

8 «κόλπα» των γιατρών για να μην αρρωσταίνουν ποτέ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πέρα λοιπόν, από τον καλό ύπνο, το πολύ νερό και την υγιεινή των χεριών, τι άλλο κάνουν οι γιατροί για να εξασφαλίσουν την υγεία τους;

Μπορεί να ξέρετε πολλά μυστικά που ενισχύουν την ανοσοποιητική δράση του οργανισμού σας και να καταφέρνετε αποτελεσματική προστασία απέναντι σε ιού και μικρόβια, αλλά αν αναλογιστούμε την επικινδυνότητα της δουλειάς ενός γιατρού ή μιας νοσοκόμας, που εκτίθενται καθημερινά σε επικίνδυνους ιούς και μικρόβια, αλλά δεν αρρωσταίνουν, θα ήταν χρήσιμο να μάθουμε και τα δικά τους μυστικά, ώστε να έχουμε ακόμα περισσότερα αβαντάζ απέναντι στις χειμωνιάτικες, και μη, γρίπες.

Πέρα λοιπόν, από τον καλό ύπνο, το πολύ νερό και την υγιεινή των χεριών, τι άλλο μπορεί να κάνει κανείς για να εξασφαλίσει την υγεία του;

Μέτρο στο αλκοόλ

Δε χρειάζεται να στερηθείτε το ένα ποτήρι κρασί με το φαγητό σας, αλλά θα ήταν σώφρον να μην πιείτε ολόκληρο το μπουκάλι με το γεύμα σας. Το αλκοόλ αποδυναμώνει την ικανότητα των λευκών αιμοσφαιρίων να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα βακτήρια, καταλήγοντας έτσι σε ένα λιγότερο αποδοτικό

ανοσοποιητικό.

Εκτός αυτού το αλκοόλ, αφυδατώνει και προκαλεί διαταραχές στην ποιότητα του ύπνου, γι' αυτό όσο διανύουμε περίοδο αυξημένης επικινδυνότητας γρίπης, καλό θα ήταν να μείνετε στο ένα ποτήρι κρασί την ημέρα.

Αποφύγετε τη ζάχαρη

Όπως το αλκοόλ, έτσι και η ζάχαρη ρίχνει την αποτελεσματικότητα της δράσης των λευκών αιμοσφαιρίων, όσον αφορά την αντιμετώπιση ιών και βακτηρίων. Προσπαθήστε λοιπόν, να μείνετε μακριά από τη ζάχαρη, όσο αντέχετε, και θα μείνει μακριά από εσάς και ο ιός της γρίπης.

Απολυμαίνετε ό,τι ακουμπάτε

Μερικά από τα πιο μολυσμένα αντικείμενα είναι τα αντικείμενα που χρησιμοποιούμε το περισσότερο, αλλά σπάνια θυμόμαστε να τα καθαρίσουμε. Χρησιμοποιείτε, λοιπόν, το πλυντήριο ρούχων για να πλύνετε τα ρούχα σας, αλλά δεν έχετε ποτέ απολυμάνει το ίδιο το πλυντήριο. Το ίδιο συμβαίνει και με τη συσκευή του τηλεφώνου, το φούρνο μικροκυμάτων, το πληκτρολόγιο, τα πόμολα στις πόρτες, το τηλεκοντρόλ της τηλεόρασης και τα παιχνίδια των παιδιών.

Αφιερώνετε λοιπόν, λίγο χρόνο, και λίγο περισσότερο την περίοδο της γρίπης και των συχνών ιώσεων, και καθαρίζετε με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικά μαντηλάκια τις συσκευές και τα αντικείμενα, που αγγίζετε συχνά και -κατά συνέπεια- είναι γεμάτα μικρόβια.

Εκμεταλλευτείτε τα προβιοτικά

Το 60-70% του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού εντοπίζεται στο στομάχι, ενώ θα βοηθούσε να το αντιληφθούμε σαν ένα σύνορο μεταξύ του οργανισμού και του εξωτερικού περιβάλλοντος. Το στομάχι, λοιπόν, είναι επενδυμένο με υγιή βακτήρια τα οποία εμποδίζουν την ανάπτυξη μολύνσεων και την απορρόφηση μικροβίων και ιών, προστατεύοντας έτσι την εξάπλωση των ιών στον υπόλοιπο οργανισμό.

Αν και το ερευνητικό κομμάτι, όσον αφορά τη σημασία των προβιