

5 sposobów, jak wyleczyć wiosenne przeziębienie

Mówią, że przeziębienie – leczone trwa tydzień, nieleczone siedem dni. Ale kto ma czas tyle chorować? Podpowiadamy, jak szybko wyleczyć przeziębienie.



By wyzdrowieć, zrób zakupy

Gdy czujesz, że Cię „rozkłada”, nie czekaj, aż samo minie. Odwiedź aptekę i kup podstawowe lekarstwa na przeziębienie: leki przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe, krople na katar, syrop na kaszel i tabletki od bólu gardła.

Przeziębieniu często towarzyszy „ogólne rozbicie”, czyli bóle mięśni i stawów. Czujemy się osłabieni, nie mamy na nic siły, dokuczają ból głowy i karku. Warto wówczas sięgnąć po leki przeciwbólowe. Tylko jak wybrać ten najlepszy?

Zwróć uwagę na znajdującą się pod nazwą handlową (główną na opakowaniu) nazwę międzynarodową, oznaczającą substancję czynną, np. paracetamol, ibuprofen czy acidum acetylsalicylicum.

Przy gorączce i bólu wybierz leki zawierające paracetamol, a jeśli Twój organizm walczy z zapaleniem, sięgnij po tabletki na bazie ibuprofenu czy naproksenu.

Przed wszystkim nie szkodzić

Pamiętaj, by „przed użyciem zapoznać się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.” W praktyce oznacza to, by przyjmować lek dokładnie tak często i w takiej dawce, jaka jest zalecana. Większa porcja leku nie zadziała szybciej ani lepiej – wprost przeciwnie, może przyczynić się do problemów z żołądkiem czy wątrobą. Staraj się też nie pomijać dawki leku – nawet jeśli dolegliwości ustąpią, przyjmuj lekarstwo do końca, zgodnie ze wskazaniami, by ból nie powrócił.

Nie dubluj leków. Obecnie na rynku jest dostępnych wiele lekarstw złożonych, które np. jednocześnie leczą objawy przeziębienia, mają działanie przeciwgorączkowe i przeciwzapalne, a dodatkowo ułatwiają zasypianie. Jeśli bierzesz lek złożony, nie dokładaj innych.

Antybiotyk na przeziębienie? Nie, dziękuję! Jeśli przy przeziębieniu sięgasz po antybiotyk z myślą, że szybciej pomoże – bardzo się mylisz. Przeziębienie to infekcja wywołana przez wirusy, a antybiotyki działają na zakażenie bakteryjne. Biorąc antybiotyk podczas przeziębienia, przyczyniasz się do powstania szczepów bakterii lekoopornych. Gdy za jakiś czas w Twoim organizmie rzeczywiście dojdzie do poważnego zakażenia, może okazać się, że lekarstwa nie zadziałają.

Sen to zdrowie

Podczas snu wydziela się hormon wzrostu. Co to dla Ciebie oznacza? Że każda sekunda wypoczynku lub snu przyczynia się do wymiany około 20 milionów zużytych komórek, czyli podczas jednej dobrze przespanej nocy odnawia się prawie 1,5 kg Twojego ciała!

Odpowiednio długo i spokojnie śpiąc, regenerujesz całe ciało i sprzyjasz prawidłowemu funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Brak snu jest jednym z głównych czynników osłabiających organizm i jego zdolność do walki z chorobą. Aby więc być zdrowym lub przyspieszyć proces zdrowienia – odpoczywaj.

Założ ciepłą piżamę i skarpetki, weź do łóżka termofor lub poproś bliską Ci osobę o postawienie baniek. Zażyj lekarstwa, które ułatwią zaśnięcie i sprawią, że ból czy podwyższona temperatura nie będą Cię wybudzać.

Zadbaj o siebie

Nie przyjmuj lekarstw na pusty żołądek. W jadłospisie przy przeziębieniu powinien znaleźć się rosół, który rozgrzewa, wzmacnia organizm i łagodzi objawy infekcji.

Jogurty to doskonałe źródło wapnia, witamin i mikroelementów - korzystnie wpływają na naturalną florę bakteryjną.

Sięgnij także po owoce cytrusowe, które mają dużą zawartość witaminy C. Witamina C uszczelnia ścianki naczyń krwionośnych i zwiększa odporność błon śluzowych, wspomagając leczenie.

Wiesz, że grejpfruty i pomarańcze warto jeść z białymi cząstkami? Znajdują się w nich flawonoidy, które tworzą zgrany duet z witaminą C. W cytrynie z kolei jest rutozyd, który przedłuży jej działanie. Zjedz zatem pół grejpfruta, wypij szklankę soku pomarańczowego, a do herbaty dodaj sok z cytryny.

Spośród warzyw, wybierz cebulę i czosnek, bo działają bakteriobójczo i mobilizują układ odpornościowy. Marchew, dzięki pokaznej dawce beta-karotenu zadba o drogi oddechowe i nie pozwoli zarazkom przeniknąć do krwi.

Zamiast słodzić herbatę cukrem, dodaj do niej miodu. Złagodzi suchość i drapanie w gardle, pomoże pozbyć się chrypki, ma też właściwości antywirusowe. A do tego, to wszystko jest przecież naprawdę smaczne!

Popraw sobie humor

Choroba skutecznie psuje samopoczucie. Gdy za oknem świeci słońce, pogoda sprzyja spędzaniu czasu na świeżym powietrzu, a Ty zmagasz się z przeziębieniem – zadbaj o to, by w domu czuć się dobrze.

Zrób sobie ciepłą, relaksującą kąpiel, posłuchaj ulubionej muzyki, obejrzyj serial albo przeczytaj książkę, która od dawna czeka na swoje 5 minut.

Jeśli masz dość siły, ugotuj coś smacznego albo upiecz ciasto. Możesz też zamówić jedzenie z szybką dostawą prosto pod Twoje drzwi lub namówić mamę czy przyjaciółkę, by coś dla Ciebie przygotowały. Powołaj się na chorobę, a nie będą miały serca Ci odmówić!

Jeśli ćwiczysz, nie musisz rezygnować z treningu. Pamiętaj tylko, by się nie przemęczać, nawadniać organizm i zrezygnować z aktywności fizycznej, jak tylko poczujesz się gorzej.

Przeziębienie i pozostanie w domu to doskonała okazja, by robić to wszystko, na co pracując zawodowo nie masz czasu. Wykorzystaj ją!

Angelini

www.angelini.pl

Autor: Angelini

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl