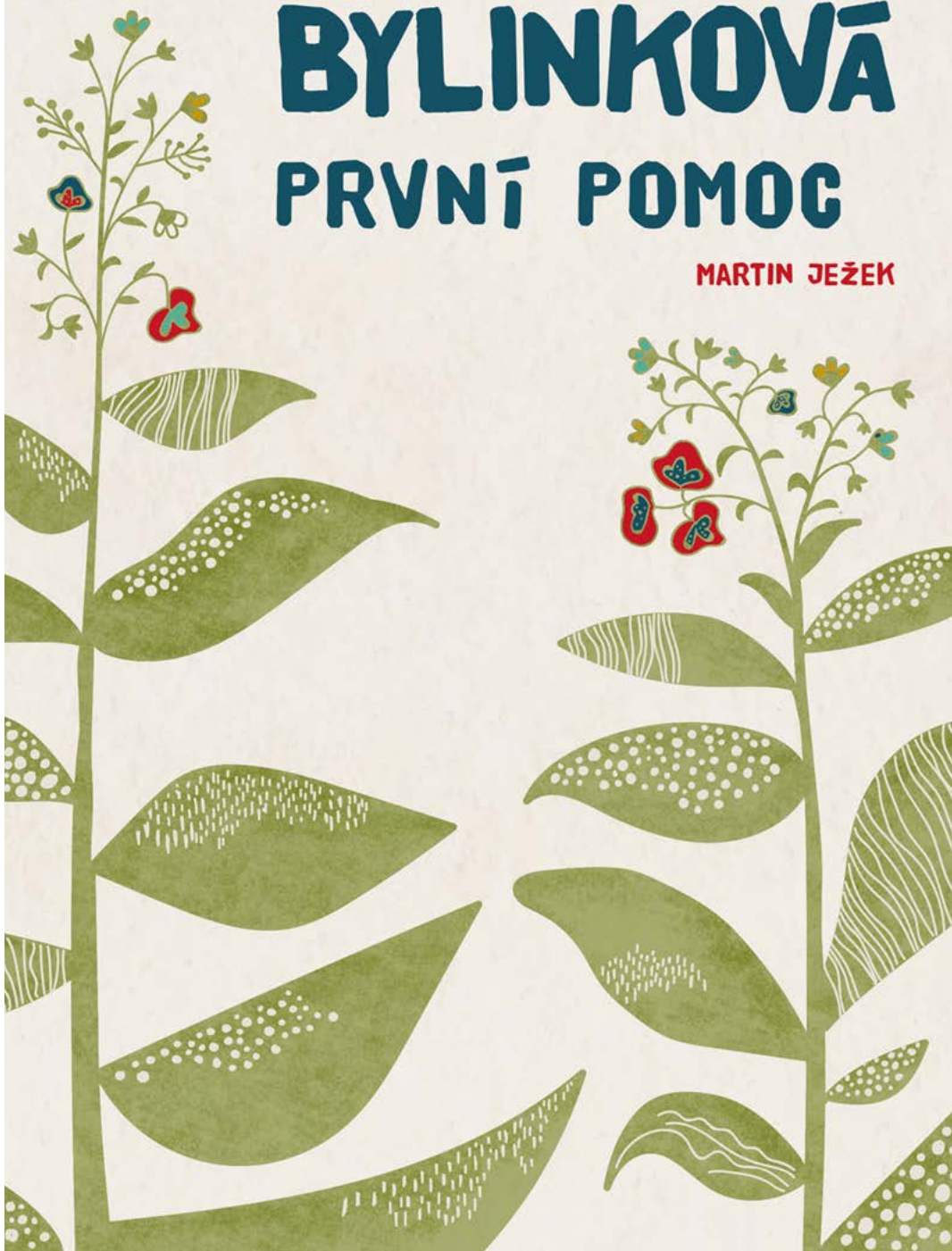


# BYLINKOVÁ PRVNÍ POMOC

MARTIN JEŽEK



# Bylinková první pomoc

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Martin Ježek**  
**Bylinková první pomoc – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# BYLINKOVÁ PRVNÍ POMOČ

