tvrdnutí, umrtvování, dřevěnění, zchlazování.

Vlhko působí vložení, měkčení, osliznutí, rozpouštění, přináší zemdlenost.

Sucho působí zatvrzování, vysušování, skrčování, stahování, brání průchodu vlhkosti, dusí a zastavuje výtoky.

Velmi ovšem záleží na stupni působení. Tak například rostlina horké na prvním stupni sotva poznáme, neboť taková vlastnost je velmi mírná. Na druhém stupni působí ztenčování, zředování a otevírání průduchů. Na třetím stupni pálí, koušou, vysoušejí tělo, zapalují, způsobují žízeň a vůbec se špatně snášejí. Na čtvrtém stupni spalují, zprýšňují, kazí a moří...

Rostliny mají zkombinovány zpravidla dvě živelné vlastnosti v nestejně míře. Pokud jsou všechny vlastnosti zastoupeny rovnoměrně, byly takové léky zvané „TEMPERATUM et AEQUALE“, tedy mírné a rovné. Zařazení rostlin do jednotlivých tříd bylo prováděno empiricky, podle vůně, chuti a jiných účinků, které se dají postřehnout smysly. Tak například věci slané byly horké a suché. Věci kyselé pak studené a vlhké, sladké znamenaly horké a vlhké a nakonec trpké — to je studené a suché.

Jako většina starých spisů ani herbář „De herbárium virtutibus“ si nepřipouští problémy s dávkováním použitých drog. Připojené ukázky (čtenář odpustí, že jsme si dovolili opustit veršovanou podobu díla) jsme vybrali z ruského faksimile „O svojstvach trav“, které v citlivém překladu J. Šulce vydalo moskevské vydavatelství Medicína v roce 1976.

„Božím dřevcem sluje druh pelyňku, bylina ohnivá na třetím stupni (jde o pelyňek brotan — *Artemisia abrotanum* L.). Působí příznivě na zádech, kašel a jiné neduhy plicní. Formou obkladů léčí šlachy. Při plicních chorobách užívá se vodný odvar. Obklady účinněji rozhánějí bolesti v kříži a ženám tyto obklady pomáhají při bolestech matky (dělohy) a jiných ženských potížích. Čistí a zesvětluje moč, podžebří (*precordium*) a také menstruační krev. Ničí hlísty a léčí choroby doprovázené zimnicí a třesavkou. Velmi účinně hojí rány bodné a sečné, když k tomu účelu roztíráme bylinu se sádlem.



Pelyněk pravý (*Artemisia absinthium* L.) je přirozenosti horké na prvním stupni a suché na druhém stupni. Jeho nejvýznačnější účinek spočívá v posilování žaludku. Můžete použít čerstvý i sušený. Osvědčilo se připravovat odvar v dešťové vodě a nechat jej vychladnout pod širým nebem. Takový odvar vyháňá hlísty, změkčuje žaludek a tiší koliku. Mírně vypuzuje moč, reguluje ženské měsíční krvácení a smíšen s medem čistí menstruační krev. Vhodná je zejména kombinace s kozlíkem. Když přidáme do vodného odvaru pelyňku trochu odvaru routy, vína a něco soli a pepře, tato směs odvádí vlhkost ze žaludku. Ve směsi s kořenem kosatcovým slavně léčí prsní neduhy. Ocet, ve kterém se vyluhoval pelyněk, odpuzuje komáry a léčí choroby sleziny. Leč odvar pelyňku budiž brán toliko po lžících a nepřilíhí hustý. Odvar pelyňku ve směsi s medem vkapáván do očí vrací jemnost zraku. Ušní nemoci odvrací pára vycházející z vařícího se pelyňku. Rozetřený pelyněk přikládán na rány tyto slavně léčí a stejně tak působí na rozličné vředy a boláky, formou obkladu tiší a zahřívá pokožku a odstraňuje tak muka svědění. Pelyňkový odvar ve směsi s vínem chválí si námořníci, ježto mírní projevy mořské nemoci. Popel z pelyňku, smíchan s včelím voskem — vtírán do vlasů, působí jejich zčernání. Aroma pelyňku odstraňuje moly. Pelyňkový odvar s býčí žlučí, vkapáván do uší, brzy tlumí nepřijemné znění v uchu. Tvrdou a zduřenou slezinu léčí horké obklady pelyňkové. Slavným žaludečním lékem jest mast vzniklá svařením pelyňku v olivovém oleji, touto mastí natírej žaludeční krajinu. Plínius praví, že pelyněk se řadí k nejlepším léčivým bylinám ...

Kopřiva (*Urtica dioica* L.) je známa již od Řeků, kteří ji zvali AKALIPHE. List kopřivový ve formě nálevu s přídávkem malého množství vína je dobrým lékem proti jaterním chorobám. Zvláště mocně působí kopřivové semeno smíchané s medem, rozhání koliku a ruší různé bolesti. Pití kopřivového thé dobře působí i proti zastaralému kašli, vyháňá chlad z plic a ruší střední nadýmání. Nejen čaj, ale i práskovaný list nebo čerstvá šťáva s malým přídávkem vína jest cenným lékem. Obklad, namočený do osoleného čaje, hojí vředy, boláky a čistí je, pokud jsou znečištěny. Zvláště kdo jsi psem pokousán sobě tyto obklady zkus. Obkladek dělá divy i při zlých boláčích a také tam, kde je maso odraženo od kosti. Octový obklad změkčuje zduřelou slezinu. Odvar z kořene, byv i použit k obkladům, léčí dnu a její projevy i jiné kloubní choroby (všechny choroby revmatického typu byly dříve označovány jednotně „arthritis“ — pozn. aut). K tomu ale kořinky také povař v jemném oleji a horkým masíruj postižené údy. Příměs medu a pepře ještě tyto účinky posílí. Kopřiva žene na moč, změkčuje a čistí žaludek...

Doufáme, že jste nezapomněli. Všechno, co na minulých stránkách bylo psáno, vzniklo před 900 lety. Nepadá na vás trochu pocit marnosti? Žijeme uprostřed televizí, telefonů, počítačů a vlastně ani nevíme, co se v nich skrývá. To říkáme s úmyslem, abyste si uvědomili, že žijeme také mezi kopřivami, pelyňky, bolehlavem a mnohým jiným zajímavým býlím.

Nyní se zmiňme o podivuhodné ženě, která věděla tolik, že zůstává rozum stát.

Velkého ohlasu dosáhlo léčitelské umění abatyše Hildegardy z Bingeny. Na rozdíl od Otty z Mendonu nebyla akademicky vzdělaná, ale o to více se zachovalo informací z jejího života i díla. Narodila se roku 1098, zemřela v roce 1179. Celý tvůrčí život prožila v klášteře benediktinských řeholnic. Své stěžejní dílo napsala v latině a nazvala ho prostě „PHYSICA“. V jejích spisech je mnoho nesrozumitelných míst, ale na druhé straně zde lze najít mnoho racionálních rad a pokynů, které si zachovaly svou platnost i v toku staletí.

Ponekud tajemně zní například její údaje o tom, že v letech 1100 až 1500 potrvá ženský čas. Pak nastane čtyři sta let mužského času. Z dějin víme, že toto období započalo přibližně narozením Martina Luthera. Byl to čas obdivu hrdinství, bojů a válek. Na naši současnost, tedy léta 1900—2000, předpovídá Hildegarda příchod nového času, který nazývá věkem koně, nemocného a bledého koně. Ptá se: „Co bude z křesťanů, až se svět nakazí?“ Co tím zbožná žena mínila? Vysvětlení se nabízí několik, ale přesto tyto prorocké kapitoly považujeme za slabší stránku projevu jinak vynikající léčitelky.

V roce 1900 se profesor latiny na berlínském gymnáziu Paul Kaiser postaral o vydání celého Hildegardina díla. Latinsky psaný soubor vyšel v roce 1902 v lipském nakladatelství Teubner. Později se životu a dílu této léčitelky věnovalo mnoho badatelů. Střízlivostí a přehledem mezi nimi vyniká zejména Dr. med. Gottfried Hertzka, dnes pětasedmdesátiletý lékař (1988) žijící na odpočinku v proslulé Kostnici. Ve svých pracích *So heilt Gott*, *Tak léčí bůh* (Christiana Verlag, 1983) a *Das Wunder der Hildegard Medizin*, *Zázraky Hildegardina lékařství* (stejně nakladatelství v roce 1983) zveřejnil obsáhlý výbor z léčitelských postupů slavné řeholnice, upravený tak, aby uváděné rady byly použitelné i v moderní přírodoléčebné praxi. Z těchto praxí čerpáme i naše ukázky.

Léčebné úspěchy abatyše Hildegardy církev nejprve dráždily, a kdyby to bylo jen o pár desítek let později, asi by skončila na hranici. Nakonec však církev chytré využila její výsledky ve svůj prospěch a papež Evžen III. oficiálně uznal její léčitelské schopnosti jako „nadpřirozený dar z nebes“.

Hned v úvodu své práce Dr. Hertzka upozorňuje, že provedl

řadu experimentů a pokusil se o mnohé modifikace či modernizace Hildegardiných procedur, ale nikdy neuspěl. Teprve při absolutním dodržování předpisů a rad dosáhl odpovídajících výsledků, a tak jím provedené zásahy se týkají spíše poopravení archaického jazyka než změn „technologických“. Pojďme teď spolu do slavné Klášterní zahrady v Bingenu a nahlédněme trochu pod pokličku Hildegardina léčitelského umění.

Pohmožděninny od nejmírnějších forem, které představuje obyčejná modřina, až po těžké zhmoždění tkáně se dají dobře léčit přírodními prostředky — za předpokladu, že nedošlo k porušení kůže či k posunutí nebo dokonce zlomení kosti. Hildegarda doporučovala ošetření kašovitým obkladem z čerstvě strouhaného kořene kostivalu. Při strouhání se uvolňuje sliz, takže není nutno přidávat žádnou vodu.

Při velkých bolestech měla Hildegarda po ruce další účinný prostředek — bolehlav (*Conium maculatum* L.). Je to prostředek z byliny prudce jedovaté, snad proto upadl úplně v zapomnění. Není třeba se však bát, protože se používá výhradně zevně a jen při zcela neporušené kůži. Předpis, jako vždy u Hildegardy, musí být přesně dodržen. List bolehlavu se ohřeje ve vodě, která se ihned potom vylije, aby se jí nemohl nikdo ani omylem napít. Teplé listy se přiloží na pohmožděninu a ováží. Dojde k rychlé úlevě. Po sejmutí obkladu, když list je vysušen přirozeným teplem těla, je třeba obkladový materiál ihned spolehlivě zničit. Při dodržení těchto bezpečnostních pravidel nemůže dojít k otravě.

A co při neklidném spaní? Kdo špatně a neklidně spí, neměl by se s tím jen tak lehce smířovat. Někdy pomůže psychoterapie, jindy moderní hypnotikum, ale to už je tak trochu „vyháňání čerta ďáblem“. Hildegarda měla vždy po ruce účinný prostředek — betoniku neboli bukvicí lékařskou (*Betonica officinalis* L.). Používá se v tomto případě také zevně. Přikládala se čerstvá nebo sušená večer do těsné blízkosti nemocné osoby tak, aby nemocný byl s bylinou v dotyku.

Protože vznikají technické potíže, kde ji vždy honem vzít čerstvou, osvědčila se bylinková poduška. Asi jednu libru sušené natě nacpeme do staré dámské punčochy. Jeden uzel uděláme nahoře, druhý dole a „duše“ podušky je hotová. Přesto uděláme samozřejmě ještě návlek, třeba ze lněného plátna. Je celkem jedno, zda na podušce spíme nebo je někde v posteli vedle nás. Nevíme ani, působí-li vůní nebo jestli spolupůsobí jemný prach, který proniká z podušky. Proto by povlak neměl být z příliš husté tkaniny. Účinek je překvapivý, pro mnohé „nevěřící Tomáše“ až zázračný. Poduška účinkuje na jednu náplň i několik měsíců.

Záhadná „arthritis“ pronásledovala lidstvo snad po celou jeho

existenci. Název jsme dali do uvozovek, protože pod tímto pojmem dříve rozuměli všechna onemocnění revmatického typu. Ale i tady si Hildegarda věděla rady: když všude všechno bolí, tak pij na lačno víno s mátou kadeřavou (*Mentha crispa* auct nonn — lidově „balšán“). Musí to ale být jen tato máta a žádná jiná, ať si kdokoliv tvrdí něco jiného. Mátový čaj se smíchá asi ve stejném poměru s dobrým bílým vínem typu ryzlink a toho se pije 2—3 x denně na lačno asi šálek. Nebo do půl šálku vína lze dát i 1 čajovou lžičku mátové tinktury a šálek doplnit vodou a vypít. Tímto jednoduchým postupem lze brzy revmatické škrubání a jiné bolesti přivést docela dobře pod kontrolu, což umožní snížít a někdy i zcela vysadit protirevmatické léky, které nejsou zdaleka nevinné a mnohdy mohou poškodit nemocného i v jiném směru.

Nemalou proslulost získala Hildegarda „bingenskou masť“, určenou k ošetřování bolestivých kloubů a podobných stavů, kterým souhrnně říkala „paralyza“. Mast obsahovala jeden díl morku z jelena, 2 díly jeleního loje a 4 díly šťávy z čerstvého pelyňku pravého. Vše se rozebrálo na vodní lázni a případně zahustilo roztaveným včelím voskem, popřípadě špetkou pryskyřice z jehličnatých stromů.

Při pásovém oparu radila Hildegarda nanést na vyrážku čistý jablečný nebo i vinný ocet 4 x ve dne a 3 x v noci. Předpovídala rychlou úlevu.

Fenykl podle Hildegardy činil lidi radostné, veselé a dával jim hebkou pleť v obličejí a pěknou chuť, odstraňoval nadýmání a celkově zlepšoval trávení a tím i náladu.

Musíme se smířit s tím, že i podivuhodní lidé mizí v propadlišti dějin a jen čas od času se některé jejich myšlenky objeví na stránkách knih. Jména nejsou podstatná, snad ani slova. V dějinách hraje roli něco úplně jiného. Třeba umění se narodit v pravý čas. Vždy, když se lámou epochy, dějí se zajímavé věci. Ti, kteří jsou u toho, stávají se nezapomenutelnými, ti, kteří přišli se svými myšlenkami příliš brzo, bývají bezejmenní. Takový je chod dějin. Aureolus Philippus Theophrastus Bombastus, po otci svobodný pán von Hohenheim, muž, jehož celý vzdělaný svět zná spíše pod jménem Paracelsus, vstoupil roku 1493 do středověkých dějin „za pět minut dvanáct“ a tak patřil k těm šťastným, kteří pohřbívali středověk.

Otec si přál vychovat velkého lékaře. Chtěl to vyjádřit již jménem. Proto pojmenoval svého syna Theophrastus, na počest velkého starověkého lékaře. Protože matka mladého Theophrasta brzy zemřela, byl otcův vliv na výchovu syna velmi silný, dá se říci, že rozhodující. Již jako zralý muž přijal mladý von Hohenheim další jméno — Paracelsus, aby vyjádřil svou úctu antickému lékaři, kterého si vážil nejvíce, Aulu Cor-

neliu Celsovi. Ale sám si říkal vždy jen prostě — Teofrast.

V té době se na lékařských fakultách přednášely spisy Galenovy a Avicennovy, dokonce i díla Hippokratova, tedy učení a názory staré jeden až dva tisíce let. Profesori i studenti se utápěli v planém řečnění, rétorika — umění krásného slova — měla viditelně přednost před pravým lékařstvím. Paracelsus vystudoval přední evropskou universitu v italské Ferrare, ale byl stavem výuky hluboce zklamán. Sám k tomu říká: „Mou hlavní školou byla příroda, ta největší škola, která není kryta střešním krovem, ale širokou bání nebes. Pozorování přírody vyžaduje především lásku, jen milující oko objeví tisíce rododrobností, které jiný člověk přejde bez povšimnutí. A tak z nevyčerpatelné rozmanitosti jeví se znovu a znovu vynořuje otázka — zda není konec konců za touto rozmanitostí nějaká jednota?“

Paracelsus položil svůj vklad do základů moderní přírodovědy. Můžeme klidně říci, že byl praotcem terapeutického využívání chemických léčiv. Jeho vlivem postupně přerůstala alchymie v chemii, položil základy lékařské a farmaceutické chemie a farmakologie. Vystoupil ostře, sám prvotřídní alchymista a astrolog, proti všemu balastu, který tyto nauky zatěžoval a snižoval je na úroveň šarlatánství. Ale vždy zůstal filozofem, filozofem sice poněkud poplatným své době, ale filozofem osvíceným, který se neuzavíral novému myšlení.

Jeho základní a fundamentální tezí bylo poznání, že člověk—lékař může na člověka—pacienta působit účinně teprve tehdy, až jej dokonale pozná. Jako člověk—filozof na prvním místě, a teprve potom jako člověk—přírodovědec. „Lékař začíná tam, kde končí filozof. Není-li však lékař filozofem a o filozofii nic neví, jak může začít tam, kde filozofie přestává?“

Paracelsova neklidná povaha a jeho prudká letora z něho udělaly světoběžníka. Všude, kam přišel, měl léčebné úspěchy i neúspěchy, ale i společenské potíže. Procestoval Portugalsko, Španělsko, Francii, Anglii, Skotsko a Irsko, také Dánsko a Švédsko, Prusko. Navštívil rovněž Litvu a Polsko, Uhry, Valašsko a Sedmihradsko, poznal i Moravský Krumlov a staroslavnou Istropolis-Bratislavu. Nikdy nesenášel plané teoretizování: „Lékař musí k nemoci, jako kráva k jeslím!“ Svůj odpor k autoritám neuměl zabalit do pláštiku vhodného společenského bontonu, a tak zatímco nemocní jej velebili, ostatní ho nenáviděli. „Vyhnali mě z Litvy, potom z Pruska, pak z Polska. Nelíbil jsem se Holanďanům, židům ani mnichům. Ale chvála Pánu Bohu, nemocným jsem se líbil!“

Paracelsus poznal bezpečně, že k pramenům poznání patří jen to, co člověk sám prožije. Proto se nevyhýbal a neštítal žádné práce. Nebál se působit jako polní ranhojič (což tehdy

platilo za degradaci lékaře) a ani vteřinu neváhal, když bylo třeba využít zkušeností čarodějnic, katů, cikánů, žebráků, bradýřů i lazebníků, tuláků i dobrodruhů, potulných mnichů i lidí šlechetných:

„Kdyby lékař sebe víc věděl a znal, nečekaná přijde případ jako bílý havran a smete knižní učenosti, ba i vědění praktické. Proto se denně učte, učte se bez ustání, hledejte a pozorujte! Nic nepodceňujte a nemějte lehkomyšlně příliš sebedůvěry, učte se od všech lidí. Nebo snad je na světě mudrc, který všechno zná?“

Paracelsus je autorem řady knih, ale sám si nejvíce cenil spisu „Herbarium“ čili Kráuterbuch neboli Bylinář.

Základní myšlenky založení nové vědy, chemiatrie, vyslovil tehdy, když napadl alchymisty pro jejich bludné snahy vyrobit zlato nebo elixír nesmrtnosti. Za práci alchymisty považoval umění zhotovovat chemická (spagyrická) léčiva, oprostit přírodniny od nežádoucích příměsí, ze kterých se skládaly. Pak se mohou stát lékem čistým, ryzím a dokonalým.

Vrána k vráně sedá a tak se bouřlivák Paracelsus brzy seznámil s jiným bouřlivákem, autorem nesmrtné „Chvály bláznivosti“ Erasmem z Rotterdamu. Erasmus trpěl těžkou formou dny a byl léčen na svou dobu „lege artis“ (dle pravidel lékařského umění), tedy heroickými dávkami projímadel a pouštěním žilou. Paracelsus napadl tento druh léčby, vyhnal lékaře a přírodními prostředky postavil brzy Erasma na nohy a tak získal přítele na život a na smrt.

Paracelsus léčil a psal, studoval, přednášel a zase léčil. Vznikala další významná díla, jako je „Opus paramirum“, ve kterém se pokusil vyložit své názory na původ nemoci. V díle „Astronomia magna“ brojí proti šarlatánsky interpretované astrologii a snaží se vymezit skutečné postavení a působení člověka ve vesmíru. Pak přichází „Labyrinth medicorum errantium“ čili Bludiště lékařů, kde napadá znovu své kolegy do nekonečna memorující staré spisy a trvá na poznání přírody cestou opakovaného experimentu. Proti nactiutrání se věcně a jízlivě, prostě „paracelsovsky“ brání spisem „Septem defensiones“ čili Sedm obran.

Dne 24. září 1541 v rakouském Salcburku Theophrastus Paracelsus umírá.

Ze světa se však musíme vrátit domů. Podívejme se zpět do země obklopené horami.

< \* < > ? \* >

# 1. část

# LIDOVÉ

# LÉČITELSTVÍ

# SLOVANSKÝCH

# NÁRODŮ



LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ  
V ČECHÁCH A NA MORAVĚ

**V**še, co se prolíná historií našeho národa, se stává zároveň součástí jeho národní kultury. Ta za století nabere tolik rysů národní specifiky jako včela pylu z každé květiny, na kterou dosedne. Rozhlédneme-li se po světě, najdeme mnohé shodné prvky lidového léčitelství i v daleko od sebe sídlících civilizacích. Například urtikace (pošlehávání kopřivami) se rozšířila po všech zemích, kde kopřiva roste. Na druhou stranu má každý národ svoji bylinu, svůj postup, kterého si cení právě jen on. České přírodní léčitelství vycházelo z potřeby lidu a sloužilo téměř výhradně jeho potřebám. Šlechta, která snadno asimilovala německé vlivy, dávala přednost lékařům, mastičkářům či dryáčníkům cizího původu. Taková bývala mentalita našeho národa nejednou.

V českých zemích má přírodní léčitelství dlouhou a bohatou tradici. Legenda vypráví, že první českou léčitelkou byla Kazi, dcera knížete Kroka, a potom její dcera Běla. Seriózní archivní materiály však z této doby pochopitelně nemáme. Proto za první velkou doloženou léčitelku na našem území považujeme paní Zdislavu z Lemberka, která za panování krále Václava I., tedy přibližně v polovině XIII. století, vybudovala v podhradí svého sídla špitál pro nemajetné nemocné, jimž sama obětavě sloužila a kde se pravděpodobně nakazila v té době zhubnou tuberkulózou a předčasně podlehla. Smutný příběh biblické Evy v historii našeho lidového léčitelství. Ovšem veselými příběhy se špitály nikdy nehemžily. Jistě o mnoho krásněji bylo v rozsáhlé zahradě s léčivými bylinami v Praze na Novém Městě, kterou vlastnil Angelus z Florencie, dvorní lékařník. I král Karel IV. prý rád chodil do této zahrady a udělil Angelovi určité výsady, které potvrdil i král Václav IV.

Zcela mimořádný vliv na další vývoj českého přírodního léčitelství mělo české vydání herbáře Ferdinandova osobního lékaře Petra Ondřeje Matthioliho v překladu Tadeáše z Hájku v roce 1562. Tento herbář ale nebyl prvním herbářem vydaným v české řeči, protože již předtím vyšel například herbář Jana Černého, litomyšlského lékaře. Nazýval se „Kniha lékařská, která slově Herbář aneb Zelinář: velmi užitečná z mnohých knih latinských i vlastních prací vybraná“. Vyšla v Norimberku v roce 1517, za neuvěřitelných 70 dní od předání rukopisu. Mimo tohoto prvního českého herbáře to byla i jiná drobnější dílka. Matthioli, osobnost evropského formátu, geniálně shrnul výsledky vědeckého poznání své doby a empirického poznání lidového léčitelství. Středověký „bestseller“ se

velmi rychle a hlavně trvale stal prakticky „bylinářskou biblí“, která ovlivnila myšlení jak lékařů, tak léčitelů. Zatímco před vydáním této knihy jsme mohli sledovat živelnost tradičního léčitelství, kdy zkušenosti byly předávány z generace na generaci i bez hlubšího porozumění, po Matthiolim vyrůstá v léčitelství řád, systém a pozvolný odklon od iracionálních praktik. Dodnes můžeme obdivovat opravdové znalosti účinků bylin.

Třetí knihou této doby je dílo Adama Zálužanského ze Zálužan. „Tři knihy bylinářských metod“ z roku 1592 vyšly latinsky. Samozřejmě že všechny tři středověké knihy obsahují řadu nekritických soudů a pověr.

Tradiční léčitelství prožívalo i své krize. Především v XIX. století, kdy věda začala vítězit na celé čáře, lze se setkat s přírodní léčbou pouze u sociálně nejubožejších vrstev rolnictva a proletariátu. Ale i v době, kdy se zdálo, že těmto léčebným způsobům je zcela odzvoněno, protože dobytí tajemství tohoto světa se jevílo na dosah, vystoupí v Evropě dvě gigantické postavy, dva rázovití představitelé přírodní terapie. Vincenc Priessnitz a Sebestián Kneipp. Český sedlák a bavorský farář obnovují zašlou slávu vodoléčby. Jejich procedury byly srozumitelné, jednoduché a finančně nenáročné. Kneipp navíc dokázal léčbu vodou, prací a stravou spojit s léčivým působením bylin. Vliv těchto dvou laiků byl tak velký, že po celé Evropě včetně Čech vznikají spolky pro propagaci této přírodní léčby. „Český Kneipp“ udržoval svoji činnost až do II. světové války. Sdružoval lidi z prostých vrstev obyvatelstva až po lékaře a další českou inteligenci. V té době bylo iracionálním praktikám již zcela odzvoněno a přírodní léčitelství opět nastupuje své další etapy v košatém stromu vývoje.

Na počátku éry socialistického zdravotnictví se zdálo, že lidové léčitelství zcela zanikne. Finanční dostupnost lékařské péče všem lidem našeho státu se jevila rozhodujícím faktorem. Nestalo se tak proto, že nepochybně mimo peněz hrají v lidském povědomí úlohu i jiné faktory. Proč lidé často podnikají dlouhé cesty za přírodním léčitelem, když mají lékaře za rohem, to bylo předmětem mnoha studií. Za všechny učené myšlenky alespoň výrok filozofa a spisovatele Alexandra Ivanoviče Gercena: „Nic nemůže být chybnější než zavrhnout minulé, které sloužilo k dosažení nynějšího.“

V naší době dochází k určitému splývání poznatků vědecké medicíny a lidového léčitelství. Medicína cílevědomě využívá hodnotné zkušenosti lidové empirie. Očišťuje geniální postřehy od balastu. Mimo hutná vědecká fakta však vždy budeme muset počítat s tím, že lidská duše je něžná, nostalgická a má tolik zákoutí, že nejprospěšnější bude člověk, který v sobě spojí učenost budoucnosti s moudrostí minulosti.

## JAK SE DŘÍVE LÉČIVALO



do má zdraví, pokoj, chleba, ten má všechno, co mu třeba." Hle, sociologický průzkum je na světě! V nezfalšovaném lidovém podání se dovídáme, čeho si člověk nejvíce cení. Protože lidé dobře věděli, že zdraví se lehounce ztrácí, ale těžko nalézá, kladli velký zřetel na zdravotnickou profylaxi. Během věků se tak vyvinul soubor prostých pravidel na uchování zdraví a duševní svěžesti. Mnohé z těchto pravidel nacházíme v mudroslovích a pořekadlech. „Stravou prostou, zdraví, síla rostou!“ Tušíme, že jsme měli pravdu, když jsme se obávali, že tradiční léčitelství je jen zapomenutou úsměvnou záležitostí. Kolik moudrých hlav dnes přemýšlí nad chorobami, jejichž prevenci měl náš národ dávno vyřešenou. Například preventivní pusty. Protože člověk potřebuje mít vše zdůvodněno, tak každé moudré náboženství na pusty pamatovalo. Lid si svou obětí usmířoval bohy a zároveň uzdravoval svůj organismus. Zabil tak dvě mouchy jednou ranou. Páteční půst odlehčil týden, adventní půst pomohl organismu k adaptaci při přechodu podzimu v zimu a připravil člověka na bujaré prosincové svátky a zimní zabíjačky. Oblíbené jarní očištné kúry, kterými naši předkové vyháněli z těla „zkažené šťávy“ (moderněji bychom řekli „odpadní produkty vlastní látkové výměny“), začínaly vždy půstem. Ostatně jsme přesvědčeni, že moderní výzkum přijde jednoho dne třeba na to, že cholesterol se neukládá v těle po celý rok stejně, ale že v jistých přechodných obdobích roku je organismus podstatně více ohrožen.

Nepředbíhejme a s rozpačitým pokýváním hlavy dodejme, že lidé také znali kladný vliv tělesné práce, umírněnosti ve všech tělesných pozicích, veselosti, srdečnosti, trpělivosti, dostatku spánku a v neposlední řadě i osobní čistoty a hygieny bydlení. Za dodržování všech těchto pravidel bychom se nemuseli stydět ani dnes a asi bychom byli zdravější. Zato na amulety a talismany dnes už nikdo nevěří. Ale ve svém čase to byly prostředky velké důležitosti. Tak například proti ráhám všeho druhu ochraňoval peníz s obrazem svatého Jiří. Granáty nebo koralý nošené na krku měly učinit těhotnou ženu šťastnou. Když chtěla žena počít a nedařilo se to přirozenou cestou, bylo třeba při pohlavním styku nosit na prstě prstýnek z routy. Také svěťci, patroni určitých neduhů, přicházeli často na pomoc. Sv. Valentin pomáhal epileptikům, sv. Augustin se specializoval na oční choroby a sv. Barbora je patronkou ženských prsů. Jak již jsme několikrát řekli, sugesce je mocná čarodějka, jen kdybychom i my věřili v něco, co by nám pomohlo v trápení. Máme ho stále dosti.

Staré lidové léčitelství mělo velmi primitivní názory na vznik jednotlivých nemocí. Mísily se v nich i hypotézy Hippokrata, tvůrce prvního uceleného evropského medicínského systému, s démonologickými praktikami, které obtěžují lidstvo již pár tisíciletí. Hippokrates stanovil v těle čtyři druhy šťáv, jednodušeji řečeno krev, dva druhy žluči a hlen. Velké množství, špatná kvalita či průnik do nevhodných částí organismu způsobuje nemoc. Odtud patrně pochází představy o zkažené krvi či nadměrné krevnatosti nebo nedokrevnosti a neduživosti, zahleněnosti či žlučovitosti. Také mužské semeno, které se v těle nahromadilo, mohlo zavinit své. Ženy na tom nebyly lépe a nespokojená děloha či páry z ní mohly putovat po celém těle a ohrozit kdekterý orgán.

Ještě starší je démonologická koncepce nemoci. Zlí duchové uražených předků a rodinných nepřátel či kmenoví zaměstnanci podsvětí často útočí na lidské zdraví. Jindy zase může nemoc povstat od uřknutí nebo od zlého přání. Je podivuhodné, že „démoni“ nás neopustili do dnešních časů a setrvávají hluboko v našich myslích. Stále u mnoha chorob máme pocit, že jsme „je dostali“ po většinou jakousi smůlou. Žlučnickový záchvat nám stále více zavání démony než vlastní nestřídmostí.

Třetí skupinu chorob přinášel „zlý vítr“, chlad, průvan, vlhkost a prostopášný život. Tyto příčiny chorob znala již starověká Čína. Naši lidé byli k přírodě stejně všímaví. Jejich pozornosti neunikly ani psychické příčiny nemocí, jako zármutek, závist, lakota či marná láska a touha.

Terapie, tedy vlastní léčení, patří k nejlépe rozpracovaným oblastem lidového léčitelství. Lid pevně věřil, že vnitřní lidské síly jsou natolik mocné, že tělo se vlastně léčí samo. Snad odtud pochází pořekadlo: „Od léků nečekej dlouhého věku!“ V tomto tradičním lidovém názoru přežíval postoj nejstarších učenců tohoto světa. Vždyť první ucelená lékařská teorie, která na zeměkouli vznikla, tedy čínský filozoficko-medicínský systém, kalkulovala zásadně jen se silami člověku vlastními. Ve stejném duchu se nesl i indický ajurvéd. Lidé jednoduše nevěřili, že by jim někdo něco dal.

Základní léčebnou praktikou, kterou údajně využívala již legendární Kazi, bylo zařikávání nemocí. V naší době bychom takové léčení nazvali psychoterapií. Pravda, u mnohých nemocí by se hodilo „jít holýma rukama na medvěda“. Nedivme se, dodnes u řady nemocí používáme psychoterapii právě jen proto, že nemáme nic lepšího. Vždyť na tomto světě je mnoho lékařů, kteří se pokoušejí zvládnout třeba onemocnění zhoubným nádorem ovlivňováním psychiky pacientů. A ono se to kupodivu často daří.

Samotné provedení tradičního rituálu bylo následující. Zařikávač nejprve vyjmenoval božskou trojici a udělal nad nemocným tři kříže. Pak přiložil pravici na hlavu pacienta nebo nasliněný prostředník na nemocné místo a počal s vlastním zařikáváním. Naši předkové měli velmi dobrou pozorovací schopnost. Nemocnému se jistě muselo ulevit, když tento rituál přetrvával tolik století. Slova totiž působí i dnes neodolatelnou mocí. A víra rovněž. Dokáže oddálit smrt či přivolat umírání. Také my věříme v mnohá slova, aniž bychom věděli, co se za nimi skrývá. Tehdy rozšířené magické myšlení zařikávači hrálo do noty. Zařikávač vysílal nemoc na vrchy, lesy, skály, dovolávaje se přitom pomoci Ježíše a všech svatých. Zařikávač byla většinou nebyla libovolná, ale přesné slovní formule se dědily z generace na generaci. Například na Tábořsku zařikávali i obávané úbytě. Nejprve nemocného omyli svěcenou vodou, a přitom zařikávač pronášel pevně stanovenou formuli: „Zažehnávám úbytě! Jsou-li z větru, ať jdou do větru, jsou-li z vody, ať jdou do vody, jsou-li z jídla, ať jdou do jídla!“ Poté se nemocný pomodlil otčenáš, ale „amen“ musel vynechat. Pak zařikávač nalil na talíř tři lžice vody a nad vodou udělal třemi prsty kříž, aby se úbytě více nevrátily. Velmi rozšířená byla též tzv. sympatická či mumiální léčba, kdy se například hadřík se sputem nemocného — mumie — vložil do předem vyvrtané díry v dubu a díra se zasmolila. Léčba byla založena na víře, že hadřík se sputem, který obsahuje oslabené „záření“ nemoci, je prostřednictvím tohoto „záření“ sympaticky spojen s nemocným. Síla dubu přemůže „záření“ nemoci a tím vlastně pomáhá nemocnému.

K jiným oblíbeným zákrokům patřilo nakuřování. Nakuřoval se buď sám nemocný nebo místnost, ve které nemocný ležel. Nakuřovadlo se zpravidla vysypalo na dřevěné uhlí a dým se někdy chytal do šátku, jímž se potom nemocnému ovíjelo chorobné místo. Oblíbenými nakuřovadly byly bobule jalovce, květ černého bezu, cibule, česnek, křen, blín, rulík durman, ale i vosí hnízda a jiné speciality. Například růže (erysipel) se nakuřovala pivoňkovým květem.

Abychom však lidovému léčitelství nekřivdili — přirozené a reálné způsoby terapie byly většinou v převaze, ať již to bylo léčení bylinami, napařování, obklady, léčba potními a zapařovacími zábaly masáže a podobně. Zvláštní kapitolu tvořilo tzv. odvádění nemocí. Je zajímavé, že zmínku o odváděči léčbě nacházíme v historii lidového léčení všech slovanských národů. Při „odvádění“ se nemoc odvádí buď z těla ven, nebo se „přenáší“ na jiný zdravý orgán téhož nemocného a ten ji pak doveče — protože není oslaben — dobře zdotat. Prapůvodní formou odvádění bylo pouštění žilou, ale to byl přece jen dosti

složité zákrok a snad proto nikdy v lidovém léčitelství zcela nezdomácněl. Naproti tomu bylo oblíbené přikládání pijavic, sázení baněk, ale i pálení nebo vytváření umělých boláků, tzv. fontanell. Ještě před válkou bylo možno koupit Kneippův vyměšovací olej, jehož několik kapek se používalo k namazání pokožky za ušima. Poleptáním vznikla rána, která se sama, bez ošetření, za několik dnů zahojila, a přitom mělo dojít k vyléčení různých očních chorob zánětlivého původu.

Kneippův vyměšovací olej se skládal z euphorbia (zaschlá mléčná šťáva určitého druhu pryšce), španělských mušek, lýkocvové kůry a krotonového oleje. Tyto složky se v přesně stanoveném poměru nejprve extrahovaly v koncentrovaném alkoholu a potom se přidal olivový olej, přibližně po čtyřech dnech se výtazek přefiltroval do tmavých lahviček a uchoval v chladu. V případě potřeby se místo za ušními boltci nejprve prsty masírovalo, aby zčervenalo. Potom se štětečkem nanese malé množství oleje. Od té doby se už natřeného místa nesměl nikdo dotknout a nesmělo se ani použít obvazu. Potřené místo v krátké době zrudlo, oteklo a již druhý den se vytvořily bolestivé puchýře, které brzy praskly, potom silně svědily nebo pálily. Za čtyři až pět dnů se popraskaná kůže začala hojit a do dvou týdnů nebylo po poleptání ani stopy. Spolu se zahojením býval zaznamenán výrazný obrat v léčení nemoci. Ačkoliv farář Kneipp svého receptu původně využíval na léčení očních chorob, pozdější léčitelé tvrdili, že význam oleje je podstatně vyšší, protože toto nepatrné poleptání působí ozdravně na celé tělo. Bylinářka Pestrová, mlynářka ze Žďárce u Tišnova, vyprávěla, že na používání Kneippova vyměšovacího oleje se dobře pamatuje od své maminky, která tvrdila, že je to nejcennější zevní lék jejich domácí lékárníčky.

Kneipp, věrný své představě o čištění organismu, se ovšem nespokojoval jen s místem za ušním boltcem a například k léčení ekzému vytvářel umělou ránu na předloktí, kterou udržoval až do vyléčení. Těžko říci, zda podstatnější bylo místo zásahu nebo skutečnost, že při takovém umělém zánětu dochází k povzbuzení obranných sil organismu, jak se ostatně ukázalo i při využití vyměšovacího oleje.

Léčebné prostředky musely být levné a snadno dostupné. Kde jinde se dá levněji nakoupit než v přírodě? Lidé věřili v její mohutnou sílu, vždyť při tehdejšímu způsobu života byli nepřetržitými svědky neskonalé přívětivosti, ale i drtivé síly všudypřítomné přírody. Je samozřejmé, že museli uvěřit i v léčivou moc vody. Lze říci, že právem. Minerální prameny, ale také voda protékající magnetovcem či jinak fyzikálně nebo chemicky ovlivňovaná voda ozdravující účinky pro člověka nepochybně má. Masově dostupné byly zázračné prameny, ze

kterých se mohl napít kdo chtěl. V našich krajích bychom mohli napočítat na desítky „svatých studánek“. Jedna z nich se například nachází dodnes v katastru obce Turzovka na moravsko-slovenském pomezí v Beskydech. Podle lidového podání má voda velkou léčivou účinnost a o slunné neděli je možno vidět na stovky aut, jejichž posádky trpělivě čekají ve frontě na vodu. Překonat Lourdy ve světové proslulosti se našim studánkám sice nepodařilo, tak zázračná voda v Čechách ani na Slovensku nepramení, ale přece jen voda naší zemi proslavila. V historii kteréhokoliv pokroku se objevují jedinci, kteří přeskočí jeden závit spirály vývoje a ocitnou se rázem v dalším poschodí. Na zeměkouli nacházíme mnoho technických památek, které svou náročností daleko přesahují dobu vzniku. Jen v medicíně se pravděpodobně takové skoky nevyskytly. Každá doba přináší své nemoci a lidé se všemožně snaží svoji epochu uzdravit. Přejde však další století a s ním další choroby a kolotoč smutku a radosti začíná znova. Tak se vyzvánělo proti moru, zaříkávaly úbytě a dnes abychom hledali něco obdobného na zhoubné nádory či srdeční choroby a začali se bát AIDSu. I vývoj léčitelství byl pozvolný, evoluční. Vincenc Priessnitz si prý všiml, jak poraněná srnka vyléčila u pramene svůj zlomený běh. Nevěřil v zázraky, ale věřil ve velikou moc studené vody. Vypracoval léčebný režim skládající se z fyzické námahy, pitných kúr a koupelí či polévání studenou vodou. Jeho specialitou byly zapařovací obklady, které se s velkým úspěchem používají dodnes. Také Priessnitzův spolužák, jenž neunesl slávu sebevědomého Vincence, používal k léčení vodu. V sousední vesnici, v Dolní Lipové, zavedl Jan Schroth svoji léčbu suchou dietou. Ano i tak se někdy vytvářejí dějiny. Zkrátka děláme něco přesně opačného než naši sousedé.

Pilířem lidové terapie byly léčivé byliny. Ovšem škála léčebných prostředků byla veliká. Zajímavé bylo například použití kovových destiček. Mimo vzácných kovů zlata a stříbra, jejichž léčebný vliv byl odpradána uznáván, používalo lidové léčitelství i jiné kovy, hlavně měď. Když profesor Romašov v Sovětském svazu vzkřísil slávu mědi v medicíně a popsal dokonce samovolné stěhování měděných destiček po kůži na nemocné místo, málokdo věděl, že na Valašsku se dodnes v některých domácnostech přikládají měděné destičky na bedra ve snaze vyléčit „housera“ neboli ustřel či lumbago, případně i ischiatické bolesti.

Nic naplat, stejně musíme skončit u léčivých bylin. Jejich využití bylo rozmanité. Pily se odvary, používaly se obklady, nad vařícími se bylinami se lidé naparovali nebo jejich páry vdechovali. Aplikovaly se bylinné masti nebo koupele. Byliny

se vkládaly také do polštářku či se z nich dělaly lihové výtažky, hořícími bylinami se vykuřovalo. Sbíraly se po celý rok, ale největší význam byl přikládán bylinám májovým, bylinám trhaným v poledne na Velký pátek a o noci svatojánské z 23. na 24. června.

V každé pověře může být zrnko pravdy. Nejslavnější svatojánskou bylinou je třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*). Pro léčení těžkých chorob se musela trhat přesně o půlnoci, nejlépe o půlnoci svatojánské. Vysvětlení tohoto lidového postřehu je pověrečné jen zdánlivě. Většina bylin vykazuje největší účinnost v době, kdy začínají kvést. V případě třezalky je to právě konec června, kolem svátku svatého Jana. Důležitou účinnou látkou třezalky je vysoce těkává silice, která se za horkého letního dne rychle odpařuje. Není tedy divu, že třezalka sbíraná koncem léta a navíc ještě odpoledne nemůže soupeřit s bylinou sbíranou začátkem léta nad ránem. Že nemusí být právě svatého Jana je náblední.

Problém s původem chorob řešil lid rovněž v duchu své doby. Kdo jiný by se mohl lépe vypořádat s démony, zlými duchy než kněz. Měl také spojení s Bohem, byl jeho prostředníkem zde na zemi. To je dostatečná kvalifikace k léčení nemocí. Kněží ovšem bývali rovněž inteligentní lidé a mnozí z nich vstoupili do kněžského stavu s touhou pomoci lidem. I to byl důležitý klad každého léčitele. U našich pradávňích předků se takový kněz-léčitel nazýval též „hadač, kuželník, vlchovec, zaklínač, uvádzač, lechovač“. Katolické církvi se však zařikávání nemocí vůbec nezamlouvalo, a proto bylo mocí úřední kněžím zakazováno. Synoda v Girgentu konaná v roce 1655 měla dokonce výhrady proti modlitbám, které měly napomáhat léčení nemocí.

Kněží, to byla jedna sociální vrstva, a prostý lid byl na společenském žebříčku někde jinde. Jeho vnitřní síla je veliká, a proto záchranu hledal ve svém středu. Od středověku se léčení ujímají stále více světské osoby: lazebníci, ovčáci, babky kořenářky. Lidé často velmi nadaní, bohem obdarovaní. Protože však mnohé choroby vznikají působením čarodějnic a od takových nemocí těžko může pomoci doktor nebo obyčejný léčitel, musel přijít právě ten „bohem obdarovaný“. Lidé hledali pomoc u „božců“ nebo „bohyní“, což byla zvláštní specialita moravsko-slovenského pomezí. Působení těchto božích léčitelů bylo především psychoterapeutické. To mělo u důvěřivého lidu značný ohlas. Co platilo tenkrát, platí dodnes. Dnes lidé touží potkat člověka, který se podívá a vidí. Blesková diagnostici z očí, moči, podpisu či fotografie jsou stále v kursu. Také tehdy bylo hlavní snahou „bohyně“ prokázat, že vše ví. Takové schopnosti zvyšovaly léčebný potenciál. Proto se takoví léčite-

lé často uchýlovali k různým trikům včetně „vyzvědačství“. Na druhé straně většinou dobře ovládali působení léčivých bylin a jiných tradičních přírodnoléčebných postupů a navíc byli mistry slova, takže se nelze divit, že bylo mnoho případů, kdy „bohyně a božci“ nemocnému skutečně pomohli.

Moderní medicína vystavěla svůj nimbus na diagnostice. Složitými procedurami musí být diagnóza vždy stanovena, i kdyby to mělo být po smrti nemocného. Takovou vymoženost lidové léčitelství nemělo. Diagnóza byla jeho slabým článkem. Snad proto vzniklo přísloví „Hotové zdraví, kdo nemoc poví“. Nemoci se rozpoznávaly především podle příznaků. Někdy pomáhalo pozorování moči, jazyka i očí. Zkušenost hrála rozhodující úlohu. K našemu překvapení byly již v antice šířeny knihy o lécích a léčení pro laiky. Plinius starší (23–79 n. l.) ve své encyklopedii „Naturalis historia“ popsal znalosti a prostředky tehdejšího lékařství. Mimochodem, byl to zajímavý muž, předchůdce současných kapitánů průmyslu. I při cestě v nosítkách si nechal stenografovat své myšlenky, trochu objemným magnetofonem — otrokem, a zahynul při vědeckém pozorování sopečné činnosti Vesuvu. Jak je vidět, nic nového pod sluncem se neděje. Po vzoru receptářů pro laiky byla z jeho *Naturalis historia* sestavena příručka, jejíž obsah vlastně tvořil lidové znalosti až k hranicím novověku. Podobně jako skvělý vypravěč Aulus Cornelius Celsus (1. stol. n. l.) v encyklopedii „Artes“, ze které se zachovalo „Osm knih o lékařství“ (*De medicina libri octo*), vykládá o zdravé výživě, prevenci, lécích i nemocech. Studnice, odkud talentovaní lidoví léčitelé čerpali své znalosti, které se pak předávaly ústním podáním, byly hluboké a antika bohatá na vědomosti byla kolébkou nejen evropské civilizace, ale i zdrojem lidové moudrosti až do naší doby. Historie je učitelkou života, jak říkávali staří latiníci.

## KOŠATÝ JE STROM PRAXE

**P**řiblížme si alespoň trochu lidovou léčitelskou praxi a podívejme se na některé tradiční léčebné způsoby ze středních Čech.

Bradavice — se zaháněly, když zvonily hrany. Zaháněvač se pomodlil Otčenáš a řekl třikrát: Zvoněj hrany, nevím komu, bradavice, lezte dolů. Potom bylo nutno opět se pomodlit Otčenáš. Bradavice se ztrácely tak dlouho, jak vznikaly.

Proti dně — byl vařen tučný mužík (rozchodník ostrý) za účelem naporování. Jako mazání byl užíván octový výtažek řepného semene, jalovčinek a tlučených čerstvých kopřiv.

Při ušních nemocech — ať již zánětech, při zvonění



v uších a při slábnutí sluchu, vždy byl oblíben netřesk střešní a jeho šťáva. Netřesk vůbec byl slavnou rostlinou a lidé též věřili, že dovede ochránit před úderem blesku. Odtud název „hromotřesk“.

Proti závratí — pokrájeli pelyněk Černobýl a pelyněk pravý na drobno a připravovali pro nemocného lázeň velmi brzy ráno. V téže vodě si nemocný umyl hlavu. Po usušení bylo třeba břicho natřít jelením lojem. Aplikace se prováděla tři dny za sebou.

Při nemocech průdušek a plic — podávali odvar bazalky, routy a omanu, s přidavkem březové vody. Také jablečnick byl v takovém případě velmi vážen.

Aby nohy nebolely — když bylo potřeba daleko nebo rychle jít, sušili si lidé mladý olšový list s mateřídouškou, obě byliny setřeli na prášek, potom vzali jelení lůj a sádlo z mladého zajíce a připravili si mast, kterou se v čase potřeby ošetřovaly nohy, zejména však chodidla. V archívních materiálech lze najít zajímavý článek na tento přípravek, pocházející z Českého mlýna: „A můžeš dobrému koni v běhu postačiti a nebudou tě nohy boleti, a byť třebaš sedm let pořád vandrovat, dyž tej masti, tak jak psáno užívati budeš, nebo jest to ode mne samýho zkušeno ...“

Koho bolelo na prsou — používal odvar božího dřevce (pelyněk brotan). Rovněž byla oblíbena aplikace léku, připraveného zpráškováním 12 zrn pepře, špetky (množství řezaných bylin, které lze nabrat třemi prsty) máty dlouholisté, máty poleje a kmínu a vmícháním tohoto prášku do libry medu (hmotnost staré české libry se s krajovými rozdílly pohybovala mezi 490–525 g). Jednou denně, nejčastěji před spaním, v těžších případech i vícekrát se užila „1 lžice tohoto mléka“. Ráno a večer si přitom mazali na prsa med, ve kterém byl rozmíchaný prášek z routy, břechťanových a vavřínových (bobkových) listů.

Hlas velmi šlechtí — odvar kořene omanu, připravený v bílém víně.

Když vycházelo střevo — zahřáli vodu rozžhaveným železem nebo vzali horkou vodu přímo z kovárnů, v níž kovář kalil železo a touto vodou nemocného naparovali a pak mu dali pít žanykl (žindava evropská, *Sanicula europaea* L.), vařený v pivě. Střevo zasypávali práškovanou dobromyslí a navíc ještě přikládali diviznový list.

Vzácná jednota mezi oficiálním lékařstvím a lidovým léčitelstvím, v jiných indikacích nevidaná, převládala zejména v terapii infekčních chorob. Bylo tomu tak zřejmě proto, že skutečně efektivní prostředek do éry antibiotik prakticky neexistoval, a proto jak lékaři, tak lidové léčitelé zkoušeli, co

se dalo. V této jednotě došlo dokonce k určitému setření nejen krajových, ale i národních rozdílů a tak stejné prvky — bohužel nepříliš úspěšné terapie — nacházíme prakticky v celé Evropě. Tak slavný český lékař Matyáš Borbonius navrhl v roce 1597 pro léčení moru čtyřsložkový theriak, který vedle spojujícího medu obsahoval kořen hořce, list podražce, plody vavřínu a myrhu. Přibližně ve stejné době byl ve Francii oblíben přípravek, později nazvaný „ocet čtyř zlodějí“. Tímto ocetem se v době morových nákaz natírali zlosynové v Marseille, aby byli ochráněni před nákazou při olupování mrtvol. V českém léčitelství se proti moru bojovalo vykuřováním jalovcem, rozmarýnem a hřebíčkem. Zrána a navečer radili pít několik doušek vinného octa, svařeného s routou a česnekem. To je „podezřelá“ shoda s „octem čtyř zlodějí“, jehož hlavními součástmi byly ruta a šalvěj, vedle řady dalších aromatických rostlin. Mezinárodní shodu terapie moru naznačuje i léčba česnekem, používaná v Orientě, Židé a Řekové používali také cibuli, vinný ocet a vždy nějakou lihovinu. Poslední mor byl u nás zaznamenán v roce 1772, ale i po tomto datu byly infekční choroby velmi často příčinou úmrtí. Zvláště cholera a tyfus si vybíraly krutou daň, proti které bylo lidové léčitelství bezmocné.

Vedle prudkých infekcí trávicího ústrojí byly obávaným prubířským kamenem tradičního léčitelství zejména souchoťiny — plicní tuberkulóza. Ve středních Čechách dávali nemocnému jíst strouhanou černou ředkev, která byla dlouho vařena v zakrytém hrnci. Do polévky mu dávali liščí játra a plíce, do nápojů bylo přidáno psí sádlo. Aplikován byl též jaterník, plicník a med — vše svařené s trochou vína. Lidové léčitelství bylo vždy symptomatické, protože skutečný původce nemoci byl neznám a ostatně zůstal dlouho utajen i lékařům. Proto byl hlavní zájem zaměřen na potlačení suchého kašle, o kterém se předpokládalo, že „z plic ukusuje“. Léčivých směsí byla celá řada, např. směs jitrocele, bedrníku a mateřídoušky, nebo směs lipového květu, větviček potměchutí, nati meduňky a květu černého bezu, případně i směs bazalky, yzopu, divizny a slézu. Na Poděbradsku pili ječmenný odvar, kombinovaný s odvarem šípovým, do kterého se navíc přikládalo několik lístků šťavelu kyselého. Pravou českou lidovou specialitou bylo podávání Černobýlu, vařeného ve víně, eventuálně i s přidavkem medu. Zdá se, že tato rada patřila do kategorie těch úspěšnějších. Často bylo též doporučováno podávání březové vody — „vyhojí i napůl shnilé plíce a narostou nové ...“

Doporučení samoléčitelky pojetého lidového léčitelství mají jednu výraznou vadu: Tradiční předávání rad a pokynů, které se často dalo ústně, mnohdy setřelo nebo zamlžovalo jak

jednotlivé poměry účinných složek, tak dávkování, dobu užití a některé další „technické parametry“. Vzpomínáme na vyprávění jednoho knihaře. Ten si v jinošském věku chtěl urychlit vyléčení běžného kataru horních cest dýchacích tradičním lidovým receptem, který našel v babiččině „herbáři“, totiž podáváním březové vody. Protože jakékoliv další údaje chyběly a mládenec neměl žádné zkušenosti, řekl si, že čím víc, tím líp a vypil najednou pořádný hrnek, asi víc než čtvrt litru. Zakoušel potom velmi nepříjemné stavy — pocit „rozbití“ v celém těle, těžkou hlavu s intenzívní tupou bolestí „jako po ráně pantokem“, bolesti v zádech (pravděpodobně z podráždění ledvin), nutkání na zvracení, závratě a bušení srdce. Tento stav přetrvával několik hodin a pocit „kocoviny“ ještě i druhý den. I takové může být lidové léčitelství. Druhý případ je z doby úplně nejnovější: Jeden z našich přátel Josef J. — důchodce a vyznavač přírodního a lidového léčitelství — byl upután na lůžko chřipkovým onemocněním. Když mu bylo už lépe, rozhodl se, že nuceného klidu na lůžku využije k „přeléčení“ bolavého kolena, postiženého vleklým onemocněním revmatického charakteru. Ve staříčském „herbáři“ našel cenou radu o použití kašovitého obkladu z mletých sasaneček. Samozřejmě bez dalšího vysvětlení. Promyšleno — vykonáno. Sasanky právě kvetly a tak paní J. byla vyslána do lesa. Připravil obklad bylo dílem okamžiku. Za chvíli obklad pěkně hrál, potom začal pálit. Pan J. si liboval, jak je obklad účinný, a rozhodl se ještě vytrvat. Vydržel to dvě hodiny, ale pak pálení začalo být nesnesitelné, takže obkladek musel dolů. Koleno bylo tmavočervené. „Bude to dobré!“ — liboval si náš hrdina. Ale nebylo. Během hodinky dvou se objevily obrovské puchýře, které záhy praskly a pokožka začala mokvat. Obvaz se navíc smekl, takže bylo citelně postiženo podkolení, kde je kůže mimořádně citlivá. Postižený měl silné bolesti a navíc prakticky nemohl chodit, lépe řečeno narovnat nohu, protože v takovém případě hojící se jemná kůžička v podkoží praskala. Léčba chřipky se protáhla asi na pět týdnů, s kopcem ostudy navrch. Ale pozor! Po vyhojení totiž pan J. zjistil, že koleno ho už nebolí — a nebolelo asi dva roky. Dlužno podotknout, že k opakování této heroické léčby se dotýčný už neodhodlal. Vysvětlení je zde snadné: Pan J. totiž bezděčně (a chybně proto, že příliš násilně) provedl formu odváděcí léčby, známé již odedávna. Zásadní byla chyba v mohutném předávkování, protože kašovitý obklad ze sasaneček je indikován na 15 minut, což ale lidové tradiční prameny zpravidla neuvádějí. Další chybou bylo, že nemocný si neuvědomil, jaký je rozdíl mezi „otužilou“ pokožkou kolena a jemnou kůží v podkolení. Ani takovým detailům obvykle není ve starých spisech věnováno místo. Po-

dobně nepřesnosti patří k lidovému léčitelství, které moderní člověk musí chápat komplexně, v jeho pestré proměnlivosti a se všemi jeho nedostatky i přednostmi.

## POVÍDÁNÍ O BAŇKÁCH



a lůžku leží jakési předpotopní zvíře. Na zádech má baňaté výrůstky uspořádané jako kostěné pláty dinosaura. Malý rozdíl tu ovšem je. Výrůstky jsou skleněné, průhledné a píše se rok 1988. Jsme u jednoho z tradičních léčebných prostředků, který přetrval do dnešních časů. Léčíme baňkami. Jsou přivezeny ze Sovětského svazu, kde je za pár kopejek dostanete v leckteré lékárně. Sazení baňek bylo oblíbeným druhem „odváděcí léčby“. Podobně jako při pouštění žilou či při použití pijavic se z organismu odváděly látky, které tam neměly co dělat. Baňky se používaly jak v lázních, tak v kdekteré domácnosti. To proto, že baňkami nejde nic pokazit. Protože jsme mnoho popisovaných léčebných procedur vyzkoušeli sami, můžeme potvrdit, že baňky jsou racionálním a velmi účinným léčebným prostředkem. Bylo by nesprávné o nich hovořit jen jako o záležitosti zastaralé a překonané. Spíše doplatily na to, jakým způsobem bylo původně vysvětlováno jejich působení. Mezi lidem se udržela starověká Hippokratova představa o čtyřech šťávách, které jsou původcem všech nemocí. Baňkami se odváděly a přemísťovaly látky takovým způsobem, že to moderní věda nedokáže spolknout. Blýská se však na časy a občas se objevují zprávy o pracovištích, která usilují o odborné prověření této starodávné metody.

O baňkách psal zasvěceně již Jan Berka Choceňský, jehož spis „O krvi, puštění žilami i baňkami“ se dočkal tří vydání. V letech 1532, 1538 a 1597. S baňkami se můžeme setkat i v díle Mistra Křišťana z Prachatic, jehož „lékařské knížky“ vyšly v roce 1553, a také v proslulém „Regimentu zdraví“ Henricha Rankowia z roku 1786, tedy „pouhých“ 250 let po Choceňském. Nověji pro baňky horoval známý pražský bylinář Karel v období mezi dvěma válkami, který se jimi zabýval ve svém spisku „Čtyři cesty ke zdraví“, vydaném ve třicátých letech.

Baňky však nejsou nijakým českým monopolem, jejich používání je naopak známo po celé Evropě. Používali je staří ruští lidoví léčitelé „Znacharji“, srbští „Vidari“ stejně jako valašští „Božci“. Staročesky se jim říkalo též „krevní skleničky“, Rusové znají „báňki“, Bulhaři „ventúzy“ neboli „čáški“, Francouzi říkají „les ventouses“, Němci „die Schröpfen“. Baňky jsou nejčastěji skleněné, v Turecku převládaly mosazné, ale mohou být i kostěné nebo dřevěné. Viděli jsme dokonce baňky

z umělé hmoty. Pan Hamrlíček, lázeňský z Malenovic u Zlína, používal i baňky z pozinkovaného plechu. Baňka představuje vlastně baňatý kelímek, kde průměr bání má být poněkud větší než průměr otvoru. Ten se pohybuje kolem 40 mm. Výška baňky je přibližně 60 až 75 mm. Baňky s ostřejším okrajem se lépe přichytí, pro citlivější pokožku je však naopak vhodnější tupý, zakulacený okraj. Na tvaru valně nezáleží a v nouzi se používaly i různé skleničky, ovšem s rizikem, že nevydrží potřebnou dobu přísáté.

Baňky jsou buď „suché“ — ty se sázejí na neporušenou pokožku (ať již úplně na sucho nebo v lázni), nebo „mokrý“ čili „krvavý“, kdy se před přísazením pokožka nasekne, takže baňky vlastně nasávají krev. Suchá baňka silným podtlakem přivodí vznik krevních podlitin. Působí tak fyzikálně, reflexně, ale také metabolicky tím, že ovlivňuje pochody látkové výměny v přilehlém okolí, a v neposlední řadě i stimuluje imunitu organismu. Vždyť řadu let je známa metoda stimulace odolnosti člověka, při které se zprvu nasaje krev a posléze se dárci zpět vstříkují do svalu. Soudíme, že princip baňky je obdobný. Baňky ovlivňují procesy i na místech vzdálených aplikaci. Účinek baňky lze zesílit tím, že je přiložíme na speciální místa, jako je aktivní akupunkturní bod nebo tzv. Headova zóna, to je okrasek kůže, který odpovídá svým nervovým spojením třeba vzdálenějším orgánům.

Krvavá baňka je mladší sestrou pouštění žilou. Výhodné je, že zde dochází k odtoku povrchové krve na mnoha místech v organismu a tím k „úklidu“ v místním metabolismu. Protože léčení „venesekcí“ čili pouštění žilou na jistou dobu vypadlo z arzenálu medicíny, není ani teoreticky dobře propracované. V posledních letech se však do léčení některých poruch krevního oběhu vrací. Rozvíjí se i teorie této pradávnejší metody.

Působení krvavých baněk je proti suchým baňkám výraznější a jejich zásah do regulace organismu je poměrně silný. Může dojít i k větší ztrátě krve, maximálně kolem 500 ml až 750 ml.

Protože tradičním zdrojem lidového léčitelství je ústní předávání zkušeností z generace na generaci, využijeme této možnosti i my.

Vladimír Hamrlíček, pamětník z bývalých sírnych lázní z Malenovic u Zlína, se usadil v křesle a o několika případech z mnoha tisíc léčených nám pověděl. Ilustrují lépe než obrázek.

Stará babička nemohla chodit, nohy měla oteklé jako „baně“. Špatně se jí dýchalo. Po lázeňské aplikaci „mokrých“ baněk byla v zuboženém stavu a zdálo se, že to brzy celkově špatně dopadne. Odvezli ji domů „na kotáry“, jak se na Valašsku říká kopaničářskému venkovu. Ale na druhý den telefo-

novali, že se babičce výrazně ulevilo, protože rankami po baňkách vyšlo ještě tolik „vody“, že jí bylo možno z valašských krpců normálně vylévat. Po druhé aplikaci za kratší čas se babička uzdravila docela a chodila „jako majolenka“.

Léty opotřebovaný herec přišel o dvou holích, že ho strašně bolí nohy. Nazítí má hrát a potřeboval by se dát trochu dohromady. Po aplikaci krvavých baněk odešel za dvě hodiny domů o jedné holi. Za týden přišel dopis: „Představení dopadlo dobře, nohy nebolí, hole jsou na půdě ...“

Jindy přišla paní, že jí velice bolí nohy. Měla je zabalené do hader, které jí nahrazovaly punčochy, protože měla obrovské bérkové vředy. Co s tím? Baňky totiž nebylo kam přiložit. Nakonec se dělalo, co se dalo. Po jedné jediné aplikaci celotělových krvavých baněk a dalších dvou aplikacích jen na nohy se po dvou až třech týdnech rány začaly samy uzavírat. Po čase byly nohy úplně v pořádku.

Také mladí přišli. Třeba mládenec asi dvacetiletý, který měl těžké akné — trudovinu. Vypadal hrozně. Po dvou aplikacích celotělových krvavých baněk v rozpětí asi jednoho měsíce — v mezidobí popíjel „krev čistící“ čaj v množství asi 3/4 litru denně — nepěkná, hyzdící vyrážka zmizela.

Jindy mladé děvče, trpící nepravidelnou a slabou menstruací, vyrážkami po celém těle a nespavostí, si přišlo pro pomoc. Jednou nasázené celotělové krvavé baňky a několikrát aplikované suché baňky na stehna udělaly pořádek. Menstruace se upravila, vyrážka se ztratila, dostal se klidný spánek.

Pantáta P. trpěl revmatismem a různými potížemi stáří, přestával stačit s dechem. Proto jednou nebo i dvakrát za rok zajel do lázní k Hamrlíčkovu. Tam dostal baňky, odpočinul si hodinku dvě, vypil čtvrtku červeného a po jednom dni lehké „kocoviny“ bylo na dlouho zase lip.

Jak se s baňkami vlastně pracovalo? Na kousek drátu se namotal vatový tampónek a spolehlivě upevnil. Namočil se do ředěného líhu, aby nevznikly velké plameny, a zapálil. Na okamžik se vsunul do předem připravené baňky, až se dotknul dna. Praváci drželi baňku levou rukou a hořící tampón na drátě pravou rukou. Hořící tampónek se hned vytáhl (vše se dělo těsně nad místem přiložení) a baňka se rychle levou rukou přitlačila. Hned se přísála tak, že nešla normální silou oddělit. Je to jednoduchý postup, který však vyžaduje jistý cvik. Sejmutí baňky se provádělo zatlačením na okolní kůži a tím došlo k průniku vzduchu do baňky a ta sama odpadla. Pokud se baňka přikládala na suchou pokožku, bylo nutno její hrdlo předem navlhčit.

Protože jde o metodu starou a v našich krajích téměř zapomenutou, pokračujeme v popisu aplikace dále.

Suché baňky se přikládaly buď přímo na suchou pokožku, nebo se pacient předem rozpařil v lázni. Zlepšil se krevní oběh a tím se zvýšil i účinek baněk. Stejněho se docílilo i zahřátím pokožky zdrojem tepla nebo natřením např. tímto přípravkem:

- Ol. hyperici 135 g (třezalkového oleje)
- Ol. arnicae 10 g (silice arnikové)
- Ol. eucalypti 10 g (silice eukalyptové)
- Ol. juniperi 10 g (silice jalovcové)
- Ol. rosmarini 10 g (silice rozmarýnové)
- Ol. pini 10 g (silice borovicové)

Protože známe dobře fyzikální zákony, můžeme si pomoci i tím, že baňky skladujeme v chladnu, necháme je třeba vymrznout. Zvláštním způsobem přikládání baňky, například při bederním ústřelu, byla „hořící baňka“. Ze střídky chleba udelala hospodyně podložku, kterou přilepila na záda postiženého nešťastníka. Na ni postavila malou svíčku, kterou zapálila a rychle přiklopila baňkou. Jak vzduch vyhořel, vytvořil se uvnitř baňky velký podtlak a tato se důkladně přisála. Ráno mohl prý sedlák opět na pole.

Krvavé Čili mokré baňky se přikládaly výhradně v lázni. Nejprve se aplikovala suchá baňka, poté byla pokožka ošetřena dezinfekčním prostředkem a proseknuta do hloubky 2 až 3 cm. Na ranku se ihned přiložila další baňka. Proseknutí se dříve provádělo zvláštními ostrými sekáčky podobnými skalpelu, nověji tzv. skarifikátory, tedy strojky s pružinou, které zajišťovaly rychlé naseknutí pokožky do potřebné hloubky i na více místech najednou. Nejnověji můžeme použít silné injekční jehly. Baňky se před použitím vyvarovaly, sekáčky sterilizovaly.

Počet baněk býval různý. Suchých baněk se dávalo od jedné do šedesáti podle potřeby. Krvavých baněk se používalo méně, běžně šest až dvanáct. Na místě se suché baňky nechávaly 15 až 20 minut, krvavé baňky 5 až 10 minut. Procedura se prováděla někdy i dvakrát za den. Obvykle však jednou. Krvavými baňkami se šetřilo, dávaly se jednou až třikrát za rok. Pro aplikaci těchto baněk se pacient několik dní doléčoval již jen suchými baňkami nebo jinou procedurou.

Víme již „jak, kdy a kolikrát“, nevíme zatím „proč“. Protože takové nachlazení, svalové bolesti, bolesti páteře, kašel, záducha, furunkulóza (při posazení baňky přímo na furunkl tento rychleji dozrává), zánět plic, pohrudnice, některé neuralgie, revmatické bolesti, gynekologické problémy, závratě, bolesti hlavy a očí se suchými baňkami léčily přímo zázračně.

V lázni se suché baňky aplikovaly zejména při revmatických obtížích, při bérceových vředech, při lymfatických zánětech, při infiltrátech všeho druhu, při pouřazových bolestech.

Krvavé baňky nacházely použití při revmatismu, trudovině, při chorobách doprovázených otoky a všude tam, kde bylo podezření, že organismus je „zanesen“ metabolickými produkty, jako je tomu při různých ekzémech, výtočích, poruchách menstruace či u některých typů kaménků v močových cestách apod.

Suché baňky jsou velmi bezpečné, nežádoucí účinky prakticky nehrozí. Baňky ovšem zesilují vliv alkoholu, a proto jeho požívání před léčbou baňkami je zakázáno. Suché baňky v lázni vyžadují stejné opatření jako aplikace jiných balneologických procedur. Krvavé baňky nelze podávat osobám s poruchami krevní srážlivosti, osobám příliš zesláblým, starým lidem nad 80 let a osobám s poruchami krevního oběhu. Někdy zabrání aplikaci baněk nežádoucí kožní reakce. Žádné baňky nelze aplikovat bezprostředně po jídle. Vytvoření velkých modřin a jejich špatné vstřebávání po aplikaci suchých baněk je výjimečným jevem a v takovém případě se často od dalšího použití ustupovalo, i když žádné nebezpečí nehrozilo. Přesto zde byla možnost nevolnosti až mdloby, proto se nemocný nejprve rozpařil v horké vodě, při aplikaci baněk však měla být lázeň již jen mírně teplá. Nevolnosti způsoboval často i pohled na krvavou vodu v lázni. Nedořešená zůstávala zřejmě i otázka dezinfekce — v době „rozkvětu“ terapie baňkami se ještě nevědělo o možnosti vzniku žloutenky typu B. Ranky se hojivily během dvou dnů zcela bez jizev, ale byli i lidé, kteří zůstali trvale poznamenáni. Hnisání a jiné komplikace byly velmi výjimečné, snad tu hrály roli i minerální lázeňské vody. Po skončení léčby bylo nutno hodinku odpočívát, doporučovalo se vypít čtvrtku přírodního červeného vína a ve dni aplikace se vyvarovat námahy.

Některá zahraniční lázeňská střediska znovu přistoupila k aplikaci suchých baněk. Krvavé aplikace již obnoveny nebyly, protože odporují dnešním hygienickým požadavkům a navíc přenos různých chorob krevní cestou způsobil, že krvavé baňky již patrně definitivně patří minulosti.

Pro staromilce přikládáme seznam onemocnění léčených baňkami.

Gynekologické krvácení — vsadit suché baňky na prsní bradavky, vleže. Potom pacientku otočit a vsadit na bedra.

Krvácení z nosu — ležet na boku té strany, kde nos nekrváčí, a z boku a na bedra vsadit na této straně suché baňky. Vyhřezlý konečník, děloha — vsadit suché baňky od pupku k symfýse.

Nadýmání — v místech největší bolesti dát suché baňky, příp. i z boku.

Bolesti očí, závrať, bolesti uší — suchá baňka za uši, do zátylku, ev. i po obou stranách hlavy.

Bolesti uší a loktů — velkou baňku vsadit na ucho tak, aby celé bylo uvnitř.

Zuby, tváře, dásně, oči — suché baňky pod bradu.

Průdušky, plíce, oči, ramena — suché baňky ve větším počtu pravidelně nasázet na prsa a záda, ramena.

Slezina — suché baňky na hrud' vlevo, též na paži.

Horečky, plicní neduhy — suché baňky na celá záda, na krajinu bederní a kostrčovou.

Ledviny, bedra — suché baňky na křížovou a ledvinovou oblast.

Amenorrhoea (menstruace vynechává) — suché baňky pod kolena a nad ochlupenou oblast symfysární, též na vnitřní stranu stehen.

Voda v koleně — krvavé baňky nad koleno, ev. i pod, ale jen z vnější (českové) strany.

Močový měchýř — suché baňky pod kolena a nad ochlupenou oblast symfysární.

Otoky nohou, bolesti nohou, bércové vředy — krvavé baňky na místa otoků, i celotělově. Nebo suché baňky na krajinu bederní, kostrčovou, stehenní i lýtkovou, v těžších případech též na paže a horní část těla.

Hnisavé procesy, furunkly — suché baňky přímo na vřed.

Celkové povzbuzení — suchá baňka, pokud možno většího průměru se sázela přímo na pupek.

### ZÁHADA KOŽNÍ PLÍSNĚ

**J**menuji se Václav Štefan Čermák. Celý svůj život jsem pracoval jako lékař a mé vzpomínky jsou natolik neposedné, že mé tělo je jim malé. Narodil jsem se v roce, který se v našem století pamatuje nejsnáze. Snad proto jsem toho prožil v životě tolik, že bych pro přemíru zážitků mohl své datum narození i zapomenout. 1900 — přelom ze století idyly do století velkých změn. Něco ze svého života vám řeknu hned. Řízením osudu jsem se narodil na Ukrajině a svá studia, nejprve felčarskou školu a později lékařskou fakultu jsem absolvoval v Kyjevě. Na Ukrajině jsem také řadu let jako felčar a lékař pracoval. Byl to tehdy stát právě narozený a mnohému, co jsem viděl, bychom dnes ani nevěřili. O tom však až někdy jindy. Teď bych vám chtěl vyprávět příběh, kterému se dnes usmívám. Tehdy tak veselý nebyl. Do této knihy patří proto, že hlavní úlohu v něm hrály znalosti, které jsem získal od starých znacharů, léčitelů ruského a ukrajinského venkova. Člověk se až diví, jak jejich jednoduché a účinné léčebné postupy mohly být tak snadno opuštěny a zapomenuty.

Ve své době zachránily mnoho obyvatel této rozlehlé země. V tomto případě pomohly jednomu zdravému Čechovi.

Bylo to v létech, kdy český národ nevěděl dne ani hodiny. Na všech fanglích byl hákový kříž a lidské neštěstí bylo tak časté, že se lidé zakalili a zpevnili, aby vůbec mohli přežít. Také čeští lékaři nebyli výjimkou. Za ošetření raněného partyzána nebo podporu vězňů v lágrech bývala odměnou smrt. Protože však poslání medicíny je pomáhat, bylo toto povolání tehda stejně dobrodružné jako pobyt v amazonských pralesích. Vyznamenání za sklem mi tyto chvíle nostalgicky připomínají, a zasloužené.

Do Hitlerovy říše se nikomu nechtělo. Rozhodně tam lidé za prací dobrovolně neodcházeli. Každý hledal kličky a háčky, jak by této robotě unikl. Lékař mnohdy ledacos zmožil. Tehda lékaři své chytré hlavy potřebovali více k vymýšlení různých podrazů na říši než k vlastnímu léčení. Já jsem měl úlohu navíc komplikovanou tím, že jsem vlastně doktorem nebyl. Ale spoň ne „de jure“. Nepodplatil jsem referenta, který nostrifikoval cizozemské diplomy, a tak mi absolutorium lékařské fakulty v Kyjevě jednoduše neuznali. Na přímluvu vlivných známých jsem však v oboru pracovat mohl s tím, že si doplním kvalifikaci. Měl jsem vystudovat Karlovu univerzitu. Studium jsem sice s elánem začal, ale zavření českých vysokých škol mi vzalo poslední šanci. Z milosti jsem však praktikovat mohl, ovšem musel jsem se ohlížet na všechny strany. Hlavou mi dnes letí nekonečný průvod živých a mrtvých, kteří prošli můjma rukama. Opodál stojí skromně skupinka mladých lidí, kteří nemají s medicínou mnoho společného. Plavovlasé děvče, ročník dvacet čtyři, již nějaký čas v říši pracovalo. Bedlivým vyšetřením se mi podařilo zjistit, že má vrozený rozštěp páteře. Slova jsou pružná i v medicíně, nejen v právech. Přestože neměla s tímto defektem žádně obtíže, do „rajchu“ se vracet nemusela. Divná doba! Lékař si musel vymýšlet nemoci, dnes to za něj dělají pacienti. Nebo nakrátko ostříhaný, vytáhlý mládenec. Kruhový stín, jako tvoří průduška na normálním rentgenovém snímku, se podařilo prodat jako tuberkulózní kavernu. V sanatoriu bylo tomu hochovi rozhodně lépe. Důvtipný hoch, ano, ten, co rychle pochopil, že malé změny na krční páteři mohou dělat nepředstavitelné bolesti hlavy a trnutí rukou, také nakonec zůstal doma. Čím kdo zachází, tím také schází. Vlastní syn musel k „luftšucu“ hasit rozbombardovaná města a já také nastoupil poslušně do „Východního Pruska“.

Ovšem jeden případ, ten hoch docela vzadu, byl zcela neobvyklý. Naroděn v roce 1924 byl připraven pozvednout hospodářství říše. Nešťastná matka syna přivedla a prosila, abych

na něm shledal jakoukoliv zdravotní závadu. Člověk není auto. Kousek po kousku jsem chlapce prozkoumal, zevrubně prohlédl. Ale nic. Nic, o co by se dalo opřít. Jedině na plicích měl nepatrné dozvuky po předchozím nastuzení, což bohužel k osvobození nestačilo. Nabídl jsem matce, že synovi doléčím alespoň dechové ústrojí, když se nedá nic jiného dělat. Ať nastoupí na práci alespoň zdrav. Naordinoval jsem nějaké užívání a na prsa a na záda nasázel baňky. Za dva dny se měl podrobit běžné zdravotní prohlídce a hned poté odcestovat.

Byl jsem velmi překvapen, když se hoch za pět dní objevil a zdál se být ve výtečné náladě. Nedočkávě jsem se ho vyptával, co se vlastně přihodilo, že je opět tady. Se smíchem na rtech vyprávěl: „Stáli jsme nazí na chodbě a po skupinách předstupovali před lékaře. Samozřejmě že před německé lékaře. Bylo zbytečné nad něčím uvažovat, nikdo nikoho nevyšetřoval, byla to jen formalita.

„Další, los, otočte se, nahlaste jméno.“

Pochodoval jsem kolem brýlatých pánů a bylo mi pořádně úzko.

„Pojďte sem, postavte se tady na stranu. Pane kolego, kdybyste dovolil. Podivuhodné, přineste lupu.“

Připadal jsem si jako zajímavý motýl. Za chvíli byli kolem mě tři. Zapálilo mi okamžitě. Baňky! Neviděli nikdy stopy, které zanechávají baňky.

„Kde jste k těm flekům přišel?“

„Ó, já, ty mám pořádně dlouho. V létě jsem se vykoupal v pěkně špinavém rybníčku, druhý den naskákaly.“

„Bolí, svědí, nebo je snad necítíte?“

„Bolí pořádně, ani dotknout se jich nemohu.“ Ošival jsem se a pro jistotu ucukl před prsty jednoho z „učenců“.

„Prozatím neschopen. Kontrola za šest týdnů!“

Plísňové onemocnění udělalo své. Mohl bych ohrozit poměry na ubikacích v říši. Neušlo mi, jak se doktoři důkladně mylí, ač se mě pro „bolestivost“ ani nedotkli. A tak jsem opět u vás.“

Další bylo již snadné. Těsně před revizí jsem mu opět nasázel baňky. Tentokrát ještě víc než poprvé a méně pravidelně. Navíc jsem mu dal šňupavý, kýchací prášek a poradil mu, aby si šňupnul, až na něj bude docházet řada. Jemně práškovaný kořen kýchavice bílé se mi již v minulosti osvědčil při začátku chřipky jako dobrý lék. Věděl jsem, že vzbudí prudké kýchání, a v tomto případě jsem ho k léčbě nepotřeboval. Měl jiné úkoly. Páni od komise tentokrát jen zběžně prohlédli obnažené tělo potencionálního odvedence a hned usoudili, že „plísňová dermatitida“ se nelepší. Na základě toho rozhodli: „Entlassen“ — propustit! Hoch byl tedy osvobozen. No a když začal pánům

v kanceláři důkladně kýchat, hnali ho hned na chodbu, kde se měl obléci a čekat. Po chvíli vsunuli štěrbinou pod dveřmi propouštěcí výměr. Sami se zřejmě báli, aby se nenakazili záhadnou plísňí, která se možná přenáší i kýcháním. A tak český fortel, za pomoci ruského lidového léčitelství, slavil zcela nečekané vítězství.

## JARNÍ OČISTNÉ KÚRY

**N**even baňkami živ je člověk. Léčitel musel mít po ruce řadu metod a pokynů, aby mohl nemocného léčit. Někdy přiložil sám ruku k dílu, jindy poukázal na chyby, kterých se v životě pacient dopouštěl.

Po celá tisíciletí mimo démonů ovládaly medicínu zkažené šťávy a tělní tekutiny, jejichž rovnováha byla labilní stejně jako rovnováha živlů v přírodě, kterým jednotlivé šťávy příslušely. K likvidaci démonů se vyzývaly nebeské a přírodní síly a k úpravě vnitřního prostředí se používalo projímadel, pouštění žilou, pocení, odhlenění, zvýšení vylučování moče pomocí vody či močopudných čajů a půstů. Očistné kúry nebyly výsadou Slovanů, ba ani Evropanů. Návody na čištění těla nalezneme jak u národů vyznávajících islám, tak v buddhistických zemích. Indická zdravotní věda „ájurvéd“ dokonce propočítala očistné postupy do nejmenších podrobností a učinila z nich součást běžného života. Významnou součástí očisty byl půst. Kde jinde můžeme hledat kořeny půstu než v náboženství. Náboženské předpisy byly mimo jiné i souborem zdravotních, psychohygienických a filozofických představ své doby. Pokyny, aby se věřící po určité dny zdrželi požívání stravy vůbec nebo aby vynechali z jídla masité pokrmy; byly jistě důsledkem pozorování moudrých lidí. Doba půstu měla obvykle astrologické pozadí a u křesťanů se řídila křesťanskými svátky. Starí Egypťané se postili již nejméně 7000 let př. n. l. Všichni obyvatelé v čele s faraónem si za postní dny vybrali první tři dny každého novoluní. Podobné zprávy jsou i o jiných starověkých národech, Zendech, Druidech, ale také o národu Inků. Indové se rovněž řídí podle lunárního kalendáře. Dny půstu jsou přesně předepsány a pravověrný Ind si i přes své vegetariánství odepře stravu 42 dní v roce.

Hebrejský kalendář, odvozený od egyptského, je rovněž lunární, a proto se půsty Izraelitů řídí podle fázi měsíce. Muži dodržují půsty od 13 let, ženy od 12 let. V březnu, na den „Esfir“, se až do noci nesmí jíst nic. V dubnu, na který připadá „Pascha“, se Izraelita postí osm dnů. V té době se jí jen macesy, ovoce a mléko. Celkem by se v průběhu roku Izraelité neměli po šest dní najíst vůbec a po jedenáct dní značně omeze-

ně. Známi Farizeové byli prý ještě důkladnější a postili se dva dny v týdnu.

Islám nabádá k půstu v měsíci „Ramadán“, jehož datum je pohyblivé, každý rok připadne na jiný čas. Tento půst má jednu zvláštnost. Je sice úplný, ale končí denně západem slunce, aby s jeho východem druhý den opět začal. Noc je plná hříchů a den pokání.

Křesťanské náboženství bylo v oblasti půstu obzvláště komplikované. Na počest Ježíšova půstu v poušti byl ustanoven čtyřicetidenní půst z jara před velikonoce, jediným křesťanským svátkem, který je slaven podle lunárního kalendáře.

Postící člověk byl nazýván „půstník“. Zmodernizovaný postník se nasytí jen jedenkrát na sklonku dne. Přísní katolíci se tak postili každý pátek, ale také před svatodušní nedělí a v den narození Páně. Uplných postních dnů bylo sedmáct a šedesát dní k tomu bylo bezmasých. Východní pravoslavné církve byly o mnoho přísnější. Masopustní týden bez masa přecházel ve velký velikonoční čtyřicetidenní půst. Při tomto půstu se jídalo dvakrát denně, v poledne a večer. Ovšem jen něco málo mrkve, kysaného zelí a černého chleba. Pil se kvas se strouhaným křenem. Tuk se nesměl vůbec. Poslední tři dny velikonočního týdne přísný postník pil jen čistou vodu. Padesát dnů po velikonočních si pravoslavný křesťan mohl dopřát. Pak nastal „Petrův půst“, který končil ve svátek Petra a Pavla. Po krátkém uvolnění nastalo omezení na čtrnáct dní před svátkem „Nanebevstoupení Panny Marie“. Dnem 14. listopadu začínal vánoční půst. V průběhu roku byly i další menší příležitosti a tak pravoslavný křesťan byl 150 dní v roce na malém množství rostlinné stravy. Kupodivu i přes „nevědeckost“ takové stravy vzniklo z této doby úsloví „zdravý jako Rus“.

Exkurze po náboženství je u konce. Stejným způsobem bychom se mohli „proběhnout“ i po odborných pramenech. Královský lékař Jan Kop z Raumentalu ve svém zdravotněm spise „Regiment zdraví“ z roku 1536 poučuje své čtenáře, aby zejména v jarním čase důkladně vyčistili své tělo purgovaním (užitím projímadel), otevřením žíly, příkládáním baněk či pijavic, procházkami a přísným půstem. Ale již i tento lékař se odvolává na staré autority, jmenovitě na proslulého Avicennu. Vždyť i první česky tištěný kalendář z roku 1485 byl především seznamem dnů, kdy bylo vhodné provádět pouštění žilou.

Není obtížné si představit, že vše uvedené sloužilo lidem k vytvoření představy o tom, co je důležité pro život. Přes zimu, v době bohatých svátků, zabijaček a plesů, organismus utrpěl nejednu újmu na zdraví. V jarním období bývá člověk velice oslaben. V zimě se snižuje výrazně přísun vitamínů a minerálních látek, klesá pohybová aktivita. Připočteme-li

k tomu zvýšenou konzumaci konzervované potravy a sem tam nějakou odličku „toho nejlepšího ze švestek“, pak se nemůžeme divit jistým problémům v látkové výměně. Tyto skutečnosti společně s lékařskou zkušeností, že v přechodových obdobích roku je organismus velice citlivý, odůvodňují staletou lidovou praxi s prováděním „jarních očistných kúr“. S přihlédnutím k dnešním poznatkům a zkušenostem lze bez nadsázky konstatovat, že model jarních očistných kúr je jedním z nejdůležitějších dědictví, které nám tradiční léčitelství zanechalo. Pravda, v dnešní době je provádí jen velmi málo lidí. Kdo okusí, nejenže překoná jaro bez únavy a depresí, ale vyhnou se mu i jiné zdravotní problémy v průběhu roku. Ani v minulosti zájem lidí nebyl vždy stejný. 17. a 18. století očistným kúram nepřálo, až prelát Kneipp, známý bavorský lidový léčitel z 2. poloviny 19. století, znovu tyto tradice oživil, ale s rozumným vypuštěním všech drastických postupů. I dnes existují propagátoři pročišťování. Profesor Nikolaj Amosov, doktor věd, ve své vynikající knížce „Rozdumja o zdorovje“ (Moladaja Gvardija, Moskva 1978) uvádí, že na základě své dlouholeté praxe a zejména vlastních zkušeností dospěl k přesvědčení, že člověk, který chce zůstat zdravý a vyvarovat se nemoci, jež pronásledují starší lidi, má k tomu v podstatě dvě možnosti. Buď se trvale stravovat velmi střídavě, anebo jíst sice „normálně“, ale potom musí několikrát za rok držet hladovku.

Odůvodnění můžeme hledat jak ve statistice, tak v osobní zkušenosti. Vzpomínáme na vyprávění mladé ženy, věnující se jógovým cvičením. Při jarním pročištění, kterému jóga stanovila přesná pravidla, zjistila ve stolici sezamové semínko, o kterém bezpečně věděla, že ho požíla o vánocích, kdy jej manžel-námořník přivezl rodině na ochutnání jako exotickou potravinu. Rozhodně by nic nemělo zůstat v našem střevě po několik měsíců.

Jak by měla jarní očistná kúra vypadat v našich podmínkách? Začneme nejlépe v pátek. Přibližně čtrnáctidenní kúru uvedeme úplnou třídní hladovkou. Nikomu nemůže uškodit. Jen nezapomeňme, že i přísné náboženské půsty měly svá pravidla. Netýkaly se dětí, těžce nemocných, těhotných, pocestných, těžce pracujících a vojáků v poli. Pijeme, co hrdlo ráčí minerální vody či bylinného čaje. Dříve se takovým čajovinám říkalo „krev čistící“. Tradičně se doporučuje následující složení:

list kopřivy 30 gramů  
nať třezalky 20 gramů  
nať řebříčku 20 gramů  
nať pelyňku pravého 10 gramů  
list rozmarýnu 10 gramů  
list šalvěje 10 gramů

Tři polévkové lžice směsi se večer přelijí asi 3/4 litrem studené vody a přikryjí. Ráno necháme přejít varem a po odstátí scedíme. Pijeme sklenku na lačno a zbytek z termosky během dne.

Možné jsou i jiné alternativy s využitím čekanky, pampelišky, oddenku píru, nati jablečnicku a celé řady dalších bylinek. Často je doporučován i květ černého bezu či jalovčinky. Každý večer provedeme pak velký klystýr asi 1,5 litrem převařené vody či heřmánkového odvaru. Aplikujeme při teplotě 38 °C. Po provedení nálevu chvíli cvičíme. V pondělí večer uděláme poslední klystýr a začneme jíst. Jídlo je střídavé, hlavně zelenina, celozrnné obiloviny, kvašené mléčné výrobky. Velmi prospěšné jsou naklíčené obiloviny a jiná semena pro svůj obsah vitamínů a enzymů a kvašené zeleniny. Během kúry nejíme maso, nepijeme alkohol, nekouříme. Chceme-li účinek kúry podpořit, uděláme si jednou týdně zapařovací obklad Priesnitzova typu. Farář Kneipp jej vylepšil a navrhl tzv. „španělský plášť“. Ze lněné prostěradloviny ušijeme širokou košili sahající od hlavy až k patám. Tu namočíme do studené vody, dobře vyždímáme a navlečeme na holé tělo. Pak se zabalíme do deky a dobře přikryjeme. V zapařovacím obkladu setrváme jednu až dvě hodiny. Zabal končí studeným omytím a cvičením po několik minut. Kůže, kterou v tomto případě používáme jako čistící orgán, tvoří velkou plochu na organismu, takže účinek zábalu je skutečně značný.

Po dvou až třech týdnech očistná kúra končí, jednodenní hladovku spojíme opět s klystýrem. Během kúry nezapomínáme na zvýšenou pohybovou aktivitu.

Kdo přemůže svůj životní stereotyp a pohodlnost, velmi prospěje svému organismu. Dlouhá tisíciletí, po které tento profylaktický zvyk trvá, hovoří za vše.

#### SEDMERO PAPRSKŮ PADÁ NA TUTO ZEMI



emůžeme se vyhnout jedné léčitelské metodě, která dříve byla přijímána jako samozřejmost, ale v posledním století spadla do díže „šarlatánských metod“. Čas od času z ní vystrčí růžky a opět je zatlačena. Mnoho se o ní diskutuje, třeba na stránkách populárních časopisů. Sovětská občanka prý po úderu blesku nabyla neobyčejné vlastnosti. Její zrak pronikne tělem člověka jako rentgenový paprsek. Reportér tuto schopnost potvrzuje. Džuna Davitašviliová dokáže pouhou silou své vůle roztočit střelku kompasu, pohnout předmětem ležícím na stole či uzdravit nemocného.

Svět, dá se to tak říci, se hemží lidmi, kteří v sobě cítí onu podivuhodnou sílu, jež uzdravuje bez léků, bez dotyku ruky, bez rady nemocnému. Exaktní věda sice takovou energii nezná, žádné biologické modely s ní nepracují, přesto po celá staletí trvá soubor příznivců a odpůrců této metody zvané „bioterapie“. Tento soubor bude trvat i nadále, protože každá strana má dosti karet k tomu, aby vynášela a trumfovala v této věčné hře o „panaceum“ — prostředek, který léčí vše bez rozdílu. Nejsme soudci, ale pouze popisujeme. Ani nenadržujeme, ani se nevysmíváme.

Lidé jako by od nepaměti věřili v sílu, která proniká přinejmenším vším živým. Dokážeme-li tuto sílu získat pro své účely, pak dokážeme ovlivnit nejen ostatní lidi, ale i okolní přírodu. Baron von Reichenbach jí říkal „ód“, Indové „ódžas“, Číňané „čchi“, Hebrejci „mach“, Aristoteles „éter“, Avicenna „anima mundi“, Paracelsus „mumie“, na Haiti „vúdú“, Galvani „živočišná elektřina“, v Tibetu „dorž“, Griščenko „bioplazma“, C. G. Jung „synchronicita“ a tak bychom mohli pokračovat. Ona síla má do dnešního dne na světě nejméně na sto názvů.

Nejkrásnější model pro ni vymysleli indiští Tántrikové, kteří ji nazývají silou „Kundalíni“. Ta dríme v podobě stočeného hádka při dolním konci páteře. Normální smrtelníci ji neovládají, ale je možné tělesnými a duševními cvičeními způsobit její probuzení a vzestup. Pak aktivuje kosmickou energii „šakti“, která je skryta v sedmi „čákrách“. Cím výše šakti vystoupí, tím nabude člověk mimořádnějších vlastností.

Nejčastějším nástrojem léčitele byly jeho ruce. Ty vztahoval k nemocnému. Proto se v Orientě taková léčba nazývala „léčbou kladením rukou“. Jindy se moc léčitele násobila použitím instrumentů magického tvaru. Populární byl „Kerykeion“ — nilský kříž, symbol staroegyptských lékařů, ale i jiné tvary kříže. Spisovatel Waltari nám ve svém Egyptanu Sinuhetovi popisuje hned dva magické léčitele. Královského zastavovače krve a nejvyššího kněze Hrihora. Jak pracoval zastavovač krve? „... neměl ani nadání, ani rozumu, měl jen schopnost zastavovat krev pouhou svou přítomností... I přiblížil se a vztáhnul paže, zahleděl se na faraóna. Krev přestala ihned téci...“ Co je to? Nesmysl, výmysl bujně fantazie spisovatele, báchorka, a nebo pravda, kterou nechápeme?

Hrihorovo počínání je nám již bližší. Nejvyšší kněz léčil tři nemocné: „... mladou ženu, jejíž údy vyschly a byly hubené a nehybné, chlapce, jehož celé tělo bylo pokryto hroznou vyrážkou a mokvajícími strupy. Třetí byl stařík, jehož nohy zchromly, takže nemohl chodit a nepředstíral to, neboť jsem ho píchal jehlou po nohou a vůbec to necítil.“

Co s tím? Poslechněme si dále, jak se Hrihor zachoval:



„... nejvyšší kněz předstoupil před nemocné a volal každého z nich jménem a řekl: vstaňte a chodte ... I vyšetřili jsme je a mladá žena mohla nyní hýbat údý a udělat několik kroků za naší pomoci, stařec chodil sám a vyrážka chlapce zmizela a jeho kůže byla čistá a hladká.“

Literární příklad bioterapie, který by jistě vyvolal závit i u těch největších medicínských kapacit. Hrihor byl sice v celém Egyptě jen jeden, ale opravdu jeho schopnost zemřela s ním?

Historií „bioterapie“ se prolínají dva postupy. Jedni kladli důraz na „magnetické síly“ svého těla, jiní svou biologickou energii hledali jinde.

Čínané, Indové, Chaldejci, Peršané, Egypťané, Řekové, Římané, Germáni i Slované rozvinuli svou „magii“, která zahrnovala magickou přípravu léků i působení vlastního mága, šamana, kouzelníka či kněze. Ke své léčbě často používali látky nadané zvláštní mocí. Drahé kameny, vzácné nerosty, zlato, stříbro, ale i magnetovec či od 19. století umělý magnet. Po Parnelovi dala církev magnet do trojnásobné kletby. Povoleny byly jen zázraky, které učinil Kristus, jenž vztažením rukou a slovem vyléčil mnoho věřících. Od r. 1770 nastává renesance léčení magnetem. Léčitel Gassner a především vídeňský lékař F. A. Mesmer (1734—1815) slavili velké úspěchy, ale i prohry po celé Evropě. V 19. století upadlo léčení magnety do zapomnění, aby se v druhé polovině našeho století, tentokrát již v rukou lékařů, opět vzepjalo k útoku. Dějiny medicíny opravdu krouží jak upoutaný drak. Stále výš, ovšem nad jedním bodem.

Vedle magnetoterapeutických metod rostlo i sebevědomí bioterapeutů. Stejně jako „magnetisér“ Mesmer, který zprůmyslnil svoji metodu tím, že zmagnetizoval džber vody a každému pacientovi dal do ruky pouze provaz vedoucí z této všemocné tekutiny, také i jinak velmi schopný bioterapeut pražský nakladatel Bedřich Kočí (1869—1955) dal vytisknout velkým nákladem obraz „svých vyzářujících“ rukou, jenž měl působit léčivě na zástupy chorých.

V současné době, ať chceme nebo nechceme, existuje mnoho bioterapeutů, kteří plynule nahradili ty předešlé a nepochybně je můžeme označit za relikty velkých dob lidového léčitelství.

Jejich doménou jsou především různé druhy bolestí, kožních problémů a lehčí nervová onemocnění. Jak vypadá současný profil bioterapeuta? Stejně jako v minulosti. Obvykle je to zdravý člověk, který má rád lidi a chce jim pomáhat. Vzbuzuje pocit důvěry a sympatií. Zprvu diagnostikuje chorobné místo pomocí pružiny, kyvadla, anténky, proutku nebo jiné

pomůcky. Diagnostikovaný člověk na sobě nemá mít žádné šperky ani jiné kovové předměty či předměty z umělé hmoty. Jakmile nemocný orgán je zjištěn, léčitel se na něj soustředí a představí si tento orgán zdravý a dobře pracující. Svými rukama se pacienta zlehka dotýká a ve své představě ubírá nebo dodává zmíněnou energii. Občas používá i slovní sugesci. Pacient cítí lehkou závrať uvolnění, teplo a ústup obtíží. Léčitelskou schopnost má prý každý člověk. Někdo menší, jiný větší. Je však třeba se věnovat jejímu rozvíjení.

Kočí život bioterapie signalizuje zvláštní touhy člověka. Kdysi velice slavný švýcarský psychiatr C. G. Jung využíval svůj košatý intelekt ke studiu souvislosti minulosti a přítomnosti lidské duše. Dospěl k závěru, že minulost lidstva v každém z nás trvale přežívá. Nejde o znalost dějin. Jde o zkušenosti, mýty, prožitky miliónů generací, v nichž my představujeme jen článek předdlouhého řetězu. Náš rozum je schopen převzít beze zbytku tvrzení doby, ale uvnitř nás, skryto ve složitých symbolech či transformováno ve sny, přežívá víra v magické a nepoznané. Nebe nad hlavou vždy představovalo a představuje pro lidstvo naději. Lidé kdysi čekali na proroka, který svým učením zachrání vyvolený národ. Jeho příchodem zahynulo kultovní, pohanské náboženství. S ním zmizeli i všichni, kterým dávali bozi znamení. Prostřednictvím jater zvířat, letu ptáků, hvězd, katastrof či šťastných zrození. Je však tomu stále tak, že i dnes by lidé do těchto svatyní chodili a hledali by pomoc zprostředkovanou vyvolenými lidmi. Člověk totiž velice špatně snáší samotou. Ne snad tu tělesnou, ale rozhodně onu duchovní. Potřebujeme být duchovně spojeni s ostatními i s těmi, které jsme nikdy neviděli a neuvidíme. Co víc spojuje než společná víra v něco, co je bez začátku i bez konce?

Však ani víra v bohy nevydrží věčně? Byli vyhnáni bohové sídlící na vrcholcích hor a nahradili je ti, kteří mají království nad oblaky v nebeské modři. Ale i jejich soumrak není daleko. Lidé se jim začali procházet královským domem jako turisté po Olympu. Zdálo by se, že je konec s vírou. Chyba lávky. Lidstvo přece bez ní nemůže být. Vynořil se nový bůh. Lidé skloňují jeho jméno ve všech pádech. Kdo, co? Energie. Je všude, kam člověk pohlédne. Živí stroje, hýbá rukama a nohama lidí, žene stromy do výše. Lidstvo tře obrovské „ežonitové“ tyče poháněné parou či vodou a vyrábí elektřinu. Štěpí jádra atomů a s jásotem zírá na obrovskou sílu, kterou tím získalo. Ovšem patrně ještě není všem energiím konec. Objevíme nové, dosud neznámé, slibují vědci. Kosmos je plný energie. Proč tedy nechávat obyčejné lidi prostupovat neznámou silou, když tu je můžeme označit za zdroje, za transformátory dosud netušených

energií? Zvláště když taková energie snad mohla již zvedat kameny v Balbeku či kráčet zakletá v sochách Velikonočního ostrova.

Myslíme, že přijde doba, kdy se energie skutečně stane všemohoucím vládcem. Kdo v ni uvěří, bude spasen, kdo ji mít nebude, bude zatracen a smeten. Energie nosí informace. Proč by nemohla kódovat do nekonečna i náš život? Proč by nemohla sloužit nadaným jedincům k léčení druhých? Organismus ji zachytí, mozek transformuje a ruce vyšlou na správné místo. Že tomu nevěříte? Nevadí. Až vám bude zle a věda dá od vás ruce pryč, vy uvidíte svět jinak. Třeba prostřednictvím nekonečné touhy lidstva kamarádit se s těmi, kteří všechno vědí a všechno mohou.

Hodně toho také víme o energetickém poli lidských orgánů. Měříme elektrické proudy vznikající činností srdce a mozku. Je samozřejmé, že i ostatní tělesné orgány mají své elektrické projevy. Když člověk může zachytit energetické pole nerostů uložených v zemi či vody, proč by nemohl cítit i nemocnou energii porušeného orgánu? Tak uvažují biodiagnostici.

Nechme za sebe promluvit malý příběh. Jsme v jednom pražském bytě v přítomnosti dvou žen a jednoho muže. Muž sedí na židli a je nemocen. Jedna z žen je známá herečka a druhá žena, která se chová velmi sebevědomě, je hlavním protagonistou příběhu. Nic nenasvědčuje tomu, že by šlo o vyšetření zdravotního stavu postiženého. Ten sedí oblečen do saka. Nesundal si ani kravatu. Jen napjatě sleduje pohyby korpulentní paní L.

„Mám se svléknout?“ otázka se nemocný muž a navyklým pohybem rozepíná sako.

„Není třeba,“ vyhrkne paní L. se spokojeným smíchem. Takovou otázku slyší dvacetkrát či třicetkrát denně. Tolik pacientů k ní denně najde cestu. Je sebevědomá, má úspěchy. Má po ruce i nacvičenou odpověď.

„Mnoho druhů paprsků dopadá na naši zem. Odráží se na vás, jak radarové vlny. Mně stačí najít tu svoji. Chytím se jí a ta mi řekne, co potřebuji vědět. Když ji nechytím, uteče do vesmíru. Ale mohou ji chytit třeba v Americe, jestli na to máte?“ Opět následuje sebevědomý úsměv. Oči se zatím upírají na hlavu pacienta a ruka drží za jeden konec lehce ohnutou spirálku, která se kývá jak na souhlas.

„Běžte kousek vedle paní umělkyně,“ ukazuje rukou přihlížející herečce. „Nevěří a přišla se podívat!“ Zabrumlá.

„Potřebuji vypadat věrohodně, když mám hrát tu, co vyléčila krále.“ Podrážděně reaguje herečka.

„Léčit krále, to není jen tak, to člověk musí mít oči i na královské nemoci,“ brumlá svoji léčitelka. Ostatně dnes je tady

tou hlavní ona. Pružina se rychle rozkývá a začne rotovat.

„Něco na plicích,“ téměř zajásá paní L. Pacient se stává napjatějším. „V levé plicí, čerchmant jeden, a pěkně hluboko.“ Spirála opět kývá na souhlas. „Zeptáme se, jestli je to špatné a nebo dobré. Dobře je to, dobré, půjde to vyndat, řekněte doktorům, ať vás zrentgenují.“ Pacient beze slova kývne.

„Jak to děláte?“ otázka se herečka.

„Představím si jednotlivé orgány. Mám je nastudované z anatomického atlasu. Vidím je před očima. Spirálka mi odpoví na všechny dotazy, které jí dám. Ááá ... žaludek, pane, žaludek, to bude příčina vaší slabosti. Kdo má špatný žaludek, ten je stále unavený. Nemá žádnou sílu. Že jste samá dieta? Jogurt, šunka, suchary, jako bych to viděla.“ Chlapík seděl jak přikovaný. Právě tak to bylo. Bolíval ho žaludek, ale že by to mělo souviset s tím, že se rychle již ani nepostaví, jak má slabé nohy. Ne, do souvislosti to nikdy nedával.

„To máte tak,“ vedla monolog paní L. „V těle je samý kanálek, všude vedou nervy a cévy. Když rozvádějí zkaženou krev, nebo špatné impulsy z mozku, tak orgány nefungují. Málokdy to ale bolí právě tam, kde je ložisko. To se musí hledat! Doktoři to nedovedou. Než prosmejčí celé tělo, trvá to celé měsíce.“

Herečka se nedůvěřivě usmívala. Není tady ostatně proto, aby věřila či nevěřila. Je tady proto, aby studovala roli. Již se vidí, jak rozehraje čarodějku jedna radost. Ví, že bude vypadat dobře. Musí si věřit...

„Hlavní je si věřit, věřit tomu, co říkám. Bez výhrad. Kdybych zapochybovala, nemohla bych to dělat.“ Svěřila se najednou paní L. Poodešla ke stolku, ze kterého sebrala měděný kříž s kruhem nad vodorovnou částí. Prostrčila jím dva prsty a natáhla ruku proti pacientovi. „Posílíme nadledvinky a centrum pro žaludek. Uvolněte se a říkejte, co cítíte.“

„Táhne mě to dozadu a mám horko v břiše,“ pozorně odříkává pacient.

„To je dobře, to je dobře, jen tak dál. Ano, cítím, jak se slabost tlačí nahoru. Tam bude mít místa dost, nebude zlobit,“ soustředěně šeptala paní L. Jezdila křížem nad zády pacienta. Tvář měla již unavenou.

Herečka si v duchu opakovala všechna gesta. Rozhlédla se kolem. Nic zvláštního. Stará židle, stolec se zaprášenou dečkou. Na stěně fotografie nějaké ženy. Na divadle to bude působivější, pomyslela si.

„A teď pozor, paninko, musíme z chudáka sundat tu chřipku. Až mu bude za chvíli líp, hned nám uvěří, že mám pravdu, vážený pane?“ Pacient se v židli narovnal. Byl zpocený a slabý. Chřipka se objevila dnes ráno. Ani by s ní za paní L. nešel, ale když již byl objednaný, tak návštěvu neodloží.

„Pozor, paninko," opakovala svoji výzvu paní L. „Musím chřipku setřást z rukou. Napřed ji tam nachytám a pak ji setřesu. Jestli se mi přimotáte do rány, tak ji zítra máte. A ne leccakou. Tu z první ruky, ta je sakramentská!"

Herečka se usmála. „Jen si poslužte, paní, klidně ji na mně hodte. Já, abych se přiznala, té vaší energii moc nevěřím. Takhle kdyby na mně pán plivnul, to bych se bála, ale toto ne, to se opravdu nebojím."

„Jak myslíte, ale zítra na mně nechodte!" Rukama jezdila od hlavy přes ramena, záda, aniž se pacienta dotkla. Setřepávala pomyslnou chřipku někde do míst, kde stála herečka povznešená nad tyto šarlatánské metody. Exkurse je u konce.

„Je mi lépe," prohlásí najednou sedící muž. „Je mi určitě lépe, dobře se mi dýchá a také mě přešla bolest hlavy."

„To je dobře," pochvalovala si paní L. Koupala si ruce pod tekoucí vodou v koutě místnosti. Otočila se k herečce. „Lístky na vaše představení na zítra nechci, milá paní. Ne že bych se ráda nešla na vás podívat, ale tento týden si nezhrajete. Nezapomeňte si koupit cestou domů lipový a bezinkový květ. S medem tak litr za den. Dělá to na chřipku moc dobře." Rozloučila se kývnutím hlavy.

Druhý den se paní L. při večerní procházce zastavila před divadlem. Jen tak se podívat, zda se náhodou premiéra neodkládá. Odkládala se. Pro onemocnění čarodějky. Asi o týden.

„Jak si člověk nebude věřit, tak musí jít do penze, to je jasné," zakývala hlavou paní L. a strčila provinile ruce do kapes kabátu. Byl podzim, pár let do roku dva tisíce.

I to je jedna z tváří tradičního lidového léčitelství. Buďme tolerantní. Nic z této planety nezmizí proto, že si myslíme, že je to záležitost nerozumná. Taková je realita. Války a hlad, lidská zloba, závist, ničení přírody a ploty na hranicích jsou určitě nerozumné! Přesto existují.

## TO BYL ČESKÝ BYLINÁŘ



citli jsme se v osidlech léčby léčivými bylinami. Myslím, že se z nich nedostaneme do konce této knihy. Zastánců této léčby bylo v českých zemích velké množství. Vybrat z nich ty reprezentativní osobnosti je sázkou do loterie. Pokusme se o to.

Nejpopulárnější osobností české přírodní léčby první poloviny tohoto století byl bezesporu pražský bylinář Karel. Narodil se roku 1898 v Lipenci u Zbraslavi. Plným jménem Karel Werner, avšak hlásil se vždy hrdě k českému národu. V pražském povstání byl vážně raněn. Používal jen křesního jména, neboť německé příjmení neladilo k jeho staročeskému bylinářství,

kteří vévodilo Praze po dlouhá léta. Bylinářství bylo u Wernerů vlastně rodovou záležitostí, již Karlovův děd se bylinářstvím zabýval formou živnosti. Bylinář Karel byl výraznou osobností. Vedle vlastní bylinářské činnosti, již provozoval po živnostensku, patlil za významného publicistu, snažil se dokonce i o vydávání vlastního časopisu „Léčivé byliny", se kterým se však neprosadil. Více úspěchů měl při redakci bylinářské rubriky v oblíbeném zahrádkářském časopise „Rádce z Předměstí" a vydal i celou řadu brožur a knížek. Jmenujme alespoň některé: „Věřím na mastě", „Vševěd bylináře Karla", „Herbář bylináře Karla", „Spása v bylinách", „Čtyři cesty ku zdraví", „Uromantie — jak rozpoznám choroby z moče", „Jak se zbavím zaručeně revmatismu, dny a ischiasu", „Bylinářské zvěroléčitelství" a některé další. Ještě dnes se můžeme s jeho dílky setkat v domácích knihovničkách. Bohužel — ediční činnost patřila spíše ke stinným stránkám jeho odbornosti, protože jeho práce jsou laděny příliš komerčně („vrcholné dílo na poli bylinářství", „senzační dílo, dosud v české literatuře neexistující", „zavede vás do zázračné kuchyně tajemných Uromantů", „seznáme vás s účinkem 2 000 léčivých bylin", „reumatismus zaručeně vyléčíme domácím prostředkem") a navíc v nich je málo kritický, takže tu můžeme najít abecedně vedle sebe rady racionální a velmi užitečné vedle prostředků pochybné hodnoty. Bylo by však křivdou přičítat mu tento nedostatek výhradně k tíži, protože ve svých pracích zanechal mnoho hodnot, které by jinak už byly dávno zapomenuty. A je třeba odpustit i trochu dryáčnickou reklamu a sebechválu, ty byly vlastně organickou součástí tehdejšího společenského řádu.

Mnohem více však odbornost bylináře Karla vynikala při osobním styku; ačkoliv jeho činnost měla živnostenský charakter, bral ji jako poslání a veskrze poctivě, takže nemocní dostali vždy to nejlepší v receptuře i kvalitě vegetabilních drog.

Zajímavý byl i jeho způsob terapie, který spočíval obvykle ve dvou po sobě jdoucích kúrách. Zpravidla nejprve doporučil čajovou směs, která měla nemocného dokonale a ze všech stran pročistit. Směs obsahovala — podle okolností — byliny krevčisticí, projímavé, močopudné a případně i byliny, upravující trávení. Ve druhé navazující kúře či souboru procedur se pak zaměřil specificky na vlastní onemocnění; zde používal jak bylinky, tak doporučení úpravy životosprávy, masáže, obklady, koupele, výplachy apod.

Bylinkář Karel zemřel počátkem roku 1979. Abychom si udělali konkrétnější představu o jeho léčení, uveďme některé recepty: Čaj obrodný k snídani a po večeři — smíchejte stejným dílem listí jahodové a ostružinové, přidejte trochu ty-

miánu a spařte hrst směsi na koflík čaje, můžete osladit cukrem, lépe ještě medem. Je mnohem lahodnější než čínský čaj, hasí žízeň, chladí, pudí moč a rozpouští šlemy v těle.

Čaj pro nervózní — pijte denně ráno a večer před spaním místo jiných nápojů spárku ze stejného dílu máty, meduňky, šalvěže a yzopu, můžete přisladit dle libosti, jest lahodný i bez slazení a dělá pravé divy, pijete-li jej denně delší dobu.

Čmýra bolestná — vyvařte asi 15 g natě dobromyslové (pokud možno květy) v litru vody a pijte denně ráno na lačný žaludek koflík.

Ischias — vlejte do úplně nového kamenného hrnce po půl litru olivového oleje a červeného vína a připojte na drobnosekané po 15 g majoránky, rozmarýny, satureje, šalvěže, tymiánu a yzopu. Nechte je v tekutině táhnout 12 hodin, načež povařte na mírném ohni, až se víno vypaří. Scedte a potírejte teplým odvarem postižená místa.

Hemoroidy — opečte na plechovém talíři 4 cibule a nechte je pak vyvařit ve 125 g konopného oleje, natřete na plátenko a přiložte na sedénku. Opravdu zázračný prostředek!

Kašel — jestliže selhaly všechny ostatní prostředky, pomůže zaručeně, rozkvrdláte-li jeden žloutek z čerstvého vejce s rozstrouhaným křenem a příslušným množstvím medu.

Likér, zvaný bylinářské koště, které vám vymete veškeré jedy a nečistoty z těla — nechte táhnout 8–14 dní půl litru dobré žitné kořalky, hrst na drobnoposekaných kořínků bedrníku většího, pak scedte a přelejte do menších čistých lahviček. Užívejte přes den každou hodinu lžící likéru v odličce horké vody.

Tloušťka nadměrná — nejlepší čaj, který bylinářství zná proti tloušťce, je užívání buď 50 až 100 g čerstvé šťávy ze lžičníku denně nebo vypít 2 až 4 šálky spárky ze sušené natě lžičníkové.

Ustřel — i nejprudší bolesti vám okamžitě zmírní a vyléčí vás horké obklady z natě třezalkové. Nať napařte v hrnci, nevymačkávejte, ale zaobalte horkou do organtínu nebo tenkého plátenka a tak přiložte na kříž.

## Z GALÉRIE ŽIVÝCH

**F**arář František Ferda je jednou z nejpobulárnějších postav současného lidového léčitelství. Svými neomylnými bleskovými diagnózami si získává velkou důvěru návštěvníků. Je v několika směrech „mimořádný“, a proto pokládáme za potřebné se o něm zmínit.

Narodil se v roce 1915 a po vystudování bohoslovecké fakulty se věnuje svému povolání a studiu léčivých bylin. Až do této chvíle nic mimořádného. Ovšem děj se terpe rozvíjí. Ve věku

kolem padesáti let dostal dopis od jakési paní, která bydlela desítky kilometrů od jeho bydliště. Zádala o pomoc, kterou jí však nemohl osobně poskytnout. Cítil nutkání této ženě pomoci, ovšem nevěděl jak.

„Dopis oné paní jsem dal na stůl a položil jsem na něj ruku. Pak se začala místnost kolem točit. Zdálo se mi, že scházím z cesty, že se propadám do bažin. Nebál jsem se a zůstal soustředěný. Vstoupil jsem do jakéhosi stavu, ve kterém jsem necítil tělo a mysl jsem měl dokonale jasnou. Měl jsem pocit, že sedím naproti ženě, která mi psala, a že ji dokonale znám. V těch okamžicích jsem pociťoval, že přesně vidím v její ledvině velký kámen a v pravé ledvině mnoho drobných kaménků. Když jsem se dostal z transu, cítil jsem se unavený, jako bych překonával nesmírnou námahu.“

Tak popisuje farář Ferda svoji první pouť všehomírem.

Napsal oné ženě dopis a doporučil jí léčbu. Po několika měsících dostal zprávu, že tomu bylo přesně tak, jak viděl, a paní se uzdravila. Tak začala nová kvalita jeho života. Zdokonaloval se v diagnóze na dálku, upřesňoval svůj metodický postup. Byl schopen opakovat experimenty podle své vůle.

Dr. Zdeněk Rejdák, prezident mezinárodní psychotronické společnosti, referoval, jak Františka Ferdu dovezl k experimentům do italského Milána a do Moskvy. Lékařka přítomná na kongresu vnesla požadavek na kompletní klinickou a biochemickou diagnózu pacienta na dálku, kterého před chvílí hospitalizovala ve vzdálené nemocnici. Ferda přání vyhověl dvěma stranami hustě popsaného papíru. Experiment začal. Skončil druhý den exaktním potvrzením údajů.

Neuvěřitelné, nemožné, odporující zákonům vědeckého poznání. Snad. Laboratoře, které na tomto problému pracují téměř po celém světě, jsou jiného názoru. „Normální“. Informace pro mozek pátera Ferdy jsou poněkud jiného druhu, než jaké zpracováváme my ostatní. Jsou dostatečné k tomu, aby z nich vyvozoval své závěry. Dříve lidé tyto jevy vysvětlovali na úrovni svého poznání. Nadpřirozené úkazy, ďábel či bůh? I blesk byl výrazem zloby nadpřirozených bytostí a šílený maniak byl člověkem posedlým ďáblem. Až do doby, kdy lidstvo rozpoznalo pravou podstatu těchto jevů. Zapomeňme, jak se těmto psychickým exkurzím říkávalo kdysi. Hledejme pro ně moderní vysvětlení, protože existují.

Rady Františka Ferdy jsou stejně originální jako jeho diagnóza. Začínají stravou. Varuje před hovězím masem, čokoládou, mlékem od krav krmených siláží, brambory z jara, žvýkačkou a červeným cukrovím. Naopak doporučuje pramenitou vodu, žitný chléb, domácí pečivo, česnek, cibuli a další zeleniny, křen, zázvor, anýz, bobkový list, lískové ořechy a plzeňské pivo.



Zdraví prý nepřidá ani nošení barevného prádla na těle, hlavně černého. Naopak je velmi prospěšné koupat se v bylinných odvarech. Když sníme hovězí maso, musíme jej zajíst citronem. Likviduje usazeniny kyseliny močové. Dubová kůra sebraná ze stromu o průměru kmene kolem deseti centimetrů či z větví o síle mužského palce za šest dní dokonale vyčistí tělo ze všech škodlivin.

Bezové výhonky neutralizují škodliviny z mléka, řebíček a bobkový list ničí tropické plísně. Heřmáněk nám umožní koupat se v chlorované vodě a měl by být proto v každé koupelně. Kmín pomáhá proti jedovatému solaninu z brambor. Kdo jí v závodních jídelnách, hrozí mu úbytek duševních schopností ve stáru díky hliníku z příborů a hrnců. Musí proto pít přesličkový čaj. Třezalka vylučuje chemikálie z těla, žito čistí krev. Rady pátera Ferdy se nápadně podobají radám indického léčebného systému ájurvédu, který rovněž doporučuje kombinaci potravin podle kompenzačních schopností jedné na druhou.

Když se nedokážeme zřít cukru, tak i zde má páter Ferda radu. Především pro děti, pro které je cukr příš kyselinaotvorný. Vyrobit-li z cukru karamel, šetříme puřovací systém našeho těla, především žaludek. Cukr opražíme do zlatová. Necháme vychladnout a zalijeme teplou vodou a opět rozvaříme do medové hustoty. Kdyby přece jen žaludek přestával sloužit, tak mu napravíme hlavu lžičkou křenového medu denně. Připravíme jej tak, že smísíme 2 dcl medu s 2 lžičkami nastrohaného křenu.

František Ferda miluje obklady a bylinné koupele. Hlavními ingrediencemi jsou česnek, cibule, křen, zamísené do tvarohu či brambor. Ovšem i koupele v přesliče a dubové kůře vykonají své.

Na závěr povídání o Ferdovi jeden recept z kategorie neobčejných. Pravda, nevyzkoušeli jsme jej, tudíž je bez záruky.

Při nedostatku červených krvinek nakrájejte syrovou cibuli do gázy a přiložte na vnitřní stranu stehna na 20 minut. Kostní dřev bude podnícena k činnosti.

Zkuste to, třeba jasnovidnost pátera Ferdy je schopna vyřešit problémy takto originálním způsobem.



čekáváte-li kapitolu o šamanech Eskymáků, budete zklamáni. Zůstaneme v Čechách, v kraji na severu, kde žili a žijí zajímaví lidé. Je nehostinnější a drsnější než ostatní kraje. Poslední století mu ubralo mnoho přírodní krásy. Přírodu zahalil dusivý mrak průmyslových exhalací, sřízavé sloučeniny síry leptají vše živé. Právě pro rozpor mezi současností a nezbytnou potřebou přírody pro život jsme vybrali tuto oblast, i když její léčitelská historie je snad o něco chudší než třeba historie středních Čech. Povězme si tedy o Popelce.

Lidé v tomto kraji touží po přírodě a mají zájem o vše, co s ní souvisí. Je to zcela přirozené vyrovnání se s prostředím. Co život bere, lidé ochraňují jako oko v hlavě.

Těžko říci, jestli zde bývalo dříve zdravěji. Pravda je, že v roce 1787 bylo například na Děčínku pouze šest lékařů. Ani jinde to nebylo lepší. Bývali vzácní jako šafrán. Sloužili prakticky jen v sídlech šlechticů, kde se z nich stávali osobní a rodinní lékaři. Proto je třeba jako vzácnost chován v paměti archivu rok 1763, od kdy „hofmedicus“ Josef Blasius Magget mohl léčit i poddané. Byl první v řadě. Pokrok nebyl toho času příliš rychlý a nárůst pracovních sil rozhodně zaostával za současnými trendy. Za 100 let — 100 %. V roce 1887 bylo lékařů na Děčínku již dvanáct.

Budme klidní. Zdravě zde ve středověku rozhodně nebývalo. Jestliže se dnes obáváme neúprosně vraždící nemoci AIDS, pak vezme, že to není první nemoc, která by pohrozila lidstvu vyhlazením. Představme si, že Praha v době Rudolfa II. měla dvacet tisíc obyvatel a byla velkoměstem. Kolik jich měl asi v roce 1585 Šluknov? Přesto v tomto roce zde zemřelo na mor přes tisíc lidí. Varnsdorf za třicetileté války prakticky celý vymřel. Život v Čechách utichl a na zbytky obyvatel dohlížely šibenice, postavené na hranicích se Saskem. Houkali se na nich zoufalci, kteří před morem se snažili uprchnout do cizích zemí. I bezmocní lazebníci a ranhojiči prchali do lesů a skal, aby přežili.

V lepších dobách si však nežili špatně. Někteří se svými léky obcházeli městečka a vesnice, jiní čekali na klienty doma.

V Podmoklech žil pohodný, který léčil zvířata a lidi. Lidé k němu chodili pro psí sádlo, čertovo lejno, nebeské mléko či andělskou mouku, tedy léky, které již svým názvem budily náležitý respekt. Jistě neméně účinná byla léčba zahrabávaním do hnoje. Takový „zahrabanec“ měl jistě dost času na přemýšlení o svých chorobách.

Bylinkář z Oldřichova u Podmokel léčil bolavé údy masáže-

mi a mumlal při nich nesrozumitelná zaříkávadla. Velmi známá byla stařena z Ludvíkovic u Děčína, která léčila zvláštním způsobem. Přejížděla nad bolavými místy čedičovým kaménkem a šeptala tajemná slova.

Konkurentem byli potulní mastičkáři, kteří prodávali zaručeně účinnou „žitavskou šťávu“ či „devatero mazání“ na všechny neduhy. Pozdější chemický rozbor ukázal, že jádrem bylo víno, ocet, čpavek a louh z mravenců.

Jistě neuškodily rady, které byly nalezeny v písemnostech města Česká Kamenice.

„Při zimnici nasyp do kořalky tolik střelného prachu, kolik se ho nabije do pušky, a vypij to!“ Střelný prach obsahoval dřevěné uhlí a jeho přítomnost nemusela být bez účinku. Také kořalka mnohým musela udělat dobře.

Kéž by se i dnes lékaři občas drželi druhé, dobře míněné rady. „Není-li ti právě dobře, vypij čaj z bezinkových listů, pojez k tomu trochu másla a jdi na procházku, pak se brzo ulož ke spaní.“

Severočeská oblast proslula značným množstvím lázeňských míst. Vždyť léčivých a minerálních pramenů zde vytéká bezpočet. V současné době i přes nepříznivé přírodní poměry přežívá šest významných lázeňských míst: Teplice, Bílina, Dubí, Mšené-Lázně, Libverda a Kunderatice v Dobroštědí. V severočeských lázních se ordinovaly všechny podobné procedury, a že lázeňští lékaři byli lidé na svých místech, dosvědčí jedno jméno — J. V. Tiersch. Ordinoval v Horním Žlebu u Děčína. Proslul především tím, že byl otcem zakladatele Sokola, muže s již českým jménem dr. Miroslava Tyrše.

Slavná jména nám vytvořila vhodný odrazový můstek ke skoku za lidmi, kteří vládli severočeskému léčitelsví jak v dobách, které zmizely v propadlišti věků, tak v dobách nedávno minulých.

Po prvním protagonistovi zůstala řada potomků. Známe však i jeho předky. Rod byl bohatý na velká jména. Již od 14. století se rodokmenem vine léčitelská tradice, aby vrcholila ve jménu Jana Josefa Antonína Eleazara Kittela, severočeského Fausta. Působil v obci Šumburk—Jistebko u Jablonce nad Nisou. Dnes bychom ji našli pod jménem Krásná. Podepsal prý úmluvu s ďáblem, aby získal bylinu života, která uzdraví všechny nemocné. Neskončil však jako jeho pražský předchůdce. Příkladným životem se moci ďábla zbavil. Není to jediná pověst, která se k tomuto podivuhodnému muži váže.. Sběratelé jich napočítali ještě dalších třicet.

Předek Kašpar Kittel se vyučil ranhojičství v třicetileté válce. Firmu však vybudoval Janu Josefovi teprve otec Melchior Jan Antonín. Široko daleko rozhlášený lékař. V roce 1704, kdy

se „Faust“ narodil, nepřály Čechám hvězdy. Tisíce lidí zemřelo na mor, bída a hlad byly horší než smrt. Švec Gabler ze stejné obce krmil svých sedm hladovějících dětí vlastní krví. V těchto těžkých časech se pro své znalosti a dobrou povahu stal Kittel tak oblíbeným, že v roce 1777 se jeho zlatá svatba slavila nepřetržitě čtyři dny. Takovou slavnost kraj dosud nezažil.

Tento neobyčejný muž zemřel v sedmdesáti devíti letech v roce 1783. Léčitelsví se však z rodiny neztratilo. Tři synové se věnovali lékárenství a ranhojičství a jeden to dotáhl až na doktora. Snad do této slavné rodiny patřila i přeslavná operní zpěvačka Emilie Kittlová, alespoň do doby, než převzala jméno své učitelky zpěvu — Destinnové.

V rodě Kittelů vznikla prý zázračná mast. Její složení se k lidu dostalo krádeží. Synovec odcizil strýci lékaři kouzelný plášť. V kapse našel cedulku, kterou rozluštil až žitavský kat. Mast je nepochybně zajímavá i pro neduhy moderní doby. Léčila bolesti kloubů, svalů, zkrátka všeho, co pocházelo od jedu v těle. Zkuste si ji připravit.

V klidu a tichu, nejlépe o samotě a večer vezměte

čirý olivový olej 512 g

sírné mléko 192 g

přírodní žlutý vosk 256 g

terpentýn lék. 384 g

kafr 96 g

Nad ohněm v oleji rozpustěte za jemného tření sírné mléko. Když směs tuhne, zamíchejte vosk, terpentýn a kafr. Do nádoby se studenou vodou zavěste váčky z plátna o síle palce. Do nich vlejte horkou hnědou hmotu. Před použitím jemně nahřejte. Probatum est! (Jest vyzkoušeno.)

Pokračovatelkou severočeské léčitelské tradice byla žena s cizokrajně znějícím jménem. Charlotta Hanselová. Do sluzeb kraje se dala hned dvakrát. Jako velice oblíbená lidová léčitelka, ale ještě chvíli předtím jako vynikající restaurátorka varhan. Nelze opomenout ani její osobitý projev v oblasti naivního malířství. Její byt zdobily zdařilé kopie starých holandských mistrů, které pořídila vlastní rukou.

Narodila se v roce 1913 v Podbořanech. Matka byla Češka a otec Němec. Na otce si sice nepamatovala, padl v první světové válce, nicméně svému původu vděčila za perfektní znalost obou mateřských jazyků svých rodičů. Vystudovala obchodní akademii a restaurátorství v Drážďanech a absolvovala kurs pro dobrovolné sestry. Pracovala v několika nemocnicích a tam se zrodila touha pomáhat lidem v utrpení. V případě paní Charlotty nehrály roli žádné tradice, nepochází z „bylinářského rodu“, ale pouze osobní touha.

Zpočátku věnovala veškerou svoji energii umění a restaurá-

torství. Zůstala po ní dlouhá řada více než šesti set restaurovaných varhan.

V poválečných letech se seznámila s proslulým moravským léčitelem, mošnovským farářem Janem Willischem, o kterém ještě na dalších stránkách bude řeč. Doutnající jiskra se rozrostla v oheň. Farář-léčitel zasvětil Charlottu do tajů oční duhovky — irisdiagnostiky. Tato se stala posláním pracovitě restaurátorky po zbytek života. Díky obsáhlé knihovně, kterou paní Charlotta sesbírala při svých cestách Evropou, dosáhla v této nezvyklé metodě — irisdiagnostice — význačné virtuozity.

Stejně zaujatě rozvíjela i své bylinářské znalosti. Zprvu ordinovala pro nahodilé pacienty na cestách a v důchodových letech pro každého, kdo přišel. Přes svůj věk pracovala, řečeno sportovní terminologií, s velkým nasazením. Druhý manžel paní Charlotty, akademický malíř Josef Hansel Březina tyto snahy jen podporoval. Cesta na hvězdné nebe našich bylinářů vrcholila pětadesátileté paní Hanselové až v roce 1978, kdy se odstěhovala na faru do Chcebuze. Zde měla možnost přijímat dvakrát týdně své klienty a záhy jejich počet stoupl na stovky.

Zpočátku svým klientům bylinky dávala sama. Získávala je sběrem či pěstováním na zahrádce. Když tyto zdroje přestávaly stačit, vypomáhala si nákupem v pražské specializované prodejně léčivých rostlin. Pak s rostoucí popularitou nestačilo ani to a lidé dostávali do ruky předtištěné recepty.

Kritiků mívala vždy dost. Někteří jí zazlívali, že recepty neobměňuje individuálně pro každého nemocného. S úsměvem se bránila, že jde především o pomoc nemocnému, ne o experimentování, které přísluší výzkumnému ústavu. Ostatně její recepty vznikaly po dlouholetých zkušenostech s každou z bylinek. Přes všechny výtky dosáhla paní Hanselová značného věhlasu mezi pražskou bohémou a tak Chcebuská fara často hostila známé tváře z filmu či televizní obrazovky.

Paní Charlotta byla evidována v sekci pro iridotronický výzkum Mezinárodní organizace pro aplikovaný psychotronický výzkum se sídlem v Luxembourghu a byla též členkou ruského sdružení „Spolek přátel léčivých bylin“ (jednou ze čtyř československých členů) se sídlem v Karlštejně nad Dyjí, jehož několik tisíc členů je rozseto po celém světě. Zúčastnila se řady mezinárodních konferencí a na jedné z nich obdržela v roce 1980 diplom podepsaný prof. MUDr. Velchoverem z moskevské university Družby národů Patrice Lumumby, který se sám intenzívně zabývá studiem přírodního a lidového léčitelství a irisdiagnostiky.\*

Ačkoliv někteří nemocní by v bylinářce Hanselové spatřovali „záračnou léčitelku“, ona tyto pochybné pocty vždy tvrdě

odmítala. Dobře věděla, že nemůže pomoci u nádorových onemocnění a u jiných těžkých chorobných stavů chápala působení svých bylinek jen jako podpůrné. Na druhé straně svými výsledky jednoznačně vyvracela ironické poznámky „z druhého tábora“ — hovořící o šarlatánství. Přes posměšky se přenášela se sobě vlastní hrdostí a úsměvem, protože věděla, že to patří k „povinné dani“ lidí, kteří se upsali léčitelství. Typicky Hanselovská byla její poznámka, kterou v podobných souvislostech pronesla v kuloárech jedné konference: „Být šarlatánem v očích těch, kteří toho mnoho nedokázali, není ani taková hanba. Ostatně právě takoví lidé prohlásili za šarlatána i Paracelsa — a dostat se do jeho společnosti bych si pokládala za nejvyšší čest, které snad ani nemohu být hodná...“

V archivu paní Hanselové nechybí mnoho děkovných dopisů od lidí, kterým napomohla k vyléčení nebo k úlevě od bolesti, či jen k malému zlepšení zdravotního stavu při těžkých chorobách. Ale asi nejvíce ji těšila fotografie novorozenátek; pro jejich maminky byla severočeská bylinářka mnohdy tou poslední nadějí... Většinou pomohl prostý čaj:

nať třezalky 100 g  
nať kopřivy 100 g  
nať kontryheli 100 g  
květ bílé hluchavky 50 g  
květ měsíčku 30 g  
nať řebříčku 20 g

Jedna polovina lžice směsi se spaří 1/4 litrem vroucí vody a 15 minut se nechá vyluhovat, potom se zcedí. Pije se neslazené 3x denně jen v čase mimo menstruaci. Po využívání dávky je pauza 14 dní a kúru je možno opakovat. Podle okolností byl řebříček někdy vypuštěn, jindy bylo dávkování sníženo na 1/4 l denně, vypít po doušcích.

Paní Hanselová zemřela v létě 1987.

V současné době dožívá v severočeském kraji řada bylinářů. Nové osobnosti se však v poslední době nerodí. Tím není ovšem řečeno, že by severočeské bylinářství bylo mrtvé. Ani zde se vývoj nezastaví a snad dnes žije mezi námi někdo, kdo pozvedne koryuhev slavných severočeských léčitelů.

## MORAVO, MORAVĚNKO



eské kraje, to nejsou jen Čechy. Za dveřmi čeká Morava. A právě Morava je z etnografického hlediska jednou z nejrázovitějších oblastí naší vlasti. Moravské Slovácko, Haná, Valašsko, Laško, Slezsko, Horácko, to jsou oblasti, kde jsou dosud velmi živé různé národní tradice a zvyky a kde nalzáme typické folklórní prv-

ky. Tradiční léčitelství se na Moravě od nepaměti těšilo velké přízni lidu a lidoví léčitelé mimořádné účtě. Již jsme se zmínili o působení valašských božců a bohyní — jak se říkalo léčitelům a léčitelkám, u kterých předpokládali místy až zázračnou moc.

Morava dala přírodnímu léčitelství i řadu výrazných osobností, prosazujících léčbu vysoce racionální. Jednou z nich byl moravský sedlák německého původu, zakladatel proslulosti dnešních lázní Jeseník — dříve Gráfenberg.

Priessnitz se narodil v samém závěru 18. století, 4. října 1799, téměř Čtvrt století před — později mnohem známějším — bavorským vodním léčitelem Kneippem. Podle dochovaných pramenů jevil Priessnitz léčitelské sklony již v dětství, avšak rozhodným zlomem v jeho životě byl vlastní těžký úraz po pádu z fůry sena, který mladý Vincenc utrpěl ve svých sedmnácti letech. Tehdejší medicína se prý beznadějněho léčení zřekla, mimo jiné zřejmě i proto, že pro chudobu neměl prostředky na nákladnější léčbu. Šikovný Priessnitz se vyléčil sám pomocí vody — a to byl moment, který mu propůjčil nezdolnou víru v léčivou moc této tekutiny.

Ohled po vlastním uzdravení začal s mladičkým zápallem podnikat a vodoléčebné procedury provozovat ve svém okolí. Přitom se nevyhýbal ani veterinárním zákrokům, a tak jeho obliba poměrně rychle rostla, neboť kráva byla váženým členem rodiny. Léčení, spočívající především v aplikaci studených vodoléčebných procedur, bylo dosti drastické. Nemocný byl „nemilosrdně“ poléván studenou vodou nebo prostě ponořen do studené lázně, pak se mohl teprve zahřát v peřinách — a „týrán“ pokračovalo. Volný čas svým pacientům vyplňoval svérázným způsobem — vedle dlouhých procházek do lesů to bylo především řezání a štípání tvrdého dřeva. Svými drsnými metodami dosáhl Priessnitz nečekaných a prokazatelných úspěchů. Léčil především následky různých zranění, ale i dnu, revmatická onemocnění, nervové choroby a celou řadu dalších chorob. K úspěchu přispělo jistě i to, že si své pacienty — spíše intuitivně než odborně — vybíral a každého do léčení nepřijal.

Priessnitz měl řadu obdivovatelů i řadu odpůrců. Vzhledem k tomu, že neměl žádné vzdělání a používal na svou dobu dosti neobvyklých prostředků, lze pokládat za malý zázrak a zároveň za výraz uznání to, že v roce 1831 mu bylo léčení úředně povoleno. Dnes by se tento úsek dějin lidového léčitelství nenarodil. Laický léčitel mohl otevřít svůj vodoléčebný ústav, který později hostil i řadu významných osobností, jako třeba velikána ruské literatury N. V. Gogola, několik představitelů vídeňského dvora a mnoho lékařů.

Priessnitz nezanechal žádné literární dílo a tak po jeho smrti (28. listopadu 1851) se na něho rychle začalo zapomínat. Dnes nám Priessnitze připomíná pouze pomník a pár dobových dokumentů v jesenickém muzeu, ale především nesmrtelný chladivý vlhký zábal, překrytý suchým záballem — zaparovací Priessnitzův obklad, proslulý „priznic“.

Po více než sto padesáti letech se Vincenc Priessnitz dočkal i literárního zpracování svých životních osudů v románu Miloše Kočky „Prameny živé vody“.

Priessnitzem navržené procedury studoval a zavedl do oficiálního lékařství vídeňský balneolog českého původu prof. MUDr. Willhelm Winternitz (1835-1917).

Přibližně ve stejné době a stejném regionu, jen malý kousek od Jeseníku, v Dolní Lipové, působil další prostý lidový léčitel německé národnosti Johann Schroth (1798—1856), přezdívaný někdy zlomyslně „sušič“, a to pro velmi neobvyklé léčebné metody, které používal. Koncesovaný léčebný ústav byl v Dolní Lipové zřízen v květnu r. 1840, kdy jej navštívilo osmdesát osm nemocných, ale počet návštěvníků stále stoupal s rostoucí popularitou Schrothovy léčby. Po smrti zakladatele ústavu v jeho práci pokračoval syn Emanuel a pak jmenovec MUDr. Karel Schroth. Velkým propagátorem Schrothovy léčby, který se ji zároveň snažil postavit na odbornou základnu, byl dr. Max Maděř, působící ovšem o téměř celé století později, ve dvacátých a třicátých letech dvacátého století.

Schrothova léčba byla kombinací vodoléčby a osobitých dietních opatření. Nemocným byly střídavě předepisovány tzv. suché dny a pitné dny. V suché dny nesměl nemocný pít nic, v pitné dny bylo podáváno ředěné víno. Dieta spočívala především v podávání starých suchých žemlí. Na noc byli nemocní baleni do studených zábalů. Volný čas byl vyplňován dlouhými procházkami. Ekonomicky jistě ústav vycházel skvěle. Jídlo ho mnoho nestálo.

Následkem léčebného postupu se dříve či později dostavila horečnatá krize, která však byla vítána, protože po jejím zvládnutí se obvykle dostavil zlom v průběhu onemocnění. Při přísném dodržování tohoto poměrně drastického léčebného postupu byla léčba provázána zajímavými fenomény, např. aktivací dříve prodělaných a dávno překonaných, avšak nedostatečně doléčených chorob. Takto vyvolané nemoci však měly slabý a nevýrazný průběh, poměrně rychle odeznívaly — a současně odeznívalo základní onemocnění. Další pozoruhodností Schrothovy léčby byla skutečnost, že v podstatě nebylo třeba stanovovat přesnou diagnózu, protože léčebný plán byl vždy stejný nebo velmi podobný.

Schrothův způsob léčby vzdáleně připomínal čínské tradič-



ní lékařské myšlení, které zpravidla rovněž netrvalo na stanovení přesné diagnózy v evropském slova smyslu, ale vždy usilovalo o nastolení porušené rovnováhy.

Sám Schroth si také s teorií příliš nelámal hlavu — jeho zájmy byly jen výsledky a ty byly povzbudivé. O teoretické zdůvodnění se pokusil až dr. Maděř, na vědecké úrovni medicíny dvacátých let našeho století. Podle Maderovy publikace „Přírodní léčení všech nemocí“ (vyd. Bedřich Kočí, Praha 1931, edice „Knihy k ozdravení lidstva“) jsou chronická onemocnění, na která se Schrothova léčba specializovala, pokusem organismu zbavit se přebytku bílkovin — proto ta housková dieta. Další příčinu mnoha nemocí vidí Maděř v hromadění kyseliny močové, která také vzniká při metabolismu bílkovin, zvláště při jejich nadměrném přívodu.

Schrothova léčba bývala aplikována při revmatismu, při kožních chorobách, při chorobách nejasného původu a v mnoha dalších případech. Podle dobových záznamů byly léčebné neúspěchy zaznamenávány především tam, kde pacienti nemohli nebo nechtěli dodržovat přísný léčebný řád a vyžadovali nebo si sami ordinovali různé úlevy. Slabinou bylo též to, že léčebné účinky nastupovaly velmi pomalu, takže pobyt v Dolní Lipové se nemocným protahoval na řadu týdnů a někdy i měsíců. Schrothova léčba se v lázních Lipová udržela až do období mezi dvěma světovými válkami a později úplný odklon lázeňských praktik od tohoto způsobu léčby nebyl ani tak vynucen jeho malou účinností nebo naprostým překonáním, ale spíše pohodlností moderního člověka, který jednoznačně preferuje snazší cesty, nabízené soudobou fyziatrií bez ohledu na to, že tyto cesty nemusí být vždy jednoznačně lepší.

Nejnámějším lidovým léčitelem nedávné doby byl bezesporu farář Jan Willisch, který působil v Mošnově na Ostravsku. Byl na dnešní dobu nezvykle přímý a obětavý povahy, rád každému pomohl, proto počet jeho pacientů vzrůstal téměř geometrickou řadou. V některých případech dosahoval pěkných léčebných úspěchů, takže na konci svého působení byl opředěn téměř legendami o svých údajně jasnovidných schopnostech, které mu pomáhaly upřesňovat diagnózu. Hlavní roli zde však sehrála jeho velká zkušenost i odborné znalosti a v neposlední řadě i mistrně psychologický přístup k nemocným. K upřesňování diagnózy, byl-li v rozpacích, používal vyšetření oční duhovky neboli irisdiagnostiku. Farář Willisch nebyl písmákem, ale spíše typem hutného moravského venkovana, který si na písemný projev příliš nepotrpěl. Není proto divu, že prakticky žádné písemné materiály většího rozsahu se po něm nezachovaly, což je bezesporu škoda.

Velmi známý byl též farář Bečica, který působil po mnoho

roků v malé horské vesničce Roubanině. Pocházel z Valašska — ze Lhotky u Vizovic — a velmi si zakládal na tom, že jeho křesťanským kmotrem byl známý odborník Josef Čizmář, autor knihy o lidovém lékařství v Československu.

Páter Bečica byl všestranně vzdělaný. Jeho láska k lidem a k přírodě jakož i exotická léčitelská praxe, získaná v misijních farnostech v Africe a v Indii, vytvořila z něho přírodního léčitele velikého formátu. V první světové válce sám „ochutnal“, co je bolest a utrpení, když byl zasypán v zákopech, což nevydržel jeho hrudník. Nyní však raději dejme slovo panu Stanislavu Dvořákovi, dlouholetému vedoucímu zahradníkovi Experimentální zahrady léčivých rostlin v Brně na Kraví Hoře, který se s páterem Bečicou osobně přátelil:

Každému zásadně a vždy tykal. Používal i žargonových výrazů jako „dej sem tu pazóru“ a podobně. Kdo jej ale blíže poznal, musel ho mít rád, protože pod drsnou slupkou se skrývalo citlivé nitro. Léčil zásadně zdarma, a když něco dostal, ihned to rozdál. Také neznal společenské ani náboženské rozdíly. Pacienty přijímal dva dny v týdnu a během ordinace dne stačil zvládnout několik desítek nemocných, do Roubaniny byla dokonce rozšířena autobusová doprava a kolem fary stávalo na prostranství desítky aut. Jednou přijel do Roubaniny nějaký vysoký církevní hodnostář z Olomouce. Vida zástupy lidí, pravil: „Já se ti divím, proč tolik lidí bereš!“ — načež dostal okamžitou odpověď: „Tak co sem lezeš?“

Každou nemoc léčil podle lékařské diagnózy a vzbuzoval dojem, že raději léčí těžké nemoci než ty lehčí. Při jedné příležitosti, když byl tázan, co nejraději léčí, odpověděl: „Abyste věděli, tak žaludeční vředy. A taky kožní nemoci. Dost často mi sem jezdějí lidé s psorkou, protože doktoři si s tím moc nevědějí rady...“

Druhá otázka byla, kterou léčivou rostlinu má nejraději. I tady byla odpověď jadrně „bečičovská“. „Slyšels něco o alchymistech? Ano, alchemilla, kontryhel, tahle rostlina je moje, má snad přímo radioaktivní záření, je jedinečná na dobrý spánek. Odstraňuje návaly krve do hlavy, pomáhá ženskému v přechodu. A tak dále. No a když ses ptal na ty žaludeční vředy — víš, tady člověk nikdy neví, co se z toho může vyklubat, tak dávám do čaje preventivně protirakovinný bylinky...“

U mně v Experimentální zahradě byl několikrát a vždycky se podíval, proč se medicína tolik odklonila od přírody.

„Věř, že se doktoři zase budou vracet k přírodě, protože na každou nemoc rostou byliny, je jen třeba je „vyšňupat“!“

Jeho hlavními léčebnými prostředky byly léčivé čaje a bylinkové kapky, kterým říkal roubaninský penicilin, a potom masti, z nichž nejučinnější byla růžová, jejímž základem bylo

jezevčí sádlo. Byla to mast proti bolestem kloubů a svalů a také na zlepšení dýchání. Pověstný byl jeho šňupavý tabáček, který sám připravoval a o kterém vždy říkával, že bystří rozum.

Roubaninský farář mne vyléčil za dva týdny z nemoci, se kterou jsem laboroval několik roků — to byl před lety okamžik, kdy u mne definitivně vyhrály léčivky nad okrasnými květinami, které byly původně mou profesí. Do Roubaniny jsem se často a rád vracel, a většinou ne sám, ale v doprovodu mnohých lékařů, ba i profesorů, které jsem .znal ze svého pracoviště. Vděčně dodnes vzpomínám na případ mladé dívky Boženy N. z Brna, která byla od dětství postižena na obou tvářích údajně nevléčitelným ekzémem, jenž snad získala od nějakých zvířat. Její rodiče s ní absolvovali všechno myslitelné i nemyslitelné a vystřídali několik renomovaných kožních pracovišť. Pak se smířili s označením „nevléčitelné“. Za tři čtvrti roku léčení v Roubanině byl ekzém stoprocentně vyléčen a šestnáctiletá děvčica vrácena normálnímu životu."

Tolik pan Dvořák. Z našeho hlediska je nepřijemné, že farář Bečica svým nemocným byliny přímo míchal, nebyl příliš sdílný, takže ani po něm se prakticky nedochovaly žádné písemné památky, které by nám jeho tvůrčí profil ještě více přiblížily.

Začátkem osmdesátých let zemřela nejstarší a zřejmě poslední „babka kořenářka" velkého formátu, bezmála osmdesátiletá paní Marie Pěstrová, mlynářka ze starého mlýna na samotě u Žďarce na Českomoravské vysočině. Přes svůj pokročilý věk byla paní Pěstrová bylinářkou velice moderní. Neuznávala žádné zázračné léčitele a vždy ji mrzelo, když se doslechla, že ten či onen šarlatán předstírá zázračnou nebo v lepším případě „tajemnou" léčivou moc. Uznávala jen léčivé síly přírody, kterým člověk musí umět trochu napomoci. Byla si i vědoma toho, že dnešní lidový léčitel má úplně jinou společenskou úlohu, než tomu bylo v minulosti, kdy lid trpěl nedostatkem lékařské péče. Dnešní léčitel může práci lékařů jenom doplňovat, např. propagací správné životosprávy, poukazy na škodlivost „pilulkové mánie" a v některých lehčích případech a v neposlední řadě i tím, že člověka učí vážit si života a zdraví.

„Víte," řekla jednou paní Pěstrová, „jednou z mých učebnic je také bible. Jen jí musí člověk dobře porozumět. A v bibli je přeče psáno: dejte císaři, co je císařovo. Proto já říkám, co je lékařovo, patří lékaři. A pomáhám jenom tam, kde jsem si jista, že to neudělá lékař rychleji a lip."

Z bylinářské kuchyně paní Pěstrové nás bude zajímat především to, že nejvíce ze všech bylinek si vážila kostivalu lé-

kařského, jehož vnitřní i vnější působení pokládala za jedinečné. Kombinovaným působením kostivalu, křenu a piešťanského bahna dosahovala paní Pěstrová pěkných úspěchů v léčbě některých revmatických chorob. Výtažek z oranžových lilí zase používala k léčbě kožních plísňí. A pomocí bylinek zvrátila i průběh vlastního těžkého onemocnění — rakoviny prsu. Ale to už by byla jiná kapitola.

Lhostejný není ani lidský profil paní Pěstrové, ani události, které formovaly její charakter. K bylinkám se dostala relativně pozdě, až ve druhé světové válce. „... to u nás bydleli taky partyzáni a ti jednou přivedli dva Estonce, kteří byli sestřeleni s letadlem kousek za Tišnovem. Byli zbídačelí, polomrtví, hladoví, nemocní. Nůž jsme měli na krku od Němců pořád, ani jsem nevěřila, že to nějak přečkáme. Ale ty letce bylo potřeba nějak léčit, ale jak, když jsme neměli ani léky, ani peníze? Tak jsem chodila po okolních stráních, vyptávala se babiček a sbírala různé bylinky. Nakonec se nám je podařilo zachránit. Bylo to krásné. Říkali nám z vděčnosti „papá", „mamá" a ještě dnes schovávám jejich dopisy — jeden ze Sovětského svazu a druhý z Francie — jako vzácné relikvie. A kousek od nás, na Kutinách, bydleli zajatí Rusové a také Francouzi a Belgičané, podporovali jsme je, jak jsme mohli, a ti byli za moje bylinky moc a moc vděční. Tak se mi nedivte, že na bylinky nedám dopustit ..."

„Železný dědek", jak přezdívají v dobrém přítel Joséfu Běčákovi z lašského Frýdlantu nad Ostravicí, byl v době, kdy vznikaly tyto zápisky, vlastně mladík; ještě nepřekonal osmdesátku. Je to člověk, který se snad s kyticí bylin v ruce narodil. Sám vzpomíná, jak ještě v době, kdy nechodil do školy, se proháněl po lukách a sbíral různé bylinky zvířátkům „na boláčky". V šestnácti letech se stal členem ligy abstinentů a nekuřáků. Vyučil se zahradníkem, na vojně si jej oblíbila manželka štábního kapitána, temperamentní Italka, která svému zahradníkovi pořídila obsáhlý výpis starého italského herbáře léčivých bylin. Brzy nato se seznámil s generálem Flippou, od kterého získal řadu léčebných postupů indického ajurvédu. A generál Flippa jej pak dále seznámil s hrabětem Lobkowitzem, který měl vysoké mínění o přírodní léčbě a daroval panu Běčákovi několik cenných spisů o této tematice. Při požáru rodinného domku v roce 1934 přišly všechny „poklady" sice vniče, ale cenný základ byl již dán.

„Železný dědek" prozradil starý lidový recept na posilující a osvěžující bylinkový čaj. Tento recept mu sdělila jeho matka, která ho zase získala od jedné spřátelené „bohyně".

Vezmou se dvě hrsti lipového květu a dále se přidá po jedné hrsti řebříčku, jitrocele, listí jahodníku, maliníku a černého

rybízů, potom půl hrsti mateřídoušky, mařinky vonné, máty peprné, květů divizny a heřmánku a nakonec se přidá ještě hrst šípků a hrst jablečných slupek. Vše se dobře promíchá dohromady, uzavře do suché, neprodyšné nádoby a v čase potřeby se jedna polévková lžice směsi přelije čtvrtlitrem vařící vody, po čtvrthodince vyluhování se scedí a pije neslazená nebo jen mírně přislazená medem, nejlépe na lačno.

Za největší neudh dnešní doby, který mohou přírodní léčitelé příznivě ovlivňovat, pokládá pan Běčák obezitu. Je přesvědčen, že krása a zdraví jsou dány jen přirozenou harmonií a proporčním rozvojem těla i duše. Pro lidi se sklonek k otlosti navrhuje „dědek“ střídou životosprávu s převahou zeleniny, výrobků z celozrnné mouky, dále ovoce, mléko a tvaroh. Varuje před užíváním a zejména nadužíváním živočišných tuků. A taky se nesmí zapomínat na práci. Kdo má sedavé zaměstnání, měl by denně dvě hodiny cvičit, běhat nebo pracovat třeba na zahrádce.

V říši rostlin je dost bylinek, které mohou napomoci člověku ke stíhlosti, ale bez pohybu, práce a hlubokého dýchání to doopravdy nejde. Z bylinkových čajů nemá pan Běčák rád ty příliš projímavé. K tomu účelu navrhuje např. směs: po 80 g rozmarýny a šípku, 60 g květů chrpy, po 50 g květu černého bezu, přesličky, březového listu, nati průtržníku lysého a jalovčinek a po 40 g nati zlatobýlu a nati violky trojbarevné. Obtížně dostupnou chrpu lze nahradit kopřivami. Jednu polévkovou lžici směsi vařit 2 min. ve 1/4 litru vody, pít 3 x denně asi dvacet minut před jídlem.

Světlym zjevem mezi posledními léčiteli byl zejména Rudolf Franěk, působící v Holešově na Kroměřížsku. Narodil se r. 1910 v jihoslovanském Sarajevu a odtud si přinesl do vlasti kus drsné neústupnosti při poznávání tajů přírody. Přírodu měl rád vždycky, ale z počátku na léčení vůbec nepomýšlel. K využití léčivých bylin se dostal v podstatě pod tlakem okolností, když mu krátce po druhé světové válce onemocněla manželka vážnou nemocí. Diagnóza roztroušené sklerózy zní i dnes dosti pochmurně, ale Rudolf neměl ve zvyku se vzdávat. Navíc měl i trochu štěstí. Starý primář, který ženu léčil, věřil hodně na bylinky a svou víru dovedl přenášet i na druhé. A to i přesto, že věděl, že zázraky se nedějí. Ale byla tu aspoň naděje na zlepšení zdravotního stavu a tak Rudolf Franěk vedle své práce obcházel bylináře a babky kořenářky, studoval metody jejich práce a po večerech nebo spíš po nocích si doplňoval vědomosti studiem odborné literatury. Postup choroby se nakonec, díky nezměrnému úsilí všech zúčastněných, podařilo zastavit a je velmi sympatické, když pan Franěk později otevřeně a poctivě přiznal, že sám neví, jakou úlohu v této sku-

tečnosti sehrály léčivé byliny a jaký podíl měla silná vůle a touha po úzdavě u jeho ženy, případně jiné, objektivní faktory. Ale bylinářem už Rudolf zůstal a postupně získával stále více vědomostí a zkušeností, které později mohl začít nezištně rozdávat.

Bylinář Franěk se vždy snažil nebýt šarlatánem. Velmi brzy si také uvědomil, že bylinky v mnoha případech zdaleka nestačí a snažil se v rámci svých možností vybudovat systém, kterému říkal „komplexní přírodní léčba“. Věděl však, že skutečně komplexní pojetí je záležitostí týmové práce s jedním řídicím odborníkem a měl radost, že naše zdravotnictví se tímto směrem vyvíjí. To, že přírodoléčebné metody jsou opomíjeny, pokládal v této oblasti „za přechodný nedostatek“. Do „komplexní přírodní léčby“ zahrnoval fytoterapii, manipulační léčbu, reflexoterapeutické metody, lázeňskou léčbu včetně masáží, Kneippovu hydroterapii, psychoterapii, působení lidským biopotenciálem a některé další metody. Sám je přirozeně obsáhnout nemohl a tak využíval především léčivé byliny, jejichž znalost ovládal skutečně mistrovsky, některé prvky manipulační terapie a vycházel i z umění využívat sílu uklidňujícího slova na rozbolavělou duši nemocného člověka. Vždy hovořil o nemocném člověku, nikdy o „pacientech“. Pomáhal nezištně a všude tam, kde byl o to požádán, ale přitom ostře rozlišoval, kde jsou hranice léčitelky pojímané fytotherapie. Takže řada lidí putovala od Franěků místo s balíčkem bylin se strohým příkazem k neprodlené návštěvě lékaře. Ale víc bylo těch, kterým pomohl.

Svůj léčebný plán stavěl zásadně na lékařské diagnóze, avšak brzy si povšiml, že mezi nemocnými, kteří jej navštěvují, je mnoho takových, jejichž diagnóza je nejasná, zpravidla proto, že tito lidé neměli žádné organické onemocnění, ale „jen“ funkční poruchy v některých orgánech, které jim však často přinášely velké utrpení. Zastával názor, že právě zde, kde se ještě choroba plně nerozvinula, může nejlépe pomoci. Vedl s nemocnými dlouhé pohovory, směřující k vystopování toho, zda v prvopočátku krutých středních potíží — přitom zodpovědná prohlídka na odborném pracovišti neodhalila žádné závažnější organické změny — nestojí třeba potlačovaná závist nebo nespokojenost s pracovním zařazením a podobně. Jeho hluboké etické cítění a mimořádný smysl pro mravnost a morálku se „nakažlivě“ přenášely. Od Franěků se odcházelo tak, že člověk byl pozdraven na těle a osvěžen na duchu.

K doplnění lékařské diagnózy Rudolf Franěk začal také studovat některé netradiční diagnostické metody, jejichž užití je sice tu a tam známo, ale do vědeckého lékařství neproniklo, ať

již pro malou průkaznost nebo z jiných důvodů. O jeho práci se dozvěděli pracovníci Univerzity Družby národů Patrice Lumumby v Moskvě, profesor R. S. Velchover a vedoucí katedry klinické chirurgie profesor F. S. Romašov, kteří se delší dobu zabývají prověřováním diagnostických a terapeutických postupů lidového léčitelství. A tak Rudolf Franěk v závěru svého plodného života odjíždí do Moskvy, kde sovětské odborníky seznamuje se svými závěry a vystupuje i v moskevské televizi.

Rudolfu Franěcovi bylo ještě dopřáno — za rok po moskevské návštěvě — potěšit se informací prof. Romašova o klinickém ověření správnosti většiny jím vysledovaných závěrů, ale výzvě k další návštěvě již vyhovět nemohl. Přišla dlouhá nemoc, kterou nemohly odvrátit ani bylinky, ani obětavá práce lékařů. 7. prosince 1981 Rudolf Franěk umírá...

Předčasným odchodem bylináře Franěce se uzavírá další a zatím poslední kapitola vývoje moravského přírodního a lidového léčitelství. Jaký bude jeho další vývoj, lze jen odhadovat. Rozhodně by však bylo ku prospěchu nás všech, kdyby se naplnila další představa Rudolfa Franěce, který předpokládal v podstatě evoluční zánik nebo lépe řečeno splynutí všech léčebných směrů tím, že fytorerapie i další přírodně laděné směry budou začleněny do studijních osnov lékařských fakult, takže se plně dostanou do rukou povolaných odborníků-lékařů, kteří se dnes proti nim staví někdy i proto, že o jejich působení mají jen nedostatečný přehled.

## O SLEZSKÉ HAPATÉCE

**V**ývoj lidového léčitelství měl v slezském regionu přece jenom poněkud odlišný průběh, než tomu bylo jižněji, na území „klasické“ vinorodé Moravy. Slezané nemohou především zapřít výrazné jazykové i obyčejové polské vlivy, prolínající se navíc s jinými cizími prvky, jak tomu bývalo na křižovatkách obchodních cest. A tak určitě nebude chybou zařazení „slezské hapatéky“ do zvláštní kapitoly, přestože o některých prvcích slezského léčitelství jsme již pojednali.

„... Pod Lysou ptal jsem se horala, který v lékařství byl „hrubě moudrý“, kde se naučil tak „dochtořit“?”

„Kaj sem se naučil? No doma máme knížečku hrubě vzácnou, ve které jsou vypísané nejznamenitější horské, lesní, luční a zahradní zeliny, které se ve všelijakých nemocech člověka nanejvýš potřebují. Tyto zeliny jsou mezi námi Slezany juž od roku 1771 v úplné známosti a až do nynějších časů zachované ...”

Dle tohoto vyznání slezský lid z knížek rozmnožoval své lé-

kařské vědomosti, znám však „dochtorky“, které mají všechnu moudrost ze své hlavy, tak se mi kterási chlubila ... Tolik Jan Vyhliďal ve sborníku Naše Slezsko (Družstvo „Vlast“, Praha 1903).

Strýk Kozel z Malenovic pod Lysou pravil: „Pán Bůh nás nemocí zkouší a trestá, abychom se napravili, ale přitom musíme vidět jeho dobrotu, že nám ustanovil zelinky k našemu užívání. Škoda jenom, že člověk slabým rozumem pochopit nemůže, jak by jich užíval...”

Podívejme se teď na některé speciality „slezské hapatéky“, včetně lidových názvů:

Praska (přeslička) — doporučovala se při chrlení krve.

Bruškvorec, piskačky (puškvorec) — kořene se užívalo při žaludečních a střevních potížích a křečích.

Březa (bříza) — listy dávali Slezané do bot, aby se n'epotily nohy.

Majíček (pampeliška) — bylina sloužila k přípravě koupele při opuchlých nohách.

Koščival, trudovatník (kostival) — rozdrčený kořen se sádlem byl používán formou obkladů na „polámaniny a boličky”.

Kruželica (divizna) — z květů byl vařen čaj proti plicním nemocem. Listy smažené na másle „otvíraly bolíčky, hojily zlatou žílu a živé maso”.

Makabonky, bobolusk (rozrazil potoční) — obladky hojily píchání v očích, zabraňoval „hnilobě“ plic, hojil rány, rozháněl opuchliny, „odebíral“ horečky.

Kunrábek (popenec) — užíval se při bolestech žaludku, čistil krev. Požit v polévce rozháněl nadýmání.

Hafěry (borůvky) — léčily běhavku a podávaly se při choleře.

Sedmizámková bylina, pompava (mochna nátržník) — bylina léčila žaludek, stavěla krvácení a průjem a dokonce dovedla otevřít začarované železné zámky.

Šadec (sadec konopáč) — byl králem „kravských zelin“, užitečný hlavně při zácpě.

Mateřonka (mateřídouška) — při umývání vlasů „mateřonkovou“ vodou lépe rostou vlasy.

Petruška a celer (petržel a celer) — „sa užívají při močových nemocích. Petruška je lepší pro roby, celer pro chlapy”.

A které bylinky si Slezané vážili nejvíce? Asi to byla andělíka, která slyšela na jméno „smrťolno zeliny”. V Orlově říkávali: „Jak tato róslna nězpomože za kerejkoľvěk nimoci, tuž už žodna!”

Slezská lidová terapie měla své speciality i své problémy. Velkým problémem byl např. koltun, mamuník čili skřítek —

„patří k nejhorším nemocím ...“ a povstává ze tří příčin — z leku, z markotnosti (lítosti) nebo ze zlosti. Koltunů jest čtve- ro — kudlatý, suchý, mokrý a paskudný ...

Co vlastně koltun je nebo spíš byl, nelze určit zcela jedno- značně, protože symptomatologie tohoto onemocnění byla neobyčejně pestrá. Viditelným příznakem byl nepěkně vyhlí- žející vlasový slepenec, obsahující zřejmě plísňe, zárodky hmyzu apod. Pravděpodobně tedy šlo o kožní a vlasová o- nemocnění, přicházející jako důsledek zcela nedostatečné hygie- ny. Ačkoliv se všeobecně věřilo, že jde o nemoc především pol- ských Židů, koltunem vedle Poláků a Slezanů trpěli také Němci, Ukrajinci a další evropské národy.

Pod pojmem „koltun“ se ovšem skrývala mnohá nejasná onemocnění, takže symptomatologie onemocnění byla velmi rozmanitá a nemůžeme se divit, že prostý lid v tomto onemoc- nění viděl jakéhosi vnějšího vetfelce, skřítku, kterého bylo třeba z těla vyhnat. Sloužilo k tomu zařikávání, nakuřování nebo zvláštní „koltunové zeliny“, mezi které patřily např. pla- vuně, divoké víno, posed bílý (zvaný ve Slezsku „přístup“ nebo též „kravská zelina“), dále čubet benedikt, zimozráz neboli krušpánek, žluté kvetoucí mečíky a mnohé jiné.

Zatímco „kudlatý“ koltun byl záležitostí převážně kožní (ho- ralé zásadně nedoporučovali koltunem slepené vlasy stříhat, protože „... koltun začne vlasy pléstí a dá ostatnímu tělu po- koj“). „Suchý“ a „mokrý“ koltun byly složitějším vnitřním o- nemocněním, charakterizovaným různými otoky, mokvavými abscesy, případně tvorbou gangrén. „Paskudný“ koltun (rozu- měj „mlsný“) se vyznačoval chorobně proměnlivou chutí. S při- bývajícím zdravotní uvědomělostí lidu a rostoucí hygienou kol- tunů ubývalo, až posléze zmizel, takže lze oprávněně vyslovit domněnku, že šlo o onemocnění na infekčním podkladě.

Slezany hodně trápil též „fusak“ čili funsok, což bylo o- nemocnění později označované jako ustřel.

„... Fusak působí veliké bolesti v zádech, takže nemocný se nemůže ani schýliti, ani vyprostiti. Aby ses fusaku ubránil, jak uziš první oves vyspaný, urvi jej a strč za pas — pak budeš silný a v křížích nebude bolu ...“

„... Holasovský ovčír Karnovský léčil fusaky. Kdysi k němu přišel chlop s fusakem. Ovčír mu za ráz poručil vlézt pod po- stel. Sám popadl sekyru a u postele křičel zhurta: Jak nepole- zeš, zrubnu ti hlavu! Chlop se zlekl, když ho rukou šastnul, a hned byl pod postelí. Za chvíli mohl vyléztí a hřbet už byl narovnaný, co byl dříve zaskočený ...“ (podle Vyhlídala).

Když Slezany bolely uši, vařili „chabdzovy kviat“ (květ bezu chebdí) a páry vpouštěli kornoutem do ucha. Když v uších hu- čelo, osvědčil se kmín a „hrmotřesk“ (netřesk).

Velké obavy měli Slezané zejména z „lunzochu“ čili soucho- tin, protože věděli, že žádné čaje ani jiné léky spolehlivě neza- bírají. Proto se snažili o vytvoření jakýchsi základů preventiv- ního léčitelství. Aby dítě nebo i dospělý neonemocněli, museli se podrobit nakuřování, zařikávání či koupelím, připraveným svařením bylin v tzv. zpátkové vodě, tedy vodě z mlýnského kola.

Velké úctě slezského lidu se těšilo i veterinární léčitelství, tradované zejména v rodině Dluhošů z Horní Polanky. Svě zkušnosti na tomto poli shromáždil Viktorín Dluhoš ve spis- ku „Knížka k uzdravení všelijakých nemocí a příhod hovězího dobytka prospěšná“, na které začal pracovat kolem roku 1834 a kterou dokončil mnohem později jeho syn Rudolf.

Kdyby se hovado — kůň nebo kráva — roztrhlo na hřebíku neb čenkolivě druhém, rozškvař svinský špek, vez- mi jen to masné, potluč celidanu (vlaštovičnick), ten zoft vy- tiskni a vlej to dohromady a tak dlouho míchej, až sedne. Po- tom maž tím ránu tomu hovadu a nezavazuj to, jen pérkem pomazuj. Když by ale opuchlo okolí rány, vezmi husté kvasni- ce a maž. K tomu uvař škvřkové (smrkové) šišky a tou vodou tu opuchlinu taky maž!

Proti kašli — dávej dobytku cibulový zoft v hromadě (?) va- řený. Jestli kašel silný, tedy mu dej častěji co ořech velký kou- sek toho na jazyk, dále taky půl lotu stlučených zrněk jalovco- vých, tolik též hořčičného koření, osm lotu galgánu lebo anje- likového kořena a tolik medu, aby z toho byl lekvar.

Když kráva mléko ztratí — vezmi stfemchu, obvaz krávě rohy a vezmi suché psí lejno, stluč je na prach, připrav odvar ze stfemchy a dobře promíchej a tím maž krávě vemeno a sla- biny. Tak napraviš ji zas v krátkosti času. Nebo zkus bylinu čertkus dát krávám žráti i odvaru z něho pítí a bude jim též spomuzeno ...

Aby svině nepadaly — vezmi slámu ovesnou a zahradní šalvěj, vař to spolu v srvátce (syrovátce) a dávej to často svi- ňám ...

Až jednou bude čas dělat inventuru v pokladnici lidového léčitelství, „zlatý“ peníz ze Slezska tam jistě chybět nebude.

## PŘÍBĚH VÍRY A VYTRVALOSTI



rantišek Pařil z Borače u Doubravníku na Českomorav- ské vysočině nepatřil ke známým léčitelům, ba dokonce nebyl léčitелеm vůbec. Ale přesto právě jemu děkuje řa- da lidí za uzdravení, protože svým osobním příkladem a poutavým vyprávěním dokázal strhnout k boji proti nemoci. Příběh je krátký, prostý a vyprávěl jej pan Pařil osob-

ně jednoho slunného podzimního dne koncem sedmdesátých let. V té době panu Pařilovi nechybělo již mnoho do osmdesátky.

První světová válka se chýlila ke konci. Frantík bojoval na italské frontě za svého mocnáře. Při jedné z bitev se malá jednotka dostala do nevýhodného postavení a musela se zakopat. Mezitím se výrazně zhoršilo počasí a spustil se prudký, dlouhý a neúprosný liják. Dlouhé hodiny museli vojáci ležet v zatopených zákopech, než přišla pomoc a bylo možno se přesunout na bezpečnější místo. Těžké prochlazení a šok z přestálé hrůzy však vykonaly své. František onemocněl těžkou horečnatou nemocí a několik dní balancoval na pokraji života a smrti. A již se z toho pořádně neuzdravil. Zůstaly těžké příznaky připomínající obraz několika chorob najednou. Voják byl demobilizován a začalo léčení. Lékaři hovořili o zvláštní formě těžkého revmatismu, padla i zmínka o Bechtěrevově chorobě. Pak přišly žaludeční vředy. Dostavily se kruté bolesti z výrůstků v kloubech, snižovala se pohyblivost. Válka mezitím skončila a synek z poměrně zámožné rodiny — když lékaři v okolí si už nevěděli rady — začal objíždět vyhlášené kapacity a klinická pracoviště. Nejprve to bylo Brno, pak Praha, potom Vídeň a konečně Berlín. Ale ani tam nepomohli. Nakonec za Frantíkem docházel už jen místní lékař — z občanské a stavovské povinnosti —, ale i ten se jen otočil, předepsal nějaké léky proti bolesti, postěžoval si na množství práce a spěšně odcházel...

Byly to kruté roky. Třicet dlouhých let byl Frantík nemocen, z toho plných dvacet let zcela upoután na lůžko, prakticky nepohyblivý. Dnes již pan Pařil nežije, a tak mohu prozradit i tajemství, které mi svěřil: Snad stokrát, snad tisíckrát za tu dobu proklel válku, ale i lidi, medicínu, celý svět i Boha, který nevyslyšel jeho modlitby. Dvakrát chtěl spáchat sebevraždu, ale byl tak málo pohyblivý, že se mu to nepodařilo. Jednou mu v tom zabránili domácí lidé, kteří se předčasně vrátili domů, podruhé se vytrhl hák, na kterém měl viset. Byl zoufalý a sám. Ale pak se začal uklidňovat, řekl si, že jej asi Bůh (kterého předtím tolikrát zatratil) zkouší a že tedy musí v sobě zmobilizovat sílu a v této zkoušce obstát. Proto chtěl být i ve své situaci nějak prospěšný. Ráno požádal dceru, aby jej přistavila k plotně, že bude čistit „podkovu“, tedy nádobu na ohřev vody, kterou staré kuchyňské kachlovky mívaly vestavěnou. Dcera nejprve nesouhlasila, ale dala si říci, když jí tatík vysvětlil, že na to bude mít celý den, než se domácí vrátí z práce. Vzal do ruky pohrabáč a pomalu začal oškrabávat kotelní kámen. Ale ten byl tvrdý, práce mu nešla od ruky. Najednou ho napadlo — zaťukat rytmicky do stěny opakujícími se údery. A kupodivu,

na kameni vyskočily pukliny a po několika úderech se začal odlupovat ve větších plochách. A vtom „... bylo to jako blesk,“ vzpomíná pan Pařil, „napadlo mě, že to je ta pravá terapie pro moji nemoc.“ Je přece proto tak nepohyblivý, že je z nějakého důvodu úplně zanesen. Všechno je ucpané. A musí se to pročistit. Jak jinak než rytmickým ňukáním? A hned přišla tvůrčí myšlenka. Byl zavolán místní kovář a ten ze starého Darlingu — Mostarett vyrobil dvoučinné čerpadlo, které nasávalo vodu z vany a hned ji tam zase vhnělo zpět, ovšem ne plynulým, ale pulsujícím proudem. (To monstrum budilo úžas již jen elektrickým zapojením a dodnes je nepochopitelné, jak pan Pařil takovou léčbu vůbec mohl přežít!) Frantík zavelel a den co den ho rodina na půlhodinku kladla do vany s teplou vodou, kde se nemocný týral pulsujícím nárazy vodního proudu pod tlakem přibližně rovným dobře pracujícímu vodovodu. Ošetřoval si cévy, svaly, klouby. Snímky, které pan Pařil předložil k nahlédnutí, skutečně nevypadaly dobře. Třeba v kolenním kloubu byl jasně vidět výrůstek velikosti asi padesátihaléře, na obrazu páteře musel vidět i ignorant, že je to páteř těžce nemocná; ostatně pro porovnání si pan Pařil pořídil kontrolní snímky svých kloubů a páteře po pozdějším uzdravení.

„Asi půl roku se nedělo nic, vůbec nic a naši mi nadávali, že jsem blázen a jen je otravuju. Ale já jsem si řekl, že vydržím tak dlouho, dokud se buď neuzdravím nebo dokud neumřu. Obojí jsem chtěl a v ten okamžik jsem ani nevěděl, co raději ...“

K těmto specifickým masážím pan Pařil přidával hojné pití bylinkových čajů „na pročistění“. A protože nevěděl o bylinkách skoro nic a nemohl je ani sbírat, pil všechno, co mu dobří lidé přinesli — kopřivy, petrklíč, tužebník, máčku ladiní, šípky, vrbovou kůru, březový list, květ černého bezu a jiné. K tomu držel bezmasou dietu s převahou ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, černého chleba.

„A jednou to přišlo. Něco víc než půl roku po začátku léčby. Najednou jsem cítil, že něco někde povolilo. Všemi cestami to ze mne odcházelo. Hlavně moč jsem měl kalnou a hustou, bolelo to hrozně. Pod kůží jsem si doslova nahmatal něco, snad nějaký písek nebo spíš kaši, nevím, co to bylo, ale bylo toho pořád míň a míň. Za dalšího půl roku to bylo ze mne venku, ale to už jsem věděl, že mám vyhráno.“

Půl roku tedy trvala léčba, než nastal efekt, půl roku vlastní léčení, další rok se pan Pařil doléčoval. Za ty dva roky byl denně půl hodiny ve vaně se svým pulsujícím agregátem. Vyzkoušel různé pulsy, až přišel na ten pravý.

V době rozhovoru pan Pařil už ničím nepřipomínal nemocného muže. Hrdě ukazoval svůj ovocný sad, který si sám ob-

hospodařuje. Ve věku kolem sedmdesáti let si dokonce udělal řidičský průkaz. Zlepšil se mu i zrak, asi o dvě dioptrie. A důkaz svého uzdravení nosil v hlavě. Vlasy, na hlavě tmavé, jejich konečky bílé — staré, nemocné vlasy ...

Pulsující koupel si pak pan Pařil dopřával jednou, dvakrát týdně, ale věrný zůstal bylinkovým čajům. Vypočítal, že jich zatím vypil na 40 hektolitřů, v nejtěžších dobách někdy i pět litrů za den.

„A zase se mi líbej holky,“ dodal se šelmovským mrknutím oka ...

### MALÉ ZAMYŠLENÍ NAD VELKÝM DÍLEM

**V** roce 1946, v bouřlivém poválečném kvasu, vyšla v komisi brněnského knihkupce B. Komůrky dvousvazková kniha PhMr. Josefa Čižmáře „Lidové lékařství v Československu“. Na zhruba šesti stech stranách shrnul Josef Čižmář, rodák z valašských Vizovic (nar. 19.4.1868, zemřel 22.12.1965), všechny dostupné literární údaje i vlastní zkušenosti a vytvořil tak jedinečné dílo. Publikáční činnost zahájil Josef Čižmář téměř před sto lety. Časopis Matice moravské zveřejnil v r. 1893 jeho první menší práci „O lidovém lékařství na Moravě“. Později v tomto časopise zveřejnil rozsáhlejší stať „O domácím lékařství lidu slovenského“.

Titul magistra farmacie získal Josef Čižmář na české univerzitě v Praze. Brzy poté nastoupil do Nového Města nad Váhom, kde se seznámil s významným badatelem a národopiscem Jozefem Iludovítem Holubym. Právě Holuby to byl, kdo Čižmářovi navrhl, aby se blíže zajímal o „bohyně“, zázračné léčitelky, používající neobvyklé, často zcela neracionální léčebné postupy. Na moravsko-slovenském pomezí však lid na „svě“ bohyně a božce nedal dopustit a choval k nim mimořádnou důvěru.

Podnět pro zpracování výše uvedeného díla dal profesor Čeněk Zíbrt, autor zajímavé práce „Staročeská tělověda a zdravotověda“. Tato kniha vyšla v r. 1924 v nakl. SFINX (Bohumil Janda, Praha), bohužel jako součást velkého, ale dnes již zastaralého díla, kterým byla McFaddenova „Dokonalá zdravotověda“.

Josef Čižmář se narodil jako jedenácté dítě v nezámožné rodině rolníka soukeníka. Po gymnazijním studiu v Přerově a Valašském Meziříčí nastoupil lékárenskou praxi. Jako aspirant pracoval nejprve v lékárně Milosrdných bratří ve Vizovicích, potom v rakouském Efferdingu. Aspirantury dosáhl

v Linci a v roce 1889 se stal po dvouletém studiu na pražské univerzitě magistrem farmacie. Před působením v Novém Městě na Váhom pracoval v Brně, v Telči, v bulharské Sofii, bosenském Sarajevu, v Prostějově, Olomouci a v Kutné Hoře. Na Slovensku působil ještě v Sučanoch nad Váhom a v Popradě. Ale znali ho i v bosenském Visoku a ve slovinské Ljubljani.

Čižmářova literární práce je monumentální a v našem písemnictví nemá obdoby. Už jen prohlídka obsahu díla je napínavým čtením, navíc je dílo perfektně graficky zpracováno, takže je velmi přehledné.

Díl I. obsahuje tyto kapitoly: Anatomie, fyziognomie, fyziologie, Profylaxe — jak se lid před nemocemi chrání, Etiologie — skutečné a domnělé příčiny nemocí, Přirozené příčiny nemocí, Lidová terapie — čím a jak se člověk léčí a uzdravuje, Léčení sugestivní (okultní), Léčba sympatická, Analogie (shoda) — vyzarování (emanace) — homeopatie, Převádění nemocí, Různé druhy pověrečné léčby, Přirozené způsoby léčby, Čím se lidé léčili, Výměty lidského těla, Kteří lidé léčili, Choroboznalectví čili diagnóza, Předpovídání konce choroby — předzvěst smrti, Umírání — předtuchy smrti, Zvyky při umírání, Smrt — zvyky a pověry pohřební, Život duše člověka po jeho smrti, Usmrcování starců a mrzáků, Nemoci dětské, Kouzlem nebo čarováním vzniklé choroby, namyšlené choroby, Podhodění, čarování.

Díl II. je zaměřen v podstatě prakticky a je rozdělen na tři oddíly. V prvním je probírána podrobně léčba chorob vnitřních, ve druhém zevní léčba chorob kožních, třetí oddíl je věnován lidové chirurgii — tedy ošetřování ran, lidovému „naprávčáctví“, zachraňování utopenců a sebevrahů, léčbě hadího uštknutí.

V I. dílu nejvíce zaujme kapitola — Čím se lidé léčili, kde záhy narazíme na oddíl „Léčivé byliny“. Hned zpočátku uvádí Čižmář přísloví: „Není na světě bylina, aby na něco nebyla.“ A jeho slovenskou variantu: „Nieto žiadnej zelinky, ktorá by nemalá svoje účinky.“ Velmi zajímavý je i další oddíl této kapitoly, ve kterém jsou uvedeny rostliny, jimž byla dána zvláštní moc léčivá nebo kouzelná. Tak např. o andělice ve Slezsku říkali: „Jak tato rostlina nězpomože, to už žádná ...“ Velkou důvěru měl lid v bedrník. Na Moravě prý dokonce víly zpívaly: „Bedrníku bedrný, jakpak si ty peprný! Kdyby lidé věděli, rádi by tě jídali, ani by tak neměli.“ A když byl mor, zvony se dokonce samy rozezněly: „Cendelia, bedrník, od nemoci dobrý lík ...“

Lidový název čekanky — svatého Petra koření — souvisí snad s pověrou, že čekanka, utržená v den Petrova svátku, sjednává lásku té osoby, která se jí dotkla.

Černobýl má v sobě „dvanáct liekov“ — černobýlí, svařené ve víně, dokáže vyhojit skoro každého souchotináře. List devětsilu má devět žil, které ukazují na jeho devět sil. Pomáhá od devíti nemocí. Léčí se jím záducha, revma a horečka, ovinují se jím napuchlé údy při vodnatelnosti. Čerstvě nasbírané kaštany chrání od štípání v hlavě nebo od dřeni nohou, podle toho, kde jsou na noc v lůžku uloženy. Někteří je nosí i při sobě a tak je chrání od bolestí v zádech.

Všedobrní, mistrovský kořen, král všech kořenů, svatého Jana ruka. Na Moravě se nazývá „vředový kořen“ a již jeho jméno naznačuje všehojivou sílu — imperatoria ostruthium. „Žilové koření“ (vrbinu penízkovou) ať užívá ten, kdo má strhané žíly anebo trpí křečovými žilami. Naproti tomu kořen žlučníku (hořce) je třeba užívat při hněvu a úleku, aby se žluč nebourila. Nosí-li se na Velký pátek v punčoše, nebudou člověka celý rok bolet nohy.

Ve druhém, terapeutickém dílu knihy lze nalézt mnoho cenných rad, které by i po letech stály za klinické přezkoušení, ale najdeme tu i kategorii spíše úsměvnou: Kouzla lásky — milostné nápoje.

„Kvítí milodějně“, jímž se láska vzbuzuje, jsou kromě jiných bylin nejčastěji laskavec, koukol, dobromysl, plavuň, máta, polej, jetel, krvavec toten. Děvčata ve Slezsku, kopající takové zelinky, zpívala: „Kopu já tě, má zelinko, pěti prsty, šestum dlanum, ať se všechny za mnum hoňum...“ Milostná zelinka se dává milenci pod hlavu při spaní. Chce-li mládenec, aby se děvče za ním až tráslo, vytáhne jí nepozorovaně špendlík z oděvu, natočí na něj její vlas a vlastnoručně zatluče do osiky. Na Luhačovicku dávala děvčata kapku své krve mládencům do pagáčků, aby ho snědli. Kouzelný nápoj lásky se připraví rovněž tak, že se prášek z usušených jetelových čtyřlístků přimíchá do vína. Učarovaná láska se však nikde nepokládá za příliš šťastnou. Slováci říkají o nevěstě: „Zenich čarovaný — chrbát malovaný.“

Najdou se tam ovšem i drobné nedostatky nebo lépe řečeno nepřesnosti, které Čižmářovi lze vytknout jen potud, že nepřipojil svůj komentář k nesprávným citacím. Tak například Jan Vyhliďal v příspěvku „Z Hanáckého kraje“ (v edici Knihovna našeho lidu, Brno 1912) tvrdí: „Aby krev z nosu tekla, vpust' vodu z kopřiv do nosu, ta vyvozuje krev. Lístek žebříčku, vecpán do nosu, způsobuje krvácení, odtud jméno krvavník ...“ Toto tvrzení je přinejmenším podezřelé, protože je známo, že žebříček se řadí k nejmohutněji působícím přírodním hemostatickům, lékům zastavujícím krvácení. Nepůsobí totiž pouze adstringentně, tedy svíravě na cévy, ale současně mírně zvyšuje krevní koagulaci — srážlivost krve. Také kopřivu řadí soudobá farmakologie mezi hemostaticky působící drogy.

Podle Čižmáře má studium lidového léčitelství předně úkol kulturně historický, ale také badatelský, protože v lidové zkušenosti a moudrosti je uloženo mnohé poznání, které může být dobrým podkladem pro další farmakologický výzkum. A Čižmář hned konkrétně dokládá: „Průjem léčí náš lid na Moravě i na Slovensku bezpečně požíváním sušených oskeruší. Stromů oskerušových však pěstuje se tak málo, že výroba léčiv z nich by se nemohla vypláceti...“ Dále navrhuje rozšířit pěstování oskeruší a případně vývoj protiprůjmového přípravku na bázi jejich plodů. Kdo poznal působení oskeruší, nemůže jinak než dávat magistru Čižmářovi za pravdu.

Životopisné údaje citovány podle PhMr. Ing. Jaromíra Čižmáře.

## Z RECEPTÁŘE ČESKÝCH A MORAVSKÝCH LÉČITELŮ

**B**ezděčné pomočování — bylinář Karel  
Po 20 g dubové kůry, nati řepíku, nati řebříčku a nati třežalky. Po 10 g listu borůvky a listů jitrocele kopinatého, 1 vrchovatou čajovou lžičku směsi vhodit do šálku studené vody a krátce povařit, 15 minut nechat ustát a scedit. Pít teplé po obědě a po večeři.  
Horečka i nejurputnější — bylinář Karel  
Bude spolehlivě sražena za 1 noc obklady ze směsi vinného octa, žitné kořalky a vody s přidáním špetky soli a šťávy jednoho citronu. (Bezpodmínečně volat lékaře!)  
Močení hnisu — bylinář Karel  
Vařit hrst vřesových květů v litru vody tak dlouho, až se voda z poloviny vypaří, vypít celou půllitrovou dávku mírně teplou ráno na lačný žaludek.  
Zesláblost při silné neurastenii — bylinář Karel  
Spařit čtvrtlitrem vroucí vody 10 — 15 g nati jablečnicku, po chvíli scedit a osladit medem, pít ráno a večer mírně teplé.  
Masť zázračná proti uhozeninám a krvavým podlitinám — bylinář Karel  
Smíchat stejným dílem čerstvé nesolené máslo a žlutý včelí vosk a zvolna roztavit na mírném ohni. Lisováním připravit šťávu ze zelené spodní kůry černého bezu, asi jednu polévkovou lžici na 100 g masťového základu, za stálého míchání pomalu vkapávat do chladnoucí masti. Osvědčený prostředek starých léčitelů na všechny druhy pohmoždění.  
Revmatická čajovina — bylinářka Hanselová, Chcebus u Štětí  
Po 100 g nati zlatobýlu, listů kopřivy, nati přesličky a listu bře-



zového, po 50 g nati violky trojbarevné. Polévkovou lžici směsi přelít čtvrtlitrem vroucí vody, čtvrt hodiny vyluhovat. Po přecezení se čaj požije po doušcích, během dne.

Protirevmatická léčba — bylinářka Pestrová, Žďárec u Tišnova

1. den — Na papír od másla nasypat slabou vrstvu strouhaného křenu, na to silnější vrstvu strouhaného kostivalu, přiložit formou náplasti přes noc na bolavé klouby.
2. den — Totéž, ale pouze s kostivalem.
3. den — Pauza.
4. den — Obložit piešťanským bahnem, při jeho nedostupnosti drcenými horkými bramborami, vařenými ve slupce.
5. den — Obložit přípravkem APHLOX z lékárny — dle návodu, při jeho nedostupnosti kaší z mletých čerstvých kopřiv či vyvařenými suchými kopřivami (odvar vypít).
6. a 7. den — Pauza.

Aplikovat několik cyklů, současně popíjet jakýkoliv močopudný „krev čistící“ nebo přímo protirevmatický čaj, 1 litr denně. Jednou týdně, případně i dvakrát aplikovat Kneippův „španělský plášť“ (1–2 hodiny celotělový vlhký, chladný zábal Priesnitzova typu).

Jarní protirevmatická kúra — bylinář Franěk, Holešov  
Připravit jednoduchou bylinkovou směs z kopřivového a březového listu po dvou dílech + jeden díl kořene jehlice trnité. Dvě polévkové lžice směsi dát do půl litru studené vody a do toho nalámat asi půl metru tenkého čerstvého výhonku černého bezu, tzv. „letorostu“ — krátce povařit, scedit a pít po doušcích během dne.

Srdeční neuróza — bylinář Franěk, Holešov  
Dvakrát až třikrát denně pít šálek (asi 150 ml) mírně přihřátého macerátu ze stejných dílů hlohového květu s listem, větviček jmelí a nati meduňky. Pro ochucení je možno přidat špetku drceného pelyňku. Na šálek macerátu vzít vrchovatou čajovou lžičku bylinné směsi, večerní šálek připravovat během dne, ranní šálek večer.

Chronický ekzém — bylinář Franěk, Holešov  
Denně popíjet po doušcích asi 1/2 litru nálevu, připraveného obvyklým způsobem z jednoduché směsi dvou dílů květu černého bezu a jednoho dílu kořene lopuchu.

Ovsovka — přírodní prostředek faráře Mikeše, Čestice na Šumavě

Ovsovka tiší nervovou předrážděnost, staví krvácení, „čistí krev“, celkově podporuje obranné síly organismu, prospívá při chorobách infekčních a při chorobách neznámého původu: 1 litr ova, nejraději trhaného v době tzv. „mléčné zralosti“ čili před dozráním, dobře proprat v několika vodách, potom přelít

necelými dvěma litry vody a vařit tak dlouho, až zbude 1 litr odvaru. Scedit. Do vychládajícího odvaru přidat 2 polévkové lžice medu a po 2 lžících čerstvé šalvějové a jitrocelové šťávy. Pokud jsou šťávy nedostupné, je možno je nahradit asi decinkou koncentrovaného nálevu z příslušné byliny. Uchovávat v chladu, ráno a večer pít po šálku mírně přihřátého přípravku. Potom připravit čerstvou zásobu.

Ischiatické bolesti — farář Mikeš, Čestice na Šumavě  
Kůru z mladých větviček jírovce maďalu, tj. obyčejného pakaštanu koňského nadrobno nalámat a povařit 10 minut. Do nepříliš horkého odvaru namočit lněné plátno, vyždímat a obložit jím záda a kyčle. Suchým plátnem, přesahujícím na každou stranu nejméně o dva tři centimetry, obklad převázat a nemocného zabalit do teplé přikrývky. Zábál aplikovat jednou denně, nejméně pět dnů za sebou, a to i tehdy, jestliže obtíže mezitím ustoupily.

Sůl poslední pomoci — bylinář Machala, Pržno u Vsetína  
V těžkých stavech organismu, kdy tento byl již tak vyčerpán, že nepomáhaly žádné léky, radil bylinář Machala tento podivný přípravek: Jeden den držet hladovku a nepít nic jiného než pramenitou vodu. Druhého dne vzít svoji moč, vymočenou za předchozí den, v záru nechat odpařit a močovou sůl, která vznikla, nechat vyžít na popel. Po několika dalších dní pak užívat každé ráno a večer na špičku nože tohoto odparku. Prášek je bez chuti a bez zápachu.

Posilující čaj — léčitelka Rózka Falešnicková ze Starého Města u Uherského Hradiště

Používala jej na doplnění hlavní terapie, která spočívala v jejím osobním „magnetickém“ zásahu: Listy rozmarýnu 25 g, listy kopřivy 20 g, nati saturejky a nati máty kadeřavé po 15 g, květu hlohu a nati tymiánu po 10 g, kořene hořce 3 g, kořene andělíky 2 g. Pít 3 x denně šálek nálevu, připraveného obvyklým způsobem.

## PROČ TAM VLASTNĚ CHODÍ?



Problém, proč lidé vlastně chodí k lidovým léčitelům ještě dnes, kdy lékařská věda je na vysoké úrovni a může nemocným nabídnout péči, o jaké se ještě před pár lety ani nesnilo, zůstává stále otevřen. Není to problém ani nový, ani problém vysloveně náš. K lidovým léčitelům se chodí v celé Evropě. Každého napadne odpověď, že je tomu tak pro zázračné vlastnosti léčitele. Obrací se k němu prostě jako k poslední instanci, když všechno ostatní už selhalo a tonoucí se chytá přísloušného stěbla. I takové případy nepochybně jsou, ale tato odpověď není zcela přesná.

Všichni se nezenou za iracionalitou a příčiny jsou často všednější, ležící v různých rovinách mezilidských vztahů. Podat tedy jednoznačnou odpověď, to by vyžadovalo týmový sociologický průzkum, a ten je zatím v nedohlednu. Pokusili jsme se jej nahradit malým průzkumem víceméně soukromým. Na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let jeden z nás u některých léčitelů, kteří byli ochotni spolupracovat, nechal dotazníky, jež měli jejich návštěvníci a klienti vyplnit testovou formou. Osmnáct bodů alespoň přibližně osvětluje některé záležitosti kolem této problematiky. A to i přesto, že tento průzkum si nemůže činit nároky ani na vědecky přesnou metodologii, ani na úplnost. Navíc řada dotazníků byla vyplněna špatně, takže nebyly použitelné. Zřejmě šlo o dotazníky, prošlé rukama nejprostších lidí, nezvyklých „papírování“. A protože právě tací lidé tvoří největší část klientely léčitelů, je možné, že došlo i k určitému zkreslení dosažených výsledků.

A jaké jsou tedy výsledky?

Většinu návštěvníků tvoří lidé starší. Průměrný věk převyšuje 50 let, nejpočetněji je zastoupena věková dekáda mezi 55–65 lety. 5 % návštěvníků mělo nedokončené vzdělání, byly to většinou děti v doprovodu rodičů, 44 % dosáhlo základní vzdělání, 46 % středoškolské a 5 % vysokoškolské. 35 % je mužů a 60 % žen. Mezi návštěvníky byli i zdravotničtí pracovníci. Počet lékařů a farmaceutů tvořil zanedbatelné procento, navíc je možno předpokládat, že někteří přišli spíše se studijním úmyslem.

Na otázku, proč přichází k léčiteli, odpovědělo 9 % respondentů, že je zklamáno lékařskou péčí nebo jí z jiných důvodů nedůvěřuje. 53 % zastávalo názor, že v jejich případě může léčitel zasáhnout lépe, než kdyby se podrobili jen standardní léčebné péči. 38 % lidí chtělo prostě léčení urychlit.

Na otázku, zda se současnými potížemi již byli u lékaře, odpovědělo 86 %, že ano, že jsou v péči lékaře. 4 % respondentů ještě u lékaře nebylo, ale hodlá zajít, a 10 % dotazovaných sdělilo, že u lékaře nebylo a nehodlá k němu ani zajít.

Na otázku, jak nahlíží na působení léčivých bylin, odpovědělo 57 %, že jim byliny již vícekrát pomohly. 29 % nemá s bylinami osobních zkušeností, ale o jejich účincích se přesvědčili v rodině nebo u blízkých známých. 14 % pak nemá s bylinami žádné zkušenosti.

Otázkou „na tělo“ byl dotaz: „Uvítal byste zřízení specializovaných oddělení na léčbu bylinami při OUNZ?“ 62 % dotazovaných by to uvítalo a chodilo by tam, 12 % by to neuvítalo a šli by zase někam soukromě a 26 % sice by bylo pro otevření specializovaných pracovišť, ale jen tehdy, pokud by tam mohli pracovat i jejich oblíbení bylináři.

Další otázkou „na tělo“ byl dotaz: „Když už jdete k léčiteli, jakému dáte přednost?“ Jen 8 % respondentů by důvěřovalo léčiteli, který by plně stavěl na lékařské diagnóze, na kterou by se důsledně vyptával. 66 % by dalo přednost léčiteli, který by se sice na lékařskou diagnózu vyptal, ale ještě by si ji svým způsobem ověřoval. A 26 % by dokonce dalo přednost takovému, který by se na nic neptal a stanovil by si diagnózu sám, netradičním způsobem.

Třetí zvládnutou otázkou byla formulace: „Domníváte se, že někteří léčitelé mohou mít nějakou zvláštní schopnost diagnostickou nebo i léčebnou, jako třeba jasnovidnost apod?“ 56 % respondentů je přesvědčeno, že ano, dobří léčitelé mají takové vlastnosti, 19 % je „kolisavců“, kteří na věc nemají vlastní názor, 25 % je skeptiků, kteří tvrdí, že určitě nemohou mít podobné vlastnosti.

Na otázku, zdali se domnívají, že nesprávné léčení nejedovatými bylinami může i ublížit, odpovědělo 34 %, že je to nemožné, 10 % lidí bylo ochotno připustit možnost malého poškození a 56 % vědělo, že nesprávná fyto terapie může nemocného poškodit stejně jako každá jiná nesprávná léčba.

S jakými obtížemi nemocní lidové léčitele vyhledávají? Na prvním místě to jsou celkem nečekaně choroby pohybového aparátu, různé formy revmatismu. Tento výsledek je však asi poněkud zkreslen věkovým průměrem souboru. Pak následují choroby zažívacího traktu a hned po nich choroby nervové a duševní, jako nespavost, deprese, neuralgie apod. Teprve na čtvrtém místě to jsou choroby oběhové soustavy a potom další různá onemocnění. Naproti tomu si lidové léčitele neoblíbili alergici. Osoby stížené infekčními chorobami se v našem souboru dokonce nevyskytly vůbec. Zřejmě nepravdivý bude údaj, že nikdo nenavštívil léčitele s nádorovým onemocněním.

Akce byla přísně anonymní a rozdaných letáků bylo více než 500, zpracování probíhalo asi dva roky. Přibližně 400 letáků bylo vyplněno, avšak nebyly všechny použitelné. Zvláště zklamala rubrika „Místo pro poznámky“, kam nebyla zapsána ani jedna konstruktivní připomínka. Poznámek bylo minimálně (16) a většinou měly jeden ráz, citujeme alespoň jednu: „Léčitele vyzkoušejte, jestli jsou dobří, a pak je povolte. Vydávejte pořádnou literaturu a ne jen barevné obrázky, kde se dočtu, že tu a tu bylinu může předepsat jenom lékař. Kterej? Když jsem se ptal naší doktorky, tak se jenom ušklíbla. V lékárně jsem chtěl šalvěj, ale neměli. Testem toho moc nevyřešíte ...“

Závěry z testu nemohou mít zcela obecnou platnost, ale přesto se domníváme, že:

— 9 % zklamaných léčebnou péčí a 10 % zatvrzelců, kteří

nechtějí jít k lékaři, tvoří „podezřele“ korelující množinu. Asi by mnohé vyřešila možnost svobodné volby lékaře prvního kontaktu.

— 90 % respondentů navštíví současně lékaře a léčitele. Zdá se, že nebezpečí současného léčitelství, které se obvykle klade do roviny možnosti zanedbání skutečné, kauzální terapie, není tak velké, jak se běžně v odborných kruzích má zato, protože 10 % „zatvrzelců“ není jistě množina konečná, neboť mnozí budou při zhoršování obtíží ještě rádi z péče, poskytované výhradně léčiteli, dezertovat k lékaři.

— Jestliže se 34 % dotázaných domnívá, že nejedovatými bylinami není možno ublížit, je vidět, že jejich zdravotnické uvědomění není příliš velké a na poli zdravotní výchovy je ještě třeba mnoho dohánět.

— „Magie“ přece jenom táhne. 56 % dotázaných věří, že dobří léčitelé mají abnormální vlastnosti.

— Zanedbat nelze ani strach nemocných před náročnými instrumentálními diagnostickými výkony. 66 % + 26 % (!) návštěvníků vítá, když léčitel „svým způsobem“ diagnostikuje. Jistě stojí za zamyšlenou, co v osobním rozhovoru řekl profesor Fjodor Romašov: „Lékařská věda musí jít bezpodmínečně cestou dalšího rozvoje neinvazivních, šetrných diagnostických metod. Na našem pracovišti studujeme cestu k tomuto cíli i s využitím poznatků tradičního léčitelství, včetně některých neobvyklých vlastností člověka. Myslím, že jsme dílčího cíle dosáhli třeba v tom, že jsme výrazně omezili počet nutných jaterních biopsií...“

— Za zamyšlenou stojí i skutečnost, že více než 60 % dotázaných by uvítalo zřízení klinických pracovišť fytotherapie ...

K zamyšlení je toho ještě více, avšak není cílem této práce řešit legislativní problémy „uznání lidového léčitelství“, ani problémy dílčích výsledků jeho činnosti formou využití oficiálním lékařstvím. Pravdou však zůstává, že dlouhé a stále živé tradice našeho lidu zavazují k citlivému posuzování toho, co je vhodné a možné využít a co už je jenom přežitek staré doby. Jen tak zabráníme tomu, aby jednou naši potomci poukazovali na naši dobu jako na epochu, která zpřetrhala svazky, pojící minulost s budoucností.



lovenské přírodní a lidové léčitelství se od českého ve svých základních zvycích a tradicích příliš neodlišuje, i když se při podrobnějším studiu některé rozdíly pochopitelně najdou. Rozdílné prvky jsou do jisté míry dány rozdílnou geografickou polohou. V českém lidovém léčitelství se občas promítají vlivy německé, ve slovenském léčitelství nacházíme prolínání vlivů tradice maďarské, ale i polské, ukrajinské a ruské. Na jedné straně nacházíme ve slovenském léčitelství poněkud více magických praktik, na straně druhé se však Slováci mohou pochlubit větším počtem výrazných historických osobností léčitelů, pracujících na svou dobu na velmi reálných základech, a tím výrazně ovlivňujících další vývoj léčitelství jako celku.

Pro uchování a zaznamenání léčitelských tradic vykonal obrovský kus práce zejména Jozef Eudevít Holuby, nadšený botanik a zanícený národopisec, který se snažil, aby se zachovalo vše krásné a užitečné, co lid v průběhu staletí vytvořil. Tradiční léčitelství tvořilo rozsáhlou oblast jeho zájmu. Holuby se narodil v roce 1836 v Lubině a zemřel ve věku 87 let, tedy v roce 1923 v Pezinku. Shromáždil obrovský faktografický materiál, ve kterém zachytil mnoho postřehů o lidových tradicích. Zvláště pečlivě studoval léčivé rostliny a z ústního podání starých pastýřů, kovářů nebo i prostých babiček zjišťoval jejich lidové názvy a návody na jejich použití při nejrůznějších chorobách. Věnoval se však také studiu iracionálních praktik lidového léčitelství a různých pověr, které zachycoval často formou téměř beletristickou. Přesto, že jeho botanická činnost s tradičním léčitelstvím souvisí jen okrajově, není možno si nepovšimnout jeho herbářů. Největší s 12 000 položkami je uložen v Bukurešti, další jsou v Bratislavě a v Praze. Rozsáhlá sbírka mechů s 3 200 exempláři se nachází v rumunské Kluži.

U Holubyho čerpal inspiraci magistr Josef Čizrnář, jak o tom již byla zmínka. Spolupráce těchto zapálených badatelů nám umožnila zachování velkých kulturních hodnot, které by jinak dávno upadly do říše zapomnění.

„Horniaky“ — jak se hornatému Slovensku říkalo dříve na rozdíl od „Dolniaků“, úrodných uherských rovin — tvořily v rámci Uherska kraj technicky i ekonomicky méně vyspělý. Bylo tu více bídy, i k lékaři bylo vždy dál než na preferovaném jihu. O to živější byly léčitelské tradice, předávané nejprve ústně, později i písemně v jednotlivých rodinách, dějinách nebo i celých krajích. Z takového podhoubí vyrůstali i odborníci svého druhu a sílu lidové tradice ukazuje i to, že i dnes, kdy

odpadla sociální nutnost lidového léčitelství, se na Slovensku setkáváme v každé druhé dědině s někým, kdo nám může na dané téma povědět ještě mnoho zajímavého. V jedné obci na východním Slovensku je dokonce stále živá tradice „pouštění žilou“. Působení léčitele tehdy mělo formu nejen předlékařské pomoci, ale i vlastní léčby, zejména při lehcím průběhu choroby. Vždy však bylo dosti případů, kdy lidé zasahovali sami. Některé prvky tradiční léčby byly přitom tak slibné, že jejich znalost byla všeobecná.

Kdekdo si vzpomene na laskavé ruce babičky — babičkám se tu říká „stará mama“ —, které malému klukovi při bolesti hlavy přikládaly na čelo křenové listy, samozřejmě nejprve přejeté trochu válečkem, aby pustily šťávu. Stará mama však uměla i ledaccos jiného, třeba na kousek chlebového skrojku nebo plátek zemáku připevnit malou svíčku, tu zapálit, postavit na pupek a přiklopit hrníčkem. Dětem se lépe líbilo použití průhledné skleničky. Bylo vidět, jak svíčka najednou prskne a zhasne a sklenička se plní dýmem. A ejhle — nejde odtrhnout...

Příkládáním hrnečků nebo skleniček, které je vlastně alternativou sázení baněk a tvoří jakousi derivačně popudovou terapii, neléčili Slováci jenom bolení břicha, ale pomáhali si tak i při jiných potížích, jednou z nich je tzv. „čemer“. Tímto pojmem bylo označováno onemocnění typu ústřelu, charakterizované bolestivou ztuhlostí zádového svalstva, zejména v oblasti šje. Vedle aplikace baněk bývaly v tomto případě prováděny též masáže. Bolesti zad byly v kraji dřevorubců, kterým Slovensko do nedávné minulosti bylo, zřejmě hodně rozšířeny a lidé si pomáhali, jak se dalo. Trochu drsnou praktikou bylo chození po zádech, nemocný si lehl na břicho a kamarád se mu „prošel“ po zádech. Běžné bylo i „natahování“. Nemocný se zavěsil za pevnou větev (rukama) a hmotnost jeho těla provedla jakousi autotrakci — natažení páteře. Přitom bylo třeba houpat nohama. Kamarád přitom navíc mohl lehce poklepat rukou na jednotlivé obratle.

Velký strach měli lidé z obrn nebo ochrnutí, protože takové onemocnění vždy znamenalo bídu celé rodiny. Léčebné pokusy byly prováděny koupelemi nebo obklady, nasycenými odvarem jehličnatých výhonků. Oblíbena bývala zejména klečkosodřevina, která tvořila základ sortimentu turčianských olejkářů, ale používány byly i výhonky ostatních jehličnatých dřevin.

V zevní terapii bolestivých stavů byla oblíbena i různá mazaání, důležitou složkou v nich bývaly listy rulíku zlomocného, ale i různé pryskyřice a vonné látky, např. éterické oleje nebo přímo siličné bylinky.

Stejně jako v českém, tak i ve slovenském lidovém léčitelství často název byliny vyjadřuje přímo i její hlavní terapeutické využití. Klasickým případem je tu kostihoj (kostival), který skutečně sehrál rozhodující roli v lidové chirurgii. Jiným případem je l'úbovník (třezalka), bylina, která nesměla chybět v žádném nápoji lásky.

Nápoje lásky však patří spíše už do kapitoly o magickém léčení. Iracionální praktiky byly ve slovenské tradici poměrně pevně zakotveny. Například zcela běžně se věřilo na možnost „uhranutí“. Dost často byly tyto postupy používány tam, kde každé léčení selhalo. Také někteří „zázrační léčitelé“ se občas uchýlovali k podobné praxi, někdy snad i v poctivém úmyslu odpoutat pomocí rádobytajemných formulek a zaříkání pozornost nemocného od následujícího bolestivého zákroku.

Oblíbené byly například i talismany a škapulíře, magický význam měl často i nějaký prostý úkon. V okolí Rožňavy chodili při doléhajících starostech lidé plivnout večer do řeky Slané nebo aspoň do nějakého potoka v důvěře, že tak, jako voda odnese do rána jejich slinu daleko, předaleko, odnese současně s sebou i jejich starosti a problémy. Myslíme, že tato praktika je spíše výrazem jakési podvědomé psychoterapie než jenom nerozumnou pověrou.

Velkou roli v magické léčbě hrála samozřejmě i autosugesce ve spojení s některými předměty nebo prostředky, které se těšily obecné vážnosti. Klasickým pojmem tu byla svěcená voda, již bylo možno smýt uhranutí, ale bylo možno ji užívat i při vnitřním léčení. Smrtným hříchem bylo svěcenou vodu vařit. Bylo však možno ji po kapkách přidávat do léčivého čaje a tak zvyšovat jeho účinnost.

Také některé dny hrály důležitou úlohu pro léčitelské zátkroky. Velký pátek byl den velkého půstu, stejně jako Štědrý den. Na štědrovečerní tabuli nesměl chybět česnek, aby bylo v domě zachováno zdraví pro celý rok. Liptovská děvčata se na Velký pátek chodila před východem sluníčka umýt do studánky, aby byla zdravá a krásná po celý rok. Na Pováží utrhlí v předvečer noci svatojánské třezalku a tou se v noci dotýkali jiných léčivých rostlin, aby byla lepší úroda.

Rozšířeno bylo i přímé zaříkání. Poměrně známé je zaříkání bělma na očích, rozšířeno bylo zvláště v povodí Toply, ale nepochybně i jinde.

Zaříkávač se nejprve poklonil na všechny čtyři světové strany, potom se pomodlil třikrát Otčenáš a třikrát Zdrávas Maria a potom pronesl zaříkávači formulku: „Odejdi, bělmo, nařizují ti to ne svojí mocí, ale mocí Boha Otce, jeho Syna a Duchu Svatého!“ Potom třikrát plivl do oka, a to po tři dny ráno a večer...

Se zařikáváním je možné se setkat dodnes. Nedávno jej vášnivě obhajoval jeden známý bulharský léčitel, a přidal zaručený způsob likvidace bradavic. Sami pro sebe se ptáme, jaká síla nebo co jiného vlastně drželo naše předky po staletí u takových praktik, které podle našeho názoru přece již po prvním ověření musely úplně selhat?

Při léčení většiny nemocí naši předkové většinou nediferencovali přesně. Bolavý žaludek je bolavý žaludek. Proto bude zklamán každý, kdo v lidové terapii bude hledat léčiva podle moderní klasifikace nemocí. Určitá diferenciaci sice existovala, ale byla velmi nepřesná, navíc pochopitelně sledovala jen chorobné symptomy, tedy příznaky, nikoli pravou příčinu onemocnění.

Tak při nechutenství bylo oblíbeno podávání čaje se zeměžlučí nebo již vzpomenuť „paliny“ pelyňku. Při žaludečním kataru — a to byl pojem velmi široký — byl v oblibě řebříček, třezalka, vachta trojlistá, heřmánek, později i „rojovník“, což je lidový název pro meduňku lékařskou. Při nadýmání chválili fenykl, kmín, anýz, ale též mochnu husí a „pyštek“ neboli lnici květel. Proti pálení záhy doporučovali v podhůří Javoriny zejména islandský lišejník. Častá byla dieta, ale to už spíše v největších kapitolách tradičního léčitelství, protože v minulých stoletích bylo jídlo slovenského lidu „dietní“ už samo o sobě.

Některé rostliny, pro slovenské lidové léčitelství minulosti typické, dnes pomalu přicházejí do zapomnění. Platí to zejména pro úročník bolhoj — slovensky „bolhoj lékařsky“ —, který se podával jako všeobecně posilující tonikum, zevně na špatně se hojící, mokvavé a hnisavé rány jako kloktadlo, a tlumili jím též žlučnickové obtíže.

Uznávaným lékem „na játra“ byla „pupava“ — pampeliška, ale podávali též řepík, pelyněk a popenec.

V léčení chorob ledvin a močových cest byla na Slovensku často užívána „zeleninová léčba“, totiž léčivé čaje z petržele, celeru, libečku. Také popenec, přeslička a některá rdesna patřily k užívaným léčivkám v této indikaci. Za silný močopudný prostředek platil kořen „chabdzy“ — bez chebdí, v menší míře i kořen kopřivy a březový list.

Poměrně vděčným tématem lidové terapie bylo léčení různých forem kašle a průduškových katarů. V léčebném arzenálu mělo lidové léčitelství napařování nad slanou vodou, případně inhalaci par vařícího se heřmánku a drcených jalovcinek. Při suchém kašli byl oblíben tzv. „vířavý čaj“ — tedy nálev z listů vavřínu, podávaný vždy večer, před spaním. Nevíme, zda název měl symbolizovat vítězství nad chorobou anebo šlo o paralelu faktu, že vítězné věnce bývají vavřínové. V léčbě kašle s bohatým vykašláváním hlenů podávali horký lipový

čaj. Další hojně používané drogy tvořily podběl, mateřídouška, květy hluchavky, akátový květ a mnohé jiné v desítkách nepřehledných kombinací.

V okolí Skalice dodnes pro lepší vykašlávání, zvláště při léčení dětí, je tradován tento postup: Z bulvy velké černé ředkve (*Raphanus sativus* L. — var. *nigra*) se ukrojí asi půl centimetru tlustý nebo i mírně silnější plátek, do jeho středu se vyřízne kolečko. Plátek se přiklopí zpět na bulvu, takže vyříznuté kolečko vytvoří vlastně jamku, do které se dá cukr. Vše se přiklopí zbytkem bulvy, který vytváří vrchlík. Ředkev do rána pustí šťávu, vzniklý sirup tvoří denní dávku léčiva. Pro dospělé se někdy užívaly bulvy dvě nebo i tři. Tak se postupuje stálým uřezáváním plátků dále, až se spotřebuje celá bulva. Stejně tak je známa aplikace křenu s medem a máslem.

Zvláště oblíbenou léčivkou v této indikaci je yzop, pro svou účinnost a dost možná, že i pro svou biblickou předlohu, ačkoliv je známo, že biblický yzop je zcela jinou rostlinou. Většinou je používána kvetoucí nať, ale kolem Kysaku je rozšířen předpis: Stejně díly kořene lékořice, kořene yzopu a kořene fialky (violka vonná — *viola odorata* L.) — tři polévkové lžíce směsi vařit v litru vody tak dlouho, dokud nezbude 3/4 litru. Jednou nebo i vícekrát denně pít přihrátý odvar tak, že do půl sklenice se dá odvar a zbytek se doleje horkým mlékem. Čaj se může sladit medem. Odvar se uschoval v chladnu, aby nezmysl. Na Oravě v této, ale i v jiných indikacích chválili kozí mléko, jindy se na prsa mazalo — i přidávalo do čaje — jezevčí sádlo.

Slovenské lidové léčitelství se nevyhýbalo ani jedovatým rostlinám. Běžné bylo vnitřní používání konvalinky „na posilu srdce“. Při bušení srdce a při srdečním neklidu byly používány bylinky známé kdekoli jinde, především kozlík, chmel, buřina srdečník, ale též kokořík, v mnohém podobný konvalince. Proti kornatění cév bylo doporučováno zejména jmelí, avšak především česnek, v mnohých lékových i kuchyňských úpravách.

„Při zlej krvi“ činil lid pokusy o nápravu zeměžlučí, vachtou trojlistou a snad i jinými bylinkami. Název „krvavník“ byl přisuzován hned té, hned jiné bylině, navíc lidová terapie asi neměla jasno a do stejné skupiny řadila jak poruchy složení krve, tak krvácivé projevy a zřejmě i jiné stavy. Bledým děvkám proti chudokrevnosti doporučovali kopřivy, řebříček a šalvěj.

„Lámka“ a jiná onemocnění revmatického charakteru byla zřejmě v chudobných domácnostech a nezdravých ubikacích velkou metlou. Snad proto nacházíme v různých pramenech tolik všelijakých rad a pokynů, jak v takovém případě postupovat. Oblíbena byla zejména různá mazání, kde dominoval

kafr, rozmarýna, květy jírovce maďalu, kostival. Vyluhovadlem byla zpravidla silná domácí pálenka. Hojně byla používána i máta kadeřavá — lidově „kružment“; podobnou terapii ostatně navrhovala již abatyše Hildegarda před 800 lety. Rozšířeny byly i další druhy běžné praktiky, jako urtifikace čili šlehání kopřivami, léčba včelími žihadly, křenové a hořčičné placky.

Lidové léčitelství velmi často přicházelo do střetu s nutností léčebně zasahovat při hojení ran a vůbec různých zranění. Odtud pochází poznatek, tlumočený paní Mariou Pol'oncovou z Koštian nad Turcom, že jitrocel větší (*Plantago maior* L.) dovede „vytáhnout“ z rány hnis a nečistotu, aby ji potom jitrocel kopinatý (*Plantago lanceolata* L.) mohl dokonale zacelit. Vynikající hojivé účinky má též proslulá „stromčeková masť“ neméně proslulá bylinářky Ludmily Thurzové z Marina. O paní Thurzové bude ještě řeč a o „stromčekové“ masti si řekneme asi tolik, že je lidového původu a její složení je velmi prosté. Obsahuje vepřové sádlo, včelí vosk a pryskyřici jehličnatých stromů. Původní lidový recept doporučoval ještě přidání vaječných žloutků, ale absence této ingredience se paní Thurzové později ukázala jako výhodná, zejména s ohledem na trvanlivost masti.

Nepříjemnou záležitostí bylo vždy léčení furunklu — „kožního vředu“. Převládalo ošetřování lihovými zábaly v silné kořalce — ostatně kořalka sehrávala v dějinách slovenského lidového léčitelství roli neobyčejně důležitou — případně, pokud tato terapie nepomohla, následovaly horké obklady buď čistě vodní, anebo pomocí kasičky z mletého lněného semene. Někdy byl též na vrchol dozrávajícího, ale ještě neprasklého furunklu přiládán lístek z jedovatého vraního oka (*Paris quadrifolia* L.). Někdy bylo používáno i šťávy z netřesku nebo z rozchodníkovce největšího (*Hylotelephium maximum* L.).

V léčbě ekzémů a různých dermatitid — s rozlišováním nebyly velké starosti — se často užívalo omývání nebo koupele ve slézu přehlíženém (*Malva neglecta* L.), současně s vnitřním podáváním čaje z mateřídoušky, lopuchového kořene, zemědýmu, květu černého bezu aj. Na suché „lišeje“, jak byly tehdy většinou kožní choroby nazývány, byla někdy mazána masť, připravená z nati vlašovičniku a vepřového sádla.

Bércové vředy léčili kombinovanou vnější i zevní terapií, v Turci byl favorizován sadec konopáč (*Eupatorium cannabinum* L.), údajně vhodný pro vnitřní podávání i koupelovou léčbu, ale známo je i použití máslové kasičky z kostivalu, obklady z odvaru řepíku nebo i přikládání jitrocele.

Velkou pozornost věnovalo slovenské lidové léčitelství očním potížím a chorobám. Ještě bude zmínka o tom, jak staré

zápisy informují, že bylinář Madva dovedl dobře léčit různé typy očních zákalů. Bohužel receptura se nedochovala.

Lidové léčitelství si velmi vážilo světlíku lékařského. Slovenský název „očianka“ ostatně výborně vystihuje jeho jedinečné poslání, protože pomáhal při všech typech onemocnění zánětlivého charakteru. Také syrovátkové a tvarohové obklady měly pro oči svůj význam.

Na slovenském jihu, kde je dostatek slunečnic, si často zlepšovali kvalitu vidění a odstraňovali zrakovou únavu dvěma či třemi lžičkami loupaného slunečnicového semene denně. Velmi váženy byly též květy bílé lilie, jejichž lihový výtazek — přiložen na zavřená víčka — pomáhal údajně proti šedému zákalu.

Jestliže při práci se někomu dostalo do oka vápno, neváhali použít vody, ale používalo se též kyselé mléko nebo dokonce i moč.

Velkou péči věnovalo lidové léčitelství pediatrii — ošetřování dětských nemocí. O užití černé ředkve při kašli jsme se již zmínili. Podobně užívali také červenou řepu. Ve středu řepy vyhloubili jamku, do jamky dali cukr, v některých krajích postupovali i bez tohoto média. Řepa se dala péci do trouby, při pečení pustila „vodičku“ — s cukrem vznikl sirup, osvěžující při kašli apod. V okolí Zvolena nechávali při nachlazení dítě vždy dobře vypotit. Nezapomněli mu podat lipový čaj, doplněný horkým mlékem a malým přídavkem „medokýšu“, jak se na středním Slovensku nazývají místní minerální prameny, kterých tu vyvěrá požehnaně.

Průjmová onemocnění, onoho času velmi častá, se u starších dětí léčila sušenými borůvkami, u mladších strouhanou mrkví, vařenou rýží a makovými šíškami z bramborového těsta. Slovenské lidové léčitelství také umělo využít starého přísloví: „Od hrachu — riť v strachu, od kapusty — riť popustí!“ Proti zácpě děti jedly „kapustnicu“ neboli zelňačku, případně dostaly do konečníku kousek mýdla nebo slaniny. Také osladičový kořen (*Radix polyopidii vulgaris*) byl v této indikaci oblíben.

Proti nočnímu pomočování radili na Pohroní vypít odpoledne kolem páté hodiny šálek močopudného čaje, kde důležitou a hlavní součástí byl „myší chvostík“, tedy řebříček. Potom dítě muselo chvíli „šlapat“ studenou vodou ve vaně čili procházet se ve vaně se studenou vodou sem a tam a vysoko přitom zvedat nohy, maximálně pět minut. Do večera již dítě nesmělo nic pít a v noci bylo v pravidelnou hodinu buzeno na vymočení.

V lidovém léčitelství nacházíme i pokusy o léčbu nádorového onemocnění. Upřednostňovány jsou plody černého rybízu a dříšťalky čili plody dříšťalu dráče (*Berberis vulgaris* L.). Nemocný měl pít v malém množství též čaj z vlašovičniku, v ob-

lasti Velké Fatry přidávali i pryšec mandloňovitý (Pozor! Jsou jedovaté!). Tatranci zase věřili svým „horským zvonkům“, ale též červenému vínu s česnekem. Na kožní rakovinu používali řebříčkové obklady, moderně ji i obklady z mletého aloë s parafinovým olejem. Lidové léčitelství zná i jiný pokus o ovlivnění kožní rakoviny. Postižené místo se střídavě obkládalo po delší dobu kaší z rozdrčeného jitrocele a kaší z rozdrčené nati krkavce totenu, přitom se současně tyto byliny popíjely formou čaje.

Život obyčejného člověka byl často rušivě narušen úrazem živitele rodiny, při úrazu matky početné rodiny byla situace možná ještě horší. Proto ve slovenském lidovém léčitelství nacházíme řadu prvků, které dnes patří do chirurgie, některé prvky jsou natolik nebezpečné, že v dnešní době nehrozí jejich „zneužití lidovým samoléčitelstvím“ ani od nejskalnějšího příznivce přírodní léčby. Mám na mysli zejména léčbu pruhu, tedy nejrozmanitějších průtrží neboli kýly (hernia). Násilným tlakem na vyhrzlé střevo se natropilo mnoho — i nenapravitelných — škod na lidském těle a asi i na životech. V jiných oborech však bylo lidové léčitelství nepoměrně úspěšnější. Existovala například řada „specialistů“ — chirurgické obory byly vždy vyhrazeny léčitelům a lidové samoléčitelství zde prakticky neexistovalo. Tito uměli šikovnou kombinací tahu, tlaku a rotace přivést k poslušnosti i vykloubený úd. Pak zpravidla následovala fixace a obložení, nejčastěji strouhaným kostivalem nebo i kaší z mletého lněného semene.

Do lidové chirurgie možno radit i ošetřování chrupu. Do bolavého vykotlaného zubu sypali na jemný prášek roztloučené hřebíčky (koření) a narazili jsme dokonce i na radu, jak při bolesti zubů nosit v podpaží velký oblázek. Zda se má oblázek nosit pod paží na té straně, na které zuby bolety, anebo pod paží opačnou, to jsme zapomněli zjistit. Zuby trhali běžně kováři, čtenář rád odpustí, že raději vynecháme detaily. Parodontózní chrup ošetřovali vyplachováním ústní dutiny šalvějí. To ostatně děláme dodnes.

Nedílnou součástí lidového léčitelství je také léčebná kosmetika. Slovenky nejsou méně marnivé než ženy kteréhokoli jiného národa. Odstraňování vrásek a jiných příznaků stárnutí koupelemi v panenské krvi, jak je aplikovala Alžběta Balthoryiová — proslulá Čachtická paní — nelze zařazovat do lidového léčitelství ani tehdy, když lze pokládat za prokázané, že je tato šlechtična neměla předepsány lékařem. Zato mléčné koupele byly užívány hojně. Používalo bylo zvláště mléko kyselé a často pak mléko kozí, o kterém se věřilo, že má omlazující moc. Právě z Bílých Karpat, z nedalekého okolí Čachtic, pochází omlazující recept: Čerstvé okvětní lístky tmavočerve-

ných růží se vařily v mléce a pak se nakladly formou masky na obličej asi na půl hodiny. Na jihu byla zase rozšířena medová maska. Také květy bílých lilíí a květy slunečnice se těšily velké přízni lidové kosmetiky. Pihy se omývaly slanou vodou. Přízni se těšila i vlasová kosmetika. Světlejší odstín dával vlasům heřmánek, brunetky si ošetřovaly vlasy odvarem z oplodí ořešáku. Proti vypadávání vlasů se osvědčoval lopuch v kombinaci s malou kopřivou žahavkou (*Urtica urens* L.).

Lidové léčitelství se pokoušelo i o cílenou prevenci, protože přemýšliví lidé brzy poznali, že je jednodušší deseti nemocem předcházet než jednu nemoc léčit. Oblíbenými preventivními zásahy slovenského lidového léčitelství byla konzumace cibule, česneku, černého rybízu. Také polévka zelňačka měla profylaktickou moc a byla v permanenci zejména v době chřipkových epidemií. Šípkový čaj je v mnoha krajích Slovenska uznáván dodnes jako příjemný, chutný a osvěžující nápoj, podávaný i na normální pití místo vody. Na moravsko-slovenském pomezí nedají dopustit na preventivní účinky jalovčinek. Tříkrát denně tři jalovčinky po dobu devíti dní, sníst a zapít vždy šálkem třezalkového čaje s příměsí šalvěje, dovede prý spolehlivě ochránit před každou infekcí. V českých krajích se slovenským lidovým léčitelstvím systematicky nikdo nezabýval, ale zcela opomíjeno nebylo nikdy. Co není, to může být, ale čas plyne neúprosně a odnese s sebou vše, co pevně nedržíme v rukách.

## OLEJKÁŘI



určianská zahrádka" je čarokrásný kraj, lemovaný rozeklanými masívy Malé a Velké Fatry. Asi jen tady se mohl rozvinout zvláštní směr lidového léčitelství, směr, který si vydobyl určité postavení a věhlas v širém světě, proslulé turčanské olejkářství a šafranic-tví. Olejkářství je výsledkem čistě slovenského lidového léčitelství, přestože někteří badatelé by rádi viděli kořeny maďarské, a pokud by to nešlo, tak alespoň německé. Etnografové si nejsou jisti ani tím, zda v pozadí stojí založení zahrady léčivých rostlin jezuitů v kláštore pod Znievom v XVI. století, ale pravdou zůstává, že od konce XVII. století do začátku XX. století turčanské olejkářství žije a píše nesmazatelnou kapitolu slovenského lidového léčitelství.

Turčanští olejkáři nebyli léčiteli ve vlastním slova smyslu. Byli to především výrobci a prodejci — podomní obchodníci. Obdobu jejich působení v českém lidovém léčitelství prakticky neznáme, snad s výjimkou krkonošských laborantů, kteří však působili většinou na polské a německé straně těchto hor.





vínového písku, zevně pak na masáže ochrnutých údů po náhlých příhodách mozkových nebo po obrnách. Zachoval se olejkářský receptář z roku 1803 (Knížka olejkářská), kde je pro dospělého člověka doporučeno dávkování 3—4x denně 3—4 kapky na kousičku cukru, dětem 1—2 kapky. Jalovčinky se tradičně sbíraly pozdě na podzim, po prvních mrazících. Vedle jalovce sbírali olejkáři celou řadu léčivých bylin, zejména ožanku kalamandru, pelyněk, čistec lesní, mátu polej, zeměluč, heřmánek, třezalku, řebříček, mateřídoušku, ale i další, zejména aromatické byliny.

Velmi oblíben byl též kosodřevinový olej (oleum pini recentis), protože umí „... tělo posílit, zemdleným oudům povzbuzení dát, žaludku oheň ke strávení dodat a větry odhánět...“ Přídavkem mízy, získávané na jaře, po sloupnutí kůry, olejček zahustil a vznikl balzám. Ten tvořil složku osvědčené protirevmatické masti.

Používali i kmínový olej (oleum carvi) a zejména olej rozmarýnový (oleum rosmarini), vyráběný lisováním kvetoucích výhonků rozmarýny. Malým přídavkem lihu a možná i dalších látek vznikla mimořádně oblíbená „vodička uherské královny“ — Aqua reginae Hungariae, ovšem víc voňavka než pravé léčivo. Olejíčky se získávaly ovšem i z mnoha dalších rostlin a stromů.

Ani současná módní vlna pokusů léčit různé nemoci petrolejem není vlastně nic nového pod sluncem, jak napovídá i další pohled do olejkářského „Lékárníku, czili Rady léků“. Napovídá, že tzv. červený kamenný olej, tedy v podstatě čistý petrolej (oleum petrae), byl doporučován v dávkování 10—20 kapek dospělým a 5—8 kapek dětem na uvolňování hlenů při „suché nemoci“. Petrolej se kapal do teplého slézového nebo podbělového čaje. „Černý kamenný olej“ používali jen zevně na hojení omrzlin a popraskané pokožky. Takové i podobné rady podává též „Knížečka olejkářská, která užitek některých zvláštních olejů vypisuje ...“ (z roku 1803).

K dalším účinným prostředkům olejkářů patřila bazalka, kořen hořce, kořen osladiče, květ černého bezu a jiné. Ale byly i prostředky poměrně obskurní, kterým byla dávana různá, vznešeně znějící jména. Tlučený krevl rozmíchaný s alkoholem představoval „krev sedmi bratrů“ (semibratnaja krov), prostředek, který šel na odbyt zvláště na Ukrajině. Z kořene kapradí někdy vystrouhali obdobu lidské ruky, včetně prstů. Tuto maketu nazývali „Janova ruka“ a její příkládání mělo údajně nejen vliv léčebný, ale i magický. „Janova ruka“ mohla třeba i přičarovat lásku ...

Olejkářství nebylo výsadou nebo koníčkem několika jedinců, ale jevem v daném regionu téměř masovým. V malých tur-

čianských vesničkách, jakými jsou Blatnice, Vrúcko, Košťany a další, žilo najednou i několik desítek, ba i přes sto olejkářů.

S průběhem doby olejkářství začalo zvolna odumírat, o základních příčinách jsme se již zmínili. Postupem času olejkáři ani nebyli schopni všechny léky připravovat sami a ještě je prodávat, a tak stále více složek a součástí svých přípravků kupují v lékárnách, přičemž dost často vybírají levnější a podřadnější zboží. Místo osvědčených originálních přírodních prostředků zaujímají postupně pochybné „speciality“ — různé míchané léky, často těžko definovatelného složení a neurčitého účinku. Olejkářství stále více přechází do své konečné formy — šafrnictví —, což byl nejprve obchod šafránem a jiným vzácným kořením, včetně léků, později z obchodního podnikání léčivé látky zmizely. A pak zmizel i šafrán, aby zůstalo obyčejné kramaření, již poznačené rostoucí dravostí rozvíjejícího se kapitalismu. V této podobě se šafrnictví udrželo zhruba do I. světové války. Jedinci obchodovali i několik let po ní.

Turčanské olejkářství tak vytvořilo svéráznou kapitolu národních dějin, protože na dlouhou dobu dvou století ovlivňovalo nejen terapeutické postupy určitých vrstev společnosti, ale svým folklórem, poezií i hudebními prvky hluboko zasáhlo do kulturního vývoje Slovenska.

## ZELINKÁR



ceme-li zahájit defilé osobností slovenského bylinářského světa, nemůžeme začít jinak než Jurajem Fándlym, autorem „bible slovenských bylinářů“, proslulého Zelinkára. Juraj Fándly se narodil 21. října 1750 v Častej pri

Modré v bohatém vinařském kraji, ale v rodině chudého řemeslníka. Jako synek z lidu neměl při své touze po vzdělání jinou možnost než studium bohoslovectví, které dokončil r. 1776 v Trnavě. Fándly ostatně nikdy nebyl klasickým bylinářem-léčitelem, ale tvořil spíš jakýsi prototyp osvícence, propagujícího slovenské myšlení v literatuře, vědě a kultuře. V jeho životě stojí kapitoly věnované léčivým bylinám snad poněkud stranou, ale nás budou zajímat nejvíce. Z tohoto ohledu lze za stěžejní dílo pokládat „Zelinkár, zostavený z velikých zelinkářských knih, obsahující krátké, ale zrozumitelné a velmi užitočné rady o použití obyčejných byliniek proti chorobám ľudí obojeho pohlavia“.

Šlo prakticky o první spis tohoto druhu ve slovenské řeči a navíc o spis v podstatě encyklopedického charakteru. Proto se nelze divit, že toto dílo ovlivnilo vývoj léčitelského myšlení na mnoho let dopředu. Z dnešního hlediska zní skoro neuvěřli-

tělně, že na spis vydaný v roce 1793 bylo přihlášeno pouze 191 subskribentů. Při nedostatku lékařů v této době dosáhla kniha velmi rychle oblíbenosti téměř masové a byla často rukopisně rozmnožována.

Ve své práci je Fándly ostře kritický a jeho šleh je namířen zejména proti zpanštělým mravům středních vrstev. Fándly své současníky nabádá, aby sběr a užití léčivých rostlin nezanedbávali, neboť když tak činíme, tak „... mnohé drahé poklady zemské hovadám zanecháváme, ale pre tuto našu, nám dobrovolnu nevědomost, pře tuto nédbanlivost častější než hovada v nemocách stoňeme ...”

Fándlyho kulturní i léčitelství přínos nesnižuje nijak ani to, že vlastně není autorem, ale editorem této práce. Už vůbec nevadilo, že nešlo o původní dílo, ale o velkoryse pojatou kompilaci.

Z hlediska kulturního je nesporně zajímavé i to, že se Fándly opíral mimo jiné o dílo evangelického faráře Jána Tonsorisa „Sána Consilia medica aneb zdravá rada lékařská”. Tato práce vyšla ve Skalici již v r. 1771. Obě díla postihl různý osud. Tonsorisova práce se dočkala dlouhé řady dalších vydání, poslední dokonce za sto let po prvním, ale Zelinkár podstatně hlouběji pronikl do vědomí prostého lidu. Přesto se reedice nedočkal. Druhým důležitým pramenem Fándlyho práce bylo dílo švýcarského lékaře Šimona Andreje Tissota. Jeho překlad vyšel rovněž v tehdejší kulturním centru — Skalici — v roce 1788 a pořídil jej skalický lékař Ján Procoppius pod názvem „Správa pro lid obecný ve všech bydlících, kterak by zdraví svého chrániti v nemoc sobe pomáhati mel...”

Ve Fándlyho práci se operuje se 480 léčivými bylinami, což je počet na tehdejší dobu více než dostačující. Pozoruhodné je, že Fándly si již dokonale uvědomoval význam správné životosprávy. Zdůrazňuje mírnost v jídle a pití, každodenní vycházky, dobrou náladu a další užitečné rady.

V úvodní části jsou shrnuty léčivé účinky některých rostlin, které však nejsou blíže popsány. Další část je vlastně receptářova. Rady vycházející z příznaků různých onemocnění, jsou řazeny od hlavy dolů. Vůbec je na Zelinkárovi na mnoha místech vidět, že je určen prostému čtenáři. Přírodovědecky a racionálně smýšlející Fándly ve své práci provedl zařazení i některých magických iracionálních postupů. Bylo by však chybné snižovat proto Fándlyho buditelství úlohu nebo jeho vliv na rozvoj slovenské kultury a vzdělanosti.

Soudíme, že hrst praktických ukázek nejlépe ozřejmí celkové pojetí i odborný význam tohoto díla.

„Keď oči bolia, varuj sa ostrých pokrmov, korenia, soli, octu, cibule, šošovice a bravčového masa. Nepi tiež rozpalujúce ná-

poje, daj pokoj silnému vínu, pálenke a mladému pivu. Chraň sa pláču a čítania. Na zapálené oči si daj otvoriť žilu, užij preháňadlá, ale chraň se vracania. V teplej vode si kúp nohy, aby sa krv stahovala z očí dolu, albo si daj do zátylku priložiť banky. Prikladaj si na oči šatku, namočenú do teplého vína. Vymývaj si oči vodou z očianky, rúže alebo fenikla, natieraj si niektorú z nich aj sluchy. Do očí si kvapkej vodu z červenej rúže, pomiešanú s vínom alebo cukrom ... Ak máš oči urieknuté, vezmi na potenie, umi sa odvarom z čistca, drž sa v teple, jez chutné jedlá a pi dobré víno. Okad' sa (proved' vykuřování) vořáčim toho, čo řa uriekol, například kúskom jeho šiat...”

„Proti zármutku a ťažkým myšlienkam je dobré sa prečistiť, vypurgovať, dať si otvoriť žily, piť dobré staré víno, ktoré rozveselí zarmútenú myseľ. Vziať medicínu na prečistenie krvi. Mysleť potešia aj dva loty z rúže, ružmarínu alebo smohly lékárskej (pilát lékařský). Komu nič z toho nepomôže, nech svoje myšlienky obrati na Pána Boha a v ňom najde svoju radosť.”

„Ak sa kořen benedikta uvaří vo vine a odvar sa pije ešte teplý, je to výborná medicína proti šlaku a zomdlenosti... Ak sa lesný mach roztlče na prášok a vdýchne do nosa, zposobí kýchanie, ktoré posilňuje hlavu a modzog a chráni před šlakom ...”

„Na opuchnutu a stvrdnutú pečen zober semeno gréckej senovky a uvař ho v medovej vode. Zmáčkúje všetky vnútorné bolesti, tvrdosti a opuchy života. Tiež lanové semeno zmáčkúje všetky vnútorné tvrdosti, ak sa uvaří s olejom, medom a vodou. Odvar třeba vypiť a to, čo ostane, priložiť ako náplast...”

„Ak máš opuchnuté nohy, uvař v bielom vine kořen špargle s drvenými borievkami (jalovčinkami) a valerianou — urob teplu náplast a přilož na opuchnuté nohy, veľmi dobré pomôže, takže opuch zmizne ...”

„Keď bolia obličky, rozdrv na prach kořen pastrnáka (pastiňák) a ten užívaj s medom ... Ženy, ktoré při močení cítia bolesť, nech si lejú na žeravé uhlie červené víno a vznikajúcu páru nech si lievikom púšťajú do lona, čiže do hanebného tela...”

„Pokrajaj kořen kosatca německého alebo fialky voňavej a uvař v dobrom bielom vine, navrátiš ženám ich mesačný čas, ak sa im zastavil, len musia také víno užívať každé ráno niekoľko dní za sebou. Ženie aj moč, láme kameň a hojí žravú bolesť v obličkách a mechúri ...”

„Komu prirodzené semeno proti vôli vytéká, nech vezme 2 loty šťavy alebo 4 loty odvaru z vnate pastierskej kapsičky (kokoška-pastuší tobolka) pridá k tomu 3 zrnka gáfru a pije to niekoľko dní a pomôže si ...”

„Koreň kokoríka zastavuje biely výtok z matky a uháša chlipnosť a chlipné žiadostivosti ...”

Pokud by byl někdo nutkán si tento recept zopakovat, tak jeden lot podle Fándlyho odpovídal hmotnosti 2 880 zrněk ječmenu. V monarchii to bylo jednodušší, protože tato míra byla asi 17,5 g.

## Z GALÉRIE SLOVENSKÝCH LIDOVÝCH LÉČITELŮ



Na Slovensku nalezneme v každé době řadu výrazných osobností přírodních a lidových léčitelů. Není to tak dávno, kdy bychom mohli potkat děkana Kopernického z Nové Baně, proslulého svými svéráznými radami, nebo třeba „pani babu z Liesku”, porodní asistentku Mariu Dreveňákovou z Oravského Liesku na okrese Dolný Kubín. Pro své pacienty, převážně ženy, bezmála po půl století, až do roku 1962, kdy zemřela, vybírala vhodné léčivé bylinky a navrhovala prosté léčebné kúry. Bylinu každému ukázala, řekla, kde roste — ale sbírat musel každý sám. Lidé nedali dopustit ani na Terezku Múnichovú (1869—1936) zvanou prostě „babka z Kopernice”. I ona byla porodní babičkou a lidová legenda dokonce pravi, že přiliv nemocných napomohl k vybudování lepší cesty z Kremnice do zapadlé Kopernice. Na Bardejovsku v Lenártově lidé často vyhledávali Andreje Hrabčáka (nar. 1897), který se k bylinkám dostal, jako mnoho jiných, přes své vlastní onemocnění, bylinami úspěšně vyléčené. Také Amálie Hrušovská ze Spišské Teplice u Popradu (nar. 1910) se řadí mezi úspěšné a poctivé bylinářky a v jejím receptáři lze nalézt nejednu pozoruhodnou radu. Bratislavan František Vojtíšek (1897 — 1981) se celý život věnoval pěstování léčivých rostlin. K vlastnímu léčení využíval hlubokých znalostí homeopatie, přírodoléčebného směru, založeného dr. med. Samuelem Hahnemannem (1755—1843). Metoda vychází z pravidla „similia similibus ...” neboli podobné podobným se léčí. Například horečka se potlačuje léčivý, která normálně horečku vyvolávají, ale tato léčiva se podávají nesmírně zředěná; předpokládá se, že vyvolají zvýšenou obrannou činnost organismu. Metoda je stále rozšířena v Německu, PLR, SSSR, ve Švýcarsku a jinde. Svě vědomosti nezištně předal několika následovníkům, z nich zejména Ján Dědík z Trenčianských Teplíc prohloubil odborným studiem znalosti této problematiky natolik, že u něho doslova platí staré přísloví o učedníku lepším mistra.

Skromnou povahou, nezištností a vzorným způsobem života byl znám donedávna působící František Gíreth ze Staré Boro-

vé u Martina. Říkával, že kdo chce být dobrým léčitelem, musí být především dobrým člověkem. A této zásadě zůstával vždy věrný. Legendární postavou mezi slovenskými léčiteli byl i „Pista báči”, pověstný náprávník Štefan Kubickó (1912 — 1983) ze Selice u Galanty. Na pohled drsný, nevzdělaný chlap, navíc hovořící téměř výhradně pouze maďarsky. Jeho mozolnaté ruce prozrazovaly, že to umí dobře vidlemi i lopatou. Ale ty ruce uměly nepoměrně více. Porušené kosti, svaly nebo klouby nebyly pro Pištábáčiho žádnou záhadou. Jeho specialitou bylo napravování páteře, to uměl opravdu mistrovsky. Prokazatelně pomohl stovkám nemocných. Ke skutečně odborné a perfektní práci chybělo snad jen to, že Pištábáči si nedal práci vysvětlit nemocným, jak jejich porucha v páteři či jinde vznikla a jak předcházet recidívám. Tak se stávalo, že nemocného k Pištábáčimu přinesli, on se podíval na záda, vyhmatal určité místo a rup rup, nemocný spokojeně odcházel po svých, s výrazem úlevy ve tváři ... Jenže občas se potíže vrátily a nejednou i ve větší míře. To tehdy, jestliže nemocný spolehl výhradně na „Pistovy zlaté ruce” a nevyhledal odborného lékaře, který by mu poradil, čeho se vyvarovat, jak cvičit a posilovat. Lidová legenda nabyla velkých rozměrů, k Pištábáči mu se jezdilo zcela běžně z Moravy i Čech a byli nemocní, kteří přijeli až ze zahraničí. Nevíme, kolik je pravdy na tradovaném tvrzení, že k Pištábáči mu se jezdili učit manipulační léčbě někteří lékaři až z Bratislavy, ale autentický je výrok jednoho odborníka, že „Pištábáči je Chopinem lidové chiropraxe ...”

Tak bychom mohli pokračovat prakticky do nekonečna, protože dobrých a poctivých léčitelů na Slovensku je vždycky — jak sami Slováci říkají — „neúrekom”. Proto tato galerie musí zůstat neúplná.

Osud vždycky vynesel někoho nad ostatní. V tomto případě to jsou dvě osobnosti slovenského přírodního a lidového léčitelství. Lidé, kteří svým významem, věhlasem a objemem i kvalitou své činnosti daleko převýšili své předchůdce, vrstevníky a zřejmě i následovníky, a tím hluboce formovali další vývoj lidového léčitelství. Těmito osobnostmi jsou Fráňo Madva a Ludmila Thurzová.

Fráňo Madva se narodil v západoslovenské Skalici 14. září 1786 jako páté dítě nezáměrného obuvnického mistra. Již od mládí projevoval velké studijní nadání, to však bylo možno realizovat pouze studiem bohoslovectví — taková byla cesta nejednoho synka z chudé rodiny. Ale popravdě je třeba říci to, že důležitou roli tu sehrála i Madvova prudká povaha a jeho příliš jednostranné zaměření na léčivé byliny, které nenacházelo u mladého člověka patričnou protiváhu. To bylo příčinou,

že v roce 1801 Madva nerozvážně zanechal gymnazijních studií a nějaký čas se věnoval výhradně ošetřování raněných a nemocných. Příležitostí k tomu měl dost, protože Skalice byla v té době jedním velkým lazaretem, tlak napoleonských armád proti Rakousko-Uhersku byl příliš silný a Skalice ležela na strategickém místě. Válečný zmatek a vřava, chaos *ja*. nedostatek kvalifikovaných sil, to vše nahrávalo strmému růstu Madvovy odbornosti, byly mu svěřovány dokonce chirurgické zákroky. Na skalické gymnázium se již Madva nevrátil. Otec jej chtěl nechat vyučit kupcem, ale tato profese má též daleko k bylinám a tudíž nemohla Madvu uspokojit.

Teprve po několika letech — již moudřejší mladý muž — začíná znovu studovat. Na studium medicíny ale chyběly prostředky. Madva si uvědomuje, že je třeba uzavřít jakékoliv vzdělání, proto studuje snaživě a v podstatě bez problémů, nejprve na gymnáziu v Nitře, potom seminář. Na kněze byl vysvěcen v roce 1811.

Po působení v Trenčínské Teplé, kde se již začínala formovat jeho léčitelská intuice, která mu pomáhala stanovovat přesnou diagnózu a návrh terapie, přešel v roce 1822 do Nitrianského Rudna. Rudno té doby bylo špinavou, zaostalou vesnicí, prakticky v žádném stavení ještě nepoznali výhody komína. Novátorský farář, který na celou zahradu místo zeleniny a okrasných květin nasel samé podivné byliny, nebudil zprvu důvěru, ale dva šikovné chirurgické zákroky — vojenská praxe se více než odvděčila — způsobily velké sblížení. V prvním případě Madva mistrně sešil a bylinkovou mastí pozorně ošetřil velkou tržnou ránu ve tváři, kterou čtrnáctiletému chlapci rohem způsobil rozružený býk. Rána — od úst až po ucho — se zhojila s nepatrnou jizvou a to už byl nějaký důvod k vyslovení důvěry, zvláště když zanedlouho poté Madva zvládl i takové zranění, jakým bylo skalpování mladého dřevorubce padajícím stromem. Madva obnaženou lebeční kost potřel léčivou mastí vlastního složení, ošetřil skalpovanou kůži s vlasy a vše dokonale sešil. O další propagaci už nebylo třeba se starat.

Chirurgie ovšem zdaleka nebyla Madvovou doménou. Tou vždy bylo léčebné použití bylin; brzy je rozšířil o základní prvky hydroterapie — léčení vodou. Tím předběhl téměř o půlstoletí slavnějšího faráře Kneippa. Madvův věhlas rychle vzrůstal a kolem roku 1840 začal přijímat i zahraniční pacienty. Rudno té doby připomínalo bezmála poutní místo. Není proto divu, že Madvovo působení vzbudilo pozornost samotné Uherské lékařské komory, která se rozhodla vyslat do Rudna inspekci. Volba padla na čelného představitele komory univ. profesora dr. med. Lájose Arányiho, který diskrétně zamlčel,

že práce Fráňo Madvy jej zaujala natolik, že již po dvakrát v Rudně byl, ovšem inkognito. A tak v létě 1845 podniká prof. Arányi třetí, tehdy velmi krkolomnou cestu do Rudna, tentokrát však úředně.

Prof. Arányi patřil v Pešti k těm lékařům, kteří soudili, že Madva je šarlatán, a ostře jeho působení odsuzoval. Během asi desetidenního pobytu v Rudně, kdy byl denně přítomen Madvově vyčerpávající práci, však musel svůj názor výrazně poopravit. Dochovaly se některé dokumenty, které Arányi předložil formou cestovní zprávy lékařské komoře po svém návratu do Pešti. Jsou psány objektivně, bez výraznějších předsudků.

Arányiho zaujala už Madvova svérázná osobnost. Všiml si, že Madva je člověk upřímný, přímý, pozorný a umí jednat s lidmi. Dobře rozumí své věci a neustále se vzdělává z odborné literatury.

Madva pracoval od časného rána do pozdního večera. V letech 1840—1850 měl denně někdy i přes sto pacientů. Při stanovení diagnózy používal běžné vyšetřovací metody, jako zkoumání pulsu, naslouchání dechu a tlukotu srdce, prohmatávání břišní dutiny. Navíc se na nemocného upřeně díval a po chvíli vyslovil diagnózu. Protože se nemocnému díval vždy přímo do očí, je možno vyslovit domněnku, že používal některé prvky z tzv. iridodiagnostiky. Pravděpodobnější však bude druhá verze, že tímto způsobem Madva pouze napomáhal své intuici a v duchu kombinoval jednotlivé možnosti, čímž vlastně prováděl jakousi diferenciální diagnostiku. Pro tuto verzi hovoří zejména ta skutečnost, že fundamentální práce zakladatele teorie o iridodiagnostice dr. med. Ignáce von Pécseleyiho, nazvaná „Objevy na poli přírody a medicíny — úvod ke studiu diagnózy z očí“, vyšla až v roce 1861.

Jak již jsme uvedli, hlavním prvkem Madvovy léčby byla fytotherapie, pomocnou metodou hydroterapie, výjimečně používal i chirurgických zákroků nebo jiných léčebných prvků. Svě léčivé přípravky si nejprve připravoval sám, později — pro velký příliv nemocných — už tento úkol nemohl zvládnout a svěřil jej vybraným lékárnám.

Madva byl i výtečným psychologem, uměl zažertovat, aby ihned smrtelně zvažněl, pokud to bylo třeba.

Mezi nemocnými si Madva nemohl vybírat a ani nevybíral, takže rejstřík chorob, se kterými se lidé na něho obraceli, byl velmi pestrý. Profesor Arányi byl dobrý pozorovatel. Neušlo mu, že Madva není žádným zázračným lékařem, že v nejistotě se dlouze a podrobně vypyává na příznáky. Neušlo mu ani některé Madvovy diagnostické omyly. Ale poctivě přiznává, že jich bylo minimum. Nejvíce byl Arányi překvapen — a trochu

ho to odborně zlobilo —, že se sám mohl přesvědčit na Madvově praxi o omylnosti medicíny jako takové, když viděl někdy až dramatická a trvalá zlepšení zdravotního stavu i u takových (nebo — právě u takových?) případů, které ze svého hlediska pokládal za „... Madvou nevědecky řešené ...”

Madva léčil v Rudně všechny druhy nemocí, ale sám říkal, že nejčastěji se lidé na něho obraceli s nervovými potížemi. Zdá se, že tyto obtíže tedy nejsou výsadou naší moderní doby, jak se nás o tom snaží přesvědčit nejkteří autoři. Arányi hovoří o celé řadě nemocí, které Madva léčil úspěšně. Patřila sem zejména tehdy obávaná skrofulóza, onemocnění tuberkulózního původu. Úspěšný byl též v léčbě některých forem epilepsie, jakož i v léčení hemoroidů. Dobré výsledky dosahoval také při některých typech revmatických a kožních chorob. Zvláště nás ale zaujme Arányiho svědectví o úspěšném léčení některých očních zákalů a určitých druhů hluchoty. Víme, že tato onemocnění jsou těžko řešitelným oříškem i dnes, proto je velká škoda, že dodnes se nenašel badatel, který by se ze skrovných dochovaných materiálů pokusil zrekonstruovat, jakým způsobem v těchto případech Madva postupoval.

Naproti tomu — podle dr. Arányiho — neměl Madva valné výsledky v léčení ženských chorob, případně v léčení těch onemocnění, v jejichž klinickém obraze dominovala vnitřní slabost.

V Madvově terapii se přirozeně zrcadlily i lékařské názory své doby. Hojně používal purgancií čili projímadel, zvláště kalomelu (chlorid rtuťný, Hg<sub>2</sub>Cl<sub>2</sub>). Projímadly Madva nijak nešetřil a někdy předepisoval až heroické dávky. Naproti tomu bude zřejmě omylem tvrzení, které je uvedeno v jednom literárním pramenu, že Madva rád doporučoval svým nemocným chlorid rtuťnatý. To je ovšem prudce jedovatý sublimát, HgCl<sub>2</sub>. Ani kalomel není zcela nevinný a tak celkem udivuje informace v Arányiho zprávě: „... hlavní je, že Madvova purgancia nezanechávají nebezpečné následky, jako všechna ta, ke kterým jsme se po dvě staletí slepě uchýlovali ...”

Vedle vůdčího kalomelu Madva posiloval purgativní účinek ještě dalšími drogami, především šřávou z aloë, jalapovou pryskyřicí, pryskyřicí z povijnice orizabské (Resina scamoniae), používal též kořeny čemeřice černé, nať konitridu a jiné vesměs prudce působící drogy, které se dnes označují jako dráždivá laxantia.

Často též ordinoval čaje na „čištění krve”, ve kterých dominovala nať drchničky rolní, nať brutnáku lékařského, nať pilátu lékařského, nať bukvice, březový list, nať a kořen vlašovičnicku, nať a listy lžičnicku lékařského, nať některých druhů prýšce a mnohé jiné.

Madva žil a pracoval v době rozkvětu turčianského olejkářství, proto se nelze divit, že ve své receptuře měl i řadu přípravků z „olejkářské kuchyně”.

Arányi ve své zprávě (Rudno és lelkésze 1844—45, Pěst 1846) uvádí ovšem celou řadu dalších Madvou používaných drog, přípravků a specialit. Madva nešetřil ani opiem, užíval síru v různých kombinacích, kořen pivoňky a dubové jmelí jako antiepileptikum, dále plody vavřínu, muškátový oříšek, sladké dřevo, ale i zředěnou kyselinu dusičnou, olivový olej, rumělkou atd. Asi nejslavnějšími Madvovými léčivy byla proslulá rudnianská mast, rudnianské pilulky a prievidský prášek, speciality dílem neznámého, dílem známého, ale nejspíše složení.

Arányi dále vysoce vyzdvihuje Madvovy znalosti, vzdělání, přehled, intelekt a charakter, na druhé straně mu vyčítá dávkování léčiv, které Madva prakticky neměnil, a především „koňské” dávky purgancií ...

Zlom v Madvově životě nastal v roce 1848. Madva si uvědomuje, že je především Slovák. Otevřeně hlásá slovanské myšlenky, spolupracuje s národním buditelem Eudovítem Velislavem Štúrem. Madva je obviněn z panslavismu, pobuřování a rozvracení monarchie. Je šikanován a perzekuován a posléze vyštván z Rudna. Koncem roku 1850 přechází do Nitrianských Sučian, ale tam už jen chřadne, protože jeho dílo je zborceno a přerváno. 20. srpna 1852 Madva, nemocný na těle i na duchu, navždy odchází.

Tragická osobnost Fráňo Madvy, velkého léčitele a národního buditele, zůstala trvale nedoceněna, jeho dílo upadá v zapomnění. Žádný badatel se nepokusil v novější době nic vytěžit z jeho práce. Škoda, ovšem Madva není ani Jova Mijatovič, ani Petar Dimkov, kterým jejich národy věnovaly celé monografie. Na Madvu nezbylo místo ani v naučných encyklopediích. A tak jediným čestným pokusem o připomenutí zašlé tradice zůstává půvabná knížečka Zlatky Dónčové „Divotvorný lékař z Rudna”, kde autorka beletristickou formou přibližuje život a dílo Fráňo Madvy naší mládeži. Knížku vydalo bratislavské nakladatelství pro děti a mládež „Mladé léta” v roce 1972 v nákladu 2 500 výtisků ...

Ludmila Thurzová, rozená Lilge, přišla na svět třicet let po odchodu Fráňo Madvy, 21. února 1881 v Martině, tedy ve městě, které tvořilo jakousi výspu slovenské národnosti. S léčivými bylinami se seznamovala bezděčně už v dětství, při častých návštěvách v liptovské Palúdzi, kde žil její dědeček z matčiny strany, vzdělaný učitel a teolog Andrej Jamnický. Tehdy ještě netušila, jak osudově zásadnou léčivě” byliny do jejího života. Když měla 22 let — to již byla snoubenkou pokrokového re-

daktora a publicisty Ivana Thurzy, velkého rusofila a\* vášnivého vyznavače Tolstého filozofie — vážně onemocněla. Diagnóza — TBC pulmonum, tuberkulóza plic — znamenala tehdy děsivý ortel. Ale Ludmila se chorobě nechtěla poddat a tak na lékařskou radu odchází do podhorské lipoťské obce Vavrišovo k rodinné přítelkyni Ludmile Hrobčňové ...

Tam přinesl při první návštěvě snoubenec Ivan své Ludmile Kneippův spis „Jak žítí“, na který ho upozornila jeho matka. Ludmila se do Kneippova díla doslova zakousla a rozhodla se, že bude jeho příkazy a rady striktně dodržovat. Již za krátký čas polevily teploty, nemocná se přestávala potit, začala přibývat na váze. Matka ji mezitím vozila na vizity do Ružomberku ke specialistovi dr. Burianovi. Jeho odpověď byla nadějná: „Viditelné zlepšení, ale pozor! Vyhráno ještě nemáme ...“

Ludmila se intenzivně věnovala léčení. Hodně ji povzbuzovaly Ivanovy návštěvy. Ten nezapomněl přivést i něco nového. Jednou to byl další Kneippův spis „Léčení vodou“, po druhé „Květena Slovenska“ od slovenského lékaře Gustava Reusse, jindy Fándlyho „Zelinkár“. Tak mýjely dny, a než se naplnil rok, byla Ludmila zdráva natolik, že se mohla vrátit zpět do Martina. Avšak nejen uzdravená. Navíc pevně odhodlána sloužit svému lidu. A tak rady, které ji uzdravovaly, předává nezištně dál a začíná — teď už cílevědomě — studovat působení bylin, vody a jiných přírodních způsobů léčby. V tom jí pomáhaly i dobré jazykové znalosti, ale též neobyčejná houževnatost a svědomitost. Tak se Ludmila Thurzová brzy vypracovává na významnou léčitelku.

Paní Thurzová byla bylinářkou vysoce kultivovanou, která prostudovala téměř všechnu dostupnou literaturu. Ale přece zůstávala vždy sama sebou, její recepty byly povětšinou originální, zvláště když ve vyšším věku měla již dostatek zkušeností. Svým nemocným byla vlastně nejenom léčitelkou, ale též mámou nebo tátou. Snad proto jí nikdo jinak neřekl než „naše teta Thurzová“. Měla klidnou, mírnou povahu a nekonečnou trpělivost a vždy si našla čas nemocného v klidu vyslechnout. Jen málokdy nemocného v jeho vyprávění přerušovala, a tak se dozvídala i věci jinak bezpečně ukryté na dně lidských srdcí. Její povahové vlastnosti a výborné znalosti bylinné léčby jí umožňovaly léčbu přísně individualizovat. Přitom se ale nikdy nepřeceňovala, a když viděla, že jde o těžší případ, tvrdě nařizovala podrobné odborné vyšetření.

K léčení používala nejrůznější bylinky, ale žádnou neměla víc v oblibě než ostatní. Nepoužívala ani žádné „zázračné“ nebo „tajné“ recepty. Pouze předpis na proslulou „thurzovskou“ nebo též „stromčekovou“ mast pokládala za důvěrný, avšak především proto, že věděla, jak někteří lidé rádi „experimen-

tuji“, tak říkají fušerské práci, a odfušovaná mast může spíše ublížit než pomoci. Přitom se Ludmila Thurzová nijak netajila, že mast není jejím vynálezem, originální recept má lidový původ a je pravděpodobné, že přípravu této masti zná více lidí. Ostatně složení masti je velmi prosté, protože se skládá jenom ze tří ingrediencí: vepřového nesoleného sádla, pryskyřice jehličnatých stromů a včelího vosku. Důležitý je ovšem poměr jednotlivých složek. Přínosem Ludmily Thurzové pro tuto mast bylo, že na radu univ. prof. dr. Kostlivého vyřadila čtvrtou složku, totiž vaječný žloutek. Ten měl jen imaginární účinnost a navíc způsoboval rychlé žluknutí masti. Mast se používá na hojení ran, na „vytahování“ hnisu a nečistot z ran a výrazně též zjemňuje pokožku.

V zahrádce Ludmila pěstovala především šalvěj, měsíček, „tarkan“, jak v Turci nazývají pelyněk estragon. Do krásné horské přírody Malé a Velké Fatry chodívala sbírat jitrocel, dobromysl, ožanku kalamandru, podběl, zeměžluč, třezalku a další bylinky. Uměla přivést k poslušnosti zlobivý žaludek stejně jako ledviny, dovedla snížit míru utrpení astmatiků, podobně jako zvládla některá kožní onemocnění.

Vždy se však nemocných ptala, zda byli u lékaře, a důsledně cibala jeho autority. Občas býval u Thurzů křik. To když přišly mladší ženy polehku oblečené, neměla ráda ani pacienty příliš „vykrášené“ různými kosmetickými prostředky. Nejsmutnější bývala, když některé ženy přišly požádat „o pomoc v neštěstí“ — a tím neštěstím rozuměly těhotenství. Tu se paní Thurzová rozžlobila doopravdy, a pokud „pacientka“ byla neodbytná, dost drsně ji z domu vykázala.

Abychom si ještě více přiblížili lidský profil paní Thurzové, ocitujeme několik slov z článku Ludmily Tesákové v časopisu ZDRAVIE, který byl napsán jako vzpomínka u příležitosti desátého výročí úmrtí této velké slovenské léčitelky.

„... sedávala som na stolčeku a pozorovala ju, ako sa nešťitila žiadnej, ani odpuzujúcej raný. Poučila, ako treba prikládat' jej masť — chýrnu thurzovku, dala liečivé zelinky a poradila, ako treba odvar z nich užívať. Povzbudivo sa ku každému prihovárala: ... Ale, stvora božia, veď ste mali prísť skôr. Veď sa už len nebojte, však sa vám polepší. Iba si nezapadnite ráno na hladný žalúdok, pred obedom a pred večerou zaparíť čerstvých bylin. A užívajte to tri štyri týždne, aj keď vám bude lepšie. A potom sa pridte ukázať!“

Od nikoho nič nevzala, iba skromné „Ďakujem pekne!“ Od rána do večera pracovala, stále niekto niečo potreboval, či domáci a či cudzí, a ona robila, radila, pomáhala, těšila, neustávala a neponosovala sa. Před večerou mňa brávala sebou do susedov, kde malí krávu, a čakávala, kým podoja a kým nevy-

pijem hrnček čerstvého mlieka. Kde len na to všetko brala čas ...?"

Přítom vedle bylinářeni milovala paní Thurzová ještě ruční práce — pletla, vyšivala, háčkovala. Jeden čas dokonce vedla doma jakousi miniškolu „štrikování“, jak se tehdy říkávalo. Jako padesátiletá pomáhala dceři, učitelce v Martině, učit ruční práce, protože dcera sama na sedmdesát dětí ve třídě jednoduše nestačila.

Neméně záslužná je i její činnost publicistická. Přispívala do denního tisku a do různých kalendářů a tuto činnost zintenzívnila zvláště po druhé světové válce, protože cítila, že její přímé léčitelské pomoci díky rozvoji zdravotnictví už není tolik potřeba. Psávala do „Lidového čtení“, do „Záhradkára“ a hojně i do krajských novin „Směr“. Její publicistická činnost vyvrcholila vydáním Malého atlasu léčivých rostlin, ve kterém citlivě shrnuje své životní zkušenosti. Ačkoliv „Atlas“ vyšel již v osmi vydáních o celkovém nákladu kolem 200 000 výtisků, poptávka po něm neklesá. A tak v době, kdy tyto řádky vznikaly (rok 1986), připravovali v martinské OSVETE již 9. vydání a ve výhledu je i 10. vydání — jubilejní — v rozšířeném znění. Atlas je dílo mimořádně zdařilé a na jeho reediciích se podíleli i přední slovenští odborníci. Prostřednictvím vydavatelství ARTIA se s Atlasem mohli seznámit i čtenáři v Německu, Norsku, Holandsku, Dánsku, Švédsku a ve Francii. Kvalitní ilustrace akademických malířů Květoslava Híška a národního umělce Karla Svolinského zase použilo lublaňské nakladatelství MLADINSKA KNJIGA při výpravě výborné knihy dr. Pavla Bohince „Slovenské zdravilne rastline“.

Svým životním dílem a odkazem je Ludmila Thurzová na vrcholu vývoje slovenského lidového léčitelství. Uměla vytvořit most mezi lidovým léčitelstvím kapitalistické éry, kdy lid potřeboval její pomoc zvláště pro nedostatek finančních prostředků, a moderním využitím prvků fytotherapie jakožto alternativní léčbou u vhodných typů onemocnění.

Ludmila Thurzová klidně zemřela po dlouhém životě, naplněném neúnavnou prací, po krátké, pouze pětidenní, nemoci dne 3. ledna 1971 ve věku nedožitých devadesáti let...

Sedím v provoněné pracovně domku číslo 7 na Fučíkové ulici v Martině s pokračovatelem thurzovské tradice doktorem Fedorem Thurzem. Zde žila a pracovala Ludmila Thurzová, zde našly pomoc stovky a snad už tisíce nemocných. Doktor Thurzo má bystrý úsměv, jasné oči, čilé pohyby a dobrácký hlas. Jen úplně bílé vlasy a jeho blízcí přátelé prozradí, že se mu blíží osmý křížek. Nemá však na odpočinek čas. Připravuje materiály, které objednala ARTIA, píše příspěvek pro populárně odborný časopis Naše léčivé rastliny, připravuje další

relaci pro stanici Bratislava Československého rozhlasu. Je trochu mrzutý, protože včera se vrátil z hor, potřeboval trochu zeměžluči, ale lidé jsou bezohlední, mnohdy nemají úctu ani k sobě navzájem, zrovna tak k bylinkám a k přírodě. Bylinek proto valem ubývá, nejen zeměžluči. Zítra bude sobota, to je návštěvní den a dveře se netrhnu. Večer posedí dr. Thurzo v křesle, ukrojí si kousek nezdravé slaniny (kdyby lidé dělali jen takové škody na vlastním zdraví) a potom si nalije skleničku dobrého bílého vína. Prozradil, že má nejraději Bzenecovou lipku, jenže ta už z obchodů prakticky vymizela.

Prohlížím si památník nebo snad spíše kroniku, kam někteří lidé vpisují svou radost nad uzdravením, svá poděkování. Úhledné ženské písmo střídá roztrfesená ruka starce, píše lidé ze sousedství, ale i ti, kteří k Thurzovým přijeli z daleka. Čtu poděkování za vyléčení močových cest, mladá maminka děkuje za děťátko, které přes veškerou péči předtím ne a ne přijít, dědeček za uzdravení vnuka, který na sobě, než zabraly bylinky, vyzkoušel snad už celou paletu antibiotik.

Na tomto úspěchu nic nemění ani skutečnost, že doktor Thurzo si je dobře vědom toho, co si neuvědomil šťastný dědeček — že bylinky v tomto konkrétním případě zřejmě už jen doléčily to, co antibiotika připravila. Ale v tom je právě krása a účinnost moderně pojaté fytotherapie. Harmonizuje životní pochody a funkce a spolu s chemickými léčivými působí většinou synergicky, tedy součinně.

Popijíme bylinkový čaj a povídáme si. O nemocných, o bylinkách, o fytotherapii. I o tom, proč je u nás k fytotherapii určitá nedůvěra. A to nejen k bylinářsky prováděné fytotherapii, tady mohou být oprávněné obavy z určité neodbornosti, protože Ludmila Thurzová se nerodí každý den. Doktor Thurzo hledá východisko. Vzorem mu jsou klinická pracoviště, která už deset let pracují v Bulharsku, ale i nové informace o stále větším využívání fytotherapie v Sovětském svazu, Polsku, Jugoslávii.

Důsledně vycházejí ze zákona č. 20/1966 Sb., který hovoří o péči o zdraví, podal dr. Thurzo v průběhu roku 1981 ústředním orgánům v tomto směru své návrhy. Uveřejnil je denní tisk a se zpožděním i časopis ZDRAVIE c. 2/1984. Citujeme je v plném znění:

1. Vytvořit v každém okrese nejméně jednu bylinnou lékárnu, která by vydávala a prodávala čajoviny na předpis nebo podle ustálených receptur již předem připravené.
2. Rozšířit síť nákupů léčivých rostlin a zlepšit, respektive prohloubit jejich činnost. Podporovat iniciativu obyvatelstva i různých orgánů a institucí, směřující k vytvoření podkladu pro samozásobení léčivými drogami. Podporovat pěstování léčivých rostlin v JZD, státních statcích i v jiných typech hospo-

dárství či v rámci organizací Národní fronty, škol i jednotlivců.

3. Soustavně a výrazně propagovat sběr, avšak především pěstování léčivých rostlin, a to v tisku, rozhlasu a televizi, formou přednášek ve školách, ve společenských složkách a na závodech, jakož i osobním stykem propagátorů s jednotlivci.

4. Podchytit rostoucí zájem občanů o léčení rostlinami a usměrnit jej tak, aby každý sám, v rámci daných možností a znalostí pečoval o své zdraví především dodržováním pravidel racionální výživy a rozumné životosprávy.

Ke svým návrhům doktor Thurzo dodává:

„Mezi bylináři a bylinářstvím včerejška a dneška je prostný rozdíl, který si plně uvědomovala už moje matka, která prožila obě epochy. Dříve byla práce bylináře poznamenána úsilím pomoci sobě i svému okolí při nedostatku hmotných prostředků, tedy levně a rychle. Dnes, kdy stát poskytuje veřejnosti široké zdravotnické služby, je bylinářství a práce s bylinami formou pomoci státu a lékařské vědě. To značí, že bylinářství má své přiměřené místo a poslání i v naší soudobé společnosti, především ale v oblasti prevence, v rekonvalescenci po těžších chorobách a pro udržování dobré kondice, včetně radostné nálady. Proto by si zasloužilo i patřičnou pozornost. Je samozřejmé, že je nutno vývoj a činnost bylinářství také patřičně usměrňovat, aby bylo platnou složkou ve zdravotnickém systému našeho státu. Neškodilo by znovu prostudovat staré herbáře a jiné písemnosti, ať již v archívech, knihovnách nebo porůznu roztroušené v různých sbírkách, posbírat zkušenosti lidových léčitelů, domácí zvyky a národní obyčeje. Vytěžit z takto získaných informací vše, co může být užitečné a podle možností to postupně realizovat v terapii a zdravotnické profylaxi ...”

Zda tyto podnětné myšlenky najdou uplatnění v praxi, to nám napoví již blízká budoucnost.

## Z RECEPTÁŘE SLOVENSKÉHO LIDOVÉHO LÉČITELSTVÍ



vrážky, ekzémy, akné — bylinářka Thurzová, Martin

Recept je vhodný především při kožních poruchách, vznikajících na základě přecitlivělosti organismu, ať již na vnitřní (kouření, alkohol, některé léky, nevhodná výživa), nebo na vnější podněty (nadměrné opalování, infekce z koupališť, práce s chemikáliemi).

