



Tehetünk valamit még az „utolsó” pillanatban is...

Az úgynevezett „első tünetek” valójában nem az elsők. Amiket tünetnek vélünk az már a működésbe lépett immunrendszer válasza a fertőzésre. Minden erejét bevetve küzd az életünkért, mindent a gyógyulásunk érdekében tesz, mégha ezek az adott pillanatban kényelmetlenséget is okoznak nekünk.

Legyünk hálásak az erőfeszítéseikért, fogadjuk el az állapotot, és támogassuk a folyamatot a legjobb tudásunk szerint. Észleléseink és az előjelek felismerésére irányuló képességünk idővel finomodik, legyünk tehát figyelmesek. Mivel minél hamarabb lépünk, annál kisebb lesz baj.

A kórokozók részben a levegőben (cseppfertőzés útján), részben pedig fizikai kontaktus által terjednek. És már a „0. naptól” fertőz. Ezért a kézmosás és a fertőtlenítés sarkalatos pontja a védelemnek. Mindenképpen kerüljük el azt, hogy tisztátalan kézzel érnünk az arcunkhoz, vagy együnk valamit.

-Légtérfertőtlenítő: 2-3 csepp citrom illóolajat párologtatóba cseppentve fertőtleníthetjük a közösségi helyek légterét, a betegszobát, vagy akár a kórtermet.

-Helyiségfertőtlenítő: 5 liter vízhez adjunk 1 teáskanál környezetbarát mosogatószerben feloldott 5 csepp lavandin illóolajat. Ezzel az oldattal töröljük át a tárgyakat és mossuk fel a padlót. Lavandin helyett kakukkfű, vagy citrom illóolajat is használhatunk.

A védekezés kulcsfontosságú feladata az antitestképzés, de ez akkor megy végbe gyorsan és zökkenőmentesen, ha a táplálkozás során biztosítjuk a felépítésben résztvevő anyagokat. Jelentős mennyiségű cinknek, szelénnek, A-, C- és E-vitaminnak kell rendelkezésre állni az „építkezéshez”.

-Cinkforrások: dió, mogyoró, tökmag, földimogyoró, búzacsíra, édesburgonya, szárazbab, zöldbab, lencse, sörélesztő.

-Szelénforrások: dióbél, szezám, sörélesztő, spárga, brokkoli, hagyma, hüvelyesek.



-A-vitaminforrások: sárgarépa, sütőtök, cékla, fűszerpaprika, sárga gyümölcsök, zöld-, és narancssárga leveles zöldségek (paraj, sóska, kelkáposzta), petrezselyem, zellerlevél.

-C-vitaminforrások: savanyú gyümölcsök, fekete ribizli, sóska, valódi tejsavas erjesztéssel készített, nem hőkezelt savanyú káposzta, friss csírázöldségek, gyógy-gyomok: gyermekláncfű, tyúkhúr, kövér porcsin.

-C-vitamin koktél: egy kávéskanálnyi aszkorbinsavat oldjunk fel 1 pohár frissen nyert zöldség-, gyümölcslében, vagy citromos vízben. 2,5-3 óránként fogyasszunk belőle. Mivel a C-vitamin vízoldékony, és a felesleget a vese 3 órán belül kiszűri, ezért a megfelelő szinten tartása sokkal célravezetőbb, mint az extrém magas mértékben történő bevitele.

-E-vitaminforrások: csírázó magvak, búzacsíra, homoktövis, csipkebogyó, dióbel, mandula, mák, tökmag, napraforgómag, hidegen sajtolt olajok.

A hideg, nyirkos láb csökkenti a szervezet védekezőképességét, ezért a sós, gyógyteával, vagy illóolajjal (pl.: fahéj, gyömbér, kakukkfű, boróka, fenyő) gazdagított lábfürdő igazán kellemes és áldásos lehet ilyenkor is.



