

Jak poprawić odporność?

Data publikacji: 10.12.2013 9:10

Za oknem mróz lub plucha, w pomieszczeniach często niewietrzona duchota. Przebywając raz tu, raz tu o złapanie zwykłego kataru, czy wirusowej infekcji, nietrudno. Jak sobie z nimi radzić? A najlepiej jak im zapobiegać. Oczywiście można zawierzyć firmom farmaceutycznym i łykać któryś z cud-specyfików. Ale warto też dowiedzieć się, jak z tego typu problemami radzili sobie nasi dziadkowie. Może ich sposoby okażą się lepsze? Zdrowsze?

□

Na pewno są naturalne, a to już przemawia na ich korzyść. Do tego tańsze, zwłaszcza, gdy pomyślimy o tym wcześniej i sami nazbieramy i ususzymy odpowiednie rośliny. Co prawda niektórych sposobów naszych przodków nie da się teraz wprowadzić w życie, gdyż oni przygotowywali się do zimy znacznie wcześniej, już latem zbierając odpowiednie rośliny, jednak część z dawnych sposobów z powodzeniem można zacząć stosować od dziś. Niektóre bowiem oparte są na roślinach dostępnych także zimą - jak czosnek czy cebula. Niektóre można samemu wyhodować na kuchennym parapecie, jak zieloną cebulkę, jeszcze inne kupić można w sklepach zielarskich czy spożywczych, jak na przykład suszoną pokrzywę czy inne zioła. Wiele z roślin leczniczych można kupić w sklepach zielarskich lub jako popularne przyprawy, co i tak wychodzi znacznie taniej, niż farmaceutyki apteczne.

Zacznijmy więc od profilaktyki.

Można zapobiegawczo codziennie zjadać ząbek surowego czosnku. Zwłaszcza, że uważa się również, że czosnek chroni organizm przed nowotworami. A na pewno należy po niego sięgnąć, jak już dopadnie nas choróbsko. Nawet medycyna współczesna potwierdza m.in. przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe działanie czosnku. Łagodzi on stany zapalne górnych dróg oddechowych, gardła i oskrzeli, pobudza wydzielanie śluzu i ułatwia odkrztuszanie. Profilaktycznie warto także sięgać po wyhodowaną na parapecie zieloną cebulkę. Nic prostszego. Wybieramy w zwykłym sklepie spożywczym z kosza z cebulami te najmniejsze, mogą być już wyrastające, ale wcale nie muszą, i wsadzamy do doniczki z ziemią lub stawiamy na słoiczku z wodą dobierając wielkość słoiczka tak, by cebula nie była zanurzona, a do wody sięgała jedynie korzeniami, które niebawem wypuści. Wszyscy chyba wiedzą, że profilaktycznie działa witamina C. Nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę z tego, że znacznie więcej i przede wszystkim lepiej przyswajalnej jest w zwykłych produktach spożywczych, aniżeli w pastylkach. Przoduje pod tym względem najzwyczajniejsza, tania cebula. Warto więc położyć kilka plasterków na kanapki, dodawać ją do surówek. Specjaliści od medycyny naturalnej zalecają także kłaść przy łóżku rozkrojoną cebulę (może być resztką tego, co zostanie z kolacji). Roślina ta podobno ma właściwości absorbujące zarazki. Z tego samego względu podobno nie wolno jeść cebuli, która kilka godzin leżała rozkrojona.

A gdy już jesteśmy chorzy? Czy trzeba biec ode razu do apteki? Niekoniecznie.

Można wypróbować domowe sposoby. Nasze babcie co roku na zimę przygotowywały sok malinowy. Jeśli nie zrobiliśmy latem takiego domowego, można sięgnąć po kupny, choć wiadomo, że jego skład to już nie 100 procent malin. Kupując gotowy sok malinowy trzeba uważnie prześledzić etykietkę, gdyż jeśli wyprodukowano go z użyciem aromatów identycznych z naturalnym, to choć smakowo może nie odbiegać od prawdziwego soku malinowego, właściwości leczniczych malin mieć nie będzie.

Na przeziębienie i gorączkę nasi przodkowie pili ziołowe herbatki, przede wszystkim z suszonych kwiatów lipy. Jeśli nie nasuszyliśmy kwiatów na wiosnę, zaopatrzyć w susz możemy się w sklepie zielarskim. Przy czym większe zaufanie wzbudza susz luzem, aniżeli w postaci torebek herbatki ekspresowej, choć ta druga niby jest praktyczniejsza. Jednak nie przesadzajmy, przecedzenie naparu przez sitko nie jest wielkim problemem. Co ciekawe według zielarzy lipa jest również pomocna w bezsenności oraz bólach głowy wywołanych katarzem. Oprócz lipy zdrowia doda nam napar z kwiatu rumianku. Można także sporządzić mieszankę z kilku zdrowych składników. Na przykład jedną łyżeczkę od herbaty utartego imbiru i cynamonu zalać filiżanką gorącej wody, a kiedy nieco przestygnie dodać cytrynę i miód. Herbata ta działa napotnie i zawiera duże ilości witaminy C. Na przeziębienie

pomaga również napar z suszonych kwiatów czarnego bzu lub jego czarnych owoców. Podczas zaparzania rumianku ważne jest, żeby przykryć szklankę, gdyż cenny olejek eteryczny uwalnia się po zalaniu go wrzątkiem. Rumianek można także stosować do inhalacji przy katarze. Właściwości przeciwgorączkowe ma także mięta pieprzowa. Chińska medycyna stosuje miętę w bólach głowy i kaszlu, a przede wszystkim we wczesnym stadium przeziębienia i grypy. W przypadku przeziębienia lub grypy dodaje się szczyptę mięty do herbaty, razem z krwawnikiem pospolitym i kwiatami czarnego bzu oraz miodem. Doskonałą herbatkę rozgrzewającą można także zrobić z owoców dzikiej róży zawierających duże ilości witaminy C. Działanie wykrztuśne z kolei ma napar z tymianku, czyli łyżeczka popularnego w kuchni zioła zaparzona w połowie szklanki wrzątku. Zresztą w najwykleszym sklepie spożywczym na półce z przyprawami znaleźć można wiele innych ziół o leczniczych i wspomagających odporność właściwościach. Również imbir zwalcza infekcje i rozgrzewa. Tak samo, jak przeciwbakteryjnie działa chili. Poza tym poprawia krążenie krwi, a ostro przyprawione potrawy mają właściwości napotne i wykrztuśne, ułatwiają oczyszczanie nosa, zatok i oskrzeli.

Na koniec dość prozaiczna prawda, o której często zapominamy. Łatwiej się przeziębiamy, gdy jesteśmy zestresowani, wyczerpani, zmęczeni. Poza tym w niewietrzonych pomieszczeniach zarazki mają świetne warunki do przetrwania, rozwoju i zarażania następnych osób, lub ponownie nas samych. Dla tego ważne jest częste i porządne, co najmniej dwa razy dziennie wietrzenie. Dbając, by z mieszkania nie uciekało ciepło ludzie czasem zapominają o konieczności wietrzenia, a w niewietrzonych pomieszczeniach zarazki hulają przez cały sezon grzewczy, trudno się więc dziwić, że przez całą zimę osoby przebywające w takich pomieszczeniach co najmniej są zakatarzone.

(indi)