

לתזונה יש כוח רב במניעת מחלות ולעיתים בריפוי.

לחילופין, תזונה לקויה עלולה לגרום להדבקות חוזרת במחלות חורף ולהארכת משך המחלה.

להלן כמה דגשים חשובים מעולם התזונה לשמירה על הגוף שלנו מפני מחלות החורף:

- הקפידו על צריכה מרובה של ירקות ופירות כתומים המכילים רכיב צמחי בשם בטא קרוטן (הנותן לירק והפרי את צבעו) שהוכח כמחזק את המערכת החיסונית. בין הירקות החזקים ניתן למצוא: בטטה, דלעת, גזר, פלפל כתום ואפרסמון.
- הקפידו על צריכה של מזונות עשירים בוויטמין C, הידוע בחיזוק המערכת החיסונית: פלפלים, לימון, גויאבה, פטרוזיליה, ברוקולי, כרוב ניצנים ופירות הדר.
- הקפידו לצרוך מזונות עשירים באבץ, מינרל התורם בחיזוק המערכת החיסונית: חיטה מלאה, קטניות כמו: אפונה, חמוס, עדשים, שעועית, לפת, שום, גזר, שיבולת שועל, פקאן, חסה, נבטי חיטה ופטרוזיליה.
- הקפידו על אכילה של 2 פירות באופן יום יומי. פירות עשירים בנוגדי חמצון שעוזרים במניעת דלקות ובחיזוק הגוף. התפוח, הוא דוגמא מצוינת. וכידוע: An apple a day, keeps the doctor away.
- בשל מזג האוויר הקר, חשוב לשמור על חום הגוף באמצעות תזונה מחממת. בעונה זו העדיפו מזון חם ומבושל על פני מזון קר. קדירות, תבשילים שונים מדגנים מלאים וקטניות, מרקים (הוסיפו למרק ירקות קטנייה כמו: אפונה, עדשים, חמוס או שעועית וקבלו ארוחה נפלאה, מפנקת ומזינה) ודייסות. דוגמא טובה לדייסה היא: דייסה משיבולת שועל על בסיס מים, ללא תוספת סוכר. ניתן להמתיק בסטיביה (ממתיק טבעי), תמצית וניל או אפילו בבננה.
- דרך נוספת לחמם את הגוף בחורף היא באמצעות שתייה של חליטת צמחים: מרווה, לימונית, לואיזה, קמומיל, טיליה, ג'ינג'ר.
- בנוסף, מאד מומלץ להשתמש בתבלינים מחממים ומכייחים: קינמון, הל, ג'ינג'ר, מרווה ורוזמרין.
- הגבילו את צריכת הסוכר והמתוקים אשר ידועים כמחלישים את תפקוד המערכת החיסונית.
- התמידו בפעילות גופנית אהובה. ריצה, נסיעה על אופניים, הליכה, שחייה, יוגה, פילאטיס, זומבה, ריקוד, קיקסוקסינג, ספינינג וכ"ו. הפעילות הגופנית היא גורם מרכזי בשמירה על הבריאות ובמניעת מחלות.

חליטתם? הנה כמה טיפים שיזרזו את תהליך ההחלמה:

- זהו טיפ מנצח שמחסל כל חיידק או וירוס עקשן: חתכו שן שום לקוביות קטנות, סחטו לימון לכוס, הכניסו פנימה את השום. שתו את מיץ הלימון ולעסו היטב את השום. במידה וחמוץ מידי, ניתן להוסיף מים.
- לא טעים במיוחד אך יחסל דלקת גרון או שפעת בזמן קצר להפליא. חזרו על כך כל 3 שעות ותרגישו איך המחלה פשוט נפרדת מגופכם.
- הימנעו לחלוטין ממוצרי חלב המגבירים ליחה.
- הימנעו לחלוטין ממתוקים (כולל הדבש בתה) ומסוכר המחליש את תפקודה של המערכת החיסונית.

- למרות שמאד רוצים לנוח בבית, צאו במהלך היום לאוויר הפתוח, אפילו למספר דקות. דאגו לסרקולציית אוויר טובה בביתכם כדי לרענן את האוויר ולנקות אותו מחיידקים.
- הדליקו מבער שמנים וטפטפו בתוך צלוחית המים מספר טיפות שמן אקליפטוס הידוע כמטהר את האוויר מווירוסים וחיידקים, טוב למניעת הדבקה של אדם נוסף בבית.

המון בריאות