

<b>Luni 03</b> ↑17°C   ↓10°C Soare, nori	<b>Marti 04</b> ↑14°C   ↓5°C Soare, ploale	<b>Miercuri 05</b> ↑8°C   ↓3°C Ploale	<b>Joi 06</b> ↑7°C   ↓0°C Soare, nori	<b>Vineri 07</b> ↑6°C   ↓-1°C Soare, ploale	<b>Sâmbătă 08</b> ↑5°C   ↓-3°C Soare	<b>Duminică 09</b> ↑7°C   ↓-2°C Soare, nori
--	--	---	---	---	--	---

# Ceaiuri-medicament pentru gripă

În formele simple ale gripei, ceaiurile pot fi adevărate medicamente care grăbesc procesul de vindecare. Desigur, acestea nu înlocuiesc tratamentul medicamentos recomandat de medic, dar ajută la ameliorarea simptomelor bolii, cresc imunitatea și scurtează durata de convalescență. Iată cele mai eficiente ceaiuri cu efecte benefice în cazul gripei și al răcelii!



## Ceaiul de scorțișoară reglează temperatura corpului

Și el are puteri miraculoase în luptă cu virozele respiratorii, chiar și cu gripa. Infuzia de scorțișoară reglează temperatura corpului, încălzește extremitățile, distruge virusul și crește imunitatea, conferind un plus de vigoare întregului organism. Punem o linguriță de pudră de scorțișoară în 250 de mililitri de apă clocotită și lășăm la infuzat timp de zece minute. Mai rămâne să bem, zilnic, câte două-trei căni de ceai de scorțișoară, timp de două săptămâni.



lipsite din trusa medicală necesară în infecțiile respiratorii. Acesta ușurează respirația și combate tusea. Cum îl preparăm? Este foarte simplu. Adăugăm două linguri de frunzulițe de cimbru peste două căni de apă clocotită și le lășăm la infuzat cam zece-cincisprezece minute, în funcție de cât de concentrat îl vrem. Din ceaiul preparat bem câte o cană, de două ori pe zi. Tot pentru grăbirea tratării gripei sau răcelii, din cimbru mai putem face și un sirop extrem de eficient. Punem două linguri de cimbru uscat și mărunțit bine într-o cană cu apă clocotită. Lășăm la infuzat douăzeci de minute. După ce se răcește, adăugăm o ceașcă de miere de albine și amestecăm până când preparatul se omogenizează. Zilnic, luăm câte o linguriță din acest sirop.

pentru gripa sezonieră. Din două lingurițe de ghimbir și două lingurițe de nalbă mare, adăugate în două căni de apă și lășate la fiert timp de zece minute, vom prepara un ceai recunoscut pentru valențele lui terapeutice în cazul durerilor de gât. Mai trebuie doar să-l lășăm la infuzat circa zece minute, după ce-l luăm de pe foc și să-l strecurăm bine. Din ceaiul preparat consumăm câte trei-patru căni pe zi, din care ultima seara, înainte de culcare.



## Ceaiul de mere îmbunătățește funcția plămânilor

Merele au un conținut bogat în vitaminele A și C, calciu, potasiu, fier și multe alte săruri minerale care le atribuie proprietăți terapeutice uimitoare în lupta cu gripa, bronșita și laringita, asigurând o mai bună funcționare a plămânilor. Se obține prin fierberea fructelor tăiate mărunt și lășate la fiert timp de zece minute. Ceaiul trebuie să-l bem cald, de mai multe ori pe zi.



PAGINI REALIZATE DE IONELA CHIRCU



## Ceaiul de cimbru vindecă tusea

Cimbrul are proprietăți expectorante, calmante și antimicrobiene. De aceea, ceaiul obținut din această plantă este unul dintre leacurile ne-

## Ceaiul de ghimbir calmează durerea în gât

Este un remediu excelent pentru infecțiile respiratorii, inclusiv

## ROZMARINUL ȘI CIMBRUL SĂLBATIC NE SCAPĂ DE DURERILE MUSCULARE



Rozmarinul are efecte calmante în cazul durerilor musculare cauzate de virusul gripal. Trebuie doar să adăugăm puțin în apa de baie. Putem face și un masaj ușor cu ulei esențial de rozmarin. În acest mod obținem o ameliorare a spasmelor și crampelor musculare. Pentru a crește eficiența, ar fi bine să punem și comprese reci cu această plantă, pe zonele dureroase. Tot pentru relaxarea naturală a musculaturii, putem folosi cimbrul sălbatic. Preparăm un ceai din două lingurițe de plantă adăugate la două căni de apă clocotită. Lășăm la infuzat zece minute și bem o cană dimineața și una seara.

## HOROSCOPO

WWW.ZODIACOOOL.RO

### BERBEC 21.03 - 20.04



Parcă toate lucrează în favoarea ta în ceea ce privește sfera profesională. Vei avea multe cunoștințe și idei geniale de pe urma cărora vei avea doar de câștigat. Tot ceea ce ai planificat profesional în ultima perioadă trebuie pus acum în aplicare, chiar dacă vei întâmpina și provocări.

### TAUR 21.04 - 21.05



Multă concentrare pe interesele financiare, proprii dar și de familie. În cadrul familiei impui o politică destul de strictă, care cere responsabilitate și raționament la rece în privința fiecărei decizii financiare. Poți cumpăra, la preț bun, un lucru de valoare necesar întregii familii.

### GEMENI 22.05 - 21.06



După ce un timp ți-ai ascuns emoțiile și trăirile, traversezi o perioadă în care le lași să curgă cu presiune. Îți faci ordine în viața afectivă, îndrepti o serie de hotărâri neinspirate ori ceri celor apropiați socoteală pentru un comportament deviant și nepotrivit.

### RAC 22.06 - 22.07



Timpul nu este favorabil pentru preocupări romantice și relația de cuplu ar putea avea de suferit. Vei realiza că dragostea impune anumite responsabilități din partea ta și dacă nu vei fi capabil să te ridici deasupra acestei furtuni temporare este posibil să ajungi în situația de a rămâne singur.

### LEU 23.07 - 22.08



Șefii te vor considera prea excentric și încrezut, prea mândru de aceste reforme pe care le vei pune la punct, reforme care vor viza în special partea profesională. Familia te va judeca pentru deciziile luate, dar vor constata în timp că ai făcut ceea ce era mai bine.

### FECIOARĂ 23.08 - 21.09



Sufletul tău are nevoie de odihnă în această perioadă. Sunt posibile stări neplăcute. S-ar putea să descoperi diverse lucruri ținute demult, legate de colegii de serviciu. Încearcă, totuși, să nu dai frâu liber primului impuls de a rupe relații vechi. În rest, ocupă-te doar de treburile ușoare!

### BALANȚĂ 22.09 - 22.10



S-ar părea că ești un partener înțelegător. Spui da cu ușurință și îți dai consimțământul că agreezi orice propunere venită din partea unei persoane dragi. Știi să renunți la capricii și toane, că nu-ți mai urmezi firea și impulsurile negândite, că știi să te dăruiești necondiționat.

### SCORPION 23.10 - 21.11



Dacă vei avea răbdare și nu vei lua în considerare discuții din jur, vei reuși să ai succes în tot ceea ce faci. Poate că nu vei mulțumit de rezultatele unor lucrări la care ai muncit mult, dar vei găsi o soluție pentru a repara ceea ce ți se pare că nu a ieșit așa cum te-ai fi așteptat.

### SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Ai putea constata că, deși ai pus la punct cu deosebită minuțiozitate diverse strategii financiare, banii întârzie să apară sau nu încetează să ți se scurgă printre degete. Sentimental, însă, se poate să sesizezi o îmbunătățire a climatului afectiv, fiind posibil să se deblocheze relații de iubire.

### CAPRICORN 21.12 - 19.01



Ar fi bine să eviți să îți spui punctul de vedere cu orice preț. Din cauza unor întâmplări neplăcute de la locul de muncă riști să devii irascibil și să ai anumite reacții exagerate. Se pare că vei fi nevoit să faci mai multe drumuri scurte pentru a putea rezolva o problemă financiară.

### VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



În cazul în care te aștepti să primești o sumă de bani pentru o lucrare pe care ai terminat-o recent, ar fi bine să nu-ți faci planuri prea mari pentru că vei fi nevoit să mai aștepti. La locul de muncă ai putea fi nevoit să aplanezi un conflict care, altfel, ți-ar putea afecta finalizarea unui proiect.

### PEȘTI 19.02 - 20.03



Vei începe săptămâna cu o stare de irascibilitate ce îți poate crea unele probleme la serviciu. Dacă nu îți vei tempera comportamentul, vei risca să dai curs unor discuții în contradictoriu cu anumiți colegi. Fii diplomat și vei reuși să eviți ca neînțelegerile să se transforme într-o ceartă!