

Ziołowa walka z przeziębieniem - spotkanie

Data publikacji: 27.11.2017 12:00

W niedzielę (26.11) na ternie herbaciarni Laja na cieszyńskim Wzgórzu Zamkowym, odbyło się spotkanie, w czasie którego przybliżone zostały ziołowe metody walki z przeziębieniem i nie tylko. Spotkanie poprowadziła pani Dagmara, znana również jako "Czarna Biedronka".

Zioła w medycynie obecne są od tysiącleci, pierwsze przekazy na temat wykorzystaniu ziół w walce z chorobami możemy znaleźć m.in. w dokumentach Babilonii i Asyrii, datowanych na około 2000 lat przed naszą erą. Wiele leków, czy też suplementów diety, jakie znajdujemy w aptekach zawiera w swoim składzie określone zioła, bądź wyciągi roślinne. Niektóre specyfiki możemy przygotować we własnym zakresie i stosować je na przykład w celu wzmocnienia, czy też poprawy odporności.

- Jeżeli chodzi o układ oddechowy i jego choroby, im szybciej zadziałamy ziołami, tym lepiej. W przypadku gdy dopuścimy na przykład do zapalenia płuc, ziołami raczej się nie wyleczymy. W przypadku anginy również trzeba uważać, ponieważ wywoływana jest ona przez paciorkowce, których układ genetyczny jest bardzo podobny do układu genetycznego mięśnia sercowego. W związku z tym przeciwciała wytworzone przez organizm mogą serce uszkodzić. Zioła jednak doskonale wzmocnią naszą odporność, czy też pomogą w zwalczaniu kataru – tłumaczyła podczas spotkania pani Dagmara.

Wśród roślin wyróżniane jest wiele immunostymulatorów. Są to substancje, dzięki którym nasz układ odpornościowy się wzmacnia – komórki układu się namnażają, bądź działają bardziej efektywnie. Do immunostymulatorów zaliczamy na przykład: jeżówkę purpurową, czarny bez, lipę, dziewannę, aloes, żyworodkę, rumianek, sok z pokrzywy, czy też nagietek. Warto jednak wiedzieć, że tego typu substancje, pobudzające działanie układu odpornościowego nie są wskazane dla kobiet w ciąży, aby reakcja immunologiczna nie zaszkodziła dziecku.

W okresie zimowym, warto również zwrócić uwagę na problem wychłodzenia, który może być skutkiem niskich temperatur, zbyt małej ilości aktywności fizycznej, czy też spożywania dużej ilości wychładzających pokarmów (takich jak: pomidory, cytrusy, szpinak, kalafior, jogurt, mięta i wiele innych). W takim przypadku dobrze jest zastosować produkty rozgrzewające (również niewskazane dla kobiet w ciąży), czyli na przykład: imbiru, goździków, cynamonu, bazylii czy też dyni.

- Bardzo ważna jest profilaktyka, nie powinniśmy dopuścić do stanu, w którym organizm jest szczególnie narażony na zachorowanie. Przede wszystkim jeżeli jesteśmy przemęczeni, powinniśmy odpoczywać. Organizm musi mieć czas, aby naprawiać mikrourazy powstałe w wyniku aktywności. Dlatego tak ważny jest sen – ostrzegała prowadząca.

Dzięki różnego rodzaju preparatom roślinnym, czy też zastosowaniu ziół można poprawić ogólną kondycję organizmu i zwiększyć swoją odporność. Można również zwalczać drobne choroby, takie jak przeziębienie. Warto jednak pamiętać, że w przypadku chorób poważniejszych, leki pochodzące z apteki, przepisane przez lekarza mogą okazać się konieczne.