

LIEČIVÁ SILA PRÍRODY

www.byliny.sk



Ako na prechladnutie?



Prechladnutie sa najčastejšie prejavuje na jeseň. Môže za to sychravé a chladné počasie, ktoré vládne v tých dňoch. Pokiaľ sa pohybujete na miestach kde je množstvo ľudí je len ťažko sa ubrániť tomu, aby nejaký zo zlých bacilov neskočil aj na vás. Pokiaľ nechcete aby sa to stalo, je potrebné urobiť preventívne kroky. Jedným z nich je posilnenie imunity. Tu je vám nápomocná príroda, ktorá vo forme bylín ponúka prostriedky na jej posilnenie.

Ak už choroba prepukla, tak nezúfajte a naordinujte si zvýšený prísun vitamínov nielen vo forme ovocia alebo zeleniny. Vynikajúco pri tom pomáhajú bylinkové odvary. Bylín na prechladnutie je množstvo, a receptov ešte viac. Ja tu prinášam len zopár z nich.

Jedným z najväčších bojovníkov proti prechladnutiu je **Echinacea purpurová**. Rastlina, ktorá sa k nám dostala zo Severnej Ameriky a bez problémov sa u nás udomácnila. Mnohí ju pestujú ako okrasný kvet vo svojich záhradkách bez toho, aby si uvedomili jej liečivé účinky. Pomáha posilňovať imunitu a preventívne pôsobí proti prechladnutiu a chrípke.



Odvar si pripravíme zaliatím usušených okvetných lístkov dvomi decilitrami horúcej vody. Lúhujeme aspoň 10 minút. Čaj pijeme čerstvý a horúci 3x denne.

Sprej zo šalvie a echinacei, ktorý slúži na vnútorné použitie (nastriekanie do krku) Potrebujete - 1 kávovú lyžičku mletej šalvie, 1 kávovú lyžičku mletej echinacei, 1/2 šálky vody. Nasypete šalviu a echinaceu do menších zaváracích pohárov a zalejte vriacou vodou. Nechajte lúhovať po dobu 30 minút. Potom zmes preceďte cez sitko a nalejte do nej malého panáka čistého tvrdého alkoholu (vodka, slivovica). Pridanie alkoholu nie je nutné, ale alkohol pomáha tiež ničiť mikroorganizmy spôsobujúce zápal. Hotovú náplň nalejte do fľaštičky s rozprašovačom a každé dve hodiny si vystreknite do krku.

Šalvia je ďalšou z bylín, ktoré pomáhajú pri liečbe prechladnutia. Osoží pri kašli a lieči zápal ústnej dutiny, hltana a krku. Okrem toho je vhodná ako korenina do polievok a jedál.



Bylinková inhalácia - potrebujeme čajovú lyžičku rumančekových kvetov, polievkovú lyžicu šalviových kvetov a 5 – 15 kvapiek eukalyptového oleja na liter vody. Vriacu vodu dajte do hrnca, pridajte ingrediencie. Nechajte 5 minút zakryté lúhovať. Hlavu si prikryte uterákom a nad hrncom desať minút striedavo vdychujte pary raz nosom a raz ústami. Potom sa zdržiavajte v teple.

Kloktadlo - do pollitra vody dajte polievkovú lyžicu šalvie, dve minúty povarte. Vylúhujte 10 minút a ešte vlažným odvarom kloktajte. Šalvia má protizápalové účinky.

Čaj zo šalvie, z cesnaku a citróna - 2 lyžice listov šalvie zalejte litrom horúcej vody, pridajte dva nakrájané strúčiky cesnaku, šťavu a dužinu z polovice citróna. Nechajte 5 minút lúhovať a pite jednu teplú šálku za hodinu. Pre lepšiu chuť pridajte do čaju med.



Pri prechladnutí ale aj chrípke môžete využiť aj **cibuľu**. Surová dezinfikuje ústnu a nosovú dutinu, pomáha pri nádche tým, že rozpúšťa hlieny a tlmí bolesť v krku.

Cibuľový čaj - nakrájanú cibuľu zalejte vriacou vodou, nechajte 10 - 15 minút postáť, scedte a dosladíte medom. Odvar pomáha pri zápale priedušiek aj hlasiviek.

Cibuľový extrakt (sirup) pomáha pri vykašľávaní hlienov. 1 väčšiu cibuľu a ošúpaný citrón nakrájate na kolieska a poukladáte do vyššej nádoby, (napr. zavárací pohár). Naspodok dajte citrón, naň cibuľu a zalejte 1-2 lyžicami medu (prípadne posypte kryštálovým cukrom). Vrstvy opakujte pokiaľ nie je nádoba plná. Uložte na teplé miesto a o 2-3 hodiny cibuľa a citrón pustia šťavu. Tú zlejte. Podáva sa po lyžičkách. Sirup je potrebné pripravovať každý deň čerstvý, nie je vhodné ho skladovať.

Chren je pre mnohých z nás len prílohou ku klobáse, alebo údenému mäsu počas Veľkej noci. Táto príloha v sebe skrýva veľký potenciál prospešný nášmu zdraviu. Okrem vysokého obsahu vitamínu C, pôsobí antibioticky.

Chrenový sirup proti kašľu - 1 koreň chrenu, trocha medu. Chren očistite, umyte a ošúpte. Potom najemno nastrúhajte a vložte do uzatvárateľného pohára. Zalejte medom a obe prísady spolu dobre premiešajte. Pohár uzavrite a zmes nechajte pár hodín odstáť. Užívajte denne ráno i večer po jednej lyžičke.

Chrenový med pri nachladnutí - nastrúhaný chren zmiešajte s medom v pomere 1:1. Užíva sa pri nachladnutí, ako prostriedok proti kašľu, nádche, pomôže aj pri chrípke – stačia tri lyžičky denne.

Proti prechladnutiu, ale aj ako prevencia je vhodné **tropické ovocie**. Najmä citrusové plody pre ich vysoký obsah vitamínu C, ale aj iných látok.

Citrónový sirup proti kašľu - 3 až 4 citróny, cukor. Citróny ošúpte a nakrájajte na kolieska. Vo vrstvách poukladajte do misky a každú vrstvu posypte cukrom. Nechajte odstáť 12 – 14 hodín. Šťavu, ktorá sa usadila nalejte cez lievik do pohára. Užívajte trikrát denne po jednej lyžičke sirupu. Zvyšok uložte do chladničky. Sirup môžete zriediť vodou a aj tak piť.

Ingrediencie si môžete zakúpiť v našom eShope - obchod.byliny.sk. Viac informácií nájdete aj na našej webovej stránke - www.byliny.sk a pokiaľ chcete aby Vám boli posielané novinky z tejto stránky, vložte sem svoju **mailovú adresu**. Konzumáciu bylín konzultujte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

