

# Kapitola 1



## **SKLERÓZA A ATEROSKLERÓZA:** Ach, ta paměť! Jak bojovat proti skleróze.

### **Znáte tenhle vtip?**

Muž přišel na návštěvu k příteli a zvoní u dveří. Zevnitř se ozve: „Kdo je tam?“ Host váhá, přemýšlí, co odpovědět, a po chvíli se ptá:  
„A ty si náhodou nevzpomeneš, jak se jmenuju?“

**P**odobné zážitky mám ve své ordinaci, když si moji pacienti ve věku prarodičů zapisují všechno, co jim říkám, mé příkazy a doporučení, a stejně další den přijdou ke mně zase. A znovu a znovu se ptají, jestli si všechno zapamatovali správně, a nemohou pochopit, proč jim zakazují jíst ovesnou kaši (o ní se zmíním později). Bohužel v průběhu let se naše duševní schopnosti, včetně schopností zapamatovat si nové informace, snižují. Mohu nabídnout paralelu s moderními informačními nosiči – volné místo na flash disku nebo jiném paměťovém zařízení vašeho počítače se postupem času zaplňuje, a až se jeho kapacita vyčerpá, další potřebné údaje už nebude možné zapisovat. Co se raději pokusit zvýšit kapacitu svého „mozkového harddisku“ k zapamatování? Vypadá to jednoduše, ale přístup nejen k problému mozkové kapacity, ale i k podobným problémům našeho těla, musí být komplexní.

Proč se školní děti snadno za jeden den naučí básničku či hravě slovíčka v cizím jazyce, zatímco dospělý se snaží vtěsnat si totéž do hlavy nekonečně dlouhou dobu? Odpověď na tuto otázku je snadná. S věkem schopnost zapamatování si klesá. Zapamatovat si telefonní čísla a názvy léků je obtížnější. Všecko je otázka cviku. Je třeba si vzpomenout na školní dril a začít cvičit: několikrát opakovat požadovaný text, slovíčko nebo sadu čísel. Předpokládá se, že intelektuální cvičení bude mít za výsledek vyšší mozkovou aktivitu, proto se doporučují křížovky, sudoku, pasíáns, hrát šachy a tak dále. Ale hlavní věc – je nutné provést čištění cév s cílem zlepšit průtok krve mozkiem. V každodenním životě tuto situaci – zapomnětlivost na základě zhoršení stavu mozkových cév – často charakterizujeme jako „sklerózu.“ Lékař tomu říká *ateroskleróza*. Vzhledem k tomu, že s nemocí je vždy těžké bojovat, předcházet nemoci je lepší. Snažme se tedy skleróze předejít.

## **VŠEM, KTEŘÍ CHTĚJÍ ZAČÍT HNED, MOHU POSLOUŽIT RADOU:**

Pro prevenci aterosklerózy užívejte denně ráno nalačno 1–2 polévkové lžíce čerstvého nerafinovaného slunečnicového nebo jiného oleje. Obecně platí, že strava by měla obsahovat kaše (o nich více později) a zeleninová jídla. Je třeba zapomenout na pivo, víno, šampaňské, likéry nebo doma vyrobený alkohol. V krajním případě je možné vypít jeden nebo dva kalíšky vodky. Pravidelná konzumace alkoholu je velmi nežádoucí – pijáci nepatří k těm, kteří mají dobrou paměť a postřeh; obvykle se ani vysokého věku nedožívají.

Opatrně s uzeninami – drahými i levnými. Ty levné jsou v podstatě jedlé potravinové doplňky s vůní masa. Při průmyslové výrobě i těch nej-

dražších klobás zachraňují krásné barvy výrobku potravinářská barviva a stabilizátory, které jsou pro naše tělo jed.

Před zahájením jakékoliv léčby je tedy nutné provést alespoň minimální předčištění organismu. Pak přinese přírodní léčení ještě vyšší efekt.

## **FYTOTERAPIE PROTI ATEROSKLERÓZE**

Proč praktikovat fytoterapii? Hlavní cíle léčby jsou tyto:

Zpomalení vstřebávání cholesterolu. K tomu se dobře hodí kalina obyčejná, semena kdoule, plody a listy rakytníku řešetlákového, stonky olše, kořen lopuchu, plody maliníku, květy heřmánku, lístky mateřídoušky, pampeliška kořeny.

