کد خبر: ۴۵۹۳۵۰
چهارشنبه ۵ بهمن ۱۴۰۱ ۱۵:۵۶

معجزه برای درمان سرماخوردگی ؛ درمان فوری سرماخوردگی در عرض یک روز

سرماخوردگی علائم زیادی مانند تب و آبریزش بینی و خستگی مفرط دارد که فرد را از انجام کارهای روزمره باز می‌دارد. همه ما دوست داریم سریع‌تر از شر سرما خوردگی راحت شویم و آن را درمان کنیم. در این مطلب معجزه برای درمان سرماخوردگی ؛ درمان فوری سرماخوردگی در عرض یک روز را می‌خوانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، سرماخوردگی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که اکثر افراد در پاییز و زمستان به آن دچار می‌شوند. سرماخوردگی علائم زیادی مانند تب و آبریزش بینی و خستگی مفرط دارد که فرد را از انجام کارهای روزمره باز می‌دارد. همه ما دوست داریم سریع‌تر از شر سرما خوردگی راحت شویم و آن را درمان کنیم.

روش درمان فوری سرماخوردگی در یک روز در منزل

با سرد شدن هوا سرماخوردگی نیز بین کودکان و بزرگسالان شیوع پیدا می‌کند. همانطور که می‌دانید کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر دچار سرماخوردگی می‌شوند بنابراین قبل از آمدن فصل سرما و ابتلا به سرما خوردگی برنامه غذایی سالمی را رعایت کنید و خود را ایمن گردانید. اما اگر دچار سرماخوردگی شدید با راهکارهایی که در ادامه مطلب آورده ایم می‌توانید سرما خوردگی خود را ۲۴ ساعته پایان بخشید.

برای درمان سرماخوردگی ساعت ۷ صبح حمام گرم کنید

دوش آب گرم و بخار ایجاد شده در حمام به از سینوزیت و احتقان بینی جلوگیری می‌کنند و سبب می‌شود که مخاط های بینی از بین برود و همچنین حمام کاملا گرم موجب کاهش سردرد ، کاهش درد مفاصل و آغاز نمودن یک روز آرام می‌شود.

خوردن یک صبحانه سالم در ساعت ۸ برای درمان فوری سرماخوردگی

یکی از دلایل مهم ابتلا مکرر به سرماخوردگی سیستم ایمنی ضعیف است که می‌توان با خوردن مواد غذایی سالم بدن را مقاوم کرد که کمتر دچار سرماخوردگی شویم. تغذیه صحیح خود را با یک صبحانه پر از ویتامین آغاز کنید زیرا صبحانه شاه‌کلید شروع روز است. خوردن یک لیوان آب پرتقال طبیعی و کمی جودوسر می‌تواند انرژی روزانه را تامین کند. یک انتخاب خوب دیگر برای یک صبحانه خوب عصاره سبزیجات یا مرغ پخته است.

برای درمان سرماخوردگی ساعت ۱۰ صبح بخور استنشاق کنید

احتقان و گرفتگی و آبریزش بینی همگی از علائم سرماخوردگی هستند که مانع از تنفس طبیعی می‌شوند و ابتلا به سینوزیت و سردرد های شدید را افزایش می‌دهند. برای رفع احتقان بینی و باز شدن مجاری تنفسی بخور بدهید طوری که یک حوله روی سرتان بیاندازید روی بخار آب جوش به مدت ۵ دقیقه نگه دارید.

برای درمان سرماخوردگی پیاده‌روی مختصری در ظهر انجام دهید

برخی به غلط می‌پندارند که بیرون رفتن از منزل هنگام سرماخوردگی صحیح نیست اما پیاده روی به شرط کوتاه بودن مسافت و پوشیدن لباس گرم در حدود ساعت ۱۲ ظهر می‌تواند به بهبود خلق و خو تحریک سیستم ایمنی بدن کمک کند.

برای درمان فوری سرماخوردگی ساعت یک ناهار بخورید

هنگام سرماخوردگی غذاهای سرخ شده و غیر سالم نخورید و به جای آن در وعده ناهار مقداری مرغ پخته و سالاد که سرشار از آنتی اکسیدان است مصرف نمایید. خوردن مرغ به تولید بیشتر سلول‌های سیستم ایمنی برای مقابله با سرماخوردگی کمک می‌کند.

یک آبمیوه سالم در ساعت ۱۵ بنوشید

هنگام سرماخوردگی نوشیدن مایعات سبب رقیق شدن و خروج راحت تر مخاط می‌شود. نوشیدن یک دمنوش گیاهی یا یک لیوان آب پرتقال که سرشار از ویتامین cاست یک میان وعده مناسب برای مقابله با سرما خوردگی است.

برای درمان سرماخوردگی شام را در ساعت ۱۸صرف کنید

در وعده شام برای افزایش دمای بدن و کم شدن علائم سرماخوردگی یک غذای تند مصرف کنید. خوردن غذاهایی که دارای زنجبیل ، سیر ، فلفل هستند خواص ضد ویروسی و ضد باکتریایی دارند و با علائم سرماخوردگی مقابله می‌کند.

در ساعت ۲۰ یک دوش آرام بخش بگیرید

اگر می‌خواهید یک شب آرام را پشت سر بگذارید و عضلاتتان خسته نشود و احساس درد نداشته باشید قبل از خواب در ساعت ۸ شب دوش بگیرید. اضافه کردن چند قطره اسانس اکالیپتوس در وان حمام موجب مقابله با علائم سرماخوردگی می‌شود.

ساعت ۲۲: زمان استراحت و ۸ ساعت خواب

خواب مطلوب سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و سرماخوردگی را بهبود می‌بخشد پس بهتر است شب در ساعت ۲۲ به خواب بروید و ۸ ساعت کامل استراحت کنید. توجه داشته باشید قبل از خواب قهوه نخورید زیرا شما را بی‌خواب می‌کند.

برای درمان سرماخوردگی چه بخوریم ؟

بعضی خوراکی‌ها باعث کاهش علایم سرماخوردگی می‌شوند و بعضی‌ها هم عفونت ناشی از سرماخوردگی را کمتر می‌کنند. این خوراکی‌ها عبارتند از :

۱. موز باعث بهبودی ناراحتی معده می‌شود که معمولا در سرماخوردگی به وجود می‌آید.

۲.مصرف فلفل دلمه ای هم به دلیل داشتن ویتامین C توصیه می‌شود.

۳.هویج دارای بتاکاروتن زیادی است و برای سرماخوردگی مفید است.

۴.از خوردن پرتقال و لیمو شیرین هم نباید غافل شوید.

۵.فلفل تند باعث باز شدن سینوس‌ها و رقیق شدن ترشحات ریه‌ها می‌شود و خردل هم ترشحات مجاری تنفسی را رقیق می‌کند.

۶.از قدیم خوردن پیاز در سرماخوردگی توصیه می‌شد.

۷.چای سبز و سیاه هم دارای کاتچین است که آنتی بیوتیک طبیعی و اثرات ضداسهال دارد.

۸.خوردن مخلوطی از یک قاشق غذا خوری عسل و آب یک نیمه لیموترش تازه در یک لیوان آب گرم، در سرماخوردگی بسیار توصیه می‌شود.

۹. سیر را فراموش نکنید افرادی که روزانه سیر مصرف می‌کنند کمتر سرما می‌خورند.

۱۰. گیاهان دارویی را فراموش نکنید.

منبع: برترین‌ها