



ZDRAVÍ A KRÁSA 18. 12. 2012

## Znáte přírodní antibiotika?

**Med je neznámějším včelím produktem, posiluje imunitu, léčí nachlazení a navíc výborně chutná. Med obsahuje velké množství životně důležitých a...**

### Med a propolis

Med je neznámějším včelím produktem, posiluje imunitu, léčí nachlazení a navíc výborně chutná. Med obsahuje velké množství životně důležitých a zdraví velice podporujících látek. Obsahuje množství vitamínů, minerálů, aminokyselin, mateří kašičku a éterické oleje. Mějte doma vždy více druhů medu a střídejte je. Každý z nich má trochu jiné složení. V medu květovém najdete převažující glukózu, fruktózu, množství vitamínů, pyl, minerální látky. Obsah vody je v květovém medu maximálně 19%. V medu lesním je méně vitamínů, zato však více minerálních látek. Obsahuje rovněž glukózu a fruktózu. Obsah vody v něm je rovněž do hranice 19%. Ve smíšeném medu jsou všechny složky v rovnováze. Oblíbeným produktem z medu je rovněž medovina. Medovina obsahuje maximálně 17% alkoholu, je v ní rovněž obsažena glukóza, minerální látky a voda.

Jakožto **přírodní antibiotikum** je med užíván již od pradávna, ničí totiž skvěle bakterie. Měl by být součástí výživy člověka již od dětského věku. Má uklidňující a mírně sedativní účinky, má příznivé účinky na střeva, játra a pomáhá předcházet civilizačnímu strašákoví kornatění tepen. Med rovněž přispívá k rozšíření věncitých tepen srdečních a tím k lepšímu prokrvení srdečního svalu. Med také podporuje činnost jater, pomáhá i při některých bolestech (např. u bolestí zoubků u dětí, při prořezávání zubů) a celkově podporuje psychickou svěžest i tělesnou kondici. Včelaři, kteří med a jeho produkty skutečně ve větším množství a pravidelně konzumují, se dožívají v celkové dobré psychické i fyzické kondici vysokého věku.



Způsobů užití medu je mnoho. Můžete ho používat jako sladidlo do jakéhokoliv teplého nápoje, teplota nápoje však nesmí přesahovat přes 50°C, pak se totiž ničí všechny jeho účinné látky. Více o medu a jeho účincích na lidské zdraví se dočtete v článku Med je elixír mládí a silné přírodní antibiotikum.

## Horké mléko s medem

**Med** je skvělým lékem na nespavost, díky svým mírně sedativním účinkům a v kombinaci s teplým mlékem zabírá dokonale a velice rychle.

## Čaje s medem

**Čaj s medem** blahodárně působí na vaše dýchací cesty. Při nachlazení je skvělý také v kombinaci s cibulí, zázvorem a citronem.

## Sladký rehydratační nápoj s medem

Vymačkáme šťávu z jednoho až dvou pomerančů, přidáme lžičku soli a 10 lžiček medu. Vše rozmícháme nejprve v malém množství vody, až je směs dobře rozmíchaná, zalijeme ji cca litem vody. Takto připravený nápoj slouží k doplnění tekutin, energie a iontů v těle, při onemocnění nebo sportovních aktivitách.

## Propolis

**Propolis** má v léčbě široké uplatnění. Jedná se o směs pryskyřice a vosku, kterou včely používají jako tmelící látku. Má protiplísňové a antimikrobiální účinky. Rovněž je **silným antioxidantem**, má schopnost z těla vyhnat nežádoucí bakterie. Má i **protizánětlivé účinky**, podporuje hojení ran a má anestetické účinky. Podporuje tvorbu protilátek v těle. Účinky působení propolisu jsou spolehlivé i při podání velmi malé nebo zředěné dávky.

## Propolisová tinktura

30 g propolisů nakrájíme na drobné kousky a vložíme do 5 dcl čistého lihu do láhve s tmavým sklem. Vše dobře protřepeme, 9 dní necháme vyluhovat. Směs protřepáváme každý den. Desátý den scedíme a máme hotovu propolisovou tinkturu. Tekutina **nesmí přijít do přímého styku s kovem**, proto cedíme přes sítko z umělé hmoty, nikoliv přes kovové.

Takto připravená **propolisová tinktura** se používá při poranění na desinfekci ran, také při popáleninách – po jejím použití se netvoří puchýře, okamžitě přestávají bolesti, lze použít na trudovitost obličeje, k podpoře léčby lupenky, na kuří oka, na léčení zánětů vnitřního i vnějšího ucha, na revmatická onemocnění - bolesti kloubů, svalů, křečí.

Tinkтуру lze užívat i vnitřně, působí jako prevence proti chřipce, léčí záněty horních cest dýchacích a průdušek, žaludeční vředy a působí příznivě na různé vnitřní infekce.

## **Propolisová emulze**

Přidáním propolisové tinktury do vlažného nápoje (čaje, vody, mléka) vzniká **propolisová emulze**. Tu používáme na ošetření citlivých sliznic, k desinfekci dutiny ústní, na ošetření dásní při paradentóze, při výskytu aft na sliznici ústní. Ke kloktání ji lze doporučit při angínách a zánětech nosohltanu, chronických zánětech mandlí a podobných obtížích.

## **Česnek**

O prospěšnosti česneku věděli své již starověké národy a tak ho hojně využívaly. Má antibiotické, antibakteriální a protizánětlivé účinky. Obsahuje vitamíny A, B, C, vápník, jód a selen. **Česnek** zlepšuje imunitní systém a posiluje jeho odolnost proti bakteriím a virům. Snižuje cholesterol, zlepšuje krevní oběh, podporuje činnost srdce a pročiští cévy, snižuje krevní tlak. Pravidelná konzumace česneku snižuje pravděpodobnost vzniku rakoviny žaludku a střev. Je dobrou prevencí těchto chorob v případě, že v rodině došlo k výskytu tohoto onemocnění. Účinky česneku na lidský organismus jsou prospěšné. V období chřipek se doporučuje jíst stroužek česneku denně preventivně a při horečce pak podporuje pocení, pročistí dýchací cesty, podpoří odkašlávání a odstraní střevní parazity.

Užití česneku je nejlepší v jeho neupravené formě, pouze oloupaný stroužek, který je vhodné požídat třeba i 3x denně. Zápach přebijete žvýkáním zrnek kávy nebo žvýkáním mátových listů.



## **Česnekové mléko**

Užívat česnek můžete i ve formě mléka. Do jednoho litru mléka nastrouháte 5 - 10 g česneku a užíváte dle chuti a potřeby.

## Jednoduchá sýrovo-česneková pomazánka

K přípravě pomazánky budeme potřebovat následující ingredience: 200 g eidamu, 100 g mozarely, několik česnekových stroužků, 150 ml majonézy, 50 ml smetany, pepř, sůl a sladkou papriku. Eidam a mozzarellu nastrouháme najemno a smícháme s připravenou majonézou a smetanou. Přidáme prolisovaný česnek. Vše dokořníme solí, pepřem a mletou paprikou podle chuti. Druhy sýrů můžeme samozřejmě obměňovat dle chuti a naší fantazie. Použit lze brynz, ementál, cottage cheese a podobně. Pomazánka se skvěle hodí k přípravě chlebičků a jednohubek. Připravené jednohubky ozdobte např. kouskem zeleniny.

## Rychlá česnečka

Česneková polévka vám dodá energii, postaví vás na nohy a v zimních měsících krásně zahřeje. Připravíme si litr vody, 300 g brambor, 1 - 2 bujóny, 8 - 10 stroužků česneku, vejce, sůl a pepř na dochucení. Brambory nakrájené na kostičky uvaříme ve vodě s bujónem. Přidáme utřený česnek ze čtyř stroužků, jedno nebo dvě rozkvedlané vejce, osolíme, opepříme a ještě chvilku vše povaříme. K dochucení si můžeme připravit ještě opražený chléb. Nakrájíme jej na kostičky a opražíme nebo osmažíme. Zbytek česneku ještě prolisujeme a podávanou polévku jím dochutíme.

