magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 23. 2. 2015 | tla

Zatočte s viry jako prababičky

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zatocte-s-viry-jako-prababicky__s10012x8846.html

Kašlání a smrkání slýcháme kolem sebe naštěstí už méně než v předchozích dnech, chřipková epidemie Česko podle hygieniků pomalu opouští. Zároveň však varují, že může přijít ještě její druhá vlna… Řada lidí polyká nejrůznější tabletky, po lžičkách užívá sirupy a kapičky z lékárny. Virózy ale trápily už i naše předky, zkuste zavzpomínat či se přiučit tím, jak se léčily naše babičky a prababičky.

Babské rady byly předávány z generace na generaci, babky kořenářky si dokázaly poradit s řadou zdravotních obtíží, s nimiž dnes běžně běháme k lékaři. Co bychom si z jejich umu měli zapamatovat a využívat i ve své rodině? Nutriční terapeutka Zuzana Douchová přidává k jednotlivým „receptům“ na nachlazení a virózy komentář a říká: **„Je chyba na rady babiček zapomínat či je ignorovat, často, pokud nejsou překrouceny takzvanými ‘specialisty‘ na výživu, jsou pravdivé a účinné. My to však oceňujeme obvykle ž v době, kdy se dostaneme do jejich věku. Sami na sobě poznáme, měly pravdu…“**

Bylinkové čaje

Ve starých vesnických chalupách měly babičky desítky pytlíčků s nejrůznějším „kořením“. Na každý neduh se musel najít lék. Proto i dnes, když nám začne být ouvej, běžíme do lékárny, bylinkářství a chceme šípkový čaj, protože má

hodně vitamínu C, heřmánek, který pomáhá proti zánětu, lipový čaj na vypocení...

Zuzana Douchová: „Bylinné čaje a směsi jsou výborné. Nesmíme ale zapomínat, že v minulosti se bylinky nepily jen ve chvíli, kdy někoho skolila viróza, léčil si nachlazení, ale bylinné čaje se pily denně. Látky v nich obsažené, nejde jen například o vitamíny, ale celý komplex látek, podporuje celkovou obranyschopnost organismu. Neznamená to však, že nakoupíte šípky a budete pít jen z nich připravený čaj. Ráno si můžete připravit právě třeba šípkový, přes den pít směs, ve které bude například list maliníku, máta, kopřiva a další byliny, večer si dát čaj meduňkový s levandulí, který navodí i příjemný spánek."

Slepičí vývar

Nachlazení? Dříve se hned vařila slepičí polévka, která podpořila rychlé uzdravování.

Zuzana Douchová: „Slepičí vývar je opravdu skvělý, prohřeje organismus, podpoří pocení, zavodní. Obsahuje bílkoviny, které organismus potřebuje pro správnou obranyschopnost. Podporuje tvorbu hlenu, ředí ho, lépe se nám potom dýchá, odkašlává."

Na zánět skvělá česnečka

O česneku se traduje, že je přírodní antibiotikum.
Zuzana Douchová: „Nejde říci, že česnek může nahradit antibiotika v případě bakteriální infekce, ale účinky česneku byly vědecky prokázány. Česnečka zavodní organismus, podpoří pocení, pomáhá také usnadňovat odkašlávání.“

Kysané zelí

Jezte kysané zelí, nemoc na vás nedosáhne.
Zuzana Douchová: „Opět jedna z velmi pravdivých rad. Kysané zelí, pozor ne sterilované, obsahuje velké množství vitamínu C, jehož příjem máme v zimě omezený. Zároveň obsahuje i bakterie mléčného kvašení, takzvaná probiotika, která podporují tvorbu mikroflóry v našich střevech. Měli bychom vědět, že až ze 70 procent je imunitní systém tvořen právě v tlustém střevě.

RECEPT: ZELŇAČKA S UZENÝM TOFU

Obklad na krk

Při bolesti v krku se musí přiložit obklad. Na krk dát nejprve kapesník namočený ve studené vodě a ovázat ho suchým šátkem. Někdy se doporučuje pro „zapaření“ udělat mezivrstvu z igelitu.

Zuzana Douchová: „Vodoléčbu doporučoval a jejím vynálezcem byl Vincenc Priessnitz. Obklad zvyšuje prokrvení a podporuje samoléčbu organismu. Nemusí se přikládat jen na krk, ale při kašli je výborný i jeho aplikace na hrudník. Ještě předtím by se měl pacient prohřát, například v teplé sprše.“

Maso z polévky s křenem

Jako „dezinfekci“ babičky doporučovaly křen. Nejlépe nastrouhat a smíchat s jablky, připravit takzvanou vejmrdu. Tu si dát s kuřecím masem z polévky.
Zuzana Douchová: „Křen, ale třeba i pálivá jídla například s chilli papričkami, podráždí sliznice. Dochází k jejich překrvení, kýchání, ředí se hlen, lépe se nám odkašlává, dýchá.“

Zázvorový čaj

Jak začne pálit v krku, uvařte si zázvorový čaj. Dobré je taky trochu nastrouhaného zázvoru přidat do polévky či jím ochutit jiná jídla.
Zuzana Douchová: „Závor má protizánětlivé účinky. Naši předci to věděli moc dobře, proto se už na Vánoce pekly zázvorky. Byly nejen skvělým, ale i léčivým cukrovím, cukrovím, které podporovalo imunitu. Ale ony i třeba perníčky, díky koření, které obsahují, jsou také skvělé. Nejen na virózu, ale i na podporu zažívání. To míváme právě v době vánoční nezvykle přetížené. Anýz a

badyán obsažené v perníkovém koření obsahují látky hubící viry.“

Čaj s medem

Při chřipce si musíš uvařit čaj s medem a citrónem.
Zuzana Douchová: „V tomto případě platí to samé jako u bylinkových čajů. Dříve byl cukr velmi drahý, ke slazení se používal med. Obsahuje opět celé spektrum látek, od vitamínů, minerálních látek po aminokyseliny či antibakteriální látky. Pokud se med používá pravidelně, ne až ve chvíli, kdy máme akutní problém, pomáhají v něm obsažené látky posilovat obranyschopnost sliznic. Ty jsou pak odolnější a snáze odolají působení virů.“

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