

PODĚKOVÁNÍ

Za laskavou spolupráci na návrhu obálky
a za ilustrace na její přední straně děkujeme
Josefu a Kateřině Poslušným. Náš dík patří i Lence Krejzarové,
za trpělivost při zpracování elektronické podoby textů.

Děkujeme všem kolegům,
kteří s námi sdíleli proces vzniku této knihy.

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

MUDr. Erika Goetzová, Lenka Martanová

PROPOJENÍ VÝCHODNÍ MOUDROSTI A ZÁPADNÍHO BYLINKAŘENÍ V PĚTI ELEMENTECH

© Grada Publishing, a.s., 2024

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2024

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 9724. publikaci

Odpovědný redaktor Mgr. Jindřich Veselý, Ph.D.

Grafická úprava a zpracování Silvie-Anežka Matic

Obálka Josef a Kateřina Poslušní

Počet stran 672

1. vydání, Praha 2024

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Autorky a nakladatelství děkují firmám Pharmacopea CZ s.r.o. a SCHWARZ CLINIC s.r.o. za podporu, která umožnila vydání knihy.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o bylinných přípravcích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-7505-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-7504-8 (pdf)

ISBN 978-80-247-4915-0 (print)

Člověk se svými obtížemi, bylinářka, lékařka zabývající se tradiční čínskou medicínou (TCM) – tři pohledy na stejnou věc a spousta odpovědí na otázku proč máme zdravotní těžkosti, proč jsme nemocní.

Kniha detailně popisuje příznaky a důvody vzniku nerovnováhy v organismu z pohledu tradiční čínské medicíny. Nabízí přehledný seznam bylin, jak našich západních, tak čínských, účinných na daný problém. Každá kapitola nabízí vzorovou směs z našich bylin s vysvětlením, proč jsou použity právě tyto bylinky.

Zastáncům tradiční čínské medicíny kniha rozšíří povědomí o západních léčivkách, českým bylinářům naopak představí principy tradiční čínské medicíny a v ní používané byliny.

Petra Kropáčová, bylinářka, již svět bylin ohromuje

Kniha nabízí ucelený a systematický pohled autorek na možnosti využití našich evropských bylin k bylinné léčbě (fytoterapii) v kontextu tradiční čínské medicíny. Tento ojedinělý přístup nabízí mnoho nových pohledů a přináší spousta obohacujících informací.

Blanka Novotná, bylinářka porovnávající východní (TCM, AYU) a západní herbalistickou tradici

Po narození dětí jsem hledala cestu, jak pomoci sobě i svým dětem šetrnou cestou při různých zdravotních obtížích. Začala jsem se zajímat o alternativní metody, bylinky i léčivou moc přírody. A měla jsem štěstí, dostala se mi do rukou tato jedinečná publikace, která srozumitelně propojuje tradiční čínskou medicínu a západní bylinkářský svět. V současné uspěchané době mi kniha nejen pomáhá hledat ztracenou rovnováhu, vnitřní klid, ale také mě učí vnímat své tělo, své potřeby a pomáhá mi vytvořit si doma bylinné směsi na různé zdravotní neduhy z bylinek, které rostou všude kolem nás.

Díky této knize jsem též pochopila systém pěti živlů (ohně, vody, země, kovu a dřeva), které jsou v každém člověku. Autorky velmi srozumitelně popsaly, jak se tyto živly vzájemně ovlivňují v přírodě, stejně jako v lidském organismu. Publikace je unikátní tím, že kombinuje popis klinické situace, účinky bylin z pohledu živlů a současně poskytuje konkrétní návod, které bylinky použít, abychom všechny živly zastoupené v těle opět dostali do rovnováhy. Autorkám se podařilo vytvořit dílo, které je funkční, dostupné, srozumitelné a obohacující jak pro odbornou, tak i laickou veřejnost. Knihu mohu doporučit všem, kteří se zajímají o východní medicínu a léčivou moc bylinek.

Lenka Krejzarová, začínající bylinářka

Konečně je to tady. Geniální myšlenku se po náročném práci podařilo uskutečnit dvěma šikovným bylinářkám, Lence a Erice.

Držte v ruce knihu, která je unikátem na našem trhu a obrovským přínosem pro všechny lidi, kteří se zajímají o byliny a využívají bylinářství ať už pro léčení, nebo potěchu své duše. Kniha by určitě neměla chybět v knihovně žádného terapeuta tradiční čínské medicíny.

