

# Obsah

Autorovo malé zamyšlení . . . . .	5
1. Má sběr, pěstování a používání léčivých bylin v moderní době ještě vůbec nějaký smysl? . . . . .	7
2. Jak se může sběrač a pěstitel léčivých bylin vyrovnat s tíživou ekologickou situací u nás? . . . . .	8
3. Jaké jsou hlavní zásady sběru léčivých rostlin? . . . . .	9
4. Jaké jsou hlavní zásady sušení léčivých rostlin? . . . . .	10
5. Které léčivé byliny jsou nevhodnější pro pěstování na malých plochách domácích zahrádek? . . . . .	10
6. Co je to droga? . . . . .	11
7. Kde můžeme získat semena a sazenice léčivých rostlin? . . . . .	12
8. Kde jsou léčivé byliny vykupovány a za jakých podmínek? . . . . .	13
9. Kde můžeme léčivé byliny a jejich směsi koupit? . . . . .	14
10. Mohou se bylinné čaje užívat trvale? . . . . .	14
11. Je vhodné podávat domácí bylinné čaje jako náhradu pravého čínskému čaje? . . . . .	15
12. Jak můžeme pomocí léčivých bylin provádět prevenci? . . . . .	16
13. Kterou literaturu z poslední doby lze zájemcům o sběr, pěstování a využití léčivých rostlin doporučit? . . . . .	17
14. Které byliny příznivě ovlivňují psychiku? (viz též § 127) . . . . .	20
15. Jsou na trhu i nervové směsi? . . . . .	20
16. Co dělat proti nespavosti? . . . . .	21
17. Co dělat při neuralgiích, bolestech nervového původu? . . . . .	22
18. Pomohou léčivé byliny při bolestech hlavy? . . . . .	22
19. Které oční nemoci můžeme bylinami ovlivňovat? . . . . .	23
20. Co je to NÁLEV a ODVAR? . . . . .	24
21. Které byliny mohou nejlépe posloužit pro přípravu kloktadel? . . . . .	24
22. Používají se byliny i v zubním lékařství? . . . . .	26
23. Jak postupovat při těžších formách rýmy? . . . . .	27
24. Co dělat, když bolí ucho? . . . . .	27
25. Lze ovlivnit nedoslýchavost a šumění v uchu? . . . . .	28
26. Které byliny jsou vhodné pro vyvolání pocení? . . . . .	29
27. Které byliny kombinujeme do průduškových čajů? . . . . .	29
28. Který prsní čaj považujete za neúčinnější? . . . . .	30
29. Těživým problémem je průduškové astma. Dá se bylinami nějak ovlivnit? . . . . .	31
30. Mohu se léčit bylinami, když mi lékař řekl, že mám slabé srdce? . . . . .	32
31. Co dnes víme o hlohu? . . . . .	33
32. Jak připravujeme etanolický výtažek – tinkturu a kdy dáváme přednost jejímu použití před čajem? . . . . .	33
33. Co dělat proti kornatění cév – skleróze? . . . . .	34
34. Je možno předcházet srdeční ischemii a především jejím obávanému vyvrcholení – infarktu myokardu? . . . . .	35
35. Mohou byliny pomoci i při angině pectoris? . . . . .	35
36. Které léčivé byliny mohou ovlivnit kvalitu cév a jak? . . . . .	36
37. Co dělat proti křečovým žilám a zánětům žil? . . . . .	37

