



### Pelargonium na przeziębienia

Lecznicze właściwości niektórych ziół są znane i wykorzystywane od wieków by w sposób naturalny zwalczyć wiele schorzeń. Na przykład podczas przeziębienia czy chorób górnych dróg oddechowych niezwykle skuteczna okazuje się być pelargonium - popularna roślina doniczkowa, znana również jako geranium, anginowiec bądź anginka.

Skuteczność potwierdzona przez naukowców

Znana z czasów średniowiecza św. Hildegarda wykorzystywała pelargonium w leczeniu początkowej fazy choroby (przeziębienia czy grypy, chorób górnych dróg oddechowych), ale również jako środek zapobiegawczy. Doceniała również stymulujące na układ odpornościowy działanie pelargonii.

Obecnie naukowcy potwierdzają właściwości lecznicze pelargonii "anginki", która nie tylko aktywizuje nasz układ immunologiczny, ale również wykazuje działanie przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze oraz przeciwbakteryjne.

Mieszanka z pelargonią - skład

Dr Wighard Strehlow oraz dr Hertzka, korzystając z zapisków św. Hildegardy, odtworzyli skład prozdrowotnej mieszanki bazującej na pelargonii. Zawiera ona następujące składniki:

- 20 g pelargonii lub bodziszka cuchnącego (*Geranium robertianum*);
- 10 g korzenia bertramu;
- 10 g gałki muszkatołowej (*Semen Myristica Fragrans*).

Bodziszek cuchnący (*Geranium robertianum*) jest w medycynie św. Hildegardy najwszechstronniejszym środkiem leczniczym przy infekcjach wirusowych i bakteryjnych, wzmacniającym system odpornościowy, zapobiegającym zaleganiu śluzu, łagodzącym uciążliwe objawy przeziębienia oraz przeciwdziałającym poinfekcyjnym powikłaniom. W celu zapobiegania kataru czy kaszlu należy wdychać mieszankę lub zjadać ją np. z chlebem. Pelargonium zaś (*geranium anglicum*) jest raczej rośliną ozdobną i stosowaną jako składnik olejków eterycznych lub jako roślina odstrasżająca insekty.

Do stworzenia olejku eterycznego bazującego na pelargonii będą niezbędne takie składniki, jak:

- 20 ml olejku z pelargonii;
- 10 ml ekstraktu z suszonego bertram;
- 10 ml olejku z gałki muskatołowej.

Poszczególne olejki należy ze sobą połączyć i przelać do buteleczki (np. z atomizerem).

Warto również podkreślić, że gotowa mieszanka z pelargonią (w postaci proszku lub olejku) jest dostępna w sklepach prowadzących sprzedaż produktów do tzw. medycyny hildegardiańskiej rekomendowanych przez instytucje jak np. Polskie Towarzystwo Przyjaciół św. Hildegardy.

Pelargonie - skuteczna w leczeniu wielu dolegliwości

Dzięki swym leczniczym właściwościom pelargonie jest niezwykle skutecznym środkiem profilaktycznym, a także ziołowym lekarstwem na różne dolegliwości. Wspomnianą już mieszankę bazującą na "anginowcu" może być więc stosowana na przykład:

- w bólach głowy lub początkowej fazie przeziębienia - należy wówczas 1 łyżeczkę mieszanki gotować przez 3 minuty w 1/4 l wina i wypić;
- przy katarze - w tym wypadku wystarczy jedynie aromat mieszanki i wdychanie go kilka razy dziennie bądź stosowanie inhalacji z wykorzystaniem mieszanki olejków eterycznych;
- jako wsparcie dla osłabionego mięśnia sercowego (np. w wyniku powikłań pogrypowych) - wówczas należy zażywać 1-3 szczypty na sucho (np. posypać mieszanką chleb) lub mocząc w proszku zwilżony palec, a następnie go zlizując;

Pelargonie, zwana "anginką" stosowana w postaci mieszanki olejków eterycznych jest doskonałym środkiem do inhalacji, w celu nie tylko walki z katarzem, ale również kaszlem - pomaga w wykrztuszaniu zalegającej flegmy w oskrzelach i ich oczyszczaniu się. Aby łatwiej się oddychało można ją rozpylać na poduszce czy ubraniu. Ponadto rozpylana w pomieszczeniu działa również antybakteryjnie, chroniąc na przykład pozostałych domowników przed zarażeniem.