Jednu nebo i dvakrát týdně provést koupel z ovesné slámy nebo ztv. senných trusek, tedy plev, které zůstanou na půdě po odklizení sena. Asi 1/2 — 1 kg slámy nebo trusek povařit delší

dobu v několika litrech vody a odvar přes sítko vlít do vany s příjemně teplou vodou o teplotě kolem 37° C. Doba koupele má být asi 10 minut, případně i o chvílku delší; nemocný má být v koupeli zcela ponořen a má si umýt bez namydlení tvář i krk... Po koupeli se nemocný neutírá, ale zabalí se do prostěradla a na půl hodiny ulehne do vyhřáté postele. Potom se osprchuje, bez utírání obleče a chvíli cvičí do rovnoměrného prohrátí těla.

Ustřel, ischias — bylinářka Thurzová, Martin

V tomto případě pomáhá noční obklad z čerstvých devěsýlových listů, a to sytě zelenou stranou přímo na postiženou část těla. Před použitím je třeba silné stopky uříznout a list mírně přejet válečkem na těsto, aby lépe pustil šťávu. Po přiložení listu se postižené místo zabalí. Aplikace je vhodná též při zánětech kloubů, při zánětech žil a při křečových žilách.

Oravská mazanina — bylinářka Thurzová, Martin

Mazanina se používá v podstatě jako protibolestivé a protirevmatické mazání. Do zavařovací láhve se naleje 1/4 litru octa, stejné množství lékárenského terpentýnu a přidají se dvě čerstvá vejčička s bílou skořápkou. Láhev se dobře uzavře a ponechá se stát asi dva týdny při pokojové teplotě na tmavém místě. V této době se vejce rozpustí. Potom se obsah láhve opatrně protřepe. Vytvoří se tekutá sloučenina, ze které se odstraní vejčné blanky. Mazaninou se — nejlépe na noc — natírají bolavé údy, které se potom zabalí. Před použitím je třeba obsah láhve vždy řádně protřepat. V některých případech se na natřených okrcích pokožky vytvoří vyrážka, podobná husté krupičce. I když to jistě není jev příliš žádoucí, je odporováno, že v takovém případě bolesti revmatického typu rychleji ustupují. Po přerušení mazání vyrážka spontánně mizí během několika dnů.

Voda v koleně — bylinář Hrabčák, Lenártov u Bardejova  
Vzít hrneček čerstvého (!) mléka, mírně osladit a 3 minuty v něm vařit přiměřené množství heřmánku. Vyvařený heřmánek dát na obvazový materiál, na to nalít čerstvý vejčný bílek, vše dobře rozetřít a přiložit formou náplasti přes noc. Ráno náplast sundat a koleno opatřit elastickým obvazem. Obvykle postačí 4—5 procedur ke sjednání nápravy. Pokud otok je revmatického původu, je třeba potom přiložit protirevmatickou náplast, např. směs jílu a drcených jalovčinek nebo náplast z droždí a medu.

„Bolačkové žel'ě" — šarišský lidový prostředek  
Rusíni na východě naší republiky říkají „male boljočkove zil-ja". Jsou jim plochy močhyně — židovské třešně (Physalis alkekengi L.). V oblasti Šariše platí za univerzální léčivo, zejména protiprůjmové, ale i pro použití při nemocech ledvin, celého



trávicího traktu, různých kolikovitých bolestí. Podávají se syrové plody 2—3 ks v jedné dávce nebo odvar z těchto plodů. „Krev čistící a mírně projímavý čaj“ — Fráňo Madva, Nitrianské Rudno

kořen pýru plazivého 200 g

kořen lopuchu 100 g

nař řebříčku 50 g

nař mateřídoušky 50 g

krušinová kůra 50 g

fenykl, kmín nebo anýz 50 g

„Štipec“ (do všech prstů) čajové směsi přelít sklenicí vařící vody, chvíli nechat ustát. Scedit a pít půl hodiny před jídlem, 2—3x denně, do využívání celé dávky.

Léčení ran — Marie Poioncová, Košťany nad Turcom

Ránu nejprve třeba dobře vymýt a potom na ni přiložit listy jitrocele většího (*Plantago maior* L.), trochu pomačkané, aby pustily šťávu. Tento jitrocel ránu dobře vyčistí od hnisu apod.

Čistou ránu je vhodné uzavřít a zahojit přiložením pomačkaných listů jitrocele kopinatého (*Plantago lanceolata* L.). Podobně lze postupovat i při vnitřním zranění: nejprve čistit, potom hojit!

## PŘÍLIŠ HODNÝ LÉKAŘ

**K**aždá doba má svá dobrodružství. Potkat loupeživého rytíře na silnici v lese se dnes nikomu nepodaří, stejně jako pan Brouček nemohl trávit večery u počítače. Tento příběh se však udal v čase, kdy v plném proudu byla v mnoha zemích stavba dálnic a počet letadel se začal srovnávat s koloniemi ptáků. I když svým způsobem patří do minulosti.

Nastoupil jsem jako mladý lékař do oblasti sice krásné a plné divoké přírody, ale lidstvem poněkud zapomenuté. Do některých chalup jsem měl i třicet kilometrů, stejně tak daleko měli moji pacienti ke mně. Rozum dá, že jsme se navzájem příliš neobtěžovali. Zvláště když jediným jedním dopravním prostředkem byl kůň. Snad mnozí zemřeli pro lenost příbuzných. Pro pilulku na bolest hlavy však celý rok jistě nikdo nezašel.

Byl jsem ve svém obvodu právě rok a mnoho obyvatel okresu jsem ještě neznal. Chalupy byly rozestěté po horách jak slápoty obra, tak daleko od sebe. Z nich se připlížil osudný den.

Již ani nevím, jak vypadal. Byl zachumlaný do kožichu a přijel na saních. Kdo na nich ve dvacetistupňovém mrazu nejel, může možná mluvit o romantice. Já byl mladý a medicína se měla stát náplní mého života. Romantickou projížďku na saních jsem sice nečekal, co však se stalo, rozhodně nebylo

příliš běžné. Chopil jsem se připravené brašny, narazil bera-nici, třikrát obtočil šálu a posadil se dozadu na hosené houně. Nemusím vám myslím vysvětlovat, že když kočí pospíchá a koním stříká od kopyt sních, mluvit se nedá. Proto jsem dorazil do chalupy, staré a prostorné dřevěnice, aniž bych se svým zakukleným průvodcem prohodil slovo. Teprve v chodbě domu jsem se dozvěděl pravý stav věci. Mnoho slov nepadlo. „Pojďte rychle, doktore, stařeček se dusí.“

Myslím, že po půl hodině cesty několik rychlých kroků situaci nezachrání, ale každý lékař je tak trochu herec. Na okolí dobře působí, když spatří rozhodného lékaře, který již ve dveřích naznačuje, že se jen tak některé nemoci nezalekne. Prudce jsem otevřel dveře do místnosti s nízkým dřevěným stropem. Nemocného jsem spatřil okamžitě. Seděl podepřený polštáři na lavičce u pece. Bylo mu však jedno, jak si počínám, protože při vědomí již nebyl. Z úst se mu dral oteklý fialový jazyk jak ohavný měkkýš. Do ticha místnosti byl slyšet nepravidelný, chrčivý dech. Vše ostatní bylo dílem okamžiku. Již na fakultě si cenili mé rozhodnosti. Diagnostikoval jsem zastaralou rakovinu ústní dutiny či hrtanu. Z brašny jsem vyjmul chirurgické nástroje a bez znečitlivění jsem skalpelem prořízl vzduchovou trubici nad štítnou chrupavkou. Takový zákrok první pomoci musí ovládat každý lékař. Stalo se očekávané. Jako by stařík nedočkavě čekal na cestu, kudy by mohl vypustit svoji duši k cestě na nebesa. Několik desítek vteřin po mém zákroku tak tiše a bez známek neklidu udělal.

Rodina přikývla a bez okolků začala obstarávat mrtvého. Vypil jsem povinnou pálenku a nechal se hospodářem odvézt domů. Vše bylo v pořádku. S ohledem na závažnost situace jsem neměl žádné výčitky. Vše jsem provedl „lege artis“ dle umění lékařského a pacient jistě nezemřel na můj zákrok.

Uplynul asi měsíc při běžné práci a přišel den „lámání chleba“. Venku již tál sníh a příroda si chystala jarní převlek. Do mého bytu, který sousedil s ordinací, vešel opatrně horal, kterého jsem znal z některé své dřívější návštěvy. Ohlédl se za sebe a ještě jednou zkusil, zda opravdu zavřel dveře, a pak na stůl postavil těžkou plátěnou tašku. Tiše mě oslovil větou, kterou nikdy nezapomenu: „Pane doktor, pojďte nám taky podříznout dědečka. K životu to není a na smrt taky ne.“ Slova se ve mně splekla v hrubé žíně oprátky. Udělalo se mi zle.

Ačkoli se toho času chodilo do míst na umístěnky, nadřízený úřad bez zdlouhého váhání uznal moji žádost o přeložení jako odůvodněnou.



ení tajemstvím, že v minulých dobách měli lidé a příroda k sobě blíže. Nevíme sice o případě, že by si karpatští medvědi dali do znaku člověka, ale naopak se tomu děje běžně. Podle zvířat ve znaku poznáme, o kterou zemi jde. Vypovídá i něco o národní povaze. A tak se v symbolice národů objevil lev, medvěd, kondor či tygr. Jiné národy však mají blíže k říši rostlin. Javor pro kanadské indiány znamenal svou sladkou šťávou patrně velmi mnoho. Asi tolik, co pro Slovany znamenala lípa. Bývala jako symbol bezpečnosti a ochrany vysazována na všech významných místech, návsích či náměstích. Lipová ratolest dominuje i v našem státním znaku. Symbolizuje jemnost, něžnost a měkkost slovanské povahy. Jistě není náhodou, že symbolem Germánů je dub. Velikostí jsou si oba stromy podobné, ale usednout pod věkovitou lípu, v jejíž koruně rozehrál mohutný chorál sám život, to pro Slovana znamená splynout se svou minulostí. Tisíce včel, hmyz i ptáci zpívají nenapodobitelnou píseň.

Kollár lípu nazval „slavostromem“. Je družná, má slovanskou povahu. Tulí se k lidským příbytkům, je známá svou snášenlivostí a pohostinností. Lidem poskytovala vždy značný užitek. Med, lipový květ na čaj, tvárné dřevo pro řezbáře, pevné lýko. I kníže Přemysl míval v oblibě střívice z lipového lýčí.

Možná, že bychom jí mohli děkovat i za zachování rodu. Od nepaměti byla místem schůzek milenců. Zábavy a srazy pod lipami jsou nedílnou součástí slovanského folklóru. Pod lipami se konaly i obecní rady, veřejné soudy nebo slavnosti.

Málokterý z mistrů básníků dokázal ve své tvorbě lípu vynechat. Procházíme se historií, proto tam zůstaňme i v krásném umění. Jan Kollár opěvoval lípu následovně:

Pod nitrianským hoscincem  
lipka zelená  
tancují tú mládenci  
s panenkami pod věnci  
muzika jim hrá...

Karel Jaromír Erben měl na lípu téměř stejné názory.

Tam nahoře pod lipami  
tři mládenci spolu stáli  
o lásce si povídali...

V každém z nás při pohledu na lípu vznikají zvláštní pocity, které nemůže nahradit ani obrovský sekvoj. Lípa požívá naši úctu a těší se vážnosti. Ke starým lipám a lipovým hájkům se váží různé pověsti a legendy. Kollár napočítal přes 200 místních jmen od tohoto stromu odvozených. Dokonce i v Jugoslá-

vii, Černé Hoře a Bulharsku, kde lip nalezneme jen poskrovnu, je takových jmen kolem padesáti.

Jednu ze známých pověstí mohou využít křivě obvinění lidé. Pokud víme, nebyla dosud „vědecky“ vyvrácena. Takový člověk vezme lipku a vsadí ji do země obráceně. Vypučí-li, je dokázána jeho nevina.

Neméně důležité pro našince jsou i četné pověry. Všeobecně platí lípa za strom dobré povahy, jejíž добрota zahání všelikou nečistou sílu. Štítí se ho i zlí duchové. Lípa chrání před uhranutím a čarováním a Slovinci tvrdí, že do lípy neuhodí blesk. Proto lípa tvořila často druhou střechu nad mnohým stavením. Sebranka, například čarodějnice, se vyhýbá lípě jako čert kříži. Polské pověsti praví, že uzdou z lipového lýka lze čarodějnice snadno chytat a zneškodňovat. Lípa má ovšem i moc proti upírům a také na vlkodlaka v lipovém háji nenarazíte. Srbové se zase domnívají, že ohněm z lipového dřeva lze vyhnat i přemoci sebevětší tělesnou bolest. Rusové zasvětili lípu staroslovanské bohyni Ladě, která symbolizuje plodnost, bojujnost a bratrství.

Je přirozené, že tak slavný a vážený strom musel nutně sehrát důležitou úlohu i v přírodním a lidovém léčitelství. Lípa byla často používána k mumiální léčbě; do jejího kmene bývaly vkládány tampóny nasáklé krví, hnísem, slinou či jiným výměškem nemocného. Ale i racionálně pojatá lidová léčba si lípy velmi vážila. Nejčastěji užívanou drogou byl odedávna květ a je třeba říci, že poskytuje drogu velmi zajímavou i z hlediska moderní farmakologie. Lipový květ obsahuje převážně látky flavonoidního charakteru, ale též silici, slizy, organické kyseliny a řadu dalších látek. Moderní výzkumy stará pozorování nejen že potvrdily, ale indikační oblast dokonce rozšířily. Droga má obsáhlé pole působnosti. Od nepaměti se využívá především při chorobách z nachlazení do potopudných čajů, mnoho lidí i chválí její mírné uklidňující působení. Známý je zejména čaj sestavený ze 40 g lipového květu, 30 g květu černého bezu a 30 g květu heřmánku. Tento recept je znám s menšími obměnami ve všech slovanských národech. Nejčastější alternativou je náhrada heřmánku kořenem proskurníku — ibišku. Ve stejné indikaci se podává směs kořene andělíky nebo děhelu lesního s lipovým květem, v poměru 2:1. Kořen (20 g) se vařil chvíli v půl litru vody, pak se čaj odstavil z varu, přidal se lipový květ (10 g) a vše se nechalo nějaký čas vyluhovat. Děhel lesní — *Angelica silvestris* L. — je vlastně planě rostoucím druhem andělíky.

Při bolestech hlavy udělá lipový květ rovněž velmi dobrou službu. Podává se například čaj ze směsi 30 g lipového květu, po 20 g nati meduňky a listů jitrocele, 10 g kořene kozlíku, 5 g



kořene hořce. Pijí se 3 šálky běžně připravovaného odvaru denně, zpravidla však studené.

Někteří léčitelé doporučovali lipový květ též při chudokrevnosti či anémii. Vhodná směs obsahovala stejné díly lipového květu, nati zeměžluči, nati jablečníku a kořene omanu. Podával se 3 x denně šálek nálevu.

Moderněji je podáván lipový list formou inhalací při nemocech dýchacích cest, cév a krevního oběhu.

Další užívanou drogou bylo lipové lýko. Jím se obkládaly něho jící se rány či bércové vředy, samozřejmě vedle vnitřního užívání „krev čistících čajů“ s obsahem lipového květu. Jindy se lýko zalilo vlažnou vodou na tak dlouho, pokud se neuvolnil sliz. Tato slizová „lipová voda“ sloužila k obkladům na spáleniny, vředy, rány a podobně. Oblíben byl též odvar lýka ve víně; užíval se rovněž k obkladům.

Důležitou drogou bylo také uhlí z lipového dřeva. (Později tvořil tento přípravek jeden z nejdůležitějších léků faráře Kneippa.) Uhlí bylo používáno zevně, formou prášků na zasy-pávání hnisavých ran či proválených vředů, ale především vnitřně při průjmech, katarrech a chronických otravách. Jedna až dvě polévkové lžice lipového uhlí se zapily vodou a v některých případech i mlékem. Za hodinu poté se podal mírně působící průjmový čaj, zpravidla odvar z krušínové kůry. Tento postup dokonale zbavoval nemocného různých nežádoucích látek, které uvízly v trávicím ústrojí. Lipové uhlí se osvědčilo i při některých kožních problémech. Zvláště při uhrovnosti a podobných vyrážkách se dávalo lipové uhlí ve směsi s cukrem, a to 3 x denně na špičku kulatého nože až jedna čajová lžička. Někteří léčitelé doporučovali při zevních aplikacích uhlí asi za 10 minut prášek z ran opláchnout a zásah provádět vícekrát denně.

Proslulé jsou uklidňující lipové koupele připravované prakticky z celé lípy, tedy z květu, listů i drobně lámaných větviček. Na jednu celkovou koupel se bralo půl až jeden kg čerstvého materiálu; předem se krátkým varem a delším vyluhováním připravil odvar (asi 5 litrů). Ten se scedil do lázně. Doba koupele v příjemně teplé, ale ne horké vodě měla být asi 15-20 minut.

Až si při svých vycházkách budeme lípy důkladněji prohlížet, nezapomeňme, že Slované měli vždy na mysli lípu srdčitou, nikoliv jiné parkové ozdobné druhy.

Lidové léčitelství národů Sovětského svazu vychází z velmi starých tradic, jak o tom svědčí četné archeologické nálezy. Nejstarší důkazy o léčebných tradicích a metodách, zvláště pak o používání léčivých bylin, pocházejí z oblasti slunné Gruzie a Arménie, kde bylo léčení bylinami rozšířeno zřejmě již v nejstarších dobách kulturní historie lidstva. Odtud pak tyto znalosti byly kočovnými kmeny rozšiřovány po celém okolí. Proto například ruské lidové léčitelství obsahuje hodně středoasijských prvků, a vůbec je hodně spjata s lidovým léčitelstvím sousedních národů, ať to jsou Bělorusové, Ukrajinci i další neslovanské národy a národnosti.

Třeba ruské lidové léčitelství s oblibou používá šťávu z určitého druhu dýně (*Cucurbita citrullus* L.) na léčbu ledvinových a močových kamének; tento léčebný způsob byl přejat z prastarých lidových tradic ázerbájdžánských. Není také bez zajímavosti, že v době působení proslulého Abú Alí Ibn Sinny (známého spíše pod jménem Avicenna), tj. kolem roku 1000 n. l., byla tehdejší Arménie největším světovým vývozcem léčiv, z nichž většina směřovala na ruské území. Nelze se proto divit, že řada takových léků v ruském lidovém léčitelství zdomácněla.

Zřejmě prvním „úředním“ lékařem na ruském území byl Řek Moann Směr, povoláný Vladimírem Monomachem. Léčivé látky byly v té době dováženy především z Krymu, z Cařihradu a z Arménie. Přivolaní lékaři a léčitelé ovšem neléčili prostý lid, ale jen šlechtice a vůbec lidi „kolem dvora“. Zpravidla si tito léčitelé nechali pro svou potřebu dovážet drahé léky ze své vlasti. Ruský lid se zatím léčil prostými praktikami a zejména bylinkami, rostoucími v krásné a volné ruské přírodě.

Významnými centry léčitelství byly především kláštery, protože mniši měli dostatek času na pěstování a studium léčivých bylin. Prvé zprávy o léčení v kláštrech nacházíme již v XI. století, a je skutečně nenahraditelnou škodou, že v průběhu XIII. až XV. století bylo mnoho cenných rukopisů a léčebných záznamů zničeno při různých požárech, válkách a při tatarských nájezdech.

Car Ivan IV. nařídil otevření nové lékárny v Moskvě v roce 1581 a do jejího čela postavil anglického odborníka Jamese Franche. V této době se už začínají objevovat snahy postavit léčení v Rusku na odbornou úroveň. Postupně vychází řada

herbářů a přírodovědeckých děl, z nichž některá sloužila i prostému lidu. Nejznámějším herbářem XVI. století je spis Nikolaje Bulevého, který dosáhl v Rusku podobné proslulosti jako u nás herbář Matthioliho. A podobně jako „Matthioli“ i „Bulevoj“ zdomácněl ve vzdělanější části ruského lidu natolik, že se stal jedním z pilířů lidové léčby pozdější doby. S různými obměnami byl používán až do konce XVIII. století.

Ze XVII. století se dochoval dokument, který bychom mohli označit jako předchůdce pozdějších lékopisů. Z něho také je patrné, která léčiva byla na Rusi v té době nejvíce oblíbena, přičemž mezi oficiálním lékařstvím a lidovým léčitelstvím byly jen minimální rozdíly. Používána byla převážně léčiva rostlinná a patří sem například oddenek puškvorce, březový list, list vachty trojlísté, dubové žaludy a dubová kůra, kořen andělíky lékařské, list lesního jahodníku, kalinová kůra, nať zypou, list šalvěže, česnek, list a semena jitrocele, květ stfemchy, list máty kadeřavé, nať přesličky rolní, nať pelyňku, křen a některé další. Cizozemští lékaři a léčitelé, pracující v té době v Moskvě, tvrdili jízlivě o ruském lidovém léčitelství, že je prosáklé pachem cibule a česneku.

Začátkem XVII. století byl ustaven „Aptěkarskij prikaz“, nejprve jako dvorní lékárenská instituce, později jako státní organizace, vychovávající lékaře a farmaceuty. Například v roce 1654 absolvovalo toto učiliště 30 frekventantů. Léčení přírodními prostředky, zvláště bylinami, dosáhlo velkého rozmachu zejména za vlády osvíceného cara Petra I. v XVIII. století, kdy byly položeny skutečné základy vědecké medicíny, vybudované na některých znalostech lidového léčitelství i na moderním přírodovědeckém poznávání světa. Roku 1718 byla vypravena velká expedice na Sibiř, aby tam prozkoumala rostlinné bohatství a sledovala léčebné praktiky tamějších národností. Roku 1754 Lékařská komora, vzniklá z instituce „Aptěkarskij příkaz“, doporučila omezit a případně zrušit dovoz cizích bylinných drog. Přední ruští vědci té doby vysoce oceňovali bohaté empirické zkušenosti ruského lidu a doporučovali na jejich základě využívat především suroviny domácího původu.

Velkou roli pro rozvoj přírodní léčby sehrál Lomonosovův žák I. I. Lepechin, který se na využívání lidových zkušeností specializoval. Ve své práci „O domácích prostředcích, prostým lidem v nemoci upotřebených“ z roku 1782 píše: „... nejlepší byliny nebyly objeveny lékaři, ale zkušenostmi prostých lidí ...“ Lepechinovým pokračovatelem byl prof. N. M. Maximovič — Ambodik, který v roce 1789 vydal velkou monografii, zaměřenou především na domácí léčivé rostliny.

V XIX. století, v době probouzející se chemie, klesá na celém

světě a tedy i v Rusku zájem o léčení bylinami. Lidové tradice a praktiky ustupují silně do pozadí, ale přesto někteří lékaři, jako F. I. Inozemcev, S. P. Botkin a další zdvihají svůj hlas na obranu staletých zkušeností.

Ještě i začátkem XX. století se stále projevuje pokles zájmu o lidové tradiční metody, včetně lidové fytotherapie. K závažnému obratu však dochází v době imperialistické války v roce 1914, kdy se začal projevovat citelný nedostatek léčiv, která byla proto „nouzově“ nahrazována látkami přírodního původu i některými dostupnými tradičními praktikami, známými z lidového léčitelství. Ale teprve Velká říjnová socialistická revoluce přinesla změnu definitivní. Po krátkém, jenom několik prvních roků trvajícím tápání pochopila mladá sovětská revoluční vláda, že by bylo velmi nerozvážené zříkat se tisíciletých zkušeností lidového léčitelství a ohromného bohatství léčivých rostlin, které leželo takřka u nohou. A tak nastává druhá etapa zájmu o přírodní léčení a využívání prastarých lidových léčebných tradic. Již v roce 1919 byla při Botanické zahradě RSFSR ustavena laboratoř na výzkum rostlinných léčiv. V roce 1921 byla svolána všeruská a v roce 1925 pak všesvazová konference o léčivých rostlinách. To vše byly ovšem jen skromné začátky, které pomalu pronikaly na ruský venkov, kde se léčilo ještě po stáru. Další zlom nastal až roku 1928, kdy Všesvazový chemicko farmaceutický institut C. K. Ordžonikidzeho byl pověřen systematickým sledováním lidových léčivelských zkušeností. Konečně v roce 1932 byl založen samostatný institut pro výzkum léčivých rostlin — VILAR.

Chceme-li alespoň stručně hovořit o nejčastěji užívaných praktikách ruského lidového léčitelství, vznikne přibližně tato posloupnost: léčení bylinami — sázení baněk — ruská parní lázeň — lidová reflexoterapie — zařkávání nemocí a „léčivé“ modlitby.

Užití léčivých bylin (lidová fytotherapie) patří k nejracionalnějším praktikám ruského lidového léčitelství. Jeho zkušenosti prověřoval čas a obě světové války. Většího využití došly zejména drogy s hojivými účinky. V této indikaci se osvědčily zvláště lišejníky rodu *Parmelia* — terčovka, které odnepaměti využíval lid v podhůří Uralu. Další pozoruhodnou originalitou ruského lidového léčitelství je rezovec šikmý či rezavec — *Inonotus obliquus* Pers., v Rusku zvaný „čaga“. Jedná se o zvláštní druh choroše, parazitující na břízách; v Československu se téměř nevyskytuje. Čaga je tradičním lékem proti zánětlivým chorobám trávicího traktu a přidruženým komplikacím. Staré záznamy hovoří o tom, že čagou se léčil i car Vladimír. Čaga má též mírné kancerostatické (protirakovinové) účinky, kdy sice nedovede zvrátit průběh choroby, ale dokáže

znamenitě zmírnit obtíže. V současné době sovětský farmaceutický průmysl z čagy vyrábí přípravek BEFUNGIN (1986), používaný jako lék při zánětu žaludku, při vředové chorobě žaludku a dvanácterníku a jako pomocné léčivo u nádorového onemocnění trávicího traktu. Použití sirupovitého přípravku je velmi efektivní a přináší dlouhodobou úlevu. Důležitým lidovým lékem je též „sabar“ — sušená šťáva z aloe. Firma MEDEXPORT nabízí dlouhou řadu přípravků z aloe, většinou upravených jako „biogenní stimulator“ metodou akademika Filatova, kterou lidové léčitelství ovšem neznalo. Filatovova metoda spočívá v tom, že čerstvě uřízly list aloe (nebo jiné rostliny) se ponechá asi týden ve tmě a v chladu. Rostlinná tkáň vytváří při umírání účinnější látky, takže takto upravená surovina poskytuje hodnotnější léčivo.

Také nálev z březových listů je výborným vitamínovým nápojem vhodným k podávání při trofických vředech a nehojících se ranách. Jinou specialitou ruské lidové fytotherapie je proslulý IVAN ČAJ — vrbka úzkolistá, *Chamerion angustifolium* (L.) Holub. (Těž „Chamanerion“ nebo synonymum *Epilobium angustifolium* L.) Je to až půl druhého metru vysoká rostlina s krásně nachovými květy, hojná i u nás. Lesníci ji ovšem nemají rádi, protože tato lesní rostlina věští, že les odumírá. Proto také ráda roste na mýtinách apod. Drogou je zejména list; mezi dvěma válkami se u nás prodával pod názvem „kurilský čaj“, přičemž byl nabízen jako chuťově velmi přijatelná náhrada pravého ruského čaje. Důležité je však i léčivé posláním této drogy — působí jako trankvilizér. To znamená, že dovede „rozpustit“ pocit psychického napětí, odstraňuje úzkost a působí antidepresivně. Kořen — po odstranění nežádoucích tříslovin — byl odedávna využíván jakožto potravinová surovina. Připravovala se z něho doplňková, nasládlé chutnající mouka na výrobu domácího chleba. Jinou typickou léčivkou ruského lidového léčitelství je pelyněk. Hořčiny této byliny dovedou zvýšit tvorbu slin a trávicích šťáv. Pelyněk celkově zlepšuje funkci trávicího traktu, neutralizuje tuky a všeobecně podporuje látkovou výměnu. Pro ruské lidové léčitelství je charakteristické i to, že dokonale umělo k léčení využívat potravní produkty — brambory, jablka, obiloviny. Rovněž koření bylo často používáno s léčebnými záměry, a to zejména tzv. domácí koření, tedy puškvorec, fenykl, kmín. Favoritem ze skupiny koření však beze sporu byl muškátový oříšek, používaný zejména v psychiatrii — „rozveseloval srdce“. (Pozor, jedovaté!) V lidovém léčitelství až nečekaně rychle zdomácněl čajovník, přestože se jednalo o zboží dovážené a z počátku neobyčejně drahé. Používal se především zelený, tedy nefermentovaný čaj. Lidé empiricky zjistili, že nálev, připravený ze

zeleného čajového listu, působí silně protiprůjmově. Zvláště dva tři dny starý čaj, aplikovaný rektální cestou, tedy formou klyzmatu, má takové působení, že mnohdy předčí antibiotika.

Je velmi obtížné vybrat z nepřehledné studnice, jakou je ruské lidové léčitelství, takové recepty, které budou typické a přitom výrazněji odlišné od našich prvků nebo zvyklostí. Ale kdo hledá, ten najde. A tak bychom chtěli ještě poukázat na lidové používání výtažku z rostliny *Ephedra distachya* L. Dovede si dnes některý lékař představit svou praxi bez efedrinu? Výtažek se lidově s úspěchem podával při bronchiálním astmatu, při otocích alergického (moderněji řečeno) typu, při kašli, ale i jako antirevmatikum. Rostlina byla lidově nazývána „kuzmiceva tráva“.

Jinou rostlinou ruského lidového léčitelství je „oblepicha“ — rakytník řešetlákový (*Hippophae rhamnoides* L.). Lidové léčitelství využívalo zejména plody jako osvěžující a posilující prostředek. Dnes víme, že plody jsou mimořádně bohaté na vitamíny i na další účinné látky. Olejíček, připravený z plodů, má vysoce hojivé účinky; lidově, a v nejnovější době i odborně, se tohoto faktu využívá zejména v ženském lékařství.

Sázení baněk bylo praktikou rovněž vysoce racionální; překrvením určitých kožních okrsků dosahovali „znacharji“ někdy až překvapivých léčebných efektů. Baňky byly aplikovány především u horečnatých infekčních chorob, tedy tam, kde před érou antibiotik medicína nejvíce tápala. Ruku v ruce s baňkami kráčela lidová reflexoterapie. Ruské reflexoterapeutické prvky se poněkud odlišují od asijských prvků akupunktury nebo moxy, avšak při podrobnějším studiu lze pochopitelně nalézt i řadu styčných míst. Lidově se uplatňovala zejména masáže — jak klasická, tak reflexní — a především tzv. „točejnyj masáž“, tedy tlakové ošetřování určitých bodů nebo plošek, podobně jako činí dnes tzv. „manupresura“, odvozená z japonského umění „šiatsu“. Ruské lidové léčitelství znalo též přikládání kovových kroužků, nejčastěji ji měděných, na různá místa tělesného povrchu, a to zřejmě ve snaze vyvolat reflexní působení elektrickým potenciálem kovu. Je přirozené, že mnohé z bodů, které ruští léčitelé ošetřovali, zná i soudobá akupunktura. Velkému zájmu ruských léčitelů se těšila noha, respektive její chodidlo. „Znacharji“ zasahovali reflexně na chodidlech při řadě nemocí — a většinou úspěšně. Znacharské schéma reflexních zón na plosce nohy se prakticky neliší od schématu, které známe dnes. Ruští léčitelé uměli zasahovat i při onemocnění dýchacích cest, například při dušnosti astmatického typu. Oblíbenou praktikou bylo například „masírování za krkem“. Přesné místo tohoto zásahu je nápadně shodné s akupunkturním bodem DA CUI, což je 14. bod

zadní dráhy a anatomicky odpovídá 7. krčnímu obratli. Také baňky, vsazené „za krk“, dovedly nejen pozastavit dechové potíže se záchvaty, ale prospívaly rovněž očím a „znacharij“ je doporučovali taktéž proti závratí nejrůznějšího původu. Jiné body k ovlivňování dechových potíží leží na přední straně hrudníku. Na příslušné body se působilo tlakem, štípáním, masáží, ale někdy dokonce i pálením rozžhaveným železem. Důležitým místem reflexních zásahů je však také nosní sliznice, odkud může být impuls rozveden prakticky po celém těle. Podrážděním určitých okrsků nosní sliznice, ať již sondou nebo třeba šňupáním vhodně volených práškových bylinných drog, bylo možno zasahovat například při vážných žaludečních chorobách, nevyjímaje ani peptický vřed. „Znacharij“ se ovšem nevyhýbali ani chirurgickým prvkům, například nekrvavým operacím hemeroidů. Speciálně upravenou baňkou bylo pomoci podtlaku nemocnému vybaveno konečným střevem, včetně hemeroidálních uzlin; ty byly narušeny vstříknutím malého množství alkoholu a střevu bylo šetrně vpraveno zpět. Jedinou doplňující podmínkou k této neobvyklé operaci byla několikadenní hladovka, aby konečník nebyl drážděn stolicí.

Ruská parní lázeň je samostatnou kapitolou lidového léčitelství; vychází z pradávnejší lázně staroslovanské a má mnoho společných prvků s finskou saunou. Původní lázně byly prosté, většinou dřevěné místnosti, kde se na ohništi rozžhaly kameny, které se potom polévaly studenou vodou za hojného vývoje páry. Přirozeně docházelo k mohutnému zapocení, které bylo neutralizováno studenou koupelí. Nechybělo ani mrskání březovými metličkami, případně kopřivami, což zvyšovalo pocení. Na žhavé kameny se lil kvas, který vytvářel v lázni vůni známou z pekáren. Jistě i tato drobnost měla svůj význam, léty zapomenutý. Působivý obraz poměrů v klasické ruské lázni uvádí génius ruské literatury Fjodor Michajlovič Dostojevskij (1821 — 1881) ve svém strhujícím díle „Zápisky z mrtvého domu“. Dnešní ruská lázeň získala podobu hermeticky uzavřené bedny, která je zahřívána parou; klientovi trčí pouze hlava, kolem krku je dobře utěsněná, aby se teplo zbytečně neztrácelo. Ke klasické ruské parní lázni má rozhodně blíž soudobá sauna.

Zařikávání nemocí, léčivé modlitby, vzývání svatých a podobné prvky lidové pověrečné terapie byly na Rusi velmi rozšířeny a houževnatě se udržovaly až do revolučních dob. Převládající pravoslavné náboženství nemělo valný zájem na vymýcení těchto praktik a nepřímo je podporovalo; mužik byl většinou negramotný a bylo lepší, když se modlil — z církevního hlediska i nesmyslné modlitby —, než kdyby rebeloval:

„... Marie, Marto, sestřičky Lazarovy, běžte ke svému bratru Lazarovi a zeptejte se ho — bolí ho zuby, trpí suchým lámáním v kostech? Ne, sestry, zuby nebolí, kosti jsou klidné. Ale zuby ať bolí, kosti ať se kroutí — kočce, ovci, býkovi a beranovi, jen ať bolesti ustoupí od služebníka Božího Ivana Ivanovice ...“

Sečné rány zařikávali:

„... Od cara, báfušky, šli tři bratři. Pobili se, posekali, ale krev netekla, nic se jim nestalo ...“

Proti horečnatým zimnicím pak měli v záloze víc zařikání:

„... Marie Irodovno — přijď ke mně včera!...“

„... Není tvoje — nechytej, když si vezmeš, tak ji měj!...“

To říkali, když vynášeli oděv nemocného vyvětrat do lesa. Jindy říkali s prostou důvěrou:

„... Není doma — přijdi včera!...“

Při bolestech zubů mělo pomoci zaklínání:

„... Byl jsem v poli a viděl jsem tam mrtvé. A mrtvé přece zuby nebolí. Tak ať nebolí ani služebníka Božího N. N...“

Pověry se netýkaly jenom zařikání, ale i jiných praktik. Sem patří například víra, že dvanácté umytí rosou pomůže od všech očních nemocí. „Kuří“ slepotu pak zcela jistě vyléčí, když se postižený bude dívat dírou v prkně, vzniklou vypadnutím suku. Bolesti zubů lze odstranit polámaním jeřabinového proutku na čtyři kousky a vložením úlomků na bolavý zub. Ale pozor — čtyři roky se potom nesmí jíst jeřabiny... Kdo nechtěl zimnici zařikat, mohl si naložit raka do vína a toto víno pít. Při bolesti v krku bylo vhodné olizovat vařečku a dívat se přitom na ranní svítání.

Do pokladnice ruského lidového léčitelství však patří i nepřeberné množství různých pořekadel a přísloví, kterými ruský lid vyjadřoval svá pozorování života a jeho proměnlivosti:

„... Chudobný nemoci hledá, k bohatému přicházejí samy...“

„... Koho bolí nohy, k návštěvám nemá vlohy...“

„... Kdo se nemoci nebojí, tomu se (ona) raději vyhne ...“

„... Česnek sedm nemocí léčí...“

„... Nemoc ani tele nezkráší...“

... Lázeň — druhá matka. Kostí si tu rozpaříš, celé tělo napravíš ...“

„... Tři přikázání pro život? Udržuj chladnou hlavu, teplé nohy a napůl hladný žaludek ...“

„... Když v patách nejde smrt, každou nemoc lze vyléčit...“

„... Sněž cibuli, vstup do lázně, natři se křenem a zapij to kvásem ...“

„... Zdraví vlastně nezná, kdo nebyl nemocen ...“

„... Není na světě tolik smrtí, kolik je nemocí...“

„... Nemocný chce od hrobu utéci, zdravý k němu pospíchá ...“



ně. Droga vždy byla oblíbena především při léčení dětí, koupel v čaji z „čereďy“ působí velmi jemně a účinně a pro citlivou dětskou pokožku tvoří výborný přírodní léčivý prostředek. Obvyklou dávkou pro vnitřní užití je 6,0 g drogy, která se spají sklenkou vřící vody. Po čtvrthodinovém vyluhování se sceďí a podává se po doušcích během dne. Léčebné podávání čaje z dvouzubce je významně rozšířeno též v Číně a zvláště v Tibetu, kde je čaj aplikován vnitřně při průjmovitém onemocnění a při ekzému, v kombinované vnitřní a zevní terapii při některých chorobách kloubů.

Proslulou čajovou směsí běloruských léčitelů byl tzv. „averin-čaj“, podávaný při dřívě obávané skrofulóze neboli „krtičnatosti“, při revmatismu, dně, při tvorbě močových kaménků a na podporu zlepšování látkové výměny. Tato čajovina obsahovala 4 díly nati dvouzubce, 4 díly nati černýše hajního (*Melampyrum nemorosum* L.) a 1 díl větviček potměchuti (*Solanum dulcamara* L.). Připravený čaj se podával výhradně zevně formou koupelí nebo obkladů, protože dvě jeho složky, totiž černýš a potměchuť, jsou jedovaté. Zajímavé však je, že existovala i varianta „averin-čaje“ pro vnitřní užití, přirozeně při stejných indikacích. Tato čajovina sestávala z 1 dílu nati dvouzubce, 1 dílu nati violky trojbarevné — macešky (*Viola tricolor* L.) a 1/2 dílu větviček potměchuti. Denně bylo užíváno 6 polévkových lžic nálevu ve 3 dílčích dávkách, neobvykle nízké dávkování bylo zřejmě voleno proto, aby se nemohla uplatnit jedovatost potměchuti.

Dvouzubec ovšem nebyl zdaleka jedinou bylinkou, kterou se běloruské lidové léčitelství od našeho odlišovalo, byl však jednou z mála u nás zcela neznámých. Podstatně více je však takových, které byly v Bělorusku favorizovány — nebo aspoň poměrně hojně využívány — au nás naopak vždy ležely na okraji zájmu. Patřila sem například silenka nadmutá (*Silene inflata* J. e. Smith), používaná jako močopudný prostředek a v léčbě dyzentérie — při vnitřním podání, zevně pak formou obkladů při různých kožních chorobách. Jinou takovou rostlinou byla knotovka bílá (*Melandrium album* Garcke), jejíž nař nacházela využití při nespavosti a při kolikovitých bolestech vnitřních orgánů. Kořen se naproti tomu využíval při tachykardii, při kloubním revmatismu a při nemocech ledvin. Hvozdík kropenatý (*Dianthus deltoides* L.) byl hojně využíván pro svůj účinek protizánětlivý, protikrvácivý a uklidňující. Takových rostlin by bylo možno uvést ještě dlouhou řadu.

Specifickou formou běloruského lidového léčitelství je používání homeopatie. Metoda není slovanského původu a infiltrovala na Bílou Rus z Pobaltí, kde je hojně rozšířena a uznávána dodnes. Homeopatie, metoda založená, na předpokladu,

že „similia similibus currantur“ (podobné podobným se léčí), se snaží o léčivé působení pomocí neobyčejně zředěných léčiv takového složení, že by při normální koncentraci byla schopna naopak příslušnou nemoc vyvolat. Ředění léčiv je někdy tak vysoké, že z hlediska molekulární chemie je diskutabilní, zda látka může vůbec mít nějakou účinnost. Normálně lékopisně připravená čili neředěná tinktura mává označení  $D_0$  a využívá se přímo jen výjimečně. Vezme-li se 1 díl tinktury a 10 dílů destilované vody, vznikne po pečlivém protřepání „potence“  $D_1$ . Dalším ředěním — tedy 1 díl tinktury  $D_1$  a 10 dílů destilované vody — dá vzniknout tinktuře  $D_2$  atd. Bylo vypočítáno, že 10 g léků potence  $D_{25}$  — tedy při ředění 1 :  $10^{-23}$  — může teoreticky obsahovat pouze jednu molekulu účinné látky. Zůstává otázka, co se s touto molekulou stane při dalším ředění na potenci  $D_4$ , přičemž někteří homeopate používají i potence  $D_{30}$ . Podobným způsobem se „ředí“ i pevná léčiva, většinou mléčným cukrem nebo jinou inertní látkou.

Homeopatie využívá výhradně přírodní látky, a to převážně rostlinného původu, nevyhýbá se však ani látkám nerostným nebo jednoduchým chemickým sloučeninám, pokud tyto mají svůj původ v přírodě. Za 200 let své existence získala homeopatie mnoho vášnivých zastánců, stejně jako zanícených odpůrců. V léčitelství slovanských národů nikdy nezdomácněla a používá se spíše ojediněle v Bělorusku a v Polsku, ojedinělé pokusy o její aplikaci byly a občas ještě jsou i u nás. I když teoretické základy homeopatie jsou poněkud pochybné, (ostatně třeba u akupunktury je tomu jinak!), některé její výsledky jsou poměrně zajímavé — třeba poměrně úspěšné používání homeopatického výtažku ze jmelí (známého pod firmním názvem ISCADOR) v léčbě některých typů nádorového onemocnění.

Do běloruského léčitelství pronikla homeopatie spíše okrajově a dalo by se trochu z vulgarizovaně říci, že sem byla vlastně „zavlečena“ některými homeopaticky smýšlejícími lékaři. Ze základních prostředků, v Bělorusku používaných proti hrozcímú potratu nebo při křečovitých stavech kdekoli v organismu, je to výtažek z blínu černého (*Hyoscyamus niger* L.), v potenci  $D_1$  užívaný při dusivém kašli a astmatických záchvatech. Dále je to výtažek ze jmelí  $D_2$  při kruté ischialgii a mnohé další.





aké Ukrajina je z hlediska tradičního léčitelství velmi rázovitou oblastí, avšak historické sepětí s Ruskem je natolik silné, že během věků došlo k prolínání kulturních a tím i léčitelských informací. Lze jen obtížně třídit a rozlišovat, co je ruské a co ukrajinské, nebo co je dokonce typicky ukrajinské.

Ukrajina byla a částečně dosud je doménou používání přísavných baněk, ale i pijavic. Ukrajinské léčitelství hojně využívalo nejrůznějších reflexoterapeutických zásahů, nouze nebyla ani o zařikávání a čarování. Zvláště Huculové, etnografická skupina žijící na západě Ukrajiny v Karpatech, bývali velmi pověřiví. Proti vlkodlakům, viďmám a upírům, kteří prý způsobovali sucha, bojovali Huculové ohněm z trnkového dřeva. Léčivost černého bezu je proto tak mocná, že v bezovém keři přebývá dobrý duch Díduch.

Celou Ukrajinu zdobí rozsáhlé březové háje, obliba břízy v léčitelství je zde proto zcela přirozená. Na „pravou“ středu, tedy ve středu mezi velikonočními a svatodušními svátky, řezali lidé březové proutě a chovali je doma jako cenný lék proti bolestem v kostech, protože věřili, že na pravou středu bříza napravuje kosti. Do břízy bylo možno i zaklít jarní zimnici: „jedenáct sester, jedenáct břížek bílých, kývá a mává — vesnucho, odejdi z nemocného N. N., do břízky bílé se schovej...“ Také dnu bylo možno přenést na břízu, bylo zapotřebí vzít kousek plátna, pomazat ho trochou krve z nemocného údu a plátno zastrčit pod kůru mladého stromu. Jak kůra přirostla, tak dna mizela. Ukrajinky na jaře odebíraly břízám mízu. Dvanáct dní po sobě bylo třeba vypít doušek, pak byla žena celý rok zdravá a sličná. Posílena bývala též její plodnost...

Z racionálně působících prostředků ukrajinského lidového léčitelství je třeba se zmínit především o terapii mravenčími vajíčky, která byla ve své době velmi rozšířena. Ze sušené drogy se vyráběl lihový výtazek, používaný k masážím a mazání při bolestech v zádech a při bolestech v kloubech revmatického charakteru, jakož i při ischiatických bolestech, případně při různých neuralgiích.

I na Ukrajině kladlo lidové léčitelství hlavní důraz na léčení bylinami. Určitou překážkou byly jazykové nesrovnalosti v lidových názvech v jednotlivých regionech, případně i odlišnosti v názvech ukrajinských a ruských. Tak například pod názvem „korovjak“ rozuměl jeden Ukrajinec diviznu, druhý zase nebezpečně jedovatý durman. Pod pojmem „kuřbaba“ znají Rusové rod máchelka (*Leontodon*) a Ukrajinci rod pampeliška (dříve smetánka) — *Taraxacum*. Pokud se týká vlastní obliby,

pak lze stanovit asi toto pořadí užívaných drog: oddenek puškvorce, lipový květ, heřmánkový květ, jalovčinky, nař řebříčku, nař dvouzubce, nař třezalky, nař brčálu, březový list — vedle řady dalších. Rovněž šípky jsou na Ukrajině velmi oblíbeny. Z drog, které u nás málo známe, využívá ukrajinské léčitelství zejména plodů a kůry stromů hrozovité (*Padus racemosa* C. K. Schn.). — Droga je využívána především jako protiprůjmový prostředek, a to ve formě odvaru. Korová droga je připravována rovněž formou odvaru s využitím proti dně a některým kožním vyrážkám. Ojedinele býval připravován též nálev z květů, na výplachy očí při zánětlivých procesech.

Ukrajinci i Rusové mají velmi rádi kalinu (*Viburnum opulus* L.). Drogou je kůra, získávaná časně na jaře. V současné době je tato droga v Sovětském svazu využívána dokonce i oficiální medicínou. Lidově se používá též plodů, sbíraných po prvních mrazících, dále mladých větviček a někdy též květu. Účinné látky kalinové kůry zvyšují tonus dělohy, poněkud zužují cévy a mají účinky hemostatické a antiseptické. Plodová droga má vliv na srdeční činnost a je močopudná. Ukrajinskí léčitelé užívali zejména tinkturu (lihový výtazek korové drogy) pro zastavení děložního krvácení, zvláště v období klimakteria a při poruchách menstruačního cyklu. Vodný odvar se využíval na výplachy při krvácení z nosu. Plody kaliny působí potopudně a utišují nutkání na zvracení, doporučovaly se i při celkové slabosti, jakož i při onemocnění žaludku. Obvyklou dávkou korové drogy, která se pokládá za mírně jedovatou, byl odvar ze 3–4 g drogy na 200–250 ml vody — krátce povařit a nechat 20 minut ustát, potom scedit a vypít po douškách během dne.

V dlouhé historii ukrajinského tradičního léčitelství můžeme najít řadu velmi zajímavých postav, které výraznou měrou lidové léčitelství ovlivnily nebo do něj vnesly kus své osobnosti. Největší práci v tomto oboru bezesporu vykonal Michail Andrejevič Nosal', který byl jednak sám odpovědným léčitelem, ale především syntetickým způsobem shrnul výsledky práce mnoha předcházejících generací. Jeho syn Ivan Michailovič Nosal' pak zpracoval otcovy výzkumy i praxi do díla „Léčivé rostliny a způsoby jejich použití v lidovém léčitelství“, které bylo vydáno v Kyjevě roku 1959.

V současné době je Nosáiova práce podrobována zevrubnému odbornému výzkumu, protože bylo zjištěno, že obsahuje některé mimořádně cenné pokyny a nedocenené léčebné rady.

Nosáiovou favoritkou číslo jedna byla třezalka tečkovaná, kterou pokládal za nejdůležitější rostlinu mírného klimatického pásma. Nosáí si též velmi vážil nálevu z listů šípkové rů-

že, o kterém věděl, že uklidňuje žaludek, odvar z kořene stejného keře snižuje soudržnost především močových kaménků a na Ukrajině je používán jako starý, tradiční lidový prostředek proti všem kaménkům a písku ...

## Z POKLADNICE PŘÍRODNÍHO A LIDOVÉHO LÉČITELSTVÍ



**I**lučení srdce — ze sbírky M. A. Nosaia, Ukrajina  
2x denně vzít asi 150 ml bílého vinného stříku 1:1.  
Ke každé dávce přidat 25 kapek tinktury z routy vonné a 25 kapek tinktury z řebříčku.

Vypadávání vlasů — ze sbírky M. A. Nosaia,

Ukrajina

3x týdně mýt hlavu v odvaru z puškvorce a kořene lopuchu 1:1. V těžších případech ještě přidat stejný díl chmelových šištic.

Při zeslábnutí zraku — ze sbírky M. A. Nosaia, Ukrajina  
Dlouhodobě přikládat na noc obklady, namočené v nálevu stejných dílů květu měsíčku, květů chrpy a nati světlíku lékařského. Vnitřně pojídat 3x denně 1 čajovou lžičku loupavých slunečnicových semen.

Při slzení očí — povařit chvíli čajovou lžičku kmínu. Do vroucího namočeného odvaru přidat 1 čajovou lžičku listů jitrocele, 1 lžičku světlíku a 1 lžičku květů chrpy. Ihned poté odstavit a pod pokličkou nechat vyluhovat 24 hodin. Potom scedit přes plátno a přes vatu a kapat do očí několikrát denně. Uchovávat v chladu.

Pro vykašlávání hlenů — ze sbírky M. A. Nosaia, Ukrajina

Vzít stejné díly nati řepíku, popence (*Glechoma hederacea* L.) a listu (!) kopytníku evropského (*Asarum europaeum* L.). 3 polévkové lžíce směsi přelít asi 750 ml vroucí vody a nechat vyluhovat do rána, ráno ještě nechat projít varem a ihned scedit do termosky. Pít po doušcích, asi v pěti dílčích dávkách během dne.

Křečové žíly — ze sbírky M. A. Nosaia, Ukrajina

Večer aplikovat půlhodinovou teplou koupel nohou v odvaru vrbové a dubové kůry v poměru 1:1 až 1:2. Po lázni odpočinek, přes den bandáže. Vnitřně popíjet čaj z květů měsíčku. Efektivní metoda léčby ekzému — ze sbírky M. A. Nosaia, Ukrajina.

Po 1 polévkové lžici kořene pampelišky (*Taraxacum officinale* WEBER) a kořene lopuchu, zalít večer 3 sklenkami studené vody, ráno krátce povařit, nechat ještě 1/4 hodiny vyluhovat a potom scedit. Najednou, na lačno vypít 1 sklenici a zbytek po

doušcích během dne, nejlépe z termosky. K tomu zevně použít masti: 100,0 g březového dehtu (z lékárny), 50 g čerstvých švestek bez pecek nebo suchých máčených, 4 žloutky — dobře rozmíchat a aplikovat na noc, ovázat. Smývat olejíčkem nebo kyškou.

Jiná metoda léčby ekzémů — ze sbírky A. P. Popova, RSFSR

Vnitřně: Z 15,0 g kořene lopuchu většího (*Arctium lappa* L.) připravit 200 ml odvaru, pít 4x denně po 50 ml.

Zevně: Jednou denně, nejlépe na noc, aplikovat asi na 1 hodinu celotělový zábal, zábalové prostěradlo namočit do teplého koncentrovanějšího odvaru rovněž připraveného z kořene lopuchu. Prostěradlo dobře vyždímat, nemocného zabalit tak, aby prostěradlo bylo i mezi nohama. Přes to zabalit do suché deky. Pokud nemocný v zábalu usne, nebudit! Léčba trvá obvykle 2—3 týdny, provádí se denně, s jednou přestávkou během týdne. Ukončení léčby signalizuje nejprve postupné čištění pokožky, potom se projeví lehké osýpky, které asi za 1 až 3 dny zmizí. Terapie prospívá i v léčbě chronického kloubového revmatismu.

Lidové léčení revmatismu — ze sbírky A. P. Popova, RSFSR

Drobně strouhané čerstvé kořeny lopuchu se svaří v másle nebo i v jiném masťovém základu, až vznikne vazká mast. Pro zlepšení konzistence je možno použít včelího vosku a pryskyřice z jehličnatých stromů. Mast se připravuje na vodní lázni. Zhotovenou mastí se dobře namažou postižené klouby a nemocný je umístěn do ruské lázně (nověji do parní bedny), kde se během 20 minut začne vydatně potit. Během potné kúry se podá sklenice odvaru z lopuchového kořene, připraveného běžným způsobem. V lázni zůstane nemocný do té doby, až se pot odpaří a pokožka oschne. *Žízeň* je možno tlumit mléčnou syrovátkou, keřfírem apod. Po vystoupení z lázně nemocnému znovu rychle natřít klouby stejnou mastí a uložit jej do vyhřátého lůžka. Osvědčilo se klouby zabalit do vaty, dětských plenek apod.

Spolehlivé sražení vysokých teplot — ruský lidový, Ukrajina

Do sklenice převařené teplé vody dát čajovou lžičku soli a aplikovat formou klyzmatu (150—200 ml), podává se po předchozím provedení očištění klyzmatu z 1 litru převařené teplé vody a následném vyprázdnění.

Posila nervů — ruský lidový, Povolží

Promíchat stejným dílem kvalitní včelí med a mleté vlašské ořechy. Každé ráno brát 1—2 čajové lžičky směsi.

Chudokrevnost, anemie — ruský lidový, Povolží

3x denně vzít 1 vrchovatou čajovou lžičku rouškového pylu (nebo 1/2 lžičky zkvašeného pylu, tzv. „pěrgy“ čili včelího chleba), 1 čajovou lžičku medu, vše dobře rozmíchat ve sklenici minerálky s močopudným působením a vypít. Přes den popíjet kopřivový čaj. Užívat 3—4 týdny.

Mírně zvýšený krevní tlak — ruský lidový, Povolží  
Smíchat šťávu červené řepy nebo i cukrové řepy v poměru 1:1 s medem, uschovávat v chladu a užívat 3x denně 1—2 čajové lžičky směsi.

Kožní záněty — běloruský lidový, oblast Grodna  
Čerstvou šťávu, vytlačenou z celeru, smíchat s menším množstvím octa, nejlépe vinného. Velmi mírně osolit. Používat formou obkladů na zanícená místa.

Urolitiáza (močové a ledvinové kaménky) — běloruský lidový, oblast Grodna

Na jednu dávku čaje použít směs 2 g semen kopru, 3 g semen mrkve nebo semen petržele, 2 g nati Černobýlu, 2 g nati přesličky a 3 g listů medvědice, zalít večer 400 ml teplé vody, nechat přes noc ve vyhřáté troubě vyluhovat, ráno krátce povařit, scedit a vypít. Je vhodné připravit najednou 3—4 dávky, což představuje potřebné denní množství. Před použitím přihřát nebo podávat z termosky. Užívat 3 týdny a po týdenní přestávce je možno kúru opakovat.

Ruští, běloruští a ukrajinští „znacharji“ byli lidé odvážní a velmi optimističtí. Vůbec se nebáli jedovatých rostlin ani různých drastických postupů. Používali heroické dávkování vlašovičnicku i jiných drog „těžkého kalibru“. Pravdou však bude i to, že lidé, kteří občas na takovou léčbu doplatili, brali svůj úděl — pokud vůbec přežili — s filozofickým klidem, protože prostě lepší léčbu neznali. M. A. Nosal narazil jednou při své sběratelské práci na lidového mudrce, který prokazatelně vyléčil řadu i velmi těžkých případů epilepsie. Svůj úspěšný recept však zárlivě tajil a Nosal nebyl vybaven na podrobný farmakognostický rozbor získané směsi. Identifikoval však řadu prudce působících rostlin, jako některé druhy pryšce (*Euphorbia*), rojovník bahenní (*Ledum palustre* L.) a další. Léčba byla těžká a léčený po vypití upadl do letargie, která postupně přešla v těžký spánek. Intenzita epileptických záchvatů se však očividně zmenšovala, bezzáchvatová období se prodlužovala, až choroba přešla úplně a již se nevrátila. Zdá se tedy, že studium některých prvků tradičního léčitelství přinese sovětským vědcům ještě nejedno překvapení.

Sám M. A. Nosal' byl velkým optimistou a z jeho práce vyvěrá nadšení a odvaha, vlastnosti typicky „znacharské“. Ve svém odkazu mj. uvádí:

„... Jestliže orgán není atrofický a zachoval si alespoň jisk-

ru své činnosti, pak účinnou bylinnou léčbou lze tuto jiskru rozžehnout, protože z jiskry, jak víme, vzchází plamen ...”

## MEDICÍNA A VLCI



vuk výstřelů a výbuchy granátů z první světové války ještě zněly Evropou a tráva čpěla střelným prachem. Polovojenské hordy táhly krajinou a jako mucholapka přitahovaly zločince nejrůznějších druhů. Špatné zásobování obyvatelstva potravinami bylo zhoršováno teroristickými akcemi banditů. Železniční a silniční komunikace byly řídké jak vlasy na hlavě starce. Město a venkov krutě pociťovaly nedostatek lékařské péče. Řádění zločinců se prolínalo s epidemiemi infekčních chorob. Navíc, jak již to bývá, neboť neštěstí nechodívá nikdy samo, se v této době nebyvalé rozmnožili vlci...

Loudavé tempo jízdy škobrtavé lokálky nápadně kontrastovalo s nadměrným funěním staříčké lokomotivy. Vláček složený z rozbitých, špinavých vozů se zejezími otvory místo oken zastavil uprostřed nezodírné stepi. Během minuty vesnický expres osířel. Vystoupilo z něj na dvacet venkovanů s ranci přivázanými na zádech, ale především důkladně ozbrojených. Většina tiskla v ruce silnou hůl, několik mužů a starostlivá matka dvou čiperných klučinu měli za pasem zasunuté sekery. Trať byla totiž dále přerušena a od nežádoucí konečné bylo třeba ujít mnoho verst do zapadlé osady Kalinovky. Sníh sahá po kolena a nejdříve bylo nutno v něm vyšlapat pěšinu. Proto vpředu kráčeli muži. Cesta bude trvat několik hodin. Patnáct verst odtud bylo městečko Berdičev, kam před válkou bylo možné dojet vlakem. Z něho do Kalinovky vedla vozová cesta lemovaná lesem. Byla delší a schůdnější než cesta přes step, toho času však byla nebezpečnější, než kdyby byla zamorená lapky. Smečky vlků tam přepadaly pocestné i za dne.

Bylo by rozumnější počkat na ozbrojené rudoarmějce, ale nebyl čas. Saně, které touto cestou jednou za několik dní projely, by jistě cestování zpříjemnily, ale jak již bylo řečeno, tentokrát čekat nešlo. Nač také. Venkované byli otužilí a pár hodin chůze bylo snadnou překážkou. Ve skupině se jim nemohlo nic stát. Chodili tak již jejich otcové a dědové. Když vlci přijdou, hladoví a drzí, lidé utvoří kruh, do jehož středu se uchýlí starci a děti. Kruh se naježí klacky a sekery. Na pomoc spoléhat nejde. Člověk je ale chytřejší než vlk. Kdyby smečka zaútočila soustředěně na jedno místo, bylo by zle. To ale jistě neudělají. Budou běhat rozptýleni kolem dokola. Vesničané to znají. Vždyť s vlky tu žijí na stovky let. Utvar bude jako jeden organismus postupovat k nejbližšímu lidskému

sídlíšti. Když budou mít štěstí, podaří se jim některého neopatrného vlka i zabít. Lidé si na chvíli oddychnou. Smečka se vrhne na svého padlého druhu. Nežli ho rozsápe, budou lidé o verstu dál.

Ruce v kožšinových rukavicích pevně svírají hole. Jsou rádi, že mají i několik seker. Cestu všichni znají a nakonec jdou po stopách nedočkavého sedláka. Spěchal a vyrazil na saních sám. Neudělal dobře. Spěch je špatný rádce. K ránu unavení venkované narazili na beztvárovou příšernou směsicí ohlodaných kostí a zakrváceného oblečení na zdupaném prostranství. Kolem samé vlčí stopy. Vedle ležela sekera se skvrnami krve, o několik kroků dál roztahané kosti vlka, kterého nešťastník zasáhl svou sekerou. Dva nepřátelé, nyní druzi v neštěstí, pár kroků od sebe. O sto metrů dál jak hadrová loutka směšně visely v postrojích zbytky rozsápaného koně. Ani kdyby netáhl sáně, neutekl by.

Taková byla situace v lednu 1921.

Vesničané se hned od opuštěného vlaku dali do řeči. Na konec průvodu se zařadil mladý muž. Lišil se od ostatních spulcestujičích vzhledem i oblečením. Kráčel o několik metrů za skupinou, zjevně se nechtěl pustit s nikým do hovoru. Na schýlené hlavě cípy malachajky (zimní čepice s chrániči uší) lemovaly mrazem zarudlou tvář. Oblečen byl v černý kabátec a černé kalhoty. Na nohou měl holínky z juchtové kůže. Remen přes rameno přidržoval objemný ranec na zádech. Druhý menší mu spočíval na prsou. Volná pravice svírala pořádnou dubovou hůl, průvodce na další léta. Tak si to alespoň srovnával ve své zamyšlené hlavě. Už před roky věděl, že jednou takovou cestu podnikne. Tyto kroky měl dávno ve snu nachozené. Když vstupoval na střední medicínské učiliště, věděl, do čeho jde, chtěl pomáhat nemocným. Teď byl přidělený do oblasti Kalinovky coby felčar. Na místo předchůdce, nedávno zemřelého na tyfus. Zatím se cítil jako zajíc ve vysoké trávě. Neviděl ani dopředu, ani nazpět. Co bude? Rodil se nový stát, ale venkov byl neuvěřitelně zaostalý, odkázaný na lidové léčitelské tradice. Z mapy věděl, že Kalinovka je nejméně dvacet pět verst vzdálena od nejbližšího kulturního střediska. Středisko! Ano, jinak tomu říci neuměl. Jiné neviděl. Po válce primitivní nemocnice, zpusťlá lékárna, ale pro něj to byl jediný pevný bod ve vesmíru. Od něj se nyní vzdaloval. Mráz chladil rozpálenou hlavu plnou nejistoty. Kraj byl svíráán tyfem, paratyfem, návratnou horečkou, žloutenkou a dokonce malárií. Lékař se potkal se sužujícími průjmy, dyzentérií a jedovatou cholerou. Mezi dětmi řádily spalničky, spála i záškrť. Angíny, chřipky, růže s vysokými horečkami, mumlal si mezi zuby jak nervózní student před zkouškou. Teprve s odstupem let mohl vidět, že

situace v léčích a obvazovém materiálu byla katastrofální. Nad zoufalou hygienou se v této zaostalé zemi nikdo nepozastavoval. Lesk paláců nedopadl hluboko do lesů. Tam vládla příroda.

Na něm chtěli, aby byl světloňosem civilizace, aby potřel lidové tmářské zvyky, vysmál se babkám léčitelkám. Zbraně k tomu měl. Ve vaku v papírové krabici byly tři ampulky kafrového oleje, lahvička zředěné jodové tinktury, čtyři uválená obinadla, kousek zmuchlané vaty, krabice jedlé sody a hlavně směsice asi dvaceti tabletek záhadného složení. Sebevědomí mu měla utužit vyřazená injekční stříkačka a dvě zrezivělé injekční jehly, použitelné jen pro ty, kteří se rozhodnou odejít z tohoto světa. Obsah krabice byl přikryt kouzelnou dečkou se zlatými vyšívanými draky a tajemnými znaky. Ne, nepouštějme si fantazii na špacír. V této krajině by daleko nedošla. Místo dečky to byl sešitek služebních instrukcí, obsahující převážně neuskutečnitelná organizační a administrativní opatření a předpisy. To bylo vše, co od státu dostal.

Není divu, že mladý muž kráčel se schýlenou hlavou. Cestou se hovorů ale neubráníl. Někteří hovorem plašili obavu před vlky, on sám před nebezpečím daleko horším. Obec nebyla malá. Přes dva tisíce domků roztažených podél potůčku v údolí. V obci je prý mnoho nemocných. Infekční choroby i tuberkulóza. Předchůdce sám se z tyfu nevyléčil. Nebylo divu. Úmrtnost zdravotnického personálu byla vysoká. To věděl již z učiliště. Tam byl pilným žákem. Vyrobil si malou zásobu přírodních léčiv, galenik, a ty si nesl v ranci na zádech. Tinktury, prášky, masti dlouho nevydrží. Laboratoř k dispozici mít nebude. Vědomostí měl méně než léků v krabici, zkušenosti žádné. S kým si poradí? A co si vůbec počne s chirurgickými případy? Měl nějaká fídlátka z vlastního majetku, ale kampak s komářími sosáky na slony. Jak nechat třeba akutní zánět slepého střeva čekat na nejbližší výpravu do města, třeba i několik dní? A doma na tom nebyli o nic lépe. Hlad navštěvoval až příliš mnoho rodin. Musí něco opatřit a poslat domů. Byl však mladý a měl svoji hlavu. Starosti nesl přece jen lépe, než se nám dnes zdá.

Ale to už se za lemem obzoru objevil větrný mlýn. Po chvíli druhý, sem tam i kouř ze střeš dřevěných domků. Ještě kousek úmorné cesty a za závějí vykukují zapadané chaloupky. Chudý dřevěný kostelík a proti němu bohatší stateček bývalého starosty. Tam bude nový domov felčara.

Dádko Nikolaj. Strýček Mikuláš trpí těžkou plicní tuberkulózou, která mu rozežírání plíce. Za poskytování léčebné péče bere „dochtura“ k sobě na byt a stravu. Nový doktor je srdečně přivítán a obřadně pohoštěn. Polévka s knedlíčky uhnětenými

z drceného lněného semene a dalších neznámých přísad je výtečná. Uplatnila by se i ve vybraných restauracích velkého města. Jen trochu rozpaků vyvolalo přání vzdělaného mladíka. Chtěl by umyvadlo. Od stolu, kde se strýcem Nikolajem jedl honosně „po způsobu inteligentů“ z jedné mísy dřevěnými lžičkami a trochu i z režného ubrusu, se rozhlédl po svém novém domově. Místo obvyklé jedné společné místnosti byla tato přepažená. V té přední „parádnější“ půlce bude přespávat. Už chystají „lehanou“, širokou lavici, riu kterou se navrství na noc sláma a překryje režným plátnem zvaným „rjadno“. Velkou část místnosti, bezmála čtvrtinu, zabírá pec, na které uvidí po většinu času dřímajícího strýce. Jeho předčasně zestárlá žena a dvě malé děti spávají v zadní místnosti. Podlaha je čistě podestlaná slámou.

Střechu nad hlavou by měl a teď potřebné znalosti. Po dobré večeři dlouho besedovali s hospodářem, který znal dokonale místní poměry.

Druhý den se nový felčar vydal na úřad, aby se představil. I to byla instrukce z přiložené knížky. V té knížce narazil na odstavec, který ho přivedl na spásnou myšlenku. Podle předpisu měl v místě pátrat, zdali v okruhu jeho působitě nejsou nějaké baby kořenářky, případně znacharji — léčitelé nebo jim podobné šarlatánské elementy „otravující lid“. Měli být udáni a jejich činnost znemožněna.

Když se vrátili k hospodářství, vyzvěděl na strýci Nikolajovi, že v Kalinovce jsou skutečně čtyři bylinářky. Sympatický mladý muž získal hospodářovu důvěru a ten mu prozradil i místa, kde je najde. Hned příští den se vyhoupl do sedla přiděleného koně a během dopoledne všechny stařenky navštívil. Asi mu bylo shůry dáno, ale jisté je, že bez větší námahy si získal důvěru i všech čtyř bylinářek. Zvěděl od nich, že mají značné zásoby léčivých bylinek a také baňky. Felčar uzavřel s babičkami přátelství, rozdělil obec na čtyři rajóny a byl dohodnut „taktický postup“. „Dochtur“ bude navštěvovat nemocné a na lísteček babičce z příslušného úseku napíše, které bylinky má nemocnému namíchat do léčivého čaje, kam a jak často má sázet baňky. Pro mladíka bylo štěstím, že stařenky byly jakžtakž gramotné a že on sám znal obstojně léčivé rostliny a jejich lidové názvy. Štěstím bylo i to, že znal léčivou moc baněk.

Tak se plná práce rozběhla hned prvního dne, nemocných bylo skutečně mnoho. Léčení — bylinné čaje, baňky a někdy i jednoduché vodoléčebné aplikace — se osvědčovalo obdivuhodně. Stařenky — bylinářky měly plné ruce práce, práce vděčné, kterou konaly rády od rána až do noci. Překonávaly se. Jejich výkonnost byla naprosto neúměrná jejich vysokému

věku. Také „dochtur“ byl celý den na návštěvách, nezřídka i v noci. Spánku měl mladý muž neustále nedostatek, zejména když se hospodáři otelila kráva. Tu „dochtur“ se marně v noci snažil ukrýt svou tvář, zejména nohy, před drsným jazýčkem novorozeného telátka, které za mrazivých nocí s ním sdílelo společný byt v přední půlce místnosti. Mělo asi hlad a tak se pokoušelo vysát mléko z prstů u nohy.

Nezřídka se v těchto mrazivých nocích rozléhalo vytí vlků, někdy se odvážili i do vsi. V primitivních stájích jen o dvou stěnách pak rozsápali dobytek. Návštěvy nemocných za takové noci byly krajně nemilé, naštěstí příbuzní nemocných, bydlících u lesa, se také neodvažovali vyjít ven, takže se většinou čekalo do rána. Vytí vlků, zejména za mrazivé úplňkové noci, však působí přímo démonickým dojmem. Přitom nervová soustava lidí i zvířat na tento zvuk reaguje neúměrně, takže strachem se chvějí i ti, kteří jsou v bezpečí.

Určitá doba byla vyhrazena ambulantním pacientům, ale od toho bylo záhy upuštěno pro ztrátu času. Když totiž nemocný vstoupil do domu, obřadně se poklonil ikonám v rohu světnice, pozdravil se ze široka, po pravoslavném způsobu, znamením kříže, potom pozdravil „dochtura“ a domácí, načež nastala delší pomlka. Znenáhla se přichozí rozvláčně rozpovídal o počasí, o řádění vlků, o hospodářství, o dobytku. Potom se s dlouhými pomlkami hovořilo o všem možném i nemožném. Teprve jako by už na odchodu se návštěvník rozpomenul, že jej to či ono trápí a že by si přál nějaký lék či aspoň dobrou radu.

A tak v pilné práci plynul čas. Na sklonku šestého měsíce byl „dochtur“ zavolán na úřad. Přijela nějaká komise. Nejprve mladému muži mírně vyčinili, že se nepřidržuje předpisů. Měli tím zejména na mysli spolupráci se stařenkami-bylinkářkami. Jinak ale pochválili zlepšující se zdravotní stav obyvatelstva. A nakonec přišlo to hlavní. Úřady jsou s činností mladého felčara velmi spokojeny. Do Kalinovky se chystá nový mladý felčar a náš „dochtur“ se má ihned sbalit a vydat se v připraveném ozbrojeném doprovodu do města Smělá. Tam bude zastupovat dlouhodobě nemocného asistenta nouzové infekční nemocnice. Vlků se tam prý obávat nemusí.

To ovšem znamenalo bezpříkladné povýšení. Často se totiž stávalo, že felčari zůstávali na venkově až do své smrti. Mladík uposlechl pokynů, ale odjížděl se smíšenými pocity. Měl radost z důvěry, které se mu dostalo hned v začátcích medicínské kariéry, po které tolik toužil, ale cítil, že se mu bude stýskat po tom milém kraji, po „jeho“ babičkách bylinářkách, po dádkovi Nikolajejovi i jeho telátku. A také měl pocit, že jeho dílo ještě není u konce, a proto odjížděl s nepříjemným pocitem neurčitěho provinění.

Po čase došly z Kalinovky neblahé zprávy. Nový felčar přesně dodržoval instrukce. Jeho prvním medicínským počinem bylo, že babičkám-bylinářkám dal zabavit bylinky i baňky a znemožnil jim jejich záslužnou práci. Protože neměl dostatek účinných léků, zákonitě se dostavil neúspěch a nemocnost v Kalinovce začala opět hrozivě stoupat. V krátkém čase byl proto felčar přeložen jinam a do Kalinovky byli postupně a rychle za sebou nasazeni tři další felčari, ale ani těm se nevedlo lip. Venkované nebyli s jejich činnostmi spokojeni a mnoho nemocných umřelo asi zbytečně.

Starý lékař by dnes Kalinovku nepoznal. Jen vůně léčivých bylin a baňky v lékárně jsou jako za mlada. Vše se mění, ale tady historii nesmazali. Je tak hluboko do lidí zapsaná.

### PŘÍRODNÍALIDOVÉ LÉČITELSTVÍ V POLSKU (tradice, vývoj, současnost)

**P**olsko bylo od pradávna křižovatkou obchodních cest, což se v této zemi odrazilo i ve vývoji medicíny, včetně lidového léčitelství. Při studiu polského lidového léčitelství narážíme na každém kroku na cizí prvky — germánské, ruské, ukrajinské, české, slovenské. Značnou měrou ovlivnili vývoj polského lidového léčitelství také Židé a Cikáni.

I polské lidové léčitelství je založeno většinou na léčení bylinami. V době, kdy na našem území kralovaly herbáře Jana Černého a Petra Ondřeje Matthioliho, měli Poláci k dispozici neméně kvalitní díla Stefana Falimirza (1534), Marcina z Urzedowa (1595) a Szymona Syreniusza (1613). Zvláště kompilativní dílo Falimirzovo „O ziolach y o moci gich“ proniklo hluboko do mysli polského lidu a dočkalo se mnoha vydání. V Krakově vydaný „Herbarz Polski“ vytvářel vrchol díla Marcina z Urzedowa a na 488 stranách přinesl čistě originální informace o většině rostlin tehdy v Polsku používaných k léčení, ať již lidově nebo rodícím se přírodovědeckým lékařstvím. „Zielnik“ Simona Sirénia, vydaný roku 1613, byl již vskutku dokonalou lékařskou encyklopedií léčivých rostlin, protože na 1540 stranách popisoval léčebné využití 765 rostlin.

Přírodní léčba se udržela v Polsku, stejně jako jinde v Evropě, prakticky až do poloviny XIX. století, kdy začíná vítězit chemie a staré praktiky postupně upadají do zapomnutí. Tento vývoj byl však pouze přechodný a je potěšitelné, že polská farmakologie dovedla plynule navázat na lidové zkušenosti a co nejvíce již využívá.

Ani v Polsku nebyla fytotherapie jedinou léčebnou metodou

lidového léčitelství; i zde byly rozšířeny iracionální praktiky, ale i ony namnoze využívaly léčivých rostlin.

Večer před svatým Janem Křtitelem, kdy příroda otevírá zdroje tajuplných sil, nastává důležitá doba Černobýlu. Mláďenci i děvčata uvjeli věnečky z Černobýlu, zapalovali svatojánské ohně, věnečky si kladli na hlavu a opásali se Černobýlem, tančili kolem ohně, přeskakovali jej a z podařených nebo nepodařených skoků soudili na šťastné či nevydařené manželství. Občas si věneček sundávali a zase jej nasazovali, aby je po celý rok nebolela hlava, ani oči. Černobýl totiž umí zapudit obludy, rušit kouzla, bránit nemocem. Kdo jej měl ve stavení, tomu věru nemohl zlý duch uškodit. V okolí Krakova dokonce před svatým Janem zdobili Černobýlem domky, aby si uchránili zdraví.

Když chtěli na někoho poslat nežity, sypali do nového hrnku hrách. Když luny ubývalo, zakopávali hrnek s hrachem pod planou hrušku. Kolik zrnek hrachu bylo v hrnku, tolik nežitu postižený dostal. Ty se nezahojily, dokud hrnek zůstal zakopaný.

Kdo měl ve Slezsku (kolem Kladska) suché lámání, spěchal propíchnout 1. března bolavý úd suchou jehlou, zachytil krev do bílého plátna, vyvrtal díru do vrby, zastrčil klůček a zatloukl kolíkem. Jakmile díra zarostla, neuh zmizel. Vrba také dovede pomáhat v boji proti horečnatým chorobám se zimnicí. Bylo třeba utrhnout si chomáček vlasů a kousek oděvu, ve kterém byl nemocný při začátku onemocnění oblečen, vyvrtat díru do bílé vrby, zastrčit a ucpat hlohovým klínkem. Při odchodu domů bylo přísně zakázáno se ohlédnout, kdyby se dělo cokoliv. Pak zimnice dozajista brzy zmizela ...

Velký vliv na myšlení lékařů, ale i inteligentních laiků a části lidových léčitelů měla proslulá kniha francouzského fytotherapeuta dr. Henri Leclerca — *Précis de Phytotherapie*, která vyšla v polském překladu již v roce 1933. Od té doby nastalo v Polsku oživení zájmu o přírodní léčbu a o lidové léčitelství praktiky. Skutečné využití lidové moudrosti však bylo možné až v lidovém Polsku, po II. světové válce. Zasloužil se o to především profesor farmakognosie Jan Muszyński (1884 — 1958). Jeho vrcholné dílo „*Wademecum fytotherapeutyczne*“, které vyšlo v několika vydáních, perfektně navázalo na autorovy starší práce, zejména velmi oblíbenou knihu „*Roślinne leki ludowe*“. *Wademecum* tvořilo moderní, vysoce účelnou a odbornou encyklopedii, určenou lékařům a farmaceutům. Muszyński neobyčejně citlivě spojil výsledky novodobého lékařského výzkumu se staletými tradicemi polského lidového léčitelství. Proto je přirozené, že kniha měla mimořádný úspěch a ohlas zejména u mladé nastupující generace lé-

karů, z nichž někteří začali ve své praxi fytoterapii běžně používat. Na zvýšený zájem lékařů potom promptně reagoval i farmaceutický průmysl, který během krátké doby vyvinul řadu vhodných čajových směsí i čistě přírodních léčiv.

Profesor Muszyński si dovedl také vychovat zdatné nástupce a následovníky. Jeho žák dr. Alexander Ozarowski přichází v roce 1976 s přepracovaným a zdokonaleným vademěkem, tentokrát pod názvem „ZIOLOLECNICTWO - poradník dla lekarzy“; kniha se dočkala již tří vydání a další se připravuje.

Czeslaw Bankowski a Eugeniusz Kuzniewski ve své knize „Ziololecznictwo ludowe“, která poprvé vyšla ve wrocławském vědeckém vykladatelství v roce 1976, konstatují mohutnou renesanci zájmu o výsledky polského lidového léčitelství za poslední roky a pokoušejí se hledat odpověď na otázku, proč tomu tak je. Jeden z důvodů vidí například v tom, že věda dosud prozkoumala jen nepatrnou část léčivých rostlin, které užívá lidové léčitelství. Dále — ne všechny známé účinné látky lze z bylin dokonale izolovat nebo syntetizovat, přičemž izolované látky mají samostatně často i úplně odlišné účinky než při podání v komplexu. A konečně — množství chemických léčiv má četné nežádoucí účinky, což se málokdy dá říci i o rostlinných komplexních léčivech.

Polské lidové léčitelství má i svého patrona. Je jím svatý Kazimír, jehož svátek se slaví každoročně 4. března, kdy se vlastně otevírá nová bylinářská sezóna.

Podívejme se nyní na některé léčivky, které si polské přírodní léčitelství zvláště oblíbilo:

Tak především je to jitrocel, kterému tu říkají „babka“. Zajímavé je, že lidové léčitelství polské, ruské, ukrajinské dává zásadně přednost jitroceli většimu, u nás se setkáváme skoro výhradně se zájmem o jitrocel kopinatý. Jitrocel bývá doporučován proti kašli, při zánětech močových cest i trávícího ústrojí, při průjmeh, při vředové chorobě žaludku a dvanáctníku, při střevních vředech (collitis ulcerosa), zevně pak při zánětech, poleptání a podráždění sliznic, na popáleniny, vředy a rány...

Pelyněk brotan (*Artemisia abrotanum* L.) se podával hojně při vleklé střevní kolitidě, spojené s výskytem vředů, ale též proti průjmům a při špatné kvalitě žaludeční šťávy...

Bolševník obecný (*Heracleum spondylium* L.) jev našem léčitelství opomíjen, ale v Polsku se těší dobré pověsti. Lihový výtažek údajně pomáhá proti mužské impotenci, odvar z kořene se užíval při léčebných formách epilepsie, při špatném trávení a při průjmeh.

Rovněž pupava bezlodyžná (*Carlina acaulis* L.) má údajně ve svém kořeni lék proti impotenci. Zájem o ni byl takový, že

PLR musela vyhlásit její úřední ochranu. V okolí Bialska — Biale užívali drogu proti různým plísňím; známý je též její účinek močopudný...

Pokojobá pelargónie má v polském lidovém léčitelství obzvláště pevné místo. Její použití bylo rozsáhlé: čistila cévy od sklerotických úsad, používalo se jí jako mírného kardiotonika, v moderní době ji někteří léčitelé používají i na doléčování po překonaném infarktu myokardu. Dále se používala na ochranu a léčení sliznic trávícího traktu, uměla uklidnit rozbolavělé nervy, a to ve smyslu psychickém, ale i fyzickém, tedy třeba při nervových zánětech. Kousek zmačkaného čerstvého lístku — aby pustil šťávu — se večer strčil do ucha, když hrozil jeho zánět, nebo když ucho „jen tak pobolívalo“, třeba od pobytu na prudkém větru. Vnitřně se bylina užívala jako afrodisiakum nejen pro muže, ale i pro ženy, zevně k antirevmatickým obkladům. Dnes o této nenápadné květině víme, že má výrazné antiseptické působení, kdy hlavním nositelem účinku je vonná silice. Vůně květiny dovede odpuzovat mouchy a jiný nepříjemný hmyz.

V jednom staříčkém, rukou psaném herbáři bylo možno se dočíst tuto radu: „V měsíci květnu či počátkem června natrhej březové listí, usuš je venku, ale ne na slunci, 12—15 usušených lístků spař koflíkem vařící vody, nech chvíli táhnout a přeced. Pij lektvar na lačný žaludek, třikrát denně, přidejď pro trpkost trošičku medu. Jistotně pomůže od gichtu a údů suchého lámání, vyzkoušeno. Však vydrž pít dlouhou dobu, neb nemoc ta patří mezi takové, kterýmž nechce se snadno vzdáti se teplého místečka v těle ...“

Z polských léčitelů nedávno minulé doby byl zřejmě nejvýraznější postavou farář Andrzej Czeslaw Klimuszko, kterému lidové podání přiřklo legendární pověst bezmála „zázračného lékaře“, nebo „aspoň“ jasnovidce. V léčitelství se však Klimuszko držel „při zemi“ a v jeho prostých radách a receptech rozhodně nelze najít žádnou panaceu — všelék, či nějaké tajuplné prostředky. Naopak, jeho receptura častě ji koreluje se soudobým vědeckým poznáním; máme však za to, že toto zjištění nijak neubírá na významu jeho léčiteliskému působení. Výsledky své celoživotní práce zachytil v dílku „Mé vidění světa“, které vycházelo již po autorově smrti na pokračování v týdeníku ZA I PRZECIW. I když autorova práce, zvláště v prvním dílu, prozrazuje jeho zájem o málo známé vlastnosti lidské psychiky, sympatické na ní je to, že autor své názory čtenáři nevnučuje, nýbrž na ně jen prostě upozorňuje. Nezneužívá dokonce ani svého postavení, aby čtenáře zaplavoval církevními dogmaty, ke kterým jinak jako člen mnišského řádu františkánů musel mít dost blízko. Druhý díl jeho práce je vysloveně

léčitelský a představuje solidní přehled toho, jakými praktickými, drogami a léčebnými zásahy disponuje soudobé, značně „modernizované“ tradiční léčitelsví.

Současné polské lékařství zachovává k několika málo ještě praktikujícím lidovým léčitelům rezervovanou oficiální zdrženlivost, avšak stále více si uvědomuje, že musí svou práci budovat na tom, co až dosud bylo poznáno, lhostejno zda lékaři či léčiteli. Na konferenci Lékařské společnosti, svolané na počest stého výročí narození profesora Muszyňského, upozornil prof. dr. Ozarowski, že stále ještě — na celém světě — mají tradiční léčitelé někdy lepší výsledky než oficiální věda. A příčinu tohoto stavu vidí především v tom, že lékaři mnohdy zapomínají na stěžejní hippokratovskou zásadu (PRIMUM NON NOCERE — především neškodit) a zatěžují nemocného stále větším množstvím účinných léků s četnými nežádoucími účinky. Ty se v organismu nekontrolovatelně sčítají. Navíc se k nim přidávají deprimující invazivní diagnostické zákroky, jež často neposkytují požadovanou přesnost.

Polský farmaceutický průmysl věnuje proto výrobě a vývoji přírodních léčiv stále větší pozornost. V druhé polovině osmdesátých let obohatil lékařský arsenál například o CYNAREN a CYNAREX, léčiva ovlivňující funkci žlučníku a jater, připravená z artyčoku (*Cynara scolymus* L.).

Další novinkou poslední doby je NORMANOL; jak již napovídá název, má normalizovat stolici a hospodaření organismu a lipidy. Účinnými složkami zde jsou: artyčok, kořen libečku, kořen reveně, ovocný pektin a celozrnná mouka.

FITOVEN je pasta určená proti opuchlinám dolních končetin, které doprovázejí některé pooperační nebo úrazové stavy, též proti otokům lymfatického původu. Pasta obsahuje výtažky z plodů jírovce maďalu (obyčejných kaštanů), dále pak z nati celíku zlatobýlu, květů hlohu, nati pohanky, lipového květu, bulev červené řepy a nati janovce metlatého.

SEBOREN je určen rovněž k zevnímu použití, a to ke vtírání do pokožky vlasaté části hlavy při různých kožních chorobách. Účinnými složkami jsou oddenek puškvorce, kořen lopuchu, kořen kopřivy a semeno pastináku.

To jsou ovšem novinky, ale ve výrobě jsou i další a velmi oblíbené léky přírodního charakteru, často v různých lékových formách. Třeba uznávaná čajová směs s antirevmatickým působením (REUMOSAN) začala být před časem vyráběna též ve formě granulí pod názvem REUMOGRAN. Na léčbu peptického vředu jsou určena léčiva ULDENOL a ULVENTROL, obsahující m. j. výtažky z kostivalu, heřmánku, iekořice, puškvorce a dalších vegetabilních drog.\*

I když paleta vyráběných přípravků se v průběhu let bude

jistě měnit, je už dnes jisté to, že přírodní léčiva definitivně zaujala místo, které jim náleží — z hlediska terapeutického i jako současnému vrcholu vývoje přírodního a lidového léčitelsví. Teprve čas ukáže, zda polští lékaři se svěšenou hřívnou, kterou představují léčitelské tradice, správně hospodařili ...

## KRKONOŠTÍ LABORANTI



řiginální kapitulu polského přírodního a lidového léčitelsví psali rázovití léčitelé a současně výrobci léčiv — krkonošští laboranti nebo též destilátoři. Tito přírodní léčitelé nebyli však lidovými léčiteli v klasickém slova smyslu, protože pracovali na profesionální bázi a výroba, prodej jakož i praktické aplikace léčiv byly náplní jejich povolání.

Laborantství se ovšem prolínalo s typicky lidovým léčitelsvím; Krkonoše vždy oplývaly rozmanitou a bohatou květenou, takže se nelze divit, že o nějaké ty „babky kořenářky“ tu nikdy nebyla nouze. Laborantství také nikdy nebylo problematikou ryze polskou, protože přírodní utváření krajiny přímo „nařizovalo“ spád též do Cech i do sousedního Saska. Na polské straně, správněji v Horním Slezsku, však byla jejich aktivita vždy největší.

Znalostí bylin i základů galenické farmacie, pětiletou učební dobou a závěrečnou zkouškou z oboru přípravy léků odpovídají laboranti v dnešním smyslu střednímu zdravotnickému vzdělání; sdružení v cech pak naznačuje řemeslný charakter jejich výroby.

V českém lidovém léčitelsvím — pomíneme-li fakt, že Krkonoše jsou i české — nemají laboranti výraznou obdobu, tu však nacházíme na Slovensku, v turčianském olejkářství.

Laborantství v Krkonoších trvalo asi dvě stě let a tvoří do jisté míry kapitolu ucelenou a v podstatě i uzavřenou, nicméně je třeba vidět i to, že laborantské praktiky ovlivnily lidové léčitelsví natolik, že se s jejich zbytky můžeme setkat dodnes.

Laborantským centrem se postupně stávala malá slezská obec Karpacz (německy Krummhübel), ležící nedaleko souběžných československých hranic. Během XVII. století sem přicházeli z české strany hranic lidé znalí bylin a přírodního léčení, kteří během jedné generace přetvořili bezvýznamnou obec dřevařů a uhlířů v kvetoucí středisko přírodní bylinné léčby. Motiv, proč bylináři přešli na druhou stranu hor, není zcela jasný, ale pravděpodobně stálo v pozadí náboženské pro-

\* ) Kostival se v současnosti (1990) v Polsku oficiálně nepoužívá.



následování. Některé literární prameny však naznačují, že původ laborantství je daleko starší. Nejprve šlo zřejmě o pouhé amatérské kořínkáře bez vzdělání a teprve později se vyvíjela vlastní profese.

Označení „laborant“ je novějšího původu než profese sama — v úředních spisech se vyskytuje poprvé až v roce 1739. Původní označení bylo spíše „Wurzelmann“ nebo „Kräuter-mann“, tedy kořínkář nebo bylinář, ale občas se vyskytlo i pojmenování „destilátor“. Někdy se zdůrazňovala spíše obchodní povaha problému a odtud zřejmě pochází výraz „Medizin-händler“, tedy obchodník s léky. V jižně ji ležícím Duryňsku, kam laborantství také infiltrovalo, se používalo též částečně hanlivě znějícího pojmenování „Buckelapothecker“, doslovně „hrbatý lékárník“, čímž byli míněni podomní obchodníci s léčivými (která nosili v krosnách na zádech), tedy buď laboranti sami nebo lidé pracující v jejich službách.

V krkonošském bylinném léčení té doby bylo možno rozlišovat čtyři stupně specializace. Na nejvyšším stupínku stáli vlastní laboranti, laičtí lékárníci, kteří vyráběli léky a prodávali je buď sami nebo prostřednictvím svých zaměstnanců, případně i prostřednictvím lékáren. Druhou skupinu tvořili obchodníci — kořínkáři, kteří své zboží prodávali na trzích, ale nevlastnili výrobu, laboratoř. Nejnižší stupínek této hierarchie obsadili kořenáři — sběrači, kteří v horách sbírali bylinky, jež dodávali za úplatu obchodníkům nebo laborantům k dalšímu zpracování. Čtvrtou skupinou pak byli vlastní léčitelé, nezřídka vystupující jako „zárační doktoři“. Je přirozené a pravděpodobné, že u karpaczkých laborantů se tyto čtyři sféry vzájemně prolínaly.

Koncem XVII. století bylo v Karpaczi 57 domových čísel a bydlelo tu nad 40 laborantů; z doložených jmen vyplývá, že to bylo zaměstnání rodové a dědičné. Největší dobou rozvoje laborantství byla první polovina osmnáctého století. Mezníkem byl rok 1740, kdy vychází první úřední výnos, regulující živelný růst laboratoří a předepisující prvá přísnější pravidla a kvalifikační požadavky.

Příprava léčiv se prováděla v domku, vybaveném destilačním zařízením s příslušnými nádobami, hrnci, kotlíky, nezbytnými krivulemi a různými baňkami. Chybět nemohla ani půda na sušení bylin a důkladný úložný prostor na hotové výrobky.

V době největšího rozkvětu laborantství vyráběli destilátoři asi 200 přípravků. Používali na to především léčivé rostliny, respektive vegetabilní drogy — 98 druhů kořenů, 7 druhů kůry, 22 různých dřev, 55 druhů plodů, 43 druhů semen a bezpočet květů, listů a bylinných natí.

Laboranti ve své práci používali filtraci, destilaci, digesci, maceraci, sublimaci a některé další jednoduché technologické postupy. Svě přípravky označovali jako tinktury, esence, elixíry, náplasti, čaje, masti. Plnili je do typických špičatých lahviček či dřevěných krabiček s barevnými cedulkami a označovali je většinou latinsky, učeně, a mnohdy až fantasticky znějícím pojmenováním.

Společenské postavení laborantů bylo velmi dobré, platili většinou za vážené občany; trochu komicky nám dnes zní starý zápis, ze kterého vyplývá, že laboranti měli privilegium být na hřbitově pochováni v první řadě ...

Laborantské receptáře nezapomínaly na oman, andělíku, pelyněk, bertrám, lžičník lékařský, hořec, máčku ladní, třemdavu, náprstník, sedmikrásku, macešku čili violku trojbarevnou, pampelišku, libeček, jarmanku větší, hadinec, rdesno hadí kořen, devětsil, podběl. Ale nechyběl tu ani řebříček, jalovec, lilie zlatohlavá, různé druhy mechů a lišejníků, svízel, zemědým, třezalka — vedle řady dalších známých i méně známých léčivých bylinek. Z živočišné říše pak prášek z jeleních rohů, škorpióni, španělské mušky, z nerostných surovin pak například potaš, kyselina sírová, soli antimonu a jiné.

Dnes již velmi kuriózně zní názvy používaných hmotnostních jednotek: grán — 0,073 g, skrupule — 0,7 g, drachma — 2,1 g, unce — 16,8 g, libra — 201,6 g. Navíc zde užitý převodový klíč jen naznačuje jednu z více přepočtových možností. Tyto hmotnostní jednotky se v tehdejší době používaly zcela běžně a nejsou tedy výsadou laborantství. Zato přemíra alchymistických značek a symbolů dává tušit, že autoři si libovali v určité tajemnosti receptur. Nijak nešetřili ani dalšími jednotkami, jako jsou hrsti, špetky — množství drogy, které lze uchopit třemi prsty, loty — asi 13 g, čtvrtníky — asi 0,8 litru, kventlíky — asi 4 g, apod.

Podívejme se teď na některé laborantské speciality:

Spiritus Lubricorum — líh z dešťovek

Vezmi 1 čtvrtník dobře očištěných dešťovek, dej do baňky, přelij 2 čtvrtníky lihu a z toho destiluj spiritus dle pravidel umění. Lék pudí moč a pot, má sílu tišit bolesti, je proslavený proti šlakem trefení, stejně tak i proti křečím, slabosti nervů, proti šhubání v údech právě tak jako při bolestivém revmatismu. Používá se zevně, bolestivá místa rozehrát a potírat!

Elixírům proprietatis Paracelsiae — žaludeční elixír Paracelsův

Vezmi 4 loty aloě, 2 loty potaše a 1/2 kventlíku šafránu. Vše dej do žbánu, přelil 4 čtvrtníky lihu a nech stát v teple, než se aloě rozpustí. Kdyby bylo příliš husté, přidej ještě trochu lihu. Tím jest to hotovo. Slouží k napravení zkaženého žaludku, dě-

lá chuť k jídlu, odvádí nečistoty. Užívat 30 až 60 kapek. Zevně léčí všeliká poranění.

Oleum Philosporum seu Laterinum — Cihlový olej  
Vezmi novou cihlu, nech ji rozžhavit na ohni, načež ji roztluč na malé kousky, dej do křivule a nalej na to lněný olej. Na to dej křivuli na kamna a nech olej zprvu na mírném, později na silném ohni přejít varem. Používá se zevně. Rozděluje, změkčuje a znamenitě prospívá u tvrdých otoků.

Císařský a královský prášek života

Vezmi po jedné libře anýzu, fenyklu, benediktu, citrónové kůry, sladkého dřeva, čtvrt libry bílé skořice. Roztluč to na prášek, dobře promíchej, přidej dvě libry cukru, znovu promíchej a podávej podle potřeby.

Schwarzenberská náplast na rány

Vezmi půl libry olivového oleje, čtvrt libry červené křídly, dej to na pánev, a když se to trochu rozpustí, přidej 12 lotu rozkrájeného včelího vosku, nech povařit, až správně zčerná, odstav, nech ustát a plň do krabiček. Tato náplast slouží u všech poranění zapálených, proti mokvavým starým ránám, sumou proti všem poraněním, ať se jakkoliv nazývají.

Tinctura Rosarum — růžová tinktura

Vezmi několik hrstí tmavě červených růžových okvětních lístků, jeden čtvrtník lihu, 4 loty páleného cukru, dej do džbánku a na teplém místě získej tinkturu. Chladí a posiluje srdce, játra, ledviny a žaludek, stahuje a účinkuje proti průjmům. Užívat 60 kapek do vody.

Vedle těchto poměrně jednoduchých a relativně racionálních přípravků byla v laborantských receptáři i řada specialit s víceméně „zázračným“ působením. Tak například proslulý byl Lunární elixír, blankytně modré kapky, připravované zvláštní technologií z velmi jemně tepaného stříbra. Původ tohoto léčiva je v podstatě odvozen z astrologických signatur. Symbol LUNY totiž odpovídá alchymickému symbolu stříbra, obé má mít vliv na duševní život. Kapky sloužily při bolestech a nemocech hlavy a byly „... výborné u zlého ducha ...“ Velmi dobré účinky byla připisovány Schwarzenberskému balzámu života a lásky, který se připravoval ze síry, petroleje, terpentýnu a některých vonných silic. Složitý byl předpis na Životní elixír, kde nesměl chybět ani druhdy proslulý theriak, což byly samo o sobě složitá směs drog s příměsí opia (nebo i bez něho). Elixiry tohoto typu byly komponovány tak, aby jejich působení bylo mírně projímavé a navíc „krev čistící“, tedy zlepšující celkový metabolismus. Zelená lesní mast, hojící všechny rány, vděčila za svou barvu mědění; obsahovala dále pryskyřici, včelí vosk, terpentýn a také kozí bobky. Oblíbený byl též škorpiónový

olej, poctivě připravovaný vyluhováním štírů v olivovém oleji. Hadí líh se zase vyráběl vyluhováním drobně řezaných hadů v lihu, používal se vnitřně proti horečkám a zevně na potírání bolestivých míst...

Po roce 1740 byla laborantská činnost stále více spoutávána různými předpisy; například vládním nařízením z roku 1790 byl seznam povolených léků okleštěn na 46. Další výnosy z let 1809, 1819 a 1829 přinášejí další omezování výroby a prodeje. Nepřekvapuje, že posledním, kdo se ucházel o udělení koncese, byl Ernest Friedrich Riesenberger — v roce 1835. Skutečně posledním laborantem však byl E. A. Zólf, kterému koncesní listina z roku 1844 umožňovala pracovat již pouze s 21 přípravky. Smrtí E. A. Zólfera roku 1884 krkonošské laborantství jako samostatný společenský fenomén prakticky zaniklo, ačkoliv jeho vliv přetrvával dlouhá léta.

Poslední období laborantské činnosti probíhalo ve znamení přísného omezování receptur. Přežívající laboranti se museli řídit určitým lékopisem, tzv. Dispensatorium pro laboranty. Ten byl sestaven úředním lékařem a taxativně vyjmenovává povolené přípravky, jejich složení a technologii výroby. Patří sem například šlaková voda, prsní elixír, hořká esence, prsní a krev čistící čaj, karmelitské kapky a několik dalších, jednodušších, galenicky připravovaných léků, které již v té době byly z odborného hlediska řazeny pouze k lékům pomocným. Dispensatorium tak sice na jedné straně sjednotilo recepturu a tím léčiva vlastně standardizovalo, na druhé straně však úředně laborantské přípravky odsunulo na vedlejší kolej. Z Dispensatoria alespoň jednu ukázkou:

Pulvis sternutatorius viridis — šňupavý prášek proti bolestem hlavy

Vezmi 4 libry fenyklu, po 2 librách rozmarýnu a majoránky, 1 1/2 libry meduňky, po 1 libře máty poleje, rozrazilu a kořene kozlíkového, 1/2 libry šalvěže. Vše dobře roztluč a přesij; užívat asi jako půl hrášku — vtáhnout v čas potřeby do každé nosní dírky.

Krkonošští laboranti nebyli ve své době jevem ojedinělým. Podobně pracovali i léčitelé v Sasku a Duryňsku, o turčanských olejkářích již byla řeč. Počet laborantů byl poměrně vysoký, v každé oblasti jich najednou pracovalo vždy kolem třiceti; na ně navazovala řada obchodníků. Duryňské prameny z roku 1734 hovoří asi o 900 takových „Buckelapothekers“, a to je číslo na tak malý region opravdu vysoké.

Dnes už můžeme práci laborantů sledovat jen z malých muzejních expozic, například v Jelení Góře v PLR, u nás je něco málo uloženo ve Vrchlabí. A tak laborantství doznívá jen v legendách a ve vyprávění nejstarších pamětníků, které zachyti-

ly spisovatelky Amálie Kutinová a její dcera RNDr. PHMr. Marie Kubátová, aby je předaly dál formou „kerkonošských poudaček" jako část pokladu naší lidové slovesnosti... (Volně podle spisovatelky Marie Kubátové, s jejím laskavým svolením.)

### OD TATER AŽ K BAĽTU... (MALÝ RECEPŤAŘ)



**T**atranský „kořenový čaj" — lidový ze Zakopaného  
Nadměrné pocení bylo a je pokládáno za záležitost velmi nepříjemnou, protože u většiny nemocných je pot velmi agresivní, ničí oděv a zapáchá. Proto byla na dlouhodobé podávání doporučována tato směs: Vzít stejným dílem kořeny andělky, lopuchu, puškvorce, nátržníku a kořen lékořice, zvaný též „sladké dřevo". Vrchovatou polévkovou lžící směsi spařit asi 400 ml vroucí vody, nechat 15 minut ustát, scedit a po doušcích vypít během dne. Hůře dostupný kořen nátržníku se někdy nahrazoval dubovou kůrou. V úpornějších případech se čajová směs doplňovala ještě sedativně působícími bylinami, jako natí meduňky, kořenem kozlíku, chmelem apod.

Sklon k tvorbě močových kaménků — lidový z okolí Krakova

Proti tvoření močového písku a kaménků podávali v povodí Wisly formou čtyř až šestitýdenních kúr — nejlépe na jaře a na podzim — přibližně 1 litr čaje denně: Připravit stejným dílem směs nati přesličky rolní, nati mařinky vonné, kořene lopuchu, listu kopřivy a květu černého bezu. Vzít 3 polévkové lžice směsi, krátce povařit v litru vody, 15 minut nechat ustát a scedit. 1/3 až 1/2 litru, podle osobní snášenlivosti, vypít ráno na lačno, zbytek po doušcích večer před spaním, aby byla zajištěna nutnost jít v noci močit. Přes den se k pití doporučoval šípkový čaj.

Protisklerotické víno — lidový z okolí Štětina

40 g čerstvého, drobně řezaného jmelí přelít litrem bílého sladšího vína a nechat 10 dní vyluhovat. Pít dvakrát denně, před jídlem 1/2 až jednu decinku, ne více. Nejdelsí doba podávání je 15 dní a kúru je možno opakovat až po několika týdnech. Působí protiskleroticky a reguluje krevní tlak. Bílé plody (kuličky) musí být z vyluhování vyloučeny.

Onemocnění nosní sliznice — podle prof. Muszyňského  
Připravit směs z 50 g nati sporýše lékařského (*Verbena officinalis* L.), 30 g nati přesličky a 20 g nati třezalky. K výplachům nosní sliznice je vhodné připravit koncentrovanější nálev,

dlouho jej luhovat. Potom provádět výplachy, například očním kapátkem apod.

Zaludeční neurosa — do odborné terapie zavedl prof. Ozarowski

Vegetativní dystonie nejrůznějšího typu nejsou sice onemocněním vážným, ale postiženým přinášejí často velké subjektivní utrpení, ať se již promítají do trávicího traktu, do srdeční činnosti nebo kamkoliv jinam. Proto lidové léčitelství používalo vždy řadu více nebo méně úspěšných postupů, jak podobné potíže tlumit. Jeden z nejlepších předpisů byl přejat i soubou fytoterapií: Vzít stejné díly islandského lišejníku, nati meduňky lékařské a květu heřmánku. 1 polévkovou lžící směsi zalit sklenicí vařící vody, ještě dvě minuty povařit a po chvíli scedit. Podávat 2 x denně nebo i 3 x denně po jedné sklenici, na lačno. Původní lidový předpis v této indikaci alternativně používal též mateřídoušku nebo dobromysl; jedna nebo druhá droga mohla být přidána buď navíc, nebo častěji ji nahrazovala heřmánek, případně meduňka. Islandský lišejník je ve směsi nejdůležitější, a proto býval v receptuře vždy zachován. Léčení epilepsie (padoucnice) — z herbáře A. C. Klimuszka

Svou bylinnou kúru navrhoval tento léčitel pro lehčí případy, kdy měla vést k plnému uzdravení. V těžších případech pak alespoň ke zmírnění záchvatů a k prodloužení klidového období mezi nimi. Léčba trvala asi 3—4 měsíce a během léčby mohl nemocný užívat lékařem předepsaná léčiva s tím, že lékař a nemocný měli sami poznat, kdy je možno léky vysadit...

Smíchat po 150 g vrbovou kúru, list kopřivy, chmelové šištičky, list meduňky lékařské, list vlašského ořešáku, květ levandule, nař routy vonné, nař třezalky, kořen lopuchu, kořen kozlíku, kořen kostivalu. Vrchovatou polévkovou lžící směsi spařit 250 ml vroucí vody, nechat vyluhovat 3 hodiny, přecedit a pít tři takové dávky denně 20 minut před jídlem, lehce přihřáté. Současně provádět koupele. Koupelová směs — po 600 g mladých výhonků borovice a oddenku puškvorce a po 200 g drcených jalovčinek (*fuctus juniperi*) a vrbové kúry vzít 100 g, přelít 2 litry právě vroucí vody, vařit ještě 10 minut, pak nechat přikryté půl hodiny vyluhovat a přecedit do vany s příjemně teplou vodou. Koupat se v tom 15 minut, každý druhý den. Dávky pro děti jsou poloviční a koupel pouze desetiminutová...

V dalším textu svého herbáře uvádí Klimuszko recepty na léčení a podpůrnou léčbu dlouhé řady chorob včetně takových, které činí těžké problémy i moderní medicíně. Jsou jeho rady reálné a efektivní, nebo jde o přehnaný optimismus nepodlo-

zený klinickými výsledky? I takové vlastnosti patří k tradičnímu léčitelství.

Léčení hemofilie — podle A. C. Klimuszka

Hemofilie je onemocnění, charakterizované sníženou srážlivostí krve z nedostatku krevního faktoru VIII. Krvácivost může dosahovat různého stupně. Typickým hemofilikem byl Alexej, syn cara Mikuláše II. Populární Rasputin mu léčil hemofilii silnou sugescí, podle historických záznamů se střídavými úspěchy. Pomocná terapie:

Vzít stejné díly větviček jmelí, nati řebříčku, nati kokošky, pastuší tobolky, nati rdesna peprníku (Polygonum hydropiperis L.), listu kopřivy, kořene mochny nátržníku, nati přesličky. Jednu vrchovatou polévkovou lžící směsi přelít 250 ml vroucí vody a nechat 3 hodiny vyluhovat, potom přihřát, scedit a pít 3 x denně na lačno.

Vředová choroba tlustého střeva — collitis ulcerosa, podle Klimuszka

Příčinu onemocnění vidí léčitel v psychicky nevyvážené osobnosti nemocného, který navíc požívá často hodně rafinovaná a nepřírozená jídla. Léčení: Vzít stejným dílem kořen andělíky, kořen proskurníku (ibišku), kořen kozlíku, kořen kostivalu,\* květ levandule, islandský lišejník, krušínovou kůru, oddeček pýru a květ hlohu. Příprava a užití stejné jako u předešlého receptu. K tomu před spaním vypít skleničku lněného slizu, připraveného delší mecerací (za studena).

\* V polovině osmdesátých let byla odborná veřejnost znepokojena tím, že v kostivalu a dalších méně známých bylinách byly identifikovány tzv. pyrolizidinové alkaloidy, které poškozují játra a jsou i kancerogenní. Výzkum nelze pokládat za uzavřený, přesto odborníci již nedoporučují kostival pro vnitřní užívání, snad s výjimkou krátkodobého podávání malých dávek. Proti zevní aplikaci není námitek. V Polsku byl kostival toho času zavržen úplně!

## PŘÍRODNÍ A LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ V JUGOSLÁVIÍ SLOVINSKO

**S**lovinsko je nejuspěšnější svazovou republikou Socialistické federativní republiky Jugoslávie. Produkuje nejvyšší národní důchod v přepočtu na jednoho obyvatele a i mzdy jsou ve Slovinsku vyšší než v ostatních částech státu. Přesto lze o Slovinsku říci, že je zemí protikladů. Ty vyniknou zejména při srovnávání života ve městě a na venkově. Život slovinského venkovana plyne v poněkud jiných dimenzích, než jsme zvyklí, a příroda i venkované se

zdají z našeho pohledu ještě půdou hodně panenskou. Jen pro ilustraci uvádíme, že například v Savojských Alpách, kterým Slovinci říkají Kamniške Alpe a které jsou rozlohou i dosahovanými výškami přibližně srovnatelné s našimi Tatrami, můžete i uprostřed letní sezóny chodit hodiny a hodiny, aniž byste narazili na turisticky značenou cestu, tím méně na turistu.

Je jen přirozené, že v takovém prostředí se daří starým zvykům a tradicím, a tak se vůbec nepodivíme, když v selském stavení uvidíme malebnou směsici — moderního Citroëna ve stodole, ve světnici barevný televizor v jednom koutě a uživatelnou chlebovou pec v koutě druhém. A nad pecí se suší nezbytné byliny, protože skoro každá selka je tak trochu léčitelkou. Téměř každá horská víska má svého váženého a uznávaného léčitele.

Slovinsko je vůbec zemí proslulých přírodních a lidových léčitelů. Snad nikde nenacházíme tak podrobné zprávy a informace o jejich činnosti, dávno i nedávno minulé i ještě přetrvávající.

Tak v Ziljské dolině působila „stará mlinarica“, ještě slavnější byl „padarj“ (léčitel) Boltes. Na Četeni nedali dopustit na léčitelské umění „máti“ Anně Župane, ve Šmartinu padarj Martin Zidarn navazoval na téměř zázračnou moc „vražarice“ (jasnovidky) Marie Levar. V Cekrnji léčil proslulý děkan Ivan Mozetič, v Mariboru zase páter Bernard, ještě dnes tu lze na trhu získat Bernardovu „hořkou“. V Poljanské dolině působila Ivana Rupar, v Drenovci Antonia Malus, v přímořském Koperu Karla Vatovec. Asi nejznámější však byl idrijský „gozdar“ (lesník) Jože Likar, pro jehož šikovné ruce nebyla žádná zlomenina či vyvrtnutí neřešitelným problémem. A to jsme ovšem jmenovali pouze ty nejznámější léčitele, jejichž jména a práce dodnes neupadla v zapomnění.

Na venkově se stále ještě můžeme setrhnout s přežívajícím lidovým samoléčitelstvím, ve kterém se používá prastarých léčebných rad, předávaných ještě tradičním ústním způsobem z generace na generaci; zpravidla matka předává vědění své dceři — „chlapi“ se přece jenom drží v těchto otázkách poněkud stranou.

Studujeme-li slovinské tradiční léčitelství podrobněji, brzy poznáme, že má svou osobitou filozofii a názory na příčiny vzniku chorob. Dostí všeobecně je například zastáván názor, že většina nemocí je způsobena špatným stavem krve. Aby došlo k jejímu osvěžení, podávají například v Mežici slepičí polévku, která obsahuje vyvařený kořen kapradiny osladiče obecného (*Polypodium vulgare* L.). Tato polévka bývala doporučována zejména rodičkám, šestinedělkám, rekonvalescentům.

Při srovnání našeho a slovinského lidového léčitelství také uvidíme, že Slovinci mají podstatně více v oblibě zevní léčbu, především prováděnou pomocí obkladů a náplastí. Také je hodně rozšířeno podávání léčivých vín, tedy prvek, se kterým se v našich podmínkách setkáváme spíše výjimečně. Na čistění krve, moderněji bychom řekli „na podporu látkové výměny“, se doporučují převážně tyto byliny: pampeliška, kopřiva, meduňka, pelyněk, potočnice (*Nasturtium officinale* R. Br.). V Mežické dolině k tomuto účelu doporučovali šťávu žindavy evropské nebo šťávu z jitrocele. Dále se používaly: sedmikráska, zeměžluč, třezalka. Za absolutně nejlepší prostředek se pokládá bílý vinný macerát ožanky kalamandry (*Teucrium chamaedrys* L.).

Proti anemii (chudokrevnosti) dávají po lžících užívat čaj ze zeměžluči a pelyňku s trochou plnotučného mléka.

Závratí tlumí obklad z čerstvých kopřiv kolem hlavy a navíc je třeba sázet baňky za obě uši.

Při hematurii (krev v moči) dávají nemocnému pít čaj z jitrocele a máty kadeřavé, respektive jejich odvar v červeném víně. Stejnou funkci má vinný nebo i vodný odvar z pelyňku a kmínu.

Zástava močení (akutní retence moči) může být i životu nebezpečná. V krajním případě pomůže lékař vycévkováním, ale nejdříve to Slovinci zkoušejí napádkou nebo horkou sedací koupelí a pitím thé z přesličky, z kořene pupavy bezlodyžné (*Carlina acaulis* L.), ale zvláště z kamejky lékařské (*Lithospermum officinale* L.) nebo z kamejnice modronachové (*Aegonychon purpuroceruleum* L.). Ledvinové a močové kaménky Slovinci léčí většinou vinnými odvary. Kaménky údajně vyháňají vinný odvar z kvetoucí nati hvozdíku karafiátu (*Dianthus caryophyllus* L.), případně vinný odvar z hluchavkového květu či z celých kopřiv včetně kořenů. V těchto případech má vždy přednost bílé víno.

Při putování Savojskými Alpami jeden horal — jmenoval se sympaticky Vinko Medved' — prozradil jakýsi velmi starý a údajně mimořádně spolehlivý recept proti „želodčnomu vředu“. Byli jsme nad tímto receptem poněkud v rozpacích, protože slovníkový překlad „proti žaludečnímu vředu“ napovídal, že recept je spíše — v dané indikaci — problematický a snad i nebezpečný. Teprve později jsme přišli na to, že žaludeční vřed (*ulcus ventriculi*) je třeba přeložit jako „želodčni čír“, takže výraz „želodčni vřed“ znamená spíše „zkažený žaludek“ a nechutenství s tím spojené. A ještě později bylo nalezeno literární potvrzení této rady; recept byl uveden jako „tisíckrát vyzkoušený a nejlepší“. Stojí za uvedení: 1 polévková lžice zpráškované nati ožanky kalamandry, 1 polévková lžice strou-

haného křenu, 2 polévkové lžice medu — nechat 48 hodin vyluhovat „v pleskačce“ (asi 200—250 ml) domácí rakije a potom scedit. V čase potřeby podat 1 polévkovou lžici, nejvíce 5—6 lžic denně.

Stejný horal též informoval, jak u nich od nepaměti léčí dnu. Ze statného kmene keře černého bezu opatrně odloupnou kůru až k dřevní hmotě. V době, kdy Luna je v poslední čtvrti, naseknou nemocnému vyvařeným nožikem kůži v blízkosti dnavého tofu tak, aby získali několik kapek krve, kterou nakaou na gázu. Do kmene, zbaveného kůry, vyvrtají malou díрку, do té vloží opatrně gázu nebo jiný hadřík, nasáklý krví nemocného. Potom přiloží kůru zpět a vše obezřetně zatmělí včelím voskem, promíchaným s trochou modré skalice. Po šesti týdnech, až Luna dosáhne první čtvrti, se hadřík vyjme a ihned spálí. Během uvedené doby se nemocný nemá jinak léčit. Výsledky jsou prý nejlepší, když Luna v době vložení mumie (hadříku s krví) prochází znamením Vodnáře nebo Ryb.

Při bolestech v kříži doporučoval padarj Boltes přiložit na bederní krajinu ručník namočený v hluchavkovém odvaru; předtím se postižená oblast měla slabě namazat medem. V okolí Ljutomeru, ležícího poblíže rakouských a maďarských hranic, zase doporučovali přiložit na záda náplast, připravenou smícháním nastrouhaného bílého mýdla, vaječného bílku a kmínové kořalky. Z Ljutomeru rovněž pochází historická rada na léčení revmatismu v nohou. V zemi vykopali jámu tak hlubokou, aby se do ní schovaly nohy až po místo nejsilnější bolesti, pak se zahrabali hlínou asi na čtvrt hodiny. K léčbě revmatismu užívali obyvatelé Ljutomeru také hodně různých mazání, jako například lihového výtažku z květů měsíčku zahradního, osoleného vinného odvaru levandule, lihového nebo i olejového roztoku kafru a violky vonné včetně kořene (*herba et radix violae odoratae*). Protirevmatické účinky připisovali též místním koupelím (ruce nebo nohy) v odvaru z nati rajských jablíček.

Slovinské lidové léčitelství se srdnatě potýkalo i s vážnějšími neduhy. Například epilepsii léčili vinným odvarem z netřesku, v Logarské dolině pak mlékem s přídatkem odvaru netřesku, routy, majoránky a divizny.

Následky postižení náhlou příhodou mozkovou se snažili odstraňovat tak, že do kopřivového odvaru přidali pár kapek lihového výtažku z kvetoucí nati konvalinky. Takto upravený odvar používali během dne po lžících. Postiženou, respektive ochrnutou část těla masírovali silným kopřivovým odvarem s přídatkem lihu nebo rakije.

Nepříjemné proleženiny (dekubity) léčili Slovinci kostivalo-

vými obklady a při jeho nedostupnosti užívali ořechové listí.

Specialitou šmartinské léčitelky Marie Levar byla léčba popálenin. Doporučovala na ně lihový nebo častěji olejový výtažek z květů bílých lilí nebo i z květů kopretin. Někdy, třeba v zimě, kdy lilie byly nedostupné, radila popáleninu ošetřit slabým lihem a pak potřít vaječným bílkem. Omrzliny zase léčila nejčastěji koupelemi v odvaru z nati lnice květele. Farář Ivan Mozetič z Cekrnje zase radil koupat omrzliny v odvaru bramborových slupek. V okolí Lublaně obkládali omrzlá místa pomačkanými jablky, třeba i nahnílymi.

Mravenčení v údech a nepříjemné cukání léčil lesník Jože Likar krátkou koupelí příslušného údu v odvaru pryskyřníku prudkého. Nohy nebo ruce se do odvaru namočí a namočeným hadříkem jemně promasírují, stejně tak se namočí a jemně promasíruje páteř, odvar se nechá chvíli působit a omyje se proudem chladné vody. Odvar nesmí přijít do očí; trvání celé procedury nesmělo překročit několik minut, protože pryskyřník prudký (*Ranunculus acer*. L.) se řadí k prudce působícím rostlinám s leptavými účinky.

Zajímavým způsobem léčili neurózy. Při slabosti nervů je prý výhodné umývat se mateřídouškovým nebo šalvějovým nálevem a vnitřně je třeba popíjet thé z meduňky lékařské. Melancholii údajně rozháň majoránka, rozmarýna, jalovčinky. Velká účinnost se v tomto směru připisuje odvaru kořene omanu v bílém víně. Běžným způsobem připravený odvar se nechal vychladnout a potom se znovu ohřál rozpáleným železem a pomalu se pil po doušcích ...

Naprávjač Jože Likar vždy tvrdil, že při léčbě zlomenin je nutno bezpodmínečně odstranit krevní sraženiny, které každou zlomeninu doprovázejí. Doporučoval proto vnitřně pít odvar ze sedmikráska a kořene omanu, dále zevně i vnitřně aplikovat kostival a zevně navíc obklady ze zeměžluči...

Už jsme si řekli, že Slovinsko je krajinou mnoha kontrastů a změn. Po stránce vývoje lidového léčitelství je patrný rozdíl mezi „italským“ jihem a „rakousko-maďarským“ severem.

Severní pohraniční kraj v povodí řeky Múry tvoří neobyčejně svéráznou oblast, turisticky přitažlivou, ale zanedbávanou. Proto si provedme alespoň malý výlet po léčitelských zvyklostech jeho lidu.

Závratí a mdloby — jdou spolu ruku v ruce, přičemž lidé měli vždy podvědomou obavu, že z povzdálí hrozí mrtvice. Proto i léčba byla vždy poměrně razantní a nemocnému byla věnována všestranná péče. K vnitřní léčbě užívali především kozlík, rozmarýnu v různých formách, vinný ocet a tzv. „víno svatého Jana“, tedy vinný macerát třezalky. Nejprve bylo ovšem nutno omdlelého probat. K tomu sloužily masáže čela,

prsou a spánků vinným octem, ledovou studniční vodou, rakijí apod. Nemocného uložili do postele a hlavu mu uložili mírně níž. Léčitel věnoval při léčbě závratí největší pozornost jazyku, očím a uším. Často provedl nasazení pijavek nebo baněk za ušima. Oblíbeným léčivem byla též směs medu, bílého vína a syrového vajíčka. Člověk trpící závratí musel mít na sobě mokré oděv, který byl několikrát denně namáčen, aby nevyschl. To byla zřejmě alternativní úprava Kneippova léčení, protože Kneipp při léčbě závratí často zábaly doporučoval. Někdy též byly doporučovány inhalace par z vinného octa: ocet byl vléván na rozžhavené železo a vznikající páry vdechovány.

V podhorských podmínkách nebyla nouze o revmatická onemocnění. Lidová terapie přinášela směsici pověr a racionálních zásahů. Tak například ve svátek Jana Křtitele (24. června) přeskakovali oheň, protože věřili, že je pak celý rok nebude bolet v kříži. Předtím ovšem bylo nutno sedět zády k ohni svatojirškému, tedy 24. dubna. Lidová fytotherapie naproti tomu byla zcela racionální. Ve vnitřní léčbě byly v oblibě zejména pampelišky, z jejichž kořenů se připravoval odvar, a to ponejvíce ve směsi s drcenými jalovčinkami a vrbovými listy. Jinou užívanou drogou byl podbělový kořen, který se například v našem léčitelství nepoužívá vůbec. Také kopřivový kořen byl častou součástí protirevmatických čajů. Větší oblibě se však těšila léčba zevní, kdy v silnější lihovině byly vyluhovány květy kaštanu, květy kopřivy, zelené oplodí ořešáku vlašského, mladé smrkové nebo borovicové vršíčky a křen. K výluhu přidávali ještě vinný ocet a touto směsí prováděli lehké masáže a intenzivnější natírání bolavých kloubů nebo svalů. Velkou důvěru věnovali i při kládání pijavek a baněk, obvykle nechyběl ani vratičový olej k mazání (ve slunečnicovém oleji vyluhované květy vratiče).

Bércové vředy — patřily k obávaným chorobám, protože otevřené rány s sebou nesly možnost infekce, tedy vážnějšího onemocnění spojeného s delší ztrátou pracovní schopnosti. Pro bércové vředy se v Pomurí užívá lidového názvu „skůle“. Nejčastější léčbou byly bylinné obklady, ke kterým se využívaly především naklepané listy červené řepy, dále (rovněž naklepané) listy zelné či kapustové, listy olšové, listy černého bezu, listy a květy bílých lilí a listy jitrocele. Používaly byly též masti, zpravidla připravované ze sádla: topolová (z pupenů), medová a další. V oblibě byly též náplasti, například směs másla, mouky a žlutků, nebo směs mléka a síru. Hodně si slibovali od koupelí nohou v přesličkovém odvaru; přeslička musela být sbírána v máji. Prakticky vůbec — až na nepatrné výjimky — nebyla v této indikaci používána vnitřní léčba, ani čarodějné a pověrečné praktiky.

A jaká je slovinská současnost? Padarjstvo čili léčitelství je jako takové „uredno prepovedano“, ale v zemi pracuje celá řada bylinářů, kteří dokonce vytvořili družstvo s celostátní působností. V jeho čele stojí uznávaný odborník Jože Tomažinčič z istrijské Izoly, majitel prosperujícího závodu a několika prodejen. Svým členům zajišťuje družstvo četné výhody, především právní ochranu, ale také dosažení předepsané kvalifikace, která je dvoustupňová. Prvním stupněm je bylinář-sběrač, jenž je oprávněn léčivé rostliny sbírat, pěstovat i vykupovat a nabízet je odborným závodům na další zpracování. Druhým stupněm je bylinář-mistr, který může byliny nejen sbírat, pěstovat a vykupovat, ale též připravovat vlastní bylinné směsi a tyto nabízet v přímém prodeji. K dosažení vyššího stupně je třeba mít úplné střední vzdělání a prodělat speciální školení a praxi. Ani bylinář-mistr však nemůže nemocné léčit, protože tato činnost je zákonem vyhrazena graduovaným lékařům. V praxi však nelze rigorózně oddělovat prodej léčivých směsí od vlastního léčitelského působení, takže většina bylinářů-mistrů působí v podstatě jako klasičtí léčitelé.

Bylinářských prodejen tohoto typu je ve Slovinsku mnoho. Vedle již uvedeného Jože Tomažinčiče, který má prodejny v Izole a také v chorvatském Zagrebu, jmenujme alespoň Ljudmilu Koljesnikovou, vlastníci v přímořském Piranu malou laboratoř léčivých bylin a prodejnu. Rovněž v Piranu najdeme malý závod Jožeta Svetiny, mladého bylináře nastupující generace, který připravuje bylinná léčiva pozoruhodného působení. Lze je srovnávat i s továrními výrobky renomovaných firem. Podle slovinského tisku se některé jeho přípravky zkoušejí i na klinických pracovištích.

Erika Fischer—Paik je diplomovaná bioložka. Její bylinková lékárna nebo spíše prodejna je přímo v srdci turistického komplexu Bernardin poblíž Portorože. Lze tu spolehlivě nakoupit jednotlivé léčivé drogy i řadu připravených čajových směsí jak tovární, tak vlastní výroby, dále bylinné masti, výtažky. A lze tu získat i potřebné rady, které bylinky jsou na určité onemocnění vhodné.

Janez Vidmajer pracuje v hlavním městě a patří k vedoucím funkcionářům družstva. Bylinářství se v jeho rodině tradičně přetvářelo z generace na generaci. Janez Vidmajer se však dnes věnuje převážně publikační činnosti. Jeho knihy „Kozmetika iz rastlin“, „Ljudsko zdravilstvo“, „Zelišča, čaji in kozmetika“ a další příspěvky zná určitě každý, kdo se problematikou jen trochu více zabývá. Ve své práci čerpá Vidmajer i z cenného poznání, které mu přinášejí studijní cesty, organizované družstvem například za léčitelství Číny nebo národů Střední a Jižní Ameriky.

Rázovitou postavou je Ivan Maršič ze Škofljice, oblíbený bylinkář, známý v celém okolí Lublaně. Podívá se, prohlédne, usměje se, poradí. Nenabízí toho mnoho, ale jeho příjemně levandulí vonící mast proti revmatickým bolestem je výrobkem skutečně zdařilým. Také jeho univerzální „žaludeční čaj“ patří zcela jistě do skupiny těch lepších produktů slovinských bylinářů ...

Stane Erjavec z Ljubljany tvoří jakýsi přechodový model mezi bylináři, léčí spíše okrajově. Zabývá se hlavně výrobou silic-éterických olejů, které kombinuje do speciálních směsí. Jeho favoritem je olejový roztok — výtažek z jedlového jehličí, vmíchaný do třezalkového oleje, připraveného vyluhováním květu v olivovém oleji.

Vážnou „konkurencí“ novodobým bylinářům jsou však i oficiální farmaceutické závody, zejména DROGA Portorož, KRKA Novo Město, LEK Ljubljana, MEDEX a další, které nabízejí na trh stále více čajových směsí, upravovaných včelích produktů v kombinaci s bylinnými drogami i hotových přípravků na bázi vegetabilních drog. Tomuto trendu se stále více přizpůsobují svou preskripcí i lékaři. Takže přírodním léčivům v Jugoslávii zánik rozhodně nehrozí, naopak zcela zřetelně se rýsuje postupný přechod užívání přírodní terapie do odborných rukou.

CHORVATSKO – SRBSKO  
MAKEDONIE – ČERNÁ HORA  
BOSNA A HERCEGOVINA



estliže západně ležící Slovinsko vykazuje řadu prvků italského, či dokonce římského léčitelství, ostatní části Jugoslávie se od tohoto celku výrazněji liší, zvláště s přibývajícím směrem na východ. Asijské, rozumně muslimské vlivy jsou vidět na každém kroku a lidové léčitelství nečiní v tomto směru žádnou výjimku. Prolínání životního stylu, obyčejů a národností tak působí neobyčejně pestrou směsí, kterou nelze rozlišovat podle hranic jednotlivých republik. Tak jako hovoříme o srbochorvatském jazyku, stejně lze uvažovat i o srbochorvatském léčitelství, i když s výraznými prvky neslovanských vlivů.

Lidové léčitelství a zvláště lidová fytotherapie byly velmi ovlivňovány některými osvícenci, kterých měla Jugoslávie celou řadu. Jedním z nejvýznačnějších byl Zaharija Stefanović Orfelin (1726-1785). Jeho „Velký srbský herbář“ zahrnoval kolem 500 bylin. Jeho zásluhou bylo i to, že mnoha bylinám dal národní jména, případně taková jména zaznamenal z národního podání. V jeho herbáři lze najít mnoho cenných úda-

jů. Například o mišpuli Orfelin říká: „Zralé mišpule jsou účinným prostředkem proti průjmům i proti různým srdečním obtížím, ale také proti plivání krve, proti semenotoku a proti četným ženským obtížím, zejména z nadměrného krvácení pocházejících; proto je třeba připravovati je s medem nebo cukrem, aby našly patřičného využití...“ Dalším dílem Orfeliniovým je „Zkušební sklep mistrů“, mimořádně pozoruhodné dílo, obsahující několik stovek receptů na přípravu různých bylinných vín a řady dalších bylinných léků.

Velký léčitel Vasa Pelagič píše o dvě stě let později ve svém spise „Narodnji učitelj“: „... medicína dříve či později objeví a začne využívat léčivé síly přírody, prostředky každému dostupné — z lesa, louky či zahrádky. Stále více lékařů a badatelů zjišťuje, že zdraví je třeba nejlépe ochraňovat jednoduchou stravou — mlékem, syrovátkou, sušenými švestkami, pečenými jablky, obilnou kaší, zeleninou — ve spojení s hlubokým dýcháním, jednoduchým cvičením a užíváním bylinkových čajů, náplastí nebo obkladů.“

Pelagičova kniha byla v době prvního vydání ostře napadena a po několika málo letech se ukazuje, jak Pelagič dokonale vystihl trend medicíny budoucnosti.

Sadik Sadikovič v čase mezi dvěma světovými válkami ve své knížce „Národní zdraví“ říká: „... nejsem učený člověk, ale od svého mládí hledám v tureckých a arabských knihách a tradicích vědění o tom, jak léčit lidi. Našel jsem mnoho, ale největší poznání vyvěrá z vlastní praktické zkušenosti. A snad nepochybím tvrzením, že osobní zkušenost je větším poznáním než vědomostí naučené ...“

Východní oblasti Jugoslávie doslova úpěly řadu desetiletí pod osmanskou nadvládou; odehrály se tu stovky řeží, bitev i malých potyček. Proto se nelze divit, že lidové léčitelství těchto oblastí nutně muselo být zaměřeno především na hojení ran, bodných, sečných, střelných. Proto je srbochorvatské lidové léčitelství charakterizováno jakousi zemitou úporností, se kterou trpělivě bojuje proti nepřízní osudu. Žádný ze slovanských národů není takovým mistrem v používání náplastí. Ale použité suroviny jsou kupodivu dobře známé, třeba řebříček, jitrocel, řepa ... K dezinfekci ran sloužil kořen „kukurky“ čili čemeřice smrduté (*Helleborus foetidus* L.), který zbavoval rány různých parazitů apod. Pokud se týče náplastí, byly rozlišovány náplastí jemné a ostré. Jemné náplastí se připravovali z vaječného žloutku, s přídavkem lžičky oleje a lžičky vínovice (lozova rakija). Přidáním modré skalice vznikla z jemné náplastí náplast ostrá.

V léčbě ran se však používaly i drastičtější prostředky, jako třeba prášek ze sušeného kočičího trusu, smíchaný s drceným

hořčičným semínkem, případně čerstvé kravské lejno; chladné výměty již neměly léčivé účinky. Také hlína, braná z míst, kam chodila močit divoká zvěř, byla oblíbeným léčivem, protože se rány brzo zacelovaly a nehnisaly. Velká péče byla věnována střelným ránám; rána byla nejprve pomocena a potom zasypana troudem, připraveným z drcených chorošů (*Polyporaceae*) a nakonec byl navrch přiložen plátek nesoleného loje. Dále se přirovnaly náplastí z drcených jalovčinek, pryskyřice, vosku a oleje. Vše se promíchalo stejným dílem a svařilo v hliněném hrnci. Vychladlá hmota se mazala na obkladový materiál. Jiným typem náplastí byla náplast připravená z olivového oleje, včelího vosku a vínovice — vše smíchat stejným dílem. Pokud rány hnisaly, přidával se do náplastí zpráškováný květ karafiátu, smíchaný s modrou skalicí. Rány byly dezinfikovány nejkvalitnější vínovicí. Na vyčištěnou ránu přikládali bukvici (*Betonica officinalis* L.), nejčastěji čerstvou, rozdrcenou a smíchanou s olivovým olejem. Na hluboké rány přikládali náplast z vosku, kadidla, pryskyřice jehličnatých stromů, olivového oleje, vínovice a z různých bylin — těch bývalo většinou pět.

Favorizovanými drogami mistrů — naprávjačů — byly ředková šťáva, listy břečťanu a šalvěj. Rány — zlomeniny — byly vymývány tabákovým macerátem. Na nehojící se rány byly přikládány obklady z bílého vinného výluhu fialek. (*Viola* vonná, *Viola odorata* L.). Úlomky kostí, kousičky střel (šípů) apod. vytahovali pomocí obkladů z bukvice, kořene nebo i nati kozlíku a kořene lopuchu ve směsi se zaječím sádlem a čerstvou kopřivovou šťávou.

Podivuhodnou metodou léčení ran byla léčba „živým ohněm“, rozšířená v Bosně a Hercegovině. Otvor ve stromě se obložil troudem, který se třením zapálil. Pokud se to nepovedlo nejpozději po třetí, usuzovalo se, že „živý oheň“ nemá být k léčbě použit. Jindy se troud zapaloval údery kladiva na kus železa, až vznikaly jiskry. Troud mohl být nahrazen sušeným dobytčím trusem. Příprava „živého ohně“ byl složitý obřad, ve kterém se prolínaly pověrečné prvky s racionálním působením. K obřadu bylo zapotřebí vedle troudu kus zeleného plátna, květ vršíčků ostružiníku, kousek kůry šípkového keře, kousiček lipového dřeva a trocha čerstvého másla. Když troud zapálí plátno, vloží se na něj ostatní ingredience a vše se nechá shořet na popel, který se smíchá s čerstvým máslem. Rány se touto směsí mažou pomocí slepičí peroutky. Při vnitřním zranění se popel z živého ohně rozmíchá ve vodě a tekutina se vypije. Takto se mohou léčit nejen rány, ale třeba i hemangioomy a podobné afekce.

