



ZDRAVÍ A KRÁSA 26. 07. 2016

Bylinky pro ženy i muže - které pomohou s podporou hormonální rovnováhy či sexuálním apetitem?

Tuto bylinku si spojujeme asi především s italskou kuchyní, ale její využití je rozhodně o dost širší, než pouze v kulinářství. Bazalka vonná nebo...

Ženské tělo má k účelu, být nositelku nového života uzpůsobené tělo, nastavené orgány i **hladinu hormonů**. Časté ženské problémy mívají souvislost s **nervovým systémem**, ale také s **životosprávou**. Už od pradávna byly používány bylinky, které v tomto směru ženám pomohly a i dnes pomáhají.

Bazalka vonná

Tuto bylinku si spojujeme asi především s italskou kuchyní, ale její využití je rozhodně o dost širší, než pouze v kulinářství. **Bazalka vonná** nebo také **Bazalka pravá**, jejíž pravlastí je oblast Indie, se začala šířit do celé Evropy již v době starověku. Získávaly se z ní **vonné oleje**, kterými se mazala těla faraonů, když se ukládala do hrobek, vyráběla se z ní různá další posvátná mazání a Římané ji nazývali **kouzelníci lásky** pro její afrodiziakální účinky.

Mozzarella s rajčaty a bazalkou zalitá olivovým olejem - to je nejen chutná a velmi **zdravá svačinka či večeře**, ale dokonce má tato směs podle některých zdrojů protirakovinné účinky. Bazalka je bylinkou vhodnou pro ženy, protože obsahuje **hormonům podobné substance**, které **tlumí menstruační bolesti**, upravují výkyvy menstruačního cyklu, pomáhají podpořit tvorbu mateřského

mléka a vyrovnávají pokles hormonů během menopauzy. Z čerstvých lístků bazalky si můžete připravit **nálev**. Lístky nadrobno nasekáte, zalijete 150 ml horké vody a necháte přikryté vyluhovat. Vše můžete přecedit a popíjet dvakrát denně.

Kromě výše zmíněných účinků je bazalka vynikajícím pomocníkem při **řešení stresu a psychických problémů**, navozuje spokojenost a pocity dobré nálady, podporuje chuť k jídlu a zbavuje migrén i závratí.

Bazalka posvátná - Tulsí

Tulsí je původem z Indie a je považována za svatou bylinu. Jedná se o tradiční prostředek **ajurvédské medicíny**. Čaj z Tulsí - bazalky posvátné - působí dobře na žaludek, odstraňuje potíže s nechutenstvím, dokáže **snížit horečku** a pomáhá při virózách. Její účinky se honě využívají k **léčení ženské i mužské neplodnosti**.

Užívá se také jako podpůrná léčba při nádorových onemocněních, protože podle posledních výzkumů dokáže podobně jako Aloe Vera **odbourávat radioaktivitu po ozařování**. V asijských oblastech se tato bylina používá i v kuchyni do salátů, omáček, nápojů. Využívá se i v kosmetickém průmyslu, údajně **zpomaluje stárnutí pleti**.

Bylinku si můžete ze semen vypěstovat sami i v našich podmínkách. Vedle lotosu je v Indii tato rostlina považována za jednu z nejposvátnějších bylin vůbec, posiluje víru, soucit a jasnost, poskytuje energii lásky, čistí auru, **posiluje imunitní systém** a používá se i jako ochrana na magické úrovni.

Jetel luční

Červený jetel je trvalkou rostoucí hojně ve volné přírodě u nás. Má typické trojčlenné lístky a růžovočervený květ. Běžně roste na loukách a lesních mýtinách. Sbíráme její květ a to celou hlávku jetele bez podpůrných listů. Jetel působí výtečně **proti nachlazení**, kašli a bronchitidě, používá se do osvěžujících koupelí a k dezinfekci kůže, při **revmatismu** a cukrovce.

Květy červeného jetele jsou velice cennou surovinou pro ženy, protože mají vysoký obsah **fytoestrogenů**, jsou dokonce jejich největší přírodní zásobárnou. Fytoestrogeny se pak v zažívacím traktu mění na látky s estrogenními účinky. Tím je podporován **přírozený hormonální cyklus ženy**, aktivuje se zpomalený metabolismus pokožky a příznivě působí jetel i na **růst vlasů**, zpomaluje řídnutí kostí a podporuje zdravou funkci kardiovaskulárního systému. Jetel mírní nepříjemné [klimakterické obtíže](#), kterými jsou návaly horka a pocení, podporuje libido a také spánek je díky popíjení **čaje z jetele** kvalitnější.

