

Babské rady proti bolestem: 8 fíglů, jak přežít zimu bez nemocí a ještě něco

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

Předtím, než vyjdete do zimy, potřete si ruce a rty olivovým olejem. Funguje také obyčejné máslo či 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. Jezděte jím po chodidlech po dobu 3 minut. Váleček má ještě jeden blahodárny vliv. Pomůže vám natáhnout šlachy, takže se vám bude snáze chodit po vánočních 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. Většinu infekcí dýchacího ústrojí způsobuje produkce bílých krvinek, kterým se říká neurophily, ty zvyšují produkci hlenu. Kuřecí polévka zabraňuje tvorbě neurophilů.

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

Kdykoliv cítíte, že na vás »něco leze«, přiložte 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

Někteří odborníci doporučují kloktat whisky s vodou. To by bylo ale zbytečné plýtvání. Úplně nejlepší je whisky vypít. Připravte si ozdravný nápoj. Vymačkejte půlku 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 pětkrát 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, určitě vám neuniklo, že váš stav se v noci zhoršuje. Je to proto, že se řasinky, kterým se říká cília a které se vyskytují kolem plic a průdušek, narovnají a nemohou posouvat vrstvu hlenu. Hlen se pak hromadí, což způsobuje kašel. Když si hlavu podepřete polštářem navíc, chloupky zůstanou v původním stavu. Pokud netrpíte hlenovým kašlem, ale spíše suchým a šimravým kašlem, zkuste si dát prst do ucha a lehce jím zatřást.

8. Pomocník z domácnosti: Žárovka Jak pomáhá: Zlepšuje náladu

V zimě se častěji cítíme pod psa. Nedostatek sluníčka snižuje hladinu hormonu štěstí serotoninu. Minutové cvičení s žárovkou vám jej pomůže doplnit. Sedněte si do místnosti, ve které můžete zhasnout. Vezměte posuvnou lampu s 60wattovou žárovkou. Posadte se metr od lampy, ujistěte se,

že ji můžete zhasnout z místa, na němž sedíte. Rozsviňte lampu a dívejte se do ní jednu minutu. Pak ji zhasněte, zavřete oči a soustředte 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 namočte pár ponožek do studené vody, vyždímejte je a dejte si je na nohy. Přes ně si oblečte ještě pár čistých a suchých ponožek a šup do postele. Vlhké ponožky zlepší krevní oběh, což pomůže i vašemu ucpanému nosu.

■ **Aspirin proti lupům**

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

■ **Vyfoukejte ušní maz**

Uši si na chvílku 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, přidržeťte ji u oka na 10 minut.

■ **Jahody proti flekům na zubech**

Třete 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 čaje v půl litru vody po dobu 15 minut. Výluh zředte 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, potřete je kečupem a na 30 minut zabalte do fólie. Poté je opláchněte. Červené barvivo z kečupu zelenou zneutralizuje.

■ **Koupelel 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**

Snězte lžičku burákového másla.

■ **Na bolest hlavy s tužkou**

Většinu bolestí hlavy způsobuje napětí svalů. Až bolest udeří, dejte si tužku mezi zuby. Nekousejte! Odpočinou 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, přiložte 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 očistit. Med působí protizáněťově a ranka se bude rychleji hojit.

■ **Soda na plísň**

Přidejte do trochy vody lžici jedlé sody a namažte si tím prsty u nohou. Opláchněte je, usušte je a poprašte kukuřičnou moukou.

■ **Zubní pasta na štípance**

Štípanec potřete co nejrychleji zubní pastou. Nebude vás svědit a nenateče.