

Gorąca recepta na zimno.

Chłód odmładza, ale zimno szkodzi. gdy marzną ci dłonie i stopy, przeziębienie szykuje się do ataku. Nie daj mu szansy. Na dworze ruszaj się. Po powrocie do domu od razu zacznij się rozgrzewać.

Autor: Marzena Sygut

konsultacja: dr n. med. Anna Walaszewska-Czyż

Jesień, deszczowa zima i wczesna wiosna to czas, w którym królują wirusy przeziębienia. Jest ich ponad 200 typów, i wszystkie, korzystając z wilgotnego o tej porze roku środowiska, namnażają się bez opamiętania. Jakby tego było mało, twój organizm jest osłabiony. Powodów jest kilka: brak słońca, uboższe w witaminy i mikroelementy jedzenie, a także brak ruchu i częstsze przebywanie w zamkniętych i niewietrzonych pomieszczeniach. Jeśli do tego dołożysz gwałtowne i długotrwałe wychłodzenie organizmu, nie dziw się, że przepis na przeziębienie masz gotowy. Choć wirusy nie biorą się z zimna, to na pewno skorzystają z nadarzającej się okazji, aby uderzyć.

Uwaga zaczyna się atak

Dreszcze i trzęsąca febra to znak, że przegrałaś walkę ze wszędobylskimi wirusami i zaczęło się przeziębienie. Już wiesz, co cię czeka: ciekący z nosa katar, chrypka, kaszel, ból głowy, podwyższona temperatura i uczucie rozbicia. Organizm rozwinie cały ten wachlarz objawów w ciągu 3–5 dni od zakażenia, tylko po to, aby w efekcie pokonać intruza. Każdy ze wspomnianych objawów ma inny cel – śluzowaty katar zalewa wirusy i usuwa je w trakcie kichania, podobnie zresztą jak kaszel. Rosnąca temperatura, zwłaszcza ta powyżej 38 stopni C, zabija intruzów. Do wspomnianych dolegliwości, zwłaszcza gdy przemarznie, mogą dołączyć się inne, równie utrudniające życie, jak opryszczka, zapalenie pęcherza czy zatok. Chyba że uda ci się zdusić atak w zarodku. Najlepiej zrobisz to intensywnie się rozgrzewając, jak tylko znajdziesz się w domu.

Profesjonalne rozgrzewacze.

- Syrop imbirowy (Herbapol KRA, 500ml/5,40 zł) – słodka esencja z wyciągu z imbiru i goździków, dodajemy do herbaty 2–4 łyżeczki.

- Samorozgrzewacz Raduś (Fineria, 1 szt./5 zł) – poduszczyk wielkości 10 x 10 cm rozgrzewający się do 50°C; wystarczy wyjąć ją z opakowania, aby się ogrzać.

- Gripex Hotactiv o smaku cytrynowym (US Pharmacia, 8 saszetek/8,70 zł) – preparat łagodzący objawy przeziębienia i grypy. Rozgrzewa.

- Receptury NATURY – Sposób na Rozgrzanie (US Pharmacia, 20 saszetek/5,80 zł) – rozgrzewający napój ziołowy z lipą, czarnym bżem, hibiskusem, goździkami.

- Teraflu Extra Grip (Novartis, 10 saszetek/13 zł)

- po rozpuszczeniu gorący, aromatyczny napój. Zwalcza ból, gorączkę i katar.

Pięć sposobów na rozgrzanie

Zrób to jak najszybciej! W tym celu wykorzystaj najbardziej sprawdzone metody, aby rozgrzać przemarznięte ciało:

- ruch to zdrowie – po powrocie do domu nie rozsiadaj się w fotelu, tylko wykonaj kilka prostych ćwiczeń:
  - energiczne skłony, przysiady, wymachy rąk, a także tradycyjny „rowerek” sprawią, że zrobi ci się ciepło, możesz też poruszać się w rytm ulubionej muzyki; pamiętaj
  - ruch pobudza krążenie;
- gorący napar lub grzaniec
  - najlepszy będzie napar ziołowy, np. z malin, lipy czy czarnego bzu; możesz też napić się zwykłej, czarnej herbaty, ale wlej do niej odrobinę soku malinowego; jeśli tego dnia nie zamierzasz już wychodzić z domu, zafunduj sobie grzańca
  - do półlitrowego garnuszka z czerwonym wytrawnym winem wrzuć pokrojone w plastry: pomarańczę i cytrynę, kilka goździków i odrobinę startej gałki muszkatołowej, podgrzej niedopuszczając do wrzenia, na koniec możesz dodać 2–3 łyżki miodu;
- rozgrzewająca kąpiel stóp
  - wlej do miednicy gorącą wodę, dodając do niej łyżkę tłuczonych ziaren gorczycy lub gruboziarnistej soli; możesz też przyrządzić kąpiel mleczno-wodną, w tym celu dodaj do gorącej wody dwie szklanki ciepłego mleka, pół szklanki oliwy lub oleju i 2 łyżeczki cynamonu; mocz nogi przez 15 minut; następnie opłucz stopy w chłodnej wodzie, posmaruj kremem i włóż wełniane skarpety;
- prysznic połączony z masażem
  - weź gorący prysznic; podczas kąpieli nie stój bezczynnie, ale masuj intensywnie ciało przy użyciu myjki lub miękkiej szczoteczki; zaraz po natrysku wklep w skórę balsami owiń się ciepłym pledem;
- ciepło z jedzenia
  - w zimie nie zapominaj o gotowaniu zup, zwłaszcza te tradycyjne polskie zupy mają działanie rozgrzewające; możesz zafundować sobie kapuśniak czy kartoflanę, najlepszy jednak jest krupnik, jego główny składnik
  - kasza błyskawicznie rozgrzeje żołądek, dając ci błogie uczucie ciepła; kiedy czujesz, że choroba jest nieunikniona, zrób sobie rosół
  - wspomaga walkę z wirusami, gdyż zawiera działającą przeciwzapalnie i ułatwiają odkrztuszanie cysteinę. Gotując, dodawaj rozgrzewające przyprawy: imbir, chili, pieprz.