Kwiecień plecień, czyli naturalne wspomaganie odporności na wiosnę

Data publikacji: 11.04.2021 17:07

Kwiecień plecień, bo przeplata. Trochę zimy, trochę lata. To stare ludowe porzekadło najlepiej obrazuje czwarty miesiąc w roku. Niestety, w związku ze zmienną pogodą, jest to sezon przeziębień. O tym, jak naturalnie zadbać o zdrowie i wspomóc odporność opowiada Barbara Kuchta.

zdjęcie poglądowe /pixabay.com

Wiosna to czas, kiedy można zbierać młode pędy niektórych roślin, które przygotowane w odpowiedni sposób idealnie wspomagają odporność, działają bakteriobójczo oraz pozwalają pokonać wirusy. Zdaniem Zielarki z Brzezówki, takie rośliny to wiosenne skarby - ***Pierwszy skarb to pączki sosnowe. Można zaparzyć świeże ale również suszyć na zapas. Są źródłem witamin, choć więcej witaminy C będą za chwilę miały świeże sosnowe pędy. Pączki te możemy zaparzyć i stosować w nieżytach dróg oddechowych i kaszlu. Herbatka, ale także nalewka czy syrop, rozgrzewają, pobudzają krążenie krwi i również tę krew oczyszczają*** – mówi Barbara Kuchta.

Inną rośliną, która doskonale wspomaga odporność jest pokrzywa. Tradycja dotycząca przygotowywania zupy z pokrzyw jest głęboko zakorzeniona w tradycji ludowej. Poza znaczeniem symbolicznym ma również ogromne znaczenie dla naszego zdrowia - ***Na oczyszczanie krwi nie ma w tej chwili nic lepszego niż młode pokrzywy, budzące się teraz z zimowego snu. Herbatka, sok czy zupa, mają działanie przeciwzapalne, wzmacniające i odżywcze. Pokrzywa zwiększa liczbę czerwonych krwinek, podnosi odporność, wzmacnia największych chuderlaków. Regeneruje po chorobach i w czasie wiosennego przesilenia. Herbatkę stosujmy jednak nie za długo, tak do 2 tygodni, ponieważ przy jednoczesnym oczyszczaniu możemy wypłukać zbyt dużo minerałów z organizmu*** – wyjaśnia zielarka.

Na bazie tych dwóch składników można na przykład przygotować herbatkę lub nalewkę. Możemy wzbogacić ją również o bombę z witaminą C - ***Jako trzeci składnik herbatki (lub nalewki jak kto woli) użyjemy kwiatów kwitnącej właśnie forsycji. Napar ze świeżych lub suszonych kwiatów działa przeciwzapalnie i przeciwalergicznie. Zawiera rutynę, która przedłuża działanie witaminy C*** – tłumaczy Barbara Kuchta.

Na koniec można również użyć miodunki ćmy, zwanej również płucnikiem - ***Spieszmy się ze zbiorem, bo teraz kwitnie. Zawiera śluzy i krzemionkę, które wywierają korzystny wpływ na drogi oddechowe, przyspieszają regenerację uszkodzonej tkanki płuc, usuwają wydzielinę górnych dróg oddechowych. W przypadku miodunki stosujemy odwar, czyli zalewamy wodą i gotujemy około 10 minut, ponieważ zależy nam na wydobyciu krzemionki z naszego ziela*** – radzi zielarka z Brzezówki.

Wiecie, że kwiecień jest jednym z najbardziej zdradliwych miesięcy, jeżeli chodzi o nasze zdrowie? Zmiany pogody mogą skończyć się przeziębieniem! Dlatego właśnie przygotowaliśmy dla Was ziołowe propozycje na poprawę odporności.
Pierwszy skarb to pączki sosnowe. Można zaparzyć świeże ale również suszyć na zapas. Są źródłem witamin, choć więcej witaminy C będą za chwilę miały świeże sosnowe pędy. Pączki te możemy zaparzyć i stosować w nieżytach dróg oddechowych i kaszlu. Herba... See more

8 Comment Share

JŚ