

# ۱۳ راه ارزان برای درمان آنفلوآنزا

شربت ابلیمو که دارویی شگفت انگیز برای درمان گلو درد، پاکسازی خون و همچنین نرم کردن بافت‌های مخاطی است.

سوپ مرغ به عنوان یک خوردنی برای درمان آنفلوآنزا و سرماخوردگی شناخته شده و واقعا تاثیرگذار است.

خردل که موجب کاهش تب، از بین رفتن مواد سمی و کمک به بهبود غشاء مخاطی در ریه‌ها می‌شود.

زنجبیل که اگر به صورت چای زنجبیل مصرف شود، می‌تواند به عنوان یک ترکیب ضد ویروسی موثر میکروب‌ها را نابود سازد.

سیر که یک گیاه فوق العاده مفید هم به لحاظ پیشگیری و هم به جهت درمان علایم آنفلوآنزا و سرماخوردگی به شمار می‌آید.

روغن کرچک که اگر به شکل موضعی مصرف شده و روی قفسه سینه مالیده شود به باز شدن مجاری هوایی و بهبود گردش خون در ریه‌ها کمک می‌کند.

نعناع که اگر به صورت چای نعناع مصرف شود، میتواند موجب تشدید تعریق در هنگام تب شود. پس از نوشیدن چای نعناع، بلافاصله به رختخواب رفته و خود را گرم کنید تا در اثر تعریق زیاد، تب شما کاهش پیدا کند.



مربی بهداشت آموزشگاه :

سرکار خانم زنگنه



پرتقال و مرکبات که به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی ویتامین C اگر به صورت روزانه مصرف شوند، طول دوره بیماری را کاهش می‌دهند.

ماست که مشکلات روده‌ای ناشی از آنفلوآنزا را تسکین می‌دهد.

آب درمانی که روشی مفید برای افزایش گردش خون است و حمام آب داغ نیز در پایین آوردن تب موثر است.

نمک و محلول آب نمک که می‌تواند گلودرد را تسکین دهد و خاصیت ضدالتهابی دارد.

مریم گلی نیز به عنوان یک دهان‌شوویه مناسب می‌تواند در درمان گلودرد موثر باشد.

عسل که خواص شفا بخش فوق العاده‌ای دارد و برای درمان سرفه و افزایش توان سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. مصرف آن به همراه آب لیموی تازه و آب ولرم به صورت شربت ضد سرفه، توصیه می‌شود.