

Místo úvodu

V minulosti lidé věřili zázračné síle, která se podle jejich názoru nalézala v celém okolním světě: ve vzduchu, v kamenech, ve vodě i v rostlinách, v živočiších i v člověku. Tato síla byla v duchu jejich představ univerzální a pocházela z kosmu. Stvořila a také podmiňovala život na Zemi. Ať už se nám to líbí nebo ne, musíme souhlasit, že v zásadě byly tyto představy správné. V současnosti, v souladu s dnešními názory, tj. na vyšším závitě nekonečné spirály poznání, pro pojmenování této síly, těchto představ, používáme pojem energie.

Známa Einsteinova rovnice $E = MC^2$, kterou v současnosti uznávají všichni vědci, nejen fyzikové, jednoznačně ukazuje univerzálnost této síly – energie. Potvrzuje, že celý materiální svět, který nás obklopuje, ale také my, v naší existenci, nejsme ničím jiným, než shlukem energie, jež má nejrůznější formy, tvary, avšak stále stejnou podstatu. I když někdo chce proti tomuto tvrzení něco namítnout, praktickou vědeckou nebo jakoukoliv jinou činností se zabývají lidé, hlavně biologií a medicínou – ještě vzdálení tomuto přístupu. Všeobecně v praxi energii dělíme obvykle na různé formy: tepelnou, jadernou, elektrickou, gravitační atd. – a jen velmi stydlivě a s mnoha připomínkami přiznáváme existenci životní energie (tzv. bioenergií).

Lidé všeobecně jednu formu energie oddělují od druhé a všeobecnost, jedinečnost a univerzálnost energie chápou jako něco okrajového. Kromě toho je nutné poznamenat, že je-li poznání podmíněno vírou v dogmata – a je zcela jedno v jaká: religiózní, vědecká, ideologická nebo morálně-etická – jde o omezení, a ta už lidstvu nejednou přivodila strašné důsledky. Ostatně víra v to, že energie nemůže být univerzální a jediná, se také zakládá pouze na dogmatu: „Protože taková energie nemůže existovat – nikdy.“ Žádné jiné zásadní důvody zastánci této víry nemají.

Je směšné, že ve všech ostatních – obvyklých případech, jev jedinečnosti a univerzálnosti nevyvolává námitky ani rozhořčení. Uvedme jednoduchý příklad: Co mohou mít společné bílý svetr, černé kalhoty a šedý frak?

Pouze to, že patří k různým formám oblečení? Nejen to! Jsou to různé podoby měnící se téže kvality, téhož materiálu – vlny, možná dokonce ostříhané z téže ovce, která se skládá (pro úplnost analogie) z jediné a univerzální energie. Na základě dnes všeobecně známých faktů nikdo nic nenamítá proti skutečnosti, že chemické sloučeniny v hmotě hvězd, především v našem Slunci, vyzařují energii v důsledku procesů, které v nich probíhají a při nichž se tato energie uvolňuje a vyzařuje v podobě tepla a světla. Toto energetické vyzařování je pohlcováno rostlinami. Působí na ně chlorofyl, vstupuje do jejich biochemických procesů, které v nich probíhají, váže se do organických sloučenin. S potravinami se dostává do lidského organismu a znovu se uvolňuje v podobě biogenních sloučenin nejrůznějšího charakteru. Je pochopitelné, že je to tatáž energie, pouze se proměňuje do celé řady forem a nachází se v různých sloučeninách. Když rozpleteme tkaninu z trikotáže, je možné z této vlny uplést svetr, ponožky, rukavice nebo čepici. Podobně je tomu i v tomto případě – sloučení energie v libovolném tvaru v podstatě představuje nitky volně se uvolňující z klubka, aby se vlivem zákonů přírody proměňovaly v hotovou věc – v látku libovolného tvaru a složení. Stejně je to v celém vesmíru. Neztrácí se ani kapička energie, energie koncentrované v Slunci a v jeho světle, v rostlinách a v jejich biochemických sloučeninách, v člověku, v jeho práci a dokonce také v jeho biogenních výkalech.

Prozradíme vám tajemství

Všechny tyto na první pohled teoretické úvahy sledují jeden praktický a lze říci prozaický cíl:

- ⊗ Musíte pochopit, proč byly pro tuto domácí apatyku vybrány nejběžnější a nejrozšířenější rostliny. Musí vám být jasné, *proč nejrozšířenější rostliny*, které se ve stravování nejčastěji používají, běžné ovocné a zeleninové druhy, jsou také velmi účinné při léčení nemocí.
- ⊗ Husté porosty té nejobyčejnější kopřivy, lopuchu nebo pampeľišky či jiných plevelů, mají *ty nejneobyčejnější léčivé účinky*, které vyplývají z jejich odolnosti a životaschopnosti.

