



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 6. 1. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Kloktejte a mlgejte. Vyzrajte na pálení v krku či zánětu v dutině ústní

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kloktejte-a-mlgejte.-Vyzrajte-na-paleni-v-krku-ci-zanetu-v-dutine-ustni__s10012x19428.html

Jako prevence, proti nachlazení, při bolestech v krku, na vybělení nebo bolest zubů. To všechno jsou důvody, proč si vaříme bylinkové odvary, nebo dokonce si necháváme převalovat olej v ústech. Ke starým babským radám se upínáme čím dál častěji a nacházíme tak pomoc v síle přírody.



- **Kloktání** je určitý léčebný postup, kdy pomocí dechu necháme „probublat“ tekutinu v zadní části hrdla.
- Naopak **mlgání** je několik minut trvající výplach úst kvalitním

panenským olejem, kdy si tzv. olej převalujeme v ústech.

Vyzrajte na pálení v krku

S chladnými dny nás často může potrápít bolest v krku. Určitě jste již slyšeli o radě, abychom si vykloktali slanou vodu. To asi není žádná novinka, je to [**babská rada ověřená desetiletími**](#). Sůl je přírodní konzervační prostředek, je schopná vytahovat z jiných látek vodu, a tím se postarat o jejich dehydrataci. Otoky v krku, které jsou naplněny vodou, nám **tedy může tento slaný roztok jednoduše vysušit**.

- Roztok by měl být ale skutečně hodně slaný, tzn. do menšího šálku s vlažnou vodou přidejte až dvě kávové lžičky soli a kloktejte **alespoň 4x denně**.

Šalvěj si poradí i se zuby



Odvar ze šalvěje lékařské můžete použít nejen při pálení v krku, ale i na výplachy úst po trhání zubů. Šalvěj dokáže **zmírnit průběh zánětlivého onemocnění**, jelikož se u ní prokázaly [antibakteriální a antiseptické účinky](#).

Žvýkat čerstvý lístek nebo si výluhem pravidelně vyplachovat ústa jistě ocení nejen vaše dásně. Dokáže **zmírnit záněty dásní, zvyšuje jejich odolnost a posiluje je**.

Tea tree olej - mnohostranný pomocník

Určitě se vyplatí mít doma lahvičku s tea tree olejem. Díky jeho extra silných **antiseptickým a dezinfekčním účinkům** je skvělým pomocníkem při léčbě kosmetických a zdravotních neduhů, ale dokonce dokáže vyčistit koberce, léčí bodnutí, ničí plísně na nohách a likviduje lupy. Oceníte ho i při bolestech v krku nebo chrapotu, kdy stačí **smíchat vlažnou vodu s pár kapkami tohoto**

oleje a kloktat.

Mlgejte olej - dokonce i migréna vezme roha

- Pravidelné několikaminutové převalování panenského oleje v ústech, neboli **oil pulling**, prý posílí vaše zuby i dásně, zbaví vás migrény, posílí vaše játra, ledviny, lymfatický systém, zlepší vaše trávení a posílí imunitu. **Jak je to možné?**

V ústech se hromadí choroboplodné zárodky a infekce, které mohou proniknout až do krevního řečiště a lymfatického systému, roznést se tak po celém těle a **zatěžovat nebo oslabovat náš organismus**. Dle orientálních léčebných systémů jsou ústa v přímém vztahu s našimi orgány a metoda oil pulling dokáže **uklidnit, vyčistit a povzbudit dráhy těla a orgány**. Při mlgání se v ústech aktivují enzymy, které toxiny a plísňe vytáhnou z našich úst, a tím zamezí průniku do krevního řečiště.

Jak na to?



Jednoduše! 1 lžičku kvalitního panenského oleje, nejlépe kokosového, si vložte do úst, nechte rozpustit a **převalujte až po dobu dvaceti minut.** Poté vyplivněte, v žádném případě nepolykejte, jelikož tekutina ve vašich ústech může být plná toxinů.

Výplachy provádějte nejlépe každý den.

Samozřejmě si každý tuto metodu musí vyzkoušet sám a posoudit, zda je mu nějakým způsobem prospěšná. Jelikož jsme každý individuální, nemůžeme plošně tvrdit, že ta a ta metoda je správná. **Zkoušejte a uvidíte!**

Copyright © 2024

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