



autor Roman Kindl  
narozen 18.12.1943

PAPE BYLIVÁŘI

RÓVO JSEM VÁS  
ČEKAL NA KÁVU.  
JELIHOŽ JSTE NEPŘIŠEL,  
TAK ZA TREST NEBUDEH  
UŽ PÍT TEN HNUSEJ,  
ODPORNEJ ČP) A DĀH  
SI ROPĚJI BECHEROUKY  
NEBO KOŇAL

НА УСТА *Kindl*

ISBN 978-80-904894-0-0



9 788090 489400

[www.BylinarstviKindl.cz](http://www.BylinarstviKindl.cz)

NETRADIČNÍ BYLINKÁŘ

Roman Kindl



Roman Kindl

# NETRADIČNÍ BYLINKÁŘ



Upravené a doplněné vydání





## Obsah

Kapitola 1.	Dermatózy jsou když...	5
Kapitola 2.	Proč to funguje tak, jak to funguje?	18
Kapitola 3.	Tuto kapitolu bych nejraději nazval „Slinivka břišní“, ale kdo mne zná, ten ví, že člověka nerad posuzují porcovaného na jednotlivé orgány. Takže jinak.	23
Kapitola 4.	Nemoci máme jen ty, co měli předkové	34
Kapitola 5.	Nadváha a dieta	37
Kapitola 6.	Můžeme se orientovat ve štítných žlázách?	40
Kapitola 7.	Kapitola o bylinách, i když o bylinách zde Toho bude vlastně velice málo	43
Kapitola 8.	Dávkování bylin	65
Kapitola 9.	Žíly, srdce	67
Kapitola 10.	Žíly, tentokrát křečové	74
Kapitola 11.	Cholesterol a trápení s ním	79
Kapitola 12.	Jednou Manhattan, prosím... a dietní hostinu... a co vlastně jíst?	84

Kapitola 13.	Migrény, bolesti hlavy, jízda na koni a Gambrinus	90
Kapitola 14.	Vitaminy, minerály a mořeplavectví	97
Kapitola 15.	Tuky rostlinné, živočišné a zatuchlý mák	106
Kapitola 16.	Ještě jednou dieta a k tomu trochu půstu a vepřové hody navrhc	110
Kapitola 17.	Pocení a koupání	116
Kapitola 18.	Voda	120
Kapitola 19.	Pojednání o bradavicích, které neustále pojednává o akupunkturních drahách a nakonec skončí u bradavic	126
Kapitola 20.	Bolesti si máme vážít, a jak to bylo v Londýně	130
Kapitola 21.	Úvod	135
Kapitola 22.	Pověry a mýty diagnostické	137
Kapitola 23.	Zácpa a nařízení nadřížených orgánů	147
Kapitola 24.	Průjem může mít příčiny různé, podoby stejné	150
Kapitola 25.	Nepomlouvejte naši kávu. I vy budete jednou slabí a studení.	152

Kapitola 26.	Rostlinná antibiotika, počůraná odřenina a Julské Alpy	157
Kapitola 27.	Další pověry a jejich bourání, tentokrát o jídle a bylinách	166
Kapitola 28.	Diagnostika je široký pojem	181
Kapitola 29.	Neexistují zázračné léky. Bohužel.	186
Kapitola 30.	Těhotenství a co na to byliny	190
Kapitola 31.	Léčení, vyvětrání kouře z místnosti a změna životního stylu	194
Kapitola 32.	Konečně to, co jste hledali! Stručný návod, jak úspěšně léčit.	197

## Kapitola 1.

### **Dermatózy jsou když...**

Je problém s pokožkou. Je většinou hrubá, má větší mastnotu nebo naopak je suchá, loupe se, nemá přirozenou barvu a je samý pupínek, nežit či uhry, vyrážky a podobně. Může se projevovat jako lupénka, otevřené mokvající ranky, nebo směs toho všeho.

Jednoduše to všechno jsou dermatózy. Téměř vždy je příčina stejná - intoxikace a následná neschopnost těla se škodlivých látek snadno zbavit. Škodliviny v těle vznikají, nebo se do něj dostávají zvenčí, a lidské tělo je vybaveno čistícími orgány, které je mají odstranit. Jsou to játra a ledviny jako hlavní, a dále plíce a pokožka. A jsme u toho - když ledviny a játra správně nefungují, plíce to nezachrání a odpadní či toxické látky se tlačí z těla ven přes pokožku.

Ale ne jakkoliv nahodile. Do hry vstupuje jeden z mnoha obranných mechanismů, který má na starosti ochranu důležitých tělesných orgánů, uložených v trupu od krku po rozkrok. A právě ten posílá škodliviny na periferii, takže dermatózou bývá nejdříve postižena pokožka rukou, nohou, nebo hlavy.

Ty škodliviny, které v těle vznikají, mají nejčastěji původ v trávicím traktu, buďto pro špatnou funkci zažívadel, nebo při požití nevhodné potravin.

Příkladů je mnoho, jeden za všechny: Matka odstává kojence, který až doposud zdárně prospíval a naleje do něj Sunar nebo jiný výrobek z kravského mléka.. Kojenec zareaguje okamžitě, nafoukne se, má větry, průjem a pláče a křičí celé dny a noci. Krom toho se také jaksepatří osype a opupínkuje, zejména na nožičkách, v zákolení i na ručičkách, leckdy i na krku a v zátylku. Příčina je jasná, jeho pankreas sice vyrábí

enzym laktázu na štěpení cukru mléka, ale mateřského, lidského a ne od nějaké krávy. Mezi mlékem mateřským a kravským je podoba v tom, že obě jsou tekutá a bílá, i složení je podobné, rozdíly jsou v kvantitě složek. Kravské má více bílkovin, fosfátů a sacharidů. Čili jeho laktáza to nemůže zvládnout a je to z tohoto důvodu pro kojence nevhodná potravina.

A špatná funkce orgánů je, třeba když kaménky ucpou žlučovod, a je tím ohroženo či znemožněno trávení tuků, ty se neštěpí jak by měly, ale kazí se a hníjí ve střevě a opět tu máme toxiny a škodliviny. Tyto si tělo vyrábí samo, ale známe i takové, které přicházejí zvenčí. Krásný příklad je tak zvané Vávrovo kafe, v tomto případě se ale Vávra osypat nestačil.

Kdyby mu to ale Maryša dávala po troškách, rozhodně by mu nejdříve tak říkajíc odstřelila játra a ledviny jako čistící orgány, a zmíněný Vávra, dříve než by to zabalil, by se parádně osypal, nejdříve na končetinách a chvíli před koncem na celém těle.

A bylo by to pro Maryšu možná beztrestné.

Nám ale podobnou službu, to je otravování po troškách, dělají nejen látky prokazatelně toxické, jako jsou různé pesticidy, herbicidy, dioxiny a jiná „tvrdá“ chemie, ale i další syntetická chemie, která se skrývá třeba v textilních barvivech a do těla se dostává pokožkou.

V potravinách se ukrývá množství chuťových, čichových, emulgačních, barvicích, konzervačních, desikačních a jiných přísad které nejsou sice přímo jedovaté, to by je zodpovědné úřady určitě zakázaly, (jsou přece od toho, že), ale rozhodně nejsou zdraví prospěšné. Viz takové nápisy drobným písmem „Není vhodné pro děti do 3 let, do 15 let, fenylketonuriky, diabetiky“ a tak dále. Máme mnoho takových potravin, i limonád, tuzemských i zahraničních, pro naše nejmenší. Jsou to různé přísady označené písmenem E a třímístným číslem za ním. V zájmu objektivy je ale nutné přiznat, že se mezi nimi

vyskytují nejen ty škodlivé, ale i některé neškodné. Zatím. Než se na to přijde.

Kožní problémy, nebo dermatózy, chcete-li, se rozdělují do skupin podle různých hledisek a klasifikací. Protože já je házím všechny do jednoho pytle, (s výjimkou lišeje t. zv. „silničního“), mám i své rozdělení, které je spíše podle věkových kategorií.

Starší lidé, nebo slušněji řečeno dříve narození, mají většinou jako základ suchou pokožku, která může být ozdobena lupénkou, vyrážkami všeho druhu a podobnými defekty, které jsou často způsobeny špatně fungujícími trávicími orgány.

Je to zejména slinivka břišní, která již nedokáže vyrobit dostatečně širokou paletu enzymů ani jejich potřebné množství. Věkem jsou již také oslabeny funkce jater i ledvin. Tito lidé již často jedí střídavě, nepřecpávají se, zčásti jim to velí jejich vlastní chutě, zčásti peněženka.

Problémem jsou zde zvláště „šetřivé“ typy, které si v neděli upečenou sekanou rozdělí na celý týden. Dílek „středa“ již zcela ztratil pel svěžesti, zatímco „čtvrtek a pátek“ se nepokrytě kazí a „sobota“ je plesnivá; po snědení těchto je zcela zákonitě bolení, průjem a vyrážka. Tito lidé navíc zhusta nepijí, nebo tak málo, že ledviny nemohou potravinové jedy z těla vyloučit, ani kdyby byly mnohem výkonnější.

Pomoc je snadná, dieta, zvýšit příjem tekutin formou polévek, zeleninových vývarů, čaje na játra, třeba *Thé Salvat*, čaj třeba i na ledviny, je možný i urologický, který bývá v mnoha domácnostech. Není-li, pomůže i takový *heřmáněk* (*flos chamomillae*), pokud ovšem na něj není alergie, a lze jej kombinovat třeba i s *mátou*, (*herba menthae piperitae*), je-li po ruce. V nouzi vyběhněte na zahradu a najděte si pěknou *pampelišku* (*folium*,

*radix taraxaci*), kterou po umytí sníte jen tak, nebo jako salát, popřípadě si z ní uvařte nálev.

Mnoho lidí z jejich okolí soudí, že je mnoho kožních příhod proto, že tito lidé již jaksi nestíhají dostatečnou osobní hygienu. Není to pravda, znám dostatečné množství lidí, kteří se tak často nemyjí a na dermatózy netrpí; zrovna tak je dost úzkostlivě čistotných „kožařů“, takže každému myslícímu je jasné, že hygienou to není a příčina je vnitřní (i když již existující kožní defekty přirozeně lze špatnou hygienou zhoršit).

Mohu posloužit příkladem ze světa zvířat. České bílé ušlechtilé prase (nebo i jiné) je chováno ve vepříněch ve vydezinfikovaných kotcích, často s měněnou podestýlkou a s veterinárním dohledem; navzdory tomu může onemocnět strupovitostí, nebo jinou kožní chorobou. Černé prase divoké žije v lese, válí se v kalištích a roční se v blátě, o hygieně si nenechá ani zdát a přesto je daleko méně náchylné na kožní problémy. Tohle vám potvrdí snad každý myslivec a veterinář.

Střední věková kategorie a mladiství, ti také trpí na kožní „příhody“

i „události“. Opět to jsou poruchy na játrech a slinivce z důvodu trávení a následně na játrech a ledvinách jako čistících orgánech, příčina je již zhusta jiná.

Je zde často míchání sice poměrně zdravých, ale k sobě nevhodných potravin a nápojů, a dále požívání potravin „ošetřených“ různými E 123 a podobně.

Více se konzumují různé „jedy“ a módní škodliviny, jako je tabák a alkohol a drogy a chemizované nápoje jako dochucované limonády a koly a tak podobně. Patří sem i různé brambůrky s přepáleným tukem, aromatizovaná cukrátky i nevhodná kosmetika, byť i věhlasných značek.



U těchto lidí se často setkávám s nedostatečným přísunem tekutin. Říkám, že denně by měli vypít alespoň 2,5 l tekutin jako je voda, různé druhy minerálek, dovolím i pohár Plzně po jídle a dávám příklad, že když chce vyprat prádlo, musí do pračky nalít vodu; když chce vyprat tělo, musí do něj nějakou tu vodu nalít také. Řeknou, že za celý den nemají žízeň a že tedy nepijí a skutečně s nimi nic nehne, i když mají lupénku jako hrom.

Těžká práce.

Pokud se ale najde někdo, kdo s tím chce něco opravdu udělat, mám radu. Vybírat kvalitní, nechemizované potraviny, byliny na správné trávení, (*saturejka, yzop, tymián, dobromysl - satureia, hyssopus, thymus, oreganum* a tak podobně), byliny na zlepšení funkce jater a slinivky jako je *pampeliška, zeměžluč, čekanka, čubet benedikt, jestřabina (taraxacum, centaurium, cichorium, cnicus, galega)* nebo *Diabetan* či *Diuflor, Thé Salvat*, a z toho si již umíte vybrat. Tohle se pije ve formě nálevu 3x denně před jídlem a během dne upijíte *Harmony Tea*, to je čistící čaj, který prohání vaše ledviny a vás.

Něco přece pít musíte a tento *Harmony* se pije dobře, má příjemnou chuť což je snad jediný chutný čaj, který vyšel z mé „dílny“. Je to asi tím, že za základ byl použit slavný čistící čaj Müllerová od neméně slavné bavorské bylinářky téhož jména. (Alespoň tak mi to bylo prezentované).

Hodí se zavést to, co je v současnosti módní, ale kupodivu přesto dobré - dělenou stravu. V **zimě** omezit moučná jídla a mléčnou stravu. Sacharidy žádné. Pokud musíte moučná jídla, tedy rýžová a s masem, takže třeba rizoto budete dělat s kabanosem, a zeleninou, neříkejte, že to nejde, Indové to jedí a koukejte, co jich je. Když maso, tak můžete jakékoliv, ale zase jen se zeleninou, ta je jaksi univerzální potravina. Pokud jíte maso, říkám, že můžete jakékoliv, tedy bílé i červené, pokud vám chutná. Ta pověra o kuřecím a rybím masu

vyhovuje zejména velkovýkrmnám kuřat a ti přece nebudou takovou pověru vyvracet, můžete i vepřové a hovězí, nebojte se, šílené krávy v Anglii postříleli a belgická prasata sem nedošla. Ostatně, vepřové sádlo nebylo zatím jako kosmetikum překonáno, to ví každý kožní lékař a když selžou všechny mastičky, které vám doporučil, sám nakonec poradí: „Tak to namažte nesoleným vepřovým sádlem!“

Letní jídelníček ještě probereme, ale zjednodušeně řečeno lze zvýšit přísun sacharidů, ale snížíme nebo zastavíme přísun masa a tuků živočišných, máslo je jaksi univerzální celoročně.

Milé hospodyňky by měly zkontrolovat a přebudovat jídelníček a stravovací návyky. Základem již dnes by mělo být přijímání potravy podle ročního období, tedy podle toho, na jaký druh potravy je naše tělo naladěno, viz kniha „Netradiční kuchařka“.

Největší zlo pro českou kuchyň nadělala paní Magdalena Dobromila Rettigová. Její pověstné recepty „vraž tam kopu vajec“ a podobné jsou sice trochu nadnesené, ale jsou tam tak nevhodné kombinace potravin, že pouhé jejich trávení je obtížné a vyžaduje poobědový odpočinek, o zvýšené plynatosti nemluvě.

Podobně se „chová“ i bramborový salát a obložené chlebičky, mimo jiné. Udělal jsem pokus: nejím knedlíky a bílé pečivo, pokud vůbec nějaké. Třeba guláš a zeleninový salát. Zní to nezvykle, ale přestal jsem být nafouklý a unavený po jídle. To mi za to stojí, tím spíš že mi to i chutná, vždyť chuť v tomto případě je otázkou zvyku. To mi potvrdí kdejaká kuchařka, která převáděla toho svého z mamincí kuchyně na svůj styl vaření a povedlo se to.

Novorozenci mají jiné problémy. Oni totiž za své kožní problémy vůbec nemohou, je to teoreticky vina maminky, hned to vysvětlím.

Notoricky známá je informace, že „mléko se dělá jen z toho co jím“.

Někde jsem napsal, nebo napíši, že při špatném trávení špatných potravin při špatné funkci jater a slinivky dochází ke tvorbě jedů a jiných špatných látek. A dále jsem napsal nebo napíši, že lidské tělo je vybaveno od přírody orgány na odstraňování těchto špatných látek z těla ven a jsou to játra, (čistí přes tlusté střevo stolicí), jsou to ledviny, (čistí přes močové cesty), jsou to plíce, které mohou vydychávat a vykašlávat a nakonec pokožka, přes kterou se jedy tlačí ven ve formě vyrážek a dermatóz obecně. Někde jsem napsal, nebo napíši, že také zasahuje obranný mechanismus, který jedy posílá raději na periferie, to je končetiny a hlavu.

Takto nějak by se dal popsat proces, který běžně probíhá.

Pokud ale žena přijde do jiného stavu, její obranný mechanismus to bere jako vítanou příležitost, jak se zbavit jedů a začne je „pěchovat“ do nově vznikajícího plodu. Tento plod totiž chápe jako cizí těleso, které jednou opustí tělo matky a je to příležitost, jak touto cestou jedy z matčiného těla uklidit, „oddrenážovat“.

A to je začátek, prostřednictvím krve, která má plod vyživovat se mu začne dodávat i odpadní jedovatá složka. Nově vznikající játra a ledviny ještě nemohou tyto špatné látky odstranit a přirozeně jsou jako první otráveny, vždyť vždycky to jsou jakési „náravníkové“ orgány. Po porodu se mamince zlepši pleť, určitě jste slyšeli o té, nebo oné, že „po porodu

zkrásněla“ a to je známka toho, že ono zmiňované „oddrená-zování“ proběhlo pro maminku úspěšně.

Šťastná maminka kojí, protože ví, že je to ta nejlepší strava, kterou může svému děťátku nabídnout, a přesto, po krátké době, za pár dnů či týdnů se miminko osype, vyrazí a bůhvíco ještě.

Je to jasné snad již každému, během metabolických procesů, vlastně během trávení a zažívání (ale nejen to, jsou i metabolické procesy na mezibuněčné úrovni, které si běžně ani neuvědomujeme) vznikají odpadní špatné látky, které již dávno zničená játra a ledviny dnes nemohou odstranit. A tak se tlačí ven přes pokožku...

Přivolaný lékař pokrčí rameny: „To je ektopický ekzém, to má dneska kdekdo.“

Co s tím? Tady je drahá každá dobrá rada, jako v tom úsloví, jenže kde ji vzít?

Pokud se na to přijde brzy, je to stav horší, když se to projeví později, nárazníkové orgány měly přece jen více sil a vzdorovaly déle. Těžko říci, který stav je lepší, vyřešit se musí ten i onen. Takže: maminka kojí dál, stejně se nenajde lepší potrava pro miminko. Maminka musí okamžitě zrevidovat svou stravu a zvyky.

Mléko vznikne jenom z toho, co sní a vypije, a tedy to musí být to nejkvalitnější. Tady je třeba uvědomit si, že podle přírodních rytmů se chová i naše těla a trávicí schopnosti. Zjednodušeně a srozumitelně je to tak, že v letním období je naše tělo enzymaticky vybavené na štěpení sacharidů, a na živočišné bílkoviny a tuky již méně, nebo vůbec.

Tedy v **letní polovině** roku maminka může konzumovat moučná jídla, pečivo, brambory a trochu osladit, máslo a kvalitní oleje. Pokud maso, tak nemnoho a libovější. Možno i nějaké ovoce, spíše méně kyselé, u kojence by to mohlo způso-

bovat svědivosti a pláč a škrábání. Hodně zeleniny, ovoce málo, nebo raději žádné, (jsou tam kyseliny, které mohou dráždit jak maminku tak miminko). Maso může, střídavně. Pije vodu, možná střídá vybrané minerálky, ale hodně, rýži může, i kvalitní brambory, pozor na solanin.

Může nějaké oříšky, slunečnici, dýňová semena, pokud možno čerstvě vyloupané. Pokud chutnají ovesné vločky, zařadit do jídelníčku, jako polévku, kaši. Ty v mléce působí výživně, ale i zklidňují pokožku a ekzém tolik neschází a miminko pak tolik nepláče. Maminka musí dbát na bezchybné trávení, tedy používat nestráždivé koření, jako je již zmiňovaná *bazalka*, *fenykl*, *saturejka*, *dobromysl*, *yzop*, *majoránka*, *tymián*, ovšem v rozumných dávkách. Platí zásada, že čím lépe stráví a zpracuje maminka potravu, tím méně odpadních látek se dostane do mléka. Pokud toto koření pomáhá mamince, je předpoklad, že jeho stopy, obsažené v mléce pomohou i miminku při trávení a zažívání, ale nepřehánět, méně je někdy více. Pokud k úpravě zažívání nestačí kuchyňské koření, je možno použít v malých dávkách trochu bylin, jen malou dávku, lze *heřmánek*, *pampeliška*, *mateřídouška*, *měsíček zahradní*, opět si vyberte nejlepší, *asi pampelišku*. Jestli máte strach, že po pampelišce zhořkne mléko, není to mnoho a kupodivu takto mírně zhořklé mléko kojencům chutná, dělá to dobře játrům i slinivce. Je pak i lepší přisátí.

Pozná se to na stolici a plynatosti u maminky i děcka. Pokud je plynatost, u matky i kojence, znamená to, že to maminka přehání se sacharidy.

Velmi důležitá je pravidelná stolice, opět u obou, čím lepší a pravidelnější čištění, tím méně jedů se dostane do mléka. Žádné kouření a žádný alkohol v tomto případě je snad samozřejmost, ale zmiňuji se o tom proto, že jsem již viděl matku kojit s cigaretou v ústech.



Pokud je období kojení v **zimní** polovině roku, kdy již slinivka vyrábí jiné enzymy, pak je i jiná výživová situace. Sníží se, nebo úplně zastaví produkce amylázy, což je enzym na štěpení škrobů, a zvyšuje se výrazně tvorba proteolytických enzymů, zjednodušeně řečeno proteázy na štěpení bílkovin. Podle toho by se měl zastavit nebo aspoň výrazně snížit přísun sacharidů, to znamená nejen sacharózy a fruktózy, ale i laktózy a polysacharidů, tedy škrobů, jako jsou obiloviny, pečivo, chléb, knedlíky, těstoviny, pohanky, kroupy, ale i brambory, s výjimkou rýže a ovsu; ty nejsou rizikové.

Na druhou stranu se zvyšuje přísun masa a dalších živočišných bílkovin, tedy i vajec, sýrů a mléčných výrobků, které prošly kvasným procesem, tedy třeba jogurtů, kefírů a podobně.

Tuky jsou teď lepší živočišné, máslo je nejjemnější; ale sádlo je také velmi dobré. Naprosto nevhodné jsou umělé tuky a margariny, navzdory tomu, co o nich tvrdí reklama.

Zelenina zůstává, o té lze říci, že je to jaksi celoročně bezproblémová potravina.

I tady jsou ale výjimky, pro zimu se nehodí zelí, kapusta, květák, brokolice, kedlubny nebo ředkvičky, také příliš mnoho kořenové zeleniny může vadit. Ale naopak lze kvašenou zeleninu, jako je třeba zelí, nebo třeba Mickled Pickles.

Ovoce by být nemělo, ani džusy, naše těla na ovoce v zimě nejsou stavěná navzdory všem reklamám, navíc zvyšuje potivost.

Jestliže je plynatost ve střevech, pak ještě snížit přísun sacharidů, nebo je zastavit úplně.

V žádném případě se nepokoušejte zahájit čistící kúru, ony všechny jedy, které sedí mamince ve tkáních by se uvolnily, a tělo by je vyloučilo v tělních sekretech, což je také mléko a opět by se přiotrávilo mimčo. *Harmony tea a jiná čistící kúra se*

měla nasadit před otěhotněním; teď je pozdě na něco takového a musí se počkat až do odstavení dítěte. V tuto dobu jsou nevhodné byliny s obsahem saponinů, jako je třeba *divizna*, *prvosienka* nebo *mydlice*.

Co dále? Maminka by měla začít s léčbou postižených jater a ledvin u děťátka, a sice 2x denně asi 8 semen *ostropestřece mariánského* (*silybum marianum*), rozkousat, spolknout, zapít. Přírodní flavobiony a sillymariny se spolu s mlékem dostanou na místo určení a mohou začít regenerovat. Jde to pomalu a trvá to dlouho; až se zlepší kůže u kojence, je možné zvýšit na asi 2x denně 12 semen. Pít slabý nálev celíku zlatobýlu, trochu regeneruje ledvinový parenchym, opět velmi nízkou koncentrací, asi čajovou lžičku na šálek, 2x denně. Nedávejte více, i když se s mlékem kojenci dostane jen část účinných látek, jeho orgány jsou tak slabé, že stejně nedokážou větší množství zpracovat. Po odstavení snad nejvíc zeleniny a jen trochu masových vývarů, pak postupovat podle rad lékaře, ale pro vždy jen málo tuků a minimum ovoce, nebo raději žádné, ono pokud je od velkopěstitelů, bude stejně plné postřiků. Pak zahájit další etapu léčby, jemně a bylinami.

Vzpomínám na Terezku z Lovosic, byl to příklad těžkého ektopického ekzému velmi silného, maminka snad v těhotenství používala nějaké léky a Terezka na tom byla asi jako když jí zbičují na celém těle, kůže ošklivá a suchá a rozpraskaná do krve. Ona ani ta kůže už nechtěla držet pohromadě, na rukách, nohách i hlavě, na zádech i bříšku, prostě všude. Děti si s ní nechtěly hrát. Tenkrát se podařilo zacelit trhliny v kůži i celkově zlepšit stav, už se tolik neloupala a sama si připadala lepší. Byly tam bylinky na játra, slinivku a ledviny. Byla trpělivá, a dodržovala dietu, statečně, měla zákaz veškerého ovoce a kyselých věcí, snad kromě jogurtu 3x týdně. Nic kyselého, sladkého jen málo, a jak říkám, podařilo se všechno zlepšit tak,

že se začala i usmívat, neškrábala se, prostě fajn. Jen ten zákaz ovoce ji trápil, šestileté dítě, není se co divit. Držela se statečně až do Vánoc, pak jí někdo dal jedinou mandarinku.

Mohli jsme začít znovu...

Měl jsem jeden takový, řekněme extrémní případ. Přišel pán, budeme mu říkat Skřivánek, a také s příšernou pletí. Na ní bylo zajímavé, že už snad téměř nebyla, spíš jen ta škára pod ní a i ta v zoufalém stavu. Nemohl se zasmát, protože na něm začaly praskat zbytky pokožky. Prý ho i vrátili z nějakých hranic zpět, že prý člověka s leprou dovnitř nepustí. Ani já jsem doposud tak špatnou pokožku ještě neviděl. Krk rozpraskaný do hloubky, na límci košile neustále zasychaly kapičky krve, krkem přece musí občas hnout. Říkal si Zombie, dost černohumorně. Když jsem se optal co nebo kdo to je ten Zombie, řekl, že je to z horrorů a znamená to živý mrtvý. A vedle něj stála docela hezká mladá paní, manželka. Abych ho spravil, říkala očima.

Celkově to vypadalo na špatnou funkci zažívadel a čistících orgánů. A na to dostal bylinky. Na játra a zažívání třikrát denně před jídlem a mezi tím během dne *Harmony tea, čistící a harmonizační bylinnou kůru*, tenkrát se to ještě jmenovalo Müllerová. Žádné těstoviny ani bílé pečivo, ani mléko a limonády. Jen *maso, zeleninu a vodu. Nějaký chléb a brambory také, i vajíčka*. Zařizovala to manželka, pan Zombie jenom konzumoval co mu připravila. Po měsíci přišli, kůže byla hrozná, ale už na něm držela pohromadě. Cítili jsme, že je vyhráno, ale dietu nepřerušit a užívat dál. Další měsíc už to byl skoro normální člověk, šťastný, a syn si s ním už hrál. Nikdy se nepovedlo udělat úplně dokonalou kůži, zůstala suchá, ale proti tomu, co bylo...

## **Informace o přísadách do potravin**

### **1. Neškodné a příznivě působící přísady:**

E 100, 101, 140, 150a, 160a, c, d, e, 161b, 162, 163, 170, 175, 270, 290, 300, 306, 307, 308, 322, 392, 410, 427, 440, 901, 948;

### **2. Látky přijatelné:**

E 141, 172, 174, 260, 296, 301, 302, 304, 309, 315, 316, 325-327, 334, 350-352, 363, 406, 460, 470b, 551-553, 640, 650, 902-904, 920, 949, 1102, 1103

### **3. Látky působící nepříznivě:**

E 120, 161g, 173, 234, 236, 251, 252, 262, 280-283, 338-341, 343, 355-357, 380, 385, 405, 407a, 412-414, 432-436, 442, 444, 450-452, 459, 468, 476, 477, 479b, 507, 513, 518, 520-523, 535, 536, 538, 541, 620-635, 900, 943, 950, 951, 959, 961, 1201, 1202, 1203, 1204, 1410, 1412-1414, 1440, 1442, 1450, 1505, 1517, 1518;

### **4. Látky s výrazně škodlivým účinkem:**

E 102, 104, 110, 122-124, 127-129, 131-133, 142, 151, 154, 155, 180, 210, 210-224, 226-228, 230-233, 235, 242, 249, 250 (dusitany), 284, 285, 310-312, 320, 321, 512, 586, 905, 927, 944, 952, 954, 962, 1519

Převzato z časopisu Nový prostor a knihy „Tajemství výrobců potravin“, autor Vít Syrový, viz [www.vitsyrovoy.cz](http://www.vitsyrovoy.cz)

Další info hledejte na internetu, vývoj se nezastaví a těch ěček bude přibývat, ale naštěstí i množství informací je dostupnější...

## Kapitola 2.

### Proč to funguje tak, jak to funguje?

Vývoj funkcí našich orgánů trval stejně dlouho jako vývoj člověka samého, podle některých pramenů jeden a půl, podle jiných snad až čtyřicet milionů let. Nebo tak nějak datují lebku hominida, kterou před nedávnem vyhrabali v Africe. V každém případě dost dlouho, aby se funkce vytvořily a ustály. Takže jak to bylo?

Náš prapředek se ráno probudil s východem slunce. Vylezl z jeskyně, vyčůral se za skálou a došel se k potoku napít. Pak začala jeho celodenní činnost - shánění něčeho k jídlu. Byl sběrač, takže šel krajinou a hledal, co by sežobl. Byly to hlavně rostliny, byliny, něco, čemu bychom dnes řekli zelenina. Na jaře to byla zelenina listová, kterou sbíral za pochodu, a protože neměl ani mošničku, ani mrazák, hned ji také snědl. Nic si nenechával ani na poledne, prostě jedlo se tehdy, když bylo co a když byl hlad. Příjem potravin byl tedy pořád v průběhu dne v malých dávkách. Naše zažívadla jsou na to vybašená. Organizované jídlo v jeden okamžik si vymysleli otrokáři, aby nezdržovalo při práci, a také babičky, které hlídají děti. Když děcko řekne, že má hlad a že chce něco jíst, dozví se „kuš! Dostaneš v poledne!“

Babičku totiž vůbec nezajímá to, že někdo může mít hlad v jinou dobu, než ona dovolí.

Prapředek nebyl vegetarián, ale maso jedl takové, které mělo nohy „pomalejší“ než on. Takže když potkal bažantí slepici, jak sedí na vejcích, tak po ní hodil klackem. Když se netrefil, měl zeleninu s vejci, když se trefil, měl k tomu i kus masa. Myslím, že požívání šneků a žabích stehýnek začalo právě tenkrát, ale hlavní podíl potravy tvořila zelenina.



Jak se blížilo léto, přidávala se i plodová. V té době začalo dozrávat první ovoce, nějaké jahůdky a v průběhu času se přidávaly i další druhy. Byl to v podstatě první zdroj cukrů a kyselin, i když velice malý. V té době ještě neexistovaly aleje třešní, ani nebyly vyšlechtěny vysoce produktivní ovocné hybridy, zato bylo množství ptáků, veverek a jiných zvířátek, kteří jako potravní konkurenti našemu prapředku zanechali žalostné zbytky. Takže těch kyselin a cukrů nebylo mnoho.

Další zdroj cukrů byl zcela jistě i včelí med, ale protože lidi - jak zpíval pan Werich - byli jen nahatý opice, i takové loupění medu bylo velice bolestivé a podstupovali je snad jen šilně udatní jedinci nebo revmatici. Snad se shodneme na tom, že i toho medu měli málo. Jak léto postupovalo, začala dozrávat semena trav. Tato potravina, nezemletá a dnes bychom řekli celozrnná, byla dalším zdrojem polysacharidů. Teď tomu říkáme žně. Dnes je to zrní a moučné výrobky, ale důležitá je doba dozrání a možné konzumace, tedy léto.

Jak léto postupovalo a blížilo se k podzimu, začalo stát za to, aby se vyhrabávaly cibule a kořeny některých rostlin, které během roku narostly do konzumní velikosti. Mohla to být divoká mrkev, kořeny pampelišky, čekanky a určitě i mnoha dalších rostlin, včetně hlíznatých. A k tomu skořápkaté ovoce, to jsou různé oříšky, a třeba i bukvice a další. Takové kořeny, hlízy a ořechy měly výbornou vlastnost: daly se totiž nějakou dobu skladovat. Takže prapředek si je nanosil do jeskyně a vytvořil si zásobu. Určitě to nebylo špatné roční období, dalo se dokonce i trochu přibrat na váze, aby byly „tělesné zásoby“ až to skutečně špatné roční období přijde.

A když opravdu přišlo, pak nastaly jen dvě varianty.

Podle první by bylo dobré posuzovat vývoj pralidí v rámci mírného klimatického pásma, kde je znatelná domi-

nance střídání ročního období. Je v podstatě jedno, zda posuzujeme oblast na východ od Dněpru, Českou kotlinu nebo západní a ostrovní Evropu, ale základní schema se bude shodovat.

Náš prapředek, aby v zimních podmínkách v mrazech a bez dostatečného přísunu potravy přežil, použil stejnou techniku, jako někteří jiní teplokrevní savci, prostě hibernoval. Přes podzim se vykrmil, nabral zásoby podkožního tuku a pak zalezl do jeskyně s nezámraznou hloubkou, měl tam nějaké suché listí, do kterého se zahrabal, dejme tomu, a usnul. Tělesná teplota se snížila na teplotu okolí, to je asi 4°C, snížily se tepové i dechové frekvence, také produkce trávicích šťáv a činnost ledvin, mimo jiné. A tak vydržel do jara.

Pak vylezl, vyspalý, odpočatý a svěží, a sháněl se po něčem k snědku a také po kamarádce.

Druhá varianta, která trvá v podstatě do současnosti, začala v době, kdy si náš předek podmanil oheň.

Donesl si ho ke vchodu do jeskyně, krmil ho dřívím a vychutnával si jeho teplo, a to se mu tak zalíbilo, že nešel hibernovat jako kdysi, ale přikládal, koukal do plamenů, hřál se a na záda mu táhlo, pravidelně přes zimu nastydl. A to byl počátek civilizačních chorob.

Ale také vyšších dovedností a hlavně rozvoje jazyka. Když už se sněhem neprohrabal k žádné zelenině a snědly se i nějaké eventuelní malé zásoby, bylo třeba se domluvit, kdo půjde na dříví, kdo lovit mamuty a kdo hlídat jeskyni.

A protože nespal a neodpočinul si, na jaře přišla „jarní únava“.

Tak takhle nějak to vypadalo v průběhu roku, během teplejšího období převažovala rostlinná strava, zatímco v zimě, když byla velká energetická ztráta a přísun rostlinné stra-

vy byl omezen, převažovala potrava živočišná. Tato potrava byla důležitá nejen pro přežití, ale i pro zdárný vývoj každého jedince. Na stěnách Altamiry i jiných jeskyň ve všech světadílech jsou zobrazena zvířata a jejich lov, nikoliv sbírání zeleniny. Pověsti a pohádky všech možných kultur popisují lovce zvíře, rybáře, a jejich různé lovecké praktiky a příhody z lovu.

Všimněte si, že tyto pohádky jsou známy ze všech světadílů, a tedy lov masa v jakékoliv formě měl pro naše předky velký význam. (Teď, když tady sedím nad rukopisem se přehrabuji v paměti a počítám kolik pohádek a pověstí o lovu a lovcích jsem od dětství přečetl, znám je od Indiánů, Číňanů, Eskymáků, Indů, z Pacifických ostrovů, Austrálie i Indonésie, samozřejmě Slovanské České, Ruské i Ukrajinské, četl jsem o rybolovu v Maďarsku, z pobaltských republik, Sibíře i Afriky, Řecka, Turecka, Blízkého Východu, Iránu, Gruzie, zaznamenal jsem i zmínky o lovcích germánských, od Francouzů i z druhé strany Kanálu z Britských ostrovů, ze Skandinávie, Islandu i Kuby, vyjmenoval jsem toho jen zlomek, četl jsem vášnivě a všechno). Severoameričtí Indiáni a Inuité –(to jsou ti, co se jim dříve říkalo Eskymáci, a oni vymysleli eskymácký obrat, co dělají kajakáři), žijí v celoročně chladných podmínkách a v jejich potravě výrazně převažuje maso. Dokud jim bílý muž nedovezl cukr, mouku a alkohol, neznali rakovinu ani cukrovku.

Naopak, v tropických a subtropických oblastech je převládající strava rostlinná, některá náboženství v těchto oblastech dokonce určité druhy masa zakazují. Naše mírné pásmo leží mezi nimi někde uprostřed, a naše strava a její složení také.

V průběhu dne to mělo také svůj rytmus. Po ranní hygieně a napití vody se náš prapředek živil sběrem, a když utišil hlad, odpočíval. Běhání a jiné sporty provozoval, jen když šlo o život nebo o družku. Vodu pil když měl žízeň a když

byla, ale pouze ve dne. Se soumrakem zalezl zpátky do jesky-  
ně a vchod zavalil kamenem co největším, protože venku byla  
v noci velká zvířata s dlouhými drápy a zuby. Ze stejného dů-  
vodu také v noci nechodil k prameni, mohlo to být krajně ne-  
zdravé, a tak během noci nepil, pokud mu náhodou do jesky-  
ně nezatékalo. Jistý T. A. Edison se svým svítícím vlákénkem  
byl ještě daleko v nedohlednu a tak se necouralo po nocích ani  
se příliš dlouho nesedělo - v noci se nepilo, ale spalo a odpočí-  
valo. A na to jsou naše těla také navyklá, ať se jim snažíme  
tento návyk sebevíc překopat.

V příštím vydání této nebo další chystané knihy  
**může být i Vaše UPOUTÁVKA.**

Upřednostňujeme inzerenty, kteří se zabývají prodejem  
či zpracováním přírodních surovin, čistých biopotravin,  
ekologických přípravků apod.

Subjekty, nabízející služby podporující zdraví  
a zdravý životní styl, souznění s přírodou  
(cvičení, relaxační pobyty v přírodě, masáže apod.)

**[www.BylinarstviKindl.cz](http://www.BylinarstviKindl.cz)**

### Kapitola 3.

**Tuto kapitolu bych nejraději nazval „Slinivka břišní“, ale kdo mne zná, ten ví, že člověka nerad posuzuji porcovaného na jednotlivé orgány. Takže jinak.**

Představte si scénku, kterou jste určitě sami zažili: Malé dítě stojí pod stromkovým rybízem, trhá bobulky, které se teprve začínají červenat, krmí se s nimi, nádherně se šklebí jak je to krásně kyselé a evidentně mu to chutná. Na cestičce stojí babička a křičí na něj: „deš vod toho ty parchante, bude ti špatně!“. Omyl. Nebude. Jí by bylo špatně, kdyby to snědla, tomu děcku ne.

Proč?

Představte si slinivku břišní - pankreas, chcete-li, jako člověka, který má malou sílu v dětství, ale v průběhu času sílí a sílí, až se dostane do svých nejlepších let. Tehdy má sil nejvíc, je neuvěřitelně ve všech směrech, ale není to nastálo. S přibývajícimi lety jeho síla slábne - to je samozřejmě mluvnicky nesmyslný obrat, ale myslím víte, co jsem tím chtěl říci - až už zase nedokáže nic, jako to dítě na počátku. Přesně stejný průběh má i funkčnost pankreatu, převedeno do grafu je to horní polovina sinusovky. A právě kyselé má - mimo jiné - schopnost „pobídnout“ slinivku k vyšším výkonům. A přesně to dělá dítě tím rybízem, nebo kyselými jablky, kupříkladu.

A ta babička už je na tom hůř, její slinivka už je životem unavená a vyčerpaná a již jaksi nemůže být příliš pobízená, pokud si dá ten rybíz, tak slinivku spíše podráždí a ta se jí odmění třeba pálením žáhy, nebo průjmem.

Slinivka břišní má v popisu práce mimo jiné výrobu enzymů na štěpení jednotlivých složek potravy a tím pak řádné trávení. Těch enzymů je již řádka objevena a popsána, nicméně věřím, že některé další budou ještě objeveny.



U novorozence vyrábí pouze enzymy na štěpení mléka. Ale není to málo, je to přesně to, co malý človíček potřebuje. Laktáza štěpí mléčný cukr laktózu. Není sice tak specifická aby rozpoznala „lidskou“ laktózu od „kravské.“ Jenomže: její aktivita je nízká, nejnižší z ostatních hydrolytických enzymů a dále: nezvyšuje se vyšším příjmem sacharidů.

Znamená to, že pokud je dítě kojené, jde mu to obecně k duhu, prospívá a zdárně se vyvíjí.

Když matka přijde o mléko, nebo dítě o matku, obvykle se do dítěte lije mléko od krávy, nějaký Sunar, nebo podobný výrobek z kravského mléka. Jenže kravské mléko má asi trojnásobně víc mléčného cukru, který „zahltí“ schopnost laktázy štěpit, zpracuje se jen malá část laktózy a zbytek v bříšku kvasí za produkce plynů a toxinů. Dítě má pak průjem a větry, pláče a chřadne. Ovšem tohle bylo dříve známo, vědělo se, že děcko má být kojeno po dobu jednoho roku, kdy se vyvíjí základ jeho obranyschopnosti pro celý život. Může se kojit i déle, ale asi ve věku 18 měsíců ustupuje a zastavuje se tvorba laktázy.

Podle Ruských bylin byl hrdina Ilja Muromec kojen celých sedm let; tady ale myslím, že hrdinka byla v tom případě jeho matka, (anebo ještě něco úplně jiného). Žerty stranou, pokud není mléko mateřské, lze ho nahradit mlékem kozím, které má podobné složení. To platilo pro podzámcí; na zámek docházela kojná, což bylo lepší.

Tedy sladké kravské mléko je obtížně stravitelné, ale mléčné výrobky, které prošly nějakým kvasným procesem, který spotřeboval převážnou část cukru jsou jakoby předštěpené, nebo kvasinkami „předtrávené“ a jsou tedy snáze stravitelné. Všimněte si, že „chytré“ mlékárny už dávno nepoužívají reklamu typu „mléko ničím nenahradíš“, ale vrhají se na výrobu a propagaci zakvašených výrobků typu jogurtu, kefíru nebo různých zakysaných nápojů, které jsou bezproblémové.

Tady ale pozor, začíná se rozmáhat výroba zakysané smetany, která je hustá; bylo to dosaženo tím, že se přidává do výrobku kukuřičný škrob. Což je polysacharid, tedy forma sacharidu, který opět bude ve střevech kvasit, v zimních měsících určitě. Tedy sacharid, kterého jsme se chtěli zbavit je pryč, a do dokonalého produktu výrobce zamíchá jiný sacharid, čímž ten výrobek znehodnotí z pohledu správné výživy. Nekupovat.

Složení mléka z nejrůznějších důvodů kolísá a ani ten inzerovaný obsah vápníku tam nemusí být v množství, které bychom si přáli; pokud tam však je, bývá v něm vyrovnan poměr mezi Ca a fosfáty, což např. není u některých sýrů (levné tavené).

Možná to na laskavého čtenáře dělá dojem, že jsem vytáhl do svaté války proti mléku. Ano, souhlasí, ale objektivně přiznávám, že mléko má jednu velice dobrou vlastnost, na kterou se mnohdy zapomíná. Je to protijed, a to v jakékoliv formě. Budete-li se domnívat, že jste vy, nebo vaše dítě přiotrávené třeba zkaženou potravinou, nebo i jinak, použijte mléko. To se v žaludku srazí a naváže na sebe eventuální toxiny, ale pak je skoro nevhodnější tu „otrávenou sraženinu“ z žaludku vyhodit, tedy drážděním hrdla vyvolat zvracení. Pokud to necháte dojít až do střeva, může ten jed po rozložení mléka působit dále.

Současně s laktázou se tvoří enzymy na trávení dalších složek mateřského mléka, tuků, bílkovin a pak dětský trávicí systém začíná zpracovávat různé vývary, polívičky a kašičky. Výkonnost slinivky se dá stimulovat, možná to ještě někdo neví, ale děti to vědí spolehlivě, ptáte se čím? Platí na ní sladké a kyselé. A alkohol, ten ale zatím nemá připadat do úvahy. Takže dětem udělá dobře nějaká ta drobná sladkost, nebo trochu ovoce, kde se snoubí jak cukry, tak i kyseliny. Dokonce to i vyhledávají, viz začátek této kapitoly. Ale všeho s mírou,

děcko většinou samo dobře ví, kdy má dost a nechá rybíz ry-bízem.

Větší nebezpečí zde hrozí opět od babiček, jak jinak. Přijdou na návštěvu za vnoučetem a už ode dveří volají: přinesla jsem ti tašku pomerančů, (třešní, hroznů, kompotů, rybízu, bonbónů, džusů, doplňte si sami) a chce, aby to vnouček snědl ještě během její návštěvy. Při odchodu řekne: podívejte na to dítě, je nějaké zelené, jestli ono mu není špatně, určitě snědlo něco zkaženého.

Sama si ovšem ovoce nevezme, tuší, nebo i stopro ví, že by jí pálila žáha, měla plynatost, nebo i něco horšího, protože již dávno poznala, že ovoce jí vůbec nedělá dobře. Ani bílého vína se již dlouho nenapila, snad trochu kvalitního červeného, tam by neměly být kyseliny, vždyť je to ono pověstné mléko starců, zatímco starci pomalu přecházejí na lehce zásaditou Plzeň. Podvědomě tuší, že s výkonností jejich zažívadel (rozuměj slinivky a jater) to už nějakou dobu není to pravé ořechové, málokdy si vezmou něco sladkého a ovoci se vyhýbají obloukem. Vzpomínám na svého dědečka, který si do melty nalámal chleba a pochutnával si. Ptal jsem se ho, proč si nevezme něco lepšího a on mi s úsměvem říkal, že mu to stačí a chutná. Nerozuměl jsem tomu, tenkrát. Dnes už vím, že mládí by nemělo těm dříve narozeným mluvit do jejich chutí, a naopak to platí zrovna tak.

Slinivka ovládá důležité funkce. Je to trávení a zažívání, to je notoricky známo, ale i to pálení žáhy, plynatost a hlavně kvalitu a pravidelnost stolice. Ovlivňuje játra, se kterými by měla tvořit **vyvážený** pár. Funkce žaludku je dobrá tehdy, když je dobrá i funkce slinivky. Podle Číňanů má na starosti pohlavní orgány, jistě ne zcela sama, ale má. Prsa patří

## Kozy kojí nemluvnata

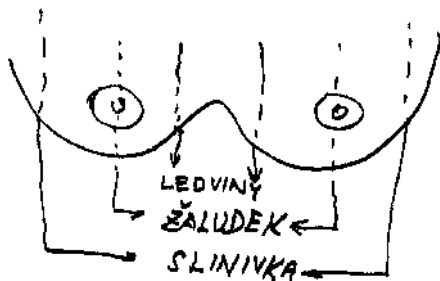
Pařížský lékař dr. Boulard vydal právě zajímavou knihu, v níž vyhláší kozy za kojné budoucnosti. Na titulním listě je zobrazena koza, mezi jejímiž nohama leží nemluvně a ssaje mléko. Dr. Boulard prohlašuje: Koza je kojnou nejlepší a nejpohodlnější. Od ní nemůže dítě žádné nakažlivé nemoci obdržeti; ona je nepřístupnou tuberkulóze, dává mléko stejnoměrně dobré, lehce stravitelné, zdravé, a je to zvíře laciné, spolehlivé a vždy ke kojení ochotné, dnem i nocí. Taková koza za kojnou vycvičená nestojí měsíčně více než 3-4 zlaté, a co se ní uspoří oproti dosavadním kojným peněz a mrzutostí!

*Pražský illustrovaný kurýr,  
24. ledna 1900*

k pohlavním orgánům, ať se to někomu líbí, nebo ne. Už mnoho prsů bylo odoperováno, zejména levých, pro zjištěné bulky na vnější straně. V prvním vydání této knihy jsem uvedl, že více ablací prsů je levostranných; asi za dva roky nato oficiální medicína uveřejnila statistický údaj, který to potvrdil. Jsem přesvědčen, že někdy by stačilo léčit slinivku.

U všech rakovin, jakýchkoliv rakovin, které jsem viděl, jsem zjistil špatnou slinivku a často i štítnou žlázu. Neděste se, při poruše štítky a pankreatu to neznamená, že nutně musíte mít rakovinu, jen si myslím, že dlouhodobé zanedbání nápravy může být riskantní. Opět opakuji, neděste se, podle našeho ministra zdraví rakovinu způsobuje kouření. (A cigarety se vesele prodávají dál).

Pokud snad trpíte na hnisání nehtu na palci u levé nohy, píchání v třísle, bolestí levého kolenního kloubu, opět to může být špatnou funkcí, nebo namáháním tohoto tolikrát zmiňovaného orgánu.



Čím se opravuje slinivka? Je toho celá řada, jako bylinář vám doporučím - hádejte co? - byliny.

Jednoduše jsou to všechny, které se doporučují při léčbě cukrovky, medicína tomu říká diabetes, dříve to byla „úplavice cukrová“. Takže namátkou - *borůvka plod, list, nat; jeřábina, pýr (oddenek), pampeliška nat' i kořen, šalvěj*, dále vám poradí kdejaký herbář.

Pokud chcete použít *fazolový lusk*, tak bez semen a dobře povařit. Praxe říká, že dvě rovné lžice drcené drogy by se měly vařit v půllitru vody tak dlouho, až se vyvaří na polovinu. Získaný čtvrtlitr se pije po doušcích během dne - a mělo by to stačit obden. To platí pro dospělého, u dětí se musí dávka snížit. Ale pozor, nehodí se pro každého. Umíte-li si sami dobře určit bylinu, která je pro vás vhodná, je vyhráno. Když ne, zeptejte se někoho, kdo to umí, je jedno zda podle citu, virgule či jinak. Když není ani to, porad'te se s vlastní chutí. Pokud vám chutnají fazolová jídla, lze předpokládat, že fazolový odvar vám udělá dobře. Když fazole nerad, jste většinou typ na užívání chromu v tabletách.

V každém případě ale změnit životní styl a upravit jídelníček, vyřadit sladké, škroby, kyselé a tvrdý alkohol. Rýže a oves jsou povolené. Viz kniha „Netradiční kuchařka“.

Pokud chcete příhodu ze života, tady máte jednu, která se jmenuje „Regulus“.

Jeden známý, Martin, povoláním jezdec dostihových koní, se u mne nějak v dubnu v sedmadevadesátém zastavil, bylo to již v době, kdy jsem se věnoval bylinkám a práci s nimi, a jen tak (jakoby) mezi řečí se zeptal: „nechtěl byste se podívat na jednoho koně?“ Překvapeně jsem se na něj podíval. Mám práce s lidmi, že nevím kam dřív skočit a budu spravovat nějakého koně, i když, mezi námi, koně mám moc rád.

„Nechtěl“ odpověděl jsem po pravdě, ale určitě jsem při tom „čuměl jak trubka“ protože hned říkal, že jako nemusím, a že to byl jen „takovej nápad“ a že kdoví, jak by to šlo, protože si s tím nikdo neví rady a že se tam už vystřídalo několik veterinářů a měl už moc antibiotik a je to furt stejné.

Znal mne, že mám rád zajímavé případy a že se s nimi bavím.

„A co mu je?“ optal jsem se a v ten moment bych raději držel facku, protože jsem se chytil. Věděl jsem to, a věděl to i Martin, protože pokračoval už s úsměvem: „No to je to, že to nikdo neví, na krku má hroznou bouli a asi ho to bolí, nenechá si na to šáhnout. Léky nezabraly a teď tam jezdí nějaký šaman z Nymburka a maže to nějakým černým sajrajtem. Dává toho, až to kape na zem, ale nepomáhá. A dyť byste moh' přijet v sobotu ráno až koně vodjezděj práci. Stojí u Vítka. Je to Regulus.“

V sobotu ráno jsem vstal za tmy a poprchávalo. Nadával jsem si, co že to jsem za blba, každý slušný člověk ještě spí, jen já musím do Chuchle, ale ne, že musím, to jsem si sám spískal, a takhle to bylo až na parkoviště u stájí. Tam jsem vystoupil z auta a natáhl vzduch, a ucítil koně a jejich pot a hnůj a svěžest dubnového rána a slyšel dusot kopyt a hlasy jezdců a vrzání řemenů a najednou jsem byl rád, že tam jsem, a bylo mi asi o třicet let míň, a bylo mi líto těch lidí, kteří takové krásné ráno ještě spí.

Optal jsem se na Martina, a z hloučku jezdců mi nějaký hlas řekl, že kentruje na dráze, ale ne, že už se vrací a bude tu hned.

Byl.

Uviděl mne a bylo vidět, že je rád, opatřil koně a přišel, a že dobré ráno a jdem se podívat. Pak uviděl kolegu, řekl mu „to je von“ a mě řekl „to je Mirek a já musím ještě jezdit práci“ a frrr.

Mirek řekl, že pan Vítek tu není a že mi může Reguluse ukázat.

Regula, opravil jsem ho v duchu a teď jsem si vzpoměl, jako když se v mozku zableskne: Loni ho přece dekorovali jako Koně roku 1996 !

„Jo, to je von“ potvrdil mi to Mirek. „A tady stojí“. Od-sunul dveře stání a já vešel. „Já vám ho podržím“ řekl Mirek, když viděl, jak se Regulovi ani trochu nelíbím, dělal dojem, že by se se mnou nejraději proběhl po štontě.

Ale Regulus se mi také ani trochu nelíbil. Srst měl takovou - no čištěná byla, ale bez lesku, zježená, matná. Krk držel nahoře, ale tak jako bez elánu, spíše namáhavě, a úplně nejsmutnější byly vypoulené oči, trošičku podbarvené krevními žilkami v bělmu, až to vypadalo na pěknou bestii. Uši dozadu a furt se ke mě točil zadkem.

„Von takovejdlle normálně neni, von je hodnej, ale když přide někdo cizí, tak ho dloubá do toho krku a vono ho to asi bolí a tak má strach“ mi Mirek vysvětlil jeho chování a mě přišlo Regula najednou tak líto.

Vid', kamaráde, každý dělá svou práci, tys loni vyjezdil titul, a když ti není dobře, tak ti ještě dělají bolest. Člověk člověku to možná nějak vysvětlí, ale jak pomoci tobě? Kdybys aspoň mohl říct, co tě bolí. Mirek držel koně a oba koukali na mě, co já udělám. Ale já nevěděl, co bych a jak bych. Až Mirek řekl „má to tajdle na krku“ a ukázal prstem.

Na pravé straně krku, tam, co normálně u koní i u lidí je po straně takový žlábek, co jde od hlavy po krku ke klíční kosti, také se dá říci rýha karotické tepny, tak tam nebyla rýha ale jelito. Nebo něco, co se mu podobalo, a bylo to překryté srstí. Ale na druhé straně krku byla rýha normální, což mi moc pomohlo, protože se domnívám, že podle svislé osy by pravá strana vůči levé měla tvořit zrcadlový obraz. To jsem zjistil pohledem, a nemusel jsem na koně sahat, což nám ještě ale zdaleka neusnadnilo konverzaci, jestli se to tak dá nazvat.

Začal jsem koně „osahávat“ levou rukou, čímž myslím, že si středem levé dlaně, kterou mám citlivější než pravou, zjišťuji auru. Bezkontaktně, milý čtenář určitě ví, co to znamená, ale Regulus po mě stále koukal krhavýma očima. Zlatý Mirek ho držel dobře. Začal jsem si uvědomovat rozdíly ve vnímání aury, okolo nemocné strany krku to v dlani „brnělo“, na druhé straně krku ne. Ale to je nám ještě pořád málo platné. Co dál? Začal jsem obcházet celého koně kolem dokola s levou dlaní otočenou ke koni jako minohledačkou. Několikrát. Pořád bez dotyku, takže Regulus pomalu ztrácel ten šílený strach a Mirek po chvíli dostával dojem, že asi „plavu“. Až potom, co se kůň zklidnil, jsem ve změti energetických informací začal vnímat, že levé podžebří Regula mi dává stejný signál jako pravá strana jeho krku. Pokusil jsem se zklidnit sám a podívat



se do Času. Ucítil jsem podzimní sychravo a mokrý chlad. Ptám se: „Nemá to už trošku zanedbané, myslím, jako že to má dlouho?“

„Jo, je to už vod řína, ale s přestávkama. Jenže mezi tím se tu střídali veterináři.“

Po krku v tomhle místě běží meridián žaludku, aspoň u člověka. U koně by neměl být velký rozdíl, myslím si, a navíc Mauglí také říkal „jsme jedné krve ty i já“. A žaludek je řízen slinivkou a ta začíná zlobit s podzimem.

Levá strana podžebří je vždycky slezina a slinivka. V našem případě slinivka, a pak si uvědomuji, že těch pár koblížků v jinak čistě podestlaném stání má kyselý čmuch a mizernou konzistenci, jsou roztráštěné. Takže střeva a žaludek k tomu.

Z auta jsem vzal s sebou igelitku bylin. Koukám do ní a hned kontroluji, které jsem namátkou vybral, abych měl první pomoc pro tehdy ještě neznámého koně. Spokojeně zjišťuji, že i tentokrát „náhoda“ vybrala dobře, a že byliny jsou na slinivku a podpůrně i na játra. „Tohle mu budete dávat dvakrát denně“ určuji a hned slyším repliku: „To mu máme vařit čaj?“

Kůň čaj nepije. Ani kdyby byl z Míšeňského porculánu, nebude, zkuste to, třeba až budete mít čas, bylinky a koně.

Říkám, že se to bude brát jako seno, což je usušená bylina. Jenom že ty moje jsou hořké.

„Tak já skočím pro oves a zamícháme to do něj“ řekne Mírek, pustí koně a utíká pro ten oves. A já zůstal sám s koněm. Hrstku přeukrutně hořkých bylin hodím do prázdného žlabu a koukám, kudy pryč. A Regulus se natáhne ke žlabu a líže ty hořké byliny a asi mu to dělá dobře, protože než přišel Mírek s ovsem má vylízaný žlab a tváří se spokojeně.

Asi po měsíci se stavil Martin a povídá, že došly byliny a že bych měl poslat další. Bohužel jsem neměl čas a poslal je se zpožděním. A pak za dalších čtrnáct dnů jsem zas přijel.

Ten samý koňský vzduch je od parkoviště až ke stájím. Je nádherné úsměvné ráno, koně šlapou a i pan Vítek, který hadicí stříká koním nohy se usmívá. On to nedělá často a každému.

„Viděl jste ho? Ne? Jděte se podívat!“

Jdu se podívat.

Otevřu posuvné dveře stání a vidím koně.

Nádherná lesklá a hladká srst, elegantně krásná křivka vztyčeného krku a hlava s výrazem klidu a pozornosti. Krásné a lesklé oko. Bez agrese, a tak vlezu dovnitř. Regulus oběhne štont, ale je to beze zloby a emocí. Pouhé oběhnutí s předvedením radosti z pohybu. Zastaví se u mne, chvíli se na mne zblízka dívá a pak lehounce vycení zuby, skloní hlavu a vezme rukáv mé sváteční a jediné kožené bundy mezi zuby a lehounce jím zatřepe, jako když vítáte dobrého přítele potřesením ruky. Jeho pravé oko je proti mé tváři a dívá se na mne s klidem, pohodou a přátelsky, pokud to tak lze říci. Je mi radostí do breku.

„No co tomu říkáte, není to výborný?“ nadšeně křičí pan Roman Vítek který mezitím přišel, „koukejte, dloubu mu do toho krku a je to dobrý“ a vráží Regulovi oba palce hluboko do krku v místech, kde dříve bývala ta oteklá bolestivá jitrnice, a dneska je jen krásný čistý krk bez bolestí a strachu. Koně to nebolí, spíš to nevnímá a jakoby se směje, a pan Vítek se směje také a i já se směji radostí a trošku si utírám slzy, aby to Regulus neviděl, ale on to vidí a vůbec mu to nevadí.

### Nemoci máme jen ty, co měli předkové

Mezi některými lidmi panuje názor, že se musíme chránit, abychom náhodou neonemocněli.

Nechci je násilím převracet na jinou víru, ale žádná nemoc není náhodou. Nikdo z nás si nevymyslí nějakou nemoc, která je zvláštní a mezi předky nebyla. Jistě, vždy se dá narazit na výjimku, ale mnoho výjimek může být výjimkou pouze pro špatné určení souvislostí. Máme jen takové nemoci, ke kterým jsme zdělili nějaké dispozice. Ty dispozice jsou genetické a jsou zapsány v našich chromozomech od okamžiku početí a platí až do smrti. Na skladbě a síle dispozic se podílejí naši předkové údajně až do sedmého kolena, což je sice krásný údaj, ale málo platný. Těžko budeme pátrat v zástupu 254 předků po někom, po kom máme dejme tomu křivé špičáky, a i kdybychom se dopátrali k někomu, kdo je přibližně století po smrti, je nám to k ničemu, protože ty zuby zlobí nás a teď a ne jeho, když je potřebuje asi tak jako zimník.

Ještě je dobré znát i některé zdravotní poruchy, které „vyrůstají ze stejného kmene“, dám příklad: základní porucha jater se může projevit špatným trávením, kožními poruchami, některými alergiemi, nespavostí, bolestmi hlavy a migrénami, pícháním v třísele, „falešným“ zánětem slepého střeva, bolestmi kyčelního kloubu, vedoucími až k totální endoprotéze téhož, bolestmi na vnitřní i vnější straně kolena, jaterní či žlučnickovou kolikou a třeba těmi křivými špičáky, jen tak namátkou. Vidíte, a na první pohled by se zdálo, že některé z uvedených problémů spolu nesouvisí. Takže: jestliže někdo kdy onemocněl žloutenkou, nebylo to proto, že jí náhodou chytil, ale chytil ji proto, že měl geneticky oslabená játra, čili měl k tomu rodovou dispozici.

Vemte si třeba třídu školáků, kde se vyskytla žloutenka. Všichni jsou z toho zděšení, tím „všichni“ myslím hlavně rodiče, děcka se spíš těší na volno, nebo se tím aspoň baví. (Je znám případ, kdy podnikavé a nemocné děcko za desetikorunu líbalo spolužáky, aby také mohli být nemocní doma.)

Co ale udělá žloutenka? Vybere si z celé třídy pár jedinců, kteří mají dispozice k jaterní slabosti. Těch pár dětí samozřejmě onemocní, a ostatní mohou chodit do školy ke své velké lítosti dál, protože na ně žloutenka nemá. Více či méně oslabená játra se projeví rychlostí, některé děcko onemocní ihned, ta odolnější až ve druhé polovině inkubační lhůty. Nu a ti, co mají játra v pořádku prostě ne onemocní vůbec, a v praxi je tím vysvětleno proč při žloutence ne onemocní hned celá třída nebo škola najednou.

Podobné, nebo spíše stejné závislosti jsou i při genetickém oslabení ostatních orgánů, třeba ledvin, slinivky, srdce, plic či štítné žlázy.

Abychom nebyli na své předky zlí, pamatujme, že jsme od nich do vínku dostali i vlastnosti příjemné a dobré. Krásná žena by měla vědět, že není krásná proto, že kupříkladu chodí pozdě spát, ale že měla mámu nebo některou prabábu vyhlášenou krasavici. I chytrý student není chytrý jen tak sám od sebe, ale má to po některém z předků. Tyto klady si však málokdy uvědomujeme, a když, bereme to jako že to je v pořádku a tak to vlastně má normálně být.

Inu, nevděk světem vládne.

Tak třeba angina. Mnohé maminky jsou přesvědčené, že je od toho, že dítě nenosí šálu. A „bazírujou“ na ní, zbytečně ovšem, znám mraky lidí, kteří šálu nenosí a anginou netrpí. Ani já ji nenosím, už pěkně dlouho, od té doby, co mi to moje vlastní matka nařizovala a jednou mi ji uvázala tak důkladně, že mne na ní přiškrtla. (Možná v tom bylo ještě něco jiného, snad žakovská knížka, dnes již nevím.)

A co to vlastně je, ta angina?

Je to stav, kdy se na našich - to snad raději ne, spíš na vašich - to také neprojde, tedy na jejich mandlích vykultivuje kolonie streptokoka nebo stafylokoka nebo nějakého jiného prevítu, který tam pěkně hnisá. A přitom to taky bolí, a nedá se polykat a podobně, ale to jsou, podle mého názoru jenom doprovodné projevy. Jako hlavní vidím poruchu funkce slinivky, (už zase!) která způsobí změnu kyselosti na sliznici v krku a ta „hodná“ mikroflora, která tam byla a chránila nás pak vychcípala, a následně se tam vykultivovala ta „ošklivá“, viz výše.

Tělo se brání, tak přitopí a zvedne teplotu. Tím, a také kloktáním se hubí část „ošklivé“ kultury v krku, ale protože jinak tam má vhodné podmínky, zase se namnoží. A tak to chodí kol dokola, až se zavolá lékař, ten nasadí penicilín nebo podobný mlsek a mikroflora vychcípá úplně všechna. Protože ale pacient mezitím moc nejí, nebo dokonce má nařízenou dietu, slinivka je méně drážděná, acidobazická reakce na sliznicích se normalizuje a pokud se vykultivuje nějaká mikroflora na nějakých sliznicích, už by to měla být ta „hodná“. Obvyklý průběh, šála nešála. Pokud chytne anginu také na jaře, jsou v tom ještě „namočena“ játra, ale zase jen taková, která jsou po předcích oslabená. Snadno je pak „rozhodíte“ špatnou dietou, zejména v období, kdy jsou zranitelnější.

## Kapitola 5.

### Nadváha a diéta

Jsou mezi námi mnozí, kteří tyto dva pojmy spojují. Jsou dokonce i tací, lékaře nevyjímaje, kteří tvrdí, že tlustí jsou ti se sedavým zaměstnáním, kteří se přecpávají, a nastojte, ani po práci si nejdou zaběhat. (Takového běhacího lékaře jsem ještě nepoznal.)

Dietolog varovně zdvíhá prst: ve vaší skladbě potravin chybí dostatek vlákniny (minerálů, vitaminů, celozrnného pečiva, zeleniny, ovoce, bla bla ) a proto jste obézní až tlustí. Ve své krátkozrakosti nevidí, že mnozí obézní, zejména ženy se trápí různými doporučenými i nedoporučenými dietami, omezují dávky potravin ve své stravě, chodí cvičit, jezdí na kole, nebo alespoň pálí joully (ti mladší) nebo kalorie (ti dříve narození) prací na zahrádce.

Navzdory všemu tornu úsilí a týrání těla i psýchy je výsledek buďto žádný, nebo tak zvaný jo-jo efekt, který způsobí, že dva kilogramy hmotnosti pracně ztracené je hbitě nahrazeno třemi kilogramy hmotnosti získané. Jsou to prostě lidé, kteří přibírají, kdyby tak řečeno „pili vodu“. Jedna herečka, tuším paní Olga Scheinpflugová, o tom kdysi krásně vyprávěla:

„Představte si jak v létě po koupeli, v lehkém župánku si stoupnu na váhu a mám rovných šedesát kilo. Vezmu si do ruky desetidekového vuřta a vidím, že vážím šedesát kilo a deset deka. I sním onoho vuřta, zvážím se a mám šedesátpět kilo.“

Ale teď pozor: Existuje mezi námi skupina lidí, a na ty opravdu pozor, ano, kteří mají sedavé zaměstnání, sní, co je napadne, necvičí ani náhodou, nezajímají se ani o to co je to vláknina, o dietách neví vůbec nic, od přítele se nechají zvat na

večeře (přímo strašné!) a přitom všem jsou protivně štíhlí až hubení.

Vysvětluji si to tím, že tito lidé jsou buďto špatně informovaní o tom co by měli jíst a jak žít, nebo je příčina v něčem úplně jiném. A to navzdory lékařům a těm, kteří se nám snaží vnutit nějakou zaručenou hubnoucí dietu. (Ty diety jsou skutečně výborné, ovšem ne pro ty, co chtějí zhubnout, ale pro ty, co je vyrábějí a prodávají).

To něco úplně jiného, v čem je ta příčina, je - laická veřejnost už to určitě ví - štítná žláza, takto glandula thyroides, a její funkce. Ta funkce je buď normální, nebo zvýšená, nebo snižená. A dále je to poměrně jasné, ti tlustí mají funkci sníženou a potřebovali by ji zvýšit, ti hubení mají funkci zvýšenou a potřebovali by ji snížit. Ti co jsou akorát mají funkci akorát a potřebují ji tak akorát nechat.

Mezi veřejnostmi je notoricky známo, že na poruchu funkce štítky se dává jód. Dokonce se traduje, že když se medicí učili na zkoušky, měli úsloví: „Nevíš-li co dáti, dej kálium jodati.“ Čili jodid draselný se na poruchy funkce štítné žlázy užívá, ale jen na tu sníženou funkci, to je pro ty obézní. Jodid je dnes samozřejmě na lékařský předpis, takže pro samoléčbu nepřipadá v úvahu, užívá se tedy to co je dostupné a s jemnějším účinkem. Je to *chaluha bublinatá* (*fucus vesiculosus*), která smrdí po moři a má i takovou chuť, pakliže je užívána v nálevu. Takže někteří slabší jedinci si dvakrát denně lžičku drogy zamontují do medu nebo jogurtu, je to jedlejší, i když jsou tací, kteří tvrdí, že jim to chutná i samotné nebo v tom nálevu. Inu, má to pámbu všelijakou čeládku.

Určitým zlepšením je *slisování chaluhy do tablet*, obchodní název je Kelp, to se prostě spolkně a zapije a ta chuť v břišku už nevadí. Jod má v těle to poslání, že přiměje štítnou

žlázu k intenzivnější výrobě hormonu thyroxinu, který má mimo jiné regulovat tělesnou hmotnost. Ten hormon se dá do těla dopravit i lékem, je to Eutyrox, ale to znamená, že tu štítnou žlázu k výrobě toho hormonu nepřimějeme, protože proč by se namáhala, když se do těla ten hormon dostane jinak. (Pak ovšem jste na léku závislí).

Zatímco: při zvýšené funkci štítka toho thyroxinu vyrábí habaděj, a zde by léčba jodem v jakékoliv formě jen uškodila. Tady je na místě něco, co funkci snižuje a to je bylina *Karbinec evropský* (*lycopus europaeus*), buďto používáme čistou drogu formou nálevu, nebo v tinktuře, na ní znám jediného výrobce a tím je firma Herba Vitalis. Léčba postupuje pomalu, ale postupuje, buďte trpěliví.

Pokud je někdo akorát a má funkci akorát, dělejte, že jste negramotní a nečtete žádné poučky, to je jediná poučka, kterou vám - s klidným svědomím - mohu dát.

Tato kapitola byla nadepsána nadváha a dieta. Tu nadváhu jsme svedli na štítnou žlázu, co teď s tou dietou? Je to jednoduché: Dieta je to co jíme. Když nám nějaké jídlo či potravní složka dělá špatně, pak ji prostě nejíme. Nu a tomu se říká úprava diety. Není to řešení, správně by se měly trávicí orgány vyléčit a spravit tak, aby byly opět schopny problematické potraviny bezchybně zpracovat a zažívat, a dieta by měla být jen ochranné opatření na přechodnou dobu, než je příslušný orgán vyléčen. Někteří lékaři i léčitelé však samotný fakt nařízení upravené diety považují za léčebnou proceduru a povyšují ji na definitivní řešení, s čímž hluboce nesouhlasím.

Co se má v tomto případě léčit? Prvořadě pankreas a játra, doplňkově ledviny, plíce a srdce.



## Kapitola 6.

### **Můžeme se orientovat ve štítných žlázách?**

Jak se pozná porucha na štítné žláze? Buďto laboratorně z náběru krve podle obsahu hormonu, (což se stává), nebo podle symptomů, což je rychlé, poměrně jednoduché a nepotřebujeme tu laboratoř. Takže:

Zvýšená funkce v rámci normy se u „zkoumaného“ jedince projeví jako štíhlost až hubenost, může sníst téměř všechno a v jakémkoliv množství, závistivci tvrdí, že má tasebnici, není to pravda. Dotyčný-á má oči jasné, velké, okouzluující až t.zv. „na zbrojní pas.“ Krk je štíhlý a nejeví většinou žádné známky zvětšení žlázy, povaha je zato velmi často prudká, konfliktní, je to lidově „ohýnek u zadku“. Inteligentní, rychle myslí, rychle jedná, často až zbrkle. Při rozhovoru často skáče do řeči a odpovídá na otázky, které se druhá strana již již chystá položit. Netrpělivost. Má ráda akci a dynamičnost, ale není vždy „běžec na dlouhé tratě“, tohle je míněno obrazně, protože docela dobře uběhne i maraton. Soutěživý typ, snaha se prosadit. Často problémy s kostrou, zejména s páteří, častěji u dívek a žen skolióza. Časté napadání na jednu nohu víceméně dobře kamuflované, které se projeví různě ošlapanou podrážkou a podpatkem, vypadá to, jako by byla jedna noha kratší, ač se většinou přeměřením zjistí, že tomu tak není. Zvýšená funkce se ale často postaví na jakoby „kratší“ nohu a druhou, „delší“ elegantně pohodí kolem sebe, což v případě hezkých nohou může vypadat i efektně. Všimněte si, že je to vždy stejná noha, na které se stojí a stejná je i ta pohozená; začnete-li pátrat po příčině, zjistíte, že je křivě nasazená kost křížová a pánevní, takže na jedné straně je i výše umístěn kyčelní kloub a příslušná noha má jaksi dále na zem. Odtud je i

eventuální napadání na jednu nohu a opotřebovanější podpatky. Úrazy z tohoto hodnocení prosím vynechat!

U žen a dívek často gynekologické problémy, bolestivá menstruace, nepravidelná, někdy až velice, není výjimkou několikaměsíční pauza, problémy s otěhotněním, i když bývá mnohdy vyšší zájem o druhé pohlaví. Jsou další symptomy, třeba horší prokrvení, zejména končetin, s tím související studené ruce nebo nohy nebo obojí. Zvýšená funkce štítky se dost často, ale ne vždy!, vyskytuje u dětí a mladších jedinců vůbec, pokud je orgán mladý a silný a výkonný.

S přibývajícímí lety stoupá „únava“ orgánu a klesá výkonnost, opět opakuji, že ne ve stejné míře a také to být nemusí.

Snížená funkce štítné žlázy má opačné symptomy.

Osoby s touto poruchou bývají silnější, zavalitější až obézní. Oči malé, nevýrazné, jakoby zapadlé a někdy dělají „kalný“ dojem, barevný tón může být bledý až „vyšisovaný“. Myslí jim to dobře, ale neskáčou do řeči tak často, jsou klidnější, rozvážnější, i dobrosrdečnější. Lépe zvládají stresy, nejsou hysterické, i když vyšší plačtivost je možná. Chtějí-li, mají obdivuhodnou výdrž psychickou i fyzickou. Může být tendence k vyššímu krevnímu tlaku a srdečním a žilním problémům. U žen bývá leckdy silnější menstruace. Na krku již někdy bývá znatelné zvětšení žlázy v různém rozsahu, od slabého až po výrazné „vole“ až se nedá zapnout límeček. Poměrně lépe snášejí zimu, kožich si berou spíše pro parádu a šálu nenosí vůbec.

Zde popsané příznaky jsou orientační a zdaleka nejsou všechny, jejich výčet by byl mnohem delší a vymyká se rámci tohoto sdělení. Vůbec to neznamená, že se vyskytují, nebo projevují všechny a vždy, nemusíme mít všechno. Z praxe je ověřeno, že se jich vždy vyskytuje několik, a usnadní určení do které skupiny ten který člověk patří. Nezapomeňte ale, že

nikdo není jenom jasně černý nebo bílý a jsou i případy, kdy se vyskytuje takový mix, že běžné poučky jdou stranou, proto je vždy třeba opatrnosti, pozornosti a promyšlení.

Chcete se sami naučit rozpoznat základní příčiny  
nemocí a potíží a vědět, jak jim předcházet ?

**Navštivte**  
**dvoudenní seminář** pana Romana Kindla.  
Více informací najdete na konci knihy.

**BYLINY KINDL, Řeznická 13, 110 00 Praha 1**  
telefon: 222 130 886, e-mail: [info@bylinarstvikindl.cz](mailto:info@bylinarstvikindl.cz)

**[www.BylinarstviKindl.cz](http://www.BylinarstviKindl.cz)**

## Kapitola 7.

### **Kapitola o bylinách, i když o bylinách zde toho bude vlastně velice málo**

Kdesi jsem řekl či napsal, že naši prapředci se živili sběrem, a že jedli hlavně rostliny, které pro ně byly hlavní potravní složkou. Jedli je celoročně a v různých fázích vývoje a ne vždy všechny a ne všichni stejně. Některým předkům více chutnaly některé rostliny nebo jejich části, než jiné. Takže když byla možnost výběru, každý jedl to, co mu nějakým způsobem vyhovovalo, nebo nějak dělalo dobře. Dokázat to přirozeně nemohu, ale proč by jedli něco, po čem jim bylo špatně, nebo to nechutnalo, když vedle rostla jiná rostlina s lepší chutí nebo účinkem?

Tak praštění přece nebyli, i když byli ještě nevyvinutí. Prostě ne všem vyhovovalo totéž, a také totéž nemohlo vyhovovat stejně v průběhu roku, ale jen tehdy, když to bylo k mání, tedy když to rostlo. A to jsme po svých předcích podědili.

Neúčinkuje jediná stejná bylina na všechny stejně, a navíc se účinnost a tím i vhodnost jednotlivých druhů bylin v průběhu roku mění. Známe to i podle chutí, co chutná mě nemusí chutnat druhému, co mi chutná na jaře mi nemusí chutnat nebo dělat dobře v zimě, co chutná mladému nemusí dělat dobře starému a naopak. Zním mnoho žen-maminek a babiček, které se v rozhovoru o počasí, počítačové technice, dostižích, údržbě atomových reaktorů, rozmnožování chobotnatců, kosmické metalurgii a dalších důležitých disciplínách vyjadřují přesně, jsou erudované a tak řečeno jsou „in“. Běda však, když zahlédnou nějaké děcko v dohledu, nejlépe svoje, a začnou je vyživovat podle svých představ, nebo podle shlédnutých reklam. Myslím tím běda tomu dítěti.

„Neříkej mi, prosimtě, že ti to mlíko nechutná, vůbec nevíš, jak je to zdravý a nějak do tebe ten vápník dostat musím!“

„Mami, já to nechci“ tvrdí dítě a lehce zelená.

„Tak nepudeš ven, až to vypiješ!“

Dítě chce jít ven a tak to mléko vypije a bolí ho břicho a maminka má radost, že to zase zvládla. Někomu špenát chutná, někomu ne. Ten druhý by ho prostě neměl jíst.

Za babičkou přijede vnučka na prázdniny a babička spráskne ruce „holka, ty vypadáš, takhle hubená, no ty tě na ty škole živěj“ a když dává na stůl, vnučce brambory plavou v sádle.

„Babi, já to nechci, to je moc mastný“ a doví se:

„I kuš! Já vím sama, co potřebuješ!“ načež to vnučka pro dobrou vůli zkusí sníst, logicky jí je špatně, příště už to nejí, babička na ní žaluje a chudák holka má ještě problémy doma.

Nechci tím říci, že by snad rozmnožování chobotnatců naše maminky a babičky nemělo zajímat, ale rozhodně by se měly zamyslet nad tím kdy a komu a co a jak vaří. (A také kuchaři-profesionálové a dietologové a veškerá veřejnost, kterou zajímá jídlo).

Znám ale také rodinu, kde maminka dává na talíře a volá do jídelny: kdo chce špenát a kdo chce zeli? a musí se ptát ještě jednou, protože polovina rodiny křičí „zeli“ a druhá polovina „špenát“ a to tak, že najednou, takže maminka nerozumí. Téhle rodině fandím, i když to vlastně nepotřebuje, jí fandí ta maminka.

Tohle mají Číňani perfektně probádané a vtělili své poznatky do jednoduchých pouček, nebo chcete-li pravidel,<sup>5</sup> podle kterých se upřednostňují různé chutě podle ročního

období. Takže na jaře převládá chuť kyselá, v létě hořká, v pozdním létě sladká, na podzim pikantní a v zimě slaná.

Kdybych se ještě vrátil k našim prapředkům, tedy jen pro příklad jak dlouho se ty byliny mají užívat.

Vlastně pořád.

Pokud někdo pije léčebný čaj, tak jen po omezenou dobu, řekněme tři týdny a pak udělat na týden pauzu, pak to zopakovat. To by měl bylinkář správně také říci. Ale i když to neřekne, sami dojdete k názoru, ostatně velice správnému, že nejdéle po čtvrt roce by se mělo zkontrolovat složení bylinného čaje a pravděpodobně něco nebo všechno změnit. A za druhé zařadit do jídelníčku další byliny, rozuměj zeleninu, podle toho jakou příroda právě nabízí a která vyhovuje jednotlivým trávníkům. Jinou metodou, jak poznat správnou dobu pití čajů je pozorování svých chutí. Vysvětlím to na příkladu: játra pije svůj jaterní čaj, který je hořký. Ještě jsem neochutnal jaterní čaj, který by hořký nebyl, on snad ani neexistuje. A ten čaj, přestože je hořký, tomu člověku téměř chutná, a pije ho třikrát denně dva měsíce, na hořkou chuť si zvykl tak že ji už téměř nevnímá a najednou mu to přestává chutnat. Na mou duši, už to pít nechce, a to je přesně ten okamžik, kdy jeho játra dále nepotřebují buď to léčit, nebo čaj tohoto složení.

A to je také ten moment, kdy se s tím čajem má přestat.

Je na místě udělat několik dnů přestávku, řekněme týden, deset dnů a pak se zamyslit: vrátily se původní příznaky, nebo jaterní problémy během té přestávky? Pokud ne, je zatím vyhráno a stav se normalizoval. Pokud ano, je na místě léčit dále. Zkusíme čaj, který jsme měli. Bude-li nám chutnat, jedeme dál, nebude-li, je čas změnit složení. Jak se pozná bylina, která vyhovuje konkrétní osobě? A je vůbec třeba, aby se vybírala?

Laskavý čtenář jistě pochopil, že je to jen řečnická otázka a že to vybírání bylin je třeba a je možné. Proč?

Již jsme si řekli, že každý z nás je jiný než ten druhý, ať již pro odlišné genetické dispozice, nebo odlišný styl života, pro odlišné zdraví psychické i fyzické a snad pro tučt dalších důvodů. Proto se pro každého mohou hodit jiné byliny, nebo jejich kombinace.

Nemám proto v přílišné oblibě továrně vyráběné čaje standardního složení s tím, že mají pomoci všem.

Ani nemohou.

Pokusím se to vysvětlit. Byli jsme před chvílí u jaterního čaje, zůstaneme u něj ještě chvíli. Na játra dobře funguje na celém světě velké množství bylin, jejich počet jde do stovek, možná tisíců.

U nás je jich také hodně, ale v běžné praxi se jich používá asi okolo dvaceti. Každá má ale poněkud posunutý hlavní směr účinku, může zklidňovat podráždění, může zvyšovat sekreci žluči, může odstraňovat křeč jater a žlučvodů, nebo rozpouštět kaménky, regenerovat poškozenou tkáň, tlumit bolesti při kolice a tak podobně. Už je vám asi jasné, kam mířím, každý potřebuje jenom něco z těchto účinků, a když se většina těchto bylin sesype dohromady, pak uživateli může pomoci jen zčásti, ale zčásti může mít opačný účinek. Proto se u některých lidí tyto univerzální směsi míjí účinkem, i když jiným jsou schopny skutečně pomoci.

A tento princip platí i pro ostatní čaje, tedy průduškové, ledvinové a další. A proto preferuji výběr bylin pro každou konkrétní osobu, jde to, skutečně. Jak? Existuje několik způsobů, popíši jich pár pro vaši orientaci.

## A.) Položení rukou.

Pro začátek vybírejte byliny sami pro sebe, v klidu, třeba i beze svědků, aby vám do toho nemluvili. Vezměte si sáček s bylinou do ruky a pokuste se vnímat pocit, jaký na vás dělá. Můžete ji také mít položenou na čistém stole a jen nad ní položit ruku tak, aby jste se jí nedotýkali, asi jako když chcete zkusit teplotu jídla. Já používám levou dlaň, je citlivější, a vzdálenost od zkoumané byliny je asi 5 až 25 cm. Pak už jen se soustředit na vnímání pocitu, jakéhokoliv. Zahod'te myšlenku, že to nejde nebo že si z vás dělám legraci. Nedělám, jde to, pracuji tak dnes a denně. Začnete vnímat pocit, který je buď příjemný, nebo nepříjemný. Zjistíte, že máte pocit, jako by vás dlaň brněla, hřála, nebo nějaké jiné pocity. Nejde to? Zkuste jinou bylinu, drogu z ní připravenou, ale i jídlo, láhev vína anebo léky, které berete vy nebo někdo z rodiny. Vždy si, třeba v duchu, položte otázku: „Je tahle bylina (lék, jídlo, pití, tinktura atd.) pro mne dobrá?“ A pak se znovu soustřed'te na pocit. Opakuje se vám ten samý, nebo podobný vjem, jako při prvním pokusu? Ten, o kterém jste si říkali, že je to nějaký omyl a falešný pocit, který si sami namlouváte a který jste předtím vědomě zavrhlí? Tak to je přesně to, na co jsme čekali. Teď se už nebojte, ona nejhorší smrt je z vyděšení, a konečně se rozhodnete: Je vám ten pocit milý, příjemný? Jestli ano, pak je ta bylina pro vás vhodná. V opačném případě je tomu naopak, jak kdysi pravil jeden náš totalitní politik. A takovou bylinu prostě neužívejte. Pak si zkuste druhou, třetí, až si takto vytipujete soubor



bylin pro vás vhodných. Z nich si můžete sestavit vlastní směs, buďto podle návodu v herbáři, nebo dle vlastní úvahy. Až to budete mít, položte si zvolený soubor sáčků bylin na hromádku a opět zkuste rukou, zda „hřeje“, nebo zda je nepříjemný pocit. V druhém případě je někde chyba, třeba se některé byliny mezi sebou nesnáší, a vy stejným způsobem určíte, kterou ze směsi vyloučíte.

Až se to naučíte dobře pro sebe, zkuste se naučit vybírat pro druhou osobu. Je opět pro začátek snazší, když je při tom poblíž vás, a vy si opět rukou přejíždíte nad zkoušenou drogou, a opět se v duchu (nebo i nahlas) ptáte: je tento řebříček, tato bylina vhodná pro Karla, zde přítomnou paní Kašparovou, nebo i pro tohoto pejska, kterému není dobře? Postup je vždy stejný, byliny doprovázené příjemnými pocity použijete, ty druhé přirozeně ne.

Až i tohle zvládnete, bude to již výrazně snazší a rychlejší než ten úplný začátek, tak skoro bez překvapení zjistíte, že jste schopní pracovat i pro vzdálené osoby, od nichž máte jen fotografii, dopis nebo jen pár řádek kde si poznamenala, co má nakoupit. Až budete virtuos i přes tohle, můžete se pustit do určování bylin pro nepřítomné, kteří jsou dosažitelní pouze přes myšlenky u vás přítomné třetí osoby, a opět stejným způsobem, tedy přiložit ruku nad bylinky a hledat příjemné-nepříjemné. Chce to cvik, hodně cviku, a také hodně soudnosti a odpovědnosti, pamatujte, že jste schopni ovlivnit zdraví svoje i těch druhých jak v žádaném pozitivním směru, ale i v nežádoucím, tedy negativním.

## B.) Příkládání bylin.

Určitě víte, že všichni máme na těle místa, která jsou zvlášť citlivá. Z nich se dá výborně využít místo, kte-

rému se říká Sluneční pleteň (solar plexus), nebo okolí srdce, také čtvrtá čakra. Prostě vezmete balíček bylin, přiložíte na solar nebo srdce a vnímáte, jaké pocity vám v něm vznikají. Ta místa jsou natolik citlivá, že téměř nemůže dojít k omylu. Opět si podle příjemných pocitů rozdělíte byliny na vhodné, a podle nepříjemných na nevhodné, po nějaké době cviku tak můžete nakládat i se souborem bylin, směsí.

Opět je to metoda, kterou jsem nesčetněkrát vyzkoušel v praxi. Pokud sestavuji směs pro další osobu, (a to je téměř vždycky) a mám ji na dosah, požádám ji, aby si poskládané byliny (třeba ještě nesmíchané, v samostatných sáčcích) přiložila na břicho a chvíli je tam podržela. Někteří klienti neví o co jde, ale jsou již mnozí, kteří vědí velice dobře, že teď záleží na jejich pocitu, zda se připravovaná směs bylin opravdu povedla. S úsměvem mi hlásí, „je to příjemné, cítím se dobře“. Já to samozřejmě již vím dopředu, protože se dokáži jakoby „přeladit“ na jejich osobu a jejich pocity si umím přečíst sám. Ale vždy mám radost, že je „čtu“ dobře a naše pocity se shodují.

Podobným, nebo úplně stejným způsobem si můžete ověřit vhodnost všech dalších užívaných věcí, mohou to být i různé mastě, tinktury, kapičky, ale i léky nebo i potraviny a potravinové doplňky. Nezapomeňte ale, že aby tohle kdokoli spolehlivě a dobře uměl, je potřeba to cvičit a učit se, učit se, učit se.

### C.) Pak existuje ještě jedno

kouzelné místo na těle, které umí „číst“ daleko nejjemněji. Umí číst nejen informaci z bylin, i informaci z psaného receptu, ale i z dopisu, jasně že neotevřeného. Kdo zná Pošťáckou pohádku od pana Čapka, ví už, kam mířím. Ano, je to na čele, kde je místo „třetího

oka", kde si Indky malují červenou tečku a kde je sídlo šesté čakry. Chci tím říci, že pan Čapek ve své pohádce vůbec nelhal, a je to způsob, který po náležitém procvičení můžeme využívat též. Tady ale ono Leninovo heslo o učení platí ještě více.

Protože jsme opravdu každý jiný a máme různé schopnosti a citlivost, nemohu nikomu doporučit, kterým způsobem začít. Příkládání ruky a pokládání na břicho je nejsnazší a snad nejvhodnější pro začátek, ale bude lepší, když si to v praxi zkusí každý sám.

#### D.) Máte-li pomocníka,

můžete si zkusit něco jiného. Vybíráte si byliny pro sebe? Výborně, zatím na nic nesahejte a upažte jednu ruku. Pomocník, který stojí před vámi, vám tu ruku sklopí dolů, ale musí k tomu vyvinout nějaké úsilí, určitou sílu, kterou by si měl zapamatovat. Nyní si do druhé ruky vemte zkoumanou bylinu, přiložte na srdce, nebo srdeční čakru, chcete-li, a znovu upažte ruku, jako posledně. Pomocník má opět za úkol vaši paži „sklopit“ dolů, ale musí si všimnout, jak velkou sílu k tomu potřebuje. Je-li potřebná síla větší, než byla ta „naprázdno“, je to známka toho, že třímaná bylina je pro vás vhodná a že vás „posiluje“, je-li potřebná síla menší, jste jakoby „oslabeni“ a od takových kytek radši dál. Pokud je síla stejná, je to tak na rozhraní, nepomůže ani neublíží a tedy je vlastně zbytečné něco takového užívat, snad jedině když nenajdete vhodnější bylinu na doplnění do licheho počtu.

#### E.) Další, poměrně snadný způsob

je používání kyvadla nebo virgule. Kyvadla jsou u nás k dostání v různých tvarech a hmotnostech a s vnitř-

ním otvorem i bez něj, mosazné, chromované i keramické, dle mého soudu v nich není výrazný rozdíl. Pakliže se s kyvadlem naučíte dobře pracovat, můžete používat všechna, která jsem uvedl i neuvedl, pracujete třeba i s šiškou uvázanou na niti, křišťálovým přívěskem či prstýnkem uvázaným na vlasu. Když potřebuji něco vykývat, a nechci hledat kyvadlo, použiji i svazek klíčů, protože je při ruce.

Pamatujte na jedinou věc: jakékoliv, nebo lépe všechna kyvadla, která používáte, ukazují stejným způsobem „ano“ a stejným „ne“. Každá otázka, ať již položená nahlas, nebo v duchu, musí být jasná a jednoznačná. Ptáme se: Je tato bylina pro mne vhodná? Odpověď je ano, nebo ne, ale je správná.

Pokud se ptáme zmateně „Je to pro mne vhodné, nebo ne?“, pak dostaneme odpověď zcela jistě špatnou, taky bodejť ne, na takovou špatnou otázku. Pokud chcete literaturu, mohu doporučit publikaci „Psychotronika pro každého“ od Jiřího Jančí, odpoví na všechny nejasnosti.

I tady ale hrozí nebezpečí chyb. Je to zejména tehdy, když pracujeme a neumíme se povznést nad věc a vnášíme svůj vlastní názor. Budeme-li pracovat, ku příkladu pro někoho z rodiny, nebo ke komu máme nějaký citový vztah, je možná vědomá i podvědomá snaha dotyčným pomoci a tím mentálně ovlivnit funkci kyvadla a chyba je na cestě. Proto je dobré nejprve začínat pracovat pro někoho cizího, k němuž není citová vazba.

Proč je výhodné takovýmhle způsobem upřesňovat použití bylin? Málokterá má jediný způsob použití, většinou má, řekli bychom „širokospektrální záběr“ a tedy může působit i tam, co nechceme. Dám příklad: list břízy pěkně pomáhá ledvinám a močovým cestám, k ledvinám je šetrný, mírně dezinfikuje a pomáhá i vyplavovat písek. Dokonce i lehce sráží

teplotu a je součástí směsí při dně. Ale snižuje tlak a proto se nehodí pro nízkotlakaře.

Výzkum v oblasti hledání účinných látek v rostlinách obsažených se provádí na celém světě a přeci je mnoho rostlin, o jejichž účinných látkách nevíme ještě vůbec nic a používají se pouze na základě praktických poznatků našich předků. Ale známe všechny ty praktické poznatky? Jistě ne, na některé se třeba ještě nepřišlo, na jiné se již pozapomnělo. Takže zdaleka nevíme všechno, a to se netýká jen laické veřejnosti. Nevědí to ani lékaři, alespoň v drtivé většině ne.

Takové poučky, psané v některých herbářích, nebo na balení s bylinnou drogou, které říkají, že v případě potíží nebo potřeby použití bylinné drogy „konsultujte se svým ošetřujícím lékařem“ jsou pouze alibistickou frází.

Já jsem to zkusil a své ošetřující lékařky jsem se několi-krát zeptal na použití některých bylin. Vždy to bylo po nějaké době, s odstupem třeba i měsíců. Odpověď byla vždy stejná: „No snad byste nedělal takovou hloupost! Vždyť na to nikdo nevěří“. S úšklebkem a odmítavým gestem. Bylo to vždy stejné, nespletla se ani ve frázi, ani v gestu, nikdy. A to byla odněkud z východu, snad Rusínka, kterou si nějaký náš člověk přivezl jako suvenýr, ale myslil jsem si, že tyto etnika mají k přírodě blíž.

A podobnou zkušenost získalo mnoho a mnoho dalších lidí, takže by bylo asi marné očekávat od lékařů nějakou výraznou změnu postoje, ani znalostí, vždyť jsou to stále ti samí.

Vidíte, další důvod, proč se naučit určovat vhodnost bylin.

V herbáři jsem se dočetl i větu: „Rozhodně nelze pitím diuretických čajů kaménky „rozpustit“. Léčba této poruchy

záleží především v řádné životosprávě a zvláštní dietě a vždy ji řídí lékař." (Endris, Korbelář, Naše rostliny v lékařství, 1981).

Z praxe je známo, že to lze, i bez zvláštní diety. Pod pojmem „řádná životospráva" si každý, včetně lékařů, mnohdy představuje něco zcela odlišného, jen se optejte.

Existuje názor, že pánbůh, nebo jiná zodpovědná osoba dává lidem i zvířatům v největší míře právě tu bylinu, kterou nejvíc potřebují. Nevím, kde tato poučka, kterou jsem již mnohokrát zaslechl, má původ, ale když se podívám na takovou *pampelišku*, (*Taraxacum officinale*), tak bych tomu i věřil.

Pomáhá při potížích s játry, žlučníkem, slinivkou, ledvinami i močovými cestami, žaludkem, nechutenství i při cukrovce, jen tak namátkou, a podívejte, je to plevel, který roste všude a nelze se jej zbavit. List nebo kořen by mohl a možná i měl užívat snad každý druhý z naší republiky a okolí. Tato rostlina je krásným příkladem toho, že mnohdy na naše problémy stačí byliny, rostoucí u nás v nejbližším okolí a nemusíme importovat zázračné byliny z Jižní Ameriky, Číny, Šangri Lá a Špicberk.

Dokonce Maďaři z nějaké pampelišky v minulém století vařili kaučuk, říkali jí „koksaghyz", ale už je to přešlo.

Nebo další příklad: Různí dovozci a prodejci a multilevlové se snaží úplně všem vysvětlit, že rostlina *Yucca schidigera* je to jediné, co potřebujem ke štěstí a zdraví užívat, a pokud možno neustále. Prodává se v různých formách a balení, i pod různým označením. I když je pojmenovaná jako *golden yacca*, je to stále totéž. Připisuje se jí množství účinků na člověka, ale některé z nich ve skutečnosti ani nemůže splnit.

Totíž jediné co obsahuje, je velké množství přírodních saponinů, které umějí snižovat povrchové napětí látek, zjednodušeně řečeno rozpouštění, takže má výbornou schopnost čistit tělo, a třeba i vyplavovat odpadní látky uložené ve tká-

ních. Yucca roste na jihozápadních pustinách U.S.A. a místní Indiáni ji po staletí využívají. A dělá jim dobře, protože v těch pustinách, kde je nedostatek vody se jejich organizmus snadněji zanáší odpadními produkty a různými solemi, které by ale byly v případě dostatku vody a správného picího režimu spontánně vyplavovány. Jinými slovy, pokud pijeme dostatek tekutin, nepotřebujeme tak intenzivní čištění.

