

# Zimowe zioła na odporność i nie tylko

Data publikacji: 24.01.2021 8:01

Druga połowa stycznia 2021 roku przywitała nas dodatnimi temperaturami, jednak według prognoz to nie koniec zimy w regionie. W związku z tym postanowiliśmy zapytać jakie zioła najlepiej rozgrzeją nas w chłodne, zimowe dni.



fot. pixabay.com

Zima to czas, kiedy pogoda nas nie rozpieszcza. Nie dajmy się zwieść dodatnim temperaturom- w takim czasie jeszcze łatwiej o przeziębienie. Jak rozgrzać się w styczniowe wieczory i w jaki sposób wspomóc naszą odporność, zwłaszcza w momencie, gdy dopada nas złe samopoczucie? - **Na pierwszy ogień idzie silnie rozgrzewający imbir. Zarówno świeżo starte kłaczki, jak i sproszkowany. Oprócz rozgrzewającego ma działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne** – wyjaśnia Barbara Kuchta, zielarka z Brzezówki.

Oprócz imbiru możemy również zdecydować się na przygotowanie potrawy z dodatkiem pieprzu i ostrej papryki – te przyprawy również nas rozgrzeją i wzmacniają odporność, a także działają wirusobójczo i bakterioobójczo. Warto zwrócić również uwagę na kurkumę, która działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie.

Co jednak zrobić, gdy mimo wzmacniania odporności, pojawiają się pierwsze objawy infekcji? - **Jeśli chcemy się rozgrzać i pozbyć infekcji, użyjmy aromatycznych goździków. Zawierają one substancję czynną eugenol, który ma właściwości przeciwbólowe, odkażające i bakteriobójcze. Na swoją kolej czeka też bez czarny i jego owoce. Wysuszone trzeba trochę pogotować, żeby w pełni skorzystać ze zdrowotnych właściwości. Możemy również przygotować syrop, jeżeli nam to bardziej odpowiada. Czarny bez to pogromca wirusów! Nie zapominajmy o naszym słonecznym ziele – macierzance piaskowej. Nieodzowna przy infekcjach dróg oddechowych i uciążliwym kaszlu, oczyszcza oskrzela i odkaża. Wzmacnia, kiedy brakuje nam energii, bowiem sama tę energię czerpie ze słońca, rosnąc na nasłonecznionych polanach. Na co dzień wycisza zarówno w postaci naparu, jak i relaksującej kąpieli.** – wylicza Barbara Kuchta.

Należy pamiętać, że zioła mogą wspomóc naszą odporność i pomóc w walce z infekcją, jednak w niektórych przypadkach nie zastąpią nam pomocy lekarskiej.