



Približavaju se hladni dani, pa bi na vreme trebali da se pripremimo za sve nezgode i nelagodnosti koje prete našem zdravlju tijekom jeseni i zime. Sa hladnim danima javljaju se prehlade, virusne infekcije, komplikacije kod osoba sa kroničnim pulmološkim bolestima i kod onih čiji je imunitet nešto slabiji.

Jedan od načina [da spremno dočekamo jesenske i zimske prehlade](#), osim naravno preventive, jeste da budemo upućeni u to kakva nam rješenja nudi tradicionalna narodna medicina, koja već stolicima u nazad mudro koristi sve ono najbolje što nam priroda nesebično nudi.

### **Najučinkovitiji biljni čajevi protiv upale grla i tonzila**

Još su naši stari znali za blagodeti i efikasno djelovanje biljnih čajeva od određenih vrsta biljaka pri liječenju upale grla i tonzila. Narodna medicina preporučuje da se u slučajevima oboljenja sluznice i grla upotrebljavaju bijeli sljez, gavez, žalfija, hajdučka trava, podbjel, komorač i crni sljez. Ove biljke imaju najblagotvornije dejstvo jer su bogate pektinom, tianinom i imaju sluz. Preporuka je da čajeve uzimate isključivo mlake, 5 dana za redom.

#### Recepti

- Pomješajte kafenu žličicu sitne kamilice i hajdučke trave ili kamilice i žalfije, pa posipajte sa 200 ml kipuće vode. Prekrijte, ostavite 15 minuta, pa procijedite. Tijekom svakog gutljaju prvo čajem temeljito isperite usnu šupljinu i grlo, pa tek onda progutajte čaj.
- Izuzetno je djelotvorna i ova čajna mješavina: Uzeti 40 gr bijelog sljeza, slatkog korijena (sladića) i 10 listova žalfije, pa prelitati sa 200 ml proključale vode. Sačekati da se čaj malo prohladi (da postane mlak), pa procijediti. Kao i u prvom receptu, uzimati male gutljaje, pa čajem najprije isprati grlo i tek onda popiti gutljaj.
- Uzeti po jednu žlicu žalfije, kamilice i obične turice, pa posipati sa 250 ml proključale vode, odmah prekriti i ostaviti da stoji dva sata. Zatim procijediti, čaj koristiti za ispiranje grla i za piće. Dnevno se preporučuje litar ovog blagotvornog čaja, u četiri jednake doze.
- Kod akutnih upala grla preporučuje se upotreba mješavina metvice i žalfije i to u količini od po dvije žlice sjeckanih listova obe biljke. Posipati sa 700 ml ključale vode i ostaviti 2 sata da odstoji. Nakon toga procijediti i piti nezaslađen čaj ili sa dodatkom meda. Čaj piti u malim gutljajima, zadržati gutljaj na kratko u ustima, pa progutati. Upozorenje: nije preporučljivo da se ova mješavina pije duže od 5 dana.

### **Najdjelotvorniji čajevi protiv gripe**

Kako bi se ublažili simptomi gripe i drugih sličnih virusnih infekcija dišnih organa, preporučuje se upotreba ljekovitih biljaka koje sadrže antibakterijske sastojke i fitoncide. U narodnoj

medicini, najčešće se kod gripe koriste sljedeći čajevi:

### Recepti

- Mješavina cvijeta lipe i bazge (zove) priprema se na ovaj način: po jednu žlicu obje biljke posuti sa 400 ml vrele vode, ostaviti da odstoji 10 minuta i piti procedeno dok je još vruće.
- Pomješati po 20 gr majčine dušice, divljeg mažurana (vranilovke), kamilice, bazge i lipe i posut sa 400 ml ključale vode. Procijediti i piti što toplije.

Osim čajeva, u narodnoj medicini se preporučuju i razni drugi prirodni lijekovi i načini za ublažavanje simptoma gripe i nazeba. Dobro je poznata blagotvornost i učinkovitost pileće juhe, koja svojim sastojcima usporava kretanje bijelih krvnih zrnaca i jača imunitet organizma.

Zahvaljujući svojim blagotvornim svojstvima, luk je također poznat kao saveznik u borbi protiv simptoma prehlade i gripe. Od crvenog luka možete pripremiti blagotvorni ljekoviti melem.

2 kg luka, sitno sjeckanog, kuhati sa pola kilograma smeđeg šećera, kilogramom meda i 5 l vode. Ovu smjesu potrebno je kuhati na tihoj vatri oko 3 sata. Nakon što se ohladi, dobijeni melem sipati u flaše i čuvati na hladnom mjestu. Uzimati 7 dana po 4-5 žlica dnevno.

Pripremio: [Dragan Antić](#)