Pakliže ale někdo má ledviny oslabené se sníženou schopností čistit, pak může nějaký mírný přísun saponinů pomoci a pro ten případ nám naše příroda nabízí mnoho saponinových drog. Že je neznáte? Ale znáte! Jsou to třeba *prvosenska jarní*, *primula veris* a *mydlice lékařská*, *saponaria officinalis*, *violka trojbarevná* i *vonná*, *viola tricolor et odorata*. *Chudobka sedmikráska* - *bellis perennis*, *divizna* - *verbascum sp.*, *kaštan koňský* - *aesculus hippocastanum* také a ještě další rostliny, třeba *list břízy* - *betula sp.*, která se používá na ledviny a močové cesty a při té příležitosti saponiny pomáhají i rozpouštět písek. Nejsilnější je *primula* a *saponaria*, tedy *petrklíč* a *mydlice*, které celou slavnou yuccu svým účinkem hravě převálcují.

Pozor ale, jak znám naše lidi, po přečtení těchto řádků se každý vrhne na pití čaje z prvosenky. Saponiny mohou při předávkování dráždit žaludek ke zvracení, takže buďto jen malé dávky, nebo se pak nevydávejte na cesty, protože co kdyby se vám ten kufr opravdu zvedl.

Jako rozumnou kombinaci saponinových drog a ostatních vidím Harmony tea, tedy „Kindlův“ čistící a harmonizační čaj.

Já v běžné praxi používám asi čtyřicet bylin, z nichž vybrané a do směsi složené byliny většinou úplně postačují. Pro vaši informaci to jsou *svízel* - *galium*, *brutnák* - *borago*, *chaluha bublinatá* - *fucus vesiculosus*, *karbinec* - *lycopus europaeus*, *bukvice* - *betonica*, *podběl* - *tussilago farfara*, *divizna* - *verbascum sp.*, *petrklíč* - *primula veris*, *srdečník* - *leonorus cardiaca*, *kaštan* - *aesculus hippocastanum*, *komonice* - *melilotus off*, *mařinka* - *asperu-*

*la odorata, routa - ruta graveolens, čekanka - cichorium intybus, pampeliška - taraxacum off, jestřabina - galega off., pýr - agropyrum repens, zlatobýl - solidago virgaurea, vřes - calluna vulgaris, tužebník - fzlipendula ulmaria, mochna - potentilla anserina, truskavec - polygonum aviculaze přeslička - eqisetum arvense, čubet - cnicus benedictus, jablečník - marrubium vulgare, zeměžluč - centaurium minus, vachta - menyanthes trifoliata, smil - helichrysum arenarium, fazolový lusk - fructus phaseoli sin semen a medvědice - arctostaphylos uvae-ursi. Všimněte si, s výjimkou chaluhy, která je z moře, jsou všechny ostatní rostoucí u nás, nebo u nás pěstovatelné.*

A většinou to stačí, jen občas je třeba přiřadit některou další drogu.

A všimněte si ještě důležitého faktu, totiž žádná droga z uvedeného souboru není vyloženej jedovatá. I když vím, že „není jedovatá droga, ale dávka“, nepoužívám takové rostliny. Jde to i bez nich.

Ví se, že existují jedinci, kteří si řeknou „já chci být zdravý rychle, a tak si dám silnějši dávku“ a mohou nastat problémy. Tedy používám jen „bezpečné“ byliny, také se dá říci „blbuvzdorné“, Němci na to mají nádherný obrat „idiotfest“!

V případech, kdy klient cestuje, nebo si z jakéhokoliv důvodu nemůže vařit čaje, používám lihovodní tinktury a jsou to téměř vždy výrobky firmy Herba Vitalis. Jsou vyráběné šetrně a v dobré kvalitě. Ale pokud to lze, dávám přednost bylinným čajům.

Ještě pár rad, pro ty, co o ně stojí. Ostatní to přeskočte:

Byliny můžete užívat buďto jako jedinou samotnou monodrogu, nebo ve směsi. Tvrdí se a bylo i experimentálně



dokázáno, že ve směsi si byliny navzájem pomáhají zlepšit nebo posílit účinek. Říká se tomu synergický efekt.

Byliny jsou ve směsi buďto dvě, nebo více. Říká se ale, že nad dvě by to měl být lichý počet, nikoliv sudý. Pak má být údajně lepší účinek směsi. Je to pouze tradovaná empirická poučka, která, pokud vím, nebyla vědecky potvrzena ani vrácena, ale já stavím bylinné směsi většinou na pět položek, málokdy na tři a sedm, na devět jen výjimečně.

Ve směsi má být teoreticky jedna bylina s hlavním účinkem a další pomocné a podpůrné. Uvádělo se „remedium kardinale, remedium adjuvans“ atd, ale podobná pravidla byla i v bylinařině jiných národů. Podle Číňanů byla hlavní bylina císař, měla své rádce, ministry, sluhy. Pokud chcete stavět bylinné směsi podle těchto principů, nic proti tomu, je to způsob ověřený staletími. Učit se, učit se, učit se. Stejně bych ale nakonec radil hotovou směs přiložit na břicho a zkusit pocity.

Sbírání bylin je dostatečně popsáno v kterémkoliv herbáři, pokud si sami sbíráte, postupujte podle toho. Pokud sušíte umělým teplem, dodržujte, resp. nepřekračujte doporučené teploty. Zvýšíte-li neúměrně teplotu, stane se, že usušíte o něco dříve, ale stanete se majitelem bezcenné drogy.

Výzkumy v nedávné době prokázaly, že *květ podbělu*, (*Tussilago farfara* L.,) obsahuje látky „podezřelé“ že způsobují rakovinu, a ruče byl vydán úplně praštěný zákaz tuto drogu prodávat. Myslím, že demokratičtější by bylo nezakazovat prodej, ale na každý balíček nechat vytisknout upozornění, že ministr zdravotnictví varuje, že pití podbělu ve velkých dáv-

kách a dlouhodobě může způsobovat rakovinu, a prodávat ho třeba v trafikách.

Květ lze nahradit listem, který má stejný účinek. Pokud by se však našli i tací, kteří trvají na užívání květní drogy, jako mohli před nedávnem, jako užívaly jejich maminky, babičky a celé generace před nimi, tedy tací si budou musit květ podbělu natrhat sami, časně zjara v březnu - dubnu a rychle usušit v proudu vzduchu ve stínu. Umělá teplota nemá překročit 40° C.

Příprava bylinných čajů zato ještě zdaleka nebyla tak dokonale probádána, takže názory na způsob přípravy bylin se různí. Tak se může stát, že jeden autor doporučuje užívat třímínutový DEKOKT, což je odvar; jiný autor používá u shodných drog pouze INFUSUM, česky nálev. V praxi je to přesně to, čemu říkáme čaj; dávka bylinné drogy se zalije vroucí vodou, nechá vyluhovat, pak se to cedí (slabší povahy přes sítko, silnější přes zuby) a pije. (Ona vyluhovaná droga stejně většinou klesne ke dnu a pak je to pití vlastně velice snadné i bez cedníku a nálevových sáčků, které mimochodem považuji za „krok vedle“.) Myslím, že u většiny drog bohatě stačí pro přípravu nálev; vaření některých drog může způsobit i znehodnocení, jako bych neúměrně zvýšil umělé teplo při sušení. I ta doba luhování je podle jednoho 5-10, podle jiného 15 minut. Já doporučuji tu čtvrt hodinu, tím spíše je-li v droze nějaká tvrdší část, kořen, kůra, semena nebo i stonky. Pokud je pouze květ a list, stačí méně.

Pokud herbáře doporučují studený macerát, dodržujte to. Jsou to hlavně drogy slizovité, ale i jiné. Sliz se varem vysráží, a účinek je slabý, nebo žádný.

Na druhou stranu existují drogy, které přímo vyžadují var, a to poměrně dlouhý. Příkladem může být drcený *lusk fazole bez semen - fructus phaseoli sin semen*. Je to prázdný fazo-

lový lusk, podrcený, a ten by se měl vařit asi 25 minut a skutečně klokotem, až se voda vyvaří napolovic.

Jako nesmyslné považují bylinné směsi, které tento lusk obsahují, a přitom je na obalu uvedena příprava formou nálevu. (Fazole mohou obsahovat toxickou bílkovinu fasin, která se rozkládá varem. Proto jakákoliv fazolová jídla mají mít fazole „uvařené do měkka“).

Zdaleka nejvíce nejasností je při přípravě *šípkového čaje*. Jak název napovídá, dělá se ze *šípků*, *fructus cynosbati*, o kterých se tvrdí, že obsahují velké množství vitamínu C. O něm se ví, že vysoká teplota jej ničí. (Ono to s tím ničením nebude tak zlé. Většinou jde o oxidaci, ale i oxidovaná forma si zachovává vitamínický účinek, i když snížený asi na 50%.) Ale také se ví, že céčko je v šípku ve formě, která se uvolňuje právě teplem. Takže dekokt, či infusum?

Traduje se, že dříve na chalupách býval na kamnech hrnec se šípkou, odebíral se čaj, dolévala voda a doplňovaly šípkou. Pokud se vařilo, vařily se i šípkou. Jednou za týden se dopil šípkový odvar, vyvařené šípkou se vysypaly slepicím a začlo se znova.

To za c. a k. u armády na to byl předpis: do kotle se studenou vodou se večer nasypaly šípkou, ráno se to uvedlo do varu, odstavilo a regiment mohl nastoupit s ešusy. Jeden dodavatel sypané drogy uvádí nálev a 15 minut luhot; na nálevových sáčcích je doslova: Nálevový sáček se přelije 1/4 1 vařící vody a nechá se 3-5 minut vyluhovat. Jiný výrobce nálevků uvádí přípravu stejnou, ale 10 minut vyluhovat.

A včil mudruj.

Příprava siličnatých drog je zajímavá tím, že silice, které jsou těkavé jsou třeba co nejvíce uchovat v nálevu, jsou totiž většinou také to, co je v bylině důležité. Takže žádné dlouhé

vaření, pouze spařit na nálev a ihned nádobu přikrýt pokličkou, čím víc to voní v kuchyni, tím méně toho zůstalo v hrnku.

Koření, které se používá v kuchyni, jsou vlastně také byliny které mají použití jako stomachika, t.j. upravují funkci jater, slinivky, střev, zvyšují produkci trávicích šťav, zabraňuje plynatosti atd. Lze tedy v některých případech léčit už tím, že kuchařka správně a dostatečně okoření jídlo. On již kdosi moudrý kdysi dávno (historici tvrdí jednou, že to byl Galénos, jindy že Dioskorides, a nebo Hippokrates, správná je třetí možnost) řekl, že „jídlo budiž vaším lékem“. Takže používáme *anýz, bazalku, fenykl, mateřídoušku, tymián, saturejku, estragon, yzop, rozmarýn, petržel, celer; libeček, cibuli, pažitku, česnek, dobromysl, šalvěj, řeřichu, ředkev, mátu, koriandr, jalovec, a třeba i kerblík a další.*

Podobné použití v kuchyni si zaslouží další rostliny, které používáme v čerstvém stavu jako saláty. Jsou to listy, plody i kořeny rostlin, které mají opět účinky na trávicí systém, ale i další, jako třeba na ledviny a močové cesty. Takže *salát zahradní (locika), pampeliška, čekanka, hořčice, listy chudobky i lichořeřišnice, okurky, mladé tykvičky, řeřicha, rajčata, cibule a česnek, mrkev, celer, petržel a zelený hrášek, zelí, kedlubny, ředkvičky a jiné,* na které si teď nevzpomenu, ale čtenáři zcela jistě. Pouze je dobré vědět, že nejlepší účinky a působky mají v době, kdy spontánně v přírodě rostou. Když kupříkladu sníte rychlenou kedlubnu v zimě, nafouknete se jaksepatri.

Léčivá síla bylin se nemusí aplikovat pouze tak, jak jsem uvedl, tedy v léčivých nápojích, nebo v jídle. Lze je použít ve formě obkladů, koupelí, při aromamasáži, inhalací, v olejích, mastech, octech koupelových i potravinových, v marmeládách, pilulích, krémech, mýdlech atd, vynalézavosti se meze nekladou.

Do koupelí se nedává otep bylin, jak si mnozí myslí, protože na šálek nálevu se dává špetka a ve vaně je vody mnohonásobně více.

Omyl. Lidské tělo na jednu dávku, na jedno použití spotřebuje přibližně stejně účinných složek, ať je to ve vaně nebo v hrnku nálevu. Takže abyste neměli dojem, že se šidíte, udělejte si asi dvojnásobnou dávku nálevu, než běžně pijete, sceďte to do vany a doplňte vodou do množství obvyklého pro lázeň. Co je důležité je teplota vody, pokud je lázeň příliš studená, nebo naopak horká, kůže nebude vstřebávat léčivé látky z vody, alespoň ne dostatečně intenzivně. Koupel by měla v příjemně teplé vodě trvat asi 20 minut.

Pokud si chcete do koupele nalít voňavý, nebo i jinak působící olej, většinou plave na hladině jako mastné oko na polévce. Tady je vhodné jej nejprve rozmíchat v trošce mléka nebo medu, a teprve potom vlít do lázně. Podobnou službu, tedy emulgaci mastného prostředku do vodného prostředí umí velice dobře i vaječný žloutek, a dá se úspěšně používat; většinou se ale aplikuje na vlasové tonizační a výživné zábaly. Nechá se ve vlasech působit několik minut a splachuje se vlažnou vodou. Horká by páčila a také způsobila srážení vaječné hmoty, vypadali byste, jako když po vás někdo hodil míchanými vejci a trefil se.

Pokud chcete použít do koupele *čajovníkový olej*, (*mela-leuca alternifolia*) (dezinfekce, hojení oděrek, osvěžení a hydratace pokožky), nemusíte jej emulgovat. Sám je jako jeden z mála hydrofilní i lipofilní, což znamená, že se dobře rozpouští ve vodě i v tucích. Tuto vlastnost můžete s výhodou využít právě k té zmíněné emulgaci dalších olejíčků.

Léčivá síla bylin se již dávno převáděla do vody, a v této poměrně přirozené formě se aplikovala formou různých nápojů, nebo i polévek, dále koupelí, jak na celé tělo, tak i na část, řekněme poraněnou ruku. Zde to bylo dosti vhodné, ruka se omyla a současně dezinfikovala a přitom ošetřila bylinou, která měla zajistit rychlé hojení. Pak se končetina nechala oschnout a to bylo žádané, protože rána začala zasychat, vytvořil se strup a hojení bylo započato.

To bylo dobré pouze v určitých případech, třeba právě po zranění, ale když, dejme tomu při dermatózách bylo třeba nechat působit byliny delší dobu, koupel nebyla praktická. I vyvinul se obklad, ale pokud byl jednoduchý, stejně vodný výluh bylin poměrně rychle vysychal a pokožka již neměla možnost jej dále vstřebávat. Přišlo se s dalším zlepšením, obklad se obalil množstvím další látky, která zabraňovala vysychání a udržovala vhodnou tělesnou teplotu. Dnes jsou na to různé sterilní i nesterilní obvazové materiály a vata, to ale nebylo vždy a používalo se, co bylo po ruce. Tedy balení do mechu a kapradí a jiných lupenů, bylo to vhodné a použitým materiálem se mohl ještě posilovat účinek prvotně použitého nálevu; ale přivažte to nějak na člověka! Fáč nebyl, kůží bylo málo a s lýkem to také nešlo nějak extra.

Pak někdo dostal fantastický nápad, a sice se bylinný čaj zamíchal do bláta a s tímhle obkladem už bylo méně práce a vysychání. Takhle metoda vydržela nějakou dobu, ale znáte lidi, přišel nějaký šťoura, a že to bláto není dost hygienické a estetické a praktické a že to neladí barevně a že támhle za kopcem zrovna nějaká vymyslela drtící kameny na obilí a kdesi cosi, nu a od té doby se tyhle věci zahušťovaly moukou. Ne že by to nešlo, naopak, bylo to docela dobře použitelné, a kromě bylinných odvarů se do mouky začalo míchat drcené hořčičné semínko a jiné věci, možná už to dnes někdo ani neví, ale křenová placka nebyla přílohou k bůčku.

Udrželo se to nějakou dobu, tuším ale, že zrovna když přišla průmyslová revoluce lidi pochopili ten základní nedostatek.

Představte si raněného průmyslového revolucionáře, kterak ho placka upoutá na lavici. Ono se s tím asi opravdu špatně běhalo, ale lidem to dříve asi nějak moc nevadilo.

Ale teď! Revoluce kolotá kolem baráku, a revolucionář doma na lavici přemýšlí, jak to udělat, aby mohl za soudruhy, až náhle! vymyslel náplast.

A bylo to!

(Neodvážuji se tvrdit, že to bylo na chlup přesně tak, jak jsem napsal, ale docela dobře to tak mohlo být, a na nějakém století sem tam ani nebazíruju.)

Byla tu ještě jedna vývojová odbočka, a sice už v okamžiku, když si jeden z prvních šamanů uvědomil léčivou sílu bylin, a současné rychlé osychání bylinných šťáv z pokožky. Pak již suchá neměla sílu a musilo se znova máčet a odbíhat k šamanovi a chvílku klidu neměl a jak to zařídit, aby to samo vydrželo déle...

No, řeknu vám, že nad tím přemýšlel celé léto, kudy chodil, až na podzim mu kdosi přinesl kachnu. Šaman ji upekl, snědl, to víte, přibory nebyly, jedl to rukama a umastil si prsty a nešlo to dolů ani umýt vodou a teď dostal ten nápad! Byliny se nějak zamontují do sádla a ono to neuschne a kůže si ten kýžený léčebný účinek může vstřebávat jak dlouho chce! Nemohl z toho nápadu ani usnout a tak raději seděl u ohně a do rána vařil bylinky v sádle...

Po bylinné masti časem přišly bylinkové oleje, nejdříve se to mazalo na lidi, až jeden to spletl a omastil s tím jídlo a moc mu to chutnalo, dál tu historii znáte, přišly krémy a octy, no vývoj jak od Darwina.

Aromaterapie je stará jak člověk, a možná ještě starší, i když to zní jako nesmysl. Čich je totiž vývojově nejstarší smysl, který máme, a nejen my. Kdejaké štěně a kotě je po narození slepé a nemůže se moc orientovat jinak než čichem; u lidí je to stejné a kterýsi doktor mi řekl, že čichový vjem přímo působí na mozek bez mezistupňů a dalších center, kde se signál ještě upravuje a zpracovává.

Toto určitě vědí všichni výrobci parfémů, ale před nimi to dávno věděli naši předci, hluboko do historie se můžeme setkávat se zmínkami o vonných mastech a olejích. Ale i bez znalosti historie víme, že kouř některých dřev a bylin na nás má příjemný, či nepříjemný účinek v různých formách a stupních.

Naštěstí už máme k dispozici širokou škálu kadidel, pryskyřic, dřev, semen a jiných vonných přípravků a olejů, takže se v tomto směru dá experimentovat celoročně a neomezovat se pouze na Vánoční purpuru rozsypanou na plotně, nebo štědrovečerního „františka“. O nakuřování jsme také slyšeli, chci jen zmínit účinek aromatických polštářků pro děti.

Tedy ty děti, které dejme tomu špatně usínají, mají hadrovou panenku vycpanou uklidňujícími voňavými bylinkami. V postýlce si s ní hrají a tělesnou teplotou uvolňují silice, které hned inhalují a zklidní se a lépe usínají. Také stačí polštářek, vycpaný meduňkou, heřmánkem, nebo levandulí, například. Někteří rodiče to jistě znají, píše to pro ty druhé, protože se mi to zdá lepší než vyhrožování: „Spi už, nebo dostaneš vejprask!“

Zklidňujících bylinek pro tento účel je několik, stačí si jednu, nebo kombinaci několika vybrat: *Mateřídouška, dobromysl, bukvice, heřmánek, meduňka, borovice, levandule, máta, šalvěj.*

Aromaterapie je velice zajímavá disciplína, o které bylo i u nás vydáno mnoho dobrých publikací, a kterou všichni



vědomě, ale častěji nevědomky používáme v běžném denním životě. Vždyť, když kuchařka připraví nádherně vonící jídlo, nebo když si dívka vybírá lahvičku parfému, to je vlastně aromaterapie v praxi.

Chcete se sami naučit rozpoznat základní příčiny nemocí a potíží a vědět, jak jim předcházet ?

Navštivte

**dvoudenní seminář** pana Romana Kindla.

Více informací najdete na konci knihy.

**BYLINY KINDL, Řeznická 13, 110 00 Praha 1**  
telefon: 222 130 886, e-mail: info@bylinarstvikindl.cz

**[www.BylinarstviKindl.cz](http://www.BylinarstviKindl.cz)**

## Kapitola 8.

### Dávkování bylin

Ono to dávkování bylin na přípravu odvaru nebo nálevu je vlastně velice jednoduché, jenom o tom nevíte. Nejprve vynecháme všechny jedovaté byliny, sice tvrdím, že jedovatá není rostlina, ale dávka; přesto ale s jedovatými nepracujeme. Třeba by se mohlo stát, že při výrobě „Tchýních kapek“ se někomu opravdu nechtěně při dávkování zatřese ruka, a ještě by člověka vláčeli Černou kronikou...

Dále vynecháme všechny míry a váhy typu kventlík a unce a jim podobné. Víme, že 1 l znamená jeden litr, ten se dělí na čtyři čtvrtlitry anebo deset decilitrů. Čajový šálek má asi 1 1/2 dl a další míry jsou lžíce a lžička. Lžíce se nemyslí ani zednická, ani od bagru, ale polévková a rovně zarovnaná. Lžička se rozumí čajová a zarovnaná. Pokud si někdo myslí, že na to upozorňuji polopaticky jak pro mentálně zaostalé, ujišťuji vás, že praxe mne postavila před takové „dávkovače“, že Lukrecia Borgia je proti nim neškodná jak batole.

Nebo další příklad. Říkám zákaznici: „Těchto pět balíčků bylin si sesypte dohromady, dobře promíchejte a ze vzniklé směsi si vezte jednu polévkovou lžící, zalejte čtvrtlitrem vařící vody a nechte čtvrt hodiny louhovat. Jasně?“

Odpoví: "Ano. A tu lžící od každého?"

V ten okamžik se pozná, jak perfektní mám prodavačky, jedna se ujímá zákaznice, druhá mne.

Takže ještě jednou a pro všechny: víte, co je to „špetka“?

Je to takové množství bylin, jaké se pohodlně udrží mezi třemi prsty. A to je přesně taková dávka, jakou člověk potřebuje na jedno použití.

Tedy, pro lepší pochopení: malé dítě má malé prstíčky a jeho špetka je také malá, zatímco chlap jako hora, co má prsty jako kabanos, má špetku úměrnou ke své váze. A máme to: nechcete-li používat míry, jako lžíce a lžička, o gramech nemluvě, používejte špetku, je to nejpřesnější míra, která s vámi roste, a máte ji stále s sebou.

## Kapitola 9.

### Žíly, srdce

Krátký nadpis kapitoly, mnoho problémů. Medicína je velice případně nazývá kardiovaskulární problémy, protože v podstatě od sebe nejdou oddělovat.

Kde začít? Snad tím, že si řekneme, jak by to mělo správně fungovat. Jenom stručně, protože to skoro všichni vědí. Srdce pumpuje krev do krevního řečiště. Nasaje, vytlačí. Vyžene do oběhu vlnu krve. Žíly (já vím, že tam jsou tepny, cévy, žíly a kapiláry, ale pro jednoduchost tomu všemu říkám žíly) se poněkud roztáhnou a zvětší svůj průměr, propustí vlnu krve a pak se zase poněkud sevrou. To znamená, že pomáhají pumpovat krev do celého těla jako peristaltické čerpadlo, a srdce se nemusí samo tolik namáhat. Tak je to v pořádku a lékař vás proto může chytnout za zápěstí, a počítat kolik že to tepna tepe tepů.

Když ale žíly ztrácejí svou pružnost, už se při každém tepu neroztáhnou, jako dříve, a srdce se namáhá, je to jako když čerpadlo má propumpovat tekutinu úzkými trubkami, také to klade větší odpor.

Srdce to samozřejmě zvládne, jenom k tomu potřebuje maličkost - víc energie a kyslíku. Odkud to bere? Přece z krve, ale ne z té, co pumpuje, ale z té, co proudí do jeho věnčitých tepen, a z té, co prokrvuje stěnu srdečního svalu. Jenomže žíly v té stěně jsou zúžené, a věnčité také, kolik toho tam může protéci? Takže je stále nedostatek a protože srdce ale opravdu potřebuje posílit, prostě si mimo rytmus připumpuje. A je tu arytmie a zrychlený tep, říká se tomu tachykardie. Také je možný obrácený postup, kdy se srdce začne šetřit, sil má málo a na dluh se pracovat nedá, a tak trošku poleví v rytmu, to je bradykardie. Co teď s tím?

Medicina už to krásně zmákla, aspoň ty akutní stavy. Přišla na to, že pomáhá nitroglycerin, (pan Nobel také), dnes již jsou na jeho bázi spolehlivé léky, které umí téměř bleskově roztáhnout žíly tak, že jsou opět průchozí. Možná jste to už viděli: člověk-srdcař, diagnoza angina pectoris, občas se dostaví bledost, modré rty, možná i studený pot, a v ten moment pomůže Nitro Mack, nebo něco podobného, to ale necháme na lékařích. Za chvíli bledost pomine, i rty dostanou barvu spíše červenou než modrou a je vyhráno.

Na čas.

Co s tím my můžeme dělat? A dá se vůbec něco?

Jistěže se dá, jenom bylinkáři nemají v ruce tak rychle působící byliny, takže jejich pomoc bude postavena jako podpůrná k medicínské léčbě a spíše se střednědobým a dlouhodobým horizontem účinku.

Nejprve musíme zajistit dostatek kyslíku v krvi. To se dá jedine správným dýcháním, je důležité, aby tito lidé měli v pořádku plíce a uměli je používat, tedy žádné povrchní až sklípkové dýchání, ale pěkně zhluboka.

To ale neodvisí pouze od stavu plic, ale i tlustého střeva. Tohle mám od Čičanů, oni podle podobných pouček fungují asi 5 000 let, a podívejte, co jich je. Tedy léčit tlusté střevo, je víceméně jedno, zda jsou tam hemeroidy, zácpy, průjmy, plynatost nebo cokoli jiného, v podstatě je nutno normalizovat funkce. Ta závislost mezi plícemi a tlustým střevem zde bezpochyby je, stačí se rozhlédnout a podívat se na Hrad. Pan prezident Havel nám sice nechtěně, ale zato důkladně posloužil jako čítankový příklad vztahu a vzájemné závislosti mezi zmíněnými orgány, a na jeho počest a počest teamu jeho ošetřujících lékařů tomu říkám „prezidentský syndrom“, jestli se to ujme, bude i v bylinářských dějinách.

Další, co je třeba zkontrolovat, jsou ledviny, není mnoho lidí, kteří si plíce a ledviny dávají do souvislosti, ale schvál-

ně to zkontrolujte. Ledviny totiž dokáží zařídit dušnost, astmatické projevy, a malou hloubku nádechu také.

Kyslík v krvi máme, co je tam potřeba dále? Budete se asi divit, ale tuky. Mnoho lidí ví, že pro správnou činnost mozku je potřeba kyslík a cukr, jako zdroj energie. Nemnoho lidí ale ví, že pro srdce je zdrojem energie tuk, nebo lipidy, a teď už to dokonce nepříjemně zavání i cholesterolem, což je vlastně totéž. Takže tady bych si dovolil malou odbočku: na Farmaceutické fakultě University Karlovy v Hradci Králové mne učili, a je to i ve skriptech, že nedostatek cholesterolu je nebezpečnější, než jeho přebytek. Nebudeme si teď lámat hlavu, zda se jedná o hodný, nebo ošklivý cholesterol, (High Density, Low Density), on je v podstatě jen jeden, ale měli bychom vědět, k čemu se v lidském těle používá, je to zajímavé. Staví se z něj buněčná membrána, je prekursorem hormonů a je stavebním prvkem stěny kapiláry. A ta kapilára je přesně to, co nás právě zajímá, a proto se není třeba divit, že lidé s křehkostí žil, (fragilita), nebo nedostatečným žilním průtokem mají často chuť na vajíčka, upečenou kůži z kuřete, bůček a ještě tvrdí, že bez anglické slaniny se nedá žít. Znímám paní, která si přišla pro byliny na žíly, a optal jsem se jí, zda má někdy chuť na vajíčka? „No já je nejím, protože se bojím cholesterolu, ale v neděli si je ten můj dělá k snídani a mě tečou sliny, že musím jít na zahradu.“

Neřekla, jestli schovat sliny, nebo s nimi kropit, ale já jsem jí nějaké to vajíčko dovolil. Ve žloutku je tolik cholesterolu, že se mu říká cholesterolová bomba, ale jsou tam i lecitiny, které eventuelní přebytek z těla pomáhají odstranit. Navíc se ukázalo, že je tam (cholesterol) ve formě, kterou buď nedokážeme, nebo jen problematicky navázat na své transportní bílkoviny, takže jej nedokážeme strávit, nebo jen v omezené míře. Neboli vajíčka, přes svůj vysoký obsah cholesterolu nejsou člověku nebezpečná. Bezchybná potravina. Až na vajíčka ne-

budete mít chuť, prostě je přestaňte jíst, asi máte již cholesterolu dostatek.

Vzpomínám, jak dávno za totáče nás učili o knížečce zvané Komunistický manifest. Začínala větou: Evropou obchází strašidlo, strašidlo komunismu. I teď obchází podobné strašidlo, strašidlo cholesterolu. Obě strašidla jsou naprosto zbytečná.

Navíc, teď již existují potvrzené vědecké práce, které tvrdí opak: cholesterol při zánětu léčí vnitřní výstelku cév a je tedy pro zdraví krevního řečiště **nezbytným!** Zakazování cholesterolových potravin a jeho snižování je kontraproduktivní a pacient je ve skutečnosti poškozován! A že cholesterol je jen jeden, tak to hned vysvětlím: **On je to vlastně tuk, čili lipid, který se do těla dostává potravou, nebo se tvoří v játrech, tím se dá vysvětlit jeho přítomnost i u lidí, kteří tu dietu striktně dodržují.** Ten lipid se ale potřebuje transportovat po těle a v cévách, sám to neumí a tak se váže na transportní bílkovinu, to je ten protein a dohromady tvoří **lipoprotein**. A na některou transportní bílkovinu se lipidů naváže více, na jinou méně, a už tu máme ten HDL nebo LDL cholesterol.

„Akce cholesterol“ byl jeden z největších podvodů, který medicína spáchala na svých pacientech za posledních 50 let, ale farmaceutickým firmám to naprosto vyhovuje, tahle pověra je za tu dobu hluboce zakořeněná v myslích lékařů i pacientů, a jenom v ČR se za léky proti cholesterolu ročně utratí 3 miliardy korun. Konec odbočky.

Při zvýšené funkci štítné žlázy většinou dochází k dobrému odbourávání tuků. Jsou to lidé často štíhlí a fyzicky i psychicky aktivní.

U osob zavalitějších, nebo s jiným projevem snížené funkce štítné žlázy je již možné usazování přebytkového cho-

lesterolu v cévách, kde mohou snižovat průchodnost a krevní průtok. Snižit příjem tuků a zvýšit příjem lecitinu, nebo vajec, ve kterých lecitin je, bylinný čaj z rozrazilu lékařského, preferovat raději maso králíčí než vepřové, též nutrie je vhodná. (Hrozí některým ministrům).

Teď máme v krvi i kyslík, i lipidy. Dále zbývá zajistit dostatečný žilní průtok, a odstraňovat spasmata, nebo chcete-li křečovitě sevření žil. Co na to?

Budeme si vybírat - už umíme jak - z následujících bylin:

Na plíce: *podběl, divizna, petrklíč, jitrocel, yzop (tussilago, verbascum, primula, plantago, hyssopus)*.

Na tlusté střevo: *čekanika - chicorium, pampeliška - taraxacum, jeřábina - galega, zeměžluč - centaurium, benedykt - cnicus, smil - helichrysum, jablečník - marrubium, sléz - malva, blizny kukuřice - zea (stigmata), lněné semínko - semen líni, vachta - menyanthes, fazolový lusk - phaseolus*.

Na žíly, žilní průtok, posílení srdce: *srdečník - leonorus, kaštan - aesculus, komonice - melilotus, routa - ruta, mařinka - asperula, kozlík - valeriana, mochna husí - potentilla anserina, rozmarýn - rosmarinus, hloh - crateagus, pohanka - fagopyrum*.

Z těchto bylin se dá vybrat docela dobrá směs, ku př.: *kaštan, mařinka, yzop, petrklíč, sléz, doufám, že si pamatujete, že jsem napsal, že nic není na všechny, tedy berte to jako orientační příklad. Navíc, každý bylinář pracuje dříve, nebo později pouze s vybraným okruhem bylin, a ten se zákonitě bude lišit u jednoho, druhého, třetího... Můžete si tedy do mého návrhu zabudovat i svoje oblíbené, nebo můj návrh bylin zcela obejít. Je pouze třeba, aby zvolený soubor bylin dokázal obsáhnout srdce, žíly, plíce, ledviny možná, a tlusté střevo...*

Jen malou připomínku: víte-li, že vám praskají žilčičky, dejme tomu na nohách, zamyslete se nad nimi. V podstatě to znamená, že jsou křehké, jinak medicínsky řečeno fragilní. Ale



ono na názvu nesejde, horší jsou ty popraskané žilčičky, vypadá to jako větvička nebo peříčko a chlapi s tím nedělají skoro nic, dámy ale naopak mnoho. Chodí na odsávání krve, sklerotizaci a přemýšlí, jak to dát do pořádku, léto je za chvíli a já ani nebudu moci jít k vodě, to Chorvatsko abych odvolala, no hrůza.

Je to skutečně hrůza, jak krátkozrace dokážeme uvažovat. Totiž ty popraskané žilky nejsou jenom kosmetická vada, ale mají nás na tu křehkost upozornit! Ony nejsou křehké jenom na nohách! Křehké jsou všude. Hmotnost krve působí nejprv na dolních končetinách, ale stačí se rozčítit, a praskne v mozku. Člověk pak chodí s jednou rukou v kapse, a když se o něm mluví, že ho jako klepla Jozefa, s námahou a na půl úst opravuje, že ho to „j-j-je-jen-nom 1-1-líz-zlo“.

A když necháme legrácky stranou, a optáme se těchto lidí, zda mezi předky nebyla nějaká malá mozková příhoda, nebo infárktek, tak se zarazí a vzpomenou si, že na to táta (děda, strýc, sestra) trpěli, nebo úplně dojeli..

Tak u těchto lidí nasadit byliny na cévy. A kvaliterně, nejnebezpečnější to není jen v létě.

A jsme u toho zas. Léto je ale opravdu špatné období na různé žilní příhody, ať již se realizují v mozku, na srdíčku, anebo ve své relativně nejméně nebezpečné formě na nohách a po těle. Během měření, které jsem dělal na stech klientů, jsem zjistil, že celý ten fenomén je ve své zestručnělé podstatě křehnutí žil, nebo chcete-li ztráta pružnosti.

Co na to? Budete vybírat z bylin, které zajistí pružnost, a které sníží tlak: *květ kaštanu - flos hippocastani, srdečník - herba leonori, komonice - hba meliloti, mařinka - hba asperulae, routa - hba rutae, pohanka - hba fagopyri a list břízy - folium betulae, hloh květ, list i plody - flos, folium et fructus crataegi; jmelí - hba visci albi a nikdy neuděláte chybu, když tam přidáte něco jaterního, třeba ze-*

*měžluč - hba centaurii*. Všimněte si, že tito lidé často ausgerechtnecht v tomto kritickém období mívají nepřekonatelnou chuť na vajíčka, anglickou slaninu nebo podobnou laskominu, kterou lékař kvůli cholesterolu zakázal.

A vidíte, zakázané to je, člověk to nejí, ale žíly jsou pořád k ničemu, ono to asi tím přebytkem cholesterolu nebude. Co kdyby to bylo obráceně? Co když tělo ten cholesterol chce? A proto na to má tak šílenou chuť? Přeci se často říká, že člověk má nejvíc chuť na to, co jeho tělo potřebuje? Je to odzkoušené, vajíčko na špeku pomůže, stav žil se začne lepší. Až vám vajíčka a špek přestanou chutnat, prostě je přestanete jíst, jinak by vám opravdu začala škodit.

Z minerálů doplňujte všechny, a zejména vápník.

Víte, jak poznáte srdcaře - žílaře? Rád okusuje kosti. Když má kuře, nenechá jedinou chrupavku a také má okousanou špičku jazyka, který připomíná víčko otevřené konzervy.

## Kapitola 10.

### **Žíly, tentokrát křečové**

Křečovky se objevují hlavně na dolních končetinách. To je shodné pro drtivou většinu lidí. Nejsou ale vždy zcela na stejných místech. Kopírují dráhy různých orgánů, tedy těch oslabených. Nerozumíte? Vysvětlím.

Určitě se vám doneslo, že důležité tělesné orgány mají, podle Číňanů, příslušné meridiány, kterým se také říká akupunkturní dráhy. Lze na nich dělat i akupresura, ale to je spíše jen mluvnický dodatek. Důležité je vědět, že orgány které nejsou v pořádku, nebolí, jak by se mohl laik domnívat, ale hlásí se o pozornost nějakým znamením na svém příslušném meridiánu. Může to být piha, bradavička, ale i bolest, mokvavá ranka, která ne a ne se zahojit navzdory antibiotikům a náplastím, a tak podobně.

Když člověk nedbá na tato znamení, a neudělá opravu, či obranná opatření, pak může dojít i na ten důležitý orgán, a je tu třeba ledvinová kolika. A sem jsem se chtěl dostat. Přes nohy běží meridiány ledvin, jater, slinivky, žaludku, žlučníku a močového měchýře. Ty patří k hlavním meridiánům, a pro náš účel tento výčet postačí.

Akupunkturistům je již dávno jasné kam mířím, aspoň v to doufám. Takže, když máte křečovku někde mezi třísem, běží po vnitřním stehně směrem k vnitřnímu kolenu, ale více dozadu, je to žíla, která oznamuje špatná játra. Zezadu na stehnu, zákolení a zadní strana lýtky je místo meridiánu močového měchýře, a jeho slabost oznamují žíly, u někoho přímo provazy v těchto místech.

A tak podobně se podle žil dá najít slabost, dejme tomu žlučníku. Optáte-li se takového člověka, zda ho bolí žlučník, často odpoví, že ne, nebo jen občas. Ale, ptáte-li se na

špatný spánek, špatné trávení, zejména tuků, bolesti hlavy a tak podobně, pravidelně se trefujete do černého. Největší množství křečových žil, alespoň podle mého názoru, je ledvinových a močového měchýře. (Je to asi dva-tři roky, kdy byly uveřejněny výsledky lékařského sledování množiny pacientů. Zmíněná studie uvedla, že v ČR trpí na chronický zánět močových cest a ledvin okolo 70 % populace.)

Každý se ke svým žilám chová po svém, ale většinou chlapi na ně nadávají a jdou na pivo.

Ženy nadávají jen málo, jsou to totiž (snad) něžná stvoření, (aspoň některé) a jdou si je dát vyoperovat. Konec bývá obvykle stejný, chlapům se neztratí a ženám se vrátí. Není divu, nikdo z nich si neléčil ani ledviny, ani močové cesty. A přitom je to jediná cesta, jak se jich zbavit, nebo aspoň se nevrátí za rok, za dvě léta po operaci zpět.

Co tedy dělat v případě křečových žil? Jediné, správně diagnostikovat které to jsou žíly, myslím, zda jsou jaterní, nebo ledvinové, slinivkové, žaludeční, žlučnickové nebo od močových cest, nebo kombinované, a dát se do léčení příslušných orgánů. Kdo to dokáže? Každý, kdo se jen trochu slušně vyzná v akupunkturách, nebo chcete-li, v meridiánech.

Jak poznáte člověka s oslabeným močovým měchýřem? Miluje škrábání na zádech. Abych nevypadal jako hlupák, vím, že to dělá dobře každému, ale močový měchýř to škrábání vyžaduje až je tím třeba protivný, škrábání musí být patřičně silné a když není po ruce nikdo, kdo by posloužil, aspoň si dře záda o futra, nebo na zahradě o první strom, který mu přijde do cesty.

Kdesi jsem se o tom zmínil, a jedna paní mi na to řekla: svatá pravda, měla jsem sousedku a měla tři děti, ty měly rozdělené služby, kdy jí kdo bude škrábat na zádech. Stejně nakonec umřela na ledviny!

Jak poznáte ledvináře? Je to zajímavé, ale nesnáší otevřené dveře.

„Zavři dveře, táhne to!“ Napomíná kdekoho a je s tím také protivný celému okolí, které notoricky ví, že žádný průvan není, nebyl a nebude. Ledvinář přesto trvá na zavírání dveří, a je ještě zajímavější, že otevřené okno už mu tolik nevadí a je schopen je tolerovat.

Ale dveře?

Nikdy!

Odpusťte mu to, on vás tím zavíráním netýrá, je to prostě příznak oslabených ledvin, jako je třeba zvýšená teplota při nachlazení. Pokud jste s ledvinářem u rybníka se vykoupat, všimněte si, že se ještě mokrý a neutřený neotočí proti větru (pokud nějaký je) zády, ale vždy čelem a dělá při tom dojem, že to nedělá úmyslně a s rozmyslem, ale zcela spontánně a automaticky. Poznáte tak často i člověka „genetického ledvináře“, to je takový, který sám s nimi ještě nic neměl, ale „aktivním ledvinářem“ je někdo z jeho rodičů či prarodičů.

Od žil jsme se lehce přenesli k ledvinářům, ono to jen dokazuje, že člověk se nedá jen tak „rozporcovat“ na žíly, srdce, játra, ledviny a další orgány a ty potom léčit, ale je vždy nutné pohlížet na člověka celostně a pochopit vzájemnou provázanost různých orgánů a jejich fyziologických funkcí. Ale abych to nezamluvil, zase zpátky k žilám.

Někde jsem se tuším zmínil, že jsem provedl stovky měření svých klientů. Je to pravda, a snažil jsem se nad tím zamyslet. Ve stručnosti se dá říci, že energie na krevním řečišti je naměřená buďto optimální, tedy v oblasti středu, nebo maximální, tedy v oblasti velké námahy a křehkosti, anebo minimální, to znamená snížená funkce a výkon.

Ten optimální stav byl popsán hned na začátku deváté kapitoly, tedy při příchodu vlny krve se žíla poněkud roztáhne, krev propustí a pak se zase sevře do původního průměru.

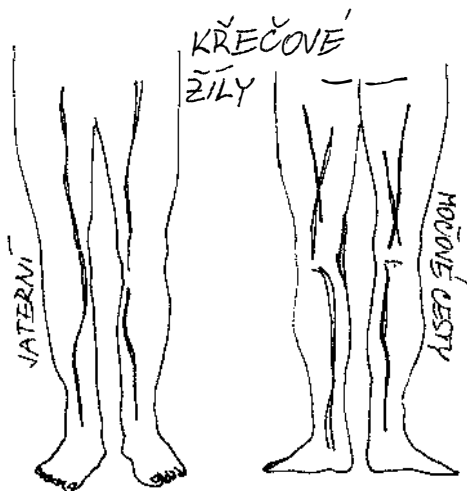
Maximální naměřené množství energie znamená námahu na krevním řečišti, to je zúžení a neschopnost se pružně roztáhnout. Zde se projevuje jako lámavost a křehkost, odběr krve u těchto lidí je problém doprovázený hematomy. Skutečně to není nešikovnost sestřičky, ta to dávno umí. Ani zrovna v tom případě nevzala kazovou jehlu, ta byla v pořádku.

V pořádku nebyla žíla. Lidé tohoto typu mají praskavé žilky různé po těle, nejvíce ohrožené jsou typy s žilkováním na nose a zejména na špičce nosu.

Modřina naskočí po sebemenším uhození, časté krvácení z nosu.

Malé množství naměřené energie znamená, že žíly jsou často úzké s minimálním žilním průtokem, nebo si vedou kudy chtějí a tvoří provazy. Nepraskají často, bývají doprovázeny nízkým tlakem i malým žilním průtokem, studená ruka, studená noha. Při odběru krve si sestřička může „přímou vybrat“, hematomy nejsou. Bledé líce, pot studený.

Bylinky jsou uvedeny na konci kapitoly 9.



Obrázek: Křečové žíly na vnitřní straně nohou na meridiánu jater a na zadní straně nohou na meridiánu močových cest.

Zobrazení všech meridiánů a hlavních akupunkturních bodů na těle nejlépe uvidíte na plastickém panákoví (viz fotografie v zadní části knihy). Tuto učební pomůcku lze zakoupit v prodejně v Řeznické ulici (viz. [www.BylinarstviKindl.cz](http://www.BylinarstviKindl.cz)) a nebo si jej můžete objednat na dobírku.

## Cholesterol a trápení s ním

V minulých kapitolách jsem nakouzl trochu problém cholesterolu, možná by bylo vhodné moje stanovisko milému čtenáři osvětlit. Nechci tuto záležitost zlehčovat, ale jsem proti tomu, aby byl zneužíván, jako širokoplošný strašák.

Často přichází do bylinářství zákaznice, a s děsem v očích prosí: „Dejte mi něco proti cholesterolu, našli mi zvýšenou hodnotu!“ Chudák, neví ani jak velkou hodnotu v laboratoři zjistili, ale vyděšená je moc. Optám se, zda se zjistilo proč tak vyskočil, zda je to od dietní chyby, neví. „Musím ho nějak srazit!“ povídá, a pak ji vídám hodně dlouho, chodí si pro byliny a stěžuje si, že to jde pomalu.

Takže je dobré vědět, že ten obávaný cholesterol je v našem těle potřebná látka, bez které by se nevytvořila ani jediná buňka, jakákoliv. Bez ní by se ani nevytvořily hormony, a to každý uzná, že bez hormonů by to prostě nešlo. A staví se z ní stěna krevního řečiště, a to je také důležité.

Kde se bere, ten zatrápený cholesterol ?

Částečně z potravy. Lze říci, že asi jedna třetina, a lidské tělo si další dvě třetiny umí samo vyrobit, zejména v játrech. Dokonce 50% zvýšení příjmu cholesterolu v čisté podobě zvyšuje jeho koncentraci nejvýše o 0,26 mmol/l, když norma je u nás do 5,6 mmol/l. Ta výroba je řízena naším endokrinním systémem, a to zcela podle jednoduchého pravidla. Máme-li správně fungující žlázy s vnitřní sekrecí, je správná i výroba, tedy tehdy, kdy je třeba a tolik, kolik je třeba. Žlázy s vnitřní sekrecí, zejména štítná žláza, také řídí jeho odbourávání, je-li to třeba, dejme tomu v případě nadměrné a dlouhodobé konzumace cholesterolem bohatých jídel.



Ale, a to je docela dost důležité, musí být samy v pořádku. Takže: Je-li snižená funkce štítné žlázy, (tedy sklon k zavalitosti) je i snižené odbourávání, a cholesterol se usazuje v těle. Každá buňka už svoji membránu má, a tak se skladuje v žilách, cévách, tepnách, prostě tam, kde je místo. A tam brání průtoku krve, což je chyba, a měl by se odbourat. Hrozí hlavně typům, kde hlava plynule přechází do hrudníku, t.zv. hlavo-hrudí.

U těch hubenějších je zvýšená funkce, už jsme si o ní něco říkali. A tady je odbourávání intenzivnější, než je třeba, vypadá to jako chronický nedostatek, a také se to tak často projevuje, zejména u žen. Řekli jsme si, že je prekursorem některých hormonů, a jedním z nich je prostaglandin, to je ten, co má na starosti menstruaci. Takže nebude-li cholesterolu, nebude prostaglandinu ani menstruace. V tomto případě bývá zhusta situace zhoršená o fakt, že některé ženy a dívky pod chybným dojmem, že zdravá výživa je vegetariánská výživa nejedí maso a živočišné tuky, a některé to berou tak vážně, že ani vajíčko a máslo. Jsem schopen pochopit, když říkají, že kvůli nim se zvířátka zabíjet nemusí, ale ať si někde přečtou, že máslo a vejce nestojí život žádné zvíře.

V těchto případech se organizmus občas vzchopí, a začne si cholesterol pro svou potřebu vyrábět sám ve zvýšené míře. Je zcela jedno, zda kvůli opravě křehkých kapilár, nebo pro výrobu hormonů, ale projeví se v krvi. Když náhodou, z jakéhokoliv důvodu se člověk staví u lékaře, a ten pošle krev do laboratoře, přijde se na zvýšenou hladinu cholesterolu, a je zle.

„Okamžitě snížit“ burácí medicína, a nařídí dietu, žádné vejce, nic mastného. „Ale vždyť já jím jenom zeleninu, upravenou na páře, a vajíčka znám jen z obrázků“ špitne ohromená dívčina.

