Gdy przemarzniemy

Data publikacji: 3.01.2016 18:00

Zimowe chłody nastały już na dobre. A tu przed nami jeszcze trochę wolnego - dla niektórych aż do 7 stycznia. Dobrze więc wykorzystać czas na spacery i inną aktywność na świeżym powietrzu, jednak trzeba uważać, by wyjściem w mroźny dzień miast pomóc zdrowiu nie zaszkodzić.

Bardziej niebezpieczne od mroźnego dnia jest to, że często około południa, kiedy wychodzimy z domu na spacer lub do miasta, jest całkiem ciepło, a kiedy po kilku godzinach wracamy - jest już mroźno. Gdy dochodzi do tego sytuacja, w której zbyt cienko ubrani stoimy dłuższą chwilę, o przeziębienie nietrudno. Jak można się uchronić przed chorobą, gdy już do takiej sytuacji dojdzie? ***- Gdy przemarzniemy, na przykład stojąc w mrozie na przystanku, to po przyjściu do domu absolutnie nie wolno stawać przy grzejniku, bo wówczas to zimno szybko wejdzie w głąb ciała i łatwo można dostać zapalenia płuc czy innej tego typu choroby*** – przestrzega Barbara Orszulik od wielu lat interesująca się tematyką zdrowia i naturalnych metod jego wspomagania. Co zatem należy zrobić? ***– Po przyjściu zagotowuje się dwie szklanki wrzątku. W jednej zaparza się czarną herbatę i pół szklanki wypija się jak najbardziej gorącej. Rozgrzewa to organizm i rozszerza żyły, więc już robi nam się ciepło od wewnątrz. Za jakieś pięć, dziesięć minut do tej drugiej połówki dodaje się miodu i wypija. A kolejną szklankę herbaty należy wypić z miodem i imbirem*** – radzi Orszulik.

(indi)