

Byliny nejen na chřipku

Chřipka je nakažlivá nemoc způsobená RNA virem. Nejvyšší riziko nákazy je v sezónních obdobích. Je to tedy sezónní epidemické onemocnění. Chřipka může mít několik podob a dělíme ji na tři typy. První typ A postihuje ptáky a savce, typ B postihuje převážně pouze lidi a typ C postihuje nejen člověka, ale i prasata.

Proti tomuto onemocnění je možné se v dnešní době očkovat, avšak pokud jsme očkovaní neprodělali a nemoc se u nás vyskytla, léčíme nemoc různými přípravky z lékárny. Chřipku je ale možné léčit i přírodními produkty či přímo bylinami.

Levandule lékařská

Jednou z takových bylin je i levandule lékařská. Je to fialově kvetoucí dřevnatý keřík, který se v našich podmínkách ve volné přírodě nevyskytuje. Velmi hojně se pěstuje ale v zahradách nejen jako okrasná bylina, ale i jako léčivka. Používá se na provonění domů či na výrobu levandulové kosmetiky. Dále se využívá do aromalamp a k výrobě levandulového oleje. Z této rostliny se využívají především konce klasů, které jsou nejúčinnější. Sbíráme je ihned po otevření květů. Po nasbírání uchováváme květy na suchém a tmavém místě v prodyšných obalech (například látkových). Takto skladovaná levandule dá využít i do šatních skříní, protože ji krásně provoní a navíc odhání moly. Levandulový olej pomáhá při revmatu, vykloubeninách a jiných úrazech, při bolestech svalů a kloubů, zánětech nervů, ale i migréně. Levandulová koupel oživuje organismus, tudíž ji využijeme na doléčení chřipky a díky inhalaci levandule při chřipce potom urychluje její léčbu.

Medvědí česnek

Další skvělou bylinkou nejen na chřipku je Česnek medvědí. A proč medvědí? To proto, že si jej s oblibou vychutnávají nejen lidé a domácí zvířata, ale i sibiřští medvědi. Tento druh česneku roste poměrně hojně i u nás v českých lesích. Les, kde roste medvědí česnek, jen stěží přehlédnete, má totiž velmi specifickou česnekovou vůni a jednotlivé rostliny tvoří ze svých listů pomyslný koberec. Česnek medvědí roste vždy z jara krátce po roztátí sněhové pokrývky. Sbírají se listy, ještě před vykvetením, které mají jemně štiplavou chuť. Nasbírané listy vydrží v chladničce jen pár dní, konzumujeme je tedy co nejdříve. A protože po sezóně rostliny rychle mizí, doporučuji je zamrazit nebo si z nich vyrobit tinkturu. Jen tak neztratí svou účinnost.

Medvědí česnek obsahuje vysoký obsah vitamínu C, je tedy skvělý na podporu imunity během chřipkového onemocnění. Dále obsahuje i spoustu minerálů a dalších výživných látek pro načerpání nové energie po zimě. Tuto rostlinu uplatníme mimo jiné i při dezinfekci trávicího traktu a střevních těžkostech. Listy česneku také regulují krevní tlak, vyhání střevní parazity a pomáhají při arterioskleróze. Pokud jej užíváme jako prevenci před chřipkou, konzumujeme listy zasyrova jako například ledový salát. Můžeme k němu přidat zálivku, podávat jej jako zeleninovou přílohu k obědu nebo si udělat listovou oblohu na chleba.

Heřmánek pravý

Neméně účinnou bylinou jako tyto dvě předchozí je Heřmánek pravý. Tvoří husté koberce a kvetoucí má bílé okvětní lístky s jasně žlutým středem. Abychom si dodali na jistotě, že jsme v přírodě narazili právě na Heřmánek, můžeme rozříznout květní hlavičku. Pokud je hlavička dutá a voňavá, je to s určitostí Heřmánek. Z rostliny sbíráme pouze rozkvetlé hlavičky, které mají velmi široké léčebné využití. Je to takový univerzální lék téměř na všechny nemoci a má i dezinfekční a protizánětlivé účinky. Navíc likviduje jedovaté látky a zabíjí mnoho druhů bakterií. Používá se ke zmírnění bolestí, při střevních a žaludečních potížích. Dále se využívá při zánětech, kožních ekzémech, popáleninách, ale i při rýmě, zánětu průdušek nebo chřipce.

Dobromysl obecná

Méně známou, ale také velmi účinnou rostlinou je Dobromysl. Kvete nádhernými růžovofialovými květy. Její nadzemní část dorůstá do výšky asi 25 cm, proto ji téměř nelze přehlédnout. Sbíráme její nadzemní část těsně před vykvetením. Má velmi aromatickou chuť i vůni, a proto se využívá nejen jako léčivá bylina, ale i jako koření do salátů nebo při vaření polévek, drůbeže, omáček. Dobromysl napomáhá čištění zahleněných plic, při suchém kašli nebo černém kašli a jakékoliv nemoci průdušek. Jak už nám název rostliny napovídá, Dobromysl má výborné účinky i na nervovou soustavu. Bylinku si můžeme přidat i do inhalačních čajů při rýmě nebo chřipce.

Otázky a úkoly:

1. Vyber příznaky chřipky.

akné	horečka	bolest svalů	žluté bělmo	bolest kloubů
malátnost	suchý kašel	modřiny	vypadávání vlasů	zimnice
přecitlivělost pokožky	vyrážka	křehkost kostí	bolesti hlavy	vysoký krevní tlak

2. Jaký vitamín si lidské tělo neumí samo vytvořit? K čemu nám tento vitamín slouží a ve kterých potravinách jej najdeme?
3. Vyber pravdivá tvrzení:
- Česnek medvědí se takto jmenuje, protože se v něm medvědi válejí jako v posteli.
 - Naše babičky dávaly levanduli do skříně, aby jim nesmrděly ponožky.
 - Náhražka Dobromysle je Oregano.
 - Z Heřmánku se dělají čaje.
4. Přiřaď k fotografii bylinky její název.



Heřmánek pravý



Česnek medvědí



Dobromysl obecná



Levandule lékařská