

Żyj zdrowo i ekologicznie nr 12



W numerze znajdziesz:

- HERBATA z LIPY najlepsza na przeziębienie: lecznicze właściwości lipy
- Codzienna dawka witaminy C w diecie
- Zmiany w codziennym życiu, które znacząco podnoszą odporność organizmu
- Żywność wzmacniająca odporność organizmu

HERBATA z LIPY najlepsza na przeziębienie: lecznicze właściwości lipy.

W leczeniu **przeziębienia** wykorzystuje się przede wszystkim działanie napotne lipy, które pomaga naszemu organizmowi na pozbycie się rozmaitych szkodliwych substancji. Lipa działa także lekko uspokajająco i nasennie, a zawarte w niej związki śluzowe łagodzą kaszel, ból gardła i działają lekko przeciwzapalnie.

Z kwiatostanów lipy przyrządza się rozgrzewającą herbatę. Do szklanki wsypujemy 1 łyżkę stołową wysuszonych kwiatostanów lipy, zalewamy wrzącą wodą i odstawiamy do naciągnięcia (około 20 minut). Tak przygotowany napar pijemy możliwie na gorąco. Do naparu można dodać sok malinowy bądź miód (najlepiej lipowy) - jednak wtedy powinien być już przestudzony, żeby zachować lecznicze właściwości miodu. Można też go pić z dodatkiem cytryny. Herbatę z lipy stosuje się trzy razy dziennie po filiżance, między posiłkami.

Codzienna dawka witaminy C w diecie

Jej znaczenie w podnoszeniu odporności zostało dawno udowodnione. Wzmacnia błony śluzowe i uszczelnia naczynia krwionośne, a to nie pozwala rozprzestrzeniać się chorobotwórczym drobnoustrojom. Pomaga oczyścić organizm z toksyn i ułatwia wchłanianie żelaza, które rozprawdza życiodajny tlen do wszystkich tkanek - dzięki temu twoje ciało jest silne i radzi sobie lepiej z atakiem wirusów czy bakterii. Jej dobrym źródłem jest: dzika róża, czarny bez, natka pietruszki, szpinak, owoce cytrusowe, kiszona kapusta, kiwi.



ZMIANY W CODZIENNYM ŻYCIU , KTÓRE ZNACZĄCO PODNOSZĄ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU

- Zwiększyć spożycie pokarmów o działaniu przeciwzapalnym (kurkuma, zielona herbata, soja, owoce, warzywa zwłaszcza cebula i czosnek);
- Jeść żywność ekologiczną lub zdrową żywność (mięso, sery, mleko, jaja);
- Ograniczyć spożycie cukru, mąki pszennej , kwasów omega – 6 (olej słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, krokoszowy, margaryny, tłuszcze zwierzęce);
- Zwiększyć spożycie kwasów omega – 3 (ryby i owoce morza, żywność ekologiczna);
- Używać filtrów do wody lub używać wodę mineralną lub źródlaną;
- Codziennie poświęcać 20-30 minut na sport;
- Codziennie przebywać na słońcu 20-30 minut.



ŻYWNOSĆ WZMACNIJĄCA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU

- Warzywa: brukselka, kapusta pekińska, brokuły, kalafior, marchew, dynia, kabaczki, pomidory, buraki, cukinia, szpinak, pietruszka, seler, czosnek, cebula, por, szczypiorek;
- Owoce: truskawki, maliny, czarne jagody, borówki, wiśnie, pomarańcze, mandarynki, cytryny, grejpfruty, morele, sok z granatów;
- Owoce suszone: orzechy włoskie i laskowe, migdały, orzeszki ziemne niesolone;
- Ryby i skorupiaki, zwłaszcza łosoś, małe makrele, sardynki, sardynki w oliwie, węgorz;
- Mięso, jaja i drób ekologiczne;
- Soczewica, groszek, fasola, ciecierzycyca, fasola czerwona;
- Soja, tofu, kielki soi, mleko i jogurt sojowy;
- Pieczywo ciemne, z ziarnami, na zakwasie;
- Pszenica orkiszowa, nasiona lnu, ryż ciemny;
- Pieczarka brunatna, boczniak;
- Kurkuma zmieszana z pieprzem i oliwą, curry, mięta, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, rozmaryn, cynamon, imbir;
- Probiotyki: jogurty, kefir, kapusta kiszona;
- Prebiotyki: czosnek, cebula, pomidor, szparagi, produkty ciemne zbożowe;
- Napoje: wino czerwone (1 kieliszek dziennie), woda mineralna lub źródlana, woda z cytryną, herbata zielona, esencja z korzenia imbiru.



