

Scris de newsreporter pe 06 noiembrie 2020, 10:35

## Aliatii din sezonul rece: Plantele care ajuta la scaderea febrei si vindecarea racelilor

Simptom al unei infectii acute, febra este o reactie de autoaparare a organismului in calea virusurilor si bacteriilor. Remediile din natura sunt o solutie la-ndemana in combaterea febrei, mai ales in afectiunile de sezon, scrie Exquis.ro.



menta.jpg

---

### **Cretusca**

Numita si barba-caprei sau pepenica, cretusca are proprietati antiinflamatoare (impiedica inflamatiile), antispasmodice (combate spasmele) si antipiretice (scade febra). Remediile pe baza de cretusca usureaza durerile articulare si cele de cap. Mai mult, acestea ajuta in lupta impotriva obezitatii, faciliteaza evacuarea bilei si accelereaza vindecarea ranilor (ulcere). Pe langa toate acestea, infuzia de flori de cretusca scade febra si amelioreaza simptomele gripei.

Pentru scaderea temperaturii corpului, incearca urmatorul remediu: peste 1 lingura de flori uscate de cretusca toarna 1 ceasca de apa fierbinte. Lasa amestecul la infuzat 10 minute, dupa care strecoara-l si bea-l cald. Se consuma 3 sau 4 cani pe zi, pana cand febra scade, recomanda [clicksanatate.ro](http://clicksanatate.ro).

CITEsTE si:

[Semn de avertizare timpurie pentru persoanele varstnice infectate cu COVID-19. Nu este febra sau tusea](#)

### **Menta**

Cu miros puternic aromat si gust mentolat, menta se numara printre plantele la care poti apela in caz de febra. Aceasta are proprietati antioxidante, expectorante (elimina secretiile din caile respiratorii), diaforetice (induce transpiratia), digestive, antiseptice si antiinflamatoare. Uleiul esential de menta, folosit in inhalatii, amelioreaza simptomele racelilor si gripei, avand si capacitatea de a reduce febra. Pune intr-un litru de apa fierbinte 3-4 picaturi de ulei esential de menta. Inhaleaza aburul. Repeta procedeul de 2 ori pe zi.

### **Extractul de scoarta de salcie**

Cunoscuta si sub denumirea de „aspirina vegetala”, salcia alba contine derivati ai salicinei (salicortina si tremulacina), substante care au proprietati analgezice, antireumatice, astringente si antipiretice. in caz de febra, se recomanda infuzia de scoarta de salcie. Se fierb 15 minute 1-2 lingurite de pulbere de coaja de salcie in 200 ml de apa. Se consuma cate 3 cani de ceai pe zi. Remediu nu este recomandat persoanelor cu diabet zaharat, ulcer gastric, boli de rinichi si guta.

### **Roinita**

intalnita si sub denumirea de lamaita sau melisa, roinita este utila in anxietate, in tratamentul herpesului, in ameliorarea simptomelor racelii si a tusei, precum si in calmarea starilor tensionate, migrenelor, durerilor de stomac. Baut cat mai cald, ceaiul scade febra. Infuzia se prepara astfel: peste 2 lingurite de frunze de roinita uscate si taiate grosior se toarna 250 ml de apa fiarta. Ceaiul se lasa la infuzat 30 de minute, dupa care se filtreaza. Se consuma indulcit cu miere.

### **Ghimbir**

in radacina de ghimbir se gasesc principii active ce calmeaza tusea si scad febra. il poti incorpora in mancaruri sau il poti consuma sub forma de ceai ori crud. Pentru a prepara o infuzie antitermica, pune intr-un vas 2 linguri de ghimbir ras si toarna o cana si jumătate de apa. Fierbe amestecul 10 minute, strecoara si bea ceaiul cald, indulcit cu miere, din ora in ora.

### **Atentie!**

Remediile sunt destinate cu precadere adultilor. La sugari si la copiii mici, starile febrile sunt motiv de ingrijorare si necesita consultul medicului pediatru.

[Exquis.ro](http://Exquis.ro)

ADRESA: <http://crct.ro/nwUE>