

Metody přípravy

Nálev, čaj

Při dávkování bylin dodržujeme uvedená množství. Pro horký nálev svaříme vodu, počkáme půl minuty, byliny rozsypeme po hladině a 15 minut nebo do zchladnutí necháme za občasného míchání vyluhovat. Můžeme ale nechat louhovat i přes noc.

Této metodě se dává přednost u listů a květů, které do tekutiny snadno uvolňují účinné látky, zvláště pak vitaminy a prchavé složky. Nesmíme ale zapomenout nádobu přikrýt. Použijeme porcelánovou nebo skleněnou konvici či hrnec s poklicí a nejčistší vodu, kterou máme k dispozici. Voda s vysokým obsahem vápence, tedy tvrdá, může rostlinám zabránit v úplném uvolnění jejich aktivní složky.

Scedíme nálev do šálku a vypijeme studený či vlažný, v případě rýmy a kašle horký. Nápoj lze osladit medem či hnědým cukrem, aby byl chutnější.

Pokud je to možné, nálev připravujeme čerstvý každý den a nepoužitou část uchováme v chladničce. V případě potřeby jej lze ohřát ve skleněné nádobě.

Odvar

Při přípravě dodržujeme určené dávkování bylin. Sušené byliny vložíme do emailové či skleněné nádoby se studenou vodou. Přiklopíme poklicí a pomalu přivedeme k varu. Pak zmírníme plamen a mírně svařujeme na polovinu původního objemu. Necháme stát přikryté 3 minuty nebo do zchladnutí.

Tato metoda se používá pro tvrdší části rostlin, jako jsou kořeny, kůra a semena, které předem roztlučeme či rozmačkáme, aby se snáze uvolnily aktivní látky. Využívá se také pro zelené části rostlin, pokud je z nich potřeba získat minerální soli.

Scedíme a užíváme s medem nebo s hnědým cukrem. Ideálně připravujeme denně čerstvý; pokud to není možné, uložíme do chladničky, kde by odvar měl vydržet až tři dny.

Sirup

Sirupy se používají k potlačení nepříjemné chuti bylin, zvláště pro děti. A také pro to, aby se lépe užívaly léky proti kašli.

Uvedeme do varu 570 ml vybraného nálevu či odvaru s 30 až 60 ml medu, až směs sirupovitě zhoustne. Necháme zchladnout a uchováme v chladničce. Sirup sice nevydrží tak dlouho jako směs připravená s cukrem, je však zdravější.

Obklady

Obklad se používá k aplikaci bylinek přikládáním na pokožku. Pro teplý obklad namočíme lněný nebo bavlněný hadřík do horkého odvaru či nálevu a přiložíme na postiženou část tak teplý, jak nemocný snese. Přikryjeme jej igelitem a složeným ručníkem či přikrývkou, aby se udrželo teplo. Po zchladnutí vyměníme za nový nebo dáme na igelit ohřívací láhev.

Studený obklad připravíme stejně, jen ho necháme před použitím zchladnout.

Obklady – kataplasmata

Tento obklad je podobný výše uvedenému, nepoužívá se však odvar, ale přímo rostlinné části. Rozmělníme či rozdrtíme části rostlin, ohřejeme je v nádobě nad vroucí vodou nebo smícháme s malým množstvím horké vody.

Vzniklou kaši nanese se co nejteplejší přímo na kůži, kde ji připevníme gázovým obvazem.

Používáme-li sušené byliny, nejprve je rozmělníme na prášek a s malým množstvím vroucí vody umícháme pastu. Pokud je již předem zřejmé, že pasta bude kůži dráždit, nanese se jí na pokožku mezi dva hadříky.

Kataplasmata jsou účinnější než obklady a používají se ke stimulaci krevního oběhu, zmírnění bolesti nebo urychlení hojení kožních zánětů. Kataplasmata vpraví do těla aktivní složky bylin a neovlivní přitom před dosažením cílového místa působení zaživací ústrojí.

Poznámka: Nepřinášíme návod na přípravu prášků, tinktur, silic a mastí, které v domácím prostředí vyrobit lze, ale je to časově a materiálově poměrně náročné. V mnohých případech navíc potřebujeme další prostředky z lékárny.





Akné



Akné se objevuje až u osmi procent lidí, kteří měli v mládí hladkou pleť. Ačkoli se spojuje zejména s dospíváním, vyskytnout se může v každém věku.

Jak se projevuje: Toto chronické onemocnění kůže obličej, zad, hrudníku a dalších částí těla se projevuje zarudlými pupínky a puchýřky. Nejobvyklejší formu charakterizují hrbolky s hnisavým vrcholem, v závažnějších případech se pod kůží objeví shluky bolestivých dutinek naplněných tekutinou, po nichž zůstávají jizvy.

Co je způsobuje: Akné vzniká, když se v mazových žlázkách a kořincích chloupků a vousů tvoří příliš mnoho mazu. Ten může vytvářet tuhé zátky, které ucpou póry, a tak vzniknou zarudlé pupínky. Příčinou může být hormonální nerovnováha, běžný problém u dospívajících. Může to ale být i stres, některé léky (steroidy) či hormonální antikoncepce.

Prevence: Denně se mýt obyčejným mýdlem a vodou, jíst vyváženou stravu, vynechat jídla, po nichž zpozorujeme výskyt akné, užívat kosmetiku s označením nemastná a nevyvolávající akné, nemačkat si uhry – zhoršuje to zánět a zanechává jizvy, nepotírat uhry lihem.



Jak se ho zbavit

- Po umytí opláchněte pleť nálevem z **rmence** (římského heřmánku), který čistí, **řebříčkem**, jenž napomáhá vylučování toxinů, antiseptickou **šantou**, uklidňující **levandulí** nebo **tymiánem**, který ničí choroboplodné zárodky.
- Místa s akné pokapejte neředěnou citronovou šťávou, abyste zničili choroboplodné zárodky, ochladili zánět a zvýšili krevní oběh.
- Aplikujte **měsíčkovou mast**, aby **ustoupil zánět** a **urychlilo se hojení**.
- Proberte si svůj jídelníček a vylučte z něj cukry, tuky a mléčné výrobky.

Kdy vyhledat lékaře: Po čtvrtroce neúspěšné vlastní péče.

Kontraindikace:

*Rmenec – str. 137, Řebříček – str. 139, Šanta – str. 147
Levandule – str. 116, Tymián – str. 154, Citron – str. 89*