

Babské rady proti bolestem: 8 říglů, jak přežit zimu bez nemocí a ještě něco

1. Pomocník z domácnosti: Olivový olej Jak pomáhá: Zvláčňuje popraskané ruce a rty

Předtím, než vyjdete do zimy, potete si ruce a rty olivovým olejem. Funguje také obyčejné máslo i margarín, ale na rozdíl od olivového oleje se tak dobře nevsáknou.

2. Pomocník z domácnosti: Váleček Jak pomáhá: Zahřeje nohy

Jeden z nejjednodušších způsobů, jak se zbavit studených nohou je masáž válečkem. Jezďte jím po chodidlech po dobu 3 minut. Váleček má ještě jeden blahodárny vliv. Pomůže vám natáhnout šlachy, takže se vám bude snáze chodit po vánocích nákupech.

3. Pomocník z domácnosti: Kuřecí polévka Jak pomáhá: Zmírňuje příznaky nachlazení

Při nachlazení pijte nejen dostatek tekutin, ale dopřejte si i dva talíře kuřecí polévky denně. V tšinu infekcí dýchacího ústrojí způsobuje produkce bílých krvinek, kterým se říká neurophily, ty zvyšují produkci hlenu. Kuřecí polévka zabráňuje tvorbu neurophilů.

4. Pomocník z domácnosti: Láhev horké vody Jak pomáhá: Posiluje imunitu

Kdykoliv cítíte, že na vás »něco leze«, položte láhev s horkou vodou k vašemu hrudníku. Přesně pod hrudní kostí se nachází brzlík, který vytváří T-lymfocyty, buňky, jež jsou základem obranných funkcí organismu. Teplem jejich činnost posílíte.

5. Pomocník z domácnosti: Láhev whisky Jak pomáhá: Likviduje bolest v krku

Některí odborníci doporučují kloktat whisky s vodou. To by bylo ale zbytečné plýtvání. Úplně nejlepší je whisky vypít. Připravte si ozdravný nápoj. Vymačkejte polku citronu, přidejte trochu horké vody, lžičku whisky a lžičku medu. Pokud nepijete alkohol, kloktejte slanou vodu.

6. Pomocník z domácnosti: Žvýkačka bez cukru Jak pomáhá: Udržuje v kondici uši

Zánět uší patří k nepříjemným bolestem. Bohužel patří k častým nemocem zimního období. Při chřipce se smrkáním dostává hlen i do ušní trubice. Podle vědců se ale riziko, že onemocníte zánětem ucha snižuje o polovinu, žvýkáte-li polkrát denně. Akt žvýkání totiž posouvá hlen z ucha. Sladidlo xylitol, které se dává do žvýkaček bez cukru navíc napadá bakterie, které problém způsobují.

7. Pomocník z domácnosti: Polštář navíc Jak pomáhá: Ničí kašel

Pokud trpíte kašlem, ur

že ji můžete zhasnout z místa, na němž sedíte. Rozsviňte lampu a dívejte se do ní jednu minutu. Pak ji zhasněte, zavěte o i a souste se na záblesk světla, které máte před sebou, dokud nezmizí.

■ Vlhké ponožky proti rýmě

První pomoc na ucpaný nos? Zkuste své nohy nejprve ponořit do horké vody, potom namořte pár ponožek do studené vody, vyždímejte je a dejte si je na nohy. Přesně si oblečte ještě pár čistých a suchých ponožek a šup do postele. Vlhké ponožky zlepšují krevní oběh, což pomůže i vašemu ucpanému nosu.

■ Aspirin proti lupům

Rozpusťte 3 aspiriny ve vašem šamponu. Lup se tak zázračně zbavíte, aniž byste si museli kupovat speciální drahé kúry.

■ Vyfoukejte ušní maz

Uši si na chvíli vyfúkněte. Stačí pár sekund a maz se rozpustí.

■ Bramborou proti ječnému zrnu

Bramboru dejte do mikrovlnky, rozpulte ji a zabalte do hadříku. Když vychladne tak, že je možné ji vzít do ruky, podržte ji u oka na 10 minut.

■ Jahody proti flekům na zubech

Tráte zuby jahodou. Přírodní kyseliny pomáhají vyčistit skvrny na zubech.

■ Smích vyléčí střeva

Dobrá nálada léčí. Dokonce i vaše střeva. Smích z plna hrdla jim zajistí dokonalou masáž.

■ Čokoláda na krk

Pokud vás škrábe v krku, zkuste čokoládu. Theobromine, který obsahuje kakao, totiž potlačuje nervové senzory a tím mírní bolest v krku.

■ Zrníčka proti zápachu z úst

Nepříjemného zápachu z úst se zbavíte žvýkáním kávových zrněk.

■ Čaj pro voňavé nohy

Louhujte dva sáčky v půl litru vody po dobu 15 minut. Výluh zettle dvěma litry vody a ponořte do něj nohy na 30 minut.

■ Na třísky mýdlem

Směs mýdla a hnědého cukru umístěte na náplast. Přiložte na třísku. Do rána je pryč.

■ Bramborou proti únavě

Nakrájejte umytou a oloupanou bramboru a na noc ji ponořte do sklenice studené vody. Vodu z brambory ráno vypijte.

■ Kečup pro blondýnky

Pokud vaše vlasy kvůli chloru v bazénu zezelenaly, potete je kečupem a na 30 minut zabalte do fólie. Poté je opláchněte. Červené barvivo z kečupu zelenou zneutralizuje.

■ Koupel proti bolestem hlavy

Ponořte si nohy do horké vody. Krev vám bude proudit do nohou a tlak, který je v hlavě, zmizí. Při úporné bolesti přidejte do vody rozemletá hořčičná semínka.

■ Korek proti krvácení z nosu

Sedněte si nad umyvadlo a dejte si špunt mezi zuby. Nebo na zadní stranu krku přiložte svazek studených klíčů. Náhlý chlad způsobí, že se stáhnou krevní cévy ve vašem nose.

■ Banány na bradavice

Jednou denně po koupeli přikládejte na bradavice vnitřek z banánové slupky. Po týdnu bude bradavice měkčí a zmizí bolest, po dvou týdnech se viditelně scvrkne. Po léčbě, která by měla trvat maximálně 6 týdnů, úplně zmizí.

■ **Máslo proti škytavce**

Sníte lžičku burákového másla.

■ **Na bolest hlavy s tužkou**

V tšinu bolestí hlavy způsobuje napětí svalů. Až bolest udeří, dejte si tužku mezi zuby. Nekousejte! Odpovědnou si obličejové svaly a bolesti se zbavíte. Pro ještě větší úlevu otočte hlavou čtyřikrát na každou stranu. Pomůže také, když vypijete šálek silné kávy.

■ **Čajový sáček na afty**

Dejte si do pusy navlhčený sáček s čajem. Vydržte pět minut. Pokud máte opar, položte jej na opar.

■ **Med na ranky**

Malé ranky a škrábnutí se lépe zahojí, když je pokapete trochou medu. Med je antiseptikum, které pomůže vaše zranění očištit. Med působí protizánětlivě a ranka se bude rychleji hojit.

■ **Soda na plísň**

Pidejte do trochy vody lžičku jedlé sody a namažte si tím prsty u nohou. Opláchněte je, usušte je a poprašte kukulicovou moukou.

■ **Zubní pasta na štípance**

Štípanec potete co nejrychleji zubní pastou. Nebude vás svědět a nenateče.