



TRADIČNÍ  
PŘÍPRAVA  
AMAZONSKÝCH  
BYLIN DLE INDIÁNŮ

Blanka Čížková

# Obsah

O PŘÍPRAVĚ  
AKTIVAČNÍ RITUÁL  
NÁLEV NEBOLI INFUSE  
ODVAR NEBOLI DEKOKTUM  
SILNÝ ODVAR  
TINKTURA NEBOLI EXTRAKT  
MACERACE  
KOUPELE POPŘÍPADĚ OMÝVÁNÍ  
SUPERPOTRAVINY  
EXTRAKTY



Krásný den drazí přátelé a příznivci Bylinek z Amazonie, opět a velmi ráda zde pro vás tvořím tento úžasný mini e-book ve kterém bych vám chtěla odpovědět na nejčastější dotazy ohledně přípravy a užití našich bylinných čajů, tinktur ale i superpotravin jako je např. vámi tak oblíbená maca či aguaje.

Dá se říct, že denně a s láskou vám odpovídám na mnoho dotazů spojených právě s tímto tématem a proto mě napadlo, že vám vše sem napíši. Není to proto, že bych si s vámi nechtěla psát, nebo telefonovat, to dělám moc ráda, ale hlavně proto, že mnozí se kterými mluvím nemají v daném momentě u sebe tužku a papír, aby si mohli vše poznamenat a než dojdou domu, tak půlku z toho co jsme si povídali zapomenou a pak jim je trapno mi opět zavolat a zeptat se. Aby tomu tak nebylo, tak vzniká tento „poklad vědomostí“ ohledně přípravy našich produktů z Bylinek z Amazonie.





Amazonští i Andští domorodci, my jim v našich končinách říkáme indiáni mají posvátnou úctu ke všemu živému, tedy i rostlinám.

Uvědomují si, že rostliny, stejně jako zvířata, kameny, země ale i vesmír jsou živé bytosti a každá manipulace s těmito „tvory“ obnáší jistý rituál kdy je prokázána úcta a láska k dané bytosti. Není tomu jinak ani u přípravy různých léčivých čajů, odvarů, koupelí či tinktur. Většinou se o zdraví indiánů stará místní šaman – medicmann, který určí diagnózu a potřebnou léčbu, popřípadě, pokud je na vyšší stupni tak i energetické léčení či z pacienta danou nemoc sám vysaje. Ale my zde nemáme tyto možnosti a je velmi málo lidí, kteří toto v našich končinách dokáží, proto se orientují na bylinky které si můžete připravit doma sami.

Příprava bylin je i pro indiány rituál, kdy vzdá úctu pramatce dané bylinky, poděkuje jí za její dar a požádá o uzdravení. Přesně toto dělali i naši předci, kdy se děkovalo a zároveň žádalo o pomoc, aby účinek bylin byl co nejsilnější. Touto „drobností“ dojde k aktivaci léčivých složek v dané bylince a tím i rychlejšímu uzdravení jedince.

## AKTIVAČNÍ RITUÁL

Nebojte se, nemusíte křepčit s bývolí kůží na hřbetě za rytmu dunivých bubnů kolem ohně jen proto aby jste aktivovali sílu bylin. I když je tato představa krásná a romantická, není potřeba toto podstupovat. Stačí se jen zastavit, vzít potřebné množství byliny a dát ji do dlaní. Abyste se na bylinku či směs lépe naladili vnímejte její vůni, to vám pomůže se s pramatkou byliny spojit. Pak zakryjte bylinku dlaněmi a jen poděkujte, že vyrostla proto aby vám pomohla a požádejte ji o uzdravení. Pak už si můžete udělat čaj či jiný roztok dle instrukcí níže.

Pokud máte raději extrakty, stačí potřebné množství nakapat do skleničky, sklenku vzít do dlaní a postupovat jak bylo uvedeno výše jen s tím rozdílem že pak extrakt zalijete potřebným množstvím vody. Celý rituál zabere cca minutu a vyplatí se jej dělat. Ale to pochopíte až to poprvé zkusíte. 😊





## NÁLEV NEBOLI INFUSE

Právě nálev je nejčastějším způsobem přípravy našich bylinných čajů a směsí. K výrobě nálevu se používají čaje a směsi obsahující jemné květy, nat', listy a čerstvě natrhané bylinky. V našem případě např. Hercampury, Motýlí květ, Amazonskou lánu apod.

