

성가신 계절병을 이렇게 처치

코가 막힐때는 닭고기 수프를

코가 막혀 답답할 때 뜨거운 육수(특히 닭고기 수프)를 마시면 놀랄만한 효과가 있다. 뜨거운 차역시 효과가 있으나 차종을 잘 선택해 카페인이 든 차는 피하고 비타민C가 많은 과일차를 마실것.

가습기등을 이용하여 실내가 건조하지 않도록 일정습도를 유지하도록 한다.

감기치료에는 비타민C가 효과적이란 설이 있으나 아직 입증되지 않았으며 비타민C 과다복용시에는 방광염등의 부작용이 따른다는 사실을 염두에 둘것.

목뵈고 기침엔 꿀을 타서 마셔

뜨거운 김을 쐬면 기침을 가라앉히는 데 어느정도 효과를 볼 수 있다.

천식으로 인한 기침이 아니고 일반감기로 목이 붓거나 기침이 나는 경우라면 꿀물을 마시는 것도 좋다.

유행성 감기, 충분한 휴식

충분한 수분공급과 함께 푹 쉬는 것이 최상의 치료책이다.

아스피린등의 매약을 복용할 경우 당장 진통 해열효과는 있을지 몰라도 소화장애 등 부작용이 따르며 항생제복용은 폐질환

환자의 2차감염은 예방해줄 수 있을지 몰라도 인플루엔자 바이러스 그 자체를 위해서는 아무런 효과를 기대할 수 없다.

변비 치료에는 야채섭취 좋아

깨끗한 냉수를 하루 6~8잔씩 마시고 섬유질이 풍부한 야채를 끼니마다 섭취한다.

변비약을 사먹을 경우 습관성이 되어 비타민 및 무기질의 흡수율이 크게 떨어지게 된다.

후두염인 경우 소금물로 양치

심한 경우 의사의 치료를 받아야겠지만 약간의 통증과 함께 담이 나올 정도면 소금물양치질로도 어느 정도 가라앉힐수 있다. 따뜻한 차에 꿀을 타서 마셔도 효과가 있다.

스트레스·두통, 목욕이 효과적

머리가 아픈데는 여러가지 원인이 있을 수 있다. 단순히 실내공기가 나쁘거나 또는 스트레스로 인한 두통일 경우에는 가벼운 산책이나 마사지 또는 뜨거운 목욕이 효과가 있다. 당장의 효과를 위해서는 어두운 방에 편안히 누워 뜨거운(또는 찬) 스포로 눈주변을 찜질해 준다.