Budete-li chtít získat autentické zážitky se spoustou zábavy, pohody, laskavého přístupu a trpělivých odpovědí na dotazy, absolvujte kurz se stejným názvem jako kniha, vedený autorkami. Všem příznivcům naší matky Země na něm Lenka s Erikou předají mnoho skvělých vědomostí. Právem jim oběma patří za toto dílo velký dík.

Jitka Žižková, terapeutka TCM

OBSAH

ÚVOD	15
ELEMENT OHNĚ	21
OBTÍŽ: BUŠENÍ SRDCE	23
I. SITUACE NADMĚRNÉHO OHNĚ (A „TANU“)	24
II. SITUACE RELATIVNĚ ZVĚTŠENÉHO OHNĚ	28
III. SITUACE NEDOSTATEČNÉHO OHNĚ SRDCE	32
IV. SITUACE NEDOSTATEČNOSTI ENERGIE A/NEBO KRVE SRDCE	36
V. SITUACE STAGNACE KRVE V DRAHÁCH SRDCE	39
VI. NEDOSTATEČNÝ OHEŇ SRDCE (VÁŽNÝ STAV K SITUACI III.)	44
OBTÍŽ: NESPAVOST	47
I. SITUACE NADMĚRNÉHO OHNĚ JATER, KTERÝ ZNEKLIDŇUJE SRDCE	49
II. SITUACE NADMĚRNÉHO OHNĚ SRDCE NEBO OHEŇ A TAN OBTĚŽUJÍ SRDCE	53
III. SITUACE SLABOSTI QI A KRVE	57
IV. SITUACE VYČERPANOSTI ELEMENTU VODY	61
OBTÍŽ: SPAVOST	65
I. OSLABENÍ ELEMENTU ZEMĚ	65
II. SLABOST YANGOVÉ ENERGIE (ELEMENTU OHNĚ)	68
III. SITUACE ZATÍŽENÍ VLHKOSTÍ (EVENT. „TANEM“)	72
IV. SITUACE STAGNACE KRVE	75
OBTÍŽ: BOLEST NA HRUDI	77
I. SITUACE STAGNACE KRVE V SRDCI	78
II. SITUACE STAGNACE ENERGIE V HRUDI (A SRDCI)	82
III. SITUACE STAGNACE „TANU“ V HRUDI	87
IV. SITUACE, KDY NAHROMADĚNÝ CHLAD BLOKUJE CIRKULACI KRVE SRDCE	90
V. SITUACE NEDOSTATEČNÉHO OHNĚ (YANGU) SRDCE (A LEDVIN)	93
VI. SITUACE SLABOSTI ENERGIE A/NEBO YINU SRDCE A DALŠÍCH ORGÁNŮ	97

EMOCE	101
I. UKÁZKY EMOČNÍCH STAVŮ Z POHLEDU ELEMENTU OHNĚ	102
SITUACE, KDY OHEŇ SRDCE JE NADMĚRNÝ	102
SITUACE, KDY OHEŇ SRDCE JE NEDOSTATEČNÝ	103
II. UKÁZKY EMOČNÍCH STAVŮ Z POHLEDU ELEMENTU DŘEVA	104
SITUACE, KDY JE ENERGIE JATER (DŘEVA) PŘÍLIŠ STÍSNĚNÁ	105
SITUACE, KDY STÍSNĚNÁ ENERGIE JATER GENERUJE HORKOST	106
SITUACE, KDY STÍSNĚNOST JATER JE GENEROVÁNA NEDOSTATEČNOSTÍ KRVE JATER	106
III. UKÁZKY EMOČNÍCH STAVŮ Z POHLEDU ELEMENTU KOVU	107
SITUACE, KDY JE ENERGIE PLIC ZATÍŽENÁ SMUTKEM ČI ŽALEM	107
SITUACE, KDY JE KOVOVÁ ENERGIE PŘÍLIŠ ROZMĚKLÁ, CHYBÍ STRUKTURA	108
IV. UKÁZKY EMOČNÍCH STAVŮ Z POHLEDU ELEMENTU VODY	110
SITUACE NEDOSTATEČNOSTI ELEMENTU VODY	110
V. UKÁZKY EMOČNÍCH STAVŮ Z POHLEDU ELEMENTU ZEMĚ	111
SITUACE OSLABENÉ ENERGIE ZEMĚ	111
KOŽNÍ OBTÍŽE (EKZÉMY, DERMATITIDY AJ.)	114
ELEMENT VODY	121
OBTÍŽ: DISKOMFORT NEBO BOLEST PŘI MOČENÍ	123
I. SITUACE PŘÍLIŠNÉ HORKOSTI (A EVENT. VLHKOSTI) V MOČOVÝCH CESTÁCH	123
II. SITUACE PŘENOSU HORKOSTI/OHNĚ JATER DO MOČOVÝCH CEST	127
III. SITUACE PŘENOSU OHNĚ SRDCE DO MOČOVÝCH CEST	131
IV. SITUACE PŘEKÁŽKY V MOČOVÝCH CESTÁCH ZPŮSOBENÉ MOČOVÝMI KAMÍNKY	133
V. SITUACE BOLESTIVÉHO MOČENÍ PŘI STAGNACI ENERGIE JATER	138
VI. SITUACE SLABOSTI ŽIVOTNÍ SÍLY A Z TOHO PLYNOUCÍ OBTÍŽE PŘI MOČENÍ	141
VII. SITUACE BLOKÁDY KRVE A Z TOHO PLYNOUCÍ BOLESTI	145
OBTÍŽ: SITUACE VIDITELNĚ ZAKALENÉ MOČI	148
I. SITUACE PŘÍTOMNOSTI VLHKÉ HORKOSTI V MOČOVÝCH CESTÁCH	148

