**Chřipková epidemie? Zabojujte se sílou přírody**

**Jaké bylinky nebo rostliny zvolit a v jaké formě pomáhají, radí PharmDr. Petr Fifka, Silvanols**

**Praha, 12. února 2020** - Sezóna nachlazení a chřipek dosahuje vrcholu. Svůj organismus můžete podpořit také přírodní cestou s pomocí rostlin a bylinek. Ty pomohou nejen s posílením imunity, ale jsou podporou i při samotné léčbě.

**Posilujte imunitu**

„Během chřipkových období je nejdůležitější posilování imunity, a to především dostatečným přísunem vitamínů a správně zvolenými výtažky z rostlin a bylinek. Ty jsou vhodné ve formě olejů, jako je například měsíčkový nebo rakytníkový olej, vhodná je také echinacea, kterou lze užívat v různých formách –jako čaje nebo tinktury. Imunitu oslabuje také nedostatečný spánek a zvýšený stres. Doporučuji proto kombinaci rostlin a vitamínů, které přispívají k podpoře imunity, jako jsou například extrakty z černého bezu a křenu, ale také vitamín B12 přispívající ke snížení míry únavy a vyčerpání. Vyzkoušet můžete třeba ústní spreje Immunospray, nebo Immunospray KIDS, který je vhodný i pro malé děti,“ říká PharmDr. Petr Fifka, Silvanols.

**Při rýmě pomohou oleje i tinktury z bylinek**

Málokterá viróza či nachlazení se obejde bez ucpaného nosu a rýmy. Míra nepříjemností při rýmě pak často souvisí také s věkem. Léčbu je dobré podpořit kapkami či spreji do nosu. Při rýmě jsou vhodné především bylinkové spreje ve formě hydrogelu, které z nosu nevytékají, ale ulpívají na sliznici, jako je například Sinustrong sprej. Ve složení by pak ideálně neměly chybět tinktury z měsíčku či olej z rakytníku, které pomáhají s regenerací sliznice, stejně jako například tinktura z echinacey nebo oleje z jedle či máty, které snižují její podráždění a společně s eukalyptem mají antibakteriální a antivirový účinek.

**Bylinkové oleje zklidňují bolesti v krku**

Při pocitu podráždění nebo bolesti v krku je důležité jeho zklidnění, to umožňují právě olejové spreje do krku. Oleje mimo jiné zabraňují i pocitu sucha v hrdle a ulevují tak i při dráždění ke kašli. „Při bolesti v krku, podrážděné sliznici nebo chrapotu doporučuji především oleje z rakytníku, měsíčku, bergamotu či máty, které mají antibakteriální, protizánětlivé a antivirové účinky. Přinášejí tak rychlou úlevu od symptomů. Obsahují je například spreje do krku Larfasol, které jsou vhodné i pro malé děti,“ říká PharmDr. Petr Fifka.

**Síla rostlin při kašli**

Při potížích s průduškami a pro zdravé dýchací cesty mohou pomoci přírodní látky obsažené v boswellii, borovici nebo anýzu. Rostlinné výtažky můžete užívat jednoduše i ve formě tobolek (např. Atmosil, který obsahuje i další přírodní extrakty) nebo ve formě čajů či k inhalacím. Přírodní silice, například extrakt z boswellie, pomáhají uchovat zdravé průdušky a dýchací cesty, další přírodní látky přispívají k rozpouštění hlenu a usnadnění vykašlávání. Dále lze užívat sirupy s jitrocelem, černým bezem, mučenkou a propolisem, které jsou vhodné i pro děti (např. Bronchosil KIDS, který obsahuje i další přírodní extrakty).