

DOMOWE SPOSOBY NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI

Jeśli często chorujesz, **Twój układ odpornościowy może wymagać większej uwagi**. Aby zapobiec kolejnym infekcjom, **najlepiej wspomóc go naturalnymi metodami**, które obecnie przeżywają zasłużony renesans.

Zanim osiągną nas wirusy

Większość infekcji jest powodowana przez wirusy. Dlatego najlepiej szukać ziół, preparatów i sposobów na wspomaganie odporności i łagodzenie choroby w trakcie procesu chorobowego. **Homeopatia** jest świetna w przypadku infekcji wirusowych. Nie tylko **łagodzi objawy i skraca przebieg choroby**, ale także **znacząco wzmacnia odporność i stymuluje układ odpornościowy do funkcjonowania**. Leczenie należy rozpocząć jak najszybciej, najlepiej przy pierwszych objawach choroby. Jest całkowicie bezpieczna i to samo dotyczy dzieci, kobiet w ciąży i matek karmiących.

Skuteczność homeopatii zależy również od doboru leków na podstawie objawów choroby oraz dobrego samopoczucia i stanu emocjonalnego jednostki. Każdy organizm inaczej reaguje na chorobę, dlatego leczenie jest dostosowane do indywidualnych potrzeb.

W przypadkach częstych i nawracających stanów zapalnych górnych i dolnych dróg oddechowych **skuteczne są preparaty zawierające substancję zwaną tymozyną**. Warto też pamiętać o ziołach, które pobudzają organizm do produkcji substancji obronnych.

Zioła na odporność

Jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*) jest zalecana jako niezbędny środek roślinny w celu zwiększenia obrony organizmu i stymulacji układu odpornościowego. Z tego powodu warto po nią sięgnąć zanim dotrze do nas infekcja, aby skutecznie wzmocnić naszą odporność. Echinaceę stosuje się zwłaszcza w okresach zwiększonej zachorowalności i osłabienia układu odpornościowego.

Bez czarny jest również cenny i jest stosowany w infekcjach dróg oddechowych z kaszlem i gorączką. Badania wykazały, że ekstrakt lub napar z kwiatu bzu czarnego może znacznie złagodzić przebieg i czas trwania grypy. Wynika to z właściwości wykrztuśnych tej rośliny. Nie mniej ważne jest działanie przeciwwirusowe czarnego bzu. Dlatego warto go stosować podczas przeziębień, grypy i chorób grypopodobnych o etiologii wirusowej.

Kwiat czarnego bzu jest surowcem używanym do produkcji homeopatycznej substancji zwanej *Sambucus nigra*, która jest stosowana w stanach zapalnych dróg oddechowych. Skutecznie zwalcza duszący i suchy kaszel, zapalenie krtani i nagłą duszność.

Warto też sięgnąć po **czarnuszkę** (posypać nasionami, sałatki polać olejem). Zawarte w niej kwasy tłuszczowe są pomocne w utrzymaniu układu odpornościowego.

Wzmacniająca dieta

Wszystkie narządy i komórki układu odpornościowego wymagają do prawidłowego funkcjonowania określonych **składników odżywczych**. Na przykład interferon, substancja przeciwwirusowa wytwarzana przez wszystkie tkanki, wymaga witaminy C, podczas gdy lizozym, białko przeciwbakteryjne obecne w płynach ustrojowych (łzy, krew), wymaga witaminy A.

Te dwa przykłady pokazują, że zła dieta obniża odporność. **Posiłki wzmacniające odporność** muszą opierać się na ciepłych daniach, takich jak kasza z warzywami i dodatkiem rozgrzewających i „osuszających” przypraw, takich jak imbir, kurkuma i cynamon. Ciepłe płatki owsiane lub jaglane z orzechami i pieczonymi owocami są idealne na śniadanie.

Przy przeziębieniu warto również zjeść **rosół**, który amerykańscy naukowcy uznali za skuteczny środek do zwalczania drobnoustrojów chorobotwórczych.

Jeden z najlepszych sposobów postępowania wobec wirusa układu odpornościowego jest **czosnek**, który ma właściwości przeciwbakteryjne. Stymuluje naprawianie uwalniania i zwiększania ilości. Zawiera również siarkę, która ma silne właściwości przeciwutleniające.

Możesz dodać czosnek do ulubionych dań, sosów do makaronów, np. bolognese, hummusów i dipów warzywnych. W przypadku potraw gotowanych zawsze dodawaj go na końcu. W ten sposób nie niszczymy zbyt wielu właściwości wzmacniających odporność.

W naszym jadłospisie nie powinno zabraknąć również **kwasów omega-3**, które również zwalczają stany zapalne (znajdziemy je w łososiu, nasionach chia, olejach roślinnych).

Bańki

Są bezpiecznym i naturalnym środkiem leczniczym. Stosowane były w leczeniu wszystkich infekcji górnych dróg oddechowych, a także zapalenia oskrzeli i płuc. **Działają przeciwzapalnie i przeciwbólowo**, ale co najważniejsze – co jest ważne w przypadku infekcji – **wzmacniają i stymulują układ odpornościowy**, dając siłę do walki z chorobą.

Najlepiej wykonać tę procedurę tuż przed snem, a następnie zostać w domu przez kilka dni, nawet jeśli poczujesz się lepiej.

Uwaga! Bańki nie są zalecane w wysokich temperaturach.

Nawadnianie przy gorączce

Gdy termometr pokaże kilka kresek więcej niż normalnie, nie ma potrzeby natychmiastowego obniżania gorączki lekami. Jest to ważny objaw tego, że organizm przechodzi proces chorobowy, a nasz układ odpornościowy aktywował swoje mechanizmy obronne.

Podwyższona temperatura ciała jest jednym z podstawowych mechanizmów obronnych człowieka i jest normalną, fizjologiczną reakcją organizmu na atak patogennych drobnoustrojów. Kiedy mamy gorączkę, **organizm traci znacznie więcej płynów** niż normalnie, ponieważ obficie się pocimy.

Wysoka temperatura może prowadzić do **odwodnienia**, więc pamiętaj o picu dużej ilości wody. Może to być woda o temperaturze pokojowej, ale służywać regularnie i systematycznie, najlepiej w niewielkich ilościach, aby płyn miał szansę wchłonąć się z przewodu pokarmowego i odpowiednio nawodnić organizm.

Możesz użyć **herbat ziołowych**, które również mają właściwości lecznicze. Napar z kwiatu lipy ma działanie napotne i przeciwgorączkowe, napar z krwawnika ma działanie napotne i przeciwwirusowe, herbata malinowa ma działanie napotne i rozgrzewające, natomiast napar z kwiatu bzu czarnego zwiększa odporność i łagodzi kaszel. W przypadku osłabienia i lekkiej gorączki można również zastosować **środek homeopatyczny** *Ferrum phosphoricum*.

Płukanki i syropy

Zamiast od razu sięgać po leki chemiczne, warto spróbować tych **naturalnych**, bez skutków ubocznych. Jeśli od razu zastosujemy krople zwężające naczynia krwionośne przy katarze odczuwamy chwilową ulgę, ale przy częstym stosowaniu takiego leku wysuszamy błonę śluzową.

Najlepiej wpuścić do nosa **roztwór soli morskiej** lub wdychać sól, rumianek, szalwię, majeranek, olejki eteryczne. Na czysty, drażniący, wodnisty katar możemy sięgnąć po substancję *Allium cepa*. Jeśli katar jest zielony gęsty - *Kalium bichromicum*.

Natomiast w przypadku **suchego, wyczerpującego kaszlu** działają uspokajająco syropy z kruszyny lub podbiału. Można też zrobić syrop babci z cebuli, czosnku i miodu. Pomocny jest również środek homeopatyczny na bazie Drosera, wskazany przy suchym, napadowym i duszącym kaszlu, także w nocy. Przy mokrym kaszlu warto jednak zastosować *Antimonium tartaricum*.

Dajmy naturze szansę podczas infekcji, to naprawdę się opłaci!