چگونه با کمک سرکه سیب شکم‌تان را آب کنید؟

اگر از شکم خود ناراضی هستید و می خواهید آن را سریع آب کنید نگران نباشید، ما به شما معجونی معرفی می کنیم که شکم خود را سریع آب کنید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ شکم و پهلو باعث می شود اندام شما زیبا جلوه نکند. بخصوص وقتی لباس مجلسی و میهمانی به تن می کنید چربی و شکم خود را بیشتر نشان می دهد. ممکن است نزدیک مراسمی باشید که بخواهید در لباس اندام زیبا داشته باشید ولی داشتن شکم اذیتتان می کند.اگر از شکم خود ناراضی هستید و می خواهید آن را سریع آب کنید نگران نباشید، ما به شما معجونی معرفی می کنیم که شکم خود را سریع آب کنید. دراین مقاله راه های آب کردن سریع شکم با سرکه سیب را بخوانید.

آب کردن شکم با سرکه سیب

سرکه سیب طبیعی یکی از موهبت های خداوند است که می تواند در بدن معجزه کند و این ماده یکی از بهترین راه ها برای هدف قرار دادن چربی های شکم به کمک تنظیم سطح قند خون است. با افزودن سرکه سیب به رژیم غذایی روزانه می توانید مطمئن شوید که پرخوری نمی کنید چرا که سرکه سیب احساس سیری به شما خواهد داد.

تاثیر سرکه سیب بر لاغری

سرکه سیب هنوز هم یکی از آن موادی است که مردم به مصرف آن برای کاهش وزن، تمایل نشان می دهد. ارتباط بین سرکه ی سیب و لاغری مطلب جدیدی نیست. اولین مطلبی که راجع به تاثیر سرکه سیب در کاهش وزن به چاپ رسید مربوط به سال ۱۹۵۸ در کتاب (Folk Medicine) بود که توسط جارویس Jarvis نوشته شد. آن چه در این کتاب ها برای کاهش وزن توصیه می شود، استفاده از سرکه سیب به میزان دو قاشق غذاخوری قبل از هر وعده غذایی است.

آنها معتقدند با مصرف سرکه سیب که مزه خیلی جالبی ندارد ممکن است که فرد غذای کمتری بخورد. یا به عبارت دیگر، سرکه سیب ممکن است موجب کاهش اشتها در فرد شود. در همین کتاب ذکر شده است که مصرف منظم سرکه سیب موجب سوختن چربی با سرعتی بیش از ذخیره آن می شود.

به گفته کارشناسان تغذیه، نوشیدن سرکه سیب قبل از غذا هم به کاهش وزن کمک می کند و هم موجب بهبود گوارش و سلامت روده ها می شود.

مصرف مخلوط سرکه سیب و آب به عنوان یک عامل بازدارنده اشتها عمل کرده و به افراد کمک می کند تا کمتر مواد خوراکی در بین روز مصرف کنند و مقدار غذای مصرفی شان به اندازه متوسط باشد .

این اکسیر جادویی قرن هاست که به عنوان یک ماده همه کاره و پرفایده برای بدن استفاده می شود. دارای عوامل ضدمیکروبی و ضدقارچی است که موجب افزایش ایمنی بدن و کاهش وزن می شود .

مطالعات قبل نشان داده اند که سرکه سیب با کاهش وزن بدن، شاخص توده بدنی، اندازه دور کمر، و تری گلیسیریدهای خون (چربی موجود در خون) مرتبط است. افراد چاقی که روزانه نوشیدنی حاوی یک یا دو قاشق سوپخوری سرکه سیب مصرف کرده اند بعد از ۱۲ هفته یک تا دو کیلوگرم وزن کم کرده اند .

نوشیدن سرکه سیب قبل از غذا به کاهش وزن کمک میکند.

چندتوصیه اساسی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان

اگر می‌خواهید دندان‌های خودتان را سالم نگه دارید، باید چند نکته اساسی را بصورت روزانه مد نظر داشته باشید.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ برای حفظ سلامت دهان و دندانتان ۶ مورد طلایی را بصورت روزانه انجام دهید.

۱. از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید

وقتی که می‌خواهید خمیردندان بخرید، حتما توضیحات روی آن را بخوانید تا مطمئن شوید که از فلوراید درون آن استفاده شده است. خمیردندان‌های حاوی فلوراید از دندان‌ها در مقابل دمینرالیزاسیون محافظت می‌کنند. دمینرالیزاسیون زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری‌های درون دهان با قندها ترکیب شوند و اسید تولید کنند. همین اسید می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد و به دندان‌ها آسیب برساند.

۲. از دهان‌شویه استفاده کنید

قبل از این‌که بخوابید یا قبل از این‌که صبح‌ها از خانه خارج شوید، حتما از دهان‌شویه استفاده کنید تا ترکیبات دهان‌شویه به تمامی نقاطی که به‌خوبی از طریق مسواک زدن تمیز نمی‌شوند، برسد. شستن دهان با دهان‌شویه‌های حاوی فلوراید، به بازسازی مینای دندان کمک می‌کند. این ویژگی خصوصا برای افرادی مهم است که مبتلا به حساسیت دندان شده‌اند. مطالعات نشان می‌دهند که دهان‌شویه‌های حاوی الکل و بدون الکل، هر دو دارای اثربخشی بالایی در پاک‌سازی پلاک‌ها و باکتری‌های مخرب هستند.

۳. دو بار در روز مسواک بزنید و از مسواک الکتریکی استفاده کنید

متخصصان می‌گویند که اگر دندان‌های خودتان را مرتبا تمیز کنید، باکتری‌های مخرب را از دندان‌ها دور نگه می‌دارید. مطالعات بسیاری تایید کرده‌اند که مسواک‌های الکتریکی، این توانایی را دارند که دندان‌ها را به‌طور قابل توجهی بهتر از مسواک‌های معمولی تمیز کنند. بسیاری از مسواک‌های الکتریکی دارای ویژگی‌هایی هستند که از مسواک زدن با فشار جلوگیری می‌کنند و درنتیجه از آسیب‌رسانی ناخواسته به دندان‌ها و لثه‌ها و حتی پس‌روی لثه‌ها پیشگیری به عمل می‌آورند. همراه با پس‌روی لثه‌ها، ریشه‌های دندان‌ها در معرض تماس با ترکیبات مختلف قرار می‌گیرند و درنتیجه نسبت به سردی یا داغی نوشیدنی‌ها یا مواد غذایی حساس می‌شوند.

۴. یک بار در روز از نخ‌دندان استفاده کنید

بسیاری از متخصصان می‌گویند که اگر می‌خواهید دندان‌های خودتان را سالم نگه دارید، باید تحت هر شرایطی یک بار در روز از نخ‌دندان استفاده کنید. استفاده از نخ‌دندان مانع از تضعیف دندان‌ها می‌شود، چون به نقاطی از دهان دسترسی پیدا می‌کند که با کمک مسواک اصلا دسترس‌پذیر نیستند. اگر هنوز نمی‌دانید که چطور از نخ‌دندان استفاده کنید، اصلا خجالت نکشید و از دندان‌پزشک در این مورد سوال کنید. حفظ سلامتی دندان‌ها مهم‌تر از آن است که بخواهید از پرسیدن سوال‌های کاملا به‌جا خجالت بکشید.

۵. منابع کلسیم را به رژیم غذایی اضافه کنید

حتما می‌دانید که کلسیم به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند، اما آیا می‌دانستید که کلسیم می‌تواند از پوسیدگی دندان‌ها نیز جلوگیری کند؟

متخصصان می‌گویند که این ماده معدنی ضروری برای دندان‌ها کاملا حیاتی است. بنابراین، حتما مقدار زیادی از منابع مهم مانند شیر، ماست، سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی، بادام و کنسروهای ماهی استخوان‌دار را به رژیم غذایی خودتان اضافه کنید.

۶. حداقل یک بار در سال نزد دندان‌پزشک بروید

آیا شما هم از رفتن به مطب دندان‌پزشکی می‌ترسید؟! در این زمینه شما تنها نیستید! یکی از مطالعات نشان می‌دهد که ۱۵ درصد از آمریکایی‌ها به مطب دندان‌پزشکی نمی‌روند، چون اساسا به فوبیای دندان‌پزشکی مبتلا هستند. اگر شما هم یکی از همین افراد هستید، حتما مساله را به دندان‌پزشک بگویید.

مراجعه منظم به دندان‌پزشکی، این امکان را برای دندان‌پزشک فراهم می‌کند که بتواند حفره‌های کوچک و جدید را شناسایی کند و درمان‌های مناسب را زودتر ارائه بدهد تا در ادامه وضعیت شما به پوسیدگی دندان منجر نشود.

۵ خاصیت سبزیجات نارنجی رنگ

بتاکاروتن موجود در سبزیجات تیره رنگ به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و منجر به تقویت سیستم بینایی می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بتاکاروتن، رنگ دانه ای است که باعث رنگ نارنجی غذا می شود. بتاکاروتن، زمانی که وارد جریان خون می شود، به ویتامین آ تبدیل شده و به محافظت از بدن در برابر سرطان و بیماری های قلبی عروقی کمک می کند، سیستم ایمنی را تقویت کرده و از چشم ها محافظت می کند.

برای اطمینان از جذب ویتامین آ، سبزیجات نارنجی خود را با مقدار کمی چربی تصفیه نشده سالم مانند کره ارگانیک یا روغن زیتون یا روغن نارگیل تصفیه نشده مصرف کنید و شاهد ۵ خاصیت بهداشتی آنها در بدن باشید.

مبارزه با سرطان سینه:

اسید رتینوئیک یک ماده مشتق شده از ویتامین آ است که در سیب زمینی و هویج به وفور یافت می شود. تحقیقات انجام شده محققان آمریکایی نشان می دهد که اسید رتینوئیک به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه کمک می کند.

منابع سرشار از بتاکاروتن:

بتاکاروتن موجود در سبزیجات تیره رنگ به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و منجر به تقویت سیستم بینایی می شود. زمانی که برخی از سبزیجات با اندکی روغن تصفیه نشده سرخ می شوند میزان بتاکاروتن آن‌ها چند برابر می شود.

در واقع هویج تفت داده شده در اندکی روغن حاوی ۶۳ درصد و کدو تنبل تفت داده شده حاوی ۵۳ درصد بتاکاروتن است.

محافظت از سلامت چشم ها:

کدو تنبل و هویج سرشار از لوتئین و زیگزانتین هستند؛ رنگدانه های گیاهی که به جلوگیری از ابتلا به آب مروارید کمک می کنند. تحقیقان انجام شده ثابت کرده اند که کسانی که این رنگدانه ها را به میزان بیش از ۶ میکروگرم در روز مصرف می کنند، با کاهش خطر ۱۸ درصدی ابتلا به آب مروارید مواجه هستند و آنهم در مقایسه با کسانی که میزان دریافت این دو رنگدانه در آنها کمتر از ۱ میکروگرم در روز است.

افزایش سلامت قلب:

به همراه غذا چند عدد هویج خام مصرف کنید و از میزان آلفا و بتاکاروتن موجود در آن بهره ببرید. این آنتی اکسیدان ها با آسیب هایی که از طریق اکسیژن به بدن وارد می شود مبارزه می کند. پژوهش ها نشان داده اند میزان بالای این عناصر باعث کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی می شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن:

ویتامین ب ۶ موجود در این سبزیجات باعث می شود که سیستم دفاعی بدن پادتن های بیشتری تولید کند که با بیماری ها مقابله می کند. سیب‌زمینی شیرین پخته شده ۲۵ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین ب ۶ را تامین می کند.منبع: آوای سلامت

۵ گزینه گیاهی را در روزهای سرد سال حتما مصرف کنید!

در طول ماه های سرد سال شما برای مبارزه با بیماری های ناشی از آب و هوای سرد نیاز به تامین ویتامین ها و مواد معدنی اضافه دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در این مطلب فهرستی از ۵ نوع سبزیجات مناسب فصل سرد معرفی شده است.