Další pověrečnou praktikou bylo užívání amuletů a talisma-



nů; ojedinele se s nimi můžeme v horách Černé Hory, Makedonie či Bosny a Hercegoviny setkat dodnes. Zajímavá je například informace o léčbě epilepsie, kde se jasně projevují muslimské vlivy. Léčbu může provádět pouze moudrý hodža, který má moc nad džiny a demony. Jeho povinností je shromáždit 12 džinů-pohlavárů a zjistit od nich, který jejich podřízený způsobil nemocnému zlo. Dotyčný džin pak dostane příkaz, aby poradil hodžovi lék. Jestliže poslechne a lék sdělí, pak se nemocný zpravidla tímto léčivem uzdraví. Amulety a talismany bývaly různé. Byly to třeba váčky, vycpané sušenými bylinami, například routa měla chránit před hady a nespavostí. Někdy to byly destičky s vyrytými nápisy, jindy kousky plátna s různými texty, nošené třeba jako opasek. Nápisy měly často náboženský charakter.

„Obešel jsem mnoho učených hodžů a nikde jsem nedosáhl pomoci, ale když jsem navštívil popa a ten mi na tento pás vepsal svatá slova, hned se mi, těžce nemocnému, ulevilo. Za to buď chvála Pánu našemu a jeho služebníku popu Anastazi-joyi...”

Židovské a muslimské amulety byly v tomto ohledu ještě vynalézavější. Na zhotovování amuletů a talismanů byl předsán složitý ceremoniál, který musel být přesně dodržován.

Rozvinuté a poměrně vyspělé ranhojičství přirozeně vedlo též k lidovým chirurgickým pokusům. Zvláště barbíři (holiči) tvořili v tomto medicínském odvětví odedávna odborníky svého druhu. V Bosně a Hercegovině se lidoví léčitelé tohoto typu nazývali „džerahi”. První zmínky o „džerahieriji” neboli chirurgické ordinaci jsou z roku 1463, poslední ambulance byla uzavřena koncem roku 1939. Půl tisíciletí působení, to už něco znamená. Džerahi pouštěli žilou, tahali zuby, napravovali zlomeniny, rovnali klouby, léčili rány, prováděli obřízku, vytahovali cizí tělesa z těla a tělesných dutin atd.

Nemnozí specialisté, například Ali Effendi Cinarevič z Višegradu, si troufli i na chirurgickou léčbu některých očních nemocí, jmenovitě šedého zákalu. Léčba takových onemocnění byla zakázána královským výnosem z roku 1879, ale přežívala ještě dalších padesát let.

V Černé Hoře zase působili léčitelé, kteří prováděli trepanace lebky. Trepanace byly indikovány po úrazech, při epilepsii, při těžkých bolestech hlavy, při neuralgiích, při duševních chorobách, ale též jako forma krevní msty! Byly doby, kdy byl trepanován i neúspěšný léčitel, jestliže pacient během výkonu zemřel. Trepanace byly úředně zakázány teprve roku 1856, ale v Srbsku a některých oblastech Albánie se provozovaly až do roku 1907. Trepanace se prováděla nemocným v hlubokém alkoholovém opojení a rekonvalescence trvala přibližně šest

týdnů, často i déle. Staré kroniky hovoří o tom, že vidar Radoslav Popovič trepanoval kolem 300 osob; Radivoj Raičević má zase prvenství v tom, že trepanoval čtyřiaosmdesátiletého starce. Mezi trepanátory vynikali zejména léčitelé z rodiny Iličkovičů, zejména Niko. Poslední Iličkovič dosáhl jednoho z prvních lékařských titulů v zemi. O tom, že jejich práce nebyla jen tak ledajaká, svědčí rozhodnutí černohorského senátu z roku 1880, kterým obdrželi titul či spíše označení „narodnji lekari”.

V této době se začala rozmáhat i lidová plastická chirurgie a další zákroky. Vynikali zvláště Cikáni, kteří operovali kameny v močovém měchýři přes perineum. Tak třeba jen v roce 1891 provedl neznámější „vidar” Jože Brzica se svým synem na 160 chirurgických zákroků. Ale to již postupně přibývalo graduovaných lékařů. V první polovině XIX. století to byli nejprve Francouzi, po nich nastoupili Rusové a teprve potom přišli první domácí odchovanci.

Někteří lidoví chirurgové, zvláště v Dalmácii, ale i v Srbsku a v Černé Hoře používali při operacích v dutině břišní zvláštní „technologie”. Střeva se nejprve očistila rakijí, potom se do pinzety chytil velký lesní mravenec za břicho a přiložil se hlavíčkou k ráně tak, aby se mohl zakousnout; potom se břicho mravence utrhl a zakousnutá hlava tvořila svérázný steh. Nejznámějším specialistou v tomto postupu byl vidar Martinič v Kotoru. Po operaci, v rekonvalescenci, musel nemocný pojídat zvláštní těstové kuličky s medem a zaječí srstí, aby se operovaná střeva neslepila. Dr. Vladimír Dordevic ve své knize „Medicína u Srba” (Novi Sad 1872) dále uvádí příklad plastické chirurgie nosu, kdy kompletní vyhojení trvalo 40 dní...

Ale vraťme se ještě k černohorským Iličkovičům z Crmnice. Jejich ženy tkaly obklady z vlny nebo lnu, 4–6 m dlouhé a 10–15 cm široké. Dále používali asi 20 cm dlouhé knoty, které vařili v olivovém oleji. Při úrazech používali dlahy z lipové, jasanové a morušové kůry. Instrumenty si nechali vyrábět u zlatníka nebo u puškaře ve Skadru, Budvě, Baru a v Kotoru. Náplasti připravovali z olivového a lněného oleje, vepřového sádla, z morku dlouhých kostí, ovčího loje, medu, včelího vosku, pryskyřice a léčivých bylin; z těch pak užívali zejména květ černého bezu, nať třezalky, květ měsíčku, nať bazalky, květ arniky, nať vlašťovičnicku, nať bolehlavu (*Conium maculatum* L.), listy břečťanu, nať řebříčku, listy netřesku, listy máty peprné, nať hlaváčku jarního, nať pelyňku pravého, listy šalvěje, nať rdesna ptačího, květ slézu, kořen kozlíku, blizny šafránu, kořen hořce, listy bílého jetele a další. Používali jak čerstvé byliny a jejich šťávy, tak sušené drogy. Velmi často míchali šťávu z čerstvých kořenů se šťávou z jiných částí této

rostliny. Vyráběli též lihové výtahy a používali rovněž bylinné prášky, vnitřně i formou šňupání.

Instrumenty měli uskladněny v rakiji (vínovici)\*, okolí rány omývali teplou vodou a vínovici. Hojně používali senné trusky. Jejich působení bylo především zaměřeno na chirurgii a k léčení vnitřních chorob se dostávali jen zřídka. Dekretem z roku 1882 bylo působení lidových chirurgů zakázáno, ale Iličkovičové toho příliš nedbali. Ostatně v roce 1894 se jim podařilo vyřídit si výjimku a později, po definitivním zákazu, přesídlili do sousedního Srbska, kde měli ještě pár roků nerušenou činnost. Poslední léčitel z tohoto slavného rodu, jak již bylo řečeno, vystudoval lékařství — samozřejmě se specializoval na chirurgii.

Největší osobností doby nedávno minulé byl Jovo Mijatovič, jak o tom bude ještě řeč. Avšak on pouze navazoval na své předchůdce, ze kterých je třeba především uvést již jmenovaného Vasu Pelagiče. Jeho nejmilejší rostlinou byl „čičak" nebo též „džigeričnjak", „ožujak", „turica", „ruričica" jakož i „petrovac". Ne, nevyjmenovali jsme tímto část bohaté balkánské flóry, ale všechna tato jména patří i u nás dobře známému řepíku lékařskému (*Agrimonia eupatoria* L.). Srbochorvatské botanické názvosloví je totiž v porovnání s názvoslovím českým nebo slovenským velmi nedokonalé a především neujednocené. Dodnes (1986) tu nenajdete jméno rodové (řepík), ani druhové (lékařský), protože oficiální nomenklatura převzala jednoduché názvy lidové, a to ještě ne zcela jednotně, takže v různých knihách jsou uvedeny různé názvy. Všechny ostatní názvy jsou vedeny jako „lidová synonyma", pokud ovšem jsou vůbec uvedeny. Navíc někteří autoři, zvláště lidová, užívají i lidové nebo národní názvy sousedních národů. Tak třeba Jovo Mijatovič jednou praví „mrkva", aby o pár stran dále hovořil „šargarepa", což doslovně značí „žlutá řepa", s tím jemným háčkem, že ono tajemné „šarga" značí sice „žlutý", ale v maďarštině. A třikrát běda, jestliže se nešťastnému badateli připlete do cesty ještě název slovinský, který v tomto případě zní „korenček". A stejná situace je u drtivé většiny dalších rostlin, takže se nebudeme příliš divit konstatování, že tyto jazykové překážky a difference brání většímu prolínání a výměně zkušeností, takže léčitelské praktiky mají jen krajový význam a jsou porůznu rozseté, neutříděné, roztráštěné.

Ale vraťme se k řepíku. Pelagič si jej vážil především pro jeho terapeutickou univerzálnost a nejvíce jej doporučoval v léčbě onemocnění dutiny ústní a v léčbě chorob trávicího traktu a jater. I jiné oblíbené Pelagičovy bylinky známe dobře z českých luhů a hájů, polí nebo zahrádek — ať je to chmel, ječmen, kozlík lékařský, konvalinka, měsíček a mnohé další.

Hojně a ve všech formách používal Pelagič vinnou révu — list, kořen, hrozny, víno ...

Pelagičovy rady jsou velmi jednoduché, většinou užívá jenom jednu či dvě bylinky, někdy je úsečný a ostrý jako břitva, jindy zase hovoří květnatě: ... když od nemocného již lékaři odcházejí, tu zcela jistě pomůže bylinka ..., jejíž moc je v tomto ohledu přímo zázračná ..."

Tak například při léčení ledvinových a močových kaménků doporučuje Pelagič čaj z lískového listí a ze zrníček šípku, připomíná však, že je nutno čaj velmi dokonale přecedit přes hustou tkaninu. K tomu má nemocný užívat 3x denně 3 mandle a jíst černou ředkev nebo pít její šťávu, kterou lze sladit medem. Tuto terapii je vhodné střídat s pitím čaje, připravěného z celé rostliny rdesna ptačího (truskavce), tedy z kvetoucí nati včetně kořenů.

Pelagič dále uvádí též starý černohorský recept na léčení plicní TBC, který se postupně rozšířil na celé dalmatské pobřeží. Z nejkvalitnějšího mléka se připraví máslo, které se smíchá se stejným podílem voštinového medu. Směs se v tlusté vrstvě maže na celozrnný chléb, který se jí několikrát denně. Během šesti týdnů vede tato jednoduchá léčba k podstatnému zlepšení stavu a někdy i k uzdravení.

V léčbě přetlakové choroby (vysokého krevního tlaku) radí Pelagič směs hlohového květu, česneku, přesličky a jmelí. Polévkovou lžící směsi stejných částí uvedených drog spařit čtvrtlitrem vroucí vody, nechat 1 hodinu ustát a potom vypít, 2 x denně, po jedné sklenici ráno a večer.

Zajímavým způsobem léčí Vasa Pelagič hemeroidy. Základem jeho léčby je pšeničná dieta. Pšenice se nejprve rozvaří ve dvou třech vodách a potom ještě v mléce, ochutí medem a jí se v množství několika polévkových lžic denně. K tomu by neměl chybět kompot, připravený ze sušených švestek, obden koupele v odvaru nějaké svíravě působící drogy, třeba dubové kůry, a vnitřně pít čaj ze svícele syřišového, pokud možno brát nať i kořen.

Přehled díla Vaši Pelagiče by byl neúplný, kdyby chyběla zmínka o karafiátu, který Pelagič pokládal za „národní bylinu". Karafiát (botanicky „hvozdík zahradní" — *Dianthus caryophyllus* L.) se v srbochorvatštině nazývá „karanf il" a má na Balkáně asi takovou pověst a tradici jako u nás lípa.

Karafiátu se připisují vlastnosti spasmolytické, dále působí proti nervovému napětí, příznivě ovlivňuje cévy. Nejcennější je přirozeně květ, ale užívá se celá kvetoucí nať. Proslulý je zejména Pelagičův karafiátový sirup: 50,0 g květů se nechá 6 hodin vyluhovat — po přelití vařící vodou — v hermeticky uzavřené nádobě o obsahu 150—180 ml, potom se přecedí a čaj

se smíchá s cukrem tak, že na 100 ml čaje je třeba vzít 180 g cukru. Vše se dobře promíchá, případně znovu zahřeje tak, aby vznikl sirup, ten se užívá po čajových lžičkách při nervozitě, předrážděnosti, při klimakterických potížích stárnoucích žen, při mírně zvýšeném krevním tlaku následkem aterosklerózy apod.

Po Pelagičovi však přišli další léčitelé, kteří se rovněž podíleli na dalším formování vývoje lidového léčitelství. Nelze je všechny ani jen vyjmenovat — tak si povšimněme alespoň těch nejznámějších.

V Bělehradě působí Dragan Životić se svou dcerou Draganou. Oba jsou autory monumentálního tisícistranového díla velkého formátu „Lekovito bilje u narodnoj medicini“ (vydalo nakladatelství Otokar Keršovani ve Rijeci, poprvé v roce 1977). Autoři zde shrnují prakticky vše, co srbské lidové léčitelství v oblasti bylinné léčby zná a používá. Snad proto, že jde o práci souhrnnou, najdeme tu řadu předpisů vysloveně nepraktických nebo velmi obtížně použitelných.

Mimořádné popularity dosáhla také kniha záhřebského Nikoly Gelenčira — „Prirodno lije enje bijem“. Téměř každoročně vychází pod tlakem veřejnosti nové vydání, takže brzy jich bude dvacet. Už podtitul spisu („čajevi — dietě — kupki“) naznačuje, že pojetí knihy je poněkud širší a probírá otázky přírodního léčení ze širšího hlediska.

Po Jovo Mijatovičovi převzal pomyslnou štafetu nejznámějšího lidového léčitele „narodni vidar“ Borko Cvetković, žijící v městečku Svrlijig poblíž Nise. Jeho léčitelské úspěchy mu později vynesly čestné jméno — Borko Svrlijžanin. Stopadesát centimetrů „vysoký“, v mládí negramotný Borko vyvažoval nedostatky nejen medicínského, ale i základního vzdělání vynikajícím pozorovatelským talentem, hlubokou znalostí přírody, mimořádnou intuicí — a odvahou. Jako všichni prostí lidé, ani Borko si nepřipouštěl větší starosti — pro něho prostě neexistovaly nevléčitelné nemoci. Ale nebyl nezodpovědný, nikdy se nepouštěl na tenký led diagnostiky, vždy od svých nemocných vyžadoval podrobnou lékařskou zprávu. Ačkoliv to asi nezní příliš pravdivě, faktem je, že měl zvláštní léčebné úspěchy, a to i tam, kde to jiní, učenější, nepředpokládali. Asi proto se do Svrlijigu stahovali nemocní a beznadějní z celé Jugoslávie a dokonce i ze zahraničí.

Žel i působení sympatického Borko Cvetkoviče—Svrlijžanina je dnes už minulostí, před několika lety zemřel. Škoda, že Borko nebyl žádným písmákem, a navíc užíval výhradně lidové a někdy dokonce vlastní názvy léčivých bylin, které dnes nemohou „přeložit“ ani domácí znalci. A tak jeho odkaz je velmi, velmi skromný — ale ze srdce lidu hned tak nevyumizí...

Ze žijících bylinářů má v současné době asi největší kredit Mladen Marković ze Sarajeva. Mladen — jak sám říká — se snaží o komplexní terapii, nechce spoléhat pouze na bylinky. Vedle fytotherapie začal používat i léčbu „dodirom“, dotykem — tedy způsob, kterému my říkáme léčba bioenergií, anebo postaru a nemoderně — léčba životním magnetismem. Protože s tímto terapeutickým postupem jsou asi všude na světě větší nebo menší obtíže, a jugoslávské orgány se k této problematice také staví spíše negativně, použil Mladen malý podvod — absolvoval speciální masérský kurs. Zpočátku tedy šlo o ctnost z nouze, ale později si nemocní začli masáže sami vyžadovat, takže Mladen se postupně vypracoval na erudovaného maséra specialistu, který léčí i přední sportovce. V současné době používá Mladen Marković kombinace masáže s vlastní technikou — s akupresurou a fytotherapií, vždy k maximálnímu užítku nemocných.

Jedinou ženou mezi „velkými“, klasicky pracujícími bylináři je Matija Paunovská z Mostaru. K bylináření se dostala před léty, prostřednictvím vlastního nádorového onemocnění, dnes je v důchodě a tak bylinkové království rozšířila do celé rodiny. Ostatní samozřejmě jenom pomáhají, ale syn Milenko, strojní inženýr, si již troufá na samostatnou praxi. Svoji dceru pojmenovala symbolicky — BILJANA, a BILJANA je i název výborné hojivé masti.

Žádný pravověrný bylinář v Jugoslávii by si nenechal ujít příležitost, kterou mu poskytuje zákon — vyrábět své speciality, ať již čajové směsi, masti či tinktury. Matija Paunovská je výraznou osobností, ví, co chce, a povětšinou toho i dosáhne, má seriózní vědomosti z lékařských a biologických věd. Její přípravky BILJANA, HEDERA, INULA a mnohé jiné jsou známy po celé Hercegovině. Matija ráda používá léčivé lektvary — electuaria, starou polozapomenutou (a dnes už spíše pejorativně znějící) lékovou formu, kde léčivo je rozpuštěno nebo jemně rozptýleno v medu, případně i s příměsí alkoholu. Matija si zcela správně všimla, že tato léčiva mají rychlé a účinné působení, což je nakonec logické, uvážíme-li, že jak med, tak alkohol se velmi rychle tráví a prakticky přecházejí přímo do krve. Odstup od electuarií zřejmě patří k těm — bohužel dosti častým — případům, kdy jednoduché a účinné léčivo bylo všeobecně nahrazeno prostředkem sice módním, ale složitějším, dražším a namnoze i méně účinným.

Další favorizovanou lékovou formou bylinářky Paunovské jsou čerstvé bylinné šťávy, které s úspěchem využívá i kosmeticky.

Méně konkurenci a více protiváhu paní Máti ji tvoří v Mostaru „léčící meteorolog“ Radě Marušić. Radě nedosahuje Ma-

tijný popularity ani velikosti její klientely, ale jeho profese mu dala dar trpělivosti a důkladné analýzy. A tak, zatímco Matija je spíše typickou představitelkou a pokračovatelkou starých hercegovských „vidarů“, působících jednoduchými prostředky na jednoduchá onemocnění, Radě důkladně zkoumá působení bylin, diety a jiných přírodních vlivů na jednotlivé typy onemocnění. Snaží se pracovat bez velkých vzorů a chce bojovat i proti těžkým chorobám; vzrušují jej oblasti, kde jiní bylináři selhávají.

Koho jmenovat dál? Ze starší generace nesmíme zapomenout se alespoň jednou větou zmínit o Milinko Markovičovi z Vrnjačke Banje, ani na Jovana Šaljiča, muže, který dal světu „melem na opekline“, zvláštní náplast, léčící rychle a spolehlivě i nejtěžší spáleniny, pokud ovšem nebyly příliš rozsáhlé. Podle vyprávění současníků se švýcarské a japonské farmaceutické firmy předháněly ve výši nabídek za prozrazení tajemství výroby tohoto léčiva, ale Jovan vytrvale odmítal, čekal, až projeví zájem domácí výrobci, aby „melem“ mohl sloužit především doma. Po mnoha letech zbytečných průtahů a nedůvěřivého, vždy nového a nového ověřování ověřeného se melem konečně objevil na tárách lékáren, ale toho se bohužel Jovan již nedožil...

Jihoslované se pyšní též dvěma léčiteli se speciálním vzděláním, které poskytují zahraniční instituty. Dragana Markovičová, dcera sarajevského bylináře Mladena Markoviče, vystudovala v Anglii, Svetomir Ljušič ve Spolkové republice Německa. Vzdělání obou je komplexní, vedle klasicky pojaté fyto terapie se učili též akupunkturu a akupresuru, homeopatii a další přírodoléčebné postupy. Svetomir je navíc přirozeně talentovaný a odborně školený bioterapeut; oba jednohlasně litují, že podobné studium nelze absolvovat doma v Jugoslávii ...

Ale to jsme stále hovořili o lidových léčitelích a přitom má Jugoslávie i řadu odborníků s klasickým akademickým vzděláním. Dr. Rista Pešič-Gostuški vytvořil ve svém stěžejním díle „Lečeniye lekovitim biljem“, které vyšlo v Bělehradě v roce 1967, pokus o postavení lidové fyto terapie na skutečně odbornou bázi. Někde se mu to podařilo více, jinde méně — ale celkově jde o velmi zdařilé dílo, hojně používané jak nemocnými, tak léčiteli i lékaři.

Na odborníka evropského formátu se postupně vypracoval dr. Jovann Tučakov, který působil jak na bělehradské, tak na záhřebské univerzitě. Dr. Tučakov napsal řadu populárních děl a skutečným vrcholem jeho práce je monumentální příručka „Lečeniye biljem — Fitoterapija“, která vyšla již ve třech vydáních. Zatímco ostatní autoři spoléhají spíše na tra-

diční recepty a rádi se pochlubí i vlastní specialitou, dr. Tučakov jako střízlivý vědecký pracovník uvádí především dokonale ověřené a vyzkoušené čajové směsi, u kterých neslíbují žádný zázračný účinek. Například při léčbě močových a ledvinových kaménků hovoří dr. Tučakov o nutnosti určení chemického druhu konkrementu a podle tohoto zjištění (oxaláty, fosfáty, uráty, karbonáty) navrhuje upravovat dietu. A hned uvádí na 40 různých bylinných alternativ — nejvíce však v této indikaci důvěřuje březovým Dupenům, samozřejmě ve směsi s dalšími drogami.

\* Lozova rakija = vinovice; rakija od šljiva = slivovice (viz str. 164)

## TO BYL JOVA MIJATOVIČ



ejvětší osobností mezi lidovými léčiteli všech dob byl bezesporu Jova Mijatović. Po otci Srb, po matce Rumun, narodil se koncem XIX. století. Již od útlého věku obklopen divou nádherou drsné balkánské přírody, pomáhal své babičce Staniji, tehdy známé bylinářce, při sběru léčivých bylin. Později jako voják procházel s armádou širým krajem, léčí a získává další zkušenosti, aby se natrvalo usadil v Sedmihradsku, na území dnešní Rumunské socialistické republiky. Ze 16 jeho dětí jich ještě deset žije, ale většinu svého otce již nikdo z nich nedosáhl. Závěr života strávil Jova v rodišti svého otce, v horské oblasti Bosny a Hercegoviny.

Jova léčil přírodními prostředky, jeho rady jsou jednoduché, přímé a drsné jako skály, mezi kterými vyrůstal. S nezlomnou vůlí bojoval proti chorobám, které sužovaly jeho spolubratry, a nebál se postavit proti chorobám nejtěžším. Jeho bylinkové čaje a především náplasti ho proslavily nejen na Balkáně, ale i v dalších oblastech jižní Evropy.

Jeho originální léčebné postupy natolik zaujaly nejen širokou veřejnost, ale i odborníky, že na jeho počest byl v roce 1974 vydán prostřednictvím bělehradského vydavatelství EC-COM citlivě uspořádaný výběr z jeho nejlepších rad a pokynů pod názvem TRAVAR — travě i melemi (HERBAR — bylinky a náplasti). Výbor obsahuje přes pět set nejznámějších receptů. V roce 1982 pak vyšlo druhé, doplněné vydání, tentokrát ve vydavatelství Potrošački informátor.

„... přestože vědecké lékařství a farmacie se vždy nemůže shodovat...“ uvádí v předmluvě tohoto díla dr. Milan Soldatović, hlavní odborný poradce bělehradského Institutu pro výzkum léčivých rostlin, „... s radami, léčivými látkami a dávkováním, které Jova Mijatović používá, máme za to, že je vel-

mi užitečné, aby se tento výbor stal přístupným široké veřejnosti, zejména pak veřejnosti odborné, protože představuje přitažlivý materiál ke studiu etnomedicíny a etnofarmacie na území Bosny a Hercegoviny..."

Ale nechme již hovořit Jovo Mijatoviče a jeho odkaz:

**Bolesti hlavy** — jsou záležitostí velmi svízelnou, proto Jova důtklivě radí, že je naprosto nutné nejprve přesně zjistit, proč hlava vlastně bolí. Ale uvádí i prostředek víceméně univerzální. Vzít asi půl kg senných trusek (plev), svařit je asi ve 20 litrech vody a v tomto odvaru koupat nohy, ponořené až pod kolena. Potom přemístit nohy do studené vody a „šlapat vodu". Horká lázeň má trvat přibližně 20 minut a následná studená pak jednu minutu. K této zevní aplikaci doporučoval Jova také vnitřní užívání: Večer připravit směs 8 g oddenku puškvorce, 6 g nati přesličky, 4 g nati zeměžluči a 3 g nati pelyňku pravého. Přípravenou směs zalít půl litrem bílého vína. Ráno vinný výluh 5 minut povařit na mírném ohni, v příkryté nádobě nechat ustát čtvrt hodiny a precedit. Užívat 3 x denně na lačno malý pohárek.

**Bolavé ucho** — léčí Jova komplexní terapií. Dobře zazaťkovanou láhev s olivovým olejem zapéci do ječného nebo pšeničného chleba a po vychladnutí ji z chleba opět vyjmout. Mezitím se připraví čerstvý list netřesku střešního, naklepe se paličkou na maso, vloží se na lněný hadřík a pokape uvedeným olejem. Pak se ještě jednou netřesk naklepe, přihřeje nad ohněm a do bolavého ucha se vkápně 5 kapek netřeskové šťávy ve směsi s olejem a ucho se dobře zaváže, aby bylo v teple. To se provádí 5 večerů. Ráno je vždy potřeba ucho opatrně vyčistit. V případě potřeby je možno léčbu o další 3 dny prodloužit.

Do skleněné nádoby dát 9 g včelí mateří kasičky a 250 g medu. Vše dobře promíchat dřevěnou kopisti. Nádoba se potom zabalí do mokrého černého plátna a uschová se v chladu; užívá se ráno a večer, vždy na lačno, po 1 čajové lžičce směsi tak, že směs se nechá asi 1 minutu pod jazykem a teprve potom se spolkně. U vleklých případů je možno tuto léčbu provádět tak dlouho, dokud se nespoteřebuje šest takto připravených dávek.

Ráno, asi půl hodiny po užití shora popsané medové směsi, se mají užívat 3 polévkové lžičce čerstvě připravené šťávy ze směsi 1 dílu listů jitrocele kopinatého, 1 dílu listů jitrocele většího a 2 dílů listů potočnice lékařské. Při přípravě šťávy se nemá — pokud možno — používat kovové nářadí. V chladném ročním období, kdy není možno připravovat čerstvou šťávu, lze namísto toho vypít šálek koncentrovanějšího odvaru z uvedené směsi.

V mírných případech je možno uvedené rady používat samostatně, ve svízelnějších jako součást komplexního léčení.

Nepříjemný pach z úst — může sice znamenat i příznak vážnějšího onemocnění, většinou však jde o stav spíše nepříjemný než nebezpečný; přesto však přináší svému nositeli řadu kritických chvil. Proslulá Mitajovičova „mešanina" proti tomuto neduhu je v mnoha jugoslávských domácnostech populární dodnes. Vzít po 10 g květu heřmánku a květu černého bezu, po 6 g listu podbělu a listu jitrocele, 5 g nati třezalky a 3 g kořene omanu. Na celé toto množství nalít litr studené vody, nechat asi 5 hodin pod pokličkou ustát pak nechat, přejít varem. Po čtvrt hodinovém vyluhování scedit a pít 3 x denně na lačno po jednom fildžanu (turecký šálek na kávu, bez ouška, asi 120 ml).

**Zánětlivé onemocnění průdušek** — léčil Jova směsí 5 g divizny, listů jitrocele, listu šalvěje, kořene proskurníku a kořene kostivalu. Na tuto směs nalít půl litru dobrého bílého vína a čtvrt litru vody, vařit 10 minut a potom ještě čtvrt hodiny vyluhovat. Pak scedit a osladit třemi polévkovými lžicemi medu. Čaj se má uschovávat v chladnu, ale před podáním se musí přihřát. Pije se 3 x denně po jednom fildžanu. Během léčby nařizoval Jova dietní stravu s větším množstvím jablečného kompotu a zvýšenou péči o pravidelnou stolicí.

**Léčení hemoroidů** — prováděl Jova zajímavým způsobem. Při zánětlivých hemoroidálních uzlech radil obkládat konečník tvarohovými obklady a tyto střídát s obklady, připravenými ze směsi jílů a vinného octa. Jakmile se obklad zahřál, bylo třeba jej vyměnit. Během léčby, po dobu až jednoho měsíce, pil nemocný místo vody odvar ze směsi 6 g řebříčku, 5 g oddenku pýru a 3 g nati rdesna ptáčího. Celé toto množství vařit v litru vody 5 minut na mírném ohni.

**Překyselení žaludku, pálení záhy, zánět žaludku** — léčil Mijatovič mimořádně úspěšně a přitom jednoduše. Večer dát do hrnce 10 g islandského lišejníku a 200 g medu, přelít dvěma litry vody. Ráno směs vařit tak dlouho, až zbude jeden litr odvaru. Ihned potom scedit a užít na lačno 2 polévkové lžičce a potom každou hodinu 1 polévkovou lžičci až do využívání. Odvar se musí uschovávat v chladnu. Tento recept patří k nejúspěšnějším radám tohoto srbského „vidara".

**Pro zlepšení krevního oběhu** — měl Jova také svoji specialitu: 15 g listu plané lesní máty (*Mentha longifolia* NATH — máta dlouholistá) přelít večer čtvrtlitrem bílého vína a stejným množstvím vody a nechat ustát do rána. Ráno 5 minut povařit, 10 minut nechat ustát a scedit. Pít 2–3x denně po malém pohárku, zajídat jablečným kompotem.

Všechny rady a pokyny Jovo Mijatoviče prošly ohněm přísných zkoušek životní praxe, a právě proto se o jeho recepty zajímají odborníci. Ty zajímají nejen pokyny a rady evidentně

racionální, ale i takové, které při povrchním posuzování nezbuzují přílišnou důvěru, protože i ty navrátily zdraví mnoha trpícím. Sem patří například dosti obskurní praktika pití čerstvé želví krve při léčbě epilepsie, dále recepty s vydlabáváním tykve, do jejíž dutiny se vkládají jisté byliny, tykev se utěsní a na čas zakope do země atp.

Jova Mitajovič je dodnes mezi prostými lidmi v celé Jugoslávii veleben a pokládán za léčitele — lidového mudrce. Na něho a jeho práci se proto snad nejvíc vztahují slova velkého ruského filozofa Alexandra Ivanoviče Gercena, který prohlásil, že je třeba si starého vážit a ne je odvrhovat, protože na starém vyrůstá nové, a tak se postupně rozšiřuje lidské poznání ...

## Z RECEPTÁŘOVÉ POKLADNICE - OD MINULOSTI K DNEŠKU

**P**odpora jaterních funkcí — Jože Tomažinčič, Izola 40 g nati vlašovičnicku a po 30 g nati řebříčku, nati přesličky rolní, nati třezalky a listu jitrocele. Polévkovou lžící směsi přelít 200 ml vařící vody a nechat vyluhovat do vychladnutí, potom scedit. Pít 2—3x denně, hodinu před jídlem. Tento čaj je možno užívat pouze pod lékařskou kontrolou.

Čajovina proti vředové chorobě žaludku a dvanácterníku — Tomažinčič, Izola

I. fáze onemocnění — žaludek je překyselen, pálí žába, ale rtg. zatím nelze prokázat vředovou lézi. Vzít po 30 g kořene kostivalu a kořene mochny nátržníku, po 20 g nati rdesna ptáčího, listu nebo květu libovolného druhu slézu a listu šalvěje lékařské. 1 polévkovou lžící směsi přelít 200 ml vařící vody a nechat čtvrt hodiny vyluhovat, scedit a osladit medem. Pít před jídlem, podle potřeby 2—3 x denně.

II. fáze onemocnění — vřed je rentgenologicky prokázán, dostávají se pravidelné bolesti. Vzít po 40 g kořenů slézu (při jeho nedostupnosti může být použit i kořen proskurníku — ibišku), listu jitrocele a plodů anýzu, po 30 g heřmánku, odendku píru plazivého, kmínu, listu máty peprné a nati třezalky. 3 polévkové lžice směsi přelít  $\frac{3}{4}$  litru studené vody, přivést k varu, povařit 3 minuty a nechat půl hodiny ustát, scedit a z termosky popíjet neslazené, během dne, po doušcích.

III. fáze onemocnění — vřed je prokázán, ve stolici se objevují stopy černé, natrávené krve, pocházející ze žaludku. Vzít po 30 g kůry z mladých dubových větviček a kořene mochny nátržníku, po 20 g listu jitrocele, nati třezalky a nati kokošky — pastuší tobolky. 2 polévkové lžice směsi přelít půl

litrem studené vody, nechat 2 minuty povařit, pít z termosky po doušcích během dne. Tento čaj je vhodný ve všech případech vnitřního krvácení, pokud lékař nerozhodl o nutnosti chirurgické léčby nebo jiného zásahu.

Potopudný čaj — dr. Pavle Bohinc, Ljubljana  
Vzít po 20 g podbělového listu a sušených malin, přidat 10 g nati dobromysli. Čaj se připravuje běžným spařením 2 polévkových lžic směsi dvěma sklenicemi vařící vody. Čaj je velmi lahodný, přivede rychle nemocného k zapocení a dodá organismu řadu potřebných vitamínů a minerálních látek. Podává se horký, může se sladit medem.

Čaj proti migréně — Ivan Benko, Ivanič-grad  
Smíchat levanduli a meduňku lékařskou v poměru 1:2a běžným způsobem připravit nálev. V začátku migrenózního záchvatu vypít ihned jeden šálek a po nějaké době druhý. Intenzita záchvatu bude výrazně otupena. Nechat lékařem vyšetřit funkci žlučnicku.

Pomocná terapie chronických onemocnění — Nika Gelenčir, Zagreb

Vleklé choroby — cukrovka, tuberkulóza, nádorová onemocnění, epilepsie, nervově podmíněné závratě a mnoho jiných sužují řadu nemocných. Jejich léčení je třeba svěřit odborným lékařům, ale člověk si může některými prostými způsoby hodně pomoci. Už po desetiletí se osvědčuje v takových případech, nejlépe začátkem každé roční doby, provést „vnitřní koupel“ spojenou s hnětačí masáží břicha. Nejprve se aplikuje běžné očistné klyzma s použitím 1 litru převařené vody 38 °C teplé. Po vyprázdnění — opět běžným irigátorem — se aplikuje vlastní „koupel“. Ta spočívá v nálevu 2,5—3,5 litru převařené vody, teplé 40—41 °C (dospělému člověku normálního vzrůstu). Konkrétní množství se určí podle zdravotního stavu, stáří, velikosti a jiných okolností. Na každý litr vody je třeba přidat jednu čajovou lžičku jedlé sody. Potom si nemocný lehne ve vaně na záda, lehce pokrčí nohy; je vhodné podložit spodní díl těla, aby byl k němu lehčí přístup. Někteří nemocní dávají přednost tomu, aby ve vaně byla napuštěna trocha teplé vody, ale není to podmínkou, důležitá je přiměřená teplota v koupelně. Potom se přistoupí k vlastnímu hnětení břicha. Může jít i o automasáž, ale vhodnější je pomoc druhé osoby. Hnětení má trvat 15—30 minut, kolik kdo vydrží. Optimum bývá kolem 20—25 minut. „Vydržet“ není tak kruté, jak by se mohlo zdát, a odměna, spočívající v obnově životních sil, je více než dostatečná. Ostatně nevádí, když trocha vody ze střeva unikne do vany; pak je ovšem třeba se osprchovat. Hnětení se provádí nejprve krouživými, potom valivými pohyby, nejlépe od krajů břicha směrem k pupku. V závěru je vhodné prohnětat též zá-

da, zejména krajinu ledvin, a pak už může přijít vysvobození, protože je povoleno jít na stolicí. Po prvním, spontánním nástupu stolice je zapotřebí hnětením břicha rukama napomoci odchodu všech zbytků střevního obsahu. „Vnitřní koupel“ je třeba provést 3 x během 8 dnů; před aplikací je nutno vypít asi 100 g (nejméně však 50 g) kvalitního olivového oleje. Při léčbě úplavice cukrové (diabetes mellitus) je vhodné během osmidenní kúry občas a v den aplikace klyzmatu po půl hodině požit několik doušek vody s přídatkem jedlé sody, což zlepšuje efektivnost této jednoduché metody a hladina cukru klesá. Při cukrovce a při onemocnění revmatického charakteru je velmi vhodným dietním pokrmem vodnice (Brukev řepák — *Brassica rapa* L.) v nejrůznější kuchyňské úpravě — syrová, dušená ve vlastní šťávě, pečená, ve směsi s ovesnými vločkami atd. V sezóně by měla být z léčebných důvodů podávána vodnice 2 x denně po dobu několika týdnů.

Když bolí koleno ... — Nikola Gelenčir

Na opuchlé koleno lze ráno a večer přiložit náplast, která je připravena ze včelího voštinového medu a drcených voštin. Za několik dní přestane koleno bolet. Pokud jsou v koleně velké bolesti, rozdrtí se v hmoždíři tři polévkové lžice jalovčinek a ty se rozvaří v půllitru jablečného octa s příměsí žlutého jílu na hustší kaši, která se v silnější vrstvě namaže na koleno. To se pak ováže mokřým obvazem a navrch ještě suchým. Tyto obkladky se vyměňují každé 4 hodiny. Při nedostupnosti jablečného octa je možno použít i obyčejný, ale jablečný je lepší. Chronický zánět slinivky břišní — Dragoslav Životič, Beograd

a) připravit ovesnou kaši — 120 g ovesných na 1,2 litru vody a na mírném ohni vařit přibližně jednu hodinu. Přidat trochu soli, 2 polévkové lžice višňového nebo jiného sirupu a 2 polévkové lžice mletých oříšků, vlašských nebo lískových. Každý druhý den jíst tuto kaši třikrát denně, před dietním jídlem, případně může některé jídlo nahrazovat. Kaše se podává patnáct dní. K tomu se mají popíjet léčivé čaje, nejlépe střídát uvedené směsi:

b) po 1 dílu nati rdesna ptačího a kořene lopuchu, 2 díly oddenku pýru

c) po 1 dílu zeměžluči a oddenku puškvorce, 2 díly oddenku pýru

d) po 1 dílu lístků zimostrozu — krušpánku (*Buxus sempervirens* L.) a listů lesního jahodníku, 2 díly oddenku pýru.

Příprava všech čajů je stejná: 4 polévkové lžice směsi přelít 600 ml vařící vody a nechat 2 hodiny vyluhovat pod pokličkou, scedit a podávat 3 x denně před jídlem po 200 ml.

Protirevmatický čaj — Ivan Maršič, Škofljica pri Ljubljane

Vzít stejným dílem listy kopřivy, nař' přesličky, březové listy a drcené jalovčinky — ty ale nemíchat s ostatními bylinami.

1 vrchovatá lžice (polévková) směsi a 10 drcených jalovčinek se přelije půllitrem vařící vody a nechá se půl hodiny vyluhovat, potom se scedí do termosky a podává se 3 x denně šálek čaje. Bolestivé klouby navrhuje Maršič dále ošetřovat bylinnou mastí, jejíž přibližný ekvivalent tvoří v našich podmínkách například vietnamské balzámy.

Nežádoucí noční pomočování — dr. Jovann Tučakov, Zagreb

Vzít po 30 g kořene kozlíku a šištic chmelu a po 10 g řebříčku, máty peprné, heřmánku, meduňky; 1 polévkovou lžici směsi spařit sklenicí vařící vody, 4 hodiny nechat vyluhovat, scedit, přisladit medem, podávat teplé asi 2,5 hodiny před spaním.

Bolesti v kříži a v malé pánvi při menstruaci — dr. Tučakov, Zagreb

Vzít stejným dílem nař' yzopu, kořen kozlíku, květ heřmánku a list máty peprné. Polévkovou lžici směsi spařit šálkem vařící vody, čtvrt hodiny nechat ustát, potom scedit a vypít, několikrát denně, během menstruačních potíží. Vhodné je s léčbou započít dva tři dny před jejím očekávaným počátkem.

Jaterní a žlučnickové poruchy — dr. Rista Pešič-Gostuški, Beograd

Pro domácí léčbu jaterních a žlučnickových potíží doporučuje dr. Gostuški osvědčený recept starého anglického lékaře dr. Brismoora, který do moderní fytotherapie uvedl Francouz dr. Leclerc. Smíchat 100 g čerstvé šťávy z dobře omytých kořenů pampelišky (*Taraxacum officinale* Weber), 10 g koncentrovaného alkoholu, 15 g čistého glycerinu a 17 g destilované vody. Mixture nutno uchovávat v chladnu; podává se 1–2 polévkové lžice denně. Dr. Gostuški připomíná, že recept se osvědčil v mnoha případech; minimální obsah alkoholu při uvedeném dávkování nepůsobí škodlivě.

Náplast na zastaralé modřiny, boule apod. — Radě Marušič, Mostar

Vzít 1 polévkovou lžici strouhaného bílého mýdla, 1 čerstvý vaječný bílek, 1 polévkovou lžici olivového oleje, 1 polévkovou lžici citrónové šťávy, 100 ml domácí slivovice, vše dobře promíchat a namazat na obvazový materiál, přiložit a dobře zavázat; nechat přiloženo 48 hodin. Po 15 dnech i nejstarší zatvrdliny, boule atp. zmizí.

Nervová bolest hlavy, zvláště migrenózního typu — Borko Svrližanin

Vzít po 20 g nati meduňky a yzopu, 30 g kořene pampelišky a po 10 g nati sporýše, nati zeměžluči a listu kozlíku. Směs sušených drobně sekaných bylin rozdělit na 15 dílů a jeden díl

dát do litru studené vody. Nechat 5 minut povařit, potom vyluhovat do vychladnutí, přecedit a vypít během dne asi po deciletrových dávkách.

Polyartritida — těžší formy — Mladen Markovič, Sarajevo 30 g nati řepíku, po 20 g heřmánku, kořene jehlice trnité, květu měsíčku, kořene petržele, lipového květu, nati majoránky, listu rozmarýny a po 5 g plodu mochně-židovské třešně a nati pelyňku Černobýlu. Obvyklým způsobem připravit odvar, pít z termosky 3/4 litru denně, po doušcích.

Kolitida (zánět tlustého střeva) — Matija Paunovská, Mostar

Nastříhat horní, květovou část, nati měsíčku a pomletím získat 200 g šťávy — tuto směs smíchat s 600 g medu. Užívat 3 x denně, po jídle, 1 čajovou lžičku sirupu. Před jídlem užít 1 polévkovou lžici bylinného výtažku, připraveného vyluhováním 100 g kořene hofce a 50 g semene fenyklu v 1 litru vody 40% vínovice nebo brandy. Doba vyluhování má činit tři týdny, občas protřepat. Během léčby je třeba denně jíst alespoň trochu nemaštěné rýže!

Sirup proti různým ženským potížím — Matija Paunovská, Mostar

Z čerstvě natrhané mateřídoušky připravit pomletím 50 g šťávy, stejným způsobem pak 20 g šťávy z majoránky a 20 g šťávy z cibule. Uvedené šťávy vmíchat do půl kg medu a užívat dle potřeby několik čajových lžiček denně. Během léčby jsou žádoucí též vaginální výplachy heřmánkovým nálevem s malým přídatkem jablečné sody.

### PŘÍRODNÍ LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ V BULHARSKU (TRADICE A VÝVOJ)



ořeny bulharského národního léčitelství sahají hluboko do minulosti. Archeologické vykopávky, prováděné v nedávné době, odhalily řadu zajímavých lékařských instrumentů, používaných k chirurgickým účelům.

V historických dobách mělo národní léčitelství náboženský nebo polonáboženský charakter (a to nejenom v Bulharsku) a bylo propletením racionálních a pověřených praktik, kultovních zvyků a pohanských obyčejů. Racionální způsob myšlení však postupně převládal a rychle narůstala zejména znalost léčivých bylin, včetně jedovatých a prudce působících drog. Už velmi staré záznamy hovoří o léčebném využívání máku a konopí a výtažek z čemeřice byl od nepaměti využíván na ošetřování stělných ran.

Prvními literárními prameny, kde se ve zmínkách hovoří o léčení, je jakýsi dotazník, zaslaný caru Borisovi I. papežem Mikulášem I. v roce 869, a potom knihy „Nebesa“ a „Sestero dnů“ Joana Ekzarcha, napsané na přelomu IX. a X. století. Hodně se také hovoří o jednom z nejstarších evropských herbářů, proslulém „Sborníku cara Simeona“, který v roce 1073 vyšel dokonce v ruském překladu jako „Sborník Svatoslavův“. Na cara Simeona brzy navázal jeho čtvrtý syn, přezdívaný Bojan Mág, který položil prvé základní kameny k výstavbě fyto-terapie.

Centrem léčitelství se brzy staly kláštery, zejména dodnes populární Rilský monastýr, kde působil počátkem X. století známý mnich-léčitel Ivan Rilský. Mimořádný vliv na další rozvoj národního léčitelství této doby měli zejména bogomilci. Šlo o jedno z nejvýznamnějších kacířských hnutí ve středověku, založené právě v Bulharsku odpadlým popem Bogomilem. V té době to bylo hnutí velmi pokrokové, protože jeho sociálním podkladem byl třídní boj utlačovaného rolnictva proti feudálním bojarům a řecké ortodoxní církvi. Podstatou bogomilství byl dualistický boj dobra a zla, světla a tmy. Bogomilci odmítali církev a feudální stát pro jejich údajné spojení s temnem, zavrhovali svátosti a uctívání svatých. Byli za to krutě pronásledováni, což vedlo k izolaci a vytváření uzavřených kruhů včetně tajné lékařské péče poskytované psancům. Léčebným kodexem bogomilců byl proslulý „Zelejnik“, sestavený snad pod redakcí samého popa Bogomila. Zelejnik byl komplexním léčitelským vademékem, ke kterému se utíkali léčitelé i nemocní po několik staletí. Nejvýznamnějším léčitelem bogomilského hnutí byl Vasilij, přezdívaný Vrač neboli Lékař a pocházející z okolí Ochridu. Svým léčitelským uměním zachránil život a zdraví stovkám nemocných a dnes je po zásluze hodnocen jako jeden ze základních pilířů bulharské národní medicíny. Vasilij Vrač byl pro své pokrokové smýšlení krutě perzekvován, nakonec zavlčen do Cařihradu a tam umčen.

Dalším důležitým momentem vývoje bulharského lidového léčitelství byla dlouhodobá turecká okupace Balkánu. Protože staletá víra byla Bulharům násilně odnímána, stávali se lidoví léčitelé té doby i jakýmiś duchovními vůdci svého lidu, přičemž „stav nouze“ vedl i k rychlému prohlubování jejich odborných vědomostí, které dále vzrůstaly přirozenou infiltrací léčitelských prvků turecké a arabské kultury.

Prvním bulharským lékařem, který získal západní lékařské vzdělání, byl dr. Nikolaj Savov Pikalo (1792—1865), jemuž se velmi citlivě dařilo spojovat své odborné poznatky se staletými zkušenostmi tradičního léčitelství.



Na přelomu XIX. a XX. století vynikl v léčitelství zejména pravoslavný mnich Neofit Kalčev z Ořešáku, který po osvobození Bulharska z osmanské nadvlády vydal v rekordních pěti vydáních knihu „Národní domácí lékař“. V téže době však i Bulharsko dostihla módní vlna odklonu od přírodních léčiv a lékaři, lékárníci ba dokonce i ranhojiči se počali stydět za zkušenosti získané od léčitelů. Tento odklon však v Bulharsku — na rozdíl od jiných evropských zemí — trval jen poměrně krátkou dobu. Zásahu na tom měl léčitel Ivan Rajev z vesnice Šipka. Lékaři, kteří si v té době vůbec nevěděli rady se zvláštním druhem třesu, jenž dnes označujeme jako „postencefalický parkinsonismus“, nemohli přehlédnout, že do Šipky se sjíždějí postižení lidé ze široka daleka a že se většinou vracejí uzdraveni. K Rajevovi se vydali „špióni“, ale ti se v prvé fázi vrátili s nepořízenou; léčitel byl ochoten kohokoli léčit, ale neměl se k prozrazení úspěšné léčebné „technologie“. Jenže „sídlo v pytlí neutajíš“ a tak — přes kamuflážní Rajevovy triky — bylo jeho tajemství nakonec odhaleno:

30 g drobně sekaného kořene rulíku zlomocného (*radix belladonnae*) + 30 g medicijního uhlí se vařilo 10 minut v 600 g bílého vína, potom se nechal odvar 1/4 hodiny stát a přecedil se do láhve. Užívala se nejprve 3x denně 1 čajová lžička na lačno a později se dávka zvyšovala až na 60 g denně (3 x 20 g), zvláště silní jedinci dokonce až na 80 g denně. Pokud se výjimečně začaly projevovat lehké příznaky otravy, vešel Rajev jednu dávku vypustit a zbylé množství rozložit na pět denních dílčích dávek. Asi 2 hodiny po aplikaci vinného odvaru vzal nemocný 1 kuličku číslo 30 (to bylo Rajevovo matoucí označení), která obsahovala asi na špičku nože mletého muškátového oříšku, trochu cukru a medicijního uhlí. K tomu bylo potřeba žvýkat několik malých kousků puškvorce. Kúra trvala 2 měsíce a byla natolik účinná, že většinou ji nebylo potřeba opakovat.

Rajevovo kličkování a nechota vyzradit recepturu měly svůj hluboký smysl, protože léčitel pracoval s toxickými dávkami vysoce nebezpečné a jedovaté drogy. Její jedovatost se sice, vzhledem na adaptabilitu organismu při postupně se zvyšujících dávkách i na vhodné použití medicijního uhlí, prakticky neprojevila, avšak Rajev měl oprávněné obavy, že lékaři by jeho způsob léčby mohli ostře napadnout, případně jej znemožnit. V tomto případě se tak nestalo, ba naopak, metodika této léčby vešla do analů světového lékařství pod pojmem „bulharská terapie“. Tento fakt znamenal prudký vzestup bulharských lékařů o přírodní léčebné produkty, a to v době, kdy jinde v Evropě bezkonkurenčně panovala chemie. Bulharská terapie ostatně zanechala stopy i u nás, kdy farma-

ceutický průmysl před lety uvedl na trh přípravku RABILKA, určený k léčbě uvedeného onemocnění a vyrobený na bázi ruličkových alkaloidů.

Ale to již pomalu přicházela éra Petra Dimkova. Narodil se v Sofii 20. března 1886. Lásku k lidovému léčitelství zdědil od své matky, poměrně známé sofijské léčitelky. Začínal jako pouhý sběratel lidových léčitelských zkušeností; shromáždil více než 10 000 předpisů. Už v roce 1931 vydal zajímavou knížku „Praktické rady pro léčení podle metody LUI KUNA“ a zanedlouho poté třísvazkový spis „Příručka pro přírodní léčení a životosprávu“. Vyšla čtyři vydání v letech 1932, 1933, 1935 a 1939. V roce 1980 byl vyznamenán Mezinárodní organizací pro psychotronický výzkum se sídlem v Luxembourgu, když předtím bylo vydáno jeho monumentální třísvazkové dílo „Bulharské národní lékařství“ (1977—79, 1860 stran), které je vlastně pátým a rozšířeným vydáním „Příručky pro přírodní léčení“. Nejvyššího ocenění se mu však dostalo nedlouho před smrtí, když v roce 1981 byl vyznamenán jedním z nejvyšších bulharských řádů, Řádem Cyrila a Metoděje, který mu udělil Nejvyšší sověť Bulharské lidové republiky za mimořádný přínos v oblasti studia národního lékařství a zachování lidových kulturních a etických hodnot. Petr Dimkov zemřel ve věku 96 let a zanechal za sebou řadu následovníků. Potěšitelné je, že to jsou především lékaři, kteří se vydali na nesnadnou pouť dalšího rozvoje prvků tradičního léčitelství v rámci moderních lékařských postupů.

## PETR DIMKOV A JEHO DÍLO



Petr Ivanov Dimkov se — jak sám řekl — učil celý život. Procházel vesnice a usedlosti, sbíral staré lidové předpisy, zkoumal vlastnosti půd i léčivé schopnosti bylin, ale věnoval se též člověku a jeho křehké psychice. A především léčil, tedy léčil a pomáhal. Za 96 let svého plodného života nashromáždil neuvěřitelné množství zkušeností, které nezištně předával dál, nemocným i lékařům. Význam Dimkovovy práce vzrostl v závěru jeho života natolik, že se jím seriózně začala zabývat Bulharská akademie věd, i když k němu zpočátku — jak se na váženou vědeckou instituci sluší — přistupovala dosti skepticky. Léčebné výsledky Petra Dimkova však hovořily samy za sebe a tak nakonec bariéry skepsy byly prolomeny a Akademie přistoupila ke knižnímu vydání jeho díla. Monumentální třísvazková encyklopedie „Balgarska narodna medicina“ (nejvýstižnější překlad: Bulharské přírodní léčitelství) je vlastně zcela přepracovaným a modernizovaným vydáním již dříve publikovaných Dimko-

vových prací. V Zagrebu zmizelo dílo Vaši Pelagiče z knihkupeckých pultů během několika hodin, ale zájem Bulharů, jak laiků, tak především veřejnosti odborné, předčil všechna očekávání. Lidé, kteří chtěli mít „svého“ Dimkova stůj co stůj, museli stát před knihkupectvím frontu dokonce přes noc. Náklad 10 000 výtisků se ukázal zcela nedostatečný, proto byl za krátký čas proveden dotisk dalších 20 000 výtisků.

Kniha je nejenom praktickým přehledem přírodního léčitelství, ale současně jadrně vyjadřuje — někdy i dosti svérázně — filozofické názory svého autora. Dílo je recenzováno známým bulharským specialistou pro choroby vnitřní prof. dr. Stanko Todorovem, který nakonec dochází k závěru:

„... vyzkoušel jsem v praxi mnoho chemických přípravků a poznal jsem jejich účinnost. Léčit bez nich by bylo v naší době nemyslitelné. Ale na konci své lékařské praxe docházím k poznání, že je nutno k těmto lékům přistupovat s velkou opatrností a používat je jenom v případech zcela nezbytných. Lékaři by měli častěji než dosud využívat zkušeností lidového léčitelství. Pouze léky přírodního typu umí aktivizovat přirozené obranné síly organismu a jsou většinou prosty nežádoucích účinků...“

Přestože kniha není jen přehledem bulharského lidového léčitelství, ale spíš (poněkud v rozporu s názvem) souhrnem Dimkovových osobních zkušeností, lze o ní říci, že dostatečně reprezentuje zemi svého původu i národní lidové léčitelství. Vznikla z prostých poměrů a je určena prostým lidem, převážně venkovánům, kteří vždy měli k přírodnímu způsobu léčeni nejbliž. Životní filozofie bulharského venkovana i jeho způsob života se však značně odlišují od životních zvyklostí Středoevropa, a proto většina Dimkovových rad se nám zdá příliš složitá a především zdlouhavá. Zato jeho definice přírodní léčby a zásady správného života a rozumné životosprávy mají platnost zásadní a zcela obecnou.

— Přírodní léčitelství je založeno na zkušenostech předáváných ústně, písemně nebo vlastním příkladem z pokolení na pokolení.

— Prostředky v přírodním léčitelství používané nepůsobí jen na určitý orgán nebo proti určité nemoci, ale současně všeobecně posilují celý organismus. Hlavním principem přírodní léčby tedy musí být — celkově tonizovat organismus, s přihlédnutím k individuálním chorobným příznakům.

— Tohoto cíle lze dosáhnout jen komplexem opatření, vodou, bylinkami, dietou, sázením baněk, náplastmi, obklady, masáže, cvičením, hlubokým dýcháním, psychoterapií a podobnými způsoby, vždy však prostředky, které nevyvolávají téměř žádných vedlejších účinků.

— Používané prostředky jsou jednoduché, dobře dostupné a technicky snadno proveditelné ve skromných domácích poměrech ...

A hlavní principy pro vlastní využití přírodní léčby shrnuje Dimkov takto:

— Nemocný se má léčit především přirozenými prostředky.

— Současně s vlastní léčbou je třeba dbát i na všeobecné posilování organismu.

— Léčení musí být přísně individualizované, co se týče jak výběru prostředků, tak jejich dávkování.

— Léčení musí probíhat vždy komplexní formou a s využitím všech dostupných způsobů a prostředků.

— S léčením se zásadně nesmí spěchat a organismu, se musí dopřát čas na regeneraci a dočerpání sil.

— Nemocného je zapotřebí neustále psychicky posilovat, aby se zbavil strachu z nemoci a jejího průběhu.

Podívejme se nyní na několik ukázek Dimkovových terapeutických návrhů. Některé rady Petra Dimkova se liší od běžných zvyklostí:

— Všechny hořké drogy se mají vařit 10 minut.

— Nehořké drogy se mají vařit 5 minut.

— Aromatické (siličné) drogy jenom spárovat a nechat půl hodiny ustát.

— Kozlík se jenom spáruje, ale nálev se má nechat ustát několik hodin.

— Kořenové a dřevní drogy se mají vařit tak dlouho, dokud nezůstane asi polovina vody z původní dávky.

— Několik málo bylin, mistrně zvolených, dá větší účinek než celá lékárna dohromady. (Tomuto atributu se však Dimkov častěji zpronevřuje, protože většina jím doporučených údajů jsou složité směsi.)

— Jako koření je vhodné užívat zejména citrónovou šťávu.

— Vejce na měkko jsou velmi prospěšná; u dětí jedno denně, u dospělých 2—3 denně (maximálně), u starých lidí 2—3 vajíčka týdně.

— Nejzdravější strava je vegetářská. Autor je vegetarián a těšil se výtečnému zdraví bezmála do sta let. Kdo není vegetariánem, ať se jím nestává násilím, pokud není přesvědčen o výhodách tohoto výživového systému. Takový člověk by však měl jednou týdně držet půst — úplnou hladovku.

Léčbu hladověním Dimkov doporučuje při obezitě, při vysokém krevním tlaku, při ateroskleróze a dále při chorobách ledvin, při onemocnění žlučníku, při akutních zánětech žaludku a střev, při kožních chorobách, při revmatismu, dně a různých neuralgiích. Naproti tomu radí vyhnout se hladovění při vředové chorobě žaludku a dvanácterníku, při neuraste-

nii, při cukrovce, při nekompenzovaných srdečních vadách a při TBC plic.

Hladovějící musí hodně odpočívat a spát, přes den má mít mírný a nenáročný pohyb. U ležících pacientů může být pohyb nahrazen masáží celého těla. Během hladovění je velmi prospěšná denní teplá koupel ve vodě 37 °C teplé po dobu asi 10—15 minut, ale jen tehdy, jestliže nemocný koupel dobře snáší, když nehladoví. Prospívá též sluneční vzdušná lázeň 5—30 minut, podle počasí. Jednou denně nutno provést očistné klyzma s litrem převařené vody teplé 38 °C. Během hladovky se má pít voda s citrónovou šťávou nebo šípkový čaj. Jestliže dojde během hladovky k větším výchytkám srdečního tepu, je třeba tuto předčasně ukončit, zvláště pokud se ještě přidruží nutkáni na zvracení.

Obvyklá doba léčebného hladovění má být asi 3 dny, preventivního pak pouze 1 den. Hladovění delší než 3 dny musí být bezpodmínečně pod lékařskou kontrolou. Výsledky dlouhodobých hladovek neposuzuje Dimkov nijak převratně, i když říká, že výjimky potvrzující pravidlo jsou dosti četné. Dosti často se aplikuje i částečné hladovění, kdy výživu tvoří pouze ovocné šťávy a podobně. V takovém případě má být léčebná hladovka delší, asi týden.

Pro příznivce přírodního způsobu života sestavil Dimkov své proslulé DESATERO DLOUHÉHO VĚKU:

1. Nejez maso!
2. Pij hodně kyšky, kefíru, jogurtu!
3. Po obědě a po večeři 1/4 hodiny odpočívej!
4. Spi 10 hodin denně!
5. Zdržuj se hodně na čerstvém vzduchu, doma hodně větrej!
6. Nekuř!
7. Nepožívej alkohol, ani jiná dráždidla!
8. Vyhýbej se lenosti; nečinností si kopeš hrob!
9. Dodržuj zásady morálky!
10. Nerozčiluj se!

### NĚKTERÉ PRVKY DIMKOVY ZEVNÍ LÉČBY



ro zevní terapii měl Dimkov v oblibě zejména léčivé „balzámy“. Na mírném ohni, nejlépe na vodní lázni, se roztavila bílá vazelína, nechala se mírně vychladnout a pak se za stálého míchání přidávaly jemně zprášované léčivé drogy. Pokud byla konzistence příliš hustá, přidalo se trochu olivového oleje, při řídké konzistenci pak trochu včelího vosku.

Další specialitou bylo užívání „mušama od chavadživa“,

zvláštním způsobem připravená náplast či zábal z kamejníku barvířského (Alkanna tinctoria TAUSCH.); ten v ČSFR roste jen ojediněle v okolí Komárna, ale v Bulharsku je nepoměrně hojnější.

Mnohé zevní procedury, jako střídavou koupel nohou, břišní zábal, náplasti podél celé páteře atp. používá Dimkov především ve vnitřním lékařství.

Při vysoké teplotě 39—40 °C doporučuje Dimkov zábaly. Děti — Tělo nemocného se namaže směsí stejných dílů olivového oleje, vinného octa a vaječných bílků (alternativně používá Dimkov i vepřové sádlo), do směsi se rozmíchají 1—2 práškované tablety aspirinu a provede se zábal.

Dospělí — Na zábal se použije některá z uvedených směsí domácích surovin:

- olej, mletý česnek, ocet (podíl surovin Dimkov nestanovuje)
- ocet, sůl, mletý česnek
- citrónová šťáva + vředelíní sůl v poměru 2:1\*
- voda, ocet, jedlá soda

Tělo nemocného se namaže některou z uvedených směsí a potom se provede tzv. suchý zábal; za malou chvíli dojde k zapocení a teplota klesá. Pokud je zapocení příliš silné, je zapotřebí nemocného rozbalit, frotýrovat suchým ručníkem a potom jej otřít navlhčeným hadrem, nemocný se převleče a spí. Pokud hojně pocení přesto pokračuje, doporučuje se na břicho přiložit ovinek, namočený ve vlažné vodě.

Jinou možnou alternativou je vlhký zábal: nemocný si obleče delší mokrou košili, namočenou ve zředěném octu, a uloží se do zábalu. Po skončení asi jednohodinového zábalu se nemocný rychle omyje chladnou vodou a uloží se do teplého lůžka.

Podvrtnutí léčil Dimkov fixací postiženého údu ve vodorovné, poněkud zvednuté poloze a studenými obklady, měněnými po 2 hodinách. Když hojení poněkud pokročilo, navrhol Dimkov střídavé lázně a jemné masáže postižené končetiny či kloubu olivovým olejem. Jestliže však je bolest velmi silná, bylo třeba ponořit postižený úd asi na 20 minut do horké vody; potom následovalo studené polévání a přiložení studené náplasti ze strouhané cibule se solí v poměru 3:1, nebo teplého obkladu z otrub nebo náplasti ze 2—3 krajíčků chleba bez kůrky — smíchat s vinným octem na husté těsto, přiložit a ovázat. Po sejmutí provádět lehkou masáž.

Hojení ran podporoval Dimkov pocukrováním. Uznával dále, že rány se lépe hojí na vzduchu nebo pod vrstvou rybího tuky. Proléženiny a otlaky příznivě ovlivňuje obklad s mandlovým mlékem, připravený rozmixováním nebo nastroháním (na jemno) několika mandlí v trošce teplého mléka. Také vrstvá medu podporuje hojení ran, med vůbec patřil k oblíbeným

prostředkům Dimkovovy terapie. Dimkov rád léčil zejména rány hnisavé. Používal k tomu řady náplastí, resp. obvazů, které nařizoval měnit 2—3x denně, podle povahy případu. Léčivé médium připravoval rozechříváním na vodní lázni, za stálého míchání; na potřebnou hustotu upravoval hmotu hladkou moukou nebo olivovým olejem, namazal na obvazový materiál a přiložil na ránu. Alternativy častěji střídal:

— vysušená dužina obyčejné tykve turka (*Cucurbita pepo* L.) se spálí a popel se smíchá s jedlým olejem na jemnou kasičku  
— 1 vaječný žloutek + 50 ml šťávy z čerstvých kopřiv + 1/2 čajové lžičky včelího medu + 1/2 čajové lžičky hladké mouky  
— 1 vaječný žloutek + 1 polévková lžice včelího medu + 1 polévková lžice hladké mouky + 1 čajová lžička olivového oleje

— 50 g soli + 100 g včelího vosku  
— 1 polévková lžice včelího vosku + 1 polévková lžice pryskyřice z jehličnatých stromů + 1 vaječný žloutek

Když se podebírá pata na noze, je třeba udělat postižené noze každý večer asi na čtvrt hodiny horkou lázeň. Pak se přiloží náplast z kasičky ze svařeného mletého lněného semene v mléce anebo náplast z pocukrovaných plátků pečené cibule. Náplasti se přikládají na noc. Do rána se rána obyčejně provalí a pokud se tak nestane, propíchne se kůže vypálenou jehlou a hnis se vytlačí a pak se rána vymyje podbělovým nebo třezalkovým nálevem a přiloží se některá z uvedených náplastí, až do vyléčení.

Když se jednalo o rány velmi hluboké, staré a nesnadno se hojící, byla terapie ještě přísnější. Večer před spaním se na ránu působilo místní horkou lázní (kolem 45 °C) asi po dobu 1/4 hodiny. Mohlo se použít prosté vodní lázně, ale Dimkov dával přednost odvaru lesního slézu, heřmánku a květu černého bezu, ať již samostatně nebo ve směsi stejných dílů. Potom přikládal speciální náplast, připravenou promícháním 9 dílů převařené vody, 1 dílu čistého lékárenského dehtu a 1 dílu olivového oleje, a to na mírném ohni nebo ještě lépe na vodní lázni. Jakmile hojení trochu pokročilo, mazal ránu hojivou mastí z 1 dílu pryskyřice jehličnatých stromů, ovčího loje nebo lanolinu, olivového oleje, včelího vosku, vepřového sádla a 1/2 dílu medicijního mýdla. Jednotlivé složky roztavil na vodní lázni anebo mírném ohni, promíchal, do toho namočil obvazový materiál a chvíli jej nechal „natáhnout“. Potom obvaz vyndal, pocukroval a po zatuhnutí přikládal asi na 12 hodin.

Po aplikaci těchto procedur doporučoval ránu vymývat odvarem z přesličky nebo z violky trojbarevné a přes den ránu asi na 2 hodiny vystavovat sluníčku nebo aspoň čerstvému vzduchu. Pokud z rány přestal vytékat hnis a ukázala se čer-

stvá krev, přestaly se přikládat náplasti a krvácení se zastavilo například odvarem z dubové kůry; při dalším hojení pak přikládal už jen heřmánkové obklady.

Spáleniny a opařeniny — postižené místo se má ihned omýt studenou vodou a potom dle možnosti ponořit celé do studené čisté vody, která se trvalým přítokem má stále ochlazovat. Ve vodě se postižené místo drželo tak dlouho, dokud nepřešly největší bolesti, tj. 1—8 hodin; kůže pak nabyla přirozené barvy. Při dodržení této rady nenaskočí puchýře a u menších spálenin není třeba žádné další ošetření. Pokud byla popálenina na místě, které nebylo možno trvale ponořit do vody, radil Dimkov alespoň studené dlouhodobé polévání a případně „pocukrování“ spáleniny jedlou sodou.

Na doléčení doporučoval Dimkov studený, mokrý, ale dobře vyždímaný ručník hojně posypat jedlou sodou a přiložit jako obvaz, případně přiložit některou z dále uvedených náplastí. Pokud snad puchýře přece jenom vznikly, radil je Dimkov propíchnout vyžilhanou jehlou, ale kůžičku neodstraňovat. Přes den obklady měnil po dvou třech hodinách, v noci je ponechával bez výměny, avšak důsledně radil na noc klyzma s 1 litrem převařené teplé vody. Postižené místo uložit tak, aby bylo trvale v klidu, například nehýbat rukou.

Pokud léčba nezačne studenou vodou, může podle Dimkova dojít k nebezpečným hnisavým komplikacím; pak bylo ihned nutno přistoupit k přikládání studených obkladů z odvaru dubové kůry nebo silného ruského čaje.

Náplasti. Kousek nehašeného vápna velikosti slepičího vejce Dimkov vyhasil asi ve čtvrt litru vody. Když se vápenná voda poněkud vyjasnila, vzal 2 lžice této vody a 4 lžice olivového oleje. Olej vkapával do vody za stálého třepání, aby vznikla emulze. Do té přidal půlku čerstvého žloutku a vše dokonale promíchal, směs namazal na obvazový materiál nebo raději na dobře umyté čerstvé listy devětsilu nebo podbělu. Přikládal formou obvazu.

— 1 polévkou lžící olivového oleje nebo slunečnicového oleje smíchal se strouhanou křídou na kasičku

— 1 polévkovou lžici másla rozmíchal s 1 čerstvým vajíčkem

Pokud velikost popáleniny přesáhla plochu dlaně, radil Dimkov souběžně vnitřní léčení: 3x denně před jídlem podával 1 polévkovou lžici olivového oleje, nařizoval dodržovat vegetariánskou dietu s vyloučením všech dráždivých včetně kouření a místo vody doporučoval pít citrónové šťávy. Velké nebo hluboké popáleniny Dimkov v závěru svého působení odmítal léčit, protože dobře věděl, že specializované oddělení může v takovém případě pomoci podstatně kvalifikovaněji, neboť jde o stav, který přímo ohrožuje život.

Pohmožděniny. Dimkov rozeznával čtyři stupně, přičemž pro domácí léčení přírodními prostředky jsou vhodné pouze první dva stupně:

I. stupeň je charakterizován modřinami, menšími otoky a bolestí. Vyléčí se za 3—5 dní.

II. stupeň je charakterizován velkými modřinami a podlitinami. Objevuje se hnisání a velká bolestivost. Vyléčí se asi za 2 týdny.

III. stupeň je charakterizován odúmrtním tkáně, může dojít k nekrotickým a ke gangréně. Hojí se v průměru za měsíc.

IV. stupeň značí, že postižená tkáň je rozdracena na kaši. Hojí se velmi dlouho, často se nezhojí vůbec a je nutná amputace.

I. stupeň se léčí studenými obklady. Mezitím se vezme kopřivový list, přelije přiměřeným množstvím olivového oleje a nechá se asi 24 hodin vyluhovat. Tímto olejem se potom jemně masírují postižená místa. Vhodné je také smíchat 2 vejce s 1 polévkovou lžící vinného octa, natřít na hadřík a přiložit formou obkladu.

II. stupeň se léčí nejlépe hliněnými obklady, pokud ovšem nejde o otevřenou ránu. Čistý jíl se rozmíchá s vodou a octem na kaši a tímto bahnem se pak obalují postižená místa. Náhradním způsobem je omývání postiženého místa několikrát denně kafrovým lihem. Následuje přiložení obkladu, namočeného ve vinném odvaru petrželové nati.

Základní prvky Dimkovovy vnitřní léčby. Návrh léčebného schématu je u Dimkova v drtivé většině případů stejný nebo obdobný, mění se pouze některé doporučené procedury a především čajové směsi:

a) 3x denně asi 20—30 minut před jídlem je jedna aplikace. Obvykle to bývá bylinný odvar, který Dimkov preferuje před nálevy. Někdy doporučuje speciální sirup, např. z aloë, smrkový aj.

b) Dosti často deset minut poté následuje druhá, podobná aplikace.

c) Dvě hodiny po jídle další aplikace, většinou jiná bylinná směs, od 50 do 150 ml.

d) Večer, při sebemenší zácpě nebo jen tužší stolici, je doporučováno očistné klyzma, při opravdové zácpě pak dvojité klyzma, někdy ještě další, maloobsahové, léčebné klyzma.

e) Po klyzmatech následují pravidla vodoléčebné aplikace, koupele, obklady, zábaly.

f) Velmi často je doporučováno přikládání náplastí s kašovými léčivými, buď přímo na holé tělo nebo do plátěného pytlíku. Často jsou doporučovány horké obklady na půl hodiny, potom další, v těch zůstat celou noc.

g) Časté je i doporučování večerních masáží páteře, zejména

kafrovým lihem, vatou, malými kruhovými pohyby, pak se přikládá speciální náplast po celé délce páteře,

h) Základem ranních aplikací je studené omýtí celého těla a potom rychlé frotýrování, suché nebo vlhké. Pak obvykle následuje domácí gymnastika, kdy na výběr cviků se neklade velký důraz. Preferuje se dechové cvičení — asi 25 hlubokých vdechů nosem a výdechů ústy.

i) Léčba dle tohoto schématu je dlouhodobá, vždy všechno denně, s výjimkou neděle, kdy se nedělá buď nic, nebo se pije jen léčivé čaje. Při doléčování se aplikace mohou podávat obden nebo jen 2—3x týdně. Téměř vždy je doporučováno memorování autopsychoterapeutických formulek.

Z uvedeného schématu vyplývá, že léčba podle Dimkova je neobyčejně svízelná, vyžaduje mnoho trpělivosti a nemocný se jí musí plně věnovat. Nějaké „ambulanti“ léčení při plném pracovním výkonu je téměř nemožné. Uvážíme-li však, že Dimkov měl velké léčebné úspěchy i ve velmi vážných případech různých onemocnění, musíme konstatovat, že je tomu možná i proto, že svou autoritou uměl prosadit právě tak složitou léčbu, jakož i to, že nemocný se — chtěl dodržovat pravidla hry — léčil skutečně všemi prostředky a všemi silami.

Úplně nejoblíbenějším Dimkovovým vnitřním léčivem však byl chlebový kvásek. Používal jej na mnoho způsobů a později mu dokonce začal říkat „bulharský lidový penicilin“. Rovněž hojně používal pečenou cibuli, aloëový sirup, citróny, zeměžluč, třezalku, strouhané kaštiny.

Bylo velmi obtížné vybrat dostatečně reprezentativní vzorek Dimkovovy „interny“. Dimkov totiž — na rozdíl od většiny léčitelů — se nevěnuje jenom lehčím chorobám, ale spíše naopak. Jako by si liboval v terapii chorob jen svízelně léčitelných: zelený zákal čili glaukom, ženská neplodnost, zvětšení sleziny, alergická onemocnění, poruchy ledvin s bílkovinami v moči, retence moči čili nemožnost se vymočit, „voda“ v kolenně, Burgerova choroba a to nehovořím o terapii nádorových onemocnění... Pro naši ukázkou jsme nakonec kompromisně zvolili návrh na léčení ozaeny, velmi nepříjemného typu rýmy s ošklivě zapáchajícím výtokem z nosu. Dimkov říká, že podle jeho terapeutického návrhu lze ozaenu vyléčit během několika měsíců.

1. 3 x denně. 10 minut před jídlem vypít 100 ml odvaru ze směsi řepíku, třezalky, řebříčku, levandule, květu měsíčku, rdesna ptačího, nati bukvice (hb. betonicae), květu slézu lesního — do směsi dát vše stejným dílem a odvar připravit běžným způsobem.

2. 2 hodiny po jídle vypít pohárek, asi 100 ml odvaru ze směsi 4 dílů islandského lišejníku, 5 dílů přesličky, 8 dílů nati kono-

pice a po 10 dílech kopřivy a rdesna ptačího. Odvar připravit běžným způsobem.

3. Večer před spaním se připraví litrové klyzma teplým heřmánkovým odvarem. Pak následuje parní lázeň na hlavu po dobu asi 10 minut nad vařícím se heřmánkem, dále střídavá koupel na nohy — v horké 30 vteřin, ve studené 3 vteřiny, začínat v horké a končit ve studené vodě. Konečně na noc se přikládá zábal (ovinek) břicha, kdy zábalový materiál je namočen do odvaru lučního jetele, případně do odvaru květín, kvetoucích na louce v době seneseče. Před přiložením ovinku se však nos dobře propláchně nálevem ze stejných dílů slézu lesního a heřmánku. Po tomto proplachu se nos promaže (vatičkou na špejli) olivovým olejem, ve kterém se na vodní lázni vařila třezalka a zeměžluč (250 ml oleje a po 1 polévkové lžici každé drogy, hodinu vařit).

4. Ráno studené omytí, frotýrování celého těla a proplach nosu: 1 čajová lžička čerstvé šťávy z aloë, na špičku kulatého nože strouhaného kamence na holení, 200 ml vlažné vody — rozmíchat. Alternativní proplachové roztoky: Odvar dubového lýka, vařit půl hodiny pod pokličkou 6 polévkových lžic drogy na litr vody. Nebo odvar ze stejných dílů přesličky, třezalky a kopřivy. Proplachy je vhodné střídát.

5. Promývání nosu se opakuje i před obědem. Po každém promytí se provádí dechová gymnastika, nejméně 20—25 hlubokých nádechů nosem, výdech ústy.

6. V teplém ročním období, v čase kolem poledne, se doporučuje asi hodinová sluneční vzdušná lázeň. Pokud není dostatečné teplo, lázeň zkrátit jen na půl hodiny. V chladném ročním údobí a v létě při větší nepřízni počasí aplikovat poloviční koupel (voda ve vaně při sedu jen do výše málo nad pupek) v nepříliš teplé nebo vlažné vodě, asi 10 minut.

7. DIETA: Laktovegetářská po celou dobu léčby. Pít převařenou bezinkovou šťávu, šípkový čaj, vhodný je i citrón, pivovarské kvasnice...

Velmi poeticky Dimkov hovoří o „životní síle“ neboli o „životním tonu“. Tímto pojmem rozumí Dimkov rezervu celkové vitální energie, kterou má člověk k dispozici. Není tím myšleno ani svalové napětí, ani mozkový potenciál, ale souhrn celkové odolnosti fyzické, psychické a morální, daný mnoha okolnostmi: Zdravotním stavem, pocitem uspokojení s danou životní rolí, reakcí okolí, hierarchií uznávaných hodnot, pověrtnostními vlivy, vlivy různého vyzařování, harmonickou výživou, morální a charakterovou vyzrálostí atp.

Při tvorbě rezervy životní síly hraje velkou roli fyzický stav člověka, a ten je opět dán řadou fyziologických faktorů, jako je látková výměna, harmonie krevního oběhu, kvalita krve.

Tyto faktory je možno podle Dimkova příznivě ovlivňovat a zvyšovat rezervy životní síly tímto postupem:

1. 3 x denně, 20 minut před jídlem vzít 1 polévkovou lžici ze směsi: 20 čerstvých zelených listů pokojové pelargónie\*\*, 20 mandlí, 3 citróny i s kůrou (chemicky neošetřenou!!!), ale bez semen — vše pomlít a smíchat s 0,5 kg medu.

2. 10 minut poté vypít pohárek cca 100 ml domácí šťávy ze směsi stejných dílů jablek, mrkve a červené řepy. Doporučuje se připravovat šťávy samostatně a smíchat je před použitím.

Tento postup není vhodný ani tak pro trvalou aplikaci, jako spíše pro podávání formou několikátýdenních kúr v určitých kritických situacích, například na jaře a na podzim, při velkém duševním nebo fyzickém vypětí a podobně.

Tolik Petr Ivanov Dimkov a jeho dílo. Než se s ním rozloučíme definitivně, alespoň jednu z jeho jednoduchých rad: Na některé formy alergie překvapivě „zabírá“ pelyněk, podávaný formou nálevu, z termosky, vždy za 1—2 hodiny 1 polévkovou lžici, po dobu několika dnů ...

---

\*Dimkovem doporučované Gotvarské soli se svým složením blíží Karlovarská sůl. (Viz str. 182)

\*\*Lze použít kteréhokoli druhu pokojové pelargónie, pokud obsahuje vonnou silici, která je nositelem účinku. Patří sem např. pelargónie nejvoňavější (Pelargonium odoratissimum), pelargónie růžová (Pelargonium radula) a některé další variety.

## Z BULHARSKÉHO RECEPTÁŘE



rozsáhlé praxe druhého předního představitele bulharského lidového léčitelství, dosud žijícího sofijského léčitele (1986, 82 let) Dimitara Karaivanova alespoň malý odštěpek: Karaivanov např. konstatuje, že mnoho lidí trpí na pocity bolestivého tlaku v pravém boku, kdy lékařské vyšetření neukáže žádnou vážnější chorobu, ale přesto jde o nepříjemnou a vleklou záležitost. V takovém případě radí „děda Dimitar“ směs 40 g kořene kozlíku, po 30 g listu máty peprné a meduňky lékařské, 20 g okvětních lístků tmavočervených růží a 10 g pelyňku pravého. Do půl litru vařící vody vhodit 1 polévkovou lžici směsi, povařit 3 minuty a ihned potom scedit. Brát několikrát denně, na lačno, jednu polévkovou lžici odvaru. Po 4 dnech užívání zařadit 2 dny pauzu a tento cyklus několikrát opakovat. Po několika cyklech zařadit větší pauzu, asi 5 dní, potom je možno zase několik cyklů opakovat. Každý večer má nemocný koupat nohy v horké vodě, avšak bez namočení kolen.

Jinou favoritku tvoří i nám dobře známá saturejka (*Satureja hortensis* L.). Karaivanov tuto bylinku využívá hojně — při bolestech hlavy, při vysokém krevním tlaku, při bušení srdce, jako prostředek pro lepší odkašlávání, na podporu trávení i jako léčivo močopudné. Zvláště dobře prý pomáhá při letních průjmech, kdy „děda Dimitar“ oceňuje její schopnost rychlého útímu bolestivých křečí.

Rýma je nepřijemná — lidový z okolí Burgasu zvláště když se později připojí bolesti v krku a případné dýchací obtíže a jiné příznaky rozvinutého kataru horních cest dýchacích. Obyvatelé přímořských oblastí mají pro takový případ jednoduchý lék. Je jím mořská voda, která se používá několika způsoby, zejména teplá na vyplachování nosu, její páry se inhalují a vhodné je i několik doušků horké vody pozít během dne. Komu to nestačí, může dýchat dým z páleného ráčího péra; při jeho nedostupnosti údajně postačí péro domácího zvířectva, nejlépe husy nebo kačeny.

Při močových potížích — lidový z okolí Burgasu nedají domorodci dopustit na „magdanos“ neboli petržel. Používá se nať, kořen i semeno petržele kadeřavého (*Petroselinum crispum* A. W. Hill). Také při bolestivé menstruaci nechybí petržel v domácím čaji. Připravuje se výtažek, získaný macerací poloviny čajové lžičky semene ve čtvrt litru studené vody po dobu asi 8 hodin. Uvedené množství se podává jako denní dávka. Jindy se připravuje nálev ze 3–4 čajových lžiček kořenové drogy na půl litru vřelé vody, nechť ustát 15 minut a po scezení vypít po doušcích během dne. Šťáva z čerstvé natě nebo i kořenové drogy se podává v denní dávce 100 až 150 g.

Čaj proti srdeční neuróze a mírně zvýšenému krevnímu tlaku — Staneva

Vzít stejným dílem hlohového květu, nati buřiny srdečníku, březového listu, větviček jmelí, listu meduňky lékařské, květu černého bezu, kořene kozlíku a nati saturejky. 2 čajové lžičky směsi se přelijí půl litrem vroucí vody a vaří se 5 minut, potom se čaj nechá 2 hodiny vyluhovat, přecedí se do termosky a podává se ve třech dávkách během dne, vždy přibližně po 150–180 ml.

Ekzémy, různá kožní onemocnění — Staneva

Vzít 40 g nati violky trojbarevné a po 20 g listu kopřivy, květu měsíčku zahradního, nati dvouzubce trojdílného (*Hb. bidentis tripartitae*), nati rozrazilu, nati přesličky a listů ořešáku vlašského. 4 polévkové lžice směsi se vaří 5 minut v litru vody, po přiměřeném ustátí se čaj přecedí do termosky. Běžná dávka je 4 x denně půl sklínky. Současně je vhodné zevně použít směs — po 30 g heřmánku a mateřídoušky a po 10 g rozmarýny

a levandule. 3 polévkové lžice směsi se spaří půl litrem vařící vody, po 15 minutách se čaj scedí a do nálevu se namočí obkladový materiál, který se po vyždímání přikládá na nemocná místa.

Astma spojené s vleklým zánětem průdušek — Pamukov

Vzít po 100 g listu jitrocele, kořene omanu a nati bazalky, dále po 50 g květu slézu, květu podbělu, květu hlohu a větviček jmelí. Do 400 ml vroucí vody se vhodí 2 polévkové lžice směsi a povaří se 3 minuty, potom se čaj nechá 20 minut ustát a scedí se. Podává se nejméně 3 x denně 80 ml čaje, v těžších případech 3 x denně 150 ml. Do denní dávky se osvědčilo přidat 2 g chloridu amonného, dobře rozmíchat.

Profylaktikum arteriosklerózy — Pamukov

Vzít po 80 g květu hlohu, kořene pampelišky a šípku zbavených semen, dále po 40 g plodu jalovce, fenyklu a listu máty peprné. 1 polévková lžice směsi se spaří 200 ml vroucí vody, čaj se nechá 20 minut ustát, potom se scedí a pije 2 x denně jako profylaktikum. Na každou dávku je možno přidat 1–2 čajové lžičky citrónové šťavy.

Chronický zánět žaludku a jeho překyselení — Pamukov

Vzít po 100 g heřmánku a dobromysli, a dále po 50 g listů jitrocele, květů měsíčku, semen kopru, listů máty kadeřavé a listů meduňky. 2 polévkové lžice směsi se přelijí 600 ml vroucí vody, čaj se nechá 30 minut ustát, potom se scedí do termosky a podává se 4 x denně po 150 ml, asi 20 minut před jídlem, resp. před spaním.

Křečové žíly a zánět žil — Petkov

Vzít 25 g vrbové kůry, po 15 g nati rdesna ptačího, nati řebříčku a nati routy vonné a 10 g drcených kaštanů bez hnědé kůry. 1 polévkovou lžici směsi krátce povařit ve sklenici vody, čtvrt hodiny ustát a podávat 2–3 x denně. K tomu se připojuje zevní aplikace — běžným způsobem připravit odvar ze směsi 35 g kořene kostivalu a po 15 g kůry z jírovce maďalu (neboli obyčejného kaštanu), proskurníku (může se použít list nebo kořen, případně směs obou drog) a heřmánku. Do odvaru se podle potřeby máčí obkladový materiál.

Projímavý prášek z bílých růží — Petkov

Vzít 50 g mletého cukru a do něho vmíchat po 20 g práškových květů bílých růží a listu senný a po 10 g rovněž práškováného semene fenyklu a práškové sýry. Podávat 3 x denně půl čajové lžičky prášku, zapít vodou. V případě velmi úporné zácpy se osvědčilo přidat do směsi ještě 10 g práškové krušínové kůry.

Vředová choroba žaludku a dvanácterníku — Petkov

Vzít 30 g islandského lišejníku, po 20 g kořene proskurníku, kořene lékořice a kořene kostivalu a 10 g nati vlašovičnicku. 1 polévkovou lžící brát na sklenici odvaru, vařit jen 1 minutu, 1/4 hodiny nechat ustát, scedit a podávat 2 x denně.

## OHNĚM A ŽELEZEM

**B**yl sychravý podzim třiatřicátého roku. V časných ranních hodinách zastavilo před naším domem auto. Z něho vystoupil mladý muž. Z okna jsem poznal manžela své někdejší pacientky. Aby nebloudil po domě, vyšel jsem mu vstříc. Prosil, abych jel navštívit nemocného otce. Jsou na letním bytě v sousední obci za lesem, vzdálené asi pět kilometrů. Vzal jsem kufřík s potřebnými věcmi, usadil se vedle mladého muže a vyjeli jsme. Cestou mi vypravoval, že otec asi dvacet let trpí na průdušky. Tuto nemoc si „vysloužil za I. světové války“. Má průduškové astma, rozedmu plic a zlobí ho srdce. Každý rok se léčí v Luhačovicích, ale stále je to s ním horší a horší. Asi před týdnem dostal chřipku, měl menší teploty. Včera v noci se jeho stav rapidně zhoršil. Je slabý, dušný, v noci nemůže spát, nic nechce jíst a na prsou mu silně chrčí. Přivolaný lékař prohlásil jeho stav za beznadějný. Předepsal jen nějakou mixturu, ta ale vůbec nezabírá. Převoz do nemocnice pacient kategoricky odmítl. V noci na dnešek se mu přitížilo.

Mezitím jsme přijeli k domu. Už první pohled na nemocného mi ukázal, že je v posledním tažení. Byl v bezvědomí, silně schvácený, zsinalý v obličejí, s chladnou, mramorované promodralou kůží. Tep měl nitkovitý, nepravidelný, nepočítatelně zrychlený. Rychlé a povrchní dýchání bylo chvílemi narušováno chrčivým vzdechem. Poklep po plicích byl v dolních partiích přitlumený. Poslech při oslabeném dýchání s hojností chropů byl prakticky nemožný. Nemocný neudržel stolicí ani moč. Jeho stav z hlediska exaktní vědy byl zcela beznadějný. Oznámil jsem to shromážděnému příbuzenstvu. Z některých náznaků v řeči jsem již cestou vytušil, že všem záleží na tom, aby se umírající ještě trochu zotavil, hlavně kvůli sporné pozůstalosti. Náš nemocný byl totiž dosti zámožný a dosud nenapsal závěť, ačkoliv stále churavěl a nechybělo mu mnoho do sedmdesátky. Šlo hlavně o to, že bratr nemocného tvrdil, že vkladní knížky, znějící na vysoký finanční obnos, mu prý bratr výslovně věnoval. Ostatní potřebovali, aby nemocný toto buď popřel (to by byli raději), anebo potvrdil. Ten bratr se mi pranic nelíbil, a tak jsem usoudil, že příbuzní budou mít nejspíš pravdu v tom, že lže. Proto jsem se rozhodl, že se starého pána pokusím přivést ještě zpátky na náš břeh světa stůj co stůj.

Na Ukrajině jsem se obeznámil s drastickým lidovým zákrokem, kterým se znacharij někdy pokoušeli ovlivnit beznadějně probíhající zápal plic. Z literatury jsem také věděl, že podobný zákrok snad ještě v poněkud barbarštější podobě používali i afričtí šamani. Dosud jsem však neměl příležitost ani chuť toto vyzkoušet. Zákrok spočívá ve spálení kůže rozžhaveným železem až do III. stupně popálení, a to v určitých místech na prsou. Navrhl jsem, že ten zoufalý zákrok provedu, jestliže k tomu příbuzní dají rychle souhlas. Ujistil jsem je však, že za výsledek naprosto nemohu ručit. Syn nemocného a jeho paní ihned souhlasili, skoro bych řekl, že nadšeně. Také ostatní příbuzní se přikláněli k názoru — zkusit každou možnost. Ale bratr nemocného, bručlavý starý mládenec, halasně protestoval. Byl však osamocen a tak jsem na něho nedbal, protože mě tlačil čas. Uchopil jsem peanem kus vaty, namočil jej do čistého lihu, zapálil a umírajícímu jsem na prsou a pro jistotu i na zádech způsobil popáleniny mezi I. a II. stupněm. Na „trojku“ mi chyběla odvaha a taky jsem nešťastníka litoval, protože i v agonii sebou trhal od bolesti. To, co vzápětí následovalo, bych už po druhém nechtěl prožít. V první chvíli se zdálo, že jsem svým neuváženým zákrokem dokonal dílo, na kterém pracovala příroda. Zsinalá barva nemocného se proměnila v mrtvolně žlutou. Rychlé povrchní dýchání bylo vystřídáno řídkými vzdechy, tep se stal nehmatný. Vyčítavé pohledy přítomných osob stupňovaly beztak už moji velkou sklíčenost. Naštěstí jsem moc nevnímal nadávky, kterými mne častoval bratr nemocného, nedbaje zlé situace ani příbuzných. Zle koulel vodnatýma vybledlýma očima, rudý ve tváři, šermoval pěstmi. Spílal mi do vrahů a zločinců. Jen ať počkám, on to tak nenechá, takhle týrat a dorazit jeho milovaného bratra. Nevím už, jak se mi podařilo naházet věci do kufříku a vyvrátit ven. Na moje tiché „sbohem“ nikdo neodpověděl, jediné mladá paní zesílila svůj vzlykot.

Zpátky jsem šel pěšky. Těžká hlava se mi chýlila k zemi. Žáda se stařecky nahrbila. Namáhavě jsem šinul nohy loudavým krokem vpřed. Byl jsem nesmírně deprimován, na pokračí svých sil. Dělal jsem si kruté výčitky, že jsem toho člověka zabil. Marň se ve mně z hlubin nitra ozýval nesmělý hlas, že jsem přece jednal podle nejlepšího vědomí a svědomí. Ale všechno přehlušoval starý Hippokrates se svým „Primum non nocere“ — přede vším neškodit! V duchu jsem se doslova bičoval, takže po několika kilometrech jsem se cítil jako spráskaný pes. Náhle jsem si uvědomil, že tímto činem asi končí má kariéra — sovětské vzdělání mi neuznali a po studiu na Karlově univerzitě bude tímto veta. Doslova mne toto pomyšlení přibilo na místo. Stál jsem, nevnímal nic kolem, jenom jsem



tupě zíral vpřed. Vůbec jsem neuhnul autu, které se řítilo přímo na mne. Teprve za hodnou chvíli jsem se probral z oblužení, když jeho šofér — prý už po třetí — volal: „Pane doktore, pane doktore, no tak co je s vámi, není vám něco?“ Vzhlédl jsem asi dost nepřítomně — jinak jsem si nedovedl vysvětlit úsměv či snad úšklebek na tváři řidičově. Užasl jsem, neboť to byl syn nebožtíka, člověka, kterého jsem před chvílí zabil. Lákal mne do vozu, že musím hned zpět něco projednat. Mechanicky jsem nastoupil a skrčil se do kouta vozu. Na nic jsem se netázal, nic mne nezajímalo. A můj průvodce ponuře — jak se mi zdálo — mlčel. V malé chvíli jsme byli na místě. Rychle vyskočil a zase tak usměvavě či s úšklebkem otevřel dvířka. Vrátko do zahrádky před domem byla již dokořán. V té chvíli se také otevřely dveře domu. Mihla se v nich postava mladé ženy — proč se vlastně směje? Mladý muž mne vedl do pokoje nebožtíkova. Neušlo mi — už jsem se trochu vzpamatoval —, že příbuzných přibýlo, jen bratr zemřelého chyběl; odešel se projít, nebylo mu dobře. Inu, kde je mrtvola, slétají se supové, to bylo první, co mne napadlo. Ale proč se všichni tak nemožně šklebí?

Teprve když jsem vkročil dovnitř, uviděl jsem lůžko. A na něm — nebožtík. Ale jaký nebožtík! Seděl, obložen polštáři, slabý, bledý a hubený, ale s veselým pohledem jiskrných očí. Když jsem se rozpačitě přiblížil k lůžku, pronesl slabým, ale jakoby posvátným hlasem: „Zachránil jste mi život, děkuji vám!“ Ruka mu klesla a přivřel na chvíli unaveně oči.

Teď začali přítomní o překot vyprávět, co se odehrálo po mém odchodu. Zprvu všichni měli zato, že stařeček zemře. Ten však prý najednou škytnul, pak začal pravidelně dýchat, ještě později několikrát zívnu. Přítomní slyšeli, jak mu zachřelo v hrdle. Potom si odkašlal. Hlen byl růžový od příměsí krve, ale dýchání se stále prohlubovalo. Posadili jej, dali mu napít vody s trochou citrónové šťávy. Za chvíli, až jej ženy umyly, žádal něco k jídlu. Dostal vajíčko na měkko a suchar namočený v mléce. Teprve potom přišel na to, že jej bolí popálená kůže. Tu mu ženy vyprávěly, jaký byl jeho stav a co jsem s ním provedl. Poslouchal napjatě a přál si mne vidět. No a to ostatní už vlastně znáte.

Snad nikdy v životě mi nechutnala tak dokonale černá káva jako ta, kterou mne pohostily dámy v domě vzkříšeného dědouška. A jak dopadl starý pán? Dlouho se zotavoval, byl slabý a ospalý. Ale už za dva týdny mohl odejet nazpět do Prahy, kde se mi ztratil z dohledu, takže jeho další osud bezpečně neznám. Ale asi o rok později jsem potkal pacientova bratra. Zhlédl mě, asi i poznal, neboť se zamračil, ale hned odvrátil sklopenou hlavu a tak ani nezaslechl můj srdečný pozdrav. Jelikož velice chvátal, netroufal jsem si jej oslovit.

## 2. část

# CIZOKRAJNÉ KOŘENÍ



## PŘÍRODNÍ A LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ V NESLOVANSKÝCH OBLASTECH



ak již bylo konstatováno, tradičním léčitelstvím a studiem jeho zkušeností se začaly vážně zabírat seriózní instituce. Například již v roce 1976 byla při WHO/SZO (Světová zdravotnická organizace, World Health Organisation) v Ženevě ustavena pracovní skupina pro výzkum tradičního léčitelství jednotlivých národů. V úvodní stati programového prohlášení z roku 1977 uvádí generální ředitel WHO dr. H. Mahler, že po dlouhá desetiletí a snad i staletí se tradiční léčitelství a vědecká medicína vyvíjely různými cestami a se vzájemnou antipatií, ačkoliv oba směry přece sledují stejný cíl — zdraví pro člověka. Dr. Mahler vyslovil politování nad tím, že někteří reprezentanti oficiálních lékařských kruhů se domnívají, že tradiční léčitelství jim nemůže nic dát.

Tato práce přirozeně nemůže rozřešit složité problémy filozofických, etických, sociálních a odborných vztahů přírodního a lidového léčitelství k oficiálnímu vědeckému lékařství. Chce však srovnávací formou ukázat na způsoby a metody práce národních a tradičních léčitelských praktik i mimo oblasti slovanského osídlení. Rozsah knihy neumožňuje detailní rozbor — ten by ostatně pro čtenáře neodborníka mohl být příliš rozvláčný a ne vždy zajímavý. Proto se v tomto oddíle omezujeme na prostá uvedení vybraných základních faktů z práce předních léčitelů minulosti i současnosti, přičemž jsme volili především takové osobnosti, které více či méně ovlivňovaly nebo dosud ovlivňují léčitelské smýšlení a názory slovanských národů.

V závěru jsme zařadili některé ukázky lidového léčitelství cikánského, indického a čínského. O kosmopolitním postavení Cikánů—Rómů a prolínání jejich kultury se vzdělaností slovanskou snad není potřeba se šířeji rozepisovat. Ukázky z Indie a Číny zařazujeme pak především proto, aby si čtenář mohl učinit alespoň rámcový obraz o kořenech, z jakých vyrůstaly jóga a akupunktura, tedy prvky s výrazným přírodním léčitelským posláním, a současně prvky, které v přítomné době poměrně výrazně vstoupily do našeho myšlení a života.

## PRELÁT SEBASTIÁN KNEIPP NĚMECKO



e všech léčitelů, kteří vytvářeli historii přírodního a lidového léčitelství, ovlivnil vývoj v českých zemích nejvíce farář Kneipp. Proto je vhodné zabývat se jeho výraznou osobností poněkud blíže.

Sebastián Kneipp se narodil v malé švábské vsi Stefansriedu, v rodině nezamožného tkalce, dne 17. května 1821. Vyučil se rovněž tkalcovskému řemeslu a za finanční pomoci tehdejšího grónenbašského kaplana Matěje Merkla začal studovat gymnasium v Dillingenu, které zakončil maturitou v roce 1848. To však se již nacházel ve špatném tělesném a duševním stavu, takže mnozí se v té době domnívali, že nedožije příštího jara. Přesto se po maturitě dal zapsat ke studiu filozofie v Mnichově, a právě tu se mu dostala do rukou malá knížka, sepsaná propagátorem vodoléčby dr. Theodorem Hahnem. Kneipp začal horlivě zkoušet sám na sobě uváděné rady a jeho zdravotní stav se neustále zlepšoval. V roce 1850 začal studovat kněžský seminář, který posléze i řádně zakončil. V roce 1852 byl vysvěcen na kněze. Po vysvěcení působil nějaký čas jako kaplan v Biberbachu, pak v Boosu a v Augsburgu, aby konečně v roce 1855 byl ustanoven zповědňníkem řeholních sester řádu sv. Dominika ve Wörishofenu, kde setrval až do své smrti; od roku 1880 ovšem již jako farář. V roce 1893 jej papež Lev XIII. — především za léčitelské úspěchy — ustanovil prelátem, a v roce 1896 — opět za léčitelské působení — jej patriarcha jeruzalémský vyznamenal komturním Křížem Božího hrobu. Kneipp zemřel 17. června 1897 v důsledku nádorového onemocnění.

Jeho léčitelské působení se datuje od příchodu do Wörishofenu. Brzy se totiž rozneslo, že nový zповědňník unikl „zubaté“ za léčivé pomoci vody, a když poté pomohl několika lidem ve svém okolí, začala se rodit legenda o zázračném vodním léčiteli.

Kneipp byl velmi houževnatý a neústupný a právě tyto povahové rysy daly vyrůst léčiteli evropského formátu. Kneipp totiž nedbal žádných zákazů, žádných pomluv, ba dokonce ani žalob. Zkoušel, experimentoval a léčil. Třikrát změnil svůj léčebný způsob, od příkrého přešel k mírnému, od mírného ještě k mírnějšímu, aby se nakonec ustálil na způsobu nejmírnějším.

Jeho první literární dílo „Meine Wasserkur“ — Léčení vodou vzniklo vlastně z nouze; Kneipp nejprve léčil každého přichozícího osobně a sám i každého poléval nebo aplikoval jiné vodní procedury. Příliv nemocných však brzy vzrostl natolik,

že sám na všechno nemohl stačit a brzy nestačil ani s několika pomocníky a pomocnicemi. Napsání knížky, určené prostému lidu, mělo nemocným objasnit používání vody v domácích podmínkách. Kneipp se domníval, že vydáním knížky nemocným umožní léčení doma, protože kapacita wörishofenské „léčebny“ přestávala stačit. Jenomže pravý opak se ukázal pravdou a do Wörishofenu se začínala stahovat přímo procesí nemocných, protože mnozí se teprve po vydání knihy o Kneippovi dověděli. Proto začala v roce 1890 ve Wörishofenu čilá stavební činnost, která brzy změnila malou vesnici v úhledné lázeňské místo, těšící se neutuchající pozornosti nemocných dodnes. Dnes zde kvete bohatá obchodní činnost s přírodními léčivými z lékárny houževnatého preláta.

Literární dílo faráře Kneippa bylo velmi rozsáhlé, ale jeho základ tvoří čtyři knihy. Předně již vzpomenuté „Léčení vodou“, po kterém následoval přehled životosprávy „Jak žít“. Vrcholem Kneippovy literární činnosti byly spisy „Moje závěť“ a „Dovětek k mojí závěti“, proslulý Kneippův „Kodicill“. Z hlediska nemocného je zajímavé to, že Kneipp během let několikrát změnil svá léčebná doporučení, zejména co se týče délky studených lázní, jejich počtu a podobně. Svě finální — a z hlediska moderní fyziatrie i nejsprávnější — závěry tlumočil zejména v „Závěti“ a v „Dovětku“ a proto se jeví jako absurdní, že čeští (ale i někteří němečtí) vydavatelé a příznivci „kneippování“ do nekonečna opakovali reedice prvního spisu „Léčení vodou“ bez jakýchkoliv úprav, tedy názory, jejichž platnost sám Kneipp dávno předtím pozměnil, respektive odvolal.

Kneippův vliv na české lidové léčitelství byl obrovský. Lidé spontánně obnovovali tradice jarních očištných kúr, protože Kneipp je doporučoval, do domácích lékárníček nacházely znovu cestu léčivé byliny, vznikala řada poboček spolku Český Kneipp a dokonce byl vydáván i stejnojmenný časopis. Činnost spolků se udržela až do I. světové války a některé prvky klasického kneippování až do války druhé.

Kneippovo léčení spočívalo především na zevním použití vody, a to zejména vody studené. Nevyhýbal se ovšem ani teplým aplikacím, ani pitným kúram, používal též hojně léčivé byliny i některé jiné přírodoléčebné prvky. Ne neprávem se o Kneippovi říká, že byl prvním lidovým léčitelem, který pochopil nutnost komplexního přístupu k léčení člověka.

Z vodních aplikací používal Kneipp obklady, koupele, napařování, polévání, omývání, zábaly a pití vody.

Zajímavé byly i jeho názory fyziologické. Kneipp tvrdil, že podstatu téměř všech nemocí lze hledat v krvi. Nemocný má buď špatný krevní oběh, nebo krev nemá potřebnou kvalitu,

případně je přiotrávena přimíšením zkažených nebo cizorodých látek. Použitím vody tak Kneipp sledoval trojí účel:

1. Škodlivé látky v krvi rozpouštět — na to měl po ruce parní lázně a teplé bylinné koupele.
2. Rozpuštěné škodliviny z těla vyloučit — zde pomáhaly zábaly, případně též obklady.
3. Harmonizovat krevní oběh, posílit všeobecně tělo a dopravit větší množství krve tam, kde je to zapotřebí — tu poslouží studené koupele, polévání, omývání a otužovací praktiky.

Dále Kneipp důtklivě připomíná, že nelze léčit jen nemocnou část těla, hlavu, nohu nebo ruku, nýbrž vždy celého člověka a celé tělo, protože nezdravá krev probíhá celým tělem; nemocné části je však třeba věnovat největší pozornost, zatímco na ostatní části těla se nahlíží jako na „spolupříčiny“. Na více místech zdůrazňuje: „Čím mírněji a šetrněji — tím lépe a účinněji. Všeho s mírou, a dobrého po málu!“

Vývoj Kneippových názorů lze nejlépe dokumentovat na předpisu studené úplné koupele. Zatímco v „Léčení vodou“ radí dobu koupele na 1/2 až 3 minuty, v „Mojí závěti“ konstatuje, že po dlouhém zkoumání přichází k závěru, že plně postačí 4–6 vteřin, ba někdy dokonce i jen jedna nebo dvě vteřiny. Vždycky však přísně upozorňoval, že studené aplikace nesmí užívat nikdo, komu je zima nebo koho dokonce mrazí.

Teplotu vody při studených aplikacích měl Kneipp rád co nejnižší, a když to bylo možné, přidával do vody kousek sněhu nebo ledu. Určitou specialitou bylo, že nemocným prikazoval, aby se po žádné vodní aplikaci neosušovali, ale ihned se oblékli a do vyrovnání teploty cvičili nebo pracovali. Z uvedeného vyplývá i to, že Kneipp neměl rád frotýrování neboli tření těla, ať již ručníkem, nebo žínkou.

Pravděpodobně nejoblíbenější procedurou faráře Kneippa byl tak zvaný „španělský plášť“. Jednalo se o celkový zábal vlastně Priessnitzova typu, který byl zmodernizován do samoobslužné podoby. Nemocný si ušil ze lněné prostěradloviny jakýsi župan se širokými rukávy, sahající od hlavy až k patě. Plášť se namácel do studené vody (jen zesláblým nebo velmi starým nemocným Kneipp povoloval použití vlažné až mírně teplé vody) nebo do studeného odvaru ze senných trusek; potom se vyždímal a nemocný si jej oblékl na holé tělo, převinul vlněnou příkrývkou, ulehl do postele a dobře se přikryl. Doba zábalu byla předepisována individuálně, na 1 až 2 hodiny. „Španělský plášť“ (jméno Kneipp nevymyslel, ale odněkud převzal) otevírá póry a „vytahuje“ jimi nečistoty a jiné nezdravé látky z celého těla. Proto jej Kneipp doporučoval při celkovém zánětlivém stavu, při onemocnění revmatického charakteru, při infekčních chorobách, jako ochranu před mrt-

vící, při špatné funkci ledvin, při močovém písku, při křečových bolestech v trávicím traktu a při mnoha dalších indikacích a také jako všeobecně posilujícího prostředku.

Sám Kneipp popisuje případ muže, který trpěl všemi možnými neduhy. Soužily ho návaly krve do hlavy, stálé nadýmání, hemoroidy a dýchavičnost při špatné práci srdce. Po delší čas bral 2 x týdně „španělský plášť“ a bez nějaké další léčby se zcela uzdravil.

Po aplikaci pláště se nemocný musel rychle omýt studenou vodou, bez utírání obléci a chvíli se rychleji pohybovat do rovnoměrného prohřátí těla.

Z léčivých bylin Kneipp doporučoval přesličku, kopřivu, lipový květ, mátu, oves, jitrocel, samozřejmě vedle řady dalších. Naopak neměl rád proskurník — nějak se mu nezalíbil jeho sliz. Často používal též uhlí z lipového dřeva, kostní moučku, na hojení ran propagoval zejména vysoce ředěné roztoky připravené z arniky. Proslulostí dosáhl jeho „vyměšovací olej“, silně dráždivý přípravek nanášený v množství několika kapek za uši, kde způsobil poleptáním umělou ránu — fontanellu, s cílem „vyčistit“ organismus, zejména hlavu, oči, uši od nejrušnějších škodlivin působících záněty. Mimořádně často doporučoval Kneipp použití senných trusek, tedy plev, které zůstaly na půdě po odklizení sena, a také květiny nebo lépe řečeno směs květin, kvetoucích na louce v době senoseče. Tyto květiny, senné trusky a ještě ovesná sláma tvořily v Kneippově léčebném arzenálu jakýsi „těžší kalibr“, protože koupele či obklady nebo zábaly s použitím těchto surovin používal tam, kde jiné prostředky selhávaly.

Kneipp měl ovšem i řadu odpůrců a protivníků, zejména z řad lékařů. Ti někdy zlomyslně říkali, že „co má Kneipp dobré, není nové, a co má nové, není dobré“. Takové hodnocení však není objektivní. Kneipp sám se nikdy nepokládal za záračného lékaře. Vždy a všude se „přiznával“, že ho k léčení vodou přivedla knížka, vypracovaná lékařem. Nechtěl konkurovat lékařům, ale pro lid tehdejšího Německa učinil mnoho; je třeba vidět to, že mnozí lidé — kdyby nebylo Kneippa — by se léčili sami, podstatně méně odborněji, protože na návštěvu lékaře prostě neměli prostředky. Druhou a neméně Kneippovu zásluhou je i to, že díky jemu se výrazně zvýšil zájem odborníků o hydroterapii, což vedlo k výraznému vzestupu úrovně lázeňství nejen v Německu, ale i v zahraničí.

Na závěr alespoň krátká ukázka z Kneippovy praxe, podaná v autentickém znění z knihy „Léčení vodou“ (3. vydání, Josef Koessel, Kempten 1892):

„Jistý farář byl raněn mrtvicí. Ruka, noha a jedna strana ochrnuly úplně, řeč a paměť zmizely. Po několik dní užíval lé-

kařských prostředků, avšak bez výsledku. Konečně se vyjádřil lékař, že jedna strana zůstane ochromena a druhá že ochrne též a pak je nastane smrt. Pokud vodou, myslil jsem si, nemůže nikdy škodit. Dal jsem se do práce. Studená ruka a studená noha byly studenou vodou silně omývány. Dvě teplé koupele na nohy se silným omytím nohou, 4 omývání hořejší části těla — to byly prostředky druhého dne. Třetího dne bylo již lze pozorovati, že jest v ochrnutých údech ještě cit a život. To mi dodalo odvahy. Čtvrtého dne přiložen na tělo dolejší ovinek; potom jsme ponořili polomrtvé nohy dvakrát do teplé vody s popelem a solí smíšené (koupel na nohy). Tak to šlo 14 dní ustavičně. Po 14 dnech ukázal nemocný, že již ruku může vyzvednouti poněkud do výšky. Potom následovala úplná omývání, střídavě s parou na hlavu a na nohy; týdně bylo použito vždy jedné z těchto parních lázní a pak každodenně jedno omývání hořejší a dolejší části těla. To trvalo 3 neděle. Nová síla přišla do těla a chuť k jídlu přibývala. Teplá koupel střídavě se studenou, v týdnu jedna, pak týdně jednou pára na hlavu, jednou pára na nohy a 3 poloviční koupele s omýváním hořejší části těla (na minutu), to byly prostředky následujících tří neděl. Nakonec bral nemocný hořejší a dolejší polévání, střídavě se španělským pláštěm. Bylo to ovšem velmi těžké a zdlouhavé, avšak přitom se pan farář natolik pozdravil, že mohl denně mši sv. sloužiti a při ní i zpívati, nemocné zaopatřovati a celý farní úřad vésti; kázati však nemohl, protože nebyl s to některá slova srozumitelně vyslovovati. To se stalo před 10 lety; pan farář dosud jest svěží a zdrav.“

A ukázka druhá: „Dost často se přihází, že se v měchýři a ledvinách utvoří písek a kámen, které připraví člověku nesmírné bolesti. Léčení vodou jest v tomto případě jisté a bez bolesti, a proto nejlepší.“

Na prvním místě uvádím zde koupele z ovesné slámy. Ovesná sláma (není-li, vezmi přesličku) se vaří 1/2 hodiny a potom se odvar vyleje do koupele, teplé as 30 °R. Nemocný vytrvá v této koupeli hodinu, a aby nebyl mdlý, omyje se silně po vystoupení z vany studenou vodou. V týdnu lze těchto koupelí použití třikrát. Mimo to velmi dobře poslouží také za týden 2—3 krátké ovinky (zábaly) nebo místo nich mokré obklady přes nemocné části těla (složíme čtyř až šesteronásobně plátno, přes ně ovážeme suchý šátek, aby vzduch k obkladu nevnikal). Tyto dva prostředky bere nemocný v posteli. Písek v měchýři a v ledvinách se jimi rozpouští a vylučuje. Nesmíme též zapomenouti na thé. První jest thé ovesné. Oves vaříme 1/2 hodiny a z odvaru jeho pijeme 2 koflíky denně. Silněji účinkuje thé z ovesné slámy, jež se týmže způsobem připravuje. Thé přesličkové jest nad jiné výborné. Také svařený šípek posky-

tuje velmi dobré thé, jenže se musí po delší dobu užívat. Výše uvedené prostředky musí nemocný v prvých 2—3 nedělích brát v naznačeném počtu, v dalších 3—4 nedělích jen polovic. Trapná nemoc za přispění lékaře zhojí se dojísta.

Jistý pán, jenž se řídil mým návodem, vyprávěl mi, že z něho vyšlo v několika nedělích na tisíce kaménků. Jiný pán trpěl pískem a kamenem tak přílišně, že se mu solná ostrost ze vnitřa vrazila až do nohou, na nichž se pak vyrazilo nesčíslně malých vřidků. Časem byl též na těle trápen nepříjemným svrběním, kousáním a pálením. Pán bral v roce 30 koupelí ovesných, v týdnu několikrát oblékal španělský plášť, pil thé jmenovaných druhů, a tím šťastně zbavil se bolesti a následků...

„Kneippování“ — tedy vodoléčebná praxe, byť ne vždy původní — nastoupilo vítěznou cestu světem. Lázně ve Wörishofenu, ležící nyní na území Spolkové republiky Německo, představují dnes stále vyhledávané lázeňské středisko, kde se Kneippovy praktiky, přirozeně ve zmodernizované podobě, provozují stále, ke spokojenosti domácích i zahraničních hostů. Dílo Sebastiana Kneippa bylo zevrubně a především odborně prostudováno, oprostěno od omylů své doby a proslula „Kneippova velekniha“, slučující v sobě všechny čtyři základní Kneippovy práce, byla pod názvem „Das neue grosse Kneippbuch“ znovu připravena na knihkupecké pulty; o „come back“ se zasloužil kolektiv fyziatřů a internistů, vedený dr. med. Josefem H. Kaiserem. Kniha od prvního vydání v roce 1975 doslova obletěla Evropu: znají ji Angličané, Španělé, Francouzi, Italové, Švédové. A hold velkému léčiteli přinášejí i dvě vydání ve slovanských jazycích — vydání srbochorvatské a slovinské, připravená v Zagrebu a slovinskou menšinou v italském Terstu.

### FARÁŘ JOHANN KÜNZLE ŠVÝCARSKO



švýcarský farář Johann Künzle (1857 — 1945) byl dalším západoevropským léčitелеm, který svým působením výrazněji ovlivňoval léčitelské myšlení na přelomu století. Jeho vliv ve slovanských zemích však byl nepochybně menší než vliv Sebastiana Kneippa. I povahově se tyto velikáni lidového léčitelství od sebe dosti lišili. Kneipp byl velký, robustní chlap, který nenadělal zbytečných řečí. Při léčení „neznal bratra“ a tak různí hodnostáři, ať již církevní nebo světské, museli trpělivě čekat, než na ně dojde řada. Künzle byl drobný mužík, s bohatýrským plnovousem, velmi milý a hovorný, měl rád novináře a ochotně jim poskytoval rozhovory. Proslul řadou paměťhodných výroků: „Neřežte,

prosím, ledviny, jestliže je po ruce zlatobýl a svízel syřišťový ...“ — nebo: „... lékárnu máte kolem sebe, je všude, jen se rozhlédnete po horách, loukách, v lese nebo na zahrádce ...“ Jeho nejznámější literární dílo bylo napsáno v tvrdé „horalské“ švýcarské němčině a nese na první pohled název dosti tajemný — „Chrut und Uchrut“. Ne, nehleďte ve slovníku, byla by to marná práce — nejvýstižnější překlad asi bude výraz „Byliny a to ostatní ...“

Künzle byl autorem řady působivých čajových směsí a originálních léčebných postupů. Mnohé z nich se tradují dodnes a německá či švýcarská literatura je neustále citují. Proslulý byl zejména „ledvinový žlutý čaj“, složený ze tří dílů nati celíku zlatobýlu, dvou dílů nati svízele syřišťového a jednoho dílu květů žluté hluchavky.

Podívejme se nyní na některé léčebné postupy z Künzleho praxe.

Katar horních cest dýchacích nazýval „zimním kašlem“ a jeho příčinu viděl v nachlazení ledvin. Proto bylo nejprve potřebné povzbudit ledviny k vyšší činnosti a teprve potom se starat o odstranění hlenů z průdušek. Zevně podporoval činnost ledvin příkládáním rozmačkané syrové cibule na ledvinovou krajinu či příkládáním hřejivých bylin, jako tymiánu, majoránky, kopřivy (čerstvé nebo sušené — v tom případě používal nejraději vyvařenou nebo spařenou drogu formou náplasti), nebo konečně vtíráním hřejivých látek, jako jalovcového líhu, terpentýnového oleje, eukalyptového oleje a podobně. Vtírání nařizoval provádět třikrát denně a doporučoval vedle aplikace na krajinu ledvin též vtírání nebo náplasti na hrudník. Vnitřně používal zejména byliny, povzbuzující (podle jeho názoru) činnost ledvin, jako například šalvěj, jalovčinky, kořen jehlice trnité, hluchavku nebo oddenek pýru; ten nazývá „Schliessgraswurzeln“ — a nedoporučujeme čtenáři, aby se tento podivný termín (takových má ovšem Künzle povícero) pokoušel ověřovat v lexikonech. K tomu přidával byliny, které pomáhají odstraňovat hlen z průdušek a přitom tiší dráždění ke kašli. Netradičně používal jitrocel prostřední (*Plantago media* L.), dále řebříček, kořen andělíky, třezalku, tymián, mátu, diviznu a zejména islandský mech (*Cetraria islandica* Achar.). Tyto bylinky mical obyčejně stejným dílem, ale když některá nebyla právě k dispozici, klidně ji ozelel; trval pouze na islandském mechu neboli lišejníku, který v této indikaci nahrazoval jen nerad. Z připraveného čaje radil pít každou hodinu jeden či dva doušky, v případě vážnějších potíží totéž, ale každou půlhodinu. Za dva, tři nebo čtyři dny byl kašel obyčejně vyléčen.

Kdo trpí na zácpu, nemá chuť k jídlu, tlačí ho v žaludku,

má bolesti hlavy a někdy i bušení srdce. Kúnzle radil postiženému, aby ráno zčerstva vylezl na židli a seskočil, sedm až osmkrát za sebou. Po tomto cvičení bylo třeba sníst hrst sušených švestek, hrušek nebo fíků, které byly přes noc naloženy v olivovém oleji. K tomu bylo nutno užívat práškovany kmín nebo jej alespoň hojně přidávat do polévky. Do šesti týdnů bývalo po potížích.

Jestliže nemocný pociťoval stálý tlak v hlavě, zvláště v týle a za ušima, a přitom též špatně spal, usuzoval Kúnzle rovněž na zchlazené ledviny; proto moč špatně odcházela a odpadní látky se usazovaly v hlavových nervech. Zevně se aplikovala na krajinu ledvin a močového měchýře zahřívací mazání (jak popsáno výše), případně náplasti z podobně působících bylin. Vnitřně se užívaly močopudné drogy, jako kukuřičné „vlasy“, šípky, přeslička, jalovčinky, kopřivy, šalvěj, oddenek pýru, hluchavka, kořen jehlice trnité, petržel, celer a další. Léčba trvala přibližně týden nebo o málo déle. Pro odstranění „usazenin“ z hlavy navrhoval Kúnzle v lehčím případě několikrát denně napařovat hlavu nad vařícími se vonnými bylinami a v těžším případě pak aplikaci tzv. milánské náplasti za uši a na spánky. Jednalo se o prudce dráždivou směs, působící podobně jako známý Kneippův vyměšovací olej, o kterém jsme již hovořili. Náplast zůstávala přiložena dva dny. Za tuto dobu měl „vyjít až žejdlík moku“, po skončení mokvání se náplasti odstranily a poleptaná místa se potřela sterilní jílovou kaší nebo nějakou hojivou masťou, aby se rychle zahojila. A mělo být po bolesti.

Farář Kúnzle byl horlivým propagátorem *medvědího česneku*, zvaného též „římský salát“. Je to typická jarní bylina, u nás hojná například v jihomoravských lužních lesích. Římané si prý všimli, že medvědi, probuzení ze zimního spánku, hltavě spásají tuto bylinu, aby rychleji nabyli dřívější síly a hbitosti. Kúnzle míní, že není účinnější bylinky k pročištění žaludku, střev a zejména krve. Bylina se nemá sušit, její listy se požívají syrové, například v polévkách nebo jen tak na chlebu s máslem ...



Doněkud záhadnou osobností byl mnichovský lékař Demeter Georgiewitz Weitzer, známý pod pseudonymem G. W. Surya, který svými pracemi a svou činností výrazně ovlivňoval léčitelské myšlení ve dvacátých letech tohoto století. Jeho význam překročil hranice Německa a některé jeho spisy byly v meziválečném období přeloženy i do češtiny. Záhadnost a rozporuplnost Suryovy osobnosti spočívala zejména v tom, že vedle prací zcela seriózních, zabývajících se přírodními formami léčení, propagoval též okultismus, astrologii a některé další iracionální prvky poznávání světa. Ve svých pracích střídal kritický a poměrně objektivní přístup k uvedeným fenoménům a nekritickým nadšením, vedle prostého a jasného vysvětlení léčivého působení některých drog uváděl i řadu pojmů, zahalených rouškou tajemná. Nezaujatý čtenář měl někdy dost práce, než rozeznal, co je v Suryovu dílu prakticky použitelné a co je pouze hypotetickým výsledkem autorových soukromých názorů.

Přesto — nebo snad právě proto? — Suryovy myšlenky pronikly hluboko do lidového podvědomí a řadu let ovlivňovaly též lidovou léčitelskou praxi. I u nás, zejména v německy mluvících sudetských oblastech a potom též na Moravě, byl Surya velmi vážen a uznáván. Některá západoněmecká vydavatelství tisknou ostatně Suryovy spisy podnes. Největší pozornosti se těší kniha „Skrytá léčivá síla rostlin“, která se jen po druhé světové válce dočkala kolem dvaceti vydání. V této se autor pokouší o vytvoření uceleného systému zařazení léčivých bylin do korespondence s planetárními vlivy na člověka. Velmi často se tu odvolává na Paracelsa, Karla von Eckerhausen a další klasiky „tajných věd“. Vedle řady údajů, které se modernímu čtenáři musí nutně jevit jako obskurní, je však možno nalézt i prvky, jimž nechybí racionální jádro a zajímavost — jak vyplyne z následující ukázky:

Pelyněk Cernobýl (*Artemisia vulgaris* L.)

Je znám jako léčivá rostlina už 2 000 let, ale je ještě poměrně málo probádán a zdá se, že je nedoceněn. Farář Kúnzle říká, že všechny druhy pelyňku jsou velmi léčivé. Vodný výluh nebo vinný odvar je tak silný, že se má najednou vzít jen jedna plná kávová lžička a pro denní dávku postačí 6–8 kávových lžiček.

Cernobýl pomáhá při slabém žaludku, při špatném trávení, při nechutenství, proti bledničce a žloutence, podán formou klyzmatu vyhání červy. Jestliže je někdo zelený jako rosnička, hubený jako topol, ubývá-li na váze, ztrácí humor a nevrhá-li už téměř stín, ať zkusí užívat každou druhou hodinu jednu ká-

vovou lžičku čaje z Černobýlu. Žádný pelyněk však nesnáší cukr!

Pomáhá též lidem, kteří mají mnoho žluči. Jeden starý pohanský lékař napsal již před staletími: „Pelyněk je vznešený lék pro zlé, zlostné ženy, které stále napájí své tělo přetékající žlučí, a tím mu způsobují mnohé nemoci.“

Vinný odvar Černobýlu, podávaný teplý, pomáhá ihned při kolikovitých bolestech břicha a působí především proti vodnatelnosti. Malíři dělají dobře, jestliže preventivně užívají denně 1–2 kávové lžičky takového odvaru, protože tento lék vylučuje z těla uhlíčitán olovnatý, obsažený v kremžské bělobě.

Zevně se Černobýlu používá proti svrabu, strupům na těle lidí i dobytka. Černobýl se svaří s octem a odvarem se postižená místa omývají, případně se přikládají obklady. Pokud je takovým obkladem opatřeno čelo před spaním, budou spát dobře i lidé nervózní, trpící nespavostí.

Silný vodný odvar Černobýlu může sloužit k častému omývání očí, léčí červené, napuchlé a slabé oči.

Jeden praktický léčitel psal: „Používám rád pelyňkový čaj, a to nejen pro žaludek, ale také k čištění plic, a sice spolu se šalvějí. Tím odstraním z těla choroboplné zárodky a škodlivé šňávy. Dávám ho však jen zřídka v šálku, tehdy, když chci dosáhnout násilně okamžitého účinku. Obvykle dávkuji mírněji, tak za půl hodiny 2 polévkové lžice nebo i méně, například jeden doušek. Musím se zmínit o některých případech:

— Jedno asi čtyřleté děvče mělo zápal plic s vysokou horečkou. Za 10 dní horečky přestaly, ale vyskytlo se podezření z počínající tuberkulózy. Lékař již pochyboval o uzdravení dítěte. Poradil jsem léčbu černobýlovým čajem, po lžících — každou půl hodiny jednu. Už za 14 dní bylo dítě čilé a zdravé.

— Jeden dvouletý chlapec trávil jen napůl a vypadal uboze. Lékař se obával, že nedožije puberty. I jemu jsem radil stejnou léčbu. Také on vypadal už za 14 dní lépe, měl chuť k jídlu, pravidelnou stolici; za tři roky poté byl zcela zdravý, a to pelyňkový čaj užíval jen občas.

— Třiačtyřicetiletá žena ztrácela při periodě mnoho krve a slabostí často omdlávala. Nakonec už nemohla jíst a všechno vyzvracela. Lékař její stav označil za velmi vážný. Nesnášela žádné léky a vypadala jako mrtvola. Podával jsem 2 polévkové lžice černobýlového čaje, za půl hodiny znovu, za hodinu jsem podal 2 polévkové lžice dobrého vína, tak jsem pokračoval dále. Během tří dnů získala chuť k jídlu, přestala zvracet a začala jíst.

Dr. Bohn považuje Černobýl za lék proti zvláštní formě epilepsie, která je způsobena podrážděním míchy; rovněž proti tanci sv. Víta. Naproti tomu nelze pelyněkem léčit epilepsii, vy-

skytující se v pubertě mladých mužů; zde by spíše mohlo dojít ke zhoršení.

U žen působí lék častěji než u mužů, na slabé, chudokrevné povahy jistě ji než na lidi krevnaté. Zvláště hysterické záchvaty, připomínající epilepsii, jsou jí dobře ovlivňovány, avšak v tomto případě je kořen účinnější než nať. Pozorujeme-li, že záchvat přichází, je vhodné, aby nemocný užil co nejdříve kávovou lžičku zpráskovaného kořene, nejlépe ve směsi s horkou čokoládou nebo sladovou kávou. Po požití kořene má nemocný ulehnout, vzít suchý zábal a vyčkat zakončení pocení.

Starí autoři, například Albertus Magnus nebo Paracelsus, velebí zejména pelyněk pravý (*Artemisia absinthium* L.), kterému přičítají mnoho léčivých sil. Květy a kořeny se mohou použít při přípravě náplasti proti dně. Bylina, užívaná formou vodného nebo vinného odvaru v dávce 2x denně 1 šálek (sladit medem), odvádí žluč a sliz, odvádí stolici, čistí plíce, játra, ledviny, slezinu, močový měchýř, vypuzuje kámen, léčí zánět žaludku, posiluje hrud, zahání kašel, prospívá studenému žaludku, je dobrá proti červům, a žloutence i pro zlepšení spánku.

Koupel nohou působí velmi prospěšně proti únavě. Usušená bylina, přiložená v sáčku u obličejové růže a u „divokého ohně“ ve tváři, tyto léčí, ale podle staré tradice ruší plodivou sílu.

Podle Gessmanna hraje Černobýl i pelyněk pravý důležitou úlohu při čarování. Mezi jiným se i zdá, že pás, upletený z jeho kořenů, tak zvaný „svatojánský pás“, přenáší všechny nemoci pacientovy na oheň a nemocného vyléčí, pokud jej nemocný nosí nějaký čas na sobě a pak jej spálí v ohni. V domě vyhání Černobýl ďábla na útěk a kořen pelyňku, umístěný nad vraty, chrání dům proti všem zlům a pohromám.

Třetí druh pelyňku, tzv. brotan (*Artemisia abrotanum* L.), platil za zvláštní ochranný prostředek proti uřknutí a začarování ...

## GRETE FLACHOVÁ NĚMECKO



ráutermitter" Grete Flachovou, bylinářkou z hessenského Búdingenu, vstupujeme do léčitelské současnosti. Vliv jejího působení na slovanské lidové léčitelství je nepatrný především proto, že stagnuje kulturní a literární výměna. Naopak její význam pro německé léčitelství je značný a ne náhodou ji hessenské noviny — byť trochu alegoricky — označily za „německého Mességuéa“. Její recepty a rady jsou jednoduché, takže nemocný nemá s jejich přípravou (aplikací) větší problémy. Vedle bylinek užívá Grete Flachová ve své praxi i psychoterapeutické feno-

mény formou různých zaříkání, což je pro současné západoněmecké léčitelství poměrně typický módní jev, zvláště u těch léčitelů, kteří pracují mimo okruh oficiálně uznávaných „heilpraktikers“. Svou jednoduchostí a přímočarostí a v neposlední řadě i léčitelskými úspěchy získala Grete Flachová řadu příznivců. Vedle vlastní praxe napsala též několik drobnějších prací, z nichž nejobsažnější a nejznámější je 230 stranové dílo „Aus meinem Rezeptschatzkästlein“, což lze přeložit nejlépe jako „Z mého kapsáře“; zajímavě napsaná knížka vyšla od roku 1970 již třináctkrát. Podívejme se teď ve stručnosti na její recepturu:

#### Oční nemoci

Pálení očí — vymývat odvarem světlíku.

Oční záněty — přiložit zelené listy bílých lilí.

Zánět spojivek — omývat oči a popíjet čaj z malinových listů.  
Zákal rohovky a čočky — stačí denně několik kapek z jesteráb-níku chlupáčku; používá se šťáva z čerstvé nati (*Hieracium pilosella* L.).

Hnisající a zalepené oči — zředěná šťáva z netřesku střešního (*Sempervivum tectorum* L.).

Opuchlá oční víčka — potřít zavřené oči tinkturou z divizny nebo přiložit formou obkladu na tvrdo uvařený bílek ze slepičího vejce. Nechat vyšetřit ledviny.

Šeroslepost — podusit játra a páru nechat působit na oči, též játra jíst.

Slzení očí — pít čaj z listů lesního jahodníku nebo mochny huší. Zrak posiluje — občas kapat do očí šťávu z pelyňku nebo meduňky se stejným dílem tekutého včelího medu.

#### Ušní nemoci

Šumění a zvonění v uších — trychtýřem vpouštět do uší páru z vařící se dobromysli. Také šťáva z bílého zelí smíchaná s medem a vkapávaná do ucha dovede často pomoci.

#### Nemoci jazyka

Ochrnutí jazyka — vzít kořen bertrámu (*Achillea ptarmica* L.), namočit jej na nějaký čas do koňaku a potom jím potírat ochrnutý jazyk. Někdy se též osvědčilo žvýkat maličký kousíček zázvoru.

#### Nemoci průdušek

Průduškové astma — vařit 10 minut stejné díly islandského lišejníku, podbělu a sporýše, osladit medem. Nebo vzít 1 polévkovou lžici kořene omanu, 1 čajovou lžičku kořene lékořice, vařit 10 minut. Jiná možnost: Večer namočit 2 polévkové lžice kořene andělíky do litru dobrého bílého vína. Ráno přidat 3 polévkové lžice včelího medu, půl hodiny povařit, scedit a pít po doušcích, denně asi 150 ml. K tomu hrud' a záda, především mezi lopatkami, mazat směsí ze 2 polévkových lžic koncentrovaného šalvě-

jového nálevu (horkého) a 2 polévkových lžic čerstvě roztaveného másla. Protřepáním připravit masážní emulzi.

Vidíme, že nabízená receptura je místy až příliš lakonická, chybí přesnější uvedení dávek, doby podávání a někdy je dokonce možný i dvojný výklad. Přirozeně, že podobné výtky byly vysloveny; bylinářka ve vysvětlení uváděla, že venkovští lidé, pro které žije a pracuje, velmi dobře poznají, jaká dávka je přiměřená, a jejich tělo jim včas napoví, kdy je s užíváním třeba přestat...

Liliový olej byl proslulým přípravkem Grety Flachové. Použit ke vtírání do dlaní změkčuje všechny zatvrdliny šlach, jež často prsty stahují až k zápěstí. Také pomáhá proti vráskám v obličeji i proti červenání nosu. K posledním dvěma účelům je zapotřebí zahustit liliový olej šťávou z cibule, medem a žloutkem tak, aby za stálého míchání na mírném ohni nebo na vodní lázni vznikla mast. Mast se nanáší večer a ráno se obličej umyje vlažnou vodou. Vlastní liliový olej se připravuje z čerstvých květů bílých lilí. 3 plné hrsti květů se přelijí půl litrem olivového oleje a ponechají se za občasného třepání 2 týdny vyluhovat na slunečném místě, potom se chvíli povaří na vodní lázni, stočí do menších lahvíček a uschovejí v chladu, suchu a temnu.

Diviznový olej — další specialita Grety Flachové — se používá při bolestech v ramenou, šíji a vůbec ve vrchní části těla. Vmasírován do vlasů dodává jim zlatý lesk. Příprava oleje je stejná jako u oleje liliového, ovšem s tím rozdílem, že je výhodné denně do macerátu přidávat pár čerstvých květů, eventuálně celý postup s tímž olejem — pro posílení jeho koncentrace — ještě opakovat s čerstvými květy.

Svízelné léčitelné píštěle navrhuje Grete Flachová ošetřovat řebříčkovou masťou. Jemně nasekané čerstvé listy řebříčku se povaří na vodní lázni s hovězím lojem a materiál se prolisuje hustším sítkem; konzistenci lze upravit mírným přidavkem smrkové pryskyřice a včelího vosku ...

## TYROLSKÝ RODÁK RAKOUSKO

**S**ympatický pán kolem šedesátky Alois Gaiser patří v rakouském Tyrolsku k mimořádně populárním osobnostem. „Vyučil“ se u nejslavnějšího tyrolského bylináře na Vomperbergu, poblíže Schwazu u Innsbrucku. V současnosti působí v Milser Heide, jen několik kilometrů od známého střediska zimních sportů Halí in Tirol. Jeho receptura je jednoduchá, snaží se přísně držet v intencích soudobé fytotherapie. Věhlas mu přineslo umění jednat s lidmi,



staré bylinářské tradice jeho jihotyrolského rodu, který do severního Tyrolska přesídlil vlivem válečných událostí v roce 1940, jakož i účinnost bylinek, které doporučuje. Snad nejlepší bude, jestliže jeho recepturu posoudí laskavý čtenář sám.

