



# PŘÍRODNÍ LÉKY NA BOLEST

ZBAVTE SE BOLESTI POMOCÍ PŘÍRODNÍCH LÉKŮ A CVIČENÍ

**Dr. Yann Rougier**  
& Marie Borrel

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

#### **UPOZORNĚNÍ**

Autor ani vydavatel nenesou odpovědnost za žádné újmy, k nimž dojde v důsledku dodržování pravidel či provádění cviků popsaných v této knize. Tato kniha nemá sloužit jako odborná příručka k léčbě závažných zdravotních problémů. Pečlivě prosím čtěte všechna upozornění a varování a v případě pochybností ohledně jakéhokoliv aspektu svého zdravotního stavu se obraťte na kvalifikovaného poskytovatele zdravotní péče.

#### **DOSTUPNOST LÉKŮ**

Pokud se vám některé z doporučených léků nepodaří sehnat v podobě uvedené v textu, poraďte se s kvalifikovaným poskytovatelem zdravotní péče, který vás poučí ohledně vhodného náhradního řešení.

Dr. Yann Rougier má právo být označen za autora tohoto díla a toto právo je jím uplatňováno v souladu se zákonem o autorských právech, projektech a patentech z roku 1988.

Původně vyšlo jako Natural Painkillers: Relieve Pain with Natural Remedies and Exercises v nakladatelství Eddison Books Limited, Londýn, Velká Británie, 2019

Copyright © Dr Yann Rougier/Leduc.s Éditions 2019

Překlad © Jan Kovář, 2019

© Nakladatelství ANAG, 2019

ISBN 978-80-7554-236-6

# OBSAH

ÚVOD 4

- ① **JAK SE BOLEST PŘENÁŠÍ 7**
- ② **JÍDLEM PROTI BOLESTI 15**
- ③ **HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ A CELKOVÉ UVOLNĚNÍ TĚLA 35**
- ④ **PRAKTICKÉ RADY PŘI BĚŽNÝCH ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍCH 49**

KDYŽ NÁS NĚCO BOLÍ 120

SEZNAM BYLIN, ROSTLIN A JEJICH VYUŽITÍ 122

REJSTŘÍK 124

O AUTORECH 127

PODĚKOVÁNÍ 127

# ÚVOD

*Bodavá, tepavá, palčivá, pulzující, intenzivní, pronikavá... bolest nabývá různých podob! Nikdo před ní není v bezpečí. Bolest občas dokáže znepříjemnit život nám všem – v lepším případě nás jen mírně obtěžuje, v tom horším je nesnesitelná. Ať už se projevuje jako migréna, bolest zubů, kloubů či břicha, jde o součást našeho života a my ji z něj ani při nejlepší vůli nedokážeme vymýtit.*

Každý z nás přichází na svět s pláčem, jehož příčinu dnešní pediatrii připisují utrpení spojenému s průchodem dítěte porodními cestami a s prvním nádechem nově uzpůsobených novorozeneckých plic. Bolí nás tedy už i příchod na svět? Je to docela pravděpodobné. Tyto bolestné pocity si sice nikdo z nás nepamatuje, přesto však tvoří pozadí, na jehož základě posuzujeme veškerou bolest v budoucnu, ať je jakkoliv intenzivní.

Tišení bolesti pomocí léků je poměrně nová záležitost. Od poloviny 20. století máme k dispozici léčebné postupy umožňující tlumit muka pacientů v mimořádném stavu, zejména v poslední fázi nevléčitelných nemocí. Ale co běžné nudy, které nás sice neohrožují na životě, ale přesto nám znepříjemňují každodenní pohodu? Nejčastěji je „umlčíme“ volně prodejnými analgetiky (aspirinem, paracetamolem, ibuprofenem apod.). Tyto léky však nejsou zcela neškodné. Při užívání jednou začas mohou být užitečné – když nemůžeme psát, protože jsme si něco udělali se zápěstím, nebo nás rozbolí zub, se kterým časem musíme zajít k zubaři –, ale když bolest zesílí nebo nás trápí delší dobu, je to něco jiného. Pokud léky bereme pravidelně, jejich účinky zeslábnou, a dlouhodobé užívání může mít dokonce za následek nežádoucí vedlejší účinky.

