

Fytoterapie – léčivé rostliny pomáhající při bolestech zad

Fytoterapii lze vřele doporučit jako doplňující prostředek, který vám pomůže. Pamatujte, že autoterapie pod odborným vedením je nejpřínosnější a nejúspěšnější forma léčby.

Arnika

Sytě žlutá rostlina rostoucí na divokých loukách. Obsahuje éterické oleje jako flavonoidové glykosiny, kyselinu fenolkarbonovou a kuramin, které působí protizánětlivě a protibolestně a brzdí uvolňování mediátorů zánětu. Mast lze koupit v lékárnách a obchodech s přírodními produkty.

Kostival

Výtažky z jeho listů a kořenů působí protizánětlivě a protitokově na bolesti svalstva, na vyvrtnutí, na vykloubeniny, potlačují bolest již v zárodku a podporují prokrvení.

Kopřiva

Obsahuje komplex celé řady účinných látek. Zejména chlorofil, kyselinu mravenčí, kyselinu křemičitou a minerální soli, které působí protibolestně a protizánětlivě. Již před několika tisíci lety doporučovali léčitelé tuto rostlinu na revmatismus a bolesti zad.

Doporučuje se užívat 3x denně jednu polévkovou lžici kopřivové šťávy. Nebo vypít denně několik šálků kopřivového čaje.

Kajenský pepř

Kapsaicin obsažený v mastech z pepře podporuje prokrvení, uvolňuje napětí svalstva a výrazně a dlouhodobě snižuje bolest.

Můžete využít hřejivé krémy s extraktem kajanského pepře.

Řebříčkový olej

Ve středověké Evropě léčitelé využívali řebříček na dnu a revmatismus. Dnes je rostlina známá jako účinné antidepresivum a díky jejím bolest tlumícím a uvolňujícím účinkům se přidává do různých olejů na klouby a svaly.

Kafr

Éterické oleje získané z tropického kafrovníku uvolňují křeče, podporují prokrvení a tlumí bolest. Proto je kafr často součástí mastí na bolesti kontrahovaného svalstva.

Čertův dráp (čertovo kopyto)

Kořen této rostliny rostoucí v horkém písku jihozápadní Afriky potlačuje zánět a tlumí bolest. Zvláště je účinná když se každý den užívá v kombinaci s vitamínem E (800mg). Pomáhá při artróze, revmatu a chronických bolestech zad.

Lze jej využít k dlouhodobé léčbě. Na účinek je potřeba si počkat. Dostavuje se asi po třech týdnech.

Vrbová kůra

Od středověku je známo, že tlumí bolest i zánět a sráží horečku. Hlavní léčivou látkou je salicin.

www.osmbrokatu.cz