Pro urychlení syntézy cholesterolu se používají kořeny eleuterokoku, plody ženšenu, semena čínské magnolie, vinné révy, stonek a kořeny kozince, listy jitrocele, listy a květy hlohu, listy a plody brusinek, stonek třezalky tečkované, jmelí bílé, listy medvědice, oddenky a kořeny rozchodnice růžové.

Pro urychlení metabolismu se používá olivový olej, slunečnicový olej, olej rakytníku řešetlákového, semena fenyklu, kopru, semena tužebníku, lískové ořechy.

Pro urychlení odstranění vylučování cholesterolu používáme rostliny se žlučopudným efektem: bříza, slaměnka, máta, vratič, čekanka, šípek.

K prevenci poškození cév se používají: jetel luční, plody kaliny, listy kopřivy, plody klikvy, brusinky, černé a červené jeřabiny, šípek, zahradního petržele, plody černého rybízu, plody jerlínu japonského, listy hlohu, stonek jetele, plody kmínu.

Fytoterapie se provádí nepřetržitě po relativně dlouhou dobu. Při sestavování směsi bylin by se měly brát v úvahu všechny nemoci pacienta.

Srdeční vady léčíme náprstníkem, chronickou myokarditidu a koronární nedostatečnost květy dřívíšťálu.

Při slabosti srdečního svalu předepisují hlaváček jarní. Při hypertyreóze, ateroskleróze a nefritidě s oběhovou nedostatečností předepisují konvalinky.

### **Rozmarýn – jedna z nejúčinnějších bylin pro stimulaci mozku**

Stejně jako jiné léčivé byliny, rozmarýn pomáhá i při dalších zdravotních problémech.

Španělští vědci prokázali, že rozmarýn, kterým lidé od nepaměti kořenili jídlo, má i další funkci – snižuje účinky radiace. Mutace se vyskytují

v živých buňkách vlivem záření gama a konkrétní látky, karnosol a kyselina rozmarýnová, chrání buňky před negativními účinky tohoto záření.

Takto účinnou ochranu neposkytují dokonce ani ty nejsilnější antioxi-danty. Kyseliny, které navíc obsahuje rozmarýn, dokážou zpracovávat melanin a chrání pokožku před spálením. Připomeňme, že rozmarýn je známý jako lék proti stu nemocí. Obsahuje živiny, jako je železo, fosfor, hořčík, draslík, sodík a zinek, které jsou prospěšné pro náš imunitní systém. Proto se doporučuje používat rozmarýn po dlouhé nemoci a léčbě antibiotiky.

Rozmarýn se také používá jako tonikum, zejména ve vztahu k nervovému a oběhovému systému. Onemocnění, jako je dna, revma, nízký krevní tlak a výrazně mizí pod vlivem rozmarýnu.

Jak používat rozmarýn? Evropané vědci a lékaři často předepisují pacientům rozmarýn ve formě vína, rozmarýnovou koupel, ke které se používají extrakty nebo suché výtažky z léčivých surovin. Alkoholová tinktura z rozmarýnu zlepšuje krevní oběh; prášek z něj přispívá také ke zmírnění stresu, únavy, a dokonce vrací i sexuální sílu.

Čaj, víno, čaje a koupele založené na této úžasné bylině byly vždy ctěné v tradiční medicíně.

Používejte tuto rostlinu, kdykoli je to možné, alespoň jako koření a přísadu do jídel.

### ***Cibule pečená s rozmarýnem***

Recept, který mi prozradili moji němečtí přátelé.

Cibule a česnek očistíme a omyjeme. Do vařící vody vhodíme na 10 minut cibule, až jsou trochu měkké, přeložíme je do cedníku, necháme odkapat vodu a zchladíme. Vychladlé cibule ostrým nožem rozpůlíme a opatrně, aby nedošlo k poškození vnější vrstvy cibule, nejlépe čajovou lžičkou, vyloupneme jádro. Musíme takto získat miskou, skládající se z 2–3 vnějších vrstev cibule. Jádra a vršky cibule jemně nakrájíme. Česnek jemně nasekáme nebo propasírujeme pomocí lisu na česnek.

V pánvi s 1 polévkovou lžící olivového oleje smažíme po dobu 2 minut cibuli, česnek a suchý rozmarýn. Pokud někdo nemá rád vůni a chuť rozmarýnu, lze místo něj použít petržel, kopr, tymián nebo jakékoliv jiné koření. Přidáme smetanu, zamícháme a sejmeme z plotny. Smícháme se strouhaným sýrem, nastrouhaným na hrubém struhadle, přidáme sůl a pepř. Jemně všechno promícháme.

