magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 10. 2015 | tla

První čajová bylinková pomoc při nachlazení

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Prvni-cajova-bylinkova-pomoc-pri-nachlazeni__s10010x9400.html

Podzim začíná ukazovat svoji nadvládu a na nás přicházejí nejen chmury z pozdního rozednívání a brzkého stmívání. Ráno se probouzíme se škrábáním v krku, máme pocit, že snad každý kolem má rýmu, viry létají všude kolem a jen čekají na vhodný okamžik vzít ztečí právě naše tělo. Jak se jim bránit a s úsměvem na rtech být stále v pohodě?

Zapomeňte na drahé pilule z lékárny a raději si tam či u „babky kořenářky“ nakupte bylinky...

Většina z nás není zvyklá doma běžně bylinkové čaje připravovat, saháme pro ně obvykle až ve chvíli, kdy je nám ouvej. Potom je do sebe lijeme po litrech a doufáme, že okamžitě zaberou. A to je jedna z velkých chyb. Je škoda, že jsme zapomněli využívat všech možností, jak si udělat život hezčí a zdravější, které nám příroda nabízí. Tedy i pít bylinkové čaje pravidelně. Když se byliny naučíme rozeznávat, sbírat ve vhodnou dobu a správně sušit a uchovávat, tak máme první pomoc dokonce zadarmo!

Místo pilulky čaj

Multivitamínovou pilulku si mnoho z nás kupuje a začíná pravidelně polykat právě s nastupujícím podzimem a vytrvá až do jara. Možná by však bylo dobré

dát na radu výživových expertů a vsadit na pestrou stravu – právě teď jsou farmářské trhy a supermarkety plné jablek, hrušek, švestek, mrkve, dýní, brokolice, květáku, ořechů…a další sezónní zeleniny, ovoce, skořápkovch plodů, semen. Ty u zdravého člověka, pokud je zařazuje do jídelníčku pravidelně, dokážou pokrýt potřebu důležitých vitamínů a minerálních látek.

Další nám mohou poskytnout bylinkové čaje, ať už jde o tradiční šípkový, kopřivový, jahodníkový, případně jejich směsi. Budeme-li je popíjet, mohou být prevencí virových onemocnění. Nicméně je však třeba upozornit, že přemíra všeho škodí. **„Každá bylina je něčím specifická, proto by neměla být užívána dlouhodobě. S výjimkou neutrálních jako je kopřiva, šípek, jahodník, maliník. Čaje z nich mohou pít i děti a dlouhodobě,“** říká o bylinkových čajích dietoložka Karolína Hlavatá.

Jdeme vařit vodu a zalít…

Jaký čaj a kdy je tedy vhodné si připravit? Zmiňované neurální si můžeme připravit do konvice či termosky a popíjet je po celý den. Jak je to s ostatními? Ty se obvykle doporučují pít v kuse maximálně tři až šest týdnů a následně si dát čtrnáctidenní až měsíční pauzu.

Mateřídouška – nenahraditelná bylinka právě pro „chřipková“ období. Vařme

si ji jako prevenci právě teď buď hned ráno, abychom si provoněli den, nebo v průběhu dopoledne a večer. Zvyšuje obranyschopnost organismu proti virům způsobujícím rýmu a kašel. Je výtečná i jako první pomoc ve chvíli, kdy cítíme, že na nás něco „leze“, nebo se choroba pokouší o kolegy.

Zázvor – po oddenku zázvoru saháme také ve chvíli, kdy už je zle. I u něj však platí, že je výtečnou prevencí. Čaj si z něj vařme okamžitě po návratu domů ve chvíli, kdy víme, že jsme prochladli. Tedy, když nám ještě nic není… Zároveň bychom kořen měli pravidelně používat v zimním období v kuchyni nasekaný do pokrmů, zpestří jídla z masa, zvýrazní chuť zeleninových polévek a určitě je dobré kousek přidat do masového vývaru.

Šalvěj – bylinka má silné protizánětlivé účinky, je vhodné po ní sáhnout při škrábání, zánětu v krku, ústech, hrtanu. A jako prevenci opět v okamžiku, kdy se po ránu vzbudíme a máme nepříjemně podrážděný krk poté, co jsme spali v místnosti se suchým vzduchem. Šalvějový čaj přinese úlevu i nekuřákům, kteří byli nuceni pobývat delší dobu v zakouřeném prostředí. Uleví však i samotným kuřákům.

Heřmánek – jde o klasickou, velmi známou bylinku. Má silně protizánětlivé a hojivé účinky. Je vhodný na podpoření pocení. A především bychom měli pít čaj i ve chvíli, kdy máme kašel, který je tak silný, že způsobuje křeče.

Podběl – bylinka, která rozkvétá na jaře snad všude, nám krásně uvolní hleny uvolňuje odkašlávání.

Zlatobýl celík – nebývá sice doporučována na virózy a nachlazení, její účinky oceníme především při onemocnění močového měchýře a ledvin. Odborníky na čínskou medicínu však bývá čaj doporučován na podzim a na jaře, má působit na úzkost, kterou nám může způsobovat změna ročních období – zejména přechod léto/podzim a zima/léto.

Jak si lék uvařit?

Obvyklé množství je jedna kávová lžička „drogy“ na 200 až 250 mililitrů vody. Stačí ji přelít vroucí vodou, hrníček přiklopit a nechat 15 minut louhovat. Pak už si jen vonící nápoj vychutnat.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz