Cách chữa cảm cúm hiệu quả nhanh nhất không dùng thuốc

Triệu chứng cảm cúm

Đau nhức ở các khớp, cơ và vùng quanh mắt, mệt mỏi toàn thân, da nóng và ửng đỏ, chảy nước mắt, đau đầu, ho khan, đau họng và sổ mũi.

Phòng và chữa trị cảm cúm

Ăn uống đủ chất: Bạn hãy tăng cường các loại rau, củ, quả, đặc biệt là tỏi và các chế phẩm từ tỏi, cùng một số loại thực phẩm như lúa, lúa mì, quả óc chó…

Uống nhiều nước: nên uống nhiều nước (nước lọc, nước hoa quả, cháo, súp...), đặc biệt là nước ấm. Việc này sẽ giúp khơi thông chiếc mũi đang bị tắc nghẽn khó chịu.

Rửa tay thường xuyên: Khi bạn bị ốm, chức năng của hệ miễn dịch bị suy yếu nghiêm trọng vì thế việc này giúp ngăn ngừa các virut mới xâm nhập vào cơ thể.

Súc miệng nước muối: Súc miệng bằng nước muối vài lần mỗi ngày có thể giúp điều trị viêm họng cũng như ngăn ngừa nhiễm trùng phát sinh.

Bổ sung vitamin C: Hãy bổ sung vitamin C cho cơ thể càng nhiều càng tốt những khi hệ miễn dịch bị suy yếu.

Xông hơi chữa cúm: Những dụng cụ giữ độ ẩm cho không khí là công cụ tuyệt vời mỗi khi bạn bị cảm cúm bởi vì virus không thể hoạt động trong môi trường ẩm.

Ăn tỏi: Có thể tỏi không phải là một gia vị hấp dẫn bạn nhưng nó lại là thực phẩm trị cảm cúm rất hiệu quả. Bạn có thể cho thêm tỏi vào món ăn của mình khi chế biến. Tuy nhiên, cách tốt nhất để trị chứng cảm vẫn là ăn sống.