

VENDY BLÍNOVÁ

PŘÍRODNÍ LÉČENÍ POMOCÍ VLASTNÍ BYLINKOVÉ LÉKÁRNY

**Jak pomoci sobě a svým blízkým,
zmírnit či vyléčit
nejběžnější zdravotní potíže
bylinkami z vlastní lékárničky,
bez zbytečných léků.**

www.vendyblinova.cz



PŘÍRODNÍ LÉČENÍ POMOCÍ VLASTNÍ BYLINKOVÉ LÉKÁRNY



Ukazuji, jak si pomocí bylinek, ingrediencí z kuchyně a tradičních léčebných přírodních postupů ulevit nebo se uzdravit a omezit tak užívání klasických léků na minimum.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

OBSAH

Kdo jsem	4
Přírodní léčení	7
Na co pozor u bylinek	8
Kde bylinky беру	9
Jak bylinky správně skladovat	10
Způsoby přípravy bylinkového čaje	11
Příprava čaje a dávkování pro dospělé	12
Dávkování bylinek na čaj pro děti	13
Jak dlouho a jak často bylinky užívat?	14
Bylinková lékárnička- bylinky	15
Bylinková lékárnička- ingredience z kuchyně	18
Jednotlivé zdravotní potíže	19
Hlava	
Bolest hlavy	24
Bolest uší	28
Bolest v krku	32
Bolest zubů	36
Zánět v očích	40



Krk a hrudník	
Horečka	44
Chřipka	48
Kašel	52
Nachlazení a rýma	56
Zánět průdušek	60
Břicho	
Bolesti břicha, křeče, nadýmání	64
Nevolnost a zvracení	68
Průjem	72
Zácpa	76
Záněty močových cest	80
Odkazy na nákup bylinek	84
JDEME DO AKCE	85
Přání	86
Závěr	87
Prohlášení	89

KDO JSEM?

VENDULA BLÍNOVÁ

Jsem inženýrka ekonomie, milovnice přírody a bylinek, ale především MAMINKA 3 dětí – Jonáše (16), Tobiáše (+) a Kryštofa (7) a také manželka.



Už přes 10 let úspěšně VYUŽÍVÁM LÉČIVOU SÍLU BYLINEK a jiných přírodních možností dřív, než sáhnu po klasických lécích.

Mojí srdcovkou je
PŘÍPRAVA BYLINKOVÝCH ČAJŮ.



Vyznávám ZDRAVÝ životní styl. Pěstuji si na své zahrádce zeleninu, ovoce a voňavé bylinky. Mám doma v kuchyni a v létě na zahradě zásobu bylinek a připravuji z nich voňavé bylinkové čaje.

A když vařím, tak to u nás krásně voní bylinkami, které podporují trávení a imunitu.

Byly to bylinky, co pomohly Tobiáškově dostat se z utlumení po lécích, které musel brát na těžkou epilepsii.

Byly to zase bylinky, co mi pomohly se dostat z těžkého stavu po Tobiáškově odchodu ve dvou letech..



POMÁHÁM PŘÍRODNĚ BEZ ZBYTEČNÉ CHEMIE

MOJE MOTTO JE: „DŘÍV NEŽ PŮJDU K DOKTOROVI, VYZKOUŠÍM PŘÍRODNÍ MOŽNOSTI LÉČENÍ“.

Pomáhám sobě a svým dětem při zdravotních problémech přírodní cestou. Mám vyzkoušeno na sobě a své rodině, že to funguje. Nemám výčitky, že používám zbytečně léky.

Chci se podělit - o zkušenosti a znalosti, které jsem za roky nashromáždila. Chci vám je jednoduchou, přehlednou a srozumitelnou formou předat, aby to zvládli i ti, kteří s přírodní léčbou začínají.

I vy můžete mít radost z toho, že sobě a svým dětem nedáváte zbytečně léky.

V EBOOKU VÁM PŘEDSTAVÍM 15 BYLINEK, 4 KOŘENÍ A DALŠÍ VĚCI Z KUCHYNĚ, KTERÉ VYTVOŘÍ VAŠÍ VLASTNÍ BYLINKOVOU LÉKÁRNU A TA VÁM UMOŽNÍ POMOCÍ PŘÍRODY LÉČIT BĚŽNÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY.

Jak jsem se dostala k přírodnímu léčení se dočtete na vendyblinova.cz v mém příběhu. Nechte se inspirovat články o přírodním léčení na mém Blogu Maminky, co miluje bylinky

- o zdraví, bylinkách a přírodních metodách uzdravování a jak je využívat ve svůj prospěch.



EBOOK VYCHÁZÍ Z MOUDROSTI NAŠICH PŘEDKŮ

eBook, který jsem napsala vychází z moudrosti našich předků.

Má vám pomoci s běžnými zdravotními stavy, u kterých není hned nutné běžet k doktorovi nebo když jste někde na chatě a k lékaři je daleko a vy potřebujete najít úlevu, protože vaše dítě bolí bříško nebo začalo večer kašlat.

Najdete zde rady, jak si pomocí jednoduchých přírodních zdrojů ulevit nebo se uzdravit.

eBook vás má inspirovat, abyste se sami začali aktivně léčit s pomocí přírodních prostředků.

Bylinky si můžete jednoduše koupit nebo si zajít do přírody a některé si nasbírat - už tím prospíváte svému zdraví.

Možná ani nevíte, že mnohé léčivky už běžně používáte v kuchyni. A že léčivé účinky mají i některé potraviny, které máte běžně doma- cibule, česnek nebo tvaroh.



PROČ PŘÍRODNÍ LÉČENÍ?

ZNOVU A ZNOVU MĚ NAPLŇUJE RADOSTÍ,
KDYŽ VIDÍM, JAK JSOU BYLINKY ÚČINNÉ,
JAKOU MAJÍ LÉČIVOU SÍLU A MOC.

PŘÍRODNÍ LÉČENÍ :

- **PODPOŘÍ A URYCHLÍ naše UZDRAVENÍ**
- podporuje vlastní léčivé schopnosti našeho těla
- lze využít i jako **PODPŮRNOU LÉČBU KE KLASICKÉMU LÉČENÍ**- někdy to bez klasických léků nejde, ale přírodní léčba urychlí uzdravení!



POUŽÍVÁNÍ BYLINEK JE PRO NAŠE TĚLO PŘIROZENĚJŠÍ NEŽ LÉKY

- Jsem přesvědčená, že přirozenější pro naše tělo je používání bylinek, než **UMĚLE VYROBENÝCH NAPODOBENIN** účinných složek v práscích.
- Syntetická léčiva mají kromě nesporných kladů také četné nepříjemné vedlejší účinky.

JEDNA BYLINKA MÁ VÍCE ÚČINNÝCH LÁTEK

- Bylinky tím navyšují svou léčivou schopnost.
- **JEDNU BYLINKU MŮŽETE POUŽÍT NA VÍCE ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ**

USNADNĚTE SI CESTU K PŘÍRODNÍMU LÉČENÍ

- Bylinky si klidně kupte. Vyberte si ověřeného dodavatele (já už léta využívám bylinky od firmy Grešík). Každý nemá čas na sběr bylinek, nemá prostory na správné sušení.

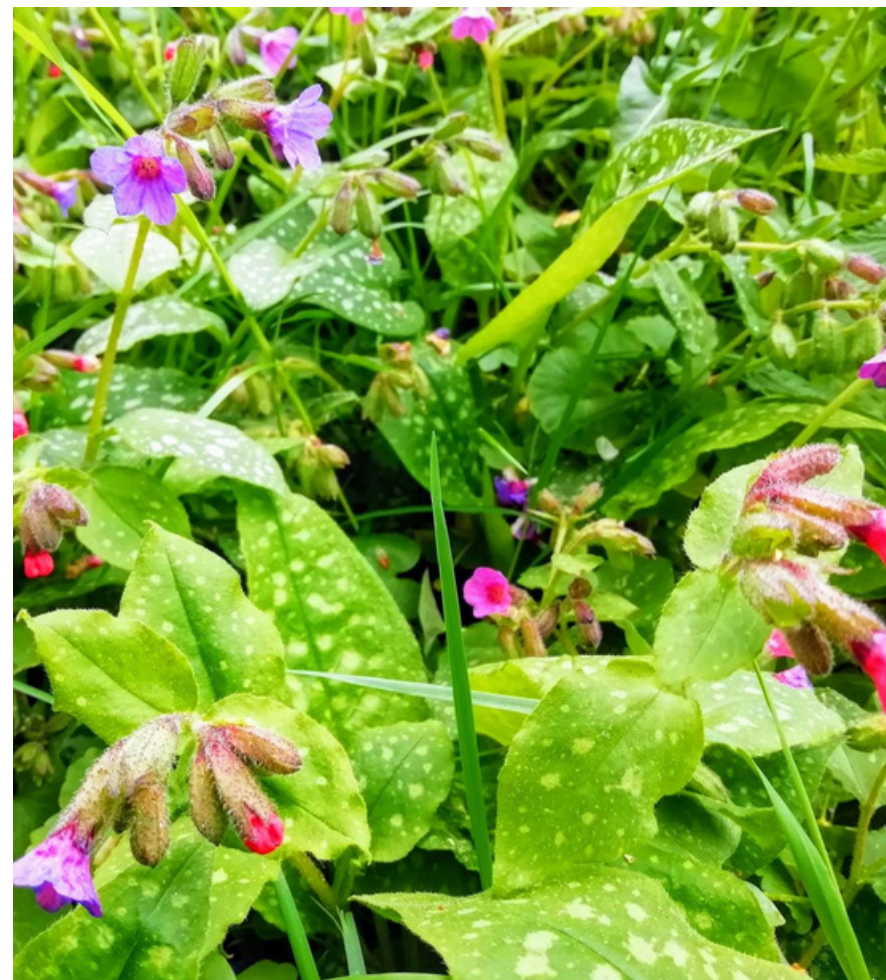
NA CO POZOR U BYLINEK

Bylinky dokážou pomoci se stavy, které si obvykle léčíme sami, ale nejsou všelék.

NA LÉKAŘE JE POTŘEBA SE OBRÁTIT, POKUD SE STAV NELEPŠÍ NEBO SE ZHORŠUJE. RADY A DOPORUČENÍ UVÁDĚNÉ NA TĚCHTO STRÁNKÁCH V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ NENAHRAZUJÍ LÉKAŘSKOU PÉČI.

Doporučuji bylinky u malých dětí, v těhotenství, při kojení a u osob, které berou pravidelně léky, užívat jen po poradě s odborníkem - na používání bylinek není nic špatného.

Bylinky, které mají široké spektrum účinků nelze užívat dlouhodobě - max. 3 týdny, pak je potřeba udělat týden pauzu.



KDE BYLINKY BERU?



PĚSTUJI JE

doma na zahrádce nebo v květináči.



SBÍRÁM JE

ve volné přírodě - tam, kde je čisto, mimo frekventovaná místa, dál od silnic.



NAKUPUJI JE

v malém provoněném obchůdku nebo klidně na internetu.

JAK BYLINKY SPRÁVNĚ SKLADOVAT

PŘI SKLADOVÁNÍ BYLINEK JE POTŘEBA DODRŽOVAT NĚKOLIK ZÁSAD:

- **SUCHO** - Bylinky potřebují suché prostředí. Vlhkost podporuje růst plísní a jiných mikroorganismů. Vlhkost také aktivuje určité enzymy obsažené v bylinkách, které odbourávají některé jejich účinné látky.
- **TEMNO** - Světlo urychluje chemickou proměnu účinných látek. Účinnost bylinky vystavené světlu se rychle snižuje.
- **NE PŘÍLIŠ VYSOKÁ TEPLOTA**- Vysoká teplota urychluje chemické reakce. Snadno prchavé látky, jako éterické oleje, se pak rychle vypařují. Také podporuje růst mikroorganismů.
- **UZAVŘENÁ NÁDOBA** - Nádoba na skladování by měla být dobře uzavřít, aby se zamezilo přístupu vzduchu, vlhkosti a různých broučků.

Doporučuji uchovávat bylinky ve sklenicích, které mají šroubovací uzávěr.

TIP: Použijte obyčejné zavařovací sklenice, které zatemníte látkou.



ZPŮSOBY PŘÍPRAVY BYLINKOVÉHO ČAJE

**Z BYLINEK SE DO VODY PŘI PŘÍPRAVĚ ČAJE UVOLNÍ ÚČINNÉ LÁTKY.
ABY SE NEZNEHODNOTILY, MUSÍ SE ČAJ SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT.**

NÁLEV

Připravuje se přelitím sušené nebo čerstvé bylinky vroucí vodou a jejím louhováním 5-10 minut. Používá se pro **MĚKČÍ ČÁSTÍ ROSTLIN** (nať, list, květ).

