

Domowe sposoby na grypę żołądkową

written by Ewa Kozioł

```
[et_pb_section    fb_built="1"    admin_label="section"
_builder_version="3.22"
transparent_background="off"] [et_pb_row    admin_label="row"
_builder_version="3.25"    background_size="initial"
background_position="top_left"
background_repeat="repeat"] [et_pb_column    type="4_4"
_builder_version="3.25"    custom_padding="|||"
custom_padding__hover="|||"] [et_pb_text    admin_label="Text"
_builder_version="4.9.0"    background_size="initial"
background_position="top_left"    background_repeat="repeat"
hover_enabled="0"    use_border_color="off"    border_style="solid"
sticky_enabled="0"]
```

Jeśli do naszego domu zawita grypa żołądkowa, to jedno jest pewne – nikt przed nią nie ucieknie. Jest jak ninja: pojawia się znienacka, a toaleta staje się najpopularniejszym pomieszczeniem w domu. W takim czasie nie jest łatwo, ale często trzeba to po prostu przechorować. Jednak istnieją domowe sposoby na grypę żołądkową, które ulżą Tobie i Twoim bliskim w tym trudnym okresie.

ETAP I

Ograniczamy objawy



Przede wszystkim musimy uzupełniać płyny i nie dopuścić do odwodnienia organizmu. Może być to ciężkie w sytuacji, kiedy wszystko zwracamy.

[mpp_inline id="55212"]

Dlatego sięgnijmy po imbir. Korzeń imbiru ma wiele cennych właściwości, ale w tym przypadku pomoże nam szczególnie w powstrzymaniu mdłości. Nie jest to sposób na całkowite ich zatrzymanie, ale jak badania naukowe pokazują, że dzięki imbirowi jesteśmy w stanie ograniczyć torsję ([źródło](#)). Dodatkowo, imbir jest powszechnie znanym środkiem antytoksycznym, który bardzo dobrze odtruwa organizm poprzez spalanie toksyn, które dostały się do naszego organizmu z zewnątrz. Ponadto ma działanie wzmacniające, szczególnie wzmacnia żołądek. Na tym etapie połączymy go z leczniczym działaniem nagietka lekarskiego, który od pokoleń stosowany był w problemach trawiennych.

Potrzebujesz:

1 szklankę wrzątku

1 łyżeczkę suszonego imbiru

1 łyżkę suszonych kwiatów nagietka

Wszystkie składniki zalej wrzątkiem i pozostaw pod przykryciem przez 10 minut. Po czym pij napar małymi łyżkami co jakiś czas.

ETAP II

Węgiel drzewny



Od dawna wiadomo, że węgiel leczniczy ma dobry wpływ na nasz organizm. Otóż cały sekret tkwi w sposobie jego przyjmowania, o którym często mamy błędne wyobrażenie i kierujemy się wpojonymi, nieuzasadnionymi schematami. Otóż wydaje się nam, że węgiel powinien być przyjmowany jak konwencjonalny i syntetyczny lek, ale tutaj jesteśmy właśnie w ogromnym błędzie. Siła węgla drzewnego leży w jego ilości. To wyjątkowa porowatość tego surowca sprawia, że on działa. Co więcej, węgla nie możemy przedawkować. Jedynym zagrożeniem może być wywołanie zatwardzenia, dlatego podczas przyjmowania węgla należy zwiększyć ilość przyjmowanej wody, o czym wspominają w swojej książce Aghatha i Calvin Trash. Dlatego ilości stosowane przez autorów i testowane na wielu przypadkach są o wiele większe niż te, które odnajdziemy na etykietce. Sugerują oni, żeby w przypadku wymiotów i biegunki osoby dorosłej sięgnąć po 1-2 czubatych łyżek węgla, zaś dzieci po pół łyżeczki. Wszystko w formie zawiesiny powinniśmy podawać 4 razy dziennie w przypadku biegunki, i za każdym razem przy wystąpieniu wymiotów w obu przypadkach popijamy węgiel 1-2 szklankami wody. Kiedy występuje torsja, nie należy zrażać się tym, że zwróciliśmy węgiel – jak sugerują autorzy – i zaraz po wymiotach podać raz jeszcze węgiel w odrobinie większej ilości. Przeważnie za 3-4 razem węgiel zostaje przyswojony.

ETAP III

Napój elektrolitowy



Jak dostarczyć swojemu organizmowi potrzebnych substancji?

To proste – można ugotować rosół warzywny i na 1 litr dodać łyżeczkę soli kamiennej. Jest to jedna z najskuteczniejszych broni w walce z odwodnieniem, co odnotowano nawet w walce z objawami cholery. Doraźnie można stworzyć własny napój

elektrolitowy. Do jego wykonania potrzebujemy łyżkę naturalnego miodu i szczyptę soli. W dobrze ciepłej wodzie rozpuszczamy miód i dodajemy sól.

[mpp_inline id="55212"]

[/et_pb_text][[/et_pb_column][[/et_pb_row][[/et_pb_section]