

Obsah

I. Léčivé byliny z boží zahrádky 11

Příklady léčivých bylin s ilustracemi a informacemi, kde příslušné byliny rostou, jak vypadají a kdy si vyvíjejí největší léčivou sílu. K tomu je uvedeno několik praktických tipů ohledně sběru, sušení a uchovávání.

II. Prevence je lepší než léčba 83

Zde jsou souhrnně uvedeny čaje a detoxikační kúry, pomocí nichž lze posílit vlastní imunitu.

III. Léčivé byliny pro každodenní využití 97

V této kapitole jsou uvedena veškerá onemocnění od napětí až po choroby jazyka, které lze léčit pomocí prostředků z domácí lékárny.

K praktickému používání

Ke každému typu onemocnění najdete účinné léčivé byliny a pokyny k jejich použití. Pokud je uvedeno více bylinných čajů bez udání, v jakém pořadí se mají pít, pak si můžete vybrat čaj, který vám nejlépe chutná nebo na který máte právě suroviny.

Přestože většina esencí (tinktur) a mastí je k dostání v lékárnách, prodejnách zdravé výživy a bylinářství, vždy detailně popisují jejich výrobu. Hotové produkty jsou totiž vždycky drahé a pojišťovny je neproplácejí. Léčivé byliny rostou ve volné přírodě a nic nestojí,

ale jejich sběru a přípravě je samozřejmě nutno obětovat určitý čas. Naše zdraví za to stojí.

Poznávání léčivých rostlin

Pokud se při hledání léčivých rostlin odeberete do boží lékárny, už tím prokážete svému zdraví velkou službu. Pohybujete se totiž ve volné přírodě, mimo městské aglomerace a silnice s velkým provozem. Postupem času zjistíte, že tato činnost má na vaše tělo blahodárné účinky a že po takových delších procházkách přímo touží. Ten, kdo se zabývat bylinami teprve začíná, by se měl nejprve omezit na zkoumání přírody. Hledejte na stanovených místech léčivé rostliny, poznávejte je a snažte se tak seznamovat se svým blízkým okolím. Ti, kdo se nechtějí spoléhat na vlastní úsudek, by se měli zúčastnit bylinářských procházek pod odborným vedením, aby tak nasbírali praktické zkušenosti. Přitom ani tak nejde o ohrožení vlastního zdraví, jako spíše o ochranu přírody. Mnohé léčivé rostliny jsou chráněné a mnohé rostliny, které jsou těm léčivým k nerozeznání podobné, nejsou pro tyto účely užitečné a neměly by se zbytečně sbírat. Na sběr léčivých rostlin byste měli vyrazit až poté, co získáte v poznávání léčivých rostlin potřebnou jistotu.

Sběr léčivých rostlin

Čerstvé léčivé rostliny, jejichž léčivá síla předčí rostliny sušené, v přírodě najdeme od konce února do konce listopadu. Dokonce i během mírné zimy najdeme jitrocel kopinatý a jitrocel větší, svízel a vlaštovičnick větší. Podle možnosti bychom měli rostliny sbírat ve slunné dny, protože tehdy je léčivá síla rostliny nejvyšší. Kromě toho dbejte na to, aby rostliny pocházely z málo znečištěných míst a mimo ruš-

né silnice a průmyslové zóny. Rostliny se odstřihnou nebo odříznou alespoň dva prsty nad zemí a nevytrhávají se s kořeny! Pro sběr bylin je nejvhodnější košík z vrbových proutků nebo papírová taška. Plastové sáčky nebo „igelitky“ nejsou vhodné. A ještě jedna prosba: **Sbírejte s mírou!**

Mějte na paměti, že v chráněných oblastech jsou trhání a sběr rostlin a květů zakázány, jelikož je třeba tato krásná místa chránit a zachovat. Tento zákaz byste měli bezpodmínečně dodržovat!

