

18 Οκτωβρίου 2016

Πώς θα εμποδίσετε το κρυολόγημα και τη γρίπη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Με την

απότομη πτώση της θερμοκρασίας και το χειμώνα να είναι προ των πυλών οι γρίπες και τα κρυολογήματα κάνουν ξανά την εμφάνισή τους. Σύμφωνα με τους

ειδικούς υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ενισχύσετε τις άμυνες του οργανισμού σας απέναντι σε αυτούς τους ιούς.

Το πιο σημαντικό είναι να έχετε καθαρά χέρια αφού το άγγιγμα με μολυσμένα χέρια αποτελεί την κύρια οδό μετάδοσης των ιών του κοινού κρυολογήματος. Ακόμα και οι επιφάνειες σε ένα δωμάτιο έχουν πολλά μικρόβια.

Οι διακόπτες, τα στυλό, τα τηλέφωνα, τα χερούλια στις πόρτες, οι βρύσες και τα τηλεχειριστήρια είναι εστίες μικροβίων. Για αυτό, να πλένετε καλά τα χέρια σας τουλάχιστον πέντε φορές την ημέρα, ιδίως έπειτα από κάθε βήχα, φτάρνισμα ή φύσημα της μύτης. Καλό πλύσιμο σημαίνει ότι θα χρησιμοποιήσετε ζεστό (όχι καυτό) τρεχούμενο νερό και σαπούνι, θα τρίψετε καλά όλες τις επιφάνειες των χεριών (κρατώντας τα μακριά από το νερό), θα τα ξεβγάλετε προσεκτικά και μετά θα τα στεγνώσετε καλά.

Σημαντικό είναι επίσης να τρώτε τρόφιμα που ενισχύουν τις άμυνές σας. Για να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα πρέπει να τρώτε υγιεινά. Η αυξημένη κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, καθώς και ορισμένων ιχνοστοιχείων, σιδήρου, ψευδαργύρου και σεληνίου είναι οι καλύτερες άμυνες.

Πηγή: rizopoulospost.com