

# Nejúčinnější očista plic. Nakombinujte pár bylinek a budete je mít jako nové

[aazdravi.cz/nejucinnejsi-ocista-plic-nakombinujte-par-bylinek-a-budete-je-mit-jako-nove](https://aazdravi.cz/nejucinnejsi-ocista-plic-nakombinujte-par-bylinek-a-budete-je-mit-jako-nove)

Kateřina Apostolidisová

3. 3. 2023



Mnoho zemí světa bojovalo s pandemií koronaviru přísnými opatření, která v podstatě uzamkla lidi doma. Bez možnosti návštěvy volnočasových aktivit a často i vycházek do přírody. **Neaktivní sedavý životní styl ale v dlouhodobém horizontu ovlivňuje náš metabolismus i imunitu.**

V tomto období jsou každoročně virová a vzduchem přenášená onemocnění na vzestupu. Proto potřebuje naše tělo sílu, aby s těmito útoky dokázalo bojovat. Musíme se starat především o naše plíce. Jsou totiž k infekcím náchylné kvůli sezonním změnám, virům i překonaným respiračním onemocněním.

Naštěstí existují způsoby, jak **můžeme o své plíce pečovat a čistit je přirozeným způsobem jen díky dodržování zdravých návyků.** Posílíme svoji imunitu a zároveň pomůžeme plicím bránit se běžnými potravinami.

## Kurkuma, máta a zelený čaj

---

**Zařad'te do svého jídelníčku kurkumu.** U většiny respiračních onemocnění lidé pociťují těžkost na hrudi kvůli zánětu dýchacích cest. Kurkuma pomáhá snižovat tento zánět a přispívá k přirozené očistě plic, detoxikaci těla a posiluje imunitu.

**Pijte zelený čaj.** Zelený čaj pomáhá snižovat záněty v plicích. Článek, zveřejněný v časopise *Journal of Nutrition*, uvádí, že existuje souvislost mezi zeleným čajem a CHOPN, která nadměrně ztěžuje dýchání. Pití už 2 šálků zeleného čaje denně snižuje riziko vzniku chronické obstrukční plicní nemoci.

**Prastarým lékem na léčbu respiračních problémů je také máta.** Horký mátový čaj umí vyléčit bolest v krku, protože brání ukládání hlenu i zánětům, způsobeným plicními infekcemi a pneumonií.

**Jedním z nejpoužívanějších domácích léků k léčbě kašle a nachlazení je zázvor.** Je známý svými protizánětlivými vlastnostmi, pomáhajícími odstraňovat toxiny z dýchacího traktu. Obsahuje řadu vitamínů a minerálů. Nejlepším způsobem, jak posílit imunitu a bojovat proti sezónní chřipce a infekcím, je uvařit si šálek zázvorového čaje.

**Dalším přírodním bojovníkem s respiračními potížemi je med,** proslulý svými antibakteriálními a antivirovými vlastnostmi. Jedna dávka medu podaná 30 minut před spaním vám poskytne úlevu od kašle.



*Foto: Shutterstock*

## **Dýchací cesty ochrání česnek**

---

Chuť syrového česneku vás asi neokouzlí, ale jeho přínosy pro zdraví vás možná přimějí ho spolknout. Česnek působí jako silné antibiotikum. Pomáhá překonat infekce dýchacích cest i ucpávající se plíce, vedoucí k dušnosti a přetížení. Zmírňuje záněty, zlepšuje astma a snižuje riziko rakoviny plic.

**Mezi další protizánětlivé potraviny patří také třešně, borůvky, fazole, čočka, vlašské ořechy, nebo olivy.**

## **Důležité je cvičit a nekouřit**

---

Samozřejmě nejvíc prospějete svým plicím, když přestanete kouřit, a to i pasivně. Také pijte dostatek vody a cvičte. Kardio cvičení, jako například běh, vašim plicím velmi prospívá. Vhodná je ale i jóga, která vás naučí kapacitu plic plně využívat.

*Foto: Shutterstock*

Nenechte si ujít

