



Okres infekcyjny jesienno-zimowy już za nami, jak go przetrwaliście? Teraz kolejne wyzwanie - wiosenne przesilenie i czas większej podatności na przeziębienia. Po długiej, mroźniej zimie nasz organizm jest osłabiony i przeciążony (zwłaszcza nasza wątroba), typowym jak na ten czas jedzeniem - tłustym i rozgrzewającym. Czy jesteście przygotowani na niechcianego intruza? **Jak może wyglądać Wasza domowa apteczka?** I jak sobie radzić w takich sytuacjach?

Katar, kaszel i gorączka - każdy zna objawy przeziębienia, infekcji, która dotyczy sporej grupy ludności w okresie przedwiośnia, a zwłaszcza dzieci.

Przy przeziębieniach, infekcjach większość z nas nie ma apetytu i jest to całkowicie normalne.

Najważniejsze jest uzupełnianie płynów

Nie zmuszajmy więc ani siebie, ani naszych pociech do jedzenia.

Przygotujmy coś do picia:

- wywar warzywny
- wodę z miodem i cytryną
- przegotowaną, ciepłą wodę
- ewentualnie prawdziwe soki owocowe rozcieńczone ciepłą wodą.

Warto mieć w domu różne zioła, z których możemy przygotować herbatki napotne, przeciwwgorączkowe czy rozgrzewające. Moja domowa apteczka ziół i przypraw to:

- imbir
- tymianek
- majeranek
- kardamon
- goździki
- korzeń lukrecji
- rumianek
- nagietek
- lipa
- owoce jarzębiny
- owoce głogu
- owoce czarnego bzu
- korzeń prawoślazu.

Stosując kuracje ziołowe pamiętajmy o rozsądku i umiarze, zwłaszcza jeśli podajemy je dzieciom!

Przy gorączce lepiej unikać różnego rodzaju białka zwierzęcego, tzn. mleka i jego przetworów; mięsa; ryb i jaj. Rosół mięsny jest cudownym lekarstwem wzmacniającym nasz organizm (m.in. podaje się go kobietom po porodzie), jednak nie jest wskazany przy gorączce i może być podany po zakończeniu choroby, w okresie rekonwalescencji.

Przepis na naturalną aspirynę, która obniża temperaturę i łagodzi ból. Przygotowanie: łyżka kwiatu lipy, łyżka owoców czarnego bzu (lub po 1 torebce) - zalać wrzątkiem i parzyć ok. 10 minut, można dodać miód, sok z malin, a po wypiciu najlepiej wskoczyć do łóżka.

Przepis na herbatę napotną i rozgrzewającą: kwiat lipy, koszyczek rumianku, kwiat bzu czarnego, korzeń mniszka, majeranek i kora wierzby białej. Dwie łyżki mieszanki zalać 3 szklankami wrzącej wody, parzyć ok. 10 - 15 minut. Przecedzić. Można mieszankę zaparzyć w termosie, później przecedzić i z powrotem przelać do termosu. Taki napar najlepiej pić w kilku porcjach w ciągu dnia.

Po spadku gorączki świetnie się sprawdzają:

- [kasza jagłana](#)
- kleik/ [zupa ryżowa](#) (prastare lekarstwo z Azji, lekkostrawne, łatwo przyswajalne, wzmacnia żołądek, działa odżywczo i łagodząco)
 - zupy warzywne/wzmacniające, np. [lekka zupa marchewkowa](#) , zupa porowa, zupa cebulowa
 - napoje.

Autor: Anna Ptak

Przeczytaj również artykuł ["Żywienie podczas choroby"](#) , autorstwa Marii Hirowskiej, napisany na potrzeby kampanii Zdrowy Przedszkolak.org.