

# Naturalne wspomaganie odporności - wyprawa do lasu

Data publikacji: 16.10.2021 18:00

Jesień przywitała nas zmienną aurą, nie brakuje więc m.in. przeziębień. O tym, w jaki sposób naturalnie wzmocnić odporność opowiada Basia Kuchta – zielarka z Brzezówki.



zdjęcie poglądowe /pixabay.com

Duży nacisk w ostatnich latach kładzie się na naturalne wzmacnianie odporności. Zwykle ten termin kojarzony jest z zastosowaniem ziół – w formie dodatków do potraw, czy naparów. Jednak to niejedyny sposób na naturalne wspomaganie odporności - **Od jakiegoś czasu słyszymy określenie "leśne kąpiele". To nic innego jak uważne, mające znaczenie terapeutyczne, spokojne spędzanie czasu wśród drzew. Jednym z celów leśnych kąpiele jest poprawa odporności poprzez wdychanie olejków eterycznych głównie z drzew iglastych (sosny, świerku, jodły, jałowca). To olejki o działaniu antyseptycznym, przeciwgrzybicznym, bakteriobójczym, łagodzącym alergię i udroźniającym drogi oddechowe** – wyjaśnia Basia Kuchta.

Oczywiście aromaterapię można zastosować w domu, jednak nie zawsze olejki eteryczne, które kupujemy, są odpowiedniej jakości. Co więcej, za odpowiedni olejek eteryczny możemy zapłacić dosyć sporo, a wyprawa do lasu prawie nic nas nie kosztuje (poza ewentualnymi kosztami dojazdu). Co więcej, las oferuje znacznie więcej, niż tylko olejki eteryczne - **Inna, korzystna strona leśnych kąpiele to obniżanie poziomu stresu i poprawa koncentracji. Chłoniemy las wszystkimi zmysłami: dotykiem, słuchaniem muzyki drzew, owadów, ptaków, a wreszcie kojącą na nasz wzrok zielenią. Zafundujmy sobie nic niekosztujący spacer po lesie zamiast suplementów diety, nawilżaczy, sztucznych doświetlań i terapeutów** – zachęca zielarka.