

Nalewka z echinacei to podstawa każdej domowej apteczki

written by Ewa Kozioł

Echinacea albo po prostu jeżówka purpurowa, to zioło o którym nie powinniśmy zapominać. Jest jednak ono zdyskredytowane przez wiele firm farmaceutycznych obecnych na rynku polskim, w aptekach, czy sklepach zielarskich znajdziemy jedynie kilka produktów z echinacei, nad czym bardzo ubolewam.

Ponieważ jak „stwierdziły” firmy farmaceutyczne operujące w Polsce echinacea nie działa, to dziwne bo w Niemczech jest ona zarejestrowana jako lekarstwo. Problem z jeżówką polega na tym, że główne badania obalające skuteczność jeżówki opierały się na ziele, a nie korzeniu, a to w nim tkwi cała siła. Korzeń echinacei ma właściwości ocieplające i stymulujące układ odpornościowy, zwłaszcza w przypadku problemów z górnym układem oddechowym.

Nalewka z echinacei – dlaczego warto?

- aby wspomóc leczenie przeziębienia (potwierdzone),
- wzmocnić układ odpornościowy (potwierdzone),
- skrócić czas choroby (potwierdzone)
- jest pomocna podczas zapaleń pęcherza, infekcji drożdżowych pochwy, bólowym gardle, reakcji alergicznej, zapaleniu zatok i dziąseł, migrenach, infekcjach oskrzeli czy reumatyzmie (jednak te działania nie są potwierdzone przez badania kliniczne. Nie zmienia to faktu, że jeżówka jest używana przez zielarzy w ich leczeniu).



Nalewka z echinacei

Potrzebujesz:

- 2 części wódki
- 1 część suszonego korzenia jeżówki purpurowej

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą, odstawiamy na dwa tygodnie, co jakiś czas mieszając. Po tym czasie przecedzamy i możemy się cieszyć nalewką.

Dawkowanie:

5 ml (łyżeczkę) każdego dnia jako dawkę podstawową, jeśli zagraża naszemu organizmowi infekcja podwoić, a nawet potroić

dawkę do ustąpienia objawów.

Według Michael Heinrich nalewka z echinacei jest bezpieczna w stosowaniu podczas ciąży i laktacji. Jednak zawsze warto skonsultować się z lekarzem. Jeżówka jest bezpieczna jednak osoby uczulone na rośliny astrowate powinny zasięgnąć uprzedniej konsultacji z lekarzem.

Dla dzieci poniżej 4 roku życia użyć 1/ 4 łyżeczki lub rozpuścić normalną dawkę w szklance płynu, dzieci od 4 do 12 roku 1/ 2 łyżeczki lub również rozpuścić normalną dawkę w szklance płynu. Tutaj również, warto zasięgnąć porady pediatry zanim jej użyjecie.

EDYTOWANY: Korzeń Echinacei można kupić [tutaj](#).

[mpp_inline id="55194"]