



STAROČESKÉ OKÉNKO 26. 02. 2024

Babské rady na suchý kašel aneb Vsadte na bylinky, cibulový sirup nebo zlaté mléko

Babské rady na suchý kašel nejsou žádnou vědou. Obvykle obsáhnou příznivé přírodní produkty, které nezatěžují organismus ale ani peněženku. Pokud tedy urputně pokašláváte, nemůžete v noci spát a jste celkově unavení, vyzkoušejte následující ozdravné tipy.

Pozor! Než vsadíte na babské rady proti suchému kašli, pečlivě svůj zdravotní stav sledujte. Jakékoliv zhoršení příznaků v podobě dušnosti, mdlob, výskytu vysokých teplot či silné bolesti při vykašlávání totiž vyžaduje návštěvu lékaře! Nic tedy nepodceňte. Přírodní léčba má smysl, pokud jsou projevy suchého kašle standardní a mírné.

Co je to suchý kašel a jak se projevuje

Suchý kašel je známý v lékařské terminologii také jako neproduktivní, což znamená, že

nevykašláváte žádné hleny - kvůli tomu může být také velmi dráždivý a namáhavý. U nemocného se pak nezřídka kdy objevuje i nepříjemné lechtání v krku či nespavost v důsledku nočních záchvatů kašle. Hlavně u starších žen se pak může objevit i inkontinence (vlivem urputného pokašlávání) a obecně také bolest hlavy. Obvykle tento typ kašle odezní maximálně do dvou týdnů - zbystrit byste ale měli v případě, kdy přetrvává měsíc či déle.

Tzv. chronický suchý kašel totiž může odrážet závažnější nemoci typu astma bronchiale, gastroezofageální reflux či laryngitidu a méně často pak rakovinu plic, srdeční selhávání nebo plicní embolii. **V případě zhoršení a přetrvávání příznaků tedy neváhejte vyrazit na lékařskou prohlídku.**

Nejčastější příčiny suchého kašle

Existuje hned několik spouštěčů suchého kašle, které mohou mít tepelný, mechanický či chemický charakter. Konkrétně může jít o:

- alergickou reakci na pyl, prach či zvířecí srst
- příliš horký nebo chladný vzduch
- vdechnuté kusy jídla (časté zejména u malých dětí)
- inhalaci cigaretového kouře
- vdechování chemikálií či jiných podobných látek

Suchý kašel může ale spustit i chřipka, nachlazení nebo COVID-19 a neobvyklý není ani jako postvirový příznak (tzv. postinfekční kašel přetrvávající ještě několik týdnů po virovém onemocnění).

Některé okolní faktory mohou suchý kašel zhoršovat. Patří mezi ně například vdechování studeného a teplého vzduchu, znečištěné ovzduší, nadměrné používání hlasivek, změna teploty, vystavení tabákovému kouři nebo vdechování dráždivých látek, jako jsou chemikálie, prach či kouř.



Babské rady na suchý kašel v praxi

Pakliže jste na sobě nepozorovali žádné jiné závažné příznaky, můžete využít babské rady na suchý kašel. **Výtečnými pomocníky budou v tomto ohledu bylinkové čaje - vsadte především na ty ze šalvěje, jitrocele, tymiánu, lipového květu, heřmánku, islandského lišejníku nebo divizny velkokvěté (respektujte doporučené dávkování výrobce).** Teplý nápoj pak můžete osladit kvalitním včelím medem - ten je ostatně sám o sobě také léčitelem! Při neproduktivním kašli si dopřejte denně aspoň dvě lžičky medu. A co dalšího doporučují babičky ke zmírnění suchého kašle?

- **Zlaté mléko:** připravíte jej z jedné menší lžičky mleté kurkumy (má protizánětlivé účinky), jednoho hrnku mléka, půl lžičky mleté skořice, špetky kajenského pepře, jedné lžice medu a lžičky másla. Všechny ingredience krom medu přiveďte v rendlíku k varu (vařte opravdu krátce). Poté ochuťte medem a pijte teplé.
- **Cibulový sirup:** je oblíbenou babskou radou na suchý kašel. Potřebovat k němu budete med a jednu velkou cibuli. Tu oloupejte, nakrájejte na drobné kostky a vložte do čisté uzavíratelné sklenice, poté přelijte medem (aby byla cibule ponořená), pečlivě promíchejte, zašroubujte víčkem a nechte směs přes noc macerovat - než cibule pustí šťávu. Poté sirup podávejte 3x denně po lžici - podpoří vykašlávání.

Vhodné je také [zvlhčovat](#) ovzduší prostřednictvím difuzéru (jakkmile je příliš suché), pravidelně větrat

anebo používat kvalitní [čističku vzduchu](#) s HEPA filtrem – ta se bude hodit k redukci prachových a jiných škodlivých částic v bytě. **UPOZORNĚNÍ:** Nepomohou-li babské rady na suchý [kašel](#), určitě vyhledejte lékaře nebo lékárnu a pořídte si adekvátní léky (antitusika). Farmaceuti vám jistě rádi poradí s výběrem těch správných produktů.

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)