Záněť močových cest — vzít stejné díly přesličky, květu proskurníku, listu medvědice a listu šalvěje. Brát 1 polévkovou lžici na sklenici odvaru, 3 x denně.

Poznámka: Způsob přípravy Gaiser podrobně nerozvádí.

Při vysokém krevním tlaku a současné arterioskleróze — vzít pod 25 g jmelí a routy, po 20 g hlohu a přesličky a 10 g kokošky — pastuší tobolky. 1 polévkovou lžici ha sklenici nálevu 2–3x denně. Také je možno připravit polovinu nálevu, polovinu macerátu (studeného výluhu — macerovat 6 hodin), oba výluhy spojit a vypít v čase potřeby.

Při urologickém krvácení — navrhuje Gaiser směs stejných dílů kontryhele, třezalky, kokošky — pastuší tobolky a lněného semene. Obvyklým způsobem připravit nálev a popíjet šálek vícekrát denně.

Při krvácení z trávicího traktu se Gaiserovi osvědčila směs 40 g lněného semene, 30 g heřmánku a 30 g kořene nátržníku (ijadix tormentillae). Šálek nálevu popíjet pomalými doušky několikrát denně.

Jako expektorans (směs pro podporu vykašlávání) se dobře může uplatnit jednoduchá směs, připravená ze 40 g květu petrklíče, 30 g nati rdesna ptačího, 20 g listů jitrocele a 10 g květu nebo listů podběle. Pít 2–3x denně sklenici odvaru.

Jako antitussikum (směs pro tlumení kašle) používá Gaiser směs stejných dílů listů proskurníku, listů slézu, nati komonice, květu heřmánku a lněného semene. Komonici lze ve směsi nahradit mařinkou vonnou. Několikrát denně podávat šálek nálevu.

Proti vypadávání a pro zlepšení růstu vlasů — 100 g semen nebo listů lichořeřišnice větší (*Tropaeolum majus* L.), 100 g listů kopřivy, 100 g listů zimostrázu vřezelého (*Buxus sempervirens* L.) a 50 g listů pelargónie nejvoňavější (*Pelargonium odoratissimum* L.) se po 2 týdny maceruje v 600 ml 60–65 % etanolu. Používají se zásadně čerstvé listy. Po scezení se výtažek ředí destilovanou vodou na celkový objem asi 700 ml. Po umytí hlavy kvalitním žloutkovým šamponem se tinktura vtírá k vlasovým kořínkům.

Gaiserovo univerzální thé zlepšující funkci pokožky, jater, střev a ledvin — tvoří směs stejných dílů tužebníku jilmového, kořene pampelišky, krušínové kůry, nati jablčnicku a oddenku pýru. 1 polévková lžice směsi se nechá asi 6 hodin macerovat, potom se krátce povaří, po vychladnutí na příjemnou teplotu se scedí a podává neslazená a na lačno.

Při suchých ekzémech doporučuje Gaiser zlepšit látkovou výměnu čajem ze 40 g vrbové kůry, po 20 g kořene jehlice trnité a květu měsíčku a po 10 g oddenku pýru a kořene omanu. Odvar se připravuje běžným způsobem a podává 2 x denně jeden šálek.

Cajovina posilující žilní systém — je vhodná též v počátečním stadiu tromboflebitidy: 40 g kořene andělíky, 30 g krušínové kůry, 20 g nati komonice a 10 g kořene hořce. Pít 3 sklenice odvaru denně, po dobu tří týdnů, maximálně jednoho měsíce.

## OPTIMISMUS ZA KAŽDOU CENU RAKOUSKO



Bylinářka Marie Trebenová, pocházející z českého Chebska, je v Rakousku v širokém povědomí. Dovedla mistrně využít náboženského citění lidu a ve své práci se tomuto trendu plně podřídila. Z řádků její stěžejní práce „Zdraví z Boží lékárny“ vyvěrá nezměrný optimismus, někdy by se dalo až říci, že jde o optimismus přecházející do nekritičnosti. Ale optimismus bývá nakažlivý a tak není divu, že při putování Rakouskem narazíte na řadu lidí, kteří tvrdí, že se z různých nemocí uzdravili teprve po důkladné léčbě podle bylinářky Trebenové.

Nečekaně rychle a hluboko pronikly obě hlavní práce Marie Trebenové (druhou je sborník děkovných dopisů „Mé léčebné úspěchy“) také do slovanského lidového léčitelství, zejména u nás a v Jugoslávii. V jugoslávském severním pohraničí její práce rovněž velmi dobře znají a pokud víme, hovoří se o ní hodně i v Maďarsku. Zřejmě žádný soudobý léčitel, slavného Mességuéa nevyjímaje, neovlivnil tak významně zdravotnické smýšlení obyvatelstva. Asi je tomu tak proto, že Marie Trebenová dovede být velmi sugestivní, její receptura je nesrovnatelná s postupem běžných léčitelských metod a kromě toho se nevyhýbá ani podrobnému popisu léčby nádorových onemocnění, přičemž i zde vychází ze svého optimisticky laděného stanoviska.

Rakouští lékaři hodnotí její působení poměrně kriticky, poukazují na to, že její optimismus v léčbě těžkých onemocnění má v řadě bodů nádech šarlatánství. Na druhé straně je ale třeba vidět i to, že některé pionýrské postupy, zavedené do lidového léčitelství právě Marií Trebenovou, vykazují natolik dobré výsledky, že se jejich působení jeví jako skutečně objektivní; do kategorie takových postupů patří například návrh na léčbu potíží při hypertrofii prostaty pomocí vrbovky malokvěté (*Epilobium parviflorum* Schreb.), případně některými dalšími druhy rodu vrbovka.

Při střízlivém posuzování receptury Marie Trebenové lze konstatovat, že až na výjimky je možno pod lékařským dohledem její rady účelně využívat. Uvedené výjimky pak vyplývají ani ne snad z vlastní nebezpečnosti použitých drog jako spíše z toho, že přemrštěný optimismus autorky může nekritického nadšence a obhajovatele přírodní léčby za každou cenu pozdržet od kauzálního, tedy příčinného léčení, ale to jsou faktory, které jsou často přičítány lidovému léčitelství jako celku. Navíc je toto nebezpečí spíše typické pro rakouské poměry, kde léčebná péče představuje pro nemocného značné finanční břemeno, takže řada lidí dá přednost levnějším postupům bez ohledu na účinnost. Zatímco u nás se abonentem lidového léčitelství stává nemocný povětšinou tehdy, když prošel všechna možná vyšetření i terapeutické pokusy a výsledek není dostatečně uspokojivý.

Abychom se lépe uměli vcítit do myšlenkového světa bylinářky Trebenové, dejme na chvíli slovo jí samotné.

„Moje matka zemřela na Hromnice roku 1962 a od té doby mám určitý pocit, že je to ona, kdo mi vlastně napovídá ... Jako dítě jsem trávila své prázdniny v rodině lesníka a odtud pochází moje láska k bylinám. Navíc moje matka byla velkou stoupenkyní faráře Kneippa, vychovávala nás přirozeně, co nejdál od chemie. Tak jsem stále více poznávala překvapující účinky léčivých bylin. Pak se stala událost, která ve mně zanechala trvalý, nesmazatelný dojem. Jedna čtyřicetiletá vdova, matka tří dětí, onemocněla beznadějně na leukémii. Lékaři jí dávali několik dnů života. Její sestra ve starosti o děti jela s močí nemocné za bylinářkou. Ta se zhrozila: „Teprve teď přicházíte s touto mrtvou vodou?“ Avšak byliny, které nemocné poslala, zabraly natolik, že následné klinické vyšetření konstatovalo: Žádné stopy po leukémii...

Z toho je možno vyvodit, že při těžké nemoci, byť vypadá jako smrtelná, je ještě v některých případech možné i úplné vyléčení, ale ne s jedním nebo dvěma šálky čaje, jak se někdy radí. Musí se po celý den pít čaj po troškách, to jest více pít než jíst...

Co soudí Marie Trebenová o kopřivách? (Mírně kráceno.)

V jedné rozhlasové přednášce bylo řečeno, že kopřiva náleží k nejlepším léčivým bylinám. Je to pravda, ba ještě více. Kdyby lidé věděli, jak je kopřiva léčivá, asi by nic jiného nepěstovali ...

Kopřiva je léčivá celá, od kořenů až po květy. Již starověk si jí velice vážil a středověký malíř Albrecht Dürer maloval anděla, jak s kopřivou v ruce letí k trůnu Nejvyššího ...

Poradila jsem jednou matce sedmi dětí, která od narození

posledního dítěte měla potíže s ekzémem, aby pila kopřivový čaj. V krátké době se ekzémy ztratily a současně zmizely i bolesti hlavy, kterými též trpěla ...

Zvláště u ledvinových poruch se často setkáme s bolestmi hlavy. Jelikož ekzémy mají často vnitřní příčinu, je zapotřebí ošetřovat krev bylinami, které ji pročišťují. A kopřiva je jednou z nejlepších, navíc příznivě působí i na krvetvorbu a na funkci slinivky břišní. Příznivě ovlivňuje různé močové záněty, působí proti chorobnému zadržování moče a svou mírnou projímavostí zlepšuje odchod odpadních látek z těla. Proto je zvláště vhodná pro jarní očistné kúry.

Od té doby, co vím, jak je léčivá, provádím čtyřtýdenní jarní kúru a na podzim, kdy po sklizni otavy opět vyráží mladé stonky, kúru opakuji. Piji ráno na lačno, asi půl hodiny před snídaní jeden šálek a jeden až dva šálky po doušcích během dne. Cítím se po takové kúře nepopsatelně dobře a mám vždy pocit, že mohu vykonat třikrát tolik práce než obvykle. Čaj nechutná špatně, proto jej piji vždy bez cukru. Citlivé osoby mohou chuť ještě vylepšit trochou máty nebo heřmánku.

V lidovém léčitelství je kopřivový čaj dále navrhován proti neduhům jater a žlučníku, při zahlenění žaludku, dýchacích cest, při žaludečních křečích a vředech, při poruchách zažívání, při střevních vředech. Čaj se pouze spáruje, někdy je vhodné přidat trochu medu.

Jednou ke mně zdaleka přišla mladá žena, chudokrevná, se žaludečními a žlučnickými potížemi a s bolestmi hlavy. Poradila jsem jí kopřivový čaj. Před nedávným jsem ji potkala na ulici. Celá šťastná mi vyprávěla, jak rychle jí kopřivy pomohly.

Asi bych ještě měla říci, že kopřiva prospívá při vodnatelnosti, protože umí vodu vyhánět. Snižuje náchylnost k nachlazení, osvědčuje se při dně a revmatismu.

Před nějakým časem jsem poznala padesátiletou paní, která kvůli prořídnutí vlasů musela nosit paruku. Poslechla mou radu a střídavě si myla hlavu čajem z kopřivového listu a z kopřivových kořenů; kořeny se musí krátce povařit. V krátké době jí vlasy opět zhoustly.

Rovněž při zúžení cév následkem sklerotických změn přináší kopřiva vynikající pomoc. Mnozí lidé, kteří zúžením cév trpí, mohou být ušetřeni amputace nohy, když včas začnou aplikovat koupel z kopřivových kořenů. Kořeny se omyjí a krátce vaří, pak se odvar bez cezení vleje do koupelové nádoby. Při nejvyšší teplotě lázně, jakou nemocný vydrží, má koupel trvat 20 minut. Jedna paní, která měla v důsledku zúžení cév nevýslovné bolesti v nohou a byla jí navrhována amputace, mohla již po několika lázních zaznamenat zlepšení.

S radostí zaznamenávám, když lidé vyprávějí, jak poznali léčivou sílu kopřivy na vlastním těle. Tak mi nedávno psala jedna paní, že denně po několik měsíců pila kopřivový čaj. Přes nepřetržitou práci se večer cítila svěží a dokonce jí zmizela i zastaralá kuří oka, která působila mučivé bolesti až do lýtek, avšak zmizela i sněť v okolí nehtů, jež měla být řešena chirurgicky, k čemuž se stále nemohla odhodlat.

Jindy ke mně přišel plačící starší muž. Před třemi lety onemocněl chřipkou; od té doby byla jeho moč tmavohnědá a trpěl nesnesitelnými bolestmi hlavy. Nepomáhaly ani předepsované pilulky, ani injekce. Naopak, bolesti hlavy se natolik zhoršily, že uvažoval o sebevraždě. Dodala jsem mu odvahu a radila čaj z čerstvých kopřiv, dva a půl litru na celý den. Už za 4 dny mi telefonoval, že se cítí mnohem lépe a trochu později mi vzkázal, že bolesti ustoupily úplně.

Jedna řádová sestra poslechla stoprocentně moje rady a zaslala nad výsledkem. Skvrny, které měla na břiše a které silně svědily, zmizely po čaji z kopřiv a současné jaterní dietě během krátké doby.

Z uvedeného znovu vidíme, jak mohou pomoci léčivé byliny. Při těžkém onemocnění je ale potřeba pít denně asi 2,5 litru čaje.

A nakonec ještě jeden zážitek, bezmála neuvěřitelný. V našem malém městě jsem poznala starou paní, u které lékař zjistil rakovinu žaludku, ale pro vysoké stáří se nemohla odhodlat k operaci. Pak jí někdo poradil, aby pila čaj z kopřiv. A tak chodila denně do zahrady, kde kolem plotu bujely, a vždy si natrhala plnou hrst. Když po nějaké době vyhledala lékaře, ptal se po vyšetření s podivem: „Kde jste se nechala operovat, že není vidět žádná jizva?“ Rakovina zmizela a paní mohla ještě prožít krásný, zdravý podzim svého života...

Optimismus Marie Trebenové lze vypožorovat zvláště v jejich terapeutických návřích na léčbu nádorových onemocnění.

Rakovina hrtanu. K tomu je potřeba především čerstvý sléz. Sléz ztrácí sušením třetinu své léčebné síly. Čerstvá nať se vyluhuje přes noc ve studené vodě. Na každý šálek se bere vrchovatá čajová lžička drobně sekané byliny (nepoužívat nože z obyčejné oceli a nejlépe nepoužívat ani nerezovou ocel, ale raději nůž skleněný, pokud je po ruce), přičemž je třeba uvažovat se 4 šálky denně na pití a se 6 šálky denně na výplachy a kloktání. Připravený macerát se ráno přihřeje (ale jenom mírně) a scedí do termosky, vypláchnuté horkou vodou. 4 x denně se pomalu vypije jeden šálek, po doušcích, 6 x denně se kloktá a vyplachuje krk.

Moje zkušenosti jdou tak daleko, že těchto 10 šálků dovede pomoci i ve velmi pokročilých případech.

Zbytek bylin z ranní přípravy čaje se večer lehce ohřeje a smíchá s ječnou moukou a formou náplasti se přikládá na noc na hrtan; obklad se převáže vlněnou šálou, aby zůstal co nejdéle teplý. Pokud není možno sehnat ječnou mouku ze mýlna, lze náhradně rozemlít kroupy, které lze koupit v každém obchodě.

Již po prvním nebo druhém obkladu cítí nemocní úlevu a asi za čtyři dny se zlepší hlas.

Co jsou „švédské byliny“? Velmi často ve svých léčebných návřích doporučuje Marie Trebenová tzv. „švédské byliny“. Tato bylinná směs se díky ní stala na Západě velmi populární a tomu odpovídají i cenové relace. V Rakousku se prodává malá lahvička o obsahu kolem 120 ml přibližně za 100 šilinků, tedy za cenu kapesní kalkulačky. Ve Spolkové republice Německo nabízejí balíček o hmotnosti 92 g zhruba za 14 DM, což opět odpovídá přibližně ceně minikalkulačky. Co je to za tajemné byliny?

Jedná se o bylinný recept, sestavený před mnoha lety jistým švédským lékařem, který se dožil sta let údajně proto, že pilně užíval výtažek z bylin podle svého receptu. Byliny se zpravidla nepřipravují jako čaj, ale formou lihového výtažku; obchodně bývají dostupné pod názvem „schweden Kräuterbitter“. Jde o směs bylin s mírně projímavým a metabolismus podporujícím účinkem. Velmi podobné složení jako „švédské byliny“ měl přípravek druhy u nás lékopisný, a sice složená aloevá tinktura, která se používala jakožto „elixírům ad longam vitam“ — elixír dlouhého života. Složení „švédských bylin“ není zdaleka jednotné, jednotliví producenti základní recept významně obměňují, zřejmě podle dostupnosti drog. Vždy je však ve směsi přítomen benátský theriak (theriac veneziane), což je rovněž mnohosložková směs vonných drog. Například podnik Mariborske lekárne ve slovinském Mariboru začal pod vlivem zvýšené poptávky vyrábět směs „švédska grenčica“, která obsahuje 17 drog: kořen ibišku — pomerančový květ — myrřovou pryskyřici — oddenek reveně — oddenek pýru — kořen hořce — kořen angeliky — kořen nátržníku — list máty peprné — kořen omanu — kořen kozlíku — oddenek zedoáru — krušinovou kůru — list senný — nať jablečnicku a nať řebříčku. Ve směsi je kulička theriaku, což je směs dalších 20 drog, například aloe, kořene lékořice, skořice, šafránu, hřebíčku, kafru a mnoha dalších. 330 g bylinné směsi se přelije 1,5 litrem koňaku, přidá se rozdrobený theriak a za občasného protřepání se běžnou macerací připraví „švédska hořká“. Marie Trebenová využívá těchto kapek jako univerzálního prostředku pro vnitřní i zevní léčbu a doplňuje jimi téměř každý svůj terapeutický postup.

Několik dopisů a zpráv:

— čtyři týdny piji čaj z vrbovky a mohu plně potvrdit, že je to bylina skutečně zázračná. Nemám už žádné bolesti, žádné potíže, žádný tlak, ani můj noční klid není již rušen nutkáním na moč. Jsem docela jiný, tělesně osvobozený člověk ...

— Moje padesátiletá sousedka dostala po vánocích prudké bolesti do obou zápěstních kloubů. Nemohla vůbec hýbat palci. Dostala sádru, potom další odbornou léčbu, ale ani za 9 týdnů se stav nezlepšil. Poradila jsem jí čaj a koupele z řebříčku, jak jsem se dočetla ve vaší brožuře. Už za 3 dny mohla pohybovat palci bez bolesti a od 10. dubna opět pracuje ...

— Moje švagrová měla od léta velké trápení s bolestí v kříži. 300 tablet a více než 30 injekcí situaci nijak nezlepšilo. Krátce před vánocemi provedla, jak jste jí poradila, 6 sedacích koupelí z přesličky. Vždy 3 — 5 litrů silného odvaru vlévala do sedací vany s horkou vodou a 20 minut se koupala, pak hodinu odpočívala na lůžku. O vánocích nám s radostí sdělila, že je zdravá...

— Vaše rada přikládat na bolestivé a oteklé prsty nohou zaparovací obklady z přesličky velmi pomohla mému muži — bolesti i otoky rychle zmizely ...

Tolik Marie Trebenová a její práce. Kdo si troufne objektivně posoudit, kolik je v jejím působení šarlatánských prvků a kolik naopak mistrovského využití znalostí tradičního léčitelství?

## PŘESEDNA RAKOUSKO



en pár kilometrů od naší státní hranice, v malebném městečku Karlštejn nad Dyjí, má své sídlo řídicí středisko amatérské organizace Přátelé léčivých bylin — Freunde der Heilkräuter. Spolek sdružuje několik tisíc sběračů, ale i léčitelů nebo též jen prostých přátel a přívrženců přírodní léčby. Převážnou část členské základny tvoří přirozeně domácí Rakušané, ale výjimkou není ani členství mezinárodní. Organizace vznikla jako zájmové sdružení a vytkla si za cíl propagaci přírodních léčebných způsobů, vytvoření vhodné nabídky přírodních léčiv a potřebných čajových směsí, vydavatelskou činnost, zaměřenou na produkci přírodoléčebně zaměřené odborné literatury, sběr, pěstování a prodej léčivých a aromatických bylin, vyhledávání a uchovávání lidových léčitelských tradic a konečně i ochranu zájmů svých členů.

Současným předsedou organizace je farář Hermann Josef Weidinger, usměvavý a rázný sedmdesátník, který, na rozdíl

od svých předchůdců, vtiskl podnikání spolku výraznou pečť své osobnosti. Je zřejmě jeho zásluhou, že členská základna trvale vzrůstá a stejně tak stále vzrůstá i obchodní nabídka karlštejnského bylinářského centra, které vedle sólových léčivých bylin nabízí kolem dvaceti vlastních bylinkových směsí a přibližně stejný počet knížek a brožur z vlastní produkce — samozřejmě vedle řady produktů jiné provenience. Spolek též vydává vlastní časopis, zajímavě vypravený čtvrtletník Měsíček (Die Ringelblume). Srovnání s naším časopisem Naše léčivé rostliny, vycházejícím šestkrát ročně v Bratislavě, názorně ukazuje rozdílný přístup redakcí ke stejné problematice. Zatímco československý časopis preferuje odbornost jednotlivých příspěvků a snaží se o objektivitu a kritičnost, Měsíček vychází především z tradičního lidového podání a zveřejňuje též úvahy a prvky beletristické. Nechybí ovšem ani členské informace a samozřejmě ani inzeráty, které pravděpodobně vylepšují ekonomickou situaci organizace.

Měsíček zahradní je zřejmě favorizovanou bylinou současného šéfa spolku Hermanna J. Weidingera, který mu dokonce věnoval jednu ze svých početných publikací. Autor, jenž v čele organizace stojí od roku 1980, ve své práci spojuje evropské léčitelské zkušenosti s čínským léčitelským myšlením, které studoval během misionářské činnosti v Číně v letech 1937 — 1953. Jeho práce prozrazují hlubokou víru v účinnost přírodních prostředků, laskavý přístup k lidem i vysoké odborné znalosti, včetně prvků psychoterapie. Proto čtenáře jistě zaujme malý výběr z jeho myšlenek a receptur.

„... První myšlenkou každého člověka po probuzení by mělo být vnímání vědomé radosti. Ale umět se správně radovat nad tím vším, co nám Příroda poskytuje, tomu je třeba se dlouho a pomalu učit. K takovému učení nejsme v žádném věku ani mladí, ani staří — začneme proto ještě dnes, hned teď. A potom každý den, každé ráno. Po tomto pocitu radosti musí přijít protažení celého těla, které přes noc odpočívalo v klidu. Víte, málokdo si uvědomuje, že pravá vnitřní radost je asi ta největší hodnota, o kterou bychom měli v životě usilovat. Radost je nejlepší terapií vůči každému zlu, nemoci nebo i proti mrzutostem stáří. Proto můj první zdravotní čaj každé ráno je chvilíčka smíchu. Působí jistě a mnohdy lépe než celá lékárna najednou. A teprve potom se s chutí napijeme voňavého ranního čaje: vezmeme 35 g nati meduňky, 30 g kopřivy, po 25 g jahodového a mátového listu, po 15 g řebříčku a květu měsíčku a konečně 50 g listů ostružiníku. 2 čajové lžičky směsi spaříme sklenicí vroucí vody, po čtvrt hodině scedíme a podáváme mírně ochucené citrónem a medem. Po třech týdnech přejdeme na druhou směs: vezmeme 50 g nati zlatobýlu, 35 g třezal-

ky, po 25 g listu ostružiníku, černého rybízu a nati tymiánu a po 20 g kmínu a anýzu. Po dalších třech týdnech se opět vrátíme k první směsi. Potom může následovat snídaně, například tato: jemně nastrohané jablko, středně velká mrkev, trocha křenu, 1 polévková lžice ovesných vloček nebo otrub, 1 čajová lžička čerstvě mletého lněného semínka, 1 polévková lžice medu, šťáva z půlky citronu, 2 polévkové lžice smetany nebo kondenzovaného mléka — všechno dobře promísit. Tato snídaně podporuje stolicí, nezatěžuje žaludek a dobře připraví hlavu pro dopolední duševní práci..."

„Člověk by se měl učit kontrolovat svá přání, seřadit je podle důležitosti a uspořádat. Přání by neměla být „šedou eminencí“, která nás ovládá a tyranizuje. Přání má člověka povzbuzovat, vést k vyššímu výkonu, udržovat v mírném napětí. Pak bude člověk zdrav, protože své zdraví podporuje. Přání by neměla člověka učinit popleteným, nešťastným, chronicky nespokojeným. Když vás nějaká přání trvale uvádějí do zmatku, jsou špatná a měla by být co nejrychleji zavržena.“

Dobrou a radostnou náladu lze ovšem výhodně podporovat i bylinkovými čaji. Třeba dobromysl je výtečným lékem pro žaludek, střeva, dýchací cesty, povzbuzuje činnost ledvin a zlepšuje náladu. Vhodná je zejména kombinace dobromysli, třezalky a meduňky. Jiný čaj pro zlepšení nálady získáme, když vezmeme 50 g drcených jalovčinek, 40 g fenyklu, 30 g kmínu, 20 g koriandru a 10 g anýzu. Ze směsi se obvyklým způsobem připravuje nálev, který se podává podle potřeby..."

„... Dělejte něco proti hněvu! Kdo se moc hněvá, nebude zdrav. Hněv škodí tělu, protože negativně ovlivňuje činnost jater, žlučníku a snad i sleziny. Podporuje tvoření kaménků a zpomaluje trávení. Radost mizí, pročišťující procesy se zpomalují. A víte, že takový obyčejný čaj, jako je směs stejných dílů nati řepíku a květů měsíčku, již mnohemu mrzoutu vykouzlil úsměv na líci? Zkuste to také — a třeba přidejte ještě meduňku ...“

## SVĚTOVÁ „JEDNIČKA“ FRANCIE



okud bychom popularitu a věhlas léčitele chtěli hodnotit sportovními měřítky, pak „jedničku“ by zřejmě obdržel francouzský bylinář Maurice Mességué, který jako jediný se může pyšnit tím, že léčil desítky korunovaných hlav, filmových a divadelních hvězd, předních sportovců a představitelů kultury a umění. Během své mnohaleté praxe byl interviewován stovkami novinářů, bezpočtukrát vystupoval v televizi, prodělal několik soudnic porů a dostal

řadu lukrativních nabídek na přenesení své praxe do Káhiry, New Yorku, Rio de Janeiro. Zůstal však věrný své Francii a svému rodnému Gaskoňsku.

Mességué sám o sobě říká, že pramenem jeho vědomostí jsou zkušenosti, nikoli učené knihy. Hrdě se hlásí k odkazu svého zkušenějšího, ale méně proslulého otce, od kterého převzal některé základní recepty, na kterých postavil svou pozdější praxi. Je velkým propagátorem „osmotického léčení“, jak nazývá bylinné koupele, aplikované pouze na ruce nebo na nohy, kdy vychází z předpokladu, že bylinný koupelový roztok (tedy bylinný čaj) je vlastně roztokem hypotonickým, a tudíž podle známých zákonů osmózy je schopen pronikat pokožkou do organismu a tím ovlivňovat jeho vnitřní prostředí. A právě tyto místní koupele založily vlastně jeho odborný věhlas; jejich autor uvítal zřejmě i to, že z hlediska práva byla ordinace koupelí méně napadnutelná než léčení vnitřním podáváním léčivých čajů.

Vedle pestré a rozsáhlé léčitelské činnosti Mességué vždy byl a dosud je literárně činný. Nejznámější jeho díla — „Příroda má vždycky pravdu“, „Lidé a byliny“, „Můj herbář pro zdraví“ a „Byliny pro krásu“ byla přeložena do řady evropských i mimoevropských jazyků; ze slovanských zemí se s nimi mohli seznámit a potěšit čtenáři v Jugoslávii. Knihy jsou na vysoké odborné úrovni, přičemž jejich autor rázovitě uplatňuje i své vypravěčské umění, takže jejich studium lze přirovnat k četbě dobré beletrie. A takové knihy mají čtenáři rádi.

Mességué miluje přírodu, vychází z ní a napomíná nemocné, aby se k ní nezapomněli navracet, nabádá ke skromnosti a přírodnímu způsobu života i léčby.

„... Není tomu tak dávno, co mne nazývali šarlatánem, vláčeli mne po soudech a pracovat jsem mohl téměř jenom v ilegality. Ale myšlení lidí se postupně měnilo a ti, kteří pro mne ještě včera neměli jméno, mne dnes nazývají „pionýrem fyto-terapie“. Lidé totiž poznali, že chemie není samospasitelná a že přestává být dobrým sluhou, ale stává se zlým pánem — protože všeho moc škodí. Proto se stále víc lidí utíká ke starým receptům tradičního léčitelství. (...) Lidé často připisují velkou léčivou moc drahým drogám, pocházejícím z dalekých krajů, snad podle domnění, že čím dražší, tím lepší. Je pošetilé hledat na kraji světa to, co často můžeme najít doslova před vlastním prahem. Myslím, že mnozí nám mohou závidět domácí léčivé byliny — voňavou růži, veselou šalvěj, aromatický česnek či něžně modrý brutnák lékařský. Skromně se domnívám, že skutečně dobré lékařství užívá a bude užívat všechno, co desítky generací před námi nashromáždily a uznaly za dobré; nic by nemělo upadnout do zapomnění. Medicína přece

nevznikla ve 20. století. (...) Také nemohu souhlasit s tím, když vidím, jak někteří nemocní i jejich lékaři střílí hned z hmoždírů tam, kde by měla stačit dřevěná puška — a právě léčivé byliny tvoří takovou lehkou jízdu, která mnohdy pronikne tam, kam se těžké dělostřelectvo vůbec nemá naděje dostat ..."

### MESSÉGUÉ MÁ RÁD RŮŽE ...



Mnohokrát jsem měl možnost pozorovat, jak podivuhodně působí královna květů. Když začnete včas pít nálev z okvětních lístků temně rudých růží, výborně vám pomůže při bolení v krku, při nadměrném vylučování slizu na nosní sliznici nebo na sliznici průdušek, stejně jako při tvrdošijném zánětu trávicího ústrojí a při průjemových onemocněních. Všem, kdo si zničili střevní mikroflóru antibiotickou léčbou, mohu vřele doporučit vícedenní popíjení tohoto nálevu. Růže též přinese úlevu ženám, které trpí bílým výtokem, anebo jsou chudokrevné pro velké ztráty krve při nadměrné menstruaci. Zde je vhodné vedle pitné léčby provádět ještě výplachy pochvy růžovým nálevem. Koncentrovanější růžový nálev nebo sirup jsou též dobrými posilujícími prostředky pro vaše plíce, zvláště když bydlíte ve městě, zotavujete se po těžší chorobě anebo patříte k dříve narozeným.

Ještě záračněji působí růže při zevním použití. Zvláště na mne zapůsobila svým účinkem při osmotickém léčení. Do tajů této léčby mne zasvětil můj táta, který sice dobře znal její léčivé síly, ale nikdy v životě neslyšel učené výrazy, kterými tento prostý jev označují fyziologové. Nikdy jsem neměl při této léčbě tolik potěšení jako tehdy, když jsem aplikoval královnu květin. Už moji předkové v Gavarretu si povšimli, že po „růžových koupelích“ (do vany nalít vřelou vodu a vhodit do ní několik růžových květů; až teplota poklesne na přijatelnou mez, ve vodě z růžemi se vykoupat) za čas výrazně polevují revmatické obtíže. Nejednen nemocný tak vděčí mým předkům — a růžím —, že opět může běhat jako mladík ... Růže má snad tisíc zdravotních účinků — na podporu jaterní činnosti a trávicích funkcí asi neznám lepšího prostředku než masáže růžovým vinným nálevem nebo ještě lépe růžovým vinným octem.

Růži vždy srovnávali s krásou ženy, snad všichni lidé na Západě či na Východě. I podmanivé Římanky vděčily za svou krásu právě růži. Růžová voda je nejlepší prostředek na každodenní ošetřování pleti, zvláště obličej. Proč bychom měli sahat po drahých chemických přípravcích — které pokožku často poškozují —, když je po ruce růže?

Nálev — do litru vroucí vody vhodit půl hrsti sušených okvětních lístků; koncentrovaný čaj lze připravit s použitím celé hrsti květů. Po čtvrt hodině scedit a pít 2—3 sklenice nálevu během dne. Místo vody lze použít bílého vína.

Sirup — do širokohrdlé nádoby dát 2 hrsti sušených okvětních lístků, přelít půllitrem vroucí vody a ponechat 24 hodin na okraji sporáku. Potom přecedit přes lněnou tkaninu, přidat půl kilogramu cukru a povařit na mírném ohni do zhoustnutí. Denně užívat 2—4 polévkové lžice sirupu.

Růžový med — do širokohrdlé nádoby dát 10 hrstí sušených okvětních lístků, přelít 2 litry vroucí vody a ponechat 12 hodin na okraji plotny, potom přecedit přes lněné plátno, vmíchat 1,5 kg medu, krátce povařit, sebrat pěnu a znovu přecedit. Sirupovitá tekutina se používá ke kloktání a vnitřně jako mírné projímadlo.

Růžový ocet — do 4 litrů kvalitního vinného octa vhodit 10 hrstí okvětních lístků a nechat asi 3 týdny vystavené sluníčku, potom scedit. Používá se zevně, k masážím apod.

Růžová voda — natrhat květy nejvoňavějších růží, rychle přesušit (ne úplně dosušit) a vložit na jemnou tkaninu, která leží na kovové mřížce, jež opět spočívá na širokohrdlé nádobě. Potom květy překrýt několika listy papíru a navrch položit květináč, naplněný řevavým uhlím. Vlivem žáru se z květů začne uvolňovat vzácná růžová voda, která bude po kapkách stékat do postavené nádoby. Používá se jako výtečné kosmetikům ..."

### MESSÉGUÉOVY KOUPELE

**K**e koupeli rukou nebo nohou je třeba přivést k varu asi 2 litry vody a přidat 1 litr základního přípravku, který se připravuje takto: 1 litr vody se přivede k varu a po 5 minutách přidat předepsané množství bylin, určené pro jednu koupel — není-li předepsáno jinak, je to 1 hrst na jednu koupel. Vše promíchat, nádobu přikrýt a nechat ustát 4—5 hodin, potom přecedit. Ke koupelím nepoužívat kovové nádoby; koupel má být horká, v trvání 8 minut. Nohy koupat ráno, na lačno, ruce nejlépe před večerí. Nervově podmíněná závrať. Vzít stejným dílem květ hlohu, květ levandule, list máty peprné. Na jednu koupel brát 1 hrst směsi a přidat vždy 10 rozmáčknutých hlaviček rmenu rolního (*Anthemis arvensis* L.). Koupat ruce i nohy. Hučení v uších. Vzít stejným dílem květ hlohu s listem, kořen pampelišky s natí, šalvěj (nejlépe kvetoucí nať, ale může být i pouze list) a kvetoucí nať pryskyřníku prudkého (*Ranunculus acer* L.). Dávkování obvyklé, koupat ruce i nohy.

Ischias. Vzít stejným dílem nař vlašovičnicku (Chelidonium majus L.), nař pryskyřníku prudkého, list máty peprné a nař tymiánu. Dávkování obvyklé. Aplikovat ráno koupel nohou, přes den sedací koupel s použitím 4 litrů základního přípravku, v trvání 10—12 minut (po koupeli odpočinek na lůžku), večer koupel rukou.

Ihruška léčí... (Pyrus communis L.). Ke koupelím se používají čerstvé listy, květ i větvičky. Sedací koupele pomáhají při kaméních v cestách močových a proti těžkostem při močení, koupele rukou a nohou zase mírně snižují krevní tlak. Na 1 litr základního přípravku je třeba dát 2 hrsti listů a větviček.

### ČESTNÝ DOKTORÁT ... ŠVÝCARSKO



edailónkem osobnosti dr. Alfreda Vogela otevíráme předposlední část naší rozpravy, věnované evropskému léčitelství, ve které se chceme zmínit o skutečně odborném, lékařském využití některých tradičních metod a postupů. Doktor Vogel tvoří svým dílem — z hlediska tradičního lékařství — optimální přechod mezi lidovým, tedy neprofesionálním léčitelstvím, a odborným využíváním tradic získávaných poznatků. A Alfred Vogel jich získal mnoho. Pochází ze starého švýcarského rodu, ve kterém se bylinářské a léčitelské tradice dědily z pokolení na pokolení. Dosáhl vysokoškolského vzdělání. Procestoval téměř celý svět — vedle Evropy též Afriku, Asii, Ameriky, několik let vedl soukromou kliniku nebo spíše sanatorium věnující se výhradně přírodnímu léčení. Je autorem knihy „Lidový léčitel“, která vyšla poprvé v roce 1952 a dosud se dočkala 12 německých vydání (z toho polovinu ve Švýcarsku), 8 holandských, 2 anglických ve Velké Británii, 1 anglického v USA, 2 francouzských a po jednom španělském, švédském, finském a jugoslávském. Název originálu „Der kleine Doktor“ nelze v tomto případě překládat doslovně jako „Malý doktor“, ale spíše symbolicky, jako to učinili slovinští překladatelé.

V knize autor uvádí zkušenosti, které shromažďoval téměř 40 let; jeho názor; informace jsou běžně citovány v odborném tisku řady států — s jeho jménem se setkáme v textech z USA, stejně jako v tiskovinách jugoslávských, italských a dalších. Odhaduje se, že souhrnný náklad jeho knihy se blíží jednomu miliónu výtisků. Proto nemůže překvapit zpráva, že curyšská univerzita prostřednictvím své lékařské fakulty udělila Alfredu Vogelovi při příležitosti jeho životního jubilea čestný doktorát lékařských věd.



dyž se člověk nemůže vymočit — pak není potřeba hned zpanikařit a běžet k lékaři se nechat vyčévkovat; to je skutečně krajní řešení, protože zpravidla jde o přechodný stav, daný křečovitým sevřením ovládacích svalů. Bylinné naparování je účinnější, než si mnozí myslí. Osvědčil se heřmánek, přeslička, ale dobré jsou i mnohé jiné bylinky. Do vhodného kotlíku se naleje vřelá voda, do ní se vhodí potřebné bylinky — raději víc než míň — a na kotlík (nebo jinou nádobu) se umístí nějaké pevné prkénko tak, aby nemocný se na toto prkénko mohl bezpečně posadit. Je výhodnější, když je nemocný lehce oděn, aby vystupující pára nemohla způsobit přímé opaření. Po několika minutách naparování, někdy ovšem i za delší dobu, se močení obnoví a častěji se stává, že potíže se již vícekrát neopakují. Postup není vhodný tam, kde prostupu moči brání mechanická překážka, jako je tomu při uskfínutí močové trubice v průběhu rozvoje adenomu (hypertrofie) prostaty. V mírnějších případech lze však i při tomto onemocnění zajistit nemocnému tímto postupem úlevu.

Při zánětu žil přináší velkou úlevu alkoholové obkladky. Do alkoholu je však potřeba přidat několik kapek arnikové tinktury a při její nedostupnosti lze s výhodou použít též tinkturu, připravenou z trezalky nebo z obyčejného řebříčku. Když přejdou největší bolesti a další příznaky akutního zánětu, osvědčilo se třídat kašovitě obklady z jílů s obklady, připravenými z dobře naklepaného zelného nebo kapustového listu; tento list je možno též lehce namočit v teplém olivovém oleji. Během zánětu žil je třeba omezit výživu na mírně hypokalorické hodnoty, zdržet se masa a masových výrobků a popíjet hojnost čerstvých ovocných a zeleninových šťáv.

Pálení záhy je zpravidla příznakem zvýšené kyselosti žaludečních šťáv; přírodní léčiva mohou při tomto velmi nepříjemném stavu dobře a rychle pomoci. K první pomoci poslouží třeba obyčejný brambor. Ze syrového bramboru se vytlačí šťáva, ta se rozředí dvou či trojnásobným množstvím teplé vody, dobře promíchá — a lék je hotov. Tříkrát denně před jídlem se podává šálek takto připravené šťávy; důležité je, aby byla vždy čerstvá. Přírodním léčivem těžšího kalibru je popel z lipového dřeva; jednu čajovou lžičku jemně rozemletého popela (lze ovšem využít i lipového dřevěného uhlí) rozmíchat v pohárku teplé vody a podávat vícekrát denně před jídlem.

Když bolí břicho a lze vyloučit vážnější onemocnění, jako zánět červovitého přívěsku slepého střeva nebo nějakou náhlou příhodu břišní, lze často dosáhnout úlevy velmi jednodu-

chým prostředkem, a to delším sprchováním břicha tak horou vodou, jak je možno vydržet. Sprchu je třeba pustit na ostřejší proud a "bičovat" břicho asi 10 nebo 15 minut, až pokožka výrazně zčervená; potom se přikládá na břicho naklepaný zelný nebo kapustový list, při dobré snášenlivosti lze použít i „náplast“ s nasekanou cibulí; potíže většinou rychle ustupují ...

Dětský ekzém je tvrdošijné onemocnění, které se velmi obtížně léčí. Koupele nebo alespoň ošetřování ekzematózních míst syrovátkou, zvláště kyselou, dokáží někdy přinést výrazné zlepšení, především tehdy, když je současně používán nálev z macešky (*Viola tricolor* L.). Nálev se může používat rovněž ke koupelím a omývání, ale též vnitřně, v rozumném dávkování od několika polévkových lžic až po tři šálky denně, podle věku. Ekzematózní děti někdy trpí nedostatkem vápníku; tu se osvědčil jemný prášek z bílých domácích vaječných skořápek, ve směsi 1 : 1 s drceným listem kopřivy, ať již jako zásyp nebo formou uvážlivého vnitřního podávání (na špičku nože).

#### BYLINKÁŘ „PAR EXCELLENCE“ NĚMECKO



Myslím, že naši malou galerii evropských léčitelů neslovanského původu nemůžeme uzavřít jinak než právě zmínkou o doktoru Weissovi. Rigórně vzato ani do tohoto výboru nepatří, protože jde o graduovaného lékaře, specialistu pro choroby vnitřní, fytoterapeuta evropského formátu, autora proslulé učebnice „Lehrbuch der Phytotherapie“, kterou stuttgartské specializované vydavatelství HIPPOKRATES VERLAG vydalo již v pěti vydáních, naposledy v roce 1984.

Nicméně sepětí tohoto odborníka s tradičním léčitelstvím je tak úzké a jeho práce na zkušenosti přírodního a lidového léčitelství natolik plynule navazuje, že osobnost dr. Weisse lze právem považovat za vyvrcholení současného vývoje tradičního léčitelství.

Rudolf Fritz Weiss se narodil 28. července 1895 v Berlíně — Charlottenburgu. Již na studiích inklinoval k botanice a k léčivým bylinám. Specializoval se na vnitřní lékařství. V roce 1931 byl jmenován docentem berlínské Akademie pro další vzdělávání lékařů se specializací na fytoterapii. Po válce pracoval jako praktický fytoterapeut — specialista. Osmdesátá léta jej zastihla na odpočinku, v plné svěžesti a síle v Aitrachu ve Württembersku. Doktor Weiss je bytostně spjat s tradicemi německého léčitelství, hrdě se hlásí k pokračovatelům Šebas-

tiána Kneippa. Pro širokou veřejnost napsal obsáhlou kapitolu o léčivých bylinách do nově koncipované Veleknihy Kneippovy léčby, zmodernizoval stěžejní spis faráře Kúnzla Velkou knihu léčivých bylin a samostatně vypracoval spis „Moderní bylinářství“, který poprvé vyšel v roce 1975 a pod názvem „Sodobno zdravljenje rastlinami“ byl v roce 1977 přeložen poprvé i do slovanského jazyka, do slovinštiny. Vrcholem jeho literárního díla je však již citovaná „Učebnice fytotherapie“, která vyšla poprvé v roce 1944 a dále přepracované vydání v roce 1960 a 1974, znovu přepracované vydání v roce 1980 a poslední, páté vydání v roce 1984. Roku 1978 byla kniha přeložena do japonštiny a v roce 1983 do angličtiny. Ačkoliv učebnic fytotherapie bylo po válce v Evropě vydáno několik desítek, Weissova je pokládána za jednu z nejzdařilejších; určitým handicapem z hlediska našeho odborného čtenáře je však bezesporu to, že mnoho místa autor věnuje hromadně vyráběným bylinným specialitám, tedy přípravkům, které k nám nejsou dováženy a většinou nejsou ani registrovány.

Několik vzkazů doktora Weisse nemocným a jejich lékařům ...

Povíme si o heřmánku!

Co o heřmánku odedávna víme:

- že působí protizánětlivě
- že tlumí křečové stahy
- že účinkuje proti nadýmání
- že léčí rány a podporuje hojení

Co jsme o heřmánku zjistili nového:

- že patří k nejlepším lékům (včetně chemických) při zánětlivých stávek žaludku (gastritis) a střev (enteritis, collitis)
- že dovede vyléčit vředovou chorobou žaludku a dvanáctníku (ulcus gastroduodeni, peptický vřed)
- že dovede zmírnit a potlačit vleklé potíže při tzv. syndromu dráždivého tračníku (colon irritabile)
- že dovede spolehlivě ničit jedovaté produkty látkové výměny četných mikroorganismů, zejména streptokoků a stafylokoků

Jestliže se někdo bude chtít léčit heřmánkem, pak bude rozhodující i to, jak to bude provádět. Vezměme si třeba obávaný žaludeční vřed. Obyčejné pití heřmánkového thé nevede k výrazným výsledkům. Avšak dále uvedená kúra s převrácením dovede sama o sobě zbavit nemocného potíží na dlouhou dobu:

Časně ráno je potřeba vypít na lačno koncentrovaný nálev z heřmánku. Na přípravu asi čtvrt litru nálevu využít vrchovatou polévkovou lžici nejvyššího heřmánku. Čaj vypít velmi pomalu, po doušcích a potom ulehnout. 10 minut ležet na zádech, potom 10 minut na pravém boku, pak 10 minut na levém



boku a nakonec 10 minut ležet na břiše. Tímto postupem se dosáhne dokonalého styku heřmánkového nálevu s celou sliznicí žaludku. Po uvedené proceduře zůstane nemocný ještě asi půl hodiny v posteli, s teplým heřmánkovým obkladem (možno využít přihřáté heřmánkové vyvařeniny, ze které se připravoval nálev) na nadbřišku. Teprve potom je možno vstát a dietně posnídat. Tuto kúru je třeba provádět aspoň 10 dní, a to i tehdy, jestliže se stav mezitím upravil. V těžších případech je možno vypít sklenici heřmánkového čaje normální koncentrace ještě po obědě, po večeři nebo i před spaním. V mnoha případech tato prostá kúra zbaví nemocného potíží na delší dobu; eventuální recidivu lze zvládnout stejným způsobem. Vedle peptického vředu prospívá toto léčení významně též při gastritidě — zánětu žaludku.

Velmi široké použití nachází heřmánkový nálev také při léčbě různých střevních chorob, zvláště pokud jsou tyto doprovázeny vředy, křečovými kolikami, eventuálně průjmy. Patří sem různé typy střevních zánětů a zvláště tzv. syndrom dráždivého trakčníku. Je to onemocnění vzniklé pravděpodobně na podkladě vegetativní nerovnováhy a emoční lability, neboť na střevě nejsou zjištěny žádné organické změny. Onemocnění je vleklé a je charakterizováno kolikovitými bolestmi, kdy nemocný „cítí svoji peristaltiku“, a zvláštním typem průjmovitě stolice. Při tomto onemocnění se nálev užívá vnitřně i formou tzv. léčebného klyzmatu; to spočívá v podání nejprve cca 1 litru převařené teplé vody 38° teplé a po vyprázdnění se aplikuje asi 150 ml koncentrovaného heřmánkového nálevu. Toto množství již nevzbuzuje vyprazdňovací reflex a zůstává proto ve střevě.

Novější výzkumy rovněž prokázaly, že heřmánek má značné účinky proti jedovatým zplodinám, které jsou produktem látkové výměny bakterií, např. streptokoků, stafylokoků aj. Heřmánek neničí samotné bakterie, ale oslabuje je tím, že rozrušuje produkty jejich látkové výměny. Proto v řadě případů zabírá i tam, kde selhávají antibiotika, vůči kterým si mnohé bakteriální kmeny vypěstovaly rezistenci. Je proto zřejmé, že použitím heřmánku lze někdy předejít i těžkému poškození organismu.

Sálek heřmánkového čaje (s přídatkem jedné nebo dvou čajových lžiček mléčného cukru) — 2-3 x denně — dovede v mnoha případech v několika dnech uvést do pořádku střevní mikroflóru, oslabenou nutným užíváním účinných antibiotik.

Při rýmě, zánětu čelních dutin atp. již několikanásobně inhalování par vařícího se heřmánku vede k dobrým výsledkům. Při angíně lze sledovat rychlejší úpravu zdravotního stavu po intenzivním kloktání koncentrovaným heřmánkovým nále-

vem vícekrát denně; rovněž při chřipce je podávání heřmánkového čaje ve více dávkách denně velmi prospěšné.

Povíme si o jalovci! Prastarou léčivou rostlinou je jalovec, hlavně pak jalovčinky, méně již jalovcové dřevo. Ale indikace, ve kterých se jalovec léčebně používá, se v poslední době výrazně změnily. Je třeba pokládat za naprosto nevhodné užívat plody jalovce v „klasických“ indikacích, tedy při chorobách ledvin a močových cest, protože i v léčebné dávce dráždí ledviny. Naopak nově bylo prokázáno, že jalovec výrazně podporuje látkovou výměnu, a to i v okolí kloubů, kde zlepšuje jejich prokrvení, činí je pružnější a pohyblivější, snižuje bolestivost. Proto bude podávání této drogy vhodné zejména u degenerativních chorob kloubů, které známe pod souborným názvem „arthrózy“. Droga je rovněž vhodná pro odtučňovací kúru zdravých osob nebo při otocích na nohách, vzniklých následkem křečových žil.

Ve všech uvedených případech jde o vleklá onemocnění, kdy je třeba počítat i s dlouhodobou léčbou; je však třeba vzít do úvahy i omezení, které praví, že léčba jalovcovými drogami by neměla přesáhnout 6 týdnů, abychom se vyvarovali podráždění ledvin; nemocní se současnými poruchami ledvin jsou ovšem z terapie vyloučeni.

Léčení je jednoduché. První den vezme nemocný 3 x denně 1 jalovčinku, rozkouše ji a sní. Každý další den přidává po jedné jalovčince v každé dávce, tedy druhý den 3 x 2, třetí den 3 x 3 jalovčinky atd. Za tři týdny nastane bod obratu — maximální dávka 3 x 21 jalovčinek, pak následuje pravidelný pokles, 3 x 20, 3 x 19 atd. až po konečných 3 x 1 jalovčinku za 6 týdnů od začátku léčby. Každou dávku jalovčinek je třeba zapít 1/3 litru močopudného čaje, třeba kopřivového apod. Při náhle vzniklých potížích ze strany ledvin je třeba léčbu ihned přerušit. Tuto kúru lze provádět pouze jednou nebo ve výjimečných případech dvakrát za rok.

Kúra zabírá — někdy až překvapivě — u kloubních potíží degenerativního typu, u degenerativních změn na páteři, často citlivě reaguje i „ischias“, zvláště jeho slabší formy.

Zkrácená kúra s „bodem obratu“ při 3 x 15 jalovčinek se někdy používá při poruše trávení.

Povíme si o pampelišce! Dobrým léčivem v přibližně stejných indikacích jako jalovec je dále naše stará známá, obyčejná pampeliška. Užívá se převážně kořen s příměsí nati. Pampeliška příznivě ovlivňuje činnost velkých vylučovacích žláz, tedy jater a ledvin, upravuje látkovou výměnu, působí močopudně a vyplavuje kyselinu močovou.

Souboru těchto vlastností se s výhodou využívá v léčbě pomocí vodního nárazu. V takovém případě se vypije 1 litr pam-

peliškového thé po doušcích, zhruba během čtvrt hodiny, nejlépe večer kolem 18. hodin. Tato léčba prospívá zejména lidem se sklony k tvorbě močových kaménků. V prevenci stačí provádět tuto proceduru jednou týdně, léčebně pak jednou denně až do ústupu obtíží, případně i několik dní potom. Přitom tato léčba současně pomáhá žlučníku a játrům. V léčbě revmatických obtíží stačí pít 2 x denně sklenici odvaru — vzít 1 čajovou lžičku drogy na sklenici chladné vody, nechat povařit 1 minutu. Při léčbě revmatických obtíží lze jalovčinky a pampelišku míchat s listem kopřivy a s březovým listem.

Máta peprná — působí lehkou anestézií žaludeční sliznice, podporuje činnost žlučníku a jater. Účinkuje jemně dezinfekčně, zejména proti rozkladným procesům v žaludku ...

Při akutní gastritidě se osvědčil téměř vždy čaj:

Rp. Fol. theae nigri (černého čínského čaje)

Hb.centaurii (nati zeměžluči)

Hb.artemisiae (nati Černobýlu) á 50 g

Připravit obvyklým způsobem čajový nápoj a pít po doušcích během dne na žízeň. Absolutní hladovka alespoň 24 hodin!

Vředová choroba žaludku a dvanáctníku — je vzorovým příkladem léčebných možností fytotherapie. Při akutním zvratu chronického průběhu nebo při čerstvém onemocnění je základním léčebným příkazem: KLID — DIETA — TEPLŮ — FYTOTERAPIE. Zejména se osvědčila heřmánková kúra s dlouhodobou medikací pomocí tinctury belladonnae (kapky z rulíku zlomocného — jedovaté! jen na lékařský předpis!) v dávkách průměrně 3 x denně 8 kapek pro muže a 3 x denně 6 kapek pro ženy. Dávka se ukázala jako dostačující, přestože běžně se ordinují dávky mnohem vyšší.

Co má lékař vědět o hlohu?

Ze drogou je zejména květ, který

— zlepšuje koronární prokrvení (vhodnost užití při stenokardii)

— zlepšuje činnost a výživu srdečního svalu

— upravuje rytmus srdeční činnosti, tlumí tachykardii

Proto je vhodný zejména při:

— syndromu starého (málo výkonného) srdce (bez organických lézí)

— mírné až střední hypertensi

— při srdeční ischemii a event. infekčních komplikacích

— při arytmiích

— při angině pectoris, při koronární skleróze

Optimální lékovou formou je tinctura crataegi, v dávkách 2 x denně 10—15 gtt. v prevenci a 3 x denně 20—30 gtt. v terapii uvedených stavů. Droga je též vhodná v rekonvalescenci po prodělaném infarktu myokardu.

Při revmatických chorobách téměř vždy vážne látková výměna. Proto základní léčebnou formulí bude aplikace: metabolika + laxantia + karminativa.

Tento terapeutický příkaz splňuje např. směs stejných dílů kořene pampelišky s nati, jalovčinek, listu senný, krušínové kůry a drceného kmínu; podávat ráno a večer čtvrt litru nálevu.

## SPÍCÍ PROROK

USA



ceme-li, aby naše putování po významných léčitelích neslovanských národů bylo alespoň rámcově úplné, je malé odskočení z Evropy na Nový svět nanejvýše nutné. Je symbolické, že právě „země neomezených možností“, Spojené státy americké, dala svůj původ léčitelí, který se od všech ostatních zásadně odlišil způsobem práce a zřejmě i výsledky. Tímto mužem byl Edgar Cayce, podle současníků člověk velmi skromný, jenž by asi těžko souhlasil s nynějšími víceméně reklamními názory svých krajanů, které ho povýšily na „nejlepšího léčitele všech dob a kontinentů“.

Edgar Cayce, civilním povoláním fotograf, žil a působil v první polovině našeho století ve Virginii. Extrémní zvláštností jeho působení byla skutečnost, že léčitelství prováděl v jakémsi transu. Zatímco v bdělém stavu měl jen průměrné nebo spíše podprůměrné lékařské vědomosti, ve spánku, do kterého upadal nejprve spontánně, později i uvědoměle, byl schopen vyjadřovat se velmi přesně z hlediska diagnostiky i terapie. I když přesné vysvětlení tohoto vskutku mimořádného a zajímavého fenoménu asi podáno nebude, lze pokládat za ověřené, že Cayce nebyl podvodníkem. Byl prověřován řadou lékařů jak z kruhů svých přátel — kteří by mohli být zaujati —, tak z kruhů svých odpůrců, vesměs vždy s vysoce příznivým závěrem i těch největších skeptiků. Dnes je jisté to, že v Cayceho případě nešlo o žádnou nadpřirozenou vlastnost, ale o fyzikální, zatím neobjasněný jev, který se zatím v podobném měřítku nikde neopakoval, a proto není možné jeho vědecké prověření na úrovni soudobé metodologie. Zdá se, že výzkum lidské psychiky přinese ještě nejedno překvapení.

Způsob práce vynesl Caycemu přívlastek „spící prorok“, k čemuž jistě přispěla i některá jeho proroctví, vyslovená samozřejmě opět ve stavu podobném spánku. Po pravdě je však třeba konstatovat, že v proročké branži se Caycemu nijak valně nedařilo: na světlo z mořských hlubin se zatím nechce Atlantidě a také Los Angeles a San Francisco stojí zatím stále tam, kde stávaly od nepaměti — byl zemětřesná zkáza těchto

měst, ležících nad pověstným svatoondřejským zlomem, by byla docela dobře možná.

Cayceho léčitelské rady byly většinou vysoce konkrétní, tedy určené zcela jistému jedinci s určitým typem onemocnění a v určitém čase, takže někdy jsou zcela nesrovnatelné; jindy však radil řadu všeobecných zásad s širší platností. Někdy konzultoval přímo, jadrně, podal přímé, prosté a konkrétní rady — jindy rozváděl široké filozofické úvahy. Vyjadřoval se většinou lékařsky správně, ale někdy mu bylo obtížné porozumět, protože uváděl příliš osobité výrazy.

Tak například původ obávané roztroušené sklerózy viděl Cayce v tom, že organismus postiženého jedince nedovede akumulovat zlato. Příčinu mnoha chorob spatřoval ve špatné funkci páteře; doporučoval běžná cvičení, jak je známe i dnes z jógového systému, a zvláště masáž páteře speciální směsí, sestávající ze 2 dílů olivového oleje, 2 dílů arašídového oleje a 1/4 dílu lanolinu. Nejčastěji Caycem doporučované masážní schéma předepisovalo krouživé pohyby, začínající přímo na páteři a směřující postupně až k okrajovým částem končetin. Rád též doporučoval svým pacientům různá dietní opatření, zejména *zákaz* smažených pokrmů, s favorizací potravin, obsahujících hojnost přírodních vitamínů A, skupiny B, C a E, tedy zeleniny, pivovarských kvasnic, pšeničných klíčků apod. Odmítal nápoje syčené CO<sub>2</sub>, například národní nápoj Američanů Coca Colu; říkal, že je vhodná pouze k občasnému nárazovému vypití pro pročištění organismu. Některé jeho vývody byly nečekané. Je zaznamenán případ, kdy nemocnému trpícímu vážnější oční chorobou diagnostikoval jako příčinu jeho potíží poruchu ledvin, způsobenou selháním trávicího systému. Po příslušné léčbě, zaměřené tímto směrem, se zdravotní stav dotyčného muže rychle upravil. Velkou důležitost přičítal Cayce štítné žláze a jódu, který doporučoval v různých variantách, mořskými řasami počínaje a specializovaným přípravkem zvaným Atomidin konče. Sám byl kuřákem a tvrdil, že 6 cigaret denně je dávka, která právě ještě neškodí, pokud člověk není dědičně oslaben v oblasti cév nebo dýchacího ústrojí. Příležitostně vypití sklenky alkoholu také nemůže člověka zničit, ale jediným užitečným alkoholickým nápojem je víno. Víno lze podávat buď samostatně nebo se žitným chlebem — jen červené víno a jen jednou denně. Víno bílé příliš okyseluje organismus a jakékoliv víno, podávané s masem, se tímto spojením vlastně stává „jedem“.

Při nachlazení Cayce zdůrazňoval: nepokoušet se dále pracovat, hodně spát a být v klidu. Nachlazení je známkou vyčerpání organismu nebo jeho části — a vyčerpání je třeba odstranit pozvolným nabýváním sil. Jen v případě jinak velmi

dobré odolnosti organismu dovoloval rychloléčbu. Nejprve podat projímadlo v účinné dávce. Jakmile projímadlo zabralo, měla se aplikovat tzv. turecká lázeň, tj. nejprve vydatné pocení, potom tření solí, pak tření alkoholem a nakonec tření olejem. Tření mělo být soustředěno do spodní části páteře a zad, ačkoliv pocit nachlazení se běžně projevuje v horních cestách dýchacích. Tření se mohlo provadět froté ručnícem apod. Uvedená procedura musela být doplněna alkalizující dietou (mléko, brambory, zelenina) s pitím ovocných šťáv, zejména z citrusových plodů. Žádné maso ani bílý chléb! Přes den mohlo být podáno stimulant — šálek čaje nebo kávy, večer i trocha whisky se sodou. Po jednom dni léčby se nemocný údajně cítil již mnohem lépe.

Na ješitné a marnivé otázky odpovídal Cayce lakonicky — například na otázku, co je třeba dělat pro to, aby člověk nestár, odpověděl: „Rozvíjet ducha!“ Neznal neléčitelných nemocí ani neměnitelných stavů. Na námitku jedné ženy, že s migrénou nelze nic dělat, odpověděl: „Co si člověk v duchu vystaví a zafixuje, stává se mu stavem!“

Malý výběr všeobecných rad Edgara Cayce:

— 3 mandle denně jsou dobrou prevencí proti rakovině.

— při cukrovce pomáhá též masáž (nejlépe arašídovým olejem) dolní části páteře a zad, v křížích a bedrech i podél ischiadického nervu

— při bolestech kloubů radil Cayce na špičku kulatého nože Epsomské hořké soli (vodný síran horečnatý), zapít kopřivovým odvarem, a to jednou denně, nejlépe večer — a k tomu provést místní koupel postižených kloubů v odvaru použité kávové sedliny; po koupeli kloub frotýrovat. Tím se posílí cirkulace krve v okolí kloubu a zvýší vylučování škodlivin.

— sírový balzám vznikne povařením jemně práškované síry ve lněném oleji, nejlépe na vodní lázni; užívá se zevně na potírání prsou při průduškových onemocněních a na masáže při kloubních chorobách.

— pokud při bolesti kloubů nepomohla kávová koupel ani jemné masáže sírovým balzámem — a nemocný přitom dobře snášel teplo, radíval Cayce teplé zábaly kloubu obkladem s ricinovým olejem a po jeho sejmutí lehké masáže olivovým nebo arašídovým olejem.

— při ischiasu radíval aplikovat na záda a na kyčle obklad s horkou Epsomskou hořkou soli.

— podporu činnosti jater, žlučníku, ledvin a trávicího traktu lze dosáhnout jednoduchým zábalem: 20 cm široký pás flanelu se nasákné teplým olejem, omotá kolem těla a převáže na sucho. Nejlépe působí zábal s použitím ricinového oleje, aplikovaný 3 dny po sobě, v průměru na 2 hodiny (± 1 hodina

podle osobní snášenlivosti). Tyto zábalý — podle Cayceho — pomáhaly všude tam, kde bylo nedostatečně vylučování metabolických odpadních látek, vlivem snížené cirkulace lymfy, tedy např. i při vředové chorobě žaludku, dvanáctníku a tlustého střeva, ale i při psoriáze, při sklonu k tvorbě ledvinových kaménků, při revmatismu atd.

## TAJNÉ LÉČITELSKÉ UMĚNÍ CIKÁNŮ-RÓMŮ

**K**do by neznal Cikány, ten malý kosmopolitický národ, různě rozstrkaný snad ve všech světových končinách. Léčitelské tradice mezi Cikány jsou dosud velmi živé, snad živější než mezi jinými národy, které již více poznamenala civilizace. Příčinou tohoto jevu je nejspíše to, že Cikáni, ač promíšení s „tuzemským“ obyvatelstvem, vždy tvořili jakousi enklávu svérázné kultury a pospolitosti, uzavřenou společnost, která jen nerada prozrazovala svá malá tajemství. Ještě dnes, v době vyspělé civilizace, která decimuje klasické cikánské kočovnictví, dodržují Cikáni řadu prastarých obyčejů a pověr — mnohdy dají přednost „šamanskému“ řešení zdravotních problémů před řešením exaktně medicínským. Pokusme se přiblížit některé tradiční prvky cikánského lidového léčitelství alespoň formou několika málo ukázek; čerpány jsou z díla badatele Pierra Derlona a některé se podařilo doslova vymámit i osobně. Jmelí — je jako člověk buď dobré nebo špatné. Nejlepší je jmelí, které roste na dubu. Má silné léčivé vlastnosti. Sběr a příprava je prací mužů, protože při styku se ženou ztrácí část svých přirozených léčivých vlastností. Žena je proměnlivá jako Luna a jmelí je rovněž pod vládou Luny. Nálev ze jmelí se připravuje ze dvou svazků listů a 1 litru dobrého bílého vína. Listy se přelijí vínem, láhev se důkladně utěsní zátkou a zavoskuje, načež se na dobu od úplňku do úplňku zakope do země. Elixír je pak hotov. Postačí denně vypít dvě malé skleničky, asi po půl deci. Tento elixír je prospěšný při „tanci sv. Víta“, při epilepsii a při vysokém krevním tlaku. U tohoto údaje je možné se poněkud pozastavit, protože není jasné, jak cikánští léčitelé takový údaj vůbec bez přístrojové techniky mohou získat. Pan Horvát s vážnou tváří ujistil, že je to možné pomocí kyvadélka — a protože byl v dobré náladě, vytáhl hned z kapsy medvědí zub, zavěšený na pevné niti, a žádané „měření“ přímo na místě demonstroval — ověření však samozřejmě chybělo.

Práškované listí je zase dobré proti chrlení nebo plivání krve. Prášek, smíchaný s mateřským mlékem na malé kuličky,

dávali a snad ještě dávají Cikáni malým dětem při různých kolikovitých bolestech.

Kerblík lesní (*Anthricus silvestris* G. F. Hoffm.) je hlavní bylinou cikánského elixíru mládí. Do přibližně 1 litru vařící se dešťové vody se vhodí hrst listů lesního kerblíku a několik listů divoké máty (*Mentha longifolia* Natth.), dobře promíchaná se nechá 1/4 hodiny vyluhovat, poté se scedí. Nálevem se omývá obličej, bez utírání, aby nálev na pokožce zaschl. Ta potom získává mladistvý vzhled, kůže se napíná, vrásky zanikají.

Když se lámou nehty, vaří Cikáni 4 hodiny asi 3 kg čerstvých hovězích kostí, bez soli. K tomu přidávají 2 cibule, do jedné zastrčí hřebíček. Dále trocha tymiánu, bobkového listu a petržele. Během vaření je třeba přilévat vodu, aby kosti byly stále zakryty. Po čtyřech hodinách se kosti vyndají, hmota se dá do malých hliněných nádob, které se ovážou pergamenem a uloží do chladu. Po 2 měsíce je třeba užívat 3 x denně 1 polévkovou lžici.

Unavenou pleť žen po porodu lze osvěžit květem černého bezu s citrónem. Dno hliněné nebo porcelánové nádoby se přikryje plátky citrónů bez kůry, na to se dají čerstvé květy (v čas nouze i sušené) černého bezu a na to další citrónové plátky. Pak se nádoba naplní až po okraj vařící dešťovou vodou a ihned se přikryje. Po čtyřadvaceti hodinovým vyluhování se nálev cedí do malých lahviček a uschová v chladnu a temnu. Pravidelné potírání vrací pleti její dřívější pružnost.

Silné chrlení nebo vykašlávání krve lze zastavit čerstvou kopřivovou šťávou. Každých 5 minut podávat 5 čajových lžiček, krvácení rychle ustává. Používá se jako první pomoc. Cukrová řepa patří mezi Cikány k vyhledávaným léčivům. Koho zlobí močový měchýř nebo má zánět žaludku, použije listů cukrové řepy tak, že 100 g suchých nebo asi 300 g čerstvých listů vaří ve 2 litrech vody tak dlouho, až zbude přibližně půl litru. Před každým jídlem se vypije šálek odvaru a potíže brzy zmizí.

Na kousky nakrájená čerstvá cukrová řepa, s přidavkem oleje, octa, trochy soli a pepře, česneku a cibule — vše promíchat tak, aby vznikl salát, který má výrazné posilující účinky. Cikáni tvrdí, že dvoutýdenní kúra, spočívající v podávání 1 polévkové lžice salátu každou hodinu, dovede „vzkřísit i mrtvého“.

Bukové listy poskytují čaj proti strachu, depresi, bludným představám. Pít nálev v malých dávkách, 1–2 šálky denně. První pomoc při bolesti zubu v dolní čelisti: Rozpůlit velký stroužek česneku a položit na ohyb lokte (při bolesti zubu vpravo na pravý loket), spojit ruku ohnutím, aby česnek nevyklouzl, a zanedlouho bolest zmizí, jen v ruce bude cítit jisté

pálení. Čarodějnictví? Nikoliv, jen cikánská tradiční praxe „probuzení“ akupunkturního bodu ...

Proti bércovým vředům Cikáni vaří si 3/4 kg čerstvé a mladé lískové kůry přibližně v 1,5 litru červeného vína tak dlouho, až se množství zredukuje na polovinu. Tento vinný odvar se potom používá k obkladům.

Komu se nelíbí pihi, ať ráno ještě za rosy nasbírání jilmové listí a tímto listím, vlhkým od rosy, potírá obličej a nechá zaschnout. Při častějším opakování pihi pozvolna vymizí...

## AJURVÉD - LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ STARÉ (I NOVÉ) INDIE

**M**oderní lékařství západního typu dosáhlo v průběhu staletí nesporně výrazných úspěchů. Transplantace orgánů, úplné vymýcení pravých neštovic, laserová chirurgie, počítačová tomografie, stále nová a účinnější farmaka — to je jen malý a neúplný přehled jeho výsledků, navíc vzatý jen z poslední doby. Medicína si však dobře uvědomuje i meze, které její současné pojetí, založené především na chemii a skalpelu, má a které se projevují vzrůstem rezistence proti lékům, nežádoucími druhotnými účinky, nárůstem alergizace a konečně i přibýváním iatrogenických — tedy léčbou vyvolaných — onemocnění. Proto si moderní věda stále více všímá i jinak orientovaných léčitelských systémů, které ještě donedávna blahosklonně přehlížela.

Jedním z nejvíce propracovaných systémů, přístupujících k léčení ze zcela jiných úhlů a pozic, je staroindický systém přírodního a lidového léčitelství zvaný ájurvéda (někdy též ajurvéd), tedy systém, který své poslání plní již tři tisíce let. Současná tvář ájurvédy je poznamenána prolínáním tradičních lidových postupů, dosud uplatňovaných především na venkově, a pokusy metodu studovat a zkoumat odborně i s použitím všech zásad vědecké a medicínské metodologie. Neudiví nás proto, že ájurvéda je přednášena na vysokých školách, má svá odborná pracoviště po celé Indii a ve své praxi ji používá přes 40 % úředně oprávněných lékařů a léčitelů.

„Ájurvéda“ je slovní složenina, kterou lze nejlépe přeložit jako „umění dlouhého života“. Skutečné prameny a vznik ájurvédy jsou zahaleny šerem indického dávnověku a jednotliví historici se ve svých odhadech z této doby značně liší.

Asi nejstaršími indickými literárními památkami jsou čtyři proslulé sanskrtské knihy — vědy —, které tvoří základ náboženství, filozofie, kultury a věd. První z nich je Rgvéda čili nauka o písních a hymnech, pocházející zhruba z období 1000

let př. n. 1. Na tuto knihu navazují Jadjurvéda čili nauka o modlitbách a obětních obřadech a Sámavéda neboli nauka o melodiích. Poslední pak je Atharvavéda — nauka o zaklínání, která má formou jakéhosi dodatku připojenu Ájurvédu, popisující, jak si udržet zdraví a léčit nemoci. Z hlediska moderního chápání medicíny zde trochu překvapí vysoce preventivní zaměření celého ájurvédského systému.

Za klasiky ájurvédy jsou všeobecně považováni Čaraka a Šušrúta, v menší míře pak i Vágbhata, lékaři, kteří tvořili „starou trojici“ indické medicíny. Jejich působení je obvykle umísťováno do období mezi 1000 — 500 let před naším letopočtem. Podle dr. Thákúra žil Šušrúta v 5. stol. př. n. 1., byl profesorem na univerzitě v Benáres a napsal systematické dílo o diagnóze a terapii. Čaraka žil ve 2. stol. n. 1. a vydal souborné lékařské dílo „Čaraka — samhita“, které se používá dosud. Vágbhata žil v 7. stol. n. 1. a je autorem lékařského kompendia v próze a verších. V polovině 16. stol. n. 1. pak na tuto trojici navázal Bháva Misra, který 100 let před Harweyem popsal krevní oběh.

Ájurvéda kategorizuje celý lidský život a jeho pocity podle vzájemných vztahů částí lidského těla, podle vzájemných vztahů uvnitř lidské skupiny nebo komunity, dále podle vzájemných vztahů člověka a organického či neorganického prostředí, které ho obklopuje, a konečně podle souladu tělesných rytmů a rytmů okolní přírody.

Podobně jako jóga vidí ájurvéda každé porušení pozitivních pocitů jako překážku zvenčí, kterou je třeba z životního proudu odstranit. Bolest je považována za cizí těleso, které má léčitel odstranit bez škody pro organismus.

Ájurvédský lékař byl označován vaidya a požíval ve společnosti velkou vážnost. Byl to vlastně filozof, vychovatel, učitel, internista, chirurg a porodník v jedné osobě. Spis Ájurvéda má osm hlavních kapitol: velkou a malou chirurgii, léčbu organických onemocnění u dětí a dospělých, démonologii, toxikologii a vědu o elixírech a afrodisiacích.

Od počátku existence ájurvédy se v Indii paralelně rozvíjela jóga. Konečně některé metody ájurvédské lékařské praxe silně připomínají jógické očištné praktiky, jako je třeba dhautí, néti, bhasítí nebo krijá.

Bráno z dnešního hlediska, na současnou ájurvédě je přínosem zejména to, že pracuje výhradně s přírodními materiály a různými přírodními technikami, takže její používání organismus nijak nezatěžuje.

Předmět lékařské péče — člověk — je, stejně jako vše ve vesmíru, tvořen pěti základními prvky — bhútás. Proto pět základních prvků: země — voda — oheň — éter — vzduch má označení pentabhúta.

Země — jako základní složka — má funkci vůně, hmotnosti, neproniknutelnosti, je velká, hustá, těžká, nepohyblivá, drsná, pevná, poněkud stahující, nasládlá, klesající dolů.

Voda — je hustá, měkká, těžká, setrvačná, tekoucí, vlhká, lepi-  
vá, studená, kluzká, nakyslá, slaná.

Oheň — je pronikající, lehký, činný, sršivý, suchý, horký, jas-  
ný, pálivý.

Vzduch — je rovněž pronikající, lehký, drsný, studený, prů-  
zračný, stahující.

Éter — je opět pronikající, lehký, měkký, hladký, průsvitný,  
nese zvuk, je chuti neurčité.

Vedle těchto prvků, které bychom mohli označit jako „sta-  
vební kameny“, působí v lidském těle ještě tři síly, takzvané  
dóši.

Vátha (někdy označovaná též „vayu“) je symbolem pohybu.  
Tento pojem někteří badatelé ne zcela správně překládají ja-  
ko „vít“. Vátha je suchá, prchavá, nelepavá, lehká, studená,  
pronikavá. Má za úkol vyživovat a udržovat tělo a dozírá na  
ducha, aby se přikláněl k žádoucím věcem a odvracel od věcí  
nežádoucích. Vátha též zprostředkuje vjemy sluchu, zraku  
a dalších smyslů. Je to vedoucí dóša, protože zprostředkuje  
normální chod všech funkcí lidského organismu; tak jako vítr  
na nebi ovládá pohyb mračen, tak dóša vátha ovládá v těle  
všechny pohyby při působení dalších dvou dóš.

Pittha je symbolem ohně, žluči — moderněji bychom snad  
mohli říci, že zajišťuje trávení. Je mírně tučná, tekutá, nelep-  
ká, pohyblivá, horká i při dotyku, hořká.

Kappha je symbolem vody a přeneseně i hlenů; zajišťuje  
v těle soudržnost, vznik fyzické síly a vůbec odpovídá za vztah  
mezi hmotou a energií. Kappha je olejovitá, nepohyblivá, lep-  
ká, slizká, těžká, studená i při dotyku, měkká, má velkou se-  
trvačnost.

Jsou-li tři dóši harmonicky vyváženy, je člověk zdrav — je  
„samaprakrit“. Při porušení rovnováhy nastává stav „sannipa-  
tája“, to znamená, že člověk onemocní. Zkušený vaidya brzy  
pozná, která dóša není v rovnováze, a také to, zda se jedná  
o přebytek či nedostatek. Tak třeba fyzické bolesti, třesavku,  
zácpu mívá na svědomí porucha dóši vátha. Pittha zase působí  
krvácení, pocit pálení, záchvaty horka, návaly krve. Pocit  
chlada, těžkosti těla, špatné trávení, to jsou důsledky poruchy  
dóši kappha.

Ājurvéda zná v podstatě dvě léčebné metody. Lónghanam je  
určen pro akutní stavy, protože se obrací svým působením  
přímo na dóšu, která je za poruchu odpovědná, a podle okol-  
ností se vaidya snaží dóšu posílit nebo oslabit.

Tak třeba úbytek dóši vátha je doprovázen neklidem, ma-

látností až bezvědomím — přebytek pak chrapotem, zácpou,  
zimnicí, nespavostí, bolestmi. Vátha trpí každou neumírně-  
ností, ať již přemírou pohybu nebo leností, sexuální neukázně-  
ností, přejezením nebo hladem, přemírou nebo nedostatkem  
vnějších podnětů.

Narůstající pittha působí horečku, pocit horka, ztrátu síly,  
žízeň, pálení, rozmnožení tělesných kyselin. Pokles této dóši  
je naopak charakterizován chvěním, těžkostí údů, poklesem  
tělesné teploty, strnulostí, mražením, nepravidelnými tlaky.

Zvýšená kappha na sebe upozorňuje ztuhlostí kloubů, hoj-  
ností slin a tělesných šťáv, lhostejností, ochablostí, dýchacími  
potížemi, zatímco snížená dóša je signalizována suchostí, kře-  
čemi, bušením srdce, nadměrným uvolněním kloubů, pocitem  
chvění atd.

Ājurvédická farmakologie staví na zásadě, že dóši se po-  
zvazují látkami, které mají podobné vlastnosti, jako mají ony  
samy — a naopak tlumí se látkami s vlastnostmi opačnými.  
Tak třeba při převýšení kapphy často pomohou dávidla, proti  
nadměrnému množství váthy někdy pomohou klystýry a pro-  
jímadla se zase podávají při zvýšení dóši pittha.

Lóngghanam vede sice přímo k cíli, ale zpravidla nepřináší  
konečné výsledky. Metodou volby je proto druhý léčebný způ-  
sob zvaný brinhanam, což je vlastně rehabilitační terapie. Ta-  
to metoda totiž sleduje obnovení vitality a obranyschopnosti  
organismu. Výsledky přicházejí sice pomalu, ale jsou trvalejší,  
proto je tato metoda vhodná především pro vleklá onemocně-  
ní, ale též jako forma profylaxe.

Jsme přesvědčeni, že na tomto místě si čtenář pomyslí cosi  
o zbytečné a nesmyslné složitosti a docela se bude těšit na  
svou pravidelnou injekci proti revmatickým bolestem — ale  
pozor: Ājurvéda je dokonale propracovaný, empiricky vzniklý  
systém, který na člověka nazírá vždy jako na celek, na jednotu  
těla, duše a vesmíru. Ājurvéda nezná pojem nemoci jakožto  
nosologické jednotky, pro vaidyiu nemá nemocný „žaludeční  
vředy“, „revmatismus“ či „jaterní cirhózu“, ale vždy je hodno-  
cen celý člověk, v jednotě s prostředím, vždy je hodnocena  
rovnováha nebo diskrepance vnitřních a vnějších sil, které  
člověka a jeho cítění tak či onak ovlivňují. Ājurvéda je proto  
celostní systém zabývající se nejen nemocí, ale — a to přede-  
vším, člověkem, jeho cítěním, výživou, hygienou, mentální hy-  
gienou. To umožňuje ājurvédě nazírat na otázky zdraví a ne-  
moci komplexněji, než je to v možnostech západně pojatého  
lékařství, a přináší i některé pozoruhodné výsledky. Podle ce-  
loindických statistik dosahuje ājurvéda svým přístupem lep-  
ších výsledků — ve srovnání s evropskou medicínou v indic-  
kých podmínkách — při léčbě chorob revmatických, chorob

trávicího ústrojí, chorob kostního a svalového systému, některých nemocí kožních, nervových, duševních a alergií.

Není v reálných možnostech tohoto krátkého vstupu přiblížit více reálný myšlenkový svět ájurvédského léčitele, proto alespoň několik ukázek ájurvédské farmakologie a dietologie. Zelené fazolky — platí za výbornou luštěninu. Jsou drsně sladké, suché, chladivé, a proto mírně tlumí dóši pittha a kapha.

Proso je horké, suché, je výborným posilujícím prostředkem. Prospívá zejména lidem, kteří trpí snížením dóši pittha.

Kmín je lehký, suchý a ostrý. Snižuje dóši váttha a kapha, naopak rozmnožuje dóšu pittha. Podporuje chuť k jídlu a trávení, působí proti větrům a bolestem v břiše, celkově povzbuzuje ...

Černý pepř — povzbuzuje trávení a chuť k jídlu, je lehký, ostrý a horký. Kdo trpí chronickým nachlazením nebo zácpou, měl by v malých dávkách používat černý pepř. Tím se povzbudí trávení a omezí se nadbytek dóši kapha. Celkově povzbuzuje, odhlehňuje, je močopudný.

Koriandr — je lehký, mastný a stahující, zpravidla omezuje všechny tři dóši. V čerstvém stavu mírní pálení záhy.

Máta — je sladká, těžká, povzbuzuje tvorbu žluči, je dobrá pro srdce. Podává se proti kašli, choleře, průjmům a chronickým mírně zvýšeným teplotám. Používá se též jako všeobecné stimulant. Učinně zasahuje proti kolikám. Snižuje dóšu pittha, zvyšuje dóšu váttha ...

Nejvýznamnějším postulátem ájurvédy bylo vždy to, že je sice třeba zbavit tělo nemoci správnou dávkou správné léčivé drogy, avšak nesmí se přitom seabeměně ublížit jinak.

Ájurvéda se však neomezuje výhradně na zdravotní rady — jde spíše o určitý životní styl, podobně jako pod pojmem jóga nemůžeme rozumět jen soustavu cviků, jak se většinou praktikuje u nás. Zvláště klasik Čaráka budoval ájurvédu na filozofických základech a ve svých dílech propagoval nutnost poznávání světa i života. Některé jeho myšlenky neztrácejí svou aktuálnost ani po tisíciletích.

„Všechny strážně, přepadající tělo nebo ducha, mají svou podstatu v nevědomosti — a všechno štěstí má příčinu v jasné a podložené znalosti. Moudrému je celý svět učitelem — pro bláhové je však vesmír vyplněn nepřáteli. Nikdy nemůžeme dosáhnout úplného poznání, známe-li jenom část nějakého celku. A proto budou šťastni všichni ti, kteří budou jednat až po náležitém uvážení. Harmonie je normální stav — disharmonie může být zvána nemocí...”



Tradiční čínské a tibetské léčitelství má svůj hluboký základ ve filozofické koncepci dvou elementárních prasil jin a jang, které řídí chod celého vesmíru, mají bipolární charakter, a přestože jsou protikladné, nesusoupeří spolu, ale vzájemně se doplňují. Na první pohled zní tato nauka pro moderního Evropana velmi bizarně, na druhé straně v ní lze najít i jakéhosi prapředchůdce dialektiky, která také hovoří o jednotě protikladů.

Jin je princip ženský, představuje negativní sílu, přijímání, pasivitu, dostředivost, tmu, vlhkost, smrt, chlad, magnetismus. Jang je princip mužský, představuje pozitivní sílu, tvoření, aktivitu, odstředivost, světlo, sucho, život, teplo, elektřinu.

Proměny věcí a dějů, ať již střídání dne a noci, léta a zimy, lásky a nenávisti, to vše je řízeno působením a harmonií prasil, kdy převaha některé z nich vtiskuje ději své charakteristické rysy.

Vedle jinu a jangu je pro každé životní dění, tedy i pro lidský život, velmi důležitá „životní energie“ čchi. Hmota, ze které se skládá vesmír a přirozeně i lidské tělo, se sestává z pěti základních prvků: dřeva, ohně, země, kovu a vody. Při tvoření vesmíru vzniklo z vody dřevo, ze dřeva oheň, z ohně země (popel) a ze země se dobývá kov.

Tradiční čínské léčitelství se od medicíny v našem pojetí odlišuje dvěma typickými znaky. Především — podobně jako ájurvéda — nazírá na člověka integrálně, tedy celostně, a dále používá dialektickou diagnostiku a terapii, spočívající v nejsprávnějším nazírání na život a jevy přírody v jejich vzájemné souvztažnosti, nepřetržitých proměnách a vývoji v protikladech.

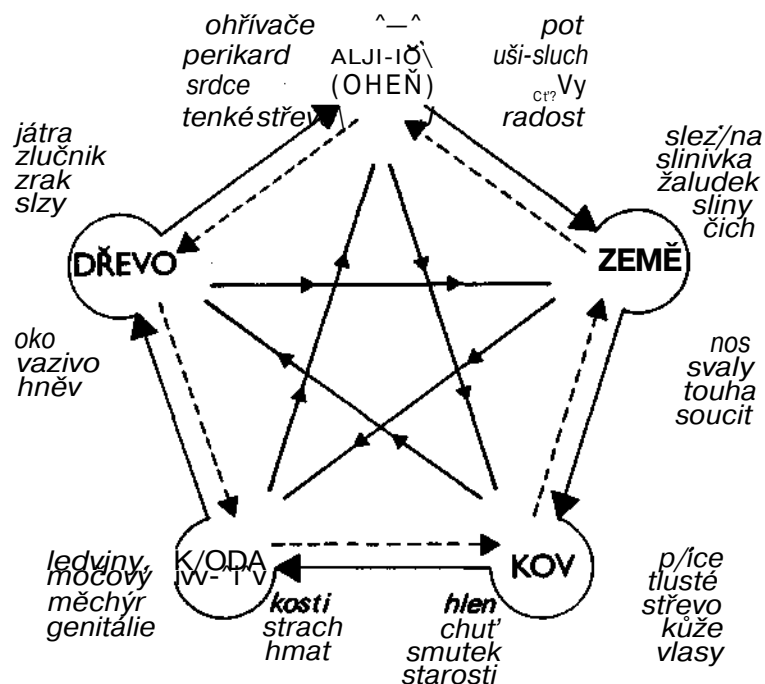
Toto lékařství pokládá člověka za organickou jednotku, jejíž střed tvoří tzv. zásobovací a duté orgány uvnitř těla, které jsou propojeny tzv. drahami, hrajícími důležitou roli v akupunktuře.

Pochopit čínské lékařské myšlení není ovšem pro evropsky myslícího vzdělance vůbec snadné, protože vedle uvedených zvláštností je třeba dále vidět i to, že čínské lékařství hodnotí funkce lidského organismu v podstatě pouze kvalitativně — to znamená, že postrádá přesnost, ověřitelnost a vůbec objektivitu ve vědeckém významu toho slova. Je tomu tak proto, že čínské tradiční léčitelství je předvědecký systém, založený na principu intuitivního chápání, kde vycitování má přednost před logickou rozumovou úvahou.

Tradiční léčitelství v Tibetu se pro uzavřenost teritoria vy-

## ČÍNSKÝ PĚTIÚHELNÍK

stimulace, posílení funkce — ve směru hod. ručiček inhibice, tlumení funkce — ve směru šipky, „přes jedno“ mírná inhibice — proti směru hodinových ručiček



vijelo poněkud odlišně. Vedle již známých dvou principů jin a jang znají Tibeťané ještě „tajemnou trojici“ — a zřejmě není jen věcí náhody, že Tibet, ležící mezi Čínou a Indií, vlastně ve svém tradičním léčitelství spojuje jak prvky čínské (jin, jang), tak prvky indické (tři dóši). Touto tibetskou „tajemnou trojici“ jsou zvláštní síly chi — schara — bagdan.

Chi je vzduch, není to však vzduch, ale vše zakládající a pronikající rozum. Je to strukturální princip každého bytí, odpovídá Zemi a obsahuje prvky statické.

Schara je žluč a žluť. Není to však žluť v pravém smyslu slo-

va, nýbrž kosmos, ovládající a pohybující princip, jako aktivita a moc. Od prosté fyzické síly se liší dynamičností/Odpovídá Slunci. Bagdan je voda nebo sliz. Není to však voda, nýbrž těžko pochopitelný látkový princip. Je to něco, co je složeno z chi a poháněno schara. Lámaistický výklad tu říká, že projevem principu bagdan je láska. Jako důsledek poznání a vůle. Odpovídá Luně.

Tyto bizarnosti vedly k tomu, že po staletí lékařství západního typu ve světě dominovalo a na čínský myšlenkový svět se pohlíželo s despektem. Pak však přišel průlom, reprezentovaný úspěchy akupunktury, tedy léčebného směru, podloženého ve svém originálu právě naznačenou filozofií. Proto začala moderní medicína přehodnocovat své původní postoje, takže nyní se zdá, že jednotící pojetí a dialektický přístup čínského myšlení může tvořit žádoucí doplněk soudobé přírodovědecky pojaté medicíny. Stejně tak však tradiční čínské lékařství nutně potřebuje západní metodologii, aby dosáhlo plné vědeckosti a jistoty. Kdyby se podařilo v budoucnu oba systémy harmonicky propojit, může vzniknout nový lékařský směr, který bude výrazně preferovat jednotu skutečnosti. Bude to integrální medicína budoucnosti, která bude člověka pojímat jako fyzickou a duchovní individualitu a k jeho léčbě přistupovat sice moderně, ale především citlivě a ohleduplně.

Klasik čínského lékařství Pien-Čchiou před 2500 lety prohlásil: „Když nemoc zachvátí kůži, lze ji vyléčit bylinnými odvary a obklady. Když pronikne až k cévám, dá se léčit akupunkturou a horkými kameny. Dostane-li se do žaludku a střevo, můžeme ji vyhnat bylinnými výtažky. Jestliže se však dostane až do morku kostí, pak ji už nelze léčit, ani kdyby to mělo stát celé království!“

Na připojeném náčrtku tradičního čínského pětiúhelníku je názorně vidět jednak princip hierarchie jednotlivých veličin, jednak působení „přátelství“ a „nepřátelství“ — nebo jak bychom řekli moderněji: působení stimulace, resp. inhibice, tedy povzbuzování nebo tlumení. Z tohoto jednoduchého diagramu vyčetl tradiční lékař mnoho zajímavého. Tak např. pod „vládou“ kovu přináležejí tzv. zásobní orgán zang, v tomto případě to jsou plíce, jež mají charakter jin, ale také orgán fu, charakteru jang; v našem případě to je tlusté střevo. (Do skupiny fu orgánů patří trávicí a vyměšovací ústrojí.) Dále se pod vliv kovu řadí ústa, kůže, vlasy, z emocionálních vlivů pak smutek a starosti; to vše vedle řady dalších souvisejících hodnot a vlastností. Proto při dechových potížích hledal tradiční léčitel příčinu mimo jiné i v disfunkci tlustého střeva nebo usuzoval, že smutek a starosti narušily pohyby střeva, tím vznikl průjem nebo zácpa. Při léčení pak důsledně vycházel z teorie



„přátelství“ a „nepřátelství“. Země posiluje (stimuluje) kov, a proto působením na orgány, spadající pod „vládu“ Země, léčíitel podporoval léčení nemocných orgánů, spadajících pod „vládu“ kovu. Tak probuzením soucitu k druhým lze odstranit vlastní smutek a starosti. Tím se zlepší činnost žaludku, což se promítne na stimulaci tlustého střeva, odpadne jak zácpa, tak průjem a navíc se obvykle upraví i dýchání, pokud ovšem nejde o vážnou organickou poruchu plic. Podobným způsobem lze myšlení rozšířit na vzájemné spojitosti všech ostatních orgánů a tělesných funkcí.

Ač se to zdá málo pravděpodobné, sovětské výzkumy prokázaly, že pokud se například akupunkturista drží naznačených souvztažností, vykazuje statisticky významnější výsledky než ten lékař, který se snaží postupovat podle evropského hlediska, to jest vybírá body k ošetření podle „osvědčených“ schémat.

Po staletí se rovněž traduje, že životní energie čchi obíhá v lidském těle v přibližně dvouhodinových intervalech. Připojená tabulka blíže označuje, v jakém časovém rozmezí se čchi nachází v určitém orgánu (tři ohříváče a perikard jsou orgány v podstatě hypotetické) a které stavy lze v tuto dobu nejlépe ovlivňovat, což platí sice především pro akupunkturální zásah, ale obecně třeba i pro podání bylinného léku.

Přebytek čchi se projevuje tzv. „plností“ a nedostatek naopak „prázdností“. Tyto kvality se zjišťují studiem pulsu — a už nás až tak moc neudiví, že moderní akupunkturisté, pokud se pulsovou diagnostiku naučí ovládat, závěry dávných čínských lékařů a léčitelů, získané bez jakékoliv techniky, po důkladném prověření soudobou diagnostickou metodikou zpravidla potvrzují.

Velmi propracovanou naukou byla v Číně od nepaměti farmakologie. Starý spis Pen cchao kang obsahuje například 8 160 receptů, připravených z 1 871 různých substancí. Lékaři předepisovali recepty na červený papír; každý předpis byl připraven z řady ingrediencí a vedle vlastní receptury obsahoval často i poetický název, jako Prášek z pěti pramenů, Pilulky tří mudrců atp. Léky se podávaly jako odvary, mixtury, prášky, pilulky, náplasti, výtazky, čípky nebo masti. Každá droga se balila do zvláštního papíru a celek byl zavázán do úhledného balíčku ve tvaru pyramidy. Složitější recepty byly připravovány podle jakési dvorské hierarchie: „Král“ nebo též „Císař“ nesměl chybět na žádném receptu a byl vždy jen jeden. Byla to hlavní složka, léčivo útočící přímo proti dané nemoci. „Královna“ či „Císařovna“ mohla někdy chybět, jindy mohly být v této funkci i dvě či tři drogy, protože to byla doplňující složka, která rozšiřovala účinek hlavního léčiva. Důležitý byl

i „dvořan“, složka, která měla za úkol tlumit — moderně řečeno — vedlejší a nežádoucí účinky léčiva jako celku. „Důstojník“ byl rovněž vždy přítomen a tvořila jej posilující složka, tedy léčivo všeobecně stimulujícího zaměření; často to býval proslulý kořen ženšenu. „Vyslanec“ zase naopak chybět mohl, protože měl menší roli — korigovat barvu, chuť a vůni léku.

Vedle akupunktury byla kardinální terapeutickou metodou staré Číny především fytotherapie. Evropa děkuje Číně za re-veň, kafr, ženšen, efedrin, badyán a konečně i za pravý čaj. Odvary z léčivých bylin se důsledně připravovaly až v domě nemocného, vždy v hliněném hrnci, nádobí ani nářadí nesmělo být kovové. Doba sběru léčivých rostlin byla přesně stanovena. Většinou se za nejvhodnější dobu pokládal čas úplňku, než oschla rosa.

Podívejme se alespoň sručně na některá tradiční léčiva:

— Lékořice (kang-tsoa) — proti žaludečním a střevním potížím.

— Světlice barvířská neboli nepravý šafrán (hung-hua) uklidňuje menstruační obtíže a vyvolává pozastavenou menstruaci.

— Reveň (ta-huang) — posiluje žaludek a projímá.

— Zervav tuje (ts'e-pai) — posiluje žaludek a zastavuje krvácení.

— Pískavice — řecké seno (hu-lu-pa) — používá se již od doby dynastie Tchang, ze které pocházel i populární soudce Ti, známý z oblíbených detektivek Roberta van Gulika. Semeno se používá proti zánětům močových cest a proti častému nutkání na moč, též při zánětech v trávicím traktu.

V současné lékařství Čínské lidové republiky se aktivně prolíná tradiční lékařství s moderními vědeckými metodami. I v tomto systému hrají závažnou roli léčivé byliny, protože chemických farmak je stálý nedostatek. Specifikou soudobého čínského zdravotnictví je existence tzv. bosonohých lékařů. Jsou to vlastně léčitelé s krátkodobým zdravotnickým kursem, kteří na rozlehlém čínském venkově tvoří lékaře prvního kontaktu. Mohou poskytovat jednoduché akupunkturální ošetření a základní bylinné léky. Často tvoří pomocníky vojenským lékařům. Název povstal zřejmě z toho, že jde o jakési poloprofesionály, kteří léčí večer a dopoledne pracují na poli, kde se chodí většinou bosky. V příloze je připojen tradiční kalendář bosonohých lékařů, který v čínském „lékařství rovnováhy“ hrál vždy důležitou roli, protože si všímal přirozených rytmů, a tím vlastně napomáhal k harmonizaci fyziologických funkcí, nedílně spjatých s tepem přírody ...

## TABULKA OBĚHU ŽIVOTNÍ SÍLY ČCHI

Čas	Orgán, orgánová aku-dráha	Na orgánové aku-dráze, ale i fytotherapeuticky lze ovlivnit:
03 - 05	plicce	astma, průdušky, obličej, nos, oči, pokožku, revmatismus
05 — 07	tlusté střevo	sliznice (všeobecně), vedlejší dutiny nosní, rýmu, angínu, ústa
07 - 09	žaludek	sliznice smyslových orgánů, obličej, nohy
09 — 11	slezina, slinivka	duševní život, deprese, alergie, krevní cukr, střevo
11 - 13	srdce	funkční poruchy srdce a krevního oběhu, úzkosti, deprese
13 — 15	tenké střevo	rozčilení, neurastenii, artritidu a třes rukou
15 — 17	močový měchýř	různé spastické (křečové) stavy, neuralgie, lumboischialgický syndrom, některé kožní choroby, nohy
17 - 19	ledviny	nadledvinky, sexualitu, stavy „městnání“ různých tekutin
19 — 21	perikard	tonizovat krevní oběh, ovlivnit poruchy prokrvení v břiše, sexualitu
21 - 23	3 ohříváče	nadměrnou vzrušivost, uši, končetiny, urogenitální oblast
23 - 01	žlučník	bolesti hlavy, migrénu, neuralgii, nespavost
01 - 03	játra	únavnost, nutkání na zvracení, psychiku, některé gynekologické problémy

Příklad: Proti angíně je možno akupunkturně zasáhnout především na dráze tlustého střeva; praxe ukazuje, že velmi významný jev této indikaci Che-gu, 4. bod dráhy tlustého střeva. Bylinné kloktání a podobné zásahy budou mít největší účinnost v době mezi 5. a 7. hodinou místního času.

## KALENDÁŘ BOSONOHÝCH LÉKAŘŮ

Pořadí sezóny	Čínský název	Význam	Začátek podle gregoriánského kalendáře
I.	li-čchun	začátek jara	4./5. února
II.	jii-šuej	dešťová voda	19./20. února
III.	ting-če	probuzení hmyzu	5./6. března
IV.	čchun-fen	jarní rovnodennost	20./21. března
V.	čching-ming	jasno a světlo	5./6. dubna
VI.	ku-jü	obilný déšť	20./21. dubna
VII.	li-sia	začátek léta	6./7. května
VIII.	siao-man	zakládání klasů	21./22. května
IX.	mang-čung	metání klasů	7./8. června
X.	sia-c'	letní slunovrat	21./22. června
XI.	siao-šu	malá vedra	7./8. července
XII.	ta-šu	velká vedra	23/24. července
XIII.	li-šchiou	začátek podzimu	8./9. srpna
XIV.	čchu-šu	konec tepla	23/24. srpna
XV.	pai-lu	bílá rosa	7./8. září
XVI.	čchiou-fen	podzimní rovnodennost	23/24. září
XVII.	chan-lu	chladná rosa	8/9. října
XVIII.	šuang-tiang	jinovatka — bílý mráz	23/24. října
XIX.	li-dung	začátek zimy	7/8. listopadu
XX.	šiao-süe	malý sníh	22/23. listopadu
XXI.	ta-süe	velký sníh	7/8. prosince
XXII.	tung-ď	zimní slunovrat	21/22. prosince
XXIII.	siao-chan	malá zima	6/7. ledna
XXIV.	ta-chan	velká zima	20/21. ledna

Poznámka: Tradiční čínský kalendář se opakuje v šedesátiletém cyklu. Tak např. rok 1986 byl 3. rokem 21. cyklu a náležel pod vládu ohně a tygra. Lunární nový rok nastal o novoluní po vstupu Slunce do znamení Vodnáře, tedy 9. února.

## SVĚTLO DOUTNÍKU ZE TMY ULICE

**L**éčit lidi, to člověka naučí rozhodnosti. Lékař musí zasáhnout správně i v průběhu několika sekund. Často se střetává se situacemi předem prohranými. Ani tam nemůže rezignovat a musí bojovat do posledního okamžiku. Umirání bývá těžké a lékař vždy musí stát na straně pacienta, nikdy se nesmí přátelit se smrtí. Taková rozhodnost se člověku mnohokrát hodí, to ví každý. Ale že medicínské znalosti mohou lékaře zachránit před lupiči, to je již vzácnost.

Jak již z mého dřívějšího vyprávění vyplynulo, bývá lékařské povolání i věcí odvahy. Jako tenkrát, když jsem byl přeložen z Kalinovy do Smělé. Mnoho času ve dne i v noci jsem strávil na cestách k nemocným. Šlapal jsem městem a přemýšlel nad osudem svého příštího pacienta. Alespoň jsem neměl čas na strach. V té době totiž ve městě, zvláště za tmy, nebylo příliš bezpečno. Poblíž byla smutně proslulá rokle nebo spíše spleť roklí a divokého porostu Cholódnoj jar. Zde nacházela útočiště nejrůznější práce a světla se štítící individua. Tito lidé sháněli obživu kde a jak se dalo. Nejhuře řádili zločinci, označovaní jako „doutníkoví lupiči“. Tito „odborníci“ obcházeli za tmy ve třícelenných skupinách. Jeden z nich šel vždycky vpředu a v ruce nesl jakýsi doutnák, z dálky působící dojmem hořícího doutníku. Foukáním se mohl tento doutnák kdykoliv dosti jasně rozzářit. Náhodnému chodci tento muž posvítí zblízka do tváře, zatímco další dva kumpáni jej současně míjeli z obou stran. Jestliže nabyli dojmu, že chodec není ozbrojen a dal by se o něco obrat, jednali podle okolností. Fyzicky silnějšího omráčili úderem do hlavy, slabšího jen uchopili současně za obě ruce, jiného jen ohrožovali namířenou zbraní — a pak své oběti okrádali zpravidla o všechny svršky a někdy i spodní prádlo. Nezdá se, že by své oběti vraždili, na to byli zase jiní „specialisté“.

Za svých večerních a nočních návštěv u nemocných jsem se s nimi střetl vícekrát. Pokud jsem šel s mužem, který mne přišel o pomoc požádat, obvykle si na nás jenom posvítili a dali pokoj. Na dva muže si většinou netroufali. Většinou jsem však chodíval sám.

Při takových setkáních se opakovala vždycky stejná, poněkud legrační situace. Odměřené dupání mých podkovaných holínek už z dálky asi nevalně ty chlapíky lákalo. Míval jsem tenkrát dosti rázný krok a vojenskou chůzi. Když se přední blížil s doutníkem a další zacházeli do stran, zaškaredil jsem se na ně surově a potřásal dlouhými chlupy své beranice na

hlavě. A hned jsem šel rázně na chlapíka, který byl blíž stěny nebo plotu. To proto, abych měl pro každý případ krytá záda. Současně jsem důkladně práskl bičem do pravé holínky. Tento manévr se mi bez výjimky osvědčoval. Chlapi totiž v kritické situaci zrozpačitěli a tím ztratili příhodnou chvíli k akci. Ten u plotu mi zpravidla rychle uhnul z cesty a jednou dokonce potmě vrazil do svého kolegy „světlohoše“, takže málem upadli oba. V příštích okamžicích všichni tři obvykle chvátali do tmy. Teprve ve větší vzdálenosti se jali vyměňovat názory a sdělovat dojmy a jen jsem litoval, že jsem jejich rozhovor nemohl slyšet. Jinak, podle doslechu, měli tito výtečníci dosti dobré příjmy, zejména začátkem kalendářního měsíce, kdy se vraceli pracovníci různých podniků s výplatou v kapse pozdním vlakem do svých domovů. Později se tito pobertové začali sdružovat do větších skupin a nakonec tato „profese“ vymizela úplně.

Jednou jsem si z „doutníků“ pořádně vystřelil. Šel jsem právě v doprovodu mladého, ale nevalně srdnatého muže. Slyšel už něco o řádění těchto chlapíků, a proto když z povzdálí zahlédl poblíže mého domu svítící doutník, ruče přešel plot a zahradami, notně vystrašen, dostal se až ke mně, aby mne požádal o návštěvu churavé matky. Uklidnil jsem ho a vyrazili jsme do noci. V jedné uličce mne průvodce zatahal za rukáv. Ze tmy se zlověstně blížilo známé světélko. Začal jsem horečně přemýšlet — a vzpomněl jsem si na ruské znění chemického strukturálního vzorce lecithinu. A tak zatímco jsem vlekl hrůzou zkoprnělého mladíka vstříc trojici mužů, začal jsem hlučně do mrazivého vzduchu odfrkávat co nejhlubším hlasem: „gidrrrooksj — distčarril — glycerrrino — fosfornno — kissslago — trrrimetil — okssetil — ammmonija!“ Sílu hlasu jsem stále stupňoval a poslední slovo jsem doslova zařval. Současně jsem důrazně práskl karabáčem, tentokrát o dřevěná vrata, kolem kterých jsme právě procházeli. Vyplašil jsem zřejmě všechny předměstské psy. Snad jejich zuřivý štěkot způsobil, že doutník proti nám náhle pohasl a muži se — jak se zdálo — rozplynuli ve tmě. Po chvíli chůze jsme je však přece rozeznali, jak stojí v řadě u plotu, na protější straně dosti široké ulice ...

Vidíte, jak znalost psychologie zločince se vyplácí. Každý z nich je člověkem nevyrovnaným, trpícím spoustou strachu. Ve chvíli, kdy si nejsou jisti vítězstvím, se z nich stávají zbabělci. Tak jako prý středověké lékaře chránilo před morem přesvědčení, že oni konají dobro, které je před nemocí ochrání, tak i já jsem si nepřipustil možnost, že by tito lidští vydědenci měli nade mne. A já přece chtěl obětovat svůj život nemocným, ne zlým.

# 3. část

## ZAHRADA /DRAMÍ



### ZAHRADA ZDRAVÍ RECEPTÁŘ

**J**e všude kolem nás. Jen se rozhlédnout a vědět, na co se dívat. K tomu má napomoci první a druhá část knihy. Co by byla teorie bez praxe? V první a druhé části jste se dozvěděli, proč je lidové léčitelství věčně zelené. Profily léčitelů byly doprovázeny recepty, které dokreslují i kolorit doby. Také z nich můžeme vyčíst něco z mentality národa, ke kterému ten který léčitel patřil.

Naše doba však přináší obrodu přírodních léčebných postupů. Stejně jako jsme pochopili, že násilí mnohdy přírodě nenapravitelně škodí, chápeme dnes, že i lidský organismus vyžaduje ekologické zacházení. Studnicí moudrosti je v tomto případě lidská zkušenost. Bylo by nenapravitelnou chybou, kdyby naše generace připustila, aby moudrost předků byla zapomenuta. Nabízíme proto malý, ale svým obsahem poměrně bohatý výběr přírodoléčebně zaměřených alternativ, jak nám je zanechala tradice. Mnohé z nich samozřejmě dotvořila moderně chápaná fytotherapie, podpořená stále pokračujícími výzkumy.

Výběr nemůže být nikdy úplný, ba ani reprezentativní. Různých variant a návodů jsou statisíce. Byli jsme vedeni svými zkušenostmi a znalostí mentality našeho národa. Recepty jsou rozděleny podle klinických jednotek.

Není daleko doba, kdy by se tato kniha nedostala dál než na redaktorův stůl. Další cestu by zahradila dobře míněná obava lékařů. Informace zde uvedené by se mohly stát návodem na samoléčení. To je záležitost nebezpečná. Často vede k zanedbání nemoci, která by mohla být vyléčena jiným způsobem, k nerozpoznání příznaků vážné nemoci, k deformaci našeho zdravotnického systému. Zkušenost ze zahraničí, kde se obdobná literatura objevuje na pultech knihkupectví již drahé let, ukázaly neopodstatněnost takových obav. Naopak. I ve zdravotnický nejvyspělejších státech najdeme lékárny plné vonících bylin. V Japonsku i jinde lidem pomáhají graduovaní léčitelé se značnými znalostmi tradiční medicíny. Rozvojové státy se probouzejí ze svého civilizačního snu a rychle sbírají znalosti místních léčitelů a nabízejí je jako levnější alternativu miliónům nemocných. I my, přes všechnu pýchu a předstíraný klid, musíme přiznat, že zdravotní stav obyvatel Československa je více než povážlivý. Proto tato kniha může pomoci k hlubšímu zájmu o popisovanou problematiku, a to především praktickým lékařům.

Mentalita obyvatelstva je totiž zcela jiná, než se domnívali ti, kteří zrazovali od vydávání těchto knih. Vždy se najdou lidé, kteří s rýmou nebo pícháním v malíku u nohy poběží na

komplikovaná vyšetření. Budou i takoví na jejichž chorobu upozorní až sousedé, protože oni sami nikam nepůjdou. Postoje těchto lidí nezmění ani tisíc knih. Nalezneme i nezodpovědné lidi, kteří budou s vlastním zdravím experimentovat. Jistě však vítanější budou pokusy s trezalkou nebo heřmánkem než s prednisonem nebo chloramphenicolem. Cesta od takového nebezpečí je dvojitá. Ta vpravo vede ke zvyšování zdravotnického uvědomění obyvatelstva. Ta vlevo nás zavede k rozšíření vzdělání lékařů v oblasti tradiční medicíny tak, aby se mohli stát rádci i v tomto směru. Pak lidová a tradiční medicína ztratí nádech tajemnosti a ilegálnosti. Nevidíme žádný racionální důvod, proč by lékař nemohl dát souhlas k fytoterapii třeba u chronické vředové choroby žaludku, pokud má svého nemocného pod kontrolou.

Několik rad pokládáme za nutné. Nemají daleko k mentorování, ale nutí nás k tomu dlouholeté zkušenosti.

V kterých případech začneme uvažovat nad léčbou přírodními prostředky? Především to bude u nemocí lehkých, neohrožujících život, u kterých chemoterapie může nadělat více škody než užitku. Pak to budou choroby chronické, kdy přírodní terapie může vést k přeladění organismu na správný tonus a k překvapivému ústupu potíží. Dalším bitevním polem přírodních léčebných prostředků bude oblast kosmetiky, imunologie, alergií, tedy oblast, kde příroda stále vítězí nad továrnami. Přírodní látky se mohou stát i doplňujícím léčivem při léčbě jiného druhu. A nakonec jsme si nechali „trumf“, červené eso. Na stole se objevuje karta s nápisem „prevence“. Ano, promyšlené používání přírodních léčebných prostředků se může stát skvělým nástrojem prevence. Nikdy nebude možné očkovat proti všemu. Tolik očkovacích látek, kolik je ve světě bylin, nemůže nikdy vzniknout.


Nemůžeme si odpustit upozornění, které myslíme zcela vážně. Mimo zcela banálních případů konzultujte své počínání s lékařem. Naleznete takového, který má potřebné znalosti a bude dostatečně tolerantní k mnohotvárnosti života. Po pravdě řečeno je mnoho lékařů, kteří se smějí nad hojivými účinky jitrocele a raději zaspou ránu antibiotikem. Tak ty na mysl nemáme.

Léčba přírodními prostředky má i svoji strategii. Zdánlivě alternují s umělými medikamenty. Opravdu jenom zdánlivě. Bývají indikovány na stejné symptomy jako zdobné a barevné tablety, protáhlé ampulky, voňavé masti renomovaných farmaceutických firem. Ovšem nedosahují nikdy jejich účinku. Hlavně rychlosti a razance. Optimální nasazení je v prevenci, jak jsme již uvedli. Ale i v případě onemocnění mnohdy musíme na účinek čekat delší dobu. Takový čaj z meduňky lékař-

ské krásně navozuje spánek u neurasteniků. Ale až po dvaceti dnech denního užívání. Nezbytné bývají i úpravy životosprávy a životních zvyklostí. Jemná bylina obvykle nepřehluší příboj jeďů z cigaret, nevhodného jídla nebo alkoholu.

Není to jednoduché, a proto všem, kteří o zdraví chcete usilovat i pomocí této knížky, přejeme pevnou vůli vytrvat a brzké dosažení vytouženého cíle!

## POŘÁDEK DĚLÁ PŘÁTELE

iž staří indičtí filozofové si dřív, než začali rozpravu, ujasnili pojmy. Pro pořádek i my předkládáme návod, jak se v receptáři orientovat. Tradice evropské medicíny nás nutí k tomu, abychom jednotlivé okruhy rozdělili podle toho, která ústrojí a tkáň jsou napadeny chorobou. Takové rozdělení umožňuje dobrou orientaci, protože dnešní člověk je poměrně dobře vzdělán v anatomii a v základech fyziologie. Tam, kde má přírodní léčba dobré výsledky, jsme uvedli více možností, zatímco indikace, kde je použití metod přírodní léčby spíše diskutabilní, jsme raději neuváděli. Proto v receptáři nenajdete rady proti nádorovému onemocnění nebo proti některým exotickým chorobám, ačkoliv takové rady existují a jsou nám známy.

V receptech na fytoterapeutickou léčbu vycházíme důsledně z nejedovatých bylin. Pokud byliny působí poněkud prudčeji nebo mohou způsobit otravu, je na to v textu důrazně upozornění. Ostatně jsou doporučeny jen zcela výjimečně a vesměs pro zevní aplikaci.

Byliny nazýváme českými rodovými jmény. Tam, kde by mohly vzniknout nejasnosti, uvádíme druhové jméno, případně odborný název v latině, eventuálně i použitou část byliny. Pokud například hovoříme o kopřivě, máme na mysli nařezané kopřivy dvoudomé. Pokud bychom výjimečně chtěli zdůraznit použití jiné části rostliny nebo i jiný druh, uvádíme přesně, například kořen kopřivy žahavky (*Urtica urens* L.). Při popisu nebo uvedení slézu předpokládáme možnost využití nati libovolného druhu slézu. Případné nejasnosti pomůže odstranit připojená tabulka s názvy.

Naší snahou bylo zařazovat především recepty z dobře dostupných bylin, což však nebylo možné vždy dodržet. Pokud o některé bylině víme bezpečně, že v současné době není v CSFR předmětem obchodu, takže je třeba získat ji výhradně vlastním sběrem nebo pěstováním, označujeme ji v textu symbolem (Q). Dostupnost neoznačených drog kolísá podle okamžitých možností dodavatele.

Ve výjimečných případech uvádíme v receptáři radu nebo

pokyn, který byl již uveden ve vlastním textu knihy. Není to nedopatření ani omyl. Chceme jen tímto způsobem zdůraznit důležitost a význam zvláště osvědčených receptů; někdy je uvádíme v nepatrně obměněných alternativách — v takovém případě mají platnost oba způsoby. Přírodní léčebné metody nejsou vždy zcela jednotné. Ale ani lidé a jejich nemoci nejsou vždy stejné.

Důležité všeobecné pokyny připojujeme v závěru této knihy a doporučujeme je prostudovat před započítím vlastní přípravy přírodního léčiva.

Nezbývá než na tomto místě upozornit na přírodní přípravky s obsahem propolisu. Jedna třetina obyvatel civilizované části zeměkoule trpí alergiemi různého druhu. Na propolis je výskyt alergické reakce poměrně častý. Proto doporučujeme udělat si soukromý test. Kousek propolisu rozpustíme v koncentrovanějším etanolu, například v Alpě. Rozpuštěným výtažkem se jemně natřeme v podpaží, tam, kde začíná ochlupení — a to na ploše velikosti dvoukoruny. Podíváme se na toto místo za hodinu a za dvě. Čím více bude plocha podrážděná, tím větší opatrnost musíme volit při léčbě. Lidé s velkým podrážděním jsou zřejmě alergičtí, a proto nemohou propolisová léčiva používat.

## PŘÍRODNÍ LÉČBA V NEUROLOGII A PSYCHIATRII



neurologii hraje fytotherapie a ostatní přírodoléčebné postupy jen pomocnou úlohu. Nervové choroby byly vždy tvrdým oříškem a po pravdě řečeno stále zůstávají. Léčba roztroušené sklerózy, cévních mozkových příhod, zánětů mozku a mozkových plen, obrny různého druhu, nádorů nervových tkání či epilepsie byla pro přírodní medicínu takřka neřešitelnou záležitostí. Přístupnější byly již záněty nervů a hlavně funkční poruchy v oblasti páteře včetně zánětů sedacího nervu. V těchto případech léčba dietou, čaji, obklady, náčinky, baňkami, náplastmi a koupelemi měla vždy solidní výsledky. Přírodní postup při léčení poruch páteře by ovšem spolkl příliš mnoho stránek z našeho receptáře.

### Léčení ischiasu

Ischias se nejlépe léčí dietou, pitím čajů z léčivých bylin a teplem.

Doporučeníhodné je omezit množství potravy vůbec. Vystříhat se dočasně konzumace červeného masa, luštěnin, kávy i čaje. Velmi vhodné je ovoce, zelenina, odstředěné mléko a jemné obiloviny. Úzkostlivě dbáme na odchod střevního ob-

sahu. Léčení raději pomůžeme klystýrem nebo projímavými čaji.

Čaj tišící nervy připravíme třeba následujícím způsobem: Do 1 litru vody dáme na dvě hodiny vařit 5 g chmele. Vodu doplňujeme tak, abychom získali litr chmelového odvaru. Tímto odvarem luhujeme například tuto čajovou směs: stejným dílem smísíme sušený kořen celeru, nať kopřivy, lopuchového kořene a květu řeřibíčku.

Jinou možností získáme rozmělněním jednoho dílu jalovcového plodu, kořene pupavy (Q) a kořene puškvorce se dvěma díly sladkých jeřabinek a sušených šípků. Směs vaříme asi ve 3 1/2 litru vody dvě hodiny. Pak přidáme kořen jehlice trnité, nať řeřibíčku, řepíku a list a květ třezalky, vše stejným dílem.

Čaj necháme ještě tři hodiny vyluhovat. Doporučuje se při zakončení varu vhodit do čaje rozkrájený citrón. Vše důkladně přefiltrujeme a přidáme asi 1/10 koncentrovaného alkoholu. Výtažek slejeme do čistých lahví, zazátkujeme a uschováme k potřebě.

Teplotu zajistíme napařováním. V ideálním případě do vody přidáme aromatické byliny, jako jsou mateřídouška, tymián, yzop či bazalka. Výborné jsou i horké obklady z vařených brambor, do kterých můžeme přidat postrouhanou syrovou cibuli, stroužek utřeného česneku a kousek nastrouhaného křenku. V některých případech se osvědčila náplast z papriky (em-plastrum capsici) nebo náplast z hořčičných semen. V tom případě umeleme hořčičné semínko na mouku a se studenou vodou uhněteme těsto, které nanese na plátno. Druhým plátnem náplast přikryjeme a přiložíme na kůži. Jakmile kůže začne pálit (podle citlivosti za 10 až 30 min.), náplast sundáme a místo omyjeme. (Ze sbírky Františka Rezníčka — CS)

### Neuralgie

Při nervových bolestech, například neuralgii trigeminu (nervu trojklanného), se stále nejlépe osvědčuje klasická zkušenost — podávat převařenou šťávu z černého bezu smíšenou s malým množstvím alkoholu. Například na 850 ml šťávy přidat 150 ml rumu, nebo šťávu smíchat s dezertním vínem, třeba portským nebo jugoslávským Proškem v poměru 3:1. Při bolestech podáváme přípravek po lžících nebo až 50 ml, 2—5x denně.

### Akroparestezie

Jde o onemocnění neznámého původu, charakterizované mravenčením a brněním horních končetin, zejména v noci, což zhoršuje kvalitu spánku. Zdánilivě lehký příznak může mít souvislost s těžší chorobou. Proto se vždy spolehne na diagnózu lékaře.

V případě přírodního léčení věnujeme mimořádnou pozor-

nost odstranění funkčních bloků na krční páteři. Obecným doporučením je spát s vysoko položenou hlavou, což v řadě případů pomáhá. Fytoterapii lze aplikovat vnitřně i zevně, s cílem podpořit krevní oběh a utlumit vnímání nepříjemných pocitů.

Nati zlatobýlu, nati violky trojbarevné a nati komonice po 30 g, nati kopřivy, plodu petržele a kalinové kůry (Q) po 20 g. Dvě čajové lžičky směsi povaříme 5 minut ve 400 ml vody, potom necháme asi 5 minut vyluhovat a scedíme do termosky a podáváme 3x denně po jídle, vždy cca třetinu celkového množství.

Současně provádíme zevní aplikaci: Nati řebříčku a nati komonice po 50 g — kůry jírovce maďalu (obyčejného kaštanu zvaného též pakaštan koňský) (Q) a květu prvosenky jarní po 25 g. Čtyři čajové lžičky směsi povaříme 5 minut v 800 ml vody, necháme krátce vyluhovat, scedíme a doplníme horkou vodou asi na 5 litrů. Používáme ke čtvrt hodinové koupeli rukou.

Méně často lze podobné potíže pociťovat i v oblasti dolních končetin. Pak je nutno věnovat pozornost bederní páteři a místo rukou koupeme nohy. (Prof. Ozarowski, PL)

#### Epilepsie

Při epilepsii samozřejmě nebudeme váhat, zda doporučíme léčbu lege artis (dle současných lékařských zvyklostí), nebo léčbu přírodní. Vynechání protiepileptických léků může mít katastrofální následky. U lehčích forem lze však mnohdy snížit pohotovost k záchvatům. Podobný základ jako známá epilepsie mohou mít i některé bolesti hlavy, útroh či poruchy chování. V takovém případě můžeme léčbu lékařem doplnit i o následující čaj: Nati Černobýlu 150 g, květu heřmánku a kořene kopřivy po 100 g, listu meduňky a oddenku pýru po 50 g a chmelových šištic 20 g. Dvě čajové lžičky směsi přelít 200 ml vody, pod pokličkou necháme 20 minut vyluhovat a scedíme. Podáváme neslazený, na lačno, 2 x denně. (Páter Sroka, PL)  
Náhlá příhoda mozková

V rehabilitaci po mozkové mrtvici se osvědčily jemné masáže postižených údů a páteře yzopovým olejem, který lze získat tak, že čerstvou kvetoucí yzopovou nať půl hodiny vaříme na vodní lázni (hmotnostní poměry drogy a média přibližně 1: 5) v olivovém nebo slunečnicovém oleji a ještě olej ponecháme několik dní „dojít“ při pokojové teplotě, potom přefiltrujeme a uchováme v chladu. Současně podáváme vnitřně asi 1/4 litru kopřivového čaje denně, pít z termosky po doušcích během dne. V prevenci proti opakování příhody lze doporučit podávání 2 šálků pravého zeleného čaje denně. Vhodná je též aplikace tinktury z plodů jírovce maďalu (Q) v průměrné dávce 4 x denně 20 kapek — protože tento výtažek zpevňuje cévní stěny

a činí je pružněj-šími. Z potravin je třeba nezapomínat zvláště na pohanku. (Bylinář Franěk, CS)

V psychiatrii se téměř u všech chorob setkáváme se dvěma faktory. Jedním je osobnost nemocného, jeho výbava do života daná dědičností, vrozenými faktory, okolnostmi porodu a poporodním vývojem. Druhým faktorem jsou životní zkušenosti a situace, které dotýčeného potkávají. Jak je které závaží těžké, tak kolísají váhy kvality psychického života. Přírodní léčba může nejen zvyšovat obranyschopnost člověka, ale i ovlivňovat jeho vztah k přírodě, společnosti i k sobě samému. To může hrát v léčbě psychických problémů nemalou úlohu. Při čtení těchto řádků nezapomeňme, že i každá choroba má svoji psychickou složku. Proto takové byliny, jako je kořen kozlíku, nať srdečníku, květ levandule, nať mařinky vonné, šišťice chmele, nať komonice, nať čistce lesního (Q), nať dobromysli, nať třezalky, nať meduňky, nať brutnáku lékařského (Q), oddenek puškvorce či kořen andělíky, se mohou uplatnit prakticky v léčbě každé nemoci. Zvláště v případě psychosomatického původu.

#### Posila nervů

Při vegetativní labilitě bývá každá rada drahá. Základ úspěchu v léčbě závisí do značné míry i na pevné vůli nemocného, který se musí vyhýbat stresovým situacím, proti kterým má malou obranu a málo psychických a tělesných rezerv.

Zkusme smíchat stejné díly vody a levandulového octa. Večer do tekutiny namočíme ručník a dobře třeme horní část těla a nohy od kolen dolů. Bez utírání se rychle oblečeme a uleháme ke spánku. Provádíme 3 x týdně. Vhodnou doplňkovou procedurou na lůžku je úplné uvolnění — relaxace s navozením harmonického stavu mysli, např. představou krásné krajiny. (Vidar Jovo Mijatovič — YU)

Obdobného efektu je možno dosáhnout koupelemi rukou a nohou. Použijeme 6 dílů lipového květu, 2 díly šalvěje a po 1 dílu levandule a kozlíku. Pro přípravu pětilitrové lázně použijeme asi 40 g směsi. Byliny přes noc vyluhujeme ve 2 litrech studené vody, ráno výluh krátce povaříme a scedíme do teplé lázně. Teplota lázně má být příjemná, uklidňující. Doba lázně minimálně 10 minut, nejvíc asi 20 minut. Ráno obvykle provádíme koupel rukou, večer koupel nohou, pro kterou můžeme přihřát ranní lázeň. (Bylinářka Pestrová — CS)

#### Bylinná profylaxe nervové vyčerpanosti

Z fyziologického hlediska můžeme únavu chápat jako obranu organismu před tělesným nebo duševním přetížením. Nástup únavy doprovází typické fyziologické změny, jako např. vyčerpání buněčné energetické rezervy, snížené oxyličení tkání, změny v činnosti buněčných enzymů atp.

Ze zdravotního hlediska je třeba vážněji hodnotit stav nervové vyčerpanosti než prostou fyzickou únavu. Tuto skutečnost můžeme pozorovat u lidí, podrobených silným nebo dlouhodobým štesům, ať již v povolání nebo v občanském životě. Vůbec se zdá, že lidé s vysokou životní aktivitou se vyčerpají dříve, než se stačí unavit — a to je nebezpečné. Tak často užívaná (a zneužívaná) nivelizace tohoto stavu psychofarmaky je ovšem vyhánění čerta ďáblem a rozhodně ji nelze schvalovat. Léky totiž neodstraňují stav vyčerpanosti, ale pouze tlumí jeho vnímání — stejně jako analgetika neodstraňují příčinu, nýbrž pouze pocit bolesti.

Fytoterapie může v této otázce sehrát velmi důležitou úlohu, a to jak v léčbě, tak především v profylaxi. Bylinné přípravky nejen tlumí pocit vnímání vyčerpanosti, ale současně i nespecificky posilují organismus, a tím vlastně odstraňují i příčinu vyčerpanosti. Byliny totiž obsahují rozsáhlé komplexy biologicky aktivních látek s polyvalentními účinky, harmonizujícími životní funkce.

Bylinné prostředky můžeme zhruba rozdělit do tří základních skupin. První skupinu tvoří bylinná sedativa, látky uklidňující a snižující centrální dráždivost. Tlumí tedy emocionalitu a motorické podráždění. Klasickými představiteli jsou kořen kozlíku, chmel a mučenka. Kozlík je dobře dostupný v lékárnách formou tinktury — kozlíkových kapek, dávkovaných v průměru 40 kapek 3x denně. Mučenku obsahuje rovněž dobře dostupný tekutý přípravek PASSIT, resp. NOVO-PASSIT. Tyto látky se mohou dobře uplatnit v boji proti nervové předrážděnosti, ale i jako pomocný prostředek v léčbě fyzických bolestí, protože celkově tlumí reaktivitu organismu jako celku. Druhou skupinu tvoří bylinná tonika, nacházející uplatnění při psychické únavě a nervové vyčerpanosti. Nejdůležitější drogou této skupiny je oddenek puškvorce, podávaný dlouhodobě v minidávkách, např. 2—3 x denně na špičku kulatého nože. Do třetí skupiny se řadí trankvilizéry a psychoanaleptika. První z nich umí „rozpouštět“ pocit psychické tenze a vylepšovat náladu. Sem patří dobromysl, třezalka a list vrbky úzkolisté (Q). Psychoanalepticky působící drogy se uplatňují při úpadku psychických a fyzických životních sil. Z naší flóry sem řadíme kořen andělíky lékařské. Zvláště mohutná psychoanaleptika nacházíme v čeledi aralkovitých, která má domovinu na Dálném východě. Je to žen-šen, eleuterokok, schizandra a mnohé jiné. (Volně podle prof. Paiora — PL)

Bylinné sedativum

Vezmeme 40 g nati meduňky, 20 g listu máty peprné, 15 g chmelu, po 10 g nati mařinky vonné a květu levandule a 5 g kořene kozlíku. 2 polévkové lžice přelijeme 250 ml vroucí vody

a po chvíli scedíme. Podáváme neslazené, na lačno, 3 x denně. (Dr. Staneva — BG)

Dobrý uklidňující čaj vznikne smícháním stejných dílů kozlíku, chmelu, meduňky, levandule a heřmánku. 1 polévkovou lžičku na sklenici nálevu, 2—3 x denně. (Bylinář Luis Gaiser — A)

Výbornou službu udělají i velmi jednoduché směsi: 3 díly meduňky smícháme s 1 dílem listů lesního jahodníku a obvyklým způsobem připravíme nálev, do šálku přidáme 1 čajovou lžičku kozlíkových kapek. Nebo můžeme stejně postupovat s použitím směsi ze 3 dílů třezalky, 2 dílů meduňky a 1 dílu dobromysli. (Farář Herrmann Josef Weidinger — A)

Nervové sušenky jsou zajímavou reminiscencí na středověk, ale za jejich použití se nemusíme stydět ani dnes. Bystří smysly a podle originálního podání prý zpomalují i proces stárnutí. Připravují se z 50—80 g kořeninové směsi a 1 kg hladké mouky. Sušenky se připraví běžnou technologií, tedy s použitím cukru, vajíček, másla a prášku do pečiva. Kořeninový prášek má obsahovat 45 g muškátového oříšku, stejné množství skořice a 10 g hřebíčku. Pamatujme ale, že sušenky jsou léčivem, nikoliv pochoutkou; zejména nejsou vhodné pro děti, protože muškátový oříšek je jedovatý. Běžnou dávku tvoří 2—3x denně 1—2 sušenky o hmotnosti cca 15 g. (Abatyše Hildegarda — D v tlumočení dr. med. G; Hertzky)

Nespavost

Pajorův koktejl — tak nazývají kolegové jednoduchý a účinný postup: Do sklenice horkého mléka, dobře oslazeného medem, dáme 1—2 čajové lžičky kozlíkových kapek a těsně před spaním velmi pomalu vypijeme. Na příjemném účinku se podílí součet mírně hypnoticky působících faktorů, tedy mléka, teploty, nárůstu krevního cukru z medu a kozlíkových kapek. Neří vhodné k dlouhodobému užívání. (Prof. dr. Paior — PL)

Vezmeme po 2 dílech nati mařinky vonné a květů fialového šeříku, po 3 dílech chmelu a třezalky a po 1 dílu kozlíku, meduňky a květů petrklíče. 3 čajové lžičky směsi spaříme asi 300 ml vroucí vody a necháme 15 minut ustát, potom scedíme do termosky. Polovinu vypijeme asi hodinu před spaním, druhou polovinu těsně před spaním, pomalu, po doušcích. Sladit medem. (Farář H. J. Weidinger — A)

Po 20 g bazalky a rozmarýny, 5 g propolisu přelijeme horkým, ale ne vařícím bílým vínem a vyluhujeme do plného vychladnutí. Potom scedíme, přidáme 100 g medu, rozmícháme a uložíme v chladu. Pijeme po večeři 50 ml a těsně před spaním dalších 50 ml. (Dr. Hadži Dordevič — YU)

Při mírnějších formách duševních depresí může pomoci práškovaný kořen kuklíku městského (Q), který dávkujeme 2—4x denně na špičku kulatého nože, zapít jed-



ním dvěma doušky bílého vína nebo vodou, případně šálkem čaje z dobromysli... (Bylinář Zlatko Gurski — YU)

Duševní deprese se sice většinou projevují smutnou náladou, ale existují i tzv. skryté formy, projevující se především tělesnými obtížemi, bolestmi hlavy, nespavostí, slabostí. Bylinami lze ovlivňovat mírnější stavy nebo doléčovat těžší stavy po vysazení farmakoterapie. Hlavní bylinou je tu sporýš (Q), zejména v kombinaci s třezalkou, která odstraňuje psychické napětí, nebo s dobromysli. Také meduňka, majoránka a rozmarýna, případně mateřídouška příznivě ovlivňují rozbolavělou psychiku. Dobrým přípravkem je tu „nervové“ víno: 1 polévkovou lžící kořene kozlíku a po 2 pol. lžících meduňky a máty macerujeme 8 dní v 1 litru bílého vína. Pokud by byl k dispozici safrán, přidejme ho 1/2 čajové lžičky. Užíváme 2 x denně 50 ml. K tomu lze doporučit pravidelné masáže celého těla, třeba i 3 x denně, s použitím jablečného nebo vinného octa. (Páter Simon Ašič - YU)

A co proti stresu?

Pojmem „stres“ označujeme moderně prakticky každé nepříznivé působení. Patří sem tedy nemoc, potíže v zaměstnání, hádává žena, despotický šéf, nemožnost svobodně vyjádřit své náboženské smýšlení, návštěva zubaře ... Stresům se nelze vyhnout, ale dosti často se stává, že míra naší adaptace je vyčerpána a organismus zeslaben natolik, že podléhá nemoci, která by asi jinak nevznikla. Proto má velký význam adaptogenní bylinná terapie, která napomáhá člověku zvýšit jeho protistresovou odolnost. Prospívají pivovarské kvasnice, v českých podmínkách přípravek PANGAMIN. Z domácích bylinek mají adaptogenní aktivitu kozlík, bazalka (Q), meduňka, máta, oddenek pýru (Q), květ levandule, kořen andělíky a oddenek puškvorce, částečně též petrželová nať. Z cizích bylin je klasickým adaptogenem zejména ženšen a v poslední době se věnuje velká pozornost kořenu eleuterokoku (dostupný formou tekutého extraktu, 50 ml za 19,— Kčs). Vhodné dávkování: ženy 20 — 20 — 0, muži 25 — 25 — 0, děti spíše výjimečně, 2 x denně tolik kapek, kolik jim je let. Večerní podávání není vhodné. Dávkování uvedeno v kapkách, informace platná na začátku roku 1990. (Páter Simon Ašič — YU)

Migréna a bolesti hlavy

představují vždy léčebný problém, protože příčin může být sto a jedna. Špatný stav nervové soustavy může být jak příčinou hlavní, tak může být „šedou eminencí“ v pozadí. V poslední době se při léčbě migrény velmi osvědčilo podávání nepřilíš koncentrovaného nálevu z listů kopretiny řimbaby (Q) (*Chrysanthemum parthenium* L.), která se jinak jako léčivka prakticky nepoužívá. Nebo zkusme tento čaj:

Vezmi po 50 g meduňky, květu petrklíče, nati třezalky a po 20 g kořene kozlíku, šištic chmelu a květu levandule. 1 vrchovatou čajovou lžičku směsi přelijeme sklenicí vroucí vody, necháme 20 minut vyluhovat, scedíme a podáváme neslazené, na lačno, 2 x denně.

Při záchvatu je vhodný též studený obklad. Doporučuje se dostatek spánku, zejména ve dny s nízkým atmosférickým tlakem. (Páter G. F. Sroka - PL)

Při „obyčejné“ bolesti hlavy pak je možno podávat čaj tohoto složení: po 100 g heřmánku a lipového květu, po 50 g meduňky, třezalky, máty, komonice a jmelí. Příprava a podávání jako u předcházejícího předpisu. (Páter G. F. Sroka — PL)

Pro zlepšení paměti

Na přípravu přírodního léčiva potřebujeme 10 g meduňky, po 15 g zeměžluči a oddenku puškvorce a 100 g medu. Směs bylin přelijeme jedním litrem vařící vody, necháme vyluhovat do vychladnutí, scedíme a přidáme med. Pijeme po doušcích během dne, po dobu asi 2—3 týdnů. (Dr. Ljubomir Hadži-Dordevič - YU)

Z dalších bylinek, které mohou v tomto směru prospět, jmenujme alespoň rozmarýnu a světlík lékařský, a neměli bychom zapomenout ani na starý dobrý česnek. Jihoameričtí Indiáni za stejným účelem pijí nálev z cesmíny paraquajské, který je znám pod názvem „mate“ a občas je dostupný i u nás, např. v pražské drogerii U Salvátora, která se nachází na Malé Straně, hned u Karlova mostu.

