

Jsem bylinkář a toto jsou 4 základní byliny v mé lékárnice první pomoci

ET epochtimes.cz/2024/08/18/jsem-bylinkar-a-toto-jsou-4-zakladni-byliny-v-me-lekarnice-prvni-pomoci

Matthew Wood

18. srpna 2024

Zastavte krvácení, zmírněte bolest a zabraňte infekci pomocí těchto snadno dostupných bylin – vynikající základ pro budování znalostí o bylinkách.

Doporučujeme uvážení čtenáře: následující text obsahuje některé názorné popisy zranění.

V současné době je na trhu mnoho bylinných produktů. Jak poznáme, které z nich jsou pro nás nejlepší? Praktikuji bylinkářství již více než 40 let a rád bych se podělil o svůj pohled na věc.

Je třeba začít s malým počtem bylin. Poté potřebujeme znát různé symptomy, které si žádají jednotlivé byliny, abychom věděli, kdy použít tu či onu. A konečně, musíme to udělat tak jednoduše a bezpečně, aby bylo snadné to udělat správně. Když se nám to podaří, získáme jednu z nejdůležitějších složek, které kdy budeme k používání bylinek potřebovat: důvěru. Jako například: „Páni, ono to vážně funguje!”

Začněme bylinkami první pomoci, které lze použít zevně na řezné rány a poranění a které lze snadno sehnat v obchodě s bylinkami (vždy podpořte místní obchod, protože internet je vytlačuje z trhu) nebo si je můžete nasbírat na své zahradě, zahrádce nebo pastvině (pokud víte, co děláte – více bych věřil radám od skutečného bylinkáře než aplikaci na telefonu, která vám určí rostlinu).

Když dostaneme správný lék na základě konkrétních příznaků, zažijeme „wow” moment, a naše důvěra v tento způsob léčby vzroste.

Mezi jednotlivými typy říznutí je mnoho rozdílů. Existují rány, po kterých volně stéká krev, a rány, po kterých krev vytéká, rány s čistými okraji nebo rány s nerovnými okraji a rány špinavé,

infikované nebo ještě neinfikované. Pokud dostaneme přesně ten správný lék na základě konkrétních příznaků, zažijeme ten „wow“ moment a naše důvěra vzroste.

Na rány lze aplikovat různé druhy bylin, které podporují hojení. (sanjeri/Getty Images)

Jitrocel

Jednou z nejběžnějších bylin je jitrocel – ne ovšem ten banánový, ale ten malý zelený list, který roste v trávníku nebo podél cest (*Plantago major*, *P. lanceolata*). Roste tam, kde je půda udusaná. Viděl jsem jej na dvoře na místech, kde nic jiného nerostlo, protože to byla jediná rostlina, která dokázala z té zhutnělé a vlhké půdy čerpat vodu a minerály.

Tato bylina je vhodná na rány s nečistotami nebo na infikované rány. Je to to, čemu říkáme „stahovací prostředek“, jako je například bentonitový jí. Je adstringentní (stahující), ale zároveň zvlhčující a promašťující, proto prostě vytáhne nečistotu: hnis, třísky, špínu. Může také trochu tlumit bolest, i když není určen pro opravdu bolestivé rány.

Nejenže je jitrocel běžný, ale je také jednoduchý na použití: rozžvýkejte ho a přiložte na ránu. Můžete také použít sušenou bylinu nebo přípravek z obchodu s bylinkami.

Tato bylina dobře působí i na štípance od hmyzu, ale musíte ji nasadit do 10 minut. Jednou jsem ho použil na jedovatý břechťan, ale to nebylo ono.

Jitrocel je výborný na infikovaný kořen zubu. Vzpomínám si, jak mi jednou večer před lety volala známá:

„Právě mi vytrhli dvě stoličky na horní čelisti a jsou infikované. Přesouvá se mi to do dutin nahoru do obličeje. Co mám dělat?“

„Proč nejdeš na pohotovost?“ zeptal jsem se.

Mohlo by to přejít do mozku a hluboce infikovat. Nedělal jsem si legraci, ale ona si to myslela.

„No,” řekla sarkasticky, „co bych měla dělat cestou na pohotovost?”
„Nevím,” odpověděl jsem.

„Rozžvýkej cestou trochu jitrocele a dej si ho tam nahoru k ložisku infekce,” řekl jsem jí.

Přišla, koupila sušenou bylinu a položila ji nahoru k ložisku infekce. Za pár hodin začaly vytékat velké chuchvalce hnisu. Žádná pohotovost.

