

# Před jarním výbuchem zdraví z přírody: Domácí, nebo cizí bylinky? Tisíce let čínských zkušeností se hodí. Každý potřebuje něco jiného. Jak na prevenci? Držme se svých tradic a kořenů. Ale současně...

[protiproud.info/zdravi/7123-pred-jarnim-vybuchem-zdravi-z-prirody-domaci-nebo-cizi-bylinky-tisice-let-cinskych-zkusenosti-se-hodi-kazdy-potrebuje-neco-jineho-jak-na-prevenci-drzme-se-svych-tradic-a-korenu-ale-soucasne.htm](https://protiproud.info/zdravi/7123-pred-jarnim-vybuchem-zdravi-z-prirody-domaci-nebo-cizi-bylinky-tisice-let-cinskych-zkusenosti-se-hodi-kazdy-potrebuje-neco-jineho-jak-na-prevenci-drzme-se-svych-tradic-a-korenu-ale-soucasne.htm)



9. 4. 2023

Tisk článku

Poslat e-mailem

Erika Magdalena Hájková upozorňuje, že navzdory politickému tažení Západu proti Číně jsou tisícileté zkušenosti – zvláště pokud jde o léčivé bylinky – silou, kterou můžeme skvěle využít, a nevylévat s vaničkou dítě

„Počkej, neměli bychom užívat spíš české, než čínské bylinky?“ zeptal se mě tuhle v týdnu kamarád.

Správná a důležitá otázka. Mnoho tradičních léčitelů – nejen zvěčnělý génius páter Ferda ze Šumavy – nám klade na srdce, že bychom měli jíst to, co vyrostlo nejlépe tak do třiceti kilometrů od našeho bydliště, a nejlépe v době, kdy to tam vyroste.

Něco velmi podobného je v souladu i s tradiční čínskou medicínou: přizpůsobit se přírodnímu prostředí kolem nás. Tak jak to vlastně je? V čem je skutečně čínská medicína jiná než ta česká, třeba tradiční? A proč v tomto případě poučka, že máme zůstat u toho, co máme doma, tak docela nemusí platit?



Autor:  
**Erika Hájková**  
Právnička a terapeutka  
Více o autorovi **ZDE**

Ukažme si to na následujícím příkladu. Dotyčný kamarád se už tři neděle nemůže zbavit následků jedné z těch dnešních „pocovidových“ chřipek křížených s geneticky modifikovanými potvory a důkladně „osvalenými“ z posilovny *lockdownů*. Protože je to jeden z lidí, kteří moderní medicíně věří jen tam, kde je to nezbytné, dokonce si vzal *isoprinosine* – s mizivými výsledky. Ale představě využití čínských bylin se nejdřív bránil.

### **Tisíce let zkušeností**

---

Jenže čínská civilizace je tu prostě déle. Na rozdíl od té naší, která své tradiční vědomosti cestou v posledních deseti(či sta)letích poztrácela skrze střídání kultur a etnik a bezhlavým posunem k „naordinovanému“ materialismu, Číňané „sedí“ na jednom místě několik tisíc let. A všechno, co mohou, systematicky, vědecky rozebírají a komentují – bez ohledu na to, jaká dynastie právě vládne.

Už tak od šestého století našeho letopočtu navíc pod kuratelou státu – který v tomto případě představuje docela slušnou záruku kontinuity. Podobně jako (další aktuální „nepřítel“) Rusové i během posledního století si pragmaticky udrželi zjištění, že „světový vědecký názor“ je sice ideologická povinnost, ale co se zdraví a léčení týče, je dobré držet věci, které jsou levné a fungují – včetně lidového léčitelství. Byť do něj samozřejmě rudá ideologie (západní „vynález“, mimochodem) zasáhla, jako do všech oblastí života.

