

Rozgrzewamy ciało

written by Ewa Kozioł

Jesienne zmiany temperatur, deszcz i zawierucha sprawiają, że nasz organizm bardzo szybko potrafi się wyziębnić. W naszym klimacie, oznacza to dla nas tylko jedno przeziębienie. Dlatego warto wiedzieć, jak rozgrzać organizm aby uniknąć tej przykrej dolegliwości. Co więcej, poniższy przepis z powodzeniem zastąpi wszelakie proszki dostępne w aptekach które są pełne skutków ubocznych i syntetycznych substancji.

Potrzebujesz:

1 część kwiatu nagietka lekarskiego,
1 część mięty,
1 część owoców czarnego bzu,
1 część startego korzenia imbiru
miód.

2 łyżki mieszanki zalewamy szklanką wrzątku, przykrywamy i odczekujemy 20 minut. Następnie pijemy $\frac{1}{4}$ szklanki naparu 3 razy dziennie.

Imbir bardzo dobrze rozgrzewa organizm. Sprawia w ten sposób, że bakterie i wirusy nie mają przyjaznego środowiska do rozwoju. Pamiętaj, że miód również ma tutaj swoje zadanie.



Kwiat nagietka wykazuje działanie immunostymulujące ale i również skutecznie zwalcza wirusy. Jak potwierdzają badania kliniczne jest wśród nich wirus grypy (McIntyre, 1996), grzyby i bakterie. Ponadto, nagietek lekarski równocześnie oczyszcza nasz układ limfatyczny pozwalając pozbyć się toksyn oraz delikatnie rozgrzewa nasz organizm. Podobnie działanie ma powszechnie znana mięta, która od pokoleń stosowana jest podczas leczenia wszelakich przeziębień czy też podrażnionego gardła. Pamiętaj jednak, że nagietek może uczulać, dlatego zrób wcześniej próbę alergenną. Polega ona na zaparzeniu niewielkiej ilości nagietka lekarskiego, przestudzeniu i wsmarowaniu go w przedramię, a następnie pozostawienie na 24 godziny i obserwowanie reakcji skóry. Czarny bez jest jednym z najbardziej znanych ludzkości ziół antywirusowych, wspomagających krążenie i usuwanie toksyn z organizmu. Jest świetnym ziołem w walce z wszelakimi problemami z górnym układem oddechowym.

Miód od dawien dawna był traktowany jako świetny konserwant ziół. Niestety, przez ostatnie dziesięciolecia został bardzo zaniedbany i zepchnięty z piedestału na rzecz nowego wytworu jakim jest cukier. Uważam, że niesłusznie, gdyż miód jest jedną z najbardziej złożonych substancji obecnych w naturze, zawierającą szereg składników mineralnych. Oznacza to, że w miodzie znajdziemy poza fruktozą, glukozą i maltozą, witaminę A,C i D, ryboflawinę, potas, selen, magnez czy probiotyki. Skuteczność miodu we wszelakich stanach chorobowych wynika również z tego, że wraz z połączeniu z płynami ustrojowymi uwalnia niewielkie ilości wody utlenionej, o czym niejednokrotnie wspomina się w znanym medycznym dzienniku The Lancet.

Rozgrzewamy stopy



Do niewielkiej miedniczki wlej odpowiednią ilość gorącej wody od 37 do 42°C z dodatkiem sproszkowanej gorczycy i trzema łyżkami soli kuchennej lub epsom. Stopy mocz w wodzie przez 10 minut, a następnie ubierz ciepłe skarpety. Pamiętaj iż gorczyca dzięki swoim właściwościom poprawia krążenie, rozgrzewa, dodaj ilość która sprawi, że będziesz czuć się komfortowa, za duża dawka gorczycy może wywołać podrażnienia skóry.