Kontryhel obecný

Kontryhel pomáhá ženám zbavit se nejrůznějších **gynekologických potíží** a pomáhá s **otěhotněním**. Rostlina kontryhel se v přírodě vyskytuje poměrně běžně, má listy ve tvaru „husích nožek“ a drobné žlutozelené květy. Léčivé látky se získávají z listů, někdy i z natě rostliny a nejčastěji se z **kontryhele** připravuje **čaj**. Nasbíraný kontryhel sušíme při nízkých teplotách a v tenkých vrstvách, ale co nejrychleji, neboť se brzy může zapařit. Pro co nejdelší uchování se skladuje v tmavých nádobách.

Kontryhelový čaj účinkuje při **silné menstruaci**, zmírňuje potíže během menopauzy, pomáhá v šestinedělí, při **premenstruačním syndromu** a působí pozitivně **proti zadržování vody v těle**. Zlepšuje funkci dělohy ženy a doporučuje se k posílení dělohy před porodem a po porodu se má také

dále popíjet pro zvýšení **kvality mateřského mléka**. Je vhodným pomocníkem zejména pro ty ženy, které se snaží otěhotnět, stimuluje totiž **nárůst děložní sliznice**, která je důležitá pro zahníždění vajíčka. Kontryhel snižuje nervozitu, potlačuje úzkost a pomáhá při nespavosti. Zevně je možné kontryhel používat k obkladům, koupelím špatně hojících se ran, při omývání zhnisaných ran a zanedbaných vředech a očních zánětech.

Od doby křesťanství je tato léčivka zasvěcena Panně Marii a blahodárně se uplatňuje při **poruchách menstruace**, potížích s výtokem, nepravidelnosti v přechodu, pomáhá i při začátku puberty a obtížích ženských pohlavích orgánů.



Ženy, které jsou náchylnější k potratům, by měly rozhodně popíjet **čaj z kontryhele**, kontryhel upevňuje plod a zabraňuje potratu tím, že posiluje ochablé vazivo dělohy ženy. Kontryhel můžete přidat i do lázně.

Mochna husí

Mochna husí měla ve středověku pověst čarovné byliny, která se spojovala s magií a věštěním v lásce. Jejím prapůvodním domovem je jihovýchodní Asie a u nás ji najdeme poměrně hojně, neboť se jí daří hlavně v mírném pásmu. Tato trvalka je nízkého vzrůstu, listy Mochny husí jsou lichozpeřené a na rubu hedvábně bílé, plstnaté, květy jsou žluté barvy. Sbíráme **kořen i nať mochny**, kořen se sbírá v září a říjnu a suší se omytý buď v sušičce na ovoce, troubě nebo na radiátoru.

V lidové medicíně se mochně říká **protikřečová bylina**, neboť obsahuje látky, které uvolňují hladké svalstvo, tlumí tedy **bolesti při menstruaci** nebo břišní kolice. Krom toho pomůže i s křečemi v lýtkách, poradí si s podrážděnou pokožkou, hnisavými vyrážkami a koupele v mochně jsou rovněž velmi účinné a příjemné.

Z mochny si můžete připravit nejen **čaj**, ale také **teplý obklad**, který přiložíte na bolestivé místo, převážete šátkem a necháte půl hodiny působit.

Měsíček lékařský

Měsíček lékařský je univerzální bylinkou, která se těší oblibě již od dvanáctého století. Pro vnitřní užívání, tedy k **popíjení čaje z měsíčku lékařského** se hodí k řešení **problémů se žlučníkem**, s játry a trávicí soustavou a vředy, celkově harmonizuje trávení.

Čaj z měsíčku je vhodný pro ženy, které trpívají **silnou menstruací a menstruačními bolestmi**, zlepší celkový krevní oběh v organismu a může dopomoci i od vysokého krevního tlaku. Obecně měsíček působí výborně proti zánětům v těle a na špatně hojící se rány. Je přírodním antibiotikem a v našem organismu působí antisepticky.

Při potížích s výtoky je vhodný pro přípravu **sedacích koupelí**.

Měsíček lékařský je možné použít i zevně v podobě masti, **urychluje hojení pooperačních jizev**, popraskané kůže, omrzlin, spálenin, řezných ran a hemeroidů. Vyhlazuje vrásky, celulitidu i strie. Jeho působení na pokožku je celkově velice blahodárné, obsahuje totiž rostlinná antibiotika - **fytoncidy**, která potlačují vznik bakterií a plísní na pokožce.

Řebříček obecný

Řebříček je rozšířený po celé Asii i Evropě. Má rád suchá a slunná místa a roste na loukách, ale i například ve spárách dlažby. Má čisté **bílé květy**, které jsou **vhodné ke sběru**. Sbírá se kvetoucí nať, bez dřevnatých stonků v měsíci červenci a srpnu. Tato hojně rozšířená léčivka má široký okruh působení, především na krev. **Stahuje a vysušuje**, zastavuje vnitřní i vnější krvácení, především dělohy a tlustého střeva, močového měchýře i hemeroidů. Řebříček zvyšuje krevní srážlivost a zároveň rozpouští krevní sraženiny.

