**ÚNOR**

   **Únor** je právě tak jako leden, obdobím chladu a sněhu . V dětských kolektivech často kolují různé virózy, rýmy a nachlazení. Chodíme proto s dětmi často do přírody za zdravým vzduchem, nepobýváme v přetopených a zakouřených místnostech. Chodíme dobře a teple oblečení viz lednová Zdravá lékárna Můžeme též chodit plavat a do sauny. Pojišťovny mají ve svých preventivních programech různé slevy či volné vstupy do bazénů. Nezapomeneme se na to informovat. Voda je neuvěřitelný dar a krásně vyplaví z těla kdejaký neduh. Navíc pomáhá při vadném držení těla a při poruchách svalového aparátu vůbec.

I v tomto měsíci nám příroda nabízí svou pomoc v podobě sušených bylinek, které nám dodají do tělíčka zdravé teplo a navodí i hezké myšlenky.

**Co by nám tedy určitě z bylinek doma nemělo chybět?**

***Mateřídouška***

   Je bylinka rostoucí v létě na výslunných stráních, kvetoucí fialovými kvítky, silně aromatická. Pomáhá k lepšímu trávení, proti bolestem hlavy, hojí vnitřní zranění, čistí játra a slezinu. Je to bylinka povahy suché a teplé - takže výtečně pomáhá při nachlazení a zahlenění. V jemnější rovině nám poskytuje dostatek sil a prostoru k hledání nových cest jak radostněji žít a tvořit.

**Praktické tipy:**

***Mateřídouškový sirup*** - viz [Zdravá lékárna v září](http://www.toulcuvdvur.cz/detiapriroda/lekarna/zari.html)

***Čaj z mateřídoušky\****
   2 lžičky řezané suché natě přelijeme 1 l vařící vody a necháme 10 - 12 min. louhovat. Scedíme a pijeme 2 - 3 šálky denně. Možno přidat do koupele.

***Černý bez***

   "Před heřmánkem smekni, před bezem klekni" - znělo přísloví našich předků. Květy, plody i listy černého bezu obsahují širokou škálu léčivých látek, pro které černý bez byl a stále je v popředí zájmu lidového léčitelství i oficiální medicíny.Teplý čaj z květu černého bezu pijeme při nachlazení, začínající chřipce, rýmě, kašli a při horečce. Má mírně projímavé účinky. Chladný čaj pomáhá při nevolnostech žaludku, při střevní kolice, k uvolnění plynatosti, při menstruačních a neuralgických bolestech a při migréně. Na jemné rovině nám pomáhá poznávat své vlastní schopnosti, poučit se ze svých chyb a utvářet své sebevědomí beze strachu a sebepodceňování.

**Praktické tipy:**

***Šťáva z květů černého bezu*** - (viz [květnová Zdravá lékárna](http://www.toulcuvdvur.cz/detiapriroda/lekarna/kveten.html) )

    Přidáváme ji do čaje, či z ní připravujeme šťávu, vyvarujeme se tak běžně prodávaných šťáv, které svým chemickým složením dlouhodobě zatěžují imunitní systém malých dětí.

***Čaj z květu černého bezu I. (nálev)\****
   3 lžičky usušeného sdrhnutého květu přelijeme 1 vařící vody a necháme 7 minut pařit. Poté scedíme a pijeme. Můžeme osladit medem. ***Čaj z květu černého bezu II. (odvar)\****
   1 lžíci usušeného sdrhnutého květu vhodíme do 1 l vařící vody a necháme přejít varem, dokud se všechen květ neponoří. V malé nádobě musíme zamíchat, aby voda nevzkypěla. Necháme 5 min. ustát. Scedíme a pijeme. Používáme k inhalaci , při chrapotu, při bolestech v krku.

Další možností, jak tělu doplnit cenné látky posilující imunitu, je klíčení semen a zrn. Za všechny uvádíme klíčení řeřichy, více se dozvíte v našem [Bioreceptáři](http://www.toulcuvdvur.cz/detiapriroda/bioreceptar.html).

