

Walczymy z infekcją – domowe sposoby na przeziębienie

written by Ewa Kozioł

Okres zimy to czas przeziębień, pomimo tego, iż uprzykrzają nam życie, powinniśmy spojrzeć na nie z wdzięcznością. Brzmi absurdalnie? Zaraz wytłumaczę, o co mi chodzi.

Przeziębienia organizmu są bardzo dobrym wyznacznikiem naszego, czy dziecięcego stanu zdrowia. Warto zauważyć, iż nie jest naturalnym fakt, że dziecko ciągle choruje, pomimo powszechności stwierdzenia, że „to normalne”. Podobnie jest w przypadku dorosłych. Przyglądając się chorobie z innej perspektywy i widząc, że organizm choruje, możemy zauważyć, że natura alarmuje i skłania nas do zmiany oraz działania zanim przypałała się coś o wiele gorszego. Bynajmniej, prewencja nie polega na automatycznym połykaniu komercyjnego i sztucznego bubla o nazwie – witamina C.

[mpp_inline id="55194"]

6 zasad, które należy przestrzegać podczas przeziębienia

Podczas infekcji należy pamiętać o kilku podstawowych sprawach.

1. Przede wszystkim ogrzewamy organizm za pomocą ciepłych herbat, czy ziółek. Wyjątkiem są stany gorączkowe, gdzie należy dobrać odpowiednie zioła hamujące postęp gorączki.

2. Całkowicie eliminujemy przetwory mleczne, gdyż pogarszają symptomy przeziębienia i zaflegmiają organizm.

3. Rafinowany cukier to wróg numer jeden podczas choroby, ukrywa się w płatkach, ciastach, czy zdrowych przekąskach.

4. Unikamy również białej mąki, gdyż ta zakwasza nasz organizm, a ponadto jest po prostu szkodliwa dla naszego ciała.

5. Konsumujemy spore ilości witaminy C (pesto z pietruszki na chlebie żytnim to świetna przekąska, przepis poniżej).

6. Nie zapomnijmy o prawdziwym rosole z wiejskiej kury (jeśli jesteś wegetarianką lub nie masz dostępu do normalnego kurozaura to warto zrobić bulion z dużej ilości warzyw). Taka pełna minerałów zupa wspaniale odżywia i regeneruje nasz organizm. Do zupy dodaj ziół wzmacniających układ odpornościowy takich jak: korzeń łopianu, echinacei lub żeńszenia syberyjskiego.

Pesto z pietruszki

Potrzebujesz:

- 1 szklankę świeżej pietruszki
- 1 szklankę rukoli
- 2 ząbki czosnku
- $\frac{1}{2}$ szklanki orzeszków pini lub nasion słonecznika bądź dyni
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu
- 1 szklankę oliwy z oliwek

Zioła i orzeszki drobno szatkujemy lub miksujemy na papkę w mikserze ręcznym dodajemy oliwy z oliwek i już.

Walczymy z infekcją syropem



Walczymy z infekcją za pomocą mojego ukochanego czarnego bzu! Owoce czarnego bzu, jak pisze Hoffman, idealnie wspomaga leczenie zwykłego przeziębienia jak i grypy.

Potrzebujesz:

- 1/2 szklanki suszonych owoców z czarnego bzu
 - 1/4 szklanki mięty pieprzowej
 - 3 szklanki wody mineralnej
 - 1 szklanka miodu
1. Umieść owoc czarnego bzu w małym garnku, przykryj wodą i zagotuj. Następnie zmniejsz ogień i delikatnie podgrzewaj przez około 30 do 45 minut pilnując, aby nic się nie przypaliło, w razie konieczności uzupełnij ilość wody tak, aby była w garnku jedna szklanka. Po tym czasie ściągnij naczynie z ognia i dodaj miętę. Wszystko przykryj przykrywką i odstaw na co najmniej 15 minut.
 2. Przecedź owoce przez gęste sito.
 3. Dodaj miodu i wszystko przelej do sterylnej czystej butelki na syrop.
 4. Przechowuj w lodówce do 2-3 miesięcy

Teraz czas na kaszel



Poniżej znajdziesz przepis na naprawdę pyszny syrop, który pomoże dziecku jak i dorosłemu w problemach z górnymi drogami oddechowymi i pobudzi układ odpornościowy do działania. Wszystkie zioła można kupić w Internecie lub sklepie ziołarskim (pamiętajcie, że do sklepu lepiej zadzwonić, bo jeśli czegoś nie mają to na pewno jest możliwość jego

sprowadzenia).

Potrzebujesz:

- 1 l wody mineralnej (zasada jest jedna na 1 litr wody używamy około 60g ziół)
 - 1 szklankę miodu
 - 2 części korzenia omanu wielkiego (20g)
 - 1 część korzenia mydlnicy (10g)
 - 1 część korzenia lukrecji (10g)
 - 1 część macierzanki (10g)
 - 1 część żeńszenia syberyjskiego (10g)
1. Zaczynamy od korzeni. Zalewamy je wodą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy bardzo delikatnie ogrzewając przez około 30 minut pilnując, aby woda się nie wygotowała uzupełniając jej braki podczas gotowania (na koniec w garnku powinno się znaleźć około 1/2 szklanki wywaru). Kontynuujemy gotowanie . Po 30 minutach ściągamy z ognia dodajemy macierzanki, wszystko przykrywamy i pozostawiamy do całkowitego ostygnięcia.
 2. Przecedzamy cały wywar. Przeważnie na jedną jego część dodawało się dwie części miodu, lecz i jedna będzie wystarczająca.
 3. Wszystko dobrze mieszamy i zlewamy do sterylnie czystej butelki. Trzymamy w lodówce do 2 miesięcy.

Stosowanie obu syropów:

Jak walczyć z infekcją: dla dorosłych to 1 łyżka x 5, dla dzieci 1 łyżeczka 5 razy dziennie (do 17). Podajemy z ciepłą wodą lub herbatą, zawsze przetestuj najpierw małą ilość i obserwuj reakcję dziecka.

Usuwamy flegmę



Teraz walczymy z infekcją za pomocą termoforu i 10% olejek kamforowego (do kupienia w każdej aptece). Należy pamiętać, aby wykonać próbę, czy nie jest się na niego uczulonym.

Wsmaruj około 5 kropli olejku w skórę pleców. Następnie umieść termofor na plecach pomiędzy łopatkami, i przykryj się kocem. Dzięki temu rozgrzejesz organizm i poluźnisz flegmę ułożoną głęboko w klatce piersiowej.

Bibliografia:

Bartram's Encyclopedia of Herbal Medicine

Hoffman, D. Holistic Herbal: A Safe and Practical Guide to Making and Using Herbal Remedies

Wood, M. The Earthwise Herbal: A Complete Guide to New World Medicinal Plants

[mpp_inline id="55194"]