Uchovávání léčivých rostlin

Pokud je to možné, používejte čerstvé byliny. Ze sběru provedeného s mírou si můžete založit zásoby. Byliny se nadrobno nakrájejí nebo nastříhají a pokud možno neomyté se usuší. Rozloží se na čisté kusy látky, utěrky nebo pečicí papír a na stinném a dobře provětrávaném místě se nechají uschnout. Jakmile jsou rostliny suché jako sláma, naplní se do lepenkových krabic, papírových sáčků nebo tmavých sklenic. Plechovky, plastové nádoby a sáčky nejsou vhodné. Sušené byliny se hodí na přípravu čaje po celý rok. Zbytky, které skladujete déle než jeden rok, jsou pak každopádně ještě vhodné na přípravu bylinných koupelí.

Důležitá informace

Pokud by recepty, čaje, esence a koupele neměly žádný účinek, měli byste použít kyvadlo nebo požádat proutkaře, který projde byt a pracoviště a otestuje eventuální výskyt geopatogenních zón. S jeho pomocí najdete místa, která jsou mimo tyto zóny, a tam postavíte pracovní stůl nebo postel, abyste pacienty dál nevystavovali tomuto záření.

Používání a kombinace léčivých rostlin

Při přípravě čajových směsí se nemusíte řídit žádnými omezeními, přestože používané byliny působí proti různým nemocem. Léčivé rostliny si navzájem nekonkurují, takže pokud je užíváte současně, nemohou navzájem rušit svůj účinek. Také navrhované množství čaje je naprosto neškodné, protože ledviny potřebují zhruba 2 litry tekutin denně. Nicméně pití bylinných čajů v nadměrném množství by byl opačný extrém, kterého je třeba se vyvarovat. Léčivé rostliny je třeba používat s mírou. Nadměrné množství bylin v čaji nebo celkové či sedací koupeli nepřinese lepší uzdravení. Mnohem důležitější je řídit se při používání léčivých rostlin citem a intuicí. Zabývejte se více svým tělem, naslouchejte sami sobě, otevřete se léčebným účinkům a nenechte se psychicky a duchovně ovládat nemocí. Váš vnitřní postoj je pro úspěch léčby stejně důležitý jako správné dávkování a použití léčivých bylin.

Údaje o hmotnosti surovin v receptech se vždy vztahují k sušeným bylinám, které můžete koupit v lékárnách, bylinkářstvích nebo dalších specializovaných obchodech. Ten, kdo si dá tu práci a nasbírá si čerstvé byliny, jejichž léčivá síla je vždycky vyšší, použije místo čajové lžičky, která je uvedena jako základní míra pro dávkování, takové množství čerstvých bylin, jaké nabere do prstů jedné ruky. Přitom nehraje žádnou roli, že větší ruka uchopí o několik lístků víc. Mnohem důležitější je přesné dodržování doporučené přípravy. Při přípravě čaje byliny nikdy nevařte, protože tak by se účinné látky mohly zničit. Chceme-li dosáhnout náležitého účinku, po celkové nebo sedací koupeli je další součástí léčebného postupu následné vypocení.

N271811/II

Léčení bylinkami z boží lékárny 2

Př.č.: 269000301970

Snažila jsem se shromáždit veškeré získané za celý život srozumitelným způsobem, aby pomohly co nejvíce lidem, kteří hledají radu a pomoc.

Moje léčivé byliny a recepty pomohly mnoha lidem v různých zoufalých situacích, při lehkých potížích i při vážných onemocněních. Kéž by tato kniha přinesla útěchu a pomoc všem, kdo ji potřebují!

Maria Treben

Důležité upozornění:

Díky přehlednému uspořádání si může každý čtenář v této knize samostatně vyhledat příslušné byliny na své potíže včetně receptu a správné přípravy.



ISBN 978-80-7651-127-9



9 788076 511279

Objednávky na adrese: **FONTÁNA, Horní náměstí 5, Olomouc**
telefon: **585 221 400** • e-mail: **fontana-esotera@seznam.cz**
e-shop: **www.knihyfontana.cz** • **www.sattvashop.cz**