VÝLUH ZA STUDENA (MACERÁT)

Připravuje se louhováním bylinek za studena. Do převařené studené vody se vloží sušené nebo čerstvé bylinky a nechají se při pokojové teplotě louhovat přibližně 12 hodin. Používá se pro **MĚKČÍ ČÁSTÍ ROSTLIN** (nať, list, květ). Před použitím lze mírně přehřát na 30°C.

ODVAR

Připravuje se vložením sušené nebo čerstvé bylinky do **STUDENÉ** vody a přivedením k varu. Po krátkém povaření se odstaví a nechá se ještě 3-10 minut louhovat podle typu. Používá se pro **TVRDŠÍ** částí rostlin (kůra, kořen, semena nebo bobule).



PŘÍPRAVA ČAJE A DÁVKOVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

DO HRNÍČKU

1 vrchovatou lžičku bylinek
zalít 0,25l vroucí vody
(NEVAŘIT).



Do konvice patří bylinek víc,
3 vrchovaté lžičky zalít 1/2 l
vroucí vody (NEVAŘIT).

- Při zdravotních potížích pít 3-4x denně hrníček.
- Preventivně 1-2x denně hrníček

Menší množství bylinek se doporučuje pro lidi, kteří užívají hodně léků, alergiky, astmatiky a seniory.

- **ZAKRÝT**, aby neunikaly silice (to voňavé) a nálev bude více účinný.
- **LOUHOVAT** 5 až 10 minut, aby se uvolnily účinné látky rozpustné ve vodě.
- Scedit přes sítko (ne kovové).
- Bylinky už znovu nepoužívat. Nejlépe je odnést na kompost.
- Já dávkuji po **ŠPETKÁCH** (špetka se vejde mezi 3 prsty).
1špetka = 1 lžička
- Větší lžička nebo špetka vám neublíží a zároveň víc neznamená větší účinek.
- Nálev připravujte nejlépe pokaždé čerstvý - pokud to není možné, přelijte ho do termosky a popíjejte během dne.

DÁVKOVÁNÍ BYLINEK NA ČAJ PRO DĚTI

1-3 LET

- 1/2 lžičky na 0,25l vody
- max. 1x denně hrníček

DO 12 LET

- 1 zarovnanou lžičku na 0,25l vody nebo doředit nálev pro dospělé vodou
- max. 2x denně hrníček

OD 13 LET

- dávkování jako dospělí, 1 vrchovatá lžička na 0,25l vody
- max. 3x denně hrníček



JAK DLOUHO A JAK ČASTO BYLINKY UŽÍVAT?

TIPY PRO PITÍ BYLINKOVÝCH ČAJŮ:

- Po třech týdnech užívání (jednoho druhu bylinky nebo jedné směsi) udělat týden přestávku. S týdenními přestávkami je možné si dopřát 2 až 3 měsíční kúru. Při delším užívání vzniká rezistence - tělo si na bylinku zvykne a užívání ztrácí efekt.
- Krátkodobě se bylinky užívají 3 – 4 dny, nebo dle doby trvání obtíží, maximálně ale 3 týdny.
- Denně se doporučuje pít $\frac{3}{4}$ - 1 litr bylinek, u dětí by bylinkové čaje měly tvořit méně než polovinu pitného režimu.
- Čaj by se měl uvařit pokaždé čerstvý a pít teplý.
- Čaj pít buď nejméně 15 minut před jídlem nebo po jídle (před jídlem se pije detoxikační, po jídle ledvinový a na trávení) nebo přes den mezi jídly.

A JEŠTĚ NĚCO:

- *Pokud vám bylinkový čaj chutná a těšíte se na něj, užíváte správné bylinky. Pokud se vám z něj dělá špatně nebo na něj nemáte chuť, nenuťte se. Tělo si samo řekne, co potřebuje. Stejně tak nenuťte do pití bylinkových čajů děti.*
- *Pokud vám čaj přestane chutnat, ukončete užívání.*

BYLINKOVÁ LÉKÁRNIČKA - BYLINKY

SEZNAM DOPORUČENÝCH BYLINEK DO VAŠÍ LÉKÁRNY:

Anýz vonný - plod

Černý bez - květ

Fenykl obecný - plod

Heřmánek pravý - květ

Hřebíček - poupata Hřebíkovce

Jitrocel kopinatý - list

Kopřiva dvoudomá - list

Lipa - květ

Máta peprná - list

Meduňka lékařská - nať

Proskurník lékařský - kořen

Světlik lékařský - nať

Šalvěj lékařská - list

Šípek - plod Růže galské

Zázvor lékařský - kořen



BYLINKOVÁ LÉKÁRNIČKA - BYLINKY

O účincích bylinek se dozvíte:

- u každého zdravotního problému na stránce Účinky bylinek
- v Seznamu bylinek v tomto eBooku - pokud jsem o bylince napsala článek na svém blogu vendyblinova.cz, tak je bylinka v seznamu podtržená a když na její název kliknete, otevře se vám nová stránka s článkem o ní
- v bonusu, který jste k eBooku dostali - Přehled zdravotních problémů a bylinek z lékárny



Jednotlivé bylinky nepoužívejte dlouhodobě. Já si ráda dávám večer bylinkový čaj na chuť a zklidnění, ale bylinky obměňuji.

Nemůžu ani celý podzim a zimu používat preventivně například černý bez - tělo by si zvyklo a v případě zdravotního problému, by už správně nereagovalo.

Některé bylinky ani nejsou vhodné pro dlouhodobé používání kvůli předávkování. Pravidlo, které dodržuji je MAXIMÁLNĚ 3 TÝDNY A TÝDEN PAUZA.

BYLINKOVÁ LÉKÁRNIČKA - BYLINKY

✱ **ŠALVĚJ** nepoužívejte vnitřně ve velkém množství, obsahuje mírně jedovatý thujon. Jeho množství se drasticky sníží, pokud šalvěj 2 minuty povaříte. Není vhodná v těhotenství a zastavuje kojení!

Šalvěj zabraňuje pocení nekombinujte jí s bylinkami, které pocení podporují (květ černého bezu, květ lípy, máta, zázvor).

PROSKURNÍK - obsahuje slizovité látky. Vroucí vodou nebo vařením se ničí nejúčinnější slizové látky, proto je potřeba ho macerovat za studena přes noc. Pro pití se může se přehřát na 30°C nebo přidat do vlažného nálevu s jinými bylinkami. Samostatně projímá.

KOPŘIVA může být alergen, vyzkoušejte nejdříve v malém množství a počkejte 1 den, zda se nevyskytne vyrážka.



ŠÍPEK - můžete připravovat 2 způsoby. Jako macerát za studena - tzn. celé šípky dáte do sáčku a rozklepete paličkou a namočíte do studené vody (popř. 60°C) na celou noc, pak ohřejete a přes jemné sítko scedíte.

Nebo rozdrcený šípek zalijete vroucí vodou a necháte 20 minut pod pokličkou vyluhovat.

Šípek můžete použít víckrát. Druhý nálev zalijete 60°C vodou a necháte 20 minut louhovat a scedíte. Třetí nálev přelijete vroucí vodou a 20 minut louhujete. Je silnější a silnější, ale je v něm méně a méně vitamínu C.

HŘEBÍČEK není vhodný v těhotenství a pro malé děti.

ANÝZ a **FENYKL** je potřeba podrtit, aby se z nich uvolnily účinné látky.

BYLINKOVÁ LÉKÁRNIČKA - INGREDIENCE Z KUCHYNĚ

DOPORUČENÉ KOŘENÍ Z KUCHYNĚ:

Bazalka pravá - list

Majoránka zahradní - list

Oregáno (Dobromysl obecná) - list

Tymián obecný - nať



POMOCNÍCI Z KUCHYNĚ:

Banán

Mrkev

Cibule kuchyňská

Olej

Česnek

Rýže

Jablko

Slivovice

Kmín kořený - plod

Sůl

Lékárenský lih

Tvaroh

Lněné semínko

JEDNOTLIVÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE

Zdravotní potíže jsem se rozhodla uspořádat podle oblasti lidského těla, kde se vyskytují. Tady najdete přehled.

HLAVA

Bolest hlavy

Bolest uší

Bolest v krku

Bolest zubů

Zánět v očích

HRUDNÍK

Horečka

Chřipka

Kašel

Nachlazení a rýma

Zánět průdušek

BŘICHO

Bolesti břicha, křeče a nadýmání

Močové cesty

Nevolnost a zvracení

Průjem

Zácpa



JEDNOTLIVÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE

Každému zdravotnímu problému jsem věnovala 4 stránky s tímto obsahem:

- strana 1 - příznaky onemocnění, jaká opatření doporučuji a varování
- strana 2 - obsahuje, které bylinky z vaší lékárny a kuchyně můžete použít do léčivého čaje
- strana 3 - jaké mají bylinky účinky na váš organismus (usnadní vám to volbu)
- strana 4 - jaké máte další možnosti přírodního léčení u daného onemocnění

Tento eBook jsem napsala pro akutní situace,
které mohou nastat v běžném životě.

eBook není zaměřený na dlouhodobé (chronické) zdravotní potíže. Může být inspirací, je ale potřeba obrátit se na odborníka.

V bonusové příloze jsem pro vás připravila ucelený PŘEHLED ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ A BYLINEK Z LÉKÁRNIČKY, které při jejich léčbě můžete použít.



VÝBĚR BYLINEK NA ČAJ NÁLEV

Tady bych Vám chtěla vysvětlit podrobněji vysvětlit stranu 2 Bylinky na čaj, abyste si dokázali vybrat bylinky do směsi, tak aby Vám čaj chutnal a zároveň pomohl. Najdete zde jak bylinky, které můžete použít na daný problém a tipy na směsi.

Z uvedených bylinek u zdravotního problému můžete vybrat jakoukoliv z nich a použít ji buď samostatně nebo v kombinaci s dalšími.

Všechny bylinky můžete připravovat jako NÁLEV (spařením vroucí vodou a pak louhováním), pouze šalvěj je potřeba 2 minuty povařit a proskurník macerovat ve studené vodě a lepší je i šípek, popřípadě i květ černého bezu .

Vpravo je koření z kuchyně a přírodní zdroje, které bývají běžně dostupné v domácnosti (může se hodit třeba na návštěvě, když vás něco začne trápit).



VÝBĚR BYLINEK NA ČAJ NÁLEV

Na stránce 2 najdete ještě **MOJE TIPY NA SMĚSI** do čaje nálevu. Berte to jako pomocnou ruku pro vás.

Postupně se naučíte znát chuť jednotlivých bylinek a to také při výběru využijete.

Doporučení, které jsem dostala od zkušené bylinkářky a já se jich držím:

- kombinovat lichý počet bylinek, bylinky to tak mají rády
- vciťte se do osoby, pro kterou chcete nálev udělat a podle toho bylinky vyberte

MOJE TIPY NA SMĚSI DO ČAJE

- meduňka, máta, oregáno
- meduňka, jitrocel, lípa
- zázvor, kopřiva, bez, lípa, bazalka
- meduňka, máta, kopřiva, lípa, bazalka



VÝBĚR BYLINEK NA ČAJ NÁLEV

Na stránce 3 se dozvíte **ÚČINKY BYLINEK** na organismus. To využijete při výběru do směsi, tak aby účinky co nejvíce odpovídaly vašemu problému.

Například u bolení v krku můžete použít jednu bylinku, která dezinfikuje, druhou co tlumí bolesti a třetí s vysokým obsahem vitamínu C na posílení imunity.

ÚČINKY BYLINEK - BOLEST HLAVY

ČERNÝ BEZ Celkově zklidňuje organismus.	ZÁZVOR Tlumí bolest, stimuluje krevní oběh.	BAZALKA Je mírně sedativní.
JITROCEL Tlumí bolesti.		OREGÁNO Celkově zklidňuje organismus.
KOPŘIVA Pročistí organismus.		
LÍPA Je mírně sedativní, uvolňuje.		
MÁTA Celkově zklidňuje organismus.		
MEDUŇKA Tlumí bolesti.		



BOLEST HLAVY

OPATŘENÍ:

- Popíjení bylinkového čaje
- Obklad
- Cviky na uvolnění krční páteře

Bolest hlavy je nejčastějším a nejběžnějším zdravotním problémem. Může mít různou intenzitu, příčinu i délku trvání. I s bolestí hlavy mohou pomoci bylinky.

Je potřeba pít dostatek tekutin, pohybovat se na čerstvém vzduchu a naučit se cviky na uvolnění krční páteře.



Varovným příznakem je bolest hlavy provázená teplotou a ztíženým předklonem hlavy. Je potřeba vyšetření u lékaře.



BOLEST HLAVY

BYLINKY NA ČAJ

Černý bez Zázvor

Jitrocel

Kopřiva

Lipa

Máta

Meduňka

Bazalka

Oregáno



MOJE TIPY NA SMĚSI DO ČAJE

- meduňka, máta, oregáno
- meduňka, jitrocel, lípa
- zázvor, kopřiva, bez, lípa, bazalka
- meduňka, máta, kopřiva, lípa, bazalka



BAZALKA PRAVÁ

Vendy Blinová



ÚČINKY BYLINEK - BOLEST HLAVY

ČERNÝ BEZ

Celkově zklidňuje organismus.

JITROCEL

Tlumí bolesti.

KOPŘIVA

Pročistí organismus.

LÍPA

Je mírně sedativní, uvolňuje.

MÁTA

Celkově zklidňuje organismus.

MEDUŇKA

Tlumí bolesti.

ZÁZVOR

Tlumí bolest, stimuluje krevní oběh.

BAZALKA

Je mírně sedativní.

OREGÁNO

Celkově zklidňuje organismus.



BOLEST HLAVY-DALŠÍ MOŽNOSTI

TEPLÝ OBKLAD Z CIBULE NA ŠÍJI

1 větší cibuli rozkrájet na menší kousky, vložit do hrnce s 1 lžící vody, cca 2 minuty podusit (cibule musí lehce změkknout).

Přesypat na utěrku, nechat trochu vychladnout. Zabalit, pomačkat, aby šťáva prosakovala a přiložit na šíji. Pozor na spálení 

TEPLÝ OBKLAD ZE ZÁZVORU NA ŠÍJI

150g čerstvého nastrouhaného zázvoru vložit do 2l horké vody a nechat 15minut louhovat. Pak přecedit přes utěrku do jiné nádoby, také do ní vymačkat co nejvíce tekutiny z utěrky.

Do takto vytvořené zázvorové vody namočit utěrku, důkladně vyždímat (aby nedošlo k popálení) a přiložit na šíji. Utěrka by měla být pořád teplá, jakmile začne vychlázet, proceduru opakovat. Celková doba obkladu 15-20 minut, 2x denně. Není vhodné pro děti do 6 let.

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

- Zkuste studený navlhčený ručník na čelo nebo šíji. Chlad dokáže také velmi rychle uklidnit podrážděná místa nervového zakončení.
- Zacvičte si cviky na uvolnění krční páteře.
- Pomoci může jemné masírování spánků.
- Nechte si od blízkého namasírovat krk.
- Doplňte tekutiny - např. hrníček horké vody se šťávou z citronu.



BOLEST UŠÍ

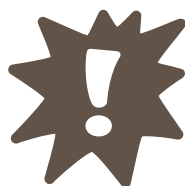


OPATŘENÍ:

- Popíjení bylinkového čaje
- Obklady
- Kapání do ucha

Bolesti ucha nejčastěji způsobuje zánět a zduření postihující buď ZEVNÍ ZVUKOVOD, nebo STŘEDOUŠNÍ DUTINU, kterou od zvukovodu odděluje bubínek.

Infekce se nejčastěji dostává do středouší Eustachovou trubicí, která spojuje střední ucho s nosohltanem. Zánět může tuto trubicí blokovat (například při rýmě) a v dutině se začne hromadit hlen a hnis (způsobený zánětem), který tlakem na bubínek vyvolává silné bolesti v uchu.



Pokud je při bolesti ucha teplota příliš vysoká a nejde ovlivnit léčbou a přetrvávají-li bolesti ucha 24 hodin, je třeba navštívit lékaře.



BOLEST UŠÍ

BYLINKY NA ČAJ

Černý bez

Heřmánek

Máta

Meduňka

Proskurník - macerovat Bazalka

Šalvěj - 2 min povařit Oregáno

Česnek

Tvaroh



MOJE TIPY NA SMĚSI DO ČAJE

- černý bez, heřmánek, meduňka
- proskurník, máta, heřmánek
- černý bez, bazalka, meduňka

Šalvěj nekombinovat s černým bezem a mátou.



ČESNEK

Doporučuji zařadit česnek do jídelníčku, působí antibakteriálně a pomůže tělu se zbavit infekce.

ČESNEKOVÝ OLEJ proti bolesti v uchu:

Ingredience: 1 palice českého česneku a olivový olej.

Postup: Česnek oloupat a prolisovat do sklenice a zalít olivovým olejem tak, aby byl česnek ponořený. Zavřít sklenici a nechat louhovat při pokojové teplotě 10 dní. Denně protřepat. Pak olej přecedit přes plátno. Uchovávat v chladničce, olej tam vydrží i několik měsíců.

Před aplikací do ucha musí mít olej pokojovou teplotu. Namočit do něj tamponek/vatu a vložit do ucha (ne hluboko). Celkem používat min. 3 dny, 2x denně (ráno na 1 hodinu a na noc)



ÚČINKY BYLINEK - BOLEST UŠÍ

ČERNÝ BEZ

Má antiseptické, protizánětlivé, antivirové a antibiotické vlastnosti, zklidňuje organismus.

HEŘMÁNEK

Je protizánětlivý, antibakteriální, dezinfikuje a zklidňuje.

MÁTA

Má protizánětlivé, dezinfekční a znecitlivující účinky, podporuje pocení a zchlazuje horečku.

MEDUŇKA

Je protizánětlivá a dezinfekční.

PROSKURNÍK

Je protizánětlivý.

ŠALVĚJ

Je protizánětlivá a dezinfikuje.



BAZALKA

Je mírně sedativní, má antibakteriální účinky.

OREGÁNO

Je antibakteriální, dezinfekční a má zklidňující účinky.



NETŘESK
Vendy Blínová



BOLEST UŠÍ-DALŠÍ MOŽNOSTI

TEPLÝ OBKLAD Z CIBULE NA ZÁNĚT ZVUKOVODU

1 větší cibuli rozkrájet na menší kousky, vložit do hrnce s 1 lžící vody, cca 2 minuty podusit (cibule musí lehce změkhnout). Přesypat na utěrku, nechat trochu vychladnout. Zabalit, pomačkat, aby šťáva prosakovala a přiložit zevně na ucho na 20 minut. 2-3x denně. Pozor na spálení. 

STUDENÝ OBKLAD Z TVAROHU NA ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA

Studený tvaroh smíchat s rozetřeným česnekem (1-2 stroužky), zabalit do utěrky (kapesníku) a přiložit na ucho nebo i na bolestivé místo za ucho. Nechat dokud se neohřeje.

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

Použijte ČESNEK:

- Oloupaný stroužek česneku vložit do ucha a nechat působit 1/2 hodiny, pokud není ucho podrážděné, může se nechat v uchu i celou noc.
- Zařadte česnek co nejvíce do jídelníčku, působí protizánětlivě.

Použijte LÉKAŘSKÝ LÍH:

- Vatový tamponek napustte lihem a vložte do ucha (ne hluboko).

Použijte CIBULI:

- Přiložte na ucho kolečko syrové cibule, jakmile vyschne vyměňte za čerstvé.

KAPÁNÍ DO UCHA - ŠŤÁVA Z NETŘESKU !! VELMI ÚČINNÉ



Tohle považuji za velice účinné. Pěstuji kvůli tomu netřesk na skalce, ale lze to i doma v květináči. Pokud má extrakt pomoci, tak je potřeba začít hned na začátku bolesti.

Recept: 2-4 hlavičky netřesku (dle velikosti) perfektně umýt a dát do hmoždíře. Rozdrtit je na jemno, přidat 1/2-1 lžičku vody, promíchat - až vznikne hladká směs bez hrudek. Protlačit přes jemné sítko do skleničky. Uchovávat v lednici, vydrží na 3-4 dny léčby. Pomocí kapátka vpravit vleže do bolavého ucha 3 kapky nejlépe na noc. Spát na druhém uchu. Používat minimálně 3 dny (1x denně, na noc stačí).



BOLEST V KRKU

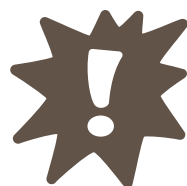


OPATŘENÍ:

- Popíjení bylinkového čaje
- Kloktání
- Obklady na krk

Bývá příznakem infekce horních cest dýchacích, způsobené viry nebo bakteriemi. Často provází nachlazení, nebo chřipku a může být doprovázeno zvýšenou teplotou. Přírodní léčba potlačuje infekci a zklidňuje zanícení.

Sladké bolest v krku zhoršuje (zvětšené mandle reagují dalším zvětšením), slané zlepšuje (nateklé mandle se po slaném zmenšují).



Pokud bolest v krku nepolevuje, ani po třech dnech přírodní léčby, doporučuji navštívit lékaře.



BOLEST V KRKU

BYLINKY NA ČAJ

Černý bez

Heřmánek

Hřebíček - 5 min. povařit

Lípa

Máta

Proskurník - macerovat

Šalvěj - 2 min. povařit

Šípek - macerovat

Zázvor

Podtržené bylinky jsou nejlepší na daný problém.

Oregáno

Tymián

Cibule

Česnek

Sůl



MOJE TIPY NA SMĚSI

- heřmánek, černý bez, lípa (pro děti)
- heřmánek, máta, lípa (když je teplota)
- zázvor, šípek, černý bez
- tymián, šalvěj, černý bez
- hřebíček na kloktání

Šalvěj nekombinovat s černým bezem, lípou, mátou a zázvorem.



OREGÁNO

Vendy Blínová



ÚČINKY BYLINEK - BOLEST V KRKU

ČERNÝ BEZ

Je protizánětlivý, antibakteriální, působí močopudně, podporuje pocení.

HEŘMÁNEK

Desinfikuje. Je protizánětlivý, antibakteriální a podporuje pocení.

HŘEBÍČEK

Je protizánětlivý, antibakteriální a TLUMÍ BOLEST.

LÍPA

Podporuje pocení, snižuje teplotu.



MÁTA

Má protizánětlivé, dezinfekční a znecitlivující účinky. Podporuje pocení a zchladzuje horečku

PROSKURNÍK

Je protizánětlivý.

ŠALVĚJ

Je SILNĚ ANTISEPTICKÁ, protizánětlivá, zamezuje pocení.

ŠÍPEK

Obsahuje velké množství vitamínu C, posiluje imunitu.

ZÁZVOR

Je PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKUM, má prohřívací a protizánětlivé účinky, podporuje pocení.

OREGÁNO

Je antibakteriální, dezinfekční a má zklidňující účinky.

TYMIÁN

Je SILNĚ ANTISEPTICKÝ a protizánětlivý.



BOLEST V KRKU-DALŠÍ MOŽNOSTI

KLOKTÁNÍ BYLINKAMI

2 lžičky bylinky zalít 0,2 l vroucí vody a nechat 10 minut louhovat. Použít 3-4x denně na kloktání.

Bylinky- šalvěj, tymián, heřmánek, materídouška

KLOKTÁNÍ SOLNÝM ROZTOKEM

1/2 lžičky soli rozpustit v 0,2l vlažné vody. Použít 3-4x denně na kloktání. Nateklé mandle se zmenší. Uleví od bolesti.

TEPLÝ OBKLAD Z CIBULE

1 větší cibuli rozkrájet na menší kousky, vložit do hrnce s 1 lžící vody, cca 2 minuty podusit (cibule musí lehce změkhnout). Přesypat na utěrku, nechat trochu vychladnout. Zabalit, pomačkat, aby šťáva prosakovala a přiložit na krk. Pozor na spálení!

ZAPAŘOVACÍ OBKLAD PRIESSNITZ

Kapesník namočit do studené vody, vyždímat. Přiložit na krk a zakrýt suchou látkou na cca 2 hodiny (max.3). Voda vede k rychlému reflexnímu zúžení cév, následně k rozšíření cév a rychlejšímu průtoku krve a přívodu obranných látek na místo. 2x denně, 3-4 hod rozestup.

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

Použijte HŘEBÍČEK:

- Cumlání hřebíčku v puse uleví od bolesti a ještě ji vydezinfikuje.
- Udělejte ODVAR z hřebíčku na kloktání - asi 15 hřebíčků povařit 10 minut v 0,2 dl vody, scedit a použít vychladlý.

Použijte ČESNEK:

- Oloupaný česnek vložit do pusy a cumlat jako bonbon - uvolní se z něj antiseptické látky, kterou pomohou utlumit bolest a vydezinfikovat.
- Potřete jím topinku.

Použijte PROPOLISOVOU TINKTURU - přírodní antibiotikum (výroba v kapitole Bolest zubů):

- Namočít vatovou tyčinku do tinktury a potřít s ní mandle nebo dát 2-3 kapky do 0,1 dl vody a použít ke kloktání.
- Silně barví a některé osoby na propolis mohou být alergické.



BOLEST ZUBŮ

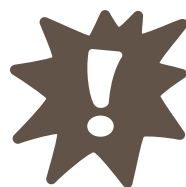


OPATŘENÍ:

- Výplach úst bylinkovým nálevem a výluhem čaje
- Potírání bolavého místa

Bylinky uvedené u bolesti zubů jsou vhodné i na bolesti dásní, a bolesti po vytržení zubů.

Důležitá je prevence - správné čištění zubů kartáčkem a také mezizubních prostor mezizubními kartáčky, ale také pravidelné preventivní návštěvy u zubaře a dentálního hygienisty.



Domácí léčení umí zmírnit bolesti, ale problém zubu neodstraní.

Je potřeba navštívit zubaře.



BOLEST ZUBŮ

BYLINKY NA ČAJ

Heřmánek

Hřebíček

Jitrocel

Máta

Oregáno

Šalvěj - 2 min povařit



MOJE TIPY PRO VÝPLACH ÚST



- jitrocel
- šalvěj (nevhodná pro děti do 3 let)
- heřmánek (velmi vhodný pro děti)
- odvar z hřebíčku- 6 hřebíčků vařit v 0,2 dl vody 5 minut. Pak je možné přidat jitrocel a heřmánek (a nebo jen jednu z nich) - celkem 2 lžičky a nechat je ještě 10 minut v odvaru louhovat. Následně scedit a vychladlé použít na výplach.

PŘÍPRAVA NÁLEVU NA VÝPLACH

2 lžičky bylinky/bylinek přelít 0,15 l vroucí vody, nechat 10 minut louhovat a scedit. Vychladlým nálevem si vyplachovat ústa každou hodinu.



ÚČINKY BYLINEK - BOLEST ZUBŮ

HEŘMÁNEK

Je protizánětlivý, antibakteriální, dezinfikuje a zklidňuje.

HŘEBÍČEK

Je protizánětlivý, antibakteriální, dezinfikuje, tlumí místně bolest a ZNECITLIVUJE.

JITROCEL

Je protizánětlivý, antibakteriální, protivirový a TLUMÍ BOLEST.

MÁTA

Dezinfikuje a zklidňuje.

ŠALVĚJ

Je stahující, antiseptická, protizánětlivá, hojivá.

OREGÁNO

Je antibakteriální, dezinfekční a má zklidňující účinky.



BOLEST ZUBŮ-DALŠÍ MOŽNOSTI

POVAŘENÝ HŘEBÍČEK VLOŽIT NA ZUB

Na/do bolestivého zubu vložit celý hřebíček povařený ve vodě do změknutí.

ROZDRČENÝ HŘEBÍČEK ZALITÝ SLIVOVICÍ

Hřebíček rozdrtit najemno, zalít lžičkou slivovice. Trochu (1/2 lžičky) nalít na zub.

HŘEBÍČKOVÁ TINKTURA

5 g hřebíčků nechat louhovat 14 dní v 0,15 l slivovice na teplém místě. Scedit (není nutné) a roztokem potírat bolavé místo.

PROPOLISOVÁ TINKTURA

Propolisovou tinkturou potírejte bolavé místo kolem zubů.

Recept: 10 g propolisu od včelaře nebo z včelařských potřeb zalít 0,1 dl koncentrovaného alkoholu (80-90%). Směs protřepávat po dobu 14 dní (uvolní se léčivé látky) 1x denně. Pak přes jemné sítko přecedit a skladovat ve tmavé lahvičce. Lze i koupit.

Pozor velmi barví, nepoužívat přímo na zub, některé osoby na propolis mohou být alergické! ⚡

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

- Použijte kořen KŘENU - kousek přiložte na bolavé místo.
- Potírejte bolavé místo SLIVOVICÍ (určitě ocení mužská část rodiny:-)
- Zlehka kousejte bolavým zubem do hřebíčku.



ZÁNĚT V OČÍCH



OPATŘENÍ:

- Popíjení bylinkového čaje
- Koupele/výplach očí
- Obklady očí
- Kapání do očí

HEŘMÁNEK PRAVÝ

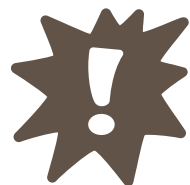
Vendy Blínová



Projevuje se zarudlýma očima, případně žlutým výtokem z očí, otoky víček.

Nejúčinnější bylinkou je SVĚTLÍK lékařský. Působí léčebně na slzné žlázy, na zánět očních víček i při hlenu v očích.

Očím velmi pomáhá lutein, který se nachází v borůvkách, meruňkách, rybízu, červené řepě, ostružinách, hroznovém vínu, brokolici, dýni, paprice, rajčatech, zelených listech salátu, zelí, kapustě a vaječném žloutku.



Ráno zalepené oči jsou známkou infekčního zánětu spojivek. Pokud obtíže trvají několik dní a výtok z očí přetrvává, je potřeba návštěva lékaře.



ZÁNĚT V OČÍCH

BYLINKY NA ČAJ

Černý bez

Fenykl

Heřmánek

Jitrocel

Světlík -

nejlepší

bylinka pro

oko



BYLINKY NA VNĚJŠÍ I VNITŘNÍ UŽÍVÁNÍ

Tyto bylinky se můžou použít jak na čaj k popíjení (podpoří se tím také léčba oka), tak i na zevní ošetření oka.

MOJE TIPY NA SMĚSI - VNITŘNÍ I VNĚJŠÍ POUŽITÍ

- světlík, heřmánek, jitrocel
- na spojivky - jitrocel, fenykl, světlík
- ječné zrno - heřmánek, světlík



ÚČINKY BYLINEK - ZÁNĚT V OČÍCH

ČERNÝ BEZ

Je protizánětlivý, antivirový. K oplachování bolavých a zanícených očí včetně zánětu spojivek.

FENYKL

Je protizánětlivý, antibakteriální.

HEŘMÁNEK

Je protizánětlivý, antibakteriální, dezinfikuje a zklidňuje.

JITROCEL

Je protizánětlivý, antibakteriální, protivirový a tlumí bolest.

SVĚTLÍK

Látky v něm pomáhají nejen při zánětu očních spojivek, ale i při hnisání, slzení oka, při tvorbě ječného zrna, zčervenání, podráždění nebo únavě očí.



ZÁNĚT V OČÍCH-DALŠÍ MOŽNOSTI

NÁLEV NA VNĚJŠÍ POUŽITÍ

2 lžičky bylinky/bylinek přelít 0,25l vroucí vody, nechat 10 minut louhovat a scedit. Nálev použít vlažný.

KOUPEL OČÍ

Nálev odlít do mělké malé mističky (ponořit do něj co nejvíc oko a zamrkat. Vylít. Na druhé oko použít nový.

VÝPLACH OČÍ

Nálev odlít do malé mističky, nad umyvadlem naklonit hlavu na stranu a buď lít tekutinu do oka přímo anebo si vzít např. odličovací tamponěk, ponořit ho do nálevu a vymačkat z něj tekutinu do oka. Nedotýkat se oka ani řas!

KAPÁNI DO OČÍ

Lehnout si na záda a nakapat nálev do oka (pomocí kapátka, tamponku nebo čistého kapesníku namočeného do nálevu). Chvilku nechat v oku a pak utřít opatrně papírovým kapesníkem.

OBKLAD OČÍ

Namočit tamponěk do nálevu, vymačkat přebytečný nálev a přiložit na víčko.

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

- Mít v rezervě přírodní kapičky z lékárny, které obsahují světlík lékařský.
- Důkladné mytí rukou, postižená osoba musí mít vlastní ručník.
- Použijte MED: 1 lžící rozpustit v 0,25l teplé vody. Roztokem proplachovat oko.



HOREČKA



Teplota je očistný proces těla. Je to příznak vyjadřující, že se tělo brání infekci.

OPATŘENÍ:

- Popíjení bylinkového čaje
- Studený zábal nebo sprchování vlažnou vodou

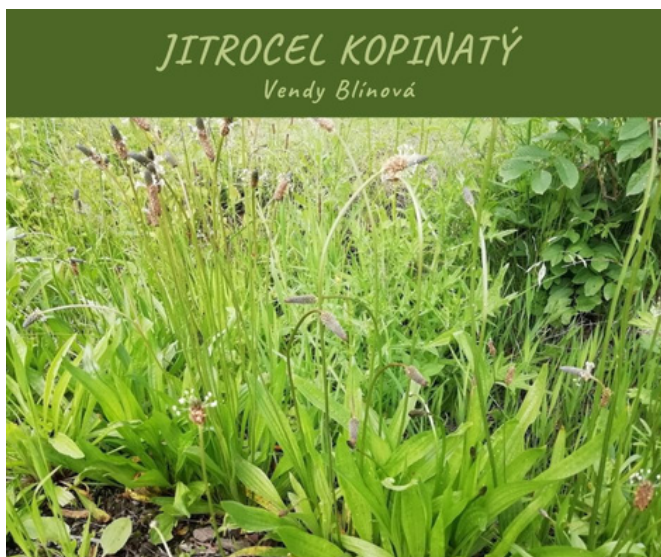
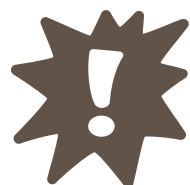
Jako horečka se označuje stav, při kterém tělesná teplota dosahuje k hodnotám vyšším než je 38,5°C (měřeno v podpaží).

Snižovat teplotu nižší než 38,5°C není správné.

Zásadní je navýšit příjem tekutin.

Nutná je návštěva lékaře, při teplotě nad 38°C, když:

- nelze předklonit hlavu a podívat se na pupík,
- je problém s rovnou chůzí,
- je kůže pokrytá sytě červenými skvrnami.



HOREČKA

BYLINKY NA ČAJ

Černý bez

Heřmánek

Lípa

Máta

Šípek - macerovat

Zázvor



Podtržené bylinky jsou nejlepší na daný problém.

MOJE TIPY NA SMĚSI - VNITŘNÍ I VNĚJŠÍ POUŽITÍ



- heřmánek, bez černý, lípa (i děti)
- šípek, černý bez, lípa, máta, heřmánek
- zázvor, černý bez a lípa

ZÁKLADNÍ BYLINKY U HOREČKY

LÍPA, ČERNÝ BEZ A HEŘMÁNEK jsou základní bylinky. Povzbuzují látkovou výměnu, podporují pocení. Potem se odstraňuje řada škodlivých látek. Pít by se měl čaj horký, i když se po něm ještě může zvýšit teplota. Při hodně silné teplotě je pak lepší vlažný.



ÚČINKY BYLINEK - HOREČKA

ČERNÝ BEZ

Je protizánětlivý, antibakteriální, působí močopudně, podporuje pocení.

HEŘMÁNEK

Je dezinfekční, protizánětlivý a antibakteriální. Podporuje pocení.

LÍPA

Podporuje pocení, snižuje teplotu.

MÁTA

Povzbuzuje pocení a zchlazuje horečku.

ŠÍPEK

Obsahuje velké množství vitamínu C, podporuje imunitu.

ZÁZVOR

Je přírodní antibiotikum, má prohřívací a protizánětlivé účinky, podporuje pocení.



HOREČKA-DALŠÍ MOŽNOSTI

Při teplotě nad 39°C můžeme použít studený zábal či vlažnou sprchu - pokud nejsou chladné prsty na končetinách. ❄

STUDENÝ ZÁBAL

Na igelitovou podložku dát ručník namočený do VLAŽNÉ vody (dobře vyždímaný) a zabalit do něj hrudník a břicho (případně stačí zabalit do ručníků jen ruce po loket a nohy po kolena). Nepřikrývá se žádnou další dekou, teplá pára musí volně odcházet. Po 15 minutách se teplota výrazně sníží. Může se opakovat několikrát za den.

SPRCHOVÁNÍ VLAŽNOU VODOU

Proud vlažné vody na tělo po dobu 15 minut, teplotu výrazně sníží. Pozor na prochladnutí.

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

Kupte si homeopatikum

- Aconitum 15CH - vzít v situaci, kdy před hodinou byl člověk ok a najednou má horečku, studené ruce a nohy, kůže se nepotí.
- Belladona 15CH - stav postupně se zhoršující, člověk hoří, svítí mu oči, má teplé ruce a nohy, kůže se potí.
- Užívat každých 15 minut 1 bobuli dokud teplota neklesne. Pak podle potřeby.
- Je možné začít s Aconitum a přejít na Belladonu podle situace.

