



## Galgant na przeziębienia

Galgant, za sprawą swoich dobroczynnych właściwości, uznawany jest za jedną z najcenniejszych przypraw w kuchni św. Hildegardy. Roślina ta jest spokrewniona z imbirem, a na rynku dostępna jest w postaci mielonej, siekanej, pastylek lub kosteczek pigwowych. Choć w przyrodzie wstępuje wiele odmian galgantu to niestety nie wszystkie posiadają pożądane działanie. Przyjrzyjmy się, więc nieco bliżej tej „cudownej przyprawie” tak doskonale znanej z medycyny św. Hildegardy.

Galgant – doskonały na odporność i nie tylko

Galgant nie tylko dostarcza cennych wartości smakowanych i aromatycznych, ale też posiada właściwości zdrowotne. Znacząca medycyna św. Hildegardy - doktor Gotfried Hertzka – twierdzi, że zalecała ona stosowanie galgantu w celu podniesienia odporności organizmu, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Taki rozgrzewający napar z soku z malin i ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny z dodatkiem 1-2 pastylek galgantu lub też szczypty proszku z galgantu, warto pić przynajmniej raz dziennie, zwłaszcza podczas grypy lub gorączki.

Jednak galgant nie tylko pomaga w zbijaniu wysokiej gorączki, działa również kojąco w bólach kręgosłupa. Co więcej, wspomaga leczenie chorób serca oraz dolegliwości związane z bólem głowy, wysokim ciśnieniem, a nawet stresem. Polecany jest również na problemy z układem pokarmowym, na przejedzenia i problemy z trawieniem ponieważ pobudza on wydzielanie śliny i produkcję soków trawiennych, a to z kolei przyczynia się do poprawy procesów trawiennych. Spożywanie galgantu wskazane jest też osobom cierpiącym na chorobę lokomocyjną.

**Źródło:** „Physica. Uzdrawiające dzieło stworzenia. Naturalna siła oddziaływania rzeczy”. Św. Hildegarda z Bingen