II. SLABOST ENERGIE LEDVIN	151
III. SITUACE OSLABENÍ ELEMENTU ZEMĚ	156
OBTÍŽ: ČASTÉ MOČENÍ, URGENTNÍ MOČENÍ, INKONTINENCE	160
I. SITUACE PŘÍTOMNOSTI VLHKÉ HORKOSTI V MOČOVÝCH CESTÁCH	160
II. STÍSNĚNOST ENERGIE JATER (NESOULAD MEZI ELEMENTEM DŘEVA A ZEMĚ)	163
III. SLABOST ENERGIE LEDVIN	168
IV. SITUACE OSLABENÍ ELEMENTU ZEMĚ	174
NOČNÍ POMOČOVÁNÍ U DĚTÍ	177
OBTÍŽ: IMPOTENCE A NEPLODNOST U MUŽŮ	187
I. OSLABENÍ ENERGIE LEDVIN	188
II. OSLABENÍ ENERGIE I KRVE, ELEMENTU ZEMĚ A SRDCE	196
III. STAGNAGNACE ENERGIE JATER	199
IV. SITUACE VLHKÉ HORKOSTI	203
OBTÍŽ: OTOKY	208
I. SITUACE NAHROMADĚNÍ VODY A VLHKOSTI	209
II. SITUACE VYČERPANOSTI ELEMENTU ZEMĚ	213
III. SITUACE VYČERPANOSTI OHNĚ LEDVIN A ZAPLAVENÍ VODOU	217
IV. SITUACE NAHROMADĚNÍ VODY A STÁZA KRVE	221
OBTÍŽ: ONEMOCNĚNÍ POHYBOVÉHO APARÁTU	224
ELEMENT ZEMĚ	233
OBTÍŽ: POCIT DISTENZE (NADMUTÍ A TLAKU) BŘICHA	237
I. SITUACE STAGNUJÍCÍ POTRAVY	237
II. SITUACE VLHKOSTI A „TANU“	241
III. SITUACE PŘÍTOMNOSTI VLHKÉHO HORKA	245
IV. STÍSNĚNOST JATERNÍ ENERGIE	250
V. SITUACE SLABOSTI ENERGIE STŘEDU (SLEZINY, SLINIVKY, ŽALUDKU A DALŠÍCH ORGÁNŮ)	256
VI. SITUACE SLABOSTI ZAHŘÍVACÍ ENERGIE STŘEDU	261
VII. SITUACE SLABOSTI TEKUTIN (YIN) ŽALUDKU	264

