



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 4. 2. 2019 | kbe

Jak bojovat s nachlazením bez chemie? Využijte sílu přírody

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jak-bojovat-s-nachlazenim-bez-chemie-Vyuzijte-silu-prirody__s10012x19100.html

Za oknem se střídají sychravé deštivé dny s těmi zasněženými a mrazivými. Rýma, chrapot, bolest v krku či pokašlávání potrápí alespoň jednou za zimu snad každého. Vztít si pilulku a cítit se rychle alespoň na chvíli lépe je tak lákavé. Pokud se ale nechcete ládovat chemií, kterou pak musí odbourávat vaše játra, můžete vyzkoušet přírodní metody. Jak pomáhá rýmovník, šalvěj, jitrocel či výplach dutin?



Mezi nejčastější obtíže doprovázející chladné měsíce patří [rýma](#). Viry nebo bakterie napadnou nosní sliznici, a ta se brání produkcí hlenu a otokem. Špatně se dýchá a ucpaný nos přivádí člověka k šílenství. Moderní nosní kapky a spreje fungují téměř »zázračně«. Stříknete si je do nosu a rázem se vám uleví. Otok splaskne a dýchá se mnohem lépe. Jenže taková **rychlá pomoc má svou**

cenu...

Bojovník jménem rýmovník

Nosní kapky rýmu neléčí, pouze přinutí cévy v nose, aby se stáhly. Pokud je budete užívat příliš často nebo déle než pět dní, snadno dojde k tomu, že se na nich **stanete závislími**. Bez kapek budete mít sliznice stále oteklé. Proto raději vyzkoušejte přírodní prostředky proti rýmě.

- Ulevit vám může rostlinka příhodně nazývaná rýmovník (*Plectranthus amboinicus*). Nenáročnou léčivku lze pěstovat v pokoji. Její silice **uvolňují ucpaný nos**.

Nejjednodušší je uvařit si z rýmovníku čaj. Jeden lístek přelijte horkou vodou, nechte pět minut louhovat a dosladte medem. Pomalu popíjejte a snažte se i **vdechovat teplou páru**. Postupně by se vám měl nos uvolnit.

Sůl nad zlato



Pokud už nemůžete pocit ucpaného nosu vydržet a potřebujete trochu radikálnější pomoc, zkuste výplach solným roztokem. Připravíte ho doma, do 3 dl převařené vody vsypete 2,5 g soli. Pro silnější efekt můžete přidat jednu nebo dvě kapky **oleje z eukalyptu**.

Roztok, kterým si nos budete vyplachovat, by měl být jen vlažný. **Pozor na příliš vysokou teplotu**, mohli byste si ublížit! V lékárně lze koupit speciální konvičku či tzv. nosní sprchu. Vyplatí se to! Aplikace může být zpočátku nepříjemná, ale snadno si zvyknete.

- Jak na to?

Předkloňte se nad umyvadlem a dívejte se stranou. Čím hlubší předklon, tím hlouběji se roztok dostane. Brada by měla směřovat k hrudi. Ústí konvičky vložte do horní dírký a nechte **volně vytékat dírkou spodní**. Pak postup opakujte na druhou stranu. Dýchejte klidně ústy. Pokud jsou sliznice hodně

oteklé, nebude zpočátku roztok protékat. Můžete ho střídavě nalévat do obou dírek, **dokud se nos nezprůchodní**.

Heřmánkový trik

Jemnou kůži okolo nosních dírek odřenou od smrkání můžete zklidnit rychlým trikem. Stačí pytlík **porcovaného heřmánkového čaje**. Když si uvaříte nálev, sáček nevyhazujte. Vložte ho na chvíli do ledničky a pak přiložte na poraněná místa.

Rostlinná desinfekce



Infekce se z nosu ráda stěhuje přes nosohltan do krku. A bolest při polykání umí být urputná. Dávno před pastilkami s analgetickým účinkem, které na nás pomrkávají z regálů v lékárně, znaly naše babičky jiného pomocníka. **Šalvěj lékařská** (*Salvia officinalis*)

představuje účinnou přírodní desinfekci.

- Blahodárné kloktání

Řada lidí při nachlazení ráda popíjí šalvějový čaj. Ne každému ale silná bylina »sedne«. Citlivým osobám může způsobit i žaludeční křeče. Přesto se její pomoci vzdávat nemusí. Každý může vyzkoušet **šalvějové kloktadlo**.

- Připravíte ho z 3 lžiček sušené byliny, které zalijete 250 ml vroucí vody. Nechte 15 minut odležet a pak přecedte. Pokud nebudete odvar polykat, můžete s ním kloktat **i třikrát denně**.

Sladký jitrocel

Udržet dýchací cesty průchodné a nás při životě, to je účel kašle. Jenže při nachlazení umí být pořádně vyčerpávající, zvláště když jsou hleny tuhé a vykašlávání se nedaří.

- Co pomůže? Starý známý **jitrocelový sirup**!

A pozor, nejde o žádnou babskou radu bez medicínského základu. V jitroceli obsažené látky saponiny vytvářejí povlak na podrážděných sliznicích horních cest dýchacích. Tím **usnadňují vykašlávání**. Za studena připravovaný

jitrocelový sirup si připravíte jednoduše.

- Lístky rostlinky zalijte medem a nechte v chladnu **louhovat nejméně 30 dní**. Sirupem pak můžete sladit čaj nebo ho polykat jen tak po lžičkách, když to bude potřeba. Variantou může být do sklednice střídavě vkládat vrstvu jistocelových lístků a vrstvu cukru. Sklednici naplnit až po okraj a pevně uzavřít.

Copyright © 2024

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