

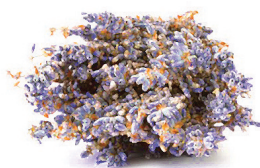
svazek 17

# KNIHOVNIČKA Meduňky

*Simona Procházková*



*Budme  
zdraví*



na jaře i v létě

*Budme  
zdravi*  
**na jaře i v létě**

© Simona Procházková Dis, 2013  
ISSN 1804-655x  
ISBN 978-80-905383-1-3

*Budíme  
zdraví*  
**na jaře i v létě**

Simona Procházková

**Meduňka**

Svazek 17/13

# Jaro



## JARO UŽ NÁM ŤUKÁ NA DVEŘE

*Sláva, jaro už je tady. Nastává ten správný čas pro zrození všeho druhu – pro nové začátky, pro rašící pupeny a rostlinky, pro mláděta, pro regeneraci organismu, pro zamilovanost... Všechno nás táhne ven, příroda jásá a my se opět cítíme přece jen o něco mladší.*

### ŽLUČNÍK A JÁTRA

Na jaře jsou na vrcholu aktivity žlučník a játra – orgány odvahy a vytrvalosti. Jsou na sebe napojeny, žlučníku se říká tiskový mluvčí jater. Jestliže má člověk problémy se žlučníkem, napovídá to, že má oslabená i játra. Při jejich oslabení pocítujeme ztrátu ambicí a smutek, při „přehřátí“ (například alkoholem, dlouhodobě podávanými léky či velkým množstvím aditiv v potravě) zase agresivitu, neústupnost a zatvrzelost.

S těmito zdravotními problémy nám mohou výrazně pomoci jaterní bylinky, jako například vachta trojlistá, pampeliška, hořec žlutý, čubet benedikt, ostropestřec mariánský, kořen omanu, zeměžluč, schizandra a kopřiva. Můžeme je užívat jednotlivě nebo ve směsích, ve formě tinktury či čaje. Kúra na zregenerování těchto orgánů by měla trvat 8 týdnů.

Rovnováze jater dále pomáhají svěží kyselé nebo lehce nahořklé vůně citrusů, bylin a travin, především grapefruit, citron, heřmánek, řebříček a pomeranč.

#### **Kondice žlučníku nás informuje o kondici jater**

Žlučník je orgánem, který je velmi důležitý ke správným pochodům v organismu. Žluč z jater odtéká do žlučníku, kde se schraňuje a postupně je vypouštěna žlučovody do dvanácterníku. Žluč je nepostradatelná pro trávení tuků, a proto se veškeré podráždění tohoto orgánu objevuje vždy po „tučném menu“.

Žlučník je vlastně takový „zakladatel“ mnoha nemocí a zdravotních komplikací. Oslabení tohoto orgánu se projevuje nadměrným říháním, návaly vzteku a hněvu, tlaky za hrudní kostí

a na pravé straně pod hrudníkem až po pravou lopatku a častými nevolnostmi po jídle. Také téměř všechny problémy s lokty, a dokonce i kožní onemocnění typu lupénka a problémy s kotníky a kyčelními klouby mají původ v nemocném žlučníku.

### **Játra jsou velmi dobře regenerovatelným orgánem**

Játra jsou skutečnou továrnou, v níž podle vědců probíhá každý okamžik asi 500 chemických reakcí. V první řadě produkuje žluč, ta odtéká do žlučníku, dále nás zbavují toxinů, vyrábějí enzymy, hormony a ketolátky (rozpuštědla), podílejí se na tvorbě krve, tvoří močovinu, uschovávají sacharidy a mají ještě velkou řadu dalších funkcí. Vlastně žádná činnost organismu ani jednotlivých orgánů se nemůže konat bez spoluúčasti jater. Jednoduše řečeno, bez kvalitní funkce jater nemůže existovat kvalitní funkce organismu neboli činnost organismu je obrazem činnosti jater!

### **Onemocnění jater**

Oslabení jater se zpočátku projevuje zcela nenápadně, začíná například pálením žáhy, zažívacími problémy, častější zvýšenou teplotou, zvýšenými hladinami cukru a cholesterolu.

Játra velmi zatěžujeme spěchem a špatnými stravovacími návyky, jako jsou tučná a smažená jídla, bílá mouka, bílý cukr, alkohol, špatné ovzduší, chemické léky. Dalšími příčinami jaterních potíží jsou různé druhy otrav, virová (infekční mononukleóza – EBV, žloutenka) či bakteriální onemocnění. Prvním stupněm onemocnění jater je steatóza neboli ztučnění, jež vzniká tehdy, když jaterní buňky nejsou schopné kompenzovat příliv alkoholu, léků či tuků. Druhým stupněm je cirhóza, která vzniká jako výsledek dlouhodobého zánětu. Játra jsou velmi důležitá při srážení krve. Pokud jsou oslabená či postižená cirhózou, je obvykle srážlivost snížena a může se to projevovat krvácením dásní či snadnou tvorbou modřin.

