

## Αντιμετωπίστε τα πρώτα σημάδια του κρυολογήματος χωρίς φάρμακα



Φυσικοί

### Τρόποι

Βουλωμένη μύτη, βήχας, συνάχι, πονόλαιμος είναι συμπτώματα που ενδέχεται να σας κάνουν να αισθάνεστε άσχημα για μερικές μέρες. Με τα πρώτα σημάδια του κρυολογήματος οφείλετε να δράσετε γρήγορα ώστε να αντιμετωπίσετε το κρυολόγημα και να νιώσετε καλύτερα. Ψάξαμε, βρήκαμε και σας προτείνουμε φυσικούς τρόπους για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των πρώτων σημαδιών του κρυολογήματος.

**Πάρτε μια ανάσα ξεκούρασης.** Με τα πρώτα σημάδια αδιαθεσίας δώστε στον εαυτό σας λίγο χρόνο χαλάρωσης και ηρεμίας μιας και αυτό θα βοηθήσει ώστε να μην επιδεινωθεί η κατάσταση. Όσο βαρυφορτωμένο και εάν είναι το πρόγραμμά σας οφείλετε να ξεκουραστείτε ώστε να μην επιτρέψετε στο ανοσοποιητικό σας σύστημα να αποδυναμωθεί εντελώς. Καλύτερα μία μέρα ρεπό παρά μια ολόκληρη εβδομάδα στο κρεβάτι!

**«Θαυματουργή» Σούπα.** Ένα ζεστό μπολ σούπας είναι ευεργετικό για κάθε σημείο του σώματός σας. Ειδικότερα, η αχνιστή κοτόσουπα με μπόλικο λεμόνι χαρακτηρίζεται όχι μόνο ως φαγητό υψηλής διατροφικής αξίας αλλά και ως το

καλύτερο γιατρικό για την αντιμετώπιση του κρυολογήματος. Όταν η μύτη είναι κλειστή, ο λαιμός πονάει και η γρίπη εμφανίζεται δειλά δειλά, τότε μια ζεστή σούπα είναι ο, τι καλύτερο.

**Πείτε «ναι» στο τζίντζερ και το μέλι.** Φτιάξτε τσάι με τζίντζερ και μέλι και γρήγορα θα αισθανθείτε καλύτερα. Το μέλι απαλύνει τον πονόλαιμο ενώ το τζίντζερ χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες ως φυσικό γιατρικό για το κρυολόγημα και τη γρίπη.

**Κάντε ένα ζεστό ντους.** Με το ζεστό ντους θα καταφέρετε να ανοίξετε την κλειστή μύτη και να εξαφανίσετε τα πρώτα σημάδια του πυρετού. Αφού τελειώσετε το μπάνιο σας, πιείτε το τσάι σας και ξαπλώστε για ύπνο. Το επόμενο πρωί θα είστε ήδη καλύτερα.

**Νερό και πάλι νερό.** Ο οργανισμός πρέπει να παραμένει συνεχώς ενυδατωμένος για αυτό και οφείλετε να πίνετε πολύ νερό. Αποφύγετε τους χυμούς με πρόσθετη ζάχαρη, τα αναψυκτικά και τους καφέδες.

**Αποφύγετε τα γαλακτοκομικά.** Τα γαλακτοκομικά ενδέχεται να κάνουν τη βλέννα στη ρινική κοιλότητα πιο πυκνή. Καλό θα ήταν λοιπόν να αποφύγετε να πίνετε γάλα ή να τρώτε γαλακτοκομικά προϊόντα μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα.

**Κοιμηθείτε όσο περισσότερο μπορείτε.** Ο οργανισμός χρειάζεται ξεκούραση ώστε να μπορέσετε να αντιμετωπίσει τη γρίπη ή το κοινό κρυολόγημα. Εάν συνεχίσετε να εργάζεστε με τον ίδιο ζήλο, χωρίς να ακούτε τα μηνύματα του οργανισμού σας, τότε ενδέχεται η αρρώστια να κρατήσει για μέρες. Για αυτό ακριβώς τον λόγο κοιμηθείτε και ξεκουραστείτε ώστε να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)