

Phòng ngừa cúm H1N1 với dứa c thỏ

Tác Giả: thi n ly

Thứ Hai, 05 Tháng 10 Năm 2009 14:05

Cùng với các cách phòng tránh cúm được khuyến cáo từ các cơ quan Y tế, các thảo dược sau sẽ giúp bạn bảo vệ sức khỏe trực tiếp tấn công của virus



- Hàng ngày hít một vài miếng long não nhúng trong một cái lọ kim loại và để khói tỏa ra không khí trong nhà. Đây là một phương pháp chống cúm hiệu quả.

Ngày làm hai lần, sáng và tối để bảo vệ cả gia đình. Bạn có thể mua long não ở các cửa hàng thuốc bắc, nhớ để tránh xa tầm với của trẻ nhỏ.

- Ngoài ra bạn có dùng lá cây neem (cây xoan chiếu hoặc) cũng hít hàng ngày như long não. Nó giúp làm sạch không khí và giữ môi trường xung quanh bạn không bị ô nhiễm. Súc miếng với nước lá neem cũng giúp sát trùng cơ thể và tạo ra môi trường “không” virus.

Phòng ngừa cúm H1N1 với dấm c tỏi

Tác Giả: thi n ly

Thứ Hai, 05 Tháng 10 Năm 2009 14:05

- Thả 30-40 lá húng quế vào một lít nước, đun trong khoảng 10 phút sau đó để nguội, uống 150ml nước này hàng ngày. Nó có thể chống lại virus và vi khuẩn. Chú ý nhé uống nước khi còn đang ốm nhé không quá nóng. Hãy cố gắng theo dõi nhiệt độ này hàng ngày. Đun 1 lít nước vào một cái sàng để bỏ vào cho cả gia đình (gồm 4 đến 5 người).

- Dùng bạch đàn cũng có tác dụng chống cúm và đã có rất nhiều sản phẩm chứa bạch đàn viêm mũi có chứa tinh dầu này. Ngày nhé 3 lần, mỗi lần một đến hai giọt vào khăn tay và mũi.

- Tỏi và gừng rất tốt để cung cấp cho thể những miễn dịch cần thiết chống nhiễm cúm. Kết hợp hai loại thảo dược này trong các bữa ăn cả bạn sẽ rất có lợi.

- Đun sôi một miếng quế trong nước. Uống hỗn hợp này ngày hai lần.

- Tỏi xắt nhỏ, nghiền đã được sử dụng rất nhiều trong Đệ nhất loại chống virus cúm u hi u và biện pháp chống khuẩn rất tốt. Bổ sung thêm gừng vào các món ăn hoặc nước uống không thích thì có thể uống một cốc sữa vào buổi tối có pha thêm 1 thìa nhỏ (khoảng 5mg) gừng. Nó sẽ cung cấp cho thể những miễn dịch cần thiết, chống nhiễm trùng và giúp thể phục hồi nhanh hơn khi bạn ốm.