



STAROČESKÉ OKÉNKO 22. 01. 2021

Bolest v krku dokáže potrápít. Vyzkoušejte babské rady, které pomohou urychlit léčbu

Bolest v krku se může vyskytnout nejen v souvislosti s angínou. Často provází i jiné nemoci respiračního charakteru. K úlevě zaručeně pomohou specifické medikamenty z lékárny. Koupit si můžete pastilky anebo kloktadla. Existují však i jiné možnosti. Vyzkoušejte třeba přírodní produkty a osvědčené rady našich babiček.

Babské rady vás navrátí opět k přírodě a přirozeným metodám léčení. Vychází z doby, kdy lidé neměli k dispozici moderní léky a **museli si poradit jinými způsoby**. Je libo zkusit na bolest v krku **dvě hodiny tažený kuřecí vývar**, nebo třeba **aromatický česnek**? Tyto a další tipy naleznete níže.

Bolest v krku brzy povolí s lahodným kuřecím vývarem

Mnoho babiček a prababiček spoléhalo v dřívějších dobách **nejen na bylinky**, ale především na **poctivé domácí jídlo**, které dokázalo rychle „**postavit na nohy**“. Takový silný a dlouze tažený

kuřecí vývar dokáže zázraky nejen při chřipce a nachlazení. I bolest v krku může utlumit a brzy se budete cítit jako rybička. Kromě jiného doplníte důležité vitamíny a minerály. A jak **silný kuřecí vývar** připravit? Potřebovat budete hlavně:

- **kuřecí skelet a také maso i s kůží:** 750 gramů
- **mrkve:** 2 až 3 ks
- **cibule:** 1 ks
- **petržel:** 1 až 2 ks
- **celer:** ½ ks
- **kuličky nového koření:** dle chuti
- **bobkový list:** dle chuti
- **celý pepř:** dle chuti
- **česnekové stroužky:** 1 až 2 ks
- **čerstvý libeček:** dle chuti

Kuřecí skelet a maso vložte do velkého hrnce, **zaližte vodou**, aby bylo vše ponořené a **přiveďte k varu**. Průběžně **odstraňujte pěnu na hladině**. Po půl hodině vložte do tekutiny **veškeré koření** (v sítku) a **loupanou zeleninu** s libečkem. Táhněte vývar na mírném až středním plamenu **dvě hodiny**. Po uvaření popíjejte **čistý vývar** (můžete přidat i menší kousky obraného masa). Tento léčivý pokrm konzumujte horký po několik dní, než bolest v krku nepovolí. Polévka bude působit jako balzám nejen na hrdlo, ale i **na žaludek**.

Bolest v krku se stane minulostí s antibakteriálním česnekem

Česnek je dá se říct takový přírodní dar, který pomůže s leckterými zdravotními neduhy. Jeho síla je nedozírná. I **bolest v krku dokáže léčit**. Babičky jej doporučovaly **zejména syrový**. Perfektně bude působit lisovaný a **rozmíchaný v medu**. Tuto směs konzumujte několikrát za den v případě akutních bolestí v hrdle. Zpravidla by potíže měly ustoupit do 24 až 48 hodin. Možností je i to, že **prolisovaný česnekový stroužek vložíte do horkého mléka**. Promícháte, necháte deset až patnáct minut loužit a pak vypijete po doušcích.



Bolest v krku a skvělé účinky brambor

Pokud byste si snad mysleli, že brambory jsou vhodné maximálně tak na přípravu bramborové kaše nebo hranolek, byli byste na omylu. V klasických babských radách naleznete i tipy na **léčivé bramborové obklady**, které by měly bolest v krku také zdotat. Postupujte tak, jako byste si připravovali přílohu k nedělnímu obědu. **Uvařte loupané brambory** (asi 2 ks) ve vodě do měkka, pak je rozštouchejte a **vložte ještě vlažné do bavlněného šátku**. Poté hmotu přiložte ke krku, pečlivě zavažte a nechte působit alespoň 8 až 12 hodin.

Bolest v krku snadno zdotáte i s bylinnými čaji

Jste milovníci bylinkových čajů? Pak na ně určitě vsadte, až vás bolest v krku začne trápit. Nejvhodnější je **čaj mátový a heřmánkový**. K jeho přípravě volte ideálně sušené lístky (u máty peprné) a květy (u heřmánku). Výborný ovšem bude i **šalvějový odvar nebo ten z mateřídoušky**. V lékárnách a specializovaných prodejnách narazíte na nepřeborné množství čajových směsí, které snoubí některé z výše uvedených bylin. Čaje je možné před konzumací **sladit přírodním medem** a dochucovat trochou citronové šťávy, která dodá především vitamín C.

Bolest v krku a nutnost navštívit ošetřujícího lékaře

Vyzkoušeli jste všechny alternativní metody i klasické léky, které mají utlumit **bolest v krku** a stále nic nepomáhá? Pak je nutné, vydat se do ordinace svého praktického lékaře. Ulevit by se vám mělo do pěti dní. Pokud se tak nestane, určitě návštěvu doktora neodkládejte. **Je možné, že bude nutné nasadit antibiotika**. Angínu nelze podceňovat. Samozřejmě i při léčbě antibiotiky můžete používat doplňkovou terapii v podobě přírodního kloktadla například ze **šalvěje** či soli, které ničemu neuškodí. Právě naopak. Svou **rekonvalescenci jen urychlíte**.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)