

طرق طبيعية تحسن حالة الزكام

هل استيقظت وأنت تعاني من التهاب الحلق؟ ثم تبدأ بالسعال، العطس، والرشح. لا يمكنك أن تنكر ذلك - أنت مريض! للأسف، لا يوجد علاج للبرد أو الانفلونزا. ولكن يمكنك العثور على بعض الطرق الطبيعية التي ستشفيك بشكل أسرع:

قم بالتروى: عندما تكون مريضا، جسمك يعمل بجد لمحاربة العدوى. فهو يحتاج إلى طاقة أكبر من المعتاد. اجعل الراحة الأولوية القصوى. ابقى في المنزل ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة، واترك روتينك اليومي ينتظر حتى تشعر على نحو أفضل.

اذهب إلى الفراش: التوقع على الأريكة يساعد أيضا، ولكن لا تبقى حتى وقت متأخر وأنت تشاهد التلفزيون. قلة النوم تجعل الجهاز المناعي ضعيف، مما يجعل من الصعب مكافحة الجراثيم. اذهب إلى الفراش في وقت مبكر، وخذ قيلولة خلال النهار.

اشرب: شرب الكثير من السوائل يخفف من المخاط ويشفيك من الزكام. كما أنه يمنع الصداع والتعب اللذين يسببهما جفاف الجسم. احتفظ بكوب أو زجاجة قابلة لإعادة الاستخدام في متناول اليد، وأعد ملءها بالماء. تجنب المشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين، القهوة، والكحول، لأنها يمكن أن تساهم في جفاف الجسم.

تغرغر بالماء المالح: انها وسيلة جيدة لتهدئة الحلق المتألم. تخفف المياه المالحة من الانتفاخ وتخفف من المخاط. قم بوضع ربع ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء الدافئ، وقم بالغرغرة عدة مرات في اليوم.

قم باحتساء المشروبات الساخنة: من المريح أن تجلس مع كوب من الشاي. يمكن للحرارة أيضا أن تخفف من أعراض البرد مثل التهاب الحلق والتعب. حاول احتساء الشاي العشبي الخالي من الكافيين، ماء الليمون، أو مرق دافئ.

تناول ملعقة من العسل: يمكن للعسل أن يحمي الحلق ويهدئ السعال. قم بتحريكه في كوب من الشاي الخالي من الكافيين أو ماء الليمون. تحذير: لا تعطي العسل للرضع الذين تقل أعمارهم عن سنة من العمر.

خذ دش ساخن: التنفس في البخار قد يبلل الحلق الجاف والأنف، وكذلك

سيخفف من أعراض الرشح. على الرغم من أن البحوث تختلف حول ما إذا كان هذا العلاج ناجح أم لا، ليس هناك ضرر في تجربته. الحرارة يمكن أن تساعد أيضا على استرخاء أي عضلات تتألم.