

Sănătatea din florile primăverii

Freziile, zambilele, narcisele, lăcrămioarele, liliacul, toporașii și magnoliile sunt doar câteva dintre minunățiile cu care se mândrește acest sezon. Pe lângă parfumul inconfundabil, toate aceste flori oferă un spectacol fascinant de culori, care induc starea de bună dispoziție și le transformă în leacuri de frunte, fiind adevărate comori pentru noi. Pline de virtuți terapeutice, florile primăverii ne ajută să ne vindecăm suferințele fizice. Iată câteva dintre minunile pe care le fac florile de primăvară pentru sănătatea noastră!

Freziile

Pe lângă parfumul lor sublim, freziile sunt înzestrate și cu numeroase valențe terapeutice. Acestea ne ajută să ne reglăm temperatura corpului și ne alungă tensiunile din corp, fiind un bun aliat al nostru în tratarea durerilor de coloană, de spate și articulații. Ne putem bucura de efectele lor miraculoase punând flori în apa de baie și astfel ne relaxăm. Putem folosi și ulei esențial, în lampa de aromaterapie.

Zambilele

Ne sunt de un real ajutor când vrem să scăpăm cât mai repede de tensiunea musculară la nivelul gâtului, feței și umerilor. Uleiul extras din flori de zambile îl putem utiliza cu succes în aromaterapie sau în băi și masaj local. Sau, putem pune câteva flori de zambilă în apă caldă și, inspirând mirosul cam 10 minute, vom avea și o stare de spirit mai bună. Zambilele sunt recunoscute încă din cele mai vechi timpuri și pentru valențele lor terapeutice în cazul deprimării.

Narcisele

Florile iubirii se dovedesc a fi și remedii excelente atunci când suntem stresați, supărați, agitați. Florile uscate se toacă

mărunt (folosind mănuși pentru protecția mâinilor, deoarece seva poate irita pielea), și se toarnă în 200 ml de apă clocotită. Vasul se lasă acoperit 10 minute, apoi se strecoară și se consumă, zilnic, câte două căni de ceai – o cană dimineața și una seara, până când dispar simptomele.

Lăcrămioarele

Denumite și mărgăritare, aceste flori sunt un adevărat elixir al vieții.

Ele stimulează buna funcționare a inimii, reglează ritmul cardiac și întăresc forța de contracție a mușchiului cardiac. Dintr-o lingură de lăcrămioare mărunțite adăugate la 250 ml de apă fierbinte se prepară un ceai din care se bea o cană pe zi, timp de 10-15 zile.

Liliacul

Florile de liliac trebuie să ne încânte nu numai pentru parfumul lor delicat, ci și pentru multitu-

dinea de poprietăți terapeutice. Florile, frunzele, mugurii și scoarța arbuscului au efect vasodilatator, antireumatic, astrigent și tonic. Băile cu flori de liliac au efect antireumatic. Pentru durerile articulare, durerile de mâini, picioare sau spate se poate face, acasă, un unguent din două linguri de flori de liliac, tocate sau mixate, amestecate bine cu două linguri de unt. Se țin pe baie de aburi timp de 30 de minute, apoi unguentul se lasă la răcit și se păstrează nestrecurat la frigider. Aplicăm unguentul pe zonele bolnave. Parfumul de liliac alungă depresia și induce starea de bună dispoziție. Florile de liliac sunt și un real tonic cardiovascular. Ceaiul din aceste flori stimulează circulația sanguină arterială, ajutând aorta să primească doza optimă de sânge. De asemenea, ceaiul de liliac contribuie

la tratarea infecțiilor respiratorii și scade febra. Este foarte bun și pentru tulburări hepatice, balonare sau stări de vomă. Ceaiul se prepară dintr-o linguriță de flori uscate adăugate într-o cană cu apă fierbinte. Se lasă la infuzat zece minute și se bea la nevoie.

Toporașii

Constituie unele dintre cele mai bune leacuri pentru răceala și simptomele specifice gripei sezoniere. Florile și frunzele de toporași au în compoziția chimică substanțe antiinflamatoare, antibacteriene și cicatrizante. Pentru tratarea tusei, se ia sirop de toporași. Acesta se prepară din câteva flori proaspete de toporași, puse într-un borcan de sticlă cu miere de albine (până când mierea acoperă florile) și lăsate la macerat timp de două

săptămâni. Se ia câte o lingură, de trei-patru ori pe zi.