SESTAVIL MARTIN JEŽEK

CPress  
Brno 2019



# Obsah

---

Úvod / 7 /

Domácí výpěšky / 9 /

Dávkování / 10 /

Metody přípravy / 12 /

**Akné / 18 /**

**Bolesti hlavy a migréna / 20 /**

**Bolesti ucha / 24 /**

**Bolesti v krku (horečka) / 26 /**

**Bolesti žaludku, poruchy trávení / 30 /**

**Cestovní potíže / 35 /**

**Ekzémy, vyrážky, svědění / 38 /**

**Hmyzí kousnutí / 40 /**

**Kašel (horečka) / 43 /**

**Křečové žíly / 48 /**

**Nadýmání, plynatost / 50 /**

**Nachlazení, rýma, chřipka, horečky / 54 /**

**Nervové vypětí, stres / 60 /**

**Nevolnost a zvracení / 64 /**

**Průjem / 67 /**

**Revmatismus, artritida / 70 /**

**Vysoký krevní tlak, srdeční choroby / 73 /**

**Zácpa / 76**

Kontraindikace / 80 /

Zdroje / 160 /

## Poděkování

*Mé velké díky patří naší bylinkářské legendě Josefu Antonínu Zentrichovi, který mi poskytl svou encyklopedii bylin, na sklonku života také předal mnoho rad a uvedl mě do předsálí tajemného zámku bylin a jejich působení.*

*Dále děkuji docentu Karlu Šmejkalovi z brněnské Veterinární a farmaceutické univerzity, publicistovi a lékaři Radkinu Honzákovi, docentu Karlu Černému z Ústavu dějin lékařství a cizích jazyků 1. LF UK, lékařce celostní medicíny Saše Fiedlerové a mnohým dalším, které jsem na asi desetileté cestě ke vzniku této knížky potkal.*

*Krom bylináře J. A. Zentricha jsem se inspiroval také gemmetrapií Jarmily Pohorné, knihami: The Complete Books of Herbs od Lesley Bremness nebo The Practical Gardening Encyclopedia Petera McHoye.*

*Za konzultace na téma minerály a vitamíny děkuji Janu Matějovskému.*

*Martin Ježek*

# Úvod

## - šťastné náhody a tragické omyly -

Také jste si všimli, že se lidé poslední dobou více spoléhají na přírodu než na její umělé náhražky? Týká se to jídla, oblečení, kosmetiky, ale i zdraví. Začínáme se opět ptát, zda tabletku nemůže nahradit bylinka. A zjišťujeme, že v mnohých případech to možné je. A tak obliba léčivých bylin opět stoupá.

Léčení přírodními prostředky není nic nového. Už pravěký člověk si musel projít šťastnými náhodami i tragickými omyly, aby zjistil, že se rostliny dají použít nejen jako potrava, ale jsou vhodné i k léčení nemocí. Ne všechny, jen některé. Jiné zase škodí, jsou jedovaté. Nenapodobujme chyby našich předků. V případě, že příznaky nemoci v určité době nevymizí nebo se zhorší, návštěvu lékaře neodkládejme. Není dobré „ordinovat“ si vyšší dávky bylin a už vůbec ne zkoušet míchat byliny odhadem.

A určitě nehledejme spásu v internetových diskuzích. Na internetu najdeme řadu „zaručených“ receptů, jak se přírodní léčbou – nejlépe bylinami – zbavit deprese, bolestí kloubů i rakoviny. Dobře se to čte, ale uvedená onemocnění jsou dlouhodobá a mnohdy je velmi obtížné léčit – je i za použití nejmodernějších medicínských technik a postupů. A tak bohužel ani bylinky nepomohou tato těžká onemocnění vyléčit.

Správné užívání léčivек ale může nemocnému přinést úlevu a případně i nahradit nebo snížit počet užívaných léků. Nikdy by však tato podpůrná léčba neměla probíhat bez vědomí ošetřujícího lékaře. U lékárníka také můžeme probrat, co vše užíváme a zda nám nějaká bylina nemůže pomoci z hromádky pilulek nějakou ubrat.

Mnohé byliny skutečně mohou posloužit a nebudeme muset sáhnout po klasických lécích. Prošli jsme si recepty známých fytotherapeutů na různé neblahé stavy těla, srovnali jejich působení a to nejlepší předkládáme v této knížce.

A mějme také na paměti, co říkával švýcarský alchymista a lékař Paracelsus: *Jed od léku odlišuje pouze podávané množství.*



# Domáci výpěstky

Domáci pěstování běžných bylin je velmi populární. Dokonce se doporučuje, protože jen my sami dobře víme, co a kde jsme zasadili. Máme jistotu, že květinka nevyrostla na plantáži někde u chemické továrny a že ji nehnojili zakázanými prostředky.

