ZDRAVÍ A KRÁSA 14. 12. 2010

Zima, nachlazení, chřipka - jak se bránit?

Pokud budete v teple a budete svoje tělo a svaly zahřívat, pravděpodobně se vám nachlazení vyhne. Aerobik nebo třeba Zumba je příjemnou formou...

Zahřívejte svoje tělo i zevnitř

Pokud budete v teple a budete svoje tělo a svaly zahřívat, pravděpodobně se vám nachlazení vyhne. Aerobik nebo třeba Zumba je příjemnou formou cvičení, kterým spustíte svoje vnitřní topení. Teplo, které pohybem vytvoříte, vám zůstane ještě dlouho po cvičení. Nepodceňujte ale výběr oblečení, ve kterém z tělocvičny odcházíte, mělo by být dostatečně teplé, zbytečně byste potom o vyprodukované teplo přišli. Při sprchování se masírujte lufou a poté se rovněž dobře oblečte. Pokud míváte studené nohy a ruce, nesnažte se je nahřívat nad kamny, raději podpořte svůj krevní oběh. Namasírujte si je zahřívající směsí, kterou vyrobíte z 1 lžíce olivového nebo mandlového oleje, ve kterém rozmícháte 3 kapky rozmarýnového esenciálního oleje a 3 kapek esenciálního oleje z černého pepře nebo ze skořice. Touto směsí můžete obohatit také svoji koupel ve vaně. Po masáži nohou si oblečte teplé

ponožky. Pokud jste již hodně zmrzlí, připravte si zahřívající směs ze zázvoru a skořice, která stimuluje krevní oběh a funguje jako prevence omrzlin. Tuto směs (recept níže) užívejte vnitřně – 1 hrnek 3x denně a zevně – jako lázeň, ve které si ruce a nohy nahříváte.

Zahřívající směs – recept

500 ml vody nalít do hrnce, přidat 3 lžičky strouhaného čerstvého zázvoru a 2 tyčinky skořice. Vařit 15 minut na mírném ohni, poté přecedit. Pro zevní použití přidejte všeho 4x více.

Oblečení do zimy

Je všeobecně známo, že nejvíce tepla odchází z našeho těla ven hlavou, proto doporučujeme v zimě vždy nosit čepici. Vyberte si takovou, kterou přetáhnete i přes uši, nejlépe z přírodního materiálu. Vlhkost na kůži bývá často příčinou nachlazení, proto vybírejte dobře i spodní prádlo. Mělo by být funkční a mělo by dobře odvádět vlhkost. Takové vlastnosti má oblečení ze lnu. Pokud myslíte ekologicky, zakupte si fleecovou mikinu vyrobenou z recyklovaných plastových lahví. Ta udrží vaše tělo v suchu, na rozdíl od jiných syntetických materiálů.

Jak pečovat v zimě o pokožku

Kůže je v zimě dost vysušená, proto je vhodné podpořit její hydrataci a zbytečně ji nevysoušet. Pijte dostatek tekutin, nepoužívejte na pleť mýdlo, nahraďte ho ovesnou moukou. Tu zavážete do plátěného kapesníku, namočíte do vody a vymačkáte z něj tekutinu, se kterou si omýváte pleť. Ovesná mouka zklidňuje podrážděnou a přeschlou pokožku. I když to v zimě svádí k horké koupeli, nepobývejte v ní příliš dlouho. Horká voda pokožku vysušuje. Než jdete ven, natřete si pleť vhodným krémem či olejem, velmi vhodný do mrazivého počasí je kokosový olej, kterým můžete natřít i popraskané rty. Jak pečovat o suchou pleť se dočtete zde.

Jak zrychlit metabolismus

Abyste podpořili a zrychlili svůj metabolismus, který má vliv na zahřívání organismu, upravte si v zimě jídelníček tak, že budete jíst vícekrát denně a menší porce, namísto 2-3 velkých jídel. Jídlo si více kořeňte, neboť koření podporuje trávení a tím se opět zrychluje metabolismus. Používejte fenykl, koriandr, římský kmín, adžvan, dlouhý pepř nebo přímo směs koření na podporu metabolismu - TRIKATU. Konzumujte hodně zázvoru a skořice, mají na tělo zahřívající účinky. Z čerstvého zázvorového kořene si dělejte čaj, s medem a citronem napomáhá vyplavovat z těla toxiny, tedy detoxikuje a navíc je účinný při nachlazení. Můžete využít také znalostí ájurvédské medicíny a vyzkoušet bylinné preparáty na podporu metabolismu, jako například W-BALANCE, TRIPHALA nebo EV- DETOX.

