

## Εννέα τρόποι για να καταπολεμήσετε το κρυολόγημα.

Το κοινό κρυολόγημα μπορεί να προκληθεί από οποιονδήποτε από τους κοινούς ρινοϊούς. Τόσο το κρυολόγημα όσο και η γρίπη είναι παθολογικές καταστάσεις που συνήθως ολοκληρώνουν τον κύκλο τους μέσα σε μία έως και δύο εβδομάδες, ανάλογα βέβαια με το πόσο εξασθενημένο είναι το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

Εάν υποφέρετε από κρυολόγημα, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για γρήγορη ανακούφιση:

1. Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και θρεπτικές ουσίες. Τέτοιες τροφές είναι **το σκόρδο, το κρεμμύδι, τα πράσα, τα πράσινα λαχανικά, τα μήλα, τα βερίκοκα, τα παντζάρια, οι κόκκινες και πράσινες πιπεριές, τα εσπεριδοειδή και το χρένο**. Προμηθεύουν τον οργανισμό με βιταμίνες Α,Β,С,Е, σελήνιο, ψευδάργυρο και φλαβονοειδή που είναι αναγκαία για την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος.
2. Πίνετε άφθονους φρέσκους χυμούς. Προτιμήστε συνδυασμούς που περιέχουν **σέλινο, καρότο, ανανά, μήλο, νεροκάρδαμο, πράσο και εσπεριδοειδή**.
3. Πίνετε συχνά αφεψήματα που ανακουφίζουν από το κοινό κρυολόγημα και απελευθερώνουν τις ρινικές οδούς. Τα πιο αποτελεσματικά βότανα είναι το **χαμομήλι, η εχινάκεια, η πικραλίδα, η γλυκόριζα, η χρυσόριζα, η μέντα, το αγριοτριαντάφυλλο, το δενδρολίβανο, το φασκόμηλο, ο κρίκος κοζάνης, η φτελιά, το λεμονόχορτο και το θρούμπι**. Προσθέστε φρέσκο χυμό λεμόνι σε κάθε φλιτζάνι.
4. Καταναλώστε ζεστούς ζωμούς και σούπες, καθώς και ένα ποτήρι νερό ανά μία ώρα. Για ανακούφιση από τον πόνο χρησιμοποιήστε **πιπερόριζα (τζίντζερ) ή καγέν** μέσα στις σούπες σας.
5. **Τα μανιτάρια** αυξάνουν την παραγωγή κυτοκινών και βοηθούν στην καταπολέμηση κρυολογημάτων, ενώ περιέχουν επίσης και πολυσακχαρίτες, μια άλλη κατηγορία που υποστηρίζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική, μάλιστα, χρησιμοποιούνται συνήθως συγκεκριμένες ποικιλίες μανιταριών για την καταπολέμηση του κρυολογήματος, όπως **τα ρέισι, σιτάκε και μαιτάκε**.
6. Για να απελευθερώσετε τις ρινικές οδούς χωρίς φάρμακα και σπρέι, χρησιμοποιήστε μία-δύο σταγόνες αλατούχου διάλυμα (**1/4 κουταλάκι αλάτι σε ½ φλιτζάνι ζεστό νερό, μαζί με ½ σκελίδα κοπανιστό σκόρδο**). Επαναλάβετε όσες φορές χρειάζεστε.
7. Κάντε ένα χλιαρό ντους, θα σας χαλαρώσει. Συνδυάστε το με ένα πρόγραμμα αρωματοθεραπείας. Τα καλύτερα αιθέρια έλαια για την καταπολέμηση των προβλημάτων του αναπνευστικού είναι εκείνα από **φλοιό κανέλας, θυμάρι, λεβάντα και πεύκο**.
8. Καταναλώνετε ένα φλιτζάνι **προβιοτικό γιαούρτι** με χαμηλά λιπαρά σε καθημερινή βάση. Προκαλεί πενταπλάσια αύξηση της γ-ιντερφερόνης, που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
9. Πρέπει να αποφεύγεται ο καφές, το τσάι, τα αναψυκτικά που περιέχουν καφεΐνη καθώς και τα αλκοολούχα ποτά. **Η καφεΐνη και το αλκοόλ οδηγούν στην αφυδάτωση**, κάτι που σε καταστάσεις κρυολογήματος πρέπει να αποφεύγεται.