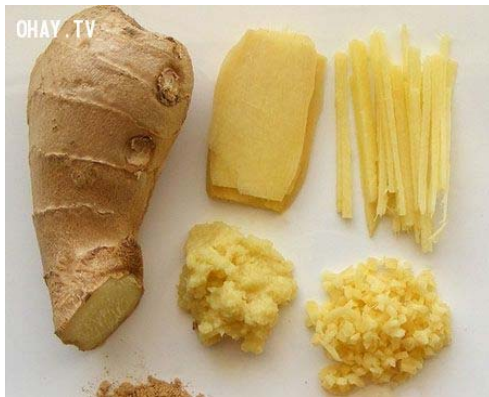


Một số thực phẩm và phương pháp tự nhiên giúp đánh bay cúm và cảm lạnh

Thời tiết dần trở nên lạnh hơn và mùa lạnh đang tới gần. Với thời tiết này chúng ta rất dễ bị cảm lạnh đặc biệt là đối với trẻ em. Hãy cùng tham khảo một số cách phòng và chữa bệnh cảm lạnh để có một cơ thể khỏe mạnh không phải lo lắng mỗi khi mùa lạnh đến nhé!

1. Gừng



Trong văn hóa phương Đông từ lâu đời nay, gừng thường được dùng như một vị thuốc để chữa rất nhiều bệnh. Loại củ này đã được chứng minh rằng nó không những chứa một lượng lớn chất chống oxi hóa mà còn mang nhiều chất chống viêm, giúp cải thiện hệ miễn dịch. Tất nhiên, gừng là một vị thuốc hiệu quả để chữa bệnh cúm.

2. Rau củ

Cố gắng ăn ít nhất là 5 hoặc 6 khẩu phần rau mỗi ngày, đặc biệt nên có từ 2 đến 3 khẩu phần rau từ những thực phẩm rau có màu xanh sẫm. Ăn càng nhiều rau sẽ giúp cho cơ thể bạn chữa được một số triệu chứng của cảm lạnh.



3. Uống 2 lít nước mỗi ngày



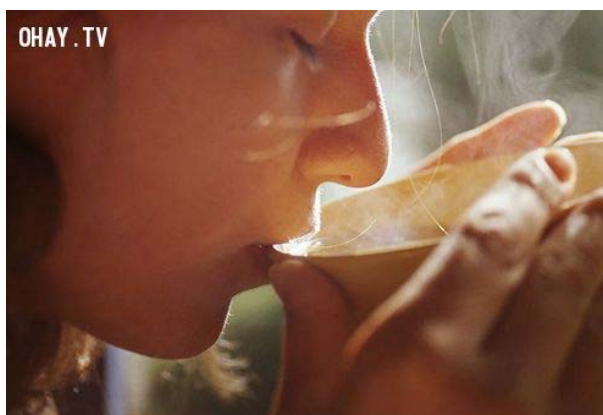
xuýt khi thời tiết trở nên lạnh hơn để bổ sung nước cho cơ thể nhé!

Khi mùa đông tới, chúng ta thường uống ít nước hơn. Mặc dù cơ thể chúng ta đổ mồ hôi ít hơn, cơ thể không thấy nóng và chúng ta cũng ít ăn rau quả có hàm lượng nước cao nhưng không có nghĩa là cơ thể chúng ta không cần nhiều nước. Vì thế chúng ta vẫn cần uống nước thường

4. Dành ít nhất 7-8 tiếng đồng hồ để ngủ

Ngủ là hoạt động cần thiết cho việc tái tạo, khôi phục và giúp cho hệ miễn dịch luôn khỏe mạnh.

5. Uống trà (hoặc súp) nóng



Những tách trà nóng như trà xanh, trà ô long, hồng trà rất tốt cho cơ thể bạn đặc biệt là trong mùa đông bởi chúng chứa các chất chống oxy hóa và ít caffeine. Nước canh hoặc súp nóng thường ngày cũng là một lựa chọn tốt để giữ cho cổ họng bạn không bị khô và viêm khi thời tiết trở lạnh.

6. Tập thể dục



Hãy vận động hàng ngày, thậm chí chỉ là đi bộ quanh khu phố của bạn hoặc một buổi tập tích cực ở phòng tập. Luôn vận động cơ thể sẽ giúp cho hệ miễn dịch của bạn khỏe mạnh. Hơn nữa, việc đổ mồ hôi giúp cơ thể bài tiết chất độc ra ngoài, đối với cơ thể rất có lợi.

7. Không để bản thân quá căng thẳng

Căng thẳng (stress) có thể “ăn sống” cơ thể chúng ta – nó trực tiếp gây hại đến tinh thần và cảm xúc của bản thân mỗi người. Bạn có biết rằng, tinh thần và cảm xúc đóng một vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe thể chất và hệ miễn dịch của chúng ta. Vì thế mỗi ngày hãy dành một khoảng thời gian để thư giãn, nạp năng lượng, giải tỏa stress – Việc này cũng quan trọng như việc hít thở mỗi ngày vậy!

8. Một số thực phẩm khác

Tỏi, hành tây, dầu dừa, ..v...v..đều chứa các chất chống vi khuẩn có hại, chống nấm và chứa một số vi khuẩn có lợi cho sức khỏe. Hơn nữa những thực phẩm này thường được chế biến cùng với nhiều món ăn khác sẽ làm cho đồ ăn trở nên ngon miệng hơn.

Chỉ với những thực phẩm có sẵn trong nhà và các biện pháp tự nhiên này là bạn đã có thể không lo lắng sẽ cảm lạnh hay mắc cúm trong mùa đông rồi!

(Sưu tầm)

Prepared by Hồng Nhung

November 14, 2015