



ZDRAVÍ A KRÁSA 03. 01. 2018

Fytoterapie využívá léčivou moc bylinek a uzdravuje lidské tělo do hloubky

Fytoterapie jako součást tradiční čínské medicíny nám má i dnes, co nabídnout. V rozlehlé Číně se nachází nespočet léčivých rostlin, které Číňané od...

Bylinky můžeme považovat za předchůdce dnešních tabletek a léků. Ačkoli se na moderní léčiva v případě nemocí hodně spoléháme, neznamená to, že je síla bylinek překonaná, právě naopak - dodnes se zázračná moc rostlin v medicíně využívá. Fytoterapie je součástí tradiční čínské medicíny, bylinky na doplnění léčby ale často doporučují i západní lékaři.

Fytoterapie má dlouhou tradici

Fytoterapie jako **součást tradiční čínské medicíny** nám má i dnes, co nabídnout. V rozlehlé Číně se nachází **nespočet léčivých rostlin**, které Číňané od starých časů umí využít. Fytoterapie tak má opravdu **dlouhou tradici** - během staletí byly všechny **účinky bylinek mnohokrát prověřeny**, a i dnes můžeme jejich léčivé síly využívat. **Nejstarší zmínky** o fytoterapii nacházíme na lékařských papýrech ze **starověkého Egypta** a v rozsáhlém **bylináři z Číny** přibližně z třetího tisíciletí př. n. l. Mocí bylinek se pak zabývali lékaři napříč všemi staletími, zmínit můžeme třeba **středověkého lékaře Galena** nebo **východního učence Avicenu**.

Výhody fytoterapie

Fytoterapeut na rozdíl od výrobců farmaceutických léčiv využívá **celou sílu jednotlivých bylin** a nehledá v nich jen aktivní složky. Léčba bylinkami má mnoho výhod – **minimalizují se vedlejší účinky**, léčba je **přírodní a neznečišťuje životní prostředí**. Účinky bylinek většinou **nejsou tak silné** a rychlé jako účinky léků, pomáhají však **léčit „do hloubky“** – nezabíjí vás jen příznaků nemoci, ale podpoří celkové zdraví vašeho těla. Je proto dobré využívat fytoterapie jako **doplňku k léčbě**. Fytoterapie je kromě léčby nemocí i součástí jejich **prevence**, bylinné preparáty **podpoří vaše zdraví a odolnost vůči nemocem**. Síly bylinek se dá **využít například i u hubnutí** – existují bylinky, které **omezují nezdravou chuť na jídlo** a podpoří správné trávení.

České bylinkářství vs. čínská tradiční fytoterapie

Bylinky si samozřejmě můžete nasbírat sami, stačí se podívat na internet nebo do herbáře, jaké mají konkrétní bylinky účinky a vypravit se na sběrnou výpravu do přírody. **Tradiční čínská medicína** a její fytoterapie má sice **s českým bylinkářstvím některé věci společné**, v **mnohém se ale liší** – kromě bylinek fytoterapie může využívat i **další přírodní materiály** jako například minerály, skořápky, zvířata a hmyz. Navíc **využívání bylinek** ve fytoterapii je navíc **velmi individuální** – každá bylina má svou vlastní energii, která vede k uzdravení člověka a musí být proto v souladu s jeho vlastní energií. Fytoterapie se **řídí mnohými pravidly** – například dělí rostlinná léčiva na **horké, chladné, teplé a svěží**. Stav chladu se léčí rostlinami horkými a naopak. Mezi **horké byliny** patří třeba skořice, zázvor a pepř, mezi **chladné** jitrocel, kostival a divizna.



Odvar, tabletky i pokroutky

Rozhodnete-li se zdravotní problémy řešit fytoterapií, můžete se obrátit na **centra tradiční čínské medicíny**, kterých je v České republice několik. **Směsi bylinek** se sestavují **každému klientovi na míru**. Obvykle se skládají z **pěti až dvaceti druhů bylin** a jejich dávkování je vyšší, než u jsme zvyklí u českého bylinářství, jedná se asi o 100 gramů denně. Z bylinek se většinou připravují **odvary**, případně se podávají **ve formě prášku** z rozemletých bylin nebo **v tabletách, sirupech či pokroutkách**. Pokroutky jsou starou lékárenskou formou, která už se dnes tolik nevyužívá. Jedná se v podstatě o **slisované byliny** a v tradiční čínské medicíně se jich využívá zejména proto, že **byliny v pokroutkách mohou být čerstvé**. Tabletky i pokroutky jsou dnes velmi oblíbené, protože šetří čas a vyhovují těm, kteří nemají rádi **výraznou chuť bylinných čajů**.

Tradiční čínská medicína

Tradiční čínská medicína někdy může pomoci **tam, kde západní medicína selhává**. Tradiční čínská medicína se někdy také nazývá **celostní** – vnímá člověka jako jednu **propojenou nádobu, kde spolu vše souvisí**. Léčba se proto vždy zaměřuje na **člověka jako na celek**, a ne na jeden konkrétní problém. Do úvahy se kromě zdravotního stavu člověka bere i jeho **emoční rozpoložení, prostředí, ve kterém žije, konstituce těla** a podobně. Kromě fytoterapie, která je jednou z hlavních složek léčby, tradiční čínská medicína zahrnuje také **akupunkturu, masáže, baňkování a moxování** a mnoho dalších postupů. Nemáte-li chuť nebo odvahu zamířit se svými problémy přímo na kliniku tradiční čínské medicíny, ale **přáli byste si něco se o tradiční léčbě dozvědět více**, můžete vyzkoušet některý z [online kurzů doktorky Petry Uríkové](#), kde **vysvětluje jednotlivé metody a postupy čínské medicíny** tak, aby je pochopili úplní začátečníci. Pokud vás tradiční čínská medicína díky jejím kurzům zaujme, můžete se jí začít sami učit nebo vyhledat pomoc

odborníků.