

 Habgyt?nik, szerencsénk van a betegségeket az influenza jöv?yt illet?en, nem tudunk, hogy melyek azok a gy?ny?k?yek, amiket seg?s?l lehet h?ni egy-egy szezonis betegs?gy?z?en.

De ami m?enn? is fontosabb, hogy erre fel is lehet k?z?lni meg lehet el?zni a nyavaly?y az immuner?s?sel kezden?.

BOR KASVIR

Kedvelt immuner?s? n?y az echinaceae, m?n?en a bor kasvir?. Csepp, tea ? homeop?i? szer form?an is fogyaszthat? Megel?z?k?t el? 20 cseppet bevenni naponta. Ha m?ezhet? t?neteink vannak, egyszerre 50 cseppet, majd k?k?t 10 cseppet kell szedni. Javul? eset? napi 3x20 csepp.

CSIPKEBOGY?

A csipkebogy?is remek gy?yn?y megel?z? c?j?a is C-vitamin ? flavonoid tartalma miatt. Ezen k?l? sz?os ?v?yi anyagot is tartalmaz. Ha a C-vitamin p?l? miatt fogyasztjuk, hidegen kell ?tatni 1 ?szak?, ha az ?v?yi anyag tartalm? szeretn?k kinyerni, f?z?k 5 percig, sz?r?k, majd langyosan fogyasszuk.

BODZA

Sz?es k?ben alkalmazhat?a bodza. A vir?a izzaszt? k?csillap? a term?e immuner?s?, h?es betegs?ek eset? f?dalomcsillap?hat?.

FONTOS TUDNIVAL?

B?, alapvet?en a gy?yn?y?k fogyaszt?a vesz?ytelennek sz?, fontos tudunk, hogy vannak alapszab?yok, amiket haszn?atukkor be kell tartani.

Ilyen p?d?, hogy te? eset?en az egy komponens?eket (nem kever?) 4 h?n?, t?b ?szetev? eset? pedig 3 h?apn? tov?b ne igyuk folyamatosan. Ez id? eltelte ut? sz?netet kell hagyni, annyit amennyi ideig haszn?tuk, majd a fogyaszt? folytathat?.

Allergi?k, gyerekek, csecsem?k, ?dott ?lapotban l?k, vagy gy?szert szed?k k?j? ki fitoterapeuta v?em?y?. A homeop?i? szerek eset?en pedig homeopata orvos seg?s?l.

LELKI EG?ZS?

Megel?z? szempontj? sokat tehet?nk, ha lelkileg is er?s?j?k magunkat, amire alkalmas a j?a vagy a medit?i? Rohan? ? stresszes ?et?nkbe, tudatosan ?s?nk be pihen? ? laz?napokat.

demés odafigyelni arra is, hogy pozit?an gondolkodjunk, mert az immunrendszert a negat? gondolatok is gyeng?ik.

Ha viszont m? el?t minket a betegs?, fontos az ?nyugalom. Eg?z egyszer?en, ki kell fek?dni a bajunkat.

A k?etkez? r?zt a k?re, l?ra, ?tal?os gyenges?re haszn?hat?term?zetes gy?ym?okkal folytatom.