

Lotosový kořen odhlehňuje a léčí nachlazení



Proč je lotosový kořen zdravý?

Lotosový kořen je nazýván králem zlomených a poškozených kostí Vyrůstá totiž v bahně v rybnících, což je neocenitelný biologický materiál s velkým množstvím vzácných minerálních látek, které naše krev, svaly, kosti a vazy potřebují.

Šťáva a čaj z lotosového kořene mají dáleschopnost **napojit porušenou tkáň i cévky v mozku**. Proto je lotos **podáván jako lék po mozkové příhodě**.

Rovněž je tradičně **používán jako nejúčinnější prostředek na léčbu a prevenci veškerých poruch dýchacího ústrojí**, jelikož **posiluje plíce a průdušky**. Blahodárně **působí také na sliznice, které hojí a zklidňuje**. **Lotosový čaj je proto zvláště účinný při nachlazení, rýmě, kašli či angíně a nateklých mandlích (jako kloktadlo)**. Lotosový čaj je **doporučován i pro nejmenší děti** - nemá totiž nikterak výraznou chuť a tak i při náhodném polknutí nedělá dětem problémy. Čaje i šťávy jsou navíc vhodné **nejen pro malé děti, ale i pro těhotné či kojící ženy**.

Náš tip: Lotosový čaj

Pár koleček lotosového kořene (i sušeného) nejprve **jemně osolíme a dáme na chvíli namočit do vody**. Poté jej v této vodě **5 až 10 minut povaříme**, kořen vyndáme (nemusíme vyhodit, ale můžeme nakrájet např. do polévky). **Podle chuti osladíme medem či zázvorovým sirupem** a podáváme k pití či kloktání.

Další využití lotosu

Z lotosového kořene je rovněž možné udělat si **lotosovou šťávu**. Ta je **vhodná pro osoby trpící astmatickými záchvaty, krvácením dělohy nebo tuberkulózou**. A jak ji připravíme? Předem namočený kořen velmi jemně nasekáme a poté vylisujeme všechnu šťávu. Přidáme špetku soli a užíváme.

Lotosový kořen můžeme dále využít třeba **jako zajímavé dochucovadlo nebo zahušťovadlo do polévek, omáček a jiných pokrmů**. Výborné jsou také smažené plátky lotosu podávané nasladko či naslano.