**Farmaceutická botanika-história a súčasnosť.**

**Využitie liečivých rastlín pre upevnenie zdravia.**

**Prvé veľké pokroky v medicíne sa dosiahli ked**

Najprimitívnejšie začiatky lekárstva siahajú do čias s pred pol milióna rokov. Možno ich však pokladať len za pudové zásahy proti chorobám a úrazom. Veľký pokrok sa dosiahol po tom kde naši predkovia poznali podstatu bolesti - aspoň ako jeden zo základných sprievodných znakov choroby a objavili spôsob ako ju tíšiť napr. použitím tej či onej rastliny alebo zmenou polohy tela. Tu sa začína ďalšia etapa vo vývoji primitívneho lekárstva ktorú charakterizuje spolupôsobenie ľudského rozumu. Postupne formované racionálne liečiteľstvo sa v ďalšom vývoji rozdelilo na dva smery. Jeden sa opieral o rozširujúce sa skúsenosti a vyústil a do prírodného liečiteľstva ktoré dalo základ ľudovému liečiteľstvu.

Druhý smer sa zrodil v mátožných vidinách pravekého človeka premietajúceho si všetky javy prírody do predstáv o dobrých a zlých nadprirodzených silách. Choroba a bolesť sa stali zlými duchmi ktorých sa chceli zbaviť zaklínaním a obetami. Tak vznikol falošný smer vo vývoji primitívnej medicíny – magické kultové liečiteľstvo – zjavujú sa prví liečitelia a kultoví lekári ktorí sa odvážili o prvé chirurgické zásahy ako bolo navrtávanie lebiek. Trvalo dlhé tisícročia kým vzniklo vedecké lekárstvo ako uvedomelá erudovaná a organizovaná činnosť. Prvá lekárska kniha (liečebník) vzniká v Číne v 3.tisícrčí pred n.l. Staroindická vzdelanosť zaznamenala veľa údajov z oblasti vedeckej medicíny.

Významným dokladom o medicíne starých izraelských kmeňov sú biblické knihy Mojžiša z 12. stor. pred n.l. ktoré rozoberajú aj zdravotné otázky najmä hygienu, upravujú manželské vzťahy zákazom sobášov medzi blízkymi príbuznými a u chlapcov zavádzajú obriezku ako náboženský akt ale s hygienickým dosahom. Veľa nových prvkov zaviedli do medicíny lekári starovekého Egypta kde pri chrámoch vznikali domy života a pri nich aj občiansky lekári.

Rozvoj lekárstva a liečiteľstva sa premietal do života každého národa, nás nevynímajúc. Bezprostredný styk s prírodou, má za následok u starých slovanov, rozvoj prírodného lekárstva s využitím nielen rastlín ale i ústrojov zvierat. Úlohu lekárov plnili bylinkárky a vedmy, predstaviteľky magického liečiteľstva, ktoré sa u starých Slovanov nerozšírilo.

Fytoterapia má u nás dlhodobú a bohatú tradíciu. Celé staročia naši predkovia využívali celú prírodu pri najrozličnejších ochoreniach. Nemusíme sa vracať o niekoľko staročí späť lebo aj dnes sa bylinky a horské seno využíva pri rôznych chorobách. Ale položme si otázku či ozaj chceme dať zdravie na prvé miesto. Jedna múdrosť hovorí že niet ničoho čoho by si ľudia tak cenili a tak málo chránili ako je zdravie.

Uvádzam zopár receptov:

