



Klíčové je chtít se uzdravit

Když nás trápí zdraví, může naše cesta vést k lékaři. Anebo do bylinářství. Tam dostaneme nejen směs na míru, ale také dobrou radu. O léčení (nejen) bylinkami vypráví **Jana Zadražilová**.



Jana Bucharová

Receptář: Vystudovala jste farmaceutickou fakultu při Univerzitě Karlově a pracovala v nemocniční lékárně. Nyní však působíte ve vyhlášeném bylinářství. Proč ta změna?

Jana Zadražilová: Farmacie i práce v lékárně mě těšila, ale po jisté době jsem si začala uvědomovat, že s pacienty stále řešíme následky a mírníme příznaky, ale nedostáváme se k jádru věci. Měla jsem pocit, že současný systém zdravotnictví se nezabývá souvislostmi a hledáním příčin v potřebné míře. Studium naturopatie mně začalo otvírat možnosti celistvějšího pohledu na člověka a jeho nemoci. Poznatky ze školy jsem začala testovat na své rodině. Když jsem v sortimentu lékárny nenašla méně známé byliny, vyrazila jsem do bylinářství Kindl. Tam mě uvítala nádherná vůně, předvánoční klid a milý personál, který

vedl sáhodlouhé rozhovory se zákazníky přede mnou. Najednou jsem se cítila jako doma a v duchu jsem si řkala, tady bych chtěla pracovat. Slovo dalo slovo a pár týdnů nato se tak stalo.

Ta změna pro mě však nebyla vstupem do neznámých vod. Již na farmaceutické fakultě jsme měli několik předmětů zabývajících se rostlinami a jejich využitím. Farmakognozie je dokonce státnicovým předmětem. Farmaceut má přehled nejen o účincích rostlin a jejich obsahových látkách, ale i o klasické botanice, pěstování rostlin či jejich rozpoznávání. Jak v lékárně, tak v bylinářství jde především o zdraví klienta, jen cesty k němu se liší.

R: Znamená to tedy, že se od klasické medicíny odvracíte a léčíte pouze bylinkami?

JZ: Rozhodně ne. Jsem přesvědčená o tom, že své místo a čas má jak medicína klasická, tak takzvaně alternativní. Záleží vždy na konkrétním člověku

a jeho zdravotním stavu. Bylinky jsem vždy považovala za nedílnou součást léčení, nenapadlo mě léčivé prostředky oddělovat. Neumřu přeci na zápal plic proto, že bylinky nepomohly, když mám k dispozici účinná antibiotika. Na druhou stranu nevidím důvod, proč bych měla plýtvat antibiotiky na běžné nachlazení. V současnosti sice každodenně působím v bylinářství, ale o víkendech nadále pracuji v nové lékárně v Benešově, navštěvuji kurzy celoživotního vzdělávání a zůstávám tak aktivní i v oboru farmacie.

R: Objevuje se názor, že bylinky na rozdíl od léků nemohou ublížit.

JZ: Ublížit mohou, a to nejen ty jedovaté. Pokud bychom se léčivými rostlinami ládovali v jakémkoli množství a neomezeně dlouho bez následků, nemohlo by se zároveň jednat o účinné prostředky k léčení. Je pravda, že některé bylinky účinkují rychle, jiné potřebují k dosažení léčivého efektu dostatek času. Když je však lidé začnou z netrpělivosti užívat v příliš vysokých dávkách, mohou se dostavit nepříznivé vedlejší účinky. Předávkovat se můžete i všudypřítomnou kopřivou: v nepřiměřených dávkách může dráždit ledviny a vést k bolesti kloubů a celkové schvácenosti.

R: V bylinářství nabízíte i poradenství. S čím k vám lidé přicházejí?

S problémy s trávením, alergiemi, ekzémy, vysokým tlakem, cholesterolem i cukrem v krvi, hormonální nerovnováhou, a také před jarní i celoroční očistou. Nyní v zimě lidé často chodí s opakujícím se nachlazením a zhoršenou imunitou. Nežádka řešíme chronické potíže, které se i přes zásah klasické medicíny nedaří vyléčit.

R: Jak vaše poradenství probíhá?

JZ: Pro řešení drobných problémů většinou postačí rada přímo v bylinářství, při dlouhodobějších nebo závažnějších potížích nabízíme pomoc „šitou na míru“ v poradně na objednání předem. Na řadu přichází nejen podpora bylinná, ale i úprava jídelníčku a životního stylu. V obou případech se vyptávám nejen na příznaky a potíže, ale i na léky, které člověk užívá. Některé byliny se s nimi mohou bez problémů kombinovat, jiné nikoli. V tuto chvíli poskytuju poradenství především v oblasti stravy, která je základem zdraví, a samozřejmě léčivých bylin. S kompletní naturopatickou diagnostikou začnu až za rok, kdy dokončím studium naturopatie – studijního dvojoboru západní fytotherapie a klinické nutriční medicíny. Moji kolegové určují stav klienta každý svým jedinečným přístupem, ať už dle poznávacích znaků v obličeji, skrze kyvadlo či energeticky. Každý máme svůj osobitý přístup a přichozí si tak může vybrat, který poradce a styl práce mu vyhovuje nejvíce, vzájemně se doplňujeme.

R: Pomoc tedy není jen namíchání směsí bylin?

JZ: Uzdravování je zpravidla delší proces, který nespočívá pouze v pití čaje či polykání pilulek. Lékař i bylinář pomůže v akutní fázi, uleví, a poté navede na cestu. Ale jít po ní musíme sami. Klíčové je chtít se uzdravit a být ochoten pro to něco udělat. Vezměte si, kolik lidí má problémy se zády. Bolesti, které snižují kvalitu každodenního života a mohou vést až k invaliditě. Přesto je pro mnohé těžké až nemožné najít denně dvacet minut na rehabilitační a posilovací cviky. Všechno ostatní se zdá být důležitější až do doby, kdy jim záda nedovolí vstát z postele. V té době se snadno sáhne po pilulce, která od bolesti uleví okamžitě, ale problém nevyřeší. Přejídání, stres, nedostatek pohybu a obezita jsou kapitolou samy o sobě. Někdy nám při cestě k uzdravení chybí trpělivost. Ekzém, který nás trápí už pár let, zpravidla nezmizí během několika málo dní.



Rt: Kdy je lepší sáhnout po bylinkách a kdy už jsou potřeba léky?

To se může lišit případ od případu. Každý jsme jiný a nacházíme se v jiné životní situaci. Pro někoho je první volbou čistě přírodní cesta, jiný sáhne bez otálení po tabletě a někdo oba směry zkombinuje. Osobně nemám ráda extrémní ani na jednu stranu. Vždy je nutné zvážit všechny okolnosti. Sama jsem se dostala již několikrát do situace, kdy jsem zákaznice z bylinářství posílala k lékaři, protože jejich stav vyžadoval akutní zásah. A naopak v lékárně jsme došli k závěru, že žádná z vystavených krabiček nabízených farmaceutickými firmami nebyla pro daného člověka vhodná, a nakonec jsme smíchali bylinou směs na míru...

R: Začali jsme otázkou, jak jste se dostala z lékárny do bylinářství. Zakončíme proto dotazem, jaká cesta vás přivedla do lékárny?

JZ: Odmala mě bavilo hrát si na doktorku. Od své známé lékařky jsem dostala stetoskop, každého s ním poslouchala a léčila. Při výběru vysoké školy jsem se ale nedokázala smířit s nočními službami. Sama jsem si na dětských táborech, kde jsem působila jako zdravotník, vyzkoušela, že jsem v noci naprosto nepoužitelná. Profese lékárníka mě lákala, v mých představách se jednalo o pravou ruku lékaře, který umí čarovat v laboratoři, vyrábět přípravky na míru, a kromě klasických léků pracuje a rozumí i bylinám. ■