

Naturalne wsparcie na zimę – zioła, które warto mieć w domu

Zima to czas, kiedy nasz organizm potrzebuje dodatkowej ochrony i wzmocnienia. Chłód, krótsze dni i zwiększona podatność na infekcje sprawiają, że warto mieć pod ręką zioła o działaniu rozgrzewającym, przeciwzapalnym i wzmacniającym odporność. Imbir, szalwia, lipa czy dzika róża to tylko część skarbów natury, które pomogą przetrwać mroźne miesiące w dobrym zdrowiu.

Rozgrzewające napoje – pierwszy krok do odporności

Zimą chętnie sięgamy po ciepłe napary i herbatki ziołowe. Najlepiej pić je powoli, małymi łykami, doprawiając naturalnymi dodatkami: sokiem malinowym, miodem (dodawanym do lekko przestudzonego napoju), plasterkiem cytryny czy korzennymi przyprawami.

Warto spróbować także tzw. **Fire Cider** – rozgrzewającego, naturalnego toniku znanego w krajach anglosaskich. W jego skład wchodzi m.in. cebula, czosnek, miód, pieprz, jalapeno, zioła śródziemnomorskie, przyprawy orientalne i cydr jabłkowy. Istnieje wiele wersji tego przepisu, ale wszystkie mają jeden cel – wzmocnić odporność i pobudzić organizm do walki z drobnoustrojami.

Zioła na odporność i w czasie choroby

Niektóre zioła działają napotnie, inne łagodzą kaszel, a kolejne wzmacniają układ immunologiczny. Warto znać te najskuteczniejsze:

- **Lipa** – działa napotnie, przeciwzapalnie, łagodzi kaszel i gorączkę.
- **Dzika róża** – źródło witaminy C, wzmacnia odporność.



- **Czarny bez, krwawnik, liście i owoce maliny** – wspierają leczenie przeziębień
- **Jeżówka, jarzębina, czystek, żeń-szeń** – profilaktycznie podnoszą odporność.
- **Czosnek, cebula, imbir, kurkuma** – naturalne antybiotyki.
- **Przyprawy korzenne** – pieprz czarny, cynamon, kardamon, gałka muskatołowa, cayenne – rozgrzewają i działają przeciwzapalnie.

Dobrze sprawdzają się także inhalacje z olejków eterycznych (goździkowy, eukaliptusowy, z drzewa herbacianego), a w kuchni – dodawanie pietruszki (wzmacnia odporność) i mięty (działa przeciwzapalnie).

Zioła na zimową chandrę

Krótkie dni i brak słońca mogą prowadzić do tzw. depresji sezonowej (SAD). Oprócz ruchu i ekspozycji na światło warto wspomóc się ziołami i przyprawami poprawiającymi nastrój:

- **Rozmaryn, szafran, kurkuma, przyprawy z kapsaicyną** – podnoszą poziom serotoniny.
- **Dziurawiec** – naturalny antydepresant (uwaga na interakcje z lekami!).
- **Olejek lawendowy, melisa, kozłek lekarski** – wyciszają i ułatwiają zasypianie.
- **Świeża bazylia** – jej aromat działa uspokajająco i relaksująco.

Zioła dla zimowej urody

Zimowe powietrze i ogrzewanie wysuszają włosy i skórę. Z pomocą przychodzą:

- **Na włosy** – rozmaryn, miódla indyjska, lawenda, aloes, len, lukrecja, pokrzywa, skrzyp.
- **Na cerę naczyniową** – miłorząb japoński, oczar wirginijski, czarny bez, głóg, ruta, lipa.



- **Dla wszystkich typów skóry** – oleje roślinne (oliwka, wiesiołek, jojoba, arganowy, awokado), aloes, rumianek, wyciąg z owsa.

Podsumowanie:

Zima nie musi oznaczać spadku formy ani pogorszenia samopoczucia.

Odpowiednio dobrane zioła i przyprawy mogą wspierać odporność, poprawiać nastrój i dbać o urodę. Warto stworzyć w domu własną „zielarską apteczkę”, aby w razie potrzeby sięgnąć po naturalne wsparcie.

