

# 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 Brzeżówki, 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 stosujemy 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 śluzu 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 Brzeżówki.

