

Poklady slovenskej tradície:
od liečenia bylinkami až po zdravie, krásu
a nezabudnuteľné recepty



DOBRÉ RADY starej mamy

Starké poznajú liek na všetko!





Dobré rady starej mamy

Zostavila Anna Lipovská

mafra slovakia



Dobré rady starej mamy

Poklady slovenskej tradície: od liečenia bylinkami
až po zdravie, krásu a nezabudnuteľné recepty

Vydalo vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s.
Copyright MAFRA Slovakia, a. s., 2024

Zostavila: Anna Lipovská
Zodpovedná redaktorka: Monika Francisci
Dizajn a grafická úprava: Miriam Gavulová
Jazyková úprava: Antónia Mátušová
Úprava fotografií: Roman Turinič
Foto: Shutterstock, Kulinárske štúdio Mafra
Foto na obálke: Shutterstock

Tlač: Finidr, s. r. o.

MAFRA Slovakia
2024
Prvé vydanie
ISBN 978-80-8254-119-2

mafraslovakia



Dobré rady starej mamy



1. KAPITOLA



ZDRAVIE

V časoch, keď bol každý kút prírody posvätným miestom a ľudia žili v harmónii so svetom okolo nich, liečenie bolo umením, ktoré vychádzalo z hlbokého porozumenia prírody. Naše staré mamy nepoznali moderné lieky ani technologické možnosti, no ich ruky vedeli liečiť pomocou toho, čo rástlo v záhradách, na lúkach a v lesoch.

Každá bylinka mala svoj príbeh, každá liečivá rastlina svoj účel. Vedeli, že v každom kvetnom lupení, v každom koreni či listoch sa skrýva sila, ktorá môže priniesť úľavu. Tieto znalosti neboli zapísané v knihách, ale žili v srdciach a myšliach tých, ktorí sa učili pozorovaním a skúsenosťami od svojich predkov.

Domáce prostriedky, ktoré používali, neboli len o fyzickom liečení – priná-

šali aj pokoj duši. Každý odvar, obklad či masť boli pripravené s láskou a úctou k tradíciám, ktoré sa odovzdávali z generácie na generáciu. Staré mamy vedeli, že skutočné zdravie vychádza z rovnováhy medzi človekom a prírodou.

Táto kapitola je poctou týmto starým tradíciám, ktoré sa aj v dnešnom svete stávajú opäť aktuálnymi. V časoch, keď sa mnohí obracajú späť k prírode, hľadáme múdrosť, ktorá bola kedysi samozrejmosťou. Ponúka nám návody a recepty, ako využiť to, čo nám príroda poskytuje, na liečenie tela aj duše. Aby ste sa v nej dokázali jednoducho orientovať, je rozdelená podľa zdravotných ťažkostí. Do druhej časti sme pridali aj niekoľko surovín a bylín, ktoré si zaslúžia osobitnú pozornosť.



PROTI JARNEJ ÚNAVE

Do lesa sa na jar oplatí vyraziť nielen za oblúbeným medvedím cesnakom. Nie je to zďaleka jediná jarná bylina, ktorá nám urobí dobre. Na teplejších miestach začínajú kvitnúť podbele, zbierať sa dá aj mladučka vňať žihľavy a mnohé ďalšie bylinky a dokonca aj huby.



Cesnačka lekárska

(*Alliaria petiolata*)

Cesnačka kvitne v apríli, ale najchutnejšia je ešte pred kvitnutím, neskôr totiž získa horkastú chuť. Obsahuje veľké množstvo vitamínov C a A, takže dokáže posilniť pri jarnej únave. Zároveň dokáže bojovať s kvasinkami v črevách, ktoré vyvolávajú nadúvanie.

Pesto

Vňať mladšej cesnačky, olivový olej, citrónovú šťavu, hrst' vlašských orechov, strúčik cesnaku si rozmixujeme na jemnú pastu. Dochutíme soľou, mletým čiernym korením a máme zdravú nátierku na chlieb s maslom.

Trebuľka lesná

(*Anthriscus sylvestris*)

Trebuľka vyzerá ako petržlen, ale vôňou výrazne pripomína aníz. Zbierame mladé lístky, až kým rastlina nezačne kvitnúť. Má vyšší obsah vitamínu C a využíva sa aj ako prostriedok proti kašľu a teplote.



Trebulkový ocot

Do 2 dl stolového octu dáme hrst' nasekanej trebulkovej vňate a necháme tri týždne macerovať v chlade a tme. Potom scedíme a využívame v kuchyni.

Mladá prhláva

(*Urtica dioica*)

Prhláva dvojdomá (*Urtica dioica*) prhli, keď sa jej dotkneme, ale aj lieči, ak využijeme všetky jej benefity. Pri zbere si však radšej navlečme rukavice. Starí Rimania si ňou šľahali reumatické kĺby, podobne liečili aj artritídu a pri vojenských výpravách si kvôli tomu, aby sa zahriali, prikladali na telo pokrývané listy. Je veľmi bohatá na vitamíny A, B, C, K a aj minerály ako vápnik, železo, horčík, fosfor, draslík a sodík. Pomôže s jarnou očistou, posilní zdravie a spestrí jedálniček. Zužitkujeme ju čerstvú, ale dá sa aj sušiť.

Čaj na čistenie krvi

Prhláva je výborným čističom krvi, pomáha aj s liečbou málokrvnosti, pri problémoch s trávením, pri hnačkách a plynatosti. Jednu lyžičku žihľavových listov zalejeme v hrnčeku 250 ml vriacej vody. Necháme 10 minút lúhovať a potom scedíme. Čaj pijeme horúci alebo vlažný a vždy čerstvý. Kúra, ktorú je ideálne absolvovať do konca mája, sa drží tri týždne, žihľavový čaj si dávajme tri razy denne.

Šťava na jarnú únavu

Vyrobíme si ju z čerstvej vňate v odšťavovači, ale môžeme ju aj pomlieť a šťavu potom vyžmýkať. Užíva sa tri razy denne lyžička do pohára vlažnej vody pred jedlom.

Podbeľ lekársky

(*Tussilago*)

Žiarivo žlté kvety patria medzi prvých poslov jari. Len čo zide sneh, objavja sa na obnaženej pôde. Patrí medzi najstaršie a najobľúbenejšie liečivé rastliny. V japonskej kuchyni sa bežne využívajú listy. Obsahuje veľa účinných látok ako triesloviny, silice, slizy, horčiny či saponíny. Latinský názov *Tussilago* (*tussis* – kašeľ, *ago* – odháňať) napovedá, že sa používal hlavne pri chorobách dýchacích ciest. Uľahčuje

vykašliavanie a často je súčasťou prieduskových čajových zmesí. Používa sa aj ako močopudný prostriedok a pri použití zvonku má protizápalové účinky pri zle sa hojajúcich ranách.

Plúcnik lekársky

(*Pulmonaria officinalis*)

Neprehliadnuteľná rastlinka vďaka svojim viacfarebným kvetom rastie v lese aj na lúčkach, všade, kde sa opiera jarné slnko. Mladé listy sa dajú využiť na prípravu jarných šalátov, do bylinkových polievok, nátierok a plniek. Rastlina obsahuje celý rad účinných látok: kyselinu kremičitú, triesloviny, sacharidy, saponíny, flavonoidy, slizy, vitamín C a minerálne látky. Oddávna sa využíva ako liečivá rastlina, látky, ktoré obsahuje, uľahčujú vykašliavanie, majú dezinfekčné a protizápalové účinky.



Zádušníť brečtanovitý

(*Glechoma hederacea*)

Táto bylinka sa v ľudovom liečiteľstve používa pri hnačkách, kašli, zahlienení dýchacích ciest a pri obličkových kameňoch. V kuchyni sa pre svoju príjemnú vôňu a „divú“ chuť pripomínajúcu niečo medzi šalviou a bazalkou používa mladá, nekvitnúca vňať, prípadne ešte mäkká kvitnúca vňať, ktorá podporuje trávenie, čistí krv a rozpúšťa hlien. Je výborná na chlieb s maslom, do nátierok, zemiakovej polievky, fašírok, omáčok, na mäso, dokonca sa dá upraviť aj ako špenát. Vňať si môžeme usušiť, podrviť a používať celý rok ako korenie.

Bylinkové zemiaky

Potrebuje: topený syr, vňať zádušníka, maslo, pretlačený cesnak a vajce.

Postup: Zemiaky v šupke upečieme v rúre domákka a vydlabeme ich. Do misky pridáme k vydlabanej hmote syr, pokrájaný zádušníť, kúsok masla, cesnak, vajičko

a dobre premiešame. Hmotou naplníme zemiaky a necháme v rúre 20 minút zapieť.

Sedmokráska obyčajná

(*Bellis perennis*)

Cennou jarnou bylinkou je aj všade kvitnúca sedmokráska, ktorá obsahuje vitamín C, minerálne látky, organické kyseliny, inulín a ďalšie účinné látky.

Sirup na dýchacie cesty

Ak sa nám podarí nazbierať aspoň 500 sedmokrásokových kvetov, môžeme si z nich pripraviť sirup, ktorý sa pridáva do čaju pri chorobách dýchacích ciest. Kveti sparíme 750 ml vriacej vody, pridáme nakrájaný, chemicky neošetrovaný citrón, nádobu uzavrieme a necháme stáť do druhého dňa. Potom precedíme, pridáme 750 g kryštálového cukru, zvaríme do hustoty sirupu a nalejeme do fľaš so závitom.

Fialka voňavá

(*Viola odorata*)

Nádherne voňajúce kvety fialiek sa celé roky používali vo voňavkárstve, svoje využitie však majú aj v liečiteľstve a v kuchyni. Látky obsiahnuté vo fialke podporujú vykašliavanie a vylučovanie hlienu, majú močopudné účinky a priaznivo pôsobia pri reumatizme. Modrofialový fialkový ocot pripravíme z bežného vínneho octu, keď doň pridáme kvety fialky. Podľa množstva kvetov ocot získa za pár dní viac či menej modrofialovú farbu a dá sa používať do šalátov.

Fialové cukrové kvety

Používajú sa ako ozdoba na torty a vyrobíme si ich naozaj jednoducho. Kveti poukladáme do zaváracieho pohára, bohato zasypeme kryštálovým cukrom a pretrepeme. Pohár neuzavrieme a každý deň ho skontrolujeme – ak je cukor vlhký, pridáme ďalší cukor a opäť pretrepeme. O niekoľko týždňov získame okrem cukrových kvetov aj krásne voňavý cukor do koláčov, pudingov a na najrôznejšie dezerty.

Púpava lekárska

(*Taraxacum officinale*)

Burina nenávidená záhradkármi nám na jar pomôže harmonizovať metabolizmus.

Listy púpavy obsahujú vitamín C, skupinu vitamínov B a provitamín A, koreň obsahuje inulín vhodný pre diabetikov. Mladé listy sa pridávajú do šalátov, očistené a nadrobno pokrájané koreňky môžeme s mrkvou pridávať napríklad do polievok či do rizota.

Púpavový med

Pripravíme si ho zhruba zo 400 rozkvitnutých kvetov, z ktorých odstránime zelené časti, pridáme k nim chemicky neošetrený citrón. Povaríme 10 minút v 1,5 litri vody a necháme do druhého dňa lúhovať.

Potom precedíme, pridáme 1 kg cukru, a keď zhustne, naplníme do pohárov.



PRÍRODNÉ ANTIDEPRESÍVA

Psychické vypätie, vyčerpanosť, úzkostné stavy, depresie a poruchy spánku sú prejavmi predovšetkým súčasného stresujúceho životného štýlu, ktorý naše staré mamy nepoznali. To však neznamená, že to nemali v živote niekedy veľmi ťažké. Od ťažkostí si pomáhali týmito bylinkami.



MANUÁL POUŽÍVANIA

– V niektorých bylinkách je obsah účinných látok veľmi vysoký. Preto je nutné zaobchádzať s nimi ako s liekmi a nekonzumovať ich vo veľkých množstvách bez uvažovania. Niektorými sa dá aj predávkovať alebo upokojiť viac, než je zdravé. Rozhodne sa nesmú kombinovať s antidepresívami, s liekmi na spanie a veľkú opatrnosť to chce pri súčasnom užívaní liekov proti bolesti.

– Môžu vzniknúť aj iné nežiaduce interakcie. Napríklad ľubovník bodkovaný, najznámejší prírodný dodávateľ serotonínu, znižuje účinnosť množstva liekov a iných prípravkov, pri ktorých by vám to ani nenapadlo, napríklad pri antikoncepcii. Preto je vhodné poradiť sa s lekárnikom.

– Mechanizmus pôsobenia rôznych bylín na zlepšenie psychického stavu a kvality spánku je odlišný, ale v zásade platí previazanosť psychických ťažkostí, teda že bylinka, ktorá upokojuje, vlastne uľahčuje aj zaspávanie. Tá, ktorá zaistí kvalitnejší spánok, zase vďaka tomu následne zlepšuje náladu, zmierňuje vyčerpanosť a navodzuje pocit uvoľnenia.

– Niektoré bylinky sú označované ako „prírodné adaptagény“ a výrazne zvyšujú schopnosť znášať stres a záťažové situácie, čím zároveň pomáhajú pokojnému spánku a celkovému psychickému stavu. Musíme si teda vyskúšať, čo práve na nás funguje, je to totiž veľmi individuálne.



OSVEDČENÉ RECEPTY BABKY BYLINKÁRKY

Vanilkový čaj

Do 250 ml vriacej vody vložíme kúsok vanilkového struku, očistenú kôru z menšieho pomaranča, dva klinčeky a všetko spolu povaríme. Následne zmes precedíme do kanvice s čiernym čajom.

Vanilka má upokojujúci účinok, dokáže stlmiť napätie aj úzkosť a pomôže aj pri nespavosti.

Olej proti bolesti hlavy

Potrebuje: 30 g čerstvých topolových pukov, 30 g levandulových kvetov, 175 ml olivového oleja. Bylinky preložíme do sklenenej formy na pečenie a zalejeme ich olivovým olejom tak, aby siahal

do 3 až 5 cm. Zmes dáme vypieť na 80 °C počas štyroch hodín. Po upečení necháme zmes vychladnúť a precedíme ju cez sito do nádoby tak, aby v nádobe ostal len olej. Prsty si zľahka namočíme do zmesi a masírujeme si ju krúživými pohybmi do spánkov alebo záhlavia.

Čaj premožiteľ únavy

Potrebuje: 30 g mäty piepornej, 30 g mäty klasnatej, 35 g rozmarínových listov, 15 g listov ginka, 15 g citrónovej trávy, 15 g listov damiány. Bylinky rozmiešame v miske a uložíme ich do sklenenej nádoby. Dávkovanie čajovej zmesi je jedna až dve čajové lyžičky na 300 ml horúcej vody. Vypijeme pohár premožiteľa únavy na raňajky a energie budeme mať na rozdávanie.

Bledavka okolkatá

(*Ornithogalum umbellatum*)

Pôvabná a trochu tajomná bylinka rastie v skupinách na teplých slnečných stráňach, v hájoch, pri kroch a na čistinkách. V prírode sa vyskytuje zriedkavo, ale dá sa vypestovať v záhradke. Vo fytoterapii sa využívajú kvety, ktoré sa objavujú na prelome jari a leta, teda zhruba v máji a v júni. Zbierajú sa, keď sú celkom otvorené, medzi 11. a 18. hodinou. Pripravujú sa z nich výluhy. Kvetinová esencia pôsobí proti smútku a strachu, v ťažkých životných situáciách, pri ťažkom rozhodovaní.

Ľubovník bodkovaný

(*Hypericum perforatum*)

Rastie na lúkach, popri cestách, na čistinkách. Zbierame hornú časť kvitnúcej vňate. Využíva sa čerstvá aj sušená na čaje, tinktúry, do olejov, do kúpeľa. Má prezývku prírodné antidepresívum, pretože zvyšuje hladinu serotonínu, teda nervového prenášača označovaného ako hormón šťastia. Zlepšuje náladu, upokojuje, zmierňuje úzkosti a depresie. Prospieva aj tráviacemu traktu, pečeni a žlčníku. Má hojivé účinky, zvonku účinne pomáha na popáleniny, drobné zranenia a podobne.



Upokojujúci čaj

Dve lyžičky nasekanej vňate zalejeme 250 ml vriacej vody, prikryjeme a necháme 10 minút lúhovať. Mali by sme si dať však pozor pri užívaní ľubovníka, pretože zvyšuje citlivosť na svetlo a nie je veľmi vhodné počas jeho užívania pohybovať sa na priamom slnku. Nekombinujeme ho s hormonálnou antikoncepciou ani s antidepresívami.

Tinktúra pri úzkosti

Zavárací pohár voľne naplníme – netlačíme – hrubo nakrájanou čerstvou hornou časťou kvitnúcej vňate. Zalejeme kvalitným alkoholom, môžeme použiť potravínarsky lieh, ale koňak alebo slivovica sú lepšie. Uzavrieme a necháme odstáť 4 týždne. Denne pretrepeme. Potom výrazne červenú tekutinu scedíme a uschováme v chladničke v uzavretej fľaške. Pri nepokoji, zlej nálade, depesiách a úzkostiach užívame 2x denne lyžičku, ideálne do čaju.

Bazalka pravá

(*Ocimum basilicum*)

Silice tejto aromatickej liečivej bylinky pomáhajú utíšiť bolesť hlavy, znížiť stres, zahnať únavu aj pocit úzkosti. Listy bazalky sa dajú použiť bez ďalšej úpravy. Vieme ju naložiť do oleja, octu, soli či usušiť. Môžeme si ju zamraziť alebo využiť na prípravu čaju.

Rozmarín lekársky

(*Rosmarinus officinalis*)

Výrazne voňajúca bylinka síce pochádza zo Stredomoria, ale už dávno sa pestuje aj u nás. Je obľúbená najmä ako korenie, ale ide o účinnú liečivú rastlinu. Zbiera sa vňať aj s kvetmi. Využíva sa čerstvá a sušená do jedla, na prípravu čajov, do kúpeľa. Upokojuje podráždené nervy a pomáha lepšie sa sústrediť. Okrem toho má pozitívny vplyv na trávenie, zlepšuje krvný obeh a posilňuje imunitu. Má tiež výrazné dezinfekčné účinky, takže sa hodí pri zápaloch hrdla, ďasien, čriev či pokožky.

Kyprina úzkolistá

(*Epilobium angustifolium*)

Až dva metre vysoká kvetina, na ktorú najskôr natrafíme na lesných čistinkách alebo nekosených lúkach. Ľahko si ju vypestujeme aj na záhradke. Využívajú sa predovšetkým listy, a to čerstvé aj sušené na prípravu čajov.

Kyprina odstraňuje pocit psychického napätia, uvoľňuje, upokojuje, pomáha pri zaspávaní a zvyšuje kvalitu spánku. Je účinná pri bolestiach hlavy (najmä nervového pôvodu). Má však aj protizápalové účinky, odporúča sa pri hnačkách, zvonku na lepšie hojenie rán, na výplachy pri infekciách v ušiach.

Mučenka opletavá

(*Passiflora incarnata*)

Popínavá rastlina s krásnymi listami a jedlými plodmi rastie prirodzene v tropických a subtropických krajinách. Bez problémov ju však môžeme pestovať v kvetináči alebo v skleníku.

Účinné látky obsahuje celá rastlina, ale najčastejšie sa využívajú len jej listy, z ktorých sa pripravuje čaj. Tejto liečivej rastline sa hovorí aj „prírodné sedatívum“, pretože naozaj účinne upokojuje pri rozčúlení, nervozite a strese. Zmierňuje úzkosti, uľahčuje zaspávanie a navodzuje kvalitný spánok.

Kocúrnik obyčajný

(*Nepeta cataria*)

Hovorí sa mu aj „mačací kokaín“, pretože sa v ňom mačky rady váľajú a potom zaspia. Nájde ho v trsoch na vlhkých miestach okolo vody. Zbiera sa kvitnúca aj nekvitnúca vňať alebo iba kvety, ktoré sa po usušení využívajú pri príprave výluhov do kúpeľa. V minulosti ľudia túto bylinku aj fajčili, má totiž mierne halucinogénne účinky. V primeranom množstve zlepšuje náladu, upokojuje, navodí spánok. Pôsobí priaznivo na trávenie, pomáha pri kašli a dokonca pri menštruačných bolestiach.

Čaj proti nervozite

Lyžičku sušených kvetov kocúrnika rozmiešame v 250 ml studenej vody, privedieme do varu a necháme 15 minút odstáť. Pijeme pri úzkostiach, rozladenosti a nervozite. Sušený kocúrník môžeme aj zašiť do plátenného vrecúška, prísť brmolec a dať mačke na hranie. Bude nadšená!

Marinka voňavá

(*Asperula odorata*)

Výrazne voňavá bylinka rastie v lesoch aj na lúkach. Zbierame celú vňať tesne pred rozkvitnutím, teda na prelome jari a leta. Využíva sa najmä na výluhy. Pomáha pri nespavosti, búšení srdca, vyčerpaní, psychickom vypätí, prepracovaní aj pri hysterických záchvatoch.



Uspávacie mlieko

Večer si zohrejeme štvrt' litra mlieka, ale nevaríme ho. Rozmiešame v ňom lyžičku sušenej marinky a lyžičku medu. Necháme dve hodiny odstáť, potom scedíme, pomaly vypijeme a šup do postele!

Valeriána lekárska

(*Valeriana officinalis*)

Ludovo baldrián alebo odolén. Rastie na vlhkých lúkach a rúbaniskách, prípadne okolo vody. Zbierajú sa podzemky (podzemné stonky rastúce vodorovne a spájajúce jednotlivé rastliny), a to v máji pred rozkvitnutím alebo po kvitnutí, teda v auguste a septembri. Očistené sa usušia a pripravujú sa z nich čaje, tinktúry a pod.



Valeriána napomáha upokojeniu, proti stresu, nervozite, pri úzkostiach aj pri prepracovaní. Vďaka tomu navodzuje spánok, pôsobí však aj pri búšení srdca a bolestiach hlavy psychického pôvodu. Odporúča sa aj na lepšie trávenie, pri plynatosti, kŕčoch a ťažkostiach pri klimaktériu.

Betonika lekárska

(*Betonica officinalis*)

Má prezývku chlpatá bylinka. Rastie v nížinách, v teplejších hájoch či na lúkach. Zbiera sa vňať na začiatku kvitnutia, čo je v júni, suší sa a pripravuje sa z nej čaj. Používa sa hlavne na spanie, ale tiež proti depresiam, nervozite a na upokojenie pri náhlom rozrušení. Okrem toho znižuje krvný tlak, pomáha pri kašli, odporúča sa pri ochoreniach obličiek a na reumu. Má hojivé účinky a zvonko a sa hodí na drobné zranenia. Diskutuje sa aj o jej priaznivom vplyve pri onkologických ochoreniach.

Vankúšik na dobrú noc

Z bavlnenej látky, napríklad zo starej obliečky na vankúš, si ušijeme vankúšik, naplníme ho sušenou vňaťou betoniky. Vňať poriadne natlačíme, takže jej budeme potrebovať dosť, na menší vankúšik najmenej pol kila.

Archangelika lekárska

(*Archangelica officinalis*)

Dorastá až do výšky dvoch metrov a vyskytuje sa na vlhkých lúkach. Zbierajú sa semená, vňať, kvety aj koreň na prípravu čaju, tinktúr, likérov, prísad do kúpeľa či ako korenie do jedla. Užíva sa na zlepšenie nálady, proti nervozite, záchvatom zlosti a pri hystérii. Má celkovo priaznivý vplyv na tráviace ústrojenstvo a pomáha pri žalúdočnej neuróze aj pri plynatosti. Okrem toho sa odporúča na reumu, pri kašli, pri zápaloch ústnej dutiny a na zmiernenie kŕčov.

Víno na upokojenie

4 lyžice nakrájaného koreňa archangeliky zalejeme 0,7 l kvalitného červeného vína. Necháme v chladničke dva dni odstáť. Pri strese, žalúdočnej neuróze či nespavosti si dáme 1 dl pred večerou. Rozhodne nie viac.

Karbinec obyčajný

(*Lycopus europaeus*)

Rastie popri vode, v mokradiach, na vlhkých lúkach. Zbierame kvitnúcu vňať, ktorá sa suší a používa na prípravu čajov. Účinkuje predovšetkým proti úzkostiam, depresiam, na jednoduchšie zaspávanie aj kvalitný spánok. Pomáha aj pri stabilizácii srdcového rytmu, čo je v priamej súvislosti s psychickým stavom. Prospieva aj pri kašli a infekciách horných dýchacích ciest. Má vplyv aj na hormóny štítnej žľazy, na tento účel ju však môžeme užívať až po konzultácii s lekárom.

Ruta vonná

(*Ruta graveolens*)

Má prezývku bylina milosti, pretože údajne pomáhala sudcom aj uväzneným pravdepodobne proti stresu. Je to pôvabná kvetinka, atraktívna pre motýle a môžeme si ju vypestovať aj v záhradke. Zbiera sa kvitnúca vňať, ktorá sa využíva čerstvá aj sušená do jedál, na prípravu čajov, olejov do kúpeľa. Zvyšuje odolnosť proti stresu, upokojuje pri akútnom rozčúlení, má analgetické účinky, zmierňuje bolesti. Podporuje trávenie, odporúča sa aj pri plynatosti. Vhodná je pri reumatizme, dne a ischiase.



HORÚČKA, KAŠEĽ, NÁDCHA

Liečba typu „šupni sa, moja milá, pod teplú duchnu a ja ti uvarím bylinkový čaj“ je univerzálna a funguje dodnes. K tomu si ešte uvaríme bylinkový čaj a o pár dní sme fit!



Kašeľ

Pľuzgierka islandská

(*Cetraria islandica*)

Známa je ako islandský lišajník. Rastie na slatinách, vresoviskách, v ihličnatých lesoch, na zemi alebo na hniúcich kúskoch dreva. Zbiera sa celá rastlinka, ktorá sa usuší na slnku. Patrí medzi najsilnejšie prírodné antibiotiká a pomáha pri zápaloch hrdla, kašli, ale aj pri infekciách v tráviacej sústave a v močových cestách.

Hluchavka biela

(*Lamium album*)

Poznáme ju aj ako hluchú prhlavu či medulku. Rastie všade tam, kde aj prhlava, vo vlhkých tienistých miestach, pri plotoch a múroch aj v lese. Zbierajú sa biele kvietky alebo vňať, sušia sa v tieni pri teplote do 40 °C. Obsahuje vysoký podiel flavonoidov, cholín, sliz a triesloviny. Výluh sa používa ako čaj pri chorobách horných dýchacích ciest, zlepšuje aj trávenie a upokojuje nervy. Ako obklad je vhodná pri ťažko sa hojacich ranách.

Na čaj zalejeme 2 ČL sušených bylín
400 ml vody a lúhujeme 5 minút.

Hadinec obyčajný

(*Echium vulgare*)

Vysoká pichľavá bylina kvitne celé leto modrofialovými kvietkami, blizny údajne pripomínajú hadí jazyk, z čoho vznikol aj názov. Rastie pri cestách a staveniskách, ale aj na slnečných lúčkach. Bylinkárky ho využívali proti urieknutiu. Zbierajú sa kvety, ktoré sa využívajú na čaje aj kúpele. Majú výrazné dezinfekčné účinky a pri bronchitíde a kašli sa odporúčajú inhalácie a kloktanie.

Divozel veľkokvetý

(*Verbascum densiflorum*)

Nájdeme ho na slnečných kamenných strážach, ale dá sa pestovať aj v záhrade. Zbierajú sa len kvety, z ktorých sa dá urobiť čaj aj kúpeľ a zábaly. Jeho súčasťou sú flavonoidy, triesloviny a saponíny, ktoré účinne pomáhajú proti suchému kašľu a zároveň chránia sliznicu dýchacích ciest. Pomáha tiež odstraňovať z tela škodliviny, posilňuje pečeň a slezinu, zmierňuje bolesť zubov aj hnačky.

Materina dúška

(*Thymus serpyllum*)

Drobná plazivá bylina kvitne od mája až do augusta. Zbierame kvitnúcu vňať, ktorá obsahuje okrem iného silice zmiernujúce priebeh kašľa. Pri chorobách dýchacích ciest sa zvykne miešať 1 : 1 so skorocelom do lahodnej čajovej zmesi, ktorá výborne pomáha pri zápale priedušiek aj astme. Účinná je aj pri hnačkách, chorobách močových ciest, pri kŕčoch v žalúdku aj pri menštruácii.



Nádcha a upchatý nos

Trebuľka lesná

(*Anthriscus sylvestris*)

Rastie na vlhkých lúkach a na okrajoch lesov, zbierajú sa kvety alebo semená. Obsahuje flavonoidy, silice, horčík aj vitamín C. Využíva sa v kuchyni ako náhrada za petržlen, ale aj v ľudovom liečiteľstve. Má protizápalové účinky, pomáha pri bronchitíde, zápaloch mandlí aj močových ciest.

Rumanček kamilkový

(*Matricaria chamomilla*)

Rastie v obilí, na lúkach, dá sa pestovať aj v záhradách. Zbierajú sa biele kvety so žltým terčom. Pôsobí veľmi všestranne, je protizápalový, účinný proti bolestiam, dezinfikuje. Vyvoláva upokojujúce pocity, podporuje spánok aj imunitný systém.



Čaj si pripravíme tak, že zalejeme 1 PL sušených kvetov 250 ml horúcej vody a necháme lúhovať 15 minút, vyvoláva potenie a uvoľňuje zapchatý nos.

Mäta pieporná

(*Mentha piperita*)

Rastie pri vode, potrebuje však dostatok svetla. Zbiera sa vňať alebo celá rastlina, listy napadnuté hrdzou však nezbierame. Obsahuje triesloviny, silice a organické kyseliny. Čaj je skvelým pomocníkom pri prechladnutí, nádche, kašli aj horúčke. Vzhľadom na antibakteriálne účinky ju môžeme pri nádche aj inhalovať.



Skorocel kopijovitý

(*Plantago lanceolata*)

Všestraná a užitočná bylinka si získala v minulosti prezývku kráľ ciest, pretože rastie na poliach, lúčnych aj poľných cestách aj v priekopách. Zbierajú sa listy, z ktorých sa vyrábajú sirupy, tinktúry, čaje aj mastičky. Obsahuje látky, ktoré menia viskozitu hlienov a podporujú vykašliavanie.

Čaj si pripravíme tak, že koliesko chemicky neošetrovaného citróna vložíme do 250 ml studenej vody, pridáme 1 ČL hnedého cukru, privedieme do varu, odstavíme a prisypeme 1 ČL sušených listov. Lúhujeme 10 minút a popijame čo najteplejší.

Horúčka

Lipa obecná

(Tilia)

Nádherný voňavý strom nájdeme rástť na Slovensku takmer všade, naši predkovia ju s obľubou sadili na rázcestia aj námestia, nájdeme ju aj v receptároch každej babičky bylinkárky. Zbierajú sa kvety tesne po rozkvitnutí. Svojimi potopudnými účinkami utlmuje horúčku, podporuje močenie, vďaka ktorému odvádza z tela škodlivé látky.

Čaj si pripravíme tak, že 1 PL sušeného kvetu zalejeme 250 ml horúcej vody a necháme 15 minút lúhovať. Podávame osladený medom, ideálne 2x denne – popoludní a pred spaním.



Echinacea purpureová

(Echinacea purpurea)

Je bežnou súčasťou vidieckych záhrad, ale aj mestských parkov (kde ju však nezbierame). Kvitne od júna až do septembra, zbiera a suší sa celá rastlina. Obsahuje množstvo účinných látok, ktoré pôsobia na zvýšenie imunity, zabíjajú vírusy a baktérie, podporuje liečbu ochorení dýchacích ciest, zápalov hrdla, angíny. Ďalšie látky zase aktivujú biele krvinky, ktoré v tele pohlcujú zdroje infekcie a produkujú protilátky.

Baza čierna

(Sambucus nigra)

Všeliak na každý neduh v podobe húževnatého kra, ktorému sa v stredoveku pripisovali aj magické schopnosti. Voňavé kvety sa zbierajú počas kvitnutia v máji, využiť sa však dajú aj tmavofialové plody, ktoré dozrievajú uprostred leta. Kvety obsahujú silice, triesloviny, glykozidy a sliz. Odvar znižuje horúčku, vyvoláva potenie a zmierňuje dráždivý kašeľ.



Bol'avé hrdlo

Huľavník lekársky

(*Sisymbrium officinale*)

Rastlina považovaná za burinu je príbuzná horčici. Zbierajú sa kvety alebo celá kvitnúca vňať, najlepšie je využiť ju čerstvú na tinktúru, kloktadlo alebo čaj. Pomáha pri zachrípnutí, strate hlasu, zápaloch hrdla. Zlepšuje prekrvenie dýchacích ciest, čo sa využíva aj pri astme.



Bedrovník lomikameňový

(*Pimpinella saxifraga*)

Rastie na suchých lúkach a trávnikoch, pasienkoch a v suchých svetlých lesoch. Na liečenie sa využíva koreň, ktorý sa zbiera na jar a na jeseň, suší sa v tieni. Obsahuje dezinfekčné látky, pôsobí protizápalovo, pri bronchitíde zlepšuje vykašliavanie, rozpúšťa hlien a upokojuje podráždenú sliznicu dýchacích ciest.

Čiernohlávk obyčajný

(*Prinella vulgaris*)

Rastie na rúbaniskách, v medziach a priekopách, všade okolo vody. Zbierame vňať a kvet, suší sa v tieni do teploty 35 °C, ale dá sa použiť aj čerstvý. Má výrazné dezinfekčné a protizápalové účinky, čo sa využíva pri zápaloch horných dýchacích ciest. Brzdí množenie vírusov, baktérií a plesní a prispieva k odplavovaniu toxínov z tela. Pomáha aj pri infekciách tráviacej sústavy a hnačkách.



Šalvia lekárska

(*Salvia officinalis*)

Pestujeme ju v záhradkách aj v kvetináčoch, pri poriadnej starostlivosti sa z nej v priebehu pár rokov stane statný polmetrový ker. Listy zbierame ešte pred rozkvitnutím, vtedy sú účinné látky najsilnejšie. Obsahuje vitamíny skupiny B, estrogénne hormóny, silice s protibakteriálnymi a protizápalovými vlastnosťami a triesloviny so sťahujúcimi účinkami. Pri bolestiach v hrdle a v ústnej dutine sa odporúča klokať šalviovým odvarom.



OSVEDČENÉ RECEPTY BABKY BYLINKÁRKY

Citrónový zábal na hrudník

Je vhodný pri kašli a bronchitíde. Šťavu z jedného citróna vlejeme do pol litra horúcej vody. Do nej namočíme bavlnenú šatku alebo plienku, dobre vyžmýkame a priložíme na hrudník a chrbát. Pripevníme šálom a udržiavame sa čo najdlhšie v teple.

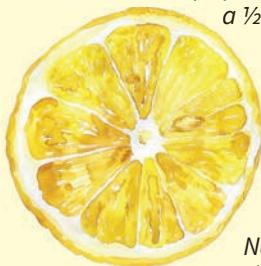
2 kvapky čajovníkového a 2 kvapky eukalyptového oleja, zapalujeme dva razy denne po 30 minút.

Citrón a med

Pri bolestiach v hrdle je účinné užívať 3x denne zmes medu a citróna, ktorú si pripravíme tak, že zmiešame 1 ČL medu a ½ ČL citrónovej šťavy.

Oleje uvoľnia nos

Do inhalátora alebo do hrnca s horúcou vodou nakvapkáme 1 kvapku levanduľového a 1 kvapku tymianového éterického oleja, pridáme 2 lyžičky soli. Vdychujeme nosom tri razy denne po 15 minút.



Zápar na krk

Mokrú bavlnenú šatku alebo plienku prikryjeme igelitovým vrecúškom, aby sa postihnuté miesto poriadne zaparilo.

Namiesto mokrej látky môžeme použiť aj bravčovú masť, ktorá má tiež zahrievacie účinky.

Nádchu vyženie cibuľa

Cibuľové vrecúška pomáhajú uvoľniť hlien, môžeme ich použiť aj pre deti. Nadrobno nakrájame veľkú cibuľu, nasypeme do ľanovej alebo bavlnenej šatky, roztlačíme, zviažeme do vrecúška a zavesíme blízko k hlave postele. Môžeme nechať pôsobiť po celú noc.

Čaj na bronchitídu

Zmiešame 1 ČL kvetov divozela a 1 ČL hluchavky, zalejeme 250 ml horúcej vody a necháme 15 minút lúhovať. Pijeme 2x denne teplý.

Zatočí s kašľom

Sušenú pluzgierku islandskú vložíme do studenej vody (1 rastlinka/150 ml vody). Potom pomaly zahrejeme, ale nenecháme zovrieť. Necháme vychladnúť a lúhovať 12 hodín, scedíme a popijeme po dúškoch.

Dezinfekcia vzduchu v miestnosti

Do arómolampy dáme 3 PL vody, do nej nakvapkáme 2 kvapky levanduľového,

PRECHLADNUTIE A CHRÍPKA

Keď cítime, že nás obchádza prechladnutie či chrípka, nie je nič lepšie ako správne namiešané liečivé čaje. Zahrejú, posilnia imunitu a urýchlia zotavenie.



Chrenový med na prechladnutie

Pri kašli a prechladnutí je vynikajúci chrenový med. Pripravíme ho z polievkovej lyžice nastrúhaného chrenu, ktorý zmiešame s tromi lyžicami medu. Niekoľkokrát denne užívame po lyžičke.



Chrenové obklady pri zápale pľúc

Osvedčeným receptom sú aj chrenové obklady, ktoré pacientom pomáhali aj pri zápale pľúc a následnej rekonvalescencii. Potrebujeme 200 gramov surových nastrúhaných zemiakov, z ktorých vytlačíme vodu. Pridáme tri lyžice čerstvo nastrúhaného chrenu a dôkladne premiešame. Priložíme na oblasť jednej strany pľúc asi na 20 minút. Potom to isté urobíme na druhej strane. Opakujeme počas 2 týždňov.



Odvar z orechov na suchý kašeľ

Na suchý dráždivý kašeľ výborne zaberá odvar z vlašských orechov. Vylúpeme dvanásť kusov orechov, zalejeme ich pollitrom studenej vody a necháme lúhovať zhruba 4 hodiny. Potom pol hodiny povaríme a dolejeme vodou. Na záver ešte môžeme osladiť trochou medu. Odvar pijeme vlažný niekoľkokrát denne. Už na druhý deň by malo dôjsť k zmierneniu problémov.



Na suchý kašeľ cibuľová šťava

Účinne pomáha aj cibuľová šťava s cukrom či medom. Na hlboký tanier rozložíme na tenké kolieska pokrájanú cibuľu a zalejeme ju veľkou lyžicou medu alebo ju posypeme cukrom. Priklopíme pokrievkou a necháme asi 2 hodiny odležať. Cibuľa pustí šťavu, ktorú je vhodné konzumovať po lyžičkách niekoľkokrát denne. Vďaka medu (cukru) bude cibuľová šťava chutiť aj deťom.

Sirup na vlhký kašeľ

Pri vlhkom kašli môžeme vyskúšať tymianový sirup, ktorý podporuje vykašliavanie. Asi 200 g cukru zvaríme vo štvrt litri vody, odstavíme z plameňa a primiešame vrečko sušeného tymianu (alebo pridáme tri vetvičky čerstvej bylinky). Necháme lúhovať do vychladnutia a precedíme. Užívame po lyžičke 3- až 5-krát denne.



Čaj proti horúčke

Na horúčkovité prechladnutie, vyvolanie potenia s antipyretickým, antivírusovým aj antibakteriálnym účinkom si zmiešame 2 PL vrbovej kôry, 2 PL lipových kvetov, 2 PL bazových kvetov a čerstvý nastrúhaný koreň zázvoru, zalejeme 250 ml vriacej vody a necháme 20 minút lúhovať. Potom scedíme a pijeme po malých dúškoch, denne ho môžeme vypiť aj liter. Pomáhajú aj chladivé vlhké zábalu na lýtka.

Kloktadlo na angínu a zapálené hrdlo

1 PL dubovej kôry, 2 PL šalvie, 1 PL vrbovej kôry a 1 PL rumančeka spolu premiešame a zalejeme 200 ml vriacej vody. Necháme 5 minút lúhovať, precedíme a necháme úplne vychladnúť. Kloktáme, až kým sa dávka nespotrebuje. Uľaví od bolesti a má aj antibakteriálne a antivírusové účinky.

Čaj na bolavé hrdlo

2 PL listov skorocelu a 2 PL koreňa ibiša lekárskeho premiešame, 1 PL zmesi vložíme do 250 ml studenej vody. Necháme 1 – 2 hodiny lúhovať a scedíme. Studený extrakt potom zahrejeme na vlažnú teplotu, kloktáme a opatrne prehltáme. Opakujeme aj niekoľkokrát denne. Tento čaj chráni sliznice, pôsobí protizápalovo, zmierňuje podráždenie a stimuluje imunitný systém.

Kloktadlo proti zachrípnutiu

1 ČL rebríčka a 1 ČL repíka lekárskeho premiešame, zalejeme 200 ml vriacej vody a necháme 5 minút lúhovať. Potom necháme úplne vychladnúť. Kloktáme až do minúta niekoľkokrát denne, až kým príznaky neustúpia.

Čaj proti zachrípnutiu

Po 2 PL kvetov divozela, skorocelu a kvetov slezu vložíme do studenej vody a necháme lúhovať 3 – 4 hodiny. Potom scedíme a pijeme vlažný niekoľkokrát denne (nie horúci). Má hydratačné, upokojujúce a antibakteriálne vlastnosti.

Čaj na posilnenie imunity

1 ČL drvených šípok, 1 ČL sušenej skalnej ruže, 1 ČL tymianu, 1 PL sušeného a drveného koreňa zázvoru dáme do misky a premiešame. 1 ČL zmesi nasypeme do šálky, zalejeme 250 ml vriacej vody. Necháme 5 minút lúhovať a scedíme. Vitamín C v šupkách šípky sa zachováva aj pri zahrievaní, takže tento čaj dokáže pokryť jeho zvýšenú potrebu pri prechladnutí, zároveň posilňuje imunitný systém a pôsobí protizápalovo.



Čaj na produktívny vlhký kašeľ

1 PL sušeného oregana, nasekaného koreňa sladkého drievka a rumančeka si zmiešame. Potom 1 ČL tejto zmesi zmiešame s rozdrvenými semenkami fenikla a zalejeme 250 ml vriacej vody. Necháme lúhovať 10 minút, scedíme a osladíme ½ lyžičkou medu alebo javorového sirupu. Pijeme po malých dúškoch 5-krát denne.

Ďalšie dobré rady

Octové ponožky

Oct je vynikajúci proti horúčke a zápalom. Pripravíme si roztok z 0,5 litra studenej vody a zo šiestich lyžíc octu, namočíme doň vlnené ponožky, vyžmýkame ich a navlečieme si ich na nohy. Na ne si obliečeme ešte jedny suché ponožky. Zhruba po 20 minútach zábal vymeníme.

Tukový zábal

Na škriabanie v hrdle je účinným pomocníkom živočíšny tuk, najlepšie bravčový. Kúsok gázy potrieme tenkou vrstvou bravčovej masti, navrch nastrúhame muškátový oriešok a prikryjeme ďalšou gázou. Tento obklad si priložíme na krk, obviažeme šatkou a necháme pôsobiť až do rána.

Cibuľová inhalácia

Vezmeme si väčšiu cibuľu a pokrájame ju na tenké plátky. Rozložíme ich na tanier vedľa postele. Celú noc budeme inhalovať účinné látky, ktoré pôsobia ako silné prírodné antibiotikum.

Varené zemiaky

Na bolesť hlavy a upchaté dutiny sú výborné obyčajné varené zemiaky. Stačí uvariť jeden väčší zemiak, ktorý ošúpeme, roztlačíme, zabalíme do gázy a priložíme na čelo. Necháme ho pôsobiť do vychladnutia.

Vincentka s mliekom

Stratili ste hlas? Prevaríme 250 ml mlieka a prilejeme asi 2 dl mierne ohriatej Vincentky. V nápoji rozpustíme lyžičku medu a všetko dolejeme mierne vychladeným mliekom. Pijeme okamžite.

Citrónová šťava s medom

Dve lyžice medu zriedime citrónovou šťavou, premiešame a pomaličky vypijeme. Citrónová šťava by mala vždy byť z čerstvo odšťaveného citróna.

Plátok citróna

Každú štvrtť hodinu zjedzme plátok citróna. Kyselina citrónová spoľahlivo likviduje bacily, dokonca aj v minimálnych dávkach.

Cibuľové mlieko

Nadrobno pokrájame tri veľké cibule. Vložíme ich do hrnca, pridáme klinček, tymian, lyžičku hnedého cukru a pár lyžíc vody. Necháme mierne povariť dve hodiny a občas prilejeme vodu podľa potreby. Zmes pretlačíme cez sito a ohrejeme šálku mlieka. Cibuľovú šťavu s ním v pomere 1 : 1 zmiešame a popijame trikrát denne.

Surový cesnak

Ošúpeme jeden či dva strúčiky cesnaku a okamžite zjeme. Pocit pálenia len naznačuje, že obsiahnuté látky bojujú s baciľmi v ústnej dutine.

Tvarohový zábal

Pol vaničky tvarohu nanesieme v tenkej vrstve na uterák, priložíme na krk a upevníme šatkou. Necháme pôsobiť až do rána.

Kloktadlo so soľou

Lyžicu soli rozmiešame v pohári s teplou vodou a kloktáme šesťkrát denne. Ak je nám kloktanie soli nepríjemné alebo sa nám z toho zdvíha žalúdok, môžeme si soľnou zmesou aspoň preplachovať ústa.



ÚĽAVA PRE BOĽAVÉ UŠI

Cítite bolesť, pocit tlaku či svrbenie uší? Často to spôsobujú patogény, ktoré sa sem pri prechladnutí dostanú cez nos alebo priamo do ucha. Prírodné prostriedky rýchlo poskytnú úľavu.



Horčicový obklad

Horčica má protizápalový a antibakteriálny účinok na zlepšenie krvného obehu. Sušené horčicové semienka sa rozomelú na horčicovú múku. Zmiešame ju s horúcou vodou a nanesieme na kuchynskú utierku. Zaistíme šatkou alebo uterákom, necháme pôsobiť pätnásť minút. Nepoužíva sa viac ako dvakrát denne, inak sa pokožka príliš podráždi. Zábal nie je vhodný na citlivú detskú pokožku.



Bylinkový čaj

Čaj z verbeny, koreňa horca, tymianu, bazy čiernej, lipy a kvetov paliny má protizápalový účinok. V lekárni si dáme namiešať čaj v rovnakých pomeroch, potom zalejeme čajovú lyžičku šálkou vriacej vody a necháme 10 minút lúhovať. Pijeme trikrát denne šálku.

Cibuľové vrecúško

Esenciálne a horčicové oleje obsahujúce cibuľu zmiernujú bolesť a pôsobia protizápalovo. Na cibuľové vrecúško nakrájame cibuľku veľmi nadrobno, vložíme do utierky, preložíme a previažeme špagátom. Vrecúško jemne zohrejeme v horúcom vodnom kúpeli alebo mikrovlnke. Potom si ho nasadíme na ucho a okolo hlavy si obmotáme šatku. Necháme pôsobiť približne dve hodiny.

Kuchynská soľ

Bolesti uší sú často dôsledkom opuchnutia vedľajších nosných dutín. Domáci solný roztok dokáže pomôcť obnoviť ventiláciu v ušiach, pretože soľ

má sťahujúci a dezinfekčný účinok. Na kvapky do nosa rozpustíme 9 gramov soli v jednom litri vlažnej vody a niekoľkokrát denne si ju opatrne nakvapkáme pipetou do každej nosnej dierky alebo si ňou opláchneme nos pomocou nosnej sprchy.

Kamilková para

Parný kúpel na tvár s kamilkovými kvetmi (Rumanček kamilkový) je osvedčený liek na ušné infekcie. Esenciálne oleje upokojujú, tlmia zápal a zmiernujú bolesť. Nosová sliznica môže opuchnúť a liečivé výpary sa nosom dostanú do uší. Do misky dáme 2 – 3 lyžice kvetov harmančeka, zalejeme horúcou vodou a výpary vdychujeme pod uterákom aspoň desať minút. Ak je to možné, využívame ju niekoľkokrát denne.

Teplý obklad

Boľavé uši by sa mali zvyčajne udržiavať v teple, preto by sa pri ich bolestiach mal nosiť klobúk, čiapka alebo šatka. Postihnuté ucho môžeme zohrievať aj niekoľkokrát denne vrecúškom z čerešňových kôstok nahriatym v rúre. Proti bolestiam ucha pomáha aj červené svetlo a suché teplo. Je dôležité, aby bolo teplo vždy príjemné – v opačnom prípade je lepšie voliť terapiu chladom.

Chladný obklad

Ak je zvukovod zapálený, teplý obklad by mohol bolesť len zväčšiť. Na tento účel je vhodný zase ľadový obklad, ktorý sa zabalí do ľanového plátna a priloží na bolestivé ucho. Ucho by však malo zostať suché, preto nepoužívajte vlhký obklad. Ošetrovanie sa najlepšie vykonáva v ľahu pod teplou prikrývkou. Asi po štvrt hodine sa vrecko s ľadom opäť vyberie. Ošetrovanie sa môže opakovať niekoľkokrát denne, ale malo by sa vykonávať len vtedy, keď je telo pekné v teple.

Zemiakové vrecko

Teplo zvyšuje krvný obeh, čo urýchľuje obranyschopnosť organizmu a pomáha rýchlejšie ustúpiť infekcii. Dva-tri uvarené