Magnoliile

Uleiul de magnolie are indicații terapeutice în cazul tulburărilor de tract intestinal. Datorită proprietăților sale antibacteriene și antiseptice, uleiul de magnolie tratează cu succes diareea și paraziții intestinali. Cum se prepară? Amestecăm șase linguri cu plantă uscată tocată mărunt cu 250 ml ulei extravirgin de măsline și lășăm la macerat două săptămâni. Apoi strecurăm uleiul și îl punem într-o sticlă închisă la culoare. Luăm din el câte 25-50 de picături (1-2 ml) diluate în puțină apă. Tratamentul trebuie efectuat de două-trei ori pe zi. Uleiul astfel preparat îl putem folosi și pentru băi, 4-5 picături, sau masaj (14-15 picături) pentru relaxarea musculară.

Sfaturi utile

- Înconjurați-vă de flori specifice sezonului când sunteți acasă,
- Dăruți-vă singură flori și vă veți simți mult mai bine,
- Alegeți flori care să se potrivească decorului casei dumneavoastră, dar care să și miroasă foarte frumos, pentru că mirosul induce starea de bună dispoziție,
- Nu urmați o terapie cu ceaiuri și tincturi de flori dacă sunteți însărcinată,
- Orice terapie cu substanțe extrase din flori se administrează numai la recomandarea medicului specialist sau medicului de familie, după un consult în prealabil.

Încep testările pentru prevenirea tuberculozei

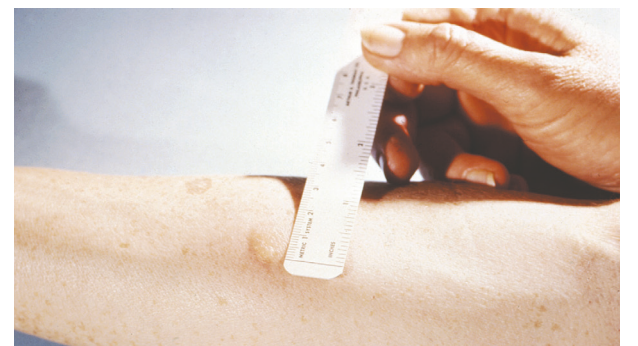
Ministerul Sănătății (MS) și Institutul de Pneumoftiziologie Marius Nasta, din București, au dat startul unui amplu program de screening al tuberculozei. Intitulat „Organizarea de programe de depistare precoce (screening), diagnostic și tratament precoce al tuberculozei, inclusiv al tuberculozei latente”, proiectul va face posibilă testarea a aproximativ 75.000 de persoane din grupurile vulnerabile.

„Suntem în momentul în care putem lansa acest program de tuberculoză. Am ales nu întâmplător această dată, pentru că pe 24 martie sărbătorim Ziua mondială de luptă împotriva tuberculozei. Controlul tuberculozei este o prioritate nu doar

în România, ci și la nivel internațional. Proiectul demarat de Institutul de Pneumoftiziologie „Marius Nasta” are alături, ca parteneri, asociațiile de pacienți, societatea civilă. Acest proiect are importanță strategică pentru eforturile României de

a combate această problemă de sănătate publică. Proiectul înseamnă un pas major împotriva tuberculozei. (...) Acest proiect înseamnă screenizarea a aproximativ 75.000 de persoane din grupurile vulnerabile, din dependenții de substanțe toxice, penitenciare, centrele de asistență socială, apoi înseamnă achiziționarea - practic s-a finalizat achiziția a trei caravane mobile, care au în dotare aparate de radiologie și care vor fi livrate în cursul lunii mai”, a spus ministrul Sănătății, Sorina Pintea,

săptămâna trecută, într-o conferință de presă. Potrivit ministrului, programul face parte dintr-un grup de șapte programe de screening lansate de MS, care au beneficiat de finanțare europeană pentru îmbunătățirea stării de sănătate a populației. Țara noastră rămâne în topul statelor membre UE în ceea ce privește numărul cazurilor de TBC. „În anul 2018, potrivit datelor Programului național de supraveghere și control al tuberculozei, în țara noastră au fost înregistrate 11.630 de cazuri de



tuberculoză la adulți. Dintre acestea, 9.818 au fost cazuri noi, iar 1.812 recidive. Cele mai multe cazuri au fost diagnosticate în București - 822, în Iași - 599 de cazuri, în Dolj - 595 de cazuri. În ceea ce privește tuberculoza la copii, anul trecut au fost

diagnosticate 545 de cazuri, dintre care cinci au fost recidive. Cele mai multe cazuri de tuberculoză la copii se înregistrează în București - 64, urmat de județele Teleorman - 49 de cazuri, Maramureș - 32 de cazuri”, a mai spus ministrul.