

PORADNA WALTRAUD GREGOROVÉ

Alergické dítě a chřipka...

Dnes se klidně stane, že už i malé děti jsou alergické na léky běžně používané při chřipce, včetně antibiotik.

Stav tu samozřejmě není bezvýchodný, stačí si jen uvědomit, že za časů našich babiček se léčily chřipky způsobem, kde se jmenované léky nevyskytovaly a děti všechno dobře snášely...

Při teplotách v souvislosti s chřipkou dobře působí **ibiškový čaj, sladí se medem a malinovou šťávou**. Na dlaně, plosky nohou a zátylek se dělají obklady se zředěným **bezinkovým octem**, který by v žádné domácnosti s malými dětmi neměl nikdy dojít. Do octa se nakládají květy bezinky, ať už černé či červené formy plodů, na jeden měsíc. Pak se ocet přefiltruje a uloží na temné místo v lahvi s patentním uzávěrem a je tak připraven k použití – až se chřipka dostaví!

Kromě ibiškového čaje jsou možné i jiné čajové směsi, např.:

► **Rovné díly listu plané jahody, maliny a ostružiny, list jabloně** – sbírá se před kvetením; květu lípy a černého bezu, list břízy a tymiánu a plodu šípku.

► **2 díly řepíku, po 1 dílu list borůvky a tužebníku jilmového, 1/2 dílu lněného semene.**

Je-li zároveň zánět průdušek, jsou na místě čaje z květů **divizny, podbělu, kořene ibišku, listu jitrocele a kvetoucí nati dobromysli**. Čaj lze použít jak k pití, tak inhalací nad nádobou s horkým čajem. Dítě bude střídavě vdechovat a vydechovat horké páry, ale **POUZE** bez přikrytí hlavy! U dětí, které ještě nedovedou dobře pochopit, jak inhalovat, je lehká pomoc. Větší množství čaje se vlije do koupele a dítěti se do vany dají nějaké plovoucí hračky, aby si s nimi hrálo. Tak se dítě dostane obličejem nad teplou vodu a inhaluje páry také, aniž ví, že je to léčba...

Vidíte, milí rodičové, vždy se najde cesta ven ze chřipky – a docela bez chemie!

Co soudíte o čaji Vakorai?

Máte patrně na mysli výrobek, který upravuje poruchy sexuálních funkcí – u mužů problémy s potencí a u žen dosažení orgasmu. Má mít celkově i vliv na náladu a posílit imunitní systém.

Čaj vakorai je vlastně lisovaná tableta čistě rostlinného původu, obsahem jsou hlavně rostliny aromatické. Po první dávce nelze očekávat nějaký účinek. Je za potřeby nejméně pětidenní kúra. Užívá se 2x denně jeden šálek, nejlépe odpoledne a večer.

Čaj nemá udané žádné kontraindikace ani vedlejší nežádoucí účinky. Dle výrobců je možné jej užívat i v případě, že nemocný má i další choroby nebo potíže, než ty, na které chce čaj užívat. Byl zkoušen na dvou sexuologických pracovištích, z toho v Praze s více než padesátiprocentním úspěchem u testovaných osob.

Jelikož však váš dotaz zní, co já soudím o tomto čaji, budu o něco skeptičtější. Každý nový výrobek na tomto poli použití bývá senzací. A co se týče kontraindikace a vedlejších účinků – to prokáže až čas, protože u lidí nelze předpokládat, že reakce všech budou stejné – každý lékař či léčitel celostní medicíny ví, že každý člověk je neopakovatelná osobnost – a to, co dělá dobře jednomu, vůbec nemusí dělat dobře jinému. Stejně tak je to s množstvím užívané látky – nebude účinek stejného množství stejný u subtilních jedinců a doslovných hromotluků!



vhodný proti rýmě, kašli, chřipce i angíně. Šalvěj obsahuje také omamný či halucinogenní thujon, který se uvolňuje pomocí alkoholu, přidával se kdysi do vína pro inspiraci básníků, ale jeho předávkování je nežádoucí. Inu každý lék může působit také jako jed. Je třeba znalosti i opatrnosti.

Šalvěj je také magická či mystická bylina dávných bylinkářek i šamanů. Na slunném a suchém místě dobře roste bez náročné péče, listy neopadají ani v zimě, dobře snáší řez i tvarování, odlišuje se svým jakoby sametovým vzhledem. V záhoně je krásná i užitečná.

Jan Papáček

SLOVENSKÁ INŠPIRÁCIA



Netradičný kapor

- **Kapor, ktorý zostal od vianoc (v marazničke)**
- **maslo, soľ, korenie**
- **citrón a bazalka**

Na väčšie kusy alobalu natrieme maslo (trocha), potom do nich zabalíme posolené a okorenené kúsky kapra a v rozohriatej rúre na mriežke pečieme (asi 20 min.). Medzitým si pripravíme bazalkové alebo citrónové maslo (maslo dôkladne rozotrieme s citrónovou kôrou a trochou šťavy, alebo s bazalkou, urobíme z neho šúlok a v sáčku dáme stuhnúť do chladničky alebo mrazničky). Porcie kapra otvárame až na tanieri a na rybu kladieme kolieska pripraveného masla. K nemu podávame zemiaky pečené v rúre spolu s kaprom alebo obyčajné uvarené.

Marika Mišúnová
biospotrebitel.sk

Stálezelená šalvěj

Šalvěj lékařská je počítána mezi nejpožívanější léčivé rostliny. Latinský název Salvia je odvozen od významu spasit či vyléčit. Bylinka byla známa již v dávných dobách Římanů i ve staré klášterní medicíně a pochází z jižní Evropy. I v zimě zůstává stálezelená a neopadávají její listy, dobře snáší mírné zasněžení. Mladou rostlinku si lze vypěstovat ze semínka na okně nebo na balkoně, ale je to rostlina s hlubokými kořeny, takže jestliže začnou lístečky žloutnout, je lepší přesazení do hlubší půdy. V prvním roce rostlina nekvete, až na dvouleté nati. Pro své hluboké kořeny nepožaduje závlivu a pro své aromatické listy není napadána slimáky ani jinými škůdci, proto je vhodná i jako přírodní nenáročná okrasná či parková zeleň.

Šalvěj lékařská bývá někdy mylně označována jako babské ucho, ovšem z filmu o Saxáně je známo, že jde o záměnu s druhem šalvěj přeslenitá. Ale není to záměna nebezpečná, neboť kromě šalvěje divotvorné původem z Mexika je účinek ostatních druhů podobný.

Čerstvě utržený lístek šalvěje lékařské lze žvýkat pro vnitřní očistění i jako lék na zápch z úst. Čaj ze sušených listů posiluje celé tělo, zabraňuje záchvatům mrtvice, křečím a chvění končetin. Působí příznivě na játra, žaludek i střeva. Je také účinný proti bolestem zubů, krku a krvácení dásní.

Šalvějový čaj je známý pro dezinfekční, antibakteriální a antivirové účinky. Je

