Léčba bylinami (fytoterapie)

Části rostlin se louhují ve vodě, alkoholu nebo oleji, nebo se namočí do vody a s ní se nějakou dobu vaří, čímž se vytvoří tinktura, která se potom nanáší na pokožku v postiženém místě. Jinou metodou je zalít bylinky horkou vodou a vytvořit bylinkový odvar, čaj, který pacient vypije anebo ho přidává do jídla. Některé bylinky působí tak, že jsou z nich extrahovány základní oleje a ty pacient inhaluje. Na tomto principu pracuje aromaterapie, což je zcela samostatná doplňková metoda léčení. Z jiných bylinek se dělá krém či mast a ta se potom nanáší na pokožku.

Mnohé z bylin používaných ve fytoterapii se shodují s těmi, které běžně používáme v kuchyni při vaření, kdy je přidáváme do připravovaného jídla jako koření, nebo jimi vylepšujeme chuť či vzhled pokrmu. Koření se od bylin liší co do použitého množství i způsobu přípravy.

# Aktivní složky

Původ léčení bylinami (fytoterapie) můžeme stejně jako v přírodní léčbě zřejmě hledat v instinktech lidí. Naši předkové zřejmě intuitivně věděli, které rostliny či květiny působí proti které nemoci stejně jako třeba zvířata olizují slaný povrch skály, jestliže trpí nedostatkem minerálních látek nebo soli.

Léčivé účinky některých bylin rozpoznáme z jejich názvů. Světlík lékařský osvěžuje unavené a zarudlé oči, zlepšuje („prosvětluje“) vidění. U některých bylin se objevuje přívlastek lékařský jako součást názvu – např. světlík lékařský, měsíček lékařský, andělika lékařská, levandule lékařská apod. nebo přívlastek léčivá – např. medvědice léčivá, parcha léčivá atd.

Využití oleje z pupalky dvouleté je ve fytoterapii hojné, neboť její účinné složky pomáhají při léčení ekzémů, těžké obezity, artritidy, lámavých nehtů, některých typů srdečních potíží a uvolňují předmenstruační napětí.

Některé léčivé látky vyráběné dnes pro moderní medicínu ve formě tablet byly původně objeveny v léčivých rostlinách. Chemici prozkoumají léčivou rostlinu, určí a izolují aktivní složku a vypracují postup, jak tuto složku vyrábět v laboratoři. Z léčivých účinků bylin vychází více než polovina moderních léků.

## Homeopatie

Homeopatie je relativně novou oblastí doplňkových léčebných metod. Asi před 150 lety s ní přišel německý lékař Samuel Hahnemann. Homeopatie vychází ze zásady, že stejné léčí stejné. Látka, která po požití větší dávky vyvolá jisté příznaky, tytéž příznaky vyvolané onemocněním taky vyléčí.

Hahnemann byl přesvědčen, že příznaky nepocházejí z nemoci samé, ale že jsou důsledkem tělesné odolnosti a boje těla proti nemoci. Všeobecná zásada spočívá v podávání léku, který vyvolá stejné příznaky, jaké vyvolává nemoc.