
**NAŠE PRABABIČKY CHODILY DO LÉKÁRNY JEN
V NEJNUTNĚJŠÍCH PŘÍPÁDECH. CO SE DALO VYLÉČIT
DOMA BYLINKAMI, TO SNADNO ZVLÁDLY.**

Na úvod je třeba říci, že jde o pojem, o kterém se v zásadě mnoho nemluví. Jde ale o postupy, které na vás aplikovala vaše babička či maminka (a na ně jejich babička a maminka), jimiž se snažíte pomoci svým dětem, než se s nimi vydáte k lékaři. Tradiční medicína, tak jak ji znáte, vychází z dob antiky a po staletí byla využívána napříč Evropou.

LÉČITELÉ, DOKTOŘI I ČARODĚJNICE

V lokalitách se může mírně lišit, protože léčitelé neměli možnost cestovat, takže dlouhodobě využívali zdroje, které měli k dispozici, a až teprve s rozvojem dopravy se některé byliny dostaly do užívání a arzenálu léčitelů i na druhém konci Evropy. S ohledem na cenu papíru a evropskou vzdělanost byly léčebné postupy předávány v rodinách většinou ústně. Podle středověkých pramenů tomu bylo tak, že si starší babička, která se léčitelství věnovala, vyvolila jednu z žen v rodu, jíž své vědomosti postupně předávala. Paradoxem také je, že právě lidové léčitelství, i když bylo mnohdy staveno na roven čarodějnictví, bylo mezi bohatými šlechtici vyhledáváno častěji než tehdejší lékařské umění, které se studovalo na univerzitách. Nežádka také docházelo k tomu, že medikusové docházeli pro rady právě k vesnickým léčitelům, což by ovšem nikdy nepřiznali, protože by tím degradovali svou učenost... Toho, že jsou vesnické léčitelky ve svých snahách úspěšné, si všimli později kněží a začali jejich léčebné postupy zaznamenávat ve svých kronikách. Lidová moudrost tak začala být udržována také v klášterní medicíně,

kteřá byla, obzvlášť u bohatších obyvatel vesnic velice vyhledávaným způsobem, jak si ulevit od bolesti.

CELÉ TĚLO, ČTYŘI ŽIVLY

Tradiční evropská medicína vychází z evropského myšlenkového modelu o rovnováze duše a těla. Je třeba na člověka vždy nazírat celostně, navnímat nejen životní styl, ale i dlouhodobé zdravotní obtíže a na základě všeho pak hledat ideální dlouhodobou léčbu. Kontext je to, co je pro tento druh medicíny nesmírně důležité. Navíc se opírá o nauku o čtyřech živlech, čtyřech tělních tekutinách. Tím způsobem pak sleduje souvislosti mezi principy, které fungují proti sobě: sucho, vlhko, chlad a teplo. Cílem tradiční evropské medicíny pak je hledání a nalezení rovnováhy pomocí stravy, bylin, cvičení a terapeutické péče o tělo a duši. Zvolit symbiotický postup, který předejde závažnějším onemocněním. Právě tento druh medicíny je v některých aspektech podobný tradiční čínské medicíně, vychází ale z evropských nauk a prostředí.

BYLINKY ZNOVU NA SCÉNĚ

V celé západní Evropě se rozmáhá trend rozvoje bylinkářství a využívání toho nejlepšího z přírody. Nejinak je tomu i v Česku, kdy v poslední době dochází poměrně často k výpadku léků. Bylinné směsi tak mohou tlumit horečku, napomáhat hojení ran, zklidňovat, kalibrovat hladinu cukru v krvi, bojovat se stresem... Využitelnost bylin (a výtažků z nich) rostoucích na našem území je neuvěřitelná, a bývá proto škoda podceňovat vědomosti a dlouholetý →

CO JE TO TEM?

**TRADIČNÍ EVROPSKOU MEDICÍNU
A NOVÝ PROJEKT TEM.PERATIO
PŘEDSTAVUJE PAVLA VACKOVÁ,
TEMPERATIO.CZ**

Jak projekt tem.peratio – Tradiční evropská medicína – vznikl?

Inspiraací nám bylo Rakousko. Naše nepřerušovaná tradice bylinkářství, lidového léčitelství a široký prostor pro alternativní medicínské směry vyústily v potřebu chránit evropské duchovní dědictví. Po vlně tradiční čínské medicíny, exotického šamanismu, ajurvédy apod. přišel čas pro obnovení našich vlastních, dějinami prověřených postupů. Tradiční evropská medicína (TEM) vnáší filozofii do péče o tělo a duši, tak aby se člověk udržoval ve zdraví. Aby byla TEM srozumitelná pro českého člověka, vznikl projekt tem.peratio, který ji zasadil do středoevropského kontextu. Iniciátorkou jsem byla já. Jsem první certifikovaná lektorka TEM v ČR a k projektu jsem přizvala kamarádky Markétu a Michaelu. Ty přicházejí s jinými životními zkušenostmi a nastavením. Společným nadšením přispívají do projektu svým dílem i temperamentem.

V čem je TEM jiná?