K přípravě obvykle užijeme 1 čajovou lžičku sušené bylinky či směsi na 200 - 250 ml vody.

Voda by měla mít teplotu kolem 80°C, tedy před varem (nikoliv vroucí).

Bylinku či směs zalijeme vodou, necháme 5 - 10 minut odstát, poté scedíme a popijíme.

Pokud používáte k léčbě jen nálev bez dalších přípravků, jako jsou např. Extrakty. Doporučuje se pít 3 šálky denně 30 minut před jídlem, popřípadě hodinu po jídle.

Pro zvýšení efektu, kromě aktivačního rituálu, můžeme před vlastní přípravou navlhčit bylinu menším množstvím (několika kapkami) studené vody.

Nálevy lze dochutit včelím medem či citrónem.

## ODVAR NEBOLI DEKOKTUM

Odvar se připravuje hlavně z kořenů a lýka, např. Uña de Gato - Vilcacora, Ubos, ale můžete jej užít i u silně řezaných stonků a listů. Nálev je silnější než odvar, ale zato z bylinky dostanete vše potřebné, což by v případě lýka či kořenu u odvaru nebylo možné a měli byste slabý čajíček.

Použijeme i čajovou lžičku sušené byliny na 250 ml studené vody. Sušenou bylinku před použitím navlhčíme pár kapkami vody, smícháme se studenou vodou a pozvolna uvedeme do varu.

Vaříme na velmi mírném plameni (pod pokličkou) 20 - 30 minut.

U kořenů a kůr (lýk) je obvykle doporučováno doplnit úbytek vody varem do původního objemu přidáním vody. Naopak u řezaných natí, listů nebo květů úbytek objemu varem nedoplňujeme.

Poté odvar scedíme, případně ochutíme medem či citrónem a popijíme.





Pro zvýšení efektu se doporučuje u některých bylin, převážně kůr, lýk a kořenů ponechat bylinu namočenou ve studené vodě neboli macerovat 1 - 2 hodiny před vlastním varem.

Já to tak dělám když si připravuji Vilcacoru a je to opravdu silný „čajík“ a pokud nejste na naše Amazonské bylinky zvyklí doporučuji začít jedním šálkem a pak postupně zvýšit na tři šálky za den, což je běžná dávka v případě léčby.

Opět platí, že pokud používáte u léčby extrakty je dobré se držet max. dvou šálků za den.



## SILNÝ ODVAR

V závislosti na použitém druhu byliny jsou doporučovány dva postupy přípravy silného odvaru.

Prvním je prodloužení doby varu až 45 min varu. Užívá se především u lýk a kořenů, kdy máme k dispozici větší nerozmělněné kusy, vyžadující delší dobu pro uvolnění aktivních látek do odvaru, např. Ubos od Incy Botanic, kde jsou kousky větší nebo Vilcacora, kde je kúra nakrájená na silno. I zde doporučuji dolévat vodu do původního množství.

Při druhém způsobu, kdy užíváme malých kousků, ale i přesto chceme dosáhnout silnějšího efektu, např. Uña de Gato, macerujeme bylinku v potřebném množství vody večer před přípravou a v přípravě varem pokračujeme ráno následujícího dne, zde pak postupujeme stejně jako u klasické přípravy odvaru, viz. výše.

V obou případech doporučuji pak z cezené bylinky „vymačkat“ zbytek kapaliny – je nejsilnější.

U bylinek jako je Vilcacora – Uña de Gato, Ubos, jde z jedné dávky vyrobit až tři odvary, tak že je nevyhazujte. Je to stejné jako když děláte odvar z přesličky.





## TINKTURA NEBOLI EXTRAKT

Indiáni tak připravují hodně směsí, aby byliny uchovali na delší dobu, jelikož tinktura vydrží až dva roky. Pro zajímavost např. takto nakládají Jergon Sacha a pak si jej sebou berou do džungle jako rychlou pomoc např. při uštknutí hadem a podporu organismu.

Obvykle se tinktura připravujeme v poměru 1 objemový díl sušené byliny se 4 díly alkoholu o koncentraci kolem 50. Uložíme do uzavřené sklenice tmavohnědé barvy na 14 dní a každý den protřepáváme.

Po 14 dnech přefiltrujeme a opět uložíme do skla tmavohnědé barvy, kterou uchováváme při pokojové teplotě.

U některých drog je tinktura nejvhodnějším způsobem přípravy, poněvadž do alkoholu přejdou i aktivní látky, které nejsou ve vodě rozpustné. Např Jergon Sacha.

Takto připravenou tinkturu přidáváme do čaje či vody, denní dávky obvykle v rozmezí 5 - 10 kapek 2 - 3 x denně, dle váhy.

Já osobně si takto připravuji Jergon Sacha velmi se hodí když jdeme na dlouhé túry kdy dodá potřebnou energii, ale v této „covidové době“ jej takto upravený užívám spolu s Dračí krví jako prevenci před onemocněním.





## MACERACE

Je nejjednodušší metodou přípravy. V obvyklém poměru (viz výše) se smísí sušená bylina se studenou vodou a nechá vyluhovat přes noc. Poté se roztok scedí a popíjí. Do vody tak mohou přejít aktivní substance, které může alkohol nebo teplota poškodit.

Takto lze alternativně upravit i tablety nebo kapsle, kdy je rozpustíme ve vodě nebo jiné tekutině.

Vhodné pro květy, listy a jemně nasekané stonky.

Pro mě je rychlejší si udělat čaj - odvar, ale kdyby vám vypli elektrinu či plyn je macerace vhodná alternativa.

## KOUPELE POPŘÍPADĚ OMÝVÁNÍ

Další metodou kterou indiáni používají jsou bylinné koupele. V tamějších podmínkách jsou po tisíce let užívány byliny k přípravě roztoků k omývání nebo jsou přidávány do teplé vody, ve které je pacient ponořen.

Tato metoda má vliv nejen na vlastní kůži, ale přes kůži a podkoží dochází také k velmi aktivnímu přenosu aktivních látek až do krevního systému.





Obvykle jsou v domorodých podmínkách užívány čerstvé byliny, naši alternativou může být přidání 0,6 - 0,8 l silného odvaru nebo nálevu do již připravené koupele.

Doba, po kterou by měl pacient setrvat v koupeli je doporučena na minimálně 20 minut s tím že je dobré mít pomořenou větší část těla, min. sedět a mít vodu až k ledvinám.

Tyto koupele většinou doporučuji a sama užívám pokud jsou bolesti kloubů jako podpůrnou léčbu.

Vhodné je v tomto případě použít Uña de Gato – Vilcacoru. Ale hned po koupeli opláchněte vanu aby vám nezhnědla.

## SUPERPOTRAVINY

Super potraviny jako je Maca, Lucuma, Camu camu, Agujajae, Noni apod. Mají tu výhodu, že se mohou přidat do jídla např. do ranního smoothy, jogurtu, ovesné kaše. Tím se přetluče jejich chuť pokud vám nechutnají. Ale můžete je dát i do vody a prostě je jen vypít. Vždy se používá i čajová lžička 1 - 2x denně.

U olejů jako je Sacha Inchi je dobré je přidat do salátů, ne jen že zvýrazní chuť surovin použitých v salátu, např. u Ovocného salátu je Jergon Sacha famózní a navíc máte skvělou, zdravou snídani.

Používá se i pol. lžíce 1 - 2x denně.





## EXTRAKTY

Zde se zmíním o již hotových extraktech které u nás zakoupíte, jako např. Hercampurino, Marcocura, Marbos apod. Zde je dávkování dáno váhou jedince, tj 5 – 10 kapek 2x – 3x denně. Pokud s bylinkami z Amazonie začínáte doporučuji nejprve čaje, jelikož extrakty jsou hodně silné a nebo minimální dávkování, tj. 5 kapek 2x denně a pak po týdnu zvyšovat dle potřeby.



Věřím, že tento návod vám v mnohém pomůže, naše bylinky z Amazonie vám budou vždy k dispozici a ku prospěchu jak vás samotných tak těch které máte rádi.

Krásné dny ve zdraví přeje  
Blanka Čížková  
[www.bylinkyamazonie.cz](http://www.bylinkyamazonie.cz)



Vybrat si svou  
bylinku >>