



ZDRAVÍ A KRÁSA 13. 04. 2022

Trápí vás nepříjemná bolest? Nemusíte hned užívat léky. Vyzkoušejte skutečně účinné přírodní léky proti bolesti

Jestliže vás trápí nějaká bolest, není hned nutné volit konvenční léky proti bolesti. Příroda totiž nabízí nepřeberné množství bylin, rostlin a plodů, které mají analgetické účinky srovnatelné s klasickými léky. Vyjma však nežádoucích vedlejších účinků. Přírodní prostředky mohou pomoci s bolestí hlavy, artritickými bolestmi nebo třeba s bolestmi při popáleninách.

Syntetické léky proti bolesti, tedy ty [z lékárny](#), mohou být **při správném načasování a dávkování** pochopitelně užitečné. V některých případech však může být jejich užívání dokonce i nebezpečné. Po jakých přírodních alternativách je tedy možné sáhnout?

Jídlo jako lék proti bolesti

Jestliže nějakým druhem bolesti trpíte dlouhodobě nebo opakovaně, pak je dobré **zamyslet se i nad jídlem, které konzumujeme**. Rozhodně bychom měli vyřadit veškeré nekvalitní potraviny: polotovary, rafinované cukry nebo ztužené tuky. Naopak je nutné zařadit více luštěnin, obilovin, zeleniny... Při nevhodné stravě naše **tělo nedostává veškeré živiny**, které ke svému správnému fungování potřebuje. Naopak je zbytečně zatěžováno zpracováním nezdravých potravin a není pak ani schopno správně vstřebávat prospěšné látky z bylin a plodů. Ostatně ty bychom do jídelníčku měli zařadit, fungují jako velmi účinné **přírodní léky proti bolesti**. Mnoho z nich obsahuje totiž látky, které mají analgetické účinky, tudíž mohou značně při pokusu o eliminaci bolesti pomoci.

Přírodní léky proti bolesti

Mezi **nejúčinnější a nejoblíbenější léky proti bolesti**, které můžeme najít v kuchyni, patří bezesporu **zázvor, kurkuma, chilli nebo třešně**. Pojdme se na ně podívat podrobněji. Zázvor i kurkuma jsou známy i tím, že mají silně protizánětlivé a analgetické účinky. U kurkumy, které je jednou z přísad kari, **jsou to kurkuminy** a mimo jiné pomáhají tlumit **obtíže spojené s revmatickou artritidou a lupénkou**. Chilli zase obsahuje kapsaicin. V boji s bolestí může být mocným spojencem, protože dočasně znecitlivuje nervová zakončení zodpovědná za přenos informace o bolesti a **snižuje jejich citlivost**. Třešně zase, díky přítomnosti anthocyaninů, **jsou schopny bolest tišit**. Snižují totiž tvorbu enzymů spojených s bolestí.



Bylinky jako léky proti bolesti

Jednou z velice účinných bylinek proti bolesti je i **posvátná bazalka, tulsí**. Látky, které v sobě ukrývá, působí protizánětlivě a ve výsledku tedy na lidský organismus působí jako paracetamol. Tulsí patří mezi silné **přírodní léky proti bolesti**. Svou schopností potlačovat záněty kloubů, bolesti hlavy či zad je znám také harpagofyt ležatý neboli dáblův dráp. **Listy z břízy** mají zase takové složení, že se svými účinky podobají kortizonu, který je jinak dostupný pouze na lékařský předpis, a pomáhá **při poruchách funkce žláz s vnitřní sekrecí, artróze, kožních i autoimunitních chorobách**.

A hlavní účinnou složkou březového listí je metyl salicylát, který **je podobný kyselině salicylové** obsažené v aspirinu. Tato látka tlumí křeče a tiší bolest, bojuje proti mykózám a plísním, očišťuje organismus, zlepšuje krevní oběh, působí močopudně a vypínáním pokožky předchází vzniku vrásek. **Odvar z březového listí** patří mezi nejdéle užívaná analgetika vůbec. A opomenout se nesmí ani **vrba bílá**, jejíž hlavní složkou je salicin. Ten se, metabolickými procesy v těle, přeměňuje na kyselinu salicylovou. Na rozdíl od aspirinu dostupného v lékárnách **nemá konzumace odvarů a tinktur z vrby bílé** za následek podráždění žaludku ani vnitřní krvácení a může být tedy bez obav užíván k tlumení menstruačních bolestí, svalových křečí, artrózy a obtíží spojených s operacemi kloubů. Podporuje krevní oběh a zmenšuje otoky.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)