

Bylinkový/ bylinné čaje



Jedná se o kombinaci vroucí vody s květy či listy nebo stonky bylin. Bylinné čaje mohou poskytnout vynikající podporu pro náš organismus a mohou pomoci při nemocech, které nás trápí. Je až k nevíře, jak obyčejný šálek čaje prospívá lidskému zdraví. A když přidáte med, máte mnohdy léčebný účinek bohatě znásobený.

Jestliže netrpíte závažnější nemocí, která by mohla váš život ohrozit, bylinkové čaje mohou lehce ovlivnit pohodu a vitalitu ve vašem životě. Určitý druh bylinkového čaje může posílit imunitní systém a zároveň tak pomůže ke zkrácení doby, když je někdo nemocný. Každý druh bylin má jiné účinky a má také jiné blahodárné účinky na vaše zdraví.

Bylinné čaje jsou přirozeně bez kofeinu, to znamená, že není pití tohoto druhu čaje problémem, ale jak už to tak bývá, jako u většiny věcí, nic se nemá přehánět. Pozor by si měly dát hlavně těhotné ženy. Je také třeba vědět, které bylinky spolu lze kombinovat, aby výsledek nebyl kontraproduktivní.

Zásady míchání čajových směsí

Většina bylinek se dá pro přípravu čaje použít samostatně, jako odvar nebo nálev. Proč si ale nenamíchat vlastní bylinkovou čajovou směs? K bylinářské abecedě patří následující pravidla:

1. **Hlavní složce se říká *remedium cardinale***. Jde o bylinu, která je hlavním nositelem účinku směsi.
2. Do směsi dále patří **pomocná bylina, tzv. *remedium adjuvans***. Tato složka rozšiřuje účinek hlavní bylinky, anebo její účinek podporuje.
3. Další složkou je ***remedium corrigens***, tedy bylina, která směsi **„dodává chuť“**.
4. A do směsi se přidává ještě ***remedium constituens***, což je vlastně **„jakési plnivo“**, např. bylina, které zlepšuje vzhled (např. květy), dodává vůni a svými účinky směs navíc doplňuje a podporuje.

A kolik druhů bylinek použít? Na to, aby směs byla vyvážená, bohatě stačí čtyři základní léčivky – pro každou složku jeden bylinný druh.

Směs důkladně promícháme. Není pravidlem, že hlavní byliny musíme do směsi dát největší množství. Právě v případě pelyňku by směs asi nebyla k pití, proto použijeme raději menší množství. Do jedné směsi nedáváme bylinky, které se musí například vařit (kořeny), spolu s bylinkami, ze kterých se připravuje nálev. Takový čaj si musíme připravit odděleně podle jednotlivých složek a výsledné tekutiny smíchat.

Univerzálními bylinkami, které lze použít téměř do každé čajové směsi jsou listy maliníku a jahodníku, meduňka, květy divizny a měsíčku.

Nejnámější a „nejuniverzálnější“ bylinky:

1. KAŠEL A PRŮDUŠKY - Bezový čaj

Jak si ho připravit: Do šálku nasype dvě lžičky sušeného bezového květu, zalijte vroucí vodou a nechte 10 minut louhovat. Následně nálev sceďte. Bezový čaj má tu výhodu, že není nutné ho nijak doslazovat – černý bez má sám o sobě velice sladkou příchut'.

Na co ještě zabírá: Chřipka, angína, bronchitida, kašel, rýma, zánět dutin.

2. NESPAVOST - Meduňkový čaj

Jak si ho připravit: Jednu až dvě lžičky meduňky přelijete 0,3 l vroucí vody a necháte 15 minut vylouhovat. Po scezení můžete čaj přisladit medem nebo sirupem.

Na co ještě zabírá: Žaludeční a střevní neurozy, zabraňuje nadýmání, pozitivně působí na srdeční arytmií. Čerstvý list meduňky také slouží jako preventivní prostředek proti oparům rtu.

3. NERVOZITA, STRES, ÚNAVA - Třezalkový čaj

Jak si ho připravit: Z třezalky můžete připravit nejen nálev, ale i odvar. Nálev je pro domácí použití vhodnější, jeho příprava trvá kratší dobu. Dvě lžičky třezalky přelijte 0,3 l vroucí vody a nechte 15 minut odstát. Po scezení ještě teplý čaj vypijte.

Na co ještě zabírá: Podporuje krevní oběh, díky obsahu kvercetinu pomáhá při alergiích, celkově působí hojivě a dezinfekčně. *Třezalkový olej výborně poslouží na hojící se popáleniny a to i na ty sluneční, dále pak na drobné oděrky. Mimo to pomáhá vyhlazovat vrásky. Připravíte jej luhováním nasekané třezalkové nati v oleji lisovaném za studena například olivovém sezamovém či slunečnicovém. Ve skleněné lahvi pak třezalku zalitou olejem nechte stát na slunci a v teple minimálně tři týdny.*

4. TRÁVENÍ, ŽALUDEČNÍ POTÍŽE - Řebříčkový čaj

Jak si ho připravit: Jednu lžičku řebříčku přelijte 0,3 l horké vody a nechte 15 minut louhovat v zakryté nádobě. Řebříček nesmíte vařit, takže ho nevhazujte do vroucí vody. Po scezení vypijte nálev ještě teplý – ideální je pít řebříčkový čaj před jídlem.

Na co ještě zabírá: Při žaludečních kolikách, nechutenství, při průjmu a nadýmání. Je také vhodný jako podpůrný prostředek při léčbě zánětů močových cest a dokonce utiňuje kašel. *Máte citlivé zuby na studené nápoje či zmrzliny? Uvařte si řebříčkový čaj, nechte ho vychladnout a poté pijte studený. Této nepříjemné bolesti byste se měli brzy zbavit.*

5. NACHLAZENÍ, HOREČKY - Heřmánkový čaj

Jak si ho připravit: Jednu lžičku heřmánku přelijte 0,2 l vroucí vody a nechte 10 až 15 minut odstát. Po vylouhování nálev sceďte. Pijte nálev ještě teplý, nejlépe po jídle. Neskladujte ho, ale připravte si vždy čerstvý.

Na co dalšího zabírá: Heřmánek má široké využití při léčbě zánětů a podráždění pokožky či sliznic. Je možno jej použít při ošetření povrchových prasklinek na kůži, pohmožděnin, omrzlin a hmyzích bodnutí.

6. PROBLÉMY DÝCHACÍHO ÚSTROJÍ, PLICNÍ ONEMOCNĚNÍ, NADÝMÁNÍ - Čaj z oregana (dobromysl)

Jak si ho připravit: Jednu čajovou lžičku dobromyslové nati zalijte 0,2 l vroucí vody. Nechte 10 minut louhovat, poté sceďte a ještě teplý čaj vypijte.

Na co ještě zabírá: Infekční choroby, onemocnění trávicí trubice, ledvin, jater, dýchací soustavy, hlavně astmatu. Má také příznivý vliv na duševní rozpoložení člověka.

7. BOLEST V KRKU - Čaj z lipového květu

Jak si ho připravit: Do skleněné nádoby z varného skla nasypeme posekané sušené květy, zalijeme vroucí vodou a necháme 15 minut luhovat. Pak přecedíme do vyhřátých šálků a podáváme s medem.

Na co ještě zabírá: Při kašli a zahlenění, horečnatých onemocněních dýchacích cest, při žaludečních křečích, střevní kolice a revmatismu.

8. BOLESTI HLAVY - Šípkový čaj

Jak si ho připravit: Šípky namočíme přes noc v jednom litru studené vody. Další den šípkový čaj vaříme deset minut. Když ho uvaříme, smícháme ho s citronovou šťávou a ochutíme medem. Pijte jej výhradně teplý. Studený ztrácí účinek.

Na co ještě zabírá: Při nachlazení, únavě, zvyšuje odolnost proti infekci a celkově osvěžuje, pročišťuje močové cesty. *Přidejte do čaje špetku chilli koření a získáte nejlepší lék na posílení imunity.*

9. AKNÉ, PÁLENÍ ŽÁHY - Kopřivový čaj

Jak si ho připravit: Natrháme si špičky mladých kopřiv (2 hrnky) a dáme do skleněné nádoby. Přelijeme vroucí vodou a necháme stát 20 až 25 vteřin. Užíváme ráno, půl hodiny před snídaní.

Na co ještě zabírá: Zmírňuje zánětlivé reakce při ekzému a kožních vyrážkách, zklidňuje zánětlivé klouby. Účinný je také při vylučování nadbytku tekutiny z organismu a zklidňuje infekce močových cest. Mimo to zmírňuje alergické příznaky u senné rýmy a může zeslabovat prostatické potíže.

10. MENSTRUAČNÍ BOLESTI, KŘEČE, ZÁPACH Z ÚST - Mateřídouškový čaj

Jak si ho připravit: Do skleněné nádoby z varného skla nasypeme sušenou nať mateřídoušky. Zalijeme vroucí vodou a následně necháme 10 minut louhovat. Na závěr přecedíme do vyhřátých šálků.

Na co ještě zabírá: Suchý, dráždivý kašel především u dětí, skvěle rozpouští hleny. Ideální nástroj na zahleněné průdušky. Navozuje také klid, příjemný spánek, pomáhá při bolestech hlavy. *Tento čaj pomáhá i při odvykání kouření! Pakliže ho budete pít po malých locích každých 15 minut, měly by se dostavit výsledky.*

11. OSLABENÁ IMUNITA, NEVOLNOST, ŠKYTÁNÍ - Mátový čaj

Jak si ho připravit: Lístky máty otrháme a opereme. Položíme je do konvice, kam přelijeme dva litry vroucí vody a necháme přejít varem. Konvici zakryjeme a necháme čtvrt hodiny odstát. Pak nápoj i s mátovými lístky nalijeme do sklenic.

Na co ještě zabírá: Mírní zažívací obtíže z tučných jídel, ulevuje při nachlazení, stimuluje tvorbu žluči a trávicích šťáv. Rovněž tlumí menstruační bolesti. *Mátový čaj lze použít i jako kloktadlo a na osvěžení dechu. Pokud jej všechen nevypijete, lze ho aplikovat jako obklad i na kůži, na vyrážku či drobná poranění. Urychluje totiž hojení.*

Na každý organismus neúčinkují bylinky stejně. Co někomu pomůže, na jiného nezapůsobí. Užívání bylinných čajů také vždy nezaručuje uzdravení. A také pozor na dlouhodobé pití jednoho druhu čaje.

Použité zdroje:

<http://www.kouzlo-bylin.cz/bylinky-a-lide/seznam.html#.WgMd4GeWzIU>

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10744345634-kouzle-bylinky/8581-zasady-michani-cajovych-smesi/>