Jezte SYROVOU CIBULI nebo ČESNEK - podpoříte uzdravení.



CHŘIPKA



OPATŘENÍ:

- Popíjení bylinkového čaje
- Kloktání
- Obklady na krk nebo hrudník při kašli a bolení v krku
- Studený obklad při horečce
- Proplach nosu při rýmě
- Inhalace

KOPŘIVA DVOUDOMÁ
Vendy Blínová



Chřipka je virové onemocnění šířící se především kapénkovou infekcí přes nosohltan a oční spojivky.

Velmi rychle nastupuje horečka 38-40°C, třesavka, zimnice, únava a nevolnost, bolesti hlavy, očí, kloubů, svalů, rýma, bolest v krku, kašel, bolení na hrudníku.

Inkubační doba je krátká, většinou 2 dny, ale infekční je člověk už den před začátkem a po celou dobu akutního stádia.

Doporučuje se izolace nemocného a časté větrání, mytí rukou. Doba covidová nás všechny velmi poučila..



V případě, že dojde za tři až čtyři dny od začátku onemocnění znovu k vzestupu horečky, výrazným bolestem hlavy, zhoršení kašle, dušnosti a ochablosti, je to známka komplikací a je potřeba navštívit lékaře.



CHŘIPKA

BYLINKY NA ČAJ

Černý bez

Šípek - macerovat

Heřmánek

Zázvor

Jitrocel

Kopřiva



Majoránka

Lípa

Oregáno

Máta

Tymián

Proskurník - macerovat Cibule

Šalvěj - 2 min povařit Česnek

Sůl

Podtržené bylinky jsou nejlepší na daný problém.

MOJE TIPY NA SMĚSI

- heřmánek, černý bez, lípa (i děti)
 - lípa, oregáno, šípek
 - zázvor, tymián, šípek, lípa, černý bez
 - černý bez, lípa, máta, jitrocel, oregáno
 - heřmánek, tymián, šípek, proskurník, majoránka
- Šalvěj nekombinovat s černým bezem, lípou, mátou a zázvorem.



ZÁKLADNÍ BYLINKY U CHŘIPKY

LÍPA, ČERNÝ BEZ A HEŘMÁNEK jsou základní bylinky. Povzbuzují látkovou výměnu, podporují pocení. Potem se odstraňuje řada škodlivých látek.

Pít by se měl horký, i když se po něm ještě může zvýšit teplota. Při hodně silné teplotě je pak lepší vlažný.



ÚČINKY BYLINEK - CHŘIPKA

ČERNÝ BEZ

Je protizánětlivý, antibakteriální, působí močopudně, podporuje pocení.

HEŘMÁNEK

Desinfikuje. Je protizánětlivý, antibakteriální a podporuje pocení.

JITROCEL

Čistí krev, je protizánětlivý a antibakteriální a antivirový.

LÍPA

Podporuje pocení, snižuje teplotu.



MÁTA

Desinfikuje. Zprůchodňuje dýchací cesty. Povzbuzuje pocení a zchlazuje horečku.

PROSKURNÍK

Je protizánětlivý. Zklidňuje kašel.

ŠÍPEK

Obsahuje velké množství vitamínu C, posiluje imunitu.

ZÁZVOR

Je PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKUM, má prohřívací a protizánětlivé účinky, podporuje pocení.

MAJORÁNKA

Má antibakteriální a dezinfekční účinky.



OREGÁNO

Je antibakteriální, dezinfekční a má zklidňující účinky.

TYMIÁN

Je silně antiseptický a protizánětlivý.



CHŘIPKA-DALŠÍ MOŽNOSTI

Chřipku doprovází řada příznaků. Jak je léčit je popsáno v jiných kapitolách tohoto eBooku:

BOLESTI V KRKU

viz kapitola Bolest v krku- Další možnosti

HOREČKA

viz kapitola Horečka - Další možnosti

RÝMA

viz kapitola Rýma - Další možnosti

BOLEST NA HRUDI

viz kapitola Zánět průdušek - Další možnosti

KAŠEL

viz kapitola Kašel - Další možnosti

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

Použijte ČESNEK:

- Udělejte si ČESNEKOVÝ ČAJ: 3 stroužky česneku lehce rozmačkat, dát do 0,2 l teplé vody (80 °C). Nechat 5 minut vylouhovat, scedit a popíjet.
- Udělejte si ČESNEKOVÝ SIRUP - viz kapitola Zánět průdušek.
- Jezte ho syrový.

Použijte CIBULI:

Udělejte si CIBULOVÝ ČAJ - 1 cibuli rozkrájet na středně velké kousky, dát do hrníčku zalít vroucí vodou (0,2dl) a přidat citrón (i med, kdo má rád).

Jezte ji syrovou.



KAŠEL



OPATŘENÍ:

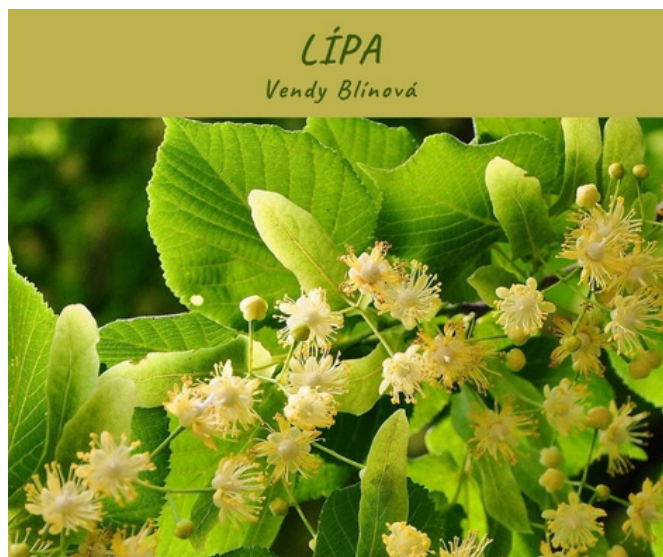
- Popíjení bylinkového čaje
- Inhalace
- Obklad z cibule a sirup z cibule

Viróza vždycky začíná suchým dráždivým kašlem, který se postupně mění ve vlhký, produktivní kašel.

SUCHÝ KAŠEL dráždí a je třeba ho rozpohybovat a „dostat z těla ven“ – dodat slizovité a zvláčňující látky - tím se z něj stane rychleji vlhký kašel.

Tlumit kašel je vhodné na noc - nejlépe pomocí tymiánu, cibulového nebo olejového obkladu na hrudník. Jinak je možné používat jakékoliv bylinky ze seznamu.

Zvlhčovat vzduch a nepřetápět.



Pokud se jakýkoliv kašel při přírodní léčbě do tří dnů zhorší nebo do 7 dní nezlepší, doporučuji navštívit lékaře.



KAŠEL

BYLINKY NA ČAJ

VLHKÝ KAŠEL

Anýz-podrtit Šalvěj- 2

Černý bez min povařit

Fenykl-podrtit Šípek -

Heřmánek macerovat

Jitrocel Majoránka

Lípa Oregáno

Máta Cibule

Proskurník - macerovat

Podtržené bylinky jsou nejlepší na daný problém.

SUCHÝ KAŠEL

Jitrocel

Světlik

Lípa

Meduňka

Proskurník

Šípek - macerovat Cibule

MOJE TIPY NA SMĚSI

Vlhký kašel:

- proskurník, jitrocel, černý bez
- anýz, fenykl, černý bez (i děti)
- lípa, mateřídouška, oregáno, šípek, černý bez

Suchý kašel:

- tymián, jitrocel, proskurník (i děti)
- tymián, oregáno, šípek
- jitrocel, tymián, meduňka, šípek, lípa

Šalvěj nekombinovat s černým bezem, lípou, mátou a zázvorem.



Čaje jsou velmi důležité - bez dostatku vody není tělo schopné řádně naředit hleny a vykašlat je.



ÚČINKY BYLINEK - KAŠEL

ANÝZ

Odhleňuje. Dezinfikuje.

ČERNÝ BEZ

Odhleňuje, podporuje pocení.

FENYKL

Odhleňuje. Je protizánětlivý, antibakteriální.

HEŘMÁNEK

Desinfikuje. Je protizánětlivý, antibakteriální a podporuje pocení.

JITROCEL

Tlumí kašel, odhleňuje.

LÍPA

Odhleňuje. Podporuje pocení, snižuje teplotu.

MÁTA

Zprůchodňuje dýchací cesty.

Povzbuzuje pocení.

MEDUŇKA

Tlumí kašel, zklidňuje, je protivirová.

PROSKURNÍK

Uvolňuje hleny. Tlumí kašel. Je protizánětlivý.

SVĚTLÍK

Tlumí kašel.

ŠALVĚJ

Odhleňuje. Dezinfikuje. Je protizánětlivá.

ŠÍPEK

Obsahuje velké množství vitamínu C. Posiluje imunitu.

MAJORÁNKA

Odhleňuje. Má antibakteriální a dezinfekční účinky.

OREGÁNO

Odhleňuje. Je antibakteriální, dezinfekční a má zklidňující účinky.

TYMIÁN

Tlumí úporný kašel, odhleňuje. Je silně antiseptický a protizánětlivý.



KAŠEL-DALŠÍ MOŽNOSTI

OBKLAD Z CIBULE NA HRUDNÍK

1 větší cibuli rozkrájet na menší kousky, vložit do hrnce s 1 lžící vody, cca 2 minuty podusit (cibule musí lehce změkhnout). Přesypat na utěrku, nechat trochu vychladnout. Zabalit, pomačkat, aby šťáva prosakovala a přiložit na hrudník klidně na celou noc. **POZOR NA SPÁLENÍ!** ⚡

Velmi často způsobí rychlý, produktivní, vlhký kašel. Tělo se tak zbavuje zahlenění a to je dobře.

SIRUP Z CIBULE

1 cibuli pokrájet na měsíčky. Do zavařovací sklenice pak dávat vrstvu nakrájené cibule a medu. Každou vrstvu lehce stlačit lžící. Nakonec sklenici uzavřít a nechat při pokojové teplotě 1-2 hodiny odstát. Cibuli v něm ponechat. Dávkování po lžičkách dle potřeby. Nelze dlouhodobě skladovat.

VLHKOST VZDUCHU

Vařit vodu v hrnci nebo položit na topení mokrý ručník, jehož konec je v nádobě s vodou.

INHALACE BYLINEK

viz kapitola Zánět průdušek Další možnosti.

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

Použijte CIBULI - odhlehujte:

- Jíst čerstvou cibuli.
- Nakrájenou cibuli postavit na stůl přes den, na noc k posteli.
- CIBULOVÝ ČAJ - 1 menší cibuli nakrájet na menší kousky, zalít vroucí vodou do hrníčku, nechat 10 minut vylouhovat, přidat med a citron dle chuti.

NASTROUHANÁ MRKEV spolu s
NASTROUHANÝM JABLKEM podporuje
vyučování hlenů z těla stolicí a navíc dodá tělu
vitamín A.

Při suchém dráždivém kašli připravte
PRIESSNITZŮV ZÁBAL a přiložte ho na hrudník
- viz kapitola Bolest v krku.

Nebo použijte OLEJOVÝ ZÁBAL - viz Zánět
průdušek.



NACHLAZENÍ A RÝMA



OPATŘENÍ:

- Popíjení bylinkového čaje
- Inhalace
- Proplach nosu

Nachlazení je velmi časté onemocnění a projevuje se obvykle rýmou.

ýma je zánětlivé onemocnění sliznice nosní dutiny. Projevuje se jejím zduřením, které omezuje průchodnost nosu, a výtokem, který je zpočátku vodnatý, poté hlenovitý. Nejprve bývá způsobená viry - vodnatá rýma, pak většinou sliznici oslabenou virovou infekcí napadnou bakterie a vzniká hustá rýma.

Vlhkým vzduchem a dostatkem vypité tekutiny se snižuje vazkost hlenu, což pomáhá dutině nosní se zprůchodňovat.



Dlouhodobé užívání uvolňujících kapek do nosu může způsobit otok nosní sliznice a její sníženou obranyschopnost. Těžko se pak ukončuje jejich používání.



MÁTA PEPRNÁ

Vendy Blínová

NACHLAZENÍ A RÝMA

BYLINKY NA ČAJ

Černý bez	Šípek - macerovat
Heřmánek	Zázvor
Jitrocel	
Kopřiva	Bazalka
Lipa	Majoránka
Máta	Oregáno
Proskurník - macerovat	Tymián
Světlik	Cibule
	Česnek



MOJE TIPY NA SMĚSI

- heřmánek, bez černý, lípa (i děti)
- lípa, máta, bez černý, heřmánek, jitrocel
- lípa, tymián, oregáno, šípek, bez černý
- černý bez, lípa, proskurník
- zázvor, tymián, kopřiva, řepík, černý bez



MAJORÁNKA ZAHRADNÍ

Vendy Blinová



ÚČINKY BYLINEK - NACHLAZENÍ A RÝMA

ČERNÝ BEZ

Je protizánětlivý a antibakteriální. Působí močopudně, podporuje pocení.