38. Jak léčit hemoroidy? . . . . .	38
39. Je možno léčit i bércové vředy? . . . . .	39
40. Lze bylinami regulovat krevní tlak? . . . . .	40
41. Jak můžeme bylinami zlepšit chuť i jídlu a trávení? . . . . .	41
42. Jak můžeme bylinami bojovat proti obezitě? . . . . .	41
43. Co dělat při nedostatku žaludečních šťáv a při jejich snížené kyselosti? . . . . .	42
44. Co dělat při překyselení žaludku a pálení žáhy? . . . . .	42
45. Jak postupovat při vředové chorobě žaludku a dvanácterníku? . . . . .	43
46. Jak zlepšit poměry v tlustém střevě? . . . . .	44
47. Mohou byliny příznivě působit na střevní záněty? . . . . .	45
48. Co dělat proti chronické zácpě? . . . . .	46
49. Jak postupovat při průjmu? . . . . .	47
50. Mohou byliny podporovat jaterní funkce? . . . . .	48
51. Jak mohou byliny pomoci při onemocnění žlučníku? . . . . .	49
52. Co to jsou „krev čistící čaje“? . . . . .	50
53. Mohou byliny podporovat léčbu cukrovky? . . . . .	50
54. Jaké byliny používáme při urologických potížích? . . . . .	51
55. Lze na urologické potíže doporučit i jiné čajové směsi než SPECIES UROLOGICAE PLANTA, kterou lékaři nejčastěji předepisují? . . . . .	52
56. Je možno rozpouštět močové kaménky? . . . . .	53
57. Jak postupovat při zánětech močových cest, které především u starších lidí bývají tak obtížné? . . . . .	54
58. Které jsou nejdůležitější byliny pro léčbu ženských obtíží? . . . . .	55
59. Jak postupovat při menstruačních potížích? . . . . .	55
60. Co dělat při bílém výtoku? . . . . .	56
61. Jakou úlohu mohou hrát bylinné čaje při léčení neplodnosti v případě, že nejde o srůsty vejcovodů ani jinou organickou vadu? . . . . .	57
62. Jaké problémy a komplikace může působit často obávaná prostata? . . . . .	58
63. A co nápoje lásky – existují ve skutečnosti, anebo jenom ve fantazii? . . . . .	60
64. Jakým způsobem pomáhají bylináři léčit kožní nemoci? . . . . .	60
65. Kterými bylinami lze zasahovat při ekzému? . . . . .	61
66. Je možno tlumit kožní záněty? . . . . .	62
67. Je možno bylinami ovlivnit lupénku? . . . . .	63
68. Které byliny ovlivňují krvetvorbu? . . . . .	64
69. Jak postupovat při chudokrevnosti z nedostatku železa? . . . . .	64
70. Mají léčivé byliny význam i v léčbě těžších krevních nemocí? . . . . .	65
71. Můžeme bylinami ovlivňovat imunitu? . . . . .	65
72. Co dělat při infekčních chorobách? . . . . .	66
73. Mají některé byliny protialergické účinky? . . . . .	67
74. Co jsou to přírodní adaptogeny? . . . . .	68
75. Co jsou to přírodní biostimulátory? . . . . .	70
76. Jak postupovat proti nadměrnému pocení? . . . . .	72
77. Lze odstranit „vodu z kolena“? . . . . .	72
78. Kterými bylinami můžeme ovlivňovat průběh revmatických onemocnění? . . . . .	73
79. Mohou byliny ovlivnit průběh kostních onemocnění? . . . . .	76
80. Jak urychlit hojení ran? . . . . .	77
81. Co můžeme říci o léčivém působení aloe? . . . . .	77

82. Co to jsou „jarní očištné kúry“? . . . . .	79
83. Co můžeme říci o léčebném využití pravého čaje? . . . . .	80
84. Co můžeme říci o léčebném využití medu? . . . . .	81
85. Co můžeme říci o léčebném využití pylu? . . . . .	82
86. Co můžeme říci o léčebném využití propolisu? . . . . .	84
87. Co můžeme říci o využití včelí mateří kašičky? . . . . .	86
88. Jak působí bylinné koupele? . . . . .	88
89. Co je to aromaterapie? . . . . .	89
90. Jak působí bylinné šťávy? . . . . .	90
91. Věříte v účinné používání mastí? . . . . .	92
92. Jak působí léčivá vína? . . . . .	95
93. Má i ocet léčivé působení? . . . . .	97
94. Jak působí léčivé oleje? . . . . .	98
95. Mají některé byliny protirakovinný účinek? . . . . .	99
96. Které byliny by v domácí lékárnice neměly chybět? . . . . .	100
97. Jak si připravíme naklíčenou pšenici nebo jinou obilovinu? . . . . .	101
98. Existují přírodní postupy, které by snižovaly citlivost nemocného na počasí? . . . . .	101
99. Jednou z nejslavnějších léčivek minulosti je kostival. Prý až nyní bylo zjištěno, že je jedovatý. Je to opravdu tak? . . . . .	103
100. O fytoterapii je známo, že je vhodná spíše pro vleklá onemocnění, protože čaje, masti, prášky a další užívané formy účinkují teprve po delším čase. Má fytoterapie po ruce nějakou formu s rychlejším záběrem, která by mohla alespoň částečně nahradit výhodu parentálního (injekčního) podávání léků? . . . . .	104
101. Jak je možno využít léčivých bylin v kosmetice? . . . . .	105
102. Které z běžných rostlin jsou jedovaté nebo jinak nebezpečné? . . . . .	107
103. Mohou mi byliny pomoci, když se chci odnaučit kouřit? . . . . .	108
104. Proč můj lékař nedoporučuje podávání jalovce, když u nás na Valašsku byl odedávna používán při onemocnění ledvin a močových cest? . . . . .	108
105. Je vhodné podávat léčivé čaje též formou klystýru (klyzmatu)? . . . . .	109
106. Které jsou nejužitečnější léčivé rostliny ve volné přírodě a při pěstování na zahrádce? . . . . .	110
107. Hovoříme stále o bylinách, mne by však zajímalo, zda je možno k přírodnímu léčení použít také látek anorganických? . . . . .	111
108. Patří šípům po právu lidová přezdívka „pomeranče severu“? . . . . .	114
109. Je používání česneku skutečně tak zdravé? V novinách jsem četl, že nejvíce česneku snědí Španělé, a byla vyslovena možnost souvislosti mezi tímto faktem a vysokým věkem, kterého se většina obyvatelstva v této zemi dožívá. . . . .	116
110. Jak ovlivňuje cukr lidské zdraví? . . . . .	117
111. Jak postupovat proti akné v obličeji? . . . . .	119
112. Jak postupujeme při přípravě bylinných sirupů? . . . . .	120
113. Mohou léčivé byliny nějak ovlivnit paměť? . . . . .	121
114. Jak můžeme odstranit bradavice? . . . . .	122
115. Co to jsou dekubity a jak se proti nim bránit? . . . . .	123
116. Co můžeme dělat proti mezíprstové plísni na nohou? . . . . .	124

117. Jak postupovat proti zápachu z úst? . . . . .	125
118. Jak postupovat proti spáleninám? . . . . .	125
119. K čemu se používá bylina, která si např. moje babička velmi vážila a které se říká „kozy noha“? Je ještě dnes důležitá? . . . . .	127
120. Je pravda všechno, co se povídá o jedné z nejslavnějších léčivek minulosti, třezalce tečkované? . . . . .	128
121. Má také „královna květů“, růže, léčivé účinky? . . . . .	130
122. Jak můžeme pomoci bylin vyzrát na obávaný cholesterol? . . . . .	132
123. Je pověstmi opředené vánoční jmelí léčivé nebo spíše jedovaté? . . . . .	134
124. Mohou léčivé rostliny najít uplatnění také v gynekologii a v porodnictví? . . . . .	135
125. Co je Mistrův kořen? . . . . .	137
126. Jsou oblíbená jablka jen dietní potravinou, anebo mají i nějaké přímé léčivé účinky? . . . . .	138
127. Je možno předcházet nervové vyčerpanosti? (viz též § 14) . . . . .	140
128. Co je to homeopatie? . . . . .	141
129. Co mohu dělat proti obtěžujícímu svědění? . . . . .	142
130. Je možno přírodními prostředky urychlit léčení pásového oparu? Ještě teď mám v místě bývalého oparu pokožku citlivou. . . . .	143
131. Jedním z největších přírodních léčitelů všech dob byl farář Kneipp, který většinu nemocí léčil vodou. Často však užíval i léčivé byliny a mne by zajímalo, kterou bylinu měl nejraději? . . . . .	144
132. Když chce lidová moudrost pochválit nějakou dívku nebo ženu, řekne o ní „že má všech pět P“. Našli bychom s takovými vlastnostmi i nějakou léčivou bylinu? . . . . .	145
133. Co to znamená, když se říká, že většina bylin má široké spektrum působnosti? . . . . .	146
134. Co byste mohl říci o působení horkých obkladů s ricinovým olejem? . . . . .	147
135. Největším postrachem zahrádkářů je zcela jistě pětour maloubořný. Zajímalo by mne, zda má nějaké léčivé účinky? . . . . .	148
136. Při cestách do SSSR jsem se doslechl o výborných léčivých účincích čerechy, čagy a byliny, zvané Ivan-čaj. V Rakousku zase nedají dopustit na „švédské byliny“ a Švýcaři zase přísahají na svůj Urticalcin. O co vlastně v těchto případech jde? . . . . .	149
137. Známou svatební rostlinou je myrta. Marně pátrám po důvodech jejího používání. Není v pozadí léčivé působení? . . . . .	151
138. Jak postupovat proti trvalým potížím se zánětem tzv. vedlejších dutin? . . . . .	152
139. Co dělat při zánětu pohlavnice? . . . . .	152
140. Co víme o léčivém využití vlašského ořešáku? . . . . .	153
141. Žijete a pracujete ve vinorodém kraji. Má i víno léčivé účinky? . . . . .	154
142. Známý český bylinář Karel často doporučoval použití kapusty. Jsou její léčivé účinky opravdu tak znamenité? . . . . .	155
143. Co dělat proti vypadávání vlasů? . . . . .	156
144. Co můžeme říci o fytoterapii – léčení bylinami – na závěr? . . . . .	159