



ZDRAVÍ A KRÁSA 02. 01. 2014

Bojujte proti nachlazení a chřipce přírodní cestou

Zánět průdušek léčí nejlépe různé čaje z divizny. Tato bylina se používá též při zahlenění a chrapotu. Už naše babičky říkaly, že přepadne-li nás...

Základem posílení imunitního systému je především dodržování pravidel zdravé a pestré výživy, obohacení jídelníčku o dostatek čerstvé zeleniny a ovoce, přijímání dostatku vitamínu C (hlavně citrusové plody).

Do svého denního programu zařadte co nejvíce pravidelného pohybu a cvičení. Naučte se zvládat stres, relaxujte a dopřejte si dostatek spánku.

BRONCHITIDA

Zánět průdušek léčí nejlépe různé čaje z divizny. Tato bylina se používá též při zahlenění a chrapotu. Už naše babičky říkaly, že přepadne-li nás úporný kašel, pak neexistuje lepší lék z přírody na tyto obtíže, než právě divizna. Obsahuje mnohé látky, které nám proti kašli pomáhají.

KAŠEL A NACHLAZENÍ

Kašel vzniká při řadě nachlazení, chřipkách, alergiích a podráždění průdušnice. Kašel je přirozený reflex, sloužící k pročištění dolních cest dýchacích. Zbavuje sliznice přebytečného hlenu, cizorodých látek a bakterií. Dochází-li k vykašlávání hlenu, pak není třeba kašel tlumit, protože tělo se jím snaží dostat z průdušek hlen a bakterie. Suchý kašel je však neproduktivní a jen dále dráždí průdušnici.

Kromě již výše zmíněné divizny vám mohou pomoci med, cibule, máta a další bylinky.

Při kašli jakéhokoliv původu pijte hodně tekutin, zvláště teplých. Ovocná šťáva, obyčejná teplá voda nebo čaj zklidní suchý kašel a pomáhají vykašlávání hlenu. Při kašli raději nepijte nápoje s obsahem kofeinu.

BOLENÍ V KRKU

Bolesti v krku bývají prvním příznakem infekce horních cest dýchacích. Tyto bolesti často provází nachlazení nebo chřipku. Přírodní léky potlačí infekci a zklidní zanícení. K potlačení bolestí v krku používejte kloktadla, která si můžete vyrobit právě z přírodních léčiv.

NACHLAZENÍ, CHRAPOT, CHŘIPKA, HOREČKA

Mnohé příznaky chřipky a nachlazení se shodují. Bolesti v krku, chrapot, kašel, rýma, zhoršená průchodnost horních cest dýchacích a celková únava doprovázejí chřipkovou onemocnění. Teplota se navíc přehoupne přes 39,4°C, někdy horečka přetrvává i přes tři dny a to je nejvyšší čas navštívit lékaře. Těmto onemocněním můžete rovněž předcházet posilováním imunitního systému. Jezte česnek, preventivně užívejte extrakt z echinacey, pijte bylinkové čaje a sirupy z bylin.

Divizna velkokvětá

Pro léčebné účely se využívá květ divizny, a to při onemocnění průdušek a nemocech z nachlazení, léčí rovněž kašel a má protizánětlivé účinky. Čaj z květů divizny prospívá činnosti sleziny a jater. Díky svým protizánětlivým účinkům se tato bylina využívá i zevně, jako obklad na poranění, oděrky, při revmatických bolestech apod.

Je to dvouletá rostlina. Během prvního roku na ní narůstá velká růžice listů, teprve druhý rok z ní vyrůstá chlupatá lodyha a kvete. Dorůstá pak výšky jednoho až dva metry, lodyha následně začne kvést. Květy jsou jasně žluté barvy, mají pěticípý kalich a kvetou od půli června až do září. Sbírá se především květ a také někdy listy rostliny. Avšak pozor! Semena divizny jsou jedovatá.

Sklízení divizny

Květ divizny sbíráme ráno, nejpozději dopoledne a sbíráme jen její okvětní koruny s tyčinkami bez kalichů. V poledne už totiž květy opadávají a na sběr by bylo pozdě. Rostlinu nesbírejte před nebo po dešti, ani s kapkami ranní rosy, hrozí pak její plesnivění. Po sběru ihned sušíme. Je možné květy sušit i na přímém slunci. Cenným látkám v divizně tím neublížíme, spíše naopak. Dobře usušený květ nezmění svoji barvu. Usušenou diviznu neprodyšně uzavřeme například do plechovky nebo zavařovací sklenice a skladujeme na suchém a tmavém místě.