-Sós lábfürdő: egy lavórnyi kellemesen meleg vízben oldjunk fel egy evőkanálnyi só. 15 percig áztassuk benne a lábakat úgy, hogy a bokákat és esetleg az alsó láb-szár egy részét is ellepje. Méregtelenít, ellazít, átmelegíti a testet, megakadályozhatja a fertőzés kifejlődését vagy súlyosbodását.

-Szódabikarbónás lábfürdő: a fenti leírás szerint hajtjuk végre csak ez esetben szó-dabikarbónával. Lúgosító, méregtelenítő hatású.

-Felmelegedő fürdő: töltsünk egy lavórhozba 35 °C-os vizet, helyezzük bele a lábakat. Adagoljunk hozzá lassan forró vizet úgy, hogy 20 percen belül elérje a lábfürdő hő-mérséklete a 40-43 °C-ot. Utána ajánlott pihenni 30 percet. Kiváló módszer kezdődő megfázások idejére. Az egész test érrendszerét ingerli, ezért a torok, a hörgők és az orrmelléküregek, valamint a húgyutak gyulladásainak esetén is hasznos.

-Gyógyolaj a talpra: egy evőkanál hordozóolajban oldjunk fel 1 csepp borsikafű illóolajat és kenjük a talpukra. A borsikafű jótékonyan hat az immunrendszerre, ren-geteg kórokozó ellen hatékony, feloldja a nyákot és segíti a kiürülését. Mivel meg-lehetősen gyengéd ezért gyermekek estében is biztonságosan alkalmazható. Köhögés, meghűlés, és gyomorrontás kezelésére készítsünk belőle a kicsinek forrázatot. 1-2 (fel-nőttek esetében 4) teáskanálnyi szárított drogot áztassunk egy csésze forró vízben 10 percen keresztül. Naponta három csészényi fogyasztható belőle.

-Forralt bor: a fertőtlenítő, mikrobaellenes, gyulladáscsökkentő és váladékoldó fűszerekkel (fahéj, szegfűszeg, bio narancs, vagy citromhéj stb.) gazdagított forró ital felmelegít, megelőz vagy gyógyít. Savas közeget teremt, amiben a vírusok nem tud-nak szaporodni.

-Forró gyógyleves: egy egyszerű, finoman fűszerezett, kicsiny zsírtartalmú, könnyen emésztendő és gyorsan hasznosuló kókuszolajjal készített, húsmentes zöldségerő-leves melegen a legjobb, amit ilyenkor elfogyaszthatunk. Kellemesen átmelegíti a tes-tet, segít fellazítani és eltávolítani a mellkasban felgyülemllett váladékot, megemeli a torok hőmérsékletét, ezzel gátolja a vírusok tevékenységét. Gazdag hagymaleves is fogyasztható.



-Teakeverék: keverjük össze 20-20 g szárított bodzavirágot, csipkehúst, citromfűvet és 40 g málnalevelet. Ebből a keverékből 3 púpozott evőkanálnyit forrázunk le egy liter vízzel, majd 5 perc állás után szűrjük át termoszbba. Fogyasszuk el több részletben, ízlés szerint mézzel édesítve.

-Meghülésűző főzet: 25 g édesgyökeret főzzünk 15 percig 500 ml vízben, hagyjuk állni 15 percig, majd szűrjük le. Fogyasszuk belőle, amikor a megfázás kezdeti tüneteit tapasztaljuk.

Az igazi édesgyökér antibakteriális, gyulladásgátló, méregtelenítő, antioxidáns, nyákoldó, köptető, köhögéscsillapító és immunerősítő hatású. A gyökér rágcsálása nyugtatóan hat a torok enyhe gyulladására. Két éves kor alatt, magas vérnyomás, súlyos máj-, és vesebetegség esetén, valamint várandós nőknek nem ajánlott. Magában kevésbé, inkább kombináltan használjuk. Köhögés csillapításához remek partnere a gyömbér, valamint a fehér-, és az erdei mályva.