### **Jak játra a žlučník posílit?**

Mezi skvělé podpůrné a léčivé bylinky při onemocnění jater a žlučníku jsou: zeměžluč, kořen pampelišky, ostropestřec mariánský, vlaštovníčník, měsíček lékařský, kořen hořce žlutého. Tyto byliny užíváme ve formě tinktury, čaje nebo oleje.

#### **● Vlaštovničnicková tinktura**

Květy, listy a nať umyjeme a nadrobno nakrájíme, pak je dáme do dvou třetin sklenice a zalijeme až po okraj 80% lihem. Vše necháme 14 dní louhovat na teplém místě, nesmíme zapomenout 2× denně protřepávat. Po uplynutí této doby přecedíme a získáme tak tinkturu v potenci D0. Bylinu v láhvi zalijeme znovu lihem, necháme zase 14 dní louhovat a 2× denně protřepáváme. Potom přecedíme a dostaneme ředění D1. Zbylou bylinu zalijeme, tentokrát destilovanou vodou z lékárny, a znovu necháme 14 dní louhovat, 2× denně protřepáváme. Po přecezní máme ředění D2. Jelikož se u této byliny doporučuje ředění D3, musíme tinkturu ředit. Provedeme to následujícím způsobem: vezmeme 10 ml tinktury například ředění D2 a k tomu přidáme 34 ml 80% lihu a 56 ml destilované vody. Směs 21× silně protřepeme shora dolů a získáme tinkturu D3. Například chceme-li tinkturu D3 získat z tinktury D0, musíme celý tento proces 3× opakovat. Tinkturu užíváme po dobu 8 týdnů 3× denně po 15 kapkách.

Játra si posílíme kořenem hořce žlutého. Užíváme 3× denně kousek nadrceného kořene o velikosti 0,5 × 0,5 cm a zapijeme jej vodou; tato kúra by měla trvat po dobu 2 měsíců. Kořen hořce je naprosto spolehlivý prostředek na odstranění pálení žáhy.

Další prostředek, který regeneruje jaterní tkáň, je ostropestřec mariánský. Běžně je ke koupení ve formě oleje z jeho semen. Ten užíváme 2× denně 1 čajovou lžičku po dobu 3 měsíců.

Při krizi je výborné užívat 3× denně odvar z kořene rybízu, a to po dobu 14 dní.



### **Likvidace žlučových kamíneků**

Na tuto proceduru potřebujeme 2 dny s klidným režimem. První den se snažíme co nejméně jíst, ráno sníme 5 lžic lněného semene, které zapijeme 0,5 litru šťávy z kyselého zelí, během dne upřednostňujeme především ovoce a zeleninu, nejlépe jablka, mrkev. Před spaním vypijeme půl litru nahřátého extra panského olivového oleje smíchaného se šťávou z 5 citronů. Obvykle další den ráno z nás začínají vycházet ven žlučnickové kamínky. Tuto kúru je dobré opakovat 2× po sobě.

### **Černá ředkev napomáhá regeneraci těchto orgánů**

Velmi účinně si můžeme pomoci i šťávou z černé ředkve. Ta obsahuje velmi mnoho hořčin, které „játra milují“. V lékárně se dají koupit tobolky se sušenou šťávou z černé ředkve. Ředkev si také můžeme vypěstovat sami na zahrádce, čerstvou ředkev odšťavníme, šťávu můžeme zmrazit a uskladnit v mrazáku pro regenerační kúry na celý rok.

### **Tipy na pročištění**

Jaterní onemocnění vyžadují přísné dietní opatření, ve stravě musíme vynechat:

- hovězí maso, uzeniny a jiná tučná masa
- kravské mléko, jogurty, sýry
- všechny výrobky, které mléko obsahují, nahradit rostlinnými mléky
- smažené a pečené pokrmy
- vejce
- alkohol
- omezit chemické léky, řepný cukr nahradit medem a hroznovým či ovocným cukrem

Tyto pokyny je nutné přísně dodržovat.

Při jaterní očistě je dobré jíst syrovou stravu a pít zeleninové šťávy a doplňovat je výše uvedenými bylinnými čaji či tinkturou.

### **Koupele a zábaly**

Při regeneraci těchto orgánů si celé tělo 1× za den, nejlépe navečer, omyjeme octovou vodou a následně si jej potřeme rozkrojeným citronem.

