

Kako tijekom jeseni očuvati jaki imunitet?!

Uz nižu temperaturu vani, kišu i vlagu u zraku, uz vjetar, pojavit će se tijekom jeseni i prehlade, kašljanje i šmrcanje. Još uvijek vladaju i alergije jer će ambrozija biti aktivna dok je ne pokriju prve jake kiše ili snijeg i spriječe širenje njenog sitnog sjemena. Preporučit ću vam određene ljekovite biljke i biljne pripravke za jesen - za podizanje imuniteta, protiv alergija, za jake sinuse, za zaštitu kože od hladnog vjetra...

IMUNO ČAJ

Možete svaki dan skuhati čaj od šipka, bogat je antioksidansima i vitaminom C i u čaj dodati limun i domaći med. To je najjednostavniji napitak. A možete šipak pojačati s nevenom, bazgom, imelom, listovima šumske jagode, hibiskusom. Ovaj čaj trošite svakodnevno i kroz jesen i kroz zimu. Uz čaj preporučam i biljne kapi - TINKTURU na bazi imele, nevena i lista masline.

ČAJ PROTIV ALERGIJE I ZA BLAGI DETOX

Alergijske reakcije javljaju se kao odgovor organizma na nešto što mu smeta; nešto što je u organizam ušlo u suvišku, luči se histamin i zato trebamo napraviti blagi detox i s odgovarajućim biljkama smiriti tu alergijsku histaminsku reakciju.

Kopriva, list masline, kupina, sikavica, maslačak, zlatnica, čestoslavica... Litra čaja svaki dan uz šumski med.

Ako kašljete, šmrcate, boli vas grlo i ulovili ste prvu jesensku prehladu preporučam:

BRONHO IMUNO SIRUP na bazi meda od kadulje (za one koji ne žele med, sirup radim na bazi šećera tj. Sirupus simplex) i odabranog bilja: crnog sljeza, majčine dušice, matičnjaka, islandskog lišaja, timijana ili kadulje. Svaki dan se uzima 2x1 žličica sirupa. I nakon sirupa ne treba piti nikakvu tekućinu 10 do 15 min. da ljekovite biljke iz sirupa oblože i zaštite upaljenu i podraženu sluznicu.

Svi ovi pripravci pomažu i kod upale sinusa, a izvana za mazanje sinusa i nosa pripremam MAST na bazi vazelina, mentola, mirte, mandarine ili eukaliptusa, ulja crnog kima, propolisa. S ovom masticom možete mazati nos i iznutra za lakše disanje i

smirivanje upale nosne sluznice.

KREMA ZA ZAŠTITU KOŽE

Prirodna umirujuća i zaštitna kremica za lice od bademovog ulja, nevena, božura, lavande, ruže. Namazati lice prije izlaska van ili kao njegu u slučaju crvenila ili neke alergijske reakcije na licu.

Skuhajte čaj, neka vam cijela kuća zamiriše i uz jesenske plodove, toplo varivo i domaći kruh, uživajte i u svojoj toploj šalici čaja -šalici zdravlja.

Dr. med. Ksenija Krajina Pokupec

RADNO VRIJEME

pon..sri.. 9 do 13h

uto..čet.. 14 do 18h

Konjička 3, Zagreb

● 098 92 88 728 ●

01 383 90 96

BOTANA FITOCENTAR D.O.O.