Čínská medicína totiž především vychází z principů toho, čemu bychom mohli s trochou nadsázky přezdívat „filosofie fungování přírody“ – takové fyziky s přesahem do světa energií. Tato filosofie je od začátku stejná a od *Vnitřní knihy Žlutého císaře* se vlastně vůbec nezměnila. Není totiž důvodu měnit něco, co platí, jak jsem na vlastní oči viděla v Pekingu při návštěvě jejich obrovité Kliniky tradiční medicíny. Něco u nás nemyslitelného – i pokud jde o českou tradiční medicínu.



Čtěte ZDE: Jak přežít vlastní smrt: První pomoc bez čekání na záchranku. Tradiční metody mají zázračné výsledky nejen při akutní mrtvici. Když jde o život, jsou spory o "alternativě" zbytečné. Důkaz, že zázraky se dějí

Výsledkem je, že u čínských bylin máme důkladně popsáno, co s naším tělem dělají na fyzické a energetické úrovni: Jaké jsou teplotní povahy, tedy zda organismus spíše zahřejí, nebo ochladí, nebo jsou neutrální. Víme, jaké jsou chuti, což je důležité pro jejich účinek na organismus, ale také proto, abychom věděli, ke kterému orgánu (a meridiánu) přináležejí.

Víme, kam přesně vedou svůj účinek: zda dovnitř těla, nebo spíše k povrchu, zda dolů, nebo nahoru, do kterého ze tělesných „ohnišť“. Zda povrch umějí otevřít, což je důležité, když potřebujeme z povrchu dostat ven škodlivinu fyzickou či energetickou, nebo jej naopak uzavřít, abychom neztráceli životně důležité tekutiny.

## Jídlo a bylinky jako lék

---

Totéž mimochodem víme u všech potravin, takže se nám „obyčejné“ jídlo může stát lékem a prevencí – přesně jak to kázal i otec západní medicíny Hippokratés (z něhož zůstala jen zcela formální přísaha – jak jsme viděli během covidistické vakcinační „nemravnosti“).

V čínské tradici víme, jak se tyto vlastnosti bylin mění podle toho, zda bylinu sušíme, pražíme, napaříme, naložíme do medu, zda používáme její kořen, stonek, listy nebo celou bylinu, sušenou nebo naloženou v lihu. A ještě navíc víme, co toto množství kombinací přesně dělá násobeno dalšími bylinami v bylinné směsi.

V „materii medice“ Tradiční čínské medicíny (TČM) je popsáno kolem deseti tisíc bylin a dalších léčivých látek. Schválně, kolik českých „bylinek“ seženete na internetu, nebo sami používáte? Deset? Třicet? A to jste ještě dobří. Jistě, v *Matthioliho herbáři* je jich docela dost, něco nám odkázala *Hildegarda z Bingen* a další více či méně ezoteričtí křesťanští bylináři ve volném smyslu toho slova.

Existují i vážné a dobré pokusy evropské byliny ozkoušet podle čínských pravidel. Evropské byliny totiž rozhodně mají cenu! Abychom se dostali alespoň na úroveň, z níž dohlédneme na čínskou sumu vědomostí, budeme potřebovat buď nějakou přelomovou postavu, jako byl čínský „božský zemědělec“ *Šen-nung*, který otestoval základní byliny sám na sobě, nebo odhadem tak pět set let trpělivé mravenčí práce. Nejlépe obojí.



Čtěte ZDE: Zdraví a svoboda: Jak dál po vlně epidemie? Silné a slabé stránky moderní medicíny. Končiny, které v boji s virem uspěly. Svět už nebude jako dřív. Nebud'me bezmocní. Výzva k lidem, lékařům a politikům

## **Jak na prevenci**

---

Když se vrátím k příkladu svého kamaráda: Pokud půjde k praktikovi tradiční čínské medicíny, nedostane „jen tak nějaké“ bylinky, ale na míru připravenou bylinnou směs, předepsanou přesně podle toho, co v něm nepříjemná chřipka zanechala. To totiž není úplně stejné pro všechny. Někdo může mít horkost v játrech, jiný vyčerpanou energii plic a ledvin – a tak dále. Podle konstituce, věku a toho, čím si dosud v životě prošel.

