

Afty

Je až neuvěřitelné, jak drobné vřídky na ústní sliznici – afty – nepříjemně bolí. I když nejde o vážné onemocnění, mohou být tak obtížné, že brání normálně jíst, pít i mluvit.

Kdo je nejvíce ohrožen afty?

Zatím není přesně známo, co afty způsobuje, ale objevují se zejména u lidí se skrytou infekcí a sníženou imunitou. Afty mohou být i důsledkem stresu po velké zátěži, na jejich vzniku se mohou podílet i hormony (u žen před menstruací) nebo jednostranně zaměřený jídelníček bez dostatečného množství důležitých živin. Někteří léčitelé se domnívají, že často se opakující afty mohou být alergickou reakcí na některá konzervační činidla v potravinách (například kyselinu benzoovou, sorbovou atd.) nebo reakcí na určité látky v potravě. Afty postihují zejména mladé lidi, častěji ženy.

Přírodní superlék

Dříve patřil heřmánek v mnoha zemích k posvátným rostlinám. Silný heřmánkový odvar má antiseptický účinek při aftech, zánětech v ústní dutině a při otocích dásní. Proces hojení podporuje kloktání nebo výplach úst. Léčivý odvar připravíte tak, že dvě vrchovaté lžičky sušeného heřmánku dáte do šálku a zalijete horkou vodou. Po zchlazení scedíte a vyplachujete ústa třikrát denně.

Co vám ještě pomůže... ...další poklady přírody

Úlevu přinese i vypláchnutí šalvějovým čajem, který má léčivé antiseptické účinky. Osvěžující šípkový čaj je přímo nabitý vitamínem C, který účinně pomáhá při hojení sliznic a posiluje odolnost organismu. Čaj z měsíčku má hojivé a protizánětlivé účinky i na afty. Lze jej použít i ke kloktání. Stále se opakující afty jsou znamením oslabené imunity a echinacea (třapatka nachová) a rakytník výrazně posilují imunitní systém.

...a co najdete v kuchyni

Cibule vyvolává domněnku, že svou palčivou chutí bude naše sliznice spíše dráždit, ale opak je pravdou. Vlivem obsahu sloučenin síry s antiseptickými vlastnostmi působí protizánětlivě.

Zkuste vyplachovat ústní dutinu vodou smíchanou s citronovou šťávou a medem. Při častém výskytu aftů zařaďte do svého jídelníčku dýňová semínka, která jsou jedním z nejbohatších zdrojů stopového prvku zinku, jehož nedostatek má přímou souvislost se vznikem aftů.

Doporučuje se pravidelně pít a vyplachovat si ústa čajem rooibos (samozřejmě bez příchutě). Tento čaj má velmi silný účinek na zánět sliznic.

Aftů se zbavíte, když do sklenice teplé vody dáte lžičku soli a ústa jednou až dvakrát

denně vyplachujete.
Cucání kostky ledu pomůže přechodně od bolesti.

Vyhýbejte se!

Pokud trpíte na afty, vyhýbejte se kořeněným a kyselým jídlům, vynechte pití kávy a nežvýkejte žvýkačky – to vše dráždí ústní sliznici.

Akné

Akné je spíše nepříjemná záležitost než nemoc. Hlavním nebezpečím akné je vznik druhotné infekce, která může vést k vytvoření trvalých dolíčků a jizev.

Kdo je nejvíce ohrožen akné?

Akné vzniká, když se v mazových žlázkách a kořincích chloupků tvoří příliš mnoho mazu. Ke zvýšené tvorbě mazu může vést hormonální nerovnováha v organismu dospívajících. Lze přepokládat i jistou souvislost se špatnou činností ledvin. Lidé většinou spojují akné s pubertou, ale může se vyskytnout v každém věku. Typické nehezské pupínky na obličeji, šíjí a zádech postihují až 80 % dospívajících, u chlapců mívá onemocnění těžší průběh. Velkou roli při výskytu akné hraje i dědičnost, pravděpodobnost, že dítě v pubertě onemocní akné, pokud jí trpěli oba rodiče, je 50 %.

Přírodní superlék

Léčebné účinky kopřivy byly známy již od starověku a dodnes je považována za skutečnou pokladnici zdraví. Pravidelně užívaný kopřivový čaj ovlivňuje látkovou výměnu, »čistí krev« a pomáhá odstranit i úpornou akné.

Co vám ještě pomůže... ...další poklady přírody

Abyste se akné rychleji zbavili, můžete postižená místa potírat odvarem z heřmánku, květu měsíčku, tymiánu, mateřídoušky, dobromysli nebo bazalky. V šálku vody povaříte dvě lžičky sušené bylinky, vychladíte, scedíte a pomocí tamponu si tímto odvarem potíráte kůži.

Jednoduchým způsobem si z měsíčku můžete připravit léčivou mast – ve vodní lázni zahřejte čerstvě vyškvařené sádlo a přidejte květy měsíčku (5 g). Nechte několik dnů přikryté vyluhovat, dokud se tuk nezbarví oranžově. Znovu zahřejte ve vodní lázni, až zkapalní a květy klesnou dolů, a sced'te. Jednou denně natírejte na postižená místa. Na pupínky je vhodné přikládat jednou až dvakrát denně vatový tampon namočený v oleji z čajovníku (tea tree), který můžete zředit malým množstvím vody.

...a co najdete v kuchyni

Známá rakouská léčitelka Maria Treben doporučovala potírat tvář křenovým octem, vhodným pro každý typ pleti. Křen nastrouhejte a zalijte vinným nebo ovocným octem tak, že křen bude zakrytý. Nechte stát 10 minut při pokojové teplotě a potírejte umytou, ještě mokrou tvář. Nechte působit 10 minut. Ocet neced'te, ale užívejte přímo z lahve (vhodné je perforované víčko).

Podle ukrajinské léčitelky Jeleny Svitko můžete připravit účinný odvar z petržele. Pokrájejte 100 g kořene petržele a vařte 10 minut v 500 ml mléka. Sced'te, odvar ochuťte medem a pijte během dne po malých dávkách. Rozvařenou petržel nevyhazujte, ale protlačte přes sítko a přiložte na předem očištěný obličej. Nechte krátce působit.

...další léčivé »figle«!

Konzumujte hodně čerstvého ovoce a zeleniny a jezte více ořechů.

Vyhýbejte se!

Doporučuje se omezit rafinovaný cukr a sladkosti, které zvyšují sklon k zánětům, ale i slané, ostré a kořeněné pokrmy, konzervovaná jídla, kávu a alkohol.

Omezte v jídelníčku pokrmy obsahující jód, neboť velké množství tohoto prvku ve stravě může vyvolat kožní změny.

Alergická rýma

Jelikož člověk dýchá nepřetržitě, je tento druh alergie také nejobtížnější pro svého »majitele«.

Kdo je nejvíce ohrožen alergickou rýmou?

Alergie je zvýšená citlivost organismu na některé faktory z okolního prostředí, kterým se říká alergeny. Nejčastějšími alergeny jsou plísně, léky, prach, dále chemické přísady v potravinách a konzervách. Mezi nejtypičtější projevy alergie patří rýma, pálení a slzení očí, dušnost a vyrážka. Výskyt alergické rýmy je v populaci poměrně vysoký, udává se 10 %, některé zdroje až 15 % populace, u dětí a lidí žijících ve městech je toto číslo vyšší. Zda se u nás vyvine alergická rýma či jiná alergie, je otázkou jednak dědičnosti, ale také vlivů znečištěného životního prostředí, používání nových chemických přípravků a snížené odolnosti našeho organismu. Určitou roli může hrát i měsíc narození, děti narozené na jaře (před začátkem pylové sezony) trpí pylovou alergií nejvíce. Více na straně 61 – Imunitní systém a na straně 135 – Rýma.

Přírodní superlék



--- Ukázka z titulu ---
Zázračné léky přírody
Jarmila Mandžuková

Podběl měl dříve mnoho lidových jmen jako například babuška či koňské kopyto. Doporučuje se užívat čaj z listů a květů podbělu. Čaj připravíte ze dvou lžiček směsi na 200 ml vody a pijete ho třikrát denně.

Co vám ještě pomůže...
...další poklady přírody

Čaj z listů kopřivy může pomáhat i při alergiích, ale na druhou stranu při jeho pravidelném užívání zaznamenali lékaři řadu alergických reakcí. Vyzkoušet můžete pelyňkovou léčbu, při níž se organismus zbavuje mikroorganismů a dalších látek, které způsobují alergie. Čaj popíjejte třikrát denně. Jako lék proti alergické rýmě se doporučují pít i čaje z heřmánku, světlíku, bezového květu nebo meduňky. Při alergické rýmě dejte jednu lžici sušených květů heřmánku nebo řebříčku do 500 ml horké vody a páru inhalujte.

...a co najdete v kuchyni

Zduření nosní sliznice zmírníte přidáním česneku do jídla. Podle Josefa Zenricha je obecně nejsilnějším přírodním protialergickým prostředkem žampion. Za vysokou cenu se dá v lékárnách koupit žampionový přípravek; lze ho nahradit žampionovým práškem, který si snadno připravíte doma. 2 kg očištěných žampionů usušte běžným způsobem a umelte je na mlýnku na co nejemnější prášek. Podávejte čtyřikrát denně jednu lžičku prášku po dobu jednoho měsíce. Během této doby by se mělo ukázat, zda léčba alespoň částečně zabírá. Pokud ano, udělejte desetidenní přestávku a v léčbě dále pokračujte po dobu půl roku, ale vždy jen deset za sebou jdoucích dnů v měsíci.

...další léčivé »figle«!

Posilujte svoji imunitu zdravou výživou, v níž bude dostatek potravin bohatých na vitaminy. Dávejte přednost biopotravinám, které nejsou zatíženy pesticidy a dalšími škodlivými látkami. Prokázala se určitá souvislost mezi alergií a játry a žlučníkem. Léčba alergie tedy spočívá i v posílení činnosti jater a žlučníku (více na straně 68). Zajímavé protialergické působení má i gemmoterapie, tedy léčení výtažky z pupenů rostlin a stromů.

Vyhýbejte se!

Velkým alergenem je celer, kterému by se měly vyhýbat všichni alergici; pozor i na citrusové plody, které mají velký alergizující potenciál. Je vhodné vyvarovat se potravin, které obsahují hodně přísad – cukrovinky, barevné limonády, coca-cola a podobně. Snažte se omezit potraviny s velkým obsahem histaminu – tuňák, sardinky, ementál, gouda, camembert, čedar, salámy, kyselé zelí, špenát, kečup a pochutiny jako káva a



alkohol.

Výrazně omezte ve stravě všechny lilkovité rostliny, tj. brambory, rajčata a papriky. Při vaření brambor dávejte do vody hodně kmínu.

Alergie

Alergické projevy v populaci začínají mít téměř epidemický charakter. Soudobá medicína tlumí alergické projevy antihistaminiky, kalciem a kortikoidy. Přírodní léčba má k ovlivňování alergií vypracovanou řadu léčebných postupů, ale bohužel jejich účinnost s postupným rozšiřováním slábne a často se stává, že lidé alergicky reagují na bylinky, které donedávna sloužily jako osvědčená antialergika.

Mezi alergická onemocnění patří alergická rýma (viz výše), bronchiální astma (více na straně 22), kopřivka, atopický ekzém a podobně.

Angína

Angína, tedy akutní zánět krčních mandlí, vyvolává bolest v krku, obtíže při polykání, horečku, objevit se mohou i bolesti hlavy, svalů a kloubů. Podceňovat angínu je nebezpečné, nevléčená angína může mít za následek vznik revmatického onemocnění kloubů a řadu dalších zdravotních problémů, proto vždy vyhledejte lékaře.

Kdo je nejvíce ohrožen angínou?

Jedná se o onemocnění virového nebo bakteriálního původu (zvláště nebezpečné jsou streptokokové infekce), které se šíří formou kapénkové infekce nebo přímým kontaktem s nemocným. Angínou často trpí děti, neboť od narození se mandle (působí jako »filtr« a brání organismus před infekcí) postupně zvětšují, přibližně v sedmi letech dosahují svého maxima a potom se zase zmenšují. Děti se často nakazí v kolektivu mateřské školky. U dospělých se angína objevuje při snížené odolnosti organismu. Více na straně 30 – Bolest v krku.

Přírodní superlék

O široké oblibě heřmánku, v lidovém léčitelství svědčí nesporně i bohatství lidových názvů. »Marunka«, »rumánek« »kamilka« či »sluníčko« jsou známá i méně obvyklá pojmenování heřmánku pravého. Tato nenápadná bylinka má výrazné protizánětlivé a dezinfekční účinky, podporuje pocení a je důležitým prostředkem k léčbě zánětů. Při angíně lze sledovat rychlou úpravu zdravotního stavu při intenzivním a vícekrát denně



prováděném kloktání koncentrovaným heřmánkovým nálevem. K tomu můžete popíjet heřmánkový čaj, nebo ještě lépe čaj z heřmánku a šalvěje (bylinky ve stejném poměru).

Co vám ještě pomůže... ...další poklady přírody

Léčivě působí i kloktání odvaru z řepíku, tymiánu nebo šalvěje. Kloktáme vždy dvě minuty třikrát denně.

Léčivě působí i čaj z lipového květu nebo ze směsi lipového květu, heřmánku a listu meduňky (bylinky jsou ve stejném poměru).

Rakytník a echinacea dokáže posilovat odolnost našeho organismu a tlumit bakteriální a virové infekce.

...a co najdete v kuchyni

Léčivě působí cibulový med nebo čaj z cibule (recepty na straně 168), ale také cibulová polévka, která je ideálním prostředkem pro utišení bolesti v krku, dezinfikuje dutinu ústní a hltan, je důležitá pro boj proti infekci. Léčivé účinky cibule můžete vyzkoušet i zevně – 200 g syrové cibule nakrájejte nadrobno a pod pokličkou poduste se dvěma lžícemi vody a čtyřmi lžícemi anýzu asi 10 minut. Potom hmotu zabalte do gázy a příjemně teplé přiložte na dvě hodiny na krk; aplikujete jedenkrát denně.

Smíchejte 250 g měkkého tvarohu s pěti rozetřenými stroužky česneku, nahřejte, hmotu naneste na gázu a formou obkladu přiložte na dvě hodiny na krk.

Bolesti v krku zmírní i kloktadlo připravené ze sklenice vody, do níž přidáte šťávu z citronu a lžici soli.

...další léčivé »figle«!

Pijte denně hodně teplých tekutin, nejlépe bylinkových čajů oslazených medem.

Konzumujte potraviny se zvýšeným obsahem vitamínu C, které posílí vaši odolnost proti nemocem.

Angina pectoris

Není-li srdce dostatečně zásobeno kyslíkem v důsledku částečného zúžení srdečních tepen, dochází ke svíravé nebo palčivé bolesti na hrudi. Záchvat anginy pectoris může trvat až 15 minut a vyvolává ho obvykle stres, větší námaha, vzrušení a stavy úzkosti. Pokud nebudete věnovat dostatečnou pozornost radám lékaře a doporučené léčbě, může se angina pectoris vyvinout i v akutní srdeční záchvat. Pamatujte si, že v důsledku srdečních chorob u nás umírá téměř 50 % lidí!

Kdo je nejvíce ohrožen anginou pectoris?



Svíravá a palčivá bolest na hrudi je důsledkem snížení přívodu krve zúženými cévami zásobujícími srdce, což souvisí s tvorbou aterosklerotických plátů. Nejčastější příčinou těchto změn je zvýšená hladina cholesterolu v důsledku jeho nadbytečné konzumace v potravě. Dalšími rizikovými faktory vzniku anginy pectoris jsou vysoký krevní tlak, kouření, stres, cukrovka, nedostatek pohybu a rodinná zátěž. Pokud se vyskytne srdeční infarkt u rodičů (do 55. roku věku otce a 65. roku života u matky), zvyšuje se riziko výskytu u dětí. Ženy jsou před rozvojem aterosklerózy chráněny příznivými účinky svých pohlavních hormonů. Po hormonálním přechodu však bohužel muže rychle dohánějí a ve věku 75–80 let je frekvence výskytu u obou pohlaví prakticky stejná. Více na straně 25 – Ateroskleróza, na straně 92 – Mozková mrtvice a na straně 139 – Srdce.