## Cibule

Cibule má velký význam v prevenci nemocí, je velice zdravá a má **všestranné léčebné využití**. Působí preventivně proti onemocněním a infekcím dýchacích cest, léčí kašel, zahlenění, potíže s dýcháním, chrapot, chřipky, angíny a bolesti v krku. Posiluje sliznice střev a žaludku, dezinfikuje střeva ničí střevní parazity. Rovněž snižuje hladinu cukru v krvi, reguluje krevní tlak, čistí vnitřní orgány, odstraňuje nervozitu a nespavost. Pomoci vám může při zánětu ledvin. Pomáhá upravovat cholesterol, prokrvuje končetiny a léčí hemeroidy. Podporuje růst vlasů a posiluje nehty. Tímto velkým a rozsáhlým výčtem různých léčebných účinků cibule, ale její schopnosti stále nekončí. Cibule je také lékem na bodnutí nebo štípnutí hmyzem a to velice účinným. Na dotčené místo přikládáme plátek cibule, která omezí otok i případné zarudnutí nebo svědění.

Dále se cibule díky svým antibiotickým a desinfekčním účinkům používá také k léčbě plísni nebo bradavic. Na místo zasažené plísní nebo bradavicí se přikládá kaše z rozdrčené čerstvé cibule a nechává se zde několik hodin každý den až do úplného vyléčení. Na nervový systém působí jako mírné sedativum a má také afrodiziakální účinky.

## Šťáva z cibule

Cibuli nakrájenou na kolečka posypeme 2 - 3 lžícemi cukru, šťávu cibule začne pouštět už za chvíli. Cibulovou šťávu podáváme několikrát denně v množství 2 - 4 lžiček, podle toho, kolik dle chuti sneseme. Takto připravená šťáva působí jednak jako prevence ochorení a je skvělá na kašel a nachlazení.

## Cibule s medem a fenyklem

Nadrcenou cibuli smíchejte s medem a trochou drceného fenyklu. Před jídlem užívejte jednu lžičku, pomůže vám při rýmě, kašli, chřipce, angíně, zahlenění, chrapotu a bolestem v krku.

## Cibulový čaj

Do 200 ml vroucí vody dáme na 5 minut vařit 2 nadrobno nakrájené cibule. Necháme 10 minut vyluhovat, scedíme a osladíme medem. Pijeme několikrát denně.

# Citrón

Během průběhu infekce je přísun dostatečného množství **vitaminu C** velmi důležitý. Nejlepší ze všeho bývá, je-li podávám formou zvýšené konzumace citronu a dalších citrusových plodů.

Citrusy působí preventivně na rozvoj různých poruch a metabolických onemocnění. Citrusové plody mají četné zdravotní přínosy. Představují dobrý zdroj sacharidů, obsahují velké množství dietní vlákniny, jsou skvělým zdrojem vitaminů a minerálů.

Podáváním dvou polévkových citronových lžic před každým jídlem a spaním působí skvěle při astmatu. Citrón je skvělý posilující prostředek, má účinné **antioxidační účinky**, preventivně působí proti kardiovaskulárním chorobám. Citronová šťáva má mnohé desinfekční vlastnosti, ničí některé bakterie a napomáhá čištění jater. Vyplavuje z těla močovinu, má dobré účinky při ledvinových a revmatických obtížích, snižuje hladinu cholesterolu a má protisklerotický účinek. Krom těchto léčebných účinků je skvělý i na pleť, slouží k jejímu čištění a rovněž stahuje póry.



Dalším známým a tělu velmi prospěšným citrusem je grapefruit. Je nejúčinnějším **přírodním antibiotikem**. Posiluje imunitu, podporuje látkovou výměnu, pomáhá při křečových žilách, je prevencí rakoviny a podporuje zdravé srdce. Hořká chuť grapefruity svádí k jeho oslazení, avšak pozor. Tímto zákrokem zničíte veškeré jeho léčebné účinky. Navíc grep s cukrem v žaludku kvasí.

## Citrónové kloktadlo

Vymačkáme šťávu z jednoho středně velkého citrónu, mírně zředíme vodou a kloktáme ji. Opakujeme 2 až 3x denně.

## Teplá citronáda

Šťávu ze dvou středně velkých citrónů smícháme ve vysoké sklenici s dvěma lžicemi třtinového cukru. Vše zalijeme teplou vodou. Přidat můžeme i šťávu z jednoho pomeranče. Pijeme každé ráno před snídaní během celého zimního období.

## Citronové rozinky

Balíček rozinek spaříme horkou vodou a dáme do malé misky. Na ně pak vymačkáme šťávu ze dvou citrónů. Směs necháme několik hodin nasáknout a nabobtnat. Vitamin C se naváže na hroznový cukr a má pak větší účinek v našem organismu. Každodenní užívání těchto rozinek je skvělou **prevencí proti infekčním onemocněním**.