

# Πώς μπορείτε να σταματήσετε το κρυολόγημα πριν καν αρχίσει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καθώς ο καιρός χαλάει και με τη θερμοκρασία να σημειώνει αυξομειώσεις, ολοένα και περισσότεροι ενδέχεται να αντιμετωπίσουν τα πρώτα σημάδια ενός κρυολογήματος. Πώς μπορείτε όμως να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να σταματήσετε το κρυολόγημα πριν καν αρχίσει; Μάθετέ το πιο κάτω.



**Καλή ποιότητα ύπνου.** Ερευνητές εκτιμούν ότι η έλλειψη ποιοτικού ύπνου διαταράσσει τη ρύθμιση ορισμένων χημικών ουσιών του ανοσοποιητικού συστήματος, οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση των λοιμώξεων. Ο πολύωρος ύπνος είναι απαραίτητος για ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα. Μελέτη έδειξε πως όσοι κοιμούνται λιγότερο από 7 ώρες κάθε βράδυ

έχουν τριπλάσιο κίνδυνο να προσβληθούν από μία απλή ίωση ή να κρυολογήσουν. Αν νιώθετε τα αρχικά συμπτώματα της ίωσης και του κρυολογήματος, πηγαίνετε πιο νωρίς για ύπνο.

**Προσέξτε τη διατροφή σας.** Φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως πλούσια σε αντιοξειδωτικά είναι οι «σύμμαχοί» σας για την επισκευή των κυττάρων και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού σας συστήματος.

**Φάτε περισσότερα μανιτάρια.** Τα μανιτάρια αυξάνουν την παραγωγή κυτοκινών που βοηθούν στην καταπολέμηση του κρυολογήματος, ενώ περιέχουν επίσης και πολυσακχαρίδες, μια άλλη κατηγορία που προστατεύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Άλλωστε, στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική χρησιμοποιούνται συνήθως συγκεκριμένες ποικιλίες μανιταριών για την καταπολέμηση του κρυώματος, όπως τα ρέισι, σιτάκε και μαιτάκε.

**Καταπολεμήστε το άγχος.** Όπως η έλλειψη ύπνου, έτσι και το συνεχές άγχος απελευθερώνουν ορμόνες, οι οποίες μειώνουν την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία είναι σημαντικά για την αποφυγή τέτοιου είδους λοιμώξεων.

**Μείνετε ενυδατωμένοι.** Η λήψη νερού αλλά και άλλων υγρών όπως ζεστή σούπα και τσάι θα σας βοηθήσουν να αισθανθείτε καλύτερα. Η σωστή ενυδάτωση θα ενισχύσει τον οργανισμό σας ώστε να αντιμετωπίσει το κρυολόγημα πριν καν... αρχίσει.

Πηγή: [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)