

O bylinkách s trochou historie k dnešku.

Od svého vzniku se život na Zemi řídí všemocnými zákony přírody. Podle nich vše vzniká, rozvíjí se i zaniká. Živé organismy se řídí pudy a geneticky zděděnými podněty. Zvířata se umějí vyhnout jedovatým rostlinám, a když jsou nemocná, umějí užívat některé rostliny a minerály. Podobně se v souladu s přírodou vyvíjel i člověk, který svojí rozumovou činností dokázal tento proces samoléčení rozvíjet, objevovat nové léčivé rostliny, odevzdávat zkušenosti svým druhům, ale hlavně dalším generacím. Vždy se našli jedinci, kteří to ovládali lépe, a tak, ještě dávno před vznikem písma, se ze samoléčitelů stávali první lékaři. Svazky léčivých rostlin našli paleontologové mezi zkamenělými zbytky našich neandrtálských předků. Písemná „ paměť “ lidstva sahá do starého Egypta, odkud pochází první doklad o použití rostliny jako léčivého prostředku, datovaný do necelých tří tisíciletí před naším letopočtem. V tomto období se vynořuje z hlubin starověku první „záračný lékař— Imhotep. Jak plynul čas, přibývalo údajů o dalších významných lékařích. Zakladateli staročínské medicíny jsou dva soupeřící císaři – „žlutý— Chuang II. a „červený— Sen nung, kteří už v 27. století před n. l. sbírali léčivé rostliny a léčili bylinkovými čaji. Bylinkářstvím se v 10. století před n. l. zabýval i slavný židovský král Šalamoun, jehož herbář obsahoval prý až tři tisíce rostlin. Ve starém Řecku působil ve 12. století před n. l. „bůh lékařství— Asklepios. Své pacienty léčil komplexní metodou, podobnou dnešním koupelím. Po něm přišel „otec lékařství— Hippokrates (460-370 před n. l.). Jeho zásada, že neléčí lékař, ale příroda, platí dodnes. Zakladatelem staroindické medicíny byli v 6.-8. století před n. l. lékaři Šašruta a Čaraka. Od nich pocházejí první údaje o chirurgii, ale i potřebě správné výživy, když tvrdili, že pro nemocného je velmi důležité, co a jak jí. Lékařskou vědu starého Říma reprezentuje lékař řeckého původu Dioscurides, který kolem roku 60, už našeho letopočtu, vydal první knihu o léčivých rostlinách s popisem přibližně šesti set rostlin. Po něm následoval Galenos (129-200), který kromě geniálních chirurgických výkonů léčil i bylinkami. Složitě směsi z mnoha léčivých rostlin se po něm dodnes nazývají galenika. V raném středověku se lékařství přestěhovalo do klášterů, kde setrvalo prakticky až do konce tohoto období. Prvními takovými lékaři byli v 3. století Kozma a Damián, po nich Benedikt z Monte Casina, zakladatelé tzv. klášterní medicíny. Jejím významnou představitelkou byla abatyše Hildegarda z Bingen (1098-1179), jejíž obsáhlý herbář tvořil základní lékařskou literaturu budoucích staletí. Středověkou medicínu si nemůžeme představit bez díla Kánon lékařství z 11. století od arabského lékaře Avicenna, který později ovlivnil i evropské lékaře. Na jeho učení reagoval Paracelsus (1493-1541), autor učení o tzv., signatuře, což znamená, že rostliny už svojí barvou, tvarem a podobností s jednotlivými lidskými orgány naznačují své léčebné uplatnění. Tedy ořech, podobný mozku, léčí mozek, žluté rostliny žlučník a pod. Nejvýznamnějším dílem středověku se však stal v roce 1557 knižně vydaný herbář Petra Ondřeje Matthioliho. Éra novověku přinesla další významné léčitele. Na Slovensku k nim patří mnich fráter Cyprián, který působil v Červeném klášteře u Dunajce a kněz Juraj Fándly, autor první slovenské knihy o bylinkách, která vyšla pod názvem Zelinkář v roce 1793. Jejich následovníky byli další významní bylinkáři, ale i vědci a publicisté zabývající se léčivými rostlinami. Z jejich velkého počtu si připomeňme české lidové bylinkáře Karla a Váňu, legendárního léčitele Jana Mikoláška, fytoterapeuty-publicisty Josefa A. Zentricha a Ing. Jiřího Janču. Z Francie jsou u nás známí bylinkáři Maurice Mességué a Leclerc, z Německa propagátor vodních kúr Sebastián Kneipp, MUDr. R. F. Weiss, Franziska von Au, Barbara a Petr Tehisovi. Z Rakouska je to populární lidová bylinkářka Maria Trebenová. Na Slovensku se léčivým rostlinám věnoval světoznámý pěstovatel Jozef Angelli, propagovala je autorka bylinkových atlasů Eudmila Thurzovi. Současnost reprezentují farmakognoz a autor Příručního atlasu léčivých rostlin a lesních plodů, naší nejrozsáhlejší publikace o léčivých rostlinách, dr. Jaroslav Kresánek, fytoterapeut MUDr. Karol Mika, Eva Mošovská, dr. Ferdinand Gašpíerik a mnozí další. S rozvojem vědy v 19. a 20. století se oficiální medicína a bylinkářství čím dál tím více rozcházejí, i když nové chemicky vyrobené syntetické léky vznikají na základě rozborů osvědčených rostlinných léků. Lékařská věda jde mílovými kroky dopředu a bylinky se dostávají na okraj zájmu. V druhé polovině 20.

století a na přelomu milénia však nastává renesance bylinek, jako reakce na negativní vlivy nadměrného užívání syntetických léků. Staré, staletími ověřené recepty a bylinky opět nacházejí uplatnění. Už ne jako hlavní léky, ale jako zdraví podporující výživové doplňky, preventivní prostředky, na podpůrnou léčbu, ale i na domácí léčení trávicích, chřipkových a dalších každodenních onemocnění.

Lékař a bylinkář

Jak ukazuje historie, od vzniku lékařství až donedávna byli lékař a bylinkář zajedno. Dnes se však jejich cesty čím dál tím víc rozcházejí a čím víc se lékařská věda vyvíjí, tím je tradičnímu bylinkářství vzdálenější. Lékařská věda dnes dosahuje obdivuhodných, někdy až zázračných výsledků. Těžko si může obyčejný člověk představit, jak je možné transplantovat živé orgány, vykonávat nejnáročnější operace, chirurgické zákroky, zachránit život a „poskládat“ rozbitá těla po různých nehodách. Na prahu velké budoucnosti stojí genetické inženýrství, každým dnem můžeme očekávat mimořádné nové objevy. Ale počet nemocných, i těžce nemocných, počet předčasných úmrtí na následky civilizačních nemocí ve věku, kdy kód genetických hodin ukazuje ještě mnoho let života, neubývá. Právě naopak. Lékaři mají čím dál tím více pacientů, musejí je léčit. Potřebují nemocného, na něm mohou uplatňovat nejnovější poznatky a posouvat vědu dopředu, bohužel, nemáme lékaře pro zdravé a alespoň dosud zdravé. Je-li člověk zdravý, jako by se zdraví nebylo třeba vůbec věnovat. Ani zdravotní pojišťovny nemají zájem, aby takovým zůstal, i když určitě znají starou moudrost, že „zdraví je zadarmo, nemoc stojí peníze“. Úplně zadarmo však zdraví není. Kdo chce zůstat zdravý, musí pro to něco dělat. Musí se zdravě stravovat, užívat preventivně doplňky výživy, vitaminy, bylinky, rostlinné preparáty, chodit do přírody, tělocvičny, sauny, lázní... To všechno samozřejmě plně na vlastní náklady, neboť nemá nárok na nic – je přece zdravý. Když však své zdraví zanedbávají a tím si časem přivodí nemoc, nastupuje lékař i pojišťovna. Dostane drahé léky, operace, ozařování, chemoterapii, když to přežije, i rehabilitaci a lázeňskou léčbu. To někdy stojí i statisíce, prevence by byla za několik tisíc. Zajímavé je, že takto zvrácená praxe neplatí v pojišťovnách u automobilů. Když několik roků nemáme žádnou škodu, neboť jezdíme obezřetně a opatrně, dostáváme značný bonus výše pojistného. Možná se jednou dočkáme i toho, že kdo nebude několik let nemocný, protože se stará o své zdraví, dostane nějakou formu příspěvku k udržování zdraví, aby mu ještě dlouho vydrželo. Onemocní-li člověk, přirozeně jde k lékaři. Když se však stav nezlepšuje, někdy i po mnoha letech, hledá jinou pomoc a často se obrací na bylinkáře. Ten však není lékařem, nemá na léčení „papíry“, proto může jen poskytnout radu k léčbě bylinkami podle osvědčených receptů. Když člověk zemře pod lékařským dohledem, bereme to tak, že nebylo pomoci. Všechno je v pořádku. Jistě si dovedeme představit, jak by se asi řešil podobný případ, kdyby pacienta léčil bylinkář. Proto je úloha bylinkáře především preventivní. Právě bylinkář by se měl stát lékařem zdravých. Bylinkami bychom měli předcházet nemocem nebo je léčit už v zárodku, když ještě není nutná lékařská péče.

Tablety a bylinky

Tak jako ve starých dobách lékař a bylinkář byli zajedno, i léky byly jen bylinky. S rozvojem chemie se začaly látky v nich obsažené zkoumat, nejúčinnější složky izolovat a vyrábět chemickou cestou. Začala éra tablet, které úplně ovládly zdravotnictví. Dnes si život bez tablet neumíme ani představit. Každý den přicházejí na trh nové a dražší. Protože jejich výzkum a výroba, to je především byznys. Tabletám nemůžeme upřít, že účinně pomáhají a v akutních případech mají plné opodstatnění, vzpomeňme jen téměř převratný aspirin či penicilin. Většina těchto léků má však i vedlejší účinky. I když na jednom místě organismu pomáhají, na druhém mu škodí. Na eliminaci této škody užíváme další tablety a roztáčí se tabletová spirála. Dostaneme-li se v tomto směru do tabletového extrému, budeme se muset vrátit k přírodě. Bylinky působí v souladu se zákony přírody. Léčí pomalu, ale s trvalými výsledky, přitom až na řídké výjimky žádnému dalšímu orgánu neškodí. Jejich pravidelné užívání i při úplném zdraví nebo hlavně tehdy, nám pomůže vyhnout se potřebě užívat tablety. V dalších letech se návrat k přírodním léčivům projevil i v tom, že trh je dobře zásobený tak širokým sortimentem, že

většinu bylinek si můžeme koupit. Ve specializovaných prodejnách dostaneme také tinktury, šťávy, oleje a jiné kvalitní výtahy z léčivých rostlin od seriózních výrobců.

Zneužívání reklamy

Současný život ve vyspělé konzumní společnosti charakterizují bulvár a reklama. Téměř každý den vybíráme z poštovních schránek množství reklam, z médií a billboardů se na nás valí lavina nabídek. Přechytralí manažeři hledají nové a nové způsoby, jak otevřít naši peněženku. Co může být lepší, než nabídnout něco pro zdraví, když téměř každý má nějaké zdravotní problémy? Nemocný člověk přece dá i to, co nemá, když mu navodíme vidinu uzdravení. A tak se nám nabízí množství „zázračných“, ale drahých prostředků. Nejlepší je, když je vyvinuli američtí vědci, pocházejí z Číny, Tibetu, amazonského pralesa či jiných exotických měst a nabízejí ty nejlepší výsledky. Také v seriózně se tvářícím časopise o zdraví nám na dvou stranách odborně vysvětlí, jak některý zdravotní problém vzniká, jak se vyvíjí, jak mu předcházet – a potom bum! Všechny látky, které při tomto problému pomáhají, se nacházejí právě v tabletě nabízené na následující straně. Ale reklama jde ještě dále. Z „aktivních rostlin— nám nabídne tablety proti bolestem kloubů a páteře, bioaktivní výživový doplněk na hubnutí, pomocí kterého můžeme ztratit za sedm týdnů až třicet jeden kilogram, tablety, z nichž se naše váha každou noc sníží o jeden kilogram, to všechno samozřejmě beze změny stravovacích návyků a pohybu. **Ale to ještě není všechno**

Z „čistě přírodních látek, se ženám nabízejí tablety na zvětšení prsou až o deset centimetrů, mužům zase na prodloužení penisu o stejnou míru. Zdá se, že tady končí zdravý rozum, že tomu nemůže přece nikdo uvěřit. Denně se však přesvědčujeme, že tento byznys funguje a zřejmě přináší i dobré zisky.

