בררר...... איזה קור! החורף חזר ובגדול ומכיוון שנראה שהוא פה להישאר, הנה כמה עצות טובות איך לעבור את הקור בשלום:

1. העדיפו אוכל מבושל על סלטים קרים. לירקות טריים ולא מבושלים יש איכות מקררת. אפשר לאדות/ להקפיץ או לאפות בתנור על מנת "לחמם" את הירקות. דרך אגב, אפשר לחמם גם פירות ולהכין לפתן חם ומתוק לחורף...

2. זה לא סתם שבחורף נפוצים ירקות השורש. שורשים הם מזינים מאוד ובעלי אנרגיה מחממת. השתמשו בהם במרק או אפילו פשטידה! ירקות השורש הם גזר, בטטה, ארטישוק ירושלמי, שורש סלרי, שורש פטרוזיליה וכו'..

3. את התבשילים החורפיים כדאי לתבל בתבלינים מחממים כמו ג'ינג'ר, הל, ציפורן, קינמון. אפשר להכניס אותם לתה, אפשר בעוגות ואפשר במרקים או כל העולה על רוחכם.

4. ברפואה הסינית מאמינים שהנקודות הרגישות שלנו בגוף מבחינת הידבקות במחלות, נמצאות בעורף, על כן לכו עם כיסוי לעורף שלכם גם בחורף וגם בקיץ במקום בו יש מזגנים.

5. למי שהרגליים שלו קופאות אפשר לטפטף כמה טיפות על כפות הרגליים שמן אתרי קינמון, שניה לפני שגורבים גרביים. שמן קינמון הוא מחמם וממריץ את הדם. אפשר גם שמן אתרי רוזמרין למי שאין לו לחץ דם גבוה.

6. בזמן של סופות אבק ומזג אויר יבש, אפשר למרוח את הנחיריים מבפנים בשמן זית כבר בבוקר. השמן ישמור על הריריות לחות וימנע דימומים כתוצאה מיובש.

7. ואם כבר יובש, אז אתם יודעים שמזגנים ורדיאטורים מאוד מייבשים, לכן אפשר להשתמש במכשיר אדים קר או חם או פשוט להניח קערה עם מים במרכז החדר. הם כבר יתאדו לבד..

8. מי שהיובש מכביד לו על הגרון, יכול לשתות תה ליקוריץ ולקחת כפית דבש. מי שסובל מליחה יוכל לייבש קצת את הגרון עם תה ג'ינג'ר ולימון.

9. אם מישהו מתעטש לידכם, טפטפו על דש הבגד שלכם או פזרו בחלל החדר שמן אתרי הדס. הוא אנטיספטי ומונע הידבקויות.

10. אם מישהו חולה בבית, חתכו בצל ל-2 והניחו בקערה בחללים המשותפים. לבצל חי יש יכולת לספוח חיידקים. כמובן שלא אוכלים אותו אח"כ...

11. תמיד אפשר לבוא אליי, לעיסוי מפנק בשמן שומשום מחמם...

שיהיה לנו חורף קל ובריא!

ורפואה שלמה כמובן!

מי-טל