Przygotuj się na zimowe infekcje i zbieraj owies

written by Ewa Kozioł

Owies towarzyszy człowiekowi już od ponad 3000 lat, jednak z upływem czasu zapomnieliśmy jak korzystać z tego ziarna, a w tym wypadku zioła w sposób leczniczy. Owies jest niesłychanie pomocny przy zwłaszcza w sezonie chorobowym, o czym dowiesz się w tym wpisie.

Owies można zbierać w kilku fazach jedną jest tak zwana faza mleczna, w której kiedy ściskamy młode ziarno owsa wypływa z niego biały sok. Jednakże jest to bardzo krótki okres zbioru, który następuje zaraz po przekwitnięciu owsa. Nie od dziś znane są uspokajające właściwości owsa w tej postaci, jednakże nawet jeśli przegapimy wspomnianą fazę to nadal możemy wykorzystać owies w późniejszym okresie wegetacji jako zioło dla osób przepracowanych i zestresowanych.

Zbierając jeszcze zielony owies na pewno skorzystamy z jego dobroczynnego wpływu na organizm, gdyż roślina ta jest bogata w minerały takie jak wapń, żelazo, magnez, ale i witaminę A oraz C. Co więcej, śmiało można powiedzieć, że owies jest jednym z najbardziej odżywczych dla organizmu ziół, podobnie jak pokrzywa. W związku z tym jest idealnym ziołem regenerującym organizm po chorobach. Jest to niesłychanie istotne kiedy nasz układ odpornościowy musi szybko nabrać sił, aby zmierzyć się z kolejnymi infekcjami.

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

Zalet owsa jest jednak więcej, między innymi obniża on poziom złego cholesterolu, poprawia libido, reguluję pracę naszych hormonów, zaś stosowany zewnętrznie znacząco poprawia kondycję naszej skóry przez co pomaga walczyć z egzemą czy nadmiernym wysuszeniem.

Przeciwskazaniem do używania ziela owsa jest jedynie nietolerancja glutenu, jednakże ze względu na pierwotność tego zboża spora część osób nie odczuwa dolegliwości celiakii.

Jak korzystać z owsa zimą?

Co potrzebujesz, aby zrobić napar? 1 łyżkę zalać 1 szklanką wody, zagotować na niewielkim ogniu i gotować przez 10 minut. Następnie odstawina 15 minut. Taki napar można przelać do termosu i pić w ciągu dnia. Dziennie możemy pić od 1 do 4 kubków naparu z owsa, zwłaszcza w sezonie zimowym kiedy szczególnie doskwierają nam braki witaminowe.