Každá bylina totiž obsahuje jiné účinné látky a pro jejich tvorbu potřebuje určité podmínky. Navíc je nutné znát správný okamžik sklizně a dodržet předepsané podmínky zpracování a skladování. Součástí domácí zelené lékárničky by pak neměly být rostliny jedovaté ani ty, jejichž pěstováním byste se dostali do rozporu se zákonem. Víme, oč se jedná, že ano.



# Dávkování

Některé byliny mohou být nebezpečné a přílišným nebo špatným dávkováním si můžeme ublížit. Proto je nutné dodržovat odpovídající dávkování.

V naší knížce je dávkování uvedeno jen pro dospělé. Bylinky samozřejmě můžeme podávat i dětem, musíme však být opatrní. Rady bylinářů se v tomto ohledu liší. Zlatým středem všech názorů je tento klíč, při kterém nesmíme zapomenout, že váha dítěte by měla být přiměřená věku:

<i>dětem do 3 let</i>	podáváme 1/8 dávky pro dospělého, někdy stačí olíznutí lžičky nebo doušek nápoje
<i>od 3 do 10 let</i>	podáváme 1/4 dávky pro dospělého
<i>od 10 do 12 let</i>	podáváme 1/2 dávky pro dospělého
<i>od 12 do 16 let</i>	podáváme 3/4 dávky pro dospělého



Vždy je však dobré zkusit nejprve kvůli možné alergii menší dávku a doporučené množství připravit až posléze. Což platí i pro dospělé.

### Těhotné, oslabení a senioři

*Velký pozor by si měly dát těhotné ženy, lidé oslabení nemocí a senioři. U posledních dvou skupin se doporučuje polovina dávky pro dospělého, gravidní ženy některé recepty vůbec použít nesmějí. V textu na to upozorňujeme.*

*V závěru knihy jsou taktéž vypsány kontraindikace, tedy případy, kdy by si nemocní nebo citliví lidé měli na určitou bylinu dávat pozor, případně ji raději nepoužít.*

Recepty jsou udávány pro množství sušených bylin, které jsou dostupné celoročně.



# Metody přípravy

## **Nálev, čaj**

Při dávkování bylin dodržujeme uvedená množství. Pro horký nálev svaříme vodu, počkáme půl minuty, byliny rozsypeme po hladině a 15 minut nebo do zchladnutí necháme za občasného míchání vyluhovat. Můžeme ale nechat louhovat i přes noc.

Této metodě se dává přednost u listů a květů, které do tekutiny snadno uvolňují účinné látky, zvláště pak vitaminy a prchavé složky. Nesmíme ale zapomenout nádobu přikrýt. Použijeme porcelánovou nebo skleněnou konvici či hrnec s poklicí a nejčistší vodu, kterou máme k dispozici. Voda s vysokým obsahem vápence, tedy tvrdá, může rostlinám zabránit v úplném uvolnění jejich aktivní složky.

Scedíme nálev do šálku a vypijeme studený či vlažný, v případě rýmy a kašle horký. Nápoj lze osladit medem či hnědým cukrem, aby byl chutnější.

Pokud je to možné, nálev připravujeme čerstvý každý den a nepoužitou část uchováme v chladničce. V případě potřeby jej lze ohřát ve skleněné nádobě.

## Odvar

Při přípravě dodržujeme určené dávkování bylin. Sušené byliny vložíme do emailové či skleněné nádoby se studenou vodou. Priklopíme poklicí a pomalu přivedeme k varu. Pak zmírníme plamen a mírně svařujeme na polovinu původního objemu. Necháme stát přikryté 3 minuty nebo do zchladnutí.

Tato metoda se používá pro tvrdší části rostlin, jako jsou kořeny, kůra a semena, které předem roztlučeme či rozmačkáme, aby se snáze uvolnily aktivní látky. Využívá se také pro zelené části rostlin, pokud je z nich potřeba získat minerální soli.

Scedíme a užíváme s medem nebo s hnědým cukrem. Ideálně připravujeme denně čerstvý; pokud to není možné, uložíme do chladničky, kde by odvar měl vydržet až tři dny.

## Sirup

Sirupy se používají k potlačení nepříjemné chuti bylin, zvláště pro děti. A také pro to, aby se lépe užívaly léky proti kašli.

Uvedeme do varu 570 ml vybraného nálevu či odvaru s 30 až 60 ml medu, až směs sirupovitě zhoustne. Necháme zchladnout a uchováme v chladničce. Sirup sice nevydrží tak dlouho jako směs připravená s cukrem, je však zdravější.

---

## Obklady

Obklad se používá k aplikaci bylinek přikládáním na pokožku. Pro teplý obklad namočíme lněný nebo bavlněný hadřík do horkého odvaru či nálevu a přiložíme na postiženou část tak teplý, jak nemocný snese. Přikryjeme jej igelitem a složeným ručníkem či přikrývkou, aby se udrželo teplo. Po zchladnutí vyměníme za nový nebo dáme na igelit ohřívací láhev.

Studený obklad připravíme stejně, jen ho necháme před použitím zchladnout.

---

## Obklady – kataplasmata

Tento obklad je podobný výše uvedenému, nepoužívá se však odvar, ale přímo rostlinné části. Rozmělníme či rozdrtíme části rostlin, ohřejeme je v nádobě nad vroucí vodou nebo smícháme s malým množstvím horké vody.

Vzniklou kaši naneseeme co nejteplejší přímo na kůži, kde ji připevníme gázovým obvazem.

Používáme-li sušené byliny, nejprve je rozmělníme na prášek a s malým množstvím vroucí vody umícháme pastu. Pokud je již předem zřejmé, že pasta bude kůži dráždit, naneseeme ji na pokožku mezi dva hadříky.

Kataplasmata jsou účinnější než obklady a používají se ke stimulaci krevního oběhu, zmírnění bolesti nebo urychlení hojení kožních zánětů. Kataplasmata vpraví do těla aktivní složky bylin a neovlivní přitom před dosažením cílového místa působení zaživací ústrojí.

*Poznámka: Nepřinášíme návod na přípravu prášků, tinktur, silic a mastí, které v domácím prostředí vyrobit lze, ale je to časově a materiálově poměrně náročné. V mnohých případech navíc potřebujeme další prostředky z lékárny.*









# Akné



---

*Akné se objevuje až u osmi procent lidí, kteří měli v mládí hladkou pleť. Ačkoli se spojuje zejména s dospíváním, vyskytnout se může v každém věku.*

---

**Jak se projevuje:** Toto chronické onemocnění kůže obličej, zad, hrudníku a dalších částí těla se projevuje zarudlými pupínky a puchýřky. Nejobvyklejší formu charakterizují hrbolky s hnisavým vrcholem, v závažnějších případech se pod kůží objeví shluky bolestivých dutinek naplněných tekutinou, po nichž zůstávají jizvy.

**Co je způsobuje:** Akné vzniká, když se v mazových žlázkách a kořincích chloupků a vousů tvoří příliš mnoho mazu. Ten může vytvářet tuhé zátky, které ucpou póry, a tak vzniknou zarudlé pupínky. Příčinou může být hormonální nerovnováha, běžný problém u dospívajících. Může to ale být i stres, některé léky (steroidy) či hormonální antikoncepce.

**Prevence:** Denně se mýt obyčejným mýdlem a vodou, jíst vyváženou stravu, vynechat jídla, po nichž zpozorujeme výskyt akné, užívat kosmetiku s označením nemastná a nevyvolávající akné, nemačkat si uhry – zhoršuje to zánět a zanechává jizvy, nepotírat uhry lihem.



## Jak se ho zbavit

- Po umytí opláchněte pleť nálevem z **rmence** (římského heřmánku), který čistí, **řebříčkem**, jenž napomáhá vylučování toxinů, antiseptickou **šantou**, uklidňující **levandulí** nebo **tymiánem**, který ničí choroboplodné zárodky.
- Místa s akné pokapejte neředěnou citronovou šťávou, abyste zničili choroboplodné zárodky, ochladili zánět a zvýšili krevní oběh.
- Aplikujte **měsíčkovou mast**, aby **ustoupil zánět** a **urychlilo se hojení**.
- Proberte si svůj jídelníček a vylučte z něj cukry, tuky a mléčné výrobky.

*Kdy vyhledat lékaře: Po čtvrtroce neúspěšné vlastní péče.*

### Kontraindikace:

*Rmenec – str. 137, Řebříček – str. 139, Šanta – str. 147  
Levandule – str. 116, Tymián – str. 154, Citron – str. 89*

# Bolest hlavy a migréna

---

*Bolest hlavy známe skoro všichni. Měli jste někdy migrénu? Je to intenzivní pulzující bolest, která začíná u oka a rozprostře se na celou hlavu. Mohou ji doprovázet nevolnost a zvracení i bolestivá světloplachost. Migréna má časné příznaky – barevné mžítky před očima, vlnité obrysy, výpadky zorného pole, pocit chvění, zvonění v uších, závratě, pocení, mrazení, únavu, otok tváře a podrážděnost.*

---

**Jak se projevují:** Bolesti hlavy při svalovém napětí: trvalá bolest celé hlavy nebo její části; bolestivá místa na šíji a v horních zubech.

Nakupené bolesti hlavy při svalovém napětí: intenzivní pulzující bolest na jedné straně hlavy několikrát denně po dobu mnoha měsíců.

Migréna: intenzivní pulzující bolest v blízkosti oka nebo ve spánku, pak v polovině hlavy a v celé hlavě.

**Co je způsobuje:** Mnohé bolesti hlavy jsou vyvolány svalovým napětím, příčiny migrén známy nejsou. Migrény bývají dědičné, ženy k nim bývají náchylnější než muži. Dokáže je vyvolat určitý druh potravin, stres, nedostatek spánku, změny počasí a ostré světlo.

**Prevence:** V pravém slova smyslu neexistuje. Člověk by se neměl přetěžovat, vystavovat stresu a dbát na dostatečný přísun vitaminů, pokud možno z přírodních zdrojů. Pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu je také důležitý. Pokud víme, že trpíme migrénou, je dobré si zapisovat, jaké stresové situace jsme v době záchvatu zažívali a co jsme jedli.





## Jak se jich zbavit

- Stejně jako některé léky mohou i byliny přinést úlevu, přestože příčinu bolesti neodstraní. Bylinou „první pomoci“ se u **bolestí hlavy a migrény** stal list **řimbaby obecné**.

### Recept

#### **Svačina, čaj z řimbaby**

Sníme-li malý až střední čerstvý či zmrazený list řimbaby vložený třeba mezi dva plátky chleba, můžeme snížit intenzitu i frekvenci migrény až o tři čtvrtiny. Nejlépe funguje u bolestí hlavy, kde přináší úlevu teplo. Účinek se nemusí dostavit ihned, protože se postupně navyšuje a řimbaba může začít působit až za šest měsíců. Lze připravit také jako čaj z listů (250 ml), pijeme třikrát denně.

- **Důležitá kontraindikace:**

Řimbaba by se neměla brát v době těhotenství. U velmi citlivých lidí také může vyvolat žaludeční problémy.

- **Levandule** je užitečná při **bolestech hlavy vznikajících ze stresu** a dobře se kombinuje s **kozlíkem lékařským**.

### Recept

#### Nálev z levandule

Nálev z levandulových květů se pije třikrát denně. Standardní nálev z kozlíku je užitečný při bolestech hlavy způsobených nervovým napětím.

- **Další léčebné prostředky:** Lidé trpící bolestmi hlavy by měli brát hořčík a vápník k udržení zdravých cév a uvolnění svalového napětí.

*Kdy vyhledat lékaře: Při náhlém ataku velkých bolestí; pokud se bolest objeví po fyzické námaze; jestliže bolest hlavy provází horečka, ztuhlost šíje, zmatenost, ztráta řeči nebo slabost jedné poloviny těla (podezření na mozkovou mrtvici); je-li migréna častá a úporná.*

#### Kontraindikace:

Řimbaba obecná – str. 142, Levandule – str. 116

Kozlík lékařský – str. 112

# Bolesti ucha

---

*Záněty uší musí vyšetřit lékař, bylinky ale mohou léčbu podpořit. Vždy by však měla předcházet návštěva lékaře.*

---

**Jak se projevují:** Pulzující nebo trvalou bolestí, tlakem, svěděním, výtokem, bolestí při tahu za boltec.

**Co je způsobuje:** Nejčastěji zánět vyvolaný viry, bakteriemi nebo plísněmi zvukovodu. Tyto pochody podporuje alergie, záněty horních cest dýchacích a vlhkost zvukovodu. Podráždění ale mohou způsobovat i chemikálie třeba při barvení vlasů nebo dlouhodobé vystavení zvukovodu chlorované vodě v plaveckých bazénech.

**Prevence:** Záněty středního ucha postihují především děti. Prevencí jsou správná životospráva a dostatek vitaminů. Děti by v chladném období měly nosit čepici a šálu a neměly by se zdržovat v přetopených místnostech. Důležité je vyhýbat se místům, kde se kouří.