

**Karol HLINKA**

# LIEČIVÉ RASTLINY V DOMÁCNOSTI

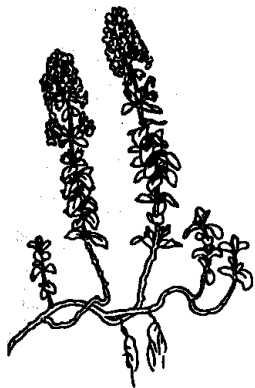
**Rady, kuchárske recepty,  
herbár a receptár**



Eko-konzult

*Tak ako všetko na tomto svete aj my sme súčasťou prírody. Človek je vlastne takým malým alebo možno veľkým zázrakom prírody, nielen človek, každá rastlinka, každý živý tvor na našej planéte. Naše vnútro predstavuje akoby taký maličký svet vo veľkom svete a predsa sme jeho súčasťou.*

*P*revažná väčšina ľudí nielenže podceňuje účinky bylín, ale ich aj z neznalosti jednoducho odmieta. Ak už odmietajú piť čaj z tzv. burín, z ktorých naši predkovia čerpali veľa stopových prvkov, chýbajúcich v potravinách, ktoré v dnešnej dobe kupujeme. V školách by sa naučili aký význam pre naše zdravie má zelenina. Že by jej na našich stoloch malo byť oveľa viacej, rozhodne viac ako bravčového mäsa, na ktorom sme boli poväčšine vychovaný. Že nielen bylinky, ale i zelenina bežne pestovaná v záhradách, má liečivé a preventívne účinky.



## Úvod

Vážený čitateľ,

táto kniha je voľným pokračovaním knihy Léčivé rostliny pro zdraví a krásu. Nie sú v nej iba liečivé čaje a ich využitie pre zdravý a plnohodnotný život, ale aj niečo o využití liečivých rastlín v našej strave, niečo o včelích produktoch aj niečo o masáži – význam ktorej aj vďaka našej výchove nevieme ešte celkom doceniť.

Najmä v dnešnej dobe, keď žijeme akoby zrýchleným životným tempom a technickým vývojom. Veď pre desiatimi rokmi bola kalkulačka u nás jediná pomôcka pre podnikateľov a študentov. Pred piatimi rokmi mobilné telefóny a počítače, boli majetkom iba podnikov a bohatších ľudí a dnes sa s nimi hrajú aj naše deti a veselo si posielajú SMS správy. A neutečie ani tak veľa vody a budeme používať internet, tak ako dnes telefón.

Okrem hrstky novodobých zbohatlíkov, sa ako správni Slováci venujeme najradšej práci – od svitu do mrku.

Ak by sme mali takú vládu, ktorá by našu pracovitost a poslušnosť využila iba v prospech celého národa, nebolo by u nás toľko vystresovaných ľudí. Boli by sme zdravší a šťastnejší – bolo by to u nás krásne; Ak by...

Kde sú tie časy, keď sme mali zaistenú prácu a zdarma lekárske ošetrovanie. Je to smutné, keď z kedysi najzarytejších komunistov sa dnes stávajú najväčší kapitalisti, u ktorých obyčajný človek je obyčajná nula a zvlášť starší, častejšie trpiaci chorobami a robotníci sú pre nich iba nutné zlo, ktorého sa treba čím skôr zbaviť.

Akosi sme pozabudli na úctu. Vážiť si človeka ako takého, prejavíť úctu k staršiemu, ženám a každému, kto si to zaslúži. Nadávame na totalitu, ale vtedy si ľudia oveľa viac ako v dnešnej dobe pomáhali – bez nároku na odmenu.

**Veď iba vzájomná spolupráca, vzájomná pomoc a vzájomná úcta robia človeka človekom a národ – národom!**

Nie je správne ak nám zamestnávateľa ubližujú, spoliehať sa na príslovie: Božie mlyny melú síce pomaly, ale isto!

Oplatí sa však rešpektovať pravidlo bumerangu: Všetko čo na svojej ceste životom robíme, akoby sme v smere tejto cesty hodili bumerang. V dráhe jeho letu vpred, sa zaznamenávajú všetky naše skutky, všetko dobré ale aj zlé. A keď sa bumerang raz začne vracat', vtedy začneme žať odmenu za svoje skutky. Niektorí ako sladké a chutné ovocie, niektorí pravý opak. Niekedy sa bumerang vráti ihneď, niekedy neskôr, ale vráti sa určite!

Vychádzajúc zo súčasných skúseností a z tvrdej reality, často sa snažíme pokúšať šťastie a trochu sa finančne zabezpečiť aj za cenu toho, že stratíme to najcennejšie čo máme – svoje zdravie!

Spýtajte sa sami seba: Čo robím, keď som zdravý preto, aby som neochorel a žil zdravo?

**Najdôležitejšia je prevencia.** Cvičenie, prechádzky v prírode, bylinkové čaje a masáže. Nie až vtedy, keď už sme chorí, ale preventívne pokiaľ sme ešte zdraví – brániť sa ochoreniu.

Pýtal som sa brata žijúceho v Sydney, či by som sa u nich uživil ako masér. Tam sú vraj maséri na každom rohu. Ľudia radšej dajú 20 dolárov za pol hodiny masáže, ako v prípade ochorenia lekárom a za lieky, neporovnateľne viac.

Veď už i u nás, podľa denníka SME, v neštátnych zariadeniach za celkovú prehliadku, tzv. komplexný screening, sa platí aj okolo 50 tisíc korún.

Za vstupné lekárske vyšetrenie od 1000 do 1700 Sk, za kontrolné lekárske vyšetrenie od 300 do 800 Sk, za preventívnu prehliadku pohybového aparátu okolo 3000 Sk, všeobecná preventívna prehliadka od 8000 do 10 000 Sk, konzultácia bez vy-

šetrenia od 200 do 350 Sk, obstrek chrčtice od 110 do 330 Sk, predpis receptu 0 – 160 Sk, odber krvi od 20 do 350 Sk, injekcia od 1,70 do 120 Sk, infúzia od 16 do 1 000 Sk, atď.

**Tento systém spoluúčasti**, ktorý už je bežný v západných štátoch, motivuje ľudí k tomu, aby o svoje telo viac dbali, lebo tým vlastne šetrí svoje peniaze.

Oplatí sa to. Vo svete sa tomu hovorí wellness.

Najmä mladí ľudia často podceňujú význam prevencie, hlavne masáže jedného zo základných spôsobov terapie a prevencie pre svoje zdravie. Argumentujú prevažne tým, že účinky masáže im v plnej miere nahradí milovanie sa.

Pravdou je, že hladkanie sa pri milovaní, je základnou a účinnou metódou aj pri masáži. Na základe desaťročného výskumu u 3500 dobrovoľníkov vo veku od 18 do 102 rokov, prišiel profesor David Weks z Kráľovskej edinburskej nemocnice v Škótsku k záveru, že ľudia ktorí sa milujú aspoň trikrát týždenne, vyzerajú omnoho mladší, ako je ich skutočný vek. Samozrejme, iba pri dlhodobých partnerských vzťahoch.

Častý sex s náhodnými partnermi naopak spôsobuje, v konečnom dôsledku akurát tak stres a tým i rýchlejšie starnutie organizmu.

**Pri milovaní sa tým**, že organizmus začne do krvi vylučovať hormóny najmä serotonin, dopamin, endorfíny a ich následným vyplavením, výrazne pozitívne sa upravuje psychika človeka.

Následkom prívalu pozitívnych emócií s následným rozdychaním sa: miznú depresie, zlepšuje sa sústredenie, stimuluje sa krvný obeh a pracovná výkonnosť.

Zvýšený prísun hormónu – estrogénu u žien, má priaznivý vplyv na hydratáciu a pružnosť pokožky. Taktiež milovanie sa: posilňuje svaly, čiastočne odstraňuje celulitídu, znižuje riziko infarktu, zlepšuje spánok, vyrovnáva činnosť štítnej žľazy a aktivuje trávenie.

To všetko poukazuje na to, že milovanie sa napomáha viesť plnohodnotný život, zlepšuje naše zdravie, našu psychiku a je veľmi príjemným spestrením nášho partnerského spoluzitia.

Keď si však uvedomíme, že sa vo veku dvadsiateho piateho

roku života, ukončí vývoj nášho organizmu, a od tohoto veku už začína starnúť, iba milovanie sa v dnešných náročných životných podmienkach nepostačuje na kvalitnú regeneráciu nášho organizmu.

A to aj z jednoduchého dôvodu, nie každý sa môže milovať tak často.

A aby sa človek mohol milovať aspoň 3x týždenne, zákonite si musí obnovovať svoju kondíciu, správne povedané: zregenerovať sa a čo je rovnako dôležité, musí byť predovšetkým zdravý.

Tak ako všetko na tomto svete aj my sme súčasťou prírody. Človek je vlastne takým malým alebo možno veľkým zázrakom prírody, nielen človek, každá rastlinka, každý živý tvor na našej planéte. Naše vnútro predstavuje akoby taký maličký svet vo veľkom svete a predsa sme jeho súčasťou.

Sú v ňom rieky, potoky, potôčky: krvný a lymfatický obeh, chemické továrne: tráviaci aparát a pečeň, slezina ktorá zabezpečuje obranyschopnosť nášho tela, nervový systém ktorý zabezpečuje prenos informácií a plní príkazy z mozgu – ktorý všetko riadi, čistiarne: ľadvinky a lymfatický systém, odvoz odpadu – hrubé črevo s konečníkom a s močovodom, atď. Sú v ňom aj zásobovači – červené krvinky, ale aj zdravotnícky personál – biele krvinky.

V našom svete sa stávajú menšie nehody, s ktorými si ľudia s menším či s väčším úsilím poradia, a život ide bez väčších následkov ďalej. Horšie to je s prírodnými katastrofami alebo s epidémiami rôznych chorôb. Preto sa ľudia snažia takýmto pohromám pre ľudstvo s čo najideálnejšími možnými spôsobmi predchádzať.

Podobné je to aj s naším telom. O niektorých zárodkoch chorôb v našom tele ani nevieme, pretože imunitný systém a malí vojačikovia – biele krvinky ich dokážu včas zlikvidovať.

S niektorými však majú väčšie problémy a vtedy potrebujú pomoc. Ide poväčšine o takzvané skryté, alebo práve aktivizujúce sa zárodky chorôb, u ktorých príčinu je potrebné zistiť skôr, ako sa stihnú prejaviť v plnej sile a poškodiť naše zdravie.

Zistiť a odstrániť tieto zárodky a tým ochrániť naše telo pred ochorením, môže iba lekár alebo kvalitný terapeut, napríklad reflexnou masážou chodidiel, obnovením toku energie v príslušnej dráhe, atd.

Základom prežitia všetkého živého tvorstva je okrem stravy, pohybu, dotyku a vzájomná komunikácia. Vnútro človeka je ako by jedna obrovská chemická továrň, na pokožke sú milióny receptorov – zakončení nervových buniek, ktoré reagujú na každý podnet z okolitého sveta a presúvajú informácie do mozgu. Každý pohyb ako aj dotyk má za následok aktivovanie nervových buniek v danej časti tela, aktivovanie vnútorných orgánov a následne zlepšenie prekrvenia s prísunom energie (výživy a kyslíka), do tej časti tela, s ktorou hýbeme alebo sa jej dotýkame.

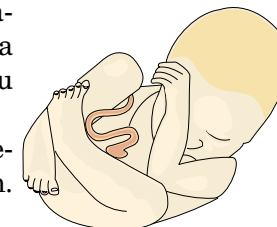
Jednou z možností prevencie je povinná klasická alebo reflexná masáž u detí, už na základných školách alebo dobrovoľná so súhlasom rodičov, prípadne špeciálna masáž, kde viac prevláda hladenie ako skutočná masáž aj v materských škôlkach s viacnásobným úžitkom.

Nielenže by sme mali zdravšie deti, ale deti by si tento spôsob prevencie aj osvojili. Ušetrilo by sa a taktiež by sa znížila už aj tak vysoká nezamestnanosť.

Čo z toho, keď budeme mať kvalitných masérov bez práce, pretože ľudia na tento „luxus“, jednoducho povedané nemajú peniaze a dokonca väčšina z nás ani nevie načo alebo prečo je preventívna masáž prospešná pre zdravého človeka.

**Jedna americká psychologička** urobila test na nedonosených deťoch umiestnených v inkubátoroch. Tento pokus robila po tom, ako študovala vplyv mozgu na ľudský organizmus a zároveň jeho spätné pôsobenie. To znamená, ako pôsobí činnosť ľudského tela riadeného mozgom na rozvoj a obnovu mozgu.

Pozorovala dve skupiny nedonosených detí umiestnených v inkubátoroch. V každej skupine bolo dvadsať detí.



O deti v prvej skupine sa starali bežným už zaužívaným spôsobom. Deti v druhej skupine pri každom styku s dieťaťom, či už to bolo kŕmenie alebo prebaľovanie atď., navyše aj po celom telíčku, jemne masírovali.

**Až o 47 % sa zrýchlil vývoj detí,** ktoré boli viackrát denne masírované. Skôr sa naučili chodiť, rozprávať a menej trpeli typickými detskými ochoreniami.

