magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 8. 4. 2018 | tla

Na jaře mějte pitný režim pestře bylinkový. Jaké vybírat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Na-jare-mejte-pitny-rezim-pestre-bylinkovy.-Jake-vybirat__s10012x10873.html

Přijdete bez energie a síly? Nic proti kávě, právě naopak. Zkuste však zpytovat svědomí, co jiného během dne vypijete? Teď nemíříme jen na dostatečný pitný režim, ale i na jeho pestrost. Bylinky jsou dobrou volbou jak pro svoji rozmanitost, tak mohou mít širší spektrum pomoci nám s tím kterým neduhem.

„Důležitá je pestrost jídelníčku a tedy i pitného režimu, nejen na jaře, ale po celý rok. Díky ní získává organismus celý komplex látek, které by jinak získat nedokázal. Bylinné čaje jsou výborné. Obsahují

vitamíny, fytochemikálie a další, ty tvoří celý komplex látek podporující celkovou obranyschopnost organismu,“ říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Neznamená to, že od této chvíle vyměníme vodu za bylinkové čaje. Dát si však jednou či dvakrát denně místo sklenice vody čaj, naše tělo ocení. **„Nesmíme zapomínat, že v minulosti se bylinkové čaje nepily jen ve chvíli, kdy někoho skolila viróza, léčil si nachlazení. Pily se denně.“** říká Zuzana Douchová.

Není bylinka jako bylinka

Nic se však nemá přehánět. Je potřeba vědět, že z některých bylinek si můžeme čaj vařit den co den, krásně nás osvěží a neuškodí ani dětem, u jiných je třeba opatrnosti a dbát na stanovené dávkování. **Vždy je vhodné jejich užití konzultovat s lékárníkem,** účinky bylin zná, a navíc dokáže upozornit, pokud by se některá ovlivňovala s užívanými léky. **Jak si ozvláštnit pitný režim?**

Jaké vybírat?

„S výjimkou neutrálních bylin jako je kopřiva, šípek, jahodník, maliník by jiné neměly být užívány dlouhodobě. Ostatní, včetně směsí, bychom měli užívat obezřetně jako zpestření či lék a pravidelně je střídat,“ uvádí Zuzana Douchová.

- **Na nervozitu**

Meduňka lékařská – umí skvěle zklidnit a uvolnit. **Pomůže** i večer, když nemůžete **usnout.**
Kozlík lékařský – čaj si můžete připravit z jeho kořene. Jde o stejnou **bylinku, z níž se připravují známé valeriánské kapky.**
Třezalka tečkovaná – nazývá se **přírodním antidepresivem.** Aby se účinky projevily musí se užívat alespoň tři týdny, nikdy však víc než tři měsíce.
Levandule – krásně voní a je známá **zklidňujícími účinky,** čaj si můžete připravit jen z ní jako jednodruhový, nebo si namíchat domácí směs například s meduňkou.

- **Zánět v ústech, bolest v krku**

Šalvěj – čaj je výtečný pomocník při **virózách a nachlazení, když „sednou“ do krku.** Pomáhá ulevit i **zánětu dásní a při aftech.** Nemusíte jím jen

kloktat, po spolknutí **upravuje trávení a ulevuje při nadýmání.** Ve směsi s levandulí se podle babských receptů bylinka osvědčuje proti nočnímu pocení.

- **Kašel a zánět průdušek**

Mateřídouška – nejen příjemně voní a dá se pít, když si chcete udělat příjemný večer, ale zároveň **pomáhá na odkašlávání.**
Podběl – je další bylinkou na záněty dýchacích cest a uvolnění hlenů. Osvědčuje se i při **chronickém zánětu průdušek.**
Divizna velkokvětá – přináší **úlevu chrapotu, rýmě a zánětu průdušek.**

- **Nachlazení**

Lipový květ – čaj z něj vypít pěkně teplý a zalézt do postele. **Podporuje pocení a tím urychluje léčení.**
Šípek – čaj ze šípků můžete pít teplý pro zahřátí, studený pro osvěžení. Je **zásobárnou vitamínu C,** a to i přesto, že se jej hodně v teplé vodě zničí. Pokud chcete vitamínu zachovat více, můžete drcené šípky namočit na dvě až tři hodiny do studené vody a pak výluh jen lehce zahřát.

- **Nízký krevní tlak**

Lékořice – kromě mírného zvýšení tlaku má výrazný **vliv na metabolismus,** upravuje hladinu krevních tuků a podle babských receptů rozpouští ledvinové

kamínky.
Skořice – čistě skořicový čaj nebude nejlepší, ale můžete špetkou koření ochutit třeba ovocný.

- **Vysoký krevní tlak**

Hloh obecný – má pozitivní **vliv na nemoci srdce,** zlepšuje jeho prokrvení, upravuje tlak krve.
Jmelí – upravuje krevní tlak, **doporučuje se při ateroskleróze.** Tady je však důležitá opatrnost, bílé kuličky jsou jedovaté. U jmelí je vhodné vsadit na směs od odborníků a konzultovat i užívané léky.

- **Plynatost**

Fenykl – pomáhá malým dětem a úplně stejně pomůže i dospělým. Můžete si připravit čaj, nebo mít v pohotovosti v krabičce semínka a když bude potřeba, pár jich sežvýkat.
Máta peprná – ta je klasikou v případě **zažívacích obtíží.** Vyvarovat bychom se jí však měli v případě, že nás pálí i žáha, problémy by mohla zhoršit.

- **Pálení žáhy**

Řebříček obecný – **pomáhá při pálení žáhy** při dietní chybě, stejně jako při r**efluxní chorobě žaludku.** Uleví i při pocitech na zvracení.

Anýz a kmín – čaj ze známého koření **příjemně uleví.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz