

Podstawowe zasady podczas infekcji

Ewa Koziół



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w
DARMOWYM herbarium wejdź na
[www.słowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać
swój dostęp i zacząć skutecznie używać
zioł

– Często wietrzyć mieszkanie w walce z chorobą liczy się jakość powietrza. Świeże powietrze hartuje nasze drogi oddechowe ale i również ułatwia oddychanie jeśli mamy zatłoczony nos. Ponadto w sytuacji kiedy doskwiera nam wyłącznie katar, przebywanie na zewnątrz jest jak najbardziej wskazane;

– Pilnuj temperatury pomieszczenia, aby ta nie przekroczyła 20-21 stopni C. w naszym społeczeństwie bardzo często przegrzewamy mieszkania w których znajduje się osoba chora co nie jest dobrą praktyką, tzw. „zimny chów” od pokoleń był kluczem do zdrowia;

– Wilgotność powietrza, w przegrzanych domach bardzo często osoby przeziębione są narażone na suche powietrze które dodatkowo podrażnia nasze drogi oddechowe zaostarzając

wszelakie infekcje. Dlatego warto w domu nawilżać powietrze wieszając na kaloryferach nawilżacze z jedną łyżką np. tymianku lub sosnową gałązką, lub ustawiać raz na jakiś czas w miejscach NIEDOSTĘPNYCH DLA DZIECI garczki z wrzątkiem i wspomnianymi ziołami. Inną alternatywą jest zraszanie wodą kaloryferów (z wyłączeniem grzejników elektrycznych), za pomocą butelki z atomizerem;

– pij spore ilości ciepłych płynów, najlepiej herbatek ziołowych

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl