

Πώς θα "ρίξετε" τον πυρετό

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φυσικές λύσεις για να συνέλθετε από τον πυρετό και να ...σταθείτε στα πόδια σας. Κινήσεις που σας βοηθούν να μειώσετε τη θερμοκρασία του οργανισμού σας και να ανεβάσετε τη διάθεση σας. Πίνετε άφθονα υγρά μπορείτε όπως νερό, ζεστά ροφήματα και χυμούς. Λίγο νερό με μερικές σταγόνες φρεσκοστυμμένο λεμόνι (που περιέχει βιταμίνη C) είναι απαραίτητα γιατί βοηθούν στην ταχύτερη απομάκρυνση των βλεννών.

Το τζίντζερ (πιπερόριζα), σύμφωνα με τους επιστήμονες, μπορεί να καταπολεμήσει την αναπνευστική συμφόρηση, το βήχα και τον πυρετό. Την πιπερόριζα μπορείτε να τη βρείτε σε σιρόπι, τσάι, κάψουλες, αλλά και φρέσκια στα σούπερ μάρκετ και την λαϊκή αγορά. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας προηγουμένως.

Βάλτε κανέλα: Η κανέλα έχει μια χημική ουσία, την κιναμαλμευδη, η οποία διαθέτει αντιμικροβιακή δράση. Θεωρείται επίσης ότι έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και πως ρίχνει τον πυρετό. Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό προσθέστε ένα με δύο ξυλάκια κανέλας και μερικά γαρύφαλλα. Σκεπάστε το φλιτζάνι και αφήστε το για 20 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέστε μέλι και λεμόνι και πιείτε το.



Οι σούπες, τα δημητριακά ολικής αλέσεως ή τα μαγειρεμένα λαχανικά είναι πιο εύκολα ανεκτά όταν έχουμε πυρετό σε σχέση με τα ωμά τρόφιμα. Αποφύγετε τη ζάχαρη και τα επεξεργασμένα τρόφιμα, καθώς μειώνουν την ικανότητα του οργανισμού να καταπολεμά τις ιώσεις.

Αν ο πυρετός είναι υψηλός (πάνω από 38) συμβουλευτείτε το γιατρό σας καθώς μπορεί να χρειαστεί να πάρετε κάποιο αντιπυρετικό.

Φροντίστε να ξεκουράζεστε επαρκώς και να κοιμάστε αρκετά. Σύμφωνα με έρευνες ο καλός βραδινός ύπνος, είναι απαραίτητος για ταχύτερη ανάρρωση και δυνατό ανοσοποιητικό. Μερικές κομπρέσες με δροσερό νερό θα σας βοηθήσουν να ανακουφιστείτε από τον πυρετό.

Αν θέλετε κάποια ανακούφιση και παράλληλα να ρίξετε τον πυρετό σας, χαλαρώστε σε μια μπανιέρα γεμάτη νερό. Το δροσερό νερό θα σας βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα, ενώ καθώς εξατμίζεται θα σας δροσίζει ακόμη περισσότερο. Μην χρησιμοποιείτε κρύο νερό, καθώς αυτό μπορεί να σας προκαλέσει σοκ. Το ζεστό νερό από την άλλη πλευρά, απλά θα αυξήσει τη θερμοκρασία σας.

Πηγή: <http://www.ehealthcyprus.com/%CF%80%CF%8E%CF%82-%CE%B8%CE%B1-%CF%81%CE%AF%CE%BE%CE%B5%CF%84%CE%B5-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CF%80%CF%85%CF%81%CE%B5%CF%84%CF%8C/>