Co se s tím dá dělat? Dychtivě sáhneme po prvních lécích, které se nám namanou, a to bez ohledu na možné riziko, nebo jednoduše zkusíme se stoickým klidem bolest přecházet? Nejlepší postup spočívá někde na půli cesty. Bolest je

především sdělení, které si musíme vyslechnout. Je to signál, jímž nám tělo dává najevo, že s ním „něco je“ – máme zadřenou třísku, zánět žaludku nebo vyhrzlou ploténku. Za pozornost mimochodem stojí i to, že intenzita bolesti nemusí vždy odpovídat závažnosti problému, přestože jednoznačně určuje naléhavost, s níž se jím začneme zabývat.

Je proto důležité, abychom si sdělení našeho těla nejprve pozorně vyslechli, než se bolest pokusíme zmírnit. V opačném případě může totiž problém v tichosti přetrvávat a dále se rozvíjet. Současně si také musíme včas uvědomit původ bolesti, abychom se mohli vypořádat s její příčinou: vytáhnout třísku, zbavit se zánětu apod. Vezměme si obyčejnou bolest zubů. Ta obvykle značí, že se v zubovině (dentinu) tvoří kaz, který se přibližuje ke dřeňové dutině ukrývající nerv. Léky proti bolesti nám sice mohou pomoci, ale rozhodně nezabrání, aby se kaz v zubu vesele šířil dál. Budme tedy opatrní – zdravotní problémy je třeba vždycky vzít za ten správný konec!

Jakmile je odhalena hlavní příčina, není další utrpení nutné. Poslechneme signál a můžeme začít jednat. V tu chvíli přichází na řadu druhý krok: najít řešení, které bolest utiší. A možností je spousta! Kromě léků, které můžeme užívat jen v mimořádných případech a při extrémních bolestech, existuje ještě tradiční medicína, nabízející pestrou paletu bezpečných a účinných prostředků a postupů, jak bolest zmírnit.

Jednak jsou to samozřejmě bylinné léky a esenciální oleje extrahované z různých rostlin. Ty ale zdaleka nepředstavují jediné východisko. Na některé druhy bolesti mají blahodárny vliv i jiné látky, jako je například jíl nebo jedlá soda. Chronickou bolest spojenou se zánětem mohou účinně mírnit také změny v jídelníčku. K tomu přidejte dechová cvičení, antistresové techniky, jógu a masáže a získáte bohatý arzenál zbraní, díky němuž přemůžete všechny (nebo téměř všechny) každodenní bolesti, aniž byste své tělo vystavili sebemenšímu riziku. Zásadní otázka tedy zní: proč si úlevu od bolesti odpírat?!



6

## KE KAŽDÉMU JÍDLU JEZTE ČERSTVÉ OVOCE A ZELENINU

Čerstvá zelenina (ale i začerstva zmražená, pokud spěcháte) obsahuje spoustu minerálů, které vyvažují kyselost vzniklou působením živočišné stravy a cukrů. Zároveň poskytuje antioxidační vitamíny a minerální látky, bránící tělo proti destruktivnímu vlivu volných radikálů, a je rovněž bohatá na vlákninu, která zlepšuje zažívání a udržuje střevní mikrobiotu. Ovoce a zelenina jsou proto nedílnou součástí našeho každodenního jídelníčku.

V čerstvém ovoci je rovněž obsažena řada nezbytných vitamínů a minerálů. Ačkoliv je ovoce sladké, jsou jeho kyselinotvorné účinky vyváženy obsahem živin. Každý den si proto dopřejte dvě až tři porce čerstvého ovoce.

7

## OPATRNĚ S TEPELNOU ÚPRAVOU POTRAVIN

Dostupnost, možnost snadného vstřebání a především uchování cenných živin z jídla závisí na způsobu jeho tepelné úpravy. Některé živiny, například esenciální mastné kyseliny a vitamíny, jsou totiž na teplo velmi citlivé. Jiné jsou vůči němu odolnější, ale i tak mají bohužel sklon se při tepelné úpravě ztratit.

Nechceme, abyste jídlom byli posedlí, ale abyste si osvojili lepší návyky, jak s ním nakládat, a to především v případě běžně používaných metod tepelné úpravy. Zkuste se vyhýbat těm způsobům, které ničí důležité živiny, jako jsou například fritování, grilování nebo pečení v rozpálené troubě. Nahraďte je přípravou na mírném ohni (v páře) nebo pečením v troubě při nižší teplotě, kdy se živiny z jídla uvolní, ale nijak nepoškodí. Zeleninu zkuste nevařit ve vodě, protože minerální látky mají tendenci se do ní vyplavovat. Výjimkou jsou polévky, kdy se vařená voda plná minerálních látek konzumuje společně se zeleninou.

## DECHOVÉ CVIČENÍ KE ZKLIDNĚNÍ CHRONICKÉ BOLESTI

I tento druh dechového cvičení je inspirován neurovědeckým výzkumem. Postupem času vám umožní vytvořit si „vnitřní prostor“, do něhož bolest nepronikne – místo zcela „bez bolesti“. S každým cvičením budou vnější hranice tohoto prostoru zesilovat a vy do něj budete mít stále snadnější přístup. Brzy budete schopni bolest „rozbít“, přesně jako jste „rozbíjeli“ stres při prvním cvičení.

### VYZKOUŠEJTE!

- **Posadte se stejným způsobem** jako při předchozích cvičeních (viz protější strana), zhluboka se nadechněte a pak vydechněte otevřenými ústy, jako byste si chtěli hlasitě povzdechnout.
- **Počítejte do tří a pomalu se nadechněte**, pak na stejně dlouhou dobu dech zadržte.
- **Počítejte do šesti a vydechněte ještě pomaleji** než předtím. Zatněte břišní svaly, abyste z plic dostali co nejvíce vzduchu.
- **Uvolněte břišní svaly, ale nenadechněte se.** Uvolněte také obličejové svaly a ramena.
- **Nyní bude váš mozek očekávat, že se opět nadechnete.** Je to pro něj životně důležité, proto přejde do „režimu pro přežití“, takže vypne nejen negativní myšlenky, ale také nervové obvody, jimiž se šíří bolest, čímž vznikne vnitřní „bublina“ neuro-muskulárního i celkového vnitřního zklidnění.
- **Po 3 sekundách se znovu nadechněte** a pokračujte v dýchacím cyklu znovu od začátku.
- **Věnujte tomuto dechovému cvičení 10 minut** a opakujte ho nejméně třikrát denně. Pravidelným opakováním se bude vaše „bublina klidu“ postupně zvětšovat a získá si ve vašem mozku stálé místo.



## CVIČENÍ NA ZMÍRNĚNÍ STRESU A POSUNUTÍ PRAHU BOLESTI

I toto cvičení vychází z aplikované neurovědy. Vědecké studie prokázaly, že obyčejný úsměv aktivuje v našem mozku stejné oblasti, jako když se cítíme doopravdy šťastní. Co nejčastěji se tedy usmívejte, protože tato „aktivovaná radost“ v mozku způsobuje vyplavování antistresových hormonů (hlavně serotoninu) a hormonů tišících bolest (například endorfinů). Pro tělo je to tedy výhra na všech frontách!

### VYZKOUŠEJTE!

- **Tomuto cvičení se můžete věnovat v jakékoliv pozici**, pokud máte možnost zavřít na několik minut oči.
- **V klidu se několikrát zhluboka nadechněte** a pak si představte, jak se usmíváte. Můžete se usmívat i doopravdy (byť vám třeba do smíchu není).
- **Představte si, jak se vám energie tohoto úsměvu vrací do dutiny lebeční**, zalévá vám mozek a vyvolává ve vás pocit dokonalé blaženosti.
- **Potom si představte, jak vám energie úsměvu prostupuje celým tělem**: do krku, ramenou, paží, rukou, hrudi, břicha, boků, nohou a chodidel.
- **Když úsměv dospěje do nějakého bolavého místa**, na několik okamžiků se tam zastavte.
- **Toto cvičení účinkuje velmi rychle**. V součtu by vám nemělo trvat déle než minutu.
- **Vraťte se do běžného stavu vědomí a otevřete oči**. Pokuste se v sobě co nejdéle uchovat radostný pocit, který vámi prostoupil, a až budete příště pod náporom stresu nebo bolesti, začněte znovu!





## MASÁŽ ČELA, RUKOU A NOHOU

Na čele se nachází několik energetických bodů, které souvisejí se zánětem dutin. Reflexní zóny odpovídající těmto dutinám se nacházejí také na rukou a na nohou. Budete tedy potřebovat celkovou masáž!

### VYZKOUŠEJTE!

- **Začněte tím, že si promnete ruce**, abyste si je zahřáli, a poté si směrem od palce postupně masírujte špičky prstů. Opakujte u obou rukou.
- **Pak si stejným způsobem namasírujte špičky prstů u nohou.**
- **Nakonec si oběma ukazováčky** stimulujte body na čele – začněte uprostřed mezi obočím, pokračujte na vnitřních koncích obočí (po obou stranách kořene nosu) a nakonec v bodech přesně uprostřed obočí.
- **Tuto masáž zefektivníte**, když si před stimulací jednotlivých bodů kápnete na konečky ukazováčků kapku esenciálního oleje z ravintsary.
- **Opakujte** několikrát denně.

## MASÁŽ ESENCIÁLNÍMI OLEJI

Všechny esenciální oleje obsahují antibakteriální látky, které proniknou pokožkou až k místu, kde mohou být nejužitečnější. Některé oleje jsou navíc protizánětlivé a tiší bolest, čímž pomáhají potlačit lokální infekce a zklidnit zanícené sliznice.

### VYZKOUŠEJTE!

- Do 1 lžičky měsíčkového oleje **přidejte 2 kapky esenciálního čajovníkového oleje** (tea tree olej), 2 kapky esenciálního oleje z niaouli a 2 kapky esenciálního tymiánového oleje.
- **Touto směsí** si jemně namasírujte místo, které vás bolí: po obou stranách nosu, čelo apod.
- **Opakujte** třikrát denně, dokud bolest neodezní.

## STUDENÝ JÍLOVÝ OBKLAD S VRBOVOU KŮROU

Při zánětu šlach tlumí bolest studené. Jíl přispívá zejména svými pečujícími, zklidňujícími, remineralizujícími a zásadotvornými vlastnostmi. Doplňte ho o výtažek z vrby, rostliny mírnící bolest, a získáte komplexní a účinný lék.



### VYZKOUŠEJTE!

- **Začněte tím, že si připravíte koncentrovaný odvar z vrbové kůry:** do šálku studené vody nasype 1 lžičku sušené vrbové kůry. Přelijte do hrnce a přiveďte k varu, poté zmírněte ohřev a nechte 15 minut povařit. Směs sceďte, nechte při pokojové teplotě vychladnout a pak ji dejte do chladničky.
- **Do velké mísy nasype 6–10 lžic zeleného jílu v prášku** (podle velikosti postiženého místa). Postupně do něj velmi pozvolna a za neustálého míchání přilévajte ledově vychlazený odvar.
- **Přilévajte, dokud nezískáte pastu**, která nebude ani příliš tekutá, ani příliš lepkavá.
- Touto **pastou si natřete bolavý kloub** a přikryjte ho gázou. Nechte nejméně 10 minut působit a pak opláchněte teplou vodou.
- **Opakujte** dvakrát denně.

## JOGÍNSKÉ DRŽENÍ TĚLA

Jóga se doporučuje ke zmírnění bolesti způsobené špatným držením těla. Toto protažení zlepšuje krevní oběh v celém těle a zklidňuje nervovou soustavu. Současně pomáhá zmírnit bolesti zad a zlepšit vaši celkovou pohyblivost.

