PŘÍRODNÍ LÉKÁRNIČKA

Markéta Růženka Vopičková

GRADA

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNIČKA

GRADA

Markéta Růženka Vopičková
PŘÍRODNÍ LÉKÁRNIČKA

vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 9382. publikaci

redakce Hana Fruhwirtová
ilustrace Amélie Vopičková
fotografie Markéta Růženka Vopičková, Adobe Stock Photo, Pixabay
layout a sazba Jan Kravčík
počet stran 104
první vydání, Praha 2024
tisk Iva Vodáková – Durabo

© 2024 Grada Publishing, a.s.

ISBN 978-80-271-7477-5 (ePub)
ISBN 978-80-271-7476-8 (pdf)
ISBN 978-80-271-5273-5 (print)

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNIČKA

Markéta Růženka Vopičková

Grada Publishing

OBSAH

5 Poklady přírody
11 Angína
17 Akné
22 Bolavé klouby – artróza
27 Revma – artritida
34 Bronchitida
39 Chronická únava
49 Rýma
55 Kašel
63 Lymfa a lymfatický systém
67 Celulitida
70 Strie
75 Žlučník
80 Zácpa
85 Průjem
89 Kognitivní funkce a zlepšení paměti
93 Citlivá, suchá a ekzematická pokožka
99 Zánět močových cest a ledvin

POKLADY PŘÍRODY

Často zapomínáme na to, že příroda má kouzelnou moc balancovat v křehké rovnováze, vždy se zotaví, zregeneruje. My se v přírodě můžeme mnohému naučit. Ano, zdraví a krása na nás čeká na louce, v lese nebo na zahrádce. Stačí se sehnout a utrhnout.

Příroda nás obdarovává skrytými poklady v podobě nejrůznějších rostlin, jejich šťavnatých plodů, olejnatých semen, jemných květů, svěžích lístků i mocných kořenů. Pokud víme, jak je správně použít, budou nám tyto poklady přírody skvělým pomocníkem.

STŘEDOVĚCÍ PRŮKOPNÍCI

Síla léčivých bylin, vliv zdravé výživy, přiměřeného pohybu, čerstvého vzduchu i vody byly dobře známy po staletí. Vždyť již známá svatá Hildegarda z Bingenu žijící ve 12. století prosazovala zásady zdravé stravy, věnovala se bylinám, balneoterapii, zasazovala se o péči o duševní a fyzické zdraví. Byla členkou benediktinského řádu a v klášteře na Rupertsbergu u Bingenu vedla jeptišky v duchu *ora et labora,* tedy „modli se a pracuj“. V klášteře založila nejen rozsáhlou bylinkovou zahradu, ale věnovala se i léčbě nemocných bylinami, vodou a pobytem na čerstvém vzduchu.

Později v 16. století působil švýcarský lékař, alchymista a astrolog Paracelsus, dnes považovaný za zakladatele moderního lékařství. Tento výjimečný učenec posunul léčení dále, zajímal se nejen o poznatky tehdejší doby, ale vážil si i zkušeností obyčejných bylinkářů, léčitelů, jejichž znalosti zpracovával se svých léčebných postupech. V léčení se neomezoval pouze na lidi. Uznával, že nemoci zvířat a jejich léčba mají obdobu v léčení lidí, čímž byl ve své době revoluční. Věnoval se i alchymii, zaříkávání, metalurgii a svoje vědomosti z mnoha dalších oborů dokázal syntetizovat právě do lékařství.

BYLINKY A MODERNÍ MEDICÍNA

Léčivé bylinky jsou bezpochyby pokladem přírody. Byly doby, kdy byly jedinými léky na nemoci. Bylinky – až na výjimky – působí pomalu, dlouhodobě a spolehlivě. Když poznání lidstva došlo k pochopení mechanizmu působení bylin, začaly se účinné látky z bylinek extrahovat a později i vyrábět synteticky. Vznikl farmaceutický průmysl, který neustále vyvíjí nová a nová léčiva.

Mnoho dnes průmyslově vyráběných léčivých látek je rostlinného původu a mnoho extraktů z bylin vnímáme jako „normální“ léky. Medicína je ovšem zvyklá pracovat s koncentracemi a gramáží. To může být v léčitelství či fytoterapii poněkud problém. Každá rostlina je jiná, obsahy účinných látek kolísají během ročního období i během každého dne, závisí na fázi vegetačního cyklu i přesné lokalitě, kde rostlina roste. Nikdy nevíte, kolik účinných látek v konkrétní rostlině je. Samozřejmě záleží i na zpracování byliny. Je potřeba si uvědomit, že většinu aktivních látek během zpracování ztrácíme. Zkrátka je zde mnoho faktorů, které nedokážeme zohlednit. Pak lze velice těžko říci, co je bezpečná dávka a kolik a jak přesně se mají dané rostliny užívat. Na druhou stranu je zde zkušenost, mnohdy i tisíciletá, která udává doporučené dávkování konkrétní byliny na konkrétní neduh.

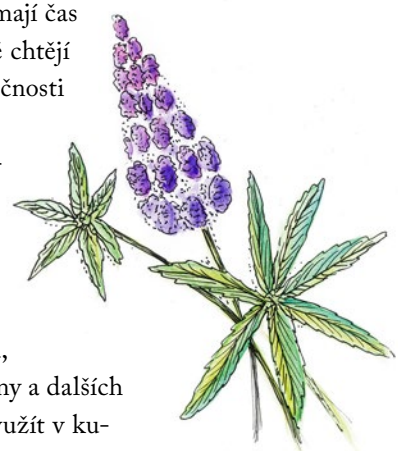
Přesto léčení jen a pouze bylinami není dobrý nápad. I když byliny obvykle z dlouhodobého hlediska fungují dobře, je potřeba o léčbě informovat svého lékaře. Ne všichni lékaři jsou přírodním léčebným metodám plně otevřeni. Avšak všichni ocení aktivní přístup pacienta ke zdraví, za bylinkami a jejich pravidelným užíváním často následuje zdravější životní styl, aktivní péče o tělo a mysl.

Jakmile se o své zdraví začnete zajímat sami a začnete hledat cesty k uzdravení, ať už jsou to bylinky, nebo cokoliv jiného, je to první krok

k převzetí iniciativy a úplnému vyléčení. Bylinky působí jemněji, avšak komplexněji než farmaceutická léčiva. Pokud máte základní znalosti a bezpečně poznáte to, co vás sužuje, můžete pomocí bylin a domácí léčby zčásti nebo zcela vyřešit spoustu neduhů. Léčba může být velmi rychlá – například na zkažený žaludek po těžkém jídle pomůže vypít jeden šálek čaje. Samozřejmě u jiného onemocnění je potřeba léčbě věnovat více trpělivosti a dostatek času. Je nutné si uvědomit, že každý člověk je jiný a každému pomáhá něco jiného. Nicméně existuje mnoho nemocí, jejichž léčení patří do rukou lékaře.
Jak říkal již zmíněný Paracelsus: „Jed od léku odlišuje pouze podávané množství." U bylinek obecně platí zásada, že každá látka může být lékem i jedem. Ve vysoké koncentraci může určitá bylina škodit a v nízké je naopak neúčinná. Není však potřeba se hned bát. Pokud se bylinky užívají správně, lze je užívat bez strachu z předávkování. Pomohou i jako obklady, roztoky k vymývání ran nebo kloktadla.

JEN BYLINKY NESTAČÍ

Fyroterapii je nutné doplnit o aktivní zájem o zdraví. Nelze předpokládat, že se nemocná játra uzdraví po týdnu popíjení bylinného čaje, když byla po léta a nadále budou dennodenně zatěžována nevhodnou stravou. Bylinky, stejně jako moderní medicína, neumí zázraky.
Bylinky můžete vnímat jako průvodce nebo pomocníky. Klíč k uzdravení máte sami v sobě. Na začátku bývá pochopení, proč nemoc přišla a co nás má naučit, kam se máme posunout. Již starořecký Hippokrates říkal: „Když nejsi ochotný změnit svůj život, není ti pomoci." Právě změna životního stylu je klíčem k uzdravení.
Životní styl mnoha lidí je dán uspěchanou dobou, nemají čas na sebe, na své fyzické a duševní zdraví. Mnohdy lidé chtějí dosáhnout hodnot, o které vlastně nestojí, ale díky společnosti si myslí, že o ně mají usilovat. Trpí tělo i duše.
Jak tady mohou bylinky pomoci? Snadno, mohou ukázat jinou cestu, vnést zájem o aktivní přístup k životu. Bylinky nemusí jen léčit, mohou člověka přivést do přírody, otevřít mu oči.
Na bylinky ale není potřeba nahlížet jen jako na léčivé rostliny. Můžete je zapojit i do běžného jídelníčku, využít jejich vysoký obsah vitamínů, minerálů, vlákniny a dalších vitálních látek. Mezi nejúžasnější léčivky, které lze využít v ku-



chyni, často patří zahradní plevele, jako je kopřiva, pampeliška, bršlice kozí noha, violka vonná, sedmikráska a květy černého bezu. Tyto a další pomohou nahradit kupovanou zeleninu. Můžete je zpracovat na salát, polévku, pesto, pomazánku, falešný „špenát" či je přidat do zeleninových karbanátků. Z květů připravíte sirupy, šťávy, zavařeniny a z květu bezu černého dokonce i kaši nebo sladké dezerty.

JAK BYLINKY LÉČÍ

Jak už jsme si řekli, léčivé byliny mají dlouhou historii používání pro léčebné účely. Bývaly doby, kdy se lidé domnívali, že bylinky jsou kouzelné a jejich moc ožívala v rukou bylinkářek a kořenářek, často považovaných za čarodějnice. Dnes víme, že za léčivou silou bylin stojí obsah mnoha aktivních látek, které působí na různé orgány a systémy v těle, čímž pozitivně ovlivňují lidské zdraví.

Účinné, aktivní nebo vitální látky jsou ty látky, které v sobě rostlina během svého růstu vytváří a ukládá a které mají vliv na lidské zdraví. V rostlinách najdeme i látky indiferentní, ty nejsou pro léčení důležité, ale mnohdy usměrňují příjem účinné látky do lidského těla.

Jednou z významných skupin látek obsažených v léčivých bylinách jsou flavonoidy. Jsou to polyfenolické sloučeniny a mají výrazné an-

tioxidační vlastnosti, což znamená, že mohou neutralizovat škodlivé volné radikály v těle. Flavonoidy jsou často spojovány s ochranou buněk před oxidačním stresem a mohou tak přispívat k prevenci různých onemocnění. V mnoha léčivých bylinách lze nalézt alkaloidy, které mají potenciální terapeutické účinky. Například chinin, alkaloid obsažený v kůře chinovníku, má antimalarické vlastnosti. Další alkaloidy, jako je morfin nalezený v opiu, mohou sloužit k úlevě od bolesti. Využití těchto látek v léčitelství vyžaduje však pečlivou dávkování a kontrolu, aby se zabránilo nežádoucím vedlejším účinkům.

Další důležitou skupinou látek jsou těkavé terpeny, účinné při boji proti bakteriím, mají celou škálu vesměs stimulujících účinků. Asi nejznámější podobou terpenů jsou éterické oleje a silice. Éterické oleje jsou využívány pro svoje antiseptické vlastnosti v léčitelství, hojně se používají v aromaterapii, což má pozitivní vliv na psychické zdraví. Užití těchto těkavých látek na bázi terpenů je známo již ve starověkých kulturách Mezopotámie, Egypta a Řecka.

Fytoncidy jsou přirozené různorodé chemické sloučeniny obsažené v některých rostlinách, které mají schopnost ničit nebo potlačovat růst mikroorganismů, jako jsou bakterie, plísně a viry. Tato schopnost činí fytoncidy klíčovými pro obranu rostlin proti patogenům. V kontextu lidského zdraví mohou fytoncidy hrát roli v podpoře imunitního systému a prevenci infekcí. Jedním z nejznámějších příkladů fytoncidů jsou terpenoidy, které jsou obsaženy v éterických olejích mnoha léčivých bylin. Terpenoidy mohou mít silné antibakteriální a antifungální vlastnosti. Například terpenoidy obsažené v oleji tea tree (čajovníku) jsou známy svými dezinfekčními vlastnostmi a mvyužívají se k boji proti různým patogenům.

Eterické oleje jsou aromatické látky extrahované z různých částí rostlin – květů, listů, kůry nebo kořenů. Tyto oleje jsou bohaté na různé chemické sloučeniny, včetně terpenoidů, fenolů, ketonů a dalších. Každý éterický olej má charakteristické aroma a různé fytoncidní vlastnosti. Například levandulový olej je známý pro své uklidňující a protizánětlivé účinky. Eukalyptový olej obsahuje fytoncid eukalyptol, který může podporovat dýchací cesty a působit antibakteriálně. Rozmarýnový olej může obsahovat fytoncidy, které mají antiseptické a stimulační účinky. Používání éterických olejů v léčitelství a aromaterapii může mít pozitivní vliv nejen na fyzické zdraví, ale i na psychické zdraví, snižovat stres a úzkost. Je však důležité brát v úvahu, že koncentrované formy

éterických olejů by měly být používány s obezřetností, protože příliš vysoká koncentrace může vyvolat nežádoucí účinky.

ČAJE, TINKTURY, OLEJE...

Byliny jsou využívány v různých formách pro terapeutické účely – od přípravy čajů a bylinných nálevů po výrobu tinktur, olejů, mastí, obkladů a kloktadel. Bylinkové čaje jsou nepostradatelným pilířem léčitelství. Nevíme přesně, kdy naši prapraprapředci začali připravovat ze sušených bylin vodní výluhy, první čaje. Nálev nebo odvar je nejjednodušší způsob zpracování bylin a bylinky se pro přípravu léčivého čaje využívaly od nepaměti. Jisté je, že v Číně 2. tisíciletí př. n. l. byly byliny v podobě výluhů používány k léčbě. Německý kněz a léčitel, jeden ze zakladatelů přírodní léčby vodou, Sebastian Kneipp řekl: „Voda, kterou nám propůjčil náš stvořitel, a vybrané bylinky z říše rostlin činí to podstatné, léčí nemoci a udržují tělo zdravé."
Přestože jsou čaje z léčivých bylin považovány za relativně bezpečné, je vždy důležité brát v úvahu možné kontraindikace a případné interakce s léky. Osoby s chronickými onemocněními nebo těhotné a kojící ženy a děti by měly začlenění bylinných terapeutických čajů do samoléčby konzultovat s lékařem.

Čaje z lípy srdčité a heřmánku pravého uleví od horečky a zároveň dodají tekutiny.

ANGÍNA

Angína je akutní zánět krčních mandlí. Mezi nezaměnitelné příznaky patří bolest v krku, která přichází náhle a je velmi silná.

Sliznice v krku jsou zduřelé, silně prokrvené, nemocný obtížně mluví, často nemůže polykat nebo je polykání velmi bolestivé. Silná bolest může vystřelovat i do ucha. Krční mandle jsou zarudlé, často s bělavými povlaky, někdy i s hnisavými čepy. Silně zvětšené krční uzliny bývají obvyklým příznakem angíny. Angína bývá doprovázena vysokou horečkou, ale ta není nezbytná.
Častěji se angína vyskytuje u dětí, běžně ale postihuje i dospělé osoby. Angína je vysoce nakažlivé onemocnění, které se přenáší přímým kontaktem s nemocným či kontaminovanými předměty a kapénkovou infekcí. Akutní zánět krčních mandlí způsobuje ve většině případů bakterie *Streptococcus pyogenes* nebo *Stafylococcus,* mluvíme tak o bakteriální angíně, proto je nasazení antibiotik nezbytné. Původci zánětu mandlí mohou být také viry (herpetické viry, virus Epstein-Baarové) nebo se můžeme setkat i s mykotickou angínou.

Šalvěj lékařská má silné desinfekční, antibakteriální a antiseptické účinky a je vhodná ke kloktání při angíně.

K LÉKAŘI MUSÍTE

Antibiotika předepsaná lékařem jsou základem léčby bakteriální angíny. Nezbytný je klid, pomáhá i podpůrná domácí léčba. Právě podpůrná domácí léčba může průběh nemoci velmi pozitivně ovlivnit a snížit riziko komplikací a následných onemocnění.

Jednou z nejzávažnějších komplikací angíny je revmatická horečka. Jedná se o celkové zánětlivé onemocnění, které se může rozvinout 2–4 týdny po infekci streptokokem, postihující pojivovou tkáň různých orgánů. Nejčastěji poškozuje velké a střední klouby, srdce, cévy a nervový systém, přičemž nejzávažnější je postižení srdce, které způsobuje vady chlopní a následný šelest. Léčbu angíny, kontrolu po léčbě u lékaře a rekonvalescenci je nutné nepodceňovat.

DOMÁCÍ PODPŮRNÁ LÉČBA

Domácí podpůrná léčba, jak již bylo řečeno, hraje v léčbě angíny velkou roli. Nemocný bude nejspíše unavený, důležitý je odpočinek na lůžku, dostatek spánku a vhodná, lehká strava.

Již během léčby antibiotiky se doporučuje užívat přípravky, které obnovují střevní mikroflóru. Antibiotika ji obvykle výrazně poškodí, a tak je nutné nastolit znovu symbiózu mezi „hodnými“ bakteriemi a vnitřním

prostředím. Je možné využít probiotika z lékárny s obsahem *Acidophilus*, dále se doporučuje jíst „živé“ jogurty a potraviny bohaté na laktobacily. Laktobacily jsou bakterie mléčného kvašení, které vytvářejí z cukrů kyselinu mléčnou. Snižuje se pH, což vede k potlačení růstu hnilobných bakterií a kvasinek – tím se snižuje riziko zánětlivých a hnilobných procesů.
Výtečným pomocníkem při obnově střevní pohody je kysané zelí. To má pozitivní vliv na celkovou detoxikaci těla, přirozeně obsahuje enzymy, probiotika, vlákninu, vitaminy a minerály. Laktobacily v kysaném zelí pomáhají při zažívání, jsou velkým přínosem pro střeva. Díky vysokému obsahu vlákniny působí jako „kartáč“ na střeva. Celkově lze během angíny a v době rekonvalescence doporučit zdravou výživu s omezením jednoduchých cukrů.

ANGÍNA A BYLINKY

Bylinky se v pro podpůrné léčbě angíny uplatní především v čajích a kloktadlech. Ideální jsou bylinky se silnými antiseptickými vlastnostmi, jako je šalvěj lékařská, máta peprná, mochna nátržník, heřmánek pravý, měsíček lékařský a řepík lékařský a z koření pak třeba hřebíček. Z těchto bylinek se nejčastěji připravují kloktadla. Z lípy srdčité, heřmánku pravého, šípku a květu černého bezu se připravuje čaj. Čaje uleví od horečky a zároveň dodají tělu tekutiny.

PŘÍJEM TEKUTIN

U angíny je důležitý příjem tekutin. Nepříjemné bolesti v krku, které angínu doprovází, pomáhají utlumit především vlažné a studené tekutiny. Čaje, případně vodu, je ideální pít po doušcích. Čaj nemusí být nutně horký, chladnější nápoje pomáhají snižovat otok, a pak nemocný i lépe polyká. Při angíně je nejlepší připravit čaj z lípy srdčité, heřmánku pravého, šípku a květu černého bezu. Čaj je možné připravit z každé byliny zvlášť či z jejich směsi. Ideální je čaj sladit medem a citronem, které léčivé účinky bylinného čaje ještě umocní.

KLOKTADLA

Účinná v boji s bolestí při angíně jsou kloktadla, která léčí přímo postižené sliznice v krku a mandle. Ulevují od bolesti a zároveň látky ničí bacily, které se na sliznicích nacházejí. Kloktání je léčebný postup vedoucí k probublávání kapaliny v lidských ústech. Naberete do úst

malý doušek připraveného kloktadla. Zakloňte hlavu tak, aby se tekutina dostala na mandle a do zadní části hrdla a jemně vydechujte ústy, můžete vydávat i chrčivý zvuk.
Tekutina bude v ústech probublávat a dostane se do všech, i méně přístupných míst. Rozhodně nespěchejte, dejte kloktadlu čas. Použitou tekutinu vyplivněte a znovu celý postup opakujte.
Po kloktání se doporučuje alespoň 15–30 minut nejíst a nepít, aby látky z kloktadla měly dostatek času působit na sliznice.

TIPY NA KLOKTADLA

Slaná voda

Slaná voda představuje to nejjednodušší kloktadlo, používá se 1 čajová lžička mořské soli na 200 ml vlažné vody. Kloktejte každé cca 2 hodiny. Kloktadlo vždy připravujte čerstvé.

Šalvějové kloktadlo

Čajovou lžičku sušené šalvěje přelijte cca 200 ml vroucí vody a nechte 8 minut vyluhovat a pak sceďte. Vlažným nálevem můžete kloktat při zánětu mandlí každé 2 hodiny. K přípravě kloktadla můžete použít i čerstvé lístky šalvěje, v takovém případě použijte asi 1 polévkovou lžíci nakrájených listů.

Propolisové kloktadlo

Do asi 100 ml teplé vody dejte ½ čajové lžičky propolisové tinktury. Kloktejte každé 2 hodiny.

Lipový výluh

Kloktání čajem z lípových květů připravíte, když 2 čajové lžičky květů z lípy obecné přelijete 200 ml vroucí vody, 15 minut vyluhujete a pak scedíte.
Teplým či vlažným čajem kloktejte každé 2–3 hodiny.

Heřmánkové kloktadlo

Připravíte obdobně jako kloktadlo z lipového květu. Další bylinku, kterou je možné použít ke kloktání, je máta peprná. Kloktadlo z máty a heřmánku můžete použít každou hodinu.

OBKLADY

Použití léčivých obkladů patří k účinným podpůrným prostředkům při léčbě nejen angíny. Obklady lze nejjednodušeji rozdělit na prohřívací a chladící. Unikátní místo mezi léčebnými obklady má Priessnitzův obklad.

Vincenz Priessnitz (1799–1851) byl zakladatelem přírodního léčitelství rakouského původu. Žil v Gräfenberku u Frývaldova (dnes Lázně Jeseník) v Jeseníkách. Mimo jiné prosazoval léčbu prací, čerstvým vzduchem a čistou horskou vodou, čímž položil základy hydroterapie. V místě jeho působení vznikly lázně Jeseník, které stále vyznávají jeho hlavní myšlenky. Avšak nejvíce Vincenze Priessnitze proslavil Priessnitzův obklad. V roce 2014 byly tradiční léčebné procedury a odkaz Vincenze Priessnitze zapsány na Seznam nemateriálních statků tradiční lidové kultury České republiky.

K léčení vodou Vincenze Priessnitze podle legendy inspirovala zraněná srna, kterou jako dítě pozoroval, jak si chodí omývat ránu do pramene až do úplného vyléčení. Ve 14 letech mu při svážení dřeva skříply otěže ruku, úlevu od bolesti mu přinesly mokré zábaly. Nedlouho po vyléčení ruky utrpěl těžký úraz, když mu hrudník přejel povoz se splašenými

Šípek mimo jiné posiluje přirozenou obranyschopnost organismu.

koňmi. Přivolaný ranhojič prohlásil jeho zranění za nevyléčitelná, v případě, že by přežil, měl nést doživotní následky a po zbytek života být mrzákem sužovaným bolestmi. Priessnitz se postavil osudu a vyléčil se sám pomocí studených obkladů a vody, zlomená žebra si údajně rovnal o opěradlo židle. Zpráva o zázračném vyléčení mladého muže se rychle rozšířila po kraji. Začal léčit hospodářská zvířata sousedů, později i obyvatele Gräfenberku a okolí. Jeho věhlas postupně stoupal, jeho pacienti přijížděli z různých koutů mocnářství, mnoho pacientů přijíždělo z Vídně, kam se zvěsti o něm také donesly. Oficiální lázně vznikly v roce 1837. Ačkoli Priessnitz neměl lékařské vzdělání, získal potvrzení císařské komise. Komise prohlásila jeho vodoléčbu za „nový pozoruhodný jev v oblasti zdravotnictví". V lázních se tou dobou léčilo až 1500 pacientů ročně a sjížděli se sem lékaři z celé Evropy, aby studovali Priessnitzovy léčebné metody.

Priessnitzův obklad

Priessnitzův obklad je druh zapařovacího obkladu. Chladný vyždímaný kousek látky přiložený na léčené místo se překryje igelitem a suchou látkou. Zábal se nechá nejméně hodinu, ale i déle působit. Může být použit na krk při angíně, ale i na podvrknutý kotník nebo naraženou ruku. Na Priessnitzův obklad si připravte vodu studenou asi 10–15 °C, u pacientů s vysokou horečkou nebo dětí může být teplota vody vyšší, savý šátek, kapesník nebo žínku, dostatečně velký igelit (lze použít igelitový sáček nebo i potravinovou fólii), silnější teplý šátek nebo šál.
Žínku nebo jinou textilii namočte do studené vody, dobře vyždímejte a přiložte na krk. Důležité je obklad pořádně vyždímat. Následně látku přikryjte igelitem. Přes igelit dejte suchý, možno nahřátý šátek a dobře zavažte. Obklad musí být přímo na krku, nesmí klouzat, točit se. Pod studeným obkladem dochází k prudkému zúžení cév. Díky neprodyšné vrstvě igelitu a svrchní suché a teplé vrstvě se místo během chvíle prohřeje, tělesná teplota se stabilizuje a cévy se začnou znovu rozšiřovat. Jak se ovázaná partie prohřívá, cévy i okolní tkáně se intenzivně prokrví. Obklad můžete nechat na místě hodinu, ale i více.