Nádobu na pečení vymastíme olivovým olejem a vložíme do ní misky z cibule. Připravenou směsí naplníme cibulové misky, posypeme strouhaným sýrem a ozdobíme snítkou rozmarýnu (nebo jinými bylinami). Zapečeme v troubě předehřáté na 200 °C asi 25 minut. Vyjmeme z trouby,

rozložíme na talíři, ozdobíme plátky rajčat, čerstvými bylinkami a horké podáváme. Dobrou chuť!

Úprava pro milovníky masitých pokrmů: před pečením přidat do cibulové směsi jemně nakrájenou slaninu, buček nebo zabalit každou cibulovou misku do plátku slaniny a spíchnout párátkem.

Pečená cibule dokonale ladí s masem nebo rybími pokrmy, stejně dobře poslouží samostatně.

### ***Marináda a zálivka na ryby s rozmarýnem***

Marináda slouží pro přípravu syrových rybích filetů pro další zpracování a také jako zálivka na grilované nebo pečené ryby. Tato marináda dobře zvýrazní chuť a dá rybímu pokrmu zvláštní pikantnost.

Cibuli a česnek nakrájíme nadrobno v množství podle potřeby. Do malého hrnce nebo pánve nalijeme víno, ocet, přidáme nasekaný česnek a cibuli, rozmarýn, bobkový list a vše společně svaříme po dobu dvou minut. Doplníme nasekanou petrželkou a bazalkou. Ještě horkou zálivku nalijeme na právě usmažené ryby, přidáme plátky citronu, a až vychladne, přineseme ke stolu.

### ***Čaj a víno z rozmarýnu lékařského***

Z rozmarýnu se dá uvařit čaj, víno, brandy, populární jsou rozmarýnové koupele. Čaj a víno rozmarýnu se používají k léčbě příznaků, jako je pocit plnosti, křeče spojené s pocitem slabosti po infekčních chorobách. Ale hlavně je rozmarýn indikován na cévní problémy.

### ***Rozmarýnový čaj***

1 čajová lžička z horních částí listů rozmarýnu zalít sklenicí horké vody a vyluhovat po dobu 15 minut. Pít 1 šálek čaje ráno a v poledne.

### ***Rozmarýnové víno***

10–20 g listů rozmarýnu zalít láhví suchého bílého vína a vyluhovat 5 dnů, přefiltrovat. Pít 2x denně štamprli.

### ***Rozmarýnová koupel a tinktura***

Rozmarýn se používá zevně na revmatická onemocnění svalů a kloubů. Pro léčbu těchto onemocnění je dobré koupat se v koupeli z rozmarýnu nebo se používá rozmarýnová tinktura.

*Koupele:* 50 g listů rozmarýnu smísit s 1 litrem vody, přivést k varu. Odstát 30 minut, přecedit. Hotový odvar nalít do vany plné vody. Koupat v příjemné teplotě vody 10–15 min, opakujte po dobu 7–10 dní. Koupele z rozmarýnu mají posilující účinek, takže nemohou být použity v noci.

*Tinktura:* 50 g listů rozmarýnu zalít 250 ml 70% alkoholu, vyluhovat 10 dnů, přefiltrovat a přepasírovat. Užívat 25 kapek 3x denně 15 až 30 minut před jídlem.

## **Tužebník**

Schopnosti tužebníku ředit krev, čistit cévy a zvýšit průtok krve moz- kem jsou prokázané. Tím pádem zlepšuje duševní činnost a paměť. Léčivý potenciál tužebníku je několikanásobně větší než drahá ginkgo biloba.

Tavolník (*spirea*) i tužebník (*filipendula*) – jsou dvojčata a až dosud tyto dva druhy často považují za jeden. Tavolník i tužebník patří mezi růžovité, mají podobné vlastnosti, ale jeden je keř a druhý trvalá bylina. Nejobvyk- lejší a nejlépe prostudovaný je tužebník jilmový. Má v Rusku a na Ukraji- ně řadu lidových názvů: *jetel Ivanův*, *mokrý maliník* a mnoho dalších. Ve východních Čechách se mu říká *chlapice*. Pro léčebné účely se používají u obou rostlin stonky, listy a květy, někdy oddenky s kořeny. Nejčastěji se sbírají květy nebo kvetoucí výhonky s listy.

