

Để tránh mắc bệnh vào mùa Hè !



Ngoài việc cần lưu ý về cách ăn uống, bạn cũng cần làm những điều dưới đây để tránh nhiễm bệnh vào mùa Hè.

Uống đủ nước: là chìa khóa giữ cho sức khỏe luôn khỏe mạnh, giúp cơ thể giải độc và ngăn ngừa nhiều bệnh tật.



Ngủ đủ: Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, khi bạn không ngủ đủ giấc, hệ miễn dịch có thể bị suy yếu và bạn rất dễ mắc bệnh.

Tập Yoga hoặc thiền: Ngồi thiền hoặc tập yoga hàng ngày giúp giảm căng thẳng, cải thiện sự cân bằng, giảm căng thẳng, lo lắng.

Bổ sung kẽm vào bữa ăn: Bổ sung thức ăn chứa kẽm như hàu, thịt bò,

thịt cừu, chocolate đen, thịt lợn, gà, các loại hạt, rau spinach (bina)... có thể ngăn ngừa cảm lạnh hiệu quả.

Hít thở: Không khí trong lành sẽ giúp tăng tuần hoàn máu, giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe, cung cấp cho cơ thể bạn lượng vitamin D thích hợp.

Uống nước nóng: Nước nóng có thể cải thiện lưu thông đường mũi và giảm các triệu chứng xoang, giúp bạn chống lại bệnh tật.



Dùng tinh dầu: Tinh dầu kinh giới và tinh dầu thieves (kết hợp giữa nụ đinh hương, chanh, vỏ cây quế, khuynh diệp và cây hương thảo) có thể giúp giảm đau, giảm căng thẳng, tăng cường hệ thống miễn dịch.

Thay khăn lau thường xuyên: Nghiên cứu đã chỉ ra 89% khăn trong nhà bếp mang vi khuẩn

coliform gây nguy hiểm có sức khỏe.

Ăn sữa chua: Sữa chua là thực phẩm chứa probiotic có rất nhiều lợi ích về sức khỏe, ngừa bệnh tật.

