

Pomoc z přírody

Chladné měsíce máme již za sebou, dny se prodlužují a noci zkracují. Opět si můžeme užívat prosluněné a voňavé jarní i letní dny. Někdy se ale může stát, že nás z letní pohody vyruší pár nepříjemností jako jsou unavené nohy z dlouhých procházek, podrážděná pokožka od slunce, bolesti břicha při objevování nových jídel a spoustu dalšího. Ale nemusíte mít strach, že by takový problém neměl řešení, protože v přírodě roste mnoho bylin a plodů, které pomohou s těmito neduhy bojovat a ulevit tělu. Dnes si některé z nich představíme blíže.

KRÁSNÁ A LÉČIVÁ CHRPA

Na našich polích, loukách a také na horách přirozeně roste bylinka, která nejen pomáhá, ale je také krásná. Je jí chrpa. Tato jednoletá až dvouletá bylina roste ve slunných oblastech a můžeme ji spatřit ve třech barevných variacích: modré, purpurové a růžové. Nejrozšířenější je chrpa modrá. Chrpa slouží k léčbě zánětů sliznic a kůže, snižuje lokální bolesti a pomáhá při léčbě zánětu spojivek, je součástí očních kapek a krémů na oční okolí. Z chrpy se vyrábí tinktury nebo se přidává do čajových směsí, protože při vnitřním užití funguje jako stimulant trávicího traktu. Má posilující účinek pro celkovou činnost jater a jejich odolnost proti infekcím. Odvar se může použít jako kloktadlo při onemocnění hrdla nebo chrapotu.



BETAKAROTEN V NAŠEM JÍDELNÍČKU

Škodlivost slunečních paprsků zmírňuje betakaroten, který se nejvíce vyskytuje v oranžovém až červeném ovoci a zelenině, např. v mrkvi a meruňkách a také v sytější zelených druzích zeleniny, jako je špenát či kapusta. Do svého jídelníčku zařadte 3x – 5x týdně ovocně-zeleninovou porci, ideálně v množství, které se vám vejde do dlaně v syrovém stavu potravin. Betakaroten se v trávicím traktu rozpustí a vstřebá jen v doprovodu tuků. Pokud ale budou mít vaše dlaně oranžovou barvu, máte ho v těle příliš a je potřeba konzumaci potravin bohatých na betakaroten omezit.

NENÁPADNÉ BYLINKY S VELKÝM ÚČINKEM

KOPŘIVA – jemnou a svěží vůni kopřiv mají lidé rádi. Po celodenním výletu, kdy cítíte, že vaše nohy trpí,

je představa ulevit jim v ledové lázni velmi lákavá, ale to bohužel nefunguje. Koupel musí být horká. Kopřiva nepůsobí přímo na pot a zápach, ale detoxikuje a regeneruje pokožku. Očištěná a posílená pokožka nemá

důvod se nadměrně potit. Utrhněte dvě hrsti kopřiv, vložte je do hrnce, zalijte 5 litry vody a nechte odstát přes noc. Následující den nechte nálev projít varem, poté vše nalijte do nádoby pro koupel. Až bude nálev snesitelně horký, ponořte do koupele nohy na 20 minut. Vodu s kopřivami vraťte do hrnce, nálev můžete použít 3x za sebou. Po týdnu koupelí se efekt účinků kopřivy zpravidla dostaví.



ECHINACEA – také během léta je dobré posilovat imunitu, která sice není tak zaměstnaná jako v zimě, ale stačí, když změníte prostředí, více se namáháte nebo se ocitnete v situaci, na které tělo není zvyklé a můžete onemocnět. Echinacea je vhodnou bylinkou pro posílení imunity.



KDYŽ SLUNCE PÁLÍ, AŽ TO BOLÍ

MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ – měsíčková mast okamžitě uleví podrážděné pokožce a díky silnému regeneračnímu účinku se pokožka rychleji zahojí a zhnědne. Vyplatí se mast používat nejen akutně, ale také po další dny. Měsíček se nezalekne ani rozpraskaných rtů od větru, odřených



pat z bot, zapařenin a opruzenin. Na ochranu pokožky před mechanickým poškozením lze měsíčkovou mast používat také preventivně.

ALOE VERA – zklidňující a hojivou královnou rostlin byla vyhlášena aloe vera. Nejrychleji působí produkty s rostlinnými výtažky z lékárny.

Čím více aloe přípravky obsahují, tím větší úlevu vám přinesou. Sprej se používá bez dotyku rukou, ale gel zase nabízí dlouhodobější ochlazení, zvláště když mu pár minut před použitím dopřejete pobyt v lednici.



OKURKA A JEJÍ UŽITÍ NEJEN K JÍDLU

Velmi ceněnou zeleninou v letních dnech je okurka. Má vysoký podíl vody, čímž je ideální pro letní osvěžení dětí i dospělých. Navíc přispívá ke krásné pleti. Okurka je známou potravinou již 3 000 let. Okurka představuje skvělý zdroj vitamínu K, ale najdete v ní i vitamíny C, B9 (kyselina listová), draslík, sodík, fosfor a mangan. Slupka okurky obsahuje pepsin, trávicí enzym, který se tvoří v žaludku a umožňuje trávení bílkovin.

Okurka také přispívá k dobré hydrataci těla a podporuje detoxikační proces. Má pozitivní vliv na činnost trávicího systému a představuje výborný zdroj antioxidantů, které chrání buňky lidského těla před poškozením způsobeným volnými radikály.



Text: Aneta Čejdová

