Lipcowe hity czytelni

W wakacje poczytaj

Naturalna apteczka w walce z owadami

Owady kąsające lub żądlące bardzo często w sezonie letnim atakują człowieka, powodując obrzęk, swędzenie lub ból, będące objawami reakcji zapalnych lub alergicznych, wywołanych działaniem substancji wstrzykiwanych przez tego typu owady. Dla wielu z nas będzie to tylko krótkotrwała, nieprzyjemna dolegliwość, którą możemy złagodzić stosując ogólnodostępne polne rośliny. Natomiast u niektórych osób mogą spowodować poważniejsze objawy, łącznie z bezpośrednim zagrożeniem życia, a wtedy niezwłocznie należy zastosować odpowiednie leki a nawet natychmiast udać się do szpitala. Spośród łatwo dostępnych roślin na uwagę zasługuje babka zwyczajna i lancetowata, łagodząca podrażnienia skóry, wysypki, ukąszenia, użądlenia, oparzenia, rany oraz infekcje. Z kolei pocieranie surowym, obranym ziemniakiem, plasterkiem świeżego korzenia pietruszki bądź przeciętym na pół liściem aloesu obolałego lub swędzącego po ukąszeniu czy użądleniu miejsca znacząco złagodzi te objawy. Podobne właściwości ma cebula, zmniejszająca dodatkowo stan zapalny oraz działająca przeciwhistaminowo i przeciwalergicznie. Skutecznym sposobem w walce z objawami ukąszenia jest przyłożenie do obolałego miejsca zaparzonej wcześniej torebki z herbatą, najlepiej zieloną. Roztarte w dłoniach kwiaty z łąki, takie jak niecierpek pospolity czy gwiazdnica pospolita, mogą przynieść szybką ulgę po ukąszeniu, natomiast różnego rodzaju olejki eteryczne z polnych roślin i kwiatów skutecznie odstraszą intruzów. Pospolite rośliny i zioła są więc naszymi sprzymierzeńcami w walce z insektami dokuczającymi nam każdego lata, po które warto sięgać, aby w naturalny sposób przynieść sobie ulgę.

Rośliny przeciwko owadom // Czego lekarze ci nie powiedzą. - 2023, nr 6, s. 80-83

Zdrowie z natury

Lato jest najlepszą porą na zbiór wielu leczniczych ziół. By cieszyć się ich dobroczynnym działaniem przez cały rok można je na kilka sposobów przetworzyć. Najprostszą i najpopularniejszą metodą zabezpieczenia ziół przed utratą właściwości leczniczych jest ich suszenie w warunkach naturalnych, w zacienionym i przewiewnym miejscu i przechowywanie w płóciennych woreczkach lub papierowych torebkach. Inną metodą przetwarzania ziół jest sporządzanie nalewek, które można wykonać z niemalże każdego surowca. Mogą mieć one działanie wyłącznie lecznicze bądź posiadać również walory smakowo-zapachowe. Nalewki zawsze należy przechowywać w ciemnym szkle, by nie utraciły swoich właściwości. Jedną z najstarszych postaci leku, znaną już od czasów starożytnych są wina lecznicze, które sporządza się przez wytrawianie surowców roślinnych winem półwytrawnym lub półsłodkim. Ze świeżych kwiatów i ziół można przygotować także lecznicze powidełka – elektuaria. To półpłynny, naturalny lek zawierający jeden lub kilka składników roślinnych z miodem lub cukrem. Podobnymi do powidełek przetworami są miody lecznicze. Łączą one właściwości lecznicze różnych rodzajów i gatunków czystego miodu z określonymi surowcami leczniczymi, które sprawdzają się przy przeziębieniach i infekcjach.

Przetwarzamy zioła / Marek Ellnain // Działkowiec. – 2023, nr 7, s. 36-37

Czas na zasłużony urlop

Jedziemy na wakacje odpocząć, a wracamy zmęczeni. Trasą, atrakcjami, dochodzi do tego zmiana naszych nawyków żywieniowych i chodzimy spać o bardzo dziwnych porach. Specjaliści od zdrowego stylu życia są zgodni – udany wypoczynek to przemyślane decyzje – co będziemy a czego nie będziemy robić. „Urlop musi trwać co najmniej dwa

tygodnie”, „Lepiej wyjeżdżać częściej, a krócej”. Kto ma rację? Podobno liczy się nie długość, a jakość wypoczynku, nawet krótki urlop jest dobry jeżeli wypoczniemy. Niezależnie od długości urlopu najbardziej zadowoleni jesteśmy w jego połowie, tak wynika z badań przeprowadzonych na fińskim uniwersytecie w Tampere. Pod koniec urlopu zaczynamy się przejmować. Franciszek Ostaszewski radz,i aby wakacje zacząć od pierwszego dnia urlopu – może to być spacer, a różne aktywności rozłożyć w czasie. Wykorzystać urlop od początku do samego końca, aby potem nie żałować. Holenderscy naukowcy przeprowadzili badania w których opisano, że najszczęśliwsi czujemy się wtedy, gdy planujemy wakacje, organizujemy pobyt, wyobrażany sobie jak będzie wspaniale. Ważne jest też towarzystwo, aby wyjeżdżać z osobami, które lubimy i z którymi dobrze się czujemy. I jeszcze, aby odciąć się od pracy… na ile możemy. Dbajmy o siebie na wakacjach - dieta, ruch i sen to ważne rzeczy dla naszego zdrowia. A po powrocie zaplanować jeden dzień extra, a w pierwszym dniu pracy nie planować trudnych zadań – to takie łagodniejsze przejście z urlopu do naszego codziennego życia.

Jak wypocząć na urlopie? / Małgorzata Nawrocka-Wudarczyk // Twój Styl. – 2023, nr 7, s. 146-150