1. **Dubová kôra**- štítna žľaza. Vždy poslúži na vonkajšie aj vnútorné použitie. Mala by sa zberať zo stromov ktoré majú 8-10 rokov. Treba narezať vetvičky a stiahnuť kôru. Pri ochoreniach štítnej žľazy zoberte 2 PL dubovej kory a varte v 1L vody počas dvoch minút. Odvar sa necedí. Dubová kôra zostáva vo vode. Do studeneého odvaru namočte ľanové plaátno a prikladajte na hrdlo tak, aby dobre priliehalo a zabránilo sa pristupu vzduchu. Nechajte pôsobiť 30 min, obklad sa robí 3x denne.
2. **Využitie ľanového a konopného plátna**, ktoré slúžilo ako obklad pri rôznych ochoreniach. Jedným z týchto ochorení sú astmatické záchvaty a alergie. Zoberte pol litra vody, do ktorej pridáte 1 čl soli a 1dcl octu, 1dcl bieleho vína, voda nech je vlažná, namočte plátno a prikladajte na priedušky s trojitým striedaním vrstiev. tzn. Že sa dáva mokré plátno na to sa dáva suché, zase mokré a zase suché. Nakoniec sa pacient dobre zakryje a nechá sa pôsobiť 40min, 3x do týždňa.
3. **Zemiaky.** Zemiaky nám slúžia nielen ako zdroj vitamínov ale používajú sa aj na vonkajšie použitie (surové zemiaky) pri boľavých rukách, artritíde, reumatických bolestiach. Recept: nastrúhajte 3 zemiaky, 3 čl octu, a masírujte si boľavé ruky aspoň počas 6 min. a po dobu 10tich dní. nakoniec opláchnuť v studenej vode. Týmto sa znižuje zápalový proces v kostiach.
4. **Biele ľalie.** Výluh z bielych ľalií je vynikajúcim prostriedkom na ošetrovanie starých rán, a samotné lupene z ľalií sa používajú ako obklad pri bolestiach hlavy, migréne, a hučanie v ušiach.
5. **Listy viniča**. List viniča zaliaty bielym vínom slúžil ako obklad pri ochoreniach prsníkov. Využívalo sa to aj pri ochoreniach štítnej žľazy a zväčšených lymfatických uzlinách sa listy balili do teplého ľanového plátna a prikladali na postihnuté miesto.
6. **Drevený popol**. Drevený sa používal ako kúpeľ na nohy pre duševne chorých. Ale upozorňujem na trpezlivosť zo strany tých čo budú tento kúpeľ pripravovať. Pripravuje sa zo 6tich druhov dreva. Drevo sa používa slivkové, hruškové, čerešňové, orechové, jabloňové a lipové. Z tohto dreva sa urobí popol a zoberie sa veľká hrsť do teplej vody po kolená, kúpeľ trvá 30 min. nohy nakoniec opláchnite vlažnou vodou procedúra trvá 6 týždňov.
7. **Kostihoj lekársky**. Jedna z mnohých rastlín, nielen na hojenie poranených končatín a zlomenín, ale malokto vie, že sa z veľkého množstva kostihoja a kvetoviny a bielych lupeňov ruží pripravovali predsvadobné kúpele aby sa obnovila panenská blana. O účinkoch kúpeľa sa treba informovať u ženícha. 😊 tieto kupele sa aplikovali 3 týždne pred svadbou. Za kvetovinu sa považuje to čo opadne zo sena, ktoré máme uložené na pôjde. Pripravoval sa aj čas z timiánu, badiánu, šafránu, majoránu, rozmárinu, a dával sa do bieleho porcelánu pre poctivú krásnu pannu.
8. **Púpava lekárska**. V ľudovom liečiteľstve je veľmi široké jej uplatnenie a bez púpavy sa nedajú pripraviť rôzne zmesy ako prostriedky na vonkajšie použitie. Púpava ktorá sa suší s lipovým drevom a materiou dúškou sa nakoniec zmieša so soľou, zabalí sa do ľanového plátna, a slúži ako obklad pri trasľavých rukách a nohách. Teplý obklad použijeme pri žaludočnej neuroze. Takto pripravený obklad vydrží 8-18mesiacov.
9. **Praslička roľná**. Výborné účinky tejto rastliny slúžili hlavne pri starých poraneniach, zahnívajúcich ranách, pri veľmi častých rakovinových vredoch. Je to veľmi vzácna bylina pretože rozpúšťa a vyplavuje škodlivé látky z vnútra ale aj na povchrchu tela. Prasličkový odvar používame k umývaniu a obkladom a takisto môžeme zabaliť do mokrého plátna a prikladáme na choré miesto. Veľmi dobre pôsobí praslička pri vnútornom užívaní. Prasličkový čaj, čistí žalúdok, zmierňuje bolesti pri močení, pri tomto ochorení je čaj z prasličky nenahraditeľný.
10. **Jahodové listy.**  Sa doma patrične usušia-na vzduchu. Sú veľmi zdravé a vy´ýživné. Príprava čaju z lesných jahodových listov: Vezmeme štipku lístia a zalejme 2dcl vriacej vody a prikryjeme. Po 15min lúhovania, čaj precedíme. K tomu primiešame horúce mlieko-2PL trošku medu a nápoj je hotový. Jahody sa zberajú v máji a v júni, je dôležité aby sa lístky zberali  v maji a júni.
11. **Podbeľ.** Je to veľmi vzácna bylina, ktorej nevenujeme veľmi pozornosť. Kto tuto bylinku dobre pozná, vie že je výborným domácim liekom. Pre vyčistenie pľúc je veľmi vhodný čaj z podbeľa. Listy podbeľa sa prišiujú na šatku/plienku alebo le tak priložíme na prsia, odostraňuje slabosť a horúčku.
12. Sa v minulosti nepoužívala len ako prostriedok na upevňovanie zdravia ale slúžila predovšetkým na čistenie kuchynského riadu.