magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 6. 2. 2014 | tla

Bylinky nám pomáhají

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Bylinky-nam-pomahaji__s10012x8119.html

Přijdete domů celí zmrzlí a první co uděláte, postavíte na čaj. Nechcete onemocnět, sáhnete proto po šípcích. Když se potřebujete vypotit, je ideální lípa. Naše prababičky chodívaly do lékárny jen minimálně, snažily se využít léčivé účinky přírody – bylinek. Víte, po které kdy sáhnout?



Dali jste si novoroční předsevzetí, že se „hodíte“ do formy a začali jste na sobě pracovat? Pokud vaše nadšení trvá, je to výtečné. **Správně zvolený jídelníček a pohyb ovlivňuje naše zdraví podle lékařů až z neuvěřitelných 70 procent.** Mnoho z nás se přesto občas necítí fit a sáhne po tabletce. Není ještě jiná cesta?

Zkuste vsadit na sílu přírody, připomeňme si, jak se léčili naši předci. Vyzkoušejte bylinky.

Dají se použít jako podpůrný prostředek na celou řadu neduhů. Na druhou stranu i ony mohou uškodit. **„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,“** říkala již v předchozím článku o bylinkových čajích dietoložka Karolína Hlavatá.

Prověřené rady našich babiček umí organismus podpořit, nikdy však neukončujte léčbu ordinovanou lékařem. Nejideálnější je přímo s ním či lékárníkem konzultovat, zda zrovna pro vás je ta která bylinka vhodná.

Co na co pomáhá?

Proti migréně

Rozmarýn nebo mučenka. Čaj si připravte z 20 gramů květů a listů rozmarýnu, případně z 20 gramů květů mučenky. Přelijte litrem vody a nechte 15 minut louhovat. Vypijte 250 ml a lehněte si v zatemněném pokoji.

Zánět dásní

Volbou je **šalvěj nebo tužebník**. Dvě lžičky šalvěje či tužebníku přelijte 250 ml horké vody a nechte 10 minut vylouhovat. Sceďte a několikrát denně vyplachujte ústa.

Rýma

Připravte si čaj z **čerstvého kořene zázvoru**, skvěle prohřeje a navíc ředí hlen, takže se vám bude snáze smrkat a uleví se vám i při kašli. Zkusit můžete zobat i kandovaný zázvor, tady ale pozor na linii, je hodně sladký.

Kašel

Čaj na suchý kašel – 30 g anýzu, 40 g ibiškového kořene, 20 g rostnatky a 20 g islandského lišejníku smíchejte. Jednu polévkovou lžíci směsi zalijte 250 ml horké vody a nechte 10 louhovat. Pijte třikrát denně.

Mateřídouška na odkašlávání. Dvě lžíce čerstvé nebo 1 lžíci sušené přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut louhovat. Osladťe medem.

Zánět průdušek

Podbělový čaj. Lžičku podbělových listů a květů přelijte 250 ml vody, nechte přejít varem a nechte 15 minut odstát. Popíjejte třikrát denně.

Diviznový čaj na lepší odkašlávání. Dvě lžičky květů divizny velkokvěté přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut vylouhovat.

Nachlazení a horečka

Černý bez a šípek. Připravte si čaj ze dvou lžiček směsi sušeného květu černého bezu a sušených šípků, které přelijete 250 ml vody a nechte 10 minut louhovat.

Čaj z **lipových květů** připravte zalitím dvou lžiček sušené byliny 250 ml vroucí vody. Nechte 10 minut louhovat a pijte několikrát denně.

Nervozita

Vsaďte na **meduňku lékařskou**, která zklidňuje. Lžičku sušené byliny přelijte 250 ml horké vody a nechte louhovat 10 minut. Pijte třikrát denně.

Možnou variantou je i **kozlík lékařský**. Z jedné lžičky sušeného kořene si uvařte čaj zalitím 250 ml vroucí vody. Nechte 15 minut louhovat. Pomáhá i při špatném usínání, připravují se z něj legendární valeriánské kapky.

Čaj z **třezalky tečkované** uklidňuje. Připravte si dvakrát denně vždy čerstvý z půl lžičky byliny a 250 ml vroucí vody. Nechte louhovat 12 minut.

Vysoký krevní tlak a hladina cholesterolu

Zkuste si místo kávy dát **zelený čaj**. Reguluje hladinu cholesterolu v krvi i krevní tlak. Ideální je také místo sklenice piva po jídle.