### VYZKOUŠEJTE!

- **Postavte se** s pažemi podél těla a chodidly umístěnými rovnoběžně asi metr od sebe. Hrudník během tohoto cvičení udržujte otevřený a natočený směrem vpřed.
- **Pravé chodidlo vytočte směrem dopředu** a levé směrem ven, poté se natáhněte na levou stranu (aniž by to pro vás bylo bolestivé).
- **Levou rukou se dotkněte** nohy (pokud tak nízko nedosáhnete, stačí kolene). Pravou ruku nechte nataženou a zvedněte ji, aby směřovala kolmo vzhůru ke stropu.
- Pohled i **hlavu směřujte** k pravé ruce.
- **Setrvejte v této pozici**, dokud nenapočítáte do deseti, potom se vraťte do původní pozice a zopakujte cvik na druhou stranu.
- Cvičení **opakujte** pětkrát na obě strany.



## TĚŽKÉ NOHY

Syndromem těžkých nohou trpí dvakrát častěji ženy než muži. Toto onemocnění související s různě závažnými edémy (zadržováním tekutin) se projevuje pocitem těžkých nohou, který může být někdy až bolestivý. Za tímto onemocněním je vždy problém s žilním oběhem. Po procestování celým tělem musí krev bojovat s gravitací, aby se žilami vrátila do srdce, což je pro ni někdy složitý úkol. Abyste tělu ulevili od bolesti a od pocitu těžkých nohou, musíte krevnímu oběhu trochu pomoci.



# MENSTRUAČNÍ BOLESTI

Některé ženy pociťují během prvních několika dní cyklu ostrou bolest v podbřišku, která se může rozšířit až do beder a přerůstat v křeče. U žen trpících bolestivou menstruací se často připojí nepříjemné pocity, nevolnosti a bolest hlavy. Existují však přírodní řešení vedoucí ke zlepšení.

## KVALITNÍ OHŘÍVACÍ LÁHEV

Přestože je tato metoda naprosto obyčejná, má skvělé výsledky. Působení tepla obecně uvolňuje křeče – využijte toho.

### VYZKOUŠEJTE!

- **Naplňte ohřívací láhev** velmi teplou vodou. Pokud láhev nemá látkový obal, zalte ji do ručníku.
- **Lehněte si někam, kde budete mít klid**, a položte si láhev na břicho. Nechte ji tam, dokud neucítíte, že začíná chladnout.
- **Opakujte** podle potřeby.
- **Teplu také zvyšuje účinnost** jiných doprovodných procedur tlumících bolest.

## ESTRAGONOVÁ MASÁŽ

Estragon je bylina běžně používaná v kuchyni, ale také léčivka s hojivými vlastnostmi. Extrahuje se z ní esenciální olej, který má silné protikřečové účinky, působí protizánětlivě a ulevuje od bolesti, což je dokonalá kombinace!

### VYZKOUŠEJTE!

- **Kápněte si na podbříšek 3 kapky přírodního esenciálního oleje z estragonu** (nepůsobí dráždivě).
- **Vmasírujte do pokožky** a nechte působit, ideálně během odpočinku někde v klidu.
- **Opakujte každou hodinu**, dokud bolest neustoupí.



## KDYŽ NÁS NĚCO BOLÍ: KDY VYHLEDAT LÉKAŘE

Všechny níže uvedené druhy bolesti mohou být zmírněny pomocí přírodních léčiv popsaných v této knize. V některých případech je nicméně nutné vyhledat lékaře.