Přírodní superlék

Pravidelným a dlouhodobým užíváním hlohu se dosahuje pozoruhodných úspěchů. Nejdůležitější oblastí jeho použití jsou srdeční nemoci. Rozšiřuje srdeční tepny, zlepšuje srdeční činnost, upravuje krevní tlak a harmonizuje srdeční rytmie. Podáváním hlohu hned při prvních srdečních potížích se oddálí, nebo někdy dokonce odstraní vážnější potíže se srdcem.

Co vám ještě pomůže... ...další poklady přírody

Bylinkami »na srdce« jsou také řebříček a meduňka.

...a co najdete v kuchyni

Při prevenci onemocnění srdce je určitě na místě oprášit zvyky našich babiček a používat co nejvíce cibuli a česnek. Slavný lékař prvního století Dioscorides napsal, že česnek »čistí tepny a otvírá ústa žilám...«. Vědci nyní potvrzují, že česnek je opravdu přínosný pro zdravé srdce a cévy. Z léčivého česneku si doma můžete snadno připravit nápoj proti kornatění cév a tepen. Umixujte dvacet stroužků česneku a šťávu ze tří citronů, dejte do 1 litru vody a svařte. Po vychladnutí sced'te, dejte do lahve a uchovávejte v ledničce. Pijte denně jednu likérovou sklenku po dobu tří týdnů. Poté léčebnou kúru na dva měsíce přerušete a připravte nápoj znovu.

Červenou řepu bychom neměli podceňovat, neboť již před 2000 lety jí byla připisována léčivá moc. Zvyšuje pevnost krevních kapilár a snižuje tlak krve. Pravidelná konzumace červené řepy chrání před aterosklerózou, mozkovými příhodami, hypertenzí a dalšími chorobami cévního systému.

Stěny cév budou elastičtější, pokud budete pít šťávu z mrkve, celeru, petržele nebo syrového zelí, v jídelníčku by měla být zastoupena rajčata, papriky a špenát (zejména čerstvý).

Banány jsou ideálním ovocem pro lidi se srdečními chorobami, tedy i anginou pectoris. Obsahují hodně nezbytného »srdečního« minerálu draslíku.

Pravidelná konzumace mandlí, lískových oříšků a pistácií pomáhá zlepšovat činnost srdce a působí preventivně proti kornatění tepen. Konzumaci ale nepřehánějte, neboť se

--- Ukázka z titulu ---

Zázračné léky přírody

Jarmila Mandžuková

jedná o energeticky vydatné zdroje potravin, stačí jedna polévková lžička denně. Mimořádné pozornosti v boji proti srdečním nemocem se dostalo i typickému nápoji Asie – zelenému čaji, který je fyziologicky aktivnější než černý čaj. Tonizuje sval srdce, snižuje křehkost stěn krevních kapilár a má celkově posilující účinky. Doporučuje se pít dvakrát až třikrát denně šálek čaje (jedna lžička na šálek vařící vody).

...další léčivé »figle«!

Jezte stravu s vysokým obsahem vlákniny a výrazně omezte přísun potravin, které obsahují živočišné tuky.

Naučte se relaxovat, cvičení jógy či taj-či dokáže snížit frekvenci záchvatů.

Vyhýbejte se!

Snížení tělesné hmotnosti je nezbytným prvním krokem pro zdravé srdce.

Dlouhodobý a trvalý stres může mít zhoubné účinky na vaše tělo a může přispět ke vzniku celé řady chorob včetně srdečních.

Cigaretový kouř je plný chemických látek, které velice škodí jak vašemu srdci, ale i celému organismu.

