

Φυσικοί τρόποι αντιμετώπισης για τον πόνο του λαιμού

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator
Τρίτη, 17 Οκτώβριος 2017 15:25

Ένα από τα πιο ενοχλητικά συμπτώματα του κρυολογήματος είναι ο [πονόλαιμος](#), ο οποίος μπορεί να περάσει εύκολα, αλλά μπορεί να χρειαστεί και πολλές μέρες μέχρι να σταματήσει να σας δημιουργεί προβλήματα.

Όταν δεν μπορείτε να καταπιείτε και ό,τι και αν καταναλώσετε ερεθίζει το λαιμό σας, θα πρέπει να λάβετε κάποια θεραπεία, με φάρμακα που θα βρείτε στα ράφια των φαρμακείων, πάντα σε συνεννόηση με το γιατρό σας. Ωστόσο, μπορούν να σας βοηθήσουν και μία σειρά από υλικά που συναντάμε στη κουζίνα όλων των οικογενειών. Αυτά προφέρουν σίγουρη ανακούφιση από τον πονόλαιμο και επισπεύδουν την ανάρρωση από το κρυολόγημα.

Οι γαργάρες με χλιαρό αλατόνερο μειώνουν τη φλεγμονή και ανακουφίζουν από τον πόνο. Προσπαθήστε να κάνετε γαργάρες κάθε μία ώρα, για να έχετε άμεσο αποτέλεσμα. Διαλύστε μία κουταλιά της σούπας αλάτι σε ένα φλιτζάνι ζεστό, αλλά όχι καυτό νερό και κάντε γαργάρες. Μην καταπίνετε το αλατόνερο, γιατί θα προκαλέσετε αφυδάτωση στον οργανισμό σας.

Κρατήστε τον οργανισμό σας καλά ενυδατωμένο, πίνοντας περισσότερο νερό και καταναλώνοντας γενικά άφθονα υγρά. Έτσι, θα απομακρύνετε τη φαγούρα και την ξηρότητα και θα αποβάλλετε γρηγορότερα τους ιούς από το σώμα σας μέσω της παραγωγής βλέννας.

Φυσικοί τρόποι αντιμετώπισης για τον πόνο του λαιμού

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator
Τρίτη, 17 Οκτώβριος 2017 15:25

Το πράσινο τσάι ή άλλο αφέψημα βοτάνων με μέλι είναι το καλύτερο βάμμα για τον ερεθισμένο λαιμό, αφού το μέλι είναι μαλακτικό και διευκολύνει την κατάποση, ενώ τα βότανα τονώνουν τον οργανισμό. Προσθέστε στο τσάι σας μερικά φρέσκα φύλλα μέντας για καλύτερα αποτελέσματα. Το ζεστό αφέψημα θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε. Είναι αποδεδειγμένο πως το άγχος αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.