

CÁCH ĐƠN GIẢN NGỪA CÚM KHI CHUYỂN MÙA

Khi xảy ra cúm, toàn bộ hoạt động của bạn sẽ rất dễ bị gián đoạn và có thể kéo dài rất lâu. Dưới đây là cách dễ nhất để phòng ngừa.

>>> Bài thuốc đơn giản rẻ tiền trị cảm cúm

Tăng tiêu thụ chất chống oxy hóa

Tăng cường hệ thống miễn dịch bằng cách ăn nhiều chất chống oxy hóa là cách dễ nhất để đối phó với bệnh cúm. Một số chất chống oxy hóa cao là các vitamin A, B, C, và E.

Khi xảy ra dịch cúm, toàn bộ hoạt động của bạn sẽ rất dễ bị gián đoạn và có thể kéo dài rất lâu.

(Ảnh: sheknows)

Ăn rau quả

Không chỉ giúp giảm cân, ăn nhiều rau quả cũng có thể để nuôi dưỡng cơ thể. Vì rau quả rất giàu chất phytochemical, rất hiệu quả trong việc giúp cơ thể chống lại dịch bệnh.

Tránh căng thẳng

Khoa học đã chứng minh, căng thẳng có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch. Khi bắt đầu cảm thấy căng thẳng và nhiều áp lực, ngay lập tức tạm ngưng các hoạt động và cho cơ thể thư giãn trong ít phút.

Đừng quên nghỉ ngơi

Ngoài căng thẳng, thiếu ngủ cũng có thể làm giảm hệ thống miễn dịch. Dù bận thế nào cũng đừng bao giờ quên dành thời gian 7-9 giờ mỗi ngày để nghỉ ngơi.

Hít thở không khí trong lành

Không khí bạn thở hàng ngày có thể khá bẩn. Chưa kể đến sự xuất hiện của virus và vi khuẩn xung quanh nhà và môi trường làm việc, khiến cơ thể rất dễ bị nhiễm cúm. Vì vậy đừng quên hít thở không khí trong lành vào buổi sáng. Không chỉ làm sạch phổi, không khí trong lành có thể làm cho bạn cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn.