



**Habár úgy tűnik, szerencsés évünk van a betegségeket és az influenza járványt illetően, nem árt tudnunk, hogy melyek azok a gyógynövények, amiket segítségül lehet hívni egy-egy szezonális betegség legyőzésében.**

**De ami még ennél is fontosabb, hogy erre fel is lehet készülni és meg lehet előzni a nyavalyát. Így az immunerősítéssel kezdeném.**

### **BÍBOR KASVIRÁG**

**Kedvelt immunerősítő növény az echinaceae, más néven a bíbor kasvirág. Csepp, tea és homeopátiás szer formájában is fogyasztható. Megelőzésként elég 20 cseppet bevenni naponta. Ha már érezhető tüneteink vannak, egyszerre 50 cseppet, majd óránként 10 cseppet kell szedni. Javulás esetén napi 3x20 csepp.**

### **CSIPKEBOGYÓ**

**A csipkebogyó is remek gyógynövény megelőzés céljára is C-vitamin és flavonoid tartalma miatt. Ezen kívül számos ásványi anyagot is tartalmaz. Ha a C-vitamin pótlás miatt fogyasztjuk, hidegen kell áztatni 1 éjszakát, ha az ásványi anyag tartalmát szeretnénk kinyerni, főzzük 5 percig, szűrjük, majd langyosan fogyasszuk.**

### **BODZA**

**Széles körben alkalmazható a bodza. A virága izzasztó, és köhögéscsillapító, a termése immunerősítő, hüléses betegségek esetén fájdalomcsillapító hatású.**

### **FONTOS TUDNIVALÓK**

**Bár, alapvetően a gyógynövények fogyasztása veszélytelennek számít, fontos tudnunk, hogy vannak alapszabályok, amiket használatukkor be kell tartani. Ilyen például, hogy teák esetében az egy komponensűeket (nem keverék) 4 hétnél, több összetevő esetén pedig 3 hónapnál tovább ne igyuk folyamatosan. Ez idő eltelte után szünetet kell hagyni, annyit amennyi ideig használtuk, majd a fogyasztás folytatható.**

**Allergiások, gyerekek, csecsemők, áldott állapotban lévők, vagy gyógyszert szedők kérjék ki fitoterapeuta véleményét. A homeopátiás szerek esetében pedig homeopata orvos segítségét.**

### **LELKI EGÉSZSÉG**

**Megelőzés szempontjából sokat tehetünk, ha lelkileg is erősítjük magunkat, amire alkalmas a jóga vagy a meditáció. Rohanós és stresszes életünkbe, tudatosan építsünk be pihenő és lazító napokat.**

**Érdemes odafigyelni arra is, hogy pozitívan gondolkodjunk, mert az immunrendszert a negatív gondolatok is gyengítik.**

## **Védekezés, megelőzés természetesen I.**

Írta: Majsai-Dudás Anita

2012. január 06. péntek, 14:35 - Módosítás: 2012. január 06. péntek, 15:05

---

**Ha viszont már elért minket a betegség, fontos az ágynyugalom. Egész egyszerűen, ki kell feküdni a bajunkat.**

**A következő részt a köhögésre, lázra, általános gyengeségre használható természetes gyógymódokkal folytatom.**