

Ιώσεις: 6 tips για να μην αρρωστήσετε μέσα στις γιορτές των Χριστουγέννων

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Θέλετε να κρατήσετε μακριά τις ιώσεις αυτά τα Χριστούγεννα; Αυτές είναι οι «χρυσές» συμβουλές για να μην αρρωστήσετε μέσα στις γιορτές.



Απρόσμενες και δυσάρεστες είναι συνήθως οι επισκέψεις των ιώσεων ειδικά κατά την χειμερινή περίοδο όποτε ο υδράργυρος σημειώνει αισθητή πτώση, με συνέπεια να ελαττώνεται η άμυνα του οργανισμού, φαινόμενο που ονομάζεται ελάττωση της ανοσίας.

Αν δεν θέλετε να περάσετε τις άγιες ημέρες των Χριστουγέννων στο κρεβάτι με πυρετό και συνάχι, καλό είναι από νωρίς, να λάβετε τα μέτρα εκείνα που δυναμώνουν το ανοσοποιητικό, ώστε ο οργανισμός να είναι οπλισμένος για να αναχαιτίσει τις ιώσεις.

Υπάρχει τρόπος για να μην αρρωστήσουμε μέσα στις γιορτές;

Για την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού οι επιστήμονες προτείνουν:

1. «Όχι» στις εξαντλητικές δίαιτες

Είθισται πριν τις άγιες ημέρες οι περισσότεροι, και κυρίως οι γυναίκες, να κάνουν εξαντλητικές δίαιτες για να χάσουν είτε τα περιττά κιλά είτε για να αδυνατίσουν, προκειμένου να μην στερηθούν τις λιχουδιές των γιορτών.

Στο σημείο αυτό, οι ειδικοί επισημαίνουν κατηγορηματικά ότι οι αυστηρές δίαιτες (με λιγότερες από 1.200 θερμίδες ημερησίως) αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό.

2. Περιορίστε το άγχος

Η προετοιμασία πριν τα Χριστούγεννα προκαλεί εξάντληση αλλά και έντονο άγχος, αφού οι περισσότεροι τρέχουν από το πρωί μέχρι το βράδυ για τις προετοιμασίες και τα δώρα.

Έρευνες, όμως, δείχνουν ότι το στρες και η κακή ψυχολογική κατάσταση μειώνουν τις αντιστάσεις του οργανισμού, με αποτέλεσμα να είναι πιο ευάλωτος σε λοιμώξεις από ιούς και μικρόβια.

3. Κοιμηθείτε

Ο επαρκής ύπνος ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και υψώνει ασπίδα προστασίας, όχι μόνο απέναντι στη γρίπη, αλλά και στα κρυολογήματα.

4. Βάλτε την γυμναστική στην καθημερινότητά σας

Η γυμναστική δυναμώνει τον οργανισμό και έτσι μπορεί και αμύνεται καλύτερα απέναντι στους ιούς.

Προσέξτε, όμως, να μην το παρακάνετε, γιατί τότε θα έχετε αντίθετα αποτελέσματα.

5. Φροντίστε να πλένετε συχνά τα χέρια σας

Σύμφωνα με έρευνες, όσοι πλένουν συχνά τα χέρια τους πηγαίνουν λιγότερο στον γιατρό από ό,τι οι υπόλοιποι.

Μην ξεχνάτε ότι οι ιοί της γρίπης και του κρυολογήματος μπορούν να επιβιώσουν αρκετές ώρες σε διάφορες επιφάνειες.

6. «Ναι» στη σωστή διατροφή- Περιορίστε τα ανθυγιεινά σνακ

Ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή που να περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά, ώστε να ισχυροποιηθεί η άμυνα του οργανισμού.

Βάλτε στο πιάτο σας τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνη C, όπως είναι τα εσπεριδοειδή, τα ακτινίδια, οι κόκκινες και πράσινες πιπεριές, το λάχανο, το σπανάκι, το μπρόκολο και οι πατάτες.

Εξάλλου, η επαρκής πρόσληψη της βιταμίνης C φαίνεται ότι ενισχύει την παραγωγή ουσιών που εξουδετερώνουν τους παθογόνους μικροοργανισμούς που εισέρχονται στο σώμα.

Την ίδια στιγμή, η βιταμίνη C, σε συνδυασμό με την εχινάκεια, αποτελούν την πρώτη επιλογή, όταν πρέπει να ενισχυθεί η άμυνα του οργανισμού έναντι των λοιμώξεων του αναπνευστικού (γρίπη, κρυολόγημα).

Πλήθος ερευνών έχουν τεκμηριώσει τις αντιβακτηριακές, αντιφλεγμονώδεις και διεγερτικές ιδιότητες της εχινάκειας, που ενισχύει τις άμυνες του οργανισμού, χωρίς να προκαλεί παρενέργειες.

Επίσης, μελέτες έχουν δείξει ότι ο συνδυασμός βιταμίνης C και εχινάκειας, μειώνει σημαντικά τον αριθμό και τη συχνότητα των λοιμώξεων, ιδιαίτερα της ανώτερης αναπνευστικής οδού και του δέρματος και επιταχύνει τη θεραπεία τους.

Έξτρα Tips για να αποφύγετε τις ιώσεις

Αερίζετε πάντα τους κλειστούς χώρους

Αποφεύγετε τις πολλές χειραψίες

Κρατάτε μια απόσταση «ασφαλείας» περίπου 50 εκατοστών όταν συζητάτε με άλλους, ώστε να αποφεύγετε τα σταγονίδια που μπορεί να σας μεταδώσουν ιούς.

Κρατήστε ζεστή τη μύτη σας όταν περπατάτε στους υπαίθριους χώρους

Πλένετε τα ρούχα σας με καυτό νερό, καθώς οι ιοί των αναπνευστικών λοιμώξεων επιζούν στις πλύσεις των 30 και 40 βαθμών Κελσίου.

Πηγή: news4health.gr