

# Złoto polskich ogrodów, czyli nasz rodzimy żeń-szeń – Nagietek lekarski

written by Ewa Koziół

Nagietek lekarski nie tylko świetnie działa zewnętrznie, o czym wspomniałam w tym wpisie [\[LINK\]](#), lecz także jest niezastąpiony w czasie choroby (zwłaszcza grypy i przeziębienia), ze względu na swoje bakteriobójcze i antyseptyczne działanie. Dodatkowo wspomaga przepływ limfy w organizmie, zapobiega infekcjom i przyspiesza rekonwalescencję po chorobie. Nagietek działa immunostymulująco oraz zwiększa odporność organizmu. Nie potrzebujemy egzotycznego żeń-szenia, ponieważ nasz pocziwy nagietek zawiera podobne substancje wspomagające organizm.



## Czego potrzebujesz?

Potrzebujesz kwiatów nagietka lub całego jego ziele. Staraj się zbierać te pomarańczowe, które zawierają więcej substancji aktywnych. Kwiaty zbieramy dopiero gdy rosa obeschnie na roślinie, czyli koło południa w słoneczny dzień. Następnie skubujemy płatki i kładziemy je na papierze położonym w suchym i przewiewnym miejscu (ja do tego celu używam opakowań po grach, które są płytke, ale nie na tyle, by coś się z nich wysypało). Następnie pozostawiamy nagietek, dopóki nie wyschnie, i przekładamy do papierowej torebki.

# Jak stosować nagietek?

Do termosu wsyp 2 łyżki suszonych kwiatów i zalej je 1 szklanką wrzącej wody. Zakręć i pozostaw pod przykryciem na 15 minut.

Taki napar pijemy w ciągu dnia przed posiłkami.

Nagietek lekarski nie jest odpowiednim ziołem dla kobiet w ciąży. Choć działa niezwykle łagodnie i nie są znane przeciwwskazania do jego zastosowania, zawsze powinniśmy być ostrożni i sprawdzić reakcję naszego organizmu. W wielu wypadkach nasz organizm, przeciążony nadmiarem toksyn występujących w otoczeniu, najzwyczajniej w świecie może sobie nie poradzić z czymś nowym.

```
[et_bloom_locked      optin_id="optin_16" ]      content  
[/et_bloom_locked]
```