Tři pilíře zdraví

Už první lékaři lidstva si uvědomovali velký vliv výživy na lidský organismus. Není těžké pochopit, že jsme to, nebo přesněji z toho, co jíme. Náš biologický „stroj byl vyrobený na palivo“, které poskytovala příroda syrové plody, ovoce, zelenina a obilniny, zpestřené občasným úlovkem. Civilizace, pokrok a potravinový byznys však přinesly pro náš organismus nevhodné potraviny, zničené nadměrnou výrobou, ale přizpůsobené chuti, jaká se v přírodě nenachází. Rafinovaný cukr, vymleté obilniny, přesolené nasycené tuky, konzervy, sladké nápoje a mnoho dalších potravinových lahůdek denně útočí na naše organismy. Také v populárních relacích a příspěvcích v médiích o vaření se všechno hodnotí podle toho, jak to chutná ale o tom, jaký to má vliv na zdraví, nepadne ani slůvko. Jako bychom od dob Hippokrata kráčeli ne dopředu, ale pomalu zpět. Výsledkem jsou obezita, cukrovka, kardiovaskulární nemoci, rakovina. O výživě vychází nekonečné množství článků a knih, vedou se sáhodlouhé diskuse. Maso, mléko, vejce ,ano, nebo ne? Vegetariánství, veganství? Dělená strava? Taková, nebo onaká dieta? Čemu má člověk věřit a čemu ne? Když se vůbec zamyslí nad svým zdravím a výživou a chce ji zlepšit, co má dělat? Vědci dokázali analyzovat a vyrábět takové množství účinných potravinových látek, že je těžko sečteme. Vitaminy, stopové prvky, minerály, enzymy a koenzymy. O každém se ví, jaká je pro člověka potřebná denní dávka, dostaneme je v tabletách, jen jaksi to nefunguje , je čím dál více nemocných lidí. Čím se bude věda o výživě více komplikovat, tím bude člověk více zmatený a jediným řešením bude vrátit se k matce přírodě. Přitom můžeme zásady zdravé výživy shrnout do několika vět. Konzumujeme jen plnohodnotné potraviny, ne prázdné „hlušiny“. Proto vylučme ze stravy vymletou bílou mouku a všechny výrobky z ní, rafinovaný cukr a všechno, co jej obsahuje. Omezme solení, kuchyňskou sůl nahradíme dietní s co nejmenším obsahem chloridu sodného. Konzumujeme mnoho ovoce a zeleniny, nejlépe v syrovém stavu. Z masa jen občas rybí, trochu bílé, co nejméně červené. Vejce s mírou, mléko s ještě větší, ale jednou za čas formou zakysaných mléčných výrobků, tvarohu, brynzy nebo sýru. Jezme častěji v menším množství, najednou jen jedno jídlo, kombinujeme jen dvě skupiny potravin, z nich jednou má být vždy ovoce nebo zelenina. Zvyšme příjem tekutin, minerálních vod, bylinkových čajů a ovocných šťáv. Při dodržování těchto zásad můžeme jíst i chutně a bohatě. Z kuchařských knih vybírejme jídla, které jim

odpovídají a dejme prostor vlastní fantazii. Potom nemusíme kupovat syntetické vitaminy a přepočítávat denně dávky, taková strava má všech potřebných látek dostatek. A když se těmito zásadami budeme v převážné míře řídit, můžeme si jednou za čas dopřát opéci slaninu nebo na návštěvě neodmítnout smažený řízek. Ani nejlepší strava nám však nebude mnoho platná, když náš organismus nemá dostatek pohybu a fyzické námahy. Jen tak se také dobrá strava dostane na každé místo organismu, ke každé buňce, jen tak se pohybové, svalové a vnitřní orgány udrží v činnosti. To však neznamená, že si musíme hned zítra koupit některé z často reklamovaných jednoúčelových „mučidel“, a přes moc se trápit. Úplně stačí jednoduché domácí cvičení, jako někdy ve škole, nejlépe s malou činkovou zátěží. Z množství nabízených cvičebních postupů si můžeme vybrat takový, který nám nejlépe vyhovuje. Můžeme cvičit kalanetiku, leibo, tibetány, strečink..., hlavní věc je pohyb a fyzická námaha. I zde dejme prostor vlastní fantazii a vymýšlejme si cviky podle vlastních potřeb. Součástí života mají být i procházky, turistika, cyklistika, plavání jakékoli jiné rekreační sporty, tanec, práce na zahradě, sběr hub, lesních plodů a samozřejmě léčivých rostlin. Zvykněme si na pravidelné otužování organismu od mytí studenou vodou, nejlépe po ranní rozcvičce, až po „lední medvěď“. Člověk nepotřebuje jen „chléb a hry“. Člověk má nejen tělo, ale i duši. Bez životní pohody a míru v duši budou i dobrá strava a pohyb fungovat v organismu jen částečně. Duchovní potravu můžeme hledat v přírodě, umění i v božím chrámu. Najděme si smysl života, konejme dobro a pomáháme druhým. Za každou cenu se zbavme každodenního stresu, ať ho už způsobují pracovní, sousedské, partnerské vztahy nebo cokoli jiného. Dobrá životospráva nám pomáhá stres překonat, ale ten nemůže být trvalý. Naše tělo potřebuje duševní klid a lásku.

Závěr

Člověk je sám strůjcem svého zdraví. Z neustálého toku informací a podnětů si musí sám vybrat, co a jakým způsobem ve svém životě uplatní. Samozřejmě za své konání a rozhodnutí i zodpovídá. Pokud je zdravý, na něm záleží, jak bude s tímto nejcennějším lidským pokladem zacházet. Když onemocní, má právo výběru lékaře, může přijmout nebo odmítnout nabízené možnosti léčby. Má právo obrátit se i na přírodní způsoby udržování zdraví podle bylinkových receptů, které ověřil čas. Má právo vědět, že takové možnosti existují, že staré přírodní zákony života stále platí. K tomu chce přispět i tato publikace. „Všechny kopce, pohoří, všechny louky a lesy jsou přirozené lékárny.“ (Poracelsus) „Na každou nemoc vyrostla bylina.“ (Stará lidová moudrost).