

SOS Freddo

“Mi piace lo spirito del ritrovarsi, la convivialità senza fronzoli, la presenza dei fiocchi di neve, la calda accoglienza delle mura spesse di casa, tenendo in mano un bel libro e un buon bicchiere di vino, per un paio d'ore di assoluta serenità” (Virginia Woolf)

E' arrivato il "freddo" Inverno!

Lungo, buio, misterioso...ma anche ricco di fascino e di tanta magica atmosfera: il Natale con le sue infinite, rassicuranti luci; l'Epifania con i bei doni per i bambini; il Carnevale con dolci, maschere e allegria per grandi e piccini!

L'Inverno però nasconde anche qualche "fastidio" per la nostra salute, a causa di freddo e stress e per l'arrivo insidioso di virus e batteri!

In particolare è in agguato l'Influenza, malattia infettiva acuta di natura virale, a volte con componente batterica, molto contagiosa che spesso evolve con quadro febbrile fino a 39/40 gradi, accompagnata frequentemente da sintomi fastidiosi quali raffreddore, tosse, mal di gola, tonsilliti, tracheiti, faringiti, laringiti, otiti...



In più, come se non bastasse, si aggiungono ulteriori disagi e malesseri quali astenia, debolezza, affaticamento generale, cefalea, dolori muscolari e ossei; talvolta nausea, vomito, diarrea.

Cosa possiamo fare per prevenire tutto ciò e per fronteggiare al meglio le fasi più acute e dolorose?

Eccovi alcuni consigli semplici e preziosi, che ci aiuteranno in modo naturale e sicuro.

I Consigli della Nonna...

Ricorriamo innanzi tutto alle basilari norme igieniche e ai sempre validi "consigli della nonna"!

Al primo posto ricordiamo l'importanza di lavare le mani prima dei pasti e prima di andare a dormire; raccomandiamo l'uso costante della cosiddetta "maglia della salute" in fibra naturale come lana, cotone, seta, da indossare sotto le camicie e indumenti, da cambiare ogni giorno; è importantissimo anche inumidire l'aria della camera da letto con un umidificatore o un vaporizzatore, oltre che fornire sempre un buon ricambio d'aria fresca aprendo le finestre per qualche minuto più volte al giorno; è consigliabile inoltre dormire e

riposare adeguatamente e ricorrere altresì ad una alimentazione naturale, completa di tutte quelle proprietà nutritive necessarie alla nostra salute.

Il buon Cibo per l'Inverno

Quindi facciamo il pieno di frutta e verdura fresche di stagione!

Orientiamoci su cibi leggeri e digeribili, in quantità moderate, dunque alterniamo carni bianche, pesce lesso, formaggio fresco, riso bollito, pastina in brodo vegetale, pane tostato, marmellata di frutta, mandorle, latte caldo, tè e tisane con limone e miele.

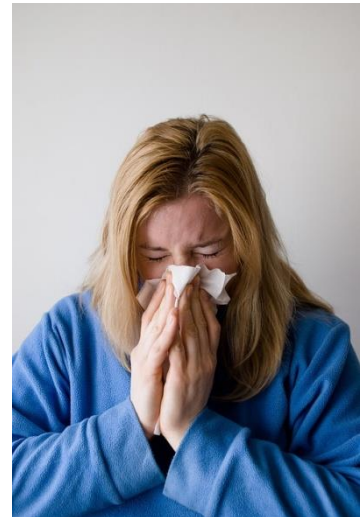
Mangiamo poco e spesso per non "appesantire" la digestione, mastichiamo lentamente, gustiamo il nostro pasto e concediamoci dunque una pausa preziosa dedicata alla nostra colazione, pranzo, spuntini, cena.

Integrare e Rinforzarsi

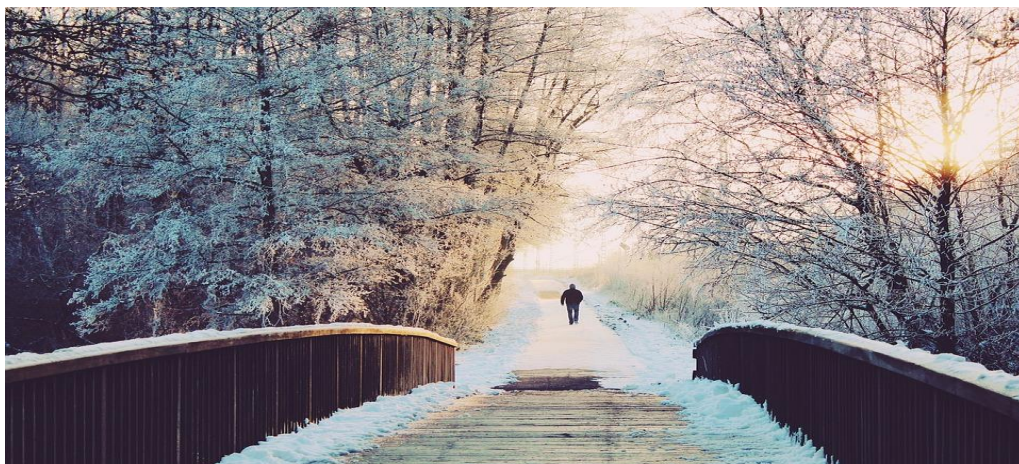
Potremo inoltre trarre un ulteriore importante aiuto dall'utilizzo di sicuri ed efficaci Integratori naturali, che potranno aumentare le nostre difese immunitarie, depurare e disintossicare, disinfiammare, reintegrare con vitamine e minerali.

Ricorreremo dunque a tanta Vitamina C e Pappa reale, per recuperare la nostra energia; utilizzeremo Aloe vera per depurarci e "sostenerci" in modo naturale; benefiche Tisane a base di malva, zenzero e cannella per riscaldarci e "coccolarci". Un cucchiaino di buon miele prima di andare a dormire ci farà bene alla gola e ci aiuterà a riposare bene (e fare bei sogni).

Integreremo inoltre le vitamine e i minerali importanti come selenio, manganese, zinco, rame, etc. ottimi antiossidanti e ricostituenti; prenderemo i fermenti lattici per ripristinare la flora batterica intestinale; useremo propoli e miele per il benessere di naso, gola, cavo orale e mucose; combatteremo i dolori articolari con nutraceutici ricchi di calcio e collagene.



La stagione invernale, si sa, sarà lunga e spesso fredda...Via libera quindi a un inverno pieno di coccole e bontà!



di
e