

## एलर्जी व वारंवार सर्दी खोकलावर पथ्य व घरगुती उपाय

- थंड पेय जसे की कोल्डड्रिंक, आइस्क्रीम, सरबत इ. घेवु नये
- अभिष्यंदी अन्न म्हणजे गुळ, दही, केळी, लोणचे, पनीर, साबुदाणा, उसाचा रस, कॉफी, कोल्डिक्स, आईस्क्रीम हे खावु नये.
- विदाही अन्न म्हणजे हिरवी मिरची, अतितिखट पदार्थ, चाइनीज, फास्टफूड, भेळ, पावभाजी, मिसळ, चिप्स, भडंग, बेकरी प्रोडक्ट खावु नये
- दुधासोबत मिठ असलेले कोणतेही पदार्थ खावु नयेत जसे की बिस्किट, चपाती, पोहे इ. दुधामध्ये कोणतेही फळ घालून खावु नये. दूध आणि मासे एकत्र खावु नयेत. मधाला गरम करुन खावु नये. गरम व गार पदार्थ सोबतीने खावु नये.
- गरम हवेतून आल्यावर लगेच थंड पाणी पिवू नये. शक्यतो फ्रिजमधील अन्न पाणी टाळावे. शीळे अन्न खावु नये.
- डोक्यावरून अंघोळ रोज करू नये. आठवड्यातून २ वेळा करावे. केस ओले जास्त वेळ ठेवू नये. लगेच पुसून काढावे.
- बाइक इ. वरून प्रवास करताना नाक आणि कान व्यवस्थितपणे झाकून जावे.
- धुळ, माती इ. मध्ये सारखे जाने टाळावे.
- मांसाहार – दुपारी करावे. रात्री करू नये.
- दिवसा झोपू नये. रात्री जास्त वेळ जागु नये
- बेडशीट ३ दिवसातून एकदा धुन काढावे.
- सकाळी लवकर उठून शरीराला तान भेटेल असा व्यायाम – जसे की morning walk, सूर्यनमस्कार, योगासन करावे.
- गरम पाणी पिने
- मल, मूत्र, खोकला, झोप इ. येत असताना त्यांचा अवरोध करु नये.
-