Tříkrát týdně si můžeme dopřát ovesnou koupel. Připravíme si ji tak, že 1 kg ovesných otrub rozmícháme v kbelíku a směs přidáme do vody ve vaně. V této lázni ležíme asi 20 minut.

A také účinek kúry zlepšíme tím, že si 2× denně pokládáme na oblast jater a žlučníku obklady z tvarohu smíchaného s rozdrcenou cibulí.

### ALERGIE

S jarem přichází i čas, kdy na nás útočí alergeny ze všech stran. Alergie patří mezi velmi nepříjemná onemocnění, existuje však řada léčivek, které toto onemocnění pomáhají mírnit a v lepších případech i odstranit.

A zase ta játra...

Alergie všeho druhu bývají spojovány s onemocněním látkové výměny (jater), a proto jejich léčba vyžaduje disciplínu a vytrvalost. Co játra posílí?

Alternativní medicína v tomto případě doporučuje regeneraci a posílení jaterní tkáně a to přísnou dietou. Játrům a žlučníku svědčí hořčiny, například vachta, kořen omanu, zeměžluč, benedikt čubet, vlašovičnick (atd., viz str. 7).

#### **Přírodní prostředky ke zmírnění alergických obtíží**

Kopřiva je výborným antihistaminikem (protialergickým lékem). Natrháme si mladé špičky kopřiv, odšťavníme je v odšťavovači nebo rozmixujeme s troškou vody, uskladníme v ledničce, ale maximálně dávku na 5 dní (poté kvasí) a užíváme: děti od 2 let půl čajové lžičky 2× denně po dobu 8 týdnů, dospělí užívají 1 čajovou lžičku 3× denně po dobu 3 měsíců. Kopřiva se nesmí dostat do kontaktu s kovem, proto používáme plastovou lžičku. V zimě si můžeme pomoci i pitnou kúrou ze sušené kopřivy.

#### **● Protialergická čajová směs**

20 g nati z třezalky ✿ 40 g celíku zlatobýlu ✿ 20 g kopřivy ✿ 10 g kořene puškvorce ✿ 10 g kořene nátržníku

Postup: Bylinky smícháme dohromady a denně si z nich připravujeme čerstvý odvar. Používáme 2 polévkové lžíce na 1 litr vroucí vody, necháme 15 minut louhovat, poté přecedíme a nalijeme do termosky. Pijeme po doušcích 3× denně hrnek, nejlépe před jídlem.

### **Žampiony s alergií pěkně zatočí**

Pěstované žampiony jsou vlastně odrůdou polního žampionu, ale zpravidla se uvádějí jako samostatné druhy, poněvadž jsou bisporické. Jedná se o žampion zahradní a žampion dvouvýtrusý. Žampiony obsahují campestrin, což je antibiotikum, které je neobyčejně účinné proti tyfu. Dále obsahují antibiotickou látku agaritin a protinádorově působící agaridoxin. V této houbě jsou také protialergicky působící látky. Je to hlavně látka psaliotin, jež se velmi osvědčila proti alergickému astmatu a účinkuje i proti streptokokům všech skupin. Působí proti kopřivce, ekzémům a jiným kožním alergickým reakcím, dále i na průduškové alergie astmatického typu.

MUDr. Jaroslav Veselský popisuje osvědčený postup: dobře očištěné žampiony dokonale usušíme v sušičce na potraviny či v otevřené troubě při teplotě do 60 °C. Sušení na přímém sluníčku se nedoporučuje. Pak žampiony nadrobno nastroháme a uskladníme v hermeticky uzavřené nádobě. Podáváme 6× denně na špičce kulatého nože. Zlepšení zdravotního stavu se dostaví přibližně za týden. V případě zlepšení podáváme tento lék ještě měsíc, potom na 10 dnů léčbu přerušíme a následně pokračujeme ještě půl roku, ale stejné dávky podáváme již jen 10 dnů v měsíci.

### **Žampionová tinktura**

Osvědčená je i tinktura, kterou si můžeme jednoduše připravit sami tímto způsobem: 100 g čerstvých žampionů nakrájíme na malinké kousky a zalijeme 0,4 l čistého 60% lihu. Necháme na teplém místě louhovat 8 dní, nesmíme zapomenout denně pro-

třepávat. Po uplynutí této doby přecedíme a nalijeme do tmavé skleněné lahve. Tinktura se podává v dávkách: děti do 6 let 2× denně 4 kapky, 6–12 let 2× denně 6 kapek, 12–15 let 2× denně 8 kapek, ženy 4× denně 20 kapek, muži 4× denně 25 kapek. V mnohých případech pomohla tato tinktura pacientům rezistentních na antibiotickou léčbu. Žampiony dále snižují hladinu cukru v krvi, proto jsou vhodné pro diabetiky. Důležité je používat zásadně čerstvé nebo sušené houby. Konzervované obsahují téměř 60× více sodíku a 20× více chlóru a nejsou již tak dietní.

### **Na oteklé podrážděné oči je výborný světlík**

Při velkém alergickém ataku jsou velmi často postiženy i oči. Nadměrně pálí, svědí, slzí a jsou oteklé. Vynikajícím prostředkem, který můžu doporučit, je čaj ze světlíku lékařského.

Připravíme si ho tak, že 1 čajovou lžičku světlíku přelijeme 1 dl vroucí vody a necháme 15 minut louhovat. Pak přecedíme přes velmi jemné sítko nebo plátýnko. V čaji nesmí zůstat žádné zbytky, jinak by oko ještě více podráždilo. Obě oči si tímto čajem několikrát denně vyplachujeme. Tento postup provádíme několik dní, každý den si však připravujeme nový čaj.

### JARNÍ ÚNAVA

S termínem jarní únava se setkal snad každý z nás. Je to pocit fyzické a psychické únavy a vyčerpání, které se objevuje v období koncem zimy a začátku jara. Existuje více faktorů, které se podílejí na vzniku jarní únavy. Kvůli chladnému počasí víc a víc pobýváme doma a méně času trávíme aktivní relaxací na čerstvém vzduchu. Svou roli hraje také snížené množství slunečního záření během zimních měsíců, nižší hladina vitaminů apod.

#### **Detoxikace je základ**

Nejlepším prostředkem proti únavě a vlastně veškerým zdravotním potížím je pravidelná detoxikace organismu, kterou bychom si měli alespoň 2x do roka, nejlépe však 4x dopřávat. Pročistovacích kúr je celá řada, stačí si jenom vybrat tu, která vám nejlépe vyhovuje. Jednou z možností a taky nejznámější a nejosvědčenější je ovocný nebo zeleninový půst, což znamená, že v určitý den v týdnu se ve vašem jídelníčku objeví jenom ovoce anebo zelenina v přírodní a neupravené formě, doplněna množstvím tekutin. Tím ulevíte svému zažívání, tělo si odpočine a zbaví se toxinů.

#### **Dostatečný pitný režim**

Pitný režim je základním problémem většiny populace. Příčinou únavy a následně bolestí hlavy bývá často dehydratace. Člověk nesmí čekat, až bude mít žízeň, protože naše instinkty v tomto směru nefungují zcela přesně. Denní dávka tekutin by měla obsahovat nejméně 8 velkých sklenic čisté neperlivé vody. Na minimum bychom měli omezit předsazené a kofeinové ná-

poje, raději je však úplně vynecháme. Alkohol rovněž není vůbec vhodný, způsobuje utlumení centrální nervové soustavy a snižuje hladinu cukru v krvi. Kvalitní pitný režim by měl zahrnovat hlavně čistou neperlivou vodu, kvalitní ovocné a zeleninové šťávy, rostlinná mléka (rýžové, sójové, ovesné) a bylinkové čaje.

### **Kvalitní strava je základ**

Konzumace kvalitních potravin patří mezi nejdůležitější kritéria zdravého životního stylu. Každý den bychom měli zahájit vydatnou snídani. Během dne je vhodnější sníst více menších a lehčích jídel než dvě či tři velké porce najednou. Dále bychom se měli vyhýbat potravinám s vysokým obsahem bílého rafinovaného cukru a bílé mouky, kravskému mléku, tučným masům a uzeninám.

Co bychom měli konzumovat ve větší míře? Určitě zeleninu, ovoce, celozrnné pečivo, luštěniny, mořské řasy, orientální houby. Bílý cukr nahradit medem, agávovým sirupem, ovocným cukrem či ječným sladkem. Kravské mléko zase nahradíme mléky rostlinnými, jako například rýžovým, sójovým (nekonzumovat více než 2× týdně, sója je velkým alergenem) či mlékem ovesným.

### **Potravinové doplňky**

Za dlouhé zimy jsou naše organismy totálně vyčerpané a potřebují přísun nových vitaminů a minerálních látek. Únavu může účinně odstranit přísun vitamínu C, A, E, železa, hořčíku a vápníku. Tyto vitamíny a další stopové prvky obsahuje například rakytník řešetlákový, který je běžně k dostání ve formě čaje, šťávy či sirupu. Železo obsahuje například kopřiva, melasa a dýňový olej. Vápník s hořčíkem obsahuje melasa, mandlový a sezamový olej.

### **Přírodní životabudiče**

Příroda nám nabízí celou plejádu bylinek, které pomáhají odstranit vyčerpání a doplnit nový příliv energie, jako například