Případně k tomu dostane i ošetření *akupunkturou* nebo *moxou* (ohřívání specifických míst na těle pelyňkovým doutníčkem). A doporučení, jak se stravovat a jak cvičit.

Pokud se navíc naučí některé základní zásady první pomoci, bude přesně vědět, jak si pomoci už v okamžiku, kdy na něj „něco leze“. Recept při prochlazení je jednoduchý: Zbavit se ho, dokud to ještě jde. To znamená, dokud je chlad v povrchu těla, je nám zima, máme ztuhlé svaly, jsme unavení a máme vodovatou rýmu, případně kýcháme. Tělo je třeba zahřát – třeba v horké vaně, nebo ponořením nohou do horké vody.



Zahřátí můžeme doplnit čajem ze skořice a zázvoru. Nebo rovnou „bylinným tamiflu“ – čajem ze skořice, hřebíčku, oregana, tymiánu a badyánu. To je třeba recept z „českých“, běžně dostupných bylinek, který opravdu funguje. Poté si vlezeme do postele a JEMNĚ se vypotíme. Přílišné pocení by nám nejen ubralo životně důležité „správné“ tekutiny, ale také by mohlo paradoxně část škodliviny zanechat v těle.

### **Držme se domácích kořenů – ale současně...**

---

Všechny tyhle důležité teoretické poznatky bychom ovšem bez čínské medicíny neměli. A tak se v lepším případě držíme zděděných rodinných receptů (včetně toho se slivovicí a čepicí). V horším případě necháme náš reklamami znásilněný mozek, aby nás vedl k tomu, co jej „podvědomě“ zrovna zaujme – tu k nějakému „detoxu“, který je zrovna v módě tu k psychosomatice či spiritualitě.

Nic proti výše zmíněným věcem! Jen mají své místo. Bez základního teoretického svorníku budeme vždycky jako to příslovečné slepé kuře, které občas najde zrno. S ním naopak může naše mysl podnikat výlety přesně tam, kam potřebuje. Bude vědět, že přitom má základ – včetně stravovacího – k němuž se může vždycky vrátit. A o ten jde na místě prvním. Važme si našich tradic, našich základů!



Čtěte ZDE: Podzim za železnou oponou: Jak nezmrznout nejen na demonstracích? Tisícileté tipy z Boží zahrádky (a lesa) pro zdraví. Zabijácká syrová zelenina? Dietou našich předků nebyly rohlíky. Proč pít čaj, co chutná jako knihovna?

Dalajláma, kterého naše Kavárna tak obdivuje, na jedné přednášce řekl, že by západní lidé neměli příliš jednoduše hledat spiritualitu na východě, protože pak ztratí tu svoji a stanou se „duchovními bezdomovci“. Možná by v tomhle stálo za to, poučit se u orientálců. Ti si své filosofické a náboženské kořeny vzít nenechají. Zato je ale pružně doplňují tím, co je pro ně ze západního myšlení a poznání praktické.

Zkusíme se na to podívat trochu systematictěji. Začneme třeba pohledem do regálů (virtuálních i skutečných) obchodů, které jsou plné „zázračných“ superpotravin. Nejznámější jsou asi různé zelené potraviny, o nichž marketing tvrdí, že jde o všelék: chlorela, spirulina, čaj matcha a zelený ječmen. Nejen mnozí lékaři a lékárníci se na podobné snahy často dívají skepticky a o „zelené cesty ke zdraví“ se vede tak trochu boj. Tím spíš, že brzy budeme mít teď na jaře přímo domácí přírodní „zelenou bombu“.

Ale o tom zase příště. Ostatně v dohledné době se spolu také sejdem před kamerami nepodvolených v pokračování seriálu Zdraví v Protiproudu – a tam si řekneme víc.

**QP** 7472813001/5500

**Obohatil Vás tento článek?  
Chcete, aby Protiproud žil?  
Kolik? To je na Vás. Děkujeme.**

QR Platba

**Údaje pro platby ze zahraničí:  
IBAN: CZ485500000007472813001 SWIFT: RZBCCZPP**

[na hlavní stranu](#)

**Tagy článku**

---