Zázvorový čaj – Recept

1 lžíci lžíce nastrouhaného zázvorového kořene nebo sušeného zázvoru přelijeme vroucí vodou, po zchladnutí na cca 40 st.C přidáme ½ lžičky citronové šťávy a lžičku medu. Přecedíme a pijeme teplé.

Nachlazení musíte podchytit včas

Cítíte, že na vás „něco leze“? Nedejte nemoci šanci a už při prvních příznacích s ní začněte bojovat. Zkuste nejdříve šetrnější přírodní prostředky. Popíjejte léčivé bylinné čaje, vhodný je čaj nebo čajová směs z černého rybízu, lipového květu, heřmánku, černého bezu, podbělu, mateřídoušky, máty, bazalky (tulsi) nebo již zmiňovaný zázvorový čaj. Nepřetěžujte se, spíše odpočívejte a polehávejte,

aby se váš stav nezhoršil. Pokud máte horečku, pijte hodně tekutin, vyhněte se ale mléku, které podporuje tvorbu hlenu. Omezte kouření a pití alkoholu, dbejte na dostatek spánku a nechoďte do zalidněných míst.

Co jíst při nachlazení

Za nejlepší jídlo, působící proti nachlazení, se tradičně považuje kuřecí vývar se zeleninou. Uvolňuje ucpané dutiny a dodává tělu energii, proto nejprve vdechujte páru z polévky nosem, a snězte ji až po mírném vychladnutí. Jezte dostatek zeleniny a ovoce, dělejte si ředěné mrkvové a jablečné šťávy. Vyhněte se těžkým a tučným jídlům, na které musí tělo spotřebovat mnoho energie při jejich trávení. Jezte česnek a užívejte vitamin C, který výrazně podporuje produkci protilátek a činnost imunitního systému. Vitamin C najdete v citrusovém ovoci nebo v různých bylinných přípravcích (Amalaki), ze kterých se do těla vstřebá mnohem větší množství vitamínů, než z uměle vyráběných vitaminových přípravků (viz.článek). Imunitu můžete podpořit rovněž produkty z Echinacei a Aloe Vera. Více přípravků na podporu imunity naleznete zde.

Rýma

Trápí li vás rýma, zkuste 10 minut inhalovat nad miskou s horkou vodou, do které kápnete 3 kapky mátového esenciálního oleje. Přes hlavu přehoďte ručník, aby pára neunikala vedle. Uvařte si šalvějový čaj a do horkého namočte 2 vatové tampony. Ty zasuňte do nosních dírek a nechte působit co nejdéle. Provádějte 3x denně. Večer před spaním si vyčistěte nos a vypijte tento nápoj: do heřmánkového čaje přimíchejte lžíci medu, šťávu z půlky citronu, 1 lžíci whisky. S alkoholem to však při nachlazení nepřehánějte, zatěžuje imunitní systém. Udělejte si také horkou koupel nohou z mletého hořčičného semínka (2 lžičky) a 1 litru vody. Koupel stahuje krev do nohou a uvolňuje tím překrvení hlavy a plic. Aby vás v noci netrápil ucpaný nos, nakrájejte syrovou cibuli a položte si ji na noční stolek. Do chodidel vetřete cibulovou šťávu, natáhněte ponožky a takto běžte spát.

Bolest v krku a kašel

Pokud máte doma sušenou petrželovou nať, můžete si z ní udělat obklad na krk. Spaříte ji vodou, necháte okapat, poté ji zabalíte do hadříku a přikládáte na krk. Obklad na krk můžete také připravit ze zahřátého tvarohu, ve kterém rozetřete 5 stroužků česneku. Tuto směs dáte na hadřík a přiložíte na krk na 2 hodiny. Kloktejte šalvějový čaj (ne v těhotenství), působí antibakteriálně. Oblíbeným lidovým lékem na kašel je směs 1 dl vodky, 1 lžíce medu a 1 lžička mletého zázvoru. Smíchat, nechat 1 den uležet a užívat 3 - 5 x denně 1 lžíci.