Květ bezu černého má skvělé účinky v domácí kosmetice při léčení akné.

AKNÉ

Akné je nejrozšířenější chronické kožní onemocnění, se kterým se v průběhu života v různé míře setká snad každý.

Při akné dochází k zánětlivému postižení vlasových folikul a mazových žláz, které se projevuje na kůži malými hnisavými vřídky. S akné se potýkají především mladiství v pubertě, ale může přetrvat nebo se objevit i v dospělosti. V dospělé populaci akné častěji trápí ženy, ale v posledních letech se objevuje i u mužů. Po pubertě buď nevymizí, nebo se dokonce může v dospělém věku objevit znovu. Akné dospělého věku neboli hormonální akné nejčastěji postihuje bradu, čelo a krk. Příčinou bývají hormonální změny – u žen vysazení antikoncepce, těhotenství nebo přechod, u mužů změny v hladinách androgenních hormonů. Akné výrazně ovlivňuje a zhoršuje špatná životospráva, kouření a stres.

CO ZPŮSOBUJE AKNÉ

Akné vznikne, když se póry kůže ucpou nahromaděním mazu v kombinaci s odumřelými buňkami. Vytvoří se takzvaná zátka, na kůži se

U nás nepůvodní zlatobýl kanadský je hojně rozšířenou, výraznou rostlinou pozdního léta.

projeví jako černé nebo bílé tečky. Při dalším hromadění mazu v ucpaných pórech se objevují zanícená ložiska.

Na vzniku akné se podílí řada faktorů, mezi nejvýznamnější patří zvýšená produkce mazu, vliv hormonů, stres, špatná výživa, nevhodná životospráva, genetická dispozice a také působení některých baktérií. Akné také ovlivňují nevhodná péče o pokožku i znečištěné ovzduší.

V pubertě vzniká akné nejčastěji z hormonálních důvodů. K tomu nejčastěji dochází vlivem působení hormonů androgenů, kvůli kterým žláza produkuje nadměrné množství mazu. To je důvod, proč se problematická pleť více mastí a důsledkem toho jsou ucpané póry.

AKNÉ A LÉKAŘ

U lehčího průběhu by mělo stačit důsledné používání vhodné léčebné kosmetiky. Účinek by měl být patrný po 4–6 týdnech. Nedojde-li ke zlepšení, je vhodné vyhledat dermatologa. Neváhejte ho vyhledat i dříve, jestli se akné rychle zhorší nebo pokud je rozsáhlé. Včasnou léčbou lze zabránit vzniku jizev. Lékař nejspíš předepíše léky ovlivňující hlavní příčiny vzniku akné, jako je nadměrná produkce kožního mazu, zvýšená soudržnost vrchních vrstev pokožky, léky na potlačení bakterií a tlumící zánět. Pro vážnější formy akné je možná i léčba celková.

AKNÉ A BYLINKY

Jak již bylo řečeno, akné – ať závažné nebo lehčího typu – pramení z hormonální nerovnováhy v organismu, stresu, kouření, ale i špatného stravování. Tělo je potřeba uvést do rovnováhy. K navození rovnováhy v organismu napomohou očistné bylinné čaje z kopřivy dvoudomé, přesličky a mladých listů břízy. Tyto bylinky spojuje schopnost detoxikovat játra, podporují činnost ledvin, působí močopudně a čistí krev. Dalšími vhodnými bylinami jsou třezalka tečkovaná, nať řebříčku obecného, pelyňku pravého, kořen smetánky lékařské, kvetoucí nať jetele lučního, list rozmarýnu a šalvěje.

Zevně je vhodné používat bylinky s antiseptickými vlastnostmi. Antiseptické vlastnosti některých bylin potlačují patogenní mikroorganismy usazující se v rankách a způsobující lokální zanícení.

Dále je možné užít byliny s hojivými účinky, která urychlí hojení zánětlivých míst. K ošetření pleti pomohou především měsíček lékařský, heřmánek pravý, květ bezu černého, řepík lékařský, řebříček či tymián a zlatobýl kanadský. Používejte je ve formě pleťových vod, obkladů či jako součást přírodních mastí i krémů.

Při výběru surovin pro domácí kosmetiku je důležité používat takové, které nadměrně mastící se pokožku dále nezatěžují. Lidé s mastnou pletí se sklonem k akné mají ve svém kožním mazu zpravidla nedostatek kyseliny linolové. Proto je vhodné pro přípravu kosmetiky vybírat oleje s vyšším zastoupením kyseliny linolové. Mezi oleje s vysokým podílem kyseliny linolové patří: olej z hroznových jader, jojobový olej, pupalkový olej, světlicový olej a konopný olej.

Čaj na očistu těla při akné

Smíchejte 2 díly kopřivových listů s 1 dílem listů šalvěje a 1 dílem listů břízy. Ze směsi připravujte čaj, pijte šálek ráno a šálek večer po dobu 10 dní.

Pleťová voda ze zlatobýlu

2 polévkové lžíce sušeného květu zlatobýlu kanadského, 300 ml demineralizované vody, 1 lžíce jablečného octa

Jednoduchou pleťovou vodu připravíte zalitím sušených květů vroucí vodou. Nechte zakryté louhovat 8 minut, pak dvakrát sceďte přes jemné plátýnko. Nechte zchladnout a přidejte jablečný ocet, který sníží pH a vodu částečně konzervuje. Přelijte do uzavíratelné lahvičky, skladujte

v lednici, kde vydrží 7–10 dní. Používejte k oplachům pokožky při čištění pleti ráno a večer, také k oplachu po pleťové masce nebo peelingu.

Peeling s černým bezem

2 polévkové lžíce třtinového cukru, 1 polévková lžíce sušeného květu černého bezu, 2 polévkové lžíce konopného oleje

Jako základ smíchejte cukr a květem černého bezu a konopným olejem na drobivou hmotu. Pro vůni můžete přidat pár kapek oblíbeného esenciálního oleje. Pořádně promíchejte, dejte do uzavíratelné skleničky. Případně zalijte konopným olejem, pod hladinou oleje se nebude peeling kazit, skladujte v lednici. Používejte pravidelně k čištění problematických míst.

Měsíčkové tonikum s heřmánkem a tymiánem

20 ml květové vody z heřmánku lékařského, 20 ml demineralizované vody, 4 ml kosmetického 95% glycerinu, 20 ml jojobového oleje, 2 ml kosmetického 96% lihu, 3 kapky tymiánového esenciálního oleje, 3 kapky vitamínu E

Do vhodné lahvičky s rozprašovačem postupně odměřte všechny ingredience. Promíchejte. Líh můžete vynechat, pokožku nadměrně vy-

Domácí výroba léčivých mastí z bylin je snadná.

sušuje a ta má následně tendenci se více mastit. Před použitím vždy dobře protřepte, aby se spojila olejová a vodní báze.

Pleťová maska s černým bezem

Na základ masky: 1 lžíce bílého jílu, 1 lžíce velmi jemně umletých ovesných vloček, 1 lžíce květového pudru z černého bezu, heřmánkový čaj

Pudr z bezového květu připravíte rozemletím nebo rozmixováním květů bezu a přesátím přes jemné sítko. Smíchejte všechny ingredience, uchovejte v suchu v plastové, skleněné nebo papírové dóze či sáčku. Před použitím smíchejte asi 2 čajové lžičky základu s heřmánkovým čajem na jemnou kašičku. Aplikujete na problémová místa na čistou, suchou pokožku a nechte 10–20 minut působit. Poté pečlivě omyjte, jemně osušte a ošetřete vhodným krémem.

Bylinná mast na akné

90 ml mandlového oleje, 20 ml jojobového oleje, 5 ml ricinového oleje, 25 g včelího vosku, 5 kapek esenciálního oleje z levandule, 4 kapky esenciálního oleje z mandarinky nebo květu pomeranče, 5 kapek vitaminu E, 1 polévková sušeného květu zlatobýlu kanadského, 1 polévková lžíce levandule, ½ polévkové lžíce sušených okvětních lístků růže

Do mandlového oleje naložte směs bylin a nechte macerovat na teplém místě alespoň 3 týdny, pravidelně protřepávejte. Všechny byliny musí být ponořené, aby se nekazily. Poté přeceďte přes hustou gázu. Olej dejte do misky, přidejte jojobový a ricinový olej, dobře promíchejte, zahřejete na asi 50 °C. Ve vodní lázni roztavte včelí vosk a postupně přidávejte směs olejů, dobře míchejte a zahřívejte ve vodní lázni. Nakonec přidejte esenciální oleje a vitamín E. Naplňte uzavíratelné kelímky, skladujte v chladu a temnu.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Přírodní lékárnička**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.