



Przy grypie, bólu gardła, silnym przeziębieniu czy tzw. grypie żołądkowej łaknienie słabnie.

Często podczas infekcji widok pożywienia wręcz nas odrzuca. Choć wiemy, że organizm potrzebuje energii, trudno nam się zmusić do jedzenia. Trzeba wtedy znaleźć bogate w substancje odżywcze pokarmy, które dzięki swojej konsystencji wymagają mniej wysiłku przy ich spożywaniu.

DLA URODY

Usuwanie zaskórników

Nie należy ich wyciskać. Taki zabieg może spowodować stan zapalny, a nawet blizny. Jednym ze sposobów oczyszczania skóry jest peeling z sody oczyszczonej, którą zwykle mamy w domu. Zmieszaj proszek z odrobinią wody – miksturą tą masuj twarz. Zamiast wody można użyć octu jabłkowego – ma on właściwości antybakteryjne i ściągające.



Gdy choroba odbiera apetyt

Oto lista pożywnych, łatwych do przelknięcia i lekkostrawnych potraw, które nas wzmocnią i pomogą przetrwać trudny czas.

1 Ziemniaczane purée. Sprawdź się przy bólu gardła i kłopotach trawiennych. Ciepły, kremowy pokarm działa kojąco. Dodając masło, mleko, gałkę muszkatołową, uzyskasz koktajl z węglowodanów (to źródło energii), potasu, witaminy C, dawkę tłuszczu, dzięki któremu uczucie sytości zostanie na dłużej, a także wapń, który przyda się organizmowi w walce z infekcją. Gałka muszkatołowa dodaje energii, poprawia pracę żołądka, chroni jego śluzówkę i działa przeciwzakrzepowo (to ważne, gdy spędzasz w łóżku kilka dni). Jeśli masz cukrzycę, użyj słodkich ziemniaków, czyli batatów. Mają niski indeks glikemiczny i przeciwdziałają insulinooporności tkanek.

Wzmocnią obronność organizmu, ponieważ wspierają pracę jelit – a to właśnie w jelitach powstaje aż 70 proc. naszych ciałek odpornościowych! Gdy do jogurtu wkroisz jakiś owoc, będzie smaczniejszy, dostarczy organizmowi antyprzeziębieniowej witaminy C i rutyny.

3 Jajecznicza. W jajkach jest wszystko, co potrzebne do życia: witaminy i minerały, białko, potas (ucieka z organizmu w czasie gorączki), wapń, magnez i cynk (działa przeciwzapalnie, wspiera procesy rekonwalescencji). Żółtko zawiera immunoglobuliny (działają leczniczo na układ pokarmowy), a białko przeciwbakteryjne peptydy. Najlepiej zjedz jajecznicę przynajmniej z 2 jajek. Jeśli chcesz, by była bardziej kremowa, przed wylaniem na patelnię wymieszaj jajka z mlekiem.

2 Jogurt naturalny. Kubeczek to mała porcja, więc nawet przy awersji do jedzenia można z nim sobie poradzić. Jeśli zawiera żywe kultury bakterii, wspomogą zdrowienie. Baktérie probiotyczne ułatwią leczenie grypy żołądkowej i biegunki.

4 Koktajle. Jako baza może posłużyć jogurt, sok owocowy lub napój orzechowy, migdałowy, sojowy itp. Połącz je z przynajmniej 2 owocami i garścią szpinaku czy jarmużu. Otrzymasz bombę witaminowo-mineralną. By koktajl był bardziej odżywczy, dodaj pół awokado lub łyżkę masła orzechowego.

Bez recepty

1. Rzucenie palenia ułatwia Desmoxan. Usuwa z organizmu nikotynę i łagodzi negatywne skutki jej odstawienia. Cena: ok. 72 zł.
2. W zwalczaniu infekcji górnych dróg oddechowych pomaga roślinny lek Esberitox N. Cena 100 tabletek: ok. 28 zł.
3. Dzięki zawartości ekstraktu z czerwonego ryżu, koenzymu Q10, chromu i witamin z grupy B Monolipid K normuje poziom cholesterolu. Cena: ok. 20 zł.



Czytelniczki radzą

Gdy bolą mnie zatoki, robię okłady z soli.

Pół kg soli podgrzewam na patelni. Gorącą wsypuję do woreczka, zawiązuję. By się nie poparzyć, na czoło kładę złożony na 4 ręcznik i dopiero na nim woreczek z solą. W miarę jak sól stygnie, odwijam kolejne warstwy ręcznika. Na koniec woreczek kładę bezpośrednio na czole. Cały zabieg trwa 15-20 minut.

Elżbieta D. z Jasła

Masz sprawdzony sposób na złagodzenie jakiejś dolegliwości? Podziel się nim z innymi. Prześlij poradę na adres redakcji, z dopiskiem „Czytelniczki radzą” lub e-mailem: zdrowie@dobrytydzien.com.pl