magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 23. 1. 2014 | tla

Bylinkovým čajem proti rýmě

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Bylinkovym-cajem-proti-ryme__s10012x8106.html

Lezavá vlezlá zima, kdekdo smrká, kašle, kýchá a vy si říkáte: jen to taky nechytit. Co ale pro své zdraví děláte? Víte, jak se nejlépe vyhnout nachlazení či viróze? Při posilování imunity svého organismu zkuste vsadit na bylinkové čaje a zcela běžné jídlo.

Patříte mezi lidi, kteří, když se začne blížit sychravo, běží do lékárny? Jste-li jejím věrným klientem, vsaďte při nákupu nikoli na multivitamíny, ale na bylinky. Ne nadarmo se o nich říká, že jsou přírodními léky.

Zdravá chemie

Bylinky obsahují celou řadu zdraví prospěšných látek, kromě vitamínů jsou to například fytochemikálie, skupina několika set látek, důležitých pro lidský organismus. Získáváme je z ovoce, zeleniny či právě bylinkových čajů. Bylinné čaje nám je mohou pomoci „napumpovat“ do těla. Pokud od nich nečekáte jen podporu při již probíhající nemoci (lipový květ pro vyvolání pocení), tak na ně nezapomínejte po celý rok. Je s nimi ale třeba opatrně. **„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 dietoložka Karolína Hlavatá.

Kolik čaje vypít denně?

„Pokud jde o směsi bylin, měl by je člověk užívat jako lék a jednotlivé čaje střídat,“ doporučuje Karolína Hlavatá s tím, že nejideálnější je vždy vhodnost jednotlivých bylinek konzultovat s lékárníkem-farmaceutem. Jen ten může poradit, zda jsou vhodné zrovna pro vás. Případně vyloučit, že jejich účinky se neovlivňují s užívanými léky, u žen například i s antikoncepcí! A kolik jich za den vypít? Pro zdraví stačí tři šálky, třeba slabý šípkový čaj je však možné popíjet po celý den místo minerálky.

Jak dál proti nemoci?

„Základem je pestrá strava a z ní přirozené látky. Když člověk bude užívat mega dávky vitamínu C, tak se stejně bez užitku vyloučí močí. Vždy je lepší sáhnou po přírodní formě, protože to není jen céčko, které působí pozitivně na imunitní systém, je tam milion bioflavonoidů a látek, které ovlivňují zánět a imunitní systém a to z pilulky člověk nikdy nezíská,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

V přirozené stravě, ovoci a zelenině, jsou i další látky jako je třeba vláknina. **„Ta udržuje zdraví střeva a všichni vědí, že zdravé střevo do značné míry ovlivňuje odolnost vůči onemocněním,“** uvádí Karolína Hlavatá.

Vedle vlákniny je důležité přijímat i dostatek takzvaných probioticky působících mikroorganismů. Víme, že je najdeme v zakysaných mléčných výrobcích, kefírech, kysaném zelí... **„Pokud mám odolnost menší, je možné užívat dlouhodobě i laktobacily z lékárny. Ale opět zdůrazňuji, že vhodnější je přirozená strava,“** říká Karolína Hlavatá.

Bílkoviny nejen na svaly

Málokoho napadne, že další velice důležitou věcí, na kterou bychom neměli zapomínat, jsou bílkoviny. „**Bílkovina je součástí imunitních látek. Jejich nedostatek zhoršuje imunitu.** Člověk, který má dlouhodobě nedostatek bílkovin a musí podstoupit operaci, tak se pak hůře hojí. A třeba starší lidé, když mají málo bílkovin a dostanou zápal plic či bronchitidu a leží, tak jim hodně svalů ubývá a zhoršuje se jim dýchání, protože se neztrácí jen svaly na rukou, nohou, ale i brániční, které dýchání ovlivňují,“ upozorňuje Karolína Hlavatá.

A nezapomínat na ryby

Mezi další látky ovlivňující imunitu patří selen a zinek, ty opět najdeme v zelenině, ale také semínkách. Vhodné si přisypat do snídaňových vloček například dýňové.

„Mezi důležité látky, které ovlivňují imunitu dále patří omega 3 mastné kyseliny, tedy ryby. Působí protizánětlivě,“ dodává Karolína Hlavatá.

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