

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 ثقيلاً. 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 أما مك. لا ت يريد 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 مقلاً يقترح عليك ارتداء الجوارب الرطبة للنوم لعلاج هذا البرد القادر.

تبعد غريبة وغريبة ، ولكنها مثيرة للاهتمام. هل يجب أن تجربها؟ العلم وكل مقالة تقول نعم ، يجب عليك بالتأكيد. يقال أن الحيلة القديمة للجوارب المندفعه 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 أبداً من سدادها.



الجوارب الرطبة يمكن أن تعالج الزكام.

أنا أعلم. يمكنك أن تكوني طفلة صغيرة عندما تكوني مريضة. كلنا كنا هناك. أنت فقط ت يريد أن تحيط نفسك بأشياء ناعمة ودافئة. ت يريد صوتًا ناعمًا لإخبارك بأنك ستكون بخير لأنك تتتجاهل 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

اقتراشه .



الجوارب الرطبة يمكن أن تساعدك على النوم.

غالباً ما يصف الخبراء في مركز باستير للصحة الطبيعية علاج الجوارب الرطبة لمرضاهem ويرونهم يعودون وهم يرتوحون لمجموعة متنوعة من الفوائد الليلية. الأول ، على وجه الخصوص ، أنهما عانوا من نوم أفضل. وجد الأطباء أن زيادة الدورة الدموية لها تأثير مهدئ ، مما يسمح لك بالنوم بسرعة والتتمتع 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 أيضاً. 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 لتخفييف الألم. تعرض الدورة الدموية جسمك لإمداد ثابت من التغذية والأكسجين من خلايا الدم ، مما قد يؤدي إلى رد فعل شاف في وتقليل الألم.

إليك ما تفعله.

قبل أن تستلقي في الفراش وانزل إلى أرض الأحلام ، انزع زوجاً 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 تحول بشرتك إلى اللون الوردي قليلاً. حفظ قدميك ثم ارتدي الجوارب الباردة. هذا مؤلم ، أعلم. على الفور ، ارتدي زوجاً من الجوارب الصوفية الجافة فوق الجوارب الرطبة. أنا خبيرة في الجورب ، لست طبيباً ، لذلك سأدع الدكتورة كاتي كورا تزو من Mind Body Green تشرح ما يحدث بعد ذلك في جسمك: