



ZDRAVÍ A KRÁSA 27. 02. 2011


## Kašel - jak na něj?

**Kašel způsobují ty stejné bakterie či viry, které stojí za vznikem nachlazení, chřipky či zánětem průdušek. Kašel však může být i reakcí na cokoli...**

### Co kašel způsobuje

Kašel způsobují ty stejné bakterie či viry, které stojí za vznikem nachlazení, chřipky či zánětem průdušek. Kašel však může být i reakcí na cokoli cizího a nepatřičného, co proniklo do dýchacích cest. Pokud například žijete ve městě, kde je dost smogu, je dost pravděpodobné, že ráno vykašláváte hleny. Tělo se totiž kašlem snaží zbavit všeho, co mu v dýchacích cestách vadí. Pokud kašel provází hleny, jedná se o kašel vlhký nebo také produktivní. Když je kašel dráždivý a neproduktivní, připomínající dušení, jedná se o kašel suchý. Při něm se tvoří velmi málo hlenu.

### Suchý a dráždivý kašel

Nejdříve je nutné rozlišit, jaký typ kašle nás trápí. Zda suchý nebo vlhký. Podle toho se určí odpovídající léčba. Suchý kašel je lepší vhodným lékem potlačit. Přípravky na potlačení suchého kašle se nazývají antitusika. Dokáží utlumit reflex dráždivého a vyčerpávajícího kašlání, které je vyvolané podrážděním. Je ale třeba přečíst si pozorně složení přípravků. Některé mohou obsahovat kodein, který tlumí dechové centrum a je při dlouhodobém podávání návykový. Je lepší dát přednost kapkám bez kodeinu. 

### Vlhký kašel

Pokud vás trápí vlhký kašel, zvolte léky, které se nazývají expektorancia. Vybírejte přípravek, který toho umí nejvíce. Měl by vyvolávat zvýšenou tvorbu hlenu a po zředění usnadňovat odkašlávání. Je dobré, když přípravek umí podpořit pohyb řasinek, čímž se čistí dýchací cesty a zvyšuje se odolnost proti infekci.

## Léčba kašle éterickými oleji

Úlevu od kašle vám přinesou také některé éterické oleje. Můžete je inhalovat nebo je smíchat s rostlinným olejem a použít jako zábal či mazání na krk v poměru 15 ml olivového oleje a 2 kapky éterického oleje. Éterický olej si můžeme také přidat do koupelenebo nakapat na kapesník a inhalovat na sucho. Na kašel jsou vhodné tyto esenciální oleje: eukalyptus, tymián, levandule, myrta, šalvěj, cypřiš, kadidlo, meduňka, hořký pomeranč, máta, tea tree.

## Domácí recepty na léčbu kašle

Osvědčeným babským receptem, jehož účinnost jej již i vědecky potvrzena, je šťáva z černé ředkve či ředkviček. Ředkev nakrájejte na kolečka, polijte kolečka medem a zase je seskládejte dohromady. Připevněte je k sobě gumičkou. Ředkev pustí šťávu, která je díky medu sladká. Užívejte 1 lžičku šťávy 3 x denně po jídle. Z ředkvičky šťávu připravíte tak, že ji vydlabete a naplníte medem, po 3 hodinách ji postavíte dnem vzhůru do misky a po dalších 3 hodinách sesbíráte šťávu, která vytekla a tu užívejte po jídle. Můžete také zkusit čaj z cibule s majoránko. Stačí vypít 2 x denně šálek a mělo by se vám ulevit. Pomáhá prý také každé ráno vypít droždí rozmíchané ve vlažné vodě. Dále jsou to různé variace s medem: křen smíchaný s medem, citronová šťáva s medem, vodka s medem a zázvorem, malinová šťáva s medem, petrklíčové květy s medem, zelná šťáva s medem.. Jakmile na jaře vykvetou sedmikrásy, snězte 4-7 kvítků denně jako prevenci proti kašli.

## Byliny na kašel

Čaje, sirupy a různé výluhy na léčbu kašle se mohou připravovat z těchto bylin, koření a ingrediencí: podběl, řebříček, dubová kůra, hřebíček, lipový květ, květ černého bezu, květ divizny, mateřídouška, jitrocel, plicník, fenykl, heřmánek, přeslička rolní, prvosenka jarní, kořen omanu, šalvěj, lékořice, ibišek...

## Čaje a sirupy proti kašli

### **Majoránkový čaj na kašel**



*1 lžička sušené majoránky, 1/4 l vody, 1 lžice medu, půl lžičky citronové šťávy*

Majoránku zalijeme studenou vodou, přivedeme k varu, odstavíme a necháme 10-15 minut louhovat. Poté přecedíme, osladíme medem a přidáme citronovou šťávu. Pijeme několikrát denně po doušcích.

### **Anýzový čaj na kašel**

*1 lžička anýzu, 1 lžička kmínu, 1/4 l vody*

Anýz s kmínem rozdrtíme v hmoždíři, dáme do šálku a zalijeme vroucí vodou. Necháme 15 minut odstát, poté scedíme a pijeme 3x denně. Čaj uvolňuje hleny.

### **Ořechový čaj na kašel**

*skořápky z 12 vlašských ořechů, 1/2 l vody*

Skořápky namočíme do vody a necháme 12 hodin louhovat. Poté vodu i se skořápkami povaříme a nakonec scedíme. Pijeme několikrát denně vlažný, popř.přisladíme medem. Čaj rozpouští hleny, účinek je znatelný po 2 dnech.

## **Sedmikráskový sirup na kašel**

Hrst květů sedmikrásky chudobky přelijeme 1 litrem vařící vody a necháme 12 hodin stát. Potom scedíme, prolisujeme a výluh povaříme s 500 g cukru do zhoustnutí. Užíváme 2-4 lžičky denně.

## **Jitrocelový sirup na kašel**

5 čerstvých lístků jitrocele rozetřeme se 4 lžicemi vody a zahřejeme. Postupně přidáváme med, dokud nevznikne sirupovitá konzistence. Užíváme každou hodinu 1 lžičku sirupu.

## **Sirup na kašel z cibule**

*0,5 kg cibule, 1 lžička fenyklu, 1 l převařené vody, 1 kg cukru, 4 citrony, 4 pomeranče, 6 hřebíčků*

Cibuli nakrájíme, přidáme fenykl, zalijeme vodou a necháme louhovat 12 hodin. Poté přecedíme, přidáme cukr, šťávu z pomerančů a citronů a hřebíček. Mícháme dokud se cukr nerozpustí. Poté slijeme do lahví a uskladníme v temnu a chladu. Při potížích užíváme několikrát denně lžici.

## **Medicína na kašel**

*2 větší citrony, 1 větší cibule, cukr krystal nebo med*

Do většího hrnku skládáme střídavě na kolečka nakrájené plátky cibule a citronu. Každou vrstvu prosypeme cukrem nebo prolijeme medem. Poslední vrstva musí být citron. Všechnu v hrnku umačkáme a přikryjeme. Necháme 2 hodiny louhovat v teple, poté můžeme podávat. Užíváme 1 lžičku při kašli několikrát denně.

## **Strava na kašel**

Pokud vás trápí kašel, měli byste zařadit do svého jídelníčku určité potraviny. Na kašel pomáhá látka Allicin, která je obsažena v česneku a cibuli. Pijte denně 1 sklenici mléka s rozmačkaným stroužkem česneku. Jezte kaše, červené a žluté ovoce a zeleninu a potraviny s vysokým obsahem zinku, hořčíku, kyseliny listové a vitamínu C, E, A. Denně zkonzumujte 1 porci čerstvého ovoce a 1 porci vařené zeleniny. Do salátů z čerstvé zeleniny přidávejte olej z pšeničných klíčků nebo sezamový olej. Vhodná je také mrkev a dýně. Mají vysoký podíl karotenoidů, což jsou provitaminy vitamínu A, důležitého pro sliznice. Konzumujte čerstvé citrusové plody a různá semínka. Dalším lékem na dýchací cesty je rybí tuk, jezte tedy 3x týdně tučnější ryby. Milovníky kávy jistě potěší fakt, že káva rozšiřuje průdušky, proto je při kašli vhodná. 