HEŘMÁNEK

Desinfikuje. Je protizánětlivý, antibakteriální a podporuje pocení.

JITROCEL

Čistí krev, je protizánětlivý a antibakteriální a antivirový.

KOPŘIVA

Čistí krev, je močopudná.

LÍPA

Podporuje pocení, snižuje teplotu.

MÁTA

Desinfikuje. Zprůchodňuje dýchací cesty. Povzbuzuje pocení a zchladzuje horečku.

PROSKURNÍK

Je protizánětlivý. Zklidňuje kašel.

SVĚTLÍK

Je protizánětlivý a dezinfekční.

ŠÍPEK

Obsahuje velké množství vitamínu C, posiluje imunitu.

ZÁZVOR

Je přírodní antibiotikum, má prohřívací a protizánětlivé účinky, podporuje pocení.

BAZALKA

Má antibakteriální účinky. Ulevuje od kašle, má protikřečové účinky.

MAJORÁNKA

Má antibakteriální a dezinfekční účinky.

OREGÁNO

Je antibakteriální, dezinfekční a má zklidňující účinky.

TYMIÁN

Je silně antiseptický a protizánětlivý.



NACHLAZENÍ A RÝMA-DALŠÍ MOŽNOSTI

INHALACE BYLINEK

Inhalace zklidní sliznice a uvolní ucpaný nos, léčí dýchací cesty, pomáhá rozpouštět hleny a usnadňuje vykašlávání.

- 3 lžíce bylinky zalít 0,5 l vroucí vody a nechat 10 minut louhovat. Horkou páru z nálevu 15-20 minut inhalovat, hlavu přikrytou ručníkem. Vdechovat pomalu a zhluboka. Pozor na opaření. ❗
- Bylinky k inhalaci: číslo 1 je heřmánek, vhodné jsou i máta, černý bez, šalvěj, majoránka, mateřídouška nebo cibule.

PROPLACH NOSU KONVIČKOU SOLNÝM ROZTOKEM

Je potřeba mít koupenou speciální konvičku, kde je návod jak na použití, tak na výrobu solného roztoku (sůl + voda). Je to jednoduché a velice účinné. Psala jsem o tom [článek zde](#).

MAJORÁNKOVÁ MAST NA RÝMU

Výroba: 10 g majoránky a 50 g kvalitního sádla (nebo bambuckého másla). Rozpustit nad vodní lázní vmíchat majoránku. Nevařit, nechat vychladnout. Druhý den znovu rozehrát, scedit a přelít do misky. Vtírat do nosu, pod něj, kolem a na čelo. Mast ze sádla vydrží cca 4 týdny v lednici, z bambuckého másla až 2 roky (nemusí být v lednici).

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

Použijte CIBULI - obsahuje silice, které rozpouští hleny v dýchacích cestách a fytoncidy, přírodní látky, ničící viry a bakterie, což její účinek při zánětech horních cest dýchacích umocňuje.

- SYROVOU CIBULI nakrájejte na kolečka na stůl a na noc k posteli.
- Vytvořte si CIBULOVÝ SIRUP viz kapitola KAŠEL Další možnosti.
- Jezte syrovou cibuli.
- Připravte si INHALACI z cibule - 1 cibuli nakrájet na kostičky a v litru vody ji chvíli povařit - lehce změkne. Pak inhalovat jako bylinky.

Na cestách můžete také použít MAJORÁNKU k inhalaci.

Jezte syrový ČESNEK.

Připravte PRIESSNITZŮV ZÁBAL a přiložte na hrudník nebo čelo - viz Bolest v krku.



ZÁNĚT PRŮDUŠEK

OPATŘENÍ:

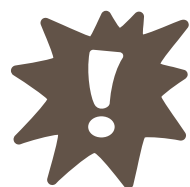
- Popíjení bylinkového čaje
- Inhalace
- Obklad z cibule a sirup z cibule

Zánět průdušek provází často zánět nosohltanu i hrtanu. Vyznačuje se úporným kašlem, zvýšenou teplotou, pocitem pálení na prsou a lehkou dušností.

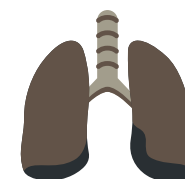
Na vnitřní výstelce trubic vedoucích do plic se zachytí bakterie nebo viry, které se tam rozmnoží a následně způsobí zánět. Ten průdušky zúží, ztíží dýchání a také může vyvolat záchvaty kašle.

Kašel nevzniká náhle v noci, ale vyvíjí se postupně. Začíná během dne suchým, dráždivým kašláním, ke kterému se brzo přidávají teploty.

Zvlhčovat vzduch a nepřetápět.



Nutná je návštěva lékaře pokud kašel ani teploty nepolevují.



MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ

Vendy Blínová

● ZÁNĚT PRŮDUŠEK ●

● BYLINKY NA ČAJ ●

Černý bez Šípek - macerovat

Fenykl-podrtit Zázvor

Heřmánek

Jitrocel

Lipa

Máta

Meduňka

Proskurník - macerovat Cibule

Majoránka

Oregáno

Tymián

Olej



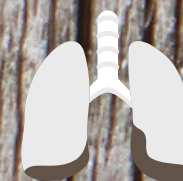
MOJE TIPY NA SMĚSI

- černý bez, lípa, fenykl, heřmánek a šípek (i děti)
- tymián, máta, oregáno, fenykl, šípek
- černý bez, lípa, meduňka, tymián, jitrocel
- zázvor, proskurník, heřmánek



TYMIÁN OBECNÝ

Vendy Blínová



ÚČINKY BYLINEK - ZÁNĚT PRŮDUŠEK

ČERNÝ BEZ

Protizánětlivý, antibakteriální, působí močopudně, podporuje pocení, odhleňuje.

FENYKL

Odhleňuje. Je protizánětlivý, antibakteriální.

HEŘMÁNEK

Desinfikuje. Je protizánětlivý, antibakteriální a podporuje pocení.

JITROCEL

Protizánětlivý, antibakteriální, antivirový a tlumí bolesti, odhleňuje.

LÍPA

Odhleňuje. Podporuje pocení, snižuje teplotu.

MÁTA

Zprůchodňuje dýchací cesty. Povzbuzuje pocení, dezinfikuje.

MEDUŇKA

Tlumí kašel, zklidňuje, je protivirová, protizánětlivá.

PROSKURNÍK

Uvolňuje hleny. Tlumí kašel. Je protizánětlivý.

ŠÍPEK

Obsahuje velké množství vitamínu C. Podporuje imunitu.

ZÁZVOR

Je přírodní antibiotikum, má prohřívací a protizánětlivé účinky, podporuje pocení.

MAJORÁNKA

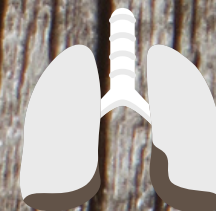
Odhleňuje. Je antibakteriální a dezinfekční.

OREGÁNO

Odhleňuje. Je antibakteriální, dezinfekční a má zklidňující účinky.

TYMIÁN

Tlumí úporný kašel, odhleňuje, antiseptický a protizánětlivý.



ZÁNĚT PRŮDUŠEK-DALŠÍ MOŽNOSTI

OBKLAD Z CIBULE NA HRUDNÍK

1 větší cibuli rozkrájet na menší kousky, vložit do hrnce s 1 lžící vody, cca 2 minuty podusit (cibule musí lehce změkhnout). Přesypat na utěrku, nechat trochu vychladnout. Zabalit, pomačkat, aby šťáva prosakovala a přiložit na hrudník klidně na celou noc. **POZOR NA SPÁLENÍ!**

Velmi často způsobí rychlý, produktivní, vlhký kašel. Tělo se tak zbavuje zahlenění a to je dobře. ✨

INHALACE BYLINEK

Inhalace zklidní sliznice, uvolní ucpaný nos, léčí dýchací cesty, pomáhá rozpouštět hleny a usnadňuje vykašlávání.

3 lžíce bylinky zalít 0,5 l vroucí vody a nechat 10 minut louhovat. Horkou páru z nálevu 15-20 minut inhalovat, hlavu přikrytou ručníkem. Vdechovat pomalu a zhluboka.

Pozor na opaření. ✨

Bylinky na inhalaci: číslo 1 je heřmánek, vhodné jsou i máta, šalvěj, majoránka, mateřídouška nebo cibule.

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

Použijte CIBULI - odhleňuje:

- Jíst čerstvou cibuli.
- Nakrájenou ji postavit ji na stůl přes den a na noc k posteli.
- SIRUP Z CIBULE - viz KAŠEL Další možnosti

Použijte ČESNEK- má antibiotické účinky

- Jíst syrový česnek.
- SIRUP Z ČESNEKU - 6 stroužků česneku oloupat, rozmačkat. Dát do sklenice spolu s 10 lžícemi medu. Nechat odstát několik dnů. 2xdenně 1 lžička dítě, 4 lžičky dospělí).

Udělejte OLEJOVÝ ZÁBAL na hrudník

plenu (utěrku) namočit do teplého kvalitního oleje z kuchyně), lehce vyždímat. Přiložit na hrudník a zajistit kolem těla potravinářskou folií. Celé ještě obmotat šálou nebo ručníkem a nechat působit celou noc.

Připravte PRIESSNITZŮV ZÁBAL na hrudník - viz Bolest v krku.



BOLESTI BŘICHA, KŘEČE, NADÝMÁNÍ



OPATŘENÍ:

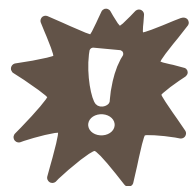
- Popíjení bylinkového čaje
- Dieta

PROSKURNÍK LÉKAŘSKÝ
Vendy Blínová



Příčina bolestí břicha může být v nadýmání, v zakyselenosti žaludku, ze stresu, v zánětu močových cest, v zánětu ve střevech, v alergiích, v zánětu slepého střeva. Bolest břicha může také zahajovat jiné infekční onemocnění (angínu, chřipku) nebo virózu.

Pokud vám nevadí heřmánek, použila bych ho vždy - hodně zklidňuje (může se nahradit třeba mátou nebo zázvorem). K tomu jsou výborná semena anýzu a fenyklu nebo kmínu (lehce rozdrtit).



Při hodnocení musíte být obezřetní při bolestech v pravém podbříšku (u pravé ruky), déle trvajícím zvracení, teplotě, bolestech v zádech nebo při močení. Může to znamenat vážné zdravotní potíže a je dobré kontaktovat lékaře.



BOLESTI BŘICHA, KŘEČE, NADÝMÁNÍ

BYLINKY NA ČAJ

Anýz-podrtit

Zázvor

Bez černý

Fenykl-podrtit

Heřmánek

Hřebíček

Máta

Meduňka

Šípek - macerovat

Bazalka

Majoránka

Oregáno

Tymián

Kmín

MOJE TIPY NA SMĚSI

- heřmánek, fenykl, anýz (pro děti)
- fenykl, anýz, kmín, heřmánek, máta
- fenykl, anýz, meduňka, zázvor, tymián
- kmín, majoránka, bazalka, černý bez, šípek



ÚČINKY BYLINEK - BOLESTI BŘICHA, KŘEČE, NADÝMÁNÍ

ANÝZ

Odbourává nadýmání, zklidňuje žaludek.

ČERNÝ BEZ

K tišení křečí trávicího traktu.

FENYKL

Odbourává nadýmání, zklidňuje žaludek. Používá se při úporné zácpě a kolikách.

HEŘMÁNEK

Desinfikuje a zklidňuje dutinu břišní.

HŘEBÍČEK

Tiší křeče, je protizánětlivý a tlumí bolest.

MÁTA

Upravuje funkci střev, uvolňuje křeče, odbourává nadýmání, zklidňuje žaludek.

MEDUŇKA

Celkově uklidňuje, zvláště trávicí trakt, snižuje nadýmání.

ŠÍPEK

Tiší žaludeční křeče, velký obsah vitamínu C.

ZÁZVOR

Je PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKUM, léčí nevolnost, poruchy trávení, je protizánětlivý.

BAZALKA

Klidní žaludek a střeva, odbourává nadýmání, je proti nevolnosti.

MAJORÁNKA

Proti nadýmání, zklidňuje žaludek a střeva.

OREGÁNO

Proti nadýmání, zklidňuje žaludek a střeva.

TYMIÁN

Zklidňuje, je protikřečový, proti nadýmání, dezinfikuje.

KMÍN

Má jemné zahřívací a uvolňující účinky na vnitřnosti. Je proti nevolnosti, pro děti na koliky.



BOLEST BŘICHA, KŘEČE A NADÝMÁNÍ-DALŠÍ MOŽNOSTI

DIETA

Omezit bílou mouku, sladkosti. Jíst pomalu, hodně kousat, snažit se nepolykat vzduch, při jídle pít jen trochu, spíš hodinu po něm.

OBKLADY TEPLÉ

Osvědčeným prostředkem je ohřívací láhev, která se naplní horkou vodou. Láhev zabalit do ručníku a přiložit na postižené místo. Místo láhve se dá použít horký nahřátý ručník.

OBKLADY STRÍDAVÉ (TEPLO-STUDENÉ)

Na břicho přiložit teplý obklad jen asi na 3 minuty a vystřídat na jednu minutu s obkladem studeným (láhev se studenou vodou). Končit teplým obkladem.

MAJORÁNKOVÁ MAST NA MASÁŽ BŘICHA

Masírovat kolem pupíku. Účinek se dostaví do 10-20 minut. Recept je v kapitole Nachlazení a rýma.

MAJORÁNKOVÝ OLEJ NA MASÁŽ BŘICHA

3-4 lžíce čerstvé majoránky nakrájet najemno, smíchat se 100 ml kvalitního oleje. Nechat 3-4 týdny louhovat na teplém místě. Pak přecedit, naplnit do tmavé, uzavíratelné lahvičky a používat k masáži bolestivých míst. Vydrží rok při pokojové teplotě.

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

Pokud jste někde na cestách bez bylinek, kupte si v obchodě MAJORÁNKU, OREGÁNO A BAZALKU. Připravte si z nich rovným dílem směs a udělejte si "polévkový čaj":

- 1-2 lžičky této směsi zalijte 0,2 dl vroucí vody a nechte 10 minut vylouhovat.
- Je možné dosladit.

Po jídle rozžvýkejte několik FENYKLOVÝCH SEMÍNEK - podpoříte činnost žaludku a pomůžete tělu s trávením.



NEVOLNOSTI A ZVRACENÍ

OPATŘENÍ:

- Popíjení vlažného bylinkového čaje
- Dieta

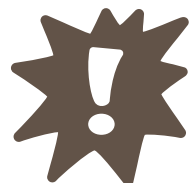
Nevolnost a pocit na zvracení se objevují při cestování v dopravních prostředcích, při zažívacích potížích různého původu, na počátku těhotenství nebo když je tělo „otrávené“ po požití špatného jídla, alkoholu, léků apod.

U zvracení se musí vždy dávat pozor na dehydrataci. K tomu jsou výborné právě bylinkové čaje, ale je potřeba je osladit (u dětí klidně hodně - 4 až 5 lžiček na hrníček 0,25 l). Čaj pokojové teploty se musí dávat po lžičkách, několik lžiček za minutu, tak aby to nevedlo k novému zvracení.



SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ

Vendy Blínová



Pokud je zvracení doprovázeno bolestmi břicha hlavně v podbříšku, případně letargií a bolestí hlavy, je potřeba vyhledat lékaře.



NEVOLNOST A ZVRACENÍ

BYLINKY NA ČAJ

Anýz- podrtit

Fenykl - podrtit

Heřmánek

Hřebíček - 5 min povařit

Lípa

Máta

Meduňka

Zázvor



Bazalka

Majoránka

Oregáno

MOJE TIPY NA SMĚSI

- heřmánek, anýz, fenykl (i děti)
- heřmánek, lípa, máta, meduňka, zázvor
- zázvor, bazalka, anýz
- heřmánek, máta, fenykl



Nejúčinnější při nevolnosti (i cestovní) a zvracení je ZÁZVOR. Velmi dobře tlumí zvracení.



Zázvor snižuje srážlivost krve a ten, kdo užívá léky na ředění krve, by ho neměl používat ve větších dávkách.

HŘEBÍČKOVÝ NÁLEV - asi 10 hřebíčků zalít 0,25 l vroucí vody, nechat 10 minut vylouhovat.



ÚČINKY BYLINEK - NEVOLNOST A ZVRACENÍ

ANÝZ

Je protizánětlivý, antibakteriální, zklidňuje křeče, žaludek. Velmi vhodné pro děti.

FENYKL

Působí protiprůjmově a protikřečově, zklidňuje žaludek. Velmi vhodné pro děti.

HEŘMÁNEK

Je protizánětlivý, antibakteriální, dezinfikuje. Zklidňuje žaludek, mírní křeče.

HŘEBÍČEK

Působí protizánětlivě a tlumí bolesti, zmírňuje nevolnost a zvracení, stimuluje trávicí systém.

MÁTA

Dezinfikuje a zklidňuje žaludek.

MEDUŇKA

Je protizánětlivá a zklidňuje žaludek.

ZÁZVOR

Je protizánětlivý, zklidňující, tlumí bolesti, je PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKUM a prohřívá.

BAZALKA

Má antibakteriální účinky, zklidňuje žaludek.

MAJORÁNKA

Zklidňuje žaludek a střeva.

OREGÁNO

Zklidňuje žaludek a střeva.



NEVOLNOST A ZVRACENÍ -DALŠÍ MOŽNOSTI

DIETA

Ze začátku podávat pouze sladký čaj pokojové teploty po lžičkách, několik lžiček za minutu ale tak, aby to nevedlo k novému zvracení.

Při chuti k jídlu podávat malé množství vývaru, rýži, brambory, banány. Pomalu, postupně. Vynechat mléčné výrobky a tuky.

MŮJ TIP NA NEVOLNOST PŘI CESTOVÁNÍ- MÍSTO KYNEDRILU

- Přiravte si před cestou ZÁZVOROVOU KAŠIČKU: 5 lžiček zázvorového prášku smíchejte s 2 lžícemi medu. Před cestou si vzít 1 lžičku a pak každé 2 hodiny po lžičce.
- Kupte si ZÁZVOROVÉ KAPSLE (stačí spolknout 2-3 před cestou a pak každé 2 hodiny znovu).
- Uvařte si do termosky čaj z heřmánku, máty a fenyklu a během cesty popíjejte.



PRŮJEM



OPATŘENÍ:

- Popíjení bylinkového čaje
- Dieta

Akutním průjmem se tělo snaží zbavit toxinů, dráždivel nebo infekcí ze střev.

Důležitý je příjem tekutin oslazených medem nebo cukrem. Je potřeba pít často, ale malé množství.

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ

Vendy Blínová



Při hodnocení musíte být obezřetní při bolestech v pravém podbřišku (u pravé ruky), déle trvajícím zvracení, teplotě, bolestech v zádech nebo při močení. Může to znamenat vážné zdravotní potíže a je dobré kontaktovat lékaře.



PRŮJEM

BYLINKY NA ČAJ

Anýz- podrtit Šalvěj- 2 min povařit

Fenykl- podrtit Zázvor

Heřmánek

Hřebíček- 5 min povařit

Máta

Bazalka

Mrkev

Meduňka

Majoránka Rýže

Šípek - macerovat Oregáno Jablko

Tymián

Banán

Kmín



MOJE TIPY NA SMĚSI

- heřmánek, fenykl, anýz (i pro děti)
 - heřmánek, tymián, fenykl, máta, meduňka
 - meduňka, fenykl, anýz, zázvor, tymián
 - tymián, kmín, majoránka, bazalka, šípek
- Šalvěj nekombinovat s mátou a zázvorem.



ÚČINKY BYLINEK - PRŮJEM

ANÝZ A FENYKL

Působí protiprůjmově a protikřečově, zklidňují žaludek. Velmi vhodné pro děti.

HEŘMÁNEK

Desinfikuje a zklidňuje dutinu břišní. Je protizánětlivý, antibakteriální.

HŘEBÍČEK

Tiší křeče, je protizánětlivý a analgetický.

MÁTA

Upravuje funkci střev, uvolňuje křeče.

MEDUŇKA

Celkově uklidňuje, zvláště trávicí trakt.

ŠALVĚJ

Odstraňuje poruchy ve střevech, proti průjmu.

ŠÍPEK

Proti průjmu, zklidňuje žaludek.

ZÁZVOR

Léčí nevolnost, poruchy trávení, je protizánětlivý a protiprůjmový.

BAZALKA

Klidní žaludek a střeva, je proti nevolnosti.

KMÍN

Má jemné zahřívací a uvolňující účinky na vnitřnosti. Je proti nevolnosti a také je výborný pro děti na koliky.

MAJORÁNKA A OREGÁNO

Proti nadýmání, zklidňují žaludek a střeva.

TYMIÁN

Zklidňuje, je protikřečový, proti nadýmání, desinfikuje.



PRŮJEM-DALŠÍ MOŽNOSTI

DIETA

Základním opatřením při průjmu je dieta. První den není potřeba jíst vůbec. Omezit tuky a ze začátku i bílkoviny.

Později je možné nastroumat najemno jablko bez slupky (počkat až zhnědne - lépe se tráví) nebo rozmačkat banán. Jablka i banány obsahují pektin, který pomáhá ztuhit stolicí a zklidnit podrážděný žaludek.

Vhodná je i mrkvová šťáva, čerstvě odšťávená. Pije se ihned (3x denně).



MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

Udělejte MRKVOVÝ ODVAR:

- Nastroumat najemno asi 0,5 kg mrkve, povařit ve vodě dokud mrkev nezměkne. Pak mrkev rozmixovat, dětem možno dosladit nejlépe Glukopurem.
- Rozmixovaná mrkev na sebe váže škodlivé látky vzniklé při průjmu a odstraňuje je z těla.

Udělejte RÝŽOVÝ ODVAR:

- Hrst rýže důkladně propláchnout a povařit ve vodě dokud nezměkne. Následně rýži rozmixovat. Je možné osolit špetkou soli a pro děti dosladit nejlépe Glukopurem.

Odvary skladovat v lednici max 1 den.

Lze koupit SUŠENÉ BORŮVKY, které drží v těle vodu, působí protizánětlivě a utišují zvracení. Můžete je žvýkat nebo si z nich uvařit čaj: 2 lžičky sušených borůvek zalít 0,25 l studené vody. Nechat 8 hodin vyluhovat. Pít 2x denně hrnek.



ZÁCPA

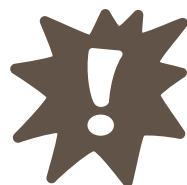


OPATŘENÍ:

- Popíjení bylinkového čaje
- Změna jídelníčku

Zácpu může způsobit nevhodná strava, těhotenství, některé léky nebo nedostatek pohybu.

K odstranění zácpy nevede užívání projímadel, mají jen krátkodobý efekt a na některé je možné si vytvořit návyk. Základem je strava s dostatkem vlákniny, omezení bílého pečiva a velmi důležitý je dostatek tekutin.



Náhlá zácpa provázená bolestmi nebo zvracením vyžaduje lékařskou pomoc.



ZÁCPA

BYLINKY NA ČAJ

Anýz- podrtit

Černý bez

Fenykl- podrtit

Kopřiva

Máta

Proskurník - macerovat

Šípek - macerovat Bazalka

Zázvor

Cibule

Lněné semínko



MOJE TIPY NA SMĚSI

- anýz, černý bez, fenykl, proskurník (i děti)
- zázvor, černý bez, kopřiva
- proskurník, máta, černý bez, anýz a fenykl
- zázvor, proskurník, máta



CIBULE

Vendy Blínová



ÚČINKY BYLINEK - ZÁCPA

ANÝZ

Působí proti nadýmání a protikřečově. Velmi vhodné pro děti.

ČERNÝ BEZ

Je mírně projímavý.

FENYKL

Působí proti nadýmání a protikřečově. Používá se při úporné zácpě a kolikách. Velmi vhodné pro děti.

KOPŘIVA

Příznivě působí na tlusté i tenké střevo, reguluje potíže se zácpou.

MÁTA

Upravuje funkci střev, je proti nadýmání.

PROSKURNÍK

Desinfikuje, uvolňuje křeče, působí proti zácpě.

ŠÍPEK

Má velký obsah pektinů, které pomáhají proti zácpě.

ZÁZVOR

Ulehčuje vyprazdňování a povzbuzuje činnost střev.

BAZALKA

Upravuje činnost žaludku a střev, je proti nadýmání.



ZÁCPA-DALŠÍ MOŽNOSTI

DOPORUČENÍ:

- Jídelníček by měl být bohatý na ovoce, zeleninu a vlákniny, zkusit omezit příjem lepku.
- Pít hodně tekutin a nepřejídat se.
- Černý čaj a káva odvodňují a mohou způsobovat zácpu.
- Rychlá chůze nebo běh je také výborný!
- Projímavé účinky mají švestky, jablka, fíky, jahody, syrový hlávkový salát, špenát, kysané zelí, a lněné semínko.
- Čaj z natě cibule je dobrý na zácpu - hrst natě cibule zalít 0,25 l vroucí vody a nechat 10 minut přikryté louhovat. Scedit a pomalu popíjet.
- Masáž břicha olejem ve směru pohybu hodinových ručiček k povzbuzení činnosti střev.

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

Použijte LNĚNÉ SEMÍNKO:

- Zvláčňuje stolicí a pokud ho před použitím ještě nadrtíte (rozkousáním nebo v hmoždíři), tak také pomůže vyčistit střevní klky a obnoví jejich přirozenou funkci. Zácpa se pak nevrací.
- Jednorázová dávka při zácpě jsou asi 2 polévkové lžíce. Rozkousat a zapít 0,3-0,5 dl vody. Nebo 1-2 kávové lžičky až 3x denně.

Ráno na lačno vypijte sklenici teplé vody.



ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST

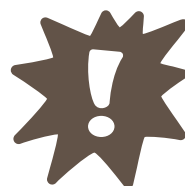
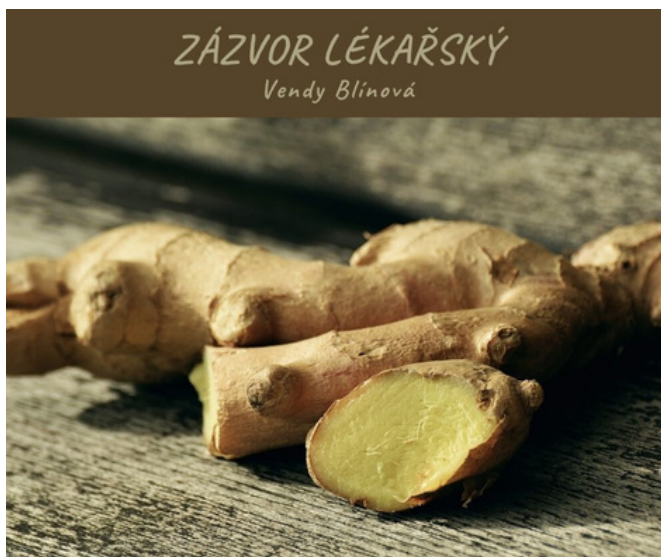


OPATŘENÍ:

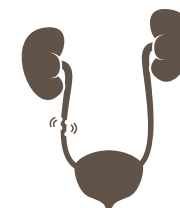
- Popíjení bylinkového čaje
- Koupele nohou
- Obklady

Prvním projevem zánětu močových cest je pálení při močení, které je provázeno častějším nutkáním na močení, při kterém moč skoro neodchází. Může se přidat bolest v zádech a horečka.

Doporučuje se zvýšit PŘÍJEM TEKUTIN 2-3 l denně (voda nebo bylinkový čaj). Při zvýšeném močení se vyplavují choroboplodné látky. Účinné látky v bylinkách mohou zmírnit či vyléčit příznaky zánětu, snížit bolest, působí antibakteriálně, protivirově a močopudně.



Při hodnocení musíte být obezřetní při bolesti u močení nebo velmi častém močení. Pak je dobré se nechat vyšetřit od lékaře a bylinkovou léčbou podpořit uzdravení.



ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST

BYLINKY NA ČAJ

Bez černý Proskurník - macerovat

Fenykl Šípek - macerovat

Kopřiva Zázvor

Jitrocel

Máta

Meduňka

Heřmánek



Bazalka

Tymián

Česnek

Petrželka

Petržel

MOJE TIPY NA SMĚSI

- heřmánek, černý bez, proskurník (i děti)
- kopřiva, černý bez, tymián, meduňka, zázvor
- heřmánek, tymián, bazalka, jitrocel, kopřiva
- černý bez, šípek, kopřiva, meduňka, máta



ČESNEK
Vendy Blínová



ÚČINKY BYLINEK - ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST

ČERNÝ BEZ

Je močopudný, protizánětlivý a antibakteriální, protivirový.

FENYKL

Je protizánětlivý, antibakteriální.

HEŘMÁNEK

Desinfikuje a zklidňuje dutinu břišní.

JITROCEL

Působí protizánětlivě, je antibakteriální, protivirový, tlumí bolest.

KOPŘIVA

Je močopudná, působí protizánětlivě. Tlumí bolesti.

MÁTA

Desinfikuje.

MEDUŇKA

Je protizánětlivá, uklidňuje, tlumí bolesti.

PROSKURNÍK

Působí protizánětlivě, antibakteriálně, dezinfikuje.

ŠÍPEK

velký obsah vitamínu C.

ZÁZVOR

Je protizánětlivý, tlumí bolesti, je PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKUM a prohřívá.

BAZALKA

Má antibakteriální účinky.

MAJORÁNKA

Proti nadýmání, zklidňuje žaludek a střeva.

OREGÁNO

Proti nadýmání, zklidňuje žaludek a střeva.

TYMIÁN

Je protizánětlivý, desinfikuje.



ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST- DALŠÍ MOŽNOSTI

KOUPELE NOHOU

Mrst heřmánku přelít 0,5 l vroucí vody, nechat 10 minut vylouhovat a scedit. Vaničku na koupel nohou naplnit teplou vodou a přilít nálev. Ponořit do ní nohy a nechat v lázni 10-15 minut. Pak vlézt do postele a ještě si třeba dát teplý obklad na močové cesty.

TEPLÉ OBKLADY

- Suché teplo je při bolestech v oblasti močového měchýře již dlouho známým a osvědčeným prostředkem. Pomáhá uvolnit křečovitě stažené svalstvo. Polštářek naplněný třešňovými peckami zahřát na 50-70 °C, a pokud to pacient snese, přiložit ho takto horký na postižené místo. Několikrát vyměnit.
- Osvědčeným prostředkem je ohřívací láhev, která se naplní horkou vodou. Láhev zabalit do ručníku a přiložit na postižené místo.

DOPURUČUJE SE:

- Vyhýbat se potravinám se zvýšeným obsahem bílkovin (maso a kravské mléko) a snížit příjem cukru.
- Zvýšit příjem vlákniny.
- Nezadržovat močení (tělo se zbavuje škodlivin).
- Jíst jahody, vodní meloun a dýňová semínka, která zvyšují potřebné močení (3x denně rozžvýkat a spolknout 10-15 semínek).

MŮJ TIP NA CESTY I DOMŮ

Použijte ČESNEK a udělejte si česnekový čaj:

- 3 stroužky česneku lehce rozmačkat, dát do 0,2 l 80 °C teplé vody. Nechoť 5 minut vylouhovat, scedit a popíjet.

Kupte si BRUSINKOVOU ŠŤÁVU- pročistí močové ústrojí.

Použijte čerstvou PETRŽELKU:

- 2 lžičky, zalít 0,25 l vody a nechat 10 min louhovat.

Používejte hodně kořen PETRŽELE v jídlech (vývary, aj.) .



ODKAZY NA NÁKUP BYLINEK

Abych vám co nejvíc ulehčila váš začátek s přírodním léčením, připravila jsem přehled bylinek z eBooku s odkazy na nákupní stránky firmy Grešík. Nebo si je můžete pořídit na bylik.cz.

CENA, S KTEROU SI ZALOŽÍTE VAŠÍ VLASTNÍ BYLINKOVOU LÉKÁRNIČKU JE 538 Kč!!! (Ceny v červenci 2020)

<u>Anýz vonný - plod</u>	50g	34 Kč
<u>Černý bez - květ</u>	50g	40 Kč
<u>Fenykl obecný - plod</u>	100g	39 Kč
<u>Heřmánek pravý - květ</u>	50g	37 Kč
<u>Hřebíček - poupata</u>	20g	30 Kč
<u>Jitrocel kopinatý - list</u>	50g	30 Kč
<u>Kopřiva dvoudomá - list</u>	40g	27 Kč
<u>Lipa - květ</u>	50g	55 Kč

<u>Máta peprná - list</u>	40g	31 Kč
<u>Meduňka lékařská - nať</u>	50g	30 Kč
<u>Proskurník lékařský - kořen</u>	50g	36 Kč
<u>Světlik lékařský - nať</u>	20g	57 Kč
<u>Šalvěj lékařská - list</u>	50g	31 Kč
<u>Šípek - plod Růže galské</u>	50g	28 Kč
<u>Zázvor lékařský - kořen</u>	40g	28 Kč

JDEME DO AKCE

Přemýšlela jsem, jak Vás přimět s bylinkami začít pracovat - aby nezůstalo jen u přečtení eBooku a začali jste bylinky skutečně ve svém životě používat.

Vymyslela jsem pro Vás úkoly, které bych chtěla, abyste splnili.

1. Tak **za první** je potřeba si pořídit bylinky. **Udělejte to TEĎ**, neodkládejte to. Nenechávejte to až na někdy. Mohlo by se stát, že z toho bude nikdy.
2. **Za druhé** jakmile budete mít bylinky, začněte je poznávat v čajích. Proč? Protože musíte poznat jejich chuť, abyste si mohli dělat čaje, které budou nejen léčivé, ale i chutné. Jestli máte nějakou bylinku nebo koření v kuchyni, které uvádím v eBooku, **udělejte si z jedné z bylinek nálev. TEĎ** anebo hned ten den, kdy Vám bylinky doputují domů.
3. **Za třetí** otevřete si přílohu "MŮJ PŘEHLED SPLNĚNÝCH AKTIVIT", vytiskněte si ho nejlépe a dejte někam na oči. A začněte ho postupně zaškrtnávat. Pište si poznámky, jak Vám nálev chutnal.

PŘÁNÍ

***Přála bych si, aby se
tento eBook a spolu s
ním i léčivé rostliny staly
vaším stálým
průvodcem v životě.***



Doufám, že jsem VÁS INSPIROVALA K VYUŽÍVÁNÍ BYLINEK při zdravotních problémech a k ZALOŽENÍ VAŠÍ VLASTNÍ BYLINKOVÉ LÉKÁRNIČKY. Jsem si jistá, že díky ní, budete používat mnohem méně klasických „chemických“ léků na běžné zdravotní problémy.

ZÁVĚR

Budu moc ráda, když mi za nějaký čas napíšete:

- **jak jste s eBookem spokojení a co Vám v něm naopak chybělo. Chtěla bych ho stále vylepšovat, aby byl opravdu užitečným pomocníkem.**
- **jestli Vás bylinky začaly provázet životem a máte je doma ve své lékárně.**
- **jestli si na bylinkových čajích nyní pochutnáte.**
- **jestli už víte, po kterých bylinkách sáhnout, když vás třeba rozbolí břicho nebo v krku**
- **jestli jste si vyrobili nějakou mast, tinkturu nebo kloktadlo**

A byla bych moc ráda, kdyby jste mi odpověděli na tyto otázky:

- **Splnil eBook to, co sliboval? Jak?**
- **Komu byste eBook doporučili a proč?**



ZÁVĚR

DĚKUJI VÁM, že jste si můj eBook PŘÍRODNÍ LÉČENÍ POMOCÍ VLASTNÍ BYLINKOVÉ LÉKÁRNY koupili a že jste si ho přečetli a došli až do konce.

Co může být lepšího, než umět pomoci sobě a svým blízkým, zmírnit či vyléčit zdravotní potíže, a to pomocí přírodních prostředků? Věřte mi, bylinky mají obrovskou léčivou sílu a moc prověřenou generacemi babiček před námi.

Dejte bylinkám šanci vstoupit do vašich domovů.



Vendy

REGISTRACE DO MÝCH KURZŮ

Můžete se také registrovat do mých praktických kurzů o bylinkách.

Více informací najdete zde >>.

PROHLÁŠENÍ

Informace, které v tomto eBooku uvádím, vychází z mých zkušeností. Považujte je za informativní - v případě silných potíží, nápadných tělesných změn nebo před užitím léků se bezpodmínečně ptejte svého lékaře.

Především těhotné ženy a chronicky nemocní se musí před užíváním bylinek informovat o vhodnosti a bezpečnosti u svého lékaře.

Pokud vaši přátelé mají o tento eBook zájem, pošlete jim prosím odkaz na moje stránky vendyblinova.cz, kde si mohou zakoupit svůj originál.

Ještě jednou vám děkuji za projevenou důvěru

Vendula Blínová