14 Οκτωβρίου 2021

Έξι κινήσεις που ανακουφίζουν από το ενοχλητικό κρυολόγημα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Το φθινόπωρο είναι εδώ, το ίδιο και οι ιοί του κρυολογήματος που μας ταλαιπωρούν κάθε χρόνο. Τι κάνουμε λοιπόν αν μας χτυπήσουν την πόρτα; Αυτές είναι οι έξι κινήσεις που βοηθούν να το περάσουμε… «αναίμακτα»

Καθώς μειώνεται η απόστασή μας από τον χειμώνα και πέφτουν οι θερμοκρασίες, αναμένεται και η κυκλοφορία των αναπνευστικών ιών τους οποίους είχαμε σχεδόν ξεχάσει λόγω της τήρησης των μέτρων προστασίας που επιβλήθηκαν για τον κορωνοϊό αλλά και τους περιορισμούς στις μετακινήσεις. Οι συνωστισμένοι χώροι και τα κατάμεστα μέσα μαζικής μεταφοράς μας φέρνουν πιο κοντά στις φθινοπωρινές απειλές.

Αν λοιπόν κάποιο κρυολόγημα σας χτύπησε την πόρτα -και αφού βεβαιωθείτε πως πρόκειται για αυτό και όχι για τον απευκταίο κορωνοϊό διαβάζοντας πώς θα τα διακρίνετε εδώ– τότε υπάρχουν έξι κινήσεις που μειώνουν τα ενοχλητικά συμπτώματα και το κάνουν υποφερτό.

1. Γαργάρες με αλατόνερο

Οι ειδικοί συστήνουν τη μέθοδο ως ένα όπλο για την αντισηψία και την απομάκρυνση ιών και βακτηρίων από τον φάρυγγα καθώς και την αποτροπή επιδείνωσης των συμπτωμάτων.

2. Προφυλάξτε τη μύτη

Η συχνή χρήση χαρτομάντιλων ερεθίζει το δέρμα της μύτης. Η επάλειψη της περιοχής με ενυδατική κρέμα ή βαζελίνη μπορεί να μειώσει την ξηρότητα και τον ερεθισμό στην περιοχή κα να προσφέρει μια μικρή ανακούφιση.

3. Χρήση ήπιων ρινικών σπρέι

Τα ρινικά σπρέει μπορούν να ανακουφίσουν από την ενοχλητική συμφόρηση της μύτης και το αίσθημα του «μπουκώματος» που προκαλείται από τη φλεγμονή στα ιγμόρεια. Σύμφωνα με τους ειδικούς, ένα ρινικό διάλυμα φυσιολογικού ορού με θαλασσινό αλάτι μπορεί να διευκολύνει την αναπνοή.

4. Ξεκούραση

Επωφεληθείτε από τη φυσική αποκατάσταση του οργανισμού κατά τη διάρκεια του ύπνου και φροντίστε να είναι ποιοτικός και επαρκής. Αν δυσκολεύεστε να το καταφέρετε, διαβάστε εδώ 9 κορυφαία tips. Αν πάλι ταλαιπωρείται κάποιο νεότερο μέλος της οικογένειας, να θυμάστε όσο μικρότερη είναι η ηλικία, τόσο μεγαλύτερος είναι ο αναγκαίος χρόνος ύπνου.

5. Ενυδάτωση

Αποτελεί κίνηση-κλειδί για όσους ταλαιπωρούνται από κρυολόγημα ενώ η ενυδάτωση από φρέσκο χυμό πορτοκάλι εξασφαλίζει επιπλέον βιταμίνη C. Πέρα από το νερό, δοκιμάστε και πέντε τρόφιμα που ξεδιψούν και θωρακίζουν ταυτόχρονα την υγεία του οργανισμού.

6. Μείνετε ζεστοί

Αν και αναμενόμενα οι περισσότεροι άνθρωποι θα αποζητήσουν τη ζεστασία όταν κρυολογήσουν, οι ειδικοί επαναλαμβάνουν πως χρειάζονται ζεστά ρούχα κατά τις εξόδους και κουβέρτα μέσα στο σπίτι.

Πηγή: ygeiamou.gr