Jsou to léčivé síly, jimž nejen nevěnujete pozornost, ale jimiž doslova pohrdáte a podceňujete je. – Obyčejný plevel?

– Ještě tak něco exotického – aspoň z Alp, když už ne z Ameriky!

– Ach bože, jaká omezenost a ubohost. Jaké tragické nepochopení nejobecnějších přírodních zákonů! Jako kdyby pouze ojedinělé, vzácné rostliny byly schopny léčit různé nemoci. A právě opak je pravdou.

Především husté porosty „plevele“ na nejrůznějších místech – rumovištích, poukazují na to, že jsou to ty „nejenergičtější“ a tedy i nejužitečnější rostliny.

To, co je života nejvíce schopno, je rovněž nejúčinnější – zapamatujte si tento zákon, kterého si všimli už staří léčitelé. Po silných traumatech není převážná většina rostlin schopna se zregenerovat a rostliny umírají. Málokdo například ví, že legendární a proslavený ženšen po nehodě umírá (i na desetiletí). Zachovává si však životaschopnost a když se vzchopí nebo se zbaví stresu, znovu roste – byť za sto let. Podstatou jeho životaschopnosti je léčivost. Je pravdou, že je výjimečný. Kdyby člověk více než 4 000 let i s kořenem vykopával kopřivu kdekoli ji najde, pak by ani ona nebyla tak ojedinělá.

Rostliny kultivované člověkem, např. ovoce a zelenina, mají také silné a velmi efektivní léčivé vlastnosti. Za stovky nebo tisíce let by člověk z velkého množství rostlinných druhů, jichž je více než 250 000! – vybral sotva sto.

Proč to udělal?

Proč k tomu došlo?

V podstatě ne kvůli tomu, že by se tyto vybrané rostlinné druhy vyznačovaly nějakou výjimečnou chutí nebo že by byly nějak jinak vhodné. Planá mrkev nebo planá ředkev a původní planě rostoucí předkové ovocných kultur neměly a do dnešního dne nemají žádné silné kořeny, ani velké chutné plody nebo masité košťály. Planě rostoucí jablona poskytuje mizerné plody, že se z nich nejjeden vyhladovělý člověk neposilnil – raději by hladu žvýkal jablečné listy, kdyby neměl co jíst.



Totéž můžeme říci o celé řadě dalších plodin – v planě rostoucí podobě nejsou přitažlivé, ani jedlé. Jejich kvalita člověka nepřesvědčí, aby je začal pěstovat. Zkuste si například představit, že, kdybyste neznali kulturní podobu mrkve, byste ze země vytrhli kousek plané mrkve s tenkým plodem a zakousli se do ní. Napadlo by vás celá desetiletí se trápit a snažit se z této planě rostoucí plodiny vypěstovat, kultivovat její současnou jedlou podobu?

Proč právě rostliny?

Z toho vyplývá, že rostliny, které se staly zemědělskými plodinami, člověk nezačal kultivovat proto, že po vyzkoušení mnoha druhů rostlin pochopil, že neexistují snadno stravitelné, energeticky bohaté nebo plnohodnotné plodiny. Tak tomu přirozeně nebylo. Je nepochybné, že mnohé z planě rostoucích rostlin, včetně mrkve, se začaly kultivovat z důvodu jejich vynikajících léčivých vlastností. Zkrátka a dobře, naši předkové pro nás z množství rostlinných druhů vybrali ty nejcennější a nejpotřebnější ovocné odrůdy a obilniny, potřebné pro lidský organismus. Svědčí o tom nejen zkušenosti přírodní medicíny, ale také současné vědecké výsledky.

Nehleďte proto exotické, „dovážené“ rostliny, i kdyby byly z Kavkazu, z Tibetu nebo odjinud, žijete-li například na střední Moravě. Nechoďte se za „léčivějšími“ léčivými rostlinami. **Nehleďte žádné zázračné léky. Jsou okolo vás,** na zarostlých polích a v lesích, v zahradách a ovocných sádech, na pultech obchodů i na trzích. Ve vlastním zájmu se vyhýbejte zázračným zahradnickým receptům z exotických krajů na léčbu chronických a vážných onemocnění. Proč?

1. Lidé v Indii, Číně, Japonsku nebo Americe se stravují jinak, žijí jinak a také jejich nemoci mají jinou etiologii.
2. Jelikož je léčení různých onemocnění individuální, všeobecné recepty neexistují. Zde, v této publikaci, představujeme prostředky domácí lékárny, nikoliv klinické apatyky, třebaže mnohé z těchto prostředků léčivě působí i při těch nejzávažnějších onemocněních. Přesto vám můžeme dát jeden vše-

obecný recept: jezte co nejvíce čerstvého ovoce a zeleniny. Hlavně těch druhů, na které máte chuť. Je to velmi důležité a cenné při prevenci jakýchkoliv onemocnění a většinou také pro vyléčení těch nejzávažnějších.

