

# Raceala tratata naturist

Articol de: anca axenia

Desi meteorologii ne-au avertizat ca sezonul rece va intarzia, totusi frigul nu ne-a dezamagit, aducand cu el raceala si gripa. Daca ai fost ferita pana in prezent de "atacul" virusilor, acest lucru nu inseamna ca ai scapat definitiv, astfel incat este preferabil sa te protejezi. Exista o serie de remedii naturiste care pot da roade in cazul in care esti "rapusa" de raceala. Datorita lor, te vei pune pe picioare mult mai repede.

O raceala obisnuita reprezinta o inflamare a cailor respiratorii superioare, cauzata de o infectie virala. Raceala de acest tip se manifesta mai des decat orice alta afectiune, motiv pentru care poarta si numele de "raceala comuna" - dureaza, de regula, intre 3 si 10 zile, iar, in primele zile, simptomele fac de-a dreptul insuportabila viata pacientului. O persoana adulta poate suferi din cauza acestei infectii virale de cateva ori pe an.

## Simptome

Primele semne ale racelii sunt durerile in gat, congestionarea cailor respiratorii si dificultatile de respiratie. Chiar daca, in mod normal, boala se manifesta in primul rand in zona nasului si a gatului, raceala afecteaza toate partile corpului.

In a doua etapa a racelii obisnuite, simptomele "clasice" ale bolii sunt secretiile nazale abundente (senzatie de nas care "curge"), dureri de cap, tuse, febra, frisoane, pacientul stranută des, are dureri musculare (senzatie de durere in tot corpul) si isi pierde apetitul si pofta de mancare. Pielea din jurul narilor devine din ce in ce mai sensibila si poate ustura, din cauza nasului suflat in mod repetat.

## Cauzele aparitiei racelii

Raceala apare in urma expunerii la virusi, iar intensitatea acesteia depinde de starea de sanatate a persoanei expuse, precum si de factorii de mediu inconjurator - o vitalitate scazuta, expunerea la frig, lipsa somnului si a odihnei, depresia, oboseala accentuata si alti factori, cum ar

fi schimbarile bruste de temperatura, praful si alti alergeni si factori iritanti contribuie in mod semnificativ la instalarea virusului in organism si la declansarea afectiunii.

## Remedii naturiste impotriva racelii

### Lamaie

Lamaia este esentiala in tratarea naturista, acasa, a unei raceli obisnuite, fiind excelenta in orice tip de raceala care implica febra. Zeama de lamaie, bogata in vitamina C, creste rezistenta organismului, diminueaza toxicitatea si reduce durata bolii.

Dilueaza zeama unei lamai intr-un pahar cu apa calduta. Adauga o lingurita de miere si bea acest amestec o data sau de doua ori pe zi.

### Usturoi

Supa de usturoi este un remediu vechi, care diminueaza severitatea bolii. Pentru a avea efect maxim, aceasta supa trebuie consumata o data pe zi - fierbe usturoi tocat (3-4 catei de usturoi) in 250 ml de apa.

Usturoiul are proprietati antiseptice si antispasmodice, avand si alte proprietati medicale - uleiul pe care il contine aceasta leguma ajuta la "desfundarea" cailor respiratorii. Sub forma de supa, usturoiul ajuta la eliminarea tuturor toxinelor din organism si la diminuarea febrei.

Cinci picaturi de ulei de usturoi, amestecat cu o lingurita de zeama de ceapa, se dilueaza in 250 ml de apa. Acest amestec se recomanda a fi baut de 2-3 ori pe zi, fiind eficient in "lupta" impotriva racelii.

### Ghimbir

Ghimbirul este o alta planta miraculoasa care poate fi folosita ca remediu pentru raceala si tuse - 10 g de ghimbir tocat marunt se lasa la fiert in 250 ml de apa. Dupa ce ghimbirul a fiert, iar apa s-a mai evaporat din vas, adauga o jumatate de lingurita de zahar. Acest decoct trebuie baut cat este fierbinte.

Ceaiul de ghimbir este si el un remediu eficient impotriva racelilor si a febrei rezultate in urma bolii - in ibricul cu apa fiarta, inainte de a adauga frunzele de ceai, adauga cateva bucatele de ghimbir. Acest ceai se

consuma de doua ori pe zi.

### Vatamatoare sau "iarba ranii" (Anthylis vulneraria)

Planta numita vatamatoare sau "iarba ranii" (Anthylis vulneraria) este extrem de utila in ceea ce priveste tratarea iritatiilor gatului si a tusei uscate persistente. "Iarba ranii" este bogata in mucilagiu (substanta cleioasa, folosita, pentru proprietatile ei emoliente, in medicina) si actioneaza ca un drog care alina iritatia si durerea.

Prepara un decoct din 100 g de vatamatoare taiata marunt si o jumatate de litru de apa fiarta. Aburul rezultat in urma fierberii poate fi inhalat o data sau de doua ori pe zi, pentru a diminua iritatia gatului si tusea uscata.

### Turmeric sau curcuma (Curcuma longa)

Turmericul sau curcuma (Curcuma longa) este o planta ierboasa, de origine asiatica, folosita ca si condiment in bucataria indiana sau in medicina traditionala. De la aceasta planta se folosesc radacinile de culoare galbena, care au un gust iute si plin de aroma.

Curcuma reprezinta un remediu eficient pentru raceli si iritatii ale gatului. Amesteca jumatate de lingurita de pudra de turmeric proaspat cu 30 ml de lapte cald. Acest amestec se consuma o data sau de doua ori pe zi.

O reteta la fel de eficienta impotriva racelii este si urmatoarea: presara pudra de turmeric intr-un ibric fierbinte, dupa care toarna laptele si lasa la fiert, pe foc mic. Mixtura trebuie bauta calda.

### Vitamina C

Consumul regulat de vitamina C - 75 mg pentru adulti si 35 mg pentru copii - poate preveni aparitia racelii. Insa, in cazul in care este deja prea tarziu si raceala da semne ca te-a luat in "stapanire", dozele mari de vitamina C vor atenua simptomele si vor scurta durata bolii.

Cantitatea optima de vitamina C care trebuie consumata zilnic cat timp esti racita este de 1.000 mg pana la 2.000 mg. La primul semn de raceala, inghite una sau doua tablete de vitamina C de 500 mg si continua acest tratament in fiecare zi.

### Remedii naturiste pentru nas infundat

Fierbe apa intr-un vas, dupa care las-o la racit si adauga 1/4 de lingurita cu sare de masa. Inainte de fiecare masa si inainte de culcare, toarna-ti in fiecare nara cate 2-3 picaturi din acest amestec de apa cu sare.

Amesteca otet natural de mere si apa in parti egale. Lasa la fiert aceasta solutie si inhaleaza aburii care se ridica deasupra vasului.

Prepara o solutie din 4 picaturi de ulei esential de lavanda si ulei esential de pin, 3 picaturi de ulei esential de peppermint si 7 picaturi de ulei esential de eucalipt. Pentru a inhala vaporii rezultati din acest amestec, foloseste un dispozitiv pentru aromoterapie.

Dieta ideala atunci cand esti racita

1. In perioada de raceala acuta, atunci cand este prezenta si febra, renunta la mancarea solida si bea multe sucuri sau juice-uri de fructe si legume, diluate cu apa.
2. Dupa ce raceala s-a instalat "confortabil", este recomandabil sa incepi o dieta alimentara echilibrata, din care sa nu lipseasca semintele, nucile, cerealele, legumele si fructele.
3. Este preferabil sa eviti carnea, pestele, ouale, branza si alimentele bogate in amidon.

Sfaturi de urmat

Daca ai racit si vrei sa scapi mai repede de aceasta neplacuta perioada (asa cum fiecare dintre noi isi doreste...), pune in practica aceste recomandari care te vor ajuta sa lupti impotriva racelii: razele soarelui, aerul curat si proaspat sau plimbarile in atmosfera racoroasa sunt binevenite, la fel ca orele de somn odihnitor. In plus, este necesar sa iti adaptezi obiceiurile alimentare si vestimentare cerintelor sezonului, pentru a te feri de virusi.

Taguri articol: naturist, Raceala, durerile in gat, tuse, febra,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

