

Nasveti – JANUAR

Zimski čas je lep. Ne samo zaradi praznikov, tudi pogled na zasneženo pokrajino nam včasih nariše nasmeh. S seboj pa hladnejši meseci prinašajo tudi različne zdravstvene težave. Večkrat se prehladimo ali nas v posteljo položi gripa ali angina.

Da se bomo hitreje pozdravili ali celo ostali zdravi, moramo okrepiti našo odpornost. Več poti je, da nam to uspe.

Poskrbimo, da se kljub nizkim temperaturam veliko gibljemo na svežem zraku. Pomaga hoja, tek ali preprosto igranje na prostem za naše malčke ali malo večje otroke.

Sveže sadje, zelenjava, ki so vezani na lokalno in sezonsko pridelavo, nam bo zagotovo pomagalo, da se bomo lažje spopadali s stresnimi in mrzlimi dnevi.

Smo bili pridni spomladi in poleti? Smo si priskrbeli posamezna zdravilna zelišča, ki jih je bilo v bližnjih gozdovih, travnikih in tudi vrtovih v izobilju?

Našo odpornost bodo dvigovale razne čajne mešanice, sirupi in tinkture. Zagotovo vsi poznamo trpotec, bezeg, lipo, divji kostanj, materino dušico in smrekove vršičke.

Zagotovo pa ne smemo pozabiti na posamezne pomočnike, ki jih najdemo tudi v zimskem času v naših shrambah, kletih in hladilnikih. Za dvig odpornosti nam bodo pomagale limone, čebula, med, hren, česen, domači kis in ingver.

UPORABNI NASVETI:

ČEBULA:

Viruse nam bo pomagala premagati čebula. Vzamemo neolupljeno srednje veliko čebulo. Napikamo jo z zobotrebcom in jo postavimo na mizo ali polico kot dekoracijo. Čebula vase vsrka viruse. Zamenjamo jo, ko prične gniti.

DOMAČI KIS:

Ko nas napade kihanje, nam učinkovito pomaga kis. V dlan si vlijemo malo žličko kisa. Podrgnemo dlan ob dlan in vdihujemo vonj kisa.

LIMONE:

Prehlad je pogosto povezan z bolečim grlom. Pri tej tegobi si pomagamo z limoninim sokom. V kozarec tople vode stisnemo limono. Pripravek grgramo oziroma si izpiramo usta. Zagotovo nam bo limona pomagala pomoriti bakterije in viruse, ki nas napadajo.

TIMIJAN IN MATERINA DUŠICA

Pred prehladom bomo bolj varni, če bomo pili čaj omenjenih rastlin. Vsak večer spijmo skodelico čaja, ki smo ga pripravili z dvema čajnjima žličkama vsake rastline. Za boljši okus lahko dodamo še med.

Ne glejmo preveč preplašeno v mrzle in turobne dni. Smeh, dobro razpoloženje in klepet v prijetni družbi, bodo tudi vplivali na naše počutje.

Pa srečno v novo leto!

VIRI:

Narava zdravi, Za ohranjanje in dvig odpornosti

Januar 2018, številka 90