

Jak si posílit imunitu

Co je to imunita? Imunita je obranyschopnost našeho těla vůči vnějším a vnitřním škodlivým vlivům a nebezpečným vetřelcům ve formě mikroorganismů, které by mohly ublížit našemu zdraví. Imunita je částečně podmíněna geneticky. Následně ale její síla výrazně závisí na způsobu našeho života, na výživě, fyzické aktivitě, míře stresu apod. Podívejme se, které byliny nám mohou podat pomocnou ruku při posilování naší imunity. Díky jejich příznivým účinkům se můžeme preventivně obrnit proti nemocem a zdravotním potížím, nebo významně urychlit jejich léčení.

Účinky bylinek na zdraví jsou prověřené stovkami let. Už naše praprababičky se nejen na podzim a zimu vybavovaly sušenými bylinkami, ze kterých připravovaly horké elixíry pro léčbu nemocí i jako prevenci. A které bylinky jsou pro imunitu nejlepší? Určitě se zásobte echinaceou, kopřivou, šípky, rakytníkem a kozincem. Nejjednodušší je obstarat si bylinky v sušené formě a pít je v podobě čajů.

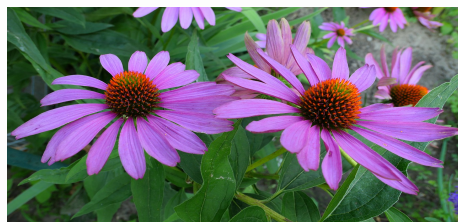
Často se stává, že rodiče mají obavu, zda mohou dětem dát byliny. Jestli jim neublíží. Tady by bylo dobré si uvědomit, že byliny jsou slabší a také jemnější než léky. To ovšem neznamená, že bychom měli do dětí cpát byliny bezhlavě. Zvláště u dětí do jednoho roku volíme pouze velmi jemné bylinky – řepík, heřmánek, maliník, fenykl, mateřídouška, ... a samozřejmě bylinné směsi, které jsou určeny pro děti na běžné pití. A naopak se vyhneme bylinám silně působícím (medvědice, šalvěj, rozmarýna).

Teď se podívejme na naše (české) bylinky vhodné pro posílení imunity u předškoláků a dětí školního věku:

Rakytník řešetlákový – plody rakytníku jsou velmi silným zdrojem vitamínu C, který posiluje imunitu. Traduje se, že jediný plod rakytníku má toliko vitamínu C, co tělo potřebuje na celý den. A nejen to, obsahuje i beta karoten, vitamíny skupiny B, důležité minerální látky a enzymy a kyselinu listovou. Nechybí v něm ani vitamin D přispívající ke správnému růstu a vývoji kostí, obzvláště u dětí, účinně působí proti všem bakteriím a virům číhajícími ve školních lavicích. Jeho plody obsahují spoustu antioxidantů a dalších látek, které dovedou mohutně posílit náš ochranný štít. Ideální je rakytníková šťáva (lze ji užít přímo nebo rozmíchat do vlažného nápoje). Protože je ale trpkokyselá a dětem někdy nechutná, můžeme zvolit chuťově příjemný rakytníkový sirup. Plody rakytníku je samozřejmě možné přidat i do čajové směsi.



Echinacea (třapatka nachová) je další jemná bylina vhodná pro děti i pro dlouhodobé užívání (například přes zimu). Posiluje imunitu a má protivirové účinky a protizánětlivé účinky. Můžeme ji přidat do čaje nebo použít ve formě sirupu.



Hlíva ústříčná je houba obsahující glukany – látky které stimulují imunitu a působí proti bakteriím, virům, plísním a mají dokonce protirakovinné účinky. Tepelnou úpravou se bohužel glukany ničí, takže zvolíme kapsle nebo sirup.



Pokud už přijdou rýma nebo kašel, můžeme k bylinám na posilování imunity přidat ještě byliny jako **lípa, bez, jitrocel, sléz, ...**

Lichořeřišnice. Zvláště tam, kde se u dětí opakují záněty (průdušek, středouší, angíny...) a dětem hrozí podání antibiotik nebo už byly antibiotiky léčeny, je velmi vhodná. Lichořeřišnice je jemné přírodní antibiotikum, které neudělá v křehkém dětském organismu „paseku“ jako antibiotika klasická a je tedy vhodná i na doléčení zánětů – lze ji podávat déle (třeba měsíc). Jako nejvhodnější forma se jeví tinktura z pupenů, která se dává podle váhy. Pokud příslušný počet kapek zalijeme horkou vodou, alkohol během chlazení vody vyprchá a nemusíme mít obavu ani u malých dětí. Lze ji konzumovat i čerstvou např. v salátech, které navíc příjemně ochutí.



Byliny na posílení psychiky vhodné pro děti

Meduňka – velice jemná, uklidňující bylina vhodná i pro nejmenší děti ve formě čaje, sirupu, či koupele.



Dobromysl – jemná bylina, která posiluje psychiku, dělá dobře trávení i dýchacím cestám.

Levandule – krásně vonící bylina, která se spíše než pro samostatný nálev (je hodně aromatická) hodí na přidání do čajové směsi a výborně se hodí na uklidňující koupel.

Heřmáněk – velmi jemně uklidňuje psychiku i trávení.

Lípa – je tradiční bylina na nachlazení (pomáhá vypotit se) a kašel, ale má také uklidňující účinky a je vhodná i pro večerní uklidňující koupel – třeba v kombinaci s meduňkou.

Mateřídouška – posiluje psychiku i imunitu a dělá také dobře na trávení. Je vhodná ve formě čaje (samostatně i do směsi) a velmi vhodná ve formě koupele.

Ořešák – jádro ořechu pomáhá udržovat normální hladinu a rovnováhu tuků a cholesterolu v krvi. Posiluje odolnost organismu při nepříznivých okolních podmínkách, přispívá k udržování pravidelné funkce střevního traktu.

<https://www.bylinky.shop/blog/clanek/nase-ceske-byliny-pro-deti-na-posileni-imunity-a-posileni-psychiky/>