Nejen ve směsích s dalšími bylinami se používá k léčbě širokého spektra ženských obtíží, ať už jde o **poruchy menstruačního cyklu**, děložní krvácení, bolesti v podbříšku, potíže v klimakteriu apod. Při **otylosti a celulitidě** pomůže řebříček z ledvin vyplavit škodlivé látky. Užívá se i zevně ve formě odvarů a mastí na akné, ekzémy, zánětlivá onemocnění kůže i sliznic a hemeroidy (kombinace vnitřního a vnějšího užití). Z důvodu silně působících složek řebříčkových silic po měsíci užívání vždy udělejte aspoň na týden či déle pauzu. Vyhněte se tak alergickým reakcím. V těhotenství a v průběhu kojení se doporučuje se vyhnout řebříčku úplně.

Mladé lístky řebříčku se používají jako bylinné koření, jsou součástí jarních bylinkových směsí do omáček, polévek i pomazánek – neutralizují tuk obsažený v jídle!

Vpřípadě řebříčku se jedná o rostlinu, která je podobně jako jedna z dalších bylin zasvěcena v křesťanství svatému Janu. Používala se k **zahánění zlých duchů** a po celý středověk byla jednou z nejuctívanějších magických bylin. Řebříčkový amulet pověšený nad svatební lože nebo nošený na tělech partnerů prý zajišťuje sedm let lásky.

Další bylinky vhodné pro ženy

Andělíka čínská

Andělíka odstraňuje potíže spojené s klimakteriem, předchází rozvoji osteoporózy a je prevencí kvasinkových zánětů.

Chmel otáčivý

Chmel upravuje bolestivou a nepravidelnou menstruaci, zmírňuje sexuální napětí a podrážděnost.

Kozinec blanitý

Kozinec má afrodiziakální účinky na obě pohlaví, reguluje mužskou potenci a prostatu, reguluje činnost pohlavních orgánů žen při frigiditě, sníženém libidu nebo v období klimakteria, pomáhá prý i zvětšovat objem prsních žláz.

Heřmánek pravý

Heřmánek pravý je všelékem, který působí protizánětlivě a dezinfekčně, mírní křeče při bolestivé menstruaci, má močopudné účinky a urychluje hojení ran. Je vhodný k pravidelnému popíjení pro citlivé a senzitivní ženy. Pro léčení ženských neduhů se doporučuje jeho zevní použití ve formě sedacích koupelí nebo napárek.

Petrklíč - Prvosenka jarní

Kořen Prvosenky jarní je u nás chráněný, ale jeho květy si natrhat můžete. V lidovém léčitelství se užíval proti zahlenění, při kašli a nemocech horních cest dýchacích. Pomáhá při **obtížné menstruaci** i v přechodu, pomáhá při melancholii i návalech horka. Vynikající účinky má u žen citlivých na počasí, které špatně snáší změny počasí, trpí častými bolestmi břicha, hlavy nebo migrénou. Nedoporučuje se prvosenku užívat samotnou, může vyvolávat zvracení a nevolnosti, ale je možnou součástí čajů.

Šalvěj lékařská

Šalvěj lékařská je bylina prospěšná ženám tím, že pomáhá proti bolestem prsů během menstruace, zamezuje návalům horka a proti nadměrnému pocení v přechodu nebo v pubertě. Omezuje nadměrnou tvorbu mléka u kojících matek.

Majoránka

Odvar z majoránky pomáhá zmírňovat menstruační bolesti doprovázené křečemi a má uklidňující účinky při nespavosti, podle pověstí umí majoránka přičarovat lásku.

Kokoška pastuší tobolka

Kokoška pastuší tobolka harmonizuje menstruační cyklus a pomáhá s léčbou gynekologických obtíží, čaj z kokošky se pije po doušcích, maximálně dva šálky za den a nedoporučuje se jeho dlouhodobé užívání.

Děhel čínský

Děhel čínský neboli ženský ženšen je bylina, která slouží jako výborný pomocník při ženských obtížích. Upravuje bolestivou menstruaci, léčí kvasinkové infekce a blahodárně působí na imunitní systém a podporuje aktivitu bílých krvinek. Působí tedy i jako prevence proti rakovině. Díky obsahu fytoestrogenů si jej pochvalují ženy v menopauze, kterým ulevuje od potíží s tímto životním obdobím spojenými.

Lněné semínko a lněný olej

Len pomáhá na hormonální úrovni, je vhodný při nepravidelné menstruaci, při snaze o miminko, při premenstruačních potížích, pomáhá ženám v přechodu, konzumace lnu před porodem usnadňuje porod, uvolní porodní cesty a pomáhá nastartovat správnou tvorbu mléka.

Maliník a jahodník

Čaje z listů jahodníku a maliníku jsou vhodné k přípravě čaje, který zmírňuje menstruační i klimakterické obtíže, působí dobře na plodnost, podporuje dozrávání a uvolnění vajíčka, upravuje sliznice, v začátcích těhotenství se však maliník nedoporučuje.