Nejí to žádná úmorná věda. Mluví česky, je praktická a orientovaná na širší kontext. Mnoho informací známe od malička. Jde o to, naučit se zvolit v pravý čas ten správný postup. Ať už se jedná o zábal při konkrétních potížích, nebo třeba o výběr byliny podle našeho temperamentu. Rozpomínáme se na metody našich babiček, které se učily od těch svých. Nabízí ucelené metody, jak dosáhnout duševní a tělesné rovnováhy, přikládat důležitost svému zdraví, nikoli chorobám, a jak pečovat o dobrý pocit ze života pomocí přírodních zdrojů.

Na jaké tradice TEM navazuje?

Tradice není uctívání popela, ale zachování ohně, jak pravil Gustav Mahler. Opěrným bodem Tradiční evropské medicíny je antické učení o čtyřech temperamentech, na něj navazovala jak středověká lékařská mystika Hildegardy z Bingen, tak třeba Paracelsova medicína. Důležitou roli hraje také učení zakladatelů vodolčeby – Hahna, Kneippa a Priessnitze.

výzkum našich předků. Je skvělé propojit sílu rostlin a přírodního léčitelství s terapeutickým přístupem. Byliny se ve formě doplňků stravy, výživových doplňků, tinktur a v dalších variantách stávají nedílnou a respektovanou součástí západní vědecké medicíny. Medicínským oborem, který může perfektně koexistovat s nejmodernějšími vědeckými poznatky.

ZPÁTKY K SOBĚ

Základním faktorem, který vede k úspěchu tohoto druhu medicíny, je pak vnímání sebe sama, své duše, rozmazlování se a sebeláaska. Také samozřejmě láska ke svým blízkým. Bez jasných pocitů a vědomí toho, jak věci plynou a že láska není jen slovo, se váš organismus dostává do nerovnováhy, která přináší bolest a nemoci dlouhodobého charakteru.

DOBŘÍ PLÁN

Při jarních procházkách, až budete mýjet příkopy, lesní strže či louky, všude tam si všimněte bylin, které vám mohou pomoci. Na podzim a v zimě s dýchacími obtížemi, se stresem. S jejich pomocí se naučíte relaxovat nebo správně usínat. Soustřeďte se na vnímání signálů svého těla, rozpoznávejte základní byliny a věnujte se rozvoji vlastní duše. Jezte zdravě, hýbejte se – a váš organismus vykalibrováný do nejlepšího stavu vám poděkuje. *

JAKÉ ZÁKLADNÍ BYLINY PATŘÍ I K MODERNÍMU ŽIVOTU?

KOZLÍK LÉKAŘSKÝ – bylina, která univerzálně pomáhá navodit stav bez stresu a dlouhodobý odpočinek. Má vliv na kardiovaskulární systém, podporuje optimalizaci hladiny cukru v krvi.

LICHOŘEŘIŠNICE – bojuje s infekcí v těle, výtažek z ní pomáhá urychlit léčbu zánětu průdušek, napomáhá při regeneraci poškozených tkání. Je skvělou volbou pro vymýcení pravidelných zánětů močového měchýře, podle odborníků je v dnešní době považována za přírodní antibiotikum.

OSTROPESTRĚC – pochází ze Středomoří, jeho účinky jsou popsány již z doby antiky. Je řazen mezi silné antioxidanty, posiluje činnost jater, žlučníku a srdce. Napomáhá zpomalení stárnutí organismu, v celostní medicíně je ostropestřec považován za malý zázrak, který se násobí v dnešní době znečištěné planety a způsobu života plného stresu.

ECHINACEA – má nedozírný vliv na imunitní odpověď organismu, její antibiotické účinky jsou prokázány. Navíc je řazena mezi přírodní antivirotika, je skvělé konzumovat přípravky s echinaceou právě v době, kdy je organismus oslabený a nedovede si s útočícími viry a bakteriemi poradit.



SOUSTŘEĎTE SE NA POZOROVÁNÍ BYLIN KOLEM SEBE, UČTE SE JE POZNÁVAT A POUŽÍVAT.

CO VÁM MŮŽEME DOPORUČIT *Vyzkoušejte naše tipy na přírodní podporu správného fungování vašeho organismu.*



DOPLNĚK STRAVY

Připravovaná novinka je unikátní kombinací ašvagandy, mučenky, meduňky, konopného semínka, aminokyselin a vitamínů. Uvedení na trh sledujte na [Facebook.cz/annabis.cz](https://www.facebook.com/annabis.cz/) a na [annabis.cz](https://www.annabis.cz/).



VÍNO Z KOŘENE ARONU

Vynikající podpora při psychosomatických potížích spojených zejména s klimakteriem a andropauzou, při poruchách spánku a pocitech strachu. [temperatio.cz](https://www.temperatio.cz)



ARTYČOK

Zlepšuje činnost jater a žlučníku, snižuje hladinu krevního cukru, pomáhá při diabetu a redukcí hmotnosti. Používá se při problémech s ekzémem, astmatem, revmatismem. [nadeje-byliny.eu](https://www.nadeje-byliny.eu)