

درمان سرماخوردگی فوری در یک روز

خوابیدن و استراحت کردن باعث می شود عملکرد سیستم ایمنی بدن شما افزایش یابد و همه توانایی خود را برای مبارزه با ویروس سرما خوردگی استفاده کند. معمولاً" درمان کامل سرما خوردگی حدود ۵ روز طول می کشد اما اگر ما رژیم غذایی و روش زندگیمان را تغییر دهیم می توانیم سریعتر از دست این بیماری ویروسی خلاص شویم.

آب کافی بنوشید

غذاهای آبدار به درمان سرماخوردگی خیلی کمک می کنند. وقتی بدن ما با سرماخوردگی مبارزه می کند نوشیدن مایعات خیلی اهمیت دارد و به بدن ما خیلی کمک می کند. علاوه بر آب، از آب میوه ها و آب سبزیجات طبیعی و شیرین نشده نیز می توانید استفاده کنید اما از مصرف نوشیدنیهایی مثل قهوه، چای، نوشابه خودداری کنید. زیرا این نوشیدنیها به جای آنکه به بدن شما آبرسانی کنند، آب بدن شما را کم می کنند. نوشیدن آب زیاد به بدن شما کمک می کند که سموم و مواد زائد را سریعتر دفع کند و باعث می شود که خون و سلولهای شما به خوبی کار کنند.

بخوابید

وقتی می خوابید و یا استراحت می کنید، در واقع به بدنتان اجازه می دهید که همه انرژی خود را برای مبارزه با سرماخوردگی بکار گیرد. خوابیدن و استراحت کردن باعث می شود عملکرد سیستم ایمنی بدن شما افزایش یابد و همه توانایی خود را برای مبارزه با ویروس سرما خوردگی استفاده کند. بنابراین حداقل ۸ ساعت در شب بخوابید و علاوه بر آن در طول روز هم حتماً" چند خواب کوتاه داشته باشید.

مواد مقوی مصرف کنید

از خوردن غذاهای سرخ شده، شور، چرب و شیرین خودداری کنید در عوض از غذاهایی استفاده کنید که سبک و مغذی باشند و هضم آن ها برای بدن آسانتر باشد. برای مثال میوه ها، سبزیجات، غلات و پروتئینهای بدون چربی که سرشار از مواد مغذی، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند برای بدن بیمار بسیار مفیدند. غذاهای آبدار به درمان سرماخوردگی خیلی کمک می کنند. برای مثال سوپ مرغ با رشته فرنگی برای درمان سریع سرماخوردگی بسیار مفید است. سوپ مرغ دارای خواص غیر التهابی است و حرکت موکوس ها را بطور موقتی تسریع می کند و در نتیجه منجر به تسکین گرفتگی بینی و کاهش زمان تماس ویروس با پوشش داخلی بینی می شود.

دارو

داروهای زیادی برای درمان سرماخوردگی وجود دارد اما پیشنهاد می کنیم که وقتی نشانه های سرماخوردگی آغاز شد شما هر روز ۴ وعده و در هر وعده ۴۰۰ میلی گرم **ویتامین سی** به همراه آب فراوان مصرف کنید و علاوه بر آن هر ۶ ساعت یکبار یک قرص **زینک** مصرف کنید. **آب نمک غرغره کردن**، نصف قاشق مربا خوری را درون یک لیوان آب ولرم ریخته و سپس به خوبی هم بزنید ، این محلول برای درمان گلودرد و نیز درمان سینوزیت مناسب است.