Pomoci může i **hloh obecný**, používá se květ a plod. Lžičku přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 20 minut louhovat. V bylinné směsi může být doplněn

přesličkou rolní, řebříčkem obecným a jmelím bílým.

Nízký krevní tlak

Nízký krevní tlak mírně zvýší čaj z **lékořice**. Můžete si koupit i lékořicové bonbony.

Káva sice rychle zvedne tlak, ale jen na chvíli. Zkuste si raději uvařit kvalitní **černý nebo zelený čaj**.

Křečové žíly

Pohanka obsahuje velké množství rutinu, který zpevňuje stěnu cév. Můžete si ji připravit jako přílohu k jídlu, vyzkoušet můžete i čaj. Dvě lžičky pohanky zalijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut louhovat. Pijte dvakrát denně.

Pálení žáhy

Velmi často od obtíží pomůže dodržování zásad správného stravování. Jako první pomoc zkuste **anýz a kmín**. Dvě lžičky semen a 250 ml vody nechte přejít varem a 10 minut louhujte.

Proskurník lékařský, lžičku kořene rozmíchejte ve sklenici vlažné vody a vypijte.

Hemoroidy

Od svědění, pálení a bolest pomáhá ulevit sedací koupel. Uvařte si silný odvar z **dubové kůry a heřmánku** a vlijte do teplé vody. „Lázeň berte“ deset až patnáct minut.

Plynatost

Bolestivě nafouklé břicho, kdo by takový okamžiky nezažil… Zkuste **fenykl**, úplně stejně jako se vaří malým dětem. Případně můžete pár semen sežvýkat.

Ulevit umí i **máta peprná**, hrnek čaje z máty harmonizuje trávení a tím snižuje i tvorbu plynů. Dvě lžičky sušené byliny zalijte 250 ml vroucí vody, nechte 10 minut louhovat a pijte třikrát denně. Ale pozor, nikdy jej nepijte u pálení žáhy, obtíže může zhoršit!

Průjem

Černým čajem s cukrem doplníte potřebné tekutiny a zároveň mírníte zánět střev, cukr dodá energii.

Lapacho, čaj z kůry lapacho zklidňuje sliznici střeva a dodává tekutiny. Dvě plné lžíce kůry vařte pět minut, pak nechte 15 minut louhovat a sceďte.

Mochna nátržník, lžičku mochny zalijte 250 ml vroucí vody a nechte tři minuty louhovat. Pijte dvakrát denně. Mochna podporuje vstřebávání vody ze střev a hubí bakterie.

Zánět močových cest

Urologický čaj si můžete připravit sami z 25 g medvědice lékařské, 25 g pýru plazivého a 25 g řebříčku obecného. Tři lžíce směsi přelijte litrem vroucí vody a nechte 10 minut louhovat. Každé dvě hodiny pijte šálek teplého čaje.

Skvělá je i **kopřiva**. Dvě lžičky byliny přelijte 250 ml vroucí vody a 10 minut louhujte. Pijte ráno a večer.

Menstruační bolesti

Látky obsažené v **zázvoru** působí proti křečím a tak i bolestivým stahům dělohy.

Měsíční čaj. Týden před menstruací pijte dva šálky denně. Připravte si směs z 100 g řebříčku obecného, 50 g heřmánku, 50 g chmele otáčivého, 50 g sporýše lékařského. Dvě lžičky přelijte 250 ml vroucí vody a nechte louhovat.

Ploštičník hroznovitý. Lžičku drceného kořene přelijte 250 ml vroucí vody a 15 minut nechte vyluhovat.

Menopauza

Obtíže spojené s menopauzou umí mírnit **drmek** (mnišský pepř), přezdívá se mu ženská bylina. Lžičku byliny dejte do 250 ml studené vody, přiveďte k varu a minutu povařte. 15 minut nechte odstát a pijte dvakrát denně.

Třezalka tečkovaná. Čaj pomáhá při podrážděnosti a nesoustředěnosti. Dvě lžičky třezalky zalijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut vyluhovat. Pijte dvakrát denně.

Šalvějový čaj pomáhá mírnit pocení. Čaj připravte ze dvou lžiček byliny, kterou zalijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut louhovat. Pijte ráno a večer.

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