



Πώς

μπορείτε να αντιμετωπίσετε την εποχική γρίπη.

Ο χειμώνας όπου να 'ναι έρχεται. Ήδη το κρύο έχει κάνει αισθητή την παρουσία του, οι βεράντες και τα παράθυρα είναι κλειστά τις περισσότερες ώρες της ημέρας και τα μικρόβια κάνουν πάρτι!

Τώρα λοιπόν που η εποχική γρίπη είναι σε έξαρση, τι μπορείτε να κάνετε προκειμένου να την αντιμετωπίσετε; Και δεν αναφερόμαστε ασφαλώς σε αντιβιώσεις και φάρμακα αλλά σε γιατροσόφια που μπορούν πραγματικά να σας κάνουν να αισθανθείτε καλύτερα.

- **Η κοτόσουπα καταπολεμά το κρύωμα**

Ειδικά αν είναι από τα χεράκια της μαμάς. Η ζεστή κοτόσουπα βοηθά στην ενυδάτωση και στην απομάκρυνση της βλέννας. Αν μάλιστα συνοδεύεται με λαχανικά που έχουν θρεπτικά συστατικά όπως το καρότο για παράδειγμα, ακόμα καλύτερα! Τα ένζυμα της επίσης έχουν ήπια αντιφλεγμονώδη δράση.

- **Το μέλι ανακουφίζει έναν λαιμό που «γρατζουνά» ή από τον βήχα**

Σε σύγκριση με τα κοινά σιρόπια για το λαιμό, το μέλι μπορεί να είναι εξίσου

αποτελεσματικό στη μείωση της συχνότητας αλλά και της σοβαρότητας του βήχα. Είναι καλό να χρησιμοποιείτε οτιδήποτε μπορεί να μαλακώσει το λαιμό σας και το μέλι φαίνεται πως κάνει πραγματικά θαύματα! Ανακατέψτε δύο κουταλάκια του γλυκού σε μια κούπα με ζεστό τσάι και πιείτε αυτό το θαυματουργό ρόφημα. Θα αισθανθείτε αμέσως καλύτερα!

- **Ο φυσιολογικός ορός ή το αλατόνερο θα ξεμπουκώσει τη μύτη σας**

Η μπουκωμένη μύτη εξαιτίας ενός κρυολογήματος δυσκολεύει τη ζωή μας αφού δεν είναι εύκολο να κοιμηθεί κανείς τη νύχτα με βουλωμένη μύτη με αποτέλεσμα την άλλη μέρα το πρωί να αισθάνεται ατονία. Το αλατόνερο αλλά και οι ρινικές σταγόνες φυσιολογικού ορού ανακουφίζουν αποτελεσματικά.

Βράστε 1 ποτήρι νερό για 2-3 λεπτά και όταν γίνει χλιαρό, προσθέστε 1/2 κουταλιά αλάτι. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε ένα σταγονόμετρο και αφήστε 3-4 σταγόνες αλατόνερο να μπουν σε κάθε ρουθούνι. Αφού αφήσετε να δράσει για 1 λεπτό φυσήξτε τη μύτη σας ώστε να καθαρίσει από τη βλέννα. Επαναλάβετε όσες φορές χρειαστεί.

- **Το τσάι μέντας καταπραΰνει στομαχικές διαταραχές**

Η μέντα μπορεί να ηρεμήσει ένα «αναστατωμένο» στομάχι. Αρκούν μερικά φρέσκα φυλλαράκια σε ζεστό νερό για να φτιάξετε ένα καταπραΰντικό ρόφημα, ενώ ακόμη και το μάσημα ενός φύλλου μέντας μπορεί επίσης να σας ανακουφίσει.

- **Οι γαργάρες με αλατόνερο**

Βάλσαμο για τον βήχα είναι και το αλατόνερο. Οι γαργάρες επίσης καταπολεμούν τον πονόλαιμο και το οίδημα που μας κάνει να πονάμε όταν καταπίνουμε. Η συνταγή μάλιστα είναι πολύ απλή: διαλύστε μισό κουταλάκι του καφέ αλάτι σε ένα γεμάτο ποτήρι ζεστό νερό. Κάντε τις γαργάρες με το διάλυμα για λίγα δευτερόλεπτα, φροντίζοντας να φτάνει έως το πίσω μέρος του λαιμού, και μετά φτύστε το.

**Πηγή:** [Newsbeast.gr](http://Newsbeast.gr)