Dotyk pôsobí na hypotalm, ten následne na hypofýzu. Zlepšuje sa stavba mozgu, čo má za následok zlepšenie stavby tela a spätne, zlepšená stavba tela a zlepšené intelektuálne schopnosti, majú za následok zlepšenú stavbu a funkciu mozgu. Zvyšujú sa intelektuálne schopnosti ľudí každého veku a odstraňujú sa aj následky stresového spomalenia vývoja a spomaleného rastu u detí (detí bez rodičov, detí v rodinách s nedostatočnou starostlivosťou atď.).

Účinné by bolo aj zavedenie výučby o zdravej výžive a zdravom spôsobe života.

Prevažná väčšina ľudí nielenže podceňuje účinky bylín, ale ich aj z neznalosti jednoducho odmieta. Ak už odmietajú piť čaj z tzv. burín, z ktorých naši predkovia čerpali veľa stopových prvkov, chýbajúcich v potravinách, ktoré v dnešnej dobe kupujeme. V školách by sa naučili, aký význam pre naše zdravie má zelenina. Že by jej na našich stoloch malo byť oveľa viacej, rozhodne viac ako bravčového mäsa, na ktorom sme boli poväčšine vychovaní.

Že nielen bylinky ale i zelenina bežne pestovaná v záhradách, má liečivé a preventívne účinky.

V dnešnej dobe sa poriadajú rôzne prednášky a kurzy o zdravej výžive. Ak by tieto vedomosti mladí ľudia získali už v školách, vtedy keď si utvárajú názor na to, čo je dobré, čo je zlé a čo bolo pre nich najlepšie. Vtedy, keď si vyberajú tú správnu – svoju cestu životom.

Som presvedčený, že by sa väčšina z nich v dospelosti aj zdravo stravovala a zdravo aj žila.

Ľudia vedia, že zelenina a ovocie sú zdravé, že bylinky pomáhajú liečiť, ale ich skutočnú, ozajstnú hodnotu pre naše

zdravie spoznávajú až keď ich začnú trápiť bolesti alebo ak ochorejú, čiže dost neskoro.

V niektorých krajinách, ale i tí, ktorí si to môžu dovoliť si platia svojho lekára a maséra. Ich prvoradou povinnosťou je zabrániť ochoreniu svojho klienta. Lekár a masér dostávajú plat iba vtedy, pokiaľ sa z jeho klienta nestane pacient. Čiže iba vtedy, keď je ich klient zdravý!

Tento spôsob starostlivosti o naše zdravie je pre našu budúcnosť najperspektívnejší a určite aj najlacnejší.

Presne tak ako to bolo v starom Ríme alebo v Oriente – ono to vyzerá, akoby sme nechceli prijať múdrosť našich predkov.

Často sa mi ľudia pochvália, koľko kníh s touto tematikou majú vo svojej domácej knižnici, dokonca jeden priateľ mi ukazoval zbierku asi dvadsiatich kníh.

Keď som sa ho spýtal, či ich preštudoval všetky, na moje prekvapenie sa priznal že si ich iba občas zbežne prezrie, aj to iba vtedy ak hľadá nejakú bylinku na chorobu ktorá ho práve trápi. Ale keď nenájde takú rastlinku alebo spôsob jej prípravy, tak sa radšej používania bylín vzdá.

Čo asi taký človek urobí, ak ho bolí napríklad chrbtica a sám si nepomôže. Najmä, keď mu lekár predpíše lieky, od ktorých síce bolesť ustúpi ale začne mať problémy so stolicou, bolí ho žalúdok atď.

Ide k lekárovi s tým, aby mu predpísal iné lieky, za ktoré znovu zaplatí zo svojej peňaženky, bez záruky, že ani ony nepoškodia jeho organizmus!

Je to asi preto, ako tvrdia autori kníh: Sprievodca alternatívnou medicínou, že lekárom počas ich študentského života vtĺkali do hláv, zásady organicky orientovanej medicíny, kde sa všetky fyzické ťažkosti najčastejšie liečia – iba liekmi.

Výnimkou je iba kúpeľná liečba, kde našťastie liečia ľudí aj pomocou alternatívnej medicíny. Horšie na tom je skutočnosť, že pre obvyčajného človeka budú v najbližšej budúcnosti asi prídrahé. A tak, ak sa im nepodarí nasporiť si na kúpeľnú liečbu a ani lekár im nepomôže, začnú vyhľadávať ľudových liečiteľov. Aj medzi nimi sú rozdiely.

Sú takí, ktorí sa s darom liečiť narodili, takí, ktorí sa liečiť naučili, ale aj takí, o akom mi rozprával jeden známy.

Bol u jedného liečiteľa, ktorý ho pohladil a oznámil mu, že má obličkové kamene. Nato pomrvil oboma rukami, akoby niečo v dlaniach drvil a potom mu oznámil, že ho práve spomínaných kameňov zbavil!? Samozrejme, že nie zadarmo!

Predstavme si napríklad, že si potrebujeme dať opraviť auto. Do autoservisu? Ak nemáme dobré skúsenosti s predošlými opravami, nie zrovna najkvalitnejšími, ale o to drahšími, rozhodneme sa radšej pre nejakého súkromníka kvalitnejšieho a najmä lacnejšieho.

### Rovnako je to i v medicíne.

Ak Vás sklamú lekári, napríklad ak Vás stále bolí chrbát, vyberiete sa k tomu, kto Vás niekedy iba niekoľkými hmatmi bolesti zbaví. Musí to tak byť?! Jeden z možných príkladov kombinácie tradičnej liečby s inými spôsobmi.

Nedávno som čítal o spore lekárov ohľadne liečby určitej skupiny pacientov. Jedni tvrdili, že klud na lôžku by prospel k ich rýchlejšiemu uzdraveniu. Ale iní tvrdili, že im pohyb neuškodí, naopak do určitej miery im pomáha.

### Kde je asi pravda?

Vieme, že reflexnou masážou chodidiel aktivujeme činnosť tela a jeho orgánov. Taktiež vieme, že ráno keď vstávame, uvedieme naše telo do plnej činnosti až vtedy, keď začneme chodiť (aj rozmýšľa sa nám lepšie keď chodíme), čiže prirodzenou reflexnou masážou chodidiel. Tiež aktivujeme činnosť orgánov pri umývaní sa s následným utieraním a masážou rúk, tváre a ostatných častí nášho tela.

Z toho vyplýva, že možno obe skupiny majú **svoju** pravdu.

Asi by mal pacient predsa len ležať viac ako zdravý človek, ale pravidelne by mu mali robiť reflexnú masáž chodidiel, akupresúru a masáž príslušnej dráhy. Prospieva aj to, ak má pacient častejšie kontakt zo zemou (s podlahou).

A to nerozoberám akupunktúru, ktorú v Číne pravidelne používajú ako prevenciu proti ochoreniu, taktiež aj pri a po operáciách na odstránenie bolesti a na urýchlenie liečby. Je len

na škodu pacienta nevyužiť aspoň niečo z niekoľko tisícročných skúseností ľudového liečiteľstva!

Z tohoto vyplýva, že pokiaľ nebudú chcieť naši lekári používať aj iné spôsoby liečby okrem tradičnej, chorý človek si aj naďalej bude musieť pomáhať buď sám, alebo pomocou ľudových liečiteľov.

## Poznáme dva základné spôsoby liečby pacienta

### 1.) Tradičná medicína

Tradičná medicína je ten spôsob liečby aký poznáme, keď navštívime svojho lekára. Jednoznačne treba priznať, že tradičná medicína je na veľmi vysokej úrovni. Od svojho vzniku dosiahla veľa objavov a vynikajúcich výsledkov pri liečbe ľudí. Sledoval som v televízii, ako operáciou ucha liečia hluchotu. Je to jednoducho povedané – úžasné.

Dokonca už aj epilepsia sa dá operatívne liečiť. Až pri 60 % chorých sa dá záchvatom zabrániť podávaním špeciálnych liekov – antiepileptík. Niektorým tieto lieky nezaberajú. Tu je možnosť epileptochirurgicky odstrániť ložisko choroby v mozgu, tak ako túto chorobu liečia v NeuroCentre v Prahe.

Bolo objavených veľa očkovacích látok proti chorobám, ktoré doslova kosili ľudstvo (mor, chrípka, atď.). Vďaka aj týmto objavom sa zvýšil priemerný vek ľudí. Na druhej strane však nepravdou životou a spôsobom života, si ho akoby úmyselne alebo nevedomosťou sami skraccujeme.

Problém je v tom, že tradiční lekári liečia symptómy ochorenia najčastejšie liekmi, **z ktorých väčšina má nežiadúce vedľajšie účinky**. Zrozumiteľne povedané vyliečia jednu chorobu a zároveň pomôžu druhej, niekedy aj oveľa nebezpečnejšej.

A na rozdiel od Alternatívnej medicíny, svoju pozornosť zameriavajú prevažne, na pacientovu chorobu. On – pacient,