

## Fitoterapia na jesienny spadek odporności

Jesień to czas, w którym obserwujemy pojawienie się lub nasilenie już istniejących dolegliwości ze strony układu nerwowego. Niedobór słońca, deszczowe długie wieczory, wietrzne i chłodne dni sprzyjają nadpobudliwości nerwowej, wahaniom nastroju, a także zaburzeniom snu. Od wieków ustalony naturalny rytm snu i czuwania, wyznaczany przez słońce, ulega zachwianiu. Szare dni zlewają się z długimi wieczorami.

Nasz organizm bardzo szybko reaguje na zewnętrzne czynniki. Kapryśna jesienna aura ma wpływ także na funkcjonowanie układu odpornościowego. To pora, kiedy powinniśmy w szczególny sposób wzmacniać nasz organizm, aby zniwelować skutki niesprzyjających warunków atmosferycznych. Fitoterapia, stosowana profilaktycznie i leczniczo, może uchronić nas przed skutkami jesiennej niepogody.

Jak sobie radzić z zaburzeniami nastroju, jesienną depresją podpowiada dr Małgorzata Horoszkiewicz - Hassan z Działu Informacji Naukowej Europlant PhytoPharm: „Każdy z nas jesienią czuje się trochę gorzej. Jeśli wraz ze zmianą pogody zmieniliśmy tryb życia na mniej aktywny, a do tego tę część dnia, podczas której jest jeszcze trochę światła spędzamy w biurze, czas pomyśleć o wsparciu naszego organizmu. Niehigieniczny tryb życia, a także stres mogą osłabiać funkcjonowanie naszego organizmu, w tym szczególnie osłabiać układ odpornościowy. Jeśli czujemy się naprawdę źle warto odwiedzić lekarza. Pamiętajmy, że pomimo niesprzyjających warunków, nie powinniśmy rezygnować ze spacerów, starać się utrzymywać zróżnicowaną dietę i... nie zapominać o przyjemnościach, które mają pozytywny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu.”

Każdy zaś może skorzystać z dobrodziejstw natury zawartych w lekach roślinnych wspomagających układ nerwowy i układ odpornościowy.

## **Fitoterapia w zaburzeniach odporności**

Spadek odporności pojawia się niepostrzeżenie, trudno jednoznacznie ustalić jego początek. Odczuwamy dopiero jego skutki, a jednym z pierwszych objawów może być ostra infekcja dróg oddechowych. Układ immunologiczny, odpowiedzialny za odporność naszego organizmu, szczególnie w okresie jesiennym jest narażony na działanie niesprzyjających czynników zewnętrznych. Zmienna pogoda, nagły spadek temperatur po okresie upałów, deszcze, wiatr, to warunki atmosferyczne odpowiedzialne za wzrost zachorowań na infekcje wirusowe i bakteryjne.

Duża liczba infekcji sprzyja dalszemu rozprzestrzenianiu się chorób prowadząc do epidemii. Dodatkowym czynnikiem niekorzystnie wpływającym na nasze siły witalne jest stres związany z powrotem do szkoły i pracy, dieta, która nie obfituje w tyle witamin i minerałów, co latem, a także mniejsza aktywność fizyczna.

Jesienią w szczególny sposób powinniśmy wzmacniać system odpornościowy stosując profilaktycznie lub pomocniczo podczas leczenia leki roślinne, które łagodnie modelują układ odpornościowy i wzmacniają jego wydolność – np. wyciąg wodny z liści aloesu drzewiastego pozytywnie wpływa na układ immunologiczny organizmu wzmacniając jego odporność i łagodząc objawy infekcji.