***Naklíčíme si řeřichu***
   Určitě to znáte, koupíte si semínka řeřichy seté, vysejete na tácek s mokrou vatou, dáte na světlo a za pár dní vám vznikne "zelená loučka". Nezapomeneme alespoň 2 x denně rosit.
   Řeřicha je cenným zdrojem vitamínů a minerálů. V průměru asi pátý den stříháme nůžkami rostlinky se stonkem. Řeřichu přidáváme prakticky na všechny slané teplé i studené pokrmy. Pro řeřichu je typická lehce štiplavá chuť. Upravujeme ji vždy za syrova. Zelenina a koření štiplavé chuti obecně zbavují naše tělo škodlivin, čistí naši krev a tím nám poskytují i větší možnost bděle a pružně reagovat na životní události. Pomáhá lidem bledým a letargickým, kteří jsou často vnitřně již bez zájmu o to co kolem nich děje, nabrat sílu a znovu žít jak nejlépe umí.

**Významným krokem na cestě k silnějšímu imunitnímu systému v zimním období je též doplňování vitamínu C.**

***Zdroje vitamínu C***
   Někteří rodiče se domnívají a moderní literatura je žel o tom často přesvědčuje, že prospějí svým dětem, když jim budou v zimním období dávat exotické a citrusové ovoce. Důvodem je prý vitamín C. Dovolte mi malou úvahu. V přírodě je všechno tak geniálně prostě zařízeno, že člověk nemusí takřka nic jiného, než chtít porozumět. Člověku je tam kde žije, dáno všechno co potřebuje, aby mohl na tomto místě také zdravě prospívat. Odhlédnu-li od často opravdu malých dávek vitamínu C u zmíněného ovoce, jistě mě zarazí rozdílnost klimatu, ve kterém toto ovoce dozrává. Jen si to představte ... tropická vedra, málo vody a žijí tam lidé. A jak to vyřešila příroda? Inu poskytla lidem dostatek stromů s ovocem, které má za prvé dostatek vody a za druhé má dostatek látek, které sráží teplotu organismu. Lidem v tropech to prospěje na nejvyšší možnou míru, ale nám, když jíme toto ovoce za teplot pod bodem mrazu? ... Teď už se asi nedivíme, že místo, aby naše děti byly zdravější, jsou stále průsvitnější. Chceme-li jim skutečně prospět, uvaříme jim raději čaj z plodů šípku či černého rybízu (běžně v obchodech k sehnání, pokud jsme si nenasušili.) Významným zdrojem vitamínu C jsou též plody rakytníku řešetlákového - viz [říjnová domácí lékárna](http://www.toulcuvdvur.cz/detiapriroda/lekarna/rijen.html). K častějšímu užívání si můžeme ponechat citróny, které však před uložením do ledničky vždy pečlivě omyjeme a drátěnkou mírně odřeme, abychom zabránili šíření postřikových látek, kterými jsou kvůli transportu ošetřeny. Vitamín C na jemnější rovině vyjadřuje radost ze života, je spojen s obranychopností, kuráží a energií. Radostně tvořiví a harmoničtí lidé si svým způsobem života udržují příznivý stav vitamínu C, naopak nanicovatostí, strachem, stresem ... se jeho zdroje v lidském těle rychle a neefektivně spotřebovávají. Snažme se žít tedy nesobecky, rozdávejme radost kolem , využívejme darů přírody a uvidíme jak budeme doslova nakažliví dobrou náladou.

**Aromaterapie na cestách**

**Praktické tipy:**

***Zhluboka dýcháme a inhalujeme***
   Na svých toulkách zimní přírodou, můžeme prospět svému tělíčku tím, že z hluboka dýcháme, sem tam si můžeme přivonět k jehličnanům, promnout si třeba větvičky jalovce, nasbírat si trochu pryskyřice vytékající ze stromů a tu pak doma rozpuštěnou inhalovat. ***Zimní koupel z jedlových nebo smrkových větviček***
   Cestou z procházky si můžeme nasbírat několik jedlových nebo smrkových větviček. Ty pak namočíme na 24 hodin do studené vody. Druhý den v té samé vodě krátce povaříme, scedíme a výluh vlijeme do koupele. Prospěje celému tělu. **Pamatujme, že příroda ve své jednoduchosti a dokonalosti nám poskytuje všechno, co k životu opravdu potřebujeme. Naučme se to s Láskou využívat a budeme se divit, kolik síly a opravdové radosti pocítíme.**

\* v textu znamená, že dětem dáváme vždy poloviční dávky bylinky na uvedené množství vody.