

Kichaj na przeziębienie

Każdy ma swoje mniej lub bardziej skuteczne metody na walkę z wczesnymi objawami przeziębienia. Najważniejsze powinno być jednak wspieranie organizmu, zanim zacznie nam coś dokuczać. Jest to możliwe dzięki wprowadzeniu na stałe do diety produktów, które uznawane są za naturalnych sprzymierzeńców zdrowia i odporności. Wszyscy je doskonale znamy, a ponadto są niedrogie i smaczne.

Nie ma odporności bez odpowiedniej ilości dobrych tłuszczów, błonnika, a także witamin i składników mineralnych.

Witaminy chroniące nas przed infekcjami to przede wszystkim dobrze znana witamina C zawarta w papryce, natce pietruszki, pomidorach i cytrusach, a także witamina D, którą znajdziemy w rybach, żółtkach jaj i maśle. Ryby to jednak nie tylko witamina D, ale też dobroczynne tłuszcze wzmacniające naszą kondycję. Jeśli nie lubimy ryb, sięgajmy po smakowy tran, oleje roślinne i orzechy. Na naszą odporność bardzo dobrze wpływa błonnik, spożywany w odpowiednich ilościach, jest gwarancją prawidłowego funkcjonowania jelit, a one są naszą tarczą ochronną - przekonuje Katarzyna Zadka.

Imbir - cudowny korzeń.



Zapach imbiru

kojarzy się z mroźnym wieczorem spędzonym z kubkiem rozgrzewającej herbaty w ręku. W okresie jesienno-zimowym imbir zyskuje na popularności. Ta aromatyczna przyprawa, wywodząca się z kuchni azjatyckiej, jest doskonałym dodatkiem do napojów, wypieków i deserów, ale przede wszystkim naturalnym wsparciem w przeziębieniu, bólu gardła i mięśni. Działa rozgrzewająco na organizm i ma silne działanie odkażające. Pobudza wydzielanie śluzu, dzięki czemu wspomaga leczenie zapalenia płuc i oskrzeli, a także oczyszcza zatoki.



Siemię lniane -

znane jest ze swojego zbawiennego działania na układ pokarmowy - pomaga w trawieniu, niweluje zaparcia. Jest skuteczną pomocą w przeziębieniu i infekcjach dróg oddechowych. Główną jego zaletą są silne właściwości nawilżające, dzięki którym łagodzi stan zapalny gardła, łagodzi uczucie nieprzyjemnego „drapania”, a także pomaga przy suchym i duszącym kaszlu. Najlepszy jest len mielony, który przygotowuje się w formie naparu, płukanki czy gęstej zawiesiny. Świetnym dodatkiem do naparu z lnu jest miód o działaniu przeciwzapalnym.



Miód i mleko -

Ten napój to jedna ze smaczniejszych metod walki z przeziębieniem. Skąd bierze się jej skuteczność? To, pozornie proste, połączenie to bogactwo witamin i składników mineralnych takich jak wapń i witaminy z grupy B. Ponadto, miód ma silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne i przeciwzapalne. Kubek gorącego mleka z miodem skutecznie utuli nas też do snu, ponieważ działa jak naturalny środek uspokajający.

Kietki i natka pietruszki



-zieloni strażnicy odporności. To trochę mniej popularni, ale nie mniej skuteczni sojusznicy w walce z przeziębieniem. Dodawane do sałatek, past i kanapek dostarczą naszemu organizmowi wielu witamin, w tym witaminę C dzięki czemu pomogą zwalczyć wolne rodniki i podniosą odporność. Dodatkowo, wywar z kilku łyżek natki pietruszki stanowi skuteczny lek na uporczywy kaszel.

Sok z malin i dzikiej róży



- lek z babcinej spizarni. Warto opanować sztukę samodzielnego przygotowywania soków i syropów w warunkach domowych, ponieważ takie będą najsmaczniejsze i najzdrowsze. Prozdrowotne właściwości soku malinowego wynikają z bogactwa witamin takich jak witaminy z grupy B i C, a także składniki mineralne. Maliny działają napotnie, dzięki czemu doskonale sprawdzają się podczas walki z gorączką. Podobne właściwości ma dzika róża, która jest kopalnią witaminy C, a ta spełnia kluczową rolę w budowaniu odporności.

Stawiamy na proste rozwiązania. Sięgamy po zdrowe produkty dostępne na bazarkach i w warzywniakach, gdzie możemy zaopatrywać się w produkty sezonowe i lokalne. Zaufajmy naturze, która kisi dla nas ogórki i kapustę, wzbogacając menu o cenne probiotyki.

A po zakupy koniecznie wybierzmy się na piechotę, bo ruch na świeżym powietrzu zdecydowanie poprawi naszą wydolność i odporność - zachęca Katarzyna Zadka.