Listy se rovněž sbírají a suší, avšak jen listy rostliny v prvním roce jejího růstu.

Výluh z květů divizny

Květy vyluhujte v horké vodě, až tato voda zežloutne. Nápoj se následně používá při léčbě kašle, zahlenění a při chrapotu.

Čaj z listů divizny

Čajový nálev proti kašli přecedíme přes jemné pláténko, abychom se zbavili nepříjemných chloupků

a pylu. Ty by vám při pití mohly způsobit nepříjemné pocity v ústech.

Poznámka: Užívejte jen v malých dávkách, neboť všechny části rostliny divizna krom květů jsou mírně jedovaté. Listy sbíráme jen v prvním roce růstu rostliny, v dalším roce již pouze květy!

Čaj z květů divizny, květů černého bezu a květů lípy

Květy divizny, květy černého bezu a květy lípy smícháme v poměru 1:1:1. Dvě lžičky směsi zalijeme horkou vodou a necháme po dobu deseti minut odstát. Podáváme při nachlazení a zánětu pro podporu vykašlávání.

Sirup z divizny

Květy z divizny dáme do velké nádoby s víčkem a hojně prosypeme cukrem. Necháme odležet a potom každý den směs přicukrujeme, až do chvíle, kdy sirup změní barvu na tmavě hnědou (vypustí nektar). Potom tento nektar přecedíme přes gázu do jiné sklenice a květy pak můžeme vyhodit. Diviznový sirup rozlijeme do skleniček a necháme na zimu.

Zázvor

Zázvor je rostlina se žlutými květy, dorůstající do výšky metru, někdy metru a půl. Je známá především díky svým oddenkům. Oddenky zázvoru mají intenzivní a poněkud pikantní chuť, která v sobě nese nádech exotiky. Zázvor je původem z Asie, odkud se k nám hlavně dováží. Zázvor působí preventivně proti rýmě, kašli s chřipce. Používá se i při jejich léčbě. Mezi další účinky zázvoru patří podpora trávení, prevence proti chřipce, rýmě i rakovině, bonusem jsou jeho afrodiziakální účinky. O zázvoru a jeho dalších účincích se dočtete v článku Zázvor a jeho účinky hravě nahradí lékaře.

Zázvorový čaj

Z oddenku zázvoru odkrojíme odpovídající část, podle toho, jak silný čaj chceme mít. Slupku odstraníme a kousek oddenku nastrouhejte rovnou do konvice. Nastrouhaný zázvor pak zalijte horkou vodou, Pro zjemnění chuti můžete přidat rovněž skořici nebo hřebíček. Hotový čaj přecedte. Dochutit ho ještě dále můžete medem a citrónovou nebo pomerančovou šťávou.

Směs: Zázvor, med a citrón (předpřipravená k rychlému použití)

Do sklenice dáme oloupaný zázvor, nakrájený na plátky. Přidáme oloupaný citrón, rovněž nakrájený na plátky, které nadále dělíme ještě na čtvrtinky. Tuto směs zalijeme medem a zavičkujeme. Takto připravený polotovar máme rychle při ruce k případnému rychlému použití na přípravu čaje, když se z mrazivého a syčravého dne vrátíme domů.



Rakytník řešetlákový

Někdy se mu říká také sibiřský ananas. Užívají se jeho plody. Rostlina nebo spíše keřík je na pěstování nenáročný a roste v různorodých podmínkách. Je dvoudomý, to znamená, že k plodnosti je zapotřebí samčích a samičích rostlin. Jeho červené plody obsahují velké množství vitamínu C, antioxidanty a další spoustu prospěšných látek, které naše tělo ocení. Krom vitamínu C je také zásobárnou vitamínu A, podporuje imunitní systém. Užívání rakytníku je vhodné při nejružnějších virózách, chřipkách a angíně. Je také užitečný při rekonvalescenci. Krom toho tlumí záněty, pomáhá při léčbě nemocného žaludku, zlepšuje stav kardiovaskulárního systému a je to skvělý antioxidant.

Rakytník můžeme využít celý, používáme hlavně plody a listy. Rakytníkovou velikou předností je, že nemá žádné vedlejší účinky.

Šťáva z rakytníku s medem

K přípravě použijeme asi 2 kilogramy rakytníkových plodů a 0,5 kilogramu medu. Plody rakytníku nejprve řádně očistíme a omyjeme. Plody vložíme na pláténko, obsah omotáme a poté kroutíme tak dlouho, dokud nejsou veškeré bobulky propasírované. Vzniklou šťávu zahřejeme na 40°, přilijeme do ní med a obsah rozmícháme. Vše slijeme do lahví a uchováujeme v lednici. Šťáva chutná dobře i samotná, ale použít ji můžeme třeba i k dochucení bylinkového čaje.

Multivitamínový čaj z rakytníku

Jednu polévkovou lžici listů přelijeme 250 ml vroucí vody a necháme 15 minut louhovat. Vše následně přecedíme přes sítko a můžeme ještě přisladit medem. Vypijeme jej ještě teplý. Pokud si do čaje chceme přidat ještě med, učiníme tak až ve chvíli, kdy je čaj mírně vychladlý. Při teplotách nad 40°C se cenné látky v medu totiž zničí.

Sirup z rakytníku

Na masovém strojku umeleme 3 litry omytých plodů rakytníku, zalijeme 2 litry vlažné vody a přidáme 2 dkg kyseliny citronové. Vše necháme po dobu 24 hodin ustát. Posléze vše přecedíme, vymačkáme a šťávu ještě hojně prosypeme krystalovým cukrem, na mírném ohni na plotně, ale bez vaření vše rozpustíme. Ještě teplé plníme do lahví.

Horký grog na imunitu

Lžici šípků a lžici rakytníku povaříme dvě minuty v horké vodě. Pak vše přecedte a do ještě horkého čaje přidejte lžici třtinového cukru a malého panáčka rumu. Na tomto grogu si jistě pochutnáte ještě víc než na tom tradičním a zahřeje vás ještě o kousek víc.

Uklidňující nápoj při kašli

Osvědčeným tipem pro uklidnění úporného kašle je horká citrónová voda s medem.

Kloktadlo s kajenským pepřem

Kloktadlo si připravíme ze 125 ml teplé vody, 1 čajové lžičky citronové šťávy, jedné čajové lžičky soli a špetky pepře. Kloktejte několikrát denně. Kajenský pepř zmírní bolest v krku.

Kloktadlo ze šalvěje a mořské soli

K přípravě použijeme čtvrt litru vroucí vody, dvou čajových lžiček sušené šalvěje lékařské a půl lžičky mořské soli. Šalvěj přelijeme vroucí vodou, zakryjeme a necháme po dobu deseti minut luhot. Následně scedte a přidejte mořskou sůl. Šalvěj obsahuje složky, které ulevují od bolesti a mořská sůl má mírné desinfekční účinky. Teplým roztokem kloktejte několikrát denně.

Řebříčková koupel

Připravte si půl litru vroucí vody a 3 polévkové lžíce sušeného řebříčku. Řebříček přelijte vroucí vodou, zakryjte a nechte po dobu 20 minut vyluhovat. Vše scedte a přidejte do vany s vlažnou vodou.

Řebříček zklidní zanícení a zvýší prokrvení organismu, čímž dochází k pocení a následnému snižování teploty.

Bylinkový čaj na snížení horečky

K přípravě použijeme 2 čajové lžičky čerstvě pokrájeného zázvorového kořene, jednu čajovou lžičku sušené máty peprné a 1 lžičku sušeného bezu černého. Připravené bylinky přelijeme horkou vodou, zakryjeme a necháme po dobu deseti minut vyluhovat. Vše scedíme a podle chuti osladíme. Čaj pijeme horký a nejvýše 1 litr denně. Všechny použité bylinky podporují krevní oběh a vyvolávají pocení. Tím snižují horečku přirozeným a bezpečným způsobem.

Více o podpoře imunity i léčbě již vzniklých potíží se dozvíte v článku [Znáte přírodní antibiotika?](#), kde najdete i další recepty na domácí léčbu.

Homeopatika jako doplňky klasické léčby

Chřipka, nachlazení, bolesti v krku a další potíže, které občas potrápí téměř každého z nás, lze účinně zmírnit také vhodnými homeopatiky. **Akutní homeopatie** si dokáže mnohdy dobře poradit i tam, kde jiné léky nezabírají. Příkladem může být např. zápal plic virového původu, na který antibiotika neúčinkují. [Homeopatika](#) lze kombinovat s jinými způsoby léčby, ať s alternativními nebo klasickými.