

BYLINKY



BYLINKY NA NACHLAZENÍ

Bez černý

Patří k nepoužívanějším léčivým rostlinám. Roste ve volné přírodě. Čaj z květů je prvotřídním lékem na všechny nemoci z prochlazení. Vyvolává pocení, ničí choroboplodné zárodky a čistí zahalené průdušky. Tyto účinky můžeme využívat i zevně – inhalací.

Jitrocel kopinatý

Již od dětství víme, že na poraněné místo musíme přiložit lísteček jitrocele. Látky obsažené v jitroceli ničí bakterie. Čaj z jitrocele pomáhá při kašli a zahalení průdušek. Osvědčil se ale také při jiných problémech – při kataru žaludku a střev, při nadměrné tvorbě žaludeční kyseliny, je dobrý na játra, žlučník, močové cesty a čištění krve.

Lípa malolistá i velkolistá

Pro svůj velkolepý vzhled se lípa stala symbolem Slovanů. V době květu voní sladce na všechny světové strany. Lipový čaj patří mezi nejpopulárnější rostlinné léky. Bez lípy si těžko představíme léčbu chřipky nebo nachlazení. Lipový čaj vyvolává pocení, snižuje horečku a léčí průdušky. Přitom ředí krev, čímž působí preventivně proti angině pectoris, infarktu a zánětu žil. Pijte lipový čaj dlouhodobě, protože se jeho vstřebané účinky projeví až po delší době.

Lékořice lysá

Pojmenovaná je podle mimořádně sladké chuti. Určitě znáte bonbónky proti kašli nebo černé cukrovinky – pendrekky. Lékořice má výborné účinky při potížích s dýchacími cestami. Dobře rozpouští hleny, čímž ulehčuje vykašlávání. Také je mírně močopudná, změkčuje stolici, upravuje látkovou výměnu v těle.

Mateřídouška

Tato bylinka se v přírodě vyskytuje poměrně často a pronikavě voní. Mateřídouška má mezi průduškovými rostlinkami výsostně postavení, neboť dokáže léčit i zastaralé a chronické stavy, přitom je velmi vhodná i pro děti. Posiluje organismus, pomáhá při menstruaci a prospívá také trávicímu traktu.

Rakytník řešetlákový

Má zdravotně cenné plody a používá se k léčebným účelům. Oranžové plody obsahují velké množství vitamínu C i dalších vitamínů a minerálních látek. Plody zlepšují celkový zdravotní stav a příznivě působí při onemocněních žaludku, průdušek, plic a krevního oběhu.

Sedmikráska chudobka

Maličký posel jara. Květy sedmikrásky obsahují hořčiny, sliz, silice, flavonoidy, třísloviny a jiné prospěšné látky. Tyto látky podporují látkovou výměnu v těle a proto je skvělým průvodcem při jarních očistných kúrách a chorobách jater a žlučníku. Účinně pomáhá také při nemocech dýchacích cest a odvar se osvědčil ke kloktání při zánětech hrdla a dásní. Také z ní můžete připravit vynikající jarní salát.

Sléz maurský

Sléz je i krásnou okrasnou rostlinou. Léčivá je nať i květy. Slizové látky obsažené ve slézu jsou nevhodnější na dýchací orgány. Jejich sliznici poskytují tenoučkou ochrannou vrstvičku, která je chrání před drážděním a urychluje hojení. Čaj ze slézu se užívá i při průjmeh. Při zánětu krku jsou vhodné obklady ze spařených listů.

Šalvěj lékařská

Šalvěj nesmí chybět v žádné bylinkové zahrádce. Největší hodnotou šalvěje je její antibakteriální účinek, proto je vhodný na vyplachování ústní dutiny při různých zánětech, při bolestech v krku, při kašli a také snižuje nadměrné pocení.

Tymián obecný

Tymián je příbuzný mateřídoušce. Má výrazné antibiotické působení. Výborně dezinfikuje především dýchací cesty, ale také celý trávicí trakt, přitom vyhání střevní parazity. Užívejte však krátkodobě, jen v době potřeby!

Zázvor pravý

Pochází z tropických a subtropických oblastí, kde se pěstuje nejen k léčebným účelům, ale také jako potravina. Používá se kořen. Léčebné využití vychází z indické ayurvedy, podle níž léčí zažívací ústrojí, zlepšuje trávení a látkovou výměnu. Pomáhá také při prvních příznacích nachlazení, při chřipce, kašli či bolestech v hrdle.

Yzop lékařský

Jeho domovem je středomoří. Má všeobecně posilující účinky na celý organismus, osvědčený hlavně u starších lidí. Prospívá při kašli a astmatu, při zánětech průdušek či bolestech v krku. Zlepšuje chuť k jídlu a odstraňuje noční pocení. Zvyšuje krevní tlak.

BYLINKY NA ZÁNĚTY

- Všeobecné protizánětlivé bylinky – heřmánek, řepík, sléz, třezalka
- Zánět dýchacích cest a krku – měsíček, podběl, šalvěj, jitrocel, kopřiva
- Zánět močového měchýře – heřmánek (koupel), řepík, šalvěj
- Hnisavé záněty – kontryhel (obklad)
- Zánět trávicího traktu – šalvěj, listy ostružiny, zlatobýl, česnek

BYLINKY NA NÍZKÝ TLAK

Lékořice lysá

Nejčastěji se na nízký tlak doporučuje lékořice lysá. Ta obsahuje glycyrin, jež podporuje vyplavení hormonů nadledvinek, díky tomu tělo zadržuje sůl a vylučuje draslík. Výsledkem je jiné hospodaření organismu s vodou a vyšší tlak. Lékořici můžete často sehnat i v pendrecích a bonbónech. Nesmíte to ale s nimi přehánět, jinak hrozí vznik otoků.

Rozmarýn lékařský

Rozmarýn je dozajista jednou z hlavních zbraní boje proti nízkému tlaku. Podle studií zvyšuje krevní tlak a posiluje celý nervový systém. Často si lidé dělají rozmarýnové víno, jelikož i samotný alkohol pomáhá se zvýšením krevního tlaku. Na rozmarýnové víno budete potřebovat asi 20 gramů usušených rozmarýnových lístečků a litr bílého vína. Po 5 dnech odstáté víno s lístky přecedte. Víno pak pijte před jídlem nebo při potížích. Denně půl až 2 skleničky. Pokud vám víno nedělá dobře, můžete si na zvýšení tlaku uvařit čaj. Budete potřebovat lžičku rozmarýnu, lžičku zázvoru (kořene), půl lžičky skořice a 4 hřebíčky. Celou směs přelijte vroucí vodou a nechte 15 minut odležet. Poté už jen čaj přecedíte. Doporučujeme čaj užívat po dobu 4 týdnů.

Jmelí bílé

Další léčivou bylinkou, kterou ke zvýšení tlaku můžete využít, je jmelí bílé. Pozor však na předávkování nebo dlouhodobé užívání. I z jmelí si můžete udělat zdravé víno.

Přibližně 30 gramů natě jmelí necháte vylouhovat po dobu 10 dní v litru bílého vína. Poté víno přecedíte. Doporučujeme pít 1 až 2 skleničky před jídlem po dobu maximálně 3 dní. A opět, pokud vám alkohol nesevědí, můžete si ze jmelí a dalších bylinek uvařit čaj. Budete potřebovat tři čajové lžičky jmelí, které zalijete 750ml studené vody a necháte 8 hodin louhovat. Poté si vezmete tři čajové lžičky řebříčku, rozmarýnu a hlohu a rovněž zalijete 750ml – tentokrát vroucí – vody a necháte 5 minut odstát. Obě výluhy pak slejete dohromady a přecedíte. Doporučujeme pít 3 hrnky teplého čaje každý den.

Kokoška pastuší tobolka

Kokoška stabilizuje tlak a je tak tou správnou bylinou pro váš problém. Nejčastěji se z kokošky vaří čaj. Čajovou lžičku kokošky zalijete vroucí vodou a necháte 5 minut odstát. Poté čaj přecedíte a můžete pít. Doporučujeme jeden až dva hrníčky denně.

Podle výzkumů a studií vitamín C posiluje hormony v nadledvinkách a tím zvyšuje tvorbu adrenalinu. A adrenalin pak zvyšuje krevní tlak. Proto byste měli konzumovat velké množství vitamínu C, ať už z citrusových plodů nebo tabletek. Ovšem na vitamín C jsou bohaté i některé bylinky. Určitě můžeme jmenovat rakytník řešetlákový, šípek a křen.

Káva

Ačkoliv se nejedná o bylinku, musíme zmínit kávu. Jeden šálek kávy vám rozhodně pomůže se zvýšením krevního tlaku a celkovým nabuzením organismu.

BYLINKY NA VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK

Vysoký tlak je ještě nebezpečnější než ten nízký. V médiích je často označován jako „tichý zabiják“ a to není vůbec daleko od pravdy. Pokud trpíte vysokým tlakem, ze všeho nejdříve byste se měli poradit se svým lékařem.

Česnek

Česnek bude určitě vašim věrným pomocníkem v boji proti vysokému tlaku. Už několik studií prokázalo jeho schopnosti snižování cholesterolu a rozšiřování cév a to při vysokém tlaku nesmírně oceníte.

Navic stačí jeden stroužek česneku denně. Nešetřete jím ani v jídlech. A pokud byste si chtěli opravdu vyhrát, můžete si udělat vlastní tinkturu, smícháním česneku s potravinářským lihem. Opět bude stačit lžička tinktury denně.

Hloh obecný

Hloh se už tradičně používá v léčbě zvýšeného krevního tlaku (ale také i při chorobách srdce a cév). Není známo, že by měl hloh nějaké vedlejší účinky, ale přesto užívání konzultujte s lékařem. Z hlohu se používají květy a listy, ze kterých se následně vaří čaj.

Cibule

Cibule obsahuje antioxidanty, které pomáhají s prevencí srdečních chorob a mrtvice. Ve studiích takové pomáhala s redukcí diastolického i systolického krevního tlaku. Podobně jako u česneku tak při vaření používejte více cibule.

Meduňka

Meduňka nejen, že pomáhá snižovat tlak, ale působí i jako uklidňující prostředek tlumící bolest. Nemá žádné vedlejší účinky, nehrozí tedy žádné předávkování.

Často se setkáváte s meduňkovým čajem, který je jednoduchý na přípravu. Budete potřebovat 2 čajové lžičky meduňky, které zalijete vroucí vodou. Čaj přikryjete, necháte 15 minut odstát a můžete pít. Doporučujeme pít až 3krát denně.

Zbřehovec plazivý

Hořká bylina, která roste jen na jaře, vám pomůže s krátkodobou úlevou od vysokého tlaku. Ze sušené natě a květů zbřehovce si připravte čaj.

Jmelí a kokoška

Jmelí a kokošku můžete používat, i co se týče vysokého tlaku. Obě byliny totiž tlak stabilizují, a tak fungují v obou případech. Používejte je stejně jako s nízkým tlakem. U jmelí opět pozor na předávkování nebo dlouhodobé užívání.

Koření – Oregano, chilli, kurkuma, skořice

K vypořádání se s vysokým tlakem vám může pomoci i správné koření.

Oregano je skvělé proti vysokému tlaku, díky obsaženým látkám caracrol, která snižuje srdeční frekvenci a pomáhá tak se snížením krevního tlaku.

Chilli zase obsahuje látku capsaicin, která působí pozitivně na srdce, rozšiřuje cévy a tím pádem snižuje tlak. Nejvíce capsaicinu má kajenský pepř.

Žluté koření kurkuma obsahuje kurkumin a funguje podobně jako chilli. Má protizánětlivé účinky, rozšiřuje cévy a snižuje krevní tlak.

Skořice nejen že snižuje krevní tlak, ale také pomáhá zvyšovat množství antioxidantů a slouží jako prevence diabetu.