

Zdrowy zimowy urlop Fitoterapia poniżej 0°C

Zimowy urlop to regeneracja organizmu po szarej i deszczowej jesieni. Wolny czas przeznaczymy na szereg zimowych aktywności. Aby nic nie zakłóciło wypoczynku, warto przed wyjazdem zaopatrzyć się w ziołowy „niezbędnik” urlopowicza.

Zimowe zabawy sprzyjają powstawaniu infekcji – zwłaszcza infekcji górnych dróg oddechowych. Wychłodzenie organizmu spowodowane długim przebywaniem na mrozie, wdychanie zimnego powietrza, przemarznięcie, przemoknięcie, pocenie się podczas aktywnego wysiłku fizycznego oraz niedostosowanie ubioru do warunków pogodowych sprawiają, że o przeziębienie nie trudno. Podczas zimowych zabaw narażamy także nasz układ moczowy. Chodząc w przemoczonym ubraniu, siadając na śniegu oraz zimnych ławkach zwiększamy prawdopodobieństwo zachorowania na zapalenie pęcherza oraz dróg moczowych.

Sok ze świeżego ziela jeżówki purpurowej podnosi odporność na infekcje wirusowe oraz bakteryjne. Zazywany w czasie przeziębienia – łagodzi jego przebieg. W leczeniu infekcji wirusowych doskonały jest także syrop z wyciągu z ziela tymianku i korzenia pierwiosnka. Pomaga usunąć suchy uporczywy kaszel, a odpowiednio przygotowany sok ze świeżych liści podbiału - działa wykrztuśnie. W leczeniu infekcji wirusowej warto zastosować także syrop z babki lancetowatej który działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie oraz osłaniająco na błonę śluzową jamy ustnej i gardła. O drogi moczowe zadbamy zaparzając mieszankę ziołową w skład której wchodzi: liść brzozy, korzeń cykorii, skrzyp polny oraz liść mącznicy.