

Dieta

written by Ewa Kozioł

Podczas przeziębienia nasz organizm potrzebuje ciepłego pożywienia, które wyciągnie z ciała wilgoć i śluz. Dzięki temu bakterie, wirusy i grzyby będą miały bardzo utrudnione możliwości przeżycia w naszym ciele. Jeśli liczymy na szybkie wyzdrowienie dzięki przyjęciu tabletki, ale później zjemy np. surówkę lub będziemy pić wodę mineralną, jesteśmy w błędzie. Wychładzając organizm nie oczekujemy szybkich rezultatów.

Natomiast, jeśli naszym celem jest szybkie odzyskanie zdrowia, powinniśmy „uśmiechnąć się” do naszych babć i ich wiedzy. Powinniśmy się do nich jak najszybciej zgłosić mając w dłoni notatnik, w którym zapiszemy przepis na idealny rosół. Kiedy jesteśmy chorzy, to właśnie zupa powinna być naszym głównym pożywieniem. Może być to rosół, ale równie dobrym rozwiązaniem będą też wszelkiego rodzaju zupy kremy. Zupa najskuteczniej rozgrzewa organizm, w tym wątrobę i żołądek. Jest łatwa w trawieniu, dzięki czemu nasz organizm nie musi skupiać się na tej czynności, a walczyć z infekcją. Wiele osób uważa, że w zupie jest mniej witamin niż w surówce, gdyż poddana jest obróbce cieplnej. Muszę się z tym zgodzić, jednak w tym wypadku, należy przyjrzeć się bilansowi zysków i strat. Konsumując surówkę nasze ciało musi przedsięwziąć dodatkowe moce aby ją przyswoić, a przez co zużyć zapasy energii. z drugiej strony uboższe w witaminy, jednakże łatwe w trawieniu pożywienie sprawia, że nasze ciało nie musi wiele działać. Dlatego w sezonie zimowym tak ważne jest unikanie potraw zimnych i wychładzających. Ponadto, jeśli odczuwamy pierwsze symptomy przeziębienia, usuńmy ze swojej diety nabiał w postaci mleka, serów, jogurtów, a także cukier rafinowany i białe pieczywo.

Chorobowy rosół

Pełen ziół rosół, z prawdziwych warzyw z uprawy bez pestycydów, jest dla nas najlepszym lekarstwem. Jeśli jesteś osobą nie jedzącą mięsa, pomij ten składnik.

Potrzebujesz:

1/2 kg bardzo dobrego chudego mięsa, mowa tutaj o kogucie, króliku, cielęcinnie, indyku.

Na tę ilość potrzebujesz:

6 średniej wielkości marchewek,

3 pietruszki,

2 cebule,

1 pora,

kawałek selera,

ćwiartkę kapusty,

3 ząbki czosnku,

2 łyżki suszonej pokrzywy,

1 łyżeczkę ziaren pieprzu,

4 ziarna jałowca,

2 liście laurowe,

4 ziarna ziela angielskiego,

sól niebieloną bez dodatków, najlepiej taką na przetwory.

Ziarna warto zmiażdżyć w moździerz i umieścić w specjalnym koszyczku na herbatę, a następnie ułożyć w rosolu.

Mięso dokładnie umyć, włożyć do garnka, wlać 5 l wody i doprowadzić do wrzenia. Gotować przez 1 godzinę na niewielkim ogniu. Po upływie tego czasu należy dodać warzywa. Wówczas rosół ma sobie wyłącznie pyrkać przez najbliższe 3 godziny. Następnie dodajemy przyprawy, zmiądzony ząbki czosnku i gotujemy przez kolejne 30 minut.

Taki rosół powinniśmy spożywać z kaszą jaglaną i soczewicą, które wspaniale się uzupełniają i są bardzo sycące. Kasza jaglana rozgrzewa nasz organizm i jest wspaniałym źródłem substancji mineralnych takich jak między innymi fosfor, potas, żelazo, wapń czy magnez.