Na přírodní neduhy, využijte pomoc z mocné přírody

**Každodenní shon nás vede k vyčerpanosti. Začala škola, musíme od práce a pak hned domů, kde se na nás valí další povinnosti. Počasí nám ukazuje, že se blíží zima. Venku je šero a brzy se stmívá. Výkyvy počasí v nás probouzejí různé neduhy a tělo nám dává jasně najevo, že je unavené. Pojďme tomu předejít a podívejme se, jak s takovým podzimním nachlazením zatočit.**

## **V ordinacích to žije**

Jak nám v období podzimu přibývají různé potíže s dýchacími cestami, angínami a rýmičkami, plní se ordinace praktických lékařů téměř všude. Ne vždy je nutné, aby jste vysedávali v čekárně, kde můžete podlehnou ještě dalším neduhům, než vás aktuálně trápí.

### **Rýma, běžný jev**

Nejčastějším problémem, který na podzim vystrkuje růžky je plný nos. Rýma je snad nejnesnesitelnějším nachlazením vůbec. O tom by mohli vyprávět hlavně muži. Jedná se o zánět sliznice nosu, kterému se dá v těchto měsících jen těžko předejít.

Každý se chce rýmy co nejdříve zbavit a tak sáhne po spreji do nosu a po pár dnech má pokoj. Tak to bohužel ale není správně, protože se rýma řádně nedoléčí a brzy se vrátí, nebo napáchá jiné škody. Nejlepší je tomu dát čas, pít bylinkové čaje a celkově hodně tekutin a hlavně se snažit dostat z těla co nejvíce hlenu. Pokud do sebe nedostaneme dostatek tekutin, hlen zhoustne a zasekne se v dutinách.

### **Když se k rýmě přidá kašel**

Někdy přijde jen rýma, jindy nás to skolí úplně všechno. Nemusí to být zrovna chřipka, jen je to podobné a mírnější. Nachlazení na podzim je zcela časté a kromě rýmy a kašle se může přidat také zvýšená teplota a bolesti v krku.

Při nachlazení se doporučuje dodržovat klidový režim. Člověk by měl odpočívat a nechat pracovní povinnosti na dny, kdy už bude lépe. Mnoho lidí dělá tu chybu, že jde do práce, kde nachlazení přechodí a ono to pak později přiletí zpátky jako bumerang, silnější ve formě chřipky.

Opět je můžeme využít léčivou moc bylin, které zmírňují příznaky a pomáhají zbavit se nachlazení. Velmi skvělým pomocníkem a přírodním antibiotikem je česnek, který dokáže snížit horečku a s viry rychle zatočí.

### Česnek s medem, kombinace k nezaplacení:

* Vezměte menší čistou zavařovací sklenici a naplňte ji oloupanými stroužky česneku. Je třeba je nejprve lehce zmáčknout, aby pak pustily šťávu do medu.
* Zalijte nejlépe medem od včelaře tak, aby byl česnek zcela ponořený.
* Sklenici nechte na teplém místě po dobu jednoho měsíce stát. Důležité je, aby měla pootevřené víčko, aby nám při fermentaci nevytekl obsah.
* Každý den je třeba směs pořádně protřepat.
* Po měsíci vydrží téměř rok v lednici. Užívat ho je možné už v průběhu fermentace.

*Naše babičky říkávaly: „Tři dny nachlazení přichází, tři dny se drží a tři dny odchází.”*

### 

### **Chřipka klepe na dveře**

Nesnesitelná bolest hlavy, horečka stoupá, začínají bolet klouby a k tomu všemu se ještě přidal vysilující kašel. To nás přišla navštívit chřipka. Tady už nás antibiotika příliš nezachrání, protože je chřipka virové onemocnění a antibiotika zabírají jen při bakteriálním onemocnění.

Největší chybou při chřipce je nedostatek čistého vzduchu. Důležité je právě naopak pořádné větrání a zvlhčování vzduchu. Na zvlhčení vzduchu je vhodné použití mokré textilie, nebo pokud máte doma zvlhčovač vzduchu.

Máte-li chřipku, vážně nechoďte do práce. Chřipka je stav, který se musí pořádně vyléčit. Nejdůležitější je dostatek tekutin. Tekutiny můžeme doplňovat v podobě bylinných čajů. Nejlepším a velmi chutným čajem je lipový. Pokud si uděláme odvar z kombinace lípy a černého bezu, pomůže nám se pořádně vypotit.

### Síla křenu:

Skvělý způsob, jak se zbavit příznaků chřipky je křenový sirup.

* Křen nastrouháme do menší sklenice a zasypeme třtinovým cukrem.
* Jakmile pustí šťávu, můžeme pomocí čajové lžičky užívat třikrát denně.

Křenový sirup je plný vitamínu C, posiluje imunitu a odhleňuje.

## **Prevence půl zdraví**

Dopujete se všelijakými vitamíny, jíte hodně zdravých potravin a snažíte se dělat všechno pro to, abyste se vyhnuli všelijakým neduhům? Je to na jednu stranu dobře, na druhou stranu se zase nemá nic přehánět. Taková rýma skolí i člověka se silnou imunitou, který nikdy pořádně nemarodí.

### **Správná strava nad zlato**

Se správnou stravou byste měli začít už v létě, kdy to nejednoho z nás zkrátka pokouší. To je zmrzlinka, koktejly, tropické ovoce, kombinace teplého a studeného pokrmu či nápoje. Díky především mléčným výrobkům a dalším letním dopřávaným specialitám jsme si jednoduše zahlenili organismus.

### Podzimní jídelníček

Pokud bychom chtěli jít tou správnou cestou a jíst opravdu to, co je nám prospěšné, zaměříme se na sezónní stravu. Už naši předkové se řídili tím, co zrovna bylo možné v určitém období roku konzumovat. Na podzim se sklízí jablka, švestky, sbírají se ořechy, sklízí se kořenová zelenina a brambory.

Strava by měla být tučnější, neměla by být studená, ani lehká, spíše těžší ve větším množství, aby nás zahřála v chladných dnech.

Do jídelníčku bychom měli také zařadit vývary, které nás zahřejí a naopak bychom se měli vyvarovat potravin s velkým množstvím cukru. Doporučuje se také omezit obiloviny a užívat převážně ty bezlepkové. Nezapomínejte také na důležité bílkoviny a tuky.

## **Bylinky zahřejí**

Jak voní podzim? V přírodě je cítit vůně kaštanů a žaludů, někdo zase tvrdí, že podzim voní stářím. Někoho zahřeje vůně dýňové polévky, nebo jablečný čaj. Každý to má jinak. Jak je to s bylinkami?

### Teplé a voňavé koření

Podzim přináší mnoho dobrot, které nás pak proází celé chladné období roku. Kdo by neznal hřejivou chuť zázvoru, skořice, nebo kari. Přesně tato koření jsou nejčastějšími pomocníky v kuchyni.

### Bylinkové čaje

Nejčastěji užívaným čajem je čaj šípkový, který nás nadopuje vitamínem C, dále se hodně přidává do čaje zázvor a skořice.

### Vitamínová bomba, šípkový sirup:

* Na procházce v přírodě natrháme kilo šípků, které pak pořádně omyjeme a nasekáme, nebo rozdrtíme.
* Šípky společně s jedním litrem vody čtvrt hodinky povaříme a následně necháme dvě hodiny odpočívat.
* Scedíme směs a získáme tak příjemnou mrkvově zbarvenou tekutinu do které přidáme půl kila cukru a vrátíme na plotnu, kde povaříme dalších deset minut, dokud se cukr zcela nerozpustí.
* Hotový sirup nalijeme do lahví a dle potřeby užíváme. Skvěle chutná v čaji jako prevence proti podzimním a zimním neduhům.

Jakmile jsme připraveni na období zimy, nic nás nepřekvapí. Podzim nám přináší mnoho zdravých dobrot a bylinek pro příjemné prožití chladných dnů. Užívejme si tedy barevné období plné zajímavých vůní a chutí bez starostí.