DRUH BOLESTI	MOŽNÉ PŘÍČINY	KDY VYHLEDAT LÉKAŘE
<b>HLAVA</b> Pulzující bolest, obvykle na jedné straně hlavy	Migréna	Častá a silná bolest
<b>ÚSTA</b> Bolavé zuby	Bolest zubů	Intenzivní pulzující bolest pociťovaná až v uchu, tváři či krku; zarudlý a oteklý obličej; lesklé, zarudlé a oteklé dásně; citlivost na horké a studené jídlo a pití; horečka; potíže při polykání nebo dýchání
Boláky v ústech	Afty	Afty přetrvávající tři týdny; často se objevující afty; zvýšená bolest a zarudnutí
Zarudlé a oteklé dásně	Gingivitida (zánět dásní)	Zápach z úst; nepříjemná pachuť v ústech; uvolněné zuby; tvoření abscesů
<b>UŠI, NOS A KRK</b> Ostrá, tupá či palčivá bolest v uchu	Bolest uší	Horečka; zvracení; silná bolest v krku; otok v okolí ucha, případně výtok z ucha
Bolest při polykání	Bolest v krku	Ani po týdnu nedochází ke zlepšení; potíže při dýchání nebo polykání; hvízdavý zvuk při dýchání
Bolest, otok a citlivost v okolí tváří, očí nebo čela	Sinusitida (zánět vedlejších dutin nosních)	Ani po týdnu nedochází ke zlepšení; často se vracející příznaky
<b>KLOUBY</b> Bolest kolene, ramene nebo lokte	Tendinitida (zánět šlach)	Ani po několika týdnech nedochází ke zlepšení; intenzivní, náhlá a silná bolest
Pulzující bolest kloubů, otok nebo ztuhlost – často horší po ránu	Revmatoidní artritida Osteoartritida	Vždy – za účelem odhalení hlavní příčiny
Bolest šije, která může sestupovat až do paže	Ztuhlost krku	Strnulost, zhoršující se brnění či slabost v jedné nebo obou pažích; potíže s rovnováhou či chůzí; rozostřené vidění, zvonění v uších či závrat
Bolest a nepříjemný pocit mezi dolní částí šije a horní částí kyčlí	Bolest zad	Strnulost nebo brnění kolem genitálií nebo hýždí; problémy při močení; ztráta kontroly nad držetím moči či stolice; bolest na hrudi; horečka; nenadálý úbytek na váze; oteklá záda



## BYLINA/ROSTLINA

## NA CO POMÁHÁ...

<b>Kůra jírovce maďalu</b>	Těžké nohy
<b>Kurkuma</b>	Gastritida
<b>Lékořice</b>	Gastritida
<b>Levandule</b>	Ztuhlost krku; popáleniny a pokožka spálená sluncem (esenciální olej z levandule aspic)
<b>Libavka</b>	Zánět šlach, revmatické bolesti
<b>Líčidlo</b>	Bolest v krku
<b>Majoránka</b>	Kolika
<b>Máta</b>	Bolest hlavy, zánět dásní, revmatické bolesti, bolest dutin
<b>Rozmarýn</b>	Bolest svalů, ztuhlost krku
<b>Řečík lentišek</b>	Hemoroidy
<b>Smil</b>	Boule a modřiny, výrony
<b>Švestky</b>	Afty
<b>Třezalka</b>	Bolest uší
<b>Tužebník jilmový</b>	Bolest hlavy, revmatické bolesti
<b>Tymián</b>	Bolest zubů, dezinfekční ústní voda, bolest v krku
<b>Vrbová kůra</b>	Zánět šlach
<b>Vřes</b>	Bolest zad
<b>Zázvor</b>	Plynatost

**UPOZORNĚNÍ:** Je důležité používat byliny a rostliny v té podobě, která je bezpečná a neúčinněji uleví od bolesti (tj. například olej, listy nebo prášek). Přesné pokyny najdete u jednotlivých bylin a rostlin přímo v textu.



# VÁŠ NEPOSTRADATELNÝ PRŮVODCE K POTLAČENÍ BOLESTI PŘÍRODNÍMI PROSTŘEDKY A METODAMI!

## Co v knize naleznete:

- Hlavní zásady stravování působícího proti bolesti
- 10 potravin přinášejících úlevu, jako jsou kurkuma, kapusta, ananas a další
- Různé metody využívající hluboké dýchání a celkové uvolnění těla
- Přírodní léky na běžné potíže, od popálenin přes bolest zad až po bolest kloubů
- Silné a účinné bylinné obklady, balzámy, masáže, koupele, čaje, nálevy a mazání

Bolest v mnoha podobách - od mírného bolení hlavy až po ochromující artritidu - je součástí každodenního života. Tato kniha vám bude průvodcem na cestě vedoucí k pochopení bolesti a příručkou obsahující přírodní, praktické a vědecky ověřené postupy, které vás bolesti zbaví.

[www.anag.cz](http://www.anag.cz)



Doporučená cena 249 Kč

**ANAG**  
ANDRAGOGOS  
AGENCY