



כוסברה, רבע כפית שומר, שלוש פרוסות ג'ינג'ר, חצי לימון פרוס מקל קינמון ושני מקלות ציפורן" אומרת שחר. "במקרים של נזלת, שיעול או צננת רגילים, ואם המצב הכללי טוב, והחום אינו גבוה מאוד, אפשר לחכות יום או יומיים, בלי לפנות לרופא" אומר ד"ר דני וולף - מומחה ברפואת ילדים. "אם החום ירד - אפשר לוותר על ביקור רופא בכלל. פנו לרופא רק כאשר החום ממשיך, או שהמצב הכללי של הילד לא טוב, או שהנזלת והשיעול ממושכים מאוד".

בצל חום - למשתעלים שבינינו, שחר מציעה לפרוס בצל לפרוסות דקות, לכסות בדבש טהור, להניח למשך הלילה ולשתות למחרת את הסירופ שנוצר. שיטה נוספת היא לערבב כמויות שוות של דבש וכורכום ולבלוע כפית או שתיים, שלוש פעמים ביום.

דייסה - שרית עטיה שמואלי, דיאטנית קלינית ויועצת למועצת החלב והבקר: "דייסה מהבילה על בסיס חלב דל שומן, ביום חורף קר, היא הפיתרון המושלם לארוחה עם ערך מוסף תזונתי. למוצרי החלב בחורף קיימת חשיבות גדולה, ולכן אל תוותרו עליהם: הם נכס תזונתי המספק לגוף, בנוסף לסיידן, מרכיבי תזונה החיוניים לבריאות, כמו חלבון איכותי, ויטמינים מקבוצת B, ויטמין A ויטמין D אשלגן ומגנזיום". אגב, היא מוסיפה: "טעות לחשוב כי מוצרי החלב גורמים לליחה ונזלת. אין הוכחה מדעית למיתוס הרווח בדבר הקשר בין צריכת מוצרי חלב לבין מחלות דרכי הנשימה העליונות".

תה קמחיל - שאיפת אדים עם תה קמומיל תסייע לקיצור ההתקררות.

תה לא לאכול - מויאל מציעה להימנע ממזונות מעוררי ליחה, כמו חמאת בוטנים, חטיפי בוטנים ובגנות בעת הצטננות או שפעת המלווה בשיעול רטוב או נזלת. בנוסף חשוב לציין כי הטמפרטורות הצונחות גורמות לרבים מאיתנו לרצות עוד ועוד מאכלים מתוקים. מלבד המחיר המוכר בדמות עלייה במשקל - שעלולה בעצמה להעצים את הדיכאון - פחמימות ריקות גורמות להקלה רגעית בתחושה ומיד לאחר מכן לנפילה מהירה בסוכר, רצון

עיכול. שמן הקצח מיועד למאכל ומומלץ לצרוך ממנו 1-3 כפיות ליום ישירות לפה או בתוספת על סלטים, מטבילים והעשרת תבשילים".

שמיים אתריים - רחלה בוגין, מרצה בכירה במכללת רידמן לרפואה משלימה מסבירה כי הארומתרפיה משתמשת בשמנים המופקים מצמחים לריפוי. השמנים נספגים בגוף דרך העור והם משפיעים עליו בכל הרבדים: הפיזי, הרגשי, המנטאלי והרוחני. הם מאזנים את השדה האנרגטי של הגוף מטהרים, מחטאים, עוזרים לחידוש תאים ומעוררים את המערכת החיסונית. "בהצטננות, יש להרבות בשאיפת אדים הכוללים תערובת של שמנים אתריים מצמחי מרפא הידועים כבעלי יכולת חיטוי והקלה על גודש באף. יש לוודא שהתרכובות המוכנות, המומלצות לשימוש לחינוקות בני חצי שנה ומעלה, כוללות שמני אקליפטוס, קמפור, קורנתי, מנטה וברגאמוט. במקביל ניתן לטפטף מספר טיפות מתערובת השמנים בפירות הסדין או הכרית של הילד, אך למנוע מגע עם העיניים".

מנער שמיים אתריים - מגל: "אם מישהו מבני-הבית חלה, ניתן לטהר את האוויר באמצעות מבער עם שמנים אתריים, כמו שמן אקליפטוס, הדס, לימון, לבנדר, מנטה או אורן".

מי מלח - כשהאף סתום, ממליץ יואב חני, רוקח ומטפל אלטרנטיבי, לטפטף מספר פעמים ביום מי מלח, אותם ניתן לרכוש בבית-מרקחת או להכין לבד: להתרחץ ליטר מים, להמיס בהם כפית מלח ולקרוך.

חליטת צמחים לשיעול - איריס שחר, נטרופתית: "השיעול הוא תגובה טבעית רצויה הפועלת להגנת דרכי הנשימה, ולכן לא רצוי להשתמש בתכשירים מדכאי שיעול. לעומת זאת, כדאי לשתות חליטת צמחים מכייתים כמו קורנתי, אקליפטוס ושומר, המרככים את הליחה ומזרזים את הוצאתה מהגוף. כשמדובר בשיעול יבש, ניתן להרגיעו על-ידי מציצת סוכריות ליקריץ או שתיית חליטת תה מצמח הטייליה".

חליטה להתקררות: "יש לבשל ב-3 כוסות מים שני זרעי הל, חצי כפית