کدو تنبل: کدو حلوایی منبع آنتی اکسیدان ها است و به خوبی از عهده تقویت سیستم ایمنی بدنتان برمی آید. بتاکاروتن موجود در آن در بدن به ویتامین آ تبدیل می شود. همان طور که می دانید این ویتامین برای سلامت چشم ها و رشد استخوان ها لازم است. پتاسیم موجود در این کدو خطر ابتلا به فشار خون بالا را نیز کاهش می دهد.

کنگر فرنگی: این سبزی منبع بسیار خوبی از فیبر و ویتامین ث است که می تواند به جریان صفرا و هضم سریع تر غذا کمک کند. برگ‌های کنگر فرنگی دارای اینولین و ماده‌ای تلخ بنام سینارین بوده و حاوی پروتئین، آهن، فسفر، پتاسیم، سدیم، کلسیم، ویتامین آ، ب۱، ب۲ و ب۳ است.

افرادی که قصد دارند وزن کم کنند، می توانند هر روز کنگر فرنگی بخورند. بهتر است زنان شیرده از مصرف کنگر فرنگی خودداری کنند ممکن است ترشح شیر را کاهش دهد.

کلم پیچ: سرشار از بتاکاروتن، ویتامین ث، ویتامین کا و کلسیم است. این ویتامین ها و املاح معدنی در کنترل فرایندهای التهابی بدن و تقویت سیستم ایمنی نقش موثری دارند و حتی با سرطان مبارزه می کنند. همچنین این سبزی یک ماده غذایی ایده آل برای مقابله با یبوست و سرشار از فیبر است.

اگر بخواهیم دقیق تر بگوییم، هر ۲۰۰ گرم کلم پیچ بیش از ۲۰ درصد نیاز روزانه ما به فیبر را تامین می کند.

کلم: در انواع و اشکال مختلف وجود دارد مانند کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل و ...این سبزی حاوی ویتامین ب، ویتامین ث، کلسیم، منیزیم، فسفر، پروتئین و روی است و به عنوان یک ضد التهاب برای جلوگیری از تورم در بدن موثر است. همچنین برای درمان سردرد، زخم معده و بیماری های پوستی کاربرد فراوان دارد.

منداب: یک سبزی برگ سبز از خانواده کلم بروکلی و گل کلم است و سرشار از ویتامین های آ و ث، ویتامین کا، کلسیم و آهن است. علاوه بر این منداب برای جلوگیری از سرطان و دژنراسیون ماکولا بسیار موثر است. از آن‌جا که گیاه منداب دارای مقدار کمی کالری بوده و نیز سرشار از مواد مغذی است گزینه خوبی برای کاهش وزن و افزودن آن به برنامه سالم غذایی محسوب می شود.

درمان سریع یبوست شدید

به گزارشگروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، بیماری یبوست از جمله بیماری های گوارشی است که رنج فراوانی به همراه دارد و بایستی هر چه سریع تر درمان شود؛ به همین دلیل ما نیز در این مقاله سعی کرده‌ایم ۱۲ مورد از بهترین و رایج‌ترین راه‌های درمانی یبوست را به شما ارائه دهیم، با ما همراه شوید.

۱.روغن زیتون

روغن زیتون با تحریک دستگاه گوارش به دفع بهتر غذا کمک می کند؛ به همین دلیل اگر به صورت منظم از این روغن استفاده شود از بروز یبوست نیز جلوگیری می‌شود. برای درمان سریع یبوست روزانه یک قاشق غذاخوری روغن زیتون به صورت ناشتا مصرف شود.

۲. پاپایا درمانگر یبوست

این میوه به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان‌ها و مواد ضد التهابی در درمان مشکلات گوارشی بسیار تاثیر دارد. مصرف سه عدد پاپایا در طول ۷ روز برای درمان سریع یبوست توصیه می شود اما لازم به ذکر است که این میوه برای افرادی که ابتلا به بیماری‌های دیگری هستند توصیه نمی شود.

۳. لیمو از راه‌های درمان خانگی یبوست

لیمو به دلیل داشتن اسید سیتریک یک محرک قوی برای سیستم گوارشی به شمار می‌رود؛ علاوه بر این مصرف لیمو به دفع سموم و مواد هضم نشده باقی مانده در دیواره روده بزرگ نیز کمک شایانی می‌کند. آب لیمو هم در این راه می‌تواند برای درمان یبوست استفاده شود.

