

# BABCINE SPOSOBY NA PRZEZIĘBIENIE

## 1

---

### **1.Syrop z cebuli-** dobry na kaszel

Dużą cebulę kroimy drobno i dodajemy miód lub cukier w zależności od upodobań. Odstawiamy na kilka godzin aż cebula puści sok. Podajemy choremu tak jak syrop.

### **2.Herbata z sokiem malinowym,** najlepiej własnej produkcji.

### **3.Inhalacje** pomagają, gdy mamy zatkany nos i kłopoty z oddychaniem.

Do miski wsypujemy trochę odpowiednich ziół np. rumianek, wlewamy kilka szklanek gorącej wody i dodajemy kilka kropel olejku eterycznego np. tymiankowego, anyżkowego, sosnowego, jodłowego lub eukaliptusowego

Następnie pochylamy się nad miską i wdychamy lecznicze opary przez kilka minut(nie dłużej niż 10 minut).

### **4.Herbatki ziołowe:**

rumianek- działa przeciwzapalnie, przeciwalergicznie ,a także kojąco.

lipa- działa napotnie, pomagając organizmowi w pozbyciu się różnych szkodliwych substancji.

mięta pieprzowa- obniża gorączkę w przeziębieniu i grypie

jagody bzu czarnego- napar z jagód obniża gorączkę, działa napotnie, przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Szczególnie cenne są w dolegliwościach układu oddechowego. Podobnie działa napar z kwiatu bzu.

żywakost- napar pomaga na kaszel. Podobnie herbatka z tymianku.

### **5.Grzanki z czosnkiem.**

Na grzance rozcieramy ząbek czosnku. Czosnek można również dodać do twarożku.

Wszystkie te sposoby są dobre w początkowym stadium przeziębienia oraz jako wspomaganie w leczeniu.

Warto zapytać lekarza lub farmaceutę w aptece jak stosować zioła z zapisanymi lekami. Nie należy również stosować ziół zbyt długo.