„ Tak nasadíme léky“ řekne lékař, a jak řekne, tak i udělá.

Po měsíci na kontrole je stav stejný.

Je to vyrovnaný mač, tělo si vyrábí cholesterol, medicína odbourává, cholesterol útočí, medicína perfektně brání.

A jaké je skóre?

„Já jsem tu menstruaci ještě pořád nedostala.“

Budu vypadat jako barbar, a určitě mnoho lékařů by mne nejráději vidělo vystaveného v kapli, ale já bych nasadil vajíčkovou dietu, máslo, majonézu, kdyby si dali říci, tak i trochu bůčku... Aspoň jedno vajíčko denně!

V okamžiku, kdy tělo ten cholesterol potřebuje tolik, že si jej samo intenzivně vyrábí není dobře mu jej brát, ale naopak, dodat tolik, co se do něj vejde, pak si ho nebude muset vyrábět ve zvýšené míře a jeho hladina v krvi poklesne.

„Tak vidíte, přece se nám to povedlo“ oddychne si lékař...

Mám to vyzkoušené.

Čím odbouráme cholesterol? Už jsem říkal, že ve vejcích je lecitin, který odbourá přebytek, dále čaj-nálev z *rozrazilu lékařského - herba veronicae*. Pokud jíte maso, je vhodný králík. Dobře funguje denně lžička rybího tuku, rozhodně lépe, než to chutná.

Pokud chcete něco pít, doporučuji víno, samosebou „obléknuté“. Jistě jste slyšeli o jevu, který medicína a statistika nazývá „francouzský paradox“. Znamená to, že přestože pití alkoholu není zdravé, mezi Francouzi je prokazatelně méně infarktů, červené víno s obsahem flavobionů totiž snižuje jejich nebezpečí. Není to proto, že rozpouští ten „ošklivý“ LDL cho-

lesterol, jak se občas píše v některých novinách. Je to antioxidační ochranou, kterou Francouzům poskytuje tak zvaná „středomořská strava“, tedy ryby, olivový olej, zelenina a červené víno... Navíc, flavobiony byly potvrzeny i v bílém...

A to je podstata „francouzského paradoxu“, není to problém zdravého nebo nezdravého pití, ale hlavně fakt, že Francouzi mají obecně také zvýšený cholesterol, ale neumírají přitom na infarkt.

Týká se to ovšem opravdu oblastí kolem Středomoří. U belgických hranic je to i s Francouzi všelijaké, pokud si nedávají pozor. Tedy podle nich víno nevadí, ale má to jednu podmínku: musí to být víno kvalitní, a ne ty třetíakové patoky, které se v Praze rozlévají v každém pátém stánku, či v zahradnictví do lahví od Dobré vody...

## **Byla vejce zbytečně proklínána? Názory se různí.**

**Vejce v naší stravě zřejmě neškodí tolik, jako dříve.**

Nedávná studie amerických lékařů uvádí, že jedno vejce denně neškodí. Dosavadní pravidla zdravé výživy tak dostávají trhlínu. Omezení konzumace vajec bylo doporučováno pro snížení rizika vzniku infarktu, anginy pectoris a mozkové mrtvice. Časopis Americké lékařské asociace uvádí výsledky studie prováděné mezi 100 000 zdravými muži a ženami. Jedno vejce denně k mrtvici nebo infarktu nevede. Vedoucí projektu Frank B. Hu konstatoval, že vědci nezjistili žádné důkazy, že přechodná nebo dlouhodobá konzumace vajec zvyšuje riziko poškození cév. Zatím nebyli schopni objasnit, pro "vaječný cholesterol" neucpává cévy. Vědci s lékaři se začínají rozdělovat do dvou skupin. Jedni akceptují výsledky studie o "bezúhonnosti" vajec, druzí nechtějí měnit svůj názor kvůli jedné studii.

*(Použity materiály otištěné v příloze Zdraví v Lidových novinách 2.listopadu 1999)*

## **Je prospěšné snižování hladiny cholesterolu?**

**Zajímavá zjištění z oblasti lidské psychiky.**

Osmiletá studie, prováděná finskými lékaři na téměř třiceti tisících mužích prokázala, že nízká hladina cholesterolu má úzkou souvislost s depresemi a se sklonem k sebevraždám. Muži trpící depresemi měli výrazně nižší průměr cholesterolu v krvi než ti, kteří depresemi netrpěli. A to přesto, že všichni měli stejnou dietu. Ve skupině pacientů, kterým byla pomocí léků či diety snižována hladina cholesterolu stoupá počet náhodných úmrtí a sebevražednost. U mladých mužů, kterým bylo po dobu šesti měsíců omezeno jídlo na polovinu, byly zjištěny silnější pocity deprese, hysterie, byli uzavřenější a ztráceli smysl pro humor.

*(Použity materiály otištěné v příloze Zdraví v Lidových novinách 14.9.1999)*

## Kapitola 12.

### **Jednou Manhattan, prosím... a dietní hostinu... a co vlastně jíst?**

Chtěl jsem aperitiv. Schyluje se k hostině a rád bych to zvládl bez ztráty květinky. Ostatně vám bych aperitiv rozhodně doporučil také, raději si ho dejte hned. Proč?

Dejme tomu, že vdáváte dceru. A musíte se ukázat, hostina bude ohromná, počkejte, neslavte to, stejně ji máte za tři roky zpátky, rozvedenou a s děťátkem na ruce... Že jí to zaručeně vyjde?

Dobře.

Dejte si aperitiv.

Na zpracování potravy potřebujeme žaludeční a trávicí šťávy. Ty se vyrábí v žaludku, játrech a slinivce břišní. Ale jídla bude moc, a bude potřeba mnoho šťáv. Jak je zajistit, jak dodat? Tím, že povzbudíme činnost jater a slinivky.

Čím?

Játra něčím hořkým a alkoholem, slinivku něčím sladkým, kyselým a alkoholem.

Starý pan Fernet a František Cinzán to věděli již dávno, a zařídili se podle toho. Ale stejnou službu vám zajistí třeba i sklenka piva chvíli před jídlem.

Čili aperitiv není buržoazní přežitek, ale způsob, jak vyvolat chuť k jídlu u některých jedinců a zlepšit trávení a zpracování potravy.

A jaká potrava by to měla být?

Makrobiotika už naznačila, jak bychom měli jíst. Ono ve světě vůbec nemají tuhle disciplinu ujasněnou, aspoň podle našeho chápání. Světoběžníci, hoteloví a lodní kuchaři a diete-

tici i amatéři mluví o české, francouzské, americké, čínské a bůhvíjaké jiné kuchyni. Dohadují se, která je lepší, a hledají hnidy na té, nebo oné. Stejně se nemohou shodnout, ona každá kuchyň se formovala a utvářela pro dané etnikum v různých zeměpásech a klimatických podmínkách, a stejně i podle surovinových možností.

Takže Japonci a Eskymáci mají v potravinové skladbě více ryb, ti z vnitrozemí více vepřového, směrem k pólům více masa, k rovníku více rostlinné stravy, jestli vám tento příklad stačí.

Co z toho plyne pro nás?

V prvé řadě zamyšlení.

Kdo jsme a kde žijeme?

Žijeme v mírném pásmu, nebo v tropech?

Ve vnitrozemí, nebo u Velké vody?

Pracujeme těžce a fyzicky, nebo jsme na odpočinku?

Dává nám naše prostředí dostatek potravy tradičního typu, nebo jsme závislí na dovozu?

V jakém ročním období se zrovna nacházíme? Je zima, nebo léto?

Jsme muž, žena, dítě, jaký je náš věk a zdravotní stav?

A jaký je stav naší peněženky?

A jaké jsou vlastně tradiční potraviny v místě, kde žijí?

A kolik toho jídla potřebuji, abych byl zdravý?

Možná najdete ještě další otázky, které by bylo dobré si odpovědět, abychom se začali léčit tím, co jíme, a přestali si nevhodnou potravou podryvat zdraví. V zemích, kde je výrazné střídání ročních cyklů je vždy moudré přizpůsobit jídelníček typu potravin, které naše příroda právě nabízí. Znamená to, že v zimní části roku jíme jinak, než v létě.

Má to logiku, příroda se v zimě chová jinak než v létě, naše tělo také, v zimě se ve slinivce břišní vytvářejí jiné enzymy než v létě a proto bychom v zimě měli jíst jinak, než v létě.

V zimě se vytvářejí proteolytické enzymy, tedy na štěpení bílkovin, a lipáza na štěpení tuků. Měla by převládat potrava živočišného původu, a zelenina. Ono v dobách šerého dávnověku, když se tyto schopnosti utvářely, také v zimě nic nerostlo, ale lovilo se, a proto ty enzymy, na živočišné produkty. Pozor, nepatří sem jen maso, ale i vejce, sýry, sádlo, máslo, ale nepatří sem sacharidy. Zelenina ano, aspoň některá, ale ne ovoce.

V letní polovině roku je snižená produkce proteáz, a naopak se vytvářejí enzymy na štěpení sacharidů, a tedy i škrobů. Teď se hodí ovoce, něco sladkého a moučného, nebo škrobnatého a je úplně jedno, zda to bude koláč, chléb anebo suchá brambora. Masa, zejména tučného, již minimum, nebo žádné. Ubude sádla, spíše se na vaření a smažení používají rostlinné oleje. Zelenina také, a hojně, pokud možno čerstvá.

Na malých dětech poznáte, kdy je doba na zimní, nebo letní jídelníček. Prostě se jim změní chuť. Stavoval jsem se za švagrovou na chalupě, kde jako vzorná babička pečovala o houf vnoučat a vařila jim. Bylo po obědě, děti odešly od stolu a šly řádit ven, a na stole zbyly talíře od rajske s knedlíkem a kouskem hovězího.

„Představ si, oni mi přestali jíst maso! Knedlík a omáčka jim jede, ale maso ne. A tak jsem si dala záležet, aby to bylo měkké!“

Bylo to jednoduché – začátek prázdnin.

Je tady příklad z okolí; když chcete vykrmit prasátko, aby se rychle dostalo řezníkovi pod nůž, tak mu dáváte brambory a šrot.

Šelmy, které musí být štíhlé, rychlé a mrštné se živí masem.

Je hloupé a krátkozraké orientovat se na potraviny pouze z dovozu, ze zemí, které se naší ničím nepodobají. Na několika místech tohoto dílka se zmiňuji o působení některých potravin na zažívadla. Jsem proti „širokoplošnému“ používání mléka a ovoce. Stejně jsem proti jakýmkoliv receptům. Je jich habaděj v různých kuchařkách, a z těch vybírejte „obezřetně“. Nenechávejte se nacytat na různé reklamy na potravinové doplňky, které „zaručeně vyléčí“, nebo obohatí vaši kuchyň. Nejraději bych, aby naše kuchařky vařily podle zdravého rozumu, a svůj styl si formovaly podle věku a zdraví strávnicků, když nějaké jídlo někomu „nesedlo“, příště mu ho nevaří. Jednoduchá jídla, rychlá příprava, čerstvé, nechemizované suroviny. Nebojte se vajec, obyčejného másla a sádla.

Nestyďte se jíst střídavě a jednoduše, aby vás náhodou sousedka nepomluvila, většinou ona by to také ráda udělala a má stejný strach z vás. A i kdyby, je to její problém.

Dříve, když třeba tulák na podzim nebo s příchodem zimy ve vsi ukradl slepici, dělal to tak, aby při tom mohl být chycen a zavřen do šatlavy o chlebu a vodě, než ho zase s jarem pustili. Ten chléb a voda plnily základní životní potřeby. Byly v tom polysacharidy, kvašením se chléb obohatil o bílkoviny a vitaminy, aspoň některé, byla tam sůl. A nebylo ho moc, a přesto přežívali v pohodě.

Netvrdím, že byste se měli takhle stravovat, ani že se takhle dieta má zavést do našich současných šatlav, i když to asi mnohého napadne. Byl to pouze příklad, jak jednoduchá strava nemusí vadit, zatímco mnohá nerozumně kombinovaná jídla přivodí těžký žaludek, ne-li něco horšího.

A množství jídla? Jedno naše přísloví tvrdí: „Jez do polosyta, pij do polopita, vyjdou ti naplno léta.“



Když jsem vydal knihu „Netradiční kuchařka“, přišel za mnou rozlícený čtenář, a pustil se do mne: „jako, že jste to tam nenapsal? Jsou tam i dobrý věci, ale s tím jídlem jste to tam měl napsat!“

Nechápal jsem zkraje, o co jde, ale když trochu zchladl, vylezlo z něj, že když už píše o jídle, tak jsem tam měl uvést, že nejlepší jídlo je syrové.

„No to mi vysvětlete“ požádal jsem ho.

„To vám vysvětlí kdejakej biochemik!“

„A vy jste biochemik?“ optal jsem se ho.

„Jsem!“

„Tak mi to prosím vysvětlete“, požádal jsem ho.

„Maso se působením enzymů štěpí na aminokyseliny. Ty se vstřebávají přes sliznici střeva a dostanou se do krve, která je roznáší, kam je potřeba. Maso tepelně upravené ale má aminokyseliny jako rozžvýkaná žvýkačka, ty se vstřebávají špatně nebo vůbec, a s výživou je to špatné. Navíc, v syrovém maso je vitamin C, který se vařením zničí, pečení masa je jeho znehodnocení!“

Takhle nějak to říkal, a pak mi přišel vynadat ještě jednou, ale osvětlil mi tím, nevědomky, proč je mi po pečení hůř, než když si dám Tatarský biftek.

Potkal jsem se ještě s jiným biochemikem, (také šileným), a ten mi jeho slova potvrdil.

A pak jsem si uvědomil, že člověk je v podstatě jediné „zvíře“ na zeměkouli, které si potravu vaří, peče, smaží... Veškeré ostatní tvorstvo je na syrové stravě, a přežívá úspěšně. Tedy i já jsem se stal zastáncem stravy pokud možno syrové. Když biftek, tak krvavý. (Ale nejvíc mi chutná v zimě!)

Před dvaceti lety, hned po „sametovém podvodu“ když jsem začínal jako bylinář a léčitel, bylo v ČR asi 10% cukrovkářů, dá se říci, že každý desátý občan.

Loni, nebo předloni jsem slyšel, jak předseda svazu diabetiků na jakémsi projevu uvedl, že už je to každý pátý občan. Pokrok se nedá zastavit.

Stejně to je, když Světová Zdravotnická Organizace WHO již několik let několikrát ročně uvádí, že podle statistiky Češi vedou v rakovinách tlustého střeva.

Myslím, že je nejvyšší čas zamyslet se nad tím, co jíme a v kterou roční dobu. Dodržovat zimní a letní jídelníček. Je to odzkoušené s dobrými výsledky.

V příštím vydání této nebo další chystané knihy  
**může být i Vaše UPOUTÁVKA.**

Upřednostňujeme inzerenty, kteří se zabývají výrobou přírodních přípravků, materiálů, čistých biopotravin, ekologických přípravků apod.

Subjekty, nabízející služby podporující zdraví a zdravý životní styl, souznění s přírodou (cvičení, relaxační pobyty v přírodě, masáže apod.)

**[www.BylinarstviKindl.cz](http://www.BylinarstviKindl.cz)**

## Kapitola 13.

### **Migrény, bolesti hlavy, jízda na koni a Gambrinus**

Jsou to dvě věci, které jsou podobné, ale nejsou stejné. Takže, bolest hlavy může mít několik příčin. Když opomineme ránu baseballovou pálkou, zbývá nám jako pravděpodobná příčina stav krční páteře.

Na krční páteř se dá svést kde co, a také se to zhusta dělá. „No s takovouhle krční páteří“, hlaholí lékař nad rentgenovým snímkem, „se divím, že vás to bolí jen tak, jak říkáte! A s tím se už vůbec nedá nic dělat!“

A napíše brufen. (Zažil jsem).

Proti takovému verdiktu se nedá nic namítat, a to ze dvou důvodů. Za první, ten lékař na to má školy, aby uměl bezchybně určit přesnou příčinu bolesti. A za druhé, vím, že jsem v osmnácti spadl z koně a rozdrtil si hrudní páteř, a přirozeně ta krční při tom také dostala ránu. Jenom nechápu, jak to že od těch osmnácti mě hlava nezabolela až do třicetipěti let, pak bolela asi měsíc, ale zato hodně, a od té doby zase nic, a krční páteř je stále stejná, pokud se ovšem s přibývajícimi lety nehorší.

Anebo, že by to bylo přeci jenom od něčeho jiného?  
Mohlo by.

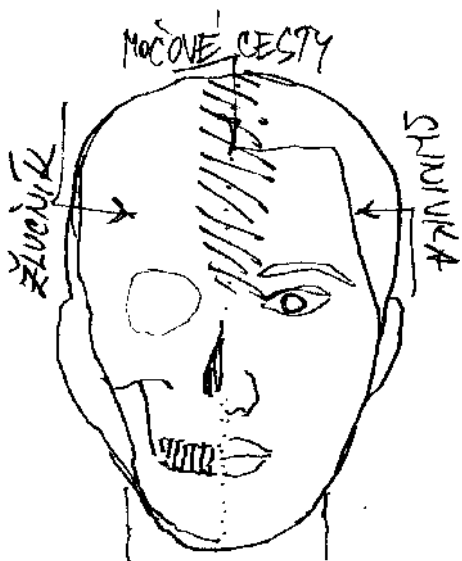
Zadem, po obou stranách krku běží meridián močového měchýře. Stoupá vzhůru po zátylku, přes týl a klesá přes čelo a vnitřní okraje obočí (pokud je normálně rostlé; obočí model „Brežněv“ protíná) až k vnitřnímu okraji oka. (Tam vlastně začíná, a směřuje obráceně, než jsem popsals, ale pro ilustraci to postačí.)

Takže máme-li bolest hlavy v popsaných místech, zkuste se zamyslet nad svými močovými cestami, a také ledvinami, protože ty jsou za celé vodní hospodářství odpovědné. Ono se to dá sledovat snad jen v začátcích bolesti, když se pak hlava dá do bolení, bolí již po chvíli celá. Ale, co když začátek bolesti lokalizujete více do stran, ke spánku a kolem uší? Pak jsou na vině játra a žlučník, často je to jen následek dietní chyby. Co teď?

V případě té dietní chyby si slíbíte, že : „příště už to nebudu jíst“, v tento okamžik to jde snadno. Pak si uvaříte jaterně-žlučnickový čaj, a budete si vybírat třeba z bylin, které vám tady navrhuji: *Čubet benedykt, zeměžluč, jablečník, vachta, měsíček, mochna husí, majoránka, yzop, dobromysl, smil*. Pokud nemáte po ruce nic z toho, aspoň čaj z máty peprné. Můžete použít pár kapek *Vlaštovičnickové tinktury*, kterou si sami vyrobíte, raději dříve než přijde ta bolest: Do sklenice od dětské výživy dáte čerstvou nať vlaštovičnicku většího, lehce to namačkejte a zalijte vodkou. Pokud máte k dispozici jemný kvasný líh o vyšší koncentraci, můžete tam namačkat vlaštovičnicku více. Výsledný produkt by měl mít koncentraci alkoholu přes 24 objemových %. Protože čerstvá rostlina má ve svých tkáních vodu, použitý alkohol se přirozeně zředí. Pokud klesne pod uvedených 24 %, počítejte s tím, že se vám to zkaží. Nechte asi 14 dnů stát, denně protřepat, pak scedit do lahvičky a užívat v kapkových dávkách, dejme tomu 10 - 15 kapek na kostku cukru nebo do doušku vody. Nepřehánět, některá literatura uvádí vlaštovičnick mezi jedovatými, ale my už víme, že jedovatá je dávka, nikoliv rostlina. A až se vám udělá dobře, zase zapomenete, že jste si slíbili, že příště už to nebudu, jde to také dobře.

Pokud usoudíte, že na vině jsou ledviny a močové cesty, máte zase možnosti. Strčte nohy do kbelíku s teplou vodou, nemusí být vařící, ale teplá ano. A dáte si k tomu bylinný čaj,

opět vám dám několik možností k výběru: tužebník - *flos et herba fzlipendulae ulmariae*, řebříček - *hba millefolii*, zlatobýl - *hba virgaureae*, pýr - *radix gramini*, vřes - *flos*, *hba calunae*, pampeliška - *fol et rad taraxaci*, mochna - *hba potentillae anserinae*, truskavec - *hba polygoni avicularis*, urologický čaj - *species urologicae*. Vhodné byliny si již vybrat umíte. Pokud je to v létě a máte potíže s křehkými (lámavými) žilami, nebudete používat ani přesličku - *hba eqiseti*, ani truskavec - *hba polygoni avicularis*. Kysličník křemičitý z těchto bylin by mohl lomivost ještě zvýšit. Použijte plavuň - *hba lycopodii*.



Jenomže, když je to migréna, to jdou žerty stranou. Kdo ji nezažil, neví, o čem je řeč. Když bolí hlava, že se téměř upadá do bezvědomí, kdy se bolestí zvrací a kdy bolí i světlo, na to brufen nezabírá. Znam paní, které z migrén zbělely vlasy. Pokud někdo zkusil tu bolest „opít“, ještě to zhoršil. Ani studený obklad nezabírá. Ale co tedy zabírá?

Klid, tma, pokud obklad, pak teplý. Uděláte si nálev z následujících bylinek: *Zeměžluč, mochna, dobromysl (hba centaurei, potentillae anserinae, origani)*. Nebo: *Máta, čubet, truskavec (hba menthae piperitae, cardui benedicti, polygoni aviculare)*. Nebo: *Jablečník, majoránka, mochna husí, měsíček, čekanka (hba marrubii, majoranae, potentillae anserinae, flos calendulae, hba et rad cichorii)*. Pokud jsou žíly v pořádku, nebo aspoň nejsou lámavé, zkuste rdesno ptačí, v opačném případě *plavuň vidlačku (lycopodium)*, a už uvedenou tinkturu z *vlaštovičníku - tinct. chelidonii*. Některá z těchto kombinací na vás zabere, a do té doby se nestydíte plakat, uleví to. Ale, až to přejde, začněte si léčit játra a žlučník. Rozpouštět kameny a písek, vyplavovat bláto. Pomůže vám k tomu některý z uvedených čajů, já vím, jsou hořké, ale je to menší zlo, než ta migréna. Začnete užívat *Ostropěstřec mariánský, Sillybum marianum*. Je to bodlák, který má nádherné ostny a bílou žilnatinu na listech. Pověst praví, že bílá kresba na listech je z dob, kdy Panna Marie kojila Ježíška a kapky mléka, které spadly, daly základ bílé kresbě listů. Zato medicína praví, že semena tohoto bodláku obsahují velké množství sillymarinu a flavobionu. A tradice praví, že je to snad jediná kytka, která umí regenerovat i poškozenou jaterní tkáň.

Užívejte denně ráno a večer po 15 semenech ostropěstřece, rozkousnout, spolknout, zapít. Užívá se v těchto malých dávkách, zato ale dlouho, dva i tři měsíce. Obvyklá chyba nedočkavců je, že chtějí zkrátit léčebný čas a berou dvakrát denně lžici. Podle zákona, že čeho je moc, toho je příliš, si tím léčebný čas obvykle ještě prodlouží.

Sluší se dodat, že taková jaterně-žlučníková dietka by se v tuto dobu náramně hodila. Tedy lehká jídla, žádné přepálené tuky, málo kořenit, a pokud ano, tedy žádný pepř, ale saturejku, dobromysl, bazalku, křen a jim podobné. Ze zahraničních třeba *kurkumu a pískavici řecké seno. Můžete fenykl. Organo je dobromysl a čubrica je saturejka*, pokud to někdo neví.

Jak migréna vzniká? Už jsem vám dost napověděl, ale ti postižení obvykle tvrdí, že nemohou vypátrat souvislost mezi bolestí a nějakou příčinou. Opět napovím, bývá to po dietní chybě, náhlé nebo výrazné změně počasí, rozčilení a hádce a u žen někdy kolem menstruace nebo ovulace. Porádím vám zajímavou první pomoc pro tyto případy, budete se možná smát, ale u některých lidí zabírá jeden Gambrinus nebo Plzeň. Ale jeden, a ne, aby vám to psali hráběma.

Tady jste poznali, že projevy nedostatečných funkcí jednotlivých orgánů, nebo jejich poruchy mohou mít, a převážně i mají dopad někde jinde, než ty vlastní orgány jsou. A mohou se projevovat takovým způsobem, o kterém by se jen málokdo domníval, že má nějakou souvislost s tím řídicím orgánem.

A proto jeden příběh ze života, který se jmenuje „Meniskus“.

V sousedství na sídlišti bydlí mnoho rodin, mezi nimi jedna, o níž vám chci povídat. Táta sympaťák, maminka je prima a mají hezkou dceru. Ta je ve věku, který se dá označit jako „nebezpečný“, i když ona to tak nechápe, bere jako skutečnost že je mladá a hezká a všude chodí s úsměvem a všechno jí projde.

Ale ne úplně všechno. Svoje vlastní tělo úsměvem neokouzlí, a tak jednou přišla. Má špatné trávení a střeva a špatně spí a bolí ji hlava. Játra a žlučník, úplně jasně. Pro jistotu jsem sáhl na auru jater a žlučníku. Brněla, jak jinak, a pěkně. „Bude te pít hořké čaje?“

Podívala se na mne jak na pětileté dítě: „Budu, vždyť já si stejně nic nesladím.“

Vysvětlil jsem jí, že mezi neoslazeným a hořkým může být rozdíl. Pak dostala bylinky, které jako správné jaterní byly

hořké a odcházela. „Počkat, jak to, že kulháte?“ zastavil jsem ji mezi dveřmi.

„Pobolívá mne právě koleno, občas, tady na vnitřní a vnější straně. Meniskus“, vysvětlila.

„Tak to ten čaj pijte pilně a neomylně“ znovu jsem doporučil a odkulhala.

Lékaře dělím na několik druhů, je to jednoduché, na dobré a špatné a na spřátelené a nepřátelské. S jedním spřáteleným jsme seděli u sklenice Frankovky. On na mne ví, že původně jsem agronom-zootechnik a když potřebuji, srozumitelně mi vyloží jak to v těle funguje podle medicíny. Já mu zase na oplátku vysvětluji, jak to chodí podle šamanů a bylinkářů. Největší potíž jsem s ním měl, když jsem mu vysvětloval názor na cholesterol, že je důležitý a že by se měl podporovat u hubených lidí, a ne odbourávat, že tím medicína lidem vlastně škodí, alespoň některým. Smál se mi, až jsem mu ukázal pár záznamů o klientech, kteří měli některé problémy „cholesterolového“ typu, a napadl ho, že jen papouškuje názor, který kdosi roztrousil a není schopen samostatné úvahy. Vždyť je to i ve skriptech, upozornil jsem ho, a pak se přestal smát, i když povídání na tohle téma se vyhýbá. Jenže tenkrát u té Frankovky mi povídal on o menisku:

„Víš, meniskus je vlastně chrupavčitá výstelka kolenního kloubu. Kost stehenní svou dolní hlavicí a kost holenní svou horní hlavicí se spolu nedotýkají, ale mezi nimi je právě ten meniskus, který tvoří kluznou plochu pro obě hlavice. Navíc i trochu pruží, takže tlumí nárazy při chůzi, ale hlavně při skocích, sportu a fyzické námaze. Je to dost důležitá součástka skeletu“ povídal a trochu jsme se napili. „Upevňují ho šlachy. Nejsilnější a nejdůležitější jsou na vnější a vnitřní straně kolena“ a prstem se dotknul mého kolena na těch dvou místech, abych lépe pochopil.



Nepochopil jsem nic, jenom jsem si uvědomil, že to místo na vnitřní straně kolena mě pobolívalo, když jsem jezdil na koni. Myslíl jsem si, že je to od sedla, ale po čase to přešlo a dál jsem tomu nevěnoval pozornost.

„Jenže to není nezničitelná součástka, a zejména u vrcholových sportovců, u těžce pracujících a u sportovců vůbec a také následkem úrazů se občas rozdrtí, poškodí a jinak vylágruje, a musí se odoperovat. Pak meniskus, nebo jeho část chybí a koleno už nemůžeme zatěžovat jako dřív. Má to nevýhodu v tom, že už neregeneruje, nebo jen minimálně. Ale chodit se dá“, uzavřel a dopili jsme víno.

Pak jsem si dal dohromady, že ta místa na koleně leží na dráze jater a žlučníku, a že mne to koleno pobolívalo, ať jsem seděl na jakémkoliv koni a v jakémkoliv sedle. A pak to přešlo a jezdil jsem na tomtéž, tedy sedly to asi nebylo.

„Že by to mohlo být od jater? A máma játrařka a žlučníkářka, jestli ono to nesouvisí?“

Ale souvisí, to víte že souvisí, na oslabených místech meridiánu jsou i oslabené tkáně a vaziva. A hodně namáhaný meniskus to odskáče zejména u takto disponovaných lidí.

Abych nezapoměl na tu slečnu. Přišla po roce zas, o francouzských holích, a prý něco na žaludek, játra, nemůže jíst všechno a pobolívá hlava. „A co ty hole?“ To jen operovali meniskus, něco při sportu. Pravá noha. „A pila jste ty čaje?“

„Já nemám čas pít čaje...“

Podle některých výroků se krása a rozum přímo vylučují, podle jiných se snoubí jen vzácně. Tak nevím.

## Kapitola 14.

### Vitaminy, minerály a mořeplavectví

Kdysi dávno mě ve škole učili, že námořníci na lodi v jižních mořích, pokud jedí jenom loupanou rýží, dostanou nemoc beri-beri. Pokud se jedná o námořníky v severních mořích, kteří tam navíc někde zamrznou a živí se pouze tulením masem, ti zas dostávají kurděje.

Alespoň tak nějak začínala nauka o vitamínech. Už tehdy jsem usoudil, že být námořníkem je riskantní a že nejlíp je jíst všechno. (Kromě koprové omáčky, ale v ní stejně není žádný vitamin, to vím naprosto určitě.)

Během života jsem poněkud změnil názory, a sice že je riskantní být čímkoliv, a že jíst se má všechno, ovšem pokud se to jíst dá.

V průběhu let vitaminový výzkum ani na okamžik nepolevil v tempu a stále objevoval nové a nové vitaminy, a když se zdálo, že již byly objeveny všechny, dokázal nám opak. Dnes již máme množství vitaminů, rozpustných v tucích a ve vodě. Máme k dispozici kvanta lahviček, krabiček, krabic a jiných balení plných vitaminů, jsou v takových množstvích a koncentracích, že kam se na ně hrabe příroda. Vitaminový průmysl předběhl dobu, nás, lékařský výzkum, doporučené dávky a zdravý rozum. Důvěřivý čtenář z reklam ví, že vitaminy jsou důležité, a že jsou potřeba denně k životu.

Reklama mu ale už neřekne, že se nemusí užívat denně, že třeba Áčko se dokáže skladovat v játrech až 260 dnů, že Ěčko je na tom podobně a že u všech je výzkumem i klinickým ověřováním stanovena denní doporučená dávka.

Neřekne mu ani to, že předávkování může zdraví i poškodit. Mlčí i o tom, že předávkování vitaminy má v některých případech projevy a příznaky jako hypovitaminóza, to je

nedostatek, a že tedy může dojít k absurdní situaci, že postižený a důvěřivý spotřebitel se cpe vitaminy aby zabránil příznakům jejich nedostatku a svůj stav si tím stále více zhoršuje.

Hypervitaminóza má také ale některé zcela odlišné příznaky, než hypovitaminóza, ale jsou také patologické a nebezpečné, tím spíš že je málokdo zná a včas je tedy nerozezná.

Kde jsou ty vitaminy k mání?

Ty syntetické v každé lékárně, mají strakatou krabičku, jsou zbytečně drahé a často v poměru, který je nevhodný. Protože jsou většinou syntetické, tedy umělé, mají horší účinek, než přírodní. Naše tělo je stavěné na přírodní látky.

Je mnoho kapacit, které třeba tvrdí, že i když chemie dokáže napodobit úplně všechno, tak je mnoho látek, včetně vitamínů, které zpracovat nedokáže. Přírodní tvorové, mezi které člověk zatím ještě patří, jsou stavěni na štěpení přírodních látek, tedy ne těch syntetizovaných v chemické továrně. Byl mi dán příklad s Betakarotenem, ten přírodní z řepy a mrkve má ve svém vzorci také zabudováno železo, ale jen takovou lehkou vazbou, spíš vachrlatou, a to železo se snadno uvolní a pomáhá organismu, který je vstřebal. Syntetický betakarotén tam to železo má také, samozřejmě, ale v pevné vazbě, která je neuvolní a i když je to chemicky identické, vstřebávání a účinek identické nejsou.

Ale je to fantastický byznys pro výrobce, prodejce i lékaře, kteří vystupují v reklamách a ty nebo i tamty vitaminy doporučují.

Zato ty přírodní jsou k mání všude. V obchodě kupujete zeleninu, vitaminy jsou v ní již přibaleny. Některé jsou ve vejcích, vnitřnostech, rybím mase, obilovinách, kvasnicích, prostě v běžných potravinách. A tady bych chtěl upozornit na zajímavou skutečnost, že totiž v naší osvětlené době, na konci druhého a začátku třetího tisíciletí ještě stále mnoho lidí věří, že v ovoci je velké množství vitamínů.

Omyl.

Opak je pravdou. Nejvíc vitaminů, a konkrétně se jedná o mnohokrát diskutované „Céčko“, je v zelenině. Ani zde není ve stejném množství u všech druhů, největší dávka je v brokolici, paprice, ale docela dostačující kvanta jsou v petrželce, salátech a nati cibulovin, v podstatě veškerá zelenina používaná v kuchyni jako potravina nějaké céčko obsahuje. A téměř vždy je ho víc, než je kupříkladu v pomerančích a ostatních citrusových plodech. Výzkum prokázal, že je hravě předběhnou i naše běžná jablka. Ta pověra o množství vitaminů v ovoci vyhovuje zejména dovozcům a prodejcům; konzumentům již méně. Navíc pro starší lidi, a pro ty, jejichž slinivka je již cukry a kyselinami obsaženými v ovoci drážděna, je konzumace ovoce někdy již problematická. Zato zelenina těmto lidem obecně nevadí, a pokud přece jen někteří mají z nějakého druhu kopřivku, což je vzácná výjimka, vždy se najde jiný druh zeleniny, který je pro ně bezproblémový.

Navíc, a zrovna u toho Céčka, tak tam se ještě medicína nedohodla kolik je ho vlastně potřeba, v jaké formě, tedy přírodní nebo syntetické, jaká je DDD, tedy doporučená denní dávka. Zda se má nebo nemá kombinovat s jinými vitaminy a zda jeho megadávky opravdu mají účinek proti rakovinám.

U dětí se dá nějaké ovoce tolerovat, ale výbornou, lze říci, že nejlepší službu jim udělá ovoce vypěstované u nás doma. Zcela nesmyslné je používání některých druhů. Citrusy mají od přírody chladivý efekt a mají pomoci překonat horké podnebí tropů a subtropů, kde také rostou. Je nesmyslem dávat je našim dětem (i dospělým) v chladných zimních dnech. A v létě? Máme dost našeho ovoce, které působí podobně.

Existuje však jeden druh ovoce, který přímo doporučuji, a sice *rakytník řešetlákový*, lat. *Hippophäe rhamnoides*. Je to dvoudomý keř až strom, který nese množství drobných bobulí, které se obtížně sklízají nejen pro svou drobnost, ale i pro

mnoho trnů, které jsou po všech větvích. Bobule jsou vlastně peckovice, které mají významný obsah vitaminů B1, B2, B6, C, E, K a provitaminu A. Obsahují totiž také olej, takže mohou být zastoupeny i vitaminy rozpustné v tucích. Z mikroelementů mají význam hlavně železo, síra, bór, hliník, mangan a titan, jejichž obsah se může a musí lišit i podle místa růstu. Kromě dobré chuti pomáhá při léčbě dvanácterníkových vředů.

Víte jak? Bobule sklízíte hned, jak dozrají, při pozdní sklizni mají špatnou chuť. Vytváří se v nich kyselina máselná, ale již jsem se zmínil, že je tam zastoupena i tuková složka, která v průběhu doby podléhá rozkladu a degradaci. Takže včas!

Vylisujte z nich šťávu, třeba na mlýnku Tuti Fruti, tu zahustíte cukrem, nejlépe za studena, nebo karamellem. Máte výbornou šťávu do vody, musíte s ní před použitím důkladně zatřepat. Tuková složka plave nahoře a proto je důležité ono anglické „shake well before use“. To, co vám po vylisování zbylo, to jsou slupky a semínka, se může ještě trochu propláchnout v malém množství vody, kterou pak můžete přidat do získané šťávy. Propláchnutý zbytek snáze usušíte, a pak na něj nalijete jedlý olej, může být slunečnicový, olivový nebo podobný pro kuchyňské použití. (Radši tu olivu!) Necháte to macerovat asi dva týdny, ne na světle ani ve vyšší teplotě, nejlépe ve tmavé spíži. Sklenicí denně zatřepete a pozorujte, jak se mění barva oleje, ze světlé se postupně stává žlutější. A po čtrnácti dnech je to hotovo, slupky a semínka v oleji můžete nechat déle, ale již můžete ráno a večer na lačno brát po jedné čajové lžičce oleje, u dospělých je možno i po dvou. Brzo ucítíte, jak se bolesti ztrácejí, ale pro optimální vyléčení je dobré užívat aspoň dva týdny. Vyzkoušel jsem to na sobě, a dvanácterníkové vředy jsem od té doby neměl. Účinek tohoto oleje údajně přetrvává i několik let. Na hrstku suchých rakytníkových slupek a semínek berte asi 3 deci oleje.

Pokud ho máte na zahrádce a nesklízíte jej pro velkou pracnost, nebo proto, že píchá, zkuste ostříhat krátké větvičky obalené bobulemi a nechte v igelitce na mrazáku zmrznout, a pak s taškou několikrát pořádně prašťte o schody a bobule se z většiny omlátí z větviček a po rozmrznutí je normálně zpracujete.

Konzumace zeleniny je důležitá ještě z dalšího důvodu, má totiž vyšší obsah minerálů, které naše tělo potřebuje také jako vitaminy, ale ve větších množstvích. Proto chci zeleninu každému doporučit, a v co nejpestřejším sortimentu. Krom toho vnitřnosti, kvašené zelí, ryby naše i mořské, vejce, kvasnice všechny, jogurt, ovesné vločky, ořechy a oříšky, semena a semínka a i ten protivný rybí tuk.

Pití piva a vína je záležitost, ke které se mnozí dietologové odmítají vyslovovat, a přeci je jasná souvislost mezi kvasnými procesy, které v těchto nápojích při výrobě probíhají, a obsahem vitaminů řady B. Je tam ale i vitamin C a P, a ještě zajímavé množství minerálů, takže mírná konzumace piva a vína je prospěšná.

Netvrdím, že máme všech vitaminů dostatek, ale v oblasti zásobení minerály je situace o mnoho horší, a „není vidět světýlko na konci tunelu“. Řešením by možná bylo používání koloidních minerálů, a doporučuji to všem, kteří tu možnost mají, je tam zatím nejvyšší efektivita vstřebávání. Žel, zatím to není nejrozšířenější artikl k mání, a pokud někde je, není to laciná záležitost.

Chci tady upozornit ještě na jednu, z mého pohledu velmi důležitou věc, kterou mnozí ignorují. Téměř nikdo se nezabývá osudem minerálů a vitaminů v zažívadlech. Každý se domnívá, že když to jednou sním, tak „je to zařizený“. Zase omyl.

V lidském těle se potrava musí nejdříve zpracovat, rozštěpit a potom vstřebat. Na tom se ale podílí žaludek, slinivka, játra se žlučníkem, tenké a ještě kus tlustého střeva. Po rozštěpení teprve může následovat vstřebání, bude-li chybna funkce žaludku, jater a slinivky a bude-li defektní produkce trávicích šťáv (jednoduše řečeno), nebude potrava připravena ke vstřebávání. Bude-li připravena, záleží ještě na stavu a funkčnosti sliznic střev. Nejprve se vstřebávají cukry, ty jdou snadno, potom tuky a aminokyseliny z bílkovin. Jako poslední jdou minerály a vitaminy. Pokud střeva nejsou v pořádku, vstřebá se jen cukerný začátek, vitaminy snad žádné, minerály stejně tak.

Ono se to na první pohled nepozná, vstřebaný cukr funguje v našem těle asi jako benzin v motoru. Člověk chodí, pracuje, prostě vykonává činnost a přitom je z hlediska minerálů a vitaminů v podstatě podvyživený, ale na to se přijde až po nějaké době, když přijdou problémy. Ony logicky musí přijít, totiž ty cukry, které jsou první vstřebané mají v zažívadlech kyselou reakci. Protože ale organismus je „nalaďen“ na neutrální až slabě zásaditou reakci, tak se snaží ty kyseliny neutralizovat. Spotřebuje na to ale nějaký vápník a další minerály, ale kde je vzít? No přece jen tam, kde jsou! Tedy v kostech, a po pár letech člověk zjišťuje bolesti v kostech a kloubech, osteoporózu, dnu a podobné radovánky, které by ale nemusely být, kdyby byla správná strava.

Samosebou přijde snaha ten deficit nějak zarovnat, a erudovaný lékař předepíše, nebo i obětává milující bytost koupí obrovskou krabici vitaminů a do postiženého se to začne ládovat jak lopatou. Výsledek je nula, sliznice střev opět selžou, a pokud nebudou vyléčeny, nevstřebají ani to příslovecné „ň“. Nezbyde, než opravit trávení a zažívání a pak, ono to začne fungovat!

A teď přijde ta zajímavost, bude obvykle stačit ta dávka vitaminů a minerálů, jaká je ve správně složené potravě. Viděl jsem v televizi, před nějakým časem, jak jedna naše lékařka dietoložka řekla na kameru, že běžně nám stačí skutečně to množství, které je v naší denní stravě. Konečně, kdyby to nestačilo, tak jsme již dávno, dávno, ještě za éry našich předků vyhynuli.

Je jen jeden minerál, který by měl být doplňován, a sice proto, že v minulosti nebylo tolik škodlivých vlivů, které pomáhá odstraňovat. Je ho totiž v naší půdě a tudíž i v potravinách málo. Jedná se o selen. Je důležitý jako katalyzátor enzymů a také je důležitý antioxidant.

V některých knížkách o zdravé výživě, v článcích v časopisech a nedělních přílohách novin se vám dostává množství informací o minerálech v jednotlivých potravinách. Berte je s rezervou, doba opíjení rohlíkem by snad již měla být za námi. Redaktor napsal článek o, dejme tomu ohromném množství zinku v dýňových semínkách. Ten článek si u něj objednal dovozce, nebo prodejce právě těch dýňových semen, aby se to dobře prodávalo. Pro článek se použily údaje kdysi zjištěné, a které dnes nemusí dávno platit. Berte jako fakt, že tykev, tedy rostlina si ten zinek nevymyslí, ale vezme si jej z půdy, z pěstební plochy, pokud tam ovšem nějaký je. Množství člověkem obdělávaných ploch se sice mění, ale rozhodně ne tak výrazně, aby se mohlo neustále nacházet množství pozemků, kde je ještě v půdě dostatek třeba toho zinku. Hnojením se nedoplňuje, nebo jen velice málo, pokud se vůbec hnojí, je to již docela drahé a tedy se nedá předpokládat nějak zvlášť výrazné doplňování živin a prvků do půdy, nemluvě o šířce spektra dodávaných prvků.

Jiný redaktor musí napsat něco do nedělní přílohy, a ta fytoterapie je teď tak čtivá... A napíše třeba o tom, že v makových semenech je vysoký obsah vápníku. Což o to, pokud je



ten mák pěstovaný na pozemku, kde je vápenité podloží, nebo bylo přihnojeno nějakou formou vápníku a v dostatečném množství, pak to může být i pravda, jinak je to jako o „Červené Karkulce“. Možná jste slyšeli, že nejvíc železa je ve špenátě, asi desetkrát více, než v ostatních rostlinách. Je to samozřejmě lež, došlo k tomu chybou v desetinné čárce, na kterou se přišlo pozdě, a knížka již byla s tou chybou vytištěna. Nedosti na tom; někteří další autoři v jiných publikacích napsali, že „provedli rozsáhlý laboratorní výzkum, a zjistili velmi vysoký obsah železa ve špenátu“. Houby provedli a lžou, opsali všechno od toho prvního i s tou chybou a pak má člověk věřit pravdivosti údajů, které uvádějí? Představte si, co to jen do toho špenátu vjelo, když začal tak moc sbírat železo. Žádná jiná rostlina nic, jen ten špenát blázní jak o železné neděli. A jak to zařídí, že zrovna na jeho pozemku se najde tolik toho železa?

Prostě nenechte si věšet na nos kdejakého bulíka. Je pravda, že rostliny ty minerály z půdy vybírají, ale jen pokud tam jsou. Na pozemcích dlouhodobě intenzivně obdělávaných je některých minerálů nedostatek, a pak je jasné, že kvalitnější plodiny, jakékoliv, jsou z volné přírody, z malých zahrádek, kde není vysoká intenzita pěstování, a naopak je relativně pestřejší hnojení. Takže i ta pampeliška sebraná někde v lese má pro vás větší význam, než ta samá pampeliška vytažená z obdělávané plochy. Je známo, že třeba žen-šen se dá plantážnicí pěstovat, a také se pěstuje a my ho dovážíme z Koreje. Pokud však Korejec najde kořen žen-šenu někde ve volné přírodě v horách, ani ho nenapadne, aby ho k nám vyvezl, ale nechá si ho pro sebe, anebo když ho prodá, tak se opravdu vyvažuje zlatem, takový je mezi nimi rozdíl.

Co z toho? Kvůli minerálům pijte minerálky. Mají v sobě zajímavé prvky, a ne všechny, které bychom potřebovali, ale jsou tam i takové, které jinde nejsou, a bylo by vhodné, abyste je střídali, myslím různé druhy. Mají totiž odlišné slo-

žení a paleta doplňovaných minerálů bude pestřejší. Občas si můžete nějaký minerálový doplněk dopřát, ale je vám to něco platné jenom, když budete mít v pořádku trávení a zažívání. Pokud nebudete, minerály projdou traktem, jak říkávám „cinknou“ o mísu, a vy za nimi decentně spláchnete.

Jestli vám lékař tvrdí, že ledvinové kameny máte proto, že pijete minerálky, je to lež jako věž, je to od nedostatku minerálů a nekvalitních ledvin, které by se měly léčit.

Je dobře vědět, že minerály potřebujeme všechny, tedy ty, co si pan Mendělejev vymyslel, i ty, co předpověděl. Čím širší spektrum přijímáte, tím lépe pro vás. Tedy i ty minerální vody jsou vhodné, i minerální doplňky. Jen těžko budeme pro svou výživu shánět vzácné zeminy, praseodyn nebo neodyn, kupříkladu. Možná bude aspoň trochu stačit, když budeme jíst třeba lesní ovoce a houby, které nejsou z intenzivně obdělávaných ploch. A občas, nebo i pravidelně, si dopřejte minerálový komplex s co největším počtem minerálů.

Takže rada závěrem. Pokud se zrovna nechystáte plout jižními moři o suché rýži, nebo nemáte v úmyslu cpát se tulením masem někde v severním ledovém oceáně, aspoň tak půlrok, nestarejte se o žádné vitaminy. Raději si sledujte zažívání a jezte pestrou stravu.

### Tuky rostlinné, živočišné a zatuchlý mák

Tuky jsou potřebné, na tom se shodneme, teď jenom jaké. Tedy obecně, nejjednodušší jsou nejlepší, a z nich jsou zase nejlepší ty nejčerstvější.

Nezavrhuje máslo a sádlo, jsou dobré jak pro potravinářské využití, tak i pro výrobu masť pro zevní použití. Pokud se někomu nelíbí živočišné tuky, může je nahradit oleji, je dobrý slunečnicový, arašídový i jiné. Olivový je nejlepší, aspoň údajně. Použijte je v kuchyni, i pro bylinné oleje na pokožku, pakliže vám nevyhovuje, že olej je tekutý, můžete ho zatepla zahustit včelím voskem a máte dobrý základ pro masť. Čím víc a delší dobu má vzduch a světlo přístup k tukům, tím snadněji žluknou.

Není to jen špatná chuť, co vznikne, ale i obávané „volné radikály“, kterým medicína připisuje poškozování buněk a vznik rakovin. Naši předkové to asi věděli a tak dávali máslo do vody, aby je vrstva vody chránila před vzdušným kyslíkem. Totéž se dělo i se sádlem, tady se využívalo nízkých teplot, kdy ztuhlý tuk nežlukne tak rychle, zabíjačky bývaly obvykle z mnoha důvodů v zimě. Když se ale sádlo skladovalo déle, udržovala se na něm hladinka vody, často osolené, ze stejných důvodů jako u másla. Bývaly doby, možná ještě žijí pamětníci, kdy se „šlo do olejnice, když byl potřeba nový olej, vylišoval se čerstvý a ten byl sladký a voněl“.

Je vidět, že rozeznat dobrý tuk od špatného naši předkové uměli, podle chuti, čichu i barvy a asi to dělali proto, že to bylo důležité.