۴. انجیر برای درمان یبوست

انجیر در درمان سریع یبوست معجزه می‌کند. این میوه با دارا بودن مقدار زیادی فیبر در خود همانند یک ملین طبیعی عمل می‌کند. انجیر تازه و خشک هر دو برای این بیماری مفید هستند. اگر می‌خواهید نتیجه بهتر و سریع تری داشته باشید ۲ عدد بادام و انجیر خشک را در آب خیس کنید و پوست بادام‌ها را بگیرید.

سپس آنها را با هم مخلوط و خرد کرده و خمیر به دست آمده را با یک قاشق غذاخوری عسل مصرف کنید. هر شب یک قاشق کافی است.

۵. آسان تر شدن دفع با کنجد

دانه های کنجد سرشار از فیبر غذایی هستند.فیبر موجود در کنجد محتویات روده را نرم، حجم مدفوع را افزایش و دفع را آسان می‌کند. روزانه ۳۵ گرم کنجد برای خلاصی از شر یبوست کافی است. هم چنین با مصرف کنجد نوشیدن آب فراوان را نیز در اولویت قرار دهید.

۶. آلو درمان خانگی یبوست

آب آلو یا خود آلو از راه‌های درمانی بسیار قدیمی است. فیبر موجود در این میوه باعث شده است تا آلو مانند یک ملین طبیعی عمل کند. همچنین سوربیتول آلو نیز مدفوع را نرم می‌کند. می‌توانید دو لیوان آب آلو یکی را به هنگام شب و یکی را صبح مصرف کنید.

۷. پاکسازی مجرای گوارشی با اسفناج

از خواص اسفناج می‌توان پاکسازی، بازسازی و ترمیم مجاری گوارشی را نام برد. برای درمان سریع تر یبوست مصرف اسفناج خام یا پخته شده پیشنهاد می‌شود. همچنین افرادی که دچار یبوست شدید هستند از ترکیب نصف لیوان آب اسفناج خام و نصف لیوان آب خنک دوبار در طول روز استفاده کنند. تکرار این روند می‌تواند موجب درمان سریع یبوست شود.

۸. روغن ماهی برای معالجه یبوست

مصرف روغن ماهی موجب تحریک روده به انجام فعالیت‌های عادی می‌شود. این روغن دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است و این اسیدها برای گردش خون و سیستم گوارشی بسیار مفید و پرسود هستند.

۹. آب سیب برای رهایی از شر یبوست

آب سیب موجب نرم شدن مدفوع در روده می‌شود و بدین ترتیب عمل دفع را نیز بسیار راحت می‌کند.

می‌توان روزانه یک الی دو عدد سیب را برای رهایی از شر این بیماری خورد.

نسخه فوری طب سنتی برای درمان سرفه

سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به افزایش ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا در فصول سرد سال، توصیه هایی در پیشگیری و درمان این بیماری ها، مطرح کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهشید چایچی، با اشاره به افزایش ابتلاء به سرماخوردگی و آنفلوآنزا در فصول سرد سال و با بیان اینکه شرط پیشگیری و درمان، اصلاح سبک زندگی متناسب با مزاج فرد و تقویت سیستم دفاعی بدن است، تاکید کرد: اگر فردی دچار کم خونی و ضعف بدنی است، حتماً باید از غذاهای مقوی مولد خون مانند آبگوشت، تخم مرغ عسلی، کباب چنجه، شیره انگور، آب سیب، آب هویج، حریره بادام و شیربادام، رب سیب و به، نخوداب، آب عسل با آبلیمو و یا مغزیجات استفاده کند تا طبیعت و قوای عمومی بدن تقویت شود و همچنین از مصرف غذاهای دیرهضم، شور، تند، پرادویه و فست فودها خودداری کند.

وی تاکید کرد: تنظیم ساعات غذا خوردن و پرهیز از پرخوری و سریع غذا خوردن نیز از آداب مهم تغذیه هستند که در تقویت طبیعت مدبره بدن و پیشگیری از بیماری‌ها نقش مهمی دارند.

سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به این که دفع ادرار، مدفوع و یا تعریق، راه‌های دفع مواد زائد در بدن هستند و بهم خوردن تعادل در هر کدام فرد را مستعد ابتلاء به بیماری می‌کند، تاکید کرد: مبتلایان به یبوست نسبت به سایرین بیشتر مستعد ابتلاء به سرماخوردگی، آنفولانزا و بیماری‌های عفونی هستند و حتماً باید با اصلاح تغذیه و پیاده روی منظم این مشکل برطرف شود.

چایچی افزود: مصرف میوه‌های ملین مانند گلابی، انجیر و سوپ سبزیجات همراه با روغن بادام خوراکی یا روغن زیتون و شربت خاکشیر با آب گرم به درمان یبوست کمک می کند.

وی ادامه داد: همچنین اگر فردی دچار استرس یا بی خوابی است، باید اصلاح شود، چراکه به هم خوردن تعادل خواب و بیداری می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند و فرد را مستعد ابتلاء به سرماخوردگی و آنفلوآنزا کند.

ورزش ملایم و پیاده روی تند هم در فصل پاییز بین صبح تا ظهر حدود ده تا دوازده ظهر که هوا متعادل‌تر است، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به نتایج مطالعات و مقالات راجع به عسل که حاکی از خواص ضد باکتریایی، ضد قارچی و ضد ویروسی آن است، گفت: مصرف شربت عسل با آبلیمو به همراه آب گرم در صبح ناشتا مقوی سیستم ایمنی بدن است و اگر فردی دچار سرماخوردگی یا آنفولانزا شده باشد، به بهبودی علائم بیماری کمک می کند.

خودسرانه مصرف نکنید

چایچی با تاکید بر اینکه گیاهان دارویی نباید خودسرانه مصرف شوند، تصریح کرد: به عنوان مثال، آویشن به تنهایی برای درمان سرماخوردگی با هر علائمی مناسب نیست و ممکن است در مواردی باعث تشدید بیماری شود، همچنین افرادی که دارای مزاج گرم هستند، باید در خوردن گیاهان با طبع گرم احتیاط کنند، خصوصاً در روزهای اول و زمانی که دچار تب هستند.

اگر سرفه دارید باید چه کنید؟

وی ادامه داد: سرفه‌ها اگر خشک باشند، چرب کردن بینی با روغن بنفشه، مصرف دمنوش ختمی پنیرک، عناب، نشاسته، فرنی، حریره بادام در کنار مواد لعاب دار مانند تخم شربتی، تخم بالنگو، تخم بارهنگ، به دانه، به بهبود این سرفه‌ها کمک می کند و اگر سرفه‌ها خلط دار باشند، استفاده از آویشن یا شربت‌هایی با ترکیبات رازیانه، آویشن و بابونه، چرب کردن بینی با روغن سیاه دانه، ماساژ قفسه سینه، ماساژ و بادکش پشت ریه‌ها و استفاده از حمام و بخور گرم به بهبود سرفه‌ها کمک می کند.

چایچی با اشاره به اینکه گاهی دستگاه گوارش نیز طی سرماخوردگی درگیر می‌شود، گفت: استفاده از دمنوش نعناع یا عرق زنیان به بهبود علائم گوارشی مانند اسهال و دل پیچه کمک می کند.

سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل با تاکید بر اینکه زنان باردار باید بیش از دیگران در مصرف گیاهان دارویی احتیاط کنند، افزود: گیاهانی مانند، آویشن، گل گاوزبان، ختمی و پنیرک برای زنان باردار در سه ماه اول بارداری بهتر است مصرف نشود و توصیه ما استراحت کافی در زمان بیماری، شست و شوی حلق و بینی با آب و نمک ولرم رقیق، حداقل سه بار در روز، استفاده از بخور آب گرم، مصرف سوپ جو با سبزیجات، خوردن آب سیب و لیموشیرین و در صورت نیاز چرب کردن گلو و قفسه سینه با روغن بابونه است.