

Πώς θα εμποδίσετε το κρυολόγημα και τη γρίπη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



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