

Léčivé bylinkové čaje



Aby bylinky neublížily

Ať mezi vaše oblíbené kombinace bylinkových čajů patří jakékoliv léčivky, vězte, že nic byste neměli přehánět. Před konzumací si vždy přečtěte příbalové informace a dodržujte pokyny výrobce.

Pokud si čaj vyrábíte podomácku, vyhledejte si informace v odborných knihách, na internetu nebo vhodnost bylinek konzultujte se svým lékařem. Žádná bylinka vám nepomůže ihned – je třeba dodržovat pravidelnost i délku konzumace.

Jestliže se bylinky používají jako očištná pitná kúra, doporučuje se **maximální délka užívání 6 týdnů**.

Heřmánek

Už zvukomalebný název napovídá, že heřmánek **přinese tělu i duši klid a harmonii**. V bylinkářství se jedná o nepostradatelnou léčivku.

Heřmánkový čaj **pomáhá zklidnit zčeřenou mysl i žaludek. Léčí zažívací problémy i zánět tlustého střeva.** Poradí si **také s nespavostí a psychickými potížemi**. Jeho odvar má **příznivý vliv i na pokožku**. Pití i kloktání zase **léčí afty a nemoci dásní**. V neposlední řadě heřmánek **zmírňuje menstruační bolesti**.

Lipový květ

Voňavý lipový čaj uvítáte **zejména při nachlazení** a nemocech nejrůznějších druhů. **Pomáhá snižovat horečku a je ideálním pomocníkem při boji s rýmou, kašlem i zánětem průdušek.** Kromě toho **podporuje pocení a rozpouští hleny.** Příznivě se osvědčil **také při léčbě onemocnění močových cest.**

Meduňka

Už prastaré herbáře znaly uvolňující moc meduňky: **meduňka na noc pitá vyvolá klidný spánek a veselé sny.** Meduňka **působí blahodárně na psychické vyčerpání,** poradí si **i s lehkými depresiemi či žaludeční neurózou.** Kromě toho **má protikřečové účinky a zabraňuje nadýmání.** Zmírňuje také **bušení srdce a srdeční arytmii.**

Třezalka

Čaj z třezalky tečkované je odborníky doporučován **při problémech s nespavostí, spánkem i při pocitech úzkosti.** Jeho příznivý vliv je zmiňován **i při nadměrném stresu, žaludečních neurózách a dokonce při léčbě lehčí deprese.** Třezalka je také obdařena diuretickými látkami, které **pomáhají očistit organismus zevnitř.**

Šípek

Šípkový čaj působí jako ochranný štít, který **zvyšuje imunitu a dokáže si poradit i s lecjakou virovou nemocí.** Postaví vás na nohy **v případě jarní únavy.** Šípky totiž obsahují vysoké množství vitamínu C, dále vitamíny skupiny B, fosfor a draslík. Čaj připravený z šípkových jader **působí diuretický.**

Mateřídouška

Staré herbáře doporučovaly mateřídouškový čaj hlavně **jako bojovníka proti nočním můrám.** V dnešní době se používá **pro znovuzískání energie a psychické pohody.** Mateřídouška **navíc působí antisepticky,** takže je skvělým **posocníkem při problémech se zažíváním - urychluje trávení, mírní plynatost a zmírňuje průjemová onemocnění.** Kromě toho je **ideální jako desinfekce ústní dutiny.**

V kosmetice se její odvar používá **rychlejšímu hojení ran i zklidnění akné pleti.**

Máta

Mátový čaj pomáhá odstraňovat křeče, povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, působí protizánětlivě a proti nadýmání. Též podporuje funkci přídatných orgánů – jater, slinivky břišní a žlučníku. Inhalace máty pomáhá při zánětech dýchacích cest. Podstata působení mentolu spočívá ve snižování napětí hladkého svalstva. Snižování tlaku ve vnitřních orgánech zabraňuje a předchází bolestem.

Mentol vyvolává také pocit chladu a znecitlivuje, proto se ztrácí nepříjemné pocity jako je například svědění. Při nechutenství se podává mátový čaj, máta pomáhá i proti nespavosti, stresu a bolestem hlavy, působí antisepticky a mírní křeče.

Kopřiva

Zatímco v přírodě se s ní nesetkáváme tělo na tělo rádi, její čaj umí dělat zázraky. **Zklidňuje ekzém a kožní onemocnění, poradí si i se záněty kloubů.** Odvar z kopřivy je **také ideální diuretikum a zklidňuje infekce močových cest.** Může dokonce **mírňovat problémy s prostatou.** Lístky kopřivy obsahují látky s adstringentním (stahujícím) účinkem. Dají se tady využít **při potížích s krvácením z nosu nebo při silné menstruaci.** Z cenných látek nemůžeme opomenout ani vysoký obsah železa.

Maliník

Čaj připravený z listů maliníku se po staletí používá jako lidová medicína **ke zrychlení léčby ran, nemocí horních cest dýchacích a při porodu.** Díky vysokému obsahu tatinu blahodárně působí **také při průjemových onemocněních.**

Čím bylinkový čaj ochutit a vylepšit?

- k ochucení se skvěle hodí **čerstvé lístky máty;**
- jako sladidlo je ideální **med (výborný je např. lipový) nebo třtinový cukr;**
- pro zahřátí i jako zdroj vitamínů zkuste do čaje přidat **strouhaný zázvor;**
- čaj ozvláštní **sušené ovoce a plody včetně šípků.**

Vyzkoušejte léčivé čaje z prodejen COOP:





KDYŽ
SI CHCETE
UDĚLAT
CHVILKU
PRO SEBE

HEŘMÁNEK

Bylinný čaj

coop

ilustrační foto.

Nový
Den

Nový
Den

20
sáčků