11 Οκτωβρίου 2020

Κρυολόγημα: Έξι γιατροσόφια που βοηθούν να περάσει

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Διαβάστε μερικά απλά και εύχρηστα γιατροσόφια για να καταπολεμήσετε τα ενοχλητικά συμπτώματα του κρυολογήματος και να ενισχύσετε τον οργανισμό σας. Πιθανώς να βρίσκονται ήδη στην κουζίνα σας

Το κρυολόγημα, μπορεί να έχε ήπια συμπτώματα όπως ρινική συμφόρηση και καταρροή, ίσως και δέκατα αλλά δεν παύει να μας ταλαιπωρεί.

Το παρήγορο είναι πως η ανακούφιση από τα ενοχλητικά συμπτώματα βρίσκεται δίπλα μας, σε πράγματα που βρίσκουμε ή ετοιμάζουμε στην κουζίνα μας.

1. Κοτόσουπα

Η κοτόσουπα, μολονότι δεν αποτελεί γιατρειά, εξακολουθεί να είναι μια εξαιρετική διατροφική επιλογή σε περιπτώσεις ασθένειας. Σύμφωνα με μελέτη, ένα πιάτο ζεστής κοτόσουπας με λαχανικά, μπορεί να ενισχύσει την δράση των ουδετερόφιλων, ενός τύπου λευκών αιμοσφαιρίων που συμβάλλουν στην επιδιόρθωση των ιστών και την καταπολέμηση των λοιμώξεων.

Η κοτόσουπα αποδείχτηκε επιπλέον αποτελεσματική στη μείωση των συμπτωμάτων των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού. Επίσης έχει μεγάλη θρεπτική αξία και ενυδατώνει τον οργανισμό αρκεί να μην έχει πολύ αλάτι.

2. Πιπερόριζα ή τζίντζερ

Τα οφέλη του τζίντζερ έχουν αποδειχθεί επιστημονικά. Μερικές φέτες φρέσκου τζίνζτερ σε βραστό νερό μπορεί να ανακουφίσουν από τον βήχα ή τον πονόλαιμο ενώ, σύμφωνα με επιστημονικά ευρήματα, μπορεί να αποτρέψει την αίσθηση ναυτίας · μόλις ένα γραμμάριο τζίντζερ κατάφερε να ανακουφίσει από τη ναυτία διαφόρων αιτιών.

3. Μέλι

Το μέλι, με τις αντιβακτηριακές και αντιμικροβιακές του ιδιότητες, μπορεί να ανακουφίσει από τον πονόλαιμο. Μπορείτε να το προσθέσετε σε τσάι με λεμόνι. Επιπλέον, όπως κατέδειξε έρευνα, καταστέλλει τον βήχα επιτρέποντας τον πιο ήρεμο ύπνο.

4. Σκόρδο

Το σκόρδο περιέχει την ένωση αλλισίνη, με πιθανές αντιμικροβιακές ιδιότητες. Εικάζεται ότι το συμπλήρωμα σκόρδου μπορεί να εξασθενίσει τα συμπτώματα του κρυολογήματος ή και να λειτουργήσει προληπτικά. Ωστόσο, περαιτέρω έρευνα κρίνεται απαραίτητη προς επιβεβαίωση των ευρημάτων.

5. Εχινάκεα

Τα φύλλα και οι ρίζες της εχινάκεας αποτελούν για του Ιθαγενείς της Αμερικής θεραπευτικό μέσο ενάντια στις λοιμώξεις για πάνω από τέσσερις αιώνες. Τα φλαβονοειδή που περιέχει μπορούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα και να μειώσουν τη φλεγμονή.

Αν και οι έρευνες δεν συμφωνούν ως προς το ποσοστό, η λήψη εχινάκειας φαίνεται ότι μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εμφάνισης κρυολογήματος πάνω από 50%. Επιπρόσθετα, μπορεί να περιορίσει τη διάρκεια του κρυολογήματος. Η λήψη της γίνεται συνήθως με τη μορφή συμπληρώματος.

6. Βιταμίνη C

Η βιταμίνη C αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καλής υγείας, ενώ θεωρείται ότι προφυλάσσει από τις λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος. Βρίσκεται σε υψηλές συγκεντρώσεις σε εσπεριδοειδή και άλλα φρούτα καθώς και λαχανικά. Το λεμόνι, εξαιρετική πηγή βιταμίνης C, ενώ η κλασική πορτοκαλάδα αποτελεί μια ακόμη νόστιμη μέθοδο πρόσληψης άφθονης βιταμίνης C.

Πηγή: ygeiamou.gr