

Jak na bolest v krku, rýmu a kašel?



Co udělat proti bolesti v krku?

- Každé dvě hodiny **rozkoušeme a sníme 1 stroužek česneku** a pijeme čaj z **tymiánu**
- Kloktáme **slanou vodou**
- Cucáme **koření hřebíček** během dne
- Uděláme si tento **obklad na krk**: Plenu namočíme **ve slané studené vodě** a vyždímáme, překryjeme igelitem a přes to dáme suchý ručník. Necháme působit 2 hodiny.
- Z lékárny je velmi účinný přípravek **Jox nebo Orofarve spreji**. Několikrát denně stříkneme přímo na mandle.
- Do 2 dl vody dáme **2 lžičky soli a pár kapek Tee tree oil** - vykloktáme.
- Koupíme si **1 měkký tvaroh** - rozmačkáme jej vidličkou a rozložíme rovnoměrně **na kapesník v šátku**. Přiložíme ke krku a zavážeme. Necháme i půl dne nebo přes noc.

Kořeněná limonáda proti bolesti v krku

600 ml vody, 2 hřebíčky, 2 kuličky nového koření, kousek celé skořice, šťáva z celého citronu, med

Dáme vařit vodu a koření do hrnce, přikryjeme a 10 minut pomalu vaříme. Po uvaření scedíme, přidáme lžici medu a šťávu z celého citronu. Pijeme co nejvíce horké.

Mrkvový sirup proti kašli

Do většího kastrolu dáme 1/2 litru čerstvé mrkvové šťávy a 4 lžice medu. Za občasného míchání zahustíme do sirupové konzistence, ale nevaříme! Bereme 1 lžičku 5x denně. Je to starodávný a osvědčený recept na kašel a choroby průdušek.

Na kašel s Vincentkou

Vincentka, mléko, med

Převaříme mléko. Do hrnku dáme 1/3 vincentky kterou zahřejeme, ale pozor aby nepřekročila teplotu 70 stupňů! V ní rozpustíme kávovou lžičku medu a vše dolijeme trošičku ochlazeným mlékem (aby mělo také méně než 70 stupňů). Pijeme ještě teplé.

Proti kašli

1 hrnek mléka, 1 žloutek, 1 lžička másla, 1 lžice medu

Vše umícháme v teplém mléce a vypijeme.

Na dráždivý kašel

12 skořápek vlašských ořechů, 1/2 l vody

Vlašské ořechy vyloupeme, namočíme je do 1/2 l vody, necháme louhovat 4 hodiny, potom je 1/2 hodiny vaříme a doléváme, aby bylo pořád 1/2 l vody. Pijeme slazené medem nebo cukrem - 3x denně šálek. Po dvou dnech začneme odkašlávat.

Máslový čaj

Bolest při polknutí, pálení a škrabání v krku nejlépe zažene tento jednoduchý recept. Uvaříme 250 ml černého čaje, přidáme polévkovou lžici medu a polévkovou lžici másla. Dobře promícháme a ihned vypijeme.

Úporný kašel

Nastrouháme a rozetřeme křen a smícháme jej s medem. Užíváme ráno nalačno, hodinu po obědě a večer před spaním po jedné kávové lžičce.

Citrónové kloktadlo

Vymačkáme šťávu z jednoho středně velkého citronu a kloktáme ji. Nakonec polkneme. Opakujeme 2 až 3x denně.

Sádlový obklad

Při bolestech v krku si připravíme jednoduchý zábal. Na pruh plátýnka namažeme tenkou vrstvu vepřového sádla. Na něj nastrouháme trochu muškátového oříšku (aby se utvořila tenounká vrstvička). Přikryjeme dalším plátýnkem. Dáme na krk a ovážeme teplým šátkem. Ráno je po bolesti.

Křen s medem

Křen najemno nastrouháme a 2 lžice křenu smícháme se lžící medu. Užívat bychom pak měli 3 x denně jednu čajovou lžičku, u dětí dávku raději o něco snížíme.

Okamžitě po jeho konzumaci pocítíme, že se nám "spouští rýma", snadněji odkašláváme a lépe se nám dýchá.

Jak na čelní dutiny?

Nejdříve si uvaříme středně velký brambor (musí být vařen ve slupce), připravíme si šátek tak, aby odpovídal šíři čela a dal se zavázat. Na něj položíme igelit a na igelit kapesník. Pak bramboru oloupeme a lehce rozmačkáme, vložíme na kapesník v šátku a přiložíme na čelo (teplota bramboru by měla být co nejteplejší snesete), a necháme působit 20- 25 minut.

Octový zábal - proti nachlazení a horečce

Vlněné ponožky namočíme do studeného octového vodného roztoku (šest lžic octa na půl litru vody). Ponožky vyždímáme a oblékneme si je. Přes ně si natáhneme suché ponožky. Po asi dvaceti minutách zábal vyměníme.

Účinky: Ocet je tradiční a velmi účinné antiseptikum, působí silně protizánětlivě a příjemně chladivě. Stejně jako tvarohové zábaly, snižují také octové ponožky horečku. Za dvě hodiny se tělesná teplota díky zábalu sníží přibližně o jeden stupeň.

Onemocnění horních cest dýchacích

Při nemocech se doporučuje brát med s teplým mlékem (40 C) nebo med s citrónovou šťávou (šťáva z 1 citronu na 100 g medu), případně jeden šálek komonického čaje s 1 polévkovou lžící medu.

Med ze smrkových výhonků - na průdušky

35 dkg výhonků (výhonky se sbírají do 15. května) spaříme v 1 litru převařené vody a necháme 2 dny louhovat. Pak přecedíme a přidáme 1,35 kg cukru. Vaříme, až zhnědne a zhoustne. Horké naléváme do sklenic, zavíčkuje a otočíme víčkem dolů, necháme vychladnout . Z jedné dávky máme dvě sklenice.

Medvědí mléko (pouze pro dospělé)

Je výborný a velmi účinný při počátečních příznacích nachlazení. Ohřejeme 200 ml mléka, přidáme 0,5 dl rumu a 2 lžice medu. Stačí vypít 2 sklenice za večer a ráno se cítíte jak rybička.

Zázvorový čaj

10g čerstvého strouhaného zázvoru vaříme 5 minut v 1 litru vody. Poté ho přes cedník vymačkáme. Do vzniklého čaje se přidáme šťáva z jednoho citronu či pomeranče, osladíme a pijeme horké. Recept na **zázvorový čaj se skořicí** naleznete [ZDE](#)

Cibulový sirup

Nakrájíme 3 cibule na kolečka. Postupně je vrstvíme do nádoby a prosypáváme cukrem (nejlépe třtinovým). Nakonec přikryjeme a necháme odstát. Za několik hodin pustí cibule šťávu, kterou slijeme do skleničky. Sirup podáváme při kašli několikrát denně po lžičkách.

Cibulový čaj

Do 200 ml vroucí vody dáme na 5 minut vařit 2 nadrobno nakrájené cibule. Necháme 10 minut vyluhovat, scedíme a osladíme medem. Pijeme několikrát denně.