

Νιώθεις ότι έρχεται το κρυολόγημα; Κάνε ΑΜΕΣΑ αυτά τα 4 πράγματα

Μέχρι πρόσφατα, οι ερευνητές πίστευαν υπήρχαν περίπου 100 είδη ρινοϊών, που αποτελούν την πιο πιθανή αιτία για ένα κρυολόγημα.

Ακόμα κι αν δεν έχουν βρει μια θεραπεία για το κρυολόγημα, οι ερευνητές έχουν μάθει πολλά για το πώς οι ιοί του κρυολογήματος εξαπλώνονται. Ο βήχας και το φτάρνισμα εξακολουθούν να είναι οι πιο προφανείς και διαδεδομένοι τρόποι μετάδοσης.

Όλα τα σημάδια είναι εκεί: ο λαιμός σας είναι τραχύς, έχετε αρχίσει να φτερνίζετε συχνά, νιώθετε το κεφάλι σας “βαρύ” και έναν πονοκέφαλο που μοιάζει να αυξάνεται σιγά-σιγά. Ξέρετε, δηλαδή, ότι θα αρρωστήσετε.

Τα τέσσερα βήματα που πρέπει να κάνετε άμεσα

Αλλά δεν χρειάζεται να “παραδοθείτε” ακόμα στο κρυολόγημα. Αυτές οι τέσσερις εύκολες μέθοδοι πρόληψης μπορεί να σας βοηθήσουν να γλιτώσετε την αρρώστια, ή, τουλάχιστον, να μειώσετε αισθητά τα ενοχλητικά της συμπτώματα.

Προμηθευτείτε παστίλιες ψευδαργύρου με οξικό, ή γλυκονικό ψευδάργυρο και πάρτε μία κάθε δύο ώρες, για όσο έχετε αυτά τα συμπτώματα. Επιλέξτε κοτόσουπα για το επόμενο γεύμα σας. Όσο και αν σας μοιάζει ότι αυτό είναι απλά ένα “γιατροσόφι”, έχει αποδειχτεί επιστημονικά ότι η κοτόσουπα βοηθάει πάρα πολύ στο κρυολόγημα. Δεν ξέρουμε ακόμα το “πώς”, αλλά είναι σίγουρο ότι βοηθάει.

Πάρτε βιταμίνη C. Άλλο ένα γνωστό... αντίμετρο στο κρυολόγημα. Έρευνες έχουν δείξει ότι μπορεί η βιταμίνη C να μην προλαμβάνει την ασθένεια, αλλά αν παίρνετε 1.000mg καθημερινά από την στιγμή που θα νιώσετε τα πρώτα συμπτώματα, τότε η συνολική χρονική διάρκεια που θα είστε άρρωστοι θα μειωθεί κατά 8% τουλάχιστον.

Κοιμηθείτε καλά και πολύ. Κατά τη διάρκεια του ύπνου το ανοσοποιητικό σας σύστημα απελευθερώνει πρωτεΐνες που ονομάζονται κυτοκίνες και οι οποίες είναι γνωστό ότι καταπολεμούν κάθε είδους λοίμωξη. Επίσης, αν έχετε γενικότερα καλή ποιότητα ύπνου, θα αρρωσταίνετε πιο σπάνια από κρυολόγημα.
Κρυολόγημα και διατροφή

Ο ρόλος της διατροφής στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού σας συστήματος και κατ' επέκταση στην θωράκιση του οργανισμού σας απέναντι στις ασθένειες είναι

επιστημονικά καταγεγραμμένος. Ορισμένες τροφές έχουν τέτοιες ιδιότητες, ώστε όχι μόνο προστατεύουν, αλλά και καταπολεμούν ασθένειες, όπως το κοινό κρυολόγημα.

Όταν, μάλιστα, αυτές ανήκουν και στην οικογένεια των “υπερτροφών” χάρη στις πρόσθετες ιδιότητές τους, τότε γίνονται απαραίτητες ειδικά αυτή την περίοδο που τα κρυολογήματα αρχίζουν και εξαπλώνονται.

Δείτε μερικές από αυτές τις τροφές:

Σκόρδο: Περιέχει αλλικίνη, ένα θειικό συστατικό που παράγει ισχυρά αντιοξειδωτικά όταν αποσυντίθεται. Έρευνα του 2001 έδειξε ότι οι άνθρωποι που παίρνουν συμπληρώματα σκόρδου για 12 εβδομάδες μεταξύ του Νοεμβρίου και του Φεβρουαρίου έχουν λιγότερα κρυολογήματα. Και από εκείνους που τελικά αρρωσταίνουν, όσοι παίρνουν συμπλήρωμα σκόρδου αισθάνονται καλύτερα γρηγορότερα. Το σκόρδο σας δίνει πολλά αντιοξειδωτικά, όταν καταναλώνεται ωμό. Αλλά η γεύση του είναι πολύ δυνατή για τα γούστα σας, μπορείτε κάλλιστα να προμηθευτείτε κάψουλες με εκχύλισμα σκόρδου.

Μάραθο: Όπως και ο γλυκάνισος, το μάραθο είναι ένα φυσικό αποχρεμπτικό και μπορεί να σας βοηθήσει με τη συμφόρηση στο στήθος και να απαλύνει τον επίμονο βήχα. Η ρίζα του μάραθου μπορεί να καταναλωθεί ωμή, ή ψητή, αλλά μπορείτε να πάρετε όλα τα θρεπτικά του στοιχεία και με ένα τσάι από τους σπόρους μάραθου. Βάλτε 1,5 κουταλάκι του γλυκού σπόρους μάραθου σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Αφήστε το για 15 λεπτά, σουρώστε και βάλτε και λίγο μέλι.

Καθαρό κρέας γαλοπούλας: Οι άπαχες πρωτεΐνες, όπως το στήθος της γαλοπούλας χωρίς την πέτσα, είναι ψηλά στη λίστα των τροφών που καταπολεμούν τη γρίπη και το κρυολόγημα. Χρειάζεστε πρωτεΐνες όχι μόνο για την οικοδόμηση των μυών, αλλά και για τη δημιουργία αντισωμάτων και την καταπολέμηση της λοίμωξης στον οργανισμό. Καλές πηγές πρωτεΐνης είναι επίσης τα φασόλια, τα καρύδια και τα γαλακτοκομικά.

Μαύρη σοκολάτα: Αφήσαμε το... καλύτερο για το τέλος. Επιδόρπιο είναι άλλωστε! Το καθαρό κακάο περιέχει (ανά γραμμάριο) περισσότερα αντιοξειδωτικά, που καταπολεμούν ασθένειες (πολυφαινόλες) από τα μούρα, ενώ ταυτόχρονα έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε ψευδάργυρο. Πολύ συχνά, όμως, τα διατροφικά οφέλη του κακάο “επισκιάζονται” από τη ζάχαρη και τα κορεσμένα λιπαρά που υπάρχουν σε

σοκολάτες και άλλες λιχουδιές. Για να πάρετε στο μέγιστο τα οφέλη του καθαρού κακάο, μην ξεπερνάτε τα 7 γραμμάρια την ημέρα της μαύρης σοκολάτας με τουλάχιστον 70% περιεκτικότητα σε κακάο.

Πηγή: www.medicalnews.gr