Měsíček lékařský

Známou rostlinou první pomoci, která se překrývá s jitrocelem, je měsíček lékařský (*Calendula officinalis*). Prodává se komerčně, ale můžete si ho pěstovat na zahradě. Léčivá látka se nachází v lepkavé části pod korunou květu.

Používá se také na infikované rány nebo na to, aby se nezanítily nebo nezhoršily. Vědci ji nazývají bakteriostatickou, protože udržuje populaci malých potvůrek v klidu, zatímco se rána hojí. Zatímco jitrocel vytahuje na povrch a ven přes ránu, měsíček odvádí vodu zevnitř, přes lymfatické cesty, takže je dobrým prostředkem na lymfatické žlázy, které byly nějakou dobu zduřelé.

Měsíček není vhodný pro čerstvou infekci s přetrvávajícími zduřelými žlázy; na to by byl vhodnější svízel přítula (*Galium aparine*). Pokud si nejste jisti, přiložte zevně příslušný přípravek nebo oba. Oba jsou bezpečné.

Květy měsíčku se dají sehnat v obchodech, ale můžete si je vypěstovat i na zahradě.

(esindeniz/Envato)

Řebříček

Co dělat, když to není špinavá rána, ale rána s ostrými hranami a šíleně krvácí? I na to existuje léčivá bylina.

Moje oblíbená je řebříček obecný (*Achillea millefolium*). Je pojmenován po Achillovi a je známý jako tesařský plevel, husí jazýček, zaječí chléb, Achillova bylina, žebřík či myší ocásek. Je místní a používá se po celé severní polokouli. Roste po celém světě, i když v horkém podnebí méně.

Řebříček je velmi dobře identifikovatelný. Pokud víte, jak vypadá – opakují, je třeba vědět, co děláte – můžete ho natrhat a přiložit na zranění. Jeden z mých studentů se v lese pořezal motorovou pilou. Došel k lesní cestě (rostlině se daří na slunci), natrhal řebříček, přiložil si jej na ránu a tím zastavil krvácení a zahájil hojení.

Jednou jsem si pilkou uřízl velký kus levého ukazováčku – všechno bylo od krve. Běžel jsem dovnitř ke skříňce na bylinky (moje sahá od podlahy až ke stropu), popadl jsem tinkturu z řebříčku a nanesl ji. Krvácení se zastavilo. Žádná bolest se nedostavila. Řebříček zastavuje bolest při pořezání, i když ne většinu jiných druhů bolesti. Po dvaceti minutách to začalo znovu krváčet, ale přiložil jsem na to znovu řebříček a během následujících dvou týdnů se rána zahojila.

Jindy jsem se zase pořezal, přiložil jsem řebříček a mohl jsem se podívat přímo do rány a viděl jsem dvě vnitřní plochy, aniž by z nich vytékala krev. To je řebříček.

Říká se, že na ochranu před poraněním se má kolem dílny položit čerstvá větvička řebříčku. Díky jeho vůni jste ostražitější, ale ta vůně po šesti měsících vyprchá.

Řebříček je užíván také při silném menstruačním krvácení, užívá se vnitřně.

Třezalka tečkovaná

Co když je bolest opravdu velká, způsobená přeříznutým nervem? Tehdy používáme třezalku tečkovanou (*Hypericum perforatum*).

Příběhy, které se v tomto článku objevují, jsou hrozné. Můj 56letý bratranec si uřízl dva prsty; visely mu za kůži. Nasadil si měsíček a třezalku a jel na pohotovost.

„No, můžeme vám je přišít zpátky, ale jste starší, takže se vám nemusí regenerovat tkáň jako mladému člověku. To se dozvíte za tři dny,“ řekli mu. Poté ještě mohl hrát na mandolínu a pedálovou steel kytaru. (To je můj bratranec, zesnulý Winnie Winston, autor knihy *Pedal Steel Guitar*.)

Kamarádova manželka si strčila šídlo pod nehet. Po paži se táhl červený pruh.

„Co bychom měli dělat?“

„Proč nejdeš na pohotovost?“

„No, to neuděláme.“

Řekl jsem jim, aby si vzali třezalkový olej – nejlepší formu – a druhý den byla bez pruhů.

Jednou mi zavolala jedna studentka. Její kamarád si na stolní pile rozřízl ruku mezi prsty až do zápěstních kůstek – po téhle příhodě už nikdy žádnou pilu nepoužiju. Nemocnice. Obvazy. Opioidy. Dala mu na ruku třezalku a bolest výrazně ustoupila.

„Smál se s námi,“ řekla.

Také poznamenala – stále se učíme – „Víte, jak se říká, že kostival (*Eupatorium perfoliatum*) pomáhá kostem se najít a znovu spojit? Myslím, že třezalka to dělá i s nervy.“

–ete–