

Jak okamžitě srazit horečku – lidová medicína, jejíž účinky se nedají popřít. Základem je jablečný ocet

jakzdrave.cz/poradna/jak-srazit-horecku-doma

4. října 2022

Dita Polívková

4. října 2022

Pro domácí léčbu horečky je nutné znát hodnoty, od kterých už musí zasáhnout lékař. Než k nim horečka stihne stoupnout, můžete ji srazit doma a zvítězit nad virózou bez léků.



i

Horečka je přirozená reakce těla. Od jaké hranice horečku snižovat? Na to se názory různí. Pokud už se rozhodnete pro její snižování, ale nechce se vám hned do léků, **můžete vyzkoušet lidové recepty**. Podle zdravotní sestry Debry Rose Wilson byste měli vyhledat lékaře, když horečka překročí hranici 39 °C. Také upozorňuje, že u dětí se tato hranice liší podle věku.

Horečka – přítel či nepřítel

Jako horečka se označuje tělesná teplota přesahující 38 °C. Je to obranná reakce těla, způsob, kterým bojuje s infekcí. **Dokud nepřekročí 38 °C u dospělého člověka, není nutné ji srážet.** Úplně první věc, kterou byste měli udělat, je zvýšit příjem tekutin. Tělu nejvíce pomůžete, když si lehnete a budete v klidu a teple. Pokud teplota dále stoupá, bude třeba ji snížit. K tomu se používají léky s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu. Chcete-li se ale zkusit vyhnout lékům, můžete vyzkoušet přírodní alternativu.

Domácí recept ke snížení horečky

Tento recept nejenže uleví od horečky, ale také tělu dodá potřebné živiny a vitamíny pro boj s nemocí. **Nedoporučuje se ale lidem s citlivým žaludkem.** Účinek receptu byste na sobě měli cítit okamžitě, jablečný ocet působí proti virům v těle a zároveň snižuje tělesnou teplotu.

Co budete potřebovat?

- 125 ml jablečného octa
- 125 ml medu

Postup přípravy receptu a dávkování:

- Dejte do láhve 125 ml jablečného octa a 125 ml medu.
- Míchejte, dokud se med úplně nerozpustí.
- Polovinu výsledné směsi ihned vypijte, druhou si schovejte na později.
- Každých pět minut popíjejte po troškách zbytek.
- Směs můžete konzumovat třikrát denně.



i

Kdy vyhledat lékaře

Lékaře vyhledejte vždy, když jde o dítě. Nikdy neaplikujte domácí recepty na děti! Následující tabulku si dobře prostudujte. **Vědět, kdy je čas navštívit lékaře**, je pro úspěšnou domácí léčbu horečky to nejdůležitější. Pokud se k horečce přidávají další symptomy, jako je vyrážka, zvracení nebo průjem, lékaře vyhledejte okamžitě.

Věk	Hodnota, od které k lékaři
Děti 0-3 měsíce	38 °C (měřeno v zadečku)
Děti 3-6 měsíců	39 °C (měřeno v zadečku)
Děti 6-24 měsíců	39 °C (měřeno v zadečku), která trvá více než jeden den
Děti 2 a více let	pokud teplota opakovaně vystoupá ke 39 °C a výš
Dospělí	nad 39 °C, která trvá více dní a nereaguje na běžné léky pro srážení horečky

Jak srážíte doma horečku vy?

Zdroj: [Healthline](#), [Healthline](#)

 [Diskuze 2](#) [Vstoupit do diskuze](#)

95 lidí právě čte

Autor článku

[Dita Polívková](#)



[Zobrazit další články](#)