Med, první pomoc při nachlazení: dodá sílu, tiší zánět, uvolňuje průdušky

Pokud jsme nachlazení, hledáme první úlevu u bylinkového čaje s medem. Kombinace léčivých rostlin a medu skutečně pomáhá. Jak med v těle působí a jak jej nejlépe využít?

Léčba nemocí dýchacích cest medem byla a je i dnes „klasikou“. Lipový čaj slazený medem vyvolá pocení, po kterém klesá teplota a začíná úzdravná fáze onemocnění. Podíl na úlevě má jak lípa, tak med samotný. (Použít dokonce můžete lipový med, který vzniká, když nektar, ze kterého jej včely vyrobily, pochází převážně z rozkvetlé lípy). Med by neměl být přidáván do příliš horkého čaje, aby nedošlo ke znehodnocení vitamínů a enzymů.

Jak med působí?

- Silice obsažené v medu zkapalňují hlen v průduškách a usnadňují tak jeho vykašlávání.
- Dílo pak završí hojivé dextriny, které tlumí bolest a zánět zanícených sliznic.
- Dodává energii, aniž by zatěžoval tělo a trávení.



Čaj s medem je velmi vhodné podávat malým dětem s vysokou horečkou i proto, že při vysokých teplotách je v dětském organismu zablokován enzym, který štěpí řepný cukr na cukr jednoduchý. V krvi dítěte sice koluje dostatek cukru, ten ale nemůže být využit, nervové buňky trpí hladem po cukru a může dojít k jejich podráždění, které se projevuje svalovou

křečí. Pokud v tomto případě podáváme dítěti čaj slazený medem, jednoduché cukry v medu okamžitě zasytí nervové buňky, křeče vůbec nenastanou a tělo má dostatek energie na boj s nemocí.

Med pomáhá při malých i velkých obtížích

Med účinně pomáhá nejen při chřipce, angíně či zánětech průdušek, ale i při léčbě závažnějších a vleklých plicních chorob.

Autor Dalibor Titěra.