Noční pocení

provází tuberkulózu, ale často bývá nervového původu. Potom častě ji pomůže prostá šalvěj — večer vypít sklenku studeného nálevu. Jindy je vhodné podat tento čaj: 150 g kořene kozlíku a po 50 g přesličky a listu máty peprné. 1 polévkovou lžící směsi spaříme sklenkou vroucí vody a necháme vyluhovat do vychladnutí, přecedíme a podáváme večer před spaním. (Dr. Dimitar Pamukov — BG)

Orgánové neurozy

jsou velmi nepříjemné stavy, signalizující vegetativní labilitu. V podstatě jde o typ reaktivity člověka, která je obyčejně vrozená, proto léčení mívá jen přechodné úspěchy.

Při srdeční neuroze, charakterizované bušením srdce, arytmiemi apod. často pomůže prostá čajová směs stejných dílů kořene kozlíku, květu hlohu, nati buřiny srdečníku, šištic chmelu a nati meduňky. Podáváme v poledne a večer šálek nálevu. Ráno je naproti tomu vhodné podat šálek nálevu ze směsi stejných dílů nati bazalky a květů tmavočervených růží. (Bylinář Dimitar Karaivanov — BG)

Při žaludeční neuroze je důležité kombinovat tlumivé drogy

s hořčinami, protože žaludeční obtíže bývají často doprovázeny nutkáním na zvracení: 2 díly nati meduňky, po 1 dílu nati dobromysli, nati mochny husí a květu měsíčku, 1/2 dílu kořene hořce. Podávat 2—3 x denně šálek nálevu. (Bylinář dr. Fedor Thurzo - CS)

Střevní neuróza bývá charakterizována buď prostým nutkáním na stolici až průjmem, anebo střídáním průjmů a zácpy. V léčbě je vhodné kombinovat bylinná sedativa, spasmolytika a adstringentní drogy, např. 3 díly nati meduňky, po 2 dílech nati třezalky, nati řepíku a nati řebříčku, po 1 dílu dracených plodů jalovce, kořene mochny nátržníku a mladé dubové kůry. Obvyklým způsobem připravit pohár nálevu a pohár odvaru, vařeného 5 minut, oba výluhy spojit a podávat neslazené, na lačno, 2—3x denně. (Bylinář Marian Bagdjun, Lit. SSR - SU)

Při nervově podmíněné závratí je zapotřebí nejprve dosáhnout uklidnění — nejlépe dokonalou jógovou relaxací. Při akutním stavu, např. po velkém rozčilení, to může i dostačovat, ale většinou tomu tak není. Ponechme nyní stranou případy, kdy závratě vznikají z jiných příčin (vysoký nebo nízký krevní tlak, Menierův syndrom aj.) a proto musí být také jinak léčeny.

Není třeba hned sahat po silných sedativech — anebo alespoň ne dlouho a ne ve velkých dávkách. Osvědčil se soubor jednoduchých opatření, která mohou dobře pomoci:

— 3 x denně 1 polévkovou lžící šťávy z rozrazilu lékařského nebo potočního. (*Veronica officinalis* L. et *Veronica beccabunga* L.) (Q)

— utrheme kousek čerstvé nati řebříčku, rozemneme, přičichneme několikrát, znovu přičichneme a snítku strčíme do nosu tak, aby vyčnívala a šla později dobře vyjmout. Ulehne a ponecháme několik minut. Je také možné do nosu vkápnout několik kapek čerstvě získané šťávy, vytlačené z řebříčkové nati!

— kolem hlavy dáme obklad z čerstvých drčených kopřiv anebo povaříme suché kopřivy a vyvařením po scezení čaje, který vypijeme, použijeme formou kašovitého obkladu.

— popijíme mateřídouškový čaj s přídatkem 1 čajové lžičky kozlíkových kapek na šálek čaje.

— necháme si vsadit za obě uši baňky (suché!).

(Aplikujeme buď postupně celý soubor opatření, nebo jednotlivě, podle okolností a stavu.) (Lužickosrbské lidové rady osobně tlumočil Franz Zweretzki — DDR)



Podle lidové představy, když Bůh stvořil člověka, dal vzniknout i lékům na každou nemoc. Protože však příroda nevydávala nikdy nic lehce a zadarmo, chtěla i v tomto případě člověku jeho úlohu ztížit. Proto musíme hledat a namáhat si svůj rozum, abychom vše, co je kolem nás, objevili. Nakonec i taková obyčejná věc, jako je bez, dala lidem něco přemýšlení. Sice již starověcí lékaři věděli něco o léčivém účinku bezu, ale to podstatné přišlo na svět teprve v minulém století. Ve starém lékařství se léčilo bezovými květy, listím i kůrou, ale o léčivých vlastnostech plodů se mnoho nevědělo. Ty sloužily výlučně jako potraviny. I tak toho bez uměl dosti, a proto se rozšířilo staré lidové pořekadlo: „Před heřmánkem smekni, před bezem klekni“.

Z květů se destilovala voda — *Aqua Sambuci*, připravovaly se z nich osvěžující nápoje, smažily se jako řízky a jedly pod názvem „kosmatice“. Čajem z květů se kloktá při zánětu mandlí, bývá používán proti bolestem zubů, kapán do bolavých uší a ve Francii se odvarem z květů vyplachují i zanícené oči. Hlavním posláním čaje z květu bezu je léčba horeček z nachlazení.

Listy, kůra i kořen jsou drogy močopudné a účinkují i proti zácpě. Jen se musí opatrně dávkovat, aby nedošlo k nepříjemné otravě. Ve starověku se dokonce věřilo, že je-li lýko seškrabováno z větve od spodu vzhůru, vyvolává zvracení, a je-li seškrabováno opačným směrem, pak má za následek průjem.

Kdysi byl z bezu, sladového extraktu a skořice vyráběn lék proti černému kašli „Phnigodin“ a Madaus byl autorem tablet „Sambucus Teep“, které se braly při nachlazení, záduše, svalovém a kloubním revmatismu. V lékárnách jsme mohli najít i preparát s medem „Mel sambuci“ a bezinkové víno „Vinum sambuci“. Jak je vidět, tak je s podivem, že na nás ještě nějaké keře bezu zbyly. Jeho spotřeba byla jistě veliká. Myslíme, že tato rostlina byla zachráněna pro další generace jen pro účinek, který je vyjádřen v českém názvu. Jméno „bez“ dostal keř patrně od bezínek-bzínek podle jejich projímavého a plynatost způsobujícího účinku, jsou-li užity ve větším množství.

Listy, kůru a kořen bezu dnes v léčbě prakticky nepoužíváme. Zato plody nabyly na významu. Jak k tomu v našich zemích došlo?

V Praze měl počátkem tohoto století ordinaci lékař jménem H. Epstein. Jak to bývalo, hledal zprvu zkušenosti ve světě, a tak jako lodní lékař byl v Neapoli svědkem toho, jak byl námořník s těžkým ischiasem vyléčen tmavým portským vínem. Na tuto zkušenost si vzpomněl v roce 1899, již ve své ordinaci

v Praze, kam se dostavil Američan usazený v Praze s neuralgií trojklanného nervu. Protože z Ameriky to k nám bylo vždy přes moře, zeptal se Epstein tohoto muže, zda se s podobným případem on na moři neseťkal. Ten si vzpomněl, že o tom něco ví a že to víno musí být staré, silné a pravé.

Naštěstí doba byla jiná a lidé měli ve sklepě zásobu starého portského. Američan tedy do sklepa zašel, vytáhl pár lahví a tímto příjemným způsobem se vyléčil. Z radosti věnoval Epsteinovi úplatek, tedy zbytek svého vína. Lékař měl sice dobrý úmysl víno vyzkoušet na jiném pacientovi, ale než ho našel, tak darované víno vypil. Objednal proto z Portugalska další víno a na objednavce zdůraznil, že víno musí být pravé. Došlo, ale neléčilo. To bylo překvapení!

Na celou záležitost zapomněl, ovšem náhoda pomohla i podruhé. Při návštěvě pacienta nedaleko Prahy přišel Epstein do obchodu, kde ke svému údivu spatřil portské víno. Koupil celou zásobu, neboť šlo patrně o lékaře movitého, a začal vínem léčit. Ono léčilo a lékař měl o záhadu více. Aby ji rozřešil, poslal obě vína do laboratoře, odkud mu přišel závěr, že portugalské portské je stoprocentně pravé, ale víno z českého obchodu je jakési barvené víno. Druh barvy se nepodařilo objasnit.

Všechna moudrost tohoto světa je však uložena v knihách. Dr. Epstein měl při ruce jednu, obsáhlou Encyklopedii Britannicu. Tam pod heslem „Wino“ našel zmínku o tom, že v Portugalsku v roce 1747 byl vydán zákon, který zakazoval přibarvování portského vína bezinkovou šťávou, a to dokonce pod hrozbou deportace. Když je na něco vydán zákon, tak to znamená, že se to děje ve velkém. Epstein proto došel k závěru, že v padělaném víně léčí bezinková šťáva.

Jako správný vědec experimentoval dále. Destiloval víno, podával sedlinu z destilace vzniklou a zjistil tak, že léčivá je kombinace bezinkové šťávy a lihu. Protože byl podnikavý a protože to šlo, tak si léčivé „portské víno“ vyráběl sám. Z lihu, cukru a bezinek. Svou vytrvalostí dosáhl u přednosti nemocnic „Milosrdných bratří“ prof. Walko možnosti svůj prostředek vyzkoušet. V článkách, které Epstein napsal, je uvedeno na šedesát pacientů, které přípravkem více či méně úspěšně léčil. Jak již to v medicíně bývá, úspěch nikdy není stoprocentní.

Ještě jedna historka se váže k osobě dr. Epsteina. Snad mu bylo líto lihu, nebo již tehdy se bál, aby z pacientů neudělal alkoholiky, tak se pokoušel léčit jen šťávou z bezinek. To přednosta nemocnice nechtěl dovolit, protože zámožnější pacienti nemohli být léčeni jen nějakým vodním lékem. Doktor však vyhledal jakéhosi vandraka a na něm šetřil. Pokus se povedl.

V roce 1913 ale bezinky přestaly léčit. Snad bylo příčinou deštivé léto či něco jiného, co se dnes již nepodaří zjistit. Houževnatý Epstein si proto objednal bezinky přímo z Portugalska. Historka však jako mnoho jiných nemá konec. V roce 1914 vypukla první světové válka a nikdy se nedozvíme, zda zásilka došla, nebo leží někde na přísně střežených hranicích. Ty však, jak je vidět, vznikají jen mezi státy, ale ne mezi lidskou touhou pomáhat. (Zpracováno podle Dr. Františka Opíchala, Olomouc)

## PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ POSTUPY VOFTALMOLOGII AOTO-RHINO-LARYNGOLOGII, ZÁKLADNÍ POSTUPY VE STOMATOLOGII



ánětlivá onemocnění oka

patří ke vděčným indikacím pro fytoterapii. Poměrně známé je použití nati světlíku lékařského k výplachům očí při zánětu spojivek nebo očních víček. Dr. Čermák doporučoval i šňupání světlíkového prášku. Ale i obyčejná kopřiva může výborně posloužit, případně heřmánek a přeslička. Cenný je zejména mléčný odvar z heřmánku. Při zánětu víček lze doporučit výplachy značně zředěným jablečným octem a pak namazat (zavřená) oční víčka třezalkovým olejem a na noc převázat. Ráno je potřeba dobře oči propláchnout heřmánkem. (Páter Ašič — Yu)

Ve stejné indikaci zabírá velmi vděčně léčba květem měsíčku. K výplachům se připraví asi 200 ml nálevu připraveného z jedné čajové lžičky drobně řezané drogy'. Nálev tvoří celodenní dávku, proto jej uschováme v termosce a provádíme výplach oka dle potřeby několikrát denně po dobu jednoho týdne. Druhý týden zvýšíme koncentraci nálevu — k přípravě použijeme dvě lžičky drogy. Třetí týden použijeme již tři lžičky drogy, a pokud je potřeba, ve čtvrtém týdnu připravujeme nálev ze čtyř čajových lžiček drogy. V případě nutnosti je možno v terapii dále pokračovat, ale koncentraci nálevu již nezvyšujeme. Současně je nutné podávání vitamínu C a E v dávce 300, resp. 100 mg. (Dr. V. P. Možerenková — SU) Ječné rno

První pomoc může tvořit malý plátěný váček, naplněný zeleným čínským čajem. Váček navlhčíme teplou vodou, přiložíme na oko a přes noc zavážeme. Obvykle postačí jedno použití, zvláště pokud v noci opakujeme navlhčení váčku teplou vodou. Pokud postup bezprostředně nezabere, můžeme jej opakovat. (Dr. Richard Lucas — USA)

Zákalová oční onemocnění naopak na přírodní léčbu reagují neuspokojivě. Přesto však můžeme při začínajícím šedém zákalu zkusit vyplachovat oči čajem ze směsi listu lesního maliníku a nati světlíku v poměru 4 : 1. Oko proplachujeme 3 x denně pomocí vaničky. Asi 2 x oko otevřeme a necháme je vteřinku otevřené, později interval otevření prodlužujeme. Provádíme vždy v pětidenních sériích a 2 dny v týdnu vynecháváme. Maliník má působit regeneračně a saponiny světlíku rozpouštějí povlaky. Současně je ovšem nutno podávat vitamín B2 — riboflavin — v dávce 10 — 20 mg denně (1—2 dražé Riboflavinu Spofa), a to dlouhodobě. (Dr. Richard Lucas — USA)

Při zeleném zákalu si musíme uvědomit, že nejde o specifické onemocnění oka, ale o onemocnění celkové. Přírodní léčebné postupy mají jen pomocnou roli. Vhodný je přísun vitamínů A, skupiny B a C, vápníku a hořčíku. Pomáhají jógové relaxační techniky, s následným rychlým třením dlaní do zahřátí, potom dlaně přiložíme na oči. „Utěsníme“ je tak, aby se do oka nedostalo žádné světlo, a vytvoříme si představu absolutně černého zářícího zdroje, jehož záření léčivě proniká do našeho oka. Konáme-li tato cvičení dostatečně dlouho a dostatečně poctivě, po čase nitrooční tlak poklesá. Současně se vnitřně podávají krev čistící a močopudné čaje, např. 200 g zlatobýlu, 100 g březového listu, 100 g kopřiv, 50 g kořene pampelišky s natí a 50 g nati roztrazilu (Q) nebo popence (Q) — pít po doušcích z termosky asi 3/4 litru čaje denně. Zevně lze doporučit střídat přesličkové koupele tak, že jeden den provedeme asi čtvrt hodinovou koupel sedací, druhý den opět asi čtvrt hodinovou koupel nohou, třetí den je pauza. Během léčby je nutno být trvale pod dozorem lékaře. Je třeba se vystříhat jakýchkoliv procedur s ohříváním hlavy, protože následkem překrvení by vzrostl nitrooční tlak. Vhodná je dietní životospráva s omezením masa, tuku a ostrých poživatin — as úplným vyloučením kávy, alkoholu a kouření (Bylinář Franec — CS)

Při akutním podráždění

oka cizím tělískem, případně prudkým světlem třeba při slunění v zimě na sněhu nebo při svařování, lze jako první pomoc s úspěchem použít sníh z vaječných bílků, přiložený na půlhodinku formou obkladu na zavřené oko. (Dr. Alfred Vogel - CH)

Péče o zrak

Jeden den sníme asi čtvrt kila jemně nastrohané mrkve, mírně přislazené medem, druhý den stejné množství stejně upravených jablek. K tomu pijeme vždy půl hodiny před jídlem a asi hodinu po jídle půldecinku nálevu ze směsi stejných dílů kořene nebo nati čekanky, nati světlíku, listu meduňky

a nati třezalky. Oči zbytečně nepřepínáme, hodně chodíme do lesa.

Pokud chceme posílit slábnoucí zrak, máme k tomu několik cest. Můžeme 3 x denně sníst jednu čajovou lžičku slunečnicového semene nebo jíst denně asi 150 g čerstvě strouhané mrkve nebo vypít decinku mrkově šťávy, ovšem čerstvě připravené. K tomu vzít po 40 g nati řebříčku a květu bílých růží nebo bílých lilí a po 20 g listu rozmarýny a listu lesního maliníku. Denně vypít z termosky asi 1/2 litru krátkodobě vařeného odvaru (Bylinář Radě Marušič — YU)

Bolesti ucha

Koho často bolí uši a bydlí v pozeňnané, vinorodé zemi, může si na jaře připravit výborné ušní kapky. Ráno, v době, kdy ráva „pracuje“, opatrně odřízeme některou větvičku a ihned po řezu upevníme na kapající pahýl opatrně lékárenskou lahvičku a shromažďujeme do poledne — ne více! — vykapanou šťávu. Pokud je lahvička sterilní, vydrží v ní šťáva dosti dlouho. Prvním znakem rozkladu je zápach sirovodíku, ale i takové kapky lze ještě použít. Lahvičku tedy naplníme do 90 % a zbytek dolijeme olivovým olejem. V čase potřeby lahvičku dobře protřepeme a trochu esence nakapeme na misku. Potom do toho namočíme prst a esenci roztíráme kolem ucha i ve zvukovodu. Dovnitř ucha však zásadně nic nekapeme. Pomáhá proti začínajícím zánětům nečekaně spolehlivě. (Dr. med. Gottfried Hertzka, podle abatyše Hildegardy — D)

Osvědčila se kombinovaná léčba. Čaj na pití ze směsi stejných dílů bazalky, proskurníku, heřmánku, květů hluchavky, listů šalvěje a listů vlašského ořešáku (Q) - z termosky asi půllitr čaje denně, po doušcích. Současně je vhodné přiložit na bolavé ucho bazalkové nebo rozmarýnové obklady. Někdy pomohou kašovité obklady z drcených horkých brambor. Denně je třeba aspoň několik minut chodit bos po orosené trávě nebo aspoň ve vaně, ve studené vodě. (Páter Šimon Asié — YU)

Ušní záněty

Začínající zánět lze často utlumit tak, že do zvukovodu opatrně vsuneme čerstvý pomačkaný list bazalky, řebříčku nebo vonné pelargónie (Q). (Bylinář dr. Fedor Thurzo - CS)

Při zánětu vnějšího zvukovodu lze s úspěchem zasahovat pomocí tampónů, nasycených 5 % tinkturou z propolisu (Q), případně tinkturou měsíčkovou. V případě zánětu středouší je důležité, zda je neporušený bubínek. Pak by byla vhodná tinktura z máty peprné, která má znečitlivující účinky, k výplachům čaj z komonice lékařské. Dále lze použít — ať již k přípravě výplachového čaje nebo tinktury ke vkapávání — třezalku, dvouzubec trojdílný (Q), ale zejména vlašovičnik (Q). (V. I. Rodin - SU).

Osvědčeným lidovým prostředkem při ušních chorobách je čerstvá šťáva z netřesku (Q). Při hučení a šumu v uších se často osvědčil tzv. „ušní balzám“, což je olejový roztok kafru, smíchaný stejným dílem s octovým odvarem kořene černé čemeřice (Q) — *Helleborus niger* L. Kafr se rozpouští v oleji v poměru 1:4, na přípravu odvaru se užívá vinného octa. Do ucha se kape 2 x denně 2-3 kapky. UPOZORNĚNÍ: Kořen čemeřice je jedovatý, přípravek je určen pouze k bezpečnému zevnímu použití, nutno uschovat před dětmi. (Farmakoetnograf dr. Vinko Módendófrer — YU)

#### Rýma

Akutní rýma, při které člověku „cedí z nosu“, se dá dost dobře ovlivnit cibulí. Ale nepomůže sníst několik cibulí na posezení. Vezmeme větší kolečko čerstvé uřezané cibule (nebo 2—3 menší kolečka) a spaříme je pohárem vroucí vody. Za chvíli cibuli vyjmeme a „čaj“ pomalu, po doušcích vypijeme, několikrát denně. Denně dva tři pohárky znamenají často víc než „vybrat celou lékárnu“. (Dr. Alfred Vogel — CH)

V začátečním stadiu akutní rýmy — což je stadium podráždění — se velmi osvědčuje aplikace čerstvé šťávy z aloë, 3 x denně asi 5—6 kapek do každé nosní dírky. V pokročilejším stadiu, kdy je zvýšená sekrece, je vhodné vyplachovat nos odvarem z přesličky nebo dubové kůry či z šalvěje. Prospěšná je též několikaminutová inhalace nad vařícími se drogami, např. nad borovými pupeny, heřmánkem, dobromyslí. Inhalovat lze i vícekrát denně. Ve třetím stadiu, kdy dochází ke hnisavé sekreci, je zase vhodné aplikovat šťávu z aloë, případně řebříčkový olej. Při tzv. adenoviroze, kdy jsou postiženy kompletní horní cesty dýchací, je vhodné do nosu vkapávat čerstvou šťávu z bílého zelí. (V. I. Rodin - SU)

Chronická katarální rýma bývá doprovázena ztíženým dýcháním a zvýšenou sekrecí nosní sliznice. K výplachům nosu používáme dubovou kůru, list ostružiníku nebo list podbělu - formou odvaru. Prospívají i inhalace, např. nad vařící se směsí stejných dílů maliníku, květu heřmánku a květu měsíčku.

Chronická hypertrofická rýma probíhá s trvalým omezením funkce nosu jak dýchací, tak čistící. K výplachům používáme nálev z květů černého bezu v kombinaci s listem ostružiníku nebo odvar dubové kůry. K inhalacím je vhodný zejména řebříček a jitrocel.

Chronická atrofická rýma je charakterizována úbytkem nosní sliznice. Prospívají výplachy odvarem přesličky nebo směsí stejných dílů listů vlašského ořešáku, nati řebříčku a listů jitrocele. Dalšími drogami mohou být: květ měsíčku, list máty peprné, nař tymiánu, list kopřivy. Inhalace se neosvědčily.

Vasomotorická (alergická) rýma je charakterizována ostřejším nástupem a nemožností dýchat. Aktivními antialergeny se v tomto případě projeví květ heřmánku a nař řebříčku, pro svůj obsah chamazulenu, event. též květ měsíčku. Osvědčily se pětiminutové inhalace nad vařící se směsí těchto bylin a současně podávání sedativně působících čajů vnitřně — např. nálevu ze směsi srdečnicku a chmelu. (V. I. Rodin — SU)

Při zánětu vedlejších dutin se doporučují inhalace, např. nad směsí stejných dílů heřmánku a drcených jalovčinek nebo nad směsí třezalky, tymiánu a máty peprné. Někdy postačí inhalovat nad bramborami, vařícími se ve slupce, s přídavkem petržele. Léčení též podporují občasné horké sprchy hlavy; potom hlavu zakryjeme koupací čepicí a zbytek těla osprchujeme studenou vodou. Vnitřně podáváme čaje podporující metabolismus, např. ze směsi 50 g kořene pampelišky s natí, 30 g nati dvouzubce trojdílného (Q) a 20 g drcených jalovčinek — vypít asi 3/4 litru po doušcích, z termosky, denně. (MUDr. V. I. Rodin — SU)

#### Ozéna

je zvláštní druh rýmy, charakterizovaný velmi zápachajícím sekretem z nosu. Je potřebné 3 x denně pít sklenici nálevu ze stejných dílů máty a pelyňku pravého. Stejným nálevem, mírně osoleným, pak několikrát denně vyplachovat nos. (M. A. Nosal - SU)

#### Nosní polypy

se běžně léčí chirurgicky, což je nepříjemné a není zcela bez rizika. Proto je vhodné napřed zkusit bylinky:

Vezmeme 40 g nati přesličky a po 20 g kořene proskurníku, kořene kopřivy a listu meduňky. Připravíme asi půl litru odvaru na pití (z termosky po doušcích) a přibližně čtvrt litru na proplach nosu, vícekrát denně. Po proplachu večer nebo i 2 x denně chvíli inhalujeme nad vařící se přesličkou a nakonec vkápneme do nosu dvě tři kapky třezalkového oleje do každé nosní dírky. Pokud polypy nezmizí do šesti týdnů, nemá smysl v léčbě dále pokračovat — a svěříme se chirurgovi. (Bylinář Franěk Rudolf — CS)

#### Angína

Doplňkově nebo při nedostupnosti či nesnášenlivosti antibiotik: Vezmeme 200 g syrové cibule, nakrájíme na drobno, dusíme na mírném ohni pod pokličkou se 2 polévkovými lžicemi vody a 4 lžicemi anýzu, asi 10 minut. Pak hmotu dát na gázu a přiložit příjemně teplé na krk, na 2 hodiny — jednou denně, až do zmizení čepů. Pokud bolí jen jedna mandle nebo škřábek v krku, je dobré připravit kostku měkkého tvarohu. Rozetřít asi 5 stroužků česneku, tvaroh zahřát a vetřít do něho česnek, pak hmotu nanést na gázu a přiložit formou obkladu

na 2 hodiny. Kloktat šalvějovým čajem. (Farář František Ferda - CS)

#### Chrapot

2 díly kořene proskurníku a 1 díl listu šalvěje, svařit s mlékem, přecedit a přidat med a provádět několikrát denně hluboké kloktání a občas pár doušek čerstvého čaje i spolknout. Na krk přikládat obklad z naklepaného bílého zelného listu, chvilku osmaženého na oleji. (Páter Simon Ašič — YU)

#### Namozené hlasivky

Vezmeme 5 g listů šalvěje a po 10 g listu máty peprné a květu měsíčku. Byliny přelijeme litrem vroucí vody, necháme vyluhovat do zchladnutí asi na 40 °C, potom scedíme a přidáme 100 g medu. Z termosky kloktat a popíjet během dne. Prospívá též podávání čerstvé šťávy z bílého zelí, oslazené medem a přidané do čaje z řepíku. (Bylinářka Marie Pestrová — CS)

#### Při bolení v krku

vykazuje dobrý efekt kloktání čajem ze směsi stejných dílů meduňky a máty. Jiným dobrým kloktadlem je směs stejných dílů šalvěje, řepíku a heřmánku, případně směs listů jitrocele, dubové kůry a nati tymiánu. (Bylinář Rudolf Franěk — CS)

#### Prevence zánětů dýchacích cest

Pro profylaxi zánětlivých procesů na sliznici horních cest dýchacích jsou vhodné inhalace, např. směsí třezalky, heřmánku a šalvěje. Inhalace zbavují sliznice hlenů a patologické mikroflóry. V profylaktice lidí pracujících v prašném prostředí se nejvíce osvědčily inhalace jitrocele, řebříčku, podbělu nebo i dubové kůry. Profylaktické inhalace se doporučují 2 x ročně po 15 procedurách, jednou denně. (V. I. Rodin — SU)

#### Nemoci jazyka

Jestliže jazyk ochrnuje, pomůže někdy žvýkání zázvoru. Žvýkání čerstvého svízele syříšťového (Q) pomáhá hojit různé afekce a boláky na jazyku. Při otoku jazyka, např. při alergické reakci na žihadlo, někdy může pomoci vzít plná ústa kuchyňské soli a podržet — nepolykat. (Bylinářka Grete Flachová - D)

#### Záněty v dutině ústní

Ve čtvrt litru vody vaříme 2 minuty 20 g kořene proskurníku. Po dvaceti minutách scedíme a přidáme 50 g medu a používáme k výplachům úst. (Dr. Ljubomir Hadži-Dordevič — YU)

#### Plísňové onemocnění dutiny ústní

Vezmeme po 50 g listu vlašského ořešáku a oddenku mochny nátržníku, po 20 g květu měsíčku a listu šalvěje a 10 g nati řepíku. Připravíme koncentrovaný odvar a používáme k výplachům dutiny ústní. Odvar je nutno v ústech podržet delší dobu, pak vyplivnout. (Páter G. F. Sroka — PL)

#### Proti kývání zubů

Pokud ještě není rozvinuta paradentóza, ale i v jejím počátečním údobí je vhodné sníst denně 1 malou syrovou bramboru a 2 větší dobře požívkat a vyplivovat. Brambory se mohou podávat strouhané. Stejně tak lze kousat a vyplivovat čerstvý kořen kostivalu. Allantoin, který jev bramboru obsažen, působí hojivě. (Lužickosrbský lidový z Chotěbuzi — DDR)

#### Paradentóza

5% etanolký výluh propolisu se může buď podržet v ústech, anebo lépe prostřednictvím tampónu nebo štětečku se zasahuje přímo do paradontálních patologických chobotů na postižených zubech. Na střídání lze použít tinkturu měsíčkovou nebo šalvějovou, případně též vodné výluhy těchto drog. Na práci se štětečkem jsou vhodnější tinktury, na výplachy pak vodné výluhy. Po dokonalém vyčištění zubů se nejprve provede čistýma rukama důkladná prstová masáž dásní, pak se přistupuje k aplikaci léků štětečkem nebo tampónem a nakonec se ústa vyplachují vodnými výluhy. Tampóny zavádíme asi na 5 minut, ošetření štětečkem ponecháme působit zhruba čtvrt hodiny, výplachy pomocí čajů provádíme také asi čtvrt hodiny — držením a převalováním čajů v ústech. Aplikace se provádí 2 x denně, po delší dobu. Současně je nutný přívod vitamínů, např. pomocí přípravku Spofavit. (Bylinář Rudolf Franěk — CS)

Otlaky v ústech při zavedení nové zubní protézky Vezmeme 2 díly heřmánku a 1 díl máty a dobromysli. Připravít nálev a užívat k výplachům. (Marčenko — SU)

#### Hnisání dásní

Vezmeme po 2 dílech květu měsíčku a listu kopřivy, 1 díl kořene krvavce totenu (Q). Odvar používat k výplachům. (Marčenko - SU)

#### Záněty sliznice dutiny ústní

Vezmeme po 3 dílech heřmánku a vrbové kůry, po 2 dílech lipového květu a dubové kůry. Odvar používat k výplachům. (Marčenko - SU)

#### Afty na sliznici dutiny ústní

Vezmeme 3 díly lněného semene, po 2 dílech šalvěje a květu černého bezu a po 1 dílu nati slézu, kořene proskurníku a květu heřmánku. Nálev k výplachům dutiny ústní. (Marčenko — SU)

Papulózní (měchýřkovité) dermatitidy v dutině ústní Po 2 dílech květu podbělu, listu šalvěje a mladých vršíčků (pupenů) borovice sosny a po 1 dílu nati dobromysli a kořene proskurníku. Nálev k výplachům úst. (Marčenko — SU)

#### Zápach z úst

Nejprve je třeba pátrat po příčině — mohou jí být zkažené zu-

by, zahnisané mandle s mnoha čepy, ale také špatně pracující žaludek.

Při vředech v ústní dutině jsou vhodné výplachy a kloktání čajem z nati svízele syřišťového. Jindy pomůže sníst (a dobře rozžvýkat) několik jalovčinek. Pokud je v nepořádku trávení, tak zpravidla pomůže během dne vypít několik doušků nálevu z pelyňku a ošetřovat ústní dutinu deodorantem. (Bylinářka Marie Trebenová — A)

Vezmeme 200 g nati řepíku, po 100 g nati čubetu benediktu a květu heřmánku, po 50 g nati tymiánu a kořene pampelišky s natí. Bylinářským způsobem připravíme čaj, který z termosky popijíme po doušcích, asi 3/4 litru denně. Několikrát denně ústa vypláchneme a kloktáme koncentrovaným nálevem ze směsi 50 g listu máty peprné, 30 g oddenku puškvorce a 20 g anýzu. (Bylinář Rudolf Franěk — CS)

### MADVŮV RECEPT



Životě se stává dosti často, že se setkáme s něčím, o čem na první pohled víme, že to budeme potřebovat — ale potřeba není bezprostřední, a tak vstoupí v platnost všem známé přísloví — sejde z očí, sejde z myslí.

Až nastane ono „potom“, bývá už většinou pozdě a na ztracenou příležitost nám zůstávají jen nejasné vzpomínky. Přesně tak se vedlo nejceněnějšímu bylinnému receptu mé maminky. Měla recept opsaný z pozůstalosti po své babičce a dlouhé roky jej opatrovala jako oko v hlavě, protože patřil do kategorie těch, pro které doslova a do písmene platí — „dobrá rada nad zlato!“ Slo totiž o jeden z mála dochovaných a mimořádně osvědčených receptů faráře Fráňa Madvy, nejlepšího bylináře, jakého kdy náš kraj poznal.

Madva v našem kraji prakticky začínal; vysvěcen na kněze byl v roce 1811 a v Trenčianské Teplé ho znali někdy kolem roku 1813. Oblíbili si jej především lázeňští hosté z blízkých Trenčianských Teplic, kde vznikl základ jeho pozdější proslulosti, které ovšem dosáhl až na jednom ze svých dalších působišť — v Nitrianskom Rudne.

Vzpomenutý recept sloužil proti bolestivé menstruaci, a tak zákonitě přišel čas, kdy jsme jej nutně potřebovali. Ale kde ho hledat? Tátinek ani maminka už v té době nebyli mezi námi. Při likvidaci rodinného krbu si v té — pro nás tak pochmurné době — nikdo na recept ani nevzpomněl.

Začal jsem tedy doslova detektivní pátrání v odložených věcech na půdě. Prohlížel jsem všechny staré knížky, časopisy, kalendáře a noviny, ale — marnost nad marnost.

S receptem jsem se v duchu už rozloučil, ale jedné noci jsem měl zvláštní sen. Viděl jsem na kopečku kostelík, před kterým stála moje maminka v černém oblečení — v rozhovoru s farářem Madvou, kterého jsem si dobře pamatoval ze staré podobizny, již také maminka chovala jako vzácnou relikvii. Maminka na mne kývala a pan farář ukazoval směrem ke kostelu.

Musím se přiznat, že ač nejsem pověřivý, probudil jsem se ráno s velmi smíšenými pocity. První, co mne napadlo, bylo, že maminka mne volá za sebou, že mé dny jsou sečteny. Celý den jsem měl snu plnou hlavu. Večer jsem si najednou vzpomněl, že v knihovně mám po mamince „zaručeně spolehlivý výklad snů podle egyptského podání“ — nebo tak nějak se náš starý snář jmenoval. Vytáhl jsem ho netrpělivě z police a našel jsem trochu roztrášenýma rukama heslo „kostel viděti“. No, spadl mi kámen ze srdce, vysvětlení bylo pro mne velmi optimistické, o smrti nebyla žádná řeč. „Kostel ve snu viděti — štěstí pro duši znamená.“

A věřte nevěřte, má duše to štěstí zažila ihned na místě. Listoval jsem trochu ve snáři — neměl jsem ho předtím už několik let v ruce — a najednou jsem si všiml nějakého vloženého papíru. Byl to dlouho hledaný opis receptu Fráňa Madvy.

Radost jsem měl nesmírnou a chtěl bych se o ni s vámi podělit, protože recept představuje radu skutečně velmi účinnou, o čemž se každá čtenářka může ostatně přesvědčit sama.

„Zober koreňa baldrianového 2 diely, zelinky striebornicovej 3 diely, kvetu kamilkového 2 diely, prominclovej zeliny 1 diel a humulových šistic 1 diel...“ nařizoval velký léčitel.

Vím, že nosím dříví do lesa, ale přesto připomenu, že baldrián je náš kozlík, stříborník je mochna stříbrná\* (Potentilla argentea L.) (Q), kamilky odpovídají heřmánku, promincl je starý výraz pro mátu peprnou a humulové šistice přece zná každý milovník řízných chmeloviny...

Ale ještě jsem vám neřekl, jak čaj připravit: Do sklenice studené vody dáme 2 čajové lžičky směsi, na mírném ohni povaříme 2 minuty, pod pokličkou necháme vyluhovat půl hodiny, potom přecedíme a ihned vypijeme, nejlépe 3 x denně na lačno a přirozeně neslazené. (Vyprávěl Štefan Sedláček, člen korespondent SAV pro etnofarmakologii)

\*Máme vyzkoušeno, že obtížněji dostupnou mochnu stříbrnou lze bez problémů nahradit rozšířenou mochnou husí (Potentilla anserina L.).

## PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ POSTUPY PŘI CHOROBÁCH RESPIRAČNÍCH



Při léčení nemocí dýchacích orgánů užíváme byliny z několika farmakologických skupin. Drogy s obsahem saponinů (např. květ divizny, květ petrklíče, kořen lékořice) snižují povrchové napětí hlenů, takže ty se potom lépe vykašlávají. Drogy slizové (typické jsou květ a list podbělu, kořen a květ proskurníku, nať slézu) vytvářejí na sliznici dýchacích cest ochranný film, který napomáhá hojení a tlumí zánětlivé procesy. Přírodní antiseptika (nať yzopu, nať tymiánu, nať bazalky) působí dezinfekčně a nositelem účinku jsou buď tzv. fytoncidy, nebo vonné silice. Obdobně působí i drogy s obsahem křemičitanů (nať plicníku, nať konopice, nať rdesna ptačího — truskavce), které navíc přispívají k regeneraci plicní tkáně.

Zánětlivá onemocnění reagují na fytoterapii poměrně dobře, zejména jejich mírnější formy, které představují např. choroby z nachlazení. Průduškové astma má výrazně alergický podtext a je značným léčebným problémem, ostatně nejen pro přírodní léčbu. Při těžších formách respiračních chorob mohou byliny sehrát jen vysloveně pomocnou úlohu.

Průduškovým čajovinám

se dříve říkalo „prsňí čaje“. Spolehlivý čaj vznikne smícháním 3 dílů nati tymiánu, 2 dílů kořene omanu a 1 dílu nati plicníku. 2 čajové lžičky směsi vhodíme do sklenice studené vody, necháme projít několikavteřinovým varem, po 20 minutách scedíme a podáváme. Sladit medem. (Farář H. J. Weidinger — A) Jak na dětský kašel.

Výborným přírodním prostředkem je sirup z černé ředkve. Ředkev se zpravidla seje v polovině července až začátkem srpna, úroda je v říjnu a listopadu. Uložena v písku vydrží celou zimu čerstvá, takže je plně k dispozici, když její potřeba.

Z dobře umyté bulvy větších rozměrů se odkrojí plátek, asi centimetr silný, a v něm se v prostředku vyřízne kolečko velké asi jako dvou- nebo pětikoruna. Plátek se přiloží nazpět, do vzniklého důlku se nasype surový cukr a vše se přiklopí vrchlíkem. Za nějaký čas pustí ředkev šťávu do cukru a vytvoří se příjemně kořeněně chutnající léčivý sirup. Postupně takto rozkrájíme celou ředkev, „spotřebované“ plátky jednoduše sníme. Obvyklá dávka činí 2—3x denně 1 čajovou lžičku sirupu, v těžkých případech 1 polévkovou lžící. Přirozeně, že sirup mohou užívat i dospělí; sirup se navíc osvědčil i u některých žlučnickových obtíží. (Bylinář Rudolf Franč — CS)

Při silném kašli se osvědčil jednoduchý čaj ze směsi stejných dílů listů kopřivy, nati slézu a květu černého bezu. 1 po-

lévkovou lžící směsi spaříme čtvrtlitrem vařící vody, necháme 20 minut ustát, scedíme, osladíme medem a podáváme. (Bylinářka Josefa Častová — CS)

Při nachlazení a zahlenění průdušek se velmi osvědčil prášek, připravený pomletím 2 dílů kořene proskurníku, 1 dílu kořene lékořice a přidáním 1 dílu mléčného cukru z lékárny. Několikrát denně užíváme 1/2 — 1 čajovou lžičku prášku a zapijeme horkým lipovým čajem. (Dr. Rista Gostuški — YU) Jablečník

Jednou z nejužitečnějších bylin je při léčbě respiračních nemocí jablečník obecný (Marrubium vulgare L.), který příznivě ovlivňuje velmi rozdílná onemocnění, jako jsou třeba chřipka, bronchiální katary či plicní TBC.

Bylina obsahuje fytoncidy, které působí antibioticky, a také sliz a hořčiny. Většina účinných látek se vylučuje plícemi.

Nejpůsobivější lékovou formou se jeví vinný odvar nebo macerát v červeném víně, v dávkování 3 x denně po 50 ml.

Horký čaj působí též potopudně a močopudně, chladný posiluje a ve vyšší dávce projímá.

Jablečník lze využít též při astmatu, ale též při nemocech žaludku, žlučníku, jater, ledvin, při neurastenii, při menstruačních obtížích a při srdeční arytmií.

Jablečník je tedy drogou velmi univerzální, protože působí na systémy: dechový, zažívací, oběhový i vyměšovací.

Používá se čerstvá nebo sušená nať. V litru červeného vína rozmícháme 100 g medu a tímto roztokem přelijeme 50—60 g jablečníku. Při pokojové teplotě necháme macerovat 10 dní za občasného protřepání, potom přecedíme a uschováme v chladu. Denní dávka činí 100-150 g. (Dr. Rista Gostuški - YU)

Yzop

Patří v daném indikačním okruhu k nejpůsobivějším prostředkům. Zesnulý bylinář Josef Pospíšil z Otrokovic mu říkal „bylina poslední pomoci“, protože ve válce jím vyléčil těžké plicní onemocnění své manželky. Po intenzivní yzopové kúře se žena konečně rozkašlala a vykašlala několik kousků zatvrdlého odlitkového hleny, na kterém byla otištěna struktura průdušek. Některé kousky byly velké i několik centimetrů. 100 g nařevé drogy se přelije 3/4 litrem vroucí vody, nechá se vyluhovat do vychladnutí, přecedí se a do čaje se vmíchá 1,5 kg medu, nejlépe lipového (vyluhování musí probíhat v uzavřené nádobě!). Roztok se uchovává v chladu, v menších lahvičkách. Užíváme 3—4x denně po 2 polévkových lžících, zapíjet libovolným horkým prsním čajem. (Bylinář Josef Pospíšil — CS) Zánět průdušek — bronchitidy

Akutní — listu podbělu 150 g, listu jitrocele 150 g, plodu anýzu 50 g. Do 400 ml vroucí vody dáme 1 polévkovou lžící směsi, va-



říme 3 minuty, necháme 15 minut vyluhovat, scedíme, vypijeme naráz a dobře se přikryjeme ve vyhřáté posteli. Před vypitím odvaru provedeme horkou koupel nohou. Nebo pijeme horké, 3 x denně před jídlem asi 130 ml.

Chronický — listu podbělu 100 g, nati mateřídoušky 100 g, listu máty peprné 100 g, plodu kopru 50 g. Do 400 ml vroucí vody dáme 2 polévkové lžíce směsi, vaříme 3 min., necháme 20 min. vyluhovat, scedíme, podáváme horké, 3 x denně cca 130 ml, čtvrt hodinu před jídlem. (Dr. Dimitar Pamukov — BG)

Vykašlávání podporuje též jednoduchá směs stejných dílů listu podbělu, kořene omanu, listu šalvěje a listu jitrocele. Vezmeme 1 polévkovou lžici na sklenici odvaru, 2–3 x denně. (Tyrolský bylinář Luis Gaiser — A)

#### Propolis

V léčbě respiračních onemocnění bývá propolisová léčba poměrně efektivní, a to jak při zánětech, tak i při TBC — i když přirozeně jako léčba doplňková. Účinnou lékovou formou je zejména propolisové máslo. 10 g propolisu roztopíme na vodní lázni do vazké konzistence, potom přidáme 100 g čerstvého nesoleného másla a rozpouštíme za stálého míchání asi 15 minut při teplotě 80–90 °C. Roztavenou hmotu přefiltrujeme přes vyvařené kovové sítko, do kterého ještě vložíme sterilní gázu. Hotový produkt má žlutozelenou barvu a charakteristickou, příjemnou vůni. Uschováváme jej v chladu. Obvyklé dávkování 3 x denně 10 g, hodinu před jídlem, při plicních chorobách a při vředové chorobě žaludku a dvanácterníku. Při plicní TBC dávkuje se po 15 g dlouhodobě. (Prof. dr. A. I. Tichonov - SU)

#### Průduškové astma

Ačkoliv je to podivné, dodnes není jednoznačně stanovena přesná patogeneze vzniku onemocnění. Důležitá role se připisuje alergizujícím mechanismům, ale jsou známy i vyvolávající příčiny psychogenní.

Z biogenních prvků hrají v léčbě největší roli vápník a hořčík. Denní dávka vápníku by měla být 1/2 až 1 g, hořčíku 1/4 až 1/3 g. Z vitamínů prospívá zejména B<sub>2</sub> — 2 mg, B<sub>3</sub> — kolem 15–20 mg, vitamín A — 2.000–10.000 m. j. a vitamín D — 5.000–10.000 m. j. a konečně vitamín H 200–250 mg denně.

Léčebně se osvědčila tinktura z nati a semen pakmínu visnaga (Q), z bylin, podávaných formou čajů, se uplatňují především list jitrocele, nať bukvice lékařské (Q), semeno fenyklu, mateřídouška, tymián, meduňka, heřmánek a list podbělu.

Z dalších vhodných lékových forem uveďme alespoň celerový sirup. Pomeleme 1 kg celeru, promícháme s 1 kg přírodního cukru a uložíme. Za 3 týdny vznikne sirup, kterého užíváme 3 x denně 1 čajovou lžičku.

Dvakrát nebo i třikrát denně můžeme též žvýkat asi 1 gram puškvorce.

250 g sušených švestek rozmočíme a uvolníme pecky, které vyjmeme. Hmotu bez pecek rozmixujeme s 1 litrem vody a 100 g slaniny. Nesolit, ale oky selit citrónem nebo osladit medem lze podle chuti. Přípravek uschováváme v chladničce a po sklenkách mírně přehřátý produkt spotřebujeme během 2 dnů.

Mnohým prospívá pěstování kaktusů, kapradin a vonných druhů pelargónií — čímž provádí jakousi přirozenou inhalaci jejich léčivých látek — aromaterapii. (Dr. Jerzy Pawlowicz — PL)

Vezmeme 1 čajovou lžičku semene řeckého sena a 2 čajové lžičky fenyklu, spařením vroucí vodou připravíme 1/4 litru nálevu, necháme vyluhovat do zchlazení na 40 °C, potom scedíme, přidáme 1 polévkovou lžici medu a pijeme 3–4x denně. (Zlatko Gurski - YU)

Vezmeme po 100 g listu podbělu a lipového květu, po 50 g kořene proskurníku, kořene bedrníku (Q), nati slézu, květu bezu černého, nati jablečnicku a kořene lékořice a přidáme ještě 20 g listu máty peprné. 1 vrchovatou čajovou lžičku přelijeme sklenicí vroucí vody a přikryté necháme vyluhovat půl hodiny, potom scedíme, zchladíme a pijeme s přidavkem sirupu z malin nebo z černého rybízu. (Páter G. F. Sroka — PL)

Bronchiektázie — chorobné rozšíření průdušek  
Vezmeme stejným dílem listy podbělu, nať tymiánu, nať violky trojbarevné, plody anýzu a kořen devětsilu (Q). Čtyři čajové lžičky směsi přelijeme čtvrt litrem vody, vyluhujeme 2 hodiny, potom 5 minut povaříme a ihned scedíme do termosky. Pijeme 3 x denně cca po 80 ml. (Dr. Alexander A. Lager — SU)  
Lektvar (Electuarium) na posílení průdušek, proti astmatu a bronchitidě

Vezmeme 25 g čerstvé, drobně řezané mateřídoušky, přidáme 25 g stejně upravených květů černého bezu, 10 g listů šalvěje a 10 g drceného česneku (v případě nutnosti můžeme použít i sušené drogy). 70 g bylinné směsi přelijeme 150 g čistého etanolu o koncentraci 60–65 % a po 3 dnech vyluhování ke směsi přidáme 200 g medu; byliny zůstávají v roztoku. Uchováváme v chladu. Užíváme 4x denně 1 čajovou lžičku směsi, kterou přes plastické sítko přelijeme trochou destilované nebo alespoň převařené pitné vody a plastovou lžičkou propasírujeme a vypijeme. (Podle bylinářky Matije Paunovské — YU)

Při respiračních chorobách všeobecně prospívá černý chléb s máslem, bohatý poťený čerstvě vytočeným voštinovým medem, případně je vhodné přímo žvýkat voštiny. K tomu popíjet po doušcích 1/2 — 3/4 litru z termosky nálev ze směsi tohoto

složení: po 30 g nati tymiánu, nati slézu, květu proskurníku a po 20 g islandského lišejníku a listu máty peprné. (Včelař Vladimír Melichar — CS)

Poznámka: V roce 1988 začal závod Liečivé rastliny Malacky podniku Slovakofarma Hlohovec vyrábět čajovinu FOLTUSIN (11 Kčs za 50 g směsi), která se složením velmi blíží našemu receptu. Doporučujeme k použití.

## SBÍRKANEJLEPŠÍCHPŘEDPISŮ



ám rád antikvariáty s jejich typickou vůní starých knih. Člověk hledá, prohlíží si — a před očima mu defilují hrdinové dávných dramát, ožívuje se minulost, ze které se zrodila naše přítomnost. A vůbec nejraději mám antikvariát kroměřížský, umístěný v srdci městské památkové rezervace. Dlouhá léta mu pevnou rukou vládl pan Menčl, vynikající znalec literatury, bibliofil a filantrop. Málokdy se stalo, že by zákazník odtud odešel s prázdnou, mně osobně se to myslím ani nepříhodilo. Snad každý tu najde něco, co potěší jeho srdce. A tak jsem zde jednoho dne našel malou černou knížečku, zatlouanou až kamsi docela do kouta, do míst, kam nepatřila ani významem, ani tematicky. Za pouhých dvanáct korun se stala mým majetkem a v té chvíli mne na okamžik ovanula vůně dávných apoték:

REPERTORIUM der besten Heilformen aus der Praxis der bewährtesten Aerzte, Wundärzte, Gebursthelfer von einem praktischen Arzte und Chirurgen.

Takto krkolomně zní plný titul této neobyčejně zajímavé příručky. „Sbírka nejlepších předpisů“ vyšla v Lipsku v roce 1829, tedy právě před 160 lety. Může nám poskytnout mnoho cenných informací, jak vypadala léčba této bouřlivé doby, jen několik let po pádu Napoleona, kdy naši předkové trpěli pod vládou císaře Františka I. a hlavně jeho kancléře hraběte Metternicha.

Bráno z dnešního hlediska je příručka psána němčinou velmi zastaralou, ale kupodivu latinkou, nikoliv kurentem, jak bylo v té době obvyklé.

Poněkud exoticky vypadají použité hmotnostní míry — totiž libry, unce, drachmy, skrupule a grány. Navíc — je obtížné přesně určit přepočít těchto měr na moderní jednotky, protože v Evropě panovala v té době ještě značná nejednotnost a jen pro samé Německo se uvádí 6 různých převodních koeficientů. Jelikož spis byl vydán v saském Lipsku, lze předpokládat, že platily tyto vztahy:

1 lékárenská libra má 12 unci  
1 unce má 8 drachem  
1 drachma má 3 skrupule  
1 skrupule má 20 gránů, takže  
1 libra = 350,8 g  
1 unce = 29,2 g  
1 drachma = 3,7 g  
1 skrupule = 1,2 g  
1 grán = 0,06 g

Při předepisování léčivých bylin se užívaly též přibližné míry: 1 svazek — fasciculus se dělil na 12 hrstí — manipulus a 36 špetek — pugillus. Špetku tvořilo takové množství drogy, které bylo možno nabrat třemi prsty, palcem, ukazovákem a prostředníkem.

Příručka je dvoudílná, v prvním dílu je popsáno léčení chorob vnitřních, druhý díl je věnován léčbě zevní. Uspořádání je voleno podle užitých lékových forem: Prášky — čajové směsi — pilulky — tinktury — mixtury — čípky — masti — náplasti — mazání — lektvary atd. V dodatku jsou pak uvedeny zásady první pomoci při otravách.

Nahlédneme-li na uváděnou recepturu podrobněji, vidíme, že tehdejší lékaři nešetřili opiem a ve značné oblibě byly soli rtuti. Ostatně i známý léčitel Madva doporučoval rtuťové soli „na veliko“. Poměrně dost byly terapeuticky využívány jednoduché chemikálie, např. Natrium carbonicum — uhličitán sodný a další. Nejdůležitější místo však zaujímaly léčivé drogy a přípravky z nich. Vysoké procento tvořily exotické drogy z dovozu.

Nás bude především zajímat zjištění, že zatímco chemické léky zde uváděné z terapie již dávno vymizely, mnohé předpisy, používající bylinné složky, se udržely v původním nebo jen málo pozměněném složení podnes. Trochu nás mrzí, že některé recepty jsou psány formou firemních názvů určitých přípravků, takže dnes už těžko někdo zjistí, jaké bylo složení „Syndenhamova mazání...“

Ale podívejme se na několik praktických ukázek. Tak třeba dr. G. A. Richter z Göttingen doporučoval na silně zahnisané, zanícené a velmi bolestivé ječné zrna horké obklady z kaše, připravené svařením drog v mléce. Předpis zněl na jeden a půl unce nati rozpuku jízlivého, půl unce nati blínu a půl unce mletého lněného semena. Rozpuk a blín patří k bylinám prudce jedovatým, a tak taková léčba nebyla prosta různých rizik.

Stejný lékař předepisoval proti revmatismu a neuralgii náplasti, připravené z půl drachmy opia, z 1 drachmy kafru, půl unce dehtu a z potřebného množství čistého petroleje. Doba přiložení náplasti nebyla udána.

Berlínský lékař doktor Růst předepisoval proti dně a počínajícímu šedému zákalu půl drachmy extraktu z koniklece, rozpuštěného v půl unci vína. Předepsaná dávka činila 3 x denně 20–60 kapek, ale z receptu nebylo patrno, zda při šedém zákalu šlo o vnitřní užívání anebo o kapání do oka. Tento recept asi musel mít „něco do sebe“, protože použití koniklecové drogy v oftalmologii navrhuje i dr. Weiss, tedy autor ryze soudobý.

Proti bolestem při urolitiáze, tedy při močových kaméncích, navrhoval vídeňský dr. Quarinn směs z půl unce prášku z listů medvědice, dvou drachem arabské gumy, jedné drachmy jalapového kořene, půl skrupule pomerančové silice a konečně z půl unce práškového cukru. Při potížích se užívalo půl unce (tedy asi 15 g) prášku.

„Nervový“ čaj lipského specialisty dr. Dürra bychom si mohli klidně nechat předepsat v ordinaci moderního fytotherapeuta. Obsahoval stejné díly (po jedné unci) kořene kozlíku, kořene lékořice, nati máty kadeřavé, nati meduňky a květu heřmánku. I vrchovatou polévkovou lžící směsi bylo třeba spařit třemi šálky vroucí vody, po chvíli vyluhování scedit a pít horké během dne.

## FYTOTERAPIE V LÉČBĚ TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ



gastroenterologii mají důležité postavení zejména drogy s obsahem hořčin. Ty dělíme na čisté hořčiny — amara pura, které podporují vylučování trávicích šťáv a enzymů, takže výrazně zvyšují chuť k jídlu. Typickým představitelem je kořen hořce. Pokud je hořčina v droze vzájemně svázána s aromatickými silicemi, hovoříme o aromatických hořčinách — amara aromatica. Takové drogy sice také podporují chuť k jídlu, ale užívány jsou především pro svůj účinek spasmolytický — tedy křeče tlumící; tyto drogy rovněž příznivě ovlivňují funkci žlučníku a některé podporují i činnost jater. Typickou představitelkou je např. zeměžluč, ale i pelyněk, puškvorec a mnoho dalších. Poslední skupinu tvoří ostré hořčiny — amara acria, které známe jako obsahové látky drog, u nás běžně užívaných jako koření, např. pepř, zázvor, chilli a další.

Vedle hořkých drog se v této oblasti setkáváme zejména se spasmolytiky (např. nať mochny husí, nať lnice květele aj.) a hojně i s drogami slizovými (např. lněné semeno).

Zácpa

patří k metlám moderní civilizace. I když přímo na zácpu se neumírá, bývá zácpa často v pozadí onemocnění, jakým je třeba

ba nádorové onemocnění tlustého střeva. Takže proti zácpě je třeba nekompromisně bojovat — pohybem, životosprávou a přírodními léčivy. Chemická projímadla, ale i oblíbené projímací drogy — třeba list senný, působí tak, že podráždí střevo k větší činnosti. Takové dráždění nelze ovšem provádět do nekonečna, proto je potřebné zcela jednoznačně dát přednost postupům, které působí na jiném principu:

Lněné semeno, ovšem správně užitě, působí mechanicky — nabobtná v tlustém střevě a uvolní zde olej a sliz. Účinnost se proto blíží téměř 100 %, ale navržený postup je nutno přesně dodržet.

Podává se syrové lněné semeno: buď celé rozkousat a sníst, nebo čerstvě pomlít a sníst ve formě moučky. Ochucení je možné, např. marmeládou.

1. den — 3 x denně 1 polévkovou lžící

2. a 3. den — 3 x denně 2 polévkové lžičce

od 4. dne — 2 x denně 1 polévkovou lžící

Udržovací dávku 2x1 užíváme dle rady odborníka 3 až 6 týdnů, potom pomalu, do ztracena snižovat dávkování a končit.

Bezprostředně po skončení kúry výrazně zvýšíme podíl vlákniny ve své stravě. Zajistíme to např. denní dávkou asi 30 g otrub anebo denní dávkou 4 polévkových lžic naklíčené pšenice.

V současné době jsou na čs. trhu (1989) k dostání tzv. zdravotní otruby, určené pro vnější použití, protože při použité technologii nelze zajistit, aby produkt nebyl mikrobiologicky kontaminován. Upřímně řečeno, většinou lze tyto otruby konzumovat zcela bez problémů, přesto však je vhodné předem si je tepelně upravit. Zahříváme je na pánvi při teplotě kolem 90 °C a za stálého míchání, asi čtvrt hodiny, aby výsledný produkt nabyl zlatavé barvy. Pak je lehce přijmou i citlivější náture. (Přípravek „Sinecal“ vyrobený z vlákniny cukrové řepy je obchodně i v přípravě ještě dostupnější.)

Pokud chceme získat naklíčenou pšenici, dobře propereme potravinářskou pšenici, potřebné množství dáme do kompotové misky a zalijeme vodou, kterou nejméně jednou během dne vyměníme. Večer pšenici znovu propereme a ponecháme přes noc bez vody. Tak postupujeme každý den, až třetí nebo čtvrtý den budeme mít klíčky dlouhé asi 2 nebo 3 mm a pšenici sníme. Je celkem jedno, zdali najednou nebo postupně — ale pravidelně a delší dobu. Nezapomeňme ji před jídlem znovu dobře propláchnout. Musíme mít přítom na paměti, že jak pšenice, tak především lněné semínko má značnou energetickou hodnotu. (Podle dr. med. Weisse a Rud. Franěce)

Macerací bazalky v bílém víně typu ryzlink, v poměru 1 : 6

hmotnostních dílů, po dobu asi jednoho týdne získáme bazalkové víno. Smíchejme toto víno s olivovým olejem, v poměru 30 ml vína na 20 ml oleje — působí spolehlivě. Většinou postačí podání jednou denně, v těžších případech 2 x denně. (Zlatko Gurski - YU)

Vezmeme 48 g mletého cukru a tyto práškované drogy: 20 g listu senný, 20 g kořene lékořice, 10 g síry a 2 g fenyklu. Dokonalé promícháme a podáváme podle potřeby 2—4 x denně 1/2 čajové lžičky. (Tzv. Kurellův prášek proti zácpě)

Vezmeme listu senný 40 g, květu bezu černého 25 g, plodu anýzu a fenyklu po 15 g. Podáváme podle potřeby formou nálevu. Pokud máme k dispozici vínan sodno-draselný, vezmeme jej na špičku nože a čajem zapijeme. (Projímavý čaj SPECIES SAINT-GERMAN, oblíbený ve Francii)

Proti zácpě pomáhá také kompot, připravený rozmočením sušených švestek. Mnohým lidem již pomohlo mléko, ve kterém vyvaříme trochu kopřiv. Dobrým pomocníkem může být i tzv. fíková pasta; před vánočními se snad podaří deset deka fíků sehnat: vezmeme 100 g fíků, 100 g hrozinek, 20 g listu senný, 10 g krušinové kůry a 30 g lněného semene. Vše dokonale pomeleme na masovém mlýnku a připravíme váleček pasty, ze které ukrajujeme kousky podle potřeby. Uschovávat v chladu! (Dr. Alfred Vogel - CH)

Polévka proti zácpě — je výborným přírodním prostředkem, můžeme ji využívat třeba denně: Vezmeme několik lžic čerstvě připraveného pšeničného šrotu, 1 cibuli a 2 nebo 3 stroužky česneku, vše povaříme v přiměřeném množství vody. Do uvařené polévky přidáme čerstvě sekanou petrželku a 1 polévkovou lžici olivového oleje. V tvrdšíjních případech můžeme přidat i trochu lněného semene. (Dr. Alfred Vogel — CH) Průjem

Nejprve je třeba pátrat po příčině průjmů, teprve pak je možno přistoupit k léčbě. Přírodní prostředky tvoří velmi spolehlivý arzenál, takže většinou není třeba sahat po „těžké chemii“.

Každé akutně vzniklé průjmové onemocnění by se mělo ošetřovat především hladovkou. Pijeme pouze teplý a neslazený nálev z fenyklu. Po celou dobu akutního rozvoje nemoci bychom raději neměli podávat nic studeného. Lze podávat i pravý čínský čaj, ale raději o slabší koncentraci. Druhý den přidáme karlovarský suchar, případně i starší veky, ale tu raději až třetí den, pokud již došlo k úlevě. Někdy je vhodné podat třetí den i vodnatou polévku z rohlíků nebo veky. Trvá-li průjem dále, podáme „průjmové vajíčko“. Níže uvedený postup však musí být přesně dodržen, náhražky se neosvědčily.

Předem si připravíme kovové čajové sítko, které naformujeme tak, aby se do něho vybrané vajíčko přesně vešlo a mohlo

tam stát. Dále si připravíme směs prášků — 17 g mletého kmínu a 3 g mletého bílého pepře. (Černý pepř se neosvědčil. Bílý pepř lze v ČSFR získat ve speciální prodejně koření U SALVATORA v Mostecké ul. v Praze na Malé Straně.) Nyní vezmeme vajíčko, rozbijeme je a oddělíme žloutek. Ten našleháme, až zapění, pak přidáme na špičku nože uvedeného prášku. Žloutek s práškem vlijeme do půlky skořápky, která se vloží do předem připraveného sítko. Dáme na mírný oheň. Asi za 5 minut se začnou objevovat bublinky — tehdy začneme hmotu malou dřevěnou kopisti zvolna míchat. Masa se pozemnáhlou stává drobtovitá a křehká, asi jako když připravujeme míchaná vejce. Jakmile je přípravek hotov, sníme jej s kouskem staré veky — zásadně bez soli!

Nechutná to špatně a většinou to napoprvé pomůže. Aplikaci stačí provádět jednou denně, jen v těžkých případech i 2 x nebo dokonce 3 x. Při obyčejných průjmech stačí obvykle jeden nebo dva dny užívání, ale při bakteriálních nákazách je léčba o pár dní delší. (Dr. med. Gottfried Hertzka podle abatyše Hildegardy)

Turkmenští lékaři navrhli na základě studia prvků lidového léčitelství proti těžkým průjmovým chorobám používat pravý ruský čaj, a sice formou koncentrovaného nálevu zeleného čaje, podávaného per rectum, tedy pomocí klyzmat. Nemocnému se nejprve podá očištné klyzma z 1 litru heřmánkového nálevu, teplého 38 °C, a po vyprázdnění podáme klyzma léčivé v množství 150 — 200 ml, ne méně ani ne více. Přednost má čaj „odleželý“ 24 nebo 48 hodin. (S. I. Beryjevoval — TU SSR)

Osobně máme velmi dobré zkušenosti s podáváním sušených borůvek, které doplňujeme pitím čaje z nati čubetu benediktu a podáváním práškového kořene nátržníku, několikrát denně na špičku kulatého nože.

Dlouhodobý, nevelký průjem

vyžaduje vždy odborné lékařské vyšetření. Pokud ani poté není přesná příčina odhalena (neužíváte náhodou nějaké léky, které by mohly průjem způsobovat?), zkusme vzít 4 polévkové lžice mleté rýže a stejné množství mletého ovsu, vhodit do 1 litru studené vody, nechat projít varem a pod pokličkou vyluhovat 2 hodiny. Pak scedíme a sníme 3 x denně vždy 1/3 této hmoty, tedy asi 2—3 polévkové lžice.

K tomu budeme popíjet čaj: Dvě polévkové lžice listu kopřivy a listu ostružiníku a 1 polévkovou lžici pelyňku Černobýlu spaříme 1 litrem vroucí vody, necháme 1 hodinu vyluhovat pod pokličkou, přecedíme a z termosky popijeme po doušcích během dne. Dietní stravování doplníme každý třetí den k obědu a večeři vařenou pšenicí. (Léčitel Dragan Životič, Beograd - YU)

## Meteorismus

je učený název pro nadýmání, které někdy může být krajně nepříjemné. Podáváme buď čaj ze 2 dílů kořene anděličky a po 1 dílu heřmánku, máty, fenýklu a kmínu — nechat delší dobu ustát, nebo si připravíme 50 g puškvorce, 30 g fenýklu a 20 g kmínu, vše dokonale zpráškujeme a podáváme vícekrát denně na špičce kulatého nože. (Rudolf Franěk — CS)

Větrový čaj pro řidiče: Vezmeme 5 dílů kontryhele, 4 díly yzopu, 3 díly jablečnicku, 3 díly máty peprné, 2 díly tymiánu, 2 díly saturejky (Q) a 1 díl světlíku. Osvědčilo se přidat též kousek citrónové kůry. Čaj se podává buď jednorázově před cestou či během cesty, anebo formou léčebné kúry: Podáváme 3 týdny, pak zařadíme týden přestávku a během 2 týdnů se doléčíme. (Farář Herrmann Josef Weidinger — A)

Nausea

čili ošklivost, spojená s nutkáním na zvracení, bývá někdy doprovodným zjevem těžkých nemocí. V takovém případě je třeba zaměřit se především tímto směrem. Častěji však jde o běžný projev vegetativní lability. Poměrně častý bývá tento nepříjemný pocit v těhotenství (víte, že jej mají na svědomí většinou budoucí holčičky?).

Někdy postačí zřící se salámu a konzerv, jindy je třeba vypustit maso úplně a ještě jindy nepomůže ani to. Můžeme zkusit žloutkové sušenky. Nejprve zpráškujeme 31 g kmínu, 1 g bílého pepře a 8 g kořene bedrníku (Q). 2 čajové lžičky tohoto prášku smícháme se 100 g mouky a trochou cukru. Přidáme trochu soli a něco málo vody a připravíme těsto, ze kterého pečeme malé sušenky. Denně jich několik sníme a můžeme ještě přidávat trochu uvedeného prášku i na chléb. Pokud se dostaví úspěch, dávku sušenek postupně snižujeme, až je zcela vysadíme. Ublížit však nemohou v žádném případě. Tato kúra někdy překvapivě zabírá při migréně. Na druhé straně je přirozeně kontraindikována u těžkých onemocnění s horečkami, kam patří třeba ileus — zauzlení střev — otravy apod. (Dr. med. Gottfried Hertzka podle abatyše Hildegardy)  
Vředová choroba žaludku a dvanácterníku je nepříjemným onemocněním, v pozadí obvykle z psychogenních příčin. Pro fytoterapii je vděčnou indikací, neboť na přírodní léčebné metody dobře reaguje.

Vezmeme např. po 20 g třezalky, řebříčku, lněného semene, kořene lékořice a kořene kostivalu. Jinou směs může být směs 40 g kostivalu, stejné množství kořene proskurníku, 20 g květu měsíčku a 20 g kořene lékořice. Připravit 3/4 litru bylinářského čaje a z termosky popíjet po doušcích během dne. (Pro obsah kostivalu nejsou tyto čajoviny určeny pro dlouhodobé podávání — přes jeden měsíc.) (Prof. dr. Jovann Tučakov — YU)

Ze začátku léčby je vhodná kašovitá strava, aby nebylo nutné jídlo žvýkat, protože při žvýkání se reflexně zvyšuje tvorba žaludečních šťáv. Chléb není vhodný, přednost mají mít starší rohlíky nebo veka.

Dobrá je speciální šípkový nápoj: 100 g suchých šípků přelijeme 1/3 litru studené vody, krátce povaříme a pod pokličkou necháme vyluhovat přes noc. Ráno znovu krátce povaříme a opět necháme vyluhovat. Na odpoledne si připravíme 300 g tekutého škrobu, např. MAIZENA. Šípkový čaj přecedíme přes plátno, přidáme jej do škrobu a přidáme asi 100 g medu; vše dobře rozmícháme. Tak získáme dobrý a výživný, nedráždivý pokrmový nápoj asi na 3 dávky. Každou dávku nápoje pak doplníme 2–3 tabletami PANGAMINU — pivovarských kvasnic. Alternativou může být nápoj citrusový nebo pomerančový, připravený podle stejného schématu, případně i nápoj z jiného ovoce. Tyto nápoje se podávají v šestitýdenních kúrách. Žaludek je vhodné na noc zahřívát, např. termoforem. (Léčitel M. A. Nosal' - USSR - SU)

Ráno vypít na lačno asi 1/4 litru nálevu z heřmánku a ještě odpočívát na lůžku asi půl hodiny. Během dne užívat 4 x denně 6 kapek tinktury z rulíku zlomocného. (Pozor — přípravek je jedovatý a lze ho získat v každé lékárně, výhradně však na lékařský předpis. Uvedené dávkování je zcela bezpečné!) Odpoledne a večer pijeme sklenici 1 minutu vařeného odvaru ze směsi islandského lišejníku 30 g, po 20 g kořene proskurníku, kořene lékořice a kořene kostivalu, 10 g nati vlašovičnicku (Q). Pokud onemocnění vyžaduje dlouhodobé podávání čaje, po měsíci vyřadíme kostival a nahradíme jej lněným semínkem! (Prof. MUDr. Veselin Petkov - BG)

2 x denně vzít na lačno 75–80 g čerstvě připravené šťávy ze syrových brambor. Doba léčby je 2 až 3 týdny! (Dr. M. I. Borisov - BSSR - SU)

Gastritis — zánět žaludku

Diagnóza většinou nebývá jednoznačná, a tak obvykle bývá v popředí bolest. Jako postup první pomoci by mělo být zahřívání, nejlépe v místech tzv. žaludeční jamky. Nejlepším zahřívacím médiem je prohrátý jíl, formou horkého kašovitého obkladu.

Vhodnou čajovinu pak může tvořit směs stejných dílů kopřivy, heřmánku, jitrocele, zeměžluči a řebříčku. Denně pít asi 3/4 litru čaje, z termosky; čaj připravujeme bylinářským způsobem. (Páter Simon Ašič — YU)

Střevní divertikulóza

je nepříjemné onemocnění, charakterizované vytvářením protisměrně orientovaných vychlípenin ve střevní stěně, kde se potom natrávená potrava rozkládá a působí četné obtíže.

Vhodným přírodním lékem jsou otruby, podávané dlouhodobě až trvale, v průměrné dávce 3 x denně 2 čajové lžičky otrub, v prevenci pak 2 x jednu čajovou lžičku denně.

#### Colitis ulcerosa

je vlastně střevní obdobou žaludečních vředů. Při tomto onemocnění bývá vhodné vypít po doušcích asi 3/4 litru čaje denně, z termosky — ze směsi stejných dílů nati slézu, kořene proskurníku a oddenku pýru. Večer, zpočátku denně, později obden a po úlevě již jen 1–2 x týdně aplikovat nejprve očištěné klyzma z 1 litru převařené vody, teplé 38 °C, a po vyprázdnění použijeme 150–200 ml stejného čaje, který pijeme. (Simon Ašič — YU)

Jinou možnost představuje směs stejných dílů listu meduňky, oddenku pýru (Q), oddenku puškvorce, kořene pampelišky s nati, květu heřmánku a nati řebříčku. Pokud se podaří získat mořskou chaluha (chaluha bublinatá — *Fucus vesiculosus*), přidáme ji do směsi rovněž, v případě opačném použijeme náhradně květ měsíčku. Jednu vrchovatou čajovou lžičku směsi vhodíme do sklenky studené vody, povaříme 3 minuty, 10 minut pod pokličkou vyluhujeme, přecedíme a podáváme 2–3 x denně, asi hodinu po jídle. (Páter G. F. Sroka — PL)

#### Colon irritabile

Dráždivý tračník představuje onemocnění s výrazně psychogenním pozadím. Střídají se průjem a zácpa, občas může ve stolici být sliz, ale ne krev, pravidlem jsou kolikovitě bolesti. Lze podat např. směs nati lnice květele (Q) 200 g, islandského lišejníku 100 g, nati meduňky 100 g, nati čubetu benediktu 50 g a nati tymiánu 50 g. Obtížně dostupnou lnici lze v případě potřeby nahradit nati mochny husí. Připravit bylinářský čaj a popíjet z termosky po doušcích asi půllitr denně. Večer, před spaním, podat sklenku nálevu z jednoduché, uklidnění přinášející směsi: nati třezalky 50 g, nati řebříčku 30 g a ovsu 20 g. (Bylinář Rudolf Franěk — CS)

#### Nemoci jícnu

Při zánětech nebo vředovitosti jícnu je zapotřebí podávat kašovitou stravu a jícen chránit vrstvou slizů. Vezmeme stejným dílem lněné semeno, islandský lišejník, nať slézu a list podbělu, večer vložíme do nádoby 4 polévkové lžíce směsi a přelijeme litrem studené vody. Byliny do rána pustí sliz. Ten potom podle potřeby mírně přihříváme a podáváme, vícekrát denně. (Bylinář Rudolf Franěk - CS)

#### Propolis

lze v léčbě žaludečních problémů velmi dobře uplatnit. Propolis se podává buď formou propolisového másla v dávce 3x denně kolem 15 g, anebo formou propolisové tinktury (1 díl propolisů na 5 hmotnostních dílů 80% etanolu, vyluhovat tý-

den až 10 dní, filtrovat, uschovávat v malých tmavých lahvičkách v chladu) — obvykle 3 x denně 20–25 kapek do sklenice vody, v případech prudkých nebo zastaralých může být jednorázová dávka propolisové tinktury až 60 kapek. Léčba působí na katarální zánětlivé procesy, na vředovou chorobu a celkově harmonizuje funkci trávicího systému. Průměrná doba léčby je 1 měsíc. Před započítím léčby musí lékař zjistit, zda nemocný není na propolis alergický. (Prof. dr. A. I. Tichonov — SU)

#### Ožanka

kalamandra (Q) má ráda vápencový podklad, vytváří v přírodě často přirozená pole skalniček. Chorvatský léčitel Vasa Pelagič s oblibou tvrdil, že v problematice žaludečních onemocnění pomůže ožanka i tam, kde „lékaři dávají ruce od nemocného pryč“. Jistěže je to jenom literární parabola, ale ožanka skutečně působí velmi příznivě. Podávat ji lze např. formou tohoto electuaria čili lektvaru: 50 g nati ožanky kalamandry, 20 g nati meduňky a 5 g listu máty peprné přelijeme 150 g (tj. asi 175 ml) vínovice (v originálu „jaká rakija lozovača“ — silná vínovice) a po 3 dnech vmícháme — bez cezení — 200 g medu. Uschováváme v chladu a podáváme 4 x denně 1 čajovou lžičku směsi, vložit na plastické nebo nerezové sítko, přelít trochou destilované vody a lžičkou přepasírovat. (Modifikovaný chorvatský lidový — YU)

#### Pankreatitis — zánět slinivky břišní

Vezmeme nati mateřídoušky 100 g a po 50 g nati pelyňku brotanu (Q), listu máty peprné, kořene andělíky, květu heřmánku a konečně po 200 g květu měsíčku, květu levandule a chmelu. Jednu čajovou lžičku směsi spaříme sklenkou vroucí vody a necháme přikryté půl hodiny vyluhovat. Potom scedit a pít neslazené hodinu před jídlem. Z dalších obecných opatření uveďme alespoň nutnost vyhábat se tučným jídlům, nekouřit a nepožívat alkohol, dbát na přísun bílkovin — vhodný je zvláště bílý tvrdý sýr. (Páter Grzegorz Franciszek Sroka - PL)

Vezmeme po 50 g listu máty peprné a nati mateřídoušky a po 25 g nati pelyňku brotanu (Q), chmelu, listu rozmarýny a nati zeměděmu (Q). Připravíme nálev z 1 1/2 čajové lžičky směsi na 2 sklenky vroucí vody, necháme čtvrt hodiny ustát a scedíme, nejlépe do termosky. Pijeme neplnou sklenku ráno na lačno a večer před spaním. (Prof. dr. Alexander Ozarowski - PL)

Poznámka: Těžko dostupný pelyněk brotan lze v tomto receptu nahradit pelyňkem Černobýlem a nať zeměděmu nejlépe květem měsíčku.

**R**akouská bylinářka Marie Treben kdysi napsala, že pokud by lidé znali skutečnou účinnost kopřivy, nic jiného by ve svých zahrádkách nepěstovali. Samozřejmě je to myšleno jako alegorie, ale já jsem se v životě tolikrát setkala s vynikajícím působením kopřiv, že s optimismem paní Treben musím souhlasit.

Když chodila moje dcera do zdravotnické školy, mívala velké menstruační obtíže, závratě a stále měla dojem, že omdlí. Při praxi v nemocnici jí udělali kontrolní rozbor krve a lékař ihned nařídil užívání železitých tabletek. Ale už po týdnu užívání se její žaludek vzbouřil a bylo po tabletkování. Tak jsme se domluvily, že to zkusí s kopřivou. Dávala jsem jí ráno a večer jednu čajovou lžičku práškované kopřivy zapít šípkovým čajem. Asi za tři týdny měla kontrolní odběr krve, a tehdy prohlásil školní lékař, že se poprvé museli v „laborce“ mylit, protože hodnoty jsou naprosto v pořádku. Ale omyl to nebyl, jakmile totiž s kopřivou přestala, obtíže se ozvaly znovu. Opět se vrátila ke kopřivám a brzy bylo zase všecko v pořádku. Tentokrát při kopřivách vydržela dost dlouho a problémy se už víc neopakovaly.

Já sama jsem měla osm roků bolesti v koleně. Stav se povolna zhoršoval, chvíli jsem skoro nemohla chodit. Lékař přešel postupně od acylpyrinu přes Vítkovy prášky na Indren a později vytuoužený Brufen, ale stále bez výsledku. V nouzi jsem zalistovala starými herbáři a nakonec jsem se rozhodla pro obklady z cibule. Ta zabrala, vytáhla zatvrdlinu do podkoží, svědilo to, ale nakonec se podařilo bolest zlikvidovat. Měla jsem pokoj necelý měsíc a pak se mi bolesti vrátily. Cibule zabrala i podruhé, ale brzy jsem viděla, že výsledky jsou jen přechodné.

Stará lidová moudrost říká, že neštěstí nechodí nikdy samo. Vzpomněla jsem si na to, když mne začala bolet ruka. Za dva tři dny jsem už nemohla ruku zvednout a za pár dalších dní jsem jí nemohla ani pohnout pro nesnesitelnou bolest v rami. K tomu se ozývalo i koleno, trvalo to několik měsíců, no byla jsem učiněný lazar. Ke všemu mne začal bolet kyčelní kloub. Lékař mi narhoval zkusit ještě lázně. Začala jsem si je vyřizovat, ale to už začínalo jaro a vyrašily první kopřivy. Hned jsem šla do lesa a připravila si z nich šťávu. Trochu jsem jí zředila kopřivovým čajem a této směsi jsem pila ráno a večer asi velkou štamprlu. Pak jsem čaj připravovala ještě s přidavkem mladých lístků pampelišky a řebříčku. Čtvrtý den mne přestalo bolet rameno, desátý den od začátku bylinné léčby jsem šla k ortopédovi na kontrolu, ale to mne už nebolelo

nic. Ortopéd s vážnou tváří prohlížel mé snímky a pak se mne zeptal, kde mne nejvíce bolí, že mi dá obstřík. Když jsem mu po pravdě řekla, že už nic, podíval se na mne podezíravě a ptal se, jak jsem toho dosáhla. S radostí jsem mu řekla o své léčbě bylinkami a trochu jsem trnula, jestli mne nevykáže. Ale on — naopak. Hned mi řekl, abych si sedla a dlouho jsme si vyprávěli. Jeho maminka měla stejné potíže jako já a nic jí taky nepomáhalo ... Snad bych ještě měla říci, že cibuli jsem přikládala na koleno formou jakési náplasti, připravené ze směsi drobně sekané cibule, trochy octa a medu.

Ale nejen kořpiva má výborné účinky. Podobné zkušenosti jsem udělala i s jinými bylinkami, třeba s černým bezem. Můj manžel měl před dvěma lety problém s nohou. Zesponu se mu vytvořila jakási zatvrdlina, velká asi 10 x 10 cm, a shora, v nártu, to opuchlo a tlačilo, takže nemohl nic about, jenom papuče. Je tvrdohlavý, za živý svět nechtěl jít k lékaři. Tak jsem se rozhodla zkusit list černého bezu, který se mi již v minulosti osvědčil. Každý večer jsem připravila kašovitý obklad z drčených čerstvých listů, přes to obinadlo. Léčba sice trvala téměř měsíc, ale potíže beze stopy odezněly. Proč jsem se odhodlala právě k použití listu černého bezu? Jednou při senoseči jsem špatně šlápla a byl z toho ošklivý výron, za chvíli jsem na nohu nemohla ani došlápnout. Bylo to právě poblíž pěkného bezového keře, tak jsem si víceméně symbolicky připravila kašovitý obklad z jeho listů. Kupodivu už za 2 hodiny jsem mohla opatrně chodit a druhý den, po dalším obkladu, jsem byla téměř fit.

Jednou se mi svěřila spolužačka — to jsem se právě léčila v lázních a náhodou jsem ji tam potkala — že má v prsu bolestivou bulku, takže má strach, že je to rakovina. Byla objednána za týden na zkušební vyšetření. Poradila jsem jí kašovitě obklady z listu černého bezu na noc. Pilně to dělala, i přes den si dávala pár lístků do podprsenky. Když pak přišla na kontrolu, byla bulka i bolesti pryč a lékaři ani nemuseli dělat kontrolní odběr tkáně; nebylo vlastně z čeho. Při zánětu nervů mám velmi dobré zkušenosti s podáváním převařené šťávy z černého bezu s malým přidavkem alkoholu, zabere během dvou tří dnů. Stačí dát si každé 2 hodiny doušek.

V naší vesnici kdysi bydlel starý bylinář a jeho nejoblíbenější bylinkou byl oman. Jednou moje dcera, už jako zdravotní sestra, chytla na oddělení infekční žloutenku. Postižených sester už bylo několik. U všech děvčat probíhala žloutenka dosti těžko, jedna z nich dokonce skončila v invalidním důchodu. Propašovala jsem na oddělení dcerce prášek z kořene omanu, o kterém jsem slyšela mnoho chvály od toho bylinkáře. Nařídila jsem jí, aby ho užívala 5 x denně na špičku kula-

tého nože, zapít vodou. Její stav se rapidně zlepšil. Za týden jsme už mohly spolu mluvit na chodbě a za tři týdny ji pustili domů. Ostatní děvčata si na infekčním pobytu šest až osm týdnů. Omanový prášek v masti jsem dala jednomu pojišťovákovi, který k nám kdysi zavítal. Na spánku měl jakýsi vřed či ekzém anebo snad obojí dohromady. Říkal, že se s tím trápí už léta letoucí a jeho kamarád lékárník už na něm vyzkoušel všechno, co má v apotéce na skladě, a nic nezabralo, ani masti od odborného lékaře. Za pár dní se u nás objevil znovu a radostně mi ukazoval hlavu — všechno bylo pryč. Lékárník chtěl vědět, jak toho dosáhl, udělal rozbor mastičky a zjistil, že je bylinného původu, ale ptal se na konkrétní složení. Ten lékárník mne od té doby přátelsky zdraví.

Jednou jsem navštívila dceru na oddělení. Byl tam její kolega, starší pán, a velmi kašlal. Zeptala jsem se ho, zda by se neurazil, kdybych mu poslala nějaké bylinky — že my doma nekašlem. Lékař projevil ihned živý zájem, ale trochu pochybovačně kroutil hlavou, má to prý chronické a zkoušel už ledacos bez valného výsledku. Namlela jsem mu čerstvý kořen omanu — a doslova za pár dní měl po problémech. Ale to už druhý lékař říkal dceři, jestli prý si nevšimla, že on taky kašle. I jeho se podařilo dát rychle do pořádku.

Kolem nás roste hodně kuklíku městského. Jedna stará paní ze sousedství se mě ptala, jestli nemám něco na vyrážky. Ukázala mi záda — měla tam velkou červenou skvrnu, asi 3 x 10 cm, lemovanou hnisavými puchýřky. Natřela jsem jí to domácí včelí mateří kasičkou a zalepila. Druhý den se dívám — nic se nestalo. Zkusila jsem omanovou mastičku — a zase nic. A tak jsem se rozhodla pro kořen kuklíku. Vyluhovala jsem ho v Alpě, protože jsem doma nic jiného neměla, a vodičkou jsem jí to natřela. Druhý den bylo místo už jen růžové, zánět ustupoval. To už jsem věřila, že máme vyhráno. Do týdne se to docela ztratilo a zmizely i vyrážky. Bylo z toho v okolí dosti „haló“, protože její dcera, která pracuje v blízké vojenské nemocnici, mi pak řekla, že to bylo rozdrásané mateřské znamínko, se kterým se maminka léčila i u nich a kolegové se už začínali obávat nejhoršího.

Jeden farář měl nějaké psychické problémy, k tomu náročné studium a před zkouškami se doslova nervově zhroutil. Na radu nějaké bylinářky užíval vícekrát denně na špičku kula-tého nože prášek z kořene kuklíku (Q) a brzy se postavil dokonale na nohy. A protože si nenechal svou zkušenost jen pro sebe, dovedu dnes s kuklíkem zacházet i já. Léčbu kuklíkem pan farář doplňoval kneippováním a dechovým cvičením.

Kdysi ráno mi zeť přivezl malou vnučku s ošklivou angínou. Byli u lékaře a ten předepsal antibiotika. Zeť říkal, že je přive-

ze odpoledne, až přijde z práce. Nelenila jsem, uřízla jsem kousek aloe, vytlačila šťávu a smíchala ji v poměru 1:2 s medem. Každou půlhodinku jsem vnučce vytírala krček touto směsí, pomocí pířka. Pozdě odpoledne přinesl zeť penicilin, ale rozhodli jsme se vyčkat s jeho nasazením do rána, protože stav vnučky se rapidně zlepšil. Horečky zmizely, kašel nebyl, hnisání odcházelo, tak jsem i dva další dny pokračovala v přírodním postupu. Maruška se uzdravila, antibiotika zůstala v šuplíku.

Jsem 10 roků po operaci žlučníku, a tak mám určité trávicí potíže, které si uklidňuji bylinkovými čaji. Jednou mne však začalo píchat v pravém podžebří, stále víc — a vyšetření nakonec ukázalo na kaménky ve žlučovodech. Měla jsem se rozhodnout, zda půjdu znovu na operaci. Bylo to na podzim, právě dozrávaly černé ředkve, a tak jsem se napřed rozhodla pro pokus. Vzala jsem 2 kg černé ředkve, dobře jsem ji umyla a nastrouhala i se slupkou. Přidala jsem 300 g medu a směs jsem držela 4 dny v chladu a ve tmě. Potom jsem to odstředila a uložila na dno chladničky a vždy před jídlem jsem užila 2 polévkové lžíce. Asi po třech týdnech píchání začalo ustupovat a do šesti týdnů jsem byla zase v pořádku. Teď si dělám preventivně každý rok třítydenní kúru. Nemohu sice tvrdit, že kúra rozpouští všechny druhy žlučových kamének, ale lidí, kterým tato rada pomohla, by byl už slušný průvod... (Vyprávěla Ester Nechutová, léčitelka z Krnišova, pošta Hontnianské Němce)

## PŘÍRODNÍ LÉČENÍ NEMOCI SRDCE, CÉVA KREVNÍHO OBĚHU



dy bychom měli hodnotit význam možností využití přírodních prostředků pro jednotlivá ústrojí, srdečně-cévní aparát by byl jistě jedničkou. V naší zemi umírá na nemoci srdce a cév přes polovinu všech zemřelých. V některých chorobách jsme na špičce světového pelotonu. Příčiny jsou jednoznačné. Chronické stresy, kouření, špatná skladba stravy, znečištěné životní prostředí, nedostatek pohybu. Do všech rizikových faktorů můžeme zasáhnout přírodní léčbou. Vhodně vyvážená strava s dostatkem minerálů a vláknin a vitamínů nejen vede k nízké hladině cholesterolu, ale i přispívá k formování člověka pevného, odolávajícího stresovým situacím daleko lépe. V jídlu se uplatňuje stále více přírodních, neopracovaných produktů, jako jsou obiloviny, čerstvé zeleniny, ovoce, ořechy, mořské řasy i suchozemské byliny. Touha po poznání přírody, ve které se nachází pomoc ze svízelné situace, nás přivede do čistého prostředí,



zajistí nám pohyb a naučí nás znovu prožívat chvíle uvolnění, na které jsme již téměř zapomněli.

Výzkumy posledních let přinesly nejedno překvapení. Velmi důležitým poznatkem je, že proces kornatění tepen jde nejen zastavit či zpomalit, ale dokonce i zvrátit jeho průběh na druhou stranu. Organismus, kterému dáme vhodné podmínky, se umí vypořádat i se sklerotickými pláty a poškozenou cévní stěnou. Co to jsou ony zmíněné podmínky? Vědecké laboratoře výzkumných ústavů konstatují, že je z 80 % tvoří látky obsažené ve stravě a v léčivých bylinách. Čtěte proto následující řádky obzvláště pozorně.

Čaj, připravený z přepážek uvnitř vlašských ořechů, mezi jádry, podporuje srdeční činnost. Pomáhá při srdeční arytmií, fibrilaci a též při angině pectoris. Může působit samostatně nebo jako dobrý doplněk farmakoterapie. Výhodná je zejména kombinace s kozlíkem, meduňkou nebo hlohovým květem. Připravíme bylinářským způsobem 3/4 litru čaje, který z termosky vypijeme během dne po doušcích. (Jaroslava Straussová - CS)

#### Hlas tvého srdce

Budme na své srdce opatrní. Ale pozor, ne každá srdeční slabost je nemocí. To tvrdím zcela pevně. Ze to také víte? Ale proč potom tolik lidí hned spěchá k lékaři, jakmile ucítí nepatrný tlak nebo pobolívání kolem srdce? V životě každého člověka se dříve či později vynoří chvíle, kdy začne své srdce cítit. Nyní bude hodně záležet na tobě, příteli, a snad i na tvém lékaři. Jestliže ti tvůj lékař na tyto nepatrné příznaky naordinuje hned nějaký lék — a ty přece víš, že léky jsou proti nemocem —, pak jsi se stal obratem ruky po celý další život „nemocný na srdce“ — a tohoto hloupého pocitu se jen tak nezbavíš. Srdce zaujímá mezi všemi orgány výsadní postavení, a jestliže ti ho příroda připomíná, má k tomu své důvody. Pokud však tuto připomínku potlačíme hned nejtěžšími prostředky, jsme tak trochu jako ten řidič, kterému začala blikat kontrolní svítilna mazání motoru a on lampičku vyrazil kladívkem, aby jej neznervózovala. Vždy znovu a znovu vídám v ordinaci muže i ženy, kteří si stěžují na různé příznaky srdečních obtíží — a přesto nenalézám prokazatelné poruchy. Co si nyní počít?

Nemocný nebo spíš kandidát nemoci by měl nejprve naslouchat svému vnitřnímu hlasu. Proč se ti vlastně srdce takto ohlašuje? Asi proto, že máš odhodit dýmající cigaretu, druhý si zase nemá dělat z noci den, třetí by se neměl tolik honit za slávou, za mocí, za penězi, čtvrtý má málo pohybu, pátý je příliš ješitný na své vzdělání nebo postavení, šestý má tajnou milenku, ale v žádném případě se nechce rozvádět, sedmý... Když tyto připomínky vezmeme na vědomí, nebudeme zahná-

ni do úzkých ani svědomím, ani příbuznými, ani nemocí. Ta ještě nepřišla, srdeční víno abatyše Hildegardy zatím úplně poštěací.

Vezmeme 10 stonků čerstvého petržele, dáme do litru dobrého vína typu ryzlink a přidáme 1–2 polévkové lžíce octa. Přivedeme do varu, vaříme 10 minut, potom přidáme asi 250 g včelího medu a ještě mírně 5 minut povaříme. Horké cedíme do sterilních nádobek a ty hermeticky uzavřeme. Osvědčilo se přidat na dno lahví asi 1 čajovou lžičku koncentrovaného etanolu.

Když „ucítíme“ své srdce, vezmeme 1, 2 nebo i 3 polévkové lžíce vína; podle potřeby i 2 x nebo 3 x denně.

V tomto případě nevádí, že víno vaříme s medem! (Dr. med. Gottfried Hertzka podle abatyše Hildegardy — D)

#### Srdeční tonikum

čili mírný povzbuzující přípravek získáváme smícháním 15 g kořene andělíky, 10 g kořene kozlíku, 10 g lipového květu, 20 g nati meduňky a 5 g skořice, vyluhujeme 10 dní v 1 litru bílého vína typu ryzlink. Po scezení podáváme 1–2 polévkové lžíce 2 x denně. (Páter Simon Ašič — YU)

Jiným velmi významným přírodním tonikem je arniková tinktura. Arnika je v ČR přísně chráněna a v SR dokonce neroste vůbec. Svého času byla tinktura běžným lékárenským galenikem, v současné době (1989) je však prakticky nedostupná. Kdo ji však na radu svého lékaře bude opravdu potřebovat, jistě najde možnosti, jak si ji opatřit v zahraničí, např. v polském Herbapolu nebo v maďarské Herbarii apod.

Arnika působí příznivě na prokrvení věnčitých cév a zlepšuje práci srdečního svalu. Obvyklé dávkování je 10–15, výjimečně 20 kapek, nakapat do poháru vody a vypít, 2–3 denně. Upozornění: Arnikový květ, z něhož se tinktura připravuje, je řazen mezi prudčeji působící drogy, proto způsob podání a dávkování musí být přísně dodržen! (Dr. med. R. F. Weiss — D)

#### Otoky srdečního původu

se léčí diuretiky a kardiotoniky. V počátečním stadiu může pomoci jednoduchý přípravek: Vezmeme 600 g bílého vína typu ryzlink, 100 g medu a 300 g syrové cibule. Nejprve nastrojíme cibuli, vytlačíme z ní šťávu a smícháme s medem a vínem. Uchováme do chladu a za několik dní můžeme podávat, zpravidla 1 polévkovou lžící 4 x denně. (Dr. Ljubomir Hadžidordevič — YU)

#### Angina pectoris (počáteční fáze onemocnění)

S úspěchem ji léčíme směsí stejných dílů tinktur — hlohové, kozlíkové a tinktury z pakmínu visnaga (*Ammi majus* L.) (Q). Obvyklé dávkování — 3x denně po 30 kapkách, zapít pohárkem nálevu z řebříčku.

Poznámka: Tuto přírodní léčbu navrhl před lety přední polský odborník prof. Muszynski. Kozlíkovou tinkturu lze obdržet v lékárně, hlohovou a z pakmínu visnaga si musíme připravit sami, poslední dokonce ze svépomocně vypěstované byliny. Přesto jsme recept zařadili, zejména s ohledem na značnou účinnost, především v iniciálním stadiu onemocnění.

#### Anti sklerotikům

Vezmeme po 25 g jmelí, hlohu, po 20 g routy a přesličky a 10 g kokošky-pastuší tobolky. Náhradní směsí může být: po 25 g hlohu a meduňky, po 20 g kozlíku a routy, 10 g kmínu. Připravíme tři čtvrtě litru bylinářského čaje a popijíme z termosky po doušcích během dne. (Prof. Muszynski — PL)

#### Česnek

působí jako klasické antisklerotikum. Profylaktickou dávkou je 5 g denně, léčebně podáváme 20–30 g denně, v těžších případech max. 50 g denně v několika dílčích dávkách. Doba léčby je asi 3–4 měsíce, účinnost léčby je přes 80 %. Známy „pralesní otec“ dr. Albert Schweitzer léčil česnekem všechny infekční choroby trávicího ústrojí a též různé dyspeptické obtíže. Vhodnou formou je např. „česnekové víno“, které připravíme pomletím 26 stroužků česneku, přidáním šťávy ze 3 citronů a zalitím směsí 1 litrem převařené, ale studené vody. Pijeme 2–3x denně asi 50 ml. (Ing. Irena Gumowska — PL)

Jiný antiskleroticky působící česnekový přípravek: Vezmeme 200 g česneku, 150 g koncentrovaného etanolu (80 %), 50 g akátového medu a 10 g propolisu. Mletý česnek přelijeme etanolem — 100 g a v hermeticky uzavřené nádobě jej necháme 3 týdny vyluhovat. Ve zbytku lihu stejným způsobem vyluhujeme propolis. Potom propasírujeme česnekový výtažek, prefiltrujeme propolisový výtažek a vše dobře promícháme s medem. Užíváme po kapkách takto: 3 x denně, po jídle —

datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ráno	1	4	7	10	13	15	12	9	6	3	25	1	4	7	10
poledne	2	5	8	11	14	14	11	8	5	2	25	2	5	8	11
večer	3	6	9	12	15	13	10	7	4	1	25	3	6	9	12 atd.

Kapky nakapeme na lžici a doplníme vodou, užíváme podle hořejšího opakujícího se schématu do vypočtení celé dávky. Kúru je možné a vhodné provádět 2 x za rok. (Starý čínský recept tlumočil dr. Ljubomir Hadži-Dordevič — YU)

#### Cévní poruchy

Někdy se stane, že nemocný při chůzi náhle jako by strnul, nemůže se pohnout z místa. Po odpočinku zase pár kroků ujde a vše se opakuje. Kolemjdoucí se na takového člověka dívají jako na strašidlo. Jde o cévní poruchu, zejména u lidí, kteří již

v předchorobí měli embolii, trombózu nebo infarkt. Častěji onemocní též lidé trpící sklerózou a diabetici.

Vezmeme 3–4x denně na špičku kulatého nože práškovaného mistrova kořene (všedob horní, Imperatoria ostruthium L.) (Q) a zapijeme sklenicí ječmenné vody, kterou připravíme pomletím krup a svařením 2 polévkových lžic této trhanky ve sklenici vody. Na noc je velmi vhodná šťáva z černého rybízu, eventuálně i šálek macerátu z 1 čajové lžičky drobně drceného jmelí, macerovat asi 8 hodin. (Farář Hermann Josef Weidinger — A)

#### Pevnost cévních stěn

zvyšuje například rutin. Z potravních produktů je obsažen zejména v pohance, z bylin je nejznámějším zdrojem rutinu ruta vonná; ta však patří k prudčeji působícím drogám a není proto vhodné dávkovat ji sólově, ale spíše jako součást cévních čajů, např. v kombinaci s hlohem, meduňkou, kozlíkem, rozrazilem, kopřivou. Pro sólové podání je nevhodnějším přípravkem tinktura z obyčejných kaštanů, tedy semen jírovce maďalu (Q). Po zbavení osemení dužinu nastrouháme na té velikosti struhadla, jako bychom strouhali křen. Z této „strouhanky“ připravíme tinkturu. Profylaktické dávkování činí 20–25–30 kapek denně v několika dílčích dávkách. Celkové léčebné dávkování se pohybuje mezi 75–100 kapkami denně, rovněž v několika dílčích dávkách. (Bylinář Rudolf Franec — CS)

#### Varixy — křečové žíly

Jablečný nebo vinný ocet ráno a večer neředěný vtírat do oblasti křečových žil. Vnitřně k tomu podáváme 2 x denně 2 čajové lžičky octa ve sklenici vody. Během 4–6 týdnů dojde ke zlepšení. (Pozn.: Náš kvasný lihový ocet je nevhodný.) (Abatyše Hildegarda z Bingenu — D)

Vnitřně — vezmeme 100 g nati řebříčku a po 50 g květu jírovce maďalu, nati rdesna ptačího, nati jablečnicku, květu heřmánku a větviček jmelí. Jednu vrchovatou čajovou lžičku směsi spaříme sklenicí vroucí vody, 1/2 hodiny luhujeme, scedíme. Podáváme 2 x nebo 3 x denně po jídle, neslazené.

Zevně — vezmeme stejné díly květu jírovce maďalu, oddenku puškvorce, listu jitrocele, nati čubetu benediktu a květu měsíčku. Pět čajových lžiček směsi vaříme 5 minut v půllitru vody, luhujeme 1/2 hodiny. Odvar použijeme na přípravu obkladů, aplikovaných přes den asi na 2 hodiny a podruhé večer, na noc.

Jíst dostatek jablek, slunečnicová semena, nedopustit zácpu, častěji odpočívat s nohama nataženými a mírně zdviženými nahoru, dbát o hygienu nohou. (Páter G. F. Sroka — PL)

Tromboflebitida — zánět žil s tvořením krevních sraženin

Flanelový hadřík namočíme do ricinového oleje, vymačkáme, aby olej netekl, přiložíme na postižené místo, na to dáme několikrát složené noviny a ještě přes to nějakou látku. Utáhneme mírným tahem. Aplikujeme na noc, a nejsou vzácné případy, že i za jednu noc zánět odezněl. Lze použít i kašovitě obklady z kvetoucí nati měsíčku.

Současně je vhodné vnitřní podávání čajů s protizánětlivým účinkem a s příměsí drog, které snižují schopnost krve srážet se. Takovými drogami jsou především nať komonice a nať maříny vonné. Může to být např. čaj tohoto složení: Vezmeme 200 g květu měsíčku, po 100 g nati brutnáku lékařského (Q) a nati maříny vonné a po 50 g nati rdesna ptačího-truskavce a nati tymiánu. Připravíme 3/4 litru čaje a z termosky podáváme po doušcích během dne. (Bylinář dr. Fedor Thurzo — CS) A jak tromboflebitidám a embolií předcházet?

Na prvním místě bychom měli pečovat o správnou funkci střev. Podle staročínské moudrosti souvisí totiž stav cév se srdcem, tenkým střevem, jazykem, ramenem a loktem, s obratli C 7, Th 5—6—7 a S 1—2—3<sup>\*</sup> a konečně se zuby moudrosti. Spolu s profesorem Prokopem z NDR, který při tisícovkách pitev žádné takové souvztažnosti neviděl, tomu nemusíme ovšem věřit, ale nemělo by nás překvapit, když se nám budou tromboflebitidy opakovat při špatném stavu našich „osmiček — zubů moudrosti“, anebo při zablokování páteře v příslušných segmentech. Vše souvisí se vším. Funkci střev nejlépe zharmonizujeme několikátýdenní prostou kúrou — používáním naklíčené pšenice, postačí 4 polévkové lžíce denně. Neuškodí ani jednodenní půst týdně, zmírněný eventuelně podáváním ovocných a zeleninových šťáv.

Na druhém místě bych jmenoval potné kúry. Nejpřirozenější potnou kúrou je těžká fyzická práce, zařazovaná aspoň občas do „našeho jídelníčku“, případně horské pěší túry. Stále ještě dosti přirozenou náhražkou je sauna — jednou týdně, anebo — rovněž jednou týdně — celotělový vlhký zábal asi na 1 až 1,5 hodiny — nejlépe tzv. Kneippův „španělský plášť“. Ze lněné prostěradloviny ušijeme jakýsi plandavý župan se širokými rukávy, bez límce — umožňuje v podstatě samoobsahu. Namočíme jej do studené vody, důkladně vyždímáme, rychle oblečeme. Přes to se zabalíme do suché deky a dobře se přikryjeme. V plášti dojde k rychlému zapaření, které velmi pomáhá k udržení harmonických funkcí našeho těla. Po skončení zábalu (min. 45 minut — max. 2 hod.) se rychle umyjeme nebo i osprchujeme studenou vodou, bez utírání se oblečeme a několik minut si zacvičíme.

Na třetím místě pak přicházejí do úvahy bylinková léčiva. Podáváme „krev čistící čaj“, připravené z bylin podporujících látkovou výměnu. Patří sem např. pampeliška, čekanka, pýr, lopuch, březový list, jablečník a mnoho jiných. Vždy však má být přimíchána alespoň jedna droga přímo zlepšující kvalitu cévních stěn. Je to zejména routa (Q), ale i květ nebo plod jírovice mařalu (tedy obyčejného pakaštanu koňského) nebo nať pohanky. (Dr. Alfred Vogel — CH)

Hemoroidy

jsou — jak se vyjádřil bylinář Franěk — vlastně křečové žíly, velmi nevkusně umístěné. Ale dovedou člověka řádně potrápiti. Léčení by mělo být komplexní, tedy nejenom zevní, ale i vnitřní, přičemž pro vnitřní léčbu platí všechna pravidla, uvedená pro léčbu varixů, navíc s tím, že je naprosto nutné pečovat o pravidelnou a měkkou stolicí.

Pokud jsou hemoroidy velmi naběhlé a silně bolí, přikládáme rozvařený nebo strouhaný kosti val, smíchaný s vaječným bílkem anebo s kasičkou, připravenou rozvařením mletého semene řeckého sena ve vodě. (Bylinářka Grete Flachová — D)

Z cca 10 g semene kopru připravíme nálev a vypijeme ho před spaním, v těžších případech i ráno. Z koprové nati můžeme připravit obklady, přikládané na zanícené afekce. Vezmeme asi 25 g nati na 1/4 litru nálevu. Osvědčila se i mast, připravená z 10 g jemně práškované lískové kúry (Q), 10 g rozdrčených topolových pupenů (Q), 10 g lanolinu, 25 g vepřového sádla a 5 g včelího vosku. Na vodní lázni a za stálého míchání roztavíme masťový základ a potom do něho vmícháme práškovanou kúru a drcené pupeny. Mícháme asi 10 minut a odstavíme, necháme zatuhnout. Za několik dnů mast znovu roztavíme a přefiltrujeme přes kovové sítko, vystlané sterilní gázou. (Bylinář Zlatko Gurski - YU)

Vhodné jsou i sedací koupele. Svíravě působí koupel v odvaru dubové kúry, protizánětlivě koupel v nálevu z tymiánu a při větších bolestech je asi nejlepším prostředkem koupel v mléčném odvaru z nati lnice květele (Q). Vhodná je i koupel v nálevu z květů měsíčku.

A nesmíme zapomenout na dokonalou hygienu konečníku s použitím bidetu nebo sprchy po každé stolici. (Bylinář Jože Tomažinčič — YU — předseda družstva zelišcarjev SR Slovenije)

Choroba Buergerova

spočívá v uzavěru průtoku krve v dolních končetinách, zpravidla jako následek zánětlivých procesů a zužování cév z autoalergických vlivů. Postihuje zejména muže kuřáky a v těžších případech končí amputací jedné nebo i obou nohou. Léčení má být komplexní — úprava životosprávy, pitná kúra bylinnými

čaji a střídavé koupele nohou, 2 minuty v horkém čaji a 30 vteřin ve studené vodě. Na pití i na koupele je možno využívat stejnou směs. Vezmeme po 100 g listu lesního jahodníku, květu heřmánku a listu kopřivy a po 50 g nati třešalky, nati světlíku, nati bukvice lékařské (Q) a nati řepíku. Obtížně dostupné drogy, světlík a bukvice, můžeme nahradit např. květem jírovce maďalu (Q), natí routy (Q), květem měsíčku nebo natí tymiánu. Pro koupele můžeme při nedostatku této směsi využívat odvaru z nati pelyňku Černobýlu, případně nálevu z tymiánu. K pití připravíme 1/2 až 3/4 litru čaje bylinářským způsobem a podáváme z termosky po doušcích během dne. (Modifikovaný předpis podle pátera G. F. Sroky — PL)

#### Bércové vředy

Jsou obvykle komplikací základního cévního onemocnění. Bylinář Franěk doporučoval koupele nohou v koncentrovaném odvaru řepíku, k tomu svařit strouhaný čerstvý kostival s máslem na vláčnou kasičku a přiložit na noc do rány. Ráno nohu opět vykoupat v řepíkovém odvaru, ovázat dvěma vrstvami sterilní gázy a na to přiklopit kousek houby na mytí, 4 cm tlustý a velký tak, aby na každou stranu mírně převyšoval rozměr rány. Přes houbu středním tahem přivázat obinadlo. Tento tlakový obvaz se velmi osvědčil. K tomu pít libovolně „krev čistící čaje“, např.: 200 g březového listu, po 100 g kořene pampelišky s natí a kořenem lopuchu a po 50 g oddenku pýru (nebo nati či kořene čekanky) a nati tymiánu. 1/2 až 3/4 litru čaje, připraveného bylinářským způsobem, z termosky, denně po doušcích. (Bylinář Franěk Rudolf — CS)

Při začínajících bércových vředech se osvědčilo občas odpočívát s nohama šikmo vzhůru. Večer před spaním mazat nohy. Do půllitru vody dát 1—2 polévkové lžice vinného nebo jablečného octa. Nohy umýt mýdlem, pak octovou vodou a nakonec vtírat měsíčkovou mast (příprava popsána v kapitole o dermatologii). Ráno na lačno užívat měsíčkovou tinkturu, 1 čajovou lžičku do sklenice vody nebo krev čistícího čaje. Pokud se začne noha již otevírat, vezmeme čerstvý kapustový nebo bílý zelny list, dobře jej opereme, válečkem rozdrtíme žilnatinu, aby pustil šťávu, a vložíme jej asi na 2 hodiny do slunečnicového nebo olivového oleje. Pak jej přiložíme na bércový vřed a nepřiliší těsně přivážeme. (Bylinářka Charlotte Hanselová - CS)

Léčba bércových vředů podle bylináře Knittla z Vysočiny

Vezmi 50 g kořene lopuchu, nati přesličky 40 g, po 30 g nati komonice a nati mařinky, dále drcených jalovčinek a listu šalvěje a konečně po 20 g nati zeměžlučí a květu divizny. Do šálku vařící vody dáme 1 čajovou lžičku směsi, 1 minutu povaříme

a 5 minut necháme ustát, scedíme a pijeme neslazené 1 hodinu před jídlem.

Vezmi 100 g přesličky, 50 g řepíku, 50 g pelyňku pravého a 50 g květů měsíčku. 2 polévkové lžice směsi dáme do půllitru studené vody a povaříme 2 minuty, necháme vyluhovat asi čtvrt hodiny, scedíme a použijeme k obkladům na 1,5 hodiny.

K tomu denně před spaním pouštět na nohy studenou vodu ze sprchy od spodu až ke kyčlím a zpět, po dobu 1,5 min. na každou nohu. Bez osušení nohy zabalit a jít spát.

Do vředu žádné masti, v případě nutnosti ošetřovat čajovým máslem, případně mastí připravenou vyluhováním květů měsíčku v másle — ne v sádle!

Nejíst hovězí polévky, paštiky, hořčici, výrazně omezit vašíčka, která jsou povolena jen jako příměs do pokrmu, ale ne přímý konzum, minimálně solit a kořenit, nic s octem, ne alkohol, ne cigarety, ne zrnková káva.

Pokud ve vašem kraji roste žindava (Q) — *Sanicula europaea* L., můžete ji přidat jak do čaje na pití, tak do čaje na obklady, po 50 g. (Bylinář, malíř a restaurátor J. Knittel — CS, Růžená u Pelhřimova)

Nízký krevní tlak

není vlastně samostatnou nemocí, spíše pouze příznakem. Léčíme jej jen tehdy, jestliže nás příznaky výrazně obtěžují. Dobrým přírodním léčivem je rozmarýna; připravíme vinný materiál v poměru 1:12 v bílém víně typu ryzlink a po obědě a po večeři vypijeme dle potřeby decinku (Dr. med. R. F. Weiss, podle preláta Sebastiana Kneippa)

Při nízkém krevním tlaku a srdeční ochablosti či při všeobecné zeslábnosti poslouží dobře též víkendová kúra. Několik sobot a nedělí si ráno připravíme rozmarýnovou koupel (do 100 l vody 38° C teplé vlijeme asi 2—3 litry nálevu ze 100 g rozmarýny), koupeme se 10 minut, potom se opláchneme studenou vodou a ještě půlhodinu odpočíváme v klidu na lůžku.

Přes týden cvičíme pravidelně tzv. jógické obrácené polohy, např. známý sarvangásán — svičku! (Dr. med. R. F. Weiss — D) Vysoký krevní tlak

vyžaduje vždy vyšetření ledvin. Důležitým bylinným lékem je jmelí, které ale nesmíme zahřívát. Připravujeme proto macerát. Večer přelijeme 1 čajovou lžičku drobně řezané drogy šálkem vlažné vody, ráno scedíme a vypijeme. Současně založíme další macerát, který budeme potřebovat večer.

Jmelí nelze užívat déle než 8 týdnů, navíc v těžších případech samo nepostačí. Tu přidáváme ještě 3 x denně kolem 30 kapek hlohové tinktury. Jako čaj na pití se osvědčil prostý nálev z meduňky, asi 1/2 litru během dne z termosky, po doušcích. (Bylinář Rudolf Franěk - CS)

Vaříme 5 g ova, 5 g oddenku pýru, 5 g květu karafiátu a 10 g drcených jalovčinek v 1 litru vody tak dlouho, až zbude 3/4 litru. Pak přecedíme do termosky a popijíme během dne. (Jovo Mijatovič — YU)

Při vysokém krevním tlaku se často osvědčilo střídání koupelí, jeden večer koupele nohou, druhý večer koupele rukou, v těžších případech ráno koupat ruce a večer nohy. Koupele bereme co nejvíce horké, po dobu asi 1/4 hodiny. Použijeme směs: 1 hlávka drceného česneku, 1 hrst hlohového květu s listem, 1 hrst nati vlašovičnicku (Q) — pozor, jedovatý, neužívat vnitřně! Při koupeli vždy vypít šálek nálevu ze směsi stejných dílů máty, bazalky, nati sporýše (Q) a květů heřmánku římského. (Bylinář Maurice Mességué — F)

### CO JE TO ZDRAVÍ?



Moderní doba přinesla do medicíny výraznou specializaci. Lékaři se zaměřují na jednotlivé části těla, ale uniká jim celek. Chtěl bych položit otázku, zda jsou zdraví lidé, kteří mají sklon k násilí, zbrojení, válčení?

Fyzické zdraví můžeme měřit pomocí životní energie. Zdraví psychické bychom měli měřit podle toho, kolik dobra nebo zla může daný jedinec způsobit. Zdravý člověk je dobrý, myslí a postupuje morálně, s pocitem zodpovědnosti. Člověk, který plodí potomstvo a nestará se o něj, člověk, kterému je lhostejný osud starce — takový člověk je morálně nemocen, stejně jako ten, který lehkomyšlně otravuje ovzduší nebo vody kancerogenními odpady.

Není zdravý člověk, který trpí, ani ten, který způsobuje utrpení jiným. Kdo — sám syt — se lhostejně dívá, jak jiní hladoví. Kdo kárá jiné za činy, které sám vykonává. Kdo není za projevení přejnosti vděčný, ale cítí se pokořen a místo vděčnosti odplácí nechutí. Kdo nenávidí jiného z iracionálních příčin nebo z předpojatosti národní, rasové, náboženské — a nedovede se tohoto citu zbavit. Kdo neumí zmobilizovat v sobě vůli k překonávání překážek. Kdo nedovede vyhledávat pěkné a radostné stránky ve svém životě a oddává se pouze zasmušilosti. Kdo se bojí nepřítele jak skutečného, tak vymyšleného a nedovede se od tohoto strachu osvobodit. Kdo je si vědom, že pro zdraví je škodlivé otravování a narušování životního prostředí, ale sám pro nápravu nic neudělá. Kdo nemá obrazovost a nedovede si představit lepší zítřek, máje vědomí zastřeno molochem „zlatého telete“.

Není zdravá společnost, která přejímá kulturní vzory, podléhající lidskému bezpráví, která vyznává „právo silnějšího“,

protože neumí nebo nechce postřehnout, že v souladu s rytmem života — tedy narození, zrání, stárnutí a smrti — jsou si všechny bytosti rovny. Nejsou zdraví lidé, kteří nedovedou navazovat osobní nebo mezinárodní kontakty bez ubližování jiným. Lidé, kteří se nesnaží o překonání sebe sama a stereotypnosti svého myšlení a konání. Lidé, kteří smysl života hledají pouze v konzumních hodnotách místo toho, aby hledali smysl života a lidského bytí, aby se duchovně zdokonalovali a aby se svým přístupem přičinili k přežití lidského rodu.

Zdraví tedy není jen nepřítomnost nemoci, zdraví je harmonie. Harmonie fyziologických funkcí, biofyzického a psychosociálního prostředí. Nehledejme proto začátek nemoci jen v přítomnosti virů nebo bakterií, ale podívejme se nejdříve, kde je narušena harmonie — v nás i kolem nás. Až se naučíme harmonii a řád nejen porušovat, ale i obnovovat, zmizí mnoho bílých míst z mapy našeho vědění. Pak zmizí i nevyčísitelné nemoci... (Podle prof. dr. Juliana Alexandrowicze — PL - a jeho knihy NIEMA NEULECZALNE CHORYCH, vyd. nakl. ISKRY, Warszawa 1982)

### PŘÍRODNÍ LÉČIVA PŘI NEMOCECH ŽLUČNÍKU, JATER, ŽLÁZ S VNITŘNÍ SEKRECIÍ A PŘI PORUCHÁCH VÝMĚNY LÁTKOVÉ



Nejde o tak nesourodou kapitolu, jak by se mohlo na první pohled zdát. Stabilita vnitřního prostředí je do značné míry určována právě játry a žlázami s vnitřním vylučováním. Samotná játra mají mnoho nezastupitelných funkcí a jsou jedním z mála orgánů, bez kterých člověk přežije jen několik málo hodin. Jsou strážcem vnitřního prostředí, ekologickým orgánem, který nedopustí, aby se v těle potulovaly jedovaté látky. Jsou i energetickým skladištěm, jaterní glykogen je vždy připraven doplnit hladinu krevních cukrů. Přesto se k nim chováme neuctivě. Napravme to.

Špatná funkce žlučníku je zdánlivě banální záležitostí. Vidíme to podle množství vyoperovaných žlučníků. Poruchy ve funkci žlučníku však často narušují játra a komplex zažívacích procesů. Vše vzájemně souvisí a jen naše myšlení, které není s to pochopit dynamický komplex životních funkcí v jejich vzájemném prolínání, si věci zjednodušuje a vulgarizuje. Proto ani nebudeme poukazovat na jednotlivé funkce žláz s vnitřní sekrecí. Jedna ovlivňuje druhou a není v lidském těle děje, do kterého by nemluvíly. Proto i naše zásahy do jejich funkce musí být maximálně šetrné a pokorné.

## Zlepšení funkce jater

Smíchat mleté vlašské ořechy s medem 1:1 a každé ráno užít 1–2 čajové lžičky této směsi. Prospívá to játrům i nervům. (Bylinář Jan Veverka - CS)

### V rekonvalescenci

po žloutence nebo v jiných případech snížené jaterní funkce velmi prospívá semeno ostropestřecé mariánského (Q). Může se podávat v různých formách. Komplex jeho účinných látek — sylimarin — je obsažen v přípravku firmy Madaus, který se nazývá LEGALON; československý lék má obchodní název FLAVOBION. Ostropestřec je též v čajovině UNGOLEN.

Oblíbenou formou je směs mletého semena a mléčného cukru 1:1. Pokud není mléčný cukr, lze ho nahradit práškovou glukózou GLUKOPUR. Denní dávka činí 2–3 čajové lžičky tohoto prášku. Někdy dávají odborníci přednost tinktuře ze semen, dávkované 20–25 kapek 3x denně v léčbě a 10–15 kapek v profylaxi. Velmi vhodnou kombinací je odvar z kořene pampelišky s natí, do kterého nakapeme příslušnou dávku tinktury ze semen ostropestřecí. Lze též podávat dobrý jaterní čaj, připravený ze směsi stejných dílů nati mochny husí, nati vlašovičnicku (Q), nati čubetu benediktů, nati pelyňku, listů kopřivy a kořene pampelišky s natí. Tímto čajem, připravovaným podle běžných zásad, zapijíme semena ostropestřecí (Q), rozmělněná na prášek, případně do něho nakapeme tinkturu, připravenou ze semene ostropestřecí. Můžeme však semeno přimíchat přímo do čajové směsi — v tom případě jej dáme dvojnásobný díl v poměru k dávkování ostatních drog. (Dr. med. R. F. Weiss - D)

Při poruchách jaterních funkcí se osvědčila také — dnes už klasická — mixtura, zavedená před lety průkopníkem moderní fytotherapie dr. med. Henri Leclercem ve Francii: Vezmeme 100 g čerstvé šťávy z kořenů pampelišky, přidáme 30 g vodky 40% a 20 g lékárenského čistého glycerinu; vše dobře promícháme a uschovááme v chladu. Průměrné dávkování činí 2 x denně 1 polévkovou lžici. Množství alkoholu tvoří nepatrnou příměs a neohrožuje léčebný efekt — samozřejmě za předpokladu, že to je jediný alkohol, který nemocný během léčby použije!

### Jaterní cirhosa

Vezmeme 120 g kořene nebo nati čekanky, 50 g listu máty peprné a 30 g nati vlašovičnicku (Q). 2 čajové lžičky směsi na sklenici nálevu, pít na lačno, neslazené, 3 x denně. (Prof. dr. Jovann Tučakov — YU)

Při chorobách žlučnicku a jater doporučuje dr. med. R. F. Weiss, aby vždy byla dodržována následující formule: Remedium cardinale čili hlavní drogou ve směsi má být jedna nebo

více bylin žlučopudných. Pak se přidávají spasmolytika, tedy drogy proti křečím. Nesmí se zapomenout na karminativa, léčiva proti plynatosti. Protože nemocní mají často problémy se stolicí, přidává se do směsi zpravidla i mírně projímavá droga. Příkladem tohoto lékařského myšlení může být směs: 200 g kořene pampelišky s natí, po 100 g nati mochny husí a nati řepíku a po 50 g kořene reveně a plodů fenyklu (pampeliška a řepík jsou v tomto předpisu drogy žlučopudné, mochna husí je spasmolytikum, reveň je mírným laxativem a fenykl ruší nadýmání). Čaj se připravuje a podává obvyklým způsobem. (Podle dr. med. R. F. Weisse — D)

Při jaterní cirhose se osvědčil také kombinovaný recept: Vezmeme šťávu čerstvě připravenou z 1 kg mrkve, přidáme do ní 250 g medu a 10 g mateří kašičky. Dobře rozmícháme, uschováme v chladničce a podáváme před jídlem, 3 x denně 1 polév. lžici. (Dr. Ljubomir Hadži-Dordević — YU)

### Při zánětu žlučnicku

vezmeme 30 g třezalky, po 20 g listu máty peprné a nati pelyňku a po 15 g kořene kozlíku a šištic chmelu. 3 čajové lžičky směsi spaříme sklenicí vroucí vody, vyluhujeme 30 minut, cedíme a podáváme 2–3 x denně. (Dr. M. I. Borisov — BSSR — SU)

### Žlučové kaménky

jsou svízelným problémem. Večer nastroháme černou ředkev, trochu posolíme a přidáme přírodní hnědý cukr. Přes noc ředkev pustí šťávu, tu ráno vylisujeme a vypijeme menší pohárek, 50–100 ml, ne více. Podávat 2–3 x denně.

Současně se pije denně 3/4 litru čaje, připraveného ze směsi: listu šalvěje 60 g, nati přesličky a květu heřmánku po 40 g, kořene pampelišky s natí 30 g, kořene nebo nati čekanky 20 g, nati protěže písečné 10 g. Protože protěž písečná (též smil písečný) (Q) je obtížně dostupná, lze ji nahradit běžně dostupným pelyňkem pravým.

### Poruchy funkce štítné žlázy

Základními drogami zde jsou — při hyperfunkci (thyreotoxikóza, nemoc Basedowova) především nať karbince evropského (Q) — *Lycopus europaeus* L. Při hypofunkci, kterou někdy charakterizuje struma čili vole, se pro vysoký obsah jódu podávají především mořské chaluhy (*Fucus vesiculosus*), které jsou někdy dostupné v našich specializovaných lékárnách.

Funkci lze též ovlivňovat kloktáním čaje ze svízele syříšového (Q) a popíjením thé ze stejných dílů listů kopřivy, nati řebříčku a květů měsíčku.

Hyperfunkce bývá někdy doprovázena bušením srdce — pak se do směsi přidává nať srdečníku nebo kořen kozlíku.

Při poruchách štítné žlázy lze zasahovat i zevně, formou ka-

šovitých obkladů ze svízele syříšového a libovolného druhu slézu. (Bylinářka Marie Trebenová — A)

Při hyperfunkci lze zasahovat takto: Vezmeme po 100 g nati karbince (Q) a nati rozrazilu potočního nebo lékářského (Q), po 50 g nati řebříčku, nati rdesna ptačího-truskavce, oddenku pýru, květů heřmánku, listu lesního maliníku a nati komonice lékářské. 1 čajovou lžičku na šálek nálevu, vyluhovat půl hodiny, 3 x denně po jídle. Tento čaj má regulační účinek; při hypofunkci lze karbince nahradit mořskými chaluhami. (Modifikováno podle pátera G. F. Sroky — PL)

Diabetes mellitus — úplavice cukrová

Vezmeme stejné díly borůvkového listu, fazolových lusků a nati zlatobýlu. Pijeme 3 sklenice odvaru denně místo dopolední svačiny, mezi obědem a večeří a na noc. (Pharm. Dr. Janez Kromar — YU)

Kombinovaná pomocná léčba cukrovky

Prvých pět dní užíváme 4 x denně 2 polévkové lžíce nálevu z pelyňku. Druhých 10 dní užíváme 4 x denně 2 polévkové lžíce nálevu z vavřínového (bobkového) listu. Třetích 15 dní užíváme čs. čajovinu DIABETAN, kterou před použitím obohatíme tak, že na 100 g přidáme 15 g kopřivy a 10 g puškvorce. Čaj užíváme a připravujeme dle návodu. (Rudolf Franěk — CS)

Poznámka: Fytoterapie se může uplatnit pouze u nemocných, kteří nejsou nuceni užívat inzulín v injekční formě.

Poruchy látkové výměny

Na tomto poli se nejlépe uplatňuje oddenek pýru. Důkladně pročištěje organismus, potahuje slizem rozbolavělé sliznice, posiluje organismus a napomáhá k narušení struktury jak žlučových, tak močových kamének. Především se však uplatňuje jako metabolikum, tedy přírodní léčivo, výrazně zlepšující látkovou výměnu.

30 g oddenku pýru vaříme ve vodě 1 minutu. Potom pýr vyjmeme a rozdrťme. Vhodíme jej znovu do vody, ve které se vařil poprvé, a doplníme na 1 250 ml. Vaříme tak dlouho, až zbude právě litr odvaru. Před koncem vaření přidáme 10 g kořene lékořice. Scedíme do termosky a pijeme po doušcích během dne. Můžeme, ale nemusíme okyselit nápoj trochou citrónové šťávy. Dvě litrové dávky spotřebujeme během tří dnů.

Pýr je tuzemskou náhražkou za drahý dovozový kořen sarsaparillový (Q). (Dr. Rista Gostuški — YU)

Poznámka: Na jedné přednášce v Ostravě se mi představila starší dáma a vyprávěla o řadě pokusů svého zesnulého manžela, lékaře, které prováděl spolu s dnes již rovněž zesnulým pracovníkem n. p. Léčivé rostliny Zbraslav ing. V. Krejčíkem. Především ověřovali platnost starých lidových rad a receptů. Například ověřili výborný lidový recept proti plicním choro-

bám — viz výše. Po dlouhodobém užívání čaje z kořene sarsaparilly se podařilo zcela vyléčit vlastní dceru z těžké formy lupénky — psoriázy. Dcera je dnes lékařkou a kožní erupce se nikdy neopakovaly... (J. A. Z.)

Oddenek pýru patřil dříve k vyhledávaným léčivým drogám. Jeho sběr byl perfektně organizován, zvláště na Záhoří. V současné době je situace taková, že se rozpakujeme, zdali bychom tuto drogu neměli též opatřit symbolem (Q)!!!

Dobry čaj na „čištění krve“ získáme smíšením 20 g kořene lopuchu a po 10 g nati dvouzubce trojdílného (Q), listu lesního jahodníku, nati meduňky a hluchavkového květu. 1 polévkovou lžící směsi povaříme 1 minutu ve čtvrtlitru vody. Necháme vyluhovat 15 minut, scedíme a podáváme 3 x denně, na lačno. (Dr. Czeslaw Bankowski — PL)

Lze rovněž připravit směs stejných dílů kořene lékořice, kořene a nati pampelišky, listu máty peprné, nati jablečnicku, nati řebříčku, kořene andělíky, nati čubetu benediktu, kořene proskurníku, drcených jalovčinek, nati zlatobýlu a nati vachty. Vachta trojlistá, též „hořký jetel“, je však úzkoprofilová. Ve směsi ji lze nahradit kořenem omanu.

Vezmeme vrchovatou polévkovou lžící směsi, spaříme ji čtvrtlitrem vroucí vody a necháme pod pokličkou ustát 3 hodiny. Potom přecedit, mírně přihřát a vypít, neslazené, před jídlem. (Páter A. C. Klimuszko — PL)

Látkovou výměnu lze podporovat také listem vlašského ořešáku. Nejlépe se mi osvědčil list sbíraný v červnu a rychle usušený, třeba i na sluníčku. Pro podporu metabolismu doporučuji nálev, připravený podle běžných pravidel. Pomáhá také při vyčerpanosti a při mozkové skleróze a rovněž při některých formách ekzému, kdy se užívá vnitřně i zevně na omývání.

Formu odvaru radím pro přípravu kloktadla — při angíně, nemocech dásní a začínající paradentóze.

Jak nálev, tak odvar používáme 3–4 x denně, podle povahy případu. Pro diabetiky se osvědčila speciální příprava: Tři sklenice vroucí vody vlijeme na jednu skleničku drobně řezaného listu, zakryjeme a necháme vyluhovat asi 20 nebo 25 minut. Pak necháme nálev projít varem a ještě vyluhujeme v uzavřené nádobě dalších 6 hodin. Užíváme 3 x nebo i 4 x denně půl sklenice tohoto odvaru, asi 3/4 hodiny po jídle.

K léčení ran, furunklů apod. se výborně hodí olejový výtažek: 80 g drcených čerstvých listů macerujeme v 300 ml olivového nebo slunečnicového oleje při pokojové teplotě 2 týdny — a pokud je chladný rok, tak i 3 týdny. Potom scedíme.

List má fytoncidní účinky s baktericidním působením — proto výluhy působí hojivě a ničí řadu bakteriálních kmenů,

zejména těch, které se zúčastní na patologických pochodech v dutině ústní, a též některé plísně. Pokud je to technicky možné, dávám vždy přednost lihovým výtažkům, protože některé účinné látky se ve vodě špatně rozpouštějí. (Vjačeslav Gromov, léčitel — Tallin, ESSR — SU)

## IRISDIAGNOSTIKA - „BLÁZNIVÁ HRÍČKA“ !!! NEBO ???



vánocích 1988 vyšla moje knížka KŘÍŽOVKA ŽIVOTA, ve které se pokouším modernímu čtenáři přiblížit staré moudrosti orientálního lékařství a zařadit je do kontextu soudobého vědění. Hovořím zde mimo jiné o řadě „displejů“, na které se na povrchu lidského těla promítá stav vnitřního prostředí. Neznámější a nejužívanější displej nacházíme na uchu — běžně jej využívají lékaři akupunkturisté. Další displeje nalézáme na chodidle, v ústech a také v oku. V „Křížovce“ věnuji očnímu displeji kapitolu Oko do duše okno. Studium očního displeje se nazývá irisdiagnostika, protože průmětem, displejem, je oční duhovka — iris. S tímto pojmem se čtenář ostatně asi nesetkává poprvé; není tajemstvím, že tuto diagnostickou metodu používá řada léčitelů. O některých jsme už dokonce hovořili.

Zatímco aurikulodiagnostiku a aurikuloterapii (tedy „ušní“ displej a jeho využití) soudobá medicína již přijala, názory odborníků na displej oční jednotné nejsou. Protože soudíme, že čtenář má právo na kvalitní informovanost, dejme slovo oběma stranám:

V roce 1978 přinesl časopis PRAKTICKÝ LÉKAŘ (čís. 13, str. 513—516) kritický článek o tzv. irisdiagnostice. Protože článek obsahoval neuvěřitelnou zmínku o podpoře této „metody“ z oficiálních míst, včetně ministerstva zdravotnictví, požádala redakce o vyjádření muže nejpopovolanějšího, hlavního odborníka pro oftalmologii při ministerstvu zdravotnictví ČSR prof. MUDr. F. M. Michala, DrSc, přednostu oční kliniky Institutu pro další vzdělávání lékařů a farmaceutů v Praze.

Jeho stanovisko, publikované v č. 19/1979 časopisu PRAKTICKÝ LÉKAŘ na str. 692—693, tlumočíme v doslovném znění:

V Praktickém lékaři vyšel v rubrice „dopisy redakci“ článek Doležalové a Křížka, který je svým způsobem historicky důležitý. Je to na půdě našeho státu první odborná lékařská publikace s názvem „O tak zvané irisdiagnostice“, která se velmi seriózně zabývá tímto „problémem“, pokud lze o problému vůbec hovořit.

Jmenovaní autoři se velmi zodpovědně a kriticky zamýšlejí

nad pochybnou, nezaslouženou a čas od času se opakující snahou diagnostikovat celkové choroby lidského organismu z utváření lidských duhovek. Jejich úvahy jsou natolik přesvědčivé, že by — kromě souhlasu — nepotřebovaly komentář. Avšak po publikaci článku obou zmíněných autorů byla našim laickým tiskem znovu věnována irisdiagnostice pozornost, a tak nezbyvá, než k vyčerpávajícímu a jednoznačnému závěru Doležalové a Křížka připojit dovětek.

Je příznačné, že otázky irisdiagnostiky se u nás až dosud věnovaly výlučně laické časopisy. Názvy článků jsou velmi vzletné a poutající pozornost. Tak např.:

1. PODLE OČÍ POZNÁTE JE (Miroslav Sígl, časopis ZDRAVÍ č. 2/1977, str. 16-18)
2. OČI REKNOU VŠE (MUDr. V. G. Vávra, časopis ABC mladých techniků a přírodovědců, č. 22/1978, str. 18—19)
3. ... DO TĚLA OKNO (V. Železný, magazín T 78 č. 3/1978, str. 14-17)
4. DIAGNOSA VYČTENÁ Z OČÍ (bez signatury, čas. Svět socialismu, č. 15/1978)

I když je místy v uvedených člancích zdravá skepse a opatrnost, přece jen pojednávají o něčem, co není lékařsky seriózně doloženo. A nadto jsou některé informace naprosto pravdivé a mohou laika neznalého věci pomýlit. Zejména velmi nezodpovědný je údaj o spolupráci s ministerstvem zdravotnictví.

Podívejme se, kdo se zabýval irisdiagnostikou v minulém i tomto století a jaké měl ten který „badatel“ odborné vzdělání.

A. Na půdě Evropy —

1. Ignaz von Peczelyi, původně pasáček, později přírodní léčitel, získavší dědičný šlechtický titul, byl po studiu 4 semestrů lékařství promován doktorem lékařských věd. Tedy v podstatě autodidakt. A jím to na našem kontinentě začalo v polovině minulého století.
  2. Švéd Liljequist, farář, současník předchozího, byl homeopat, považoval se (tak jako mnozí po něm) za objevitele irisdiagnostiky. Sledoval změny barvy duhovky působením léčiv.
  3. Peter Johannes Thiel, učitel obecné školy, hlásal, že roku 1902 rozřešil problém lokalizace orgánových polí na duhovce. Autodidakt, který byl prohlášen za doktora lékařství na Academy of Medicine ve Washingtonu.
  4. Pastor Felke, přírodní léčitel, který byl v roce 1909 souzen v Koblenzi pro šarlatánství a nevědeckost.
- A jak vypadala a vypadá situace u nás? Jsou nám známi čtyři tzv. irisdiagnostici:
1. Bylinkář v Černém dole v Krkonoších (zemřel asi před 15 roky).
  2. Bylinkář na Sokolovsku.



3. Invalidní důchodce, bývalý inženýr, příslušník cizího státu, žijící trvale na půdě CSR. Pěstuje irisdiagnostiku, „bělmodiagnostiku“ (!) a diagnsotiku z utváření kloubů. Prohlašuje se (tak jako mnoho jiných) za objevitele irisdiagnostiky. Spolupracovníka prý prozradí, až mu bude přiznána priorita objevu. Jeho „objev“ má však drobný nedostatek — až dosud není klinicky ověřen (!)

