

IDEJE ZA BOLJŠI IMUNSKI SISTEM

Kaj narediti, ko nas morda boli grlo ali težko dihamo...

Kot obljubljeno z vami bi rada podelila nekaj idej , kako »razkužiti« grlo, ustno votlino in seveda pobožati naša pljučka.

Je res enostavno in nekaj od tega že imate doma.

Grgrajte in izpljunite.

- topla voda in kurkuma
 - topla voda in sol
 - čaj iz žajblja

Potem pitje tople tekočine, čajčki ki so odlični v tem času so: pljučnik, lučnik, žajbl, meta, slez, lapuh, timijan, materina dušica...

Dodatno se priporoča **inhalacija!**

Toraj kar obraz nad vročo vodo, pokrijte se z brisačo in nekaj minut vztrajajte. Poleg navedenih zelišč izberite kar imate, lahko pa še dodate kamilico, rožmarin, pravijo da tudi klinčke.

Lahko pa čisto brez tega.

Pomembno je namreč, da vlažimo notranjost.

Ostanite zdravi, ostanite doma, delajte dihalne vaje v hiši in na svežem zraku, bodite pozitivni...

Zelo bom vesela, če mi javite ali vam je kaj od tega uspelo narediti...

Lep pozdravček od mene
učiteljica Miša Šišernik
misa.sisernik@gmail.com