***פינת הבריאות- מה עוד ניתן לעשות כשהקורונה כאן?***

רבים שואלים אותי בימים אלו , מה אני מציעה "בתקופת הקורונה" כדי להגן עלינו ועל הסובבים אותנו.

בכל מה שקשור לוירוס הקורונה רב הנסתר על הגלוי.

ואני קטונתי.. אך בכל זאת, אשמח לשתף מתחום עולם הנטורופתיה , צמחי המרפא והשמנים.

**תזונה— דגשים**

***כדאי להפחית*** ככל הניתן צריכת סוכר לבן/חום, מתוקים, מזון מעובד, ג'אנק פוד- כל אלו מייצרי ליחה , יוצרי דלקת ומחלישים את מערכות הגוף ואת המערכת החיסונית שלנו.

ומכיוון, שאנחנו ממש רוצים מתוק בימים לא פשוטים אלו-

**נגביר צריכת מגוון פירות טריים** – לגוון בין תפוחים, פומלות, אגסים, פרי הדר, (עשירים בויטמין C, סיבים ועוד), פירות יער (אוכמניות,דומדמניות,חמוציות,פטל אדום ושחור- קפוא/יבש) .

תפוח עץ אפוי עם קינמון ולימון, שוקולד מריר (60-70% מוצקי קקאו), מאפים על בסיס קמח מלא או כוסמין או שיבולת שועל..

**צריכת ירקות בצבעים שונים**- לגוון לגוון- טרי , מוקפץ קל, אפוי או מאודה וגם מרק ושייקים.

**מזןן מחטא**- שום, לימון, חומץ תפוחים, זעתר.

**שתייה** – מרובה של מים חמים או משקאות חמים

תה צמחים מחטא ואנטי בקטריאלי- מרווה, עלי זית,ג'ינג'ר..

מחזקים כתוספי תזונה וצמחי מרפא נוספים- יש בשפע- ומתאים לקחת אחד או שניים מהם כמניעה-

ויטמין C- אנטי ויראלי, אנטי אלרגי, אנטי אוקסידנט (כמו האצה שלנו).

ויטמין D,אבץ וצמחים כמו אכיניציאה, אונה דה גאטו, סמבוק שחור,שורש אסטרגלוס ופטריית ריישי.

להדיף ולפזר במבער שמנים אתריים- שמנים אתריים ידועים כאנטיספטיים כגון: אקליפטוס, רבנסרה, ציפורן, אורן, לבנדר

וכמובן, להיצמד להנחיות משרד הבריאות. לשטוף ידיים..

להיות באוויר הפתוח ומוזמנים להיות אופטימיים ולשמור על תקשורת שמחה למרות ההמלצות לריחוק. בתקווה שהתקופה הזו תחלוף מהר ותהיה כבר מאחורינו.

בברכת בריאות טובה לכולנו, ****

טובה גת