OBTÍŽ: BOLEST BŘICHA	267
I. SITUACE AKUMULOVANÉHO CHLADU	268
II. SITUACE STAGNUJÍCÍ POTRAVY	272
III. SITUACE HORKOSTI ŽALUDKU	276
IV. SITUACE STAGNACE HORKOSTI / VLHKÉ HORKOSTI V BŘIŠE	281
V. STÍSNĚNOST JATERNÍ ENERGIE	285
VI. BLOKÁDA KRVE V ŽALUDKU NEBO V BŘIŠE	289
VII. SITUACE SLABOSTI ZAHŘÍVACÍ ENERGIE STŘEDU	293
VIII. SITUACE SLABOSTI TEKUTIN (YIN) ŽALUDKU	297
OBTÍŽ: NAUZE A ZVRACENÍ	301
OBTÍŽ: PRŮJEM	306
I. SITUACE NAPADENÍ VNĚJŠÍ ŠKODLIVOU ENERGIÍ	307
II. SITUACE VLHKÉ HORKOSTI	313
III. SITUACE STAGNUJÍCÍ CHLADNÉ VLHKOSTI	317
IV. SITUACE STAGNUJÍCÍ POTRAVY	321
V. STÍSNĚNOST JATERNÍ ENERGIE	325
VI. SITUACE SLABOSTI ENERGIE STŘEDU (SLEZINY, SLINIVKY, ŽALUDKU A DALŠÍCH ORGÁNŮ)	328
VII. SITUACE SLABOSTI ZAHŘÍVACÍ ENERGIE STŘEDU A LEDVIN	332
OBTÍŽ: ZÁCPA	336
I. STAGNACE ENERGIE (STÍSNĚNOST JATERNÍ ENERGIE)	337
II. SITUACE VELKÉ HORKOSTI	341
III. STAGNACE POTRAVY (EVENT. „TANU“)	343
IV. SITUACE NEDOSTATKU KRVE	347
V. SITUACE NEDOSTATKU SVLAŽUJÍCÍCH TEKUTIN (YIN)	349
VI. SITUACE OSLABENÍ ENERGIE STŘEDU (ELEMENT ZEMĚ)	352
VII. SITUACE SLABOSTI ZAHŘÍVACÍ ŽIVOTNÍ SÍLY (YANG)	355
DIETOLOGICKÁ DOPORUČENÍ	357
I. NEDOSTATEK PŘIROZENÝCH TEKUTIN (ELEMENT VODY, NEDOSTATEK YINU)	358
II. NEDOSTATEK ELEMENTU OHNĚ V ORGANISMU	359
III. OSLABENÍ ELEMENTU ZEMĚ V ORGANISMU	360
IV. STAGNACE POHYBU ENERGIE A KRVE V ORGANISMU	361

V. STAGNACE VLHKOSTI, „TAN“ V ORGANISMU	361
VI. PŘÍTOMNOST VLHKÉ HORKOSTI V ORGANISMU	362
ELEMENT KOVU	365
OBTÍŽ: RÝMA, KAŠEL A DALŠÍ PŘÍZNAKY VZNIKLÉ V SOUVISLOSTI S NACHLAZENÍM ČI AKUTNÍ RESPIRAČNÍ INFEKČÍ	369
I. SITUACE VELMI ČASNÉHO STADIA	369
II. SITUACE „NAPADENÍ“ CHLADNÝM VĚTREM	371
III. SITUACE „NAPADENÍ“ HORKÝM VĚTREM	378
IV. SITUACE, KDY NA POVRCHU TĚLA PŘETRVÁVÁ CHLADNÝ VÍTR A UVNITŘ ORGANISMU JE PŘÍTOMNA HORKOST	381
V. SITUACE VZNIKU HORKOSTI UVNITŘ ORGANISMU V SOUVISLOSTI S AKUTNÍ RESPIRAČNÍ INFEKČÍ	385
VI. SITUACE, KDY ŠKODLIVÁ ENERGIE „UVÍZLA“ MEZI POVRCHEM A NITREM	404
VII. SITUACE ATAKY HORKOSTI LETNÍHO TYPU A VLHKOSTI	407
VIII. SITUACE ROZVOJE PŘÍLIŠNÉ SUCHOSTI V DÝCHACÍCH CESTÁCH	412
OBTÍŽ: KAŠEL Z VNITŘNÍCH PŘÍČIN	418
I. KAŠEL Z DŮVODU STAGNACE VYSRÁŽENÝCH TEKUTIN A „TANU“	419
II. KAŠEL Z NAHROMADĚNÍ „TANU“ A HORKOSTI	422
III. KAŠEL ZPŮSOBENÝ „INVAZÍ OHNĚ JATER DO PLIC“	426
IV. KAŠEL ZPŮSOBENÝ SLABOSTÍ ENERGIE PLIC	430
V. KAŠEL ZE SLABOSTI ZAHŘÍVACÍ ENERGIE LEDVIN A ENERGIE STŘEDU	433
VI. KAŠEL ZE SLABOSTI SVLAŽUJÍCÍ ENERGIE YIN	436
VII. KAŠEL Z BLOKÁDY VZNIKLÉ PO ÚRAZU ČI CHIRURGICKÉM ZÁKROKU	440
OBTÍŽ: DUŠNOST	443
I. SITUACE „NAPADENÍ“ CHLADNÝM VĚTREM	443
II. SITUACE „NAPADENÍ“ CHLADNÝM VĚTREM A SOUČASNOU PŘÍTOMNOSTÍ HORKA UVNITŘ ORGANISMU	447
III. SITUACE „NAPADENÍ“ HORKÝM VĚTREM	451
IV. DUŠNOST Z DŮVODU STAGNACE VYSRÁŽENÝCH TEKUTIN A „TANU“	455

V. DUŠNOST Z NAHROMADĚNÍ „TANU“ A HORKOSTI	458
VI. DUŠNOST ZPŮSOBENÁ STAGNACÍ ENERGIE V HRUDNÍKU	462
VII. DUŠNOST ZPŮSOBENÁ SLABOSTÍ ENERGIE (A YINU) PLIC	466
VIII. DUŠNOST ZPŮSOBENÁ SLABOSTÍ ENERGIE PLIC A STŘEDU (ELEMENTU ZEMĚ)	469
IX. DUŠNOST ZE SLABOSTI ZAHŘÍVACÍ ENERGIE LEDVIN	472
X. DUŠNOST ZE SLABOSTI SVLAŽUJÍCÍ ENERGIE YIN	476

OBTÍŽ: REZIDUÁLNÍ ZÁNĚTLIVÉ PROCESY V OBLASTI VEDLEJŠÍCH NOSNÍCH DUTIN A STŘEDOUŠNÍ DUTINY

I. ZÁNĚT VEDLEJŠÍCH NOSNÍCH DUTIN	480
II. ZÁNĚT STŘEDOUŠNÍ DUTINY	494

ELEMENT DŘEVA

OBTÍŽ: BOLESTI HLAVY, MIGRÉNY

I. BOLEST HLAVY PŘI PŘÍLIŠ RYCHLÉM VZESTUPU ENERGIE JATER	504
II. BOLEST HLAVY Z PŘÍTOMNOSTI ZAKALENÝCH TEKUTIN „TANU“	509
III. BOLEST HLAVY PŘI NEDOSTATEČNOSTI ENERGIE A KRVE	512
IV. BOLEST HLAVY PŘI OSLABENÍ LEDVIN A JATER NA ÚROVNI YINU (VODNÍHO ELEMENTU)	516
V. BOLEST HLAVY ZE STAGNACE CIRKULACE KRVE	519
VI. AKUTNÍ MIGRÉNA	522

OBTÍŽ: ZÁVRATĚ, VERTIGA

I. ZÁVRAŤ PŘI PŘÍLIŠ RYCHLÉM VZESTUPU ENERGIE (YANGU ČI OHNĚ) JATER	524
II. ZÁVRAŤ ZPŮSOBENÁ PŘÍTOMNOSTÍ ZAKALENÝCH TEKUTIN „TANU“	529
III. ZÁVRAŤ Z DŮVODU NEDOSTATEČNOSTI ENERGIE A KRVE	533
IV. ZÁVRAŤ Z DŮVODU OSLABENÍ ESENCE LEDVIN (HLUBOKÝCH ZDROJŮ)	537
V. ZÁVRAŤ PŘI BLOKÁDĚ CIRKULACE KRVE	541

