

هل ارتداء الجوارب المبللة أثناء النوم يساعد على الشفاء من نزلات البرد والأنفلونزا؟

فجأة ، تلاحظ أنك تشعر بالتعب أكثر من المعتاد. ربما لم تحصل على نوم جيد الليلة الماضية؟ أوه ، أو ربما لأنك تناولت فطورًا ثقيلًا . ولكن بعد ذلك ، تشعر بأن هناك خدش صغير في حلقك. في تلك اللحظة ، لديك فكرة عما تتعامل معه. جسمك يقاوم حشرة. أنت تعلم أنك لا يمكن أن تمرض الآن. لديك الكثير من العمل الجيد للقيام به ، الكثير من الخطط الممتعة أمامك. لا تريد السعال ونفث أنفك من خلاله. في الواقع ، أنت ببساطة لن تفعل ذلك. عليك محاربة هذا. الخطة B ليست خيارًا.

عليك محاربة هذا المرض قبل أن يصيبك. تهاجم متصفح جوجل الخاص بك ، وتعمق في نصيحة الغرباء ذوي النوايا الحسنة. أنت تحتسي عصير البرتقال وتلتقط لقطات من خل التفاح مع الثوم والفلفل الحار عندما تصادف مقالاً يقترح عليك ارتداء الجوارب الرطبة للنوم لعلاج هذا البرد القادم.

تبدو غريبة وغريبة ، ولكنها مثيرة للاهتمام. هل يجب أن تجربها؟ العلم وكل مقالة تقول نعم ، يجب عليك بالتأكيد. يقال أن الحيلة القديمة للجوارب المندفعة هي العلاج السحري لمجموعة متنوعة من الأعراض. تعرف على أفضل صديق لك ، الجوارب الرطبة. قد تكون هذه صداقة من جانب واحد لصالحك ، لأن هؤلاء الرجال سيفعلون الكثير من أجلك بحيث لن تتمكن أبدًا من سداها.



الجوارب الرطبة يمكن أن تعالج الزكام.

أنا أعلم. يمكنك أن تكوني طفلة صغيرة عندما تكوني مريضة. كلنا كنا هناك. أنت فقط تريد أن تحيط نفسك بأشياء ناعمة ودافئة. تريد صوتًا ناعمًا لإخبارك بأنك ستكون بخير لأنك تتجاهل بهدوء كل مشاكلك وتذهب إلى النوم. أكره أن تنفجر فقاعتك ، لكن لا ، لا أفعل. عليك أن تذهب إلى أقصى الحدود لمحاربة هذا البرد حتى تتمكن من العيش في سعادة دائمة بعد التخلص من المرض. لا يمكنك تغيير العالم أثناء نفخ أنفك. بالمناسبة ، هذا اقتباس أصلي مني ، ونعم يمكنك

اقتراضه .



الجوارب الرطبة يمكن أن تساعدك على النوم.

غالبًا ما يصف الخبراء في مركز باستير للصحة الطبيعية علاج الجوارب الرطبة لمرضاها ويرونهم يعودون وهم يروجون لمجموعة متنوعة من الفوائد الليلية. الأول ، على وجه الخصوص ، أنهم عانوا من نوم أفضل. وجد الأطباء أن زيادة الدورة الدموية لها تأثير مهدئ ، مما يسمح لك بالنوم بسرعة والتمتع بنوم أعمق وأعلى جودة.



يمكن أن تساعد الجوارب الرطبة في عملية الهضم.

تؤثر زيادة الدورة الدموية على كل منطقة في جسمك - بما في ذلك معدتك. مع تحرك الدم ، ستأخذ معدتك وأمعائك التلميح وتذهب أيضًا. إنه مثل المشي السريع ، فقط يمكنك القيام بذلك أثناء النوم ، والاستيقاظ على نظام هضمي أفضل.



يمكن أن تساعد الجوارب الرطبة في تخفيف الألم.

يمكن أن تساعد الحركة المتزايدة للدم في الجسم على تشجيع وتسهيل الاستجابة لتخفيف الألم. تعرض الدورة الدموية جسمك لإمداد ثابت من التغذية والأكسجين من خلايا الدم ، مما قد يؤدي إلى رد فعل شافي وتقليل الألم.

إليك ما تفعله.

قبل أن تستلقي في الفراش وانزل إلى أرض الأحلام ، انقع زوجًا من الجوارب القطنية في الماء البارد واعصرها. ضعها جانبًا أثناء غمس قدميك في بعض الماء الساخن. فكر في حوض الاستحمام الساخن ، ولكن حتى أكثر سخونة. يجب أن تتحول بشرتك إلى اللون الوردي قليلاً. جففي قدميك ثم ارتدي الجوارب الباردة. هذا مؤلم ، أعلم. على الفور ، ارتدي زوجًا من الجوارب الصوفية الجافة فوق الجوارب الرطبة. أنا خبيرة في الجورب ، لست طبيبًا ، لذلك سأدع الدكتورة كاتي كوراتزو من Mind Body Green تشرح ما يحدث بعد ذلك في جسمك: