**Leki z zielonej apteki. Dobroczynne właściwości ziół**

**Od wieków korzystamy z tego, czym obdarowała nas matka natura. W czasach, gdy leki syntetyczne nie istniały nawet w najśmielszych marzeniach, ludzie korzystali z substancji naturalnie występujących w przyrodzie. W leczeniu rozmaitych schorzeń, zastosowanie znajdowały niezliczone zioła. W ich korzeniach, łodygach, liściach i kwiatach, odnajdywano tajemnicze substancje obniżające gorączkę, przyspieszające gojenie się ran oraz pomagające na przeróżne dolegliwości. Obecnie zioła mogą być doskonałym uzupełnieniem kuracji, a także źródłem składników wzmacniających nasz organizm i pracę poszczególnych narządów.**

Medycyna naturalna od zawsze cieszyła się sporym uznaniem. Jej podstawowym fundamentem są z całą pewnością zioła. Za ich pomocą może być leczone lub przynajmniej łagodzone praktycznie każde schorzenie. *O tym, z jakimi problemami można sobie poradzić przy pomocy konkretnych ziół, przeczytacie na portalu Kalkuluj.pl w dziale kalkulacji pt.* [*Ziołolecznictwo*](http://kalkuluj.pl/euslugi/zdrowie_i_medycyna/domowa_apteka/ziololecznictwo)*.*

Zaznaczyć należy, że w przypadku podejrzenia poważnych schorzeń, zagrażających naszemu zdrowiu lub życiu, należy bezwzględnie zasięgnąć porady lekarskiej. Same zioła możemy traktować jako lekarstwo tylko po skonsultowaniu się z lekarzem. Nie wolno rezygnować ze stosowania przepisanych leków, a włączając do naszej kuracji zioła, musimy bezwzględnie powiadomić o tym lekarza, tak by mieć pewność, że nasze działania nie będą mieć niepożądanych skutków ubocznych.

Mieszanki ziół są popularnym sposobem na radzenie sobie z bólem gardła i przeziębieniem. Możemy stosować je w formie naparów do picia. W takiej postaci będą one, w zależności od rodzaju zioła lub mieszanki, zbijać zbyt wysoką gorączkę lub działać rozgrzewająco. Mogą również łagodzić dolegliwości bólowe, a także poprawiać nastrój i samopoczucie. Można je również stosować do płukania lub inhalacji, gdzie poza łagodzeniem bólu, pomogą ograniczać rozwój bakterii.

Zioła możemy stosować, również wtedy, gdy jesteśmy zdrowi i pragniemy utrzymać ten stan. Regularne spożywanie naparów z konkretnych ziół, pozwala na poprawienie naszej ogólnej odporności i lepsze radzenie sobie z grypą i przeziębieniami, szczególnie w okresie jesienno-zimowych chłodów.

Stosowanie ziół pozwala również na poprawę naszego wyglądu. Bez problemu znajdziemy mieszanki ziołowe pomagające w zrzuceniu zbędnych kilogramów. Innym przykładem będą zioła wzmacniające włosy, skórę i paznokcie.