OBTÍŽ: RIZIKA VZNIKU MRTVICE A STAVY PO JEJÍM PRODĚLÁNÍ

I. SITUACE PO PRODĚLÁNÍ CMP NEBO TIA	545
--------------------------------------	-----

OBTÍŽ: CHRONICKÁ ŽILNÍ NEDOSTATEČNOST

554

GYNEKOLOGIE	559
OBTÍŽ: GYNEKOLOGICKÉ VÝTOKY	564
I. GYNEKOLOGICKÝ VÝTOK ZE SLABOSTI ENERGIE STŘEDU (ELEMENTU ZEMĚ) A PŘÍTOMNOSTI VLHKOSTI	565
II. GYNEKOLOGICKÝ VÝTOK ZE SLABOSTI ENERGIE LEDVIN	568
III. GYNEKOLOGICKÝ VÝTOK ZE SESTUPU VLHKÉHO HORKA	574
IV. GYNEKOLOGICKÝ VÝTOK PŘI TOXICKÉ HORKOSTI	578
V. GYNEKOLOGICKÝ VÝTOK PŘI STAGNACI ENERGIE JATER	582
OBTÍŽ: GYNEKOLOGICKÉ CYSTY A MYOMY	587
OBTÍŽ: PORUCHY MENSTRUAČNÍHO CYKLU	593
I. DÉLKA A PERIODICITA MENSTRUAČNÍHO CYKLU	595
II. INTENZITA MENSTRUAČNÍHO KRVÁCENÍ	597
III. DÉLKA MENSTRUAČNÍHO KRVÁCENÍ	597
IV. KRVÁCENÍ V DOBĚ OVULACE	598
TĚHOTENSTVÍ	598
LÉČIVKY PO PORODU, NA KOJENÍ A PŘI KOJENÍ	602
STRUČNÝ BYLINÁŘ	604
PŘÍPRAVA A DÁVKOVÁNÍ	637
ABECEDNÍ SEZNAM BYLIN	638
POUŽITÉ VZOROVÉ SMĚSI UŽÍVANÉ V TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ	648
POUŽITÁ LITERATURA	660
DOSLOV	662

Poznámky na úvod

1. Abychom respektovaly původní učení, zachovaly jsme v recepturách tradiční čínské medicíny (dále TCM) i v textu původní složení směsí, které v některých případech obsahují i rostliny považované v západních zemích za jedovaté. Tyto rostliny zde tedy nejsou dostupné a často jsou legislativně zakázané. V TCM byly tyto rostliny, resp. jejich části, upravovány způsobem, který snížil či zcela odstranil jejich toxicitu, jejich použití bylo z tohoto důvodu bezpečné, což dokládá i tisíciletá zkušenost podávání.
2. U léčivků západní tradice označených symbolem hvězdičky (*) je třeba zohlednit jejich kontraindikace a další specifika v používání (k nalezení v každém herbáři).
3. U čtenářů této knihy se předpokládá alespoň dílčí znalost léčivých rostlin a základní orientace v lékařské terminologii a diagnostických přístupech.

Úvod

Člověk patrně odedávna touží pochopit sám sebe a smysl svojí přítomnosti na této planetě. Více či méně explicitně si uvědomuje, že se neustále potýká s principem duality, tedy s antagonismem dvou polarit. Na této planetě se střídá den a noc, prostor popisujeme kategoriemi nahoře a dole, event. vpravo a vlevo, ve filozofii či společenských vědách uvažujeme v kategoriích dobra a zla. Ani moderní výpočetní technika není výjimkou, v jejím základu jsou stále „jen“ jedničky a nuly. Ve starověké Číně se nejprve pro vyjádření protikladů používaly dva typy čar (rovná nepřerušovaná a přerušovaná), jak vidíme například ve starodávné věštecké knize Yi Jing. Později se začaly používat pojmy yin a yang. Nejedná se samozřejmě o absolutně existující entity, nýbrž o principy. Je-li něco hodně yangové, má to kvalitu rychlosti, tvrdosti, dynamiky, průraznosti, ohnivosti. Náš moderní svět velmi oceňuje vše yangové, zjednodušeně můžeme říci mužské. Naproti tomu yinová kvalita se manifestuje svou měkkostí, pomalostí, poddajností, vláčností, můžeme říci ženskostí v dobrém slova smyslu. Platí jednoduché taoistické pravidlo – yin vyživuje yang a yang dynamizuje yin. Co všechno v sobě tohle jednoduché pravidlo zahrnuje? Život sám v jeho neustálých proměnách.

