

Sposób na rozgrzewkę

Kapryśna pogoda niekorzystnie wpływa nie tylko na nasze samopoczucie, ale i na odporność. Nie możemy zmienić klimatu, ale możemy zrobić wiele, by tegoroczną jesień i zimę spędzić w doskonałym zdrowiu. Ratunkiem na pogodowe nieprzyjemności, chłód i przenikliwy ziąb, jest po prostu odrobina... ciepła.

Chyba wszyscy uwielbiamy uczucie przytulnego rozgrzewania, kiedy przemarznięci wracamy do ciepłego domu – ogarnia nas powoli, pieśczołiwie obejmując całe ciało od stóp do głów. Z przyjemnością sięgamy po parującą herbatę albo rozkoszujemy się kąpielą w wannie z gorącą wodą, prawda? Cóż, może to mądra Natura podpowiada nam, jak szybko wrócić do formy po nawet chwilowym wychłodzeniu, które naraża organizm na wirusowe infekcje typu przeziębieniowego. Warto wiedzieć, że pod wpływem zimna, a co gorsza długotrwałej niskiej temperatury (np. wtedy, gdy czekamy już 20 minut na spóźniony autobus) naczynia krwionośne, dostarczające tkanekom tlen i substancje odżywcze, gwałtownie się kurczą. W rezultacie krew niosąca ze sobą także „armię” komórek układu odpornościowego, dociera wolniej do niektórych miejsc, np. do gardła i błony śluzowej nosa, osłabiając ich obronę. Wirusy przenoszone drogą kropelkową mają wtedy prawdziwe pole do popisu – wnikają w nabłonek, mnożą się w nim i wygodnie zasiedlają. A my odczuwamy charakterystyczne dla przeziębienia dolegliwości – katar i ból gardła. Dlatego brońmy się przed zimnem i rozgrzewajmy, kiedy tylko mamy ku temu okazję!

Gorąca herbata i miód

Nic tak skutecznie nie poprawia humoru i nic tak szybko nie rozgrzewa, jak

szklanka gorącej, aromatycznej herbaty z dodatkiem soku malinowego i cytryny lub imbiru. Opcjonalnie – kubek gorącego kakao lub czekolady, podgrzane piwo z odrobiną miodu lub lampka wina doprawionego goździkami i pomarańczową skórką. Czarujące zapachy, wspaniały smak i mnóstwo cennych substancji – witamin i biopierwiastków, które wzmacniają organizm i podnoszą jego odporność, to doskonała propozycja na długi jesienno-zimowy wieczór!

Gdy przemarzniemy, po powrocie do domu zaparzymy szybko herbatkę z lipy, czarnego bzu lub z dzikiej róży, która dostarczy dodatkowej porcji wzmacniającej odporność naturalnej witaminy C. Jeśli czujemy, że przeziębienie już, już nas dopada, zastosujmy znane od wieków naturalne lekarstwo – gorące mleko z łyżką miodu i zgniecionym ząbkim czosnku.

W maści zdrowie

Nie zawsze możemy przewidzieć kaprysy pogody – niekiedy ubrani zbyt lekko, niestosownie do jej warunków, po prostu przemarzniemy. Doskonałym sposobem na błyskawiczną rozgrzewkę jest gorąca kąpiel z dodatkiem kilku kropel naturalnego olejku pomarańczowego czy cynamonowego lub długi, ciepły prysznic. Po tej higienicznej „sesji” warto natrzeć plecy, kark, szyję i klatkę piersiową rozgrzewającą maścią na bazie naturalnych olejków aromaterapeutycznych – preparaty takie nie tylko wywołują miłe uczucie ciepła na skórze, ale dodatkowo inhalują i ułatwiają oddychanie, a także poprawiają samopoczucie. Nasze, rzecz jasna, bo dla wirusów i bakterii związki zawarte w olejkach są po prostu... zabójcze.

Kiedy natrzemy ciało maścią, ubierzmy się w wygodne, luźne ubranie i na kil-

ka minut ukryjmy pod puchatym kocem. Taka dawka ciepła sprawi, że nabierzemy sił i energii do działania, a o przemarznięciu zwyczajnie zapomnimy.

Do sauny marsz!

Finowie nie bez powodu uważają, że po sesji w saunie każdy zyskuje na urodzie, humorze i zdrowiu. Przyspieszenie krążenia krwi to pierwsza, bardzo ważna, ale nie jedyna zaleta kąpeli w gorącym powietrzu: naprężenie przegrzewanie i schładzanie ciała „ćwiczy” naczynia krwionośne, hartuje organizm i wspomaga prawidłowy przebieg procesów termoregulacyjnych. Ponadto systematyczne sesje w saunie pobudzają wytwarzanie ciał odpornościowych – ci, którzy wygrzewają się regularnie, naprawdę rzadko ulegają przeziębieniu. Warto spróbować – jedna wizyta to oczywiście za mało, by spodziewać się widocznych rezultatów, ale po kilku sesjach poczujemy się naprawdę wspaniale.

Z sauny nie powinny korzystać kobiety miesiączkujące i ciężarne; niewskazana jest też przy gorączce, zaburzeniach krążenia i pracy serca, przy wysokim nadciśnieniu, cukrzycy, żylakach i niektórych kłopotach z cerą (trądzik różowaty, cera naczynkowa).

Aktywnie znaczy ciepłej

Chociaż aura jesienno-zimowa do tego nie zachęca, my namawiamy do aktywnego wypoczynku – bez względu na pogodę powinniśmy spacerować codziennie i choć kwadrans spędzać na świeżym powietrzu. Oczywiście nie wolno zapomnieć o odpowiednim ubraniu, które ochroni nas przed nieprzyjemną aurą: zadbajmy o to, by mieć na sobie ciepłe rękawiczki, szalik i wygodne buty na antypoślizgowej podeszwie. Jeśli nie dopuścimy do siebie chłodu, będziemy mieć większą szansę w walce z zaraźliwymi wirusami, których nie brak w powietrzu przy takiej pogodzie.

pa) (pa

Pulmonil

Św. Rej. MZiOS Nr 6635

Pulmonil – maść rozgrzewająca do wcierania i inhalacji na bazie naturalnych olejków aromaterapeutycznych dla dorosłych i dzieci powyżej 3 lat.

Pulmonil – do nacierania w bólach mięśni, stawów, nerwobólach oraz pierwszych objawach infekcji grypowych, przeziębieniach i przemarznięciach.

Pulmonil – do inhalacji przy katarze i kaszlu towarzyszącym infekcjom grypowym.

**LEK WYRÓŻNIONY DYPLOMEM
POLSKIEGO KOMITETU
ZIELARSKIEGO**



Laboratorium Farmaceutyczno-Kosmetyczne
05-500 Piaseczno, ul. Kościuszki 24, tel./fax (022) 756 76 21

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.