



# Receptář

## Druhy bylinných přípravků, jejich charakteristika, příprava a dávkování

V následujícím bylinném receptáři se vyskytuje několik pojmů, které je třeba objasnit:

### BYLINNÉ ČAJE

V zásadě se rozlišují 4 druhy bylinných čajů.

### MACERÁT

Macerát vlastně ani není čaj, protože se nevaří. Je to prostý výluh, který získáme tak, že bylinku (např. diviznu) nebo (rozdrcené či pomačkané) plody (např. borůvky) zalijeme studenou vodou a necháme několik hodin (minimálně 2, většinou od rána do večera) vyluhovat. Macerát se precedí nebo slije a pije studený.

### NÁLEV

Nálev se připravuje tak, že sušenou či čerstvou bylinku vložíme do hrnku nebo jiné nádoby a přelijeme vařící vodou. Doba vyluhování je obvykle 5 minut (u květu a natě) a u drcených semen, kůr, lýka, kořenů je to 10 minut a více. Pak se čaj scedí a vypije.

### ODVAR

Jak už z názvu vyplývá, bylinka se vaří ve vodě. Do konvice vložíme sušenou či čerstvou bylinku (obvykle směs obsahující drcený kořen, kůru, semena, lýko) a přelijeme odpovídajícím množstvím studené vody, přivedeme k varu a krátce na „mírném ohni“ vaříme 3 a více minut. Doba

## Hemoroidy

### ČAJE

- ▶ Při hemoroidech pijte 3× denně nálev z natě pohanky.
- ▶ Proti hemoroidům dobře zabírá tato bylinná směs: 2 díly lupenů jinanu dvoulaločného, 1 díl routy vonné, 1 díl komonice lékařské. Připravovat formou nálevu, pít 2× denně 1 šálek.
- ▶ Proti hemoroidům pomáhají květy a listy tužebníku jilmového. Čaj se připravuje formou nálevu a pije se 3× denně.
- ▶ Na hemoroidy je dobrý odvar nebo bylinářský čaj z ptačince obecného. Denně se po malých dávkách vypije asi 0,5 litru čaje.
- ▶ Trpíme-li hemoroidy, pomůže nám bylinářský čaj z 1 polévkové lžice kokošky pastuší tobolky a 1 kávové lžičky heřmánkových květů na 0,5 litru vody. Pijí se 2 šálky denně.
- ▶ Hemoroidy hojí bylinná směs ze 4 dílů měsíčku, 3 dílů jitrocele kopinátého, 3 dílů truskavce ptačího, 2 dílů černobýlu, 2 dílů přesličky, 2 dílů kůry krušiny olšové. Připravuje se nálev, který se pije nalačno 3× denně.
- ▶ Na hemoroidy připravujeme odvar ze 2 dílů jablečnicku, 2 dílů řebříčku, 1 dílu pampelišky, 1 dílu



Jinan dvojlaločný / ginkgo

kopřivy. Jednu polévkovou lžici směsi povaříme 1-2 minuty v půl litru vody a necháme asi 10 minut vyluhovat. Scedíme a pijeme během dne.

- ▶ Na vnitřní kúru při hemoroidech se užívá čaj tohoto složení: drcená semena koriandru, květ heřmánku, drcená semena fenyklu, list seny, nať lnice, rozemletá kůra krušiny olšové, všeho stejným dílem. Z jedné polévkové lžice směsi se dělá 0,3 dl nálevu. Vyluhuje se pod pokličkou asi za čtvrt hodiny. Pije se ráno a večer nalačno po 1 šálku denně.
- ▶ Na hemoroidy se před spaním pije šálek odvaru z bylin v tomto

**JINÉ**

- ▶ Při kašli užívejte 3× denně lžičku čerstvé šťávy z cibule.
- ▶ Na kašel pomáhá strouhaný křen rozmíchaný v medu, několik lžiček denně.

- ▶ Při úporném a dlouhotrvajícím kašli pomáhá mazání hrudi speciálními prsními balzámy s obsahem silic z eukalyptu, jehličnatých stromů, máty, skořice, kafru a dalších ingrediencí.

**Klouby + artróza, artritida****ČAJE**

- ▶ Na bolesti kloubů artritického a revmatického původu je čaj z uni de gato. Přípravuje se odvar z kvalitních surovin, vaří se na mírném ohni asi 20 minut. Pijí se 3 šálky denně.
- ▶ Proti artróze, artritidě a bolestem kloubů a svalů na končetinách pomáhá čaj z drcené kůry chuchuhuasy (*Maytenus macrocarpa*). Jedna polévková lžice sušené, dobře nadrcené kůry se 15 minut povaří v litru vody. Čaj se popíjí po troškách během dne.
- ▶ Při bolestech kloubů popijíme čaj z natě bukvice, natě třezalky, listu břízy, kořene pivoňky, oddenku pýru, všeho stejným dílem. Přípravuje se odvar, pijí se 2 šálky denně.
- ▶ Na artritické a revmatické bolesti kloubů je dobrý čaj z květu tužebníku. Pijí se 2–3 šálky nálevu denně.

- ▶ Na artritické bolesti je čaj z 4 dílů listů břízy, 2 dílů vřesu, 2 dílů listu z planého jahodníku, 1 dílu drceného kořene jehlice a 1 dílu violky rolní nebo trojbarevné. Přípravuje se bylinářský čaj a pijí se 4× denně 2–3 dl mezi jídly.
- ▶ Na záněty kloubů popijíme krátce vařený odvar ze 3 dílů kořenu a listů pampelišky, kopřivy, oddenku pýru, přesličky a 1 dílu krušinové kůry a drcených semen koriandru. Popijí se až 7 dl čaje během dne.

**Violka trojbarevná**

## Křečové žíly

### ČAJE

- ▶ Při potížích s křečovými žilami pijte 3× denně nálev z hluchavky bílé nebo žluté.
- ▶ Ze směsi slézu, pampelišky a řebříčku se dělá nálev proti křečovým žilám. Pijí se 3 šálky denně.
- ▶ Čaj na křečové žíly má toto složení 2 díly ginkga, 2 díly pohanky, 1 díl květu černého bezu, 1 díl řepíku, 1 díl měsíčku. Připravuje se nálev, který se nechá vyluhovat asi 15 minut. Pijí se 3–4 šálky denně.
- ▶ Na křečové žíly pomáhá odvar z kůry vrby, kůry kaštanu (nebo květů), natě routy a řebříčku.



Řebříček lékařský

Všeho zhruba stejným dílem. Pijí se 2 šálky denně.

- ▶ Na křečové žíly užíváme odvar z kaštanových květů, přesličky, draceného kořene nátržníku a kostivalu. Jedna lžice směsi se přelije vařící vodou, za půl hodiny se vyluhuje. Pijí se po troškách 2 šálky denně.
- ▶ Při křečových žilách podáváme čaj z této směsi: nať pampelišky, květy slézu, nať řebříčku. Z bylin se připravuje nálev a pije se 2× denně před jídlem.

### TINKTURY

- ▶ Na pružnost a pevnost cév a křečové žíly je vynikající tinktura z jinanu dvoulaločného, routy, kaštanu a lnice. Všeho stejným dílem, užívají se 3 kávové lžičky denně.
- ▶ Při potížích s křečovými žilami užívejte dvakrát denně lžičku tinktury z kaštanu.
- ▶ Tinktura z kořene hořce pomáhá při potížích s křečovými žilami. Užívá se 3× denně kávová lžička.

### OBKLADY, KOUPELE, MASTI

- ▶ Na křečové žíly pomáhá mast z měsíčku lékařského, případně směs měsíčkové a kaštanové

## Stručný přehled účinků éterických olejů

### ANDĚLIKA

Přidává se do léčivých olejů proti artritidě a revmatismu.

### BAZALKA

Užívá se jako nervové tonikum, proti nespavosti, úzkosti, žaludečním potížím.

### CELER

Vyrábí se ze semen. Přidává se do léčivých olejů proti revmatickým a artritickým bolestem a dně.

### ESTRAGON

Užívá se k odstranění křečí v oblasti břicha (včetně menstruačních), na kloubní potíže a lokální prokrvení.

### FENYKL

Působí antibakteriálně, antisepticky a protizánětlivě, užívá se na problémy s menstruací a menopauzou, usnadňuje i vykašlávání.

### HEŘMÁNEK

Užívá se na nervové potíže, kožní problémy, astma. Tlumí křeče.

### JALOVEC

Čistí organismus, tlumí revmatické bolesti, působí antisepticky v močovém ústrojí.

### KOPR

Působí proti nadýmání, odstraňuje cestovní nevolnost, tlumí křeče v trávicím traktu, zvyšuje tvorbu mateřského mléka.

### KORIANDR

Je vhodný na revmatické potíže, tonizuje organismus, působí proti křečím a nadýmání v trávicím traktu.

### KOZLÍK

Tlumí a posiluje nervovou soustavu, podporuje trávení. Antiafrodi-ziakum.

### LEVANDULE

Zklidňuje, pomáhá při nespavosti a bolestech hlavy, migrénách, snižuje krevní tlak. Působí i antisepticky při chřipkách a nachlazeních. Hojně se přidává do masť a masážních přípravků – pomáhá při problémech s pletí.

### LÍPA

Lipová silice je vhodná do pleťových masť a vod, zvláčňuje pokožku. Dále celkově zklidňuje a prohlubuje spánek.

### MAJORÁNKA

Podporuje trávení, tlumí bolesti hlavy, snižuje krevní tlak, tlumí kašel.



# Doplněk D

## Přehled jednotlivých skupin léčiv

(a příklady léčivých rostlin)

- acida** - prostředky zvyšující kyselost žaludečních šťáv - (máta peprná, zeměžluč)
- adaptogeny** - prostředky zvyšují celkovou psychickou a fyzickou odolnost, harmonizují organismus, odbourávají stres - (maralí kořen, ženšen, klanopraška)
- adstringancia** - prostředky svíravé, stahující, užívají se např. proti průjmům a k zastavení krvácení (dub, nátržník, šalvěj)
- afrodiziaka** - prostředky zvyšující libido a pohlavní pud - (kotvičnick, celer)
- amara** - hořčiny, látky podporující vylučování trávicích šťáv - (pelyněk, jablečník, benedikt)
- anafrodiziaka** - prostředky potlačující pohlavní pud - (chmel)
- analeptika** - prostředky stimulující základní životní funkce - (eleuterokok, rozmarýna, klanopraška)
- analgetika** - prostředky tlumící bolest - (konopí, máta peprná)
- antacida** - prostředky snižující kyselost žaludečních šťáv - (heřmánek, měsíček, hořec)
- anthelmintika** - prostředky proti střevním parazitům - (pelyněk, brotan, česnek, zemědým)
- antianemika** - prostředky proti chudokrevnosti, podporují tvorbu krve - (kopřiva, zeměžluč)