V původní taoistické filozofii jsou používány koncepty jednoty a prázdnoty a také symbolika čísel. Wuji se překládá jako prázdnota obsahující vše v jednotě, nekonečnost, neomezenost, obvykle se kreslí jako kruh. Dao (cesta, která není cestou) dává vznik jednotě, z jednoty vzniká dvojnost (vznikají výše zmíněné dva protiklady yin a yang). Z interakce dvou polarit vzniká trojka – rodí se něco nového, nová energie. Číslo čtyři je typické pro naše fyzické ukotvení na planetě Zemi, orientujeme se podle čtyř světových stran, pro naši zeměpisnou šířku jsou obvyklá čtyři roční období, rádi si stavíme obydlí se čtvercovým nebo obdélníkovým půdorysem, ve kterých se cítíme stabilně a v bezpečí. Pětka symbolizuje princip transformace. Pokud by pětka neexistovala, hmota by stagnovala v čísle čtyři (představíme-li si čtverec, je to velmi stabilní geometrický tvar). Proto se v tradiční čínské medicíně používá pět žvlů (pětka symbolicky uvádí do pohybu stagnaci čtyřky). Též ve středověku přidávali alchymičtí učenci k základním čtyřem živlovým kvalitám ještě tzv. kvintesenci.

A právě hledáním vyváženosti mezi protiklady, interakcí mezi dvěma lidmi s odlišnými, a přece podobnými zkušenostmi a cestami vzniklo něco nového – tato kniha. Je výsledkem mnoha rozhovorů a zkoumání dvou žen, které asi nikdy neomrzí snažit se vnímat a chápat přírodu a její vztahy s námi lidmi.

Jak používat tuto knihu

Příroda je rozmanitá a mnohotvárná, každá rostlina, každý živočich i minerál je jedinečný. Člověk se v touze pochopit přírodu (a svět kolem sebe) již velmi dlouho snaží vše třídit z různých zorných úhlů. Některé rostliny (případně živočichové či zástupci minerální říše) jsou si podobné více a jiné méně. Proto v průběhu lidské historie vznikaly různé kategorie všeho stvořeného. Kromě kodifikované taxonomie řídí, kmenů (oddělení), tříd, řádů, čeledí, rodů a druhů se v poslední době využívá také hledisko genetické. Nicméně jedno z nejdůležitějších kritérií, které člověk asi nikdy nepřestane používat, je to, jak je rostlina (nebo živočich či jakákoli součást přírody) užitečná jako jídlo, koření nebo prostředek pro udržování nebo znovuobnovování jeho zdraví. Přestože si člověk v průběhu historie různé šlechtil rostliny či ochočoval zvířata, nezdá se, že by si tím skutečně prospěl z pohledu svého zdraví. Stačí si jen povšimnout neustálého nárůstu množství všemožných alergií. Každý skutečný bylinář ví, že rostlina má vždycky větší sílu, sbírá-li se v přírodě, než rostlina vypěstovaná v příliš výhodných podmínkách zahrady. To dokládá i zkušenost bylinářské tradice čínské medicíny. Přestože je dnes většina léčivých rostlin používaných v tomto starobylém bylinářském systému pěstována, je snaha alespoň část přesadit na nějakou dobu do divoké přírody, aby rostliny nabyly silnějších terapeutických účinků.

My jsme se také připojily k lidské snaze uspořádat logickým způsobem své znalosti, a zejména zkušenosti s používáním bylin (a některých substancí z živočišné a minerální říše). Na první místo jsme položily klinické hledisko, tedy obtíž člověka, kterého něco trápí, a proto přichází na radu k bylináři. Z tohoto důvodu v této knize naleznete rozbor více než třiceti různých obtíží rozdělených do pěti dílů podle toho, který z živlů se v lidském těle nejvýrazněji dostal mimo pomyslnou rovnováhu. Každá klinická situace je charakterizována souborem příznaků. Dalším, neméně významným pohledem, který jsme uplatnily, je účinek léčivky v interakci s lidským organismem. Proto jsme pro každou variantu (či jednotlivý obraz) klinické situace vytvořily skupiny bylin sdružených dle právě využívaného účinku; pro přehlednost jsou zapsány v tabulkách. Z těchto tabulek se vybírají jednotlivé byliny pro konkrétní směs, vzorovou směs naleznete na konci každého obrazu. Je snadné ji modifikovat pro konkrétního člověka, stačí jen respektovat terapeutické principy definované pro každý obraz.

O živlech obecně

Je rozhodně pozoruhodné, že koncept živlů (elementů) byl používán pro popis dění na této planetě včetně toho, co se děje v lidském organismu, v různých medicínských systémech (a nejen v nich) Východu i Západu. Dodnes to lze doložit nejen ve velkých bylinářských tradicích východních (tradiční čínská medicína, ájurvéda a další), ale také například v alchymické tradici starého Egypta a na ni navazující hermetické alchymii středověké křesťanské Evropy či v tradici původních obyvatel Ameriky. Budeme-li porovnávat