

3 Νοεμβρίου 2016

## 100% Φυσική Βόμβα κατά του Κρυολογήματος και της Γρίπης - Θα Ξανιώσετε μέσα σε 24ώρες!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Το

κρυολόγημα και τη γρίπη, δεν είναι μόνο δυσάρεστα, αλλά και δυνητικά επικίνδυνα σε ορισμένες περιπτώσεις.

Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τις έγκυες γυναίκες, άτομα που λαμβάνουν ανοσοκατασταλτικά φάρμακα και ασθενείς με σοβαρές παθήσεις(1).

Ο ευκολότερος τρόπος για να τα θεραπεύσετε είναι να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα για να επιτρέψετε στο σώμα σας να καταπολεμήσει τη λοίμωξη φυσικά.

Με την κατανάλωση των κατάλληλων τροφίμων, μπορείτε πραγματικά να ανακουφιστείτε από τους πόνους, τον πυρετό, τον βήχα, την καταρροή, τον πονόλαιμο, τα ρίγη και την κόπωση.

### Φυσική Θεραπεία του Κρυολογήματος και της Γρίπης

Η γεύση αυτής της θεραπείας μπορεί να μην είναι υπέροχη, αλλά αν τη δοκιμάσετε, θα διαπιστώσετε και μόνοι σας πόσο αποτελεσματική είναι. Σε μια μέρα θα νιώσετε ο εαυτός σας και πάλι.

Για να γίνει ακόμα πιο αποτελεσματική (και πιο εύκολο να την καταπιείτε), προσθέστε ένα ολόκληρο λεμόνι, ένα γκρέιπφρουτ και ένα πορτοκάλι καθώς σιγοβράζει το κρεμμύδι. Μπορείτε ακόμα να προσθέσετε μερικά κλωναράκια δεντρολίβανο, αν επιθυμείτε.

Αν δε θέλετε να χρησιμοποιήσετε πολλά υλικά, ακολουθεί η απλή συνταγή:

Θα χρειαστείτε:

- 1 κόκκινο κρεμμύδι
- Χυμό ενός βιολογικού λεμονιού
- 2 κουταλιές της σούπας βιολογικό μέλι
- 2 φλιτζάνια νερό

Οδηγίες:

Μόλις αρχίζει να βράζει το νερό, κόψτε το κρεμμύδι σε μικρά κομμάτια και προσθέστε στο μείγμα.

Σιγοβράστε για 15 λεπτά, έπειτα αφαιρέστε από τη φωτιά και αφήστε το να καθήσει για άλλα 10 λεπτά.

Σουρώστε το μείγμα και προσθέστε το μέλι.

Ανακατέψτε καλά και προσθέστε τον χυμό λεμονιού λίγο πριν το σερβίρισμα.

Πιείτε τρεις φορές την ημέρα μέχρι να θεραπευτείτε.

Το κρυολόγημα είναι μια ιογενής λοίμωξη, που σημαίνει ότι τα αντιβιοτικά δεν είναι αποτελεσματικά στη θεραπεία του(1). Ευτυχώς, το μέλι έχει αντιϊκές ιδιότητες που μπορούν να ενισχύσουν την ικανότητα του σώματός σας να καταπολεμήσει μόνο του(2,3). Επίσης, προστατεύει το λαιμό και καταπραΰνει φυσικά το βήχα και τους ερεθισμένους βλεννογόνους ιστούς(4).

Το λεμόνι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, η οποία ενισχύει την ανοσολογική απόκριση. Επιπλέον, βοηθά καθαρίσει το συκώτι και τα νεφρά σας, αποτοξινώνει το σώμα

σας και ενισχύει την ανάρρωση(5). Το λεμόνι βελτιώνει τα συμπτώματα βοηθώντας σας να κοιμηθείτε και να ξεκουραστείτε καλύτερα(6).

Τέλος, τα κρεμμύδια έχουν αντιφλεγμονώδη οφέλη που καταπραΰνουν τον πονόλαιμο, μειώνουν το οίδημα των ιγμόρειων, και βελτιώνουν τη λειτουργία των πνευμόνων(7). Το κόκκινο κρεμμύδι ενεργεί επίσης ως αποχρεμπτικό, δηλαδή βοηθά στην απέλαση του φλέγματος και των βλεννογόνων ώστε να απομακρυνθούν τα παθογόνα από το σώμα σας(8).

Για να επιταχύνετε την ανάρρωσή σας, να πίνετε πολλά υγρά, να τρώτε εσπεριδοειδή τρόφιμα, διατηρήστε το σώμα σας ζεστό, και φροντίστε να ξεκουράζεστε επαρκώς. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να ρίξετε μερικές σταγόνες υπεροξειδίου του υδρογόνου σε κάθε αυτί και κάντε ρινικές πλύσεις με ένα αλατούχο διάλυμα.

**Πηγή:** Επιμέλεια: [copyrights © www.hippieteeppee.gr](http://copyrights © www.hippieteeppee.gr)