

TWÓJ RATOWNIK W PRZEZIĘBIENIU

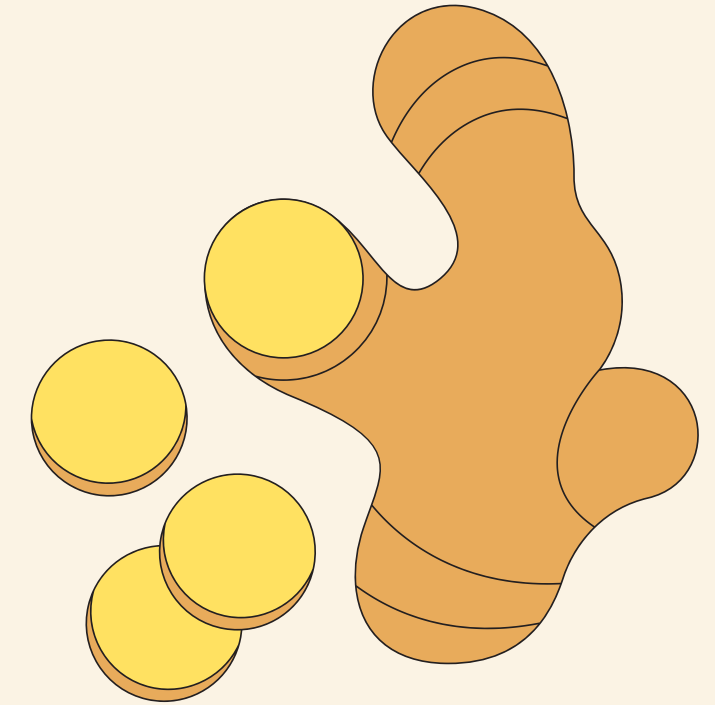
czyli skuteczne sposoby na infekcje



Terapie dla Zdrowia
Monika Dudziak-Kociałkowska
@terapiedlazdrowia

Prezentowany materiał nie stanowi porady o charakterze medycznym, nie zastępuje wizyty lekarskiej, ma wyłącznie charakter informacyjny i w rozumieniu obowiązujących przepisów nie może być traktowany jako specjalistyczna porada medyczna, forma diagnozy lub zalecenia w zakresie leczenia, ponadto nie może być podstawą do jakichkolwiek roszczeń. Autor oświadcza, że nie daje gwarancji przydatności treści materiału do określonego celu lub zastosowania oraz nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek szkody będące konsekwencją korzystania lub niemożności korzystania z materiału. Użytkownik kierując się wyłącznie informacjami uzyskanymi za pośrednictwem materiału działa na własną odpowiedzialność.

Moczenie stóp w gorącej wodzie z imbirem



Gdy tylko poczujesz, że "coś Cię bierze" (zimno, dreszcze, sztywność karku, łamanie w kościach) przygotuj miskę z bardzo ciepłą wodą (około 50 st. C), wsyp do niej 1 kopiastą łyżkę suszonego imbiru (możesz użyć także świeżego imbiru) i zanurz w niej swoje stopy (najlepiej, żeby woda sięgała do kostek). Moczenie powinno trwać tak długo, jak długo ciepła jest woda.

Następnie wytrzyj stopy ręcznikiem, wysmaruj maścią rozgrzewającą i załóż grube skarpety.

Zabieg najlepiej wykonywać przed położeniem się do łóżka.

Wypoć się

Wypij jak najcieplejszy napar z następujących składników, po czym połóż się do łóżka lub otul się grubym kocem, żeby spowodować poty:

6g świeżego imbiru
kopiasta łyżeczka ziela krwawnika
1/2 łyżeczki korzenia lukrecji
2 niesiarkowane daktyle



Imbir zetrzyj na tarce (ewentualnie pokrój w plasterki), daktyle posiekaj na drobne kawałki. Wszystkie składniki wymieszaj, zalej 1/2 l wrzątku. Pozostaw pod przykryciem 10 minut.

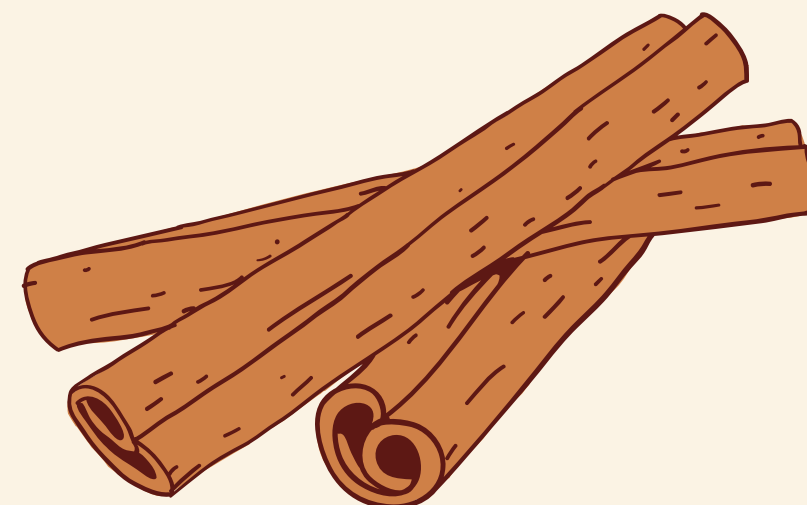
Napar nie stosuj w gorączce.



Okład z prażonej soli na zatoki i ciekący nos

Upraż na patelni 0,5 kg soli gruboziarnistej razem z następującymi przyprawami:

kilka lasek cynamonu
30 g suszonego imbiru
15-30 g ziaren białej gorczycy
15 g goździków (całych)
20 g owocu kopru włoskiego
15 g anyżu gwiaździstego



Uprażoną sól z przyprawami przesyp do lnianego/bawełnianego woreczka lub do skarpety, zawiąż i przykładaj do czoła. Okład pomaga usunąć wilgoć z organizmu, rozgrzewa.

Tej samej mieszanki możesz używać wielokrotnie przez pół roku.

Nawilżający kompot z gruszek i migdałów na suchy kaszel i podrażnione gardło



4-6 dojrzałych gruszek ze skórką (dobrze je umyć)
2-3 łyżki migdałów (mogą być obrane ze skórki)
2 łyżki kwiatów lipy
2 łyżki kwiatów czarnego bzu
4 szklanki wody

Pokrojone na kawałki gruszki, zioła oraz migdały gotuj w wodzie przez 10-15 minut. Pij 2-3 razy dziennie.

Jeśli masz apetyt możesz zjeść owoce i migdały.

* możesz pominąć lipę i czarny bez



Okład z ziemniaków na klatkę piersiową

Kilka ziemniaków umyj i ugotuj ze skórką wraz z solą (1/2 łyżeczki).

Potłuczone, ciepłe (nie gorące!) zawiń w gazę i połóż na klatce piersiowej. Na okład połóż folię i przykryj się kocem/kołdrą.

Okład najlepiej stosować wieczorem. Trzymać ok. 30-60 minut.

Stosuj przy kaszlu i nadmiarze śluzu/flegmy w oskrzelach.

*żeby sprawdzić czy okład nie jest zbyt gorący można przyłożyć go do policzka. Jeśli parzy należy jeszcze trochę poczekać.



Napar przy grypie z intensywnymi potami

50g ziela macierzanki
50g ziela hyzopu
50g liści podbiału
50g liści szatwii



Wymieszaj zioła i przesyp do słoika.

3 łyżeczki mieszanki zalej 3 szklankami wody, gotuj 2-3 minuty na małym ogniu.
Wypij jedną szklankę, a następnie co 1h pij pół szklanki ziół, aż nadmierne poty ustąpią.

Naturalne metody na obniżenie gorączki

okłady z octu (nasącz w occie skarpetki, załóż na stopy, nałóż na nie woreczki)

Stosowanie ziół:

lipa, oman, hyzop, podbiał, krwawnik, mięta, czarny bez, rumianek

zadbaj o nawodnienie

napar z malin lub woda z 100% sokiem malinowym



Proste sposoby na ból gardła

Co 1h ssij 1/2 - 1 łyżeczkę miodu ze spadzi iglastej (jeśli nie masz miodu ze spadzi użyj dowolnego innego)

Sanie propolisu

Płukanie gardła roztworem z płynu Lugola (5 kropli płynu Lugola na 3/4 szklanki wody)

Ssanie goździków

Zaparz lipę z rumiankiem i płucz letnim roztworem gardło kilka razy dziennie

Płukanie gardła naparem z szalwii

Jak się odżywiać podczas choroby?

Jeśli nie masz apetytu, nie zmuszaj się do jedzenia. Organizm w czasie choroby skoncentrowany jest na zwalczaniu patogenów, nie będzie tracił energii na procesy trawienne.

Kiedy odczuwasz głód jedz ciepłe, lekkostrawne posiłki (gotowane/duszone warzywa, zupy, krótko gotowane rosoły, kasza jaglana (przy nadmiarze śluzu/flegmy upraż ją przed gotowaniem), płatki owsiane, ryż, gotowane/duszone owoce, gotowane/duszone mięso drobiowe/gulasze, pij kompoty bez cukru i ciepłą, przegotowaną wodę).

Nie jedz surowego i zimnego pożywienia, pokarmów smażonych i tłustych, orzechów oraz nasion (wymagają długiego, sprawnego trawienia).

Absolutnie unikaj pszenicy, cukru, słodczy, mleka, przetworów mlecznych, owoców cytrusowych i bananów.

Życzę Ci dużo zdrowia!

Terapie dla Zdrowia.
Monika Dudziak-Kociałkowska
@terapiedlazdrowia