Co se děje dnes? V továrnách se vyrábí ohromné množství tuků pevných i tekutých pro běžnou potravinářskou

spotřebu. Aby to nežluklo, přidávají se antioxidanty, jde ovšem o přípravky syntetické chemie. (Mohou to být i některé vitaminy, třeba C a E, ale i množství jiných látek). Mnoho spotřebitelů pod tlakem reklamy začalo používat pomazánkové máslo a podobné náhražky prezentované jako „rodná sestra másla“. Mnohé ženy se sklonem k tloušťce ze strachu, aby nevypadaly jako kredenc, používají tyto výrobky, protože reklama tvrdí, že nejsou energeticky tak bohaté, jako opravdové máslo. Je to pravda, nejsou, protože je do nich přimíchávána voda. Vyrábí se z olejů, které se ztužují vodíkem, tomu procesu se říká hydrogenace. Pak se do toho tuku zamíchá voda, ale aby se to spolu spojilo, přidává se emulgátor, který má účinek asi jako Jar na nádobí, tedy omastek se rozpustí ve vodě. Dále se přidá umělé barvivo, příchut', možná vůně, konzervandum a antioxidanty. A je tu „rodná sestra másla“ s menším množstvím kalorií. Jestli by někdo chtěl skutečně méně těch kalorií a žádnou chemii, je tu jedna rada a ani není příliš složitá: použijte normální máslo a namažte si trochu míň.

Pokud máte rádi oříšky s větším obsahem tuků, jako já, je dobré vědět, že při vyloupání ze skořápky se jakoby nastartuje intenzivnější proces žluknutí. On ten proces běží v malém měřítku vlastně stále, ale po vyloupání a eventuálním poškození oříšku to dostane takovou forsáž, že od toho momentu všechno žlukne rychleji. A rada? Jezte jen ty, co si sami čerstvé vyloupnete, jsou zdravější a sníte jich míň.

Z téhož důvodu radím, v případě ostropestřece mariánského, rozkousnout těch, 2x denně asi 15 semen a spolknout, ono se to v bříšku už vylouhuje samo. Existuje na trhu ostropestřec již pomletý, tedy připravený ke konzumaci, ale v okamžiku semletí se zcela zákonitě rozjel ten proces oxidace a tvorba volných radikálů. Tedy nepoškozené semínko a jeho rozkousnutí až v okamžiku spotřeby je lepší.

U máku v kuchyni je to úplně stejné. Nejlepší mák je bezkonkurenčně ten ručně klepaný, co si každý, pokud ho má, nechá pro sebe. Ostatní mák, sklizený kombajnem je sice stejný, ale přece jen trošičku jiný. Při sklizni, u sebelépe seřizeneho mlátícího ústrojí zákonitě dochází k poškození nějakého procenta makových zrněk, z nichž se uvolňuje makový olej, který potřísní ostatní maková semínka. Ta sice mohou být nepoškozená, ale olej na jejich povrchu vystavený působení vzduchu jednoduše žlukne. Mák má zpočátku chuť dobrou, pak ztrácí sladkost, nastupuje štiplavost a palčivost v chuti, pak je i cítit. A už jsou tam volné radikály. Takový mák se dá „opravit“, jednoduše se lehce za stálého míchání opraží na suché pánvi a on zesládne. Ta oprava je jenom chuťová, radikály jsou tam dál. A ani ta chuťová oprava není nadlouho, maximálně to vydrží pár dnů a pak je to výrazně horší, než to bylo před zásahem. Podobná úprava je možná i u jiných semen, jsou-li již stará, zatuchlá a žluklá a jsou-li pro přímou spotřebu, (nikoliv pro setí), lze je opražením „občerstvit“. Možná se vám již stalo, že jste si koupili pražená solená dýňová semínka, a ona byla žluklá, například. Někteří neseriózní výrobci to dělají, ve skladu jim žlukne, nebo zatuchne zásoba semen. Co teď ?

Má to vyhodit ? No to by přišel o zisk! Osolit, omastit a opražit a šup s tím mezi lidi! Jestli je pak pálí pusa, žáha nebo střeva je už jedno.

Co v tomto případě udělat? Na prodejce poslat obchodní inspekci a na pálení žáhy čaj jako na slinivku. Tedy může v něm být *pampeliška - fol et rad taraxaci*, *čekanka - hba et rad cichorii*, *jestřabina - hba galegae*, *pýr - rad graminis*, *chmel - strobilus lupuli*, *oman - rad inulae*, *máta - folmenthae* i *heřmáněk - flos chamomillae*, opět ne všechno, ale vybrané složky. Pokud je u ruky Diabetan, také může udělat dobrou práci, také *Diaflor* a jiné bylinné čaje podobného zaměření. Pomůže i odvar z *bodlá-*

*ku, co roste u cesty, i z pupavy - carlina acaulis, která je také druh bodláku. Není-li ani to, snězte zelený salát (Locika zahradní) nebo čekankový puk v libovolné úpravě, také artyčoky pomohou.*

HBA = HERBA = NAŤ

FOL ET RAD = FOLIUM ET RADIX = LIST A KOŘEN

FLOS = KVĚT

STROBILUS = HLÁVKA

## Jak rozpustit močové kaménky

Písek či kaménky v močovém ústrojí mohou svému hostiteli působit nemalé potíže. Kolikovitě záchvaty, po nichž následuje vypuzení kamének, jsou zpravidla provázány velkými bolestmi. Přírodní medicína zná řadu postupů, které napomáhají buď vypuzení kamének či písku, nebo jejich rozpuštění.

**Močový písek** vypudí sirup připravený ze 100 g kořenu jehlice tmavé, 100 g kořenu fenyklu a 100 g krystalového cukru. Byliny a cukr zalijeme dostatečně vodou a svaříme na sirup. Po vychladnutí užíváme jednu polévkovou lžici sirupu každé tři hodiny až do vyplavení písku.

**Močové kameny** může vypudit čaj z dubových listů. Vezmeme hrst čerstvých listů, vhodíme je do 1/3 litru vody a necháme přejít varem. Po vychlazení čaj v průběhu dne vypijeme.

**Močové kameny a písek** pomáhá vyplavit čaj ze semen šípkové růže. Jednu lžici semen povaříme 10 minut v 1/2 litru vody a scedíme. Po vychlazení pijeme třikrát denně šálek, až do vyřešení potíží. (m)

## Kapitola 16.

### **Ještě jednou dieta a k tomu trochu půstu a vepřové hody navrhn**

Už víme, že za dietu se označuje to, co jíme, a to, co nám vadí, popřípadě nechutná z diety vylučujeme a nejíme.

Ale málokdo si vůbec uvědomuje prostinký fakt, že dietní omezení je ve skutečnosti výdobytek novodobého trendu v různém kombinování potravin, hlavně nevhodných, a ještě ve velkých dávkách.

Lidově se tomu říká „stláskaný žaludek“ a hned při té příležitosti chci připomenout, že když se Homo sapiens vyvíjel jako druh, byl při tom velice střídavý. Jedl jen to, co mu příroda dala, a to zrovna v tu dobu. Neměl ani mrazák, ani konzervárnu. Na Vánoce nejedl ani jahody, ani marmeládu. On vlastně jedl „dietně“ celoročně.

Když tedy řeknu, že strava má být pestrá, tak tím míním, že se nemá jíst celoročně kupříkladu pár housek a buřt s hořčicí i když to bezesporu může někomu chutnat docela dobře, ale že se má využívat potravin tak, jak je příroda s průběhem roku dává.

V restauracích lze na jídelním lístku nalézt ty nejdivočejší kombinace potravin, a často také za nejdivočejší sumy peněz. Po takové večeři může mít člověk se slabším zažíváním tu nejdivočejší noc, a přitom všechny suroviny, které kuchař použil, byly kvalitní a nezkažené, skutečně se jedná o chybnou kombinaci potravin mezi sebou a v čase. Už jsem někde uvedl příčinu, takže ji zopakuji jen stručně: Na štěpení různých potravních složek jsou třeba různé enzymy, které slinivka prostě nemůže a nebude vyrábět všechny najednou. Není na to fyziologicky zařízená. Chemická továrna také nevyrábí celý svůj sortiment naráz a pohromadě, tohle přirovnání platí.

Takže zelenina je „univerzální“ potravina a může se jíst celoročně a to v kombinaci s masem i moučnými jídly, jak ostatně tvrdí i makrobiotika. Ta nám také tvrdí, že maso na jedné straně a moučná a sladká jídla na druhé se spolu nesnášejí a neměly by se kombinovat. Proč? Prostě proto, že enzym na štěpení masa se vyrábí nejvíce v zimě, je to proteáza, zatímco enzym na štěpení knedlíků koncem léta a ještě tak začátkem podzimu. Tohle Magdaléna Dobromila jaksi nebrala, a proto jsme po vepřovém s knedlíkem jaksepatří nafouklí, protože se buď maso nebo knedlíky (nebo obojí) netráví, ale kvasí nebo hnije a ve střevech to dělá neplechu.

Když má někdo, řekněme bezlepkovou dietu, je to logicky záležitost slinivky břišní, která by se měla léčit, ale současně by stálo za úvahu, jestli by ta slinivka, byť slabá, přece jen nějaký ten enzym na štěpení lepku nevyrobila ve správnou dobu, to je léto, a zmíněný začátek podzimu.

*(Dozrávají semena trav, tedy obiloviny).*

Ostatní roční období to prostě vyrábět nebude, protože ve „výrobním programu“ má naplánováno něco jiného. A jak to, že to ostatním nevadí? I vadí, mají jenom to štěstí, že jejich slinivka je kapku silnější a že to ustojí jen za cenu plynatosti po jídle, případně nutného odpočinku na kanapi po nedělním obědě. (Na nedělní oběd se kuchařka vytáhne a vyrobí přímo kulinářský zázrak; ostatní dny se mezi prací zhltně jenom něco jednoduchého a ani potom není čas, ale ani potřeba po obědě odpočívat, ani plynatost po tom jednoduchém jídle není, že je to zajímavé zjištění?) To je můj názor.

A názor medicíny? „Relativní proporce mezi tvorbou lipázy, amylázy a proteolytických enzymů je relativně konstantní. Avšak mění se, jestliže v určité době je součástí stravy jednostranné zatížení jednoho typu, (zabíjačka, zelenina atd.). Toto zatížení snáší pankreas neporušený dobře, ať jde o jakékoliv roční období (zabíjačka v květnu v Postřižinách). Pan-



kreas postižený reaguje podrážděně vždy. Samozřejmě nejhůře pokud jde o tuky. Lipáza se totiž na rozdíl od ostatních nevylučuje močí, takže při velké (netrénované) zátěži její zvýšená koncentrace v krvi brání zpětně její další produkci v pankreatu."

A zase já: Ukažte mi jediný neporušený pankreas!

Je také dobré znát trochu i něco o svém žlučníku; je-li slabší, s kameny, pískem či blátem, stresovaný, pak bude riskantní skoro všechno mastné či kořeněné jídlo. Je znám případ starší paní ze Školské ulice, která milovala pečenou kachničku. Její žlučník ji nemiloval, ale podle hesla „teď je chuť a po chuti buď jak buď“ si ji pekla neděli co neděli a pravidelně asi hodinu po obědě tam bývala sanitka s pohotovostí, doktoři i saniťáci ji už znali křestním jménem a vždycky po utišující injekci si zbytek kachničky odnášeli. Údajně se saniťáci rozpočítávali, kdo pojede na kachnu příští neděli a tu další...

Naštěstí většina lidí má přece jen trochu rozumu, a když vidí, že po tom bramboráku už byl dvakrát záchvat, tak si ho po třetí, sice neradi, odpustí.

To ale není řešení, chtělo by to Diabetan, Thé Salvat, nebo něco na jejich úrovni. Léčebně, tedy delší dobu, dejme tomu tři-čtyři týdny, a pak opatrně ten bramborák zkusit. V případě potřeby kůru zopakovat.

Podoba organizované diety byla zavedena dávno za komunistů, byly oficiálně vyhlášené „bezmasé čtvrtky“. Pátek se nedal použít, to by vypadalo moc církevně nebo jako návrat k minulosti a přitom to měla být cesta k světlým zítřkům. V rámci ozdravení národa a hlavně zvýšení vývozu masa do zahraničí dostali pracující zákaz jíst maso ve čtvrtek na veřejnosti. Naši volení zástupci maso jedli nadále, je ale pravda, že se na veřejnosti moc nevyskytovali. Pak zkušebně zrušil bezmasý čtvrtek hostinský v Motole v hospodě „U lípy“ (vysvět-

livka V.1. na konci kapitoly) a pak se ten zákaz tak nějak „plíživě“ (jak kontrarevoluce) přestal dodržovat celoplošně a jsme tam, kde před zákazem.

Nemohu se ale zbavit pocitu, že Velký Komunista oficiálně ten zákaz nikdy nezrušil a platí dodnes. A mnozí komunisté ještě dnes sice jedí ve čtvrtek maso, ale s pocitem hořkosti a provinění. Měla by to zrušit dodatečně současná vláda, nakonec, od čeho ji máme.

Vůbec není od věci zmínit se vedle diety také o půstu. Hodí se zejména tam, kde se chce hubnout, při kožních problémech, kde se hodně konzumuje maso nebo sacharidy, ale i při vysokém krevním tlaku, chorobách jater, žlučníku a ledvin, revmatizmu, dně a podagře, mimo jiné. Dříve se taková jednoduchá čistící a preventivní hladovka držela jednou týdně, většinou to byl pátek. Jeden den v měsíci se přidával, a sice když byl měsíc v novu. Nejedlo se, ale bylo nutno hodně pít, vodu, bylinkové čaje, zeleninové vývary, meltu, minerálky. Léčebná hladovka bývala delší, ale pokud to bylo více než tři dny, měl na to někdo dohlížet, lékař, léčitel, již to nebyla záležitost samoléčby. Bylo vhodné kombinovat s klystýrem. Během té doby měl být pohyb, pokud práce, pak lehká.

Ukončení hladovky bylo bezproblémové u krátké jednodenní; u delší, třídenní, se ukončovalo řídkou polévkou, vývarem, pak mohlo přijít malé a lehké jídlo. Hladovka se nedoporučuje při žaludečních a dvanácterníkových vředech, srdečních problémech a cukrovce.

Zajímavě používají hladovku jeden den v týdnu nebo za čtrnáct dnů některé modelky. Sledují tím zejména čistotu pokožky a její perfektní vzhled, a dále tím udržují i tělesnou hmotnost. Hladovku někdy kombinují s klyzmatem. Během dne doplňují tekutiny a soli, pijí množství minerálek, vody a bujónů. Pokud chtějí výrazně „oživit“ a vyčistit pokožku,

kombinují to s pocením v sauně nebo pomocí bylinného čaje na pocení.

Ten klystýr, s uměleckým pseudonymem klyzma (to není z Ruštiny) by se ale neměl přehánět. Pamatuji, že kdysi se užíval často a s oblibou. Doma i ve špitálech. Při bolení břicha, při zácpách, otravách potravinami, čisticích kúrách, před operacemi i jindy. Dnes už se ví, že klystýr mění pH, tedy acidobazickou rovnováhu ve střevech, ničí užitečné bakterie a kvasinky střevní mukózy a podobně. Od klystýrů se ustupuje i před lehčími břišními operacemi, jako je žlučník. To, co medicína dříve ráda prosazovala, dnes stejně ráda omezuje. Poznání a pokrok člověk nezastaví. Jak lvové bijem o mříže!

( Bylo-nebylo. Ústně tradovaná pověst vypráví, jak jeden taxikář vezl jednoho úředníka na jeden statek kamsi kousek za Prahu. Na místě, kde jeden úředník jednal, se čekající taxikář nudil, a šel se trochu protáhnout okolo vozu. Zjistil, že se nachází v jedné ohromné výkrmně vepřů, kde byli samí vepři v různých velikostech a žádná ostraha. Dál je to každému určitě jasné, ten jeden taxikář jednou týdně zajel do té jedné výkrmny, jednou ranou kladiva zabil jedno prase, hodil do kufru auta a odvezl do té jedné hospody. A v té jedné hospodě se jeden den v týdnu začaly dělat „Vepřové hody“.

Úplnou náhodou to vyšlo vždycky na čtvrtek.

Celkem pěkně se to rozjelo, až jednomu pozornému důchodci, který se shodou okolností také nudil, začalo být divné, že ten jeden den v týdnu je před tou jednou hospodou větší fronta nákladáků než jindy. I bonznul to jednomu policajtovi. Ten jeden policajt si vzal pár kamarádů a jeden čtvrtek udělali v té jedné hospodě ššťáru.

Jednou to prasknout muselo.

Přes hostinského a toho jednoho taxikáře stopa policajty - tenkrát se jim ještě říkalo bezpečnost - dovedla do té jedné

výkrmny. Tam museli ihned udělat inventúru a počítat prasátka, aby se u soudu vědělo, kolik jich ten jeden taxikář vlastně odvozil a aby se všem mohlo dostatí spravedlivého potrestání.

A teď přišlo jedno velké překvapení: inventúrou se zjistilo, že nechybí ani jedno prase.

Tolik pověst. Bivoj byl úplný žabař.

A mravní naučení?

Nuda může jednoho přivést do maléru.)

### Pocení a koupání

Možná si někdo myslí, že to nejde k sobě, ale ono to jde. Chci jen v krátkosti naznačit na možnosti a schopnosti, které pokožka má a které můžeme využívat. Čištění těla - pocení a koupání:

Různé pocení má různé příčiny, nejznámější je to, které je obrannou reakcí organismu a je zejména při nachlazeních. Tělo většinou zvýší teplotu a dojde k pocení, které často vyvoláváme sami podáním lipového čaje s medem, popřípadě kombinací lipového květu a květu černého bezu, lze osladit medem, ale i karamelem. Zapotí se každý.

Dále se potíme v horku, při námaze a také strachy, a při čištění těla v sauně, parní lázni a podobně. Nezapomenout, je třeba dodávat vodu a soli, nejlépe minerálky a bujóny. Pokud chtějí shodit váhu boxeři a dostihoví jezdci, nepijí. Je to nezdravé a hned po zápase či dostihu by to měli „dolít“. A koupání

a saunování je jen rozšířený a úplně normální způsob, jak vyčistit tělo zvenčí i zevnitř. Jen pozor, příliš časté a dlouhodobé koupání, saunování a pocení oslabuje tělo.

Obrácený postup je, když do koupele přidáme léčivé rostliny, nebo nálev či odvar z nich připravený a pacienta v tom vykoupeme. Zde se využívá nejen velkého povrchu těla, je to vlastně největší tělesný orgán, ale i jeho velké schopnosti vstřebávat. Využíváme hlavně tam, kde je z jakéhokoliv důvodu problematické, nebo nedostačující pití čajů, nebo u malých dětí, které ještě neumějí pít, také u problematických starších pacientů, někdy při ochrnutí, zhoršené pohybové koordinaci a podobně, při kožních problémech pak často. Do koupelí lze použít i lihové tinktury. Koupel by měla být příjemně tep-

lá, s trváním od 15 do 20 minut, pokožka v příliš horké nebo studené lázni snižuje vstřebávací schopnost.

Do koupele lze přidávat i kosmetické přípravky, minerální doplňky a dezinfectans a další, jako mléko, med, oleje. Existuje mnoho přípravků, a i já sám některé používám; jsou to hlavně koupelové oleje a snad všechny (nechci to přesně dělit na procenta) jsou od firmy ATOK. Jsou to směsi, ale protože jich mám několik, mohu je střídat. Špičkové jsou éterické oleje tymiánové, levandulové i santal, nebo ylang-ylang. Užívám kapkové dávky, ty eteráky jsou dost účinné, ale je to fajn. U malých dětí i naopak u dříve narozených, u srdcařů a obecně poprvé u všech, kteří berou takovou léčebnou lázeň je třeba dohled, nikdy nevíme, jaká je vnímavost a reakce u jednotlivých klientů.

Není nutné dávat do lázně přemrštěné dávky účinných látek, většinou stačí asi totéž, nebo dvojnásobek toho, co bychom dali na hrnek nálevu, ta vstřebávací schopnost pokožky je tak vysoká, že během dvacetiminutové koupele dokáže z lázně vybrat téměř všechno. Připomeňme si ještě, že pokud používáme siličnaté a aromatické byliny a přípravky, ku příkladu heřmánek, pak v teplé lázni se silice uvolňují do vzduchu nad hladinou lázně a koupající současně inhaluje.

Jak známo, účinek přes dýchací cesty nastupuje přibližně stejně rychle a intenzivně, jako při injekční intravenózní aplikaci.

Ještě je tu jedna koupel, a to detoxikační, je to název, který není zcela jednoznačný, ale v podstatě má z těla vyloučit odpadní, nebo toxické látky. Je to obdoba procesu, kdy o dovolené u moře čistíme své tělo. Proces je to jednoduchý; koncentrovanější roztok má snahu se naředit tekutinami ze svého okolí, které jsou méně koncentrované. Moře je koncentrovanější, a ředí se tekutinami, které je schopno vytáhnout

z našeho těla. A v těch tekutinách je množství odpadů, jak z metabolismu potravin, tak i z metabolických procesů, třeba na buněčné úrovni. A tohle z nás moře dokáže vytáhnout, my se pak od moře vracíme v dobré pohodě, s čistou pleť, bez problémů.

A to samé jsme si schopni zařídit i doma; do lázně si rozpustíme mořskou sůl, a dost, aby okolní roztok byl koncentrovanější a snadno z našeho těla ty toxiny „vytáhl“. Jestli nemáme mořskou sůl, použijeme kuchyňskou, ale musí jí být dost. Kdosi vypočítal, že abychom dosáhli koncentrace jako je v Mrtvém moři, měli bychom do koupelňové vany rozpustit asi 17 kg soli. Není pravdou, že se musíme koupat zrovna v replice Mrtvého moře, ale aspoň 5 kg solí ve vaně rozpustíme, a bude to v horké vodě, při rozpouštění se nějaké teplo spotřebuje a pak je teplota lázně nízká.

Rozmíchat a naložit se tam aspoň na půlhodíku, pokud je z lázně příjemný pocit.

Nelezeme tam, když jsou oděrky, nebo nějaké zranění, bylo by to nepříjemné.

Úplně špičkové by bylo, kdyby bylo možno si tu lázeň ve vaně nechat a použít druhý a třetí den, samosebou za cenu, že trochu odpustím a přiliji vroucí vodu, aby se do toho dalo vlézt, a vydržet tam. A další den to zopakovat.

Lze použít i Karlovarskou sůl, nebo podobné koupelňové soli.

Pokud chcete využít k detoxikaci sůl z Mrtvého moře, která má dobré účinky a obsahuje i nějaké vhodné minerály, mohu směle doporučit zboží od firmy Malki, které prodávám již skoro 20 let a mám je opravdu odzkoušené, ať se jedná o sůl, která je neředěná a nenastavovaná jiným materiálem, nebo kvalitní mýdla na kožní příhody. Viz. [jar.duffek@seznam.cz](mailto:jar.duffek@seznam.cz).

Blížíme se tím moři, chybí sice pokřik racků a mořská bríza, ale osmotický účinek napodobí činnost moře a odjede naše tělo.

A o to vlastně šlo.



### Voda

Použití vody jak v samoléčení, tak v běžném životě má tak ohromně široké spektrum použití, že se velice často plete hranice, kde je běžné použití a kde terapeutické použití vody. Japonci na to dokonce mají úsloví, že je dobré rozlišovat jestli se ještě jedná o pití vody, nebo tonutí... (Ale oni tohle úsloví řadí do vtipů o manželství.)

Voda je nejen perfektní rozpouštědlo, ale velmi dobře přenáší informace. Informace o nemoci ven z člověka, a současně informaci o léčebném účinku dovnitř pacienta.

K vysoké dokonalosti dovedli používání vody páter Sebastián Kneipp i pan Vincenc Priessnitz, který se jako mladý sedlák zranil, lékaři nad ním zlomili hůl a tak byl sám sobě prvním pacientem. Úspěšným, jak je známo z historie. Jejich metody nebudu popisovat, jsou dost známy, a je také známo, že jsou dost drastické. Vzpomínám, jak mne maminka balila do mokrého, studeného prostěradla a přes to něco suchého. Křičel jsem, jako když mě na nože bere, čím větší horečku jsem měl, tím to bylo nepříjemnější, ale nebylo mi to nic platné, přeprala mne vždycky. A když jsem si ten zábal trochu zahřál a už to nebylo tak protivné, matka přišla a vyměnila ho za čerstvý studený. Podobný zábal se aplikoval při bolesti a „zápalu“ v krku, nejprve studený mokrý, přes to suchý a musel jsem si to sám zahřát. Hrozná věc, bral jsem dráhu sotva jsem zaslechl šeptnout slovíčko „priznic“, ale většinou mi to nebylo nic platné. S odstupem času musím přiznat, že to účinkovalo velmi dobře a snad proto v tomto způsobu léčby matka našla oblibu.

Balila do toho i starší sestru, a vždycky jsem měl dojem, že ona u toho křičí daleko víc. Byli jsme válečné děti a

léků i lékařů nebylo tenkrát mnoho, a dnes, když mi to už nikdo nedělá, mám pocit, že srážet teplotu tímto způsobem je zdravější, než aspirinem.

Kneippovo polévání studenou vodou myslím také patří do středověkých mučiren, ale přesto bylo velmi úspěšné, a proto vám chci sdělit jeden jeho málo známý recept na léčení kýly.

Má se vstoupit do studené vody tak hluboko, aby voda vystoupila na postižené místo a tam v klidu stát tři minuty. Pak vylézt a jít se neutřený zabalit do něčeho suchého a v tom vydržet až se člověk sám zahřeje. Opakovat každý den tři týdny. Nemám to vyzkoušené, pokud to někdo odzkouší, stojím o zprávu.

(Nedělat, pokud je člověk nachlazen, nebo jinak nemocen!)

I když pan farář Kneipp kromě vody používal i bylinné prostředky jak v koupelích, tak i vnitřně, nebylo jich tolik, kolik se dnes pod značkou Kneipp spotřebitelům nabízí. Je vám tedy asi jasné, že jeho jména se chopila komerce a že tedy některé tyto prostředky budou mít asi podobnou kvalitu, jako ostatní běžné výrobky.

Pokud jsme u té vody, chtěl bych zde zdůraznit důležitost pití. Zdravý člověk by měl denně vypít asi 2,5-3 l vody, pokud dělá namáhavou práci, sport a za tepla zvednout ještě o litr a pokud dělá v horkých provozech, ještě víc. Naopak, pokud se pije málo, zpočátku to nevádí. Později nastoupí kožní problémy, únava, budou se častěji kazit řezáky, problémy s učením a s vybavováním z paměťových buněk, bolesti v kříži, pak po celé páteři a k stáru kloubní bolesti a osteoporéza.

Ti snaživější si z toho mohou vyšlechtit nádhernou dnu a podagru, případně pakostnici, dnes už se ani pořádně neví co to je, a taková slovíčka umí správně používat jen lékař.

S jedním „spřáteleným“ lékařem jsme se na toto téma bavili, a dostali jsme se na „Anglickou nemoc“ což je silný kloubní a kostní revmatismus. Název je podle toho, že angličtí lordi údajně jedí pouze hovězí bifteky, z nichž je mnoho solí kyseliny močové, a protože to zapíjejí whisky, tak se ty soli nevyplaví z těla, takže se usazují v kostech a kloubech.

Chudáka to nepotká, na whisky nemá a masa má také málo, navíc všechno zapíjí vodou. Takže ten lékař nakonec uzavřel: „Jestli ti chutná hovězí, klidně ho jez kolik chceš, ale pořádně to zapij, a proplachuj ledviny pořádně!“

K tomu proplachování chci jen dodat, že dost záleží na tom, kdy se to proplachování koná. Někde ve druhé kapitole jsme si řekli, že naši předci pili přes den, a v noci se k potoku nechodilo, takže ledviny si na to „zvykly“ a tu správnou čistící činnost vykonávají převážně ve dne, a v noci odpočívají. Takže, jestli se někdo přes den nenapije, a večer sedne do osvěžovny a udělá šest „kousků“, není to nejlepší.

Jeho ledviny šly už odpočívát, v létě v devatenáct, v zimě dokonce v osmnáct hodin, a pak fungují spíše jen jako průtokový ohříváč, čistička stojí, a i výkonnost těch ledvin je snižená, určitě víte o některém pijáku piva, že večer u piva nechodí mnoho „čůrat“.

Větší část piva v něm zůstává a vylučuje se pomaleji, už také víme proč. Co ale v něm to pivo zatím dělá? Vytahuje střeva a časem i kůži na břicho okolo nich, a tím se vysvětluje, proč „noční“ pijáci mají větší tendenci k tomu bříšku, než ti, co mají čas pít ve dne. Od rána od sedmi do večera do devatenácti by se mělo každou hodinu vypít čtvrtlitru vody. To se dá v pohodě zvládnout, když se tři hodiny zapomene a čtvrtou hodinu se má vypít litr, to už nejde. Takže nezapomínat.

Jako mnoho jiného, i toto má výjimku. U osob, trpících tvorbou ledvinových a močových kamenů se doporučuje zvýšit konzumaci vody na noc, právě proto, aby se ledviny byť

pomalu, ale přece jen trochu proplachovaly. Tím se dá vysvětlit, proč večerní a noční pijáci piva trpí na mnohé neduhy, jako jsou problémy se srdcem, žilami, otoky, cukrem a jinými, ale málokdy na lithiasu, to jsou ty „kameny“.

Poněkud horší je to v předškolním a školním zařízení. Aby se nechodilo zbytečně moc často čúrat, není výrazný zájem děti učit pitím návykům, ve škole to pokračuje a v zaměstnání na to jaksi nikdo ani nevzpomene. Tak tohle nám také přináší civilizace, a takto v praxi vznikají některé „civilizační choroby“. A my na ně pak nadáváme, že?

Co pít? Kdysi se pila jenom voda, a to povrchová, z potoků, přeskákaná přes kameny, okysličená a prozářená sluníčkem. A na ní se lidstvo vyvinulo. Časem jsme vodu zkazili a dnes se takové povrchové napít je o zdraví. Jsme rádi, že vůbec je ještě co pít. Chcete-li zkusit napít se dobré a chutné vody, dejte vaši pitnou nejprve zmrznout na mrazák, a pak nechte pozvolna roztát v pokojové teplotě, žádné ohřívání. Je výtečná. Pokud chcete zlepšit vodu bez zmražování, budete trochu čarovat.

Veźměte si spirálu vyrobenou podle patentu ing. Rumlera a postavte na ní sklenici s vodou. Nechte stát do rána a ochutnejte, bude lepší, než tatáž voda v sousední kontrolní sklenici. Nemáte-li tu spirálu, prostě si jednoduše pomůžete tím, že si ji umotáte z kusu drátu, třeba měděného. Začnete ve středu spirály. Konec drátu podržíte v prstech nebo v kombináčkách, točíte jeden závit za druhým tak, aby každý další byl vzdálen asi 1 cm. Pokračujete tak dlouho, až budete mít požadovaný průměr. Pak spirálu položíte tak, aby od středu se točila doprava a na ní položíte nádobu s vodou, čajem ale i polévkou nebo jiným pitím či potravinou. Již po několika hodinách, nebo druhý den zjistíte zlepšení chuti.

Kdo nemá drát, nebo je na tom tak, že ho nezatočí doprava, může si spirálu namalovat, třeba silnou fixkou na pa-

pír. Stačí černý fix, ale pokud chce někdo experimentovat s barvami, tak podle zásad kolorterapie může užívat různé barvy. Modrá uklidňuje, červená povzbuzuje, žlutá rozveseluje a tak dále. Vezměte si list čistého papíru, doprostřed píchnete fixku nebo silnou tužku a „točte spirálu“ doprava se stoupáním asi 1 - 1,5 cm. Až dotočíte na kraj papíru, je hotovo. Můžete si to celé dát do igelitových desek, aby jste si to hrnkama s pitím neumazali. Zní to možná nevěrohodně, ale funguje to, obyčejná voda bude mít lepší chuť, a navíc může být i léčivá, napsal jsem vám na začátku, že výborně přenáší informace.

Co pijeme dál? Různé minerálky, čaje, výborná je Melta a jí podobné, pokud pivo, pak zásadité, pokud víno, pak kvalitní červené. Jestli se dítě po obědě napije od dědy nebo tatínka trošku piva, je to pro něj menší zlo, než limonáda. Lze upravovat spirálou stejně jako voda, viz výše. V létě je výborný vlažný čaj lehce osolený. Lze i Kombuchu, zejména pro osoby trpící obstipací. (To je zácpa.)

Co nepijeme? Budete se divit, ale nepijeme limonády, koly a džusy a jiné chemizované nápoje, dále nápoje chlazené nebo horké. Stejně máte vyzkoušené, že když se v létě napijete něčeho s ledem, tak se „orosíte“ během několika vteřin. Pokud to nedejpámbu byla nějaká sladká limonáda, ve chvílce vám v ústech zhoustnou nepříjemně a nepřírozeně sliny že se nedá ani uplivnout a poštovní známku na pohled od moře můžete spíš přišít než olíznout. (Nevím, jak se tady v Čechách, ale i jinde vytvořila pověra, že slazená limonáda, popřípadě malinovka a jim podobné, jsou pro děti to nejlepší, zdaleka to není pravda, vysvětlíte mi proč?). Sladké mléko také ne. Vynecháme i různé instantní nápoje, které jsou chemické až „umělohmotné“ a také pozor na ovocné čaje, které výrazně barví a silně voní. Bývají totiž „vylepšeny“ podle údajů výrobce „aglomerátem přírodního typu“ který je syntetický navzdory zavádějícímu označení. Pokud si ale uděláte čaj z vlastních

jablek, nebo jiného ovoce, které není stříkané, pak nebude sice tak voňavý jako ten kupovaný protože do něj nedáte tu chemii, ale zato bude lepší.

Myslím, že výrobci těch limonád a ostatních chemizovaných nápojů by nejraději viděli, jak valem stydnu, ale někdo to spotřebitelům říci musí, když oni to neudělají. Mnohé látky ze syntetické chemie totiž lidské orgány neumějí rozštěpit a vyloučit z těla. Tyto látky se v těle ukládají buďto na periferiích a způsobují různé dermatózy, jak popsáno v kapitole 1. To je ten lepší případ, v tom horším se skladují přímo v játrech a ledvinách, a ty se zcela zákonitě zanáší. Vypadá to jako docela pěkný komín na domku, který má jednu vadu: je ucpaný a netáhne. Takové ledviny zrají pro dialýzu a játra budou asi tvrdnout.

## Kapitola 19.

### **Pojednání o bradavicích, které neustále pojednává o akupunkturních drahách a nakonec skončí u bradavic**

S bradavicemi se velká část celosvětové populace jistě setkala, ať již aktivně, to jako že je nosí, nebo pasivně, tedy že na ně kouká. Není to jen výsada lidí, mají je i zvířata. My se budeme bavit o těch lidských, a potom to poznané snadno na zvířatech pochopíme. Ony se vyskytují u všech ras, u všech etnik a snad lze říci, že jsem jich viděl relativně méně u jednoduše žijících lidí než u hromadně žijících lidí vystavených civilizačnímu stresu. Ale ani to není pravidlo, mezi kubánskými rybáři jsem viděl jednoho, který měl bradavic jako je maku na housce, zatímco znám vyloženě městské typy bez jediné. (Je jich málo).

Co je to bradavice? Kožní útvar, který na té kůži, podle našeho soudu, nemá co dělat. Kdybychom o tom mohli rozhodovat my, tak bychom je zakázali, přirozeně. Jenže o tom rozhoduje někdo jiný, a ten určí, že tady a támhle se umístí po jednom kusu.

Kdo je tam umíst'uje?

Obranný mechanismus našeho těla.

Proč je tam umíst'uje?

Dává nám tím zprávu, že něco není v pořádku.

Jak poznáme, co není v pořádku?

Podle umístění bradavice.

Je známo, že určité partie těla jsou místem, chcete-li „projekcí“ jednoho konkrétního orgánu, to místo je označeno jako reflexní zóna, nebo meridián, opět chcete-li akupunkturní dráha.

Jaké jsou bradavice?

Vrozené a získané.

Ty první označují defekty, se kterými jsme se narodili, jsou genetické. No a ty druhé, které si pořídíme během života, označují problémy, které jsme si způsobili taktéž během života.

Jak se jich zbavíme?

Metod je mnoho, správná jen jedna: Léčit poškození toho konkrétního orgánu, bradavicí označeného na příslušném místě na těle.

Jak poznáme, která bradavice patří ke kterému orgánu?

Nejjednodušší je to podle map akupunkturních drah, jsou občas k sehnání, nebo podle plastového panáka, který má na sobě namalované meridiány. Další pomůckou jsou mapy reflexních bodů na těle, je několik autorů, lze jmenovat třeba MUDr. Procházkou. Stejným způsobem je možno hodnotit i výskyt „mateřských znamének“, patrně s údivem zjistíte, že vaše, dejme tomu znaménko na vnější straně lýtka je na dráze žlučníku, a maminka na ten žlučník trpěla... a vy občas také.

Je známo několik metod, nebo postupů, jak se bradavic zbavit.

Potíráním oranžověžlutou šťávou z čerstvé utržené rostliny vlašovičnicku. Musí se to dělat často, i několikrát denně. Pokud si někdo vyrobil lihovou vlašovičnickovou tinkturu, a těší se, že ji na tento účel s úspěchem použije, zklamá ho. Použít může, fungovat to nebude. Vlašovičnicková šťáva musí být čerstvá. Naštěstí je to rostlina velice otužilá, a vydrží i mírnou zimu. Pokud někdo chce mít rostlinu neustále při ruce, může si ji zasadit do kořenáče a pěstovat za oknem, jde to, chce hodně zalévat, vyhovuje polostín.

Další způsob je zaškrcením, bradavice uschne a odpadne, aspoň se to tvrdí, a také se tvrdí, že to zaškrcení se dělá



podvázáním vlastním vlasem, tedy žádná nit, vlasec a podobné. V případě, že se jedná o plešatého chlapa, lze použít vlas milované bytosti, je-li jaká. Tolik z doslechu.

Další možnost jsem se dočetl nedávno, to se na bradavici přiloží kousek banánové slupky žlutou stranou navrch, a připevní náplastí. Občas vyměnit za čerstvý, ale není uvedeno jak dlouho to trvá, ostatně to není ani u toho propolis. Zkuste.

Včelaři a jejich přátelé zavedli poměrně úspěšné používání propolisu. Je to hmota, kterou včely nanosí z rostlin a skladují v úle. Nekoukejte na to, že jsou dva tábory, které tvrdí něco jiného, jedni říkají, že se jedná o rostlinný produkt, druzí tvrdí, že je to živočišný. Původ nám může být zcela „ukradený“, důležité je použití. Z propolisu si v prstech uhněteme jakési tvárné „těsto“, a z něj malou placičku, která svou velikostí přikryje bradavici. Položit, přilepit a upevnit třeba leukoplastí a nosit neustále třeba i několik týdnů. Až dojdete k niternému přesvědčení, že už to stačí, většinou to opravdu stačí a sejmete náplast i s propolisem a bradavicí. Nelze použít u lidí alergických na včelí produkty.

Jako ze světa báchorek jsou další dva „odstraňovací“ způsoby: Každý den se na tu svou bradavici zamračit a vynadat ji, na příklad „jdi pryč a ztrať se, ty ošklivá bradavice, huš huš a nechci tě“ a jde to třeba i před zrcadlem. Druhý způsob je, že rozkrojíte jablko, v jedné půlce uděláte jamku jen co by se do ní bradavice schovala a pak ji na ni přiložíte, třikrát otočíte a myslíte si přitom, třeba i nahlas, aby přešla z vašeho těla do toho jablka. Pak obě půlky přitisknete k sobě (toho jablka), a celé to zasadíte do květináče. Zaléváte to tak dlouho, až jablko shnije a tou dobou by se měla ztratit i bradavice. Kupodivu, dost často to funguje, smějte se, jak chcete. Pravda, není to žádná „metelesku blesku“ metoda. Pokud byste chtěli použít nějakou rychlejší a elegantnější, je docela dobrá ta lékařská s

tekutým dusíkem, myslím, že ji mohu doporučit všem postiženým.

To všechno má ale háček. Pokud neléčíte souběžně s odstraňováním i ten postižený orgán, bradavice se může po čase vrátit, jak to ostatně mnohdy dělá, a nemusí být už sama, ale i skupinka. A naopak, léčíte-li orgán, který máte léčit, pak se leckdy bradavice začne zmenšovat a blednout a ztratí se sama bez jiného zákroku nebo zaříkávání.

## **Bolesti si máme vážit, a jak to bylo v Londýně**

Zní to jako nonsens, ale myslím to vážně.

Když se zamyslíme nad tím co je to vlastně bolest, měli bychom dojít k zajímavému zjištění: Je to signál, kterým nám naše tělo dává zprávu, že není něco v pořádku. A pokud to do pořádku nedáme, bude to bolet, čili je to i jakýsi donucovací prostředek k opravdovému léčení. Není dobré vzít jen prášek proti bolesti a tím skončit s léčbou, ona vlastně ani nezačala, prostředky proti bolesti neléčí, ale jen otupují naši vnímavost. Jakmile účinek analgetika pomine, bolest se vrátí a začínáme znovu.

Pak je třeba si rozmyslet: jaká je to bolest? Je-li ostrá, palčivá, pichlavá, bodavá, horká, je to bolest z přebytku energie, odpovídá zánětům a pak bývá často doprovázena i místním zvýšením teploty. Akupunktura zná tento stav, a označuje jej jako „přeplněnou dráhu“ některého orgánu. Energetik odebírá přebytek energie, akupunkturista tlumí, „seduje“ stříbrnou jehlou a bylinář podává byliny proti zánětu, pro léčení příslušného orgánu a dává chladiivé obklady nebo masti, které mají přeplněnost dráhy, nebo chcete-li přebytek energie z postiženého místa odvést.

Všimněte si, že různé léčitelské školy používají různé praktiky k dosažení stejného cíle. A jde to. Osobně si myslím, že bylinářina působí možná poněkud pomaleji, ale komplexně. Dám příklad: Osoba trpí dnovou bolestí kolenního kloubu. Uvnitř kloubu a na chrupavčité výstelce jsou vyloučeny sole kyseliny močové, které působí chemicky i fyzikálně na tkáň uvnitř kloubního pouzdra. Tkáň jsou drážděné, vzniká bolestivý zánětlivý stav, doprovázený lokálně zvýšenou teplotou.

Typický stav přebytku energie. Jestliže energetik odebere přebytek energie, poklesne teplota, ztlumí se bolest. Urátové soli však zůstávají, a logicky dojde k recidivě a bolestivé záchvaty se budou opakovat. V pádě-li dodáme čaje, které tyto sole rozpustí a zintenzivní funkci ledvin, případně i krevního řečiště, dojde k vyloučení zmíněných solí z organismu a stav se zlepší dlouhodobě, může se téměř mluvit o vyléčení. Bohužel mnoho pacientů při první úlevě končí s léčbou a myslí si, že „jsou za vodou.“ Nejsou, bohužel, ono se to vrátí, snad jen poněkud později a oni nadávají na špatnou léčbu, mizerného doktora, šamana, který nic neumí a podobně. Každý svého štěstí strůjce zde platí dvojnásob, ale abych nezamluvil původní myšlenku, připomínám, že vidím býti užitečnou kombinaci vybraných léčebných technik a postupů. (To byla ale věta!)

Vrátíme se k posuzování kvality bolesti. Je-li bolest tupá, chladná nebo jen pocit únavy v příslušném místě, pak je to bolest z nedostatku energie, též „prázdná dráha“. Tady bychom těžko hledali zánětlivý stav, horkost a podobné projevy. A také by bylo nerozum zde energii odebírat, naopak, je potřeba ji dodat. Opět může pomoci energetik, zahřívací obklad, použití moxy, akupunkturista bude stimulovat zlatou jehlou, zahřívací byliny v horkém nálevu (třeba lipový květ, černý bez), prohřívací lázeň, stimulující masáž kterou je možno kombinovat s aromaterapií, samozřejmě zahřívací, ze starších technik lze použít třeba křenovou a hořčičnou placku, nebo cibulový obklad, někdy nahřátou cihlu do postele.

Vidíte, že možností je mnoho, možná jsem nevyjmenoval všechny a ani to není účel, chci hloubavého čtenáře dovést k vlastní schopnosti analyzovat situaci a zvolit vhodné prostředky či vhodnou kombinaci remedií. V této situaci je možné použití dalších zajímavých prostředků, léčba pyramidou, nil-

ským křížem nebo lze použít „ezoterické fí“, lze „doplnit celého člověka“, nebo jen postiženou „prázdnou dráhu“ pakliže ji umíte správně určit.

I tady platí „všeho s mírou“, orgán je třeba doplnit a ne přeplnit, to jsou takové akce „z deště pod okap“. Vzpomínám na jednu přesně stejnou příhodu, byl jsem pozván do Londýna, a k mým hostitelům přišla maminka s dcerou, abych jako na ně kouk' a trochu je pospravil.

Byly to Češky, domluva tedy snadná a jasná. První šla na řadu, maminka, „osahal“ jsem si na její auře slabá a silná místa a začal s úpravou energie, dělal jsem to rukama na místech jater a slinivky břišní. Mamince to evidentně dělalo dobře, přesto jsem ji požádal, aby mi řekla, kdyby měla jakékoliv nepříjemné pocity. Perfektně spolupracovala, pookřávala a když jsem měl pocit, že by se jí už mohla točit hlava, otevřela pusku a řekla mi to. Spokojená a „rozsvícená“ si sedla a na řadu šla asi 18tiletá dcera.

Stejný postup, stejná žádost aby řekla, kdyby byly nepříjemné pocity. Že prý ano, úsměv téměř zářivý, ale po chvíli jsem z ní cítil, že už toho má dost a že by se jí mohla točit hlava. Holka neřekla nic, tak jsem se jí raději zeptal. „Všechno dobré, pocity příjemné“. Prostě O.K., jen já jsem cítil, jako že už toho má „plný řídítka“. Už jsem chtěl skončit, ale ona se podívala, jako bych ji chtěl o něco ošidit, řekl jsem si, že se asi mýlím a pokračoval jsem. Asi za dvě vteřiny nato se holka skácela. Omdlela jako špalek a ustlala si na koberci. (Perském). Sehnul jsem se, rukama jsem z ní shrábnul přebytek energie a ona otevřela oči. „Obral“ jsem z ní ještě trochu sil, ona se spokojená zvedla a šla si sednout k polekané mamince.

„Holka, co se stalo?“

„Nic, jenom když jsem viděla, že ti to dělá dobře, tak jsem chtěla hodně“ odpověděla dcera.

A ještě jednou něco o bolesti a podobných nepříjemných pocitech, jenom z jiného pohledu.

Bolest je otázkou mozku a centrálního nervového systému jako takového. Pokud není nějaký orgán v pořádku, je nemocen, nebo je bolest způsobená úrazem, postižené místo pomocí nervů pošle signál mozku, který ten pocit vyhodnotí jako počítač, a způsobí, že člověk pocítí bolest v poškozeném orgánu. Je to ale pouze klam, protože ta bolest se aktivuje v mozku. Medicina toho s úspěchem využívá, když pomocí analgetik „oblbně“ mozek, na mozkových synapsích se ne-transmituje acetylcholin a člověk přestane cítit, že ho bolí dejme tomu odřený loket. Jsou v praxi známy případy, kdy se někdo poraní, ale protože o tom neví a mozek to také ještě nevzal na vědomí, protože se právě zabývá problémem jak se z té laviny (třeba) dostat, tak nic nebolí. Až se člověk dostane do bezpečí, mozek se vrátí k běžným úkolům, pak najednou zjistí, že má od skály odřené ruce, dlaně spálené od lana a prsty bolí jak se vtáhly do karabiny. Ale až potom, a ne, když k poškození došlo. Tohle se stalo každému, kdo leze a určitě mi to potvrdí. Jiným, smutnějším příkladem jsou tak zvané „fantomové bolesti“, kdy mozek způsobí bolest nebo i svědění na noze, která byla již před několika dny nebo i týdny odoperována.

Jak se to děje? Mozek, jako řídicí orgán chce mít přehled o všech orgánech v těle. Ty se obvykle automaticky hlásí už jen tím, že se hýbou, nebo konají funkci. Jakoukoliv. Ale když je noha uříznutá, nehlásí se. Mozek se po čase začne shánět po spojení se svou periferií, a tak tam zavolá. Jak? Vyvolá pocit bolesti, nebo často i svědění, na palci nebo patě chybějící nohy. To svědění je vyvolané v mozku, ne v té noze, která není. Ale člověk má ten pocit, že je to na té patě a chce ji poškrábat. Bohužel, nejde to. Kdyby to šlo, potvrdil by spojení a mo-

zek by byl spokojen, takhle ale není a čas od času se pokouší opět navázat spojení pomocí bolesti, nebo svědění. Pokusů ale ubývá, a jednoho dne mozek spojení k neexistující noze prostě odstřihne.

Nebo „přeželelá“ ruka. Asi dost lidí bude vědět na co myslím, je to stav, kdy se ležením na vlastní ruce dostane do stavu kdy je zastaveno prokrvení i funkce nervů. Ruka se chová jako mrtvá, tou druhou si na ni můžete sáhnout a zjistíte, že je studená, nehýbe se sama a necítí štipání, kousání ani jiné dráždění. Ale ona pomalu regeneruje a první známka toho je brnění, je silné a nepříjemné a mozek tak nutí člověka, aby škrábáním a mnutím dal zprávu o příjmu signálu, a současně touž činností pomohl urychlit prokrvení ruky, ať je opět v pořádku. Až to bude, a mozek uzná, že je zas všechno v pořádku, přestane v ruce brnět a bude se starat zas o něco jiného.