Z květů tužebníku se podařilo izolovat velmi aktivní látku, podobnou heparinu, která působí proti tvorbě krevních sraženin a má antikoagulační a fibrinolytické vlastnosti srovnatelné s heparinem živočišného původu.

Kromě toho tužebník obsahuje: kyselinu askorbovou (vitamin C) a karo- ten (pro vitamin A), bioflavonoidy (vitamin P, má cévy posilující vlastnosti), polynenasycené mastné kyseliny (vitamin D, jež normalizuje metabolis- mus tuků a chrání cévy), fytoncidy (těkavé organické sloučeniny se silným antimikrobiálním účinkem) a také třísloviny. Poslední z nich se při okysliče- ní mění v krvavě červené flobafeny, které způsobí, že větvička tužebníku se zbarví červeně, pokud ji zbavíme kůry. Pro obsah metylsalicylové éterické silice se používají kořeny tužebníku.

### **Čaj z květů tužebníku**

Vezmeme 1 polévkovou lžící květů, zalijeme sklenicí převařené vody odstáté při pokojové teplotě, necháme vyluhovat nejméně 8 hodin. Užívat třetinu sklenice 3–4x denně půl hodiny před jídlem. Přípravu roztoku mů- žeme urychlit tím, že prolijeme květy horkou vodou, ale ne vařící; tužeb- ník nemá rád vroucí vodu – to pak ztrácí své léčivé vlastnosti.

### **Routa vonná a cévy**

Můžeme najít bylinu, která bude obsahovat konkrétní biologicky aktivní látky, nazývané bioflavonoidy. Právě tyto flavonoidy mohou vrátit elastič- nost stěnám cév a tím zlepšit jejich odolnost. Nejdůležitější z nich – flavo- noid glykosid rutinu, patří do skupiny vitaminu P. Rutin může být získáván

komerčně z květů rostliny jerlíny japonského (*Sophora japonica*), přípravek je známý jako Ascorutin.

Ascorutin je obsažen i v květech pohanky, listcích žlutého jetele, v routě žluté, v zeleném čaji. Celá rostlina ukrajinské pohanky (i stonky i slupka, květ a kořen) obsahuje tak velké množství bioflavonoidů, že mohou skutečně pomoci lidem s tromboflebitidou.

Routa vonná působí rychle, ale má kontraindikace: může způsobit potrat, a tedy se nesmí užívat v těhotenství.

Při jejím sběru používejte rukavice.

### **Tinktura z routy**

Routa vonná (*Ruta graveolens*) 100 g, alkohol (40%) – 0, 5 litru.

Rostlinu zalít alkoholem a nechat luhovat 14 dní, scedit. Pít 10 kapek třikrát denně před jídlem.

Rostlinu můžeme používat také ve formě žlutého prášku. K tomu je třeba ji důkladně vysušit, rozemlít a prosít. Routa krom jiného aktivuje mozkové cévy, dobře léčí oči, revmatismus, reguluje krevní tlak. Routu, stejně jako další byliny, je lepší užívat v kúrách – 14 dní brát 2 až 3 gramy, zapíjet pitnou vodou, na 7 dní kúru přerušit. Několikrát kúru opakovat.

### **Kaštany**

Kaštany také velmi dobře působí na cévy. Na pohled krásné květy, plody a dokonce i výhonky rostliny obsahují kumarin, eskulin, kombinaci flavonoidů a saponinů. Z kaštanu léčí všechno – dokonce i listy a kořeny. Způsobů jeho užívání je nespočet.

Nejvíce efektivní způsob, jak vyčistit cévy, je posbírat zralé tmavé kaštany, očistit je, oloupat a zalijte je vodkou. Necedit. Užívat v zimě vždy 25 kapek dvakrát denně.

### **Výluh z trnky proti skleróze**

Předepisuje se při roztroušené skleróze, dně. Větve trnky se obvykle dají zužitkovat v každém ročním období. Postup: spálíme větve, popel utřeme na prášek. Dále budeme potřebovat přísady: 24 g hřebíčku, 48 g skořice, 36 g trnkového popela, 100 g včelího medu, 100 ml bílého vína.

Prášek důkladně promícháme s medem, přidáme víno, čistou vodu do 1 litru.

Před každým použitím protřepat. Užívat 3x denně 3 čajové lžičky před jídlem a 3 polévkové lžičce po jídle.

Léčba je dlouhodobá, má trvat minimálně 6 měsíců. Po 2 měsících udělat dvoutýdenní přestávku.