

## Παράξενα (και επιτυχημένα) γιατροσόφια για το κρυολόγημα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αναπόφευκτη συνέπεια του χειμώνα είναι δυστυχώς το κρύωμα. Με τον καιρό να έχει βάλει τη χειμερινή του «φορεσιά», το ανοσοποιητικό μας σύστημα αρχίζει να απειλείται.

Βέβαια, οι γιαγιάδες μας έχουν δώσει τα κατάλληλα «εφόδια» για να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε τις ...κρύες αντιξοότητες. Αν και μερικά από τα γιατροσόφια είναι ιδιαίτερα παράδοξα, όλα έχουν έναν κοινό παρονομαστή: εγγυώνται σίγουρα αποτελέσματα.

### **Υγρές κάλτσες για τον ύπνο**

Κι όμως, είτε το πιστεύετε είτε όχι, αυτή η στρατηγική μπορεί βοηθήσει και στην καταπολέμηση του πυρετού και στην αποσυμφόρηση της μύτης. Ο λόγος είναι απλός: τα κρύα πόδια αναγκάζουν τον εγκέφαλο να στείλει το μήνυμα στο αίμα να κατευθυνθεί στα κάτω άκρα για να τα ζεστάνει, κάτι που θα αυξήσει σημαντικά την κυκλοφορία του.

Η καλύτερη μέθοδος; Ζεστάνετε τα πόδια σας σε ζεστό νερό. Στη συνέχεια, υγράνετε ένα λεπτό ζευγάρι βαμβακερές κάλτσες σε κρύο νερό, στύψτε τις και φορέστε τις πριν πάτε για ύπνο. Από πάνω βάλτε ένα ζευγάρι στεγνές μάλλινες κάλτσες και το πρωί θα αισθάνεστε περδίκι.

### **Ποδόλουτρο με μουστάρδα**

Σε μια λεκάνη, αναμίξτε 1 κουταλιά της σούπας σκόνη μουστάρδας σε 1 λίτρο ζεστό νερό και απολαύστε ένα ιδιόμορφο αλλά θαυματουργό ποδόλουτρο. Η μουστάρδα αντλεί το αίμα στα πόδια, βοηθώντας στην αποσυμφόρηση.

### **Η άλλη χρήση της μουστάρδας**

Εναλλακτικά, αλέστε μέχρι τρεις κουταλιές της σούπας σπόρους μουστάρδας και προσθέστε νερό για να δημιουργήσετε μια πάστα. Στη συνέχεια αλείψτε τη στο στήθος σας. Το πικάντικο άρωμα της μουστάρδας βοηθά να βγουν από το ...αδιέξοδο τα αποπνικτικά ιγμόρεια, ενώ η θερμότητα βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και διευκολύνει την αποσυμφόρηση.

Προσοχή όμως, μην αφήσετε την πάστα αυτή για περισσότερο από 15 λεπτά, γιατί μπορεί να κάψετε το δέρμα σας. Για να το προστατεύσετε, απλώστε στο στήθος σας πριν από τη μουστάρδα, ένα στρώμα βαζελίνης.

### **Βραστής... εισπνοές**

Ρίξτε λίγο βραστό νερό σε ένα μεγάλο μπολ, τοποθετήστε από πάνω το κεφάλι σας (προσοχή μην καείτε όμως) και έπειτα σκεπάστε με μία πετσέτα για να παγιδεύσετε τον ατμό. Προσπαθήστε να αναπνέετε από τη μύτη για 5 έως 10 λεπτά.

Για να κάνετε τις εισπνοές πιο μυρωδάτες και αποτελεσματικές, προσθέστε στο νερό 5 έως 10 σταγόνες έλαιο θυμαριού ή ευκαλύπτου. Στην περίπτωση αυτή, όμως θυμηθείτε να έχετε κλειστά τα μάτια σας, καθώς τα αιθέρια έλαια μπορούν να ερεθίσουν τα μάτια σας.

### **Σκόρδο, το αντισηπτικό**

Η αντισηπτική δράση του σκόρδου είναι ό,τι ακριβώς χρειάζεται ένας καταπονημένος οργανισμός, για να απαλλαγεί από λοιμώξεις, ιούς και μικρόβια. Αν ανήκετε στην κατηγορία των γενναίων, κρατήστε μια μικρή σκελίδα ή μισή σκελίδα σκόρδο στο στόμα σας και αναπνεύστε τις αναθυμιάσεις.

Αν η μυρωδιά γίνει πολύ έντονη, όσο μαλακώνει η σκελίδα, απλά μασήστε τη γρήγορα και καταπιείτε με νερό.

### **Αλατόνερο, σε δόσεις**

Στην περίπτωση που υποφέρετε από πονόλαιμο, γεμίστε ένα ποτήρι με ζεστό νερό, ανακατέψτε ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι και κάντε γαργάρες. Το αλάτι απαλύνει τον πόνο.

### **Ή λεμονόνερο για άρωμα**

Προσθέστε χυμό από φρέσκο λεμόνι σε ένα ποτήρι ζεστό νερό και όπως και στην περίπτωση του αλατόνερου, κάντε γαργάρες. Αυτό δημιουργεί ένα όξινο περιβάλλον, το οποίο είναι ιδιαίτερα εχθρικό σε βακτήρια και ιούς.

### **Η κλασική κοτόσουπα**

Η κοτόσουπα εμποδίζει ορισμένα λευκά αιμοσφαίρια, τα ουδετερόφιλα, από το να συναντηθούν και να προκαλέσουν φλεγμονή και κατ' επέκταση να συμβάλλουν στη δημιουργία βλέννας. Η ζεστή σούπα λεπταίνει τη βλέννα αυτή, ενώ προσθέτοντας φρέσκο ψιλοκομμένο σκόρδο «χτυπάτε» το κρύωμα στη ρίζα του.

Για πιο δραστικά μέτρα, προσθέστε λίγο καυτερό πιπέρι για να αυξήσετε την αποσυμφορητική δύναμη της σούπας.

Extra tip: Όταν είστε κρυωμένοι, καλό είναι να κοιμάστε με ένα επιπλέον μαξιλάρι. Αυτό θα βοηθήσει στην αποσυμφόρηση των ρινικών διόδων. Εάν η γωνία που δημιουργείται από το μαξιλάρι είναι άβολη, δοκιμάστε να το τοποθετήσετε κάτω από το στρώμα για να δημιουργήσετε μια πιο ομαλή κλίση.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)