Tak, vidíte, jak je bolest důležitá, bylo by dobře, aby ji člověk neignoroval a spíše ji bral jako zprávu, kterou mu posílá někdo, komu na něm záleží.

### Úvod

**Chci se hned čtenáři omluvit, ale na začátku knihy jsem si jaksi nevzpomněl, a nechávat ho až na konec knihy se mi zdá hloupé, takže to jako zamícháme mezi kapitoly...**

Člověk je vlastně trávicí roura. Některá má nádherné vlasy až do pasu a jiná má svaly jako Rambo, ale to nic nemění na této skutečnosti. Ta roura je opatřena pohybovým ústrojím, aby mohla cestovat za potravou, a také má rozmnožovací orgány, aby nevyhynula. V podstatě těmto funkcím je podřízeno lidské bytí a od kvality těchto funkcí se odvíjí to, čemu říkáme zdravotní stav. Ten se týká nejen fyzického, ale i duševního a citového zdraví. Naši předkové to věděli a ten poznatek vtělili do úsloví „Láska prochází žaludkem“, „Jseš to, co jíš“ a teta Kateřina by jich dodala ještě asi osm. Je jistě dobré vědět, jak si pomoci, když nás bolí cokoliv. Lidstvo se snaží porozumět svému tělu zrovna tak dlouho, jak samo existuje. Výsledky jsou, stručně řečeno „střídavě oblačno“, spíš „setrvalá níže“. Bylo to tak vždycky? Nebylo. Určitě existovaly národy, které si uměly opravit zdraví snadno a rychle. Snad nejdále v tomto směru došli Číňané. Tvrdí se, že ovládali nejen akupunkturu, ale souhrnné umění léčit asi 4000 let před naším letopočtem. Došlo to údajně tak daleko, že jejich lékaři, kteří byli velmi vážení, byli placeni podle toho, kolik měli v okrsku zdravých lidí. Byli všichni zdraví? Byla plná gáže. Někdo onemocněl? Snížil se plat doktorovi. Nemocný člověk nemohl pracovat a tedy platit. Logicky z toho vyplývá, že jejich lékaři museli mít patričné znalosti a příslušné vědomosti, v opačném případě by museli vymřít hlady. Čínští lékaři se velice starali o prevenci a



lidé měli tolik znalostí, že výživou a životosprávou si udržovali zdraví, říkalo se, že když někdo onemocněl na banální chorobu, měl by se stydět, že to nezvládl.

Lidé jsou nepoučitelní, bohužel. Lidstvo také.

Přírodní národy léčí s primitivními prostředky i technickým vybavením, a přesto léčí dobře..

Ono to asi nebude jen záležitost technického vybavení, spíše znalostí.

Můžete říci, co že to tenkrát mohli mít za nemoci, my máme každou chvíli jiný typ chřipky a HIV je také naše novinka, a jiné, třeba diabetes. Jistě.

Jenže my jsme ještě nezvládli ani rýmu, migrény a kuří oka, například. Řeknete banalita. Ale z podobných banalit sestává život.

Tvrdilo se, že artróza se dá odstranit pitím mléka, protože vápník v něm obsažený je záchrana. Po čtyřiceti letech pití mléka je artrózy výrazně víc. Podobné pověry možná pomohou mlékárnám, lidem ne. To jsme zatím u problémů těla, které neumíme léčit, co teprve nemoci duše, které se léčí daleko obtížněji? Prodlužujeme lidský věk. Za jakou cenu? O naše „dříve narozené“ se stejně staráme mizerně, jako rodina i jako společnost. Bylo by možná moudřejší nechat věk věkem, ale rozradostnit život. Přestali jsme věřit na pověry? I nepřestali, a ještě některé dále rozšiřujeme, jako ve středověku.

Nepohodlné léčitele postavíme mimo zákon, a kdyby se mohlo upalovat, to bys, milý Giordano koukal...

Mohl bych naříkat, kdybych chtěl, ještě několik stránek. Na policisty, kteří prodávají drogy. Na ministry, kteří tunelují. Na zdravotnictví, které neléčí, ale stávkuje za trojnásobný plat. Na morální marasmus národa. Mohl bych. Jsme jen takoví, jací jsme. Chceme-li být lepší, budeme pro to muset něco udělat.

Můžeme začít u zdraví.

### Pověry a mýty diagnostické

S různými pověrami jste se jistě už mnohokrát setkali, jako třeba že večer nemají děti chodit ven, protože by je sebrala klekánice. Nebo že migrénové bolesti hlavy jsou od špatné krční páteře. Nebo také že s poctivostí nejdál dojdeš. U nás? Pche.

Jedna hloupost větší než druhá, ale tu prostřední pověru roztrušuje jak obecný lid, tak i lidé od medicíny, a ještě tomu věří. Nikdo už ale není ochoten vysvětlit fakt, že migrénu má i člověk se zdravou krční páteří, tedy že ani rentgenem nebyly zjištěny žádné změny. Anebo, to je také šaráda, jak to, že existují i tací, kteří mají prokazatelně defekty na páteři, (dnes je jich mnoho), a přitom je hlava nebolí. Takže vám uvedu několik příkladů:

„Kuří oka“ nejsou od malých bot, mívají je totiž i lidé s kvalitní obuví nebo chodící v sandálech či bosky.

Jsou od problémů s močovými cestami.

Rýmy jsou zaviněné stejným problémem, tedy močovými cestami, není to proto, že se nenosí šála.

Křečové žíly nejsou „žilním“ problémem. To jenom na žilách v určitých místech se demonstrují problémy jiných orgánů, nejčastěji jater, ledvin a močového měchýře.

Křečových žil se nezbavíte odoperováním, a když, pak jen krátkodobě. Vrábí se. Je třeba léčit jiné orgány, viz výše.

Malé mozkové příhody a „mrtvičky“ nejsou chorobou mozku. Je to problém křehkých žil a mozek to jen „odnáší“.

Infarkty myokardu nejsou chorobou srdce, ale žil. Jenže chudák srdce.

Praskání žil a tvorba modřin není z přebytku cholesterolu. Je to naopak z jeho nedostatku, a spravíte to mimo jiné právě konzumací vajec, pokud na ně máte chuť, nebo kůži z pečené drůbeže, i když to zní jako opak toho, co nám tvrdí bílá medicína.

Lupénka a jiné dermatózy nejsou nemocí kůže. To se pouze na kůži projevuje přiotrávení člověka a špatná funkce čistících orgánů. Musí se léčit zevnitřku a mazání mastiček na kůži je jen doplněk, který má důležitost snad jen jako pochybné kosmetikum. Však to také pomáhá jak u vany vrátka.

Krevní tlak vysoký nebo nízký není způsoben jen srdcem a žilami. Tlak je ovlivněn také játry (horní) a ledvinami (dolní). Srdce a žíly změnou tlaku ale trpí, jak jinak.

Záněty mandlí nevyléčíte tím, že je vytrhnete. Je třeba normalizovat funkci jater a slinivky břišní, tím se normalizuje kyselost či zásaditost sliznic a streptokok, či stafylokok nebude mít vhodné prostředí pro svou existenci a sám se z mandlí ztratí. Současně je třeba povzbudit funkci ledvin. Po antibiotikách sice méně odolný streptokok chcípne, ale ten odolnější přece jen v nějakém počtu přežije, a pokud jste současně neléčili prostředí, pak se znovu vykultivuje do plného počtu. Jenže už vzdoruje antibiotikům. Pokud mu pak ty mandle přece jen uštípnete, pak se prostě přestěhuje na kterékoliv jiné místo v těle. A máte další problém. Ale nikdy není na závadu omezit,

nebo ještě lépe zastavit přísun sacharidů, kterými se ten streptokok nebo zlatý stafylokok a podobní prevíti vyživují.

Otoky kotníků nejsou od námahy nohou. Jsou od ledvin, močových cest, srdce a žil. Vliv srdce se více projevuje v létě, vliv ledvin převažuje v zimě, ale vždy je třeba léčit oba orgány, aby splaskly nohy.

Lámavé a štěpivé nehty nejsou jen z nedostatku minerálů. Signalizují poruchu ledvin. Ledviny jsou zodpovědné i za stav vlasů. Bohužel oprava štěpících se nehtů trvá dlouho, také půl roku. Takže už se mi stalo, že nedočkavá pacientka mi přišla říct: „Přes čtyři měsíce jste do mě lil ty své hnusné čaje, a nic se nezlepšilo. Pak jsem se na vás vykašlala a ono se to za měsíc spravilo samo, nic neumíte!“

Bolestí v kyčlích se nezbavíte totální endoprotézou kyčelního kloubu. Zbavíte se jí léčením jater, žlučníku a žlučových a rozpuštěním žlučnickového bláta, písku a kaménků. Velmi důležitá záležitost je i stav močových cest a měchýře, zrovna ten se velmi podepisuje na stavu kyčlí, podobně jako žlučník. Léčení žlučníku neznamená jej uříznout! Pokud již k té endoprotéze došlo, nezlobte se na chirurga. Ten jen zachraňuje, co zpackal jeho kolega internista.

Ulceróza, jinak vředová choroba, velmi často na dvanáctníku, není od nervů, jak se nám občas medicína snaží namluvit. Je od špatné funkce jater, a jejich partnera žlučníku, a to zejména na jaře. Zato podzimní vředy jsou od stejně špatné funkce slinivky. Je samozřejmě možná ještě varianta, že slinivka s játry jsou na tom už tak zle, že nerozeznají roční období a zlobí průběžně. (Těch případů přibývá téměř kvadraticky.)

Vředovou chorobu dvanáctníku neléčíme krupicovou kaší s mlékem a mléčnou dietou, jak mi naordinoval ten MUDr, co jsem k němu chodil. Pokud nějakou kaší, pak jediné z ovesných vloček, a je téměř lepší, když je vodová než s mlékem. Pak ale jen lehká jídla, raději zeleninová, ale nejlepší je si dietu vyzkoušet ve smyslu „jím to, co mi dělá dobře.“ Krupicová kaše je těžké zoufalství, od toho, kdo ji naordinoval, (a znamená to jen, že své profesi nerozumí,)

i pro toho kdo ji snědl. Bolest dokáže ztlumit malá Plzeň. Čaje jsou jasné, budou to ty na játra a žlučník nebo na slinivku, popřípadě oboje, což je většinou lepší. Je vhodné je doplnit jitrocelem, který pomáhá hojit sliznici, případně řepíkem, nebo při dobré snášenlivosti i heřmánkem.

Vředová choroba není způsobena ani bakterií *Helicobacter pylori*, jak se nám snaží namluvit někteří další lékaři. Tato bakterie je běžnou součástí naší žaludeční mikroflory, kde se vyskytuje v malém množství. Pokud dojde ke zhoršení funkcí jater či slinivky, nebo zvýšený přísun sacharidů, pak se zákonitě změní i kyselost či zásaditost (acidobazická reakce) na sliznicích a změní se složení mikroflory. *Helicobacter* se přemnoží, protože vznikne pro něj vhodné životní prostředí, které je současně ale nevhodné pro sliznici dvanáctníku. Tudíž dojde k poškození sliznice téhož, a přemnožený *Helicobacter* je pouze doprovodným jevem, který ale ani zdaleka není prvotní příčinou.

Léčení vředových chorob pomocí vizmutu je již odzkoušeno veterinární medicínou asi čtyřicet let, a v některých zemích se vizmutem léčila prasátka. Úspěšně, a je známo, že i někteří lékaři ještě v nedávné době tento prvek používali v humánní léčbě se slovy: „Je to sice obsoletní záležitost, ale funguje to.“

## PAPL - prašky na medusou chorobu

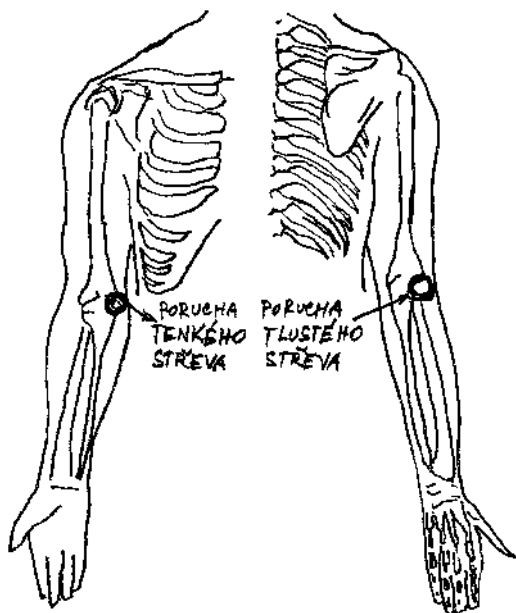
Procarini chlorici 0,08  
Magnesiae oxyd 0,02  
Extr. Belladonnae pur 0,01  
Papaverini hydrochlor 0,03  
Chenopodii bibuli 0,02  
Bismuthi subnitrici 0,1  
M. f. f.  
(Dl. dr. NO C. (centum))  
DS: 3x 1 kapsle každé 2 hodiny

Tenisový loket není od námahy, ani pracovní, ani sportovní. Znamená to jen, že nejsou v pořádku střeva. Ale námaha to může ještě zhoršit, přirozeně. Loket vnitřní, to je blíže k tělu, je ovlivňován tenkým střevem a dvanácterníkem, (což je stále tenké střevo, ale kdosi v Anglii kdesi na pitevně tuto část, která tvoří přechod mezi žaludkem a vlastním střevem kdysi změřil a naměřil rovných dvanáct palců; odtud jméno), a loket vnější, to je ten co se do něj vždycky praštíme, má na starosti také střevo, ale tlusté. A aby to nebylo tak jednoduché, tedy vezte, že pokud vlastníte „tenisák“ na pravém lokti, pak se do hry zapojily více játra a žlučník, případně žlučovody u těch, co již žlučník nemají.

Levá strana je více ovlivněna slinivkou břišní, takže větší výskyt může být u cukrářů a poruch se stolicí, případně u hemeroidů.

Parodontóza není od věku, jak mi říkal ten můj lékař a ukazoval na rádoby žertovný obrázek s motivem „Proti věku není léku!“ Jistě jste si všimli, že parodontózou trpí i mladí

lidé, a že to tedy jen tím věkem nebude. Stejně tak i kazivost zubů a tvorba „hnisavých váčků“, chobotů v dásních, je způsobována kvalitou funkce vnitřních orgánů.



Tyto funkce se u starších lidí postupně omezují a zpočátku se zhoršují, proto ta pověra o věku. Množství starších lidí však na parodontózu ani další zubní problémy netrpí, protože jejich vnitřní orgány dokáží fungovat a „vzdorovat věku“, a naopak, i mladší orgány mohou být nemocné či jinak špatně funkční a jsou tu problémy u „mladších zubů“.

Takže řezáky se mohou kazit od ledvin a močového měchýře, za špičáky mohou játra se žlučníkem, předstoličky jsou ovlivněny slinivkou a žaludkem, stoličky ovládají plíce a tlusté střevo a zuby moudrosti mají ve správě srdce s tenkým střevem.

Další pověrou je to, že játra mohou být špatná jen od alkoholu. Pokud někomu diagnostikují špatná játra, často se dozvím „to bude omyl, já nepiji“ a dotyčný (-á) jen demonstruje, že neví, že játra jsou jen taková, jaká nám nadělili předkové, pokud jsme si je nějakými jedy nezničili sami, případně s laskavým přispěním medicíny. A přitom známe pijany s relativně zdravými játry zrovna jako abstinenty s játry nadranc.

Tříselná kýla není způsobena pouze fyzickou námahou, mnoho lidí se namáhá a průtrž má jen malá část z nich, ale většinou povolí v místě, kudy probíhá meridián jater nebo ledvin. Když se podívám na pár lidí, které znám a mají tříselnou kýlu, vždy tam najdu větší či menší poruchu jater nebo ledvin, popřípadě slinivky či žaludku. Je mi to až žinantní, že podle mne za moc věcí mohou tyto orgány, ale znám takové, co vinu za všechno dávají páteři a taky jim to prochází.

Bolesti v kolenou jsou buďto od klečení na hrachu, nebo od něčeho jiného: ledvin, močového měchýře, jater, žlučníku, slinivky nebo žaludku. Vždy je možno bezpečně rozeznat, od kterého konkrétního orgánu to je, a ne, jak mi řekla má obvodní údržbářka, že od věku.

„Ale paní doktorko,“ skoro jsem se vyděsil, „vždyť je mi teprve pětatřicet!“

„No a co, vždyť to mají i mladší“ zdůvodnila mi věkovou diagnózu. Před takovým zdůvodněním jsem kapituloval a pak jsem se zmohl už jen na jedinou otázku:

„A jak to, že mě bolí pravé koleno a levé ne a obě jsou stejně stará?“ „Chvíli na mne koukala jako na něco ošklivého a patrně hledala odpovídající vysvětlení, až ho našla:

„Nebud'te drzý!“



Bolest přešla, když bylo koleno asi o dva měsíce starší. Bylo to od jater.

Artróza je obecné označení kloubních poruch, bolestí a deformací. Poruchy mohou být na kloubech malých i velkých kostí i páteře. Ale toto označení, ani současná léčba neurčuje příčinu, ani způsob odstranění. Problematická je i doba vzniku, která trvá léta, a doba léčby, která trvá ještě déle.

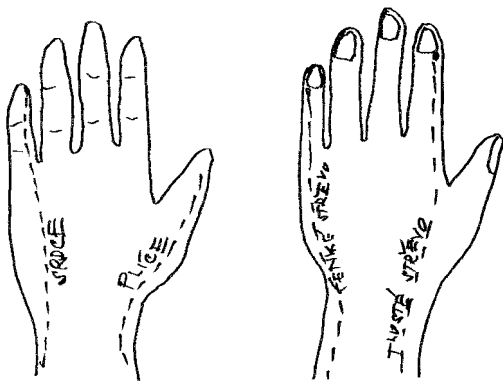
Tedy spíše nám ukazuje, co bylo zanedbáno, ale při bolestech lze odpomoci působením na konkrétní orgány. Obecně vždy v tom lítají ledviny, ale podle jednotlivých kloubů se do hry zapojují další orgány. Při bolestech kloubů palce u ruky se jedná o plíce, ukazováček je tlusté střevo, prostředníček, prsteníček a malíček jsou žíly, srdce a tenké střevo. Zápěstní kloub na malíkové straně je tenké střevo, na palcové plíce, blíže hřbetu ruky tlusté střevo. To, co se označuje jako „karpální tunely“ jsou kardiovaskulární záležitosti.

Loket je, když vynecháme úrazy, záležitost střev, stejně jako ramena.

U nohou je od kyčelních kloubů odvozován vztah ke žlučníku a močovým cestám. Kolena patří většinou játrům, žaludku, slinivce a žlučníku, kromě již zmiňovaných ledvin a močového měchýře. Kotník vnější jsou močové cesty a vnitřní zas ty ledviny.

Velký kloub pod palcem patří slinivce.

A prsty u nohou od palce k malíčku ovlivňují slinivka, játra, žaludek, žlučník a močový měchýř.

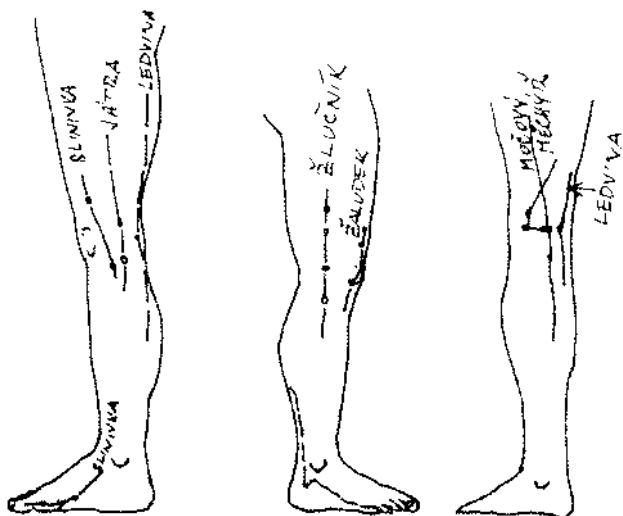


Přišla mi do bylinářství v Řeznické paní, nejprve se rozhlížela po regálech jako by něco hledala, a pak se optala: „Nemáte něco na klouby? Moc mě bolí, doktor řekl, že je to artróza a že se s tím nedá nic dělat. Tak jezdím po bylinářstvích a hledám pomoc, kde se dá. Jsem z Broumova. Ale tady jsem náhodou“ dodala, když viděla můj údiv.

Probrali jsme běžné prostředky, jako je kostivalové mazání a mast, Gelatinu a pak jsem se optal, o které klouby se vlastně jedná. Ramena a kolena. Vzpomněl jsem si na to, co jsem vám sdělil v předchozím odstavci, a optal se na její žaludek a střeva. „To nemám dobrý“ přiznala, „a také trpím zácpou, občas, ale už dlouho a zvykla jsem si a dá se s tím žít. Teď jsem tady ale kvůli kloubům.“

Měl jsem chvíli čas a tak jsem jí vysvětloval vztah mezi zažíváním a orgány které ho řídí, a klouby kolen a ramen. Pak pochopila, že ve skutečnosti nepřišla kvůli kloubům, ale špatnému trávení, se kterým se za ta léta naučila žít, ale tím problém nevyřešila a její tělo ji k nějakému řešení jednou stejně dotlačilo. Odnesla si bylinky na játra a slinivku.

U páteře je to už poněkud komplikovanější, každý obratel má propojení na jednotlivé orgány a jejich funkce. Nemyslím, že knížka od bylinkáře by měla zasahovat až do těchto detailů, a tak při artróze páteře, ale i při jiných problémech s ní je vhodné navštívit specialistu.



### Zácpa a nařízení nadřízených orgánů

Zácpa je nepříjemný a škodlivý stav, kterým trpí velké množství lidí, nejen u nás, ale celosvětově. Nemyslete si, že je to jen problém civilizační, zácpa se vyskytuje i u přírodních národů, i když, pravda, ne tak zhusta, jako u nás v Evropě. Trpí na ni i Američané, Australané, Asiaté a Afričané také. Jistě ne všichni, ale mnozí ano. A co s tím?

Každý bojuje jak umí, a výsledky jsou velmi rozdílné. Převážná většina postižených se rozhodla řešit tento problém nějakým projímadlem s různou razancí účinku.

U nás byla, a snad ještě je v oblibě *Šaratice a Zaječická minerálka*, obě účinkují na určitý typ lidí poměrně spolehlivě. Mnozí svůj problém řeší pitím teplé vody po ránu, někteří si ji i mírně přisolí, nebo pijí některé mírně přihřáté minerálky, třeba Vincentku, nebo Mlýnský pramen, mimo jiné.

Další si vyzkoušeli účinek *Lněného semínka - semen lini*, je to jednoduché: první den se spolknou tři polévkové lžíce, druhý den dvě a další dny po jedné lžici. Je důležité je dobře zapít vodou, čajem, minerálkou. Na lžici lněného semene asi dvě deci tekutiny, která uvolní sliz ze semene tak, že střevo je zevnitř jakoby namazané, lubrikované, a dále způsobí bobtnání semene, které tím začne střevo dráždit a to se dráždivého obsahu přirozeně chce co nejrychleji zbavit. Tato pomoc působí mechanicky a není návyková a je tedy vhodná i pro děti a těhotné. Lněné semínko může být celé nebo pomleté či drubě drcené, ale vždy dobře zapité, za sucha totiž působí přesně obráceně a staví.

Jako vedlejší účinek zlepšuje kvalitu vlasů, je jasné že ne hned, ale za delší čas.

Mírně projímavý účinek mají i čaje ze slézu - *flos malvae*, kukuřičných vlásků, (správně čnělek) - *stigmata maydis*, také tužebníku jilmového - *flos flilpendulae ulmariae*, vrbové kůly - *cortex salicis a někdy i jablečníku* - *hba marrubii*, odvar semen rakytníku (*semen hippophäe*). Silněji působící drogy jsou kořen rebarbory - *rad rhei*, (ten by se při zánětu ledvin raději neměl používat), a kůra řešetláku - *cortex rhamni catharticae*, krušiny olšové - *cortex frangulae a listy a lusky senny* - *fol et fruct cassiae* (*kassie*).

Posledně jmenované bylo možno po dlouhá léta koupit v lékárnách, bylinářstvích a dříve i běžně v drogeriích, teď je z nařízení nadřizovaných orgánů nekoupíte téměř nikde. (Budete-li si to nařízení dostatečně dlouho opakovat, možná vám to stolicí uvolní také...). V každém případě můžete zkusit Kombuchu, slyšel jsem nedávno jednu paní, která sdělovala své známé jak ji to „pěkně projmulo“.

Pak ale existuje ještě jedna skupina lidí se zácpou, a těch je menšina, kteří užívají mozek k přemýšlení. Dostali se se svými úvahami tak daleko, že se snaží nikoliv odstranit zácpu jako takovou, ale i tu příčinu, která ji způsobuje. A ti si léčí slinivku a játra. Vycházejí přitom z úvahy prosté a jednoduché, ale logické: Tyto dva orgány ovlivňují činnost a funkci střev. Ergo jestli slinivka a játra budou pracovat dobře, budou dobře pracovat i střeva, jak tenké, tak tlusté. Je to geniálně jednoduché, a krom toho to i funguje, nebo snad právě proto. Množí se klienti, kteří chtějí vyšetřit, zda jejich slabina je v pravém či levém podžebří a tam umístěný orgán spravit. Vycházejí opět z další geniálně jednoduché úvahy, a sice že slušný člověk nosí játra napravo. Takže: zlobí to napravo? Chtějí jaterní, v opačném případě slinivkový čaj, občas míchaný. Jaké jsou výsledky? „Od té doby, co piju ty čaje chodím pravidelně“. Nebo: „Stolice se upravila, chodím každé ráno. A zlepšila se mi pleť!“

Ještě vám to vysvětlím jinak:

Žluč je sice tekutá, ale pomáhá zahušťovat střevní obsah, a současně stolicí i barví. Je pak jasné, že světlá a řídká stolice neměla k dispozici dost žluče. Prostě játra nedodala.

U slinivky je to podobné, podrážděná způsobí průjem, ale slinivka s utlumenou funkcí způsobuje zácpu. Útlum funkce udělají sacharidy, ale to není jenom sacharóza a fruktóza, ale na což se mnohdy zapomíná, jsou to i škroby, jinak polysacharidy. U lidí, kde je větší přísun brambor, chleba, pečiva a obecně moučných výrobků, také luštěniny a čokolády, tam bývá nejen plynatost ve střevech, ale také právě ta zácpa.

Podráždit ji dokáže kyselé, takže třeba i ovoce, šťávy a třeba i bílé víno, kde je nějaký podíl kyseliny hroznové, nebo sírové, která se do něj dostala šířením kvůli konzervaci. Jsou lidé, kteří po ovoci mohou mít zas až příliš měkkou stolicí, a chce to vyvážit si stravu tak, aby žluč i pankreatické šťávy byly v těle vytvářeny ve vhodném poměru. Pankreas mladší to ovoce i bílé víno ustojí snáze, než starší, tedy je dobré si ladit jídelníček v průběhu života snad neustále.

Co chcete víc?

## Kapitola 24.

### Průjem může mít příčiny různé, podoby stejné

Je to nepříjemné, a možná i „neapetitlich“, ale může se stát, že se taková věc přihodí.

Jestli je to amébová úplavice, žádný samoléčitel si s tím neporadí a je na místě požádat o pomoc medicínu.

Pokud by jste si přeci jen chtěli vedle antibiotik nějak pomoci, pamatujte že nejlepší pomoc v tomto případě je dodání tekutin a minerálů do dehydrovaného organismu a tak pijte polévky a bujóny, zeleninové a z ovesných vloček. Pokud chcete bylinné prostředky, pak je výborný nálev z *kořene lopuchu* (*rad. bardanae*), nebo *nati kakostu* (*hba geranii robertiani, pratense*), nebo *kořene nátržníku* (*rad. tormentillae*).

Jestli se to stane jen občas, příčina bývá spíše v dietní chybě, kdy se tělo brání po požití zkažené, nebo nevhodné potraviny, nebo jejich kombinace. Stačí hořký čaj, malá hladovka a je vše opět v pořádku.

Ještě může být další průjem, a sice od nervů. Může být před státnicí nebo před prvním randetem. Také je známá „předmanželská průjem“, ovšem týká se většinou jen první svatby, při druhé a dalších se již snad nepřihází.

Někdy stačí jen se trochu pohádat a je to tady, tohle se týká většinou žlučníkářů.

Pomůže *mochna husí* (*hba, rad. potentillae anserinae*), *měsíček* (*flos calendulae*), *třezalka* (*hba hyperici*), *dobromysl* (*hba origani*) například, jen si vybrat.

Další průjem je ten, co mají malé děti. Tady už žerty stranou. Pokud je dítě řádně kojeno, problémy nejsou, po odstavení a převedení na „fľašku“ už někdy průjem přijde. Svědčí to, že zvolená náhradní potrava není vhodná a dětský trávi-

cí trakt ji nezpracuje. Průjem zastavíte odvarem z *kořenu mrkve*, nebo *mrkvovou šťávou (radix dauci)*, ale je na místě se zamyslet nad jinou potravou pro dítě. V úvahu připadá kozí mléko, nebo zeleninové vývary, a samozřejmě se poradit s dětským lékařem. (Rozumným).

Pak je takový ten průjem, který trápí část populace, ať jí co jí, prostě se s tím nedá hnout. Aspoň si to mnoho lidí myslí. Ale dá se pomoci. Když vynecháme použití červené lucerny podle teorie, že musí zastavit i mezinárodní rychlík, pak kromě výše uvedených jsou to ještě nálevy z *listů jahodníku (folium fragariae)*, *list a rubina ořešáku (fol et pericarpium juglandi)*, *kůra dubu (cortex querci)*, *list, nat' i suchý plod borůvky (folium et herba et fructus myrtilli)*. *Plod borůvky se dá i žvýkat a používá se i borůvkový kompot a marmeláda. (Šumavský „žahour“ je vynikající).* *Nať i kořen čekanky – hbe et rad cichorii.* *Ještě lze vařit list maliny a ostružiny fol. rubi idaei et fol. rubi fruticosi) a list, kůru a větvičky rakytníku (fol. et cortex hippophiie).* Poměrně příjemné je „stavění“ pomocí hořké čokolády, dosti oblíbená pomoc po celém světě.

Podle předchozí kapitoly zkontrolovat, zda v potravě není příliš ovoce, nebo ovocných šťav či jiné kyseliny, která by mohla slinivku dráždit.

Stejně je možno přidat třeba na výkonnosti jater, aby byla vyšší produkce žluči, je mnoho jaterních bylin, které mohou pomoci, ale mohlo by stačit obyčejné kuchyňské koření, jako je saturejka, nebo yzop. Můžete s nimi přímo okořenit jídlo, nebo dodatečně i uvařit čaj, a můžete přidat i špetku majoránky, která pro svůj spasmolytický účinek napomáhá i evakuaci žlučníku.



**Nepomlouvejte naši kávu.  
I vy budete jednou slabí a studení.**

Tímto sloganem, který jsem odkoukal v kterémsi divadelní kavárně chci převést řeč na látky tonizující a stimuluující, to je lidsky řečeno takové, které povzbuzují. Používáme je snad všichni, ať to víme, nebo nevíme. Mnozí úmyslně pijeme kávu, abychom povzbudili srdce a žilní systém, potřebujeme zejména po ránu nějak „rozběhnout“. Dělá to dobře zejména „nízkotlakařům“, zatímco osoby s vysokým tlakem by kávu raději neměly, alespoň ne mnoho, kvůli tomu kofeinu. Ti si raději uvaří obyčejný čaj, černý, zelený nebo polofermentovaná oolongy, a dají to i dětem, přece do nich nebudou lít kávu.

Takže pro ty, kteří to dosud neví: v čaji je ten kofein také. Mám tím na mysli čaj čínský, *tea sinensis*, dnes přesněji *camelia sinensis*, a je to jedno jestli byl pěstován v Číně, Indii, Rusku nebo v Africe, a může být třeba i s bergamotem, prostě kofein tam je. Jenom se mu říká *thein*, ale je to látka se stejným vzorcem, jako kofein. Takže dětem by se moc dávat neměl, a již vůbec ne večer před spaním, pak nemohou usnout.

A co by se mělo dávat dětem?

Přece bylinné čaje, mohou být průduškové nebo na trávení nebo ledvinové či na úpravu dechu, pro nerváky zklidňující a protikřečové, před spaním je nejlepší zklidňující s *meduňkou*, nebo *dobromyslí*, *materídouškou*, *třezalkou* či *vřesem*, vždy je z čeho vybrat, občas, nebo i častěji *meltu*. Ten kofein je i ve většině kolových nápojů, pro děti nevhodných.

Požívání kakaa, v němž je hlavní účinnou a stimuluující látkou *theobromin* je také celosvětově rozšířené a mnohdy si ani neuvědomujeme jeho povzbuzující účinek. Mohou z toho být i maléry, když večer dítě ještě dostane kousek čokolády,

pak vyčistit zuby a spát. Ale ono není žádné spaní, děcko je v postýlce docela čilé a svěží, propěvuje si, povídá a o spaní ho nenapadlo ještě ani uvažovat. „Spi už, konečně“ napomene ho rodič, možná právě ten, který dítěti před chvílí tu čokoládu dal. Děcko samozřejmě slíbí, že spát bude. Ale nespí, také proč, když je nádherně čilé a svěží a o ospalosti není řeč. Po chvíli rodičovi dojde trpělivost, jde a z pozice síly dítěti vynadá, nebo i natluče, ač by z pozice rozumu tu exekuci zasloužil sám. Děcko leží se slzami v koutku postýlky, cítí se ukřivděno a nemůže usnout, ač by možná i samo chtělo.

Tady také pozor na babičky, v těchto akcích nejedou jen rodiče. Ani u čokolády bychom neměli přehánět dávku, spíše jen tak pro chuť. Pokud se ale u někoho vyskytuje chorobná chuť na čokoládu, nebo kakao v jakékoliv formě, může to signalizovat poruchu tvorby kostní hmoty a bylo by pravděpodobně vhodné navštívit ortopeda, nebo začít intenzivněji dodávat hořčík, kterého je v kakau poměrně hodně, a kterého je také třeba při stavbě kostí.

Tonizujících rostlin je na celém světě velké množství druhů a vesměs se používají pro posílení organismu z hlediska fyzické výkonnosti i psychické odolnosti. Fungují při celkové únavě, fyzické slabosti, při rekonvalescenci po chorobách, povzbuzují funkce pohlavních orgánů, zvyšují svalovou sílu i výdrž. (Ku příkladu se ví, že z rostliny ephedry se vařival čaj otrokům, ze zcela jasných důvodů. A ze stejných důvodů užívali někteří sportovci efedrinové preparáty, a ještě někde možná užívali, ač je to zakázané.) Mohou zvyšovat i vitální kapacitu plic. Také zvyšují krevní tlak, žilní průtok a srdeční tonus. Některé se užívaly proti depresím, při psychickém přetížení a neurastenii. Stimulují odolnost při přehřátí či podchlazení, potlačují pocit hladu, povzbuzují CNS, posilují chuť k jídlu.

Nádherný výčet. Skoro by se mohlo zdát, že tyto rostliny by mohly spasit lidstvo, když účinkují na takové množství poruch. Čtenáře určitě napadne jak je možné, že ještě tyto choroby či problémy existují, když jsou na ně známy rostliny. A které to vlastně jsou? A škoda, že je u nás nemáme!

Ale máme. A známe je dobře. Kromě těch exotických a u nás zakázaných jako je žvýkání katu, betelu, meskalinových „butons“ a kokových listů či kouření opia a marihuany, je to třeba běžné kouření či méně běžné žvýkání tabáku, pití kávy a čaje, maté, guarany, jsou to žen-šenové preparáty u nás snadno k dostání, nebo eleuterokok, arálie, schizandra (klanopraška), rapontikum (maralí kořen), rodiola (rozchodnice, také „zlatý kořen“), panax „pseudožen-šen“, a v poslední době též codonopsis a jiné, zatím málo rozšířené i prozkoumané. Tyto rostliny jsou k mání jako čistě bylinný materiál, nebo ve formě lihových tinktur, likérů a jsou často pěstovány nadšenci doma i na zahrádkách, nebo i ve velkém.

A všichni víme, nebo bychom to vědět měli, že ten vyhlášený stimulativní účinek mají, bohužel ne všechny na každého, ale je třeba vybírat na konkrétního člověka jako u ostatních bylinných drog, jak již bylo popsáno dříve.

Existuje dokonce nějaké promile osob, které jsou alergické na tyto stimulancia.

Jenže. Všechno má nějaké své „jenže,“ a čtenář, který se začal v naší problematice orientovat již zcela jistě celý nervózní čeká, kdy už konečně přijde to naše.

Takže: Stimulující rostliny neléčí. Stimulující rostliny posílí, nebo povzbudí organizmus, aby se vzchopil, nebo „vzepjal k vyšším metám“ a na nějakou dobu podal vyšší, nebo lepší výkon, ale skutečně jen po nějakou, poměrně krátkou dobu, a pak se všechno vrací do vyježděných kolejí. Dá se to přirovnat k účinku šálku kávy, (což je stimulans) kterou si

řidič dá někde na odpočívadle u pumpy, aby dojel domů poměrně svěží a neusnul za volantem. A po odeznění účinku kofeinu v klidu usne doma.

Američtí vědci zkoumali účinky báje opředěného žen-šenu a výsledek se dal shrnout do jediné lakonické věty: „Léčí vše, nevléčí nic!“

A ještě jedno „jenže“: Drtivá většina uvedených i neuvedených stimulačních, nebo chcete-li povzbuzujících rostlin a přípravků z nich povzbuzuje srdce a zvyšuje krevní tlak. Takže se hodí pro nízkotlakaře, ale osobám s vysokým tlakem by se po nich „nemuselo udělat volno.“ Z tohoto pohledu je poměrně bezpečný codonopsis a eleuterokok, tyto rostliny tlak nezvyšují, ale na začátek je dobré každou takovou drogu vzít opatrně a v menší dávce, pro jistotu.

Nedoporučuje se tyto rostliny (a přípravky z nich) užívat kromě uvedené hypertenze také při hyperkinezi, epilepsii, mozkových a srdečních příhodách, lehké mozkové dysfunkci, u dětí a přirozeně v těhotenství a při kojení.

A proč my všichni jednou budeme slabí a studení?

Protože všechno se postupně vyvíjí a zaniká, je to dle věčného řádu a podle něj funguje všechno: síly, výdrž, zdraví, chutě, činnosti orgánů – všechno.

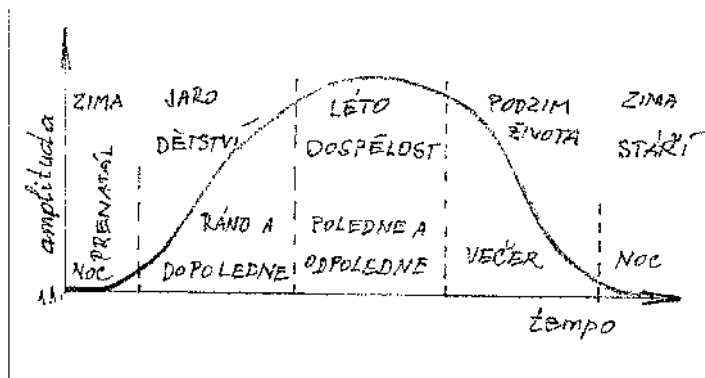
Podívejte se na následující graf, kde je zjednodušeně naznačeno, jak to probíhá od období prenatalu přes dětství do dospělosti s plným výkonem, a pak se křivka výkonnosti sklání dolů ke stáří a postupnému omezování fyziologických funkcí, které končí smrtí.

Je to stejné, jako průběh roku, kdy ze zimy se rodí krásné jaro a přes roční letní vyvrcholení se sklání k podzimu a zimnímu spánku.

Určitě si řeknete: to je jasný, to přece víme!

Ano, ale podle stejné křivky se řídí všechny denní, roční i životní funkce, a na to se mnohdy zapomíná. Pak chápeme, že v zimě by člověk raději spal a ne, že by chtěl vytvářet HDP.

### Rozložení tělesných funkcí v průběhu doby



Takže podle této sinusoidy lze odvodit i proměnu chuti, nebo činnost štítné žlázy stejně jako výkonnost slinivky břišní, činnosti zažívadel nebo celého kardiovaskulárního systému.

A podle toho i volit postupy léčení, v mládí a stáří jen mírné, zatímco při plné výkonnosti tělo zvládne i „silnější“ ozdravovací a léčebné postupy.

### **Rostlinná antibiotika, počúraná odřenina a Julské Alpy**

Člověk odedávna využíval přírodní látky s antibiotickým účinkem, aniž by vůbec věděl, co to antibiotikum vlastně je. Teprve až když Sir Alexander Flemming objevil penicilin, který během 2. světové války zachránil mnoho životů, začalo se pojmu „antibiotikum“ přikládat veliký význam.

Po válce se v celém světě rozjela výroba penicilinu a dalších následujících a všichni lékaři civilizovaného světa jako o závod začali předepisovat antibiotika na jakoukoliv maličkost, což přirozeně vyhovovalo výrobcům a prodejcům.

Málokdo se pozastavoval nad vedlejšími účinky, třeba že časté užívání může přivodit hluchotu, a obvyklé vyhubení střevní mikroflory se bralo jako naprosto normální. Zneužít se dá cokoli. Takže na onemocnění lehčího rázu, záněty dýchacích cest, drobné oděrky a nachlazení není nutno používat léky velkého kalibru, rozhodně ne v počátcích, kdy je snazší zákrok. Můžeme aplikovat prostředky, které vyzkoušely před námi celé generace.

Antibiotický účinek je leckdy tam, kde by nás to ani nenapadlo hledat. Krásný příklad jsou slzy. Obyčejné slzy, a je zcela jedno, zda jsou z bolesti, dojetí nebo od cibule. Propolis má stejné účinky, stejně jako pryskyřice jehličnanů. Někdo mi řekl, že moč také, proto se s ní dříve a snad i dnes vymývaly rány. Není. Je sterilní, takže lze použít - vlastní - pro vymytí znečištěné rány, pokud není po ruce vhodnější prostředek, ale antibiotický účinek tam nehledejte. Stejně tak pavučina, dávala se na krvácející rány aby se na ní navázala krev a snáze se kr-

vácení zastavilo a podpořila se fibrinogeneze a tvorba krevního koláče, tedy strupu, a účinek pavučiny tedy byl jen mechanický.

My užíváme *cibuli, česnek, kopřivu, hořčici, heřmánek, černý rybíz, jablečník, křen, šalvěj, tymián, lišejníky, fenykl, kmín, jalovčinky, pryskyřice, kůru vrby, tužebník jilmový, medvědice, brusinku, ředkev, světlík, čubet benedykt* a poměrně nedávno u nás rozšířený „čajovníkový olej“ (který s pravým čajovníkem nemá společného vůbec nic).

Vyjmenoval jsem jich dost, i když určitě ne všechny, ono je těch antibiotických rostlin po celém světě habaděj, chtěl jsem hlavně ty pro nás dostupné a účinné. Použití je snad každému jasné, cibulová šťáva čerstvá s cukrem, nebo i vařená je dobrá při kašlech, cibulová silice čistí vzduch v místnosti od bakterií, stačí nechat rozkrojenou cibuli na talířku v místnosti a „kudy smrdí, tudy čistí“.

Kousek česneku se dává do ucha při zánětech středoušní, pozor, česnek je velmi silný, musí být zabalen v papírku nebo vatičce a nechává se v uchu tak asi 10 minut, u dětí jen 5, lze opakovat. Vyvarovat se styku česnekové šťávy s pokožkou zvukovodu, může podráždit.

Ostatní bylinky se mohou užívat v nálevu i jako koupel, tymiánem a šalvějí se dá krásně kloktat při bolení v krku, tymiánový sirup je výborný na kašel, křenová silice čistí vzduch podobně jako cibulová, ale nemá ten „čuch“, takže se používá i ke krátkodobé konzervaci některých potravin, masa, a kousek křenu pověšeného nad hladinou vína v bečce „hlídal“ to víno, aby se nezkazilo, hlavně červené. (Bílé víno se mohlo šířit, červené by se kysličníkem siričítým odbarvilo).

Pryskyřice jehličnanů se používala hlavně v masti na rány, tvrdilo se, že nejlepší je jedlová, ale dobrá byla každá a daly se spolu i míchat. Pokud byla čerstvá, ještě tekutá, vmíchalo se do ní trochu sádla, nesoleného, asi tak půl na půl, a

bylo to. Pokud najdete v lese už pryskyřici, smůlu ztuhlou, prostě ji rozehřejte, je opravdu lepší když to budete dělat ve vodní lázni, ale v nouzi to uhlídáte i nad malým plamenem. Přidejte sádlo, už jsem slyšel že lze použít i máslo, já mám ale se sádlem. Promíchejte trošku i během tuhnutí, slejte do kelímku. Pokud je to moc husté, přidejte sádlo, když to bude řídké, ještě trochu pryskyřice, nebo včelího vosku. Dávkování je podle citu, vyrábíte mastičku na snadné rozetření a ne hustou pastu. Pokud to pácháte bez vodní lázně, je snad lepší použít obrácený postup; nejprve rozpustíte sádlo a pryskyřici přidávejte do něj.

Edmund Ramsdorf z Weixdorfu u Drážďan ve své sto let staré Sbírcce výborných domácích prostředků uvádí, že se v hliněném hrnci postupně rozpustí 200 g žlutého včelího vosku, jeleního loje, přidá se 200 g smrkové nebo jedlové smůly a konečně ještě za stálého míchání 200 g másla. Máte to, čemu se říkalo Jedlová mast, Lesní mast a také Mast z myslivny. I když je to mastné, ta pryskyřice má tendenci na kůži dobře ulpívat. Ale sama dobře odelne, když je rána zahojená, nevím, jak to dělá, ale funguje to.

Propolis rozpustíte v lihu, bylo kdysi experimentálně zjištěno že nejlepší je 72%, ale může být i vodka, tam se ale rozpouští pomalu a ne všechen. Můžete použít i líh na opary, co se dá v malém koupit v lékárně. V surovém propolisu od včelaře je množství nečistot, včelí mrtvolky, vosk a tak je dobré rozpuštěný propolis nejprve přecedit přes gázu, kterou pak zahodíte, nebo čajové sítko, ale to pak umyjete zase jenom lihem. Čistý propolisový roztok nalijte do rozehrátého sádla a mícháte a mícháte až se líh a voda v něm obsažená odpaří a máte propolisovou mast. Příjemně voní (mě ano!) a nelepí na pokožku tak moc jako Lesní. Použití na oděrky a ranky, ale i na lišeje, oznobenou kůži a oprýskané rty, na mezivrstní plísň a podobně, i jako kosmetikum. Tenká vrstva.



Pokud se vám zachtělo propolisové masti a nemáte ten propolis, tak to je blbé, ale protože co Čech, to koumák, i takový problém se dá hravě vyřešit. Předpokládám, že máte alespoň to sádlo. Brzo na jaře, ještě před rašením pupenů si uděláte vycházku do přírody, stejně už ji potřebujete. Najdete si pěkný topol a ještě lépe topol balzámový. Uřízněte si pár větviček s pupeny, nejkrásnější jsou až úplně nahoře a tam stejně nedosáhnete, tak to nebude taková škoda, tím spíš že ty dolní větve jsou-li těmi horními zastíněné, tak u topolu stejně odumírají. Až si doma ty pupeny, ještě zavřené a s krátkými kousky větviček ještě trochu polámete, nebo v hmoždíři naklepete, hod'te je do toho rozehřátého sádla a k tomu zas špetku alkoholu, malá štamprle by mohla stačit. Míchat a odpařovat a pak přecedit a je to. Jiný způsob je, když nejprve všechny ty pupeny a větvičky balzámového, nebo i obyčejného topolu nejprve vymacerujete v alkoholu (páter Ferda prý dovoloval i slivovici) a získanou tinkturu použijete buďto opět do sádla, nebo již přímo na pokožku. Příjemně voní, poněkud lepí a jako jiné lihové přípravky trochu vysušuje. V podstatě jste použili stejný propolis, který ještě včely nestačily sesbírat.

Když už jsem v těch recepturách, byla nahoře zmínka o tymiánovém sirupu proti kašli. Dá se koupit v lékárně, a tedy se s ním nebudete vyrábět. Snad jen pro ten případ, že mají zrovna zavřeno, nebo že do města pojedete až za dva dny vám napíši jak ho vyrobit, je to ostatně jednoduché: 1/4 kg cukru rozvaříte ve 1/4 l vody a sbíráte pěnu; pak přidejte asi 3 lžice tymiánu, suchého, může být ten, co máte v kuchyni, zamícháte, přikryjete, odstavíte a necháte louhovat. Zchladlé scedit do lahvičky, užívá se po lžičkách několikrát denně, nebo se přidává do čaje. Podle počtu kašlajících můžete úměrně zvyšovat dávky cukru a vody, o tymiánu nemluvě.

Je vám doufám jasné, že stejně vyrobíte i sirup jitrocelový, heřmánkový, mateřídouškový a jakýkoliv jiný. Siličnaté drogy se louhují přikryté, aby silice netěkaly po kuchyni.

Zajímavou a zdravější obměnou je sirup vyrobený z karamelu, je to stejně jednoduché: Cukr nejdříve v suchém hrnci roztavíte na mírném ohni tak, až začne žloutnout a zlátnout, můžete ho nechat až do světle hnědé barvy a pak zalijete odměřenou dávkou vody, už víte, že kolik cukru tolik vody, rozvaříte a dále je to stejné. Karamel tolik nedráždí slinivku, což může být důležité u starších pacientů, a chuť je zajímavá pro všechny.

Cukrář si tady povzdychne:

„A co já, s cukerným sirupem na mou cukrovku?“

Nezoufejte, příteli! Je přece psáno, že co Čech, to koumák. Je tady fruktóza, také cukr, také sladký, ale s jinými metabolickými postupy při trávení, a ten můžeš! (V omezeném množství, ovšem). Hodí se i na přímý sirup, i na ten karamelizovaný. Lze koupit někdy ve zdravé výživě.

Když jsme u těch receptů, že bych ještě jeden? Tak dobrá, ať je po vašem.

Na jaře, když raší jehličnany se začíná dělat další „protikašlací“ sirup. Nalámejte si rašící pupeny, zajděte do lesa kde se kácí, a olámejte si je z poraženého stromu. Důvody jsou jednoduché, stojícímu stromu jenom ubližujete a nejlepší pupeny rostou stejně až nahoře, abyste na ně dosáhli, musí být strom poražený, že? Dřevěným tloučkem pěchujete pupeny do hliněného džbánu, pokud jen lze, tak je hned drtíte a pak zalijete medem (a jeden zajímavý recept ještě přidává slivovici) a pak přiklopit pokličkou a zalít voskem a na zahradě zakopat pod hrušku.

Na podzim, když přijdou nachlazení je lesní sirup hotový, budete se divit, jak se převážná část hmoty pupenů rozmacerovala do sirupovité konzistence a když to scedíte je jen

málo tuhého zbytku. A z něj se spařením vodou ještě dá vyrobit lahodný čaj, naši předkové uměli zpracovat všechno. Tak praví původní recept, někdo podle něj bude postupovat zcela bez problémů, já ale neměl ten hliněný džbánek, ani tlouček, ani med a slivovici. Takže ty pupeny jsem namačkal dřevěným špalíčkem do sklenice od okurek a prosypal krystalem. Uzavřel víčkem, vzal rýč a zahrabal pod jabloň. A pak jsem na to úplně zapomněl.

Na podzim jsem se chystal zazimovat zahrádku a už takhle k večeru, bylo chladno a já si říkal, že bych už měl jít, ať nenastydnu a co kdybych kašlal, a v ten moment jsem si vzpomněl na lesní sirup! Ale kde je? Tadyhle pod jabloní. Vzal jsem sázecí lopatku a na kolenou jsem začal vyrývat tu sklenici. Ale ona nebyla. Tak že by támhle? Taky ne. Tou jabloní jsem si byl jistý, ale kde jsem to tenkrát zahrabal...

Nakonec jsem vzal lopatu a zcela systematicky jsem pátral pod stromem. Zeminu jsem házel na jednu hromadu a odkryl jsem asi deset centimetrů země pod třetinou koruny, a ta jabloň je košatá. Pořád nic. Za chvíli bude tma. Ted' si porad', nadával jsem si v duchu, říkáš si, že jsi šaman, dokaž to, možná to znáte, jak se vaše druhé já umí pošklebovat. A pak mne to napadlo, odmotal jsem z jedné bonsaje kus drátu, vytvaroval takovou nějakou virguli a optal se, kde je zahrabaná ta sklenice. Virgule mi ukázala přesně na tu hromadu země, kterou jsem spáchal.

Ale ne! Zkus to znova!

Nedala se ukecat a ukázala na úplně stejné místo. Pak už to šlo, odházal jsem hromadu a vzal malou lopatku a sklenici jsem našel na druhé hrábnutí. Sirup byl vynikající.

U toho sirupu se ještě zdržím, zcela stejně jsem ho vyrobil další rok a nechal sklenici doma na chladném místě. Na podzim byl, ale už ne tak dobrý jako ten první. Náhodou jsem se o tom zmínil před známým a on se smál: „No to je jasný, že

ze země je to lepší, tam je jináčí vlnění a menčí změny teplot a něco tomu dává ta příroda kolem!"

Když už jste to vydrželi až sem, tak ještě Májové víno. První zmínka byla z roku tuším 1541 kdy mnich Vandalbertus popisuje nápoj na dobrou mysl a krev čistící. Na tohle téma jsme s kamarádem trochu experimentovali, až jsme našli ten správný způsob přípravy. Než jsme se k němu dopracovali, stálo nás to nemalý peníz, ale protože jsem lidumil, tady máte výsledek našeho bádání úplně grátis: Vezměte litrovku bílého vína, může být Müllerka i jiné, nám se osvědčil Zelený Veltlín. Odlejte asi 1 deci a ochutnejte, kdyby nebylo dobré, nepokračujte ve výrobě. Je dobré? Pak vezměte malou hrstičku mařinky vonné, může být čerstvá, je to lepší, ale my odzkoušeli i sušenou. Pak přidejte kůru z 1/2 pomeranče, u sušené mařinky ze 3/4 a zazátkujte a nechte stát jeden až dva týdny, déle ne, při pokojové teplotě a denně s tím zatřepejte. Dál je to jasné, scedit a dosladit. Scedit cedníkem a dosladit tak, aby nápoj byl tak sladký, aby si to člověk neuvědomoval. Ťukáte si na čelo? Ale jde to, odlejte 1 /4 litru stranou a tu větší část sladíte buďto cukrem, nebo docela úspěšně jablečným moštem. Ochutnáváte, po malých vzorcích prosím. Už je to sladké? Tak teď přilejte zpět ten odlitý čtvrtlitr a spojte to, bude to sladké tak, aby si to člověk neuvědomoval. Vidíte, jde to.

Užívá se každý den po ránu jednu deci a mimo jiné to vyrobí i psychickou pohodu. Pokud vás po něm bude bolet hlava, pak je to proto, že toho pijete víc. Užívá se jen maximálně dvacetjeden den, nejlépe v máji.

A ještě jednou antibiotika. Byli jsme s partou v Julských Alpách za orchidejemi a přišel za mnou kamarád a úplně vážně povídá: „Heleď, když seš takovej bylinkář, rozkašlal se mi kluk. Co s ním uděláš?“

Představte si Julky v květu. Všechny svahy plné kytek, lupení, hotová lékárna, jen si vybrat. Z jedné sosny u cesty visel krásný chomáč lišejníku. Povídám, „tohle mu uvař. Aspoň dvakrát třikrát.“

A zabralo to.

Já jezdím po světě, a snažím se vychutnat každou lokalitu, ať je to Norsko za polárním kruhem, (tam totiž začíná ta opravdu krásná příroda a voda), anebo třeba Thajsko, nebo krásná plavba po moři...

Tuhle jsem jel s kamarádem do světa, přesněji do Thajska, a on se mne začal nějak nenápadně a opatrně vyptávat: vyznáš se v levandulích?

No to víte, že v levandulích se nevyzná nikdo! Je levandule klasnatá, která se pěstuje v jižní Francii na různých místech, co se týče podloží i směrové orientace, levandule stoecha, ta se liší i tvarem květů, ještě jsou i jiné druhy ale mezi nimi je tolik kříženců, že se v tom nevyzná nikdo, nebo jen pár machrů.

Ale klasická levandule má menší výtěžnost éterického oleje, a tak se vypěstovala hybridní forma, která se zove lavandon; má přijatelnou kvalitu oleje, trochu nižší, ale zato víc ho vyprodukuje.

Kamarád mne poslouchal, a pak povídá: a co by sis vzal sám?

Ptal jsem se „a proč?“

„No v Thajsku je vysoká vzdušná vlhkost. A jakékoliv škrábnutí tam hned nezaschne, jako u nás, ale mokvá dlouho a je nebezpečí, že se z toho vyvine komplikace, která by u nás nebyla. A levandulový olej trochu dezinfikuje, a současně s tím vysouší, takže je to naprosto dokonalá kombinace!“

Chvilku jsem šťoural v paměti, a pak vydal resumé: já bych pro sebe volil éterický olej od firmy ATOK.

A on na to řekl: „takys to moh říct rovnou, taky si budu brát jen to dobrý. A vem si i lahvičku pro sebe!“

Naštěstí jsem ji nepotřeboval a přivezl zpět; ale ona se nezkazí.

## Kapitola 27.

### **Další pověry a jejich bourání, tentokrát o jídle a bylinách**

Původně jsem vůbec neměl v úmyslu vás zatěžovat zrovna tímhle, ale setkávám se s tím tak často, že to může být až nebezpečné. Lidé mi často říkají: „Já bylinkám věřím, jsou nejlepší a když nepomohou, tak neublíží!“ A to vyjádření „když nepomohou, aspoň neublíží“ je, nebo může být velký omyl. Mohou ublížit, když jsou nevhodně používané, v nadměrných dávkách, pro některou osobu jsou nevhodné, také dlouhodobé užívání může vadit, a je třeba hledět na zdravotní stav pacienta, abychom léčením jednoho orgánu nepoškodili druhý.

Okolo těhotné ženy je třeba „chodit po špičkách“ a velice opatrně určovat i dávkovat byliny, to je každému jasné, a u malých dětí jakbysmet. Kdo mne zná, ten ví že já bylinkám také věřím, víc než lékařským medikamentům, a ve své praxi se bavím tím, že pomocí bylin opravuji to, co medicína již shodila se stolu. Je to hezká zábava, ale nedá se přitom vzít jakoukoliv kytku, která náhodou přijde pod ruku.

Podle čeho vybírat byliny pro okamžité použití? Je to úžasné jednoduché a úžasné zapomenuté. Vycházíme z úvahy, že během vývoje života na Zemi všechna zvířata a posléze i člověk požíval a používal takové prostředky a byliny, které právě rostly a byly tak říkajíc „při ruce“. Pro jednoduchý příklad to jsou listy a květy na jaře, listy, ovoce a některé plody podle doby dozrávání v létě, semena trav koncem léta, ořechy, hlízy, cibule a kořínky na podzim a v zimě. Kořeny a cibulky přes léto rostou, na podzim rostlina z nadzemní části přestěhuje zásobní a účinné látky do podzemního orgánu, a teprve

potom je vhodná jeho sklizeň a užívání. Přes léto tomu bylo naopak. Pro orientaci tento příklad postačuje, i když výjimky jsou možné.

Začneme *kopřivou, herba et folium urticae, Urtica urens, dioica*. Pověra o ní tvrdí, že je bezriziková a že se může používat kdykoliv a na cokoliv. Ledviny, trávení, čištění krve a tak dále. Je pravda, že čistí krev, a proto se užívá v čistících směsích, málokdy samotná. Ty čistící kůry se aplikují na jaře a na podzim (také v jídle jako velikonoční hlavička a různé nádivky), mezi tím když je potřeba, třeba rozhýbat ledviny. Ale vždy jen pro osobu, pro niž je vhodná, vzpomeňte si na kapitulu o vybírání vhodných rostlin! Čistící kůra trvá šest neděl a pak je třeba přerušit příjem bylin, aspoň těch čistících. Nebo další pověra o kopřivě: Když si ji dlouho a často ležete na hlavu, narostou vám opět vlasy. Neřekne vám ale, že se na to používá lihový macerát z kořenů! Kdekdo si napíše článek do novin, ale o kořenech, a že se sklízají na podzim, nebo časně zjara před rašením tam není ani muk, a i to zabírá jen na někoho.

Co kopřiva umí je čistit a vyplavovat. Ale díky tomu může ohrozit hospodaření s minerály v těle. Při anemii doplňuje železo, ale vyplavuje vápník. Měl jsem už případ starší paní, která si přišla postěžovat: „Přečetla jsem si,“ povídala celá utrápená, "jak je kopřiva užitečná, a že se s ní nemůže nic stát. Tak jsem ji začala pít, ale za čas mne začla bolet páteř. Tak jsem pila víc, a dnes jí piju tři litry denně a záda mě bolí úplně hrozně. Může to souviset?"

*Olše lepkavá, Alnus glutinosa*, je dnes již málo používaná droga a dokonce tuším, že není v lékopise, i když bych se rád mýlil. Jsou publikovány zajímavé účinky jako silná antibakteriální a antivirová droga, která má i účinek proti chlamydiím,



mimo jiné také hemostatikum a adstringens. Tohle nemám vyzkoušené osobně, ale zkoušeli to jiní a nemám důvod tyto údaje zpochybňovat. Ale v herbářích se to neuvádí, proto to uvádím zde.

*Heřmánkový květ, flos chamomillae, matricaria chamomilla.*

Dříve se říkalo „Před heřmánkem smekni, před bezem klekni“ a asi to mělo racionální důvod. Jenže, kdeže loňské sněhy... Dnes bych všechny prosil s heřmánkem opatrně, už ho zdaleka nemůže kdekdo. Dost dramaticky stouplo množství lidí s alergií na tuto dříve tolik oblíbenou léčivku. Jestli ale někomu nevádí, je to dobrá bylina, jejíž léčivý účinek často neumíme dobře využívat. Mám na mysli použití při hojení dvanácterníkových vředů. Většinou jej do sebe člověk v nálevu naleje a utíká do práce. V tomto případě je lepší vypít jej asi tak půllitr a lehnout si na bok, po deseti minutách na břicho, a po dalších deseti minutách na druhý bok a pak ještě na záda, pak může ten heřmánek lépe ošetřit bolavou sliznici. Trvá to sice trochu déle, ale jde v podstatě o vaše zdraví. Pokud někdo nesnáší z jakéhokoliv důvodu heřmánek, může použít nálev z řebříčku, herba millefolii, který také obsahuje silici s azulenem.

*Benedikt lékařský, Cnicus benedictus, užívá se na játra a zlepšení trávicích šřav, produkci kyseliny chlorovodíkové v žaludku, ale velmi zajímavý účinek je antibakteriální a antivirový, protizánětlivý, dále choleretikum a cholagogum, což se promítá do metabolických procesů. Rád ho ordinuji pro všechny (skoro) jaterněžlučníkové a trávicí problémy, též dokáže tlumit některé průjmy.*

*Máta peprná, herba menthae pip., Mentha piperita. Užívá se všude, v zubních pastách, je ve žlučníkových směsích. Zchladí rozpálený žlučník, ale neužívejte ji dlouhodobě. Mohla by*

zhoršit krvácivost, pokud k ní má někdo vlohy. Máta také může snižovat krevní tlak, nehodí se tedy pro nízkotlakaře. O mátě se říká zajímavá pověra, a sice že ji nemohou užívat lidé, kteří používají homeopatické léky. Divil jsem se proč, a optal jsem se jednoho zkušeného lékaře-homeopata. Řekl, že pokud jsou homeopatika správně zvolena, nevadí jim ani máta, ani jiná siličnatá droga. Se stejnou otázkou jsem se obrátil na přednášející na Farmaceutické fakultě University Karlovy v Hradci Králové. Na přímou otázku přímá odpověď: Máta ani mátové přípravky homeopatickým lékům nevadí a jejich účinek neruší. Je to ale pověra podporovaná koncerny na výrobu speciálních zubních past bez mátové silice, což je finančně zajímavý byznys. Resumé: Pokud berete homeopatika a chcete si čistit zuby obyčejnou pastou, která je i lacinější, můžete bez obav. A klidně si potom uvařte třeba Stomaran. (Je v něm máta.)

*Jablečnůk, herba marrubii, Marrubium vulgare*, je sympatická bylina, která poměrně příjemně voní, ale na chuť je hořká, a to dost upřímně. Já ji rád používám na jaterní problémy a podporu tvorby žluči, při nechutenství zvyšuje produkci trávicích šťav a tím upravuje trávení, pomáhá i při některých průjmech.

Zajímavě jeho účinek jako antidota popsal v 9. století Walahfrid Strabo, mnich, který to dotáhl až na opata benediktýnského kláštera Reichenau.

**„Sladce voní a nesladce chutná, však účinně tlumí  
Chorobnou úzkost v prsou,  
hořkým-li pije se douškem,  
Zvláště pak je-li takový nápoj opravdu horký  
A když se člověk po jídle donutí k vícero čiším.  
Otráví-li snad jednou zlobné macechy pohár  
Vybraným jedem nebo ti úkladně do jídla vmísí**

## Smrtelný oměj, jablečník, připravíš-li si z něj ihned Léčivý nápoj, dojista odvrátí hrozící zkázu.“

*Třezalka, herba hyperici, Hypericum perforatum*, je známá svou fotosenzibilizací, to je zvýšením citlivosti na sluneční ozáření, ale i na ozáření UV světlem z umělého zdroje. Neužívat před sluněním, a vůbec v létě opatrně. Dále může zesilovat, nekontrolovaně, i účinek nervových léků a již byly ve světě zjištěny komplikace s nebezpečným prodloužením sedativního účinku anestetik při operaci, zde se doporučuje ukončit třezalkovou kúru asi dva týdny před zákrokem. I když se byliny většinou „nehádají“ s chemickými léky, nikdy nelze vyloučit individuální zvýšenou vnímavost a citlivost na některé druhy léků či bylin a jejich kombinace. Pokud lze požadovaného účinku dosáhnout bylinami, použijte je přednostně, toto samozřejmě platí obecně v běžném životě, nikoliv při operaci.

Zvýšenou světlocitlivost a následné naskákání depigmentovaných skvrn na pokožce umí zařídit i *Andělíka lékařská*. (Některé ženy ji používají právě proto, že jsou ženy.) Pokud k tomu již došlo, následky umí (zčásti) odstranit *Pakmín větší, Ammi majus, fructus ammi majoris*, ve formě extraktů zevně. Nepoužívá se však dostatečně často a chybí zkušenosti, i ta repigmentace není stoprocentní. (Při práci s živou kulturou pakmínu, ale i jiných okoličnatých rostlin pozor na podráždění pokožky, může vést až k zánětům!)

(Zvýšenou citlivost na ultrafialové záření mohou způsobit také některé kolínské vody. Pokud se navoníte do společnosti večer, nic nehrozí a pro tohle použití byly vymyšleny. Když ji použijete na pláži při opalování, mohou na pokožce naskákat těžko odstranitelné skvrny).

Podobné problémy při operaci mohou způsobit i povzbuzující rostliny a takové, po nichž „řídne“ krev a chrání před vznikem krevních sraženin. *Arnika, žen-šen, klanopraška, gingko, kaštan, zázvor, tužebník, eleuterokok a máta* mohou způsobit velké ztráty krve. Zde by naopak pomohl nálev z *řebříčku*, který zvyšuje srážlivost a navíc má i protizánětlivý účinek. Pro tyto vlastnosti je oblíben ženami při silném měsíčním krvácení a „špinění“.

Před operací i po operaci je vhodné pít čaje, které povzbuzují funkce slinivky břišní, pak se lépe budou zcelovat a hojit tkáň a budou menší jizvy. Použijte byliny vhodné při diabetu, *čekanka, pampeliška, jestřabina, pýr*, ku příkladu.

Další: *Květ měsíčku lékařského, flos calendulae, Calendula officinalis*, je dobrý na křečové žíly. Ale ne kdejaké, jenom ty, které mají vztah k játrům a žlučníku, tedy jsou to ty na vnitřní a vnější straně stehna a lýtka. Lze užívat nejenom nálev ale i obklady. Stejný účinek má nať, i když se málo používá.

Kdysi se s květem falšoval šafrán, můžete to zkusit také, nejen obarví jídlo, ale pomáhá žlučníku. Tenkrát se za to falšování usekávala ruka v předloktí, dnes už se bát nemusíte, ale zas to není tak napínavé.

*Pohanka* dělá podobnou službu, rutin v ní obsažený zkvalitňuje a upravuje krevní řečiště a tedy i varixy. Nemyslete si ale, že když budete jíst dvě lžíce pohanky denně, že se zbavíte křečových žil. Nejprve si opravte ledviny a močové cesty, případně ta játra nebo pankreas a pak vám pohanka pomůže snáze opravit i žíly. V zimě tu pohanku nejezte, ale pijte nálev z její natě.

Nemá smysl, abych tady popisoval všechny byliny, které používám, je jich asi 120 druhů, stejně si o nich můžete

přečíst v kdejakém herbáři, nebo raději v několika, ony větší-  
nou nejsou popsány v jediném všechny. Spíše chci po-  
dotknout, že když ty byliny nemáte, můžete je nahradit liho-  
vodními tinkturami. Výrobců je několik, ale moje srdce hoří  
pro výrobky značky Herba Vitalis, a je jich již poměrně široké  
spektrum, používají se kapkové dávky podle doporučení vý-  
robce a lze je mezi sebou míchat, hodí se na cesty a jsou  
v malých lahvičkách, takže nezaberou mnoho místa, což je  
praktické.

Další co lze použít jsou éterické oleje, já mám rád od  
firmy ATOK, dají se užít v aromaterapii, jako kosmetikum, ale  
já prozradím, že si některé klidně i kápnu do čaje, ono v nich  
není nic špatného, samo že ne všechny druhy, ale třeba levan-  
dulový éterák, nebo yzop, mandarinku a hřebíček. Santal a  
ylang-ylang raději čichám, příjemně mi voní a dělají dobrou  
náladu, a pokud ještě navíc cestujete s dítětem, pak ATOK má  
i kvalitní BABY kosmetickou sérii, já už to na sebe ve svém  
věku nemažu, ale výborně se prodává a ty maminky by pro  
své miláčky těžko kupovaly něco nekvalitního. To je tak zvaná  
zkouška trhem.

Na jedné přednášce, kdy jsem dvě hodiny povídal „na  
plné pecky“ o diagnostice, aplikaci bylin a jejich účincích, se  
mne jeden posluchač optal „jak to, že jsem neřekl, že různé  
byliny se sklízají v různou dobu, některé se mají trhat, jiné jen  
stříhat a že se mají sbírat jen na čistých lokalitách?“ Tedy, na  
takové „jak to, že jsem neřekl“ jsem alergický, a asi nebudu  
sám, ale povím vám k tomu něco aspoň teď a tady: rostlinné  
látky, které jmenujeme jako účinné, jsou farmakognosticky  
označovány jako sekundární metabolity, to je látky, které se  
v rostlině vytváří fotosyntézou, to je procesem, při kterém se  
jako podmiňující složka podílí světlo, zejména sluneční.

Sekundárních metabolitů v rostlině bude tedy nejvíce kdy? Koncem dne, který byl slunečný, večer, nebo spíše odpoledne a tehdy je také vhodné rostlinu sklízet.

Nebo: všichni jste se již setkali s pojmem škodlivé dusitany a dusičnany. Tyto látky rostliny umí rozštěpit a odbourat; potřebují k tomu ale co? Sluneční světlo, nebo vlastně jen světlo, ale dostatek. Dusitany rostliny přijímají z půdního roztoku celodenně, ale přes noc je „nerozbourávají“. Takže po ránu natrhaná čerstvá ředkvička a křehký salátek jsou na tom vlastně nejhůř, a večerní sklizeň je naopak nejzdravější.

A léčivky jsou na tom úplně stejně.

K tomu stříhání jen tolik, léčení lidí a zvířat rostlinami tady bylo ještě před vynálezem nůžek a bylo dostatečně účinné. Takže nůžkami to nebude, spíše je to otázka slušnosti, když z rostliny chceme sklídit nějakou část, tak je vhodné ji šetrně oddělit a netrhat kousek nadzemní části rostliny za cenu že ji barbarsky vytrhnu i s kořeny, to se nedělá, pokud se ovšem zrovna nejedná o sklizeň oddenku pýru.

Sklizeň by měla být vždy šetrná a slušná vůči rostlině, ona orvaná a pomačkaná bazalka, dobromysl a mnohé jiné stejně zčernají a ztrácejí na kvalitě. Takže pak ostrý nůž, nůžky nebo srp jsou vhodné nástroje.

A prostředí, kde sklízíme? Najdete ještě nějaké zdravé a čisté? Možná najdete takové, o kterém si to myslíte, ale to je tak všechno. Víme, že stopy dimethyldichlorotrifenylaminu byly nalezeny v mase hlubinných ryb v Pacifiku a také v mléce kojící matky v Tibetu, a to jsou místa, kde se nepoužíval, zatímco u nás se DDT používalo po centech. A pak přijde nějaký puritán, který je schopen odkrokovat, že květ heřmánku jsem trhal ne třista, ale jen dvě stě metrů od silnice.

Ostatně, k té silnici vám povím, co jsem se dověděl na Farmaceutické fakultě v Hradci Králové:

Pod okny budovy fakulty se táhne frekventovaná čtyřproudá silnice, kde oba směry jsou od sebe odděleny úzkým pruhem zeleně. Ono to slovíčko zeleň je trochu nadnesené, protože je to většinou ohnice a jiné plevely, ale danému účelu to mělo dostatečně posloužit. A co byl ten účel? Dokumentovat množství olova a jiných zplodin, které se do rostliny dostane na exponovaném místě u silnice. Jako kontrolní a srovnávací materiál byly použity rostliny z chráněného místa fakultní botanické zahrady, kde se pěstují léčivky pro potřeby výuky a výzkumu. Byly sebrány vzorky rostlin, ono před tím sice přšelo, ale na obě místa a tak vzorky ze zahrady i ze silnice byly srovnatelné. Ve fakultní laboratoři byl udělán rozbor s téměř stejným výsledkem: V obou vzorcích bylo minimum olovnatých a jiných zplodin. Výsledek sice překvapující, ale kontrolovaný a nezpochybnitelný.

Stručný závěr je, že rostlinná pokožka nepustí škodliviny do vnitřní tkáně a že déšť dokáže tyto škodliviny spláchnout.

Zlatá příroda, ještě že se umí bránit aspoň tímto způsobem, jinak jsme ji vyhubili úplně celou už dávno a my jsme vychcípali s ní.

A ještě něco ke slazení čajů: Jsou teoretici, kteří vám budou tvrdit, že bylinné čaje se nesmí sladit, a za chvíli vám stejně vážně řeknou, že proti nachlazení je nejlepší lipový čaj s medem.

Takže sladit nebo nesladit?

Odpověď je jasná - oboje, podle potřeby. Cukr, jak známo namáhá slinivku břišní, tak by se neměl sladit zrovínka ten čaj na zklidnění té slinivky. Nálevy pro diabetiky. Ale ten proti nachlazení? Tam oslazení nevádí, a někdy je vhodná

chuťová úprava abychom to snáz dostali do děcek. I v medicíně se hořký lék obalí do sladkého dražé a účinku to nevadí.

Je otázkou, čím sladit. Cukrem, tedy sacharózou až naposled, nebo vůbec. Medem? Je lepší, jsou tam některé užitečné látky, ale nesnáší přehřátí přes 40, max 45°C. Med přidáváme do čaje, až když zchladl, on se sice hůř rozpouští, ale je užitečnější. Tohle připadá v úvahu jen když koupíte med u soukromníka který nemá stáčírnu medu do sklenic, kde se zhusta med předeheřívá, aby dobře tekla a plnička jela rychle; plní se ovšem med horký a tedy znehodnocený a u takového je již úplně jedno do jak horkého čaje ho vmícháte. Ale má jednu, docela zajímavou vlastnost: nastartuje pocení, tedy v zimě, při nachlazení se do čaje hodí, jinak spíše v létě, kdy pocením napomáhá chladit.

Glukóza koupená v lékárně? Možno. Lze použít ovocný cukr, tedy fruktózu, má odlišné trávení než sacharóza a hodí se v malé míře i pro diabetiky. Pan farář Ferda kdysi doporučoval cukrkandl, bojím se, že dnes již není snadno k sehnání. Dost vhodné jsou řepný syrob a melasa, jsou tam invertní cukry a jsou to nerafinované produkty, mají i dost minerálních složek, bohužel stále mají kyselé metabolity a tak se také používají v malých dávkách, zejména u osob, které trpí na pálení v žaludku a pocity kyselosti a žáhu.

Zde je dobře použitelný karamel, má příjemnou chuť a v žaludku se chová neutrálně až mírně zásaditě, lze jej koupit nebo i doma vyrobit a lze použít i pro osoby, které jsou alergické na včelí produkty, tedy i na med.

Z rostlinných surovin je možno čaj chuťově upravit kořenem lékořice, glycyrrhizin má sladkou chuť a je údajně 50 x sladší než cukr, nebo existuje rostlina Stevia rebaudiana, jejíž usušená nať je stejně sladká. U nás jednu dobu nebyla povolena do prodeje jako monodroga, protože výrobci umělých sladidel se obávali, že by mohli přijít o zisk, což vlastně potvrzuje



její kvalitu a doporučuji k širokému amatérskému pěstování. Dnes již je možno ji koupit. Je to rostlina, kterou u nás lze pěstovat jako letničku, protože i když je víceletá, nemá ráda naši zimu. Snáší i hrnkovou kulturu, a ve studeném skleníku je možno ji uchovat do jara. Jedovatá není, nebojte se. Asi nebude chutnat každému, je totiž slabounce cítit myšinou, je to její přirozená vlastnost, a když na to přijdete, nemusíte se bát, že vám v tom běhaly opravdové myši. V současnosti, když knihu upravuji pro další vydání již stevii je možno koupit, a tak to amatérské pěstování nebude tolik nutné.

Další rostlinnou surovinou, která je pro tento účel použitelná je suché ovoce, většinou není na závadu, když rozdrobněné křížaly přihodíte do vody již při přípravě nálevu. Nedělejte to v případě, kdy spravujete slinivku a nějaký zánět ledvin a močových cest, tam raději ten zmíněný karamel, lékořici, stevii anebo úplně bez sladidla.

Chutě čajů jsou zajímavé, ale na chutě lze nahlížet ještě z jiného hlediska. Občas se ptám svých klientů: „Tak jakpak vám chutnal čaj? Měl jste tam přeci něco hořkého.“ Většinou odpoví: „Ten první hrnek byl hrozný, ale pak jsem si zvykl a ani jsem to nemusel sladit. Jenže teď, když mám přestávku, mi chybí.“

Takovou odpověď ale slyším rád a znamená to, že při výběru bylin pro tu konkrétní osobu jsem se trefil. Mám odzkoušeno, že pokud jsou byliny vybrány a zkombinovány správně, klient si na ně rychle zvyká, byť měly pro ostatní lidi chuť sebehorší, i léčebný efekt a pocit úlevy nastupuje spontánně a rychle. Když se s výběrem bylin netrefíte, čaj prostě nezabere ani nechutná ať se pije jak chce dlouho, spíš se vypěstuje odmítavá reakce organismu a dotyčný bohatýrsky zvrací, jen ucítí pach té problematické byliny.

Absolutně nejlepší jsou v této disciplíně malé děti, jejich chápání není zatíženo nějakými ohledy typu „mě to sice

nechutná a ani nečekám, že mi to udělá dobře, ale říkají mi, abych to vypil a tak se přemůžu", prostě nevhodný čaj do nich nedostanete, to spíš máte osprchovaný dětský pokoj i s kuchyní. A je to dobře. A nejedná se pouze o chutě bylinných čajů, ale jakékoliv jiné potraviny, někomu nechutná tohle a také mu po tom může být špatně, naprosto scestné jsou úvahy babičky „mě to chutná, tak je to dobré a pro všechny“ a vyčítá vnoučeti, že to nechce a nechává na talíři „když je to takový dobrý“.

Už jsem se zmínil o chuti na vajíčka, nebo na upečenou kůži z kuřete při špatných žilách a deficitu cholesterolu při neplodnostech a gynekologických poruchách, nebo o okusování kostí a chuti na chrupavky u srdcařů, nebo u chuti na kakao a čokoládové výrobky u poruch kostní hmoty. Hořkou chuť preferují játraři a žlučníkáři, to přijde do krámu pán a hlásí: "Ten pelyněk z minulé dodávky byl nějaký slabý, už jsem od vás měl s lepší chutí, tenhle byl málo hořký, nemáte něco lepšího?"

Ledvináři mají obvykle velkou chuť na slané, milují uzené a měl jsem kamaráda, který si sedl k polévce, a ještě než ji ochutnal, sáhl po slánce a solil. Manželka mu říkala „už jsem to osolila, tak proč to soliš? Kdybys to aspoň předem ochutnal!“

„Soli není nikdy dost!“

Ona už je vdova. Umřel na ledviny.

Skoro každý dnes již ví, že silná chuť na sladké, nebo naopak výrazné odmítání sladkostí je příznakem poruchy slinivky břišní, ale stejná porucha se projevuje i silnou chutí na kyselé, „tu tlačenkou mi dejte, jen když k ní máte ocet, nebo mi dejte panáka octa bez tlačanky“ jsem už slyšel, a z žertu to bylo jen napůl. Porucha slinivky se projevuje i výraznou chutí na fazolová jídla, ať již to jsou zelené fazolky, nebo fazolová po-

lívka, guláš nebo fazole s párkem, a může to být i bez toho párku. Když je to tu a tam, je to v pořádku, ale když je to třikrát do týdne, zamyslete se nad tím. Prostě tělo ví, co potřebuje, a má chuť na to, co mu chybí, lépe řečeno na tu potravinu, která je bohatá tou chybějící složkou a tento fakt je možno využít k diagnostice i terapii.

Jediné, co je třeba odfiltrovat, jsou závislosti u nemocného těla či člověka. Mám na mysli chuť na marijánku, nebo píchnout si dávku u narkomanů, nebo večerní touhu po pivu tam, kde je protivná manželka a pivo po večeri je úhybný manévr, nebo velké dávky alkoholu a cigaret a závislost na nich, či neodolatelná chuť na to, co zrovna běží reklamou v bedně. To jsou projevy tak říkajíc patologické a vyžadují jiný přístup, jiné vyhodnocení i léčbu.

Účinnost bylin je dána kvalitou všeho od růstu přes sklizeň až po sušení a skladování a vhodnost použití, ale je možný jeden (?) vliv, který je zajímavý a obtížně prokazatelný, ale mluví se o něm jako o hotové věci. Já jsem nad tím nepřemýšlel, protože jsem o tom zprvu nevěděl, ale čas od času se ukázal nějaký zákazník a řekl, že bylinky ode mě mají větší sílu.

Smál jsem se, protože byliny беру od dodavatele, který stejným zbožím zásobuje i množství jiných prodejen a bylinářství. Jenomže občas přicházeli další a tvrdili totéž, a když jich bylo víc, snažil jsem se to zákazníkům rozmluvit.

„Nemyslete si“ říkal mi jeden zákazník, „že mě nějak extra těší táhnout se k vám přes celou Prahu, když si úplně stejné zboží od stejného dodavatele ve stejném pytlíku můžu koupit kousek od baráku. Ale od vás je to lepší, víc zabírají.“

Vyprávěl jsem to kamarádovi, ale on se kupodivu nesmál. „To je docela možné“ povídal, a řekl, že si to o mých bylinách myslí také.

„Ty jsi šaman a léčíš taky energií. Vyzářuje z tebe na všechny strany, a dost silně. Posiluješ tak léčebnou energetickou informaci bylin, kterou ony samy mají. Není pravda, že byliny léčí jenom do čajů vylouhovanými biochemickými sloučeninami, nebo tím, co se vstřebá do těla. Ony léčí i energií, která z nich vyzářuje. To zkoušení bylin příkládáním na solar, nebo osahávání aury léčivek to jen dokazuje, vždyť je nemusíš pít, abys věděl, jestli tobě nebo druhému udělají dobře nebo ne. A ta jejich síla se tou tvojí znásobí. Byliny, které máš v krámu a mezi nimi chodíš, pracuješ a žiješ tvoji sílu nasávají a než je prodáš, jsou to suprový drogy. Užívání bylin pomocí Nilského kříže je vlastně také jen odvysílání energetické léčebné informace. Dyť to lidem sám vykládáš.”

Takhle nějak to řekl a myslím, že měl pravdu. A pak mi vyprávěl příběh, který dokazoval, že šaman může svojí energií pozměnit sílu i směr působení rostliny:

„Víš o tom, že jsem nějakou dobu dělal v Ugandě. Opravovali jsme motory, ale nebylo to ve městě, byli jsme na venkově, a vlastně sami. Tu a tam byla domorodá chýše a dálnic. Zásobování jsme měli takové, že se jednou za měsíc vzalo velké auto a dovezly zásoby z města.

Jednou kolegu vzal zub. On ho občas pobolíval, ale nebylo to nic velkého, až teď. Co s ním? Naložil jsem ho do auta a vyjel z tábora. Žádná asfaltka, jen savana a cesta terénem. Doprava třista kilometrů je zubař, doleva třicet kilometrů černý šaman. Kam tě mám hodit?

Když bolí zub, člověk chce pomoc hned. Doleva. Než jsme tam dojeli, šaman o nás dávno věděl a čekal nás. Vystoupili jsme z auta. Chvilí se na mého kolegu díval, pak se ohnul a utrl bez dívání první kytku, která mu rostla u nohy a kterou nahmátl, podržel ji na okamžik v dlani, pak ji kamarádovi podal, ukázal, že si to má rozkousat a přiložit na bolavý zub, vzal

si ode mne láhev whisky, otočil se a odešel. Tím to pro něj skončilo.

Ta kytka byl obyčejný plevel, který tam v okolí rostl, ale kolega udělal jen to jediné, co měl, a po chvíli zub přestal bolet. Vrátili jsme se do tábora a za pár dnů jeli pro zásoby do města. Zub sice nebolel, ale kolega se stavil u černého zubaře a nechal si ho opravit. Také mu říkal, že tu předchozí bolest zastavil touhle bylinou, a ukázal mu ten samý plevel, který jsme ale čerstvý utrhli cestou.

Zubař se smál: “ tak tahle, jestli něco umí nevím, ale proti bolestem, nebo na zuby se rozhodně nepoužívá.”

## Kapitola 28.

### Diagnostika je široký pojem

Zjistit, co člověku vlastně je se dá mnoha způsoby. Dost často to ten dotyčný ví sám, a je ochoten a schopen to sdělit. Pak je to vlastně velice jednoduché a není co řešit. Jsou ale i jiné případy, kdy pacient neví, nechce mluvit nebo toho není schopen, kojenec třeba, a také třeba vůbec není při ruce a dělá se na dálku. Pro tyto případy se během věků vyvinulo množství způsobů jak určit co vlastně komu je, a zatímco u nás se to dlouho a důkladně potlačovalo, často za dohledu a asistence medicíny, nebo jejich zástupců. Jinde ve světě se na to tak úplně nezapomnělo a dnes se tyto způsoby dostávají ke slovu i u nás. Těch způsobů je dost, můžeme uvést nazírání, nebo vhlédnutí do osoby, osahávání aury, diagnostika pomocí karet nebo kávového lógru, pomocí pružiny, pomocí astrologie východní i západní, i když obě si jsou dost vzdáleny, podle rysů a znaků na tváři, podle úst, jazyka a zubů, podle akupunkturních meridiánů, podle pulsů, podle data narození, tedy numerologicky, kyvadlem a virgule, podle fotografie, rukopisu, podle pacientova oblíbeného předmětu, nebo podle energetického dvojníka a asi ještě dalšími způsoby, o kterých nevím, ale určitě existují. Pan doktor Miklánek těch způsobů eviduje asi šedesát. A to zdaleka nemusí být konečné číslo.

Asi těžko se najde jeden člověk, který je schopen pracovat všemi uvedenými způsoby. A asi by to bylo zbytečné, je mnoho způsobů a mnoho lidí, kterým vyhovuje nejvíce jen ten nebo onen způsob, a také jej nejvíce používají. Jsou většinou schopni kombinovat dohromady ještě jeden nebo dva další, aby byli přesnější a měli širší spektrum záběru, ale u všech je zajímavý jeden fakt: Jestliže to umějí a dělají to dobře, u konkrétního člověka se všichni shodnou na jedné konkrétní a stej-

né či shodné diagnóze, možná jinými slovy vyjádřené, ale stejné.

A to je nejen co říct, ale je to velmi důležité, zejména pro toho pacienta, ale i pro respektování zajímavého faktu, že totiž jestliže je zdravotní stav zjištělý numerologicky z data narození, nebo astrologickými výpočty jak východními, tak i západními technikami, pak je zdravotní stav každého člověka předem určen. Říkejte si tomu jak chcete, může to být osud nebo karma nebo něco úplně jiného, s tou skutečností to nehne. Chiromanti, to jsou čtenáři z ruky, jsou schopní nám říci nejen minulost, což mnozí lidé komentují v duchu nebo i nahlas jako že „někdo mu to vyžvanil a teď dělá chytrého“, ale prorokují z ruky i budoucnost. Dotyčný (-á) se k tomu v ten okamžik nedokáže vyjádřit, ale v toku času si občas vzpomenou na to, co mu kdo prorokoval, ať už je to počet dětí nebo manželek a jiných úrazů v životě, nebo něco úplně jiného.

Může to souviset s teorií, že duše člověka se rozhodne, kterým rodičům se narodí (a s tím souvisejí genetické dispozice k rodovým chorobám), a také je předem rozhodnuto, kdy se narodí, a tím se někdy vysvětlují předčasné, nebo naopak opožděné porody, kdy k posuvu termínu došlo bez zjevného důvodu, nebo i za dramatických okolností. Prostě je potřeba stihnout správné datum a hodinu, tedy i postavení hvězd. O této teorii se zmiňuji, ale nechci ji komentovat. Není to proto, že bych jí nevěřil, věřím jí a vím, že nic není náhoda, spíše já sám nemám dostatek argumentů na zdůvodnění, a nejsem dost „pevný v kramflekách“.

Chci ale říci svůj názor na naplňování osudu. Má-li jedinec v osudu dlouhý život a ku příkladu chorobu srdce, a nota bene se narodí do rodiny dlouhověkých srdcařů, je to jaksi dané. Kousek osudu ale má ve svých rukou: může žít jako chorobou pronásledovaný nemocný, nebo se léčbou udr-

žuje navzdory dispozici mimo akutní nebezpečí a žije bohatý a zdravím neomezovaný život.

Tato šance je dána ve větší či menší míře a je na každém, zda ji využije.

Proto vzniká tahle kniha.

Proti této teorii lze mít námitky, ale také s ní souhlasit.

Mám pro vás jeden příběh, také „ze života“, který jsem nazval „Mongolek“.

Jednou se u mne v novém bylinářství stavila kamarádka, kterou jsem znal z předchozího krámu a která mi tam občas chodila pomáhat. Nějakou dobu jsme se neviděli, a tak to znáte: jak se máš a podobné otázky a pak co dělají známí a taky mi řekla, že náš společný známý Mirek se oženil a vzal si Alici, a je to docela fajn holka, kamarádí spolu, je v jiném stavu a je moc milá a hodná, sypala to ze sebe a já jsem náhle, bez varování, viděl plod, dítě, ale modré, měl jsem při tom nepříjemný pocit vypraného mozku, a všude byla studená modrá barva. Dítě se nechtělo hýbat, bylo živé, ale hýbat se nechtělo, nějak jsem pochopil, že nechce na svět, počítal jsem pomalu do jedenadvaceti a pak se pohnulo. Otočilo se ke mě tvářičkou a já viděl takový mongoloidní obličejíček, který pomalu z modré přecházel do světlehnědé barvy a pak byl konec vidění a já jsem proostril do přítomnosti časové i psychické, a povídal kamarádce, která mezitím ztichla a nechala mne koukat:

„Alice bude mít holčičku, narodí se modrá, bude přenošená o 21 dnů a bude to mongolek. A bude hnědá“ dodal jsem, kamarádka si to skládala v hlavě a pak se zeptala „co to znamená, narodí se modrá a pak bude hnědá?“

„Narodí se modrá znamená hypoxii, ta holka nebude mít kyslík, má smyčku na šňůře. Co je to hnědá, to nevím, viděl jsem to jako barvu kůže.“



Ještě chvílku si to skládala a pak polohlasem dodala, že dědeček Alice byl Cikán, ale Mírek o tom neví.

„No, po porodu se to doví“ pověděl jsem jí, a pak už se debata točila kolem jejich závěrečných zkoušek a obchodu, takové ty řeči. Odcházela zamyšlená, zastavila se mezi dveřmi, otevřela ústa, aby se zeptala, a já jsem jí předešel: „ne, Alici nic neříkej, vyděsila by se.“ Zase ústa zavřela, kývla mi na pozdrav, usmála se a byla pryč.

Ukázala se po půl roce. Měl jsem pořád co dělat, navíc to není má věková kategorie a tak jsem na ní nevzpomínal, čímž chci slušně naznačit, že jsem si na ní nevzpomněl ani jednou.

Ale ted' tu byla, lehce nalíčená, usměvavá, přišla se jen tak podívat, v očích jí hrálo, a protože byla zrovna volná chvílka, mohli jsme si povídat. Kde nastoupila do práce, jaký je tam šéf, ostatní holky, co doma a takové ty řečičky které mohou něco znamenat, ale kvůli nim určitě nepřišla, tak jsme chvíli mařili čas, až tak jako mezi řečí nenápadně prohodila, že Alice už rodila.

To bylo ono! Proto přišla a čekala, jestli se optám. Ted' jsem si vzpomněl na Alici, kterou jsem nikdy neviděl, leda přes myšlenky naší společné kamarádky.

„No tak to vysyp“, zvedl jsem oči a čekal.

Smála se, když viděla, že vzbudila můj zájem, a řekla, že se narodila holčička. A zase chvíli nic.

„Tak povídej“, začal jsem být zvědavý. Povídala, ale dávkovala mi to po kapkách.

„Říkám, holčička. Velká, ona dlouho přenášela, porodila až po provokačce. Tu jí dali jedenadvacátý den po termínu.“ Uculovala se na mne: „porod byl těžký, holka byla přidušená. Doktoři tomu říkají hypoxie. Z pupeční šňůry měla smyčku na krku. Holka má nahnědlou barvu.“ Zvážněla. „A je to mongo-

lek. Oba rodiče se rozhodli, že si holku nechají. Vyprávěla jsem jim o vás, co jste viděl a předpověděl. Chtějí za vámi s holkou přijít. Mohou?”

Přišli brzo. Alice a Mirek i s malou Věruškou. Co s tím? Možností moc není, ale něco se vždycky najde. Po poradě s kolegyní Bedřiškou jsme vybrali ayurvédské přípravky a bylinné čaje na prokrvení mozku a jeho intenzivní výživu. Měla to užívat maminka a pilně kojit, pokud možno co nejdéle. Kdyby měla ztratit mléko, přijde a dostane bylinky na laktaci. Občas se ukázat.

Občas se ukázali. Oba mladí rodiče spolu vycházeli úplně krásně, jako by je péče o Věrušku daleko více spojovala. A malá velmi dobře prospívala, mezi ostatními stejně postiženými dětmi byla výrazně nejlepší, vnímala a chápala lépe než ostatní a svým rodičům dělala radost. Při lékařských kontrolách se ukázalo, že Věruška chápe lépe než ostatní, a návyky se také lépe vytvářejí. Měli jsme radost všichni.

Jednou večer před zavírací hodinou přišli naposled, přinesli láhev Cézara, poděkovali za péči a odstěhovali se z Prahy. Myslel jsem, že jsem je viděl naposled.

Čas letí a tak ani nevím, zda to bylo po dvou, nebo po třech letech, prostě jeden den se mi v krámě pletlo pod nohy docela podnikavé děcko, bylo ho všude plno a tak už po chvíli jsem se rozhlížel, kdeže má asi maminku. Ta stála v rohu, i s tatínkem a oba sledovali, jak se mi Věruška bude líbit a jestli jí poznám. A já ji poznal vlastně až podle rodičů. No co mám povídat. Líbila se mi.

## **Neexistují zázračné léky. Bohužel.**

Co svět světem stojí a člověk po něm chodí, stále se hledá ten jeden zázračný lék na všechny bolesti. Jsou o tom pohádky a příběhy jak ten princ, aby dostal princeznu musel přinést zázračnou bylinu, nebo jak se na královském dvoře hledal kouzelný elixír na všechno.

Čas od času se i dnes objeví zázračný lék, pokud si vzpomínáte, tak jen na rakovinu jich bylo habaděj. Mohlo se vykládat, jak je dobré Lapacho, protože jihoameričtí Indiáni s tím léčí kdeco, nebo protože Grónský žralok nemá rakovinu, jeho olej, nebo chrupavka ji bude léčit určitě také. Lyprinol. Vilcacora. Kyselina askorbová v megadávkách. Jedlá soda svařená s javorovým sirupem. Citronová šťáva. Pryšec mandloňolistý. Lněný olej s tvarohem.

Blbost.

Vědecké týmy a státní i soukromé instituce na celém světě hledají takový lék, který by opravdu spolehlivě fungoval. Stojí to mraky peněz, ale všichni vědí, že by se to mnohonásobně vrátilo, takže nikomu není líto vynaložených nákladů, ale ono to nejde. Až teď!

Někdo přijde s originál preparátem, a vykládá, jak na druhém konci světa zachránil tolik životů... Vždycky platilo, že když je hodně blbců, tak chytrák se má dobře, a platí to i v dnešních dnech, snad více, než dříve, protože když se taková lež odvysílá rádiem, nebo televizí, tak těch hlupáčků se najde o to víc.

A užívá na rakovinu šťávy, kapky, oleje a další „zázračné léky“ a čeká na vyléčení podle toho, co mu ta reklama slíbila a ono to nezabírá, a ještě, když ho havrani strkaj do pe-

nálu si říká: „Ono by to jednou určitě zabralo, škoda jen, že jsem s tím začal tak pozdě.“ Bah.

V těchto případech je jistě obtížné určit, že rakovinu má člověk od toho, nebo tamtoho. Říká se, že je od nedostatku lásky.

Možná.

Jistě, vždy je do věci zaangażovaná slinivka a štítná žláza, podle mého pozorování, ale to nejsou jediné příčiny, jsou tam dále stresy všeho možného druhu, ale myslím, že nejvíce chemické. Mám tím na mysli celkové a povšechné zchemizování biosféry ať je to úprava a konzervace potravin, nebo textilií, do kterých se oblékáme a v nichž žijeme, ale voda a vzduch je zamořená stejně jako moře, kam o dovolené jezdíme s dětmi. Naše těla tomu nemohou vzdorovat donekonečna a pak nám lékaři řeknou, co mimochodem víme také, že máme oslabený imunitní systém. Někdo to odnese průduškami, jiný alergií, a je vlastně jedno na co, další třeba tou rakovinou, nebo čímkoli jiným. Jsou to vlastně systémová onemocnění.

Když nějakou chemikálií, nebo jakýmkoliv jedem zamoříme kupříkladu rybník, nejdříve otrávíme mikrofloru, až jí bakterie hnilobného kvašení začnou zpracovávat, vyprodukují jedy, ale spotřebují veškerý kyslík z vody, takže ty relativně odolnější ryby to „zaklapnou“ také. Může být ještě „tvrdší“ varianta, a sice že se to vezme šmahem najednou včetně těch ryb i těch bakterií. Lidské tělo funguje úplně stejně, jeden orgán podporuje ten další a naopak. Jestli je některý oslaben, nepromítne se to pouze na něm, ale na mnohých dalších. Je to jako vlak, kdy za lokomotivou je připraven tendr, za ním pošťák a za ním další a další vagony. Proto tvrdím, že člověk by se měl léčit celý, a ne jen ten jeden nejvíce postižený orgán.

Protože jsme promořeni, měli bychom se stále čistit. Nemá to být, jak je mnohdy chápáno jen „záchranná akce“

když už je zle a lupénka s námi lomcuje, nebo dojde k tomu, co medicína označuje jako „ztráta imunitního systému“. To už není ani za pět minut dvanáct, to už je aspoň dvě hodiny po.

Biosféru máme natolik zničenou, že chemii a jiné stresové faktory přijímáme nepřetržitě. Naše tělo to ustojí jenom nějakou dobu, jestli vůbec, na takový nápor není připraveno. Měli bychom mu proto pomáhat a nějaké čištění dělat neustále. Ty doby, kdy stačilo udělat o masopustě jarní čistící kúru, možná ještě jednu na podzim a dost, jsou nenávratně za námi. Rozlučte se s myšlenkou, že se stoupající chemizací budeme stále pevně a neochvějně zdraví.

Mám pro vás dvě zprávy, jednu špatnou a jednu dobrou. Nejprve ta špatná: slabí jedinci už to platí zdravím. A teď ta dobrá: ti silnější je v tom samotné nenechají.

Už vidím, jak čtenář podezíravě zdvíhá obočí: „Ten bylinkář nám tak důkladně doporučuje ten čistící čaj, jakže ho jmenoval, Harmony tea, není on v tom nějak namočený?“

Tedy, ten bylinkář v tom nějak namočený je. Kolem nás je všelijakých léků na všelicos a ono to je platné jak mrtvému zimník. Vyléčí a za chvíli je to zpátky. Proto by se mělo čistit a proto se „ten bylinkář“ zasadil o výrobu toho nejlepšího z čistících čajů. Pokud znáte nějaký lepší, pijte jej.

Zkontrolujte si, co jíte, a pochopte, že jsme součástí přírody, byť jakkoliv poničené, ale stále fungujeme podle jejích pravidel. Tedy v létě můžeme sacharidy, ale v zimě ne. Tak v létě můžeme cukry, mouku, brambory a ovoce. Masa málo, nebo žádné, zeleninu ano, luštěniny a v podstatě všechno, co příroda právě nabízí. Rostlinné tuky, ostatně již jsem to popsál v knížečce „Netradiční kuchařka“.

V zimě jen maso, živočišné tuky, tedy máslo, sádlo, špek, zeleninu, vejce, sýry, jogurty a kvašené výrobky jako podmáslí nebo kysané zelí, ale nic sladkého.

Jestli Světová zdravotnická organizace každoročně hlásí několikrát, že Češi vedou v rakovině tlustého střeva, tak už tu dietu upravte, nebo si pak nestěžujte.

Přesně totéž se týká skoro všech zaručeně hubnoucích diet, je mnoho těch, kteří to zkoušeli, ale kdyby fungovala aspoň jedna jediná, nemusilo by jich být tolik, jestli jste chytili, co jsem tím chtěl říci. Hubnout se dá jen přes štítnou žlázu, nebo v koncentráku, ale to je jiná káva, tento extrém není normální, on vlastně žádný extrém, ani pozitivní, ani negativní.

## Kapitola 30.

### Těhotenství a co na to byliny

Když už se stane, a žena či dívka přijde do jiného stavu, je to vždycky událost.

Dost často i radostná.

To záleží na tom, jak dívka dodržuje tu předpověď jasnovidky: „Víte slečno, dostudujete, budete mít známost, vdáte se, i hezké děťátko budete mít. Jenom dávejte pozor, abyste dodržela pořadí, jak vám to říkám.“

No a tím jsme se dostali k nejjednoduššímu rozdělení: Těhotenství dělíme na chtěná a ta druhá, ta chtěná dělíme na plánovaná a ta druhá. Tam, co se události plánují, je i plánovaná předehra. Protože v těle budoucí maminky je uloženo mnoho látek, které by mohly škodit vyvíjejícímu se plodu, nasadí se čistící kůra. Také se hodí dát trošku do pořádku trávicí trakt, to se většinou zvládne přes játra a slinivku. A také by se hodilo „rozpohybovat“ čistící a filtrační orgány, tedy zase ta játra, a ledviny k tomu.

Mám pocit, že se k tomu nejlépe dokázali vyjádřit páni profesori Švejcar a Matějček, já se jim do toho nebudu plést.

Pak ale máme ta druhá těhotenství, a když se na ně přijde, už není vůbec vhodná čistící kůra jakéhokoliv druhu; odpadní látky by se mohly z tkání uvolnit a dostat se do krve a pak ohrozit plod. Tady nic takového až do odstavení.

Mezitím jen takové byliny, které zlepšují funkci trávení a usnadňují činnost ledvin. A menší dávky. Žádný alkohol, tabák ani jiné drogy, většinou se jedná o nervové jedy, které mohou poškodit mozek miminka hned během vývoje v prvních týdnech. Těhotenství by mělo probíhat v klidu a pohodě, bez stresů. To většinou probíhá bez velkých zdravotních problémů, v těle maminky se zmobilizují všechny možné obranné

a ochranné systémy, které chrání matku i plod. Je známo, že budoucí maminky jsou v tomto období otužilejší, nepodlehnou nemocem, lépe vzdorují únavě, mají větší fyzickou i psychickou výdrž. (Dokonce se tohoto ochranného a posilujícího efektu zneužívalo místo dopingů u krasobruslařek jednoho velkého nejmenovaného státu, které po stranou a vládou a trenérem nařazeném početí a pozdějším umělém přerušení těhotenství vozily do Moskvy medaile z olympiád a mistrovství světa.)

Určitý problém je kvalita porodu. Viděl jsem už nějaké množství dětí s diagnózou „lehká mozková dysfunkce“. Všechny měly společný znak: komplikovaný porod.

Příčiny mohly být různé, od předčasně odešlé plodové vody až po přidušení, jedna matka mi říkala, že se na sebe již dívala od stropu, a pak ji znovu rozdýchali, pár děcek si loklo vody, šňůry kolem krku a jiné komplikace, vždy to byla „elemděčka“. U jedné „těžké mozkové dysfunkce“ to bylo napití plodové vody. Nechci tím přirozeně tvrdit, že každý těžký porod musí nutně skončit stejně, za prvé to nikomu nepřeji, a za druhé nemám zdaleka dostatečně důkladnou evidenci, takže tu nejpravdivější statistiku by dali dohromady porodníci a dětská lékařka. (Ale i kdyby byla, nevím, zdali by ji chtěli zveřejnit.)

Připomínám to jen proto, že psychicky dobře připravená maminka a kvalitní předporodní vyšetření a dobrá práce porodníků by měla mnohým komplikacím zabránit.

Zde chci upozornit na jednu důležitou věc: Dítě je osobnost v každé fázi vývoje. Od početí, tedy v prenatální fázi vývoje vnímá. Vnímá radost nebo zděšení matky, která právě zjistila, že je těhotná. Perfektně vnímá i dohadování rodičů jestli „si to necháme, nebo ne“. Stavby v rodině, hádky a nenávisť mezi rodiči stejně jako jejich vzájemnou lásku, úctu, respektování.



V této době se formuje chování dětí a jejich vztah k rodičům, na podvědomé úrovni zejména. Chci tím říci, že dítě se nevychovává až po narození, až když ho vidím a mohu ho případně zmlátit, vychovává se, i když na něj mohu zatím jen mentálně, a je to stejně důležité, ne-li více. Je známo, že dítě chtěné se chová k rodičům, svému okolí a k životu celkově podstatně lépeji (znamená to lépe než lépe a vynalezla to kolegyně češtinářka) než nechtěné. Mentální cesty do dětství, do období před narozením mnoho lidí absolvovalo, a dokáží barvitě a přesně popsat cítění a vnímání plodu a vývoj vztahu k oběma rodičům. Mnohé rodinné problémy mají svůj původ právě v tomto období.

Před porodem je možno využít bylin na usnadnění všeho. Na nervy, snazší průchodnost porodních cest, proti nadměrnému krvácení, pro snazší hojení, pro tvorbu mléka.

Jak nemám rád receptury, tady udělám výjimku:

Po jednom dílu:      *pampeliška list a kořen,*  
                              *řebříček květ nebo nat;*  
                              *mochna husí nať,*

po půl dílu:      *hluchavka květ*  
                              *jestřábina nat;*

pokud je potřeba posílit uklidňující účinek, můžete ještě 1/2 dílu vřesu.

V malých dávkách, asi 1 /2 polévkové lžice nebo malá špetka na 1 /4 l vroucí, 1 /4 h odstát, asi 2x denně, začít asi týden před plánovaným termínem. Tento čaj splňuje to, co jsem nahoře nadepsal, i to, co se o mě říká, že totiž umím jenom hořké čaje. Lze přisladit.

Ani po porodu není vhodné pro maminky ani novorozence absolvovat důkladnou čistící kúru; opět by to odnesl ten

nejslabší. Pokud byliny, pak ty, které jsou potřeba, tedy na laktaci, správné trávení a zažívání a čistící funkci střev a ledvin, nikoliv na uvolňování zplodin ze tkání, tedy žádné saponiny.

Vybíráme z následujících bylin: *Dobromysl, fenykl, anýz, jestřabina, yzop, meduňka, heřmánek, řebříček, kontryhel pampeliška, zlatobýl, vřes, benedikt*. Dávky jsou poloviční, spíše jako pro děcko. Část těch bylin dostává v mléce i kojenec, a nemělo by toho být moc. Jistě, že v některých případech může být potřeba i dalších bylin, to by se mělo ale řešit individuálně.

O výživě maminek a odstavování dětí jsem již svůj názor napsal a nechci se opakovat, připomínám jen, že to, co se říká o množství vápníku v mléce krav je velice nepřesný údaj, a že kozí mléko je stravitelnější, a že mnoho minerálů je v zeleninových vývarech a krémech. Ovoce je obecně dráždivější, zelenina nikoliv. Pokud si maminka dá během kojení kávu nebo čaj, může očekávat, že kojenec bude špatně spát, a bude plakat, protože spát chce, ač pro kofein nemůže. Také velice snadno vzniká drogová závislost u dětí matek, které si během těhotenství občas vezmou dávku, nemluvě o mentálním poškození. Doufám, že jednou legislativa přijde na to, že je zpozdlilé řešit kauzy typu „poprali se v hospodě a on mu vyrazil zub“, ale že bude právě z tohoto důvodu prosazovat protidrogovou represí.

## **Léčení, vyvětrání kouře z místnosti a změna životního stylu**

Je víceméně jedno, co léčíme. Dejme tomu nějaké kožní problémy, ale mohou to být migrény nebo zácpa, princip je stejný. Tedy dermatózy jsou způsobeny špatnou funkcí zažívadela, a z nich je to na prvním místě slinivka břišní a s ní játra.

To již jsme si řekli někde na začátku knihy a také jsme si řekli, že to současně znamená, že nejsou dostatečně fungující čistící orgány, tedy ledviny a opět ta játra. A že v tomto případě podáváme byliny, které zlepšují kvalitu práce jater a slinivky, a souběžně s tím i ledvin.

Pro lepší průběh léčby a rychlejší účinek se souběžně s tím doporučuje úprava diety. Znamená to, že se z jídelníčku vyškrtají potraviny, které těm orgánům vadí. Pacient přestává konzumovat nadbytek tuků, ovoce a ovocných šťáv, sladkostí vůbec, kontroluje kvalitu potravin podle hesla „třeba méně, ale lepšího,“ a začíná si hlídat pitný režim.

A výsledek se dostaví, kožní defekty se v prvním okamžiku poněkud zvýrazní, což je dobré znamení, a pak začnou ustupovat, až se ztratí úplně. Tím, že se ztratil kožní problém je klient vyléčen, opustí léčebný režim a vrhne se opět do původní diety, která mu ty problémy způsobila. A zcela zákonitě se po nějaké, relativně krátké době ukáže se stejným problémem, tváří se, jako by „reklamoval“ špatnou práci lékaře a léčitele a nahlas, aby si je nenaštval, protože je zrovna potřebuje, říká, že „ono se to vrátilo“.

Takže pro vaši informaci: Nevrátilo. To je úplně nový problém, ovšem ze série těch stejných předchozích. Léčitel, nebo i lékař, nakonec proč ne, ho opravdu vyléčil v tom jednom, konkrétním případě. A rozradostněný klient se opětovně

vrhá na původní dietu, která mu způsobí opětovný návrat původních problémů. Je to jasné?

Již pan Hippokrat (Hippokrates) který žil 460-377 před Kristem tohle věděl, a vyslovil „**pokud nejsi připraven změnit svůj život, není ti pomoci**“.

Jeden moudrý pán z Plzně to přirovnal k situaci, kdy, abychom neměli zakouřený pokoj si ho vyvětráme, a pak si tam opět zakouříme. Tady je lépe vůbec nekouřit, nebo, jinými slovy změnit životní styl, návyky, jídelníček a myšlení. Trošku se sledovat, když opakovaně pozoruji, že, dejme tomu ta mnohokrát doporučovaná půlka grepfruitu před snídaní mi způsobí, že se nejdříve „orosím“ a pak mám pálení žáhy, tak jsou to hned dva důvody, abych to pro příště nejedl a ani bych to neměl doporučovat ostatním. Také filtrovat informace, ty dobré si ponechat, ty druhé ignorovat. Příklad: Jeden klient z Řičan si stěžoval na trvalé zažívací problémy. Dali jsme osvědčené bylinné čaje, ze začátku to pomohlo, ale pak to bylo zase horší. Kroutil jsem hlavou, a pak jsem mu navrhl změnu jídelníčku. Skoro se na mne rozkřikl: „Vždyť já jím zdravě! My oba jíme“ - ukázal na svou manželku, která přišla se stejnými problémy - „podle té knížky od Kořínkové! A ona tam píše, že máme pít ovocné šťávy!“

„A nepálí vás po nich žáha?“ optal jsem se.

„Pálí,“ přiznal se. „Ale když je to tam napsaný?“

Mám kamaráda Karla. Kamarád Karel má stavební firmu a zdravotní problémy. Jako hlavní jsem našel ledviny a srdíčko. Nic zvláštního, to má dneska kdekdo. Jenže u něj se to lepší pomalu, neochotně. Mě to přirozeně vadí, protože si myslím, že už jsem se něco naučil a kamaráda si přeci budu opravovat přednostně. „Piješ ty čaje, Karle?“ optal jsem se podezíravě.

„Ale to víš, že jo, už jsem si na ně zvyk“` odpověděl upřímně.

Šel jsem za jeho ženou. A ona mi to práskla:

„Karel vstává v pět ráno (otřásl jsem se) aby to stihnul, on má moc práce. Já vstávám s ním a uvařím mu ten tvůj čaj, (takové ženy se dnes už nerodí), než se umeje a oblíkne tak je to hotový a on si ho vypije, než jde do práce. Domů chodí po šesté, ale je unavený. Tak mu zase vařím to pití od tebe, on zatím usne v křesle, pak to vypije, někdy něco ještě sní a jde spát.“

„Co blázníš, Karle, vždyť se uštveš, takhle se dohromady nedáš, ať dělám co dělám.“

„Copak můžu polevit, já táhnu firmu a celou rodinu, když něco nechám, jako bych vypadnul z branže. Společník je teďko ve špitále, až se vrátím, odpočnu si.“

„Až tě nappou do spacáku, myslím dřevěnýho, odpočineš si víc, a z branže taky vypadneš. Rodina i firma si na tebe po třech nedělích nevzpomene.To je ta jednodušší varianta, taky můžeš zůstat na vozejku.“

„Já vím, to máš těžký.“

„Já vím. Mám to těžký,“ myslím si v duchu. Moc práce, nebo těžká práce škodí, to se vědělo už dávno, a otrokáři na to chytali otroky, v dnešní době se na to najímají pracovní síly, aby se to množství rozředilo na víc beder, snáz se to unese. Až tohle pochopí Karel a jiní Karlové a změní životní styl, pak bude léčení radost.

## **Konečně to, co jste hledali! Stručný návod jak úspěšně léčit**

Tak ten tedy neexistuje! Nebo si myslíte, že lidstvo celou dobu co je na světě hledalo kámen mudrců, umění léčit a elixír věčného mládí nebo jak se to v danou chvíli jmenovalo, nemohlo to najít a vy se to konečně teď dočtete v laciné brožurce? Pche! To jsem měl o vás lepší mínění, tím spíš, že jste to dočetli až sem! To znamená, že jste gramotní! A nevšimli jste si, za všechny ty stránky, že zázračný elixír je v celkové harmonii všech tělesných orgánů? A trochu lásky k tomu, aby nebyly rakoviny a ostatní trápení? Ne? Tak na začátek a znova!

Už naši předkové říkali, že od strachu, nebo leknutí se v něm srdce zástavilo, nebo nemohl ani dýchat. A také věděli, že od radosti srdce poskočí a dýchá se volně. Takže první recept: Radost.

Znáte Mariána Mudrocha? Je to doktor, který léčí - a dobře - energií. A on říká, že mezilidské vztahy jsou jen otázkou kvality ledvin. A já nesouhlasím s kdejakým doktorem, myslím, že na to mám právo, ale s tímhle doktorem souhlasím. Tedy opatrovat ledviny, proplachovat je a mít se s nimi i lidmi rád.

Souhlasím ještě s jedním Doktorem. S Martinem. Je to člověk, pro kterého jsem míchal čaje ještě před Atlantou, a dělal jsem to rád. Když se vrátil se dvěma zlatými za rychlostní kanoistiku, byl jsem mezi prvními, komu je přinesl ukázat. Ten třetí recept je od něj: Umět zabrat a umět odpočívat.

Po předcích, po Mariánovi a Martinovi ještě něco ode mne. Někde jsem vám napsal, že člověk je jenom trávicí roura opatřená pohybovými a pohlavními orgány, a od jejich kvality

se odvíjí kvalita celého života. Mám vám ještě napovídat? Udržujte je v chodu tak dlouho, jak jen to bude možné.

*Někde v těchto místech se obvykle píše nějaký doslov. Nemyslím, že bych nutně musel nějaký psát, ale když jsem se netrefil s tím úvodem, tak bych to měl nějak vyžehlit. Tak vám povím, co mi řekli mí známí:*

*Kamarádka ze Žďáru mi jednou řekla, že současná úroveň bylinářství je někde tady, a špičkou boty namalovala na zemi čáru. A já že to svými jinými názory a způsoby a úspěšností léčení posouvám někam sem - a namalovala podobnou čáru o kus dopředu.*

*A jeden můj dobrý známý mne varoval, abych tohle nevydával. Rozpoutám tím vlnu souhlasu i nesouhlasu.*

*A to je to, co jsem chtěl. Děkuji vám, že jste to dočetli až sem.*

*Vánoce 1999.*

*Přepracováno, upraveno a doplněno o Vánocích 2010.*

*Roman Kindl*

# Příběhy pacientů

## Setkání se Šamanem

*Romana Kindla znám od roku 2001, kdy jsem si přečetla jeho první vydání knížky „Netradiční bylinkář“ a knížka mě natolik zaujala a pobavila, že jsem se rozhodla k léčiteli, spíše Šamanovi zajít. V té době jsem nepocítovala zdravotní problémy, ale byla jsem zvědavá, jak taková konzultace probíhá a zajímalo mne, jak na tom jsem. K mému údivu vyjmenoval moje povahové rysy, řekl mi, na co trpím a co mám oslabené – vše souhlasilo a navíc i s diagnózou od mého zubaře pana doktora Bendy. Jelikož diagnózy se shodovaly, pochopila jsem, že dobrý diagnostik a navíc s jasnovidnými schopnostmi může příčiny potíží stanovit lépe a daleko dříve, než se objeví závažné choroby.*

*K němu do ordinace jsem pak chodila tak 2-3x ročně pro bylinky a dělalo mi to moc dobře. Dodržovala jsem jeho dietu (omezení sacharidů), což se nakonec ukázalo jako skvělá očista těla a příprava na miminko. Pan Kindl mi také naordinoval bylinné čaje šité na míru v těhotenství a před porodem mi dal byliny na uvolnění porodních cest. Proto jsem **prožila bezbolestný a naprosto přirozený porod** - bez medikace a nástřihů!!*

*A zde je pro Vás jedna konkrétní příhoda z ordinace Romana Kindla:*

*Když jsem přišla zase po čase na kontrolu, bylo to asi v polovině těhotenství, měla jsem už 14 dní modřiny na pažích a nohách, ale protože jsem to nepovažovala za zdraví nebezpečnou věc, tak jsem se o tom ani nezmiňovala. Navíc jsem měla dlouhé rukávy i nohavice, takže modřiny ani vidět nebyly. Pan Kindl si sedl ke svému stolu a ani se na mě nedíval, ale soustředil se a řekl:*

*„No, ženská, co uděláme s těma vašima modřinama ?????“*

*Tak jsem překvapeně odpověděla:*



*„Že to opravdu nechápu, ale že z ničeho nic a už asi dva týdny mám všude modřiny a nechtějí zmizet!!“*

*A on na to: „No dobře, dáme Vám něco na játra a bude to v pořádku.“*

*Pečlivě mi vybral jednotlivé byliny do speciální směsi a po třech dnech pití čaje se modřiny zcela ztratily. Později, na semináři pana Kindla, jsem se dověděla, že játra mají ve správně cévy a řídí opravy krevního řečiště...*

*Bylinky mi v životě opravdu moc pomohly a od té doby je pítí bylinných čajů součástí mého životního stylu.*

*V Praze dne 26.února 2011*

*Klientka M. Lněničková*

## **Diagnóza na dálku**

*----- Original Message -----*

*From: J.Fanta*

*Sent: Sunday, January 09, 2011 8:31 PM*

*Můj milý Guru,*

*to že nemohu být s Vámi může být k něčemu dobré... Tak mějte hezký nedělní večer a přeji Vám klidný začátek týdne..*

*Pa pa Fantik*

Nedávno mi kamarád připomněl příhodu, která nás oba, s odstupem času, pochopitelně, dobře pobavila.

Bylo léto, pěkné horko, tak jsme se domluvili, že si dáme pivo.. Povídáme si o všem možném, tak jak to velcí kluci u piva dělávají...

Pak mi kamarád povídá:

„Hele Guru, moje teta má velké zdravotní problémy, šíleně vysokou sedimentaci, během dne horečky... bohužel už jí taky vzali žlučník - nedala si poradit, nějaké problémy se srdíčkem.... zkrátka taková směsice zdravotních problémů.... Ale furt nemůžou přijít na to, proč má tak vysokou sedimentaci a teploty...“

„Hmm“, povídám, „tak se na ní podíváme, ne?“

„No jasně, jen je 40 km za Prahou a já jí sem nedostanu... ona věří jenom doktorům.“

„Já jí tu nepotřebuju, mám Vás..!“

Chvilí koukal jak pes na párek, tak jsem odložil pivo a začal... Zavřel jsem oči a povídám:

„No jo, to je ta cysta na ledvině, ta tam dělá ty problémy..“

Když jsem oči otevřel, tak vidím, že pes kouká na párek stále a vyděšeně povídá:

„Co mi to děláte!? Vždyť mi naskákala husí kůže po těle a chlupy mi stojí i na zádech!!!“

No, měl pravdu, byl v kraťasech.... a stát u zdi a mít barvu, tak je z něj prima malířský váleček...

Nedlouho poté mi řekl, že tetě volal a ta mu potvrdila, že má skutečně cystu tam, kde jsem řekl, ale podle lékaře to není třeba řešit.....

## O autorovi

**Roman Kindl** (Sagittarius, 1943) pracuje v „bylinařině“ asi od sedmdesátých let amatérsky a profesionálně od r. 1990. Je uznávaným bylinářem a diagnostikem. Ve svém bylinářství v Praze se už mnoho let denně věnuje svým klientům a v prodejně nabízí kromě kvalitních bylin i oleje, masti, tinktury, potravinové doplňky, vitaminové a minerálové přípravky, přírodní barvy na vlasy, léčitelské pomůcky, přírodní kosmetiku a další. Do svého obchodu si Roman Kindl vybírá zboží sám a preferuje pouze kvalitní přírodní výrobky.

Léčil i v zahraničí, v Turecku, Thesaloniki (Řecko), Mazatlán (Mex), New York, Chicago (USA), v Itálii. Dojíždí za ním klienti z různých zemí. Napsal knížku o léčení „NETRADIČNÍ BYLINKÁŘ“ (Vánoce 1999) (beznadějně rozebraná) a „NETRADIČNÍ KUCHARKA“ (Vánoce 2003), která se také vyprodala. Sám sestavil harmonizační a čistící čaj „Kindlova čistící bylinná směs“ známá též jako „Harmony tea“ pro čištění těla v celé šíři potřeb. Pracuje na dalších. (Čaji i knize). Majitel ochranné známky „ARBOVITAL“, spolu s panem Jiřím Kubešem spolumajitel fy. Harmony tea, s.r.o.

Mnohokrát byl pozván do různých pořadů v televizi (10 stupňů ke zlaté, Receptář, Šťastný domov..), byl o něm natočen televizní film a býval hostem v rozhlasových stanicích Praha 1, Regina a Frekvence 1 a také poskytl rozhovory pro několik časopisů.

Kromě samostudia absolvoval i studium na Farmaceutické fakultě University Karlovy v Hradci Králové, obor Léčivé rost-

liny. Také absolvoval kurs na Filipínách u vyhlášeného léčitele Alexe Orbity, který operuje holýma rukama. R. Kindl toto nedokáže, ale umí pracovat s energiemi. Sylva method Mind control, Reiki .. Dále má své roky vypracované diagnostické metody, je velmi vyhledávaným diagnostikem i bylinářem. Roman Kindl vybírá speciální kombinaci jednotlivých bylin pro každého klienta zcela individuálně a to na základě aktuálního stavu pacienta, diagnózy, kterou je schopen si stanovit sám a přihlíží i k ročnímu období. Neodmítá spolupráci s jinými (některými) léčiteli i lékaři. Obráceně to platí také, někteří lékaři i léčitelé k němu posílají své klienty a pacienty pro odlišný druh léčby, nebo podpůrnou léčbu bylinami. Pracuje v prostorách svého bylinářství a pokud byste se k němu rádi objednali, je nutná telefonická objednávka předem.

Obvykle 2x do roka, na jaře a na podzim pořádá v Praze „Seminář“, kde učí své posluchače to, co sám umí; tj. rozpoznat základní příčiny zdravotních poruch, způsob diagnostikování, práce s kyvadlem a virgulemi, výběr bylin, základy zdravé výživy, určení diagnózy a návrh fytoterapie každému účastníku. Seminář je postaven tak, aby i laik byl schopen porozumět a pochopit, naučit se vše potřebné. Více informací najdete na stránkách [www.BylinarstviKindl.cz](http://www.BylinarstviKindl.cz).

# LÉČITELSKÝ SEMINÁŘ

vede bylinář a diagnostik  
pan **Roman Kindl**

---

## Obsah semináře :

1. Základní příčiny zdravotních poruch
  2. Diagnostikování
  3. Práce s kyvadlem nebo virgulí
  4. Výběr bylin a určení vhodnosti
  5. Základy zdravé výživy
  6. Určení diagnózy a návrh fytoterapie  
každému účastníku
- 

Dvoudenní (víkendový) seminář probíhá v Praze, pravidelně na jaře a na podzim a pokud byste měli zájem ho absolvovat, můžete se domluvit přímo v prodejně pana Romana Kindla na telefonním čísle:

**BYLINY KINDL**  
**Řeznická 13, 110 00 Praha 1**  
telefon: 222 130 886,  
e-mail: [info@BylinarstviKindl.cz](mailto:info@BylinarstviKindl.cz)

[www.BylinarstviKindl.cz](http://www.BylinarstviKindl.cz)

# KINDLOVA ČISTÍCÍ BYLINNÁ SMĚS

**Velmi oblíbená, voňavá a chutná bylinná směs !**

---

Kindlova čistící bylinná směs, známá též jako HARMONY TEA, je vhodná pro období, kdy je tělo potřeba vyčistit a celý organismus harmonizovat. Lze ji užívat neomezeně během celého roku. K vyváženosti všech tělesných funkcí dochází pravidelným denním pitím, alespoň po dobu šesti týdnů. Směs je vhodná jako podpůrný prostředek při některých klasických medicínských léčebných postupech, hlavně v oblasti péče o trávicí systém a při péči o kůži. Její čistící schopnost ocení zejména lidé s exponovaným povoláním, jako jsou práce v zakouřeném prostředí, práce s laky a barvivy apod. Účinek bylinné kúry příznivě ovlivní některé druhy negativních psychických stavů. Je vhodná před plánovaným těhotenstvím. Pro zlepšení kvality pleti je možné bylinnou kúru využívat ve formě koupele.

---

Tuto bylinnou směs si můžete objednat  
ve vzorkové prodejně se zásilkovou službou:

**BYLINY KINDL**

**Řeznická 13, 110 00 Praha 1**

telefon: 222 130 886, e-mail: [info@BylinarstviKindl.cz](mailto:info@BylinarstviKindl.cz)

**[www.BylinarstviKindl.cz](http://www.BylinarstviKindl.cz)**

tento recept jsem dostal e-mailem:

# Tinktura proti klíšťatům

## Návod na přípravu

---

Složení: 1 pytlík rozmarýnu, 1 lžíce bílého vinného octa, 1 l vody

### Postup přípravy:

1. 1 litr vody přivedeme do varu
2. Odstavíme a vložíme rozmarýn, louhujeme do vychladnutí
3. Po vyluhování a vychladnutí přefiltrujeme a přidáme 1 lžíci bílého vinného octa
4. Uchováme v ledničce

### Návod na používání:

1. Tinkтуру naplníme do prázdného rozstřikovače (např. po okeně)
2. Před vycházkou do lesa nebo na zahradu po těle rozstříknout tinkturu

Tento přípravek je naprosto 100% účinný.  
Žádné klíště se nepřechytne.

---

**BYLINY KINDL**  
**Řeznická 13, 110 00 Praha 1**  
telefon: 222 130 886  
e-mail: [info@BylinarstviKindl.cz](mailto:info@BylinarstviKindl.cz)  
[www.BylinarstviKindl.cz](http://www.BylinarstviKindl.cz)

*Poznámky:*



Roman Kindl  
Netradiční bylinkář

ISBN 978-80-904894-0-0

Vydal Roman Kindl v červnu 2011, v Praze  
www.BylinarstviKindl.cz  
e-mail: info@BylinarstviKindl.cz

Upravené a doplněné vydání  
Náklad 5.000 výtisků

Obálka: M.Lněničková (foto, grafická úprava)  
Kresby: Roman Kindl  
Fotografie: archiv autora  
Barevná fotografie v příloze (2008): V.Holic

Tisk: tiskárna Dvořák, Dobříš



**Dr. Popov**  
přítel vašeho zdraví

## PSYLLIUM Dr. Popova

Doplněk stravy  
**dokonale vyčistí vaše tělo**

Psyllium Dr. Popova je vynikající přírodní vláknina

- podporuje správné vyměšování, změkčuje stolicí
- skvělé při nadváze
- zahání pocit hladu, dokonale čistí trávicí ústrojí
- při zvýšené hladině cholesterolu a cukru
- vyzkoušejte též **Psyllium kapsle Dr. Popova** nebo **Psyllicol® Plus**  
- výborně ochucené Psyllium Dr. Popova s bifidobakteriemi

## Bylinné čaje Dr. Popova

zahřejí a pomohou

**Islandský vánek®** (doplněk stravy) • pro období nachlazení a kašle

**Redukční čaj Otylka®** (doplněk stravy)

- potlačí chuť k jídlu, urychlí spalování tuků a cukrů

**Univerzální čistící čaj Dr. Popova** (doplněk stravy)

- odstraní toxické odpady z těla, pročistí organismus

... a mnoho dalších originálních čajů Dr. Popova

## Bylinné masti živá voda pro vaši pleť

**KONOPELA® - konopná mast**

- mast s obsahem konopného oleje
- při ekzémech, psoriáze, na suchou, svědivou nebo drsnou pleť

**Měsíčková mast Dr. Popova**

- při křečových žilách

**Kostivalová mast Dr. Popova**

- čistí, regeneruje a vypíná pleť
- skvělá při namoženém pohybovém aparátu, při otocích a výronech

... a mnoho dalších originálních mastí Dr. Popova

Výroba a distribuce: **Dr. Popov s.r.o.**, Plzeňská 857, 348 15 Planá  
tel.: 374 616 450, fax: 374 616 460, e-mail: info@drpopov.cz, e-shop na [www.drpopov.cz](http://www.drpopov.cz)



# Majoránka

## – bylinka šťastného domova

Otevři laskavou náruč mateřskou...

O majorance se píše už v Matthioliho herbáři (16. stol.): „*Mariánka je složení ušlechtilého a spanilého. Sází se v zahrádkách do kbelíků ne tak pro jídlo a pokrm, jako pro rozkoš k děláni věnců a kytek. Je to bylinka vonná, rozkošná s množstvím ratolístek.*“ Dodnes majoránku pěstujeme na zahrádkách, nejen pro radost, ale i jako výtečné kuchyňské koření a léčivku. K léčení se užívá její nať s vonnými silicemi bohatými na minerální látky, zvláště na železo. Majoránka uklidňuje, posiluje nervy, zahání úzkost a deprese, podporuje dýchací systém a trávení, tlumí křeče, nadýmání a průjem, působí protizánětlivě, dezinfekčně, močopudně, potopudně a osvědčuje se také při menstruačních a klimakterických potížích. Zevně pomáhá při ústních zánětech, bolestech zubů nebo při akné (spolu s květy slézu). Tyto uvedené účinky v koncentrované podobě nabízí také **éterický olej majoránkový Original ATOK**, oblíbený prostředek aromaterapie.

V duchovní rovině nás ženy majoránka nabádá k pravému ženství a mateřství: Otevři dokořán svému muži a dětem svou voňavou, laskavou a konejšivou mateřskou náruč; ať je tvá ruka pohladí, tak jako zavoní domovem majoránka v bramboračce od babičky.

### ÉTERICKÝ OLEJ MAJORÁNKOVÝ

Působí antisepticky, tiší bolest, stimuluje zažívání - pomáhá při nadýmání a křečích, podporuje trávení a chuť k jídlu, působí pro-  
jímavě, má příznivý vliv na dýchací systém -  
zprjemňuje dýchání, usnadňuje vykašlávání  
a ulevuje při nachlazení, má sedativní účinky,  
uvolňuje, zklidňuje a posiluje nervy, tlumí úz-  
kost, zármutek, hysterii, nespavost a nervové  
tiky, snižuje sexuální aktivitu, upravuje men-  
struaci, tonizuje, hojí podlitiny.



### Tipy pro děti a maminky

Malým dětem od jednoho roku pomáhá slabší majoránkový čaj při  
bolení břicha a kašli a rýmě (dá se kombinovat s kmínem, fenyklem,  
anýzem či badyánem) spolu s majoránkovou nosní masťou k ošetřová-  
ní podrážděné a vysušené nosní sliznice.

Majoránka používaná v malém množství jako koření nevedí ani tě-  
hotným, vnitřně jako lék by se však v těhotenství neměla užívat, při  
předávkování může podráždit sliznice, trávení a nervový systém.  
Éterický majoránkový olej by se v těhotenství neměl používat vůbec.



### PMS - uklidňující

Masážní olej pro zklidnění  
projevů premenstruačního  
syndromu s obsahem  
éterického oleje  
majoránkového. Uvolňuje  
svalstvo vnitřních orgánů,  
zmiňuje křeče a bolesti před  
a při menstruačním cyklu  
a blahodárně působí  
při psychickém vypětí  
a vnitřní nerovnováze.

### MAJORÁNKA

#### LIDOVĚ:

maděránek  
majiránek  
marjánka  
marijánka  
voněkras

## PRODUKTY OBSAHUJÍCÍ MAJORÁNKU

Original  
ATOK  
Aromatherapy cosmetics

### ZUBNÍ OLEJ

Zubní a vyplachovací  
oleje jsou přirozenými  
ekvivalenty zubních  
past a ústních vod.  
Dle mnohých odborníků  
mohou některé složky  
zubních past negativně  
působit na dásně a zubní  
sklovinu, narušovat  
ústní mikroflóru  
a dráždit sliznice. Olejové  
preparáty ústní hygieny  
naproti tomu působí  
velmi jemně a šetrně.  
Oblíbenou součástí této  
řady jsou také speciální  
balzámy na rty.

### MASÁŽNÍ OLEJ NA BOLESTI ZAD

Prohřívá, celkové  
zklidňuje, tlumí bolesti  
svalů, napomáhá hojit  
podlitiny, uvolňuje  
namožené a ztuhlé svaly,  
působí sedativně,  
zklidňuje nervové napětí.

### ANTICHRAPIN

Pomáhá proti chrápání,  
uklidňuje a navozuje  
příjemný spánek.  
Pro příjemné usínání.  
Směs lze také přidávat  
do koupelových, masáž-  
ních a jiných neutrálních  
preparátů.

## Majoránková nosní mast

**Majoránková nosní mast při rýmě:** 1 lžičku čerstvě vylisované  
šťavy z majoránkové nati rozetřeme s 5 lžičkami bambuckého  
(nebo kvalitního kuchyňského) másla a při rýmě vtíráme do  
nosu. Další variantu masti připravíme smícháním 1 lžičky mě-  
síčkového macerátu **Original ATOK** se 3 lžičkami rozeřátého  
bambuckého másla **Original ATOK** a 3 kapkami éterického  
oleje majoránky **Original ATOK**, vše necháme v chladu ztuh-  
nout. Obě masti uchováváme v lednici. Jsou vhodné i pro děti od  
1 roku, pro kojence použijeme při rýmě nosní olej **Baby Original  
ATOK** s heřmánkem.



## Co je Original ATOK

Značka Original ATOK  
představuje **českou**  
aromaterapeutickou **kosmetiku**  
s **mnohaletou tradicí**,  
je jímž výrobcem je  
společnost Cosmetics ATOK  
International s.r.o.  
Výrobky jsou známé v Česku  
i v mnoha zemích Evropy.  
Značka Original ATOK prezentuje  
**vysoce kvalitní kosmetiku**  
nabízející **komplexní systém**  
**přírozené péče o celé tělo.**



[www.originalatok.cz](http://www.originalatok.cz)  
[www.kosmetika-atok.cz](http://www.kosmetika-atok.cz)

*Jemná péče o tělo, radost z vůní pro duši!*



VÝROBKY Z NEJKVALITNĚJŠÍCH SUROVIN, KTERÉ PROCHÁZEJÍ PEČLIVOU KONTROLOU V LABORATORĚ

#### RAKYTNÍKOVÝ ČAJ

Vitaminová bomba s vysokým podílem plodu rakytníku. Rakytník je významným přírodním zdrojem vitamínu C a A, má příznivé účinky na celkovou odolnost organismu, zejména při chronických onemocněních.



#### HEPČÍK S ECHINACEOU

Bylinná směs s komplexním účinkem při nachlazení, opakovaných rýmách a podrážděném nosohltanu. Čaj je vhodný k pitným kúram v době výskytu chřipek.



#### RAKYTNÍKOVÝ SIRUP

S POMERANČOVOU PŘÍCHUTÍ A FRUKTÓZOU Rakytník posiluje obranyschopnost organismu, příznivě působí na regeneraci tkání, podporuje dobré zažívání. Je bohatý na přírodní vitamíny, stopové prvky a mastné kyseliny. Sirup obsahuje pouze fruktózu, je vhodný i pro diabetiky.



#### BRUSINKA PLOD MRAZEM SUŠENÁ

Lyofilizovaný (mrazem sušený) plod brusinky zachovává maximum účinných látek, oproti běžně prodávaným kandovaným brusinkám neobsahuje cukr. Příznivě působí na močové cesty.



#### ČISTIČÍ S ČERVENOU ŘEPOU

Slouží k pročistění organismu, dodávají tělu cenné minerály, zlepšují látkovou výměnu a podporují vylučování škodlivých látek z organismu. Vhodné po užívání antibiotik nebo jiných léků. Zvyšují činnost jater, ledvin a střev.



#### SEDMIKVÍTEK

Sedmero kvítí s vůní a chutí citronellové trávy. Lahodný čaj pro osvěžení, dobrou pohodu a chvíle oddechu. Ideální pro pití během celého dne.



Objednávejte v našem ESHOPU

[www.gresik.cz](http://www.gresik.cz)

Výrobky můžete také zakoupit ve všech dobrých bylinářských a lékárnách. Vyzkoušejte i další z více než 300 druhů výrobků firmy Valdemar Gresík - Natura: bylinné, ovocné, černé, červené a zelené čaje, kávu, koření, bylinné kapky a sirupy, bylinné bonbony, masti, rostlinné silice, potravinové doplňky a jiné.

Valdemar Gresík - Natura s.r.o., Saská 134/60, Děčín X, tel: 412 528 020, e-mail: eshop@gresik.cz

**Saloos** | 1. výrobce certifikované přírodní bio kosmetiky v České republice  
naturcosmetic

## Když si kůže neví rady...

- dokonalá hydratace pro suchou pokožku
- velmi vhodné na kožní problémy, ekzémy a lupénku
- antibakteriální, protizánětlivé a regenerační účinky
- vhodné i pro jemnou a citlivou pokožku dětí
- bez syntetických konzervantů, vonných látek a barviv

K dostání v lékárnách, zelených lékárnách, bioprodějnách, bylinkářstvích, dárkových prodejnách atd.

[www.saloos.cz](http://www.saloos.cz)



## U Džoudyho

místo k zastavení

### Knihkupectví \* Čajovna E-shop \* Přednášky \* Výstavy

**Nabízíme Vám: Širokou nabídku knih z mnoha oblastí**  
Psychologie • Holistická medicína a zdraví • Spiritualita východní i západní  
• Astrologie, numerologie, tarot • Bioenergetická cvičení  
**Největší výběr relaxačních CD s možností samostatného kvalitního poslechu**  
Andělská a etnická hudba • Hudba na léčení, reiki, masáže a čakry • Hudba k meditacím (Osho a další)  
**Tarotové karty** cizojazyčné i domácí • **Obrazy** k potěšení duše  
Léčivé kameny, solné lampy, vonné tyčinky a oleje • Přívěšky, náhrdelníky, náramky z drahých kamenů  
**Esoterické a meditační pomůcky • Bylinné čaje**  
**Příjemné posezení v čajovně • Sypané čaje (více než 100 druhů) • Prodej čajového příslušenství**

#### Kde nás najdete:

U Džoudyho (ANO spol. s r.o.)  
Jugoslávská 7/670, 120 00 Praha 2  
(stanice metra I.P. Pavlova)  
[www.udzoudyho.cz](http://www.udzoudyho.cz)

#### Výhody nákupu:

- kamenná prodejna a čajovna přímo v centru Prahy  
- 5% sleva pro členy Klubu U Džoudyho  
(slevu lze uplatnit v kamenné prodejně nebo čajovně)  
- 10% sleva na zboží zakoupené přes e-shop

#### Knihkupectví U Džoudyho:

Tel.: 212 341 274  
**Otevírací doba:**  
Po - Pá 09.00 – 19.00  
So 10.00 – 14.00  
Ne zavřeno

#### Čajovna U Džoudyho:

Tel.: 212 341 277  
**Otevírací doba:**  
Po - Pá 11.00 – 22.00  
So 11.00 – 22.00  
Ne zavřeno





# Ing. JANA HOLICKÁ

Harmonizační centrum Johanka

náměstí Přemysla Otakara II. č. 11  
370 01 České Budějovice

tel.: +420 777 259 084

[www.johanka.eu](http://www.johanka.eu)

## TERAPIE:

Bachovy květové esence  
Esence volně žijících zvířat WEAE  
Reflexní terapie a diagnostika  
Kineziologie, psychické příčiny nemocí

## KURZY A PŘEDNÁŠKY:

Bachovy květové esence a aromaterapie  
Esence zvířat WEAE  
Harmonizační kurzy pro ženy  
Reflexní terapie

# ALTERNAMEDICA

poradna pro léčbu  
přírodními prostředky

## Prodejna

Po - Čt 10.00 - 17.30

[www.AlternaMedica.cz](http://www.AlternaMedica.cz)

Křejského 1507  
149 00 Praha 4

tel.: 242 488 980  
603 422 680, 272 931 854  
e-shop + velkoobchod

[alternamedica@email.cz](mailto:alternamedica@email.cz)



Kosmetika a produkty  
Mrtvého moře

[www.MrtvemoreDoma.cz](http://www.MrtvemoreDoma.cz)

JAROSLAV DUFFEK  
Za Hládkovem 678/16  
169 00 Praha-Střešovice

Tel.: 220 517 202  
mob.: 776 153 113



# Lenka Lippertová Suchardová

Numerologie, osobní růst, psychoterapie

Práce s tělem i duší - pochopení vlastního fyzického těla, myšlení, jednání, prožívání a reakcí, odstraňování zastaralých vzorců, pročištění pohledu na sebe i ostatní, hodnotnější využívání sebe sama k dosažení osobního úspěchu, péče o zdraví, životospráva, uvolnění napětí, stresu, strachu, agrese ....

## Poradenství:

individuální, partnerské, týkající se dětí, situační, personální

**Kurzy numerologie:** 3 stupně: Sebepoznání - Vztahy - Zdraví

**Firemní vzdělávání, otevřené semináře, přednášky na téma:**

Sebepoznání a rozvoj - Zvládání mezilidských vztahů na pracovišti i v osobním životě -  
Mysl, tělo a stres - Vliv emocí - Fyzické zdraví a duševní pohoda - Způsoby chování  
- Autokoučink - Typologie (vhodné pro pracovníky HR) a další

Kontakt a podrobnější informace se dozvíte na:  
tel. 775 685 817; 728 254 404

[www.numerologie-suchardova.eu](http://www.numerologie-suchardova.eu)

síla  
vitalita  
detoxikace  
špičková výživa  
ochrana před patogeny

## Febico BIO chlorella A<sup>+</sup>

BIO Febico chlorella obsahuje vysoce kvalitní a lehce vstřebatelné aminokyseliny důležité pro stavbu bílkovin. Chlorella poskytuje tělu železo, zinek, vitamíny A, C, B12, Beta karoten a velké množství chlorofylu, který zlepšuje stav krve a účinně působí proti plísním v organismu. Více informací najdete na stránkách

[www.BRETBACH.cz](http://www.BRETBACH.cz)





Motto: „Největší poklad světa máme ve svém srdci...“  
a opravdu moudrý člověk o něj co nejlépe pečuje. Proto je právě antická bohyně moudrosti Minerva symbolem  
velké výstavy, na níž najdete pod jednou střechou známé odborníky na tělo a duši.

## Výstava zdraví a esoteriky se koná každého čtvrt roku



v Michnově paláci na Malé Straně, Újezd 450/40, Praha 1  
(součást Tyršova domu, poblíž lanovky na Petřín)

# Minerva

V roce 2011  
se Minerva bude konat v následujících termínech:  
1.-2. 10., 2.-4. 12., od 10.00 do 18.00

Na Vaši účast se těší: Agentura ERDELIN, Na Pořiči 27, Praha 1  
tel.: 777 556 871, fax: 222 310 031 e-mail: erdelin@volny.cz

[www.minervazdravi.com](http://www.minervazdravi.com)



119,60 £

