

Doručené – Seznam Email

 email.seznam.cz

info

Většina z nás má zkušenost s antibiotiky v tabletách, která nám předepíše lékař. S receptem utíkáme do lékárny, kde nám magistra doporučí k antibiotikům přibrat ještě probiotika, jelikož užíváním

dochází k narušení střevní mikroflóry. Co takhle ale zkusit léčbu podpořit přírodní cestou?

Medicína má v rukou úžasný nástroj, který je, jak se říká, dobrým sluhou, ale zlým pánem. Díky objevu antibiotik se bezesporu přepsala historie lékařství. Ale všeho moc škodí a poslední dobou se zdá, že se z nich stal univerzální všelék. Při častém užívání mají na naše tělo doslova devastující účinky. Možná právě proto se lidé opět uchylují k přírodnímu léčení. A právě v přírodě najdeme jejich naprosto neškodnou, ale velice účinnou konkurenci.

Antibiotika z vaší spíže

Už naše babičky běžně používaly zázračné potraviny, které umějí zatočit s mnoha nemocemi od nachlazení přes kašel až po infekční onemocnění. Možná je máte doma i vy.

Reklama: 0:02

Přeskočit reklamu

Zdroj: Youtube

CIBULE

Ano, čtete dobře. Obyčejná cibule je jedno z nejlépe sehnatelných přírodních antibiotik. Je skvělá v boji proti respiračním onemocněním. Obsahuje allicin, což je éterický olej – nejsilnější je v čerstvé cibuli, tepelnou úpravou se vytrácí. Pomocí cibule a medu si doma samy vyrobíte vynikající sirup na kašel.

ČESNEK

Česnek je známé přírodní antibiotikum a používá se odnepaměti. Také obsahuje allicin, ale v mnohem koncentrovanější formě. Při kousání čerstvého stroužku česneku se aktivuje imunitní systém. Účinná látka

se totiž uvolňuje pouze tehdy, je-li čerstvý česnek mačkán, žvýkán nebo z něj vytlačíte šťávu.

KŘEN

Čerstvě nastrohaný křen uvolňuje horní cesty dýchací i ucpané dutiny. Šťáva z nastrohaného křenu se může naředěná použít dokonce jako kloktadlo. Křen skvěle bojuje s počínajícími infekcemi a dokáže dobře rozpouštět hleny. Také tlumí kašel. Účinkuje také proti střevním parazitům. Oblíbená je inhalace čerstvě nastrohaného křenu.

Zdraví

Čtyři bylinky na odvodnění organismu. Zbaví oteklých končetin, celulitidy i kil navíc

Bylinková zahrádka

ŠALVĚJ

Nejčastěji se používá při zažívacích potížích a gynekologických problémech. Velmi dobře ale poslouží i při onemocnění močových cest. Při bolestech v krku a angíně se doporučuje připravit si ze šalvěje kloktadlo. Pomůže také od aftů a krvácení dásní. Antiseptická šalvěj se používá i zevně k dezinfekci a léčbě ran.

TYMIÁN

Tymián dokáže zničit v těle nejen bakterie, ale i plísně a střevní parazity. Odvar smíchaný s olivovým olejem je určen k čištění ran. Aroma tymiánu zklidňuje mysl, proto se používá i v aromaterapii. Především je to ale lék na zánět dutiny ústní a nosohltanu, kašel a bronchitidu. Zabraňuje vývinu a množení choroboplodných zárodků.

Zdraví

Snažíte se otěhotnět? Plodnost žen i mužů ovlivňuje strava. Tyhle potraviny vyřadte

SKOŘICE

Skořice má mnoho blahodárných účinků. Pomáhá při průjmech a problémech s trávením. Díky prohřívacím schopnostem pomáhá při klasickém nachlazení, aktivuje metabolismus při hubnutí a blahodárně působí při revmatismu. Zároveň je velmi silným antimykotikem, které funguje na mnoho druhů plísní.

ECHINACEA

Využijeme ji v období chřipek a respiračních onemocnění, jelikož aktivuje imunitní systém. Posiluje srdeční činnost a lymfatický systém. Zevně pomáhá s léčbou hemoroidů, bércových vředů, zlepšuje stav

lupénky i křečových žil. Poradí si s chřipkou, angínou i běžným nachlazením. Pomáhá také při zánětech močového měchýře, gynekologických problémech i prostatou u mužů. Třepatku nachovou nesaňte, protože tak snižujete její účinek. Lepší je si z ní připravit tinkturu.

TŘEZALKA TEČKOVANÁ

Díky antibiotickým účinkům má příznivý vliv na čištění krve. Je také známým přírodním antidepresivem. Navíc pomáhá se spánkem i s bolestivou menstruací. Při dlouhodobém užívání ale buďte opatrní, jelikož obsahuje látky zvyšující citlivost na sluneční záření. A pozor také na kontraindikace s léky na krevní oběh.

LICHOŘEŘIŠNICE

Pomáhá v léčbě zánětu močových cest, středního ucha i dýchacích cest. Má dezinfekční i antibakteriální účinky. Dokáže bojovat nejen s nachlazením, ale například i se salmonelou. Likviduje streptokoky a stafylokoky, pomáhá při zánětech ledvin a močového měchýře. Málokdo ví, že zabraňuje vypadávání vlasů a tvorbě lupů.

HŘEBÍČEK

Obsahuje éterické oleje, díky kterým působí antisepticky. Hřebíček je také vynikajícím přírodním anestetikem. Znečitlivuje bolestivá místa v dutině ústní i krku. Předchází zubnímu kazu, ulevuje od bolesti zubů a dásní a dezinfikuje ústní dutinu. Při potížích se doporučuje v ústech cucat dva hřebíčky do změknutí. Potom postupně rozkousat a můžete spolknout.

DUB

Z dubu se využívá hlavně kůra. Omezeně se používá i listí. Dub má antibiotické i protivirové účinky. Působí osvědčeně proti plísním. Postižená místa čistí a detoxikuje. Léčí úspěšně žaludek i střeva. Díky antiseptickým schopnostem zabraňuje rozvoji nemoci. Odvar působí skvěle na kožní onemocnění. Kapky fungují na rýmu a bolesti v krku.

Zdroj: vlasta.cz medlineplus.gov healthline.com ireceptar.cz