

Bylinky ako prevencia pred chorobami

Redaktorka: Liečivé rastliny sú jedným z mnohých, ale veľmi účinných spôsobov, ktorým možno predchádzať práve v tomto období chorobám ako kašeľ, nádcha či prechladnutie. Bylinkové čaje sú jednou z možností. Je ale dobré vedieť, že by sa nemala užívať vyslovene jedna bylinka, ale práve kombinácia viacerých.

Bylinkárka: *Jedna liečivá rastlina je nevhodné používať¹.* Najvhodnejšie je striedať liečivé rastliny, a zároveň tým predídeme vlastne jednostrannému poškodeniu orgánových systémov.

Redaktorka: Je preto vhodné vytvárať si takzvané zmesi liečivých bylín, ktoré by sa mali podľa pravidiel bylinkárov skladať z nepárneho počtu bylín. To, ktoré byliny použijeme, závisí od toho, akej chorobe sa chceme vyhnúť.

Bylinkárka: Skorocel, ibištek, yzop, materina dúška – to sú typicky liečivé rastliny na kašeľ.

Redaktorka: Na chrípku sú zas účinné bylinky ako kvet bazy čiernej či túžobník, ktoré podporujú potenie. Pri bylinnom čaji platí pravidlo, že čím si ho urobíme slabší, tým je účinnejší. Ak ide o prevenciu, stačí že ho budeme piť dvakrát do týždňa, a to pokojne počas celého dňa. Treba mať na mysli, že bylinkový čaj nie je od smädu. A obzvlášť s niektorými bylinkami treba byť opatrní. Niektoré totiž nemôžeme užívať dlhodobo.

Bylinkárka: Napríklad rebríček obyčajný – myší chvost nie je vhodné, aby sme užívali viac ako 14 dní, ani v zmesi, pretože nám môže spôsobiť až halucinácie a poškodenie niektorých mozgových buniek.

Redaktorka: Jeden zdravý bylinkový čaj nám pani bylinkárka aj priamo navarila. Je v ňom napríklad list z púpavy, repík či mäta. A je na povzbudenie. Okrem bylinných čajov sú tu ale aj iné možnosti ako liečivé sirupy, oleje a dokonca bylinné kúpele.

Bylinkárka: Tento kúpeľ nám veľmi, veľmi pomôže aj preventívne, aj pri ochorení.

Vypni TV, 21. 10. 2019, minútáž: 02:04 min.

(Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=t13jVm1wsIQ>)

¹ správne: *Jednu liečivú rastlinu je nevhodné používať.*