

ROŚLINY LECZNICZE

Drodzy Wychowankowie!

W tym artykule dowiecie się jaką cudowną moc mają znane od setek lat rośliny lecznicze, takie jak czosnek, aloes, jeżówka i żeń-szeń.

Towarzyszą nam one na co dzień, hodujemy je w ogródku albo nawet w doniczce, a powstałe z nich preparaty można znaleźć w każdej aptece.

Poniżej krótki opis właściwości leczniczych wyżej wymienionych roślin:



CZOSNEK:

- jeden z najważniejszych leków naturalnych. Obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, zapobiega miażdżycy i nadciśnieniu. Zmniejsza objawy przeziębienia, zapalenia oskrzeli, bóle miesiączkowe.

Działa bakteriobójczo, przeciwzakrzepowo, pomaga w infekcjach wirusowych. Jest antyoksydantem - stymuluje układ immunologiczny przyczyniając się do zapobiegania nowotworom.

Czosnek najlepiej jeść świeży lub suszony, dodając go do potraw czy mleka. Należy jednak pamiętać, że 3 ząbki to maksimum dziennej dawki, szczególnie przy zaburzeniach krzepnięcia krwi i niskim ciśnieniu



ALOES:

- stosowany jest w trzech formach - jako żel (otrzymywany ze środkowej części liścia), sok, a także lateks (sok wysuszony).

Żel zmniejsza reakcje zapalne, przyspiesza gojenie się ran, oparzeń, odmrożeń i obrażeń wewnętrznych, pobudza tkanki skóry do wzrostu.

Sok jest bakteriobójczy i stosuje się go w leczeniu infekcji wrzodów trawiennych i przewodu pokarmowego. Może wywołać reakcje alergiczne. Lateks przeciwdziała powstawaniu kamieni nerkowych i zmniejsza ich rozmiary



JEŻÓWKA (ECHINACEA):

- używana jako antydotum na ukąszenia węży, a także stosowana w profilaktyce przeciwwskażeniowej lub wspomagająco przy leczeniu infekcji, szczególnie górnych dróg oddechowych.

Działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, podnosi odporność organizmu.

Stosowana zewnętrznie poprawia zdolność skóry do regeneracji, dlatego wykorzystywana jest w kosmetyce. Maść pomaga w leczeniu ran, stanów zapalnych skóry, oparzeń i opryszczki. Należy pamiętać, że kuracja nie powinna trwać dłużej niż 8 tygodni - po tym czasie może osłabić odporność i zwiększyć podatność na infekcje

ŻEŃ-SZEŃ:



- zawiera ponad 200 substancji czynnych. Poprawia nasycenie krwi tlenem, odporność na infekcje bakteryjne i wirusowe, przyspiesza rekonwalescencję, pobudza pracę serca, działa przeciwzakrzepowo, reguluje poziom cukru we krwi, obniża poziom cholesterolu.

Polecany jest w stanach przemęczenia i osłabienia koncentracji. Opóźnia procesy starzenia się organizmu, pozwala utrzymać aktywność do późnych lat, odmładza skórę.

Należy pamiętać, że nadużywanie preparatów grozi wystąpieniem zespołu żeńszeniowego. Objawy to senność, bóle głowy, zmiany skórne. Nie jest przeznaczony dla dzieci.

Wymienione rośliny przybywały do Europy przez wieki z dalekiej Azji i krajów arabskich, gdzie wiedza na temat medycyny naturalnej była wysoko rozwinięta. Np. bardzo ceniony w XVII wieku przywieziony z Chin żeń-szeń, uznawany za panaceum na wszelkie dolegliwości, był prawie 20 razy droższy od złota!

Dla zdrowotności polecam wyhodowanie tych roślin we własnym ogródku lub w doniczce.

Pozdrawiam,

Justyna Jaskulska ☺