Samoléčení – ano nebo ne?

Často diskutovaný a kritizovaný je problém tzv. samoléčení závažných chorob. O co vlastně jde? Je pochopitelné, že se člověk dostává i do jakéhosi „třetího stavu“ – tedy není ani nemocný ani zdravý. Existují rovněž lehké formy poruch, zejména na začátku onemocnění. Když se včas nepodchytí vhodnými prostředky, mohou se rozvinout i do velmi závažné podoby. V takových případech **je lepší využít šetrného a jemného působení léčivých rostlin než používat silné účinné tabletky, které mají často nežádoucí vedlejší účinky a samy o sobě mohou lidský organismus poškodit.**

Například v případě začínajícího oslabení nebo vysílení organismu, které bylo způsobeno nachlazením, se nezačneme, hlavně ne naše děti, otravovat tabletkami. Ani když vám je pouze na prahu pokoje předepsal pospíchající obvodní lékař, který jedním dechem řekl – „Kašel, nachlazení, teplota?“ – „Penicilin!“.

On prostě nemá čas. Čekají ho ještě desítky pacientů. Nemá kdy se zabývat podrobnostmi. Že jste zmokl nebo jste si namočil nohy a z toho vzniklo vaše nachlazení? Napíše vám sulfamidy nebo antibiotika. A vám by úplně stačilo uvařit si trochu lipového květu a vypít sklenici nebo dvě teplého čaje a několik lžiček malinového sirupu. Je to mnohem chutnější, mnohonásobně hodnotnější a cennější, než jakákoliv efektivní moderní antibiotika. Zůstaňte v teple, vypoťte se a ráno vstanete téměř zdravý a s dobrou náladou. Právě pro takové případy je určena **domácí apatyka léčivých rostlin.**

V předkládané publikaci následujeme slavného Avicenu a nebudeme se podrobně zabývat botanickým a morfologickým popisem ani biochemickým složením všeobecně známých rostlin.



Ve svém fenomenálním receptáři slavný Avicena v takových případech prostě říkal „jsou známy“ – a to úplně stačí. Vždyť vás nezajímá tvar korunních listů či botanické složení květu, ani morfologické rozložení listů na stvolu, zajímají vás léčivé účinky konkrétní rostliny. V předkládané publikaci se dozvíte o praktických zkušenostech s používáním „domácích“ rostlin nejen v medicínské praxi, ale hlavně v lidové medicíně. Jsou uspořádány podle abecedy, abyste se snadno orientovali.

Víte co jíte?

V posledních letech se pojem racionální výživa na celém světě skloňuje ve všech pádech. Používají ho lékaři, producenti potravin, obchodní organizace, restaurace ap. Ale málokterá potrava honosící se tajemným a vznešeným titulem racionální výživa, si ho zaslouží. Co tento pojem vlastně znamená?

Racio je rozum. Racionální je tedy rozumná výživa. Jaká jsou kritéria pro uznání potravy jako součásti racionální výživy? Je to výživa založená na vědeckých poznatcích, zkušenostech, statistickém průzkumu ap. Řídíte-li se nejnovějšími vědeckými poznatky a doporučeními skutečných odborníků, budete velmi pravděpodobně jednat racionálně. Jestliže se však ve stravování řídíte pouze emocemi – chutěmi, tradicemi, zvyky, budete jíst iracionálně – nerozumně. Samozřejmě, je potřebné otevřeně říci, že i názory vědců se většinou mění.

To, co se doporučovalo v oblasti výživy před 30–40 lety, se dnes tvrdě odsuzuje. Také tehdy to doporučovali vědci jako nejnovější poznatky vědeckého výzkumu, které jsou jediné správné. Ale taková je věda. Budeme-li dnes ve svém jídelníčku uplatňovat vědecké názory z roku 1950, budeme jednat v rozporu se současnými poznatky světové vědy. I dnes o výživě vycházejí nové knihy se zastaralými názory. Lze ovšem objevit i starou knihu s velmi pokrokovými myšlenkami. Někdy je to dost zábavné. Například když se v nejnovějších číslech nejrenomovanějších amerických lékařských časopisů dočteme o nejnovějších „překvapujících“ vědeckých poznatcích, které potvrzují to, co věděla už naše prababička nebo co denně ve své praxi aplikuje lidový léčitel z vedlejší vesnice.