

9 Δεκεμβρίου 2016

## Τροφές εναντίον γρίπης

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)





## Με απλές και υγιεινές τροφές στη διαίτά σας, αντιμετωπίστε κατάλληλα τη γρίπη της εποχής.

---

Οι μέθοδοι πρόληψης και αντιμετώπισης της γρίπης, των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος και άλλων ασθενειών που συνοδεύουν συνήθως τους χειμερινούς μήνες μπορούν να είναι εκτός από αποτελεσματικές και γευστικές.

Το **λεμόνι** είναι ένα προϊόν που το βρίσκετε εύκολα και είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και αιθέρια έλαια.

Έτσι, όλες σχεδόν οι συνταγές των σπιτικών φαρμάκων για την αντιμετώπιση της γρίπης και των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού περιλαμβάνουν το λεμόνι ως βασικό ή πρόσθετο συστατικό.

Η ρίζα της **πιπερόριζας** περιέχει υψηλό αριθμό ουσιών με αντικές και ανοσορρυθμιστικές ιδιότητες. Η πιπερόριζα έχει αντιμικροβιακές ιδιότητες και διευκολύνει τη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου. Πυροδοτεί την εφίδρωση και απομακρύνει τις τοξίνες από τον οργανισμό. Η ημερήσια συνιστώμενη δόση πιπερόριζας είναι 10 γραμμάρια για τους ενήλικες και όχι πάνω από 5 γραμμάρια για τα παιδιά. Πρόκειται για εξαιρετικό φάρμακο που συμβάλλει στην

αντιμετώπιση της γρίπης και των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού.

### **Συνταγή για τσάι με πιπερόριζα και λεμόνι:**

Ψιλοκόψτε 1 λεμόνι και 3 εκατοστά πιπερόριζας.

Προσθέστε φρέσκο βραστό νερό και μέλι της αρεσκείας σας. Αφήστε για λίγο το ρόφημα να δέσει.

Αν θέλετε, αρωματίστε το τσάι με καρφάκια γαρίφαλου, ένα ξυλαράκι κανέλας, λίγους κόκκους μπαχάρι ή μερικά φυλλαράκια μέντας.

Μόλις εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα του κρυολογήματος, μερικά φλιτζάνια τσάι μπορούν να το εμποδίσουν να προχωρήσει. Αν είστε ήδη άρρωστη, το τσάι πιπερόριζας βοηθά στην ανακούφιση από τα συμπτώματα του κρυολογήματος και επιταχύνει τη διαδικασία ίασης. Κατά τις περιόδους όπου κυκλοφορεί επιδημία γρίπης, καλό είναι να πίνετε τσάι πιπερόριζας καθημερινά. Ένας βολικός τρόπος είναι να ετοιμάζετε το τσάι το πρωί, να το βάζετε σε θερμός και να το παίρνετε στο γραφείο ή να το δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο.

Το **σκόρδο** είναι ένας ισχυρός, φυσικός αντιικός παράγοντας. Για την πρόληψη της γρίπης και των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού, συνιστάται η κατανάλωση μίας σκελίδας σκόρδου καθημερινά. Για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και καλύτερη πρόληψη, μπορείτε να κρεμάσετε μια σκελίδα σκόρδο από μια λεπτή κλωστή κάτω από τα ρούχα σας.

Τα **αμύγδαλα** είναι πολύτιμη πηγή βιταμίνης E, η οποία ενισχύει τις κυτταρικές μεμβράνες και αυξάνει την αντίστασή τους ενάντια στην είσοδο των ιών.

Το **γιαούρτι** με προβιοτικά ομαλοποιεί τη λειτουργία του εντέρου και ενισχύει την αντίσταση του οργανισμού.

**Συνταγή για ένα μίγμα βιταμινών που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προλαμβάνει τη γρίπη και τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος.**

- 4-5 λεμόνια,
- 1 κιλό βερίκοκα κομμένα στη μέση
- 1 κιλό αποξηραμένα δαμάσκηνα ή σταφίδες
- 1 κιλό αμύγδαλα ή καρύδια
- 1 λίτρο μέλι και 4-5 σκελίδες σκόρδο.

Ψιλοκόψτε τα αποξηραμένα φρούτα, τα λεμόνια, τους ξηρούς καρπούς και τις

σκελίδες σκόρδου και αναμίξτε τα με μέλι. Καταναλώνετε ένα κουταλάκι του γλυκού από αυτό το μίγμα καθημερινά πριν από το φαγητό.

Μοιραστείτε μαζί μας τις πολύτιμες συνταγές σας για την αντιμετώπιση και την πρόληψη της γρίπης και των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος.

**Πηγή:** [epithimies.gr](http://epithimies.gr)