4. Otec, vedoucí lánzí, a jeho syn zabývající se vynálezy v oboru elektroniky. Jejich irisdiagnostický testograf je sice umně technické dílo, má však drobnou vadu. Klinické ověření jejich metody a průkaz příčinných vztahů mezi orgánovými poruchami a mezi změnami, zjištěnými na duhovce, chybí. Vzdor četným patentům v oboru elektroniky. Jinými slovy lze říci, že v tomto případě je velice podrobně a zevrubně propracována technická stránka zobrazování duhovky a její kresby, chybí však maličkost: průkaz příčinné souvislosti změn, zjištěných na duhovce a na tělních orgánech.

Ony totiž myšlenkové pochody všech irisdiagnostiku mají společný defekt ve sféře logiky. Vůbec se nerespektuje bilaterální závislost. Populárně řečeno, jejich usuzování vypadá takto: Kohout kokrhá zpravidla ráno. Je ráno, neboť kohout kokrhá.

A nyní se podívejme letmo na názory odborných očních lékařů, o jejichž vědecké serióznosti nemůže být pochyb. Většinu rozhodných odsudků irisdiagnostiky již uvedli Doležalová a Křížek (Jaensch, Schreck, Birch-Hirschfeld, Pillat a Salzmann, Trevor-Roper) a ocitovali příslušné literární prameny.

Proto odsuzující názory lze doplnit jen několika citáty.

V roce 1961 napsal Georg Pietruschka v populární brožurce „Das gesunde und das kranke Auge“ toto: „Neexistuje objektivní a vědecký důvod k uznání irisdiagnostiky. Bližších vývodů k tomu není třeba, neboť irisdiagnostika postrádá jakékoliv lékařsko-vědecké podklady a musí být odmítnuta jako lživá spekulace a klam.“ (VEB Verlag Volk und Gesundheit, Berlin, DDR, str. 57–58, 1961)

Velmi přísně odsoudil v roce 1977–78 irisdiagnostiku H. Pau. Jeho přednáška ze dne 21. IV. 1977 byla publikována v časopise DIE MEDIZINISCHE WELT č. 37/38 - 15. IX. 1978. Autor v závěru praví: „... většina irisdiagnostiku jsou samouci bez primitivní představy o stavbě duhovky, kteří nepokročili od opuštěného pozorování jedenáctiletého Ignáce V. Peczeyli.“

Pau dále připomíná slova Birch — Hirschfelda, který mluvil o „hříčce plné fantazie“. A cituje Th. Axenfelda z Freiburgu, který pravil: „Oční lékařství nemá s touto bláznivou hříčkou co dělat.“ Pau dále připomíná, že v současné době existuje 19 (slovy: devatenáct) duhovkových map, resp. klíčů. A o každém

z nich se prohlašuje, že je to ten pravý. Tolik na doplnění.

Lze uzavřít asi takto: Ani u nás neexistuje klinická verifikace irisdiagnostiky. Všechny zprávy a všechny údaje o technické prioritě v zobrazování duhovky pro potřebu irisdiagnostiky mají společnou základní chybu. Ani sebedokonalejším zobrazovacím duhovky perfektní elektronickou aparaturou nelze prokázat vztah mezi orgánovými změnami a utvářením úchylek na duhovce.

Tolik prof. MUDr. F. V. Michal, DrSc.

„V poslední době se stále více vědců a lékařů zabývá hledáním bezpečných a nadějných způsobů rychlé diagnostiky, které by bylo možno využít pro masové preventivní prohlídky obyvatelstva. Zvláště perspektivní se jeví metody založené na sledování signální funkce extrareceptivních zón organismu. Zřejmě nejvíce informací nabízí metodika indikace chorobných změn podle adaptivně-trofických změn na oční duhovce.“

Již v hluboké minulosti si lékaři povšimli, že orientační vyhodnocení stavu organismu lze vyhledávat v tzv. oknech těla — tedy v očích, uších, v nose, v dutině ústní nebo i na pokožce. Časem bylo zjištěno, že „okna těla“ obsahují řadu receptorů, které jsou určitými prostředníky mezi vnějším světem a vnitřním prostředím.

V předkládané práci se pokoušíme objasnit význam a podstatu nové metody topické diagnostiky, vycházející ze změn struktury a barvy oční duhovky. Budeme hovořit o irisdiagnostice. Oční duhovka je svého druhu nervově-cévně-svalovým displejem, v jehož receptorech probíhají nepřetržité změny, spojené s působením světla na straně jedné, a patologickými proměnami v organismu na straně druhé. Pod vlivem světelných impulsů dochází ve tkáni duhovky k lokálním i všeobecným změnám adaptačního a ochranného charakteru. Toto dění probíhá pod vlivem sympatiku a regulačně se podléjí některá mozková centra. Patologický děj v organismu se promítne do určitých mikrozón oční duhovky formou nakupení nebo úbytku určité skupiny melanocytů. Při iridologickém studiu vidíme vyjádření těchto pochodů jako různá projasnění v duhovce, pigmentové skvrny, lakuny apod.

Vyhodnocení těchto změn na oční duhovce, majících přesný somatotopický význam, dovoluje s dostatečnou přesností určit lokalizaci patologického děje, avšak již ne charakter jeho průběhu.

Takovým způsobem se realizuje nespécifická topická diagnostika — irisdiagnostika; představuje sice dosud málo probádanou, ale velmi perspektivní diagnostickou metodu, která se vyznačuje snadnou dostupností, rychlostí vyhodnocování

i vysokým množstvím nabízených informačních dat..." (Z předmluvy autorů ke knize prof. MUDr. Evgenije Sergejeviče Velchovera a kol. - IRIDODIAGNOSTIKA - vyd. nakl. MEDICINA, Moskva 1988)

## PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ POSTUPY V UROLOGII

**B**ylinná léčba v urologii je vhodná zejména v případech nutnosti dlouhodobého podávání léčiv, tedy při chronických zánětech ve vyměšovacím ústrojí. Léčba bylinnými čaji je sice poměrně nepohodlná a nástup účinků pozvolný, avšak toto příkoří je vyváženo mnoha přednostmi. Při podávání chemicky připravených léčiv jde vždy o hrubší zásah do organismu a ten potom může odpovědět nežádoucí reakcí, třeba i po letech.

Bylinný čaj v urologii má poněkud jiné parametry než v jiných indikacích. Je to dáno již tím, že tohoto čaje musí nemocný požit většinou velké množství. Proto takový čaj nesmí být nechutný. Přirozeně se musí vylučovat ledvinami a musí rovněž chránit stabilitu moči, aby se nevytvářely pevné konkrementy.

Čs. urolog MUDr. Josef Mates, CSc. navrhl již v roce 1966 rozdělení bylin, používaných v urologii, do několika skupin:

I. skupinu tvoří drogy s bakteriostatickým účinkem. Sem patří list medvědice, list borůvky, list brusinky, vřes, listy hrušně (Q) a jiné.

II. skupinu tvoří drogy močopudné. Je to např. březový list, přeslička, kořen jehlice trnité, svízel syřišťový, kořen i nať petržele zahradního aj.

III. skupinu tvoří protizánětlivě působící drogy, jako lněné semínko, divizna, lichořeřišnice větší (Q) pýr a další.

IV. skupina zahrnuje drogy protialergické, jako list kopřivy nebo nať zlatobýlu či nať přesličky atd.

V. skupina je tvořena bylinami zastavujícími krvácení. Na první místo zde řadíme nať řebríčku, dále nať kokošky — pastuší tobolky, dubovou kůru, kořen krvavce—totenu (Q) a některé další.

VI. skupinu tvoří protikřečově působící spasmolytika, jako např. rulík zlomocný, heřmánek, mochna husí, hluchavka aj. Ve třídě VII jsou drogy, které pomáhají narušovat soudržnost již vytvořených konkrementů a brání vytváření nových. Radíme tam nať lomikamene, přesličku, rdesno ptačí, rdesno blešník (lidově „vrvice bílá"), kořen mořeny barvířské, nať máčky ladní, květ petrklíče, kořen libečku, nať kakostu smrdutého a další.

Je přirozené, že rozdělení není zcela jednoznačné a některé drogy by správněji měly figurovat ve více skupinách.

**Prostředky močopudné**

se podávají u některých nemocí močových cest a dále u nemocí, doprovázených otoky, kdy je třeba zvýšenou diurézou vyhnat z těla více vody. Takto lze postupovat třeba i při chorobné obezitě, při slábnoucím srdci a v řadě dalších případů.

Málo známou drogou z této oblasti je turan kanadský (Q) (*Erigeron canadensis* L.). Vedle močopudného působení reguluje menstruaci, působí výrazně antirevmaticky, tlumí krvácivé projevy a má výrazný protizánětlivý účinek. Droga zvětšuje filtraci v ledvinných klubičkách — glomerulech a působí současně spasmolyticky, takže se uplatňuje jako léčivo volby při chronické glomerulonefritidě a též při oligurii — jak se odborně nazývá snížená tvorba moči. Turan lze dobře kombinovat s květem černého bezu, s kukuřičnými čnělkami (Q), s fazolovým luskem, s natí violky trojbarevné, s květem chrpy, s vřesem a zlatobýlem. Podávat 4 x denně sklenici nálevu připraveného obvyklým způsobem. (Dr. Ewa Sitarska — PL)

Species diureticae Bulgarici (bulharský močopudný čaj) má toto složení: 20 g vřesu, 20 g semene petržele, 20 g nati přesličky, 10 g fazolových lusků bez semen, 10 g kořene libečku, 10 g nati zlatobýlu a 10 g chmelu. Obvyklým způsobem připravíme nálev a podáváme jednou nebo i vícekrát denně po čtvrt litru. (Prof. dr. Duška Staneva - BG)

**Při obtížném močení**

lze někdy nečekaně napomoci čajem, připraveným ze 3 dílů kořene jehlice trnité, 2 dílů nati svízel syřišťového (Q) a 1 dílu dubové kůry. 2 čajové lžičky směsi necháme hodinu luhovat ve čtvrtině litru studené vody, potom krátce povaříme, 10 minut vyluhujeme, cedíme a podáváme několikrát denně.

Pomáhá proti úsadbám kyseliny mčové, též při ledvinových a močových zánětech, proti revmatickým nemocem a všeobecně při „čištění krve". (Farář Herrmann Josef Weidinger)

Ve stejné indikaci (tento čaj není vhodný při zánětu ledvin), tedy při obtížích s močením lze také vyzkoušet čaj složený ze 3 dílů kořene jehlice trnité, 3 dílů nati přesličky, 1 dílu kořene petržele a 1/2 dílu drcených jalovčinek. Příprava je stejná jako v předchozím receptu. (Farář Herrmann Josef Weidinger)

**Zástava močení**  
je nevídanou komplikací různých močových obtíží. Zkusíme se nejprve napařovat nad vařící se přesličkou — to znal již Kneipp — případně zvolíme sedací koupel v přesličkovém odvaru. Potom měchýř obložíme horkým jílovým obkladem nebo obkladem z horkých senných trsek. Popíjet můžeme čaj ze semene, nati nebo i kořenů petržele. Přitom je třeba být v tep-

le, nejlépe na lůžku. V 90 % se během dvou tří hodin močení obnoví. Pokud se tak nestane, je zapotřebí neprodlené vycévkování a další odborná léčba. (Páter Simon Ašič — YU)

**Bílkoviny v moči**

mohou, ale nemusí znamenat vážnější postižení ledvin. Někdy se proteinurie (bílkoviny v moči) projeví jen v takzvané ortostatické formě, tedy pouze po fyzické zátěži. V lehčích formách je vhodné vyzkoušet tento klasický postup:

a) 3x denně asi 20 minut před jídlem vezmeme 1–2 polévkovkové lžice tykvového sirupu. Ten si připravíme tak, že z plodu ořežeme vrchlík, vybereme semínka a do dutiny nasypeme přírodní hnědý krystalový cukr. Potom plod zavíčkuje a necháme do příštího dne ustát — pustí šťávu; uchovávat v chladnu.

b) Asi 10 minut potom vypít pohár nálevu ze směsi stejných dílů listů ostružiníku, nati přesličky a kořene petržele s natí. Čaj se nesmí sladit, ale můžeme do něho nakapat citrónovou šťávu.

c) Večer před ulehnutím aplikovat očistné klyzma pomocí nálevu z heřmánku. Po vyprázdnění provedeme desetiminutovou sedací koupel v odvaru z jehličí, případně jen v čisté vodě. Po této horké koupeli se na několik vteřin až minut ponoříme do teplé vody celí, ale jen tolik, abychom se prohřáli. Ihned po lázni provedeme suchý zábal na vypocení. Proceduru podle bodu c) provádíme obden a střídáme ji s procedurou dle bodu d), kterou rovněž provádíme obden.

d) Obyčejné droždí, čerstvé nebo kompotované (odpeckované) švestky, strouhané obyčejné kaštiny a špetku chloridu amonného rozmícháme na kasičku, zahřejeme na 40° C, natřeme na hadřík a přikládáme formou náplasti (velké asi 30 x 15 cm) na krajinu ledvin.

e) Ráno se důkladně umyjeme studenou vodou a provádíme suché tření — frotýrování, zejména v oblasti ledvin.

f) Potom na ledviny — jeden den na jednu, druhý den na druhou — přiložíme náplast. V originálu autor doporučuje „mušama od chavadživa“, což je náplast, připravená z kamejníku barvířského, tedy drogy u nás prakticky nedostupné. Můžeme proto postupovat analogicky a použít kašovitý obklad z rozvářených kopřiv nebo zelného listu, krátce „opečeného“ v horkém oleji. Náplast přikládáme na 1–2 hodiny a po jejím odstranění zajistíme ledvinám rovnoměrnou teplotu přiložením kočičího ledvinového pásu. (Bylinář Petr Dimkov — BG)

**Zánět močového měchýře**

Osvědčila se velmi jednoduchá směs stejných dílů listu medvědice, listu šalvěje a nati přesličky. 1 polévkovou lžící směsi vyluhujeme asi 6 hodin ve studené vodě, potom 10 minut po-

vaříme, necháme vyluhovat do zchladnutí na teplotu, při které je možno čaj vypít, cedíme a podáváme 4x denně. (Dr. A. A. Lager - SU)

Ve stejné indikaci se podává rovněž směs stejných dílů listu medvědice, březového listu, kukuřičných čnělek (Q), kořene lékořice a oddenku pýru. Příprava a podávání je stejné jako v předchozím receptu. (Dr. A. A. Lager — SU)

Poznámka: List medvědice se do CSSR dováží, ale není vždy dostupný. Při jeho nedostatku jej lze nahradit listem nebo semeny lichořeřišnice větší (Q), kterou řada zahrádkářů pěstuje jako okrasnou květinu. Pokud bychom ani tuto drogu neměli k dispozici, použijeme zlatobýl. (J. A. Z. — CS)

**Řezavka**

Při močení někdy pocítíme velmi nepříjemné řezání. Jde zpravidla o zánět močové roury, často spojený se zánětem močového měchýře. Proplach je velmi důležitý, podáváme větší množství čaje, nejméně 1 litr denně, raději více. Bylinář Franěk v této indikaci radil připravovat čaj bylinářským způsobem a po doušcích vypít během dopoledne 3/4 litru, odpoledne 3/4 litru a večer ještě sklenku těsně před spaním.

Dopoledne zpravidla doporučoval tzv. „žlutý čaj“ podle švýcarského bylináře faráře Künzla, sestávající z 50 g nati zlatobýlu, 30 g nati svízele syříškového (Q) a 20 g květu žluté hluchavky-pitulníku (Q). Nerozpakoval se však nahradit žlutý květ hluchavky květem bílým, který je běžně obchodně dostupný, nebo květem nachovým (Q), který na střední Moravě je velmi hojný.

Odpolední čaj — 50 g březového listu, 30 g vřesu a 20 g nati popence břečťanovitého (Q).

Večerním čajem byl běžný čaj urologický, dostupný v každé lékárně; tento čaj byl ordinován zejména pro obsah medvědice, avšak způsob přípravy volil odlišný: Polévkovou lžící směsi vhodíme do sklenky studené vody, přivedem k varu, ihned odstavíme a vyluhujeme tři čtvrtě hodiny, scedíme a můžeme mírně přihřát. Vypijeme najednou! Tímto způsobem se docílí maximálního vyluhování arbutinu, hlavní obsahové látky v medvědici.

Střídáním čajů sledoval pan Franěk co největší rozšíření antimikrobiálního spektra.

Na tomto místě upozorňujeme ještě na užívání tzv. lihovodných roztoků. Sovětští odborníci si povšimli, že zejména v urologických indikacích by bylo potřebné některé drogy podávat formou lihových výtažků — tinktur, protože řada antisepticky působících účinných látek se podstatně lépe vyluhuje do etanolu (lihu) než do vody. Vodné výluhy — čaje tedy nemají takovou účinnost, jakou mají etanolicke výluhy — tinktury, ale

čaje jsou v urologii vhodnější — i pro potřebný vodní objem. Proto byly do praxe zavedeny lihovodné roztoky, které se připravují tak, že do 200 — 250 ml čaje přidáme 1 (výjimečně 2) čajové lžičky tinktury, připravené z těchže drog, ze kterých je připraven čaj! Tato kombinace vykazuje ve většině případů lepší léčebné výsledky, zejména při zánětech močového měchýře a močových cest. Užití při zánětech ledvin již není tak jednoznačné a rozhodnout by měl odborník po zvážení všech okolností.

Problémy se zadržováním moči se vyskytují nejčastěji u starších lidí, především při chůzi se hor dolů anebo v deštivých dnech. Prospívají horké sedací koupele, asi dvacetiminutové, ze směsi stejných dílů přesličky a řebříčku, cca 100 g na jednu koupel. Dále je vhodné pít 4x denně šálek nálevu z kontryhele a krajinu kolem močového měchýře zevně potíráme výtažkem z pastuší tobolky, připraveným vyluhováním 120 g nati v 1 litru ALPY po dobu asi 10 dnů. Dobře působí též solné sedací koupele s přídavkem asi 20 — 250 g kuchyňské soli na jednu koupel. (Modifikováno podle Marie Trebenové - A)

#### Noční pomočování

Vezmeme 80 g nati řebříčku a po 30 g nati třezalky, nati přesličky, listu jitrocele a nati řepíku. 2 polévkové lžičce směsi sparíme 600 ml vroucí vody, necháme 30 minut ustát, osladíme mírně medem a po doušcích vypijeme během dne do 18.00 hodin, děti do 17.00, přičemž by to měl být poslední nápoj dne.

K tomu je nutné otužování „od spodu“, což provádíme podle Kneippa šlapáním vody. Do vany dáme studenou vodu a odpole dne v ní chodíme sem tam. Nejprve dáme vody jen po kotníky, pak do půlky lýtek a nakonec těsně pod kolena. Dobu chůze prodlužujeme od 30 vteřin (děti od 10 vteřin) do 5 minut (děti do 3 minut), přičemž dbáme, abychom nohy vždy vysoko vyzdvihovali z vody ven.

Dále si v prodejně jízdnicích kol zakoupíme obyčejná držátka na řídku velocipédu. Strčíme do nich násadu od smetáku a tu uřízneme tak, aby vznikl plný váleček — je výhodné, že rýhování držátka vytváří potřebné prohlubně. Držátka pak položíme na zem a bosými chodidly je válíme sem tam, přičemž dbáme, abychom nohy mírně vykřivovali ven, protože citlivé zóny na ovlivnění močových poruch jsou na chodidle v nožní klenbě a přesahují klenbu směrem dovnitř. Válíme vícekrát denně po několika minutách.

Léčba je zpravidla velmi efektivní, zvláště u dětí. (Podle MUDr. Václava Stefana Čermáka - CS)

Pro zlepšení funkce ledvin připravíme odvar z lipových větvíček, bez květu! Jednu polév-

kovou lžici drobně lámaných větvíček dáme do püllitru studené vody, 7 minut povaříme, chvíli necháme ustát a scedíme do termosky. Pít po doušcích během dne, 3 týdny. Potom krajinu ledvin lehce masírovat slivovicí. (Léčitel farář František Ferda - CS)

#### Prochlazení ledvin

Někdy se stane, že důkladně promokneme, profouká nás severák a začnou nás pobolívat ledviny — ale zatím ještě nejsme nemocní. V takovém stavu je dobré zajít k lékaři, ale spíš pro odborné zjištění, zda nález je v mezích normy, než pro vlastní terapii. Naopak nepokládáme za vhodné hned vytahovat houfničky těžkého kalibru.

Zkusme nejprve přiložit cibulový obklad na ledvinovou krajinu (kdyby moc pářil, raději sundáme — pokožka může být přecitlivělá) a k tomu sníme kousek petržele, nati či kořene nebo pár semínek anebo obyčejnou petrželovou polévku. Důležité ale je začít co nejdříve po prochlazení.

V „druhém kole“ pak můžeme nasadit horké sprchy na ledvinovou krajinu, sedací koupele a přirozeně také pít bylinkových čajů se zlatobýlem, vřesem, popencem, březovým listem, kořenem libečku — nebo prostě pijeme urologický čaj z lékárnky.

A v budoucnu budme více opatrní, protože podruhé to nemusí projít jen tak lehce. A tak raději nosíme na zádech kočičku — kožešinku. (Dr. Alfred Vogel — CH)

#### Pyelonefritida (zánět ledvinové pánvičky)

Velmi dobrou léčivou směsí je čaj ze stejných dílů nati rdesna ptačího-truskavce, nati třezalky, listu máty peprné a nati srdečníku. Připravíme bylinářský čaj a pijeme z termosky 3—4x denně cca 1/3 litru.

K dalším vhodným bylinám při této indikaci patří zejména šalvěj, heřmánek, pupeny černého topolu, zlatobýl, popenec, vřes, medvědice, jitrocel, měsíček, turan kanadský, lichořeřišnice. (Modifikovaný předpis dr. A. A. Lagera — SU)

#### Glomerulonefritida

Zánět ledvinných klubíček je podstatně závažnější onemocnění. Akutní formy vyžadují většinou ústavní léčení. Terapie chronických forem je velmi problematická, protože jde o jakýsi reflexní, přetrvávající zánět, ačkoliv infekční agens se tam již nenachází. Zde hraje fytotherapie důležitou roli. Vezmeme 25 g nati srdečníku, 20 g nati pelyňku Černobýlu, 15 g nati bukvice lékařské (Q) a 10 g květu měsíčku. Připravíme bylinářský čaj, který podáváme — podle rady odborníka a stavu nemoci, od 3 x denně 50 ml až po 4 x denně 250 ml. Běžnou dávkou 3 x denně 200 ml.

Další vhodné byliny v této indikaci jsou například suchopýru (Q),

list medvědice, nať zlatobýlu, jitrocel, list brusinky, hrušňový list (Q), nať svíce syřišťového (Q). (Modifikováno podle dr. A. A. Lagera - SU)

**Poznámka:** Při akutním průběhu glomerulonefritidy je třeba značně omezit příjem tekutin, léčivé čaje nevýjímaje. Sovětská lékařka dr. Kovalevová tvrdí, že v léčbě ledvinných chorob musí být fytotherapie velmi dlouhodobá, i když třeba postižený nemá žádné subjektivní potíže. Průměrná doba léčby (fytotherapie + dieta) je asi 1,5 roku. Po jednom roce léčby však má být vřazena několikátýdenní přestávka.

**Urolitiáza** — písek a kaménky v ledvinách a močových cestách

Záchvat ledvinné koliky, vyvolaný „putujícím“ konkrementem, patří k největším bolestem vůbec. Konkrementy mohou být buď ze solí kyseliny močové, tedy urátové, nebo ze solí kyseliny šťavelové — oxaláty. Méně časté jsou kaménky fosfátové, karbonátové, někdy jsou i složené. Poměrně dobře jdou rozpustit kaménky urátové, které jsou citlivé na pH moči a nesnášejí alkalické prostředí. Ostatní typy kamének nejdou rozpustit ve vlastním slova smyslu; z praxe však známe řadu případů, kdy fytotherapie napomohla k narušení jejich soudržnosti, velké kaménky se rozpadly a malé vyšly přirozenou cestou ven. V takových případech, nebo po chirurgickém odstranění, je velmi důležitá profylaxe proti jejich opakovanému vzniku.

Slovenská léčitelka z Kopernice paní Terezie Miinichová a nezávisle na ní slovinský léčitel páter Šimon Ašič si povšimli, že slepice sezobou „moře“ kamenů a písku, ale v „kuřincích“ z nich skoro nic není! Kam se podějí? Slepice je stráví a budují z tohoto materiálu základní hmotu pro skořápky svých vajíček ...

Zkusme proto vybrat z právě zabitých slepic vnitřní blánu jejich žaludku. Usušme ji, pomelme na prášek a užívejme 4 x denně, na špičku kulatého nože. Zapijme to asi čtvrtlitrem čaje připraveného ze směsi 200 g březových listů, 100 g nati rdesna ptačího, 100 g nati přesličky, nati pastuší tobolky a kořene pampelišky s nati, vždy po 50 g. Někdy bývá efekt velmi rychlý, jindy úplně spokojení nejsme... (Bylinářka Terezie Mtnichová — CS)

Při záchvatu koliky radí prof. MUDr. Netoušek vlézt ihned do vany s horkou vodou a vypít sklenici teplého mléka s 20—25 ml lékárenského glycerinu. To máme provádět 3 dny, i kdyby se kolika již neopakovala.

Z dietetických opatření prospívají především jahody, zvláště lesní, dužnina tykve s medem nebo meloun s medem.

Při fytotherapii vezmeme stejné díly nati dobromysli, březo-

vého listu, lipového květu, listu šalvěže, nati mateřídoušky, šišťka chmelu, nati protěže močálové (Q), nati bazalky, květů červené růže a květů heřmánku.

Toto je originální, velmi úspěšný recept dr. Niny Kovalevové ze Saratova. Protěž bahenní se v ČSFR nachází jen ojediněle (např. na východním Slovensku), ale můžeme ji s klidným srdcem nahradit třeba nati rdesna blešního, která je občas v obchodě dostupná pod lidovým názvem „vrbice bílá“.

Podáváme z termosky, zhruba 6 x denně šálek bylinářsky připraveného čaje. (Dr. Nina Kovalevová — Saratov, SU)

Vezmeme 200 g nati přesličky, po 100 g nati kakostu smrdutého a nati rdesna ptačího-truskavce, po 50 g nati řepíku, nati pastuší tobolky, březového listu a kořene jehlice trnité; jednu vrchovatou polévkovou lžící směsi vhodíme do 1/3 litru studené vody a povaříme asi půl minuty. Pak necháme vyluhovat do poklesu teploty, scedíme a ihned vypijeme. Prospívají horké přesličkové sedací koupele aplikované tak, že oblast ledvin je ještě ponořena. Můžeme si sednout do obyčejné vany, ale napříč, tedy tak, aby nohy visely z vany ven. Když nyní vanu naplníme, máme právě potřebný „ponor“. Srdce není ponořeno, proto koupel může být tak horká, jak vydržíme, asi dvacetiminutová. Potom bychom měli asi půlhodinku odpočívat. Pozor — přesličkový odvar působí nepříznivě na smalt vany, proto vanu rychle umyjeme a ošetříme. Kteroukoli bylinu v hořejším receptu můžeme nahradit „vrbicí bílou“ (rdesno blešňák). (Bylinář Rudolf Franěk - CS)

**Sirup na léčení ledvinových funkčních poruch**  
Pomeleme 1/2 kg čerstvých borůvek a hmotu smícháme s 1 kg medu. Užíváme 3 x denně 1 polévkovou lžící sirupu a zapijíme vždy sklenkou přihřátého macerátu (!) ze směsi: po 100 g listu a květů proskurníku a kořene proskurníku a po 50 g listu máty peprné a semene kopru. (Bylinářka Mátija Paunovská, Mostar - YU)

## STARÉ ZAŠLÉ ČASY



lověk XX. století je poněkud rozpolcený. Na jedné straně na něj nekompromisně doléhá věda. Exaktní věda, ve které je sice vše prokázáno a dokázáno, ale nic není zase tak jisté, aby to nemohlo být po čase vylepšeno, eventuálně zavrženo. To prostého člověka trochu mate. Čas od času jsou mu předhozeny střípky z vědeckého poznání, aby si uvědomil, jak je malý a nicotný. Aby nedošlo k omylu, tak si věda sama přiřkla přídomek „pokrok“. Tedy vše, co je vědecké, je zároveň i pokrokové, tak to alespoň zevně vypadá. Nikdo však zatím netuší, zda je opravdu pokro-

kem to, že lidé ztrácejí půdu pod nohama, dusí se vlastními výpary a vyraždují se nikoliv zbraněmi tradičními, ale pokrokovými. Možná že jsme nabrali i v pokroku špatný směr.

Druhá část člověka zůstává kdesi daleko v minulosti. Minulosti zase věda přičkla neodpáratelný přídomek „tmářská“. Člověk pošetile věřil na to, co není, teprve nyní věří na to, co je. Proto i naše kniha je tmářská, protože věří tisíciletým mýlným zkušenostem lidstva. Ovšem naše hořekování není nic platné, protože v lidech tmářství zarputile přetrvává a lidé věří i na věci dosud neprokázané a nebo i prokázané takovým způsobem, aby mohly být vyvráceny. Není lepšího příkladu nad byliny. Na jedné straně můžeme manipulovat saponiny, hořčinami, alkaloidy, fytoncidy, na druhé straně se můžeme oddat romantickému našeptavači, starci nerozumnému a pošetilému, a to jsou lidové zkušenosti, představy a báje. Pokusme se alespoň na chvíli usnout v náruči starých věků. Atmosféru však jinak nevytvoříme, než když se zaposloucháme do dávno zapomenutých názvů a jmen.

Máte snad pocit, že když lidé dali nějaké rostlině, respektive kořenu této rostliny název andělský kořen či koření svatého Duchy, že mohlo jít jen tak o nějakou rostlinu? Posilující a celkově uklidňující účinky archangeliky, zvláště na nervové poruchy zažívacího traktu, musely být ceněny jako svátost. Nebylo asi samo sebou, že se na zemi taková rostlina vyskytla.

Nebo když si přečteme, že anýz ulehčuje odchod větrům, zlepšuje produkci mateřského mléka a umožňuje vykašlávání, nezapůsobí to na naši fantazii. Zato taková informace, že po umývání anýzovou vodou zmizí z obličeje všelijaké skvrnky a že když zbytek vyloknu zakomplexované dívky, tak jejich ženská chloubka povyroste o nějaký ten kousek, to přiláká pozornost lidí k tomuto zdánlivě obyčejnému koření. A kdo bude anýz jísti, na toho nepůjde všelijaký hmyz, ani svrab, štěnice či vši. Rázem pocítíme ke koření úctu a při nejbližší příležitosti vyválíme nějaké to pečivo s anýzem, vonícím dávnověkem, a nábožně ho slupneme. Nesmíme zapomenout, že při častějším hodování rozechvívá i mužné vášně.

Zanedbaná není ani zvukomalebnost některých názvů. Benedykt čubet, to zní mým uším téměř vulgárně. Když spolu s lidem zajásám na louce nad krasovláskem nebo bodlákem požehnaným (a půjde o tutéž bylinu), to bude jiná. Když si však uvědomíme, že benedykt rostl již drahnou dobu před érou antibiotik a přitom právě benedykt má poměrně slušné antibiotické účinky a dokázal zvládnout některé zvířecí a lidské nakažlivé choroby a k tomu posílit imunitu, tak půjde jistě o bodlák nějak požehnaný.

Netuším, jak bolehlavu blamatému říkal Sokrates a mnoho

dalších, kteří při podivuhodné bylinné popravě museli vypít čaj z rostliny, již naši předkové výstižně nazývali svinskou vsí.

Jindy si nepouštěli lidé fantazii na výlet a své byliny nazývali přímo, bez vytáček. Ušní bylina je netřesk a šťáva z něho vkápnutá do ucha výborně tlumí nepříjemné šumění a pískání. Na křeče, které nazýváme psotníkem, dobře účinkuje psotníková bylina neboli maceška trojbarevná, pískavice řecké seno byla bylinou vředovou a máta peprná bylinou větrovou. Někdy šli na to lidé ze široka, jindy přímo. Ano, pokud šlo o větry, vředy a křeče, bylo to snadné, ale taková láska, to bylo něco jiného. Té se muselo dostat romantického jména. Proto když má být bylina symbolem věrnosti, trpělivosti a skromnosti, tak musela dostat jména jako čakánek, snoubenka slunce, Hanička či koření svatého Petra. Tedy po našem čekanka obecná. Pravda, sice upravuje zažívání natolik, že člověk nemusel odbíhat a trpět jinými obavami, ale přesto je škoda, že nevěříme. Utrhnout ji tak na sv. Petra a dotknout se květem vyvolené či vyvoleného, tak nebylo odvolání. Dnes k tomu lid nepotřebuje čekanku, a ta proto trpělivě čeká u polních cest, až její doba opět přijde.

Jindy dá člověku práci téměř detektivní, aby se dopídl původu některého z názvů. Co byste řekli bylině eunuchů neboli locice. Fantazie se vám honí sem a tam, než přijdete na starověkou indikaci, kterou dnes již bohužel nikdo nevyzkouší. Salát z lociky, ale především semeno lociky všechnu žádost smilnou odjímá, sny nečisté zapuzuje a výkalu těci nedopouští. (Pozor, locika je jedovatá!)

Pro některé krásné byliny neměli staří Čechové kupdivu nijak roztomilé názvy. Přivstanete-li si v noci a vyjdete na zahrádku, můžete užasle zírat na žlutě svítící diviznu, která rozvíjí své květy právě v tuto neobvyklou dobu, aby již v poledne zhasínala, opadávala. A přesto, že jde o opravdovou krásu, říkávali lidé divizně psí ocas, královská svíce či volský chvost, tedy nijak hezky. Je to však bylina čarovná, kdo se umyje diviznovým odvarem, stane se neviditelným. Nezkoušejte to, neznáme proti jed, hlavně s diviznou neexperimentovat. Bývala vždy považována za posla ze záhrobí. Dávno se již zapomnělo, že diviznovými semeny se lovily ryby. Prášek ze semen se nasypl do vody a ryby vyplavaly omámené či mrtvé. Semena jsou jedovatá. Proto si ponechme diviznu jen na kašel a chrapot.

Pro jiné byliny měli lidé nepochybnou slabost. Když řeknu voněkras, zimní marjánka či dobráček, jistě jste hned doma. Dobromysl obecná se musela lidem líbit, když s ní rozmlouvali tak něžně.

Jestliže se tvrdí o bambusu, že je nejvyužitelnější rostlinou

ve světě, protože — od výhonků po letité kmeny a listy — vše jde zpracovat, tak pro naše lidové léčitele byl takovým stromem dub. Léčivé účinky má kůra, listy, pupeny, žaludy i duběnky. Snad také proto byl dub zasvěcen nejvyššímu božstvu. Jeho účinky jsou přesně takové, jaký je on sám. Likviduje zánehy, svírá, staví. Dub pomáhal lidem přežít nejhorší časy. Ze žaludů se dá udělat káva či se dají namlít na mouku a péci z ní chleba. Silný odvar z dubové kůry se vyrovná jedové tinktuře a vymýváme-li jím rány, tak ustoupí i nevídaný hnis. Kdybyste přece jen zkušenosti starých léčitelů někdy potřebovali, tak vezte, že neúčinnější je kůra mladých, na prst silných větví.

Ano, staré dobré časy. Vrací se k nám alespoň na chvilku, strkají do pootevřených dveří prstíky. Pro zasmání by byla nedávno úvaha faráře Kneippa o jahodníku: „... matička pečlivá, o své děti slabé, vracející se z práce domů, sbírá nejen ovoce této tak úrodné bylinky, nýbrž také listy, které doma suší. Ví, že jahodové listy jsou dobrým, zdravým a levným prostředkem.“ A hle, listy jahodníku nám i nyní nahrazují mnohdy pravý čaj, třeba v kombinaci se šípkou. Léčí střevní sliznici, ledviny, utvrzují viklavé zuby. A plody jahodníku si léčil slavný přírodovědec Karl Linné svoji dnu. Úspěšně. Každý rok v červnu opakoval kůru jahodami.

Někdy mne jako lékaře mrzí, že naše zásady jsou tak civilní a nemají takřka žádný magický náboj. Někdo onemocní cévní mozkovou příhodou a pěstě o tohoto nemocného je sterilní jak operační nástroje. To Jan Černý, středověký lékař, léčil „šlak“ přece jen barvitěji: „... koho šlak porazil, hlavu voholiti, listí levandule s vínem stlouci a teplým hlavu tříti a hlavu obložiti, čepičku kuní vložit, napíti se levandule vařené s vínem, lehnutí v teple a spáti nedáti.“ Uznejte sami, kde byla větší krása. Ovšem účelnost je heslem moderní doby.

Známa bylinka jitrocel v lidovém jazyce nezapřela své hojivé vlastnosti. Ranocel, skorocel, skpročil, celník hojílek. Taková jména léčila sama o sobě. Dnes si vezmeme jitrocelový sirup nebo šťávu spíše proti kašli. Je častější než rány. Dříve tomu bylo alespoň podle herbářů naopak.

Rostlinou alchymistů byl kontryhel obecný. Alchemilla vulgaris L. Tato zlodějka neboli pláštěček Panny Marie podle Matthioliho „... vše, co je v těle stržené, uzdravuje“. Byla rostlinou magickou, chránila stavení před blesky a dívky před ohyzdností. Dokonce osláblé, ochablé a svislé prsy zužuje a upevňuje odvar z husí nožky (kontryhele) v obyčejné vodě, když se přikládají na prsy šátky namočené v tomto odvaru, zvláště když se přidá a spolu vaří přeslička a růže. Tvrdá konkurence plastickým chirurgům je na světě. Jen to zkusit.

Fantazii vždy ve mně vzbuzoval název „baldryán“ neboli

kozlík lékařský. Kdysi pomáhal karbaníkům, aby jim šla karta, a svým pachem zaháněl čarodějnice. Dnes jemně tlumí nervové obtíže. Vlastně i dnes zahání čarodějnicí neurózu, častého hosta našich domovů.

Zajímavé je, jak se využití jednotlivých bylin liší dnes od starých zaslých časů. Mátu peprnou si vaří usedlí tatíci, když jim žaludek dobře netráví nebo je bere žlučník. Máta však byla užívána již ve starověku. Ženich i nevěsta nosili Afroditin věnec. Máta totiž rozdmýchává milostnou vášeň. Kdo by to mohl vyjádřit jadrněji než praktik Matthioli: „... máta vzbuzuje žádost tělesnou a utvrzuje všechny údy.“ Kdoví, proč budou pít mátu lidé za dalších tisíc let. Určitě ji však pít budou.

Jak vidíte, tak bylinky svedou ledacos. Někdy mají na svědomí i špatnosti. Sníme-li večer hojně zelí, máme sny smutné. Po fazolích jsou sny bouřlivé, po česneku a cibuli sny hrozné. Jen meduňka vyvolává klidný spánek a sny veselé. Tolik středověký herbář.

Myslím, že naši generaci nepotká nikdy takový hlad, že bychom museli sáhnout po zkušenostech předků, kteří čas od času byli odkázáni na kořínky, lístky či celé rostliny, které našli v lese či na louce. Jist se dá téměř každá léčivka. Některé byly v oblibě obzvláště. Kořen lopuchu se vařil na polévku místo mrkve či petržele, nejuniverzálnější ze všech bylin, kopřiva, obsahuje dvakrát více vitamínu C než citrón, lístky pampelišky zase látku podobnou mužskému pohlavnímu hormonu. Mochnou husí se živili poustevníci.

Jiné léčivé rostliny se staly až národními symboly. Hovořili jsme již o lípě. Druhým národním stromem byla vrba. Kočičkám byla připisována zázračná, omlazující moc, z vrbových proutků se plete pomlázka. U vrby sedávali vodníci a mezi vrbami tančily víly. Vrbová kůra se užívala místo chininu při malárii a stala se inspirací při výrobě acylpyrinu. Dívky se pod vrbou česávaly, aby měly krásné, dlouhé a ohebné vlasy, jako jsou vrbové proutky. Zřídte si kadeřnictví pod vrbou. Budete zajímaví a úspěšní.

Horší již je, když bylina doprovázela loupežné a vojenské výpravy. Čingischánovy hordy s sebou vozily kousky kořene puškvorce a házely ho do vody. Zakořenil-li, byla voda pitná, čistá. S vodou z vodovodu to nezkoušejte.

Bylinou nejvíce opředenou tajemným oparem byla třezalka tečkovaná. Již lidové názvy — čarovník, koření Matky boží, krev sv. Jana, zděšenec a podobně tomu napovídají. Důvodem patrně bylo červené barvivo, viditelné na kvítkách jako malé tečky. Říkalo se mu „krev svatého Jana“. Mléko krav a koz, které spásly větších množství třezalky, se zbarvovalo do červená. Takový dobytek dojel krev a byl uhranutý. Barvivo také

způsobuje zvýšenou citlivost na světlo. Zvláště u tvorů s nedostatkem pigmentu. Proto hynuly bílé ovce pasoucí se na třezalce v povodí Eufratu a Tigridu. Když je pastevci nabarvíli, aby zmatli zlé duchy, ovce zachránili. I člověka chrání hnědě zbarvení kůže před účinkem slunce.

Jak je vidět, tak pověry a mýty pomalu mizí, lid je přestává znát. Někdy je to škoda, protože i víra, která je na první pohled iracionální, může člověka chránit před zlým dopadem stresu a jiných ran osudu, jež si sice dobře vysvětlí, ale nemá po ruce kouzlo, kterým by je zahnal.

## PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ POSTUPY V GYNEKOLOGII A V TERAPII ONEMOCNĚNÍ MUŽSKÝCH POHLAVNÍCH ORGÁNŮ

**S**vého času vyhlásil populární léčitel farář Sebastián Kneipp za „krále v léčbě ženských nemocí“ prostou luční bylinku — řebříček. Do dnešních dnů neztratila tato korunovace nic ze svého lesku, řebříčku stále důvěřujeme. Spolu s kontryhelem, květem měsíčku a hluchavkovým květem tvoří tyto bylinky „ženský čtyřlístek“. Většina běžných potíží se jednou nebo druhou bylinkou, či jejich směsí, dá odstranit. Účinných bylinek je přirozeně mnohem a mnohem více, ale kdyby někdo neznal žádnou jinou než tyto čtyři, příliš neprohloupí.

Při příliš silné nebo dlouhé menstruaci vsaďme klidně na řebříček. Při bolestivé menstruaci dáme slovo zejména kontryheli. Při slabé nebo pozastavené menstruaci zkusíme vyhledat pomoc u měsíčku, zánětlivé projevy a výtoky tlumíme kombinací „celého čtyřlístku“. Vedle pitných kúr používáme v gynekologii hojně též sedacích koupelí; ty jsou doménou hluchavky, ale dáváme přednost celé kvetoucí nati před květem, který kombinujeme do čajů na pití...

Mariin plášť — kontryhel

patřil k nejmilejším léčivkám známého roubaninského faráře Bečici. Tvrdil, že jde o rostlinu, využívanou hojně alchymisty pro své v podstatě „radioaktivní“ záření. Proslulé bylo „Bečicovo ženské thé“, škoda, že se jeho receptů nedochovalo více: Vezmeme 3 díly kontryhele, 2 díly řebříčku, 2 díly kopřivy, 2 díly heřmánku, 1 díl květů měsíčku, 1 díl květů hluchavky, 1 díl máty peprné. Postup přípravy jsme bohužel nezjistili, ale neuděláme velkou chybu, když doporučíme připravit půl až tři čtvrtě litru bylinářského čaje a vypít ho po doušcích během dne, po dobu nejméně tří týdnů. Čaj podporuje činnost srdce, posiluje nervy, zlepšuje činnost žláz s vnitřní sekrecí, pomáhá

v klimakteriu, tlumí bolesti při menstruaci a reguluje její průběh k normálním hodnotám. (Farář J. Bečica — CS)

**Základní gynekologické čajoviny**

**Regulace menstruace a proti bolestivé periodě**

**I. Březového listu 1 díl, ostružiníkového listu 1, krušínové kůry 1, listu máty peprné 1, kořene kozlíku 1, nati řebříčku 1**

**II. Nati mochny husí 1 díl, meduňky 1, kořene kozlíku 1, krušínové kůry 1**

**III. Nati rdesna ptačího 1 díl, řebříčku 3, přesličky 1, mochny husí 5**

**Stimulace slabé menstruace**

**1. Listu rozmarýny 7, nati routy (Q) 2, listu kopřivy 2**

**II. Drcených jalovčinek 3, pelyňku Černobýlu 3, nati routy (Q) 2, nati mochny musí 2**

**III. Třezalky 3, šalvěže 2, chmelu 1**

**Čajoviny proti nadměrné menstruaci**

**I. Nati pastuší tobolky 3, nati rdesna ptačího 2, nati řebříčku 1**

**II. Nati kokošky 2, nati řebříčku 2, kořene nátržníku 2, dubové kůry 1**

**III. Listu kopřivy 1, nati mochny husí 1, nati řebříčku 1, kořene krvavce totenu 2**

**Čaje proti výtokům**

**I. listu vlašského ořešáku 3, nati rdesna ptačího 2, nati řebříčku 1, listu šalvěže 2, květu heřmánku 2**

**II. Nati rdesna ptačího 5, listu kopřivy 3, heřmánku 2, dubové kůry 1**

**III. Jmelí 2, tymiánu 1, řepíku 1, hluchavky 1**

Čaje podáváme podle potřeby, zpravidla 3 x denně sklenici nálevu nebo odvaru. Čajoviny proti výtokům aplikujeme formou výplachů, tampónů, omýváním, případně jako sedací koupele. (Dr. V. V. Korchov - UzSSR, SU)

**Čajoviny proti běžným chorobám vhodné pro těhotné ženy**

**Průduškový: Kořene proskurníku 2 díly, listu podbělu 1, nati dobromysli 1**

**Kloktadlo: Listu šalvěže 3, nati řepíku 2, květu heřmánku 1**

**Sedativum: Stejně díly kozlíku, máty, heřmánku, kmínu a fenýklu**

**Zlučnickový: Květu měsíčku 2, kořene pampelišky s nati 2, nati řebříčku 2, březového listu 1**

**Urologický: Březového listu 3, listu kopřivy 2, přesličky 1**

(Dr. V. V. Korchov - UzSSR, SU)

**Jiné základní gynekologické čajoviny**

Při silné menstruaci vezmeme po 40 g listů máty a nati pastuší tobolky a po 20 g přesličky, jmelí a dubové kůry. Při slabé nebo pozastavené menstruaci zkusíme vzít stejným dílem



květ černého bezu, kukuřičné čnělky, květ měsíčku a šišťice chmelu. Při nepravidelné menstruaci dáme přednost směsi po 40 g květu černého bezu, třezalkové nati, nati řebříčku a nati meduňky a po 20 g listu lesního ostružiníku a nati mateřídoušky. A konečně při bolestivé menstruaci se osvědčuje jednoduchá směs po 20 g nati pelyňku pravého a vrbové kůry a 10 g kořene nebo i nati čekanky.

Příprava: Při silné menstruaci odvar — 10 g směsi vaříme 1,5 minuty, necháme vyluhovat do vychladnutí, scedit do láhve a pít denně 1,5 dcl.

Při zastavené menstruaci vaříme v 1 litru vody 10 g směsi 1 minutu, scedit a pít po doušcích, k tomu je vhodné vypít denně asi půl litru čaje připraveného z listů a květů červeného jele. K tomu horké sedací nebo poloviční koupele.

Při nepravidelné menstruaci vařit v litru vody 10 g směsi 1 minutu, popíjet po doušcích během dne.

Při bolestivé menstruaci vaříme 10 g směsi 2 minuty v litru vody, po vychlazení scedíme, přidáme 5 polévkových lžic medu a každé 2 hodiny pijeme asi 1 dcl čaje. (Bylinář Radě Marušič - YU)

Fluor album — bílý výtok

Nejlépe jej léčíme kombinovanou vnitřní i zevní léčbou. Na výplachy vezmeme po 40 g řebříčku a heřmánku a po 10 g šalvěje a kopřivy. 4 polévkové lžice směsi přelije 1 litrem vřelé vody, necháme vyluhovat do vychladnutí na 38° C, scedíme a používáme k výplachům pochvy, 1 x denně večer mimo menses!

K pitné kúře vezmeme po 20 g nati řebříčku, nati kontryhelle, listy jitrocele, kořene hořce a květu hluchavky. 3 polévkové lžice směsi přelijeme 650 ml vroucí vody, necháme pod pokličkou vyluhovat do rána, druhý den přihřejeme do termosky a po doušcích vypijeme během dne. (Prof. dr. Jovann Tučakov - YU)

Z bylin, které příznivě ovlivňují libido u žen, jmenujme mateřídoušku, šalvěj muškátovou (*Salvia sclarea* L.), třezalku, sporýš, mátu polej a semeno pískavice (řeckého sena).

Zánět vaječníků

I. Stejný díl květu černého bezu, nati průtřzníku lysého, květu heřmánku, kukuřičných čnělek a nati meduňky.

II. Nebo stejný díl nati mateřídoušky, nati pastuší tobolky, listů ostružiníku, květů měsíčníku, nati řebříčku a nati řepíku.

Používáme jeden nebo druhý čaj, případně je po týdnu střídáme. 10 g směsi vaříme půl minuty v litru vody, necháme vyluhovat do vychladnutí, scedíme a vmícháme 6 lžic medu. Pít vždy před jídlem a po jídle 1 deci, zbytek po doušcích během dne s malým přídavkem citrónové šťávy. Křížovou krajinu

a podbřišek si necháme masírovat střídavě olivovým olejem a slivovicí. Teple se oblékáme. (Bylinář Radě Marušič — YU) Lactagogum - čaj pro zvýšení sekrece mateřského mléka

I. Listu kopřivy 2 díly, listu nebo nati komonice lékařské 1, semene anýzu 1, semene kopru 1

II. Listu kopřivy 2, semene fenyklu 1, semene kopru 1, kořene pampelišky s nati 1.

Pijeme jeden nebo druhý čaj, případně střídáme. Připravíme do termosky 3/4 litru bylinářského čaje a po doušcích vypijeme během dne. (Dr. V. V. Korchov - UzSSR, SU)

A ještě jednou bílý výtok

V dnešní generaci mladých žen je to onemocnění tak běžné a časté, že pokládáme za nutné věnovat mu více pozornosti. Určitý podíl na rozšíření tohoto onemocnění má i móda. Pokud se ženy oblékaly teple, většinou ani nevěděly, že podobné onemocnění vůbec existuje. Za normálních poměrů totiž vylučuje poševní sliznice kyselinu mléčnou, která spolehlivě zlikviduje všechny nežádoucí bakterie. Jestliže se poměry patologicky naruší, je kyseliny málo, bakterie bují, organismus se brání — posílá bílé krvinky na likvidaci zánětlivého procesu — a vzniká bílý výtok.

Pomohou sedací koupele v mléčné syrovátce, která je nejlepším přírodním dárce kyseliny mléčné. Osvědčil se též heřmánkový nálev s přídavkem asi 25% syrovátky. K tomu je třeba vnitřně užívat 2—3x denně na špičku kulatého nože URTICALCINU. To je ovšem originální švýcarský přírodní přípravek, který není u nás dostupný, můžeme si však sami připravit hodnotnou náhradu — viz další předpis.

Výplachy nebo krátké syrovátkové koupele je třeba doplnit 2—3 x týdně dlouhodobější sedací koupelí v nálevu z tymiánu nebo z drcených jalovčinek při teplotě 38-39 °C, kterou je třeba udržovat. Koupel má trvat 15—20 minut.

Při dlouhodobém výtoku je třeba vyšetřit funkci ledvin a při její poruše použít některý z osvědčených ledvinových čajů. (Podle dr. Alfreda Vogela -CH)

URTICALCIN - náhrada

Vezmeme mleté sušené kopřivy 35 g, domácí bílé vaječné skořápky drcené 25 g, mleté sušené přesličky a kysličníku horečnatého (magnesiumoxid)\* po 15 g a lipového dřevěného uhlí nebo popele z lipového dřeva 10 g — vše smícháme, dokonale zpráškujejeme a podáváme zpravidla 2—3x denně na špičku kulatého nože.

\* Hoříček lze rovněž aplikovat formou soli, získané odpařením Zaječické hořké minerální vody!

Sklon ke spontánnímu potratu — neschopnost donosit plod

Existuje jeden velmi jednoduchý přírodní prostředek, který už pomohl řadě žen — mohli bychom jej prostě jenom ocitovat —, ale dovolte nám dát na chvíli slovo kostnickému lékaři dr. Hertzкови:

„... Moderním ženským potížím mnoho nerozumím. Ženy, které s nerozumnou svéhlavostí nechtějí mít děti, musí počítat s tím, že se jim tělo jednoho dne pomstí. Ještě hůře dopadnou ty ženy, které si dají provést potrat, lhosejtno zda legální nebo ilegální. Potrat je nelidskost — a ženy většinou nechápou, čeho se dopouštějí.“

K pravým ženským potížím řadíme již od dávných dob neschopnost donosit plod. Už abatyše Hildegarda hluboce pochopila neštěstí ženy, které příroda odepírá mateřství.

Zkuste vzít v před jaří malou zelenou snítku habru a povařte ji v dobrém mléce. Scedte toto uvažené mléko, přidejte trochu jížky a vajíčko a připravíte poměrně dobře chutnající polévku. Tuto habrovou polévku by měla žena jíst několikrát týdně, několik týdnů až měsíců — tak se zvýší naděje, že další těhotenství bude už radostnější...“ (Dr. med. Gottfried Hertzka podle abatyše Hildegardy v knize *So heilt Gott*, Christiana Verlag, CH-8260 Stein am Rhein, X. Auflage, 1983)

#### Neplodnost

Mnohdy se stává, že žena i muž jsou zdraví, ale dítě stále nepřichází. Vezmeme 240 g nati řebríčku, 60 g květů černého bezu, po 30 g jmelí, zeměžluči a listu máty peprné a po 20 g listu máty kadeřavé, nati mařinky vonné, nati mateřídoušky a odendku puškvorce.

Do 1 litru vody vhodíme 10 g směsi a pod pokličkou vaříme jednu minutu. Necháme vyluhovat do vychladnutí, scedíme a uschováme v chladnu. Pijeme 3 x denně 1 del před jídlem a stejné množství asi hodinu po jídle. Po napití v poledne a večer před jídlem vezmeme 1 čajovou lžičku olivového oleje, po jídle pak čajovou lžičku medu, dle možnosti jednodruhového. Na žízeň místo vody pijeme nálev z meduňky lékařské, asi půllitr denně.

Večer lehké masáže podbřišku, slabin a křížové oblasti, pak se teple zabalíme a jdeme spát.

Předpis je poměrně efektivní, nevléčí ovšem organické poruchy, jako je nedostatek spermií u muže nebo neprůchodnost vejcovodů ... (Bylinář Radě Marušič — Mostar, YU)

Zbytnění prostaty — nemoc stárnoucích mužů

Mužská močová trubice je asi 20 cm dlouhá a k tomu dvakrát lomená. Z močového měchýře ven je tedy dost daleko. Navíc močovou trubici obepíná prostata, potměšilá pohlavní žláza,

dodávající spermiím potřebný sekret. Po padesátce činnost pohlavních žláz ochabuje, což bývá někdy doprovázeno zvětšením prostaty a jejím tvrdnutím — vzniká nezhoubný nádor, zvaný adenom. Hypertrofovaná prostata stlačuje močovou trubici, takže měchýř se vyprazdňuje jen s problémy a neúplně. Nemocný má nepříjemné, trvalé nutkání na moč, navíc je ohrožen případným vzestupem infekce do ledvin. Léčení bývá zpravidla chirurgické, ale i přírodní léčba má ve svém arzenálu řadu dobrých bojových prostředků. Základním léčivem je pyl; normalizuje hladinu mužských hormonů a působí léčivě. Sovětský specialista dr. Ioiriš před mnoha lety zavedl do praxe proslulý „koktejl“, který spočíval ve směsi 5–6 g rouškového pylu, 1/2–1 čajové lžičky medu — vše rozmíchá ve sklenici boržomské minerálky, pít 3 x denně. V našich podmínkách může originální „Boržomu“ nahradit Bílinská kyselka nebo mariánskolázeňský Rudolfův pramen.

Zdá se však, že lépe než rouškový pyl působí tzv. včelí chléb (rusky „pěrga“), tedy pyljiž částečně zakvašený. Ani rouškový pyl ani pěrga nejsou v ČSFR toho času předmětem obchodu, proto je potřebné být samozásobiteli. Rouškový pyl získávaný tak, že včelám dáme před česno jakousi mřížku nebo spíše hřeben, kterým se včela musí do úlu protáhnout a pyl jí z nožek opadá do podložené krabičky, lze u včelařů tu a tam získat, pěrgu však neprodá nikdo, protože její získávání je podstatně pracnější. Proto je vhodné rouškový pyl fermentovat a připravit tak jakousi pěrgu umělou. Zesnulý dr. Stoklasa doporučoval tento postup:

1 kg rouškového pylu, 250 ml vody, 150 g medu. V teplé vodě rozpustíme med, přidáme pyl a uhněteme těsto. Necháme je vychladnout, ne však v chladničce. Pak jej natlačíme do zavařovací sklenice, zatížíme podobně jako okurky, lehce zakryjeme tkaninou a necháme zhruba týden fermentovat při teplotě kolem 35 °C. V domácích podmínkách se spokojíme tím, že sklenici s pylem strčíme pod deku, kterou „vytápíme“ elektrickou poduškou nebo termoforem, za občasného kontrolování teploty. Fermentovaný pyl — umělou pěrgu — uschovááme v chladu a podáváme ráno a večer čajovou lžičku do využívání celé dávky.

Ve Švédsku se z pylu vyrábí přípravek CERNILTON, což je v podstatě výtažek z pylu, obohacený vitamíny a stopovými prvky. Naše domácí náhrada je však plnohodnotná.

Pylovou léčbu obvykle doplňujeme bylinnými čaji.

Zásluhou rakouské bylinářky Marie Treben se svět seznámil s výborným působením většiny reprezentantů rodu vrbovka (Epilobium) na prostatické potíže. Lze užít prakticky všech u nás rostoucích druhů s výjimkou vrbovky chlupaté, Epilobi-

um hirsutum L. Druhou nejdůležitější bylinou je zlatobýl. Jednu nebo druhou bylinu, případně jejich směs dále kombinujeme s bylinami močopudnými, krev čistícími a urologickými antiseptiky, o kterých jsme už hovořili v oddíle VII.

Vezmeme 200 g nati vrbovky, po 100 g nati zlatobýlu a listu kopřivy a po 50 g nati tymiánu a kořene pampelišky s nati. 1 polévkovou lžící směsi spaříme čtvrtlitrem vroucí vody, necháme 20 minut vyluhovat, scedíme a na lačno rychle vypijeme, 3—4x denně. (Bylinář Rudolf Franěk — CS)

Abatyše Hildegarda radila čerstvě vytlačit trochu šťávy z kopřevy vratiče, smíchat ji s bílým vínem v poměru 1:2 až 1:3 a podávat po čajových lžičkách od 2 do 4 denně, delší dobu. POZOR: Drogou radíme k prudceji působícím, proto je třeba dávkování nepřekračovat. (Dr. med. Gottfried Hertzka, podle abatyše Hildegardy — D)

Před prostatickým onemocněním může uchránit — zinek. V PLR lze získat přípravek FALVIT, lze však použít síranu zinečnatého, který je občas dostupný. Z přírodních zdrojů zinku jmenujeme především ústřice, pšeničné klíčky a otruby, houby, ryby, ovoce, zeleninu a droždí. Potřebné množství zinku můžeme také získat speciálním vysušením síranu zinečnatého, což by měl provádět jedině erudovaný lékárník. (Ing. Jiří Janča, CSc.-CS)

Užíváme 3 x denně 1 polévkovou lžící drcených semen tykve, nejlépe v jablečném kompotu po dobu asi 6 týdnů. Efekt se zpravidla projevuje během 2 týdnů. Tento léčebný zásah neprovádíme izolovaně, ale vždy ve spojení s jiným druhem léčby, protože zde nejde o vlastní ovlivňování prostaty, nýbrž o zpevnění svalnatosti močového měchýře. Léčba je vhodná i po operaci prostaty. Tato léčba též zabírá u tzv. syndromu dráždivého měchýře — což je soubor bolestivých příznaků při močení a v oblasti močového měchýře —, aniž by byla nalezena nějaká organická příčina. V pozadí bývá obvykle nervová labilita. Také nežádoucí dětské pomočování může tento způsob někdy dobře ovlivnit. (Dr. med. R. F. Weiss — D)

Povzbuzení mužské pohlavní potence

Vezmeme 1 kg medu, po 50 g drcených vlašských ořechů a mandlí, 30 g rouškového pylu nebo pěrky a 10 g včelí mateří kašičky. Rozmícháme do homogenní konzistence a užíváme 2—3x denně 1 čajovou lžičku po delší dobu. (dr. Ljubomir Hadži-Dordevič — YU)

Vezmeme bílé víno, necháme v něm týden vyluhovat čerstvou rozmarýnu v poměru 1 :10, při pokojové teplotě, pak filtrujeme a uložíme v chladu. Užíváme jednorázově 1/8 litru. Účinek se dostává přibližně za 1/4 hodiny. Přípravek je vhodný

jen pro občasné použití; vyšší dávky jsou kontraindikovány. (PhMr. Janez Kromar — YU)

Vezmeme 30 g nati dobromysli, po 20 g semen (!) kopřivy (Q), drcených jalovčinek, kořene bolševníku obecného (Heraclium spondylium L.) (Q), nati mateřídoušky — a po 10 g listu šalvěje, semene anýzu a koriandru.

Připravit čaj bylinářským způsobem a popíjet z termosky delší dobu 1/2 až 3/4 litru denně. Pro okamžitou pomoc v této oblasti je vhodné podávat červené víno, mandle, sladké mléko s medem. (Bylinář Mladen Markovič — YU)

Proti klimakterickým potížím, zejména oběhovým (návaly apod.)

Nati buřinky srdečníku 50 g, větviček jmelí a šištic chmelu po 30 g, oddenku puškvorce 20 g a hlohového květu, listů routy vonné a květu heřmánku po 10 g. 2 čajové lžičky směsi přelít 2 sklenicemi právě vroucí vody, vyluhovat 1 hodinu a pít 4x denně po půl sklenice, nejlépe z termosky, v době mezi jídly. (Prof. dr. Alexandr Ozarowski — PL)

Potíže v přechodu

bývají velmi pestré, od návalů krve do hlavy přes kolísání tlaku a po nepříjemné pocity v podbřišku. Zvláště nepříjemné bývají u mladších žen, jestliže byly vyvolány přidruženým onemocněním, po kterém bylo nutno chirurgicky odstranit vaječníky, případně i dělohu. Bylinář Franěk mnohdy utlumil subjektivně velmi nepříjemné stavy čajem z 200 g listu kontrayely, po 100 g listu kopřivy a listu šalvěje a po 50 g chmelu a tymiánu. Pokud se přidružovalo krvácení, přidával do směsi 100 g řebříčku, v případě přidružených zánětů pak 100 g květu měsíčku. Užívat 3/4 l bylinářského čaje z termosky po douškách během dne. (Bylinář Rudolf Franěk, Holešov — CS)

## TOUHA PO MLADOSTI



Někdy si každý člověk přeje být starý, neskonale starý. To tehdy, když má pocit, že neuneseme batoh starostí. Stárí ho zbaví odpovědnosti za to, jak věci dopadnou. Většinou ale toužíme být mladí. Dokonce i v koránu je psáno, že všem v ráji je stále třicet tři let. Doba optimální sexuální zralosti. Mladost je totiž spojována s pocitem erotické přitažlivosti, touhy a síly. Kdo z nás by čas od času nechtěl se stát synem boha vína Dionýsa a krásné Afrodítý. Tím, který zdobí zahrady starověkých Římanů — Priápem. Ostatně po něm je pojmenovaný vzácný chorobný stav, kdy pohlavní úd je stále ve střehu.

Ale protože síly s věkem ubývá a ne každý ji má dáno do

vínku přehršel, muselo lidstvo přemýšlet. Kde ukrást přírodě její věčnou mladost? Každý rok obnovuje svoji plodnost, každý rok zjara omlazuje i své poddané, nás lidi. Jen vyraší na vrbě mladé ohebné proutky, pletou z nich muži „pomlázky“. Bít se nechají ženy a dívky jen proto, aby proutkům ukradly jejich čerstvost. Lehnout si na mladou trávu, políbit se pod svěže zelenou břízkou, to vše jsou zvyky, které mají v sobě touhu po věčné mladosti.

To však lidem nikdy nestačilo. Přáli si mít prostředky, jejichž účinek je silný, okamžitý a nepochybný. Proto vynalezli afrodisiaka. Přípravky na povzbuzení sexuální touhy a síly. Ne náhodou si vybrali do názvu jméno bohyně lásky Afrodité. Kdybychom tak měli její pás, který svým kouzlem si podmanil každého, na koho Afrodité pomyslela. Dlouhý seznam milenců této bohyně dává záruku správné volby. Svému manželovi, kulhavému Héfaistovi, se spustila s bohem války Arésem, Hermem, Poseidonem a Eróta zplodila s Areem. Adónis, Bútus, Anchísos, to byla jen další jména v zápisníku promiskuitní bohyně. Však také myslím, že ke stejné úspěšné milostné cestě se stačí narodit jako ona na sluncem vyhřáté Krétě a seznámit se s bujarým mužem, vyznavačem zlatavého vína, jakým byl Dionýsos. My, co tu možnost nemáme, musíme hledat jinde. Třeba jako alchymisté v elixíru nesmrtnosti a mládí.

Obraťme se jako v celé této knize i nyní k přírodě. Afrodité měla ve znaku delfína, holubici, vrabce, vlaštovku, mák, jablko, myrta a růži. Delfína patrně proto, že je dokonale chráněn proti kornatění tepen, a to je důležitý moment v sexuálním životě. Holubice je jemná a něžná, je symbolem čisté lásky. Vrabec je čilý, neposedný a nikdy se nevzdá. Vlaštovka je symbolem věrnosti a věčných návratů. Opium z máku opájí, jablko osvěžuje, myrta není zbytečně symbolem svatby a růže je královnou všech květin. Spojme v sobě všechny tyto vlastnosti a nemusíme již nic hledat.

Kdo to však nedokáže, ať obrátí svoji pozornost k následujícím rádkům.

V přírodě se vždy nacházely drogy, kterým byl přisuzován povzbuzující účinek. Dnes je mnohdy používáme a neuvědomujeme si, jaké vážnosti požívaly. Ve starověkém Řecku platily za afrodisiaka: skořice, kardamom, zázvor, cibule. Znáám muže, který tvrdí, že za svoji tělesnou svěžest v osmdesáti letech vděčí ústřicím a mušlím. Stejného názoru byl i spisovatel Athénaios ve 2. stol. n. l. Ženy to měly vždy složitější. Kořen mandragory prý býval tou nejlepší pojistkou rozkoše. Však také u nás neroste a ze spisu není jasné, zda se používal kořen samčí či samicí rostliny. Jsem povinován nabídnout i něco proti tomuto pudu, věčnému průvodci životem. Rekové radili

odstranit z bytu měkký, polstrovaný nábytek, svádějící pohovky. To bylo celkem levné opatření.

Rímané měli zásobu dráždivých bylin. Bobkový list, anýz, máta, šťáva z celeru, pelyněk pravý, šafrán, libeček, ředkvičky a opět ústřice a vnitřnosti ryb. Ze by na tom něco bylo? Život onoho starého muže to dosvědčuje. Nesmím však zapomenout na jednu drobnost: býval ředitelem banky u Rothschilda.

Kdybych měl krámek se zázraky, neváhal bych na pult postavit nádobu s Galénovým theriakem (dryákem). Když byl dobrý pro Marka Aurélie, byl by dobrý i pro nás. Protože krámek nemá, prozradím klidně jeho výrobní tajemství. Amonná sůl, roztlučený kořen hořce z ostrova Kréty, kentaurovy vlasy (nedostatkový artikl), arménský kardamom, jablečnick, ožanka kalamandra z Kréty, semena z ušlechtilé routy, atický med, maso živých zmijí, pět mořských cibulí a litr aristocholské tekutiny. Kaši zahustit den a noc. Pak roztlouci a obohatit divokou routou, krétským yzopem, tužebníkem, galskou levandulí, skytským čistcem, makedonským galgánem, dobromyslí, šalvějí lepkavou, tymiánem, jalovcem, koriandrem, dvěma uncemi bílého pepře, tlučeným zázvorem a skořicí. Opět zahustit, roztlouci a rozemlít na prášek a užívat. Kdyby náhodou nebyl správně účinný, pak mu asi nějaká ta bylina chybí. Hleďte ji.

Mohl raný středověk přinést něco dalšího? Nemohl, odpovídám za vás. Proto raději ubral. Benediktýnský převor Hugo Veliký prozíravě zakázal míšení koření do pokrmů. Všechny přísady, které by mohly rozněcovat vášně, byly odstraněny a mniši se bez obav mohli věnovat svému poslání. Nebyl by to však nespoutaný živel, lékař Paracelsus, kdyby nezasáhl i do této oblasti.

Pište si: 2 díly aloe, 2 díly myrhy, 1 díl šafránu, 24 díly zředěného alkoholu.

Renesance, ta zlatá doba prchavého okamžiku. Jedině to, co bylo dnes, mělo cenu! Zítří, zítří je pozdě. A tomu odpovídala i afrodisiaka. Silná až nebezpečná. Dávka kantharidinu, výtažku z křídleček španělských mušek, mohla vést k milostnému Olympu, nebo i ke smrti. Že šlo o přípravku nadmíru účinný, jsem se přesvědčil ještě v šedesátých letech tohoto století. Když jsme pátrali po příčině náhlého milostného rozmachu jinak usedlých starců, přišli jsme na paštiky dovezené ze Sicílie. Toho roku se ve žhavém létě nadmíru rozmnožily španělské mušky (Puchýřník lékařský). Slípky měly potravu a paštikáři dosti materiálu z dobře vykrmených slepic na své výrobky. Pašticky byly staženy z obchodní sítě a nikdo nedbal na naše doporučení, aby se dostaly do lékáren pod názvem „sexuální pašticky“.

Pak v historii přišla doba živočišných tkání. Byliny a nevinné rostlinné přísady se vytratily. Semeno psa, varlata mladých opic, krev vzrušených mladých mužů či mladých dívek, žíně z bujných hřebců v matraci, mateří kasička jen jedenkrát v životě oplodněné včelí královnou. Doba vonných květin, rozkvetlých luk, doba Af rodí té a Dionýse se již nikdy nevrátila.

Mimo náš kontinent je tu ovšem i Asie. Asiáté, lidé, kteří dokázali a dodnes dokáží promýšlet věci do neuvěřitelných podrobností. Samou podstatou čínského lékařství byla prevence. Jen dobře proudící energie do všech částí těla mohla zaručit dlouhý a plný život. Ovšem, pak zde bylo něco, čemu dnes říkáme nadstavba. Umění okamžiku. Jak jinak lze nazvat dobu rozkoše. Dojít až za hranice reálného světa se mělo podařit při časté konzumaci ptačích hnízd, která se kořenila zázvorem a kubebovým pepřem. Rostlinným afrodisiakem, který bez úhony přežil do dnešních dní, byl a je ženšen. Panax neboli všeho, to bylo to pravé. Nejen že tvar kořene připomíná sugestivně mužský pohlavní úd, ale i moderní věda potvrdila jeho účinky. Připravoval se různě a s různými látkami, ale vždy za velké peníze. Proto si chudý lid vypomáhal šťávou z chryzantém, mladými bambusovými a rákosovými výhonky. Pomož si sám, buh ti pomůže, platilo vždy. Nejlepším lékem pro stárnoucí muže však vždy byla ženská něha a rafinovanost. Nad jiné jasněji to věděli starověcí Indové. Kámy, prostředky ke zvýšení požitku z rozkoše, nebyly nikdy překonány. Je jich mnoho. My si jmenujme jen některé, ty ze světa rostlin. Kořen šáchoru, pepř a lékořice svařené s cukrem v mléce vzbuzují sílu býčí. Nebezpečný a omamující musel být recept na prášek s jedovatým durmanem, pepřem černým a pepřem dlouhým smíchaným v medu. Po vstřebání mohl odnést člověka za hranice pozemských strastí. Mimo nezůstala ani cibule, fenykl, ibišek, oleandr, kořen kosatce, mletá myrha. Všechny z ochablého údu učinily úd divokého hřebce. K tomu všemu bylo však nutné řádně pročistit střeva a žaludek, protože jen čisté tělo zevně i zevnitř mohlo přijímat tyto dary nebes a bylo vždy otevřené, připravené k přijetí všeho krásného. Čistota a volnost je nejlepším poukazem na mládí.

Naše země bývaly vždy stranou od všech extrémů a nadšeních. Čekali jsme, co z čeho vzejde. A tak se kolem nás přehnaly vlny nadšení i porážek. Také afrodisiaka se nás příliš nedotkla. Žijí sice u nás puchýřník lékařský a májka fialová, brouci obsahující kantharidin, ale jinak jsme sílu hledali spíše v cizině. Co nedodala Asie, získali jsme na africkém kontinentě. Nejpopulárnější lék naší doby Yohimbin je alkaloidem z kůry afrického stromu Pausinystalia yohimba z čeledi mořenovitých. Spolu s průkazným účinkem kořene celeru, petržele

a pastináku musíme vystačit až do doby vynálezů, které i v tomto ohledu převrátí svět. Zatím se tak nestalo. A tak prošim, poslední recept z doby, kdy chlapi byli železní a lodí jen dřevěné, nikoliv naopak. Pochází od Petra Ondřeje Matthioliho. „Item kdo chce s ženami hráti na chlupatec, varuj se česneku, nebo umenšuje a dusí výkal; pakli se kdo přece vydá, v veliké nebezpečnosti se dá.“

## PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ POSTUPY V DERMATOLOGII



základem přírodní léčby kožních chorob je léčení vnitřní. Podle představy léčitelů kolují v krvi nežádoucí látky, které způsobují známé příznaky na kůži. Pokožka se považuje za jakési promítací plátno organismu. V zásadě známe čtyři útrobní systémy, které se starají o čistotu vnitřního prostředí. Tyto jsou pak předmětem léčby. V našich krajích se v tradičním léčitelství obviňují obvykle ledviny, a proto se pozornost soustřeďuje především na krev čistící čaje. Základními drogami jsou kořen pampelišky s natí, kořen a nať čekanky, oddenek pýru, nať zeměděmu (Q) (pozor, drogu řadíme mezi prudčeji působící a dávkujeme zhruba polovic obvyklé dávky pro jiné byliny), kořen lopuchu, nať dvouzubce trojdílného (Q), nať violky trojbarevné, nať slezu přehlíženého (Q) a další.

V románských krajích léčitelů útočí na játra, která bývají označována za příčinu obtíží. Indické praktiky si všimají účinnosti dechového ústrojí a Číňané rozeznávají podle mnoha jemných rozdílů v barvě, umístění a tvaru afekcí příčinu v jednotlivých popsaných orgánech, včetně tlustého střeva. Prof. Jenssen ze Spojených států dokazoval úspěšnost léčby na své klinice pomocí heroických klystýrů, které my známe jen z humorné literatury.

Kdo ví, zda opravdu v různých koutech zeměkoule nemají kožní problémy trochu jinou příčinu, protože na kůži poznáme všechno. Strach, stud i včerejší flám.

Čajovina proti dlouhodobému svědění pleti, uhrům, vyrážkám

Vezmeme 100 g listů lesního jahodníku, 30 g přesličky a 20 g kopřivy — chuť lze ještě upravit malým přídatkem tymiánu. 2 čajové lžičky směsi spaříme sklenicí vroucí vody a necháme 20 minut vyluhovat, cedíme a podáváme neslazené, na lačno, 2–3 x denně. (Farář Herrmann Josef Weidinger — A)

Čajová směs pro udržení svěží pleti

Vezmeme 35 g květu měsíčku, 45 g květu hlohu s příměsí listu, 25 g květu heřmánku, po 20 g listu lesního maliníku a květu

levandule a 5 g nati řepíku. Příprava jako u minulého receptu. Ke každé dávce čaje podáváme současně jednu polévkovou lžici mrkvové šťávy, čerstvě připravené. Obvykle postačí třítýdenní kúra ke znatelnému účinku na pleť. (Farář H. J. Weidinger - A)

#### Univerzální měsíčková mast

se připravuje v mnoha různých variantách, základem je však vždy květ měsíčku. Mast má výborné hojivé účinky na rány, vředy, působí i na některé typy ekzémů a viděl jsem už výrazné zlepšení psoriatických projevů po několikeré aplikaci mastičky. Příznivě ovlivňuje též cévy, zejména křečové žíly — varixy.

Vezmeme 500 g kvalitního nesoleného vepřového sádla a roztavíme jej na vodní lázni, přidáme 2 plné hrsti nejlépe čerstvých květů měsíčku a 1 plnou hrst drobně řezaných čerstvých listů mařího listu (Q) (kopretina-maří list, *Chrysanthemum balsamita* L.). Vše dobře promícháme, necháme ztuhnout a potom vložíme do chladničky. Asi za 3—4 dny znovu roztavíme, přidáme 1 hrst měsíčku a 1/2 hrsti mařího listu, rozmícháme a necháme opět ztuhnout. Za další 3—4 dny mast z chladničky vytáhneme, roztavíme a přes kovové sítko, vyložené sterilní gázou, propasírujeme do čisté nádoby. Ve druhé nádobce mezitím roztavíme obsah 1 tuby červené INDULONY DEZ nebo HERBASEPT, obsah 1 tuby modré heřmánkové masti z drogerie (za 4,— Kčs), lze využít i DERMAZULEN z lékárny, 1 tuba za 6,— Kčs) a 20—25 g čistého včelího vosku. Pečlivým mícháním směs dokonale homogenizujeme a vléváme do kelímků, necháme pomalu (!) ztuhnout a uložíme v chladu. Měsíček je fundamentální drogou a v masti ho prakticky není možné nahradit. Naproti tomu místo mařího listu přidáváme občas bazalku, čerstvý kořen lopuchu i některé jiné drogy. Mast doporučuji parfémovat několika kapkami levandulové silice, kterou obdržíme v lékárně. (JA.Z. - CS)

#### Frančova domácí mast

je vhodná k ošetřování mokvajících vředů a podobných afekcí. Zinkovou mast z lékárny smícháme se sádlem a bramborovým škrobem na pastovitou konzistenci. Pasta se vtírá přímo do afekce —může, ale nemusí se převazovat. Místo hotové zinkové pasty lze při přípravě použít práškový kysličník zinečnatý. (Rudolf Franěk -CS)

#### Svědění pokožky

může být někdy velmi nepříjemné. Zkusme hledat pomoc u čerstvých brambor. Oloupeme bramboru, nařežeme ji na plátky a těmi potíráme svědicí místa. Při úporném svědění je dokonce můžeme přiložit formou kašovitého obkladu. Pokud

svědění trvá delší dobu, nechme si vyšetřit především ledviny a játra. (Dr. Alfred Vogel - CH)

Jinou velmi osvědčenou směsí je směs 40 g drcených jalovčinek, po 30 g nati meduňky a květu třapatky nachové (též Rudbeckie nachová, *Echinacea purpurea* Moench. — Q), po 20 g listu máty peprné a listu kopřivy, květu heřmánku a 10 g nati tymiánu. 2 čajové lžičky směsi přelít večer půllitrem vařící vody, nechat 15—20 minut ustát, scedit. Polovinu vypít hned, druhou polovinu z malé termosky ráno na lačno. Doba léčby je cca 1 měsíc. (Farář Herrmann Josef Weidinger — A)

#### Akné, též trudovina

je nepříjemné onemocnění, na které se sice neumírá, ale svému nositeli dokáže připravit řadu nepříjemných chvil, tělesně i duševně. Vezmeme 50 g listu kopřivy, 30 g kořene jehlic trnité a 20 g nati tymiánu. Připravíme bylinářský čaj a pijeme z termosky asi 3/4—1 litr denně. (Bylinář Rudolf Franěk - CS)

Vnitřní léčbu je vhodné doplnit zevními procedurami, např. dobře umyjeme křen, jemně jej nastrouháme a vložíme do láhve, přibližně do 3/4 jejího objemu. Láhev pak naplníme vinným nebo jablečným octem a necháme vše 10 dní uležet. Je to dobrá kmobinace, protože oqet odebere ostrost křenu a křen octu. Postižená místa omyjeme vodou a na omytou kůži naneseme navlhčenou křenovou dřeň, necháme 10, max. 15 minut působit, opláchneme teplou a nakonec studenou vodou. (Marie Treben —A)

#### Dětský ekzém

Na 1 koupel vezmeme 3 polévkové lžice dubové kůry, stejné množství heřmánku a třezalky, 50 g drcené cibule —povařit v přiměřeném množství vody 8 minut, dalších 8 minut nechat ustát a přecedit do přiměřeně teplé lázně, koupat v ní dítě až po krk po dobu 15 minut, a sice ve tří denních cyklech. Tři dny koupat, tři dny přestávka, zase tři dny koupat atd. Koupel se aplikuje pouze jednou denně. Vnitřně je třeba nepřetržitě podávat šetrně krev čistící čaj, z termosky, po doušcích, podle věku 1/4—1/3—1/2 litru denně. Dobrý je např. čaj ze směsi stejných dílů březového listu, kopřivy, kořene lopuchu, kořene pampelišky s natí a nati mateřídoušky. (Farář František Ferda, Sušice -CS)

Osvědčila se též koupel v čaji z nati dvouzubce trojdílného (Q) nebo v nati slézu přehlíženého (Q), případně ve směsi ovsa, nati violky trojbarevné a řepíku — všeho stejným dílem. K tomu popíjet denně 2 pohárky až šálky čaje ze směsi 3 dílů listu kopřivy, dvou dílů kořene nebo nati čekanky a 1 dílu oddenku pýru. Pýr při nedostupnosti lze nahradit natí dvouzubce (Q). (Bylinář Rudolf Franěk, Holešov -CS)

## Ekzém

Vnitřně: Vezmeme 100 g heřmánku, stejné množství nati rdesna ptačího a po 50 g listu vlašského ořešáku, nati řebříčku, listu jitrocele, nati violky trojbarevné (macešky) a květu hluchavky. Jednu vrchovatou čajovou lžičku směsi spaříme sklenicí vroucí vody, vyluhujeme 20 minut, scedíme a neslazené podáváme na lačno, obvykle 2x denně.

Zevně: Vezmeme 50 g květů měsíčku a po 100 g přesličky, šalvěje a heřmánku. 5 polévkových lžic směsi povaříme 5 minut ve 2 litrech vody, necháme 1/4 hodiny ustát a cedíme. Používáme buď k dílčím koupelím (horké, v trvání asi 15–20 minut), k obkladům anebo k vymývání — podle okolností a rady odborníka. (Páter G. F. Sroka - PL)

## Omrzliny

bývají často podceňovány, zejména pak těmi lékaři, kteří se s nimi nesetkali. Jde však o svízelné onemocnění, někdy problematictější než spáleniny stejné plochy. Vezmeme 1 díl čerstvého nebo čerstvě spařeného květu divizny a přelijeme 2–3 díly olivového nebo slunečnicového oleje a ponecháme 2 týdny macerovat při pokojové teplotě, potom cedíme a používáme vícekrát za den k lehkým masážím postižených míst a k teplým obkladům na noc. (Bylinář Karel, Praha—Bubeneč — CS)

## Popovova mast proti ekzému

Při ekzému dospělých lze dobrých výsledků dosáhnout komplexní úpravou životosprávy; přednost by měla mít vegetářská strava s dostatkem vlákniny, žádný alkohol, žádné cigarety. Jednou denně, večer, aplikovat klyzma za účelem dokonalého pročištění střev. Po dvou týdnech dávat klystýry obden, po dalších dvou týdnech jen 2–3 x týdně, asi 1/4 roku — podle léčebné odpovědi. Provádět dechová cvičení, chiropraktik by měl zkontrolovat stav páteře. Vnitřně krev čistící čaje, zevně masti.

Vezmeme list (!) lopuchu (Q), květ heřmánku, list vrbky úzkolisté (Q) a kořene kopytníku (Q) — všeho po 20 g, a to nejlépe v čerstvém stavu, není však podmínkou. Byliny vaříme asi v 3/4 litru vody. Do vařícího se odvaru přidáme asi 30 g másla a 2 sklenice silného odvaru ze senných trusek, případně z květin, kvetoucích v době senoseče. Pak vše dále vaříme, až vznikne hmota klišové konzistence. Teprve potom cedíme a smícháme v poměru 1:1 s lékárenským glycerinem. Používáme k mazání. (A. P. Popov — SU)

Při ekzému též pomáhají koupele v odvaru přesličky a dubové kůry s přísadkou mořské nebo karlovarské soli. Současně natíráme chodidla a ruce v ohbí, resp. v podpaží, na noc směsí česnekové šťávy, šťávy z červené řepy a lékárenského glycerinu, všeho stejný díl. Léčivé látky se vstřebávají a léčí

ekzém vnitřně. Natíráme jednou denně, týden. Pak je týdenní přestávka. Současně je vhodné provést pitnou léčbu se směsí stejných dílů listu kopřivy, kořene lopuchu, kořene pampelišky s natí, ořechového listu (Q) a přesličky. Pít po doušcích z termosky, asi 3/4 litru během dne. Náhradní drogou při nedostatku některé z uvedených složek může být květ černého bezu. (Páter Simon Asič - YU)

Jinou možnost představuje komplexní metoda podle bylináře Marušiče z Mostaru: Při lehčí formě se koupeme jednou týdně a umýváme se medicínálním mýdlem. Každý druhý večer postižená místa ovlažíme koncentrovaným čajem z listů rozmarýny a z dubové kůry — jednou používáme nálev z rozmarýny, podruhé odvar dubové kůry... Po omytí se neutírat, nechat uschnout a ošetřit tímto balzámem:

4 polévkové lžice čajového másla, 4 polévkové lžice olivového oleje, 1 polévková lžice práškové kůry černého bezu, 2 polévkové lžice listů rozmarýny, 3 g drčeného kadidla (občas lze získat v prodejnách CHARITA), 3 g včelího vosku a 1 drobně sekanou větší cibuli —vše vložíme do smaltované nádoby nebo do nádoby z varného skla, promícháme a zalijeme třezalkovým olejem (dříve připraveným vyluhováním květů třezalky v kvalitním slunečnicovém oleji, na slunci, po dobu asi tří týdnů), zahřátým na vodní lázni na 50 °C. Vaříme 1 hodinu za stálého míchání odkorněným klacíkem na vodní lázni tak, aby teplota hmoty nepřesáhla 60 °C. Potom přecedíme do malých kelímků a to uschováváme v chladu.

Při těžší formě ekzému se vystříháme máčení ekzému a hlavně mydlení. Pravidlem by měla být přísná jaterní dieta. Zvláště nevhodné jsou konzervy, uzeniny, tuky. Každý večer před spaním mažeme nemocná místa tímto balzámem:

Vezmeme 400 ml olivového oleje, 4 polévkové lžice čajového másla, 2 polévkové lžice listů rozmarýny, 2 polévkové lžice listů břečťanu, 1 polévková lžice květů řebříčku a 3 g jehličnaté, nejlépe jedlové pryskyřice. Vlastní postup při přípravě balzámu je stejný jako nahoře. Před mazáním nemocná místa navlhčíme čajem ze stejných dílů směsi dubové kůry a listů břečťanu. 5 g směsi vyluhujeme přes noc ve 2 litrech studené vody, v čase potřeby povaříme 5 minut na mírném ohni a po 10 minutách cedíme. (Bylinkář Radě Marušič — YU)

Na některé typy ekzému překvapivě účinkuje prosté, ale dokonalé vymývání postižené tkáně destilovanou vodou. Postižená místa umyjeme medicínálním mýdlem, opláchneme vodou a potom oplachujeme vodou destilovanou, a sice asi šestinásobným množstvím, než bychom potřebovali na oplach normální. Toto opakovat 4 x denně (umytí mýdlem dle potřeby, obvykle stačí jednou-dvakrát). (Metodu svého bratrance

lékaře-psychiatra MUDr. V. Rappa tlumočila paní Maria Či-  
čatková z Bratislavy)

**Psoriáza — lupénka**

Patří k nepříjemným a obtížně ovlivnitelným kožním choro-  
bám. Vnitřně i zevně se prosazuje terapie odvarem dvouzubce  
trojdlílného (Q). Vnitřně se osvědčilo podávání čaje, připrave-  
ného bylinářskou metodou, asi 3/4 litru denně, z termosky po  
doušcích. Zevně se ošetřují psoriatická ložiska mastí, připa-  
venou ze směsi stejných dílů vazelíny a lanolínu — v mast'o-  
vém základu se rozmíchá asi 5% čerstvě připravené šťávy  
z nati, případně lze využít i tinkturu a líh odpařit. Do měsíce  
by se měl projevit léčebný efekt. (A. D. Turovová — SU)

Akademik Štefan Sedláček navrhl čajovou směs stejných  
dílů listů kopřivy, květů, případně celé nati měsíčku, nati kozí  
brady luční (Q) (*Tragopogon pratensis* L.), nati vlašovičnicku  
a nati rozrazilu. 2 čajové lžičky směsi přelijeme sklenicí vrou-  
cí vody a vyluhujeme pouze 3—5 minut, scedíme a podáváme  
3x denně.

Postižená místa ošetřujeme mastí z 5 g oranžové šťávy  
z vlašovičnicku, 50 g vepřového sádla a malého přídavku (asi  
3 g) včelího vosku — mast'ový základ roztavíme na vodní lázni  
a dobře vmícháme šťávu, resp. tavený vosk. Léčba je obvykle  
dlouhodobá, avšak po třech měsících je většinou potřeba vy-  
měnit bylinnou směs pro pitnou léčebnou kúru, např. podle  
dalšího předpisu. (Štefan Sedláček, člen korespondent SAV  
pro oblast etnofarmakologie — CS)

Vezmeme po 100 g kořene lopuchu a nati violky trojbarevné  
a po 50 g listu kopřivy, nati čubetu benediktu a květu bezu  
černého. 1 vrchovatou čajovou lžičku směsi spařit sklenkou  
vroucí vody, nechat vyluhovat půl hodiny, scedit a podávat 3 x  
denně, neslazené a na lačno.

V dietě by se nemělo zapomenout na kapustu, zelí, mrkev,  
kmín, z olejů používat olivový, v minimálním množství. (Páter  
G. F. Sroka - PL)

**Pemphigus**

Jde o těžké celkové onemocnění, charakterizované tvorbou  
puchýřků. Fytoterapie může sehrát jen pomocnou úlohu.  
K vnitřní léčbě používáme pšenici, ječmen a oves, obiloviny  
každý den střídáme. Ve 2 litrech vody máčíme obilí přes noc,  
ráno hodinu povaříme a precedíme. Do vývaru přidáme pří-  
měřené množství listu máty a ještě necháme přejít varem. Va-  
řené obilí je třeba sníst během dne (v množství cca 1/4 kg)  
a vývar pijeme studený místo vody. Pokud možno ve vegetač-  
ní době pijeme denně několik lžiček mízy z vinné révy.

Nemocná místa ošetřujeme jednou denně jednou ze dvou  
náplastí (lze použít též názvu „balzám“).

I. Po 30 g kořene (!) kopřivy (Q), nati šťovíku (Q) a 10 g nati  
řebříčku. Jemně řezané drogy povaříme asi 1/2 hodiny v litru  
dobrého mléka, za nepřetržitého míchání odkorněným klací-  
kem. Pak přidáme 4 polévkové lžice medu a ještě 10 minut va-  
říme. Precedíme a uschováváme v chladnu.

II. Po 100 g drcených šípků, kořene šťovíku (Q) a kořene kosti-  
valu. Drobně řezané drogy přelijeme litrem mléka, přidáme  
6 polévkových lžic medu, vaříme půl hodiny — jako ad I.

Strava má být pestrá, vynechat uzeniny, konzervy všeho  
druhu, vepřové maso a cukroví. Jíst hodně cibule. (Léčitel Ra-  
dě Marušič, Mostar — YU)

**Plísňové onemocnění**

Plíseň na nohách úspěšně léčí pravidelné koupele v silnějším  
odvaru z nati vlašovičnicku (Q). Při přípravě nezapomeňme na  
opatrnost, která je matkou moudrosti. Vlašovičnick je jedova-  
tý a bylo by velmi zlé, kdyby se někdo silného odvaru, určené-  
ho pro koupel nohou, napil. Velmi vhodné je při horké vlašo-  
vičnickové koupeli dávat občas nohy do studené vody.

Plíseň na nikách zpravidla dobře zabírá na koupele v sil-  
nějším odvaru ze stejných dílů komonice, zeměděmu a řeb-  
říčku.

Vnější léčbu v obou případech podporujeme vnitřním podá-  
váním krev čistících čajů. (Prof. dr. A. Ozarowski — PL)

**Herpes zoster — pásový opar**

je virové onemocnění, které zpravidla postihuje oslabený or-  
ganismus; častý je např. jako průvodce krevních chorob apod.  
Jde o onemocnění velmi bolestivé, častěji recidivující.

Šťáva netřesku střešního (Q), získaná z masitých listů po-  
mletím, působí velmi blahodárně.

Dále je možno dávat obklady z čaje, připraveného ze směsi po  
25 g šalvěje a dubové kůry, po 20 g ovsu a heřmáнку a po 10 g  
nati komonice a listů kontryhele. Vlažným odvarem, připa-  
veným dle běžných zásad, se postižená místa častěji omývají, vy-  
vařené byliny se podávají jako kašovitý obklad. K tomu pijeme  
3 x denně sklenici nálevu ze směsi 30 g nati benediktu, po 20 g  
listů kopřivy, květů měsíčku a kořene nebo nati čekanky a 10 g  
květů heřmáнку. (Bylinářka Maria Treben — A)

Při pásovém oparu je možno vyrážku potírat čistým jableč-  
ným nebo vinným octem, a sice 4 x před den a 2—3 x v noci,  
pokud ovšem nemocný nemůže spát. Dojde k rychlé úlevě!  
(Abatyše Hildegarda — D)

Vhodným opatřením je též mazání vyrážky třezalkovou  
mastí, připravenou z květů třezalky, nejlépe čerstvých, postu-  
pem podle receptu na měsíčkovou mast s tím rozdílem, že kro-  
mě třezalky již nepřidáváme žádné další ingredience. Většinu  
nemocných dělá dobře, když se po natření mastí asi 20 minut



opalují na sluníčku, případně 10—15 minut ozařují horským sluncem.

#### Léčba vředů — nežitu

Velmi dobrou „vředovou bylinkou“ je sporýš, mezi lidem též zvaný „železník“ (Q). U velkých, pokročilých procesů je vhodný i malý řez, ale mnoho případů lze vyléčit i bez skalpelu. Jestliže máme sporýš čerstvý, bylinu jen trochu pomačkáme, aby pustila šťávu. Sušenou drogu spráškujeme, dáme do čistého, malého plátěného váčku, krátce povaříme, vodu vytlačíme a přiložíme pytlíček — nebo čerstvou, pomačkanou bylinu na hnisavé ložisko nežitu. Ponecháme do přirozeného uschnutí, potom postup opakujeme. (Dr. med. Gottfried Hertzka, podle abatyše Hildegardy — D)

#### Léčba spálenin

Přírodními způsoby lze léčit pouze lehké popáleniny; z těžších popálenin pak jenom ty vysloveně maloplošné. Optimálním prostředkem se jeví lněné mazání. Po popálení ponoříme popálenou část rychle do studené vody. Mezitím celé lněné semeno rychle uvaříme — 3 čajové lžičky v 1/2 litru vody, do tohoto přecezeného odvaru namočíme čisté, přežehlené lněné plátno a vlažné je přiložíme na popáleninu. Tato voda doslova popáleninu „vytáhne“ bez nebezpečí a jistě. Obklad je třeba častě ji vyměňovat — příkládá se vždy vlažný!!! Teprve když je palčivost zahnána, je možno použít hojivých mastí, třeba měsíčkové. Postup je třeba přesně dodržet!!! (Dr. med. Gottfried Hertzka podle Hildegardy — D)

#### Dekubity — proleženiny

Na dekubity můžeme přikládat kostivalové obklady; udržujeme je vlhké. Píštěle můžeme kostivalovým odvarem vyplachovat. Odvar připravíme tak, že 2 polévkové lžíce drobně řezané drogy povaříme na mírném ohni 10 minut, 20 minut necháme vyluhovat a scedíme. Obklady přikládáme vlažné. Pokud nepotřebujeme odvar najednou, lze ho uskladnit v chladničce na další použití, zbytečně jej však dlouho neskladujeme. Pokud je na dekubitech hnisavý povlak nebo černé příškvary, použijeme koncentrovanějšího roztoku, příp. nastrouháme přímo čerstvý kostival a vkládáme do ran, uložíme mezi vrstvy gázy. Vlhkost obkladu udržujeme přeléváním fyziologickým roztokem nebo alespoň převařenou vodou. Když se povrch čistí a začíná červeně granulovat, snižujeme postupně koncentraci odvaru. Kde jsou granulace čisté, přiložíme jen krycí mast, mastný tyl s Dermazulenem nebo měsíčkovou mastí.

Do okrajů, kde zůstávají hnisavá místa, vkládáme proužky gázy napuštěné kostivalovým odvarem a měníme je tak dlouho, pokud nedojde k vyčištění. Píštěle vyplachujeme, převazy

provádíme 2x denně. Zápach mizí rychle, hojení pokračuje pomalu, je třeba trpělivost. Jakmile rána zasedne a povléká se, je třeba se ke kostivalu vrátit. Zdá se, že ani dlouhodobým používáním neztrácí účinnost.

Kostival působí bakteriostaticky, např. na zlatého stafylokokka, na proteus vulgaris i další kmeny. Nepůsobí na beta streptokoky, které bývají původci angín nebo růže. (Prim. MUDr. L. C. - NsP H. B. - CS)

Poznámka: Kolektiv lékařů vyzkoušel s úspěchem v uvedeném případě i výplachy močového měchýře sterilizovaným odvarem kostivalu.

Dekubity začínají obvykle zčervenáním pokožky. V tomto stadiu často postačí tento postup: Do půllitru vody dáme 2 polévkové lžíce šalvějových listů, louhujeme 24 hodiny a cedíme. K macerátu přidáme 2 čajové lžičky Alpy. Postižená místa roztokem lehce masírujeme. (Akademik Štefan Sedláček — CS)

#### Hygiena vlasů

Vezmeme stejné díly kopřivových listů, listů vlašského ořešáku, březového listu a nati vlašovičnicku. Podle běžných zásad připravíme asi litr odvaru. Polovinu užijeme na umytí hlavy s pomocí jemného žlutkového šamponu, druhou polovinou čaje vlasy proplachujeme. Vlasy lépe rostou, tlumí se tvorba lupů, vlasy nabývají pěkný, matový lesk.

Vezmeme po 4 dílech kořene lopuchu a květu měsíčku, 3 díly chmelu a 50 g směsi vaříme 10 minut ve 3/4 litru vody. 10 minut necháme ustát, potom cedíme, doplníme destilovanou vodou na 1 litr a používáme k mytí hlavy a masáži vlasových kořínek, nejlépe 2x týdně. (Janez Vidmajer — YU)

Na podporu růstu vlasů a proti jejich vypadávání můžeme po umytí hlavy šetrným žlutkovým šamponem použít mast připravenou tak, že 20 g kořene lopuchu vaříme v 250 ml vody tak dlouho, až zbyde cca 100 ml zahuštěného výtažku. Ten smícháme se 100 g vepřového sádla, v nádobce dobře utěsníme a postavíme na několik dní na teplé místo. Sádlo je hydrofobní, takže vodu nepřijímá, proto ji vylejeme a mast parfumuujeme oblíbenou vůní. Do vlasů, ke kořínkům vtíráme jen minimální množství mastičky a provádíme intenzivní masáž. (Dr. A. P. Popov - SU)

#### Hygiena nehtů

Při zánětu nehtových lůžek provádíme koupele rukou nebo nohou v odvaru slézu. Nejvíce se osvědčil divoce rostoucí sléz přehlížený (Q). Koupel má trvat asi 20 minut. Potom můžeme nehty ošetřit měsíčkovou mastí. Křehkým nehtům pomáhá, jestliže je potíráme šťávou z cibule. (Podle Marie Treben — A)

## Nehojící se rány

Rány nejprve vymýváme řepíkovým odvarem. Potom aplikujeme „ozařování“. Ušijeme si plátěný váček v potřebných rozměrech. Vezmeme stejné díly listu vlašského ořešáku, nati řepíku, květu měsíčku, listu kopřivy, nati třezalky a nati mochny husí. Používají se výhradně dokonale usušené, velmi jemně řezané drogy. Přiměřené množství bylin dáme do váčku a přidáme 3–4 stroužky česneku. Na zahrnanou, nehojící se ránu, vymytou řepíkem, dáme několik vrstev sterilní gázy, aby hnis neprosakoval do váčku, který přiložíme navrch na gázu a převážeme kouskem gázy. Už za 24–48 hodin se začíná projevovat hojivý efekt a do týdne bývají zhojeny i velmi tvrdší rány, třeba u diabetiků. Váček přikládáme obvykle na noc, přes den pak můžeme ránu ošetřovat měsíčkovou masťou. Až se rána vysuší, můžeme ji umývat lehce zarůžovělým roztokem hypermanganu (jen několik zrníček do vody), neutíráme. (Akademik Štefan Sedláček, Piešťany — CS)

Bylinářka Častová z Tečovic na Zlínsku nás seznámila se svým receptem hojivé masti, která je „peněží k nezaplacení“. Vezmeme po 20 g nati třezalky, nati řepíku, květu měsíčku, květu prhy arniky (Q) a listu jitrocele. Roztavíme 250 g kvalitního vepřového sádla a jemně nasekané, nejlépe čerstvé byliny v něm vyluhujeme. Na vodní lázni varíme 2–3 hodiny, za občasného promíchání. Posléze přecedíme a přidáme 20 g jeřličnaté pryskyřice a 30 g včelího vosku. (Léčitelka Josefa Častová - CS)

Poznámka: Arnika je v ČR přísně chráněná, v SR neroste vůbec. Drogu lze proto získat výhradně koupí v zahraničí, např. v polském HERBAPOLU apod. Lze ji také nahradit arnikovou tinkturou, která ojediněle bývá dostupná v lékárnách. Vyzkoušeli jsme však i náhradu arniky s uspokojivými výsledky. Lze použít dužnaté listy aloe, netfeskou nebo rozchodníkovec žlutokvětého (*Hylotelephium maximum* (L.) Holub)\*, které se často pěstují, v krajním případě ji můžeme zcela vypustit, resp. nahradit zvýšenou dávkou květu měsíčku.

### „Tukové“ nádorky

Nězhoubné „tukové“ nádorky, tzv. lipomy, jsou většinou neškodné, ale někdy dosti obtěžují, stejně jako vazivové fibrózy. Pokud není nutné chirurgické odstranění a lékař povolí jejich ošetřování přírodními prostředky, můžeme zkusit je odstranit dále uvedeným postupem:

I. 250 g očištěné cibule postrouháme, přidáme čajovou lžičku sádla a stejné množství lihu; dobře rozmícháme a rozetřeme na kousek plátna a přiložíme na noc. Pokud se v noci probudíme, obkladek sejmem, protože vhodná doba přiložení je 4 hodiny. Přikládáme 2 x týdně.

II. Do 100 ml kvalitního bílého vína dáme 1 čajovou lžičku sádla a 1 čajovou lžičku kuchyňské soli. Nad párou promícháme, aby se sůl rozpustila. Potom do roztoku namočíme lněné pláténko a přiložíme přesně podle bodu I. (2 x týdně, nejlépe 4 hodiny).

Příklad: PO — I., ÚT - pauza, ST - II., ČT - pauza, PÁ - I., SO - pauza, NE - II. a opakovat: PO - I. atd.

Na obklady přiložíme igelit, abychom neznečistili prádlo, a ještě pak deku, vše musí být v teple.

Uvedenými balzámy lze provádět i lehké masáže příslušných afekcí, zejména ve dnech, kdy je pauza!

Prostředky lze vyzkoušet i při ztvrdnutí lymfatických uzlin nebo všude tam, kde se jedná o zatvrdliny benigního charakteru. (Akademik Štefan Sedláček - CS)

Na závěr této kapitoly chceme čtenáři předložit recept — ne k věření, ale spíše pro vyzkoušení. Je z rodu těch, které leží v tajné komoře iracionálních praktik. S receptem jsme se setkali původně u Lužických Srbů na území NDR, ale pak jsme jej vystopovali i v jihoslovanském Slovinsku, četli jsme o něm ve švýcarských novinách a narazili jsme na něj i mezi slováckými vinnými budami. Vyskytuje se v řadě mírných obměn a zřejmě jde o alternativu tzv. mumialní léčby, velmi oblíbené ve středověku. Na Moravskokrumlovsku se traduje, že jej přivedl k životu sám velký Paracelsus — a kde jinde než právě za svého pobytu v Moravském Krumlově?

Jestli je to pravda, nevíme. Ale faktem zůstává, že Paracelsus modrou skalici k léčbě skutečně užíval. A právě síran měďnatý čili modrá skalice je v našem receptu hlavním léčebným médiem. Ale přestaneme vás už napínat.

### Urychlení léčby zranění a hojení ran

Podstata léčby spočívá v tom, že např. při zranění se dají — třeba pod lůžko — do skleněné nádoby, obsahující vodný roztok modré skalice (koncentrace není předepsána, tekutina má být modrá asi jako OKENA), krví nasáklé obvazy. Při nemoci močových cest se moč zase shromažďuje v nádobě s modrou skalicí, při vytrhnutí zubu tento vložíme do roztoku, při onemocnění ústní dutiny do roztoku několikrát denně plivneme apod. Potíže se — údajně — rychle upravují.

Ale pozor! Ne aby vás napadlo použitý roztok jen tak halabala vylít třeba do záchodu! To by mohla být osudová chyba. Tradice velí vlít roztok do hlubší jamky v zemi nebo povrchově na mohutněji rostoucí kopřivy. Eventuální obvazy apod. zakopat do země nebo spálit!!! (Pozor, roztok je jedovatý!) (Lužickosrbský lidový, okolí Bautzen — DDR)

\* Dříve též rozchodník největší (Sedům maximum L.)

## SPOUTANÝ ŽIVOT



aplňuj své touhy, dokud žiješ,  
rozmnožuj na zemi, co máš krásného,  
užívej radosti a raduj se,  
ke svým radostem přidávej další,  
dokud k tobě nepříjde den nářku.  
Nárek pozůstalých nevyšší ten,  
který má unavené srdce.  
Jejich nárek tě nezachrání.  
Proto žij a raduj se,  
raduj se z každého krásného dne ...

Citací Harrisova papýru z 3. století před naším letopočtem skončila PhDr. Helena Haškovcová, CSc. svoji knihu „Spoutaný život“ (vydalo nakl. Panorama, Praha, v edici Pyramida v roce 1985). Kdyby to nebyla literatura faktu s ponurým tématem dopadu těžkých nemocí na lidský život, řekla bych, že je to kniha krásná, až půvabná. Autorka s citem a snad by se dalo říci se šarmem vypráví o hledání nových hodnot, o naplňování mravního zákona a křehkém vztahu k životu lidí, kteří byli postiženi těžkou nemocí. Dílu na hodnotě neubírá vůbec skutečnost, že autorka se zaměřila jenom na malý výsek z hory utrpení — na nemocné trpící leukémií, a na postižené odkázané na dialýzu.

Jsou knihy, které člověkem jaksí proběhnou a mizí v nenávratnu. Jsou knihy, které se stále vracejí. Spoutaný život je jedna z nich. Pracuji jako vedoucí lékařka rehabilitačního oddělení a se svými nemocnými — nerada užívám termínu „pacient“, jsem prožila už ledacos. Ale myšlenky se mi stále vrací k jednomu osudovému setkání se spoutaným životem ...

Byl krásný, nádherný letní den. Pavel byl mladý, silný, zdravý a sportovně založený, byla radost pohledět na hru jeho svalů. Ale neúprosný Chronos už odpočítával čas Pavlova střetnutí se dnem nářku. Vesele se ponořil do chladivých vln a celým tělem vychutnával šplouchání malých vlněk. Být tak u moře — blesko mu hlavou. Lině vylezl na břeh a lehl si na deku. Zálibně pohlédl na Ivanku. Byla jeho, jen jeho. Měl vždycky hodně kamarádů, ani děvčatům nebyl lhostejný. Ale okamžikem, kdy poznal Ivanu, byla jen ona jediná.

První společná dovolená. Těsně před odjezdem stanovili přesný termín dne D — jejich svatby. Teď se těší svou vzájemnou přítomností, nemyslí na nic jiného, po ničem a po nikom netouží.

Najednou je tu jejich parta. Pojdte si zapinkat! A už se s křikem a jáсотem honí za míčem. Ale to už míchá karty sám

Smrtonoš a kola Osudu už nelze zastavit. Vysoký míč letí nad hladinu přehrady, Pavel za ním. Jen malé podklouznutí v mělké vodě, padá, ještě se prudce zakloní — a to je všechno. Šleh bolesti a tma.

„Co se děje?“

„Vždyť je tu vody sotva po kolena!?“

„Zvedněte ho, rychle, opatrně!“

Zaraženě ho pokládají na trávnik, vidí, že je při vědomí, ale nevykazuje, nezvedá se. Všichni zarytě mlčí, jen Ivana se s pláčem sklání. Míč, nikým nesledován, odplouvá po hladině.

Netrvá dlouho a je tu sanitka. Mladá lékařka k němu přijíhá.

„Tak co, kamaráde, už jsi vzhůru?“

Pak se sklání, pár profesionálních hmatů, pár otázek. Když vzhledla, vypadala náhle mnohem starší. Nikdo s ním nehýbejte — musíme ihned na ARO. Sanitka zacouvala, nosítka, bouchnutí dveří, siréna ...

Už první prohlídka prokázala krutou pravdu. Okamžité koncilium neurologů a neurochirurgů ji potvrdilo. Rozdrcení páteře a šestého krčního obratle. Úplné přerušení míchy. Tak zněl ortel, který zatím nikdo na světě nedokáže zvrátit. Kvadruplegie, ochrnutí trvalé, nevléčitelné.

Pavel teď spí, pokud se tomu dá říkat spánek. Ještě neví, že právě začala nultá hodina jeho spoutaného života. O tento život teď bojuje ve dne v noci celý tým zdravotníků.

O holý život, život kvadruplegika.

Už v prvních dnech se má dozvědět, co to znamená. Neviditelné lano poutá trvale ruce i nohy k lůžku.

Bolest, horečky. Horečky, bolest. Boj o každé nadechnutí. Strach, úzkost, strach.

Dovede si někdo představit tu hrůzu, kdo neviděl? Ani kdo viděl, ale sám neprožil — nepochopí, nemůže pochopit.

Pavel byl statečný. Ve zhuštěném okamžiku několik týdnů prožil inferno, jehož scénář by nedokázal vymyslet ani Dante Alighieri. S každou tabletou, injekcí, s každou kapkou krve nebo infúze, s každým otřením čela je mu podávána i krutá pravda, které nechce a nemůže uvěřit. Pravda, že už nikdy...

Několik týdnů a život je zachráněn. Nemocného zbývá předat chirurgům, aby vyspravili místo na bocích, zádech a hýždích — místa, která nevydržela nehybné ležení. Vysoké teploty mají občas několikadenní pauzu, ani léky už není třeba podávat po hrstech.

Jednoho dne je vše jakžtakž zhojeno, zbývá ještě močová píštěl, zrádná, nepříjemná, komplikující. Ale přesto je to čas, ve kterém vzkvétá křehký stonek Naděje. Pavel je předán na oddělení rehabilitace. Snad je tu naděje, že si jednou sám oře

pot z čela, odežene mouchu, pokusí se sám najít, podá ruku příchozímu. Ví, že už se nikdy nevrátí ke sklářskému stolu a nevybrousí vysněný pohádkový vzor do třpytivého křišťálu. A ví, že nohy mu nahradí jen čtyřkolový vozík.

Pokračují dny, naplněné dřinou jeho i všech kolem. Dál ve dne v noci každé dvě hodiny převracet. Na břicho, na bok, na záda — dokola, pořád dokola. Dvakrát denně masáž, dvakrát denně cvičení.

V porušených močových cestách číhá nepřítel. Znovu období septických teplot — ale obranné síly jsou už vyčerpány. Citlivé boky se znovu rozpadají. Rychle, nemilosrdně, do šířky, do hloubky. Pavel je šedozelený, pokrytý kapičkami potu. Zvrací, nesnáší jídlo ani tekutiny. U lůžka se střídají chirurg s urologem, ten s internistou, pak přichází bakteriolog. Antibiotika nezabírají, dáváme, co kdo poradí. Marnost nad marnost. Nakonec se všichni shodnou: Prognosis quod vitam — infausta. Stav neslučitelný se životem! Informujte rodinu!

Co všechno dokáže vydržet máma, která je informována v den svých narozenin. Po kolikáté už slyší tuto zprávu táta, který opouští práci a bez ohledu na povolenou rychlost přijíždí. Noci beze spánku. Dožije dalšího rána?

A Pavel? Kruté dny a ještě horší noci. Už není kam píchat antibiotika, analgetika, opiáty. Ale neproklíná, neprosí. Jen oči vyjadřují víru a čekají pomoc.

„Pavle,“ — ptám se — „chceš ještě, přes tohle všechno... žít?“ „Ano, chci!“

„I když víš, co tě čeká?“

„Ano, chci! Jednoznačně!“

Ale co dál? Kde hledat pomoc, když všechno, co dává dnešní medicína, bylo už vyzkoušeno?

Že by? Že bychom sáhli po zkušenostech bylinkářů? Do té doby jsem jim moc nevěřila. Rozum, odchovaný poznatky soubodné vědy, se vzpírá. Ale v sázce je lidský život. A my nevíme, jak dál. Ostatně Paracelsus se nebál poradit se třeba s katem, a to byl nějaký lékař. A kostival lékařský. Prý roste v každém příkopu. Lege artis — non lege artis? Je to podle pravidel soubodného lékařského umění, nebo není? A co Hippokratova přísaha? Svědomí, hlas ducha, vydává konečný příkaz. Musím to zkusit.

Je rozhodnuto. Zbývá kostival najít, vykopat, očistit, naškrábaný vložit mezi dvě vrstvy gázy, přiložit, udržovat vlhké. Stane se tento černý kořínek Pavlovým „kořenem života“? Listy kostivalu přidáváme do čajové směsi. Vynecháváme antibiotika.

S úzkostí sledujeme každou změnu. Ani já už nespím. Čert septá — to jste tomu dali!!! Co když ... neodvažují se domyslet.

Ale dávné zkušenosti bylinkářů se ukazují jako pravdivé. Během dvou tří dnů Pavel přestává zvracet, je schopen jíst. Proleženiny se rychle čistí, mizí pach, který lákal roje much. Nenasazujeme už antibiotika, ponecháváme vitamíny a občas analgetika. Dvakrát denně měníme obklad extraktu z kořene kostivalu na dekubitech. Hluboké kapsy proplachujeme. Rány jsou teď čisté, bez hnisu, pokryté rudými granulacemi. Ale nemáme vyhráno. Pro změnu se naplnila hnisem močová píštěl. I zde zabírá kostival. Bylinnými čaji zvládneme infekci i písek v močových cestách, teploty definitivně klesají.

Trvalo ještě řadu měsíců, než se dekubity pozvolnou granulací uzavřely. Ale v průběhu roku jsme nemuseli vůbec sáhnout po antibiotikách, později jen výjimečně.

Jen přirozené, že Pavla neminula období psychických krizí, ale vycházel z nich nezlomen. Bojoval, spolupracoval, dokázal si uchovat stará přátelství a nová získat. Dokázal dát volnost Ivaně a těšit se z jejího synka.

Jeho tělo zůstalo spoutáno, odkázáno na pomoc rodičů a přátel — ale jeho duch se spoutat nedal, uchoval si plnou volnost. Dovede plnou náručí rozdávat radost a pohodu všem, kdo přijdou či přijedou do vesničky poblíž Sečské přehrady, aby si u hořícího krbu popovídali.

Proto vím, že pokud by se v mé praxi vyskytl podobný klinický případ, neváhala bych a nečekala se zahájením léčby kostivalem tak dlouho. Naopak, snažila bych se krátkodobou aplikací zvrátit klinický obraz. Po zlepšení bych pokračovala klasickými metodami, již bez kostivalu.

(Jména v tomto autentickém příběhu byla změněna. Podle vyprávění vedoucí lékařky odd. rehabilitace NsP v H. B. prim. MUDr. L. Č.)

Poznámka: Zevnímu použití kostivalu se ani po nových zjištěních odborníci nebrání. Na našem bakteriologickém oddělení byl skupinou studentů vyšetřován účinek kostivalu lékařského in vitro, a to na kultivacích, získaných z dekubitů. Byl prokázán vysoký bakteriostatický účinek právě na ty skupiny bakterií, které jsou u chronických postižení na antibiotika zcela rezistentní.



emoci krve byly vždy problémem. Diagnosticky dobře dostupná snad byla jen chudokrevnost. Pokud šlo o její lehčí formy, léčitelé si věděli rady. Před ostatními chorobami často stáli bezmocní. Bez laboratoře, mikroskopu a další techniky se nikdy nedozvěděli, o jakou nemoc vlastně šlo. Proto tuto kapitolu uvádíme jen pro úplnost. Zvláště zde radíme: důsledně dbát rad lékaře. Zvláště u nádorových onemocnění krve jsou všechny ostatní metody víc než pochybné. Moderní věda v této oblasti udělala v tichosti velké pokroky. Byla rozpoznána příčina chorobné krvácivosti — hemofilie, léčba dětských leukémií je nejuspěšnější léčbou v oblasti nádorů, příčiny anémie je možné rozpracovat s pedantickou přesností a cíleně zasáhnout. U některých krevních chorob očekáváme v brzké době, že se je podaří vyléčit změnou v kódu dědičnosti. Zkrátka, je mnoho jiných oblastí přírodního léčení, kde se byliny cítí jako doma. Zde jsou opravdu jen na návštěvě.

Anémie — chudokrevnost

Pod pojmem „chudokrevnost“ obvykle rozumíme nedostatek hemoglobinu červených krvinek. Ten ovšem může být způsoben celou řadou příčin a moderní hematologie provádí proto podrobnější třídění. Na příklad tzv. perniciosní anémie bývala dříve také nazývána „zhoubnou chudokrevností“, protože se na ni vskutku umíralo — do doby, než bylo objeveno účinné léčení, spočívající v podávání vitamínu B<sub>12</sub>. Podrobnější teoretické úvahy ovšem podstatně přesahují možnosti i poslání této knížky, a tak se spokojíme s konstatováním, že přírodní metody mohou dobře ovlivnit tzv. obvyčejnou chudokrevnost čili anémii z nedostatku železa, resp. z jeho nedostatečného využívání organismem.

Při chudokrevnosti se velmi osvědčilo ožankové červené víno (Q), několikrát denně užít 1–2 polévkové lžíce.

Zvláštním způsobem se projevuje podávání čaje ze zemědělymu (Q). Podáváme-li 2–3 x denně pohárek nálevu (zemědělym řadíme k prudčeji působícím drogám, proto jej dávkuje v malých dávkách a menší koncentraci) à 100 ml, zjistíme první týden vzrůst počtu červených krvinek, další podávání jejich počet naopak snižuje. Zemědělym však není bylinou, vhodnou pro dlouhodobé podávání. Proto jej nikdy nepodáváme déle než tři týdny.

Počet červených krvinek zvyšuje i odvar islandského lišejníku, odvar a šťáva z listů kopřivy a konečně i petrželová nať. (Bylinář Zlatko Gurski — YU)

Vezmeme po 30 g kůry z mladých dubových větviček a oddenku puškvorce, po 20 g kořene hořce a kořene andělíky. Dvě polévkové lžíce směsi přelijeme 3/4 litru studené vody a necháme 10 minut vařit, po chvíli scedíme do termosky a podáváme po doušcích během dne. (Bylinář Jože Tomažincič — YU)

Vezmeme po 100 g listů kopřivy, drcených šípků, po 50 g listu černého rybízu, květu heřmánku, kořene pampelišky s natí, kořene andělíky a oddenku pýru a 20 g nati zeměžluči. Vrchovatou čajovou lžičku směsi přelijeme sklenkou vroucí vody, necháme 20 minut vyluhovat, scedíme a neslazené podáváme na lačno, 2–3 x denně.

Z dietních opatření nezapomínáme především na šťávu z červené řepy, která velmi dobře stimuluje červenou krevtvorbu, občas si připravíme skleničku mrkvové šťávy, obohacené šťávou z petrželové nati, kopřivových listů a jablek. Vhodné je užívání kvasnic (v ČSSR přípravek PANGAMIN, pozn. aut). Důležitá je i jednomletá (celozrnná) mouka a výrobky z ní. (Páter G. F. Sroka - PL)

Výborným antianemikem je pyl, podávaný nejlépe formou částečně zakvašeného tzv. včelího chleba — pěrky; lze však užívat přímo i pyl rouškový, který však organismus obtížně zpracovává, proto je jeho účinnost poněkud nižší. S ohledem na hormonální substance v pylu přítomné by léčba neměla být delší než 1 měsíc. Obvyklou dávkou je 3 x denně 1 čajová lžička medu + 3 x denně 1 čajová lžička pylu. Ovlivňuje různé typy chudokrevnosti. (Podle včelaře dr. Stoklasy — CS)

V řadě případů se osvědčil železitý sirup z aloe. Originální láhev železitého vína MALTOFERROCHIN z n. p. Léčivé rostliny Zbraslav (650 ml) doplníme šťávou z aloe na 1 litr. Současně přidáme 1/2 g kyseliny citrónové a 15 ml 10% (ředěné) kyseliny solné, dobře rozmícháme a skladujeme v chladničce, v malých lahvičkách po 200 ml. Léčbu by měl řídit lékař, který rozhodne podle krevního obrazu o dávkování a době léčby. Zpravidla podáváme 2–3 x denně 1 — max. 2 čajové lžičky sirupu do sklenice vody. Léčba je efektivní jen tehdy, jestliže při jejím zahájení je erytrocytů nejméně 1,6 mil v 1 mm<sup>3</sup>. Pro léčbu jsou vhodné anémie z nedostatku železa, anémie při zvýšené krvácivosti a anémie po otravách jedy. (Podle firemní literatury fy MEDEXPORT, Moskva, zpracoval, přízpusobil na čs. podmínky a vyzkoušel bylinář Franěk — CS)

Purpura

Zvýšená propustnost cévních stěn a krvácivost z nedostatku krevních destiček se vyskytuje v několika formách i v různé síle jevů v podstatě nenápadných až po smrtící úder. V odborné literatuře jsme našli zmínku o tom, že pověsti o upírech

vznikly po exhumaci těl některých mrtvých, kteří za života trpěli těžšími formami purpury. Fytoterapie hraje vysloveně pomocnou roli: Vezmeme stejné díly dubové kůry, oddenku mochny nátržníku, oddenku puškvorce, nati přesličky, nati kokošky — pastuší tobolky, nati rdesna červivce (Q) (Persicaria hypopiper L. SPACH, lidový název tohoto rdesna je vrbice červená), nati třezalky, nati řebříčku, listů kopřivy, drčených šípku a nati routy vonné (Q). Jednu polévkovou lžici směsi spaříme čtvrtlitrem vroucí vody, necháme 3 hodiny luhovat, scedíme, mírně přihřejeme a pijeme 2—3x denně před jídlem. (Páter A. C. Klimuszko - PL)

#### Hemofilie

vzniká nedostatkem některého z faktorů, které upravují krevní srážlivost. Klasická hemofilie typu A je charakterizována nedostatkem tzv. faktoru VIII. Přírodní léčení je pouze paliativní, zaměřené na utlumení zvýšené krvácivosti. Vezmeme 100 g nati řebříčku a po 50 g nati kokošky — pastuší tobolky, rdesna červivce (vrbice červená), nati třezalky, oddenku puškvorce a nati přesličky. Podáváme na lačno 3—4x denně sklenku odvaru, nesladit! (Prof. dr. Jan Muszyński — PL)

Willebrandt-Jiirgensova choroba

je onemocnění velmi blízké hemofilii typu A, avšak probíhá obvykle v mírnější formě. Krvácivost se můžeme pokusit ovlivňovat čajem tohoto složení: Nati řebříčku 100 g, květu kopřivy 75 g, nati jablečnicku, islandského lišejníku a nati konopice po 50 g, kořene kopřivy 25 g a nati čubetu benediktu 20 g. Připravíme bylinářský čaj a podáváme z termosky po doušcích asi 3/4 litru thé denně. (Lékař-homeopat MUDr. Evžen Prokop, Liberec — CS)

#### Krvácení z nosu

Trojkombinaci ze směsi stejných dílů kořene nátržníku, nati přesličky a dubové kůry používáme formou odvaru na obklady, tampóny, výplachy nosu, ale občas i na pití. Dáváme studený obklad do zátylku. (Bylinář dr. Fedor Thurzo, Martin — CS)

#### Krvácení z trávicího ústrojí

Osvědčily se zejména dvě směsi: První se skládá ze 40 g dubové kůry, 30 g listů kopřivy a 30 g nati pastuší tobolky. Druhá je trojkombinací 40 g lněného semene a po 30 g květu heřmánku a oddenku nátržníku. Podáváme sklenku odvaru vždy před jídlem. Lékařská diagnóza je však mimořádně důležitá. (Bylinář Alois Gaiser, Tyrolsko — A)

#### Urologické krvácení

Vezmeme po 25 g nati kontryhele, nati třezalky, nati pastuší tobolky a lněného semena; několikrát denně pijeme šálek odvaru, připraveného obvyklým způsobem. (Bylinář Alois Gaiser, Tyrolsko — A)

#### Nemoci sleziny

Zevně přiložit roztlučanou čerstvou kopřivovou nať promíchanou s malým množstvím soli — formou kašovitého obkladu na krajinu sleziny, asi na 2 hodiny. K tomu denně po doušcích vypít asi 1—2 litry nálevu ze zeměžluči — z termosky, (bylinářka Grete Flachová — D)

Vytlačíme z čerstvé petržele (nať s kořeny) 100 g šťávy a tuto smícháme s 1 kg medu. Podáváme 3 x denně 1 čajovou lžičku sirupu a zapijíme čajem, připraveným ze stejných dílů mateřídoušky, kořene hořce a oddenku puškvorce — asi půl litru bylinářského čaje denně, z termosky po doušcích. (Bylinářka Mátija Paunovská, Mostar — YU)

Několik všeobecných rad závěrem

a — Pro podporu léčby krevních nemocí pomáhá tzv. „bylinná krev“ — směs různých bylinných šťáv, např.: 40 % šťávy z červené řepy, 30 % sterilované šťávy z černého bezu, 30 % šťávy z kořene pampelišky a 10 % šťávy z černého rybízu. Podávat několikrát denně po 50 ml.

b — Funkci kostní dřve a krvetvorbu ovlivňuje řebříček; ten je také drogou, která přímo ovlivňuje srážlivost krve. Ostatní hemostaticky působící byliny působí toliko na adstringentním základě.

c — Krevní obraz často pomůže vyrovnat čekanka, jak kořen, tak nať. Obnově krve napomáhá skořice, několikrát denně vzít prášek na špičku nože nebo kulatého nože.

d — Funkci sleziny někdy může napomoci obnovit koriaňtr, dávkován v miniaturním množství, spíše jako koření!

e — Fenykl je dobrým prostředkem pro oslabené, chudokrevné ženy, zejména kojící.

f — Konopice, vachta třílistá čili hořký jetel, kořen hořce, zeměžluč a květ měsíčku, to jsou byliny, které mohou příznivě ovlivnit dozrávání leukocytů, čímž působí proti leukémii.

g — Při anémii se často osvědčila šťáva z černého bezu, dávkovaná současně s medem, cca 3 x denně 1 dcl mírně ředěné šťávy + vždy po jedné čajové lžičce medu...

h — Dobrým hemostatikem je černohlávek — Prunella vulgaris L. (Q).

i — Mařinka vonná a komonice lékařská zvyšují tekutost krve a tím brání vzniku tromboflebitid, ovšem neměli by je užívat hemofilici a další osoby, trpící zvýšenou krvácivostí!!!

j — Jitrocel podporuje krvetvorbu.

k — Jestliže zapícháme několik hřebíků do jablka, po několika hodinách je vytáhneme a jablko sníme, dostaneme do těla dostatečné množství organicky vázaného železa, které organické kyseliny naleptáním povrchu získaly z hřebíků ...

**P**olská literatura čtenáře na mnoha místech seznamuje s poutavou historií baltického jantaru. Už od starověku se tradují výpravy římských, byzantských, německých kupců na polské pobřeží za nákupem jantaru. Je nepravděpodobné, že by tyto daleké a nebezpečné cesty byly podnikány jen proto, aby dovezený jantar mohl být zpracován na bižuterní ozdoby. Ostatně archeologové mnoho takových ozdob nenalezli. Dotěrněji se nabízí vysvětlení, že jantar byl mnohem více využíván jako mocný léčivý prostředek. Dnes se na polském venkově vyprávějí úplně legendy o léčivé moci jantaru. Jaká asi bude pravda? Moderní medicína, opírající se o chemické analýzy, ví, že jantar obsahuje základní prvky: trochu uhlíku, vodíku a kyslíku, něco málo terpentýnu. Rozhodně ne mnoho a úplně málo k tomu, aby bylo možné o léčivosti usuzovat už na základě chemického složení. Ale lékaři vědí, že není kyslík jako kyslík, že záleží na uspořádání vazeb. Stačí malé posunutí a z nevinné organické sloučeniny je prudce jedovatý alkaloid. Chemické vazby jantaru jsou zvláštní, neobvyklé, byť laboratorně „celkem normální“. Jantar je vůbec zvláštní věc. Mezi seriózními vědci se najdou mnozí, kteří připouštějí, že jantar může mít určité léčivé vlastnosti, i když si jejich původ zatím neumíme vysvětlit.

Polské lidové léčitelství nabízí možnost k ověření — když nepomůže, tak alespoň neuškodí. Jantarový nálev si může lehce připravit každý sám. Kousky přírodního jantaru se opláchnou destilovanou vodou (v originále „čistou dešťovou vodou“) a v láhvi se přelívají vysoce koncentrovaným čistým lihem v poměru 1:7 (hmotnostní díly!). Již po deseti dnech je jantarová esence hotova. Nemusí se filtrovat ani přelévat, jantar může zůstat v lihu stále, protože se nerozpouští, pouze mikroskopické částičky, které se uvolní, dají esenci typickou nazlátlou barvu. Tentýž jantar je možno použít dvakrát; při druhém použití je vhodné jej více rozdrtit. Jantar, již zabroušený do šperků, nemá údajně potřebnou účinnost a léčitelé jej používají jen zcela výjimečně.

Jantarová esence (nebo též nálev) se používá vnitřně i zevně. Tradiční použití je jednoduché. Do sklenky příslušného léčivého čaje se dají 3 kapky jantarové esence. Někteří léčitelé radí v těžších případech 5 kapek, v nejtěžších 7 kapek na jednu dávku, jiní říkají, že 3 je vždycky dost. Čaj se popíjí třikrát denně. Současně je možné a vhodné provést několik kapkami jantarové esence i vnější ošetření.

Tak při chřipce a nachlazení — 3 kapky esence do potopud-

ného čaje a namazat záda a prsa esencí. Podobně při astmatickém záchvatu, při bolestech hlavy, při oběhových poruchách — vždy příslušný bylinkový čaj s jantarovou esencí a zevní ošetření...

Ale i nošení jantaru při sobě má údajný zdravotní význam, ale to už se dostáváme zpátky do dávných šamanských tradic iracionální léčby.

Nicméně někteří odborníci se v poslední době přiklánějí k názoru, že jantar až tak úplně bezcenný není; objevují se dokonce hlasy o jeho možném protivirovém působení.

Ponechme zatím tuto kapitolu polského lidového léčitelství neuzavřenou. Možná že již blízká budoucnost přinese definitivní odpověď.

### PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ POSTUPY V LÉČBĚ ONEMOCNĚNÍ INFEKČNÍCH, ALERGICKÝCH, IMUNOLOGICKÝCH. PŘÍRODNÍ TONIKA

**S**lovo imunita zaslechl v poslední době snad každý z nás. Pokud si vzpomínáme, tak se stalo atrakcí před několika desítkami let, když chirurg Barnard provedl jako první úspěšnou transplantaci srdce. Transplantace přestala být problémem technickým a stala se problémem imunologickým. Tím je až do dnešních dob. Organismus totiž odmítá přijmout cizí látku bílkovinné povahy. K tomu má dán do vínku neuvěřitelně propracovaný aparát, který likviduje kdejaký mikroorganismus, kdejakou cizí buňku, cizorodou bílkovinu. Tedy přesně řečeno — měl by likvidovat. Člověk svým neuváženým postojem k životu a k přírodě tento mechanismus silně oslabil. Proto je pro člověka těžké odolat i banálním infekcím, jako je virus rýmy či chřipky, proto téměř jedna třetina lidstva je alergická na pyly květů doprovázejících člověka již od pravěku, vlastně člověk je dnes alergický na kde co. Imunita hraje úlohu při onemocnění zvaném AIDS, ale i při vzniku zhoubného nádoru. Kdyby se nám podařilo vyřešit problém imunity, lidstvo by mělo polovinu výhry v kapse.

Co narušuje tak naši imunitu? Tři příčiny jsou dnes dobře známé. Stres, který člověku škodí od nitroděložního života až do hrobu, prostředí znečištěné látkami, které v něm neměly nikdy co dělat, a strava, jež neposkytuje potřebné prvky k vybudování imunitního systému a naopak ho systematicky ničí.

Samozřejmě že jsou známé i léky, které imunitu ovlivňují příznivě. Jejich vývoj je však v počátcích a proto se imunologie — věda o imunitě, zajímá o prostředky přírodního původu.

## Chřipka

neléčená trvá sedm dní, léčená týden — praví staré přísloví, ale není to tak docela pravda. Zanedbaná, „přechozená“ a vůbec nedostatečně dóléčená chřipka může zapříčinit i velmi vážné zdravotní komplikace, třeba akutní glomerulonefritidu, prudký zánět ledvinných klubiček. Proto se nevyplácí ji podceňovat. Budeme raději pár dní poctivě stonat a plnit všechna nařízení ošetřujícího lékaře. Vezmeme 3 díly natě nebo kořene proskurníku, 2 díly květu divizny, 1 díl květu vlčího máku (při nedostupnosti bereme lipový květ) a 1 polévkovou lžici směsi spaříme čtvrtlitrem vroucí vody, 15 minut vyluhujeme, potom cedíme, sladíme medem a podáváme 3 x denně, nejlépe mezi jídlem. Nezapomínáme na vitamíny. (Farář H. J. Weidinger — A)

Zvyšování vlastních obranných sil organismu zabezpečí bylina, kterou dosud znají lépe zahrádkáři než bylináři. Pěstuje se totiž většinou pro okrasu. Je to trvalka, česky zvaná třapatka nachová, známější pod synonymem Rudbeckie nachová, *Echinacea purpurea* Moench. Podobně působí žlutě kvetoucí rudbeckie úzkolistá, *Echinacea angustifolia* L. Nejvyšší kvalitnější drogou je kořen, potom okvětní lístky, nakonec nať. Bylina vypadá jako velká, barevná kopretina. Z byliny lze připravit sušením vegetabilní drogu, ale bylo prokázáno, že v čerstvém stavu je bylina účinnější, navíc některé látky se vyluhují lépe do etanolu než do vody. Proto je třeba dát přednost tinktuře, připravené běžným způsobem z čerstvých kořenů nebo okvětních lístků. Je však i možné přidávat suchou drogu do bylinných čajů, zejména užívaných při chřipce, do čajů protirevmatických a do čajů tonizujících, posilujících, užívaných v rekonvalescenci po těžších nemocech. S výhodou lze využít toho, že tinktura je zcela netoxická. Při akutním infektu, např. chřipkovém apod., podáváme v prvních dvou dnech každé 2—3 hodiny 1 čajovou lžičku tinktury, později 3 x denně 1—2 čajové lžičky, vždy zapít vodou, až do skončení nemoci. Preventivní podávání je výhodné zejména v době chřipkových epidemií, jestliže máme organismus oslaben stresem a v dalších podobných případech. V prevenci postačí 1—2x denně 1/2—1 čajová lžička.

Z dalších drog, které patrně působí zvyšování vlastních obranných sil organismu, jmenujme především lipový květ, květ a plod černého bezu, list a plod černého rybízu, nať sadce konopáče (Q) — *Eupatorium cannabinum* L., propolis, zejména je-li podáván formou lihového výtažku — emulze. V poměru 1:10 připravíme maceraci propolisu v 80% čistém etanolu po dobu asi 10 dnů tinkturu, kterou destilovanou vodou zředíme v poměru 1:1 až 1:2, takže vznikne bíle zakalená emulze.

Užíváme několikrát denně 1 čajovou lžičku.

Neměli bychom ani podceňovat šťávu z červené řepy. Preventivní kúra trvá asi 6 týdnů s denní konzumací cca 1/3 litru šťávy. Léčebná kúra má být dlouhodobá, s denní dávkou 1/2 — 3/4 litru šťávy. Kúra posiluje obranné schopnosti organismu, působí tonicky, a je tak vhodná při celé řadě nemocí, včetně nádorových. Čerstvá šťáva má mít přednost před přípravkem sterilovaným; ale ani taková šťáva není bezcenná.

Celkově posilující vliv má též odvar z nati dvouzubce trojdlílného (Q) nebo tinktura z kořene devětsilu (Q).

Velmi silný efekt při zvyšování vlastních obranných sil organismu byl zjištěn při podávání výtažků z některých lišejníků, zejména z druhu provazovka obecná, *Usnea barbata* (Q). Poznámka: V Otrokovicích žije pěstitel drobného hospodářského zvířectva pan M., příznivec přírodní léčby a výživy. Když se dozvěděl o léčivém účinku červené řepy, provedl zajímavý pokus. Své králíky rozdělil na dvě stejné skupiny. Jedna měla běžnou králíčí potravu, druhá měla stravu obohacenou významným podílem červené řepy. Po zabití, než králícká svěříl kulinární úpravě, jej pitval a zjistil patrné změny ve vnitřních orgánech (zejména v játrech) ve prospěch „řepné skupiny“. (J. A. Z.) (Podle dr. med. R. F. Weisse - D)

## Fytoncidy

Ve vyšších rostlinách nacházíme zvláštní látky, které svým účinkem připomínají antibiotika. Jejich objevitel, sovětský badatel Tokin, je nazval „fytoncidy“. Z fytoncidních rostlin jmenujme především cibuli a česnek, dále sem řadíme tymián, řepík a mnoho dalších. Lidové léčitelství používá této mocné zbraně většinou se „slepými patronami“, protože nerespektuje skutečnost, že řada fytoncidních látek se velmi špatně rozpouští ve vodě, ale dobře v etanolu, éteru a dalších látkách. Například oplodí vlašského ořešáku poskytuje velmi účinné fytoncidy, působící protiplísňově, protiekzematózně; fytoncidy této drogy se osvědčily v léčbě chorob dutiny ústní — ale jen v případě podání tinktury, tedy lihového výtažku, protože nejsou rozpustné ve vodě!

Sovětská autoři v řadě případů s úspěchem využívají — jak jsme již uvedli — tzv. lihovodných roztoků, tedy čajů (vodných výluhů) z určité drogy, obohacených malým množstvím tinktury ze stejné drogy (přibližně 1—2 čajové lžičky tinktury na 200–250 ml čaje).

Fytoncidy tedy působí protibakteriálně.

V celém světě pokračuje též výzkum vegetabilních drog s protivirovým účinkem. Z drog, v našich podmínkách poměrně dobře dostupných, jmenujme především nať čubetu benediktu, kořen lékořice (čili tzv. „sladké dřevo“) a listy hvozdíku



karafiátu (Q). (Pramen: Interní materiály z několika vědeckých konferencí o fytoncidech, konaných v SSSR v letech 1970–86)

Myrta

Kdo by neznal svatební rostlinu — myrta? Zkusme ji doma pěstovat v květináči. Poskytuje listovou drogu s mohutným fytoncidním působením. Podává se formou běžně připravené tinktury, která je zcela netoxická, při jejím podávání nebyly shledány žádné nežádoucí účinky.

Přípravek výrazně posiluje obranné schopnosti organismu a příznivě ovlivňuje srdeční činnost. Její užívání má efekt při angíně, bronchitidě, chřipce a některých podobných virózách, při zánětech ledvin a močových cest, při tuberkulózních projevech kdekoli v organismu. Zlepšuje též snášenlivost některých jiných léčiv a působí jako mírné antialergikum. Je vhodná též při mírných formách bronchiálního astmatu.

Podává se buď formou tinktury nebo — zejména v urologii — formou lihových roztoků. Běžné dávkování je 3 x denně kolem 30 kapek, při dobré snášenlivosti — která bývá téměř pravidlem — lze podávat až dávky dvojnásobné. Při užívání tinktury dáváme přednost nižšímu dávkování, při užívání lihového roztoku lze využít dávkování vyššího.

Rekonvalescence

po těžkých chorobách, po operacích apod. vyžaduje šetrný přístup k nemocnému a jen pomalé a rozvážené počínání. Prospěšným léčivem v takovém případě — v lehčích fázích — bývá jablečný čaj, připravený svařením jablečných slupek s následným oslazením čaje medem.

Velmi prospěšná je jablečná dieta. Jestliže sníme denně 1 kg jablek po dobu asi 3 týdnů (s omezením jiné potravy na celozrnné výrobky, bez masa, mléka a vajec — zelenina a luštěniny jsou povoleny), dokonale pročistíme unavený, opotřebovaný nebo po přestálé chorobě vyčerpaný organismus.

Poznámka — zpráva z populárního tisku: Německý lékař dr. Schierbaum trpěl těžkým revmatismem, se kterým si on, ani jeho učenější kolegové nevěděli rady. Na radu jednoho přítele koupil metrák jablek a začal dodržovat nahoře uvedenou dietu. Asi za dva měsíce došlo k absolutnímu zlomu ve vývoji onemocnění a prakticky úplně se uzdravil.

Zcela mimořádným prostředkem je jablečná syrovátka. Smícháme-li kvalitní mléko a jablečný mošt, vysráží se kasein a zbude kalná, výživná a dobře stravitelná jablečná syrovátka. Mošt, vodu a mléko smícháme stejným dílem a zahřejeme na 90 °C, pak přefiltrujeme přes čisté plátno. U hodně zesláblých nemocných podáváme 3 x denně jen 1–2 polévkové lžíce a nikdy ne více než 250 ml denně.

Jablečná syrovátka je vhodná ke zlepšení chuti k jídlu, pro podporu trávení, úpravu stolice, vyčištění kalné moči, pro snížení horečky, při krevních chorobách, uvolňuje hlen a celkově zlepšuje výživu. (Podle dr. Suriy — D)

Při nervové vyčerpanosti, v rekonvalescenci po různých chorobách, při únavě a špatném trávení zkusme vzít 3 díly semene andělíky, 2 díly nati sporýše (Q) a 1 díl fenýklu. Připravujeme běžným způsobem nálev a podáváme 3x denně sklenku, mírně přislazeno medem. Thé působí jako mírné, příjemné geriatikum, vhodné pro podávání starým lidem. (Farář Hermann Josef Weidinger — A)

Mandlové mléko

65 g oloupaných mandlí dobře utlučeme v hmoždíři a rozmícháme v troše vody. Potom je dáme na mísu, přidáme zbytek vody z celkového objemu 1/2 litru, dále 20 g cukru, trochu pomerančové šťávy a dobře promícháme. Cedíme a podáváme asi po 2–3 hodinách vyluhování. Podáváme rekonvalescentům.

Poznámka: Kdybychom drť snědli, spotřebovali bychom energii, obsaženou v „mléce“ na trávení drtě! (Rady nemocným od Magdaleny Dobromily Rettigové)

Celkové záněty

Má-li organismus malou odolnost, může být postižen častými záněty, ať již ve stejné části těla, nebo v částech různých. Vezmeme 100 g třezalky a přelijeme ji 500 g 80% čistého etanolu. Vyluhujeme 10 dní, předcedíme a potom přidáme malé kolečko z čisté mědi, v nouzi i vyvařený měděný peníz. Vyluhujeme ještě týden a kolečko vyjmeme. Užíváme 2–4x denně, průměrně 20–25 kapek. Zánětlivost rapidně mizí a dostavuje se i celkové uklidnění. (Farář Herrmann Josef Weidinger — A)

Antibiotika,

zvláště širokospektrá, někdy i dost vážně naruší střevní mikroflóru a tím „chod“ našeho organismu. Dr. med. R. F. Weiss na tomto místě doporučuje užívání (několikrát denně) jedné čajové lžičky mléčného cukru, zapíjet šálkem heřmánkového thé. Pokud to nestačí nebo když se nepodaří laktózu sehnat, budeme asi měsíc pít směs stejných dílů kořene andělíky, kořene a nati pampelišky, kořene líbečku, oddenku pýru, oddenku nátržníku, drcených šípků, drcených jeřabin, květu tužebníku jilmového, listů borůvky a nati violky trojbarevné. Připravíme běžným způsobem sklenici nálevu a pijeme 3 x denně asi 20 minut před jídlem. (Páter A. C. Klimuszko — PL)

Zduření lymfatických žláz

je častým průvodcem infekčních chorob. Zvláště často bývají postižovány žlázy na krku, méně často tříselné a další. Plníme svědomitě všechna doporučení lékaře, ale můžeme léčbu pod-

pořit následujícími obklady: Do sklenice jemně nastroháme křen, a to asi do 1/3 objemu, a zalejeme 60% etanolem. Můžeme použít — protože jde o výhradně zevní použití — lékárenský, denaturovaný líc, který je znehodnocován malým přídatkem benzínu. Požádáme lékárníka, aby nám jej nařadil na potřebnou koncentraci. Po jednom dni vyluhování přecedíme. Do tohoto lihu namočíme čistý pánský kapesník, přiložíme na postižené žlázy a převážeme teplou šálou. Necháme přiloženo od večera až do rána. Silné pálení musíme vydržet. Objeví se sice nepěkná vyrážka, ale uzliny se normalizují a vyrážka sama po pár dnech zmizí. Jen výjimečně je potřeba léčbu opakovat, nikdy však ne více než 3 x za sebou, nejlépe obden; spouzí rozhoduje i reaktivita kůže. Případně vzniklé kožní afekce můžeme také ošetřit kašovitým obkladem z listů jitrocele; tyto obklady též přikládáme při zánětu uzlin. (Akademik Štefan Sedláček - CS)

Poznámka: Před první aplikací křenového lihu doporučujeme krátkodobým přiložením ověřit reaktivnost pokožky. Při nadměrné reakci raději tento způsob nepoužívat! (J. A. Z.)

#### Dětské křečové stavy

se vyskytují velmi často, častěji než u dospělých, a mnohdy taková příhoda zůstane „bez diagnózy“ — nic konkrétního se lékařům nepodaří zjistit. Málokdo ví, že v takových případech by vždy měl být vyzkoušen žabinec (Q). Máme na mysli běžnou luční květinu — žabinec prostřední, *Alsinula media* Dostál —, označovanou podle starší botanické nomenklatury jako ptačinec žabinec — *Stellaria media* Viv. Žabincová nať obsahuje vyvážený, harmonizující poměr mezi vápníkem, hořčíkem a ostatními mikroelementy — a snad právě v tomto složení je třeba hledat odpověď na otázku, proč právě tato bylina tak dobře působí, ačkoliv ji mezi léčivkami neuvádí téměř žádný atlas. Někdy postačí vypít jen pár šálků nálevu z nati, jindy je zapotřebí delšího podávání. Podle věku se omezíme na 2—3 pohárky nebo šálky denně; droga tlumí křeče nejrůznějšího původu. (Dr. Alfred Vogel — Ch)

Slabost nohou, zejména u starších lidí, lze velmi dobře ovlivňovat. Večer před spaním vykoupeme nohy v teplé vodě a vysušíme je třením — frotýrováním. Potom je dobře namažeme vínovicí (v originálu „lozova rakija“) a jen lehce je třeme, aby samy vyschly. Pak je namažeme olivovým olejem a zabalíme je do bavlněné textilie. Spíme na tvrdé posteli.

Jiný způsob: Do zavařovací láhve dáme po 20 g nati saturejky (Q) a nati tymiánu (nebo mateřídoušky) a 100 g strouháných obyčejných kaštanů, zbavených předem osemení. Na to nalijeme 2 litry vodky, uzavřeme a týden vyluhujeme při po-

kojové teplotě a za občasného protřepání. Potom přecedíme a používáme jako mazání. Nohy mažeme tímto výtažkem každý večer, potom je ještě ošetříme olivovým olejem a zabalíme do bavlněné textilie. V obou případech k tomu popijeme asi 3/4 litru libovolného „krev čistícího čaje“ denně. Vhodné je i zdravé stravování. (Bylinář Radě Marušič — YU)

Bylinkový sirup na komplexní posílení organismu Vytlačit 50 g šťávy z netřesku (Q), 50 g šťávy z nati svícele syříšového (Q), 50 g šťávy z listů šalvěže, 50 g šťávy z nati ožanky kalamandry (Q), 50 g šťávy z listů máty peprné, 50 g šťávy z nati bazalky (Q) a 50 g šťávy z květů růže, nejlépe růže šípkové (Q). Šťávy bezprostředně po získání smícháme, přidáme do nich 100 g melanzé z čerstvých borůvek a nakonec 2 kg medu — znovu promícháme, stočíme do malých lahviček a podáváme 3 x denně 1 polévkovou lžící sirupu po jídle.

Pokud nemáme po ruce čerstvé byliny, ale pouze sušené drogy, volíme formu eleuctaria — lektvaru: Vezmeme 20 g dužnatých listů netřesku, po 10 g nati svícele syříšového, listů šalvěže, nati ožanky kalamandry, listů máty peprné a nati bazalky. Přidáme dále po 15 g drcených borůvek a drcených jalovčinek. Směs zalijeme 200 ml vodky a po třech dnech přidáme 300 g medu. Necedíme, užíváme přímo, 4 x denně 1 čajovou lžičku propasírujeme přes sítko trochou destilované vody do pohárku a vypijeme. (Podle bylinářky Matije Paunovské — YU)

#### Tonikum-geria trikům

Vezmeme 5 g listů máty peprné, 10 g listů rozmarýny, 10 g propolisu, 15 g nati úročníku bolhoje (Q), 60 g medu a 1 litr dobré vínovice. Všechny složky dobře promícháme, zalit vínovicí a nechat vyluhovat při pokojové teplotě po dobu 3 týdnů, potom přecedit a podávat 1—2 x denně 20 ml před jídlem, jako aperitiv. (Modifikace podle dr. Ljubomira Hadži-Dordeviče)

Poznámka: Úročník bolhoj lze v tomto receptu nahradit nati sporyše (Q) nebo nati pelyňku Černobýlu. Místo vínovice lze použít slivovici.

#### Sumavské lokadlo

Tímto poetickým názvem pojmenoval pan farář Mikeš svoji čajovou směs, která „povzbuzuje jaterní činnost, pročišťuje ledviny, žaludek a střeva — a působí tak, jako jakási bylinářské koště ...“ Lokadlo připravíme z 9 bylinek: vezmeme stejným dílem kořen pampelišky s nati, kořen nebo nať čekanky, nať řebříčku, nať popence (Q), nať jablečníku, oddenek puškvorce a květ měsíčku. 2 polévkové lžíce směsi dáme do 1/3 litru studené vody, přivedeme k varu a krátce povaříme, 10 minut necháme ustát a scedíme do termosky. Lokáme po doušcích bě-

hem dne. (Farář Petr Mikeš — Čestice na Šumavě — CS)

Při senné rýmě

se někdy překvapivě osvědčil kličkový kukuřičný olej v dávce 2—3 polévkové lžice denně, po dobu několika dní. V ČSFR jej lze — v dobré kvalitě — získat ve veterinárních lékárnách. (Podle Zlatko Gurskiho - YU)

Alergie

se někdy vyskytuje v návaznosti na menstruační cyklus. V takovém případě zkusme vzít 30 g listů ořešáku vlašského, po 15 g nati řebříčku, nati konopice, nati yzopu, listu šalvěje a 10 g listu kopřivy. 2 čajové lžičky směsi spaříme sklenicí vroucí vody a necháme 1/4 hodiny ustát, cedíme a podáváme 3 x denně. (Prof. dr. Jan Muszynski — PL)

Alergické projevy

se mohou projevovat na kůži, na sliznicích, v dýchacích cestách a vlastně skoro všude. Všeobecný antialergický účinek má jednoduchá směs stejných dílů bazalky (Q), rozmarýny, tymiánu a anýzu. Připravíme nálev ke koupelím rukou a nohou (vyšší teplota, doba 20 minut), podle potřeby i vícekrát denně! Po koupeli nebo současně s koupelí aplikujeme teplé až horké obklady na ledviny — do vychladnutí. (Bylinář Maurice Mességué — F)

#### PAMĚTI VELKÉHO ZNACHARJA ...



prvním dílu jsme měli možnost seznámit se s vyprávěním vynikajícího znalce ruského a ukrajinského lidového léčitelství a horlivého propagátora přírodních léčebných metod doktora Václava Stefana Čermáka (1900-1985).

Z přísně společenského hlediska byl tak trochu bouřlivák a trochu „enfant terrible“, a tak se ani nelze divit, že prožil život nabitý dějem a událostmi. Lékařskou fakultu si studoval vlastně dvakrát a několik roků budoval národní hospodářství jako pracovník Okresní správy silnic neboli cestář, jak se říkávalo dříve.

I mé seznámení s Václavem proběhlo ve svižném čermákovském duchu, ačkoliv k němu bohužel došlo již v době, kdy byl trvale upoután na lůžko. Jedna starší dáma, moje přítelkyně, darovala doktoru Čermákovi při nějaké příležitosti I. díl mé práce *BYLINY K PREVENCI*; a pak mi poslala doktorovo vyjádření s tím, že by stálo za to, zorganizovat seznámení. Vyjádření bylo lakonické a formulované tak, že okamžitě vzbudilo můj zájem: „Zentrich je dobrěj,“ mínil doktor Čermák (čímž zalichotil mé ješitnosti), „ale bohužel taky posera ...“ A bylo to na světě. A milá paní S. se domáhala, že musím doktorovi ur-

čitě napsat. Napsat! Napsat? Ano, ale co a jak? Nakonec jsem víceméně sesmolil dosti rozpačitý dopis a čekal na doktorovu odpověď. Přišla rychle, i s vysvětlením významu oné úvodní sentence: „Milej pane,“ psal mi doktor Čermák, „docent Novák (čtenář mne nyní jistě laskavě omluví, že jméno osoby i dále uvedené bylyiny jsem úmyslně změnil!) si může dovolit ve svých publikacích psát o tom, že pěnkačnicku menší je rostlinou prudce jedovatou, protože je předpoklad, že o pěnkačnicku nic neví a dost možná by ho ani v lese nepoznal. Vy ale působíte dojemem, že jste bylinář, tak byste si hloupý řečičky moh odpustit. Já jsem pěnkačnicku menší používal docela běžně, a to v takovejch dávkách, že by docenta Nováka asi ranila mrtvice, kdyby to jen tušil. A nikdy nebyly žádné komplikace, když to člověk jen trochu roumně kočiruje ...“

Takže představení bylo vykonáno, přátelství navázáno, a to už byl doktor Čermák zaplavován spoustou mých dotazů, které vždy se šarmem a do detailů odpovídal.

Narozen v roce 1900 prožil se svými rodiči dětství na Ukrajině, a zde se již od mládí upsal medicíně. S úsměvem vyprávěl, jaký dojem na něho udělalo, když si ho povšiml jeden z lékařů, navštěvujících jeho nemocnou maminku, a oslovil ho „budoucí pane kolego!“ Od 16 let se zabývá medicínou již zcela cílevědomě, studuje odbornou literaturu a praktikuje na vsi, vedle zkušených znacharjů—léčitelů. Nejprve složil předepsané zkoušky, tím se stal felčarem. S touto kvalifikací se vypracoval až na sekundáře infekčního oddělení v městě Smělá. V roce 1923 se zapsal na kjevskou univerzitu, kde později dokonce napsal skripta — učebnici fytotherapie. Třicátá léta přinesla Václavovi návrat do vlasti — a hned trpké zklamání. Nebyl mu uznán sovětský lékařský diplom. Nakonec byl rád, když po mnoha překážkách a české maturitě se mohl zapsat na lékařskou fakultu Univerzity Karlovy. Ale zanedlouho se Štěstěna zase odvrací — české vysoké školy jsou uzavřeny. Václav se stává odbojovým pracovníkem, pomáhá raněným partyzánům, a po udání je přistižen ... Tentokrát byl Osud laskavější a „delikt“ byl kvalifikován jen jako „pokoutné léčení“, Václav odjíždí ve funkci „táborového lékaře“ do pracovního vězeňského tábora ve Východním Prusku. Nebyl to sice koncentrák, ale moc mu k tomu nescházelo.

V těchto těžkých dobách, kdy bylo nutno pracovat s minimem léků za neobyčejně těžkých podmínek, rozvíjí Václav k pravé virtuozitě umění přírodní léčby — léčby bylinkami, baňkami, reflexoterapií.

V prvních dnech Pražského povstání zřizuje Václav v Radošovicích u Prahy Revoluční nemocnici, kde spolu s lékařským párem manželů Vatlachových ošetřili během několika dnů 265

raněných. Trojice lékařů si počínala statečně a troufla si nejen na amputace a laparotomie, ale i na trepanaci lebky. Odměnou bylo pochvalné uznání sovětského velitelství a český revoluční řád.

Po válce mohl konečně Václav dostudovat a tak ve věku 46 let promuje ve starošlavném Karolinu.

V té době měl dr. Čermák už natolik zvládnutu a propracovanu metodiku přírodního léčení, že se jej nehodlal a z hlediska svého svědomí ani nemohl jen tak vzdát. A tak, jak dosahuje ve svém obvodě lepších a lepších výsledků, přibývá nepřátel. Ozývají se hlasy, že léčí šarlatánsky. O akupunkturu a jiných reflexních metodách tehdy ještě nevěděl skoro nikdo a bylinek se lékaři bezmála báli. A tak Václav po několikerém přeložení končí, vlastně začíná cestářskou kariéru. Ta naštěstí neměla dlouhé trvání — v odborné literatuře přibývá zpráv o úspěších sovětských akupunkturistů a Václav je tedy vzat na milost. Ale to se již hlásí věk a zanedlouho dr. Čermák opět odchází, tentokrát do důchodu.

Václav byl velký písmák a napsal řadu prací, na svou dobu jedinečných a i z hlediska dnešního lékařství mimořádně zajímavých. Škoda však, že nedovedl překonat svůj odpor k administrativnímu jednání a úřadování. Jen tak se mohlo stát, že žádná z jeho prací nevyšla tiskem a přinášejí dodnes užitek jen nejbližším přátelům ...

Jen namátkou uvádím některé tituly:

- Herbář — velmi podrobné zpracování několika set bylin.
- Léčení hladem — podrobná metodika k léčbě vážných nemocí.
- Reflexoterapeutická propedeutika — monumentální dílo s rozsahem asi 1 500 stran. Rozpracována je zejména reflexoterapie prostřednictvím nosní sliznice a z oblasti páteře.
- Vademecum naturae medici — osmivazkové dílo, pomůcka pro lékaře, rukověť přírodní léčby.
- První pomoc v přírodě, bez léků a bez lékaře — zde již sám název hovoří o poslání této práce ...

Tak jako byl dobrodružný jeho život, byly někdy doslova dobrodružné jeho léčebné praktiky. Marně jsem ho přemlouval, aby se pustil do sepisování svých Pamětí — už byl velmi star a cítil se unaven ...

Nakonec se mi podařilo dosáhnout svolení k publikaci alespoň čtyř povídek z původně rozsáhlého souboru, nazvaného Dobrodružství kolem medicíny; s těmi jsme se v této knížce seznámili.

Myslím však, že čtenáře zajímají především fakta — a tak bych vám chtěl přiblížit alespoň v drobné střípkovité mozaice několik postřehů a zkušeností z jeho praxe:

— Jedinou injekcí dovedl dr. Čermák zastavit okamžitě každý žlučníkový nebo ledvinový záchvat. Injekce obsahovala roztok prokainu a histaminu a bylo nutno ji vpravit naprosto přesně do příslušných bodů, které dnes akupunkturisté dobře znají ...

— Tinctura Blattarum orientalium — tinktura ze švábů. Dnes se nad tím každý zasměje, nejvíce ovšem ten, kdo s tímto lékem nikdy nepracoval. Tinktura působí močopudně, a to i tam, kde jiná léčiva nezabírají. Čermák: „Vykonal jsem s ní svého času řadu divů — ale pro jistotu jsem nikomu neřikal složení svého zázračného léku ...”

— Jak spolehlivě na noční pomočování dětí? Většinou postačil jeden zásah, jen výjimečně bylo třeba dvou nebo tří. A jak? Přesně cílená injekce s obsahem, který už známe ... A k tomu akupresura. Reflexní zóna, která koresponduje s močovými cestami, se nachází na obou nohách přibližně ve výkroji chodidla. Jestliže maminka dítěti opatřila rukojeť k řídítku bicyklu, kterou dítě nožkou válelo po zemi, byl léčebný efekt značně působivý...

— „Ukrajinský lékař profesor Harmašiv mne naučil jednoduchému zákroku, který spolehlivě léčil hemoroidy. Pomocí zvláštní skleněné baňky a malé vývěvy jsme pomalu vybavili postižené střevo s jednotlivými uzlinami z análního otvoru ven. Vzduch jsme pak do baňky vrátili, takže šla lehce sejmout. Operační plochu jsme zasypali znečitlivujícím práškem a hned jsme do každé hemoroidní uzliny vstříkli malé množství 96% řTanolu. Pak jsme vše zasypali sterilním záspem a pomocí lehké masáže jsme střevo opatrně vrátili nazpět. Před zákrokem musel být nemocný přirozeně dokonale vyprázdněn a tři dny po zákroku jsme o něho dietně pečovali, aby neměl stolici. Ta je přípustná a nutná až čtvrtý den po operaci. Její dostavení se ukončuje celý děj — a nemocný je zdrav. Provedl jsem asi 190 takových zákroků, ani jednou nebyly žádné komplikace, ani jednomu nemocnému se onemocnění nevrátilo. Ovšem bylo třeba ještě asi týden stravovat se velmi obezřetně a dokonale pečovat o stolici...”

— Žaludeční a dvanácterníkové vředy léčil dr. Čermák reflexním zákrokem na přesně stanoveném místě v nose. Zavedl do nosu sondičku, zakončenou vatovým tampónkem, namočeným v bylinném výtažku. Vyhmatal potřebné místo — bylo velmi citlivé, takže to prý ani nebylo příliš obtížné, a sondičkou — tampónem je chvíli masíroval. Nejtěžší formy onemocnění, tzv. kalosní vřed, vzdorovaly tři týdny, v ostatních případech to bývalo jednodušší...

— Chřipku, katary horních cest dýchacích, rýmu apod. odstraňoval dr. Čermák šňupáním „tabáku“, připraveného z ně-

## PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ POSTUPY V TERAPII NEMOCÍ POHYBOVÉ SOUSTAVY



komplexní léčení nemocí revmatického charakteru

Moderní revmatologie dělí revmatická onemocnění do dvou základních skupin: Artritidy, s převahou zá-  
nětlivé složky, a artrózy, s převahou složky degenerativní, „z opotřebenosti“. Podrobnější vysvětlení se vymyká  
možnostem této publikace a čtenář je může nalézt v odborné  
literatuře. K jiné formě kloubního onemocnění patří tzv. rev-  
matická horečka, akutní revmatismus. Jde o onemocnění  
s někdy dosti dramatickým průběhem, které přírodní léčba  
nemůže dostatečně spolehlivě ovlivnit, a proto se jím v této  
práci nezabýváme. Pod pojmem „revmatismus“ budeme tedy  
vždy rozumět onemocnění s vleklým průběhem.

Na revmatismus nahlížíme jako na vnitřní chorobu, posti-  
hující celý organismus a nejen některý kloub, sval nebo svalový  
úpon. V popředí však většinou stojí porucha pojivové tkáně.

Chceme-li zajistit opravdu komplexní přírodoléčebné půso-  
bení, musíme se zaměřit na ovlivnění řady faktorů. Používá-  
me k tomu kombinace různých metod. Provádíme:

a) Tělocvik. Důležitá je zejména ranní rozcvička, zaměřená na  
rozhýbání všech kloubů, nejen postižených, a to včetně páteře.  
Cvičit je třeba nejen ohyb, ale také natažení kloubů a svalů.  
b) Relaxaci. Pod tímto pojmem rozumíme cílené, klidové uvol-  
nění, včetně mentálního odpoutání ode všech tíživých vjemů.  
Doporučujeme relaxaci nacvičovat, nejlépe pod vedením zku-  
šeného cvičitele jógy, protože jógová relaxace v poloze „mrtvo-  
ly“ — šávásánu — patří k nejučinnějším.

c) Hluboké dýchání. Dechová gymnastika, nebo ještě lépe po-  
užití jógových prvků tzv. pránájámy výrazně napomůže k lep-  
šímu prokrvení postižených částí těla a tím působí léčivě.

d) Tření a masáže. Tělo nedýchá jenom plicemi, ale vlastně  
celým povrchem. Látkovou výměnu prostřednictvím pokožky  
můžeme prohloubit třením neboli frotýrováním. Není třeba je  
nacvičovat, lidská obratnost si poradí nejlépe sama. Tření pro-  
vádíme nejlépe ráno a večer, po dobu několika minut, v pří-  
jemně vytopené místnosti. Nejlepší pomůckou je froté ručník,  
ale poslouží i žínka, kartáč apod. Jakmile se trochu otužíme,  
snižujeme postupně teplotu v místnosti, kde tření provádíme.  
V zásadě je možno tření provádět i na sucho, ale lépe se  
osvědčilo vlhké tření se studenou vodou buď čistou, nebo mírně  
okyselenou citrónovou šťávou, nebo bylinkovým octem.  
U bolavých kloubů dodržujeme tuto zásadu: Kloub (nebo jinou

kolika léčivých bylin. Hlavní složkou byl kořen jedné prudce  
jedovaté a toho času přísně chráněné byliny. Po šňupnutí „ta-  
báčku“ jak půlka hrachu se dostavila čtvrt hodinka bohatýr-  
ského kýchání; začínající onemocnění si to obvykle po jednom  
takovém zásahu raději rozmyslelo a odstěhovalo se jinam ...

— V době, kdy dr. Čermák působil, byla antibiotická terapie  
teprve v plenkách. O to větší vliv mělo jeho zjištění, že při  
TBC plic někdy postačí aplikovat do nosu na tampóncích tan-  
nin, aby se proces sám zastavil...

— Dvoudenní třídní hladovka s denním klystýrem zasta-  
vuje další „kralování“ pásového oparu — herpes zoster. Bývají  
však recidivy, ale těm se lze vyhnout prodloužením hladovky  
o další dva tři dny...

— Proslulým přípravkem doktora Čermáka byl FYTONCI-  
DOL, čistě bylinný výtažek (s malou příměsí čistého petrole-  
je), používaný k léčebné masáži nosní sliznice. Jinou speci-  
alitou byl přípravek, nazvaný „zubní áčko“ — obsahoval tannin,  
glycerin a destilovanou vodu + příměs bylinných výtažků.  
Používal se k masážím v dutině ústní.

— Spáleniny méně nebezpečného charakteru léčil dr. Čer-  
mák ozařováním infračerveným světlem po dobu 25 minut...

A tak bychom mohli pokračovat dále a dále. Kdo například  
ví, že při léčení očních nemocí lze průběh léčby — někdy až  
výrazně — urychlit šňupáním prášku z byliny na oční neduhy  
nejpovolnější, totiž světlíku lékařského? Kdo dnes ví o výraz-  
ných účincích — chuťově ohavného — odvaru z nati kokošky-  
pastuší tobolky na vylučování ledvinového písku? A kdo vám  
dnes poví něco bližšího o protiastmatickém a protialergickém  
působení okřehku (Lemna minor L.) — vodní byliny, kterou  
většinou známe jenom jako nepřilíš vábný povlak stojatých  
vod...???

Byl sychravý, nevládný podzimní den, 31. říjen 1985. Doktor  
Čermák, Václav Štefan Čermák, opustil navždy své byliny,  
baňky, sondy, šňupavé prášky. Myslím, že nezemřel. Určitě ži-  
je dál, určitě slouží dál lidem — stal se živou intuicí lékaře,  
který tiše vzývá Matku přírodu, aby mu poradila, jak dál.

část těla), který bolí jen při pohybu, třeme drsněji, zatímco kloub, který bolí i v klidu, třeme jen mírně. Kloub, který bolí i na dotyk, vyžaduje šetrnost a raději jej nebudeme třít vůbec.

Na tomto místě se jednomu z autorů této práce osvědčilo ranní a večerní několikaminutové tření nebo spíše lehká automasáž ušních boltců zubním kartáčkem, samozřejmě starším, vyhrazeným jen pro tento účel. Tato praktika je vpravdě univerzální, protože zasažením desítek citlivých aku-bodů na boltci provádíme vlastně tonizaci celého organismu. Přitom místům, která chceme zvláště léčit — respektive projekci těchto míst na boltci —, můžeme věnovat zvýšenou pozornost. Masáž svěříme nejlépe odborníkovi, ale i některé prvky automasáže dávají velmi dobré výsledky.

e) Úpravu životosprávy. Zaměříme se zejména na úpravu výživy. Zcela jednoznačně doporučujeme vypustit, alespoň na nějaký čas, maso, výrazně omezit vajíčka, tuky a tučné mléčné výrobky, jako smetanu, tavené sýry apod. Přednost ve stravě revmatika mají mít obiloviny, výrobky z celozrnné mouky, luštěniny, zelenina — doplňovat ovocem, rybami, menším množstvím ořechů. Později lze dietu rozšířit o menší množství jemného bílého masa, zejména z krátkodobě žijících živočichů, např. z drůbeže. Občas je prospěšné zařadit půst nebo krátkodobou hladovku, doplněnou střevním výplachem — klystýrem.

Podotýkáme, že nahoře uvedené názory nejsou odborníky přijímány zcela jednoznačně.

f) Balneoterapii — sem patří různé lázeňské procedury, studené i teplé, včetně lázní bylinkových nebo léčení v lázních na choroby pohybového ústrojí specializovaných, jako jsou třeba Piešťany nebo Trenčianské Teplice, Třeboň a další.

g) Fytoterapii. Léčebné kúry pitné, bylinné obklady, bylinné koupele.

Takto pojaté přírodní léčení je skutečně komplexní, zasahuje na několika rovinách a v lehčích případech zcela postačí k zvládnutí obtíží. Ve vážnějších případech pak je vhodným doplňkem k nutné farmakoterapii; fytoterapie revmatických onemocnění má navíc jeden zcela speciální úkol. Vhodně volenými čaji můžeme — při těžším průběhu onemocnění — dostatečně chránit sliznici trávicího ústrojí, aby tolik netrpěla nežádoucími účinky antirevmatických léků.

Vhodný čaj s protirevmatickým působením jsme před časem podávali nemocným v malých lázních Skalka, na okrese Prostějov. Nedílnou součástí léčebné kúry byly ovšem i koupele ve skalecké minerální vodě; doma ji — aspoň částečně — můžeme nahradit lázní ze SOLFATANU, případně přidáním pěnivého přípravku CALMONAL.

Thé SKALKKA: Vezmeme 200 g vrbové kůry, po 100 g březového listu a kořene pampelišky s nati a po 50 g kořene libečku, kořene lékořice, nati tymiánu a nati vřesu. Při nedostatku bylin jsme používali i náhradní drogy: květ tužebníku (Q) nebo nať violky trojbarevné za vrbovou kůru, list černého rybízu za libeček, kopřivy za březový list, čekanku za pampelišku, kořen jehlice trnité nebo květ měsíčku za kořen lékořice, mateřídoušku nebo dobromysl za tymián a květ petrkliče nebo nať brutnáku (Q) za vřes.

Vhodnou dávkou je 3 x denně asi 1/3 litru krátkodobě vařeného odvaru, případně 3/4—1 litr čaje, připraveného bylinářským způsobem, z termosky, po doušcích během dne. (Podle: J. A. Zentrich — SKALKKA proti revmatismu — CS)

Varianta komplexní léčby

Pitná kúra: Vezmeme po 100 g nati meduňky a lipového květu, po 50 g kořene andělíky, kořene lékořice, kořene proskurníku, nati řebříčku, nati rdesna ptačího, nati konopice, nati přesličky, březového listu, vrbové kůry (Q) a oddenkupýru. Podávat ráno, v poledne před jídlem a večer po jedné sklenice nálevu.

Obklady: Vezmeme 200 g nati tymiánu nebo mateřídoušky a po 100 g listu rozmarýny, listu meduňky a listu maliníku lesního. 2 x denně přikládat teplé obklady, asi po půl hodině.

Koupele: Vezmeme po 100 g drcených jalovčinek, borovicového jehličí, nati tymiánu nebo mateřídoušky, ovesné slámy, oddenku puškvorce, vrbové kůry. Asi 100 g směsi krátkodobě povaříme v 5 litrech vody a potom necháme dlouhodobě vyluhovat. Posléze přecedíme do lázně teplé 38—40 °C. Lázeň bereme každý druhý den, 1 hodinu před spaním, po dobu asi 10—15 minut. Vyluhované byliny můžeme ještě v plátěném váčku zavěsit do lázně k dalšímu doluhování. Počet koupelí 12—16, po přestávce lze ještě několik koupelí provést na doléčení. Je vhodné trvale spávat na ovčí kožešině! (Páter Grzegorz F. Sroka - PL)

Vezmeme oddenku pýru 60 g, kořene jehlice trnité 50 g, kořene pampelišky s nati 40 g a po 25 g drcených jalovčinek a listu černého rybízu. Bylinářským způsobem připravíme 1 litr čaje a popijíme z termosky po doušcích během dne. (Farář Herrmann Josef Weidinger — A)

Pravým jedem jsou při tomto onemocnění živočišné bílkoviny, zejména vařené, tedy maso. Naopak vynikajícím dietetikem jsou pšeničné klíčky, resp. náklíččená pšenice ...

Velmi dobrou čajovou směs připravíme smícháním 200 g březového listu, po 100 g kořene lopuchu a nati rdesna ptačího a po 50 g nati řebříčku a kořene nebo květu rudbeckie purpurové (Q). Podávat 3/4—1 litr čaje připraveného bylinářským způsobem, denně, z termosky po doušcích.

Zevně se osvědčily koupele, ať již celkové, nebo jen koupele rukou a nohou, o teplotě asi 38 °C v nálevu z mateřídoušky nebo tymiánu, případně v nálevu z pelyňku Chernobýlu.

Bolestivé klouby je možno střídavě obkládat naklepaným zelným listem, namočeným v horkém oleji a obklady z horké jílové kaše. Také strouhaná mrkev, případně kostival dovedou v tomto směru dost pomoci. (Modifikováno podle dr. Alfreda Vogela - CH)

Vezmeme kořen jehlice trnitě a nati přesličky po 120 g, drcených jalovčinek 60 g a po 450 g krušínové kůry a semene kopru. Do 1/2 litru vroucí vody vhodíme 3 polévkové lžíce směsi, vaříme 3 minuty. Necháme půl hodiny vyluhovat a předčedíme do termosky. Užíváme 3 x denně čtvrt hodiny před jídlem a 3x denně 1/2 hodiny po jídle, vždy po jednom pohárku (100 ml). Při vleklém průběhu je třeba čaj podávat až 2 roky; v takovém případě asi po 3 měsících změním jeho recepturu. (Dr. Dimitar Pamukov — BG)

Vezmeme 100 g listu černého rybízu, 50 g květu tužebníku jilmového (Q) a 30 g kůry černého bezu (Q). Jednu vrchovatou čajovou lžičku směsi na sklenici odvaru, vařit 2 minuty, vyluhovat 20 minut. Podáváme 3 x denně, před jídlem. (Dr. Jerzy Lutomski — PL)

**Protirevmatická mast faráře Kneippa**

účinkuje i proti neuralgiím, svalovému revmatismu apod. 8 g rozmarýnové silice, 4 g mentolu a 4 g kafru vmícháme do 84 g vhodného masťového základu, např. lanolinu (může provést každá lékárna). Používáme k masáží a ke vtírání při bolestech. (Prelát Sebastián Kneipp — D)

Mast faráře Weidingera proti bolestem v zádech se může použít i proti bolestem kloubů, nervů, svalů, úponů. Je velmi jednoduchá. Časně na jaře, před olistěním, nebo na podzim po opadání listů uřízneme několik mladých vrbových větviček — letorostů, oloupeme z nich kůru, usušíme ji důkladně a rozeleme na prášek, který v přiměřeném množství vmícháme do libovolného masťového základu, třeba sádla. Bolestivá místa touto mastí ošetřujeme 2—3x denně. (Farář H. J. Weidinger — A)

**Jiná mast proti bolestem v zádech**

Celou páteř natlusto namažeme „hnědou“ INDULONOU A 85. Pás vaty v potřebné délce navlhčíme slivovicí a přiložíme na pomazané místo. Potom vše překryjeme igelitem, ten fixujeme leukoplasty a ještě překryjeme froté ručníkem. Aby vše drželo, natáhneme si nakonec ještě těsné tričko. Zábál nesmí pálit, jen mírně hřát. Pokud pálí, je vrstva INDULONY slabá. Při dobré snášenlivosti zábál ponecháme celou noc, ale napřed odzkoušíme hodinovou aplikaci reaktivitu naší pokožky. Po-

kud zábál pálí, raději jej odstraníme. Aplikujeme nejméně 8 dní, ale raději 10—14 dní. Vatu nevyměňujeme, poslouží po celou proceduru. Nejdříve použijeme více slivovice, asi 1,5 dcl na celou páteř, pak již postačí menší množství. Není-li slivovice dostupná, je možno použít Alpy nebo lihu, denaturovaného benzínem. (Slovenský lidový — CS)

**Ochrana páteře**

Proti opotřebování chrupavky a plotének v páteři je třeba závčas bojovat. Až se projeví kruté bolesti, je už dost pozdě. Kloub nebo díl páteře, který začíná pobolívat, je potřeba trochu natáhnout nebo napnout a potom krouživými masážními pohyby do bolestivého místa vtírat třezalkový olej. (Čerstvé květy třezalky vyluhovat v olivovém nebo slunečnicovém oleji v poměru 1:5 hmotnostních dílů tak dlouho, až zčervená; láhev s médiem vystavíme na sluníčko, ale jinak vyluhování má probíhat při pokojové teplotě. Někteří autoři doporučují v průběhu vyluhování přidávat čerstvou drogu anebo dokonce starou vyjmout a dát jednou až dvakrát úplně novou.) Masírujeme odspodu nahoru, 20 minut, asi 4 měsíce. Tato kúra je sice časově dosti náročná, ale dokonale utlumí začínající páteřní nebo kloubní záněty a chrupavky i ploténky si tak zachovají svoji pružnost, případně jí i získají nazpět. Bolesti ustoupí. (Páter Simon Ašič -YU)

**Různé kloubní bolesti a potíže,**

které vždy nemusí být revmatického charakteru, někdy dosti účinně pomáhá odstranit čaj, sestavený z 20 g březového listu, 20 g kořene pampelišky s nati, po 15 g vrbové kůry (Q), fazolových lusků a květu černého bezu a po 10 g drcených jalovčinek a přesličkové nati. Jednou polévkovou lžící směsi zalijeme půllitrem vroucí vody, vaříme 1—2 minuty a po krátkém vyluhování scedíme. Podáváme 3 x denně, na lačno. (Dr. Duška Staņeva — BG)

Čerstvé květy a listy petrklíče přelijeme přiměřeným množstvím olivového oleje tak, aby byly zcela ponořeny. Necháme vyluhovat 24—48 hodin, potom přecedíme, smícháme s trochou jablečného nebo vinného octa a používáme k masážím bolavých kloubů a svalů. (Farář H. J. Weidinger — A)

**Při kloubních zánětech**

Vezmeme 70 g listu vrvky úzkolisté (Q) a po 10 g listu rozmarýny, nati tymiánu a květu levandule. Jednu polévkovou lžící směsi dáme na 350 ml nálevu, namočíme obklad a ovážeme nemocný kloub. Sám nemocný by měl určit, jaká teplota zábalu mu nejlépe vyhovuje. Vhodné jsou i koupele postižených kloubů. Na dílčí lázeň používáme 1 polévkovou lžící směsi asi na 1 litr nálevu. Chceme-li použít celkovou lázeň, tedy asi 100 litrů vody, použijeme nálevu malé koncentrace. 50—100 g

směsi nejprve spaříme 3 litry vroucí vody, po půlhodině scedíme, nálev vylijeme do lázně a filtrát — vyluhované byliny, vložíme do plátěného vāčku k dalšímu vyluhování v lázni. Vstupní teplota lázně budiž 38 °C, doba lázně asi 15 minut. (Dr. M. I. Borisov - BSSR, SU)

#### Bolesti kolene

nemusí vždy znamenat utržený meniskus nebo jinou hrůzu. Pokud jsou bolesti silné nebo dlouhodobé, vyhledáme co nejdříve lékaře. Při prvním zabolení však nemusíme zrovna sahāt pro léky. Zkusíme s pevně nataženými nohama chvíli přeshlapovat z jedné nohy na druhou, několikrát denně. Někdy tato jednoduchá praktika pomůže sama, bez další léčby. (Páter Simon Ašič - YU)

Plody jalovce dobře roztlučeme a smísíme s jablečným octem na kaši. Pak vše vaříme, až se bobulky rozvaří. Potom vezmeme kvalitní jíl a rozmísíme ho s jablečným octem a jalovcovým vývarem na hustou kaši. Vzniklou hmotu namažeme na 2—2,5 cm silně na textilii a obalíme nemocné koleno, případně přiložíme na záda. Ponecháme několik hodin. (Vidar Jovo Mijatović — YU)

#### Voda v kolenně

Večer naneseeme na větší čistý hadřík dobře pomletý česnek včetně slupek a trochu poprášíme mletým (nejlépe bílým) pepřem se solí. Vše navlhčíme lihovinou (v originále: rakija), např. brandy nebo slivovicí. Připravíme obklad na koleno a dobře převážeme, ráno odstraníme. Pokud se vyskytnou puchýřky, tyto sterilní jehlou na několika místech propícháme, vodu sterilní gázou vytlačíme a ranky ošetříme měsíčkovou mastí. Když se vyrážka neobjeví — půjde asi o zranění kolena úderem či uhozením. Upečeme kousek cibule se světlou slupkou, podríme a hmotu lehce „pocukujeme“ (nejlépe bílým) pomletým pepřem a solí — přiložíme další noc formou obkladu. Když nic nepomáhá, bývá vhodné zkusit otoky kolene odstranit kašovitým obkladem z nati komonice. Poznámka: Předem doporučujeme vyzkoušet reaktivitu pokožky krátkodobým přiložením obkladu. (Bylinář Ivan Maršič — Skofljica při Lublaně - YU)

#### Podvrtnutí a pohmoždění

Nejlépeším prostředkem je kostival — tedy jeho kořen. Přiřkládáme jej čerstvě strouhaný přímo anebo ještě lépe s přidavkem nati mochny husí. Můžeme též připravit z obou drog jakousi náplast, a to smícháním se slepičím nebo husím sádlem. Velmi dobrou službu udělá při nedostupnosti kostivalu i kašovitý obklad z drcených listů kapusty nebo i zelí. Po sejmutí těchto obkladků, které přiřkládáme zpravidla na noc, namažeme postiženou plochu dostatečně tlustou vrstvou obyčejné bílé

vazelíny a zavážeme pevným a mírně tlačícím obvazem. (Lužickosrbské lidové rady osobně tlumočil Franz Zweretzki, Bautzen — DDR)

#### Narazená žebra

Hrudní koš namažeme těstíčkem, získaným rozmícháním žloutků a hladké mouky. Tělo ovineme nějakým papírem a teprve pak obvazovým materiálem. Ponecháme několik dní a potom postup opakujeme. Do směsi je vhodné přidat také jemně strouhaný kořen kostivalu. Narazená žebra někdy bolí víc než zlomená. Zkusme tuto léčbu, urychluje normalizaci stavu! (Léčitel Petr Ivanov Dimkov — BG)

#### Zánět kostí

Vezmeme po 40 g nati přesličky rolní, podbělového listu, listu kostivalu (Q) a březové kůry (Q), 20 g listů rozmarýny a 10 g listů šalvěje. Pokud onemocnění trvá delší dobu, je třeba ze směsi vyřadit list kostivalu a změnit i některé jiné složky, např. takto: po 40 g nati tymiánu a listu jitrocele, po 30 g nati řebříčku, nati meduňky, nati zeměžluči, nati přesličky a po 20 g květu měsíčku a mletého semene řeckého sena.

V obou případech vezmeme 10 g směsi na litr studené vody, povařit 1 minutu a po chvíli scedit. Pít 3 x denně 100 ml před jídlem, 3 x denně 100 ml po jídle a zbylých 400 ml po doušcích během dne, nejlépe z termosky.

Dále je třeba bolavý úd koupat 15 minut ve vlažném čaji řepikovém nebo z květů měsíčku, případně v odvaru senných trusek, a potom ještě 15 minut lehce masírovat směsí vínného nebo jablečného octa a vody. Po uschnutí pak ošetřit olivovým olejem, zabalit do plátna a nechat v klidu.

Denně je třeba cvičit — v lehu na zádech asi 10—15 minut „jezdit na kole“. Po „jždě“ krátkou koupel postiženého údu ve studené vodě.

Strava má být pestrá, vydatná, s množstvím vitamínů, raději bezmasá. Prospívá telecí polévka s celerem. Fyzickou námahu nelze doporučit. Zákaz kouření, kávy, alkoholu, konzervovaných jídel a uzenin. Je vhodné zařadit do diety denně asi 100 g směsi pšenice, ovsa a ječmene.

Léčivý čaj podáváme buď hořký, nebo slazený medem s přidavkem citrónové nebo pomerančové šťávy.

Někdy prospívá i rybí tuk — jeden den až 2 polévkové lžice rybího tuku, druhý den až 2 polévkové lžice olivového oleje — podle reakce organismu a osobní snášenlivosti.

Večer můžeme bolavý úd namazat třezalkovým olejem, zaječím nebo kočičím sádlem.

Tento postup má vysloveně pomocnou roli vedle kauzální léčby vedené lékařem! (Modifikace podle Radě Marušiče, Mostar - YU)



## Měknutí kostí

Mleté semeno řeckého sena léčí různé kostní choroby. 4x denně vypijeme pohárek čaje z nati řebříčku a tím vždy zapijeme půl čajové lžičky mletého semene řeckého sena.

Jednou týdně provedeme celkovou koupel cca ze 200 g bylin, doba koupele asi 20 minut; lidé náchylní k srdečním potížím mají mít srdce mimo lázeň anebo si na něj přiloží studený vak.

Kromě toho je vhodné řebříčkovou esenci vtírat do postižených údů a případně celého těla. Na sluníčku trhané květy řebříčku naplníme až po hrdlo zavařovací láhve a zalijeme dobrým koňakem. 10 dnů vyluhujeme a používáme jako mažání. (Bylinářka Maria Treben — A)

Zehlička jako léčebný nástroj

Při bolestech z prochlazení a revmatických bolestech i při některých neuralgiích může dobře pomoci obyčejná zehlička, asi středně zahřátá — ani rozžhavená, ale ani vlažná. Nemocné místo natřeme třezalkovým olejem, případně je obložíme tkáninou, olejem napuštěnou. Přes to dáme suchou látku a nemocné místo žehlíme, tedy vlastně prohříváme. Terapie „funguje“ výborně zejména tam, kde jsou postiženy větší svalové pletence. Vlivem zvýšené teploty olej řídne a vsakuje se do pórů, kde působí léčivě ... (Dr. Alfred Vogel — CH)

## Svalový revmatismus

Vezmeme 100 g kořene jehlice trnité, 50 g listů celeru, 50 g nati (Q) fenyklu a po 30 g tymiánu (nebo mateřídoušky), meduňky, nati mochny husí a oddenku pýru. 15 g směsi vaříme 1 minutu ve 2 litrech vody, necháme vyluhovat do vychladnutí, přecedíme a popijíme po doušcích během den.

Ráno a večer postižené svalové partie masírujeme směsí vínovice a vinného octa a potom je lehce namažeme tenkou vrstvou olivového oleje, který vtíráme, až úplně vsákne. Vhodné je prohřívání svalových partií a vůbec pobyt v teple. (Bylinář Radě Marušič, Mostar — YU)

## Liliový olej,

vtírán do dlaní, změkčuje zatvrdliny šlach a vyrovnává vrásky v obličejí, všeobecně změkčuje. Výtečnou kosmetickou masku získáme, když liliový olej smícháme se šťávou cibule, s medem a žlutkem a za stálého míchání připravíme masť; večer ji nanese a ráno obličej umyjeme vlažnou vodou. 3 plné hrsti květů bílé lilie přelijeme půllitrem oleje (olivovým, slunečnicovým), 2 týdny vystavíme na sluníčko, potom půlhodinku povaříme ve vodní lázni a přefiltrujeme do malých lahviček, které uschováme v chladu. (Bylinářka Grete Flachová — D)

## Dosti obskurně

vypadá následující rada — je ale vyzkoušena a pomáhá, zejména při začínající artróze: Každé ráno dáme do ponožek trochu práškové síry a celý den v tom chodíme. Síra vysušuje pokožku, proto je třeba večer nohy dobře umýt a promastit. Aplikace pomáhá odstranit i meziprstovou plíseň. Provádíme nejméně měsíc, nejvíce 4 měsíce. Pozor — během léčby není možno nosit kovové ozdoby — černají. Po skončení léčby pijeme asi 2 týdny kopřivový čaj, pak můžeme přikročit k nošení oblíbených ozdob. První měsíc léčby je současně vhodné sníst 5—10 g jedlé želatiny denně; možno ochutit! (Síra — bylinářka Maria Pofoncová, Turiec — CS, želatina — zkušenosti VÚCHR - CS)

## Ty nešťastné nohy

Nohy potřebujeme denně a tak není divu, že máme velké trápení, když z jakéhokoliv důvodu začnou zlobit.

Jednoho rolníka kopla kráva do holeně. Dva roky se léčil, ale noha stále bolela a bolela/Poradil jsem mu, aby mu žena ušila plátěný váček 20 x 30 cm. Do něho vložili jíl a senné trusky a ponořili do vřelé vody. Asi za čtvrt hodinku váček vyňali, mezi dvěma prkénky vytlačili přebytečnou tekutinu a provedli obklad. Vyměnili ho dvakrát — potřetí už nebylo třeba...

Dvanáctileté holčičce nohy úplně vypověděly službu. Proto ji vzali na kliniku, kde si pobyla 170 dní — ale stav se nelepšil. Navrhl jsem zoufalé matce vyzkoušet obyčejné lesní kapradí. Matka natrhala čerstvé a obložila jím dcerce nohy na noc. Ráno nebyla přirozeně patrná žádná změna, ale maminka se rozhodla vytrvat. A nemusela věru čekat dlouho. Už za pár dní začalo děcko nohama pohybovat a za pár dalších dní bylo vlastně zdravé. Zase jeden ze zázraků Přírody...

Jeden železničář utrpěl omrzliny na nohou, které se stále nepříjemně hlásily. Navrhl jsem mu provádět před spaním koupele v odvaru senných trusek s přidávkem mořské soli. To prováděl 2—3x týdně a po několika týdnech potíže zmizely, a jak se ukázalo — definitivně. Kdo nemá senné trusky, může zkusit listy vlašského ořešáku, smrkové větvičky anebo docela obyčejné slupky z brambor...

Starší muž si stěžoval, že ho velmi bolí koleno. Nemohl nohu ohýbat a to ho velice trápi, protože potřeboval jezdit na kole, ale nemohl. Poradil jsem mu obklady z kapradí na noc a ráno nebo večer koupele v odvaru. Za týden přijel na kole ukázat se, jak pokračuje v léčbě ...

Jedna selka si při skládání sena zapáchla vidle do nártu. Ráno silně bolela, noha otekla, začínala otrava. Byl pátek večer a do nemocnice bylo velmi daleko. Věděl jsem, že bez léčby

může být do rána pozdě, a tak jsem rychle nasadil dlouhodobé koupele v odvaru podbělových listů, nati rdesna ptačího, mateřídoušky, přesličky, zlatobýlu a jitrocele. Na sobotní ráno jsme naplánovali převoz do nemocnice. Po celonočním koupání však nastala taková úleva, že nám bylo jasno, že krize je překonána. Selka si po chvílích koupala nohu celou sobotu a neděli, v pondělí už jen polehávala — bylo vyhráno a do nemocnice nebylo třeba jet... (Podle vyprávění pátera Simona Ašiče - YU)

Čaje, ochraňující sliznice trávicího ústrojí, mají zejména v revmatologii velký význam. Zkusme vzít 100 g lipového květu, po 50 g kořene lékořice, lněného semene a kořene kostivalu, 30 g květu levandule a 20 g oddenku puškvorce. 2 čajové lžičky směsi přelít sklenicí studené vody, 8 hodin macerovat, v čase použití mírně přehřát a používat na zapití anti-revmatik - nesteroidních, např. INDRENU, KETAZONU, BRUFENU, METINDOLU, RHEUMANOLU, VOLTARENU. (Podle J. A. Zentrich — SKALKA proti revmatismu — CS)

Poznámka: Čaj s obsahem kostivalu je určen pro krátkodobé podávání. Pokud bychom byli nuceni používat čaj delší dobu, nahradíme kostival kořenem proskurníku.

#### Thé ANULCIN

působí spasmolyticky, tlumí bolesti při vředové chorobě žaludku a dvanáctníku, zajišťuje perfektní ochranu sliznic před škodlivými vlivy léků: Vezměme 25 g nati řepíku, 20 g nati slézu, po 15 g nati meduňky a nati lnice květele (Q), po 10 g květu měsíčku a nati mochny husí a 5 g nati dobromysli. Připravíme 3/4 až 1 litr bylinářského čaje a podáváme z termosky, po doušcích, během dne. Při větších potížích a bolestech přidáme krátce po skončení varu, 1 čajovou lžičku kořene kostivalu — jen výjimečně nebo krátkodobě. Čaj má vynikající účinnost! (Bylinář Rudolf Franěk + Jos. A. Zentrich - CS)

Klasická protirevmatická čajovina

s příznivým vlivem na látkovou výměnu: Vezmeme 100 g listu černého rybízu a po 50 g listu jasanu ztepilého (Q) a květu tužebníku jilmového (Q). Při nedostupnosti jasanového listu použijeme listu kopřivy, tužebník lze nahradit vrbovou kůrou. 3 x denně sklenku nálevu! (Dr. med. Henri F. Leclerc — F)

Netradiční recept s úsměvem na závěr

Revmatické choroby bývají zpravidla doprovázeny též hormonálními poruchami, zvláště u starších osob. Někteří odborníci předpokládají, že svou roli by mohla sehrát i neharmonická činnost hypofýzy, což má za následek sníženou látkovou výměnu a usazování různých škodlivin ve tkáních.

Funkci hypofýzy můžeme korigovat tzv. samohláskovým dýcháním a bzučením. Ano, přečetli jste správně — bzučením!

Hypofýza totiž visí na spodině mozku a sedí v tzv. „tureckém sedle“, což je kostěný a vazivový útvar na spodině lebny.

Jestliže intenzivně bzučíme (3 x denně asi po 5 minutách) anebo dýcháme A — E — I — O — U — Y, lebka začne rezonovat, rezonance se přenáší na turecké sedlo a odtud na hypofýzu, která tak prodělává jakousi masáž, jak harmonizuje její činnost.

Bzučení je bzučení a není třeba ho vysvětlovat; při samohláskovém dýchání se hluboce nosem nadechneme (nejlépe formou plného jógového dechu) a pomalu vydechujeme samohlásku, ústy a nahlas — á ... á, é .. é atd.

Léčbu můžeme ještě zesílit současným podáváním hormonálních včelích produktů, pylu s účinkem podobným hormonům mužským a mateří kasičkou s účinky podobnými hormonům ženským. Podáváme denně asi 15 g pylu nebo 100 mg přírodní mateří kasičky; jedna léčebná kúra trvá přibližně 6 týdnů... (Prof. dr. med. Alfred Schrödter — D)

## LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ V KONTEXTU ČASU



Lidové léčitelství zasahuje svými kořeny do hluboké minulosti. Na křesťním listě bychom našli data stará milióny let. První lidé, stejně jako ostatní živočichové, vedeni svými instinkty a sebezáchovnými pudry využívali okolní přírody k udržení zdraví a života. Otázkou narůstajícího intelektu bylo pak zdokonalení instinktivních mechanismů ochrany před nepříznivými vlivy: nedostatek potravy, přehřátí, poruchy dýchání, psychické přetěžování — to vše přispívalo k vytvoření podmínených reflexů, které se postupně zařadily do arzenálu adaptačních mechanismů, odevzdávaných dalším generacím.

V prvých fázích svého vývoje se člověk nelišil od instinkty daných zvyklostí živočichů ve stravě i v ochraně před nebezpečím — ale též při zažehnavání vznikajících nemocí. V procesu evoluce však lidé přehodnotili a systemizovali svá pozorování v předcházení chorobám a jejich léčení a za tisíce let své existence vybudovali poměrně spolehlivé a efektivní léčebně-preventivní léčitelství.

V posledním století, v souvislosti s bouřlivým rozvojem techniky a vědeckých poznatků i významných změn sociálně-ekonomických podmínek života lidí na Zemi, se metody prevence a léčby rychle změnilly. Narušil se režim výživy (častější přejídání, používání konzervačních prostředků), pohybového režimu (nedostatek pohybu), zvýšilo se neuropsychické zatížení — a objevily se další negativní faktory zevního prostředí

(znečištění vod a ovzduší, radiace, využívání mnohdy nadbytečného množství chemikálií v zemědělství, kouření, alkoholismus, toxikomanie apod.), což formou zpětné vazby vedlo ke značnému nárůstu nejrůznějších somatických i psychických onemocnění.

Namísto nebezpečných infekčních chorob, jakými byl mor, cholera a pravé neštovice, přišly zhoubné nádory, srdečněcévní onemocnění, alergie, pandemie chřipky, v posledním čase AIDS. Jednou z hlavních příčin mnohých nemocí (peptický vřed, průduškové astma, ekzém, rakovina aj.) je tzv. iatrogenní poškození organismu — tedy poškození současnými léčivými (antirevmatika mohou vyvolat žaludeční a dvanácterníkové vředy, některá antibiotika útlum krvetvorby, analgetika poškozují ledviny atd.). V západní Evropě a ve Spojených státech amerických se odhaduje, že přibližně 15 % nemocných lidí se léčí na iatrogenní poškození.

Současná medicína využívá ve velkém rozsahu v diagnostice účinné technické prostředky, což má nepochybně svá pozitiva. Avšak lékaři, zejména mladí, jsou málo obeznámeni s osvědčenými metodikami diagnostiky ze změn zevních receptorních zón pokožky, jazyka, oční duhovky, ušního boltce a mnoha jiných, které se v minulosti široce využívaly. Množství nemocí počítáme na tisíce, množství příznaků na desetitisíce. Také farmakologický arzenál obsahuje několik desítek tisíc položek, které většinou slouží na potlačování příznaků nemocí. V těchto podmínkách boj s pravými příčinami onemocnění často zůstává za hranicemi lékařovy pozornosti. Dokonce i chirurgický zákrok bývá mnohdy v podstatě zaměřen k odstranění následků a příznaků nemoci a ne na příčiny jejího vzniku.

Lidské nemoci mohou být i ochranným mechanismem proti nepříznivým faktorům vnějšího i vnitřního prostředí organismu. Projevem těchto obranných reakcí jsou změny extrareceptivních funkcí pokožky, sliznic úst a nosu, ušního boltce, oční duhovky. V počáteční fázi onemocnění se tyto změny projevují ve formě vzniku hypersenzitivních, přecitlivělých zón na povrchu pokožky a sliznic, změnou průsvitnosti oční duhovky, zvýšením teploty, zvýšením sekrece a kyselosti žaludeční šťávy apod. V další fázi — v rámci formujícího se procesu chronického oslabení obranných sil organismu, se objevují oblasti hyposenzitivity — snížené citlivosti, hypotrofie na pokožce a sliznicích, vznikají tmavá a narušená místa na oční duhovce, hypoacidita a nedostatek žaludeční šťávy apod.

Proto by diagnóza onemocnění i kontrola výsledků léčby měla vycházet z učení o dynamice výše uvedených extrareceptivních funkcí lidského organismu.

Základem profylaktických a terapeutických kritérií je vytyčení metody, zaměřené na posílení obranných mechanismů lidského těla. K nim patří zejména:

1. Léčebná dieta — dietoterapie, sestávající z různých kombinací základních složek potravy.
2. Monodieta, hladovka, preference surových produktů, omezení soli a cukru.
3. Fyzikální reflexoterapie — akupunktura, elektropunktura, jehlová anestézie, magnetoterapie, metaloterapie, lokální, segmentová a bodová masáž, reflexní ošetřování chodidel aj.
4. Fyzický trénink — všeobecné i speciální cvičení, včetně dechové gymnastiky.
5. Balneoterapie — sprchy, polévání, obklady, klyzmata, vanové lázně, zábaly apod.
6. Fytoterapie — vodné a etanolické výluhy bylin pro vnitřní, inhalační, zevní i koupelové podávání a použití.
7. Metody psychické korekce — psychická autoregulace, racionální psychoterapie, léčba bioenergií.

Na principech posílení obranných mechanismů organismů je založena i homeopatie — tj. využívání mikrodávek léčiv v prevenci i v terapii.

Všeobecným pravidlem při použití popsaných způsobů léčby je nevyhnutelnost komplexního využívání všech metod u každého nemocného, vždy s přihlédnutím k jeho individualitě a osobitosti.

V současné době se v Sovětském svazu využívají zkušenosti lidového léčitelství na mnoha léčebných, výukových i výzkumných lékařských pracovištích. Rada materiálů byla předložena na všesvazových konferencích, např. v Leningradě — květen 1975 — to bylo symposium „Etnografické aspekty výuky lidového lékařství“, v Alma-Atě v červenci 1975 proběhla „Druhá tematická konference o psychické samoregulaci“. Ve Vladivostoku, Moskvě, Kyjevě a některých dalších městech SSSR proběhly čtyři všesvazové konference o adaptaci a bioterapii a o metodách nespecifické diagnostiky a léčby, které organizovala moskevská Univerzita Družby národů Patrice Lumumby.

Komplexní použití léčebné hladovky, elektropunktury, magnetického pole, bioterapie a jiných metod nespecifické léčby vyvolává v organismu nemocného velmi složité a různorodé reakce. Naše dlouholeté zkušenosti s desetitisíci nemocných jakož i výsledky jiných výzkumných pracovišť ukazují, že ani jeden ze způsobů tzv. „klasické“ nebo „školní“ medicíny nemá tak výrazný efekt, jako terapie nespecifická!!! Tato pomáhá nejen zvyšovat chuť do života čili „životní tonus“, ale upevňuje současně adaptační a obranné síly organismu. Ne-

specifická terapie podmiňuje totální, exogenní i endogenní očištění organismu od toxinů, odpadních produktů vlastní látkové výměny, rozpuštění a utilizaci solných usazenin, trombů a uzlinek, zlepšení srdečně-cévně-oběhové činnosti, odstranění hypoxie a ischemie tkání, zlepšení dýchání, kupírování bolesti, zlepšení paměti, vidění; stimuluje regeneraci.

Různá kombinace metod nespecifické terapie má velmi dobrý efekt při léčení obliterujících poškození cév dolních končetin, žlučníku a pankreasu, bronchiálního astmatu, vředové choroby žaludku a dvanácterníku, osteochondrózy páteře, otoků.

Pozitivní léčebný výsledek při terapii těchto onemocnění lze dosáhnout u většiny nemocných. Klinická zkušenost ukazuje, že nespecifická léčba se může použít u mnoha vleklých onemocnění s torpidním průběhem, které jinak málo reagují na průběh ortodoxní léčby. Procentuálně lze vyjádřit počet těchto nemocných přibližně na 80 % z celkového množství lidí, kteří vyhledávají lékařské ošetření. Tento druh léčby má také příznivý vliv na psychosomatický stav organismu a nezpůsobuje přitom různé nežádoucí účinky a poškození životního prostředí člověka. (Prof MUDr. Fjodor Nikolajevič Romašov, Univerzita Družby národů Patrice Lumumby, Moskva, SSSR - na konferenci PSYCHOTRONIKA A ZDRAVÍ, Bratislava, listopad 1988)

## DOMÁCÍ ČAJE



našich domácnostech je hojně rozšířeno pití bylinkových čajů bez léčebného účinku — jen tak, pro dobrou chuť. Mnozí lidé bylinnými čaji nahrazují pravý čaj, protože věří, že je škodlivý, jiní se zase domnívají, že pitím bylinných čajů provádějí vlastně jakousi formu fytoprevence. Jak už to bývá, pravda se nachází někde uprostřed. Je jisté, že heroické dávky pravého čaje, podávané v „anglické“ koncentraci, škodlivé jsou — ať již obsahem kofeinu nebo přemírou kancerogenních tríslovin. Ale ani nazdařbůh pitý bylinný čaj nepřináší tělu nějaké zásadní výhody; pokud je připraven z účinných bylin — organismus si časem zvykne, a když budeme takové byliny po nějaké době potřebovat léčebně, kýžené působení se nedostaví. Třeba mateřídouška poskytuje po spaření zlatový, příjemně voňavý a báječně chutnající nálev — ale dlouhodobé podávání otupuje její antiseptické a expektorační působení při průduškovém kataru. Až nachladneme — mateřídouška nepomůže.

Ze zdravotnického hlediska by nemělo být vážných námitek proti běžnému podávání menších dávek (100—150 ml) málo

koncentrovaných nálevů pravého čaje. Pokud ale chceme připravit dobrý a přitom „nevinný“ čaj bylinkový, měli bychom se držet určitých osvědčených pravidel.

Domácí čaj bychom tedy měli připravovat z tzv. indiferentních drog — český řečeno z bylinek málo účinných. Vyzkoušeli jsme desítky možností, až nakonec jsme zůstali u směsi, kterou jsme vůbec nevymysleli, ale museli jsme uznat, že pro daný účel je asi nejlepší. Je to směs 2 dílů listů ostružiníku a po 1 dílu listů lesního jahodníku a maliníku. Této směsi říkáme „základní směs“, protože — jak uvidíme dále — nikde nebude chybět. Vzato upřímně, čaj připravený z této směsi by vavříny úspěchu u milovníků dobrého pití určitě nesklízel. Chuť je mdlá, už při mírném přeluhování značně nahořklá. Proto je třeba ji vylepšit — a jsme u klíče k tajemství domácích čajů. Především je třeba čaj mírně okyselit. Poslouží k tomu šípky, sušené jablečné slupky nebo sušené lesní jahůdky. V krajním případě poslouží i několik kapek citrónové šťávy, my ji ale nepoužíváme, protože charakter čaje mění dost výrazně. Na tomto místě končí sestava základní směsi — a dál se už stáváme experimentátory, protože objevování nových směsí se meze nekladou.

Do základní směsi tedy musíme něco přidat — na ochucení a zlepšení vůně i vzhledu. Nejčastěji to bývají vonné byliny, a to v různém množství, ale vždy tak, aby základní směs měla hmotnostní převahu. Jednou přidáme tymián a majoránku, podruhé mateřídoušku a hluchavku, potřetí samotnou bazalku, pak si připravíme čaj „větrový“ přidávkem listu máty s trochou fenýklu či anýzu. Jindy čaj naladíme vánočně kousičkem badyánu, ještě jindy použijeme listy voňavé pelargónie ... Přídavné byliny ovšem častěji střídáme a tím si zajistíme, že domácí čaj bude splňovat to, co od něho vlastně požadujeme — být důstojnou, chutnou a vhodnou náhražkou pravého čaje.

Existují však i byliny, které můžeme klidně podávat sólo, bez základní směsi. Nádherně zlatovou barvu ranního sluníčka má nálev z hluchavkového květu. Dobrý je čaj šípkový. Chutově nejvíce se pravému čaji blíží nálev z listů vrbky úzkolisté (Q) — pokud jej fermentujeme.

Fermentací nazýváme kvasný pochod, který můžeme snadno napodobit i v domácích podmínkách. Fermentujeme výhradně listy; ztmavnou a nálev z nich připravený má výraznější aroma, plnější chuť a jiskrnější barvu. Rada léčivých účinků při fermentaci ovšem vezme za své, ale to právě bývá žádoucí. Klasickým příkladem fermentovaného produktu je pravý černý čaj. Čajové lístky, po usušení přímo sušené, poskytují zelený

tržní druh čaje, který má zcela jiné organoleptické vlastnosti.

Čerstvé listy ponecháme asi 12–24 hodiny, podle počasí, zavadnout. Pak je rozložíme do tenké vrstvy a jemně převálíme válečkem. Takto připravenou surovinu zabalíme do čistého plátna, uložíme na teplejší místo a zatížíme. Fermentace je samovolný kvasný proces, při kterém vzniká teplo. Když se materiál zapaří, tedy za jeden nebo dva dny, rozbalíme jej, volně rozprostřeme a dosušíme, nejlépe umělým teplem do 40 °C. Pokud by během fermentace došlo k rychlému samovolnému zahřátí, až na 50 °C, proces přerušíme tak, že surovinu trochu provětráme. Tím kvašení zpomalíme.

## ZÁKLADNÍ LÉKOVÉ FORMY



řirodní léčebné způsoby se vyvíjely po staletí a za tuto dobu bylo navrženo mnoho alternativních způsobů přípravy základních lékových forem, takže je velmi obtížné rozhodnout, který předpis je výrazně lepší. Platný lékopis ČsL 4 např. předepisuje pro přípravu nálevů a odvarů zahřívání na vroucí vodní lázni, což je pro domácí potřeby málo praktické. Proto zařazujeme způsoby nejobvyklejší.

Léčivé čaje podáváme zpravidla v několika dílčích dávkách během dne, obvykle 2–3x denně. Oblíbeno je též podávání čajů po doušcích během dne, pak je však nutno využívat termosku, protože studené čaje se poměrně rychle rozkládají. Čaje pijeme na lačno, neslazené. Výjimku tvoří především tzv. prsní čaje, podávané často mezi jídly, velmi horké, slazené medem. Stejně tak močopudné čaje podáváme mezi jídly, a to ve vyšších dávkách, protože je žádoucí i vodní náraz.

Obyčejnou, průměrnou dávku léčivého čaje činí 3 x denně 200 ml nebo 750 ml čaje vypít přes den po doušcích. V urologii podáváme nejméně 1 litr a nejvíce 3 litry čaje denně — pokud lékař nenařídí jinak. Vhodná je např. aplikace dvou nárzových půllitrových dávek a zbytek po doušcích během dne.

Tam, kde je zapotřebí docílit určitou koncentraci léčiva v organismu a nemůžeme nebo nechceme jej zaplavovat i vodou, volíme přednostně formu etanolických výtažků — tinktur, jako např. při léčbě nemocí doprovázených otoky, při léčbě vysokého krevního tlaku apod. Tinkтуру užíváme i tam, kde víme, že obsahové látky použité drogy jsou lépe vyluhovatelné do etanolu než do vody.

Do etanolu se výhodně vyluhují zejména některé látky fytoncidní povahy, působící antiseptické účinky drogy. Pokud takové byliny potřebujeme použít v urologii, kde je nutný i přívod tekutiny, nelze dost dobře použít samé tinktury; vy-

užijeme proto kombinovaných, tzv. lihovodných roztoků, kdy použijeme jak čaj, tak tinkturu z těch samých bylin a na každou sklenici čaje přidáme přibližně 1 čajovou lžičku tinktury. Tak dostaneme do čaje i látky, které běžně do vodných roztoků nepřecházejí, a na druhé straně zajistíme i dostatečný přívod tekutiny.

Z tvrdých rostlinných částí, jakými jsou kůry, některé kořeny, dřeva — připravujeme většinou odvar; stejně tak z bylin velmi bohatých na minerální látky — přeslička aj. Z měkkých částí (listy, květy, nati, semena) připravujeme zpravidla nálev. Pokud kombinujeme drogy s výrazně protichůdnými požadavky na přípravu, můžeme připravit půl nálevu, půl odvaru a posléze vyluhu spojit.

Z některých drog, např. slizových (islandský lišejník, lněné semeno, proskurník) nebo z těch, které zahříváním ztrácejí část své účinnosti (jmelí), připravujeme studený výluh — macerát.

Setrným a vpravdě univerzálním způsobem přípravy je tzv. klasický bylinářský čaj, vhodný k užití ve většině případů.

Není-li předepsáno jinak, běrme přibližně 1 čajovou lžičku čajové směsi (rovnou) na každých 80 ml vody, resp. 1 čajovou lžičku vrchovatou na každých 120 ml vody. 1 polévkovou lžici rovnou na 250 ml a vrchovatou na 300–350 ml vody.

Nálev — infusum

Drogu nebo bylinnou směs mírně navlhčíme a po chvíli ji přelejeme vroucí vodou. Pod pokličkou necháme ustát 1/4 hodiny, potom scedíme.

Odvar — decoctum

Drogu nebo bylinnou směs přelijeme studenou vodou, přivedeme k varu a vaříme 5–20 minut (není-li doba varu předepsána, vaříme cca 10 minut), vždy na mírném ohni. Po skončení varu necháme výluh 10 minut ustát, pod pokličkou, potom přecedíme a doplníme odpařenou vodu na původní objem.

Klasický bylinářský čaj

Drogu nebo bylinnou směs večer přelijeme studenou vodou a necháme pod pokličkou vyluhovat do rána. Ráno necháme projít několikavteřinovým varem, pod pokličkou necháme několik minut ustát a scedíme. Sklenici vypijeme ráno na lačno a zbytek z termosky po doušcích během dne. Není-li předepsáno jinak, připravujeme 3/4 až 1 litr bylinářského čaje denně a podáváme jej 6 dnů v týdnu.

Studený výluh — macerát

Drogu nebo bylinnou směs přelijeme studenou, ale převařenou vodou a pod pokličkou necháme vyluhovat několik hodin (6 až 12, průměrně 8 hodin). Potom scedíme a před použitím můžeme mírně přihřát.

### Lihový výtazek — tinktura

1 hmotnostní díl drogy se přelije 5 hmotnostními díly etanolu 60% (spiritus dilutus — líh ředěný, z lékárně) a ponecháme vyluhovat při pokojové teplotě za občasného protřepání 7 dní. Osmý den necháme v klidu a potom filtrujeme. Uchovááme ve tmě a chladu, v malých, tmavých lahvičkách. Není-li předepsáno jinak, je průměrná dávka  $25 \pm 10$  kapek a maximální dávka  $50 \pm 10$  kapek. Při přípravě tinktury z prudce působících drog používáme výrobního poměru 1:10, dávkování určí lékař. Domácí výrobu takových tinktur nedoporučujeme.

### Léčivá vína

Podle okolností připravujeme buď léčivý vinný odvar, určený k přímému podávání, anebo vinný macerát ke krátkodobému skladování v chladničce. Poměry drog a vína bývají stejné jako u vodných výluhů, případně se dává drogy mírně méně. Používáme nejčastěji tvrdší bílá vína typu ryzlink. Použití červeného vína musí být zvláště předepsáno; zvýrazní svíravé působení vinných tříslovin. Léčivá vína jsou účinnější než korespondující vodné výluhy, protože se lépe vstřebávají. Podáváme je v dávkách kolem 50–100 ml jednotlivé, obvykle 2x denně. Drogy s obsahem alkaloidů a glykosidů lze připravovat výhradně v bílém víně.

### Léčivé octy

Jednoduše je připravíme tak, že do vinného bylinného macerátu, připraveného zpravidla z vína horší jakosti, přidáme několik polévkových lžic obvyčejného octa, takže víno brzy zoctovatí. Léčivé octy používáme převážně zevně, na omývání, osvěžující obklady apod.

### Jablečný ocet

Do 5 litrů vody (2 okurkové sklenice po 4 l) nařežeme nadrobno 2 kg jablek včetně slupek. Nádobu překryjeme čistým plátnem a necháme ustát několik týdnů, občas promícháme. Aby hmota rychleji kvasila, můžeme přidat 1 polévkovou lžici krystalového cukru. Když se na povrchu usadí slizová blána, přecedíme tekutinu do jiné nádoby a ponecháme ještě asi 2–3 týdny. Až se opět vytvoří blána, definitivně přecedíme do malých vyvařených lahviček, které hermeticky uzavřeme a uložíme na chladné místo. Ocet je hotov. (Podle Ivany Dečmanj, Spodnja Gamelna — YU)

### Masti

Připravujeme je obvykle roztavením masťového základu (sádlo, máslo, lanolin — příp. lékárenské suroviny — Synderman, Ambiderman, Aquasorb a další) na vodní lázni s přidáním buď velemenně práškových drog, případně tinktur (líh se odpaří), nebo i vyvařením čerstvé drogy. Vhodnou přísadou je přísadavek včelího vosku a pryskyřice Jehličnatých stromů. Masti

před vlitím do kelímků filtrujeme přes několiknásobně složenou sterilní gázu. Uchovááme je v chladu.

### Bylinné šťávy

Získáváme je pomletím surového materiálu z rostlin a podáváme je buď bez úpravy (v chladničce vydrží asi 2 dny), nebo je sterilizujeme pro případné pozdější využití. Šťávy mají vysokou účinnost, ale v současnosti přistupuje závažný ekologický problém — materiál je často kontaminován nežádoucími škodlivinami. Navíc někteří lidé syrové šťávy nesnášejí. Podáváme je v dávkách mezi 20 až 60 ml na jednu dávku, výjimečně i více, podle rady lékaře. Ve větších dávkách podávané šťávy z bobulovin, běžně užívané jako ovoce, např. šťáva z černého rybízu atp.

### Bylinné obklady

Připravujeme je namočením obvazového materiálu v předepsaném výluhu, který mívá zpravidla vyšší koncentraci než čaj pro vnitřní užití. Jinou formou obkladů jsou surové omyté a naklepané (aby pustily šťávu) listy, např. kapustový, zelný.

### Bylinné náplasti

Bylinné náplasti připravujeme rozvařením mleté drogy a vodou nebo mlékem, za případného přidání potřebného množství mouky, škrobu nebo jiných látek. Někdy pod pojmem náplast rozumíme prostý kašovitý obklad rozvařených bylin. Vzniklou hmotu, nejlépe ještě horkou, natřeme na čisté plátno a ovážeme potřebné místo.

### Léčivé sirupy

Jde o koncentrované vodné cukrové roztoky s příměsí léčiva. Můžeme je připravit tak, že 1 hmotnostní díl tinktury rozmícháme v 5 hmotnostních dílech prostého sirupu; ten si připravíme předem rozvařením 640 g krystalového cukru v 360 g vody.

Sirup lze též připravit smícháním 1 dílu čerstvé šťávy a 1,6 dílu krystalového cukru s následným povařením.

Klasicky získáme sirup tak, že do okurkové láhve postupně natlačíme čerstvou bylinu a průběžně hojně prosypáváme krystalovým cukrem. Láhev pak neprodyšně zavážeme a vystavíme na několik týdnů na slunko. Byliny pustí šťávu, která se rozpuštěným cukrem zahustí do potřebné konzistence (např. jitrocelový sirup).

Sirupy skladujeme v temnu a suchu a dávkujeme obvykle několikrát denně po 1 polévkové lžici.

### Bylinné koupele

V bylinné lázni využíváme léčebného působení bylinných výluhů v kombinaci s fyziologickým působením vody. Teplejší koupele spíše uklidňují, chladnější spíše dráždí. Bylinné lázně většinou připravujeme s indiferentní teplotou 36 °C, prodlužu-

jeme postupně dobu lázně, případně i zvyšujeme teplotu. Ojedinelá koupel má spíše osvěžující význam. Proto bylinné koupele podáváme většinou formou lázeňských kúr se 2—3 koupelemi týdně, celkem 12—16 koupelí, potom zařadíme jeden dva týdny pauzu a 4—6 koupelemi se doléčíme. Jiná schémata ovšem nejsou žádnou výjimkou. Doba lázně začíná koupelí nejvyš čtvrt hodinovou a postupně ji můžeme prodlužovat až na půl hodiny, zřídka více. Koupele podáváme buď samostatně, nebo jako doplněk pitné léčby. Vedle celkových teplých koupelí mají velký význam i koupele dílčí — sedací, koupele na ruce, na nohy. Tyto koupele obvykle aplikujeme horké, protože není ohrožen krevní oběh, neboť srdce není pod vodou. Doba trvání 15—20 minut. Vhodné jsou i nožní střídavé koupele s horkým bylinným odvarem na straně jedné a studenou vodou na straně druhé.

Na celkovou lázeň (asi 100 litrů) vezmeme od 100 do 1 000 g bylin. Připravíme asi 3—5 litrů výluhu, který vcedíme do lázně a byliny dáme ještě v plátěném váčku do vany dolouhovat.

Bylinné koupele se řadí k účinným procedurám a mají i své kontraindikace, proto je neprovádějíme bez lékařova souhlasu. Po několika koupelích se často dostavuje přechodné zhoršení stavu, známé jako koupelové reakce. Není-li příliš silná a koupele jsou řádně indikovány, neměla by být důvodem k přerušení léčby.

#### Bylinné inhalace

Při akutních stavech (nachlazení, zánět průdušek) se někdy osvědčují prosté vlhké inhalace: Do vařící vody nasypeme přiměřené množství drogy (např. heřmánek, drcené jalovčinky, bazalku apod.) a 8—10 minut pod plachtou dýcháme výpary, jednou nebo dvakrát denně. Aplikaci je třeba odzkoušet, vždy nebývá vhodná.

Při řadě chronických stavů (některé typy oběhových a respiračních potíží) prospívají jednoduché suché inhalace. Nejlepší formou je procházka v lese, ale pozor: když je příliš horko, koncentrace účinných látek může být vysoká a výsledný efekt nebude žádoucí. Někdy bývá lepší inhalace umělá — hrst bylin nebo několik větviček potřebné stromové drogy rozházet v klidné místnosti po zemi, navlhčit trochu vodou a 15—30 minut klidně vdechovat.

**P**ane lékárníku, děkuji Vám srdečně za vzácnou pozornost, za knihu „Lidové lékařství“. Je velmi zajímavá, poučná a užitečná. Také filolog přijde v ní na svůj účet. Ale já, maje mnoho korespondence a lektury, jsem ji přečítal teprve jedenkrát, je třeba ji studovat. Přečítám ji tedy po druhé, po třetí a pak ji zařadím do těch knih, k nimž budu se vraceti každý rok. A jsem botanik-amateur, i po té stránce jsem potěšen a zaujat. Co je tam jen moudrosti lidové. O tom by se dala poříditi druhá knížka, jako excerptura z první.

Ale zarmoutily mne formy Vizovicko, Luhačovicko, Karlovicko ... jak to, když jste tak nastojaščíj, jak praví Ivan Ivanovic: Valach, rodák vizovský, který ve svých dvou zajímavých knihách těch forem neužíval? Vysvětlil mi to kamarád K. D. Tyto korektury Vám prý provedli v Praze ne-li v Brně? Ach ano, tam mají vydavatelé „jazykové poradce“, kteří deflorují řeč krásnou lidu moravského — jako jistý profesor v Brně. Zlý pták, který do vlastního hnízda ... A přece jsou ty formy krátké a euforické a mluvnicky správné. Ale pýcha kantorská je bez hrází. Co napsal Brandes Nietzsche, když byl N. jmenován mimořádným profesorem? — „Gratuluji Vám, protože po intelektuální stránce jste tak málo profesorem.“

Nechápu také, proč všade píšete „svinský“? — Vždyť jsem slyšel mezi národem jen — svinský —. Nebudete se hněvat, když na poslední stránce napíšete seznam leptů, které bych korigoval? — No, ničev. Na str. 52 unikla defloratorovi mluvy moravské forma „Vizovsko.“

Pane lékárníku, buďte zdrav a těšte se z krásného léta nad Švarcovou.

28. V. 1946, Kostelec na Hané

Petr Bezruč

Pag	Lapsus	Korr.
11	vývin	vývoj!
68	Zvoleňsko	Zvoleňsko!
62 a 250	svatojánský	svatojanský!
103	strouha	moravsky struha
150	Celsuse	Celsa
201	kýška	kyška
228	slepičí	kuří!

(Opis dopisu Petra Bezruce, adresovaného Josefu Čižmárovi, autoru nezapomenutelné knihy „Lidové lékařství v Československu“. Zapůjčeno laskavostí Ph. Mr. ing. Jaromíra Čižmáře)

## CHRAŇMETRADICE, PŘÍRODNÍHO LÉČENÍ, ALE TAKÉ PŘÍRODU

**P**roběhli jsme se světem po loukách plných voňavého kvítí. Vracíme se domů, zpět ke svým tradicím. Slovan-  
ské země byly pokladnicí umu a důvtipu. V současné  
době však více podnětů v ochraně a využívání přírody  
přichází odjinud. Špatně jsme se zachovali ke své kvě-  
teně a přírodě vůbec, ale i k vědomostem o přírodě, které náš  
lid nosil ve svých hlavách a srdcích. Kdyby na mnoha místech,  
která jsou průmyslem devastována, byla pole s léčivými rost-  
linami, byl by přínos do státní pokladny mnohdy větší než  
z některých průmyslových podniků, které jsou příčinou zhou-  
by krajiny. Takový je dnes ve světě zájem o léčivky. Jde o vy-  
nikající vývozní artikl.

Také zájem lidí o tuto sféru národní tradice je velký. Herbá-  
ře vycházejí v opakovaných nákladech po statisících výtisků.  
a mizí z pultů knihkupectví dříve, než se ohřejí. Co více chce-  
me. Jaká jiná kritéria existují a vypovídají přesvědčivě ji?

Autor fantastických příběhů doktor Nesvadba hovořil jed-  
noho dne o své touze. Chtěl by prý napsat sci-fi, která by ne-  
končila jako všechny ostatní. Bojem, zničením, pesimismem,  
záhubou. Měla by skončit nádhernou budoucností lidstva, je-  
hož jediným kritériem se stal rozum. Rozum, který byl silnější  
než proklamované cíle a snahy přesvědčit svět „že pravdu  
mám já“. Takovou optimistickou fantazií o zdraví lidstva je  
i každá kniha o vztahu přírody a člověka. Až se rozum skuteč-  
ně stane tou nejvyšší autoritou, kterou bude lidstvo poslou-  
chat, pak nastane renesance luk, lesů a vod.

Po druhé světové válce, kdy v léčbě mnoha nemocí začala  
vládnout antibiotika, na nějaký čas se zdálo, že terapeutický  
trend se jednou provždy bude ubírat směrem chemizace léčiv.  
Na léčebné tradice našich předků jsme se dívali výhradně ja-  
ko na nepotřebné přežitky minulosti, které mají, a to jen  
v ojedinělých případech, určitou historickou hodnotu. Z do-  
mácností mizely po staletí osvědčené postupy, i nejmenší tep-  
lota byla důvodem k neprodlené návštěvě lékaře, na kterém  
byl tvrdě vyžadován všemocný penicilin, protože přece pomo-  
hl také sousedce. A někteří, dalo by se říci „mnozí“ lékaři to-  
muto tlaku podlehli a ordinovali léčiva těžšího kalibru i tam,  
kde to nebylo vysloveně nutné. Svou roli sehrála jistě i mód-  
nost antibiotik, určitý alibismus, ale též snaha po co nejrych-  
lejším nastolení práce schopnosti, která byla kladena na roven  
uzdravení. Následky tohoto odklonu od přírody se začaly pro-  
jevovat sice plíživě, ale zato jistě. V padesátých letech, kdy an-

tibiotická léčba byla v plenkách, doporučuje prof. MUDr. Ne-  
toušek ve své proslulé učebnici Vnitřního lékařství jako jed-  
notlivou dávku penicilinu pro dospělého člověka 150.000 m.j.  
(mezinárodních jednotek). V šedesátých letech to již bylo  
200.000 m.j. V sedmdesátých letech byla tato dávka vyhrazena  
již pouze pro děti a dospělým bylo doporučováno 400.000 m.j.,  
v osmdesátých letech se běžně ordinuje 800.000 m.j. a není  
žádným tajemstvím, že počet bakteriálních kmenů, které jsou  
na penicilin ještě citlivé, je už minimální. Penicilin je sice ne-  
toxický, ale to už se nedá říci o dalších antibiotických příprav-  
cích, jakými jsou třeba Tetracyklin nebo Chloramphenicol.  
Vzrůstá počet alergických příhod, narůstá i nebezpečí tzv. su-  
perinfekcí a lékaře začínají „strašit“ i některé bakteriální  
kmény, které se v době nadvlády „těch obyčejných“ neměly  
šanci uplatnit. Nová farmaka mají přirozeně stále vyšší účinn-  
ost, ale tím dochází i k vyššímu uplatnění vedlejších a nežá-  
doucích účinků. Přibývá iatrogenních poškození organismu —  
mnohý nemocný je léčbou postižen víc než vlastní chorobou.  
V některých oblastech, třeba v transplantačním programu, do-  
sáhla lékařská věda dříve netušených úspěchů, ale v jiném  
směru se dostala zase jakoby do začarovaného kruhu — musí  
řešit problémy, které by nevyvstaly, kdyby medicína nebyla  
natolik pokročilá. To jsou samozřejmě hraniční případy, ale  
i tak si odborníci i laická veřejnost stále jasněji uvědomují, že  
někdejší kurs nebyl tou nejšťastnější cestou.

Proto prakticky na celém světě dochází k renesanci příro-  
doléčebných metod, vědci i obyčejní lidé zkoumají a studují  
staré herbáře, na milost byly opět vzaty zábaly, hovoří se opět  
o baňkách a celkem všeobecně se připouští, že staré léčitel-  
ské tradiční postupy měly v mnoha případech přece jenom „co do  
sebe“.

Ale každá mince má dvě strany, každý chléb má dvě kůrky.  
1 „návrat k přírodě“ v léčení má svůj rub. Nebudeme teď hovo-  
řit o možných problémech, které mohou nastat při samoléči-  
telském zneužití, ke kterému jednoduché přírodoléčebné po-  
stupy někdy svádějí, ale o narůstajícím ohrožení přírody, ze-  
jména její léčivé flóry. Mnozí amatérští „takysběrači“ postu-  
pují při sběru léčivých rostlin neodborně a neodpovědně  
a představují tak vlastně veřejného škůdce. Typickou obětí je-  
jich řádění je třeba zeměžluč. Tato něžná bylinka a vynikající  
léčivka je indikátorem čisté vody a není žádným tajemstvím,  
že obou v přírodě ubývá. Navíc je neštěstím zeměžlučí, že má  
příliš křehký a mělký kořenový systém, proto při nešetřném  
sběru často dochází k vytržení bylinky i s kořínky. Zeměděl-  
ská meliorace zase ubírá životní prostředí puškvorci — a tak  
bychom mohli pokračovat dále.



Botanici varují! Červený seznam ohrožené flóry ČR (na Slovensku není situace o mnoho lepší) obsahuje nyní 37 taxonů zcela vyhynulých, tj. takových, které nebyly nalezeny již více než 10 let. 39 druhů je neověstých, 267 druhů je kriticky ohrožených, 240 druhů silně ohrožených, 240 druhů ohrožených a 330 druhů je třeba pokládat za vzácnější, kterým bude nutno věnovat větší pozornost. Je přirozené, že tato čísla, jež platila na počátku osmdesátých let, nejsou bohužel konečná.

Zatím žádná léčivka není mezi vyhynulými, ale neověstý je smldník lékařský (*Peucedanum officinalis* L.), proslulá léčivka středověku. Kriticky ohrožený je konitrid lékařský (*Gratiola officinalis* L.), mezi silně ohrožené patří hlaváček jarní, máčka plocholístá, máta polej, prha arnika, potočnice lékařská, rosnatka okrouhlolistá. Mezi ohrožené druhy musíme napříště počítat i obyčejnou chrpu, ale i jalovec obecný, borové a jedlové jmelí, kýchavici bílou, leknín bílý, třmedavu bílou, vachtu trojlistou, již vzpomenutou zeměžluč a také populární petrklíč. Mezi vzácnější rostliny se pak řadí andělíka lékařská, kamejka lékařská, všechny druhy a odrůdy mateřídoušky (!), z méně známých léčivek pak jedovatý rozpuk jízlivý a rovněž jedovatý pryšec mandloňovitý. Také smil písečný a puškvorec nemají zrovna ustláno na růžích. Všechny tyto rostliny jsou potencionálními kandidáty ochrany — vedle řady dalších.

Avšak ochrana přírody není a nesmí být jen otázkou státních orgánů a institucí, musí být věcí nás všech, kteří v přírodě žijeme. Proto se domníváme, že nejlepší závěr naší procházky lidovým a přírodním léčitelstvím bude výzva: Chraňte tradice přírodního léčení, ale také přírodu!

## PODĚKOVÁNÍ

**K**e vzniku této práce přispělo slovem, písmem, radou, uvedením pramene nebo citátu či jinou praktickou formou mnoho obětavých lidí. Za všechny bychom chtěli poděkovat alespoň panu Otokaru Dušánkovi z Ivančic, Josefu Běčákovi z Frýdlantu nad Ostravicí, Marii Pol'oncové z Koštian nad Turcom, Marii Kubátové z Vrchlabí, dr. Stefanu Dinušovi z Playeckého Podhradia, Ivanu Kosířovi ze Strážnice, Jaroslavě Štrausové z Prahy, Janu Vaverkovi z Přerova, Daně Rauchové-Motyčkové z Libochovic a především panu Stanislavu Dvořákovi z brněnské Experimentální zahrady léčivých rostlin. Dík patří i Josefu Častovému z Tečovic, Františku Kotáskovi a Josefu Janošíkovi z Otrokovice i nežijícím už přátelům a učitelům — Rudolfu Frančovi z Holešova, dr. Fedoru Thurzovi z Martina, Josefu Pospíšilovi

a Vladimíru Melicharovi z Otrokovic, paní Marii Pestrové ze Žďarce u Tišnova a paní Charlotě Hansalové ze Chcebuze.

Nemenší byla i pomoc zahraničních přátel, ať již spočívala v uvedení potřebných údajů, či ve zpřístupnění literárních pramenů. Děkujeme proto Michailu Antonoviči Bagdjunovi ze Sovětského Svazu, polským přátelům ing. Januszu Dernalowiczovi z Varšavy a MUDr. Robertu Zawislakowi z Krakova, dále MUDr. Jordánu Kovalevovi ze Sofie i blízkým či vzdálenějším přátelům ze Socialistické federativní republiky Jugoslávie — Edvardu Centrihovi, Jože Lukancovi z Titova Velenje, Vinku Medvedovi z Logarské doliny, prof. dr. Tone Wagnerovi a dipl. biolog. Cvetce Mastnak-Culk ze zahrady léčivých rostlin při chmelařském institutu ve slovinském Žalci, Jože Tomažiničovi, předsedovi Družstva bylinářů z přímořské Izoly, Ljudmile Koljesnikové z Piranu a Ivanu Maršičovi, bylinkáři ze Škofljice u Ljubljany.

Rada zkušeností a cenných podnětů byla získána též z rozhovoru s moskevskými odborníky prof. dr. Romašovem a prof. dr. Velchoverem, kteří dnes v Sovětském svazu patří k předním propagátorům přírodní léčby, jakož i ž přátelského rozprávění s nestorem bulharských bylinářů Dimitarem Karai-vanovem.

Za zprostředkování literárních pramenů vdčíme mnoha obětavým pracovníkům mezinárodní výpůjční služby a zejména doktorce Rídké z brněnské Universitní knihovny, a v nemenší míře i knihovnám v Beogradu, Bernu, Sofii, Stuttgartu i paní Aleně Šádkové z podniku Zahraniční literatura; stejně tak i laskavosti Anny van den Laan z Haagu, Jany Choufeur-Hábové z Rotterdamu, Katji Kemmler z Bad Waldsee, Ulriky Kirner z Freiburgu či Herrmana Josefa Weidingera z Karlstein an der Thaya.

Překladatelsky vypomohli zejména František Hružek a ing. Rudolf Evanžin ze Zlína, Otokar Dušánek z Ivančic, Vladimír Sládeček z Ostravy a Gašpar Fronc z Nitry.

Cenné kritické připomínky v přípravném období vzniku této práce podali doc. MUDr. Vladimír Doležal, DrSc. z Prahy, MUDr. et PhDr. Ivo Haněl z Prostějova a řada dalších.

**t**



SLOVNÍK POUŽITÝCH BYLIN

obecný název	český odborný název	vědecký název
aloe	aloe stromkovitá	<i>Aloe arborescens</i> Mill.
americká melisa	zavinutka podvojná	<i>Monarda didyma</i> L.
angelika	andělíka lékařská	<i>Archangelica offic.</i> Hoffm.
anýz	anýz vonný	<i>Pimpinella anisum</i> L.
arnika	prha horská	<i>Arnica montana</i> L.
bazalka	bazalka pravá	<i>Ocimum basilicum</i> L.
bedrník	bedrník obecný	<i>Pimpinella saxifraga</i> L.
benedykt	benedíkt lékařský	<i>Cnicus benedictus</i> L.
borůvčí	borůvka černá	<i>Vaccinum myrtillus</i> L.
brotan	pelyněk brotan	<i>Artemisia abrotanum</i> L.
bršlice	bršlice-kozí noha	<i>Aegopodium podagraria</i> L.
brutnák	brutnák lékařský	<i>Borago officinalis</i> L.
bříza	bříza bělokorá	<i>Betula pendula</i> Roth.
	bříza pyřitá	<i>Betula pubescens</i> Ehrh.
celer	miřík celer	<i>Apium graveolens</i> L.
celík	zlatobýl obecný	<i>Solidago virgaurea</i> L.
čekanka	čekanka obecná	<i>Cichorium intybus</i> L.
Černobýl	pelyněk Černobýl	<i>Artemisia vulgaris</i> L.
černý bez	bez černý	<i>Sambucus nigra</i> L.
černý rybíz	rybíz černý	<i>Ribes nigrum</i> L.
divizna	divizna velkokvětá	<i>Verbascum densiflorum</i> Bert
dobromysl	dobromysl obecná	<i>Origanum vulgare</i> L.
dub	dub letní	<i>Quercus robur</i> L.
dvouzubec	dvouzubec trojdílný	<i>Bidens tripartita</i> L.
estragon	pelyněk kozalec	<i>Artemisia dracunculus</i> L.
fazol	fazol obecný	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
fenykl	fenykl obecný	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.
heřmánek	heřmánek lékařský	<i>Matricaria recutita</i> L. Rausch.
heřmánek římský	rmenec sličný	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) AU.
hlaváček	hlaváček jarní	<i>Adonathe vernalis</i> Spach.
hloh	hloh obecný	<i>Crataegus laevigata</i> Poir.
chaluha	chaluha bublinatá	<i>Fucus vesiculosus</i> L.
chmel	chmel obecný	<i>Humulus lupulus</i> L.
chrpa modrák	chrpa polní	<i>Cyanus segetum</i> Mill.
jablečník	jablečník obecný	<i>Marrubium vulgare</i> L.
jahodník lesní	jahodník obecný	<i>Fragaria vesca</i> L.
jalovec	jalovec obecný	<i>Juniperus communis</i> L.
jasan	jasan ztepilý	<i>Fraxinus excelsior</i> L.
jehlice	jehlice trnitá	<i>Ononis spinosa</i> L.
jitrocel	jitrocel větší	<i>Plantago major</i> L.
	jitrocel kopinatý	<i>Plantago lanceolata</i> L.

jmelí	jmelí bílé	<i>Viscum album</i> L.	máta peprná	<i>Mentha piperita</i> L.
kalina	kalina obecná	<i>Viburnum opulus</i> L.	polej obecná	<i>Pulegium vulgare</i> Milf.
kakost	kakost smrdutý	<i>Geranium Robertianum</i> L.	materídouška	<i>Thymus serpyllum</i> L.
i kamejka	kamejka lékařská	<i>Lithospermum officinale</i> L.	meduňka	<sup>LLZivUlo td</sup> meduňka lékařská
karafiát	hvozdík zahradní	<i>Dianthus caryophyllus</i> L.	medvědice	medvědice léčivá
karbinec	karbinec evropský	<i>Lycopus europaeus</i> L.	měsíček	měsíček lékařský
kaštan	jírovec maďal	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	mochna	mochna husí
klanopraška	magnolka čínská	<i>Schizandra chinensis</i> Bail	myrta	myrta obecná
kmín	kmín kořený	<i>Carum carvi</i> L.	naduť	naduť Graemontova
kokoška	kokoška	<i>Capsella bursa-pastoris</i> L.	nátržník	mochna nátržník
komonice	komonice lékařská	<i>Melilotus officinalis</i> L.	netřesk	netřesk střešní
konitrud	konitrud lékařský	<i>Gratiola officinalis</i> L.	oman	oman pravý
konopice	konopička bledožlutá	<i>Dalanum segetum</i> Dost.	ořešák vlašský	ořešák královský
kontryhel	kontryhel žlutozelený	<i>Alchemilla xanthochlora</i> Rothm.	ostružiník	ostružiník křovitý
i kopr	kopr vonný	<i>Anethum graveolens</i> L.	oves	oves setý
kopřiva	kopřiva dvoudomá	<i>Urtica dioica</i> L.	ožanka	ožanka kalamandra
kostival	kostival lékařský	<i>Symphytum officinale</i> L.	pampeliška	pampeliška lékařská
kozlík	kozlík lékařský	<i>Valeriana officinalis</i> L.	parcha	parcha léčivá
krušina	krušina olšová	<i>Frangula alnus</i> Milf.	pelargónie	pelargónie růžová
křen	křen selský	<i>Armoracia rusticana</i> Gaertn.	pelyněk	pelyněk pravý
kuklík	kuklík městský	<i>Geum urbanum</i> L.	petrklíč	prvosenka jarní
kukuřice	kukuřice setá	<i>Zea mays</i> L.	petržel	petržel zahradní
kýchavice	kýchavice bílá	<i>Veratrum album</i> L.	pětour	pětour malúborný
i leknín	leknín bílý	<i>Nymphaea alba</i> L.	pískavice	pískavice řecké seno
len	len setý	<i>Linum usitatissimum</i> L.	plicník	plicník lékařský
levandule	levandule lékařská	<i>Lavandula angustifolia</i> L.	podběl	podběl lékařský
lékořice	lékořice lysá	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	pohanka	pohanka obecná
ličořeřišnice	ličořeřišnice větší	<i>Tropaeolum majus</i> L.	popenec	popenec břechťanovitý
lilie	lilie bělostná	<i>Lilium candidum</i> L.	potočnice	potočnice lékařská
lípa	lípa obecná	<i>Tilia vulgaris</i> Hayne	proskurník	proskurník lékařský
lišejník	pukléřka islandská	<i>Cetraria islandica</i> L.	protěž	protěž močálová
lnice květel	lnice obecná	<i>Linaria vulgaris</i> Milf.	průtržník	průtržník lysý
lomikámen	lomikámen zrnatý	<i>Saxifraga granulata</i> L.	prýšec	prýšec mandloňovitý
lopuch	lopuch větší	<i>Arctium lappa</i> L.	přeslička	přeslička rolní
maceška	maceška trojbarevná	<i>Viola tricolor</i> L.	ptačinec	žabinec prostřední
máčka	máčka plocholistá	<i>Eryngium pianum</i> L.		
majoránka	majoránka zahradní	<i>Majorana hortensis</i> Moench.		
maliník lesní	maliník obecný	<i>Rubus idaeus</i> L.		
mařinka	svízel vonný	<i>Galium odoratum</i> (L.) Scop.		
/ máta	máta kadeřavá	<i>Mentha crispa</i> auct. nonn.		

puškovec Pýr rdesno ptačí revaň reva rosnička routa rozchodník	puškovec obecný pýr plazivý truskavec ptačí revaň lékařská reva vinná rosnatka okrouhlostá routa vonná rozchodníkovec největší	Acorus calamus L. Elytrigia repens L. Polygonum aviculare L. Rheum officinale Baill. Vitis vinifera L. Drosera rotundifolia L. Rúta graveolens L. Setům maximum L.	vachta vlaštovičník vrba vrbice bílá	vachta trojlistá vlaštovičník větší vrba bílá rdesno blešník	Menyanthes trifoliata L. Chelidonium majus L. Salix alba L. Persicaria lapathifolia I <sub>1</sub> .
rozmarýna	rozmarýna lékařská	Rosmarinus officinalis I <sub>1</sub> .	vrbice červená	rdesno červivec	Persicaria maculata R. F. Gray
rozpuk rozrazil	rozpuk jízlivý rozrazil lékařský rozrazil potoční třapatka nachová	Cicuta virosa L. Veronica officinalis L. Veronica beccabunga L. Echinaceapurpurea Moench. Achillae millefolium L. Raphanus niger Milf. Pyrethrum parthenium I <sub>1</sub> .	vrbina	vrbina penízková	Lysimachia nummularia L. Chamerion angustifolium L.
rudbeckie			vrbka	vrbka úzkolistá	Epilobium hirsutum L. Epilobium parviflorum Schreb.
řebříček ředkev černá řimbaba	řebříček obecný ředkev černá řimbaba obecná	Pyrethrum parthenium I <sub>1</sub> .	vrbovka	vrbovka chlupatá vrbovka malokvětá	Calluna vulgaris L. Imperatoria ostruthium I <sub>1</sub> .
řepík sadec	řepík lékařský sadec konopáč	Agrimonia eupatoria L. Eupatorium cannabinum L. Satureja hortensis L. Malva alcea L. Malva neglecta Wallr. Helichrysum arenarium I <sub>1</sub> .	vřes všedobr	vřes obecný všedobr horní	Panax ginseng L. Eleuterococcus senticosus Maxim Echinopanaxelatum Nakai
saturejka sléz pravý sléz planý smil	saturejka zahradní sléz velkokvětý sléz přehlížený smil písečný		všehoj všehojovec	všehoj pravý všehojovec ostnitý	Hyssopus officinalis L. Brassica oleracea L. Fumaria officinalis L. Centaurium erythraea Raf.
sporyš srdečník suchopýr	sporyš lékařský srdečník obecný suchopýr široolistý	Verbena officinalis L. Leonorus cardiaca L. Eriophorum latifolium Hoppe	všehojovník	všehojovník štíhlý	
světlík	světlík lékařský	Euphrasia Rostkoviana Hayek	yzop zelí zemědým zeměžluč	yzop lékařský brukev zelná zemědým lékařský zeměžluč hořká	Lemna minor L.
svízel šalvěj š. muškátelová šerík šípky topol topolovka toten krvavec	svízel syřišťový šalvěj lékařská šalvěj muškátová šerík obecný růže šípková topol černý topolovka růžová toten lékařský	Galium verum L. Salvia officinalis L. Salvia sclarea L. Syringa vulgaris L. Rosa canina L. Populus nigra L. Alcea rosea L. Sanguisorba officinalis I <sub>1</sub> .	zlatobýl žabinec	viz „celík“ okřehek menší	
trnka třemdava třezalka	trnka obecná třemdava bílá třezalka tečkovaná	Prunus spinosa L. Dictamnus albus L. Hypericum perforatum I <sub>1</sub> .			
tužebník turan tymián úročník	tužebník jilmový turan kanadská tymián obecný úročník bolhoj	Filipendula ulmaria L. Conyza canadensis L. Thymus vulgaris L. Anthyllis vulneraria L.			

České odborné názvy byly sjednoceny podle publikace Dostál: Nová květena ČSSR 1—2, Academia, Praha 1989.

Vědecké názvy jsme uváděli tak, aby to odpovídalo výše uvedené příručce. Pokud je uvedený název vžitý odlišně, je jako synonymum napsán v textu.

## MALÝ SLOVNÍK ODBORNÝCH NÁZVŮ

adaptogenní — přízpůsobivý  
 alergie — přecitlivělost na cizí látky v organismu  
 akroparestezie — bolestivost na koncích končetin  
 anestezie — znecitlivění  
 artritida — zánětlivé kloubní onemocnění  
 artróza — degenerativní kloubní onemocnění  
 ateroskleróza — forma kornatění cév, charakterizovaná vytvářením tukových usazenin v cévách  
 atrofie — zmenšování nebo zakrňování orgánu či jeho části  
 adstringentní — stahující  
 afty — vřídky na sliznicích ústní dutiny  
 autoalergie — alergické projevy organismu proti sobě samému  
 baktericidní — usmrcující bakterie  
 bakteriostatický — zastavující růst nebo množení bakterií  
 blefaritis — zánět očních víček  
 bradykardie — zpomalený srdeční puls  
 bronchiectázie — chorobné rozšíření průdušek  
 bronchitis — zánět průdušek  
 colon irritabile — dráždivý tračník charakterizovaný průjmovitým vyměšováním hlenovité stolice  
 cystitis — zánět močového měchýře  
 dekompenzace — selhání, neschopnost zajistit správnou činnost organismu náhradními způsoby  
 deprese — smutek  
 dermatitis — kožní onemocnění obecně  
 dyspepsie — funkční porucha trávení  
 dystonie — porucha svalového napětí  
 dyzentérie — úplavice  
 edém — otok  
 ekzém — kožní onemocnění, zpravidla alergického původu  
 embolie — vmetnutí, zaklínění krevní sraženiny nebo vzduchové bubliny v cévě  
 emocionální — citový  
 enteritis — zánět tenkého střeva  
 epitelisace — tvoření nového epitelu  
 fistule — pištěl  
 furunkl — nežit  
 fytoncidy — přírodní látky s protibakteriálním účinkem získávané z vyšších rostlin  
 gangréna — sněť, odumřelá tkáň  
 gastritis — zánět žaludku, kařar  
 gastroduodenální — vředová choroba žaludku a dvanácterníku  
 vředy — zánět dásní  
 gingivitis — nová tkáň v hojící se ráně  
 granulace — **krev v moči**  
 hematurie

hemolýza — rozpad červených krvinek  
 hypertenze — vysoký krevní tlak  
 hypnotický — navozující spánek  
 cholecystitis — zánět žlučníku  
 cholelithiáza — žlučové kaménky  
 inhibice — útlum  
 ischemie — nedostatečné prokrvení až bezkrevnost  
 iatrogenní poškození — poškození lékařem či léčbou  
 kolitis — vředová záněť tlustého střeva  
 klimakterium — přechod, dozívání pohlavních a rozmnožovacích funkcí, zejména u žen  
 konjunktivitis — záněť očních spojivek  
 konkrement — kamének  
 kontuze — pohmoždění  
 lithiáza — tvorba kaménků  
 lege artis — podle pravidel soudobého lékařství  
 latentní — skrytý, utajený  
 libido — sexuální touha  
 lumbago — ustřel, onemocnění páteře  
 lymfatický — mizní  
 macerace — vyluhování za studena  
 mariánská lázeň — vodní lázeň  
 metabolismus — látková výměna  
 meteorismus — plynatost, nadýmání bez odcházení plynů  
 migréna — charakteristická (obvykle jednostranná) bolest hlavy  
 motorický — pohybový  
 myalgie — svalová bolest  
 myokard — srdeční sval  
 nefritis — zánět ledvin  
 neuralgie — prudká bolest nervu  
 neurastenie — nervově podmíněná slabost, snadná unavitelnost a dráždivost  
 obstipace — zácpa  
 osteomyelitis — zánět kostní dřene  
 oftalmologie — oční lékařství  
 oligurie — snížené vylučování moči  
 oto-rhino-laryngologie — ušní-nosní-krční lékařství  
 pankreatitis — zánět slinivky břišní  
 paralýza — ochrnutí, obrna  
 peristaltika — vlnovitý pohyb trávicí trubice  
 peptický vřed — název pro žaludeční vřed  
 perkolace — nepřetržitě vyluhování, při kterém vyluhovadlo protéká přes drogu  
 polyvalentní — mnohočetný  
 psychoanaleptika — drogy se silným tlumivým účinkem na psychiku  
 radikulitis — zánět míšního kořene  
 symptomatická — léčení podle příznaků — opak kauzální, příčinné léčby  
 terapie

sedativní	— zklidňující
spasmolytický	— uvolňující křeč, stažení
symphysa	— stydká kost
synergie léčiv	— součinnost, opak antagonismu
stomatologie	— zubní lékařství
tenze	— napětí
tonicum	— posilující lék
tranquilizér	— lék navozující pocit pohody, rozpouštějící úzkost
trigeminus	— trojklanný nerv
tromboflebitis	— zánět žil doprovázený tvorbou krevních sraženin
urogenitální	— močově-pohlavní
uromantie	— obskurní věda zabývající se rozpoznáváním nemocí z moče a léčením močí
vazomotorický	— ovlivňující cévy, rozšiřující, nebo zužující
varixy	— křečové žíly
vegetativní dystonie	— psychoneuroticky podmíněné obtíže, obvykle imitující orgánové poruchy
vertebrogenní syndrom	— souborný název pro bolesti páteře

## BIBLIOGRAFIE

### Československo

1. Adámek, Karel  
Soupis lidových památek v království Českém, sv. I. — lid na Hlinecku, vyd. Archeologická komise při České akademii věd, Praha 1900
2. Černý, Jan  
Knieha lékařská, která slově Herbář aneb Zelinář  
faksimile, Avicenum, Praha 1981
3. Čižmář, Josef  
Lidové lékařství v Československu I—II  
B. Komůrka, Brno 1946
4. Dónčová, Zlata  
Divotvorný lékař z Rudna  
Mladé Létá, Bratislava 1972
5. Fándly, Jural  
Zelinkár  
faksimile, Osvěta, Martin 1978
6. Futák, Ján a kol.  
Slovenský herbář I—II  
Spolok sv. Vojtěcha, Trnava 1946
7. Gellner, Gustav  
Životopis lékaře Borbonia a výklad jeho deníků  
Česká akademie věd a umění, Praha 1938
8. Hrozičák, Jozef  
Turčianský olej kari a šaf raníc'  
Tatran, Bratislava 1981
9. Hruška, Blahoslav  
Josef Hokr, Praha, r. v. neuveden
10. Kašpar, hrabě ze Štenberka  
Pojednání o bylinářství v Čechách  
Fr. Wichterle, Praha-Staré Město 1819
11. Kočka, Miloš  
Prameny živé vody  
Práce, Praha 1987
12. Korbelař, Jaroslav a kol.  
Naše rostliny v lékařství  
II. vyd. Státní zdravotnické nakladatelství Praha 1968
13. Krajáková, Olga a kol.  
Soubor příspěvků o lidovém léčitelství na středním a východním Slovensku  
Čas. naše léčivé rastliny — průběžně
14. Kresánek, Jaroslav  
Atlas léčivých rastlín a lesných plodov  
Osvěta, Martin 1977
15. Krpelec, Bartoloměj  
Bardejov a jeho okolie dávno a dnes, Matice Slovenská, Bardejov 1935
16. Křišťan z Prachatic  
Lékařské knížky  
faksimile, Avicenum, Praha 1977
17. Matthioli, Petr Ondřej  
Herbář aneb Bylinář  
faksimile, B. Kočí, Praha 1931
18. Müfler, Karel  
Soudobý lékařský herbář květeny ČSR  
Styk, Praha 1936
19. Niklíček, Ladislav a kol.  
Dějiny medicíny v datech a faktech  
Avicenum, Praha 1985
20. Pulec, Miloš Josef  
Severočeský Faust  
SN, Ústí n. Labem 1988

21. Rankovius, Henrich Regiment zdraví faksimile, Avicenum, Praha 1982
22. Rauchová, Dana K problematice současných lidových léčitelů Diplomní práce FFUK, Praha 1986
23. Rebro, Augustin a kol. Vody uzdravující a osviežující Osvěta, Martin 1979
24. Rusek, Václav a kol. Úvod do studia farmacie a dějiny farmacie Avicenum, Praha 1983
25. Sobotka, Primus Rostlinstvo a jeho význam v národních písních, pověstech, bájích a obřadech, Matice Česká, Praha 1879
26. Soukup, Jan Praktické bylinářství a přírodoléčba, Ant. Plechatý, Praha, r. v. neuveden
27. Thurzová, Ludmila a kol. Malý atlas léčivých rostlín Osvěta, Martin 1983, VII. vyd.
28. Valehrachová-Matulayová Margita Modrý dvoř (sága thurzovského rodu) Osvěta, Martin 1981
29. Vondráček, Vladimír a kol. Fantastické a magické z hlediska psychiatrie SZdN, Praha 1968
30. Vřeskovický, Jaroslav Léčivé rostliny nakl. Milotický Hospodář, Milotice nad Bečvou 1932
31. Vyhlídal, Jan Naše Slezsko „Vlast“, Praha 1903
32. Werner, Karel Tisíc rad bylináře Karla vlastním nákladem, r. v. neuveden
33. Werner, Karel Věřím na masť vlastním nákladem, r. v. neuveden
34. Werner, Karel Čtyři cesty ke zdraví vlastním nákladem, r. v. neuveden
35. Zentrich, Josef Antonín Byliny v prevenci I—II účelový náklad TJ Geofysika, Brno 1983 a 1987
36. Zentrich, Josef Antonín Skalka proti revmatismu účelový náklad Správy lázní Skalka Prostějov 1985
37. Zíbrt, Čeněk Staročeská tělověda a zdravotvěda Sfinx, B. Janda, Praha 1924
38. Zíbrt, Čeněk Český lid časopisecký sborník — různé ročníky Jan Svátek, Praha
39. Časopis „Naše léčivé rostliny“, Bratislava, vychází 6x ročně 1966-1987

## Sovětský svaz

40. Akopov I. Z. Vážnější otečestvennye lekarstvennye rastenija i ich primenenie Medicína UCCP, Taškent 1986
41. Borisov, M. I. a kol. Lekarstvennye svojstva selškochozajstvennych rastěnij Uražaj, Minsk 1978
42. Daľ, V. I. Poslovici ruskogo národa I—II Moskva 1862 faksimile, Chudožestvennaja literatura Moskva 1984
43. Gess, D. K. a kol. Lekarstvennye rastenija i ich primenenie Nauka i technika, Minsk 1974
44. Grinkevičová, N. I. a kol. Legendy i byl' o lekarstvennych rastěnijach Nauka, Moskva 1988
45. Charčenko, N. S. a kol. Likarski roslini i ich zastosovanja v narodnij medicini Zdorovia, Kiev 1971
46. Ivašin a kol. Lekarstvennye rastenija Ukrainy Uražaj, Kiev 1975
47. Jojriš, N. P. Pčely i medicína Medicína, Taškent 1974
48. Kovaleva, Nina G. Léčeni je rastěnijami Medicína, Moskva 1971
49. Luvsan, Gavaa Očerki metodov vostočnoj refleksoterapii Nauka, Novosibirsk 1980
50. Mačeret, E. L. a kol. Rukovodstvo po refleksoterapii Vyšša škola, Kiev 1982
51. Nikolajev, J. S. Golodanie rádi zdorovja Sovetskaja Rossija, Moskva 1988
52. Nosai, M. A. - Nosai, I. M. Lekarstvennye rastenija i sposoby ich primenenija v národe Nauková dumka, Kiev 1959
53. Pochlebkin, V. V. Čaj Legkaja i piščevaja promyšlennoť, Moskva 1981
54. Popov, A. P. Lesnye celebnyje rastenija Lesnaja promyšlennoť, Moskva 1973
55. Popova, T. Očerki po gomeopatii Nauková dumka, Kiev 1988
56. Réva, M. L. Rastenija v bytu Donbas, Doněck 1981
57. Romašov, F. N. a kol. Žit' bez lekarstv Sovetskaja Rossija, Moskva 1983
58. Sautin, V. I. a kol. Dary našich lesov Polymija, Minsk 1984
59. Selecký, J. Homeopatia čas. Naše léčivé rostliny čís. 6/1968 Bratislava

60. Sokolov, S. J. — Spravočnik po lekarstvennym rastenijam  
Zamotajev, I. P. Medicína, Moskva 1984
61. Spiridonov, G. M. Lesnyj ogorod  
Molodaja Gvardija, Moskva 1984
62. Turova, A. D. Lekarstvennyje rastenija SSSR i ich primenenie  
Medicína, Moskva 1974
63. Velchover, E. V. Lokatory zdorovja — tradicionelnyj diagnóz a kol  
Molodaja Gvardija, Moskva 1986

#### Polsko

64. Alexandrowicz, Julian Niema neuleczalne chorých  
Iskry, Warszawa 1982
65. Bankowski, Czeslaw a kol. Zioloolecznictwo ludowe  
PWN, Wroclaw 1976
66. Broda, Boleslaw a kol. Przewodnik do oznaczanie roślin leczniczych, trujacych i uzytkowych PZWL, Warszawa 1979
67. Gumowska, Irena a kol. Badz zdrów! Smacznego!  
Watra, Warszawa 1981
68. Kawalko, Marian Janusz Historie ziolowe  
Krajowa agencija wydawnicza, Lublin 1986
69. Klimuszko, A. C. Moje widzenie swiata  
Za i przeciwiw, Warszawa 1982
70. Kubátová, Marie Krkonošští destilátoři  
Písemná práce k rigorosnímu řízení Vrchlabí 1976 (neuveřejněno)
71. Kuznicka, Barbara Ziola i ich stosowanie  
PZWL, Warszawa 1977
72. Kuzniewski, Eugeniusz a kol. Przewodnik ziololecznictwa ludowego  
PWN, Wroclaw 1984
73. Ludwig, Otto Im Thiiringer Kräutergarten  
Kreisverlag Rudolstadt 1984  
(k problematice krkonošských a duryňských destilátorů)
74. Lutomski, Jerzy a kol. Terapia lekami roslinnymi v zarysie PZWL  
Warszawa 1984
75. Nowinski, Marian Dzeje upraw i roślin leczniczych  
PWRiL, Warszawa 1980
76. Ozarowski, Alexander Zioloolecznictwo  
PZWL, Warszawa 1980
77. Piatkowski, Włodzimerz Naturálně sposoby leczenia  
WPAN, Ossolineum nr. 384, Krakow 1984
78. Zwozniak, Zdislaw Alchemia  
KAW, Warszawa 1978
79. Sroka, G.F. Pořadník ziolowy  
Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych Warszawa 1988
80. Časopis Wiadomosci zielarski, ročníky 1980—1988

#### Jugoslávie

81. dr. Ambrožijus Národní biljni lekar — oprobani recepti  
Praktikum, no 4 — bližší údaje neuvedeny
82. Angererová, T. Zdravilne rastline vsak dan  
Mohorjeva založba, Celovec 1986
83. Ašič, Simon Pomoč iz domače lekáme  
Mohorjeva družba, Celje 1984, II. díl. 1987, III. díl 1990
84. Benko, Ivan Kako se liječiti biljem  
vlastita nakládá, Zagreb 1983
85. Blečić, Mihailo Prirodni lekar (čovek i lečenje biljem)  
Književna zajednica, Novi Sad 1987
86. Bohinc, Pavle Slovenské zdravilne rastline  
Mladinska knjiga, Ljubljana 1979
87. Gelenčir, Nikola Prirodno lječenje biljem  
Znanje, Zagreb 1977
88. Gursky, Zlatko Zlatna knjiga lekovitog bilja  
Nákladní závod Matice Hrvatske, Zagreb 1983
89. Hananagič, Enes Ljekovito bilje i jetra  
Svjetlost, Sarajevo 1984
90. Marušić, Radč Ljekovitím biljem do zdravlja  
Mladost, Zagreb 1984
91. Mijatović, Jova Travar — travé i melemi  
Eccom, Beograd 1974
92. Mirković, Petar Lječenje lekovitím biljem  
Domača bibliotéka, Beograd 1974  
kompilativní spis z děl Jovo Mijatoviče, Vaši Pelagiče, dr. Jovanna Tučakova, dr. Risto Pešič-Gostuški
93. Módendórfér, Vinko Ljudska medicína pri Slovencih  
Nákladní závod Akademije znanosti in umetnosti, Ljubljana 1964
94. Paunovská, Matija Travé i sokovi života  
Književna zajednica, Novi Sad 1987
95. Protič, Mihailo Narodni vidari kao hirurzi  
samostatná příloha II. vydání knihy Mijatović — Travar, vyd. Potrošački informátor, Beograd 1982
96. Radešček, Rado Slovenské ljudske vraže  
Založba Borec, Ljubljana 1985
97. Strgar, Vinko Pregled razvoja zdravljenja z dravilnimi rastlinami pri drugih ljudstvih in u Sloveni ji — úvod ke knize:  
Willfort, Richard — Zdravilne rastline in njih uporaba  
Založba Obzorja, Maribor 1978
98. Tomažinčič, Jože Sto čajev Jožeta Tomažinčiča  
Zdravje, Ljubljana 1982



99. Tučakov, Jovan Liječenje čajevima lekovitog bilja  
August Cesarec, Zabreb 1978
100. Tučakov, Jovan Lačenje biljem — fitoterapija  
RAD, Zagreb — Beograd 1984
101. Vidmajer, Janez Zelišča, čaji in kozmetika  
Cankarjeva založba, Ljubljana 1980
102. Wagner, Tone Pridelovanje zdravih rastlin  
Kmečki glas, Ljubljana 1980
103. Zadavec, Jože Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju  
Pomurska založba, Murska Sobota 1985
104. Zentrich, J. A. Člověk zdraví — ozdravi narava  
Zdravje, Ljubljana 1978, Nr. 13
105. Životič Dragoslav i Dragana Lekovito bilje u narodnoj medicini  
Otokar Keršovani, Rijeka 1977

#### Bulharsko

106. Dimkov, Petr Balgarska narodna medicina I—II  
Akademia nauk, Sofia 1977—79
107. Jordanov D. a kol. Fitoterapija  
Medicina i fiskultura, Sofia 1973
108. Pamukov Dimitar a kol. Prirodna apteka  
Zemizdat, Sofia 1981
109. Petkov, Veselin a kol. Sovremena fitoterapija  
Medicina i fiskultura, Sofia 1982
110. Staneva, Duška a kol. Bilkite vev vseki dom  
Medicina i fiskultura, Sofia 1982

#### Neslovanské oblasti

111. Derlon, Pieree Die geheime Heilkunst der Zigeuner  
Sphinx Verlag, Basel 1981
112. Englert, Ludwig Paracelsus — člověk a lékař  
Orbis, Praha 1943
113. Flach, Grete Aus meinem Rezeptschatzkästlein  
Herrman Bauer Verlag, Freiburg i. Bsg. 1978
114. Gaiser, Alois Gaiser's Heilkräutertees  
Tyrolia Verlag, Innsbruck 1982
115. Golembowicz, Waclaw Paracelsus  
Mladá fronta, Praha 1975
116. Hertzka, Gottfried So heilt Gott (Die Medizin der heilige  
Hildegard von Bingen)  
Christiana Verlag, CH 8260  
Stein am Rhein, X. auflage, 1983
117. Inglis, Brian-Westová, Ruth The alternativě Health Guide  
Dorlig Kindersley Ltd., London 1983
118. Kajdoš, Václav Základy tradiční akupunktury  
ILF, Praha 1985
119. Kaiser, Joseph H. a kol. Novi veliki Kneippov priročnik  
ZTT, Trst 1980

120. Kneipp, Sebastián Léčení vodou  
J. Koëssel, Kempton, Bavory 1892
121. Kneipp, Sebastián Jak žiti  
J. Koëssel, Kempton, Bavory 1892
122. Kneipp, Sebastián Moje závěť  
J. Koëssel, Kempton, Bavory 1897
123. Kneipp, Sebastián Dovětek k „Mojí závěti“ — Kodiciil J.  
Koëssel, Kempton, Bavory 1897
124. Kneipp, Sebastián Leczenie woda...  
Wydawnictwo Artystyczne i Filmové  
Warszawa 1988
125. Korvin—Krasinski, Cyril P. Die tibetische medicinal Philosophie  
Origo Verlag, Zürich 1953
126. Künzle, Johann Monatshefte für giffreie Kräuterheilkunde  
— Bluetenslese aus „Salvia“ F. Unterberger,  
Feldkirch-Voralberg, r. v. neuveden  
Mon Herbie de santé  
Opera mundi, Paris 1975
127. Mességué, Maurice Mon Herbie de beauté  
Leffont, Paris 1979
128. Mességué, Maurice Lékařství staré Indie  
Avicenum, Praha 1986
129. Miltner, Vladimír La médecine chinoise par les plantes  
Tchou Éditions, Paris 1976
130. Ming-Vong Užitkové a paměťihodné rostliny cizích zemí  
R. Promberger, Olomouc 1908
131. Polívka, František Medicina dávných civilizací  
Orbis, Praha, 1973
132. Pollak, Kurt O léčení a léčivech ve starověku  
Grégr a syn, Praha 1939
133. Pstoníčková, Jarmila Das große Edgar Cayce Gesundheitsbuch  
Bauer Verlag, Freiburg i. Bsg. 1983
134. Reilly, Harold L. Die verbogene Heilkräfte der Pflanze  
Bauer Verlag, Freiburg i. Bsg. 1960
135. Surya, G.W. Introduction to Ayurveda  
ASI Publishers Inc, New York 1974
136. Thákúr, Chandrasékhár Aromatherapie  
Bauer Verlag, Freiburg i. Bsg. 1983
137. Tisserand, R. B. Gesundheit aus der Apotheke Gottes  
Verlag Wilhelm Ersnthaller, Steyr 1981
138. Treben, Maria Meine Heilserfolge  
Verlag Wilhelm Ernsthaller, Steyr 1983
139. Treben, Maria Ljudski zdravnik  
Mladinska knjiga, Ljubljana 1985
140. Vogel, Alfred leh bin eine Ringelblume  
Freunde der Heilkräuter, Karlstein an der  
Thaya 1983
141. Weidinger, H. J.

142. Weidinger, H. J. Heilkräuter anbauen — sammeln — niitzen  
— schiitzen  
Verein Freunde der Heilkräuter, Karlsstein  
an der Thaya 1984
143. Weiss, Fritz  
Rudolf Lehrbuch der Phytotherapie  
IV. Aufl. Hippokrates Verlag, Stuttgart 1980
144. Weiss, Fritz  
Rudolf Modeme pflanzenheilkunde,  
V. Aufl. Kneipp Verlag GmbH  
Bad Wörishofen 1975

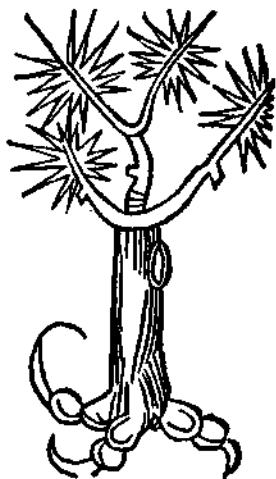
Dílo MUDr. Čermáka — použitá literatura

145. Čermák, Václav — Dobrodružství kolem medicíny  
Štefan životopisné beletristicky laděné vyprávění —  
\* 17.4.1900 nevydáno tiskem  
Smělá, Ukrajina, — Herbář  
SSSR soubor mimořádně podrobně zpracovaných  
131.10.1985 léčivých bylin se zdůrazněním osobních  
Říčany u Prahy, zkušeností, uvedeno je několik set drog —  
ČSFR nevydáno tiskem  
— Léčení hladem  
podrobná monografie o možnostech léčebné  
hladovky, mj. léčení lues, herpes zoster aj. —  
nevydáno tiskem  
— Reflexoterapeutická propedeutika  
monumentální monografie, 1 500 stran  
rukopisu, rozpracovány jsou zejména  
reflexní zásahy prostřednictvím nosní  
sliznice a spinální oblastí těla — nevydáno  
tiskem  
— Vademecum naturae medici  
osmisvazkový pracovní materiál,  
pomůcka pro lékaře, zejména s ohledem na  
využití přírodoléčebných zákroků —  
nevydáno tiskem

POZNÁMKA

Povídky Záhadná kožní plíseň, Medicína a vlci, Ohněm a železem a Světlo doutníku ze tmy ulice, které vznikly ze vzpomínek a vyprávění MUDr. Václava Stefana Čermáka, zařadili autoři s jeho laskavým svolením. Povídky pocházejí ze souboru vyprávění Dobrodružství kolem medicíny, který vznikl na základě osobních životních zkušeností a prožitků v prvních porevolučních letech v Sovětském svazu. Čtenáři se s celým souborem brzy setkají v autentickém znění.





**JOSEF A. ZENTRICH  
JOSEF JONÁŠ  
VĚCNĚ ZELENĚ NADĚJE**

**Přebal, vazba a grafická úprava  
Roman Karpaš.**

**Iniciály Jaroslav Pospíšil.**

**Vydalo Severočeské nakladatelství  
v Ústí nad Labem**

**v roce 1990 jako svou 572. publikaci  
a nakladatelství Dialog jako svou 3. publikaci.**

**Odpovědný redaktor Vilém Vránek.**

**Technický redaktor Roman Karpaš.**

**AA 31,19 (text 31, ilustrace 0,19), VA 31,33**

**Vydání první. Stran 408. Náklad 120 000 výtisků.**

**Vytiskla Severografie, závod Most.**

**45-015-90 (SN)**

**62-002-90 (Dialog)**

**13/3.3**