**Přírodní silou v období virových infekcí dýchacích cest a chřipkových vln. Které bylinky pomáhají?**

**Praha, 18. září 2019** - Připravte se na nastupující podzim a změny počasí včas. Vsaďte na sílu přírody, která pomůže jak při posilování imunity, tak v období virových infekcí dýchacích cest a chřipkových vln. Jaké bylinky jsou v přírodní medicíně při ucpaném nosu, kašli nebo podráždění v krku nejúčinnější?

**Na rýmu jděte od lesa**

„Účinnými prostředky při potížích s nosní sliznicí a horními cestami dýchacími jsou výtažky z jedle a borovice, které pomáhají vytvářet zdravé prostředí a přispívají k uvolnění nosu a regeneraci sliznice. K uvolnění horních dýchacích cest pomáhá také eukalyptus, máta nebo tymián. Vhodné jsou jak k vnitřnímu užívání, tak k inhalaci. Vyzkoušet je můžete i ve formě tobolek nebo sprejů do nosu, například Sinustrong,“ radí MUDr. Bohumil Ždichynec.

**Rakytník při podráždění v krku**

Léčivou sílu rakytníku znali již ve starém Řecku. Rakytník obsahuje celou řadu vitamínů, včetně notné dávky vitamínu C, která je několikanásobně vyšší než například v pomeranči. Olej z rakytníku zároveň pomáhá i antibakteriálně. Působí regeneračně i ke snížení bolesti, proto se hodí také při podráždění v krku. Stále populárnější rakytníkový olej (obsahuje jej například volně dostupný produkt Larfasol) má antioxidační a zklidňující účinky a přispívá tak ke správné obranyschopnosti organismu. Výhodou této olejové formy je, že zároveň zvlhčuje sliznici a napomáhá její regeneraci.

**Borovice a jitrocel při kašli**

„Při potížích s horními i dolními cestami dýchacími pomůže borovice, která podporuje správnou funkci dýchacího systému, a tím pomáhá volněji dýchat. Z jejích mladých výhonků, jehličí či šišek lze připravit čaj na kašel nebo její výtažky užívat již zpracované ve formě tinktur či tobolek. Například doplněk stravy Atmosil je vhodné užívat jak při dráždění, tak i při produkci hlenu,“ říká MUDr. Bohumil Ždichynec. Kromě borovice přináší úlevu také jitrocel. Ten lze užívat formou čajů nebo jako sirupy, které se hodí hlavně pro děti.

**Vitamín C na imunitu**

V období virových infekcí dýchacích cest a chřipkových vln je nejdůležitější prevence, kterou je posílení imunity. Dodejte tělu proto potřebnou dávku vitamínů, zejména vitamínu C, který podporuje obranyschopnost organismu. Kromě prevence je vitamín C vhodný také jako podpora léčby při obtížích horních cest dýchacích. Užívat ho můžete v rostlinné podobě, nejvíce jej obsahuje rakytník, šípek či citrusy, ale také některé druhy zeleniny, například paprika, rajčata nebo brokolice. Doplnit vitamín C můžete i pomocí doplňků stravy v tabletkách nebo pro děti ve formě sladkých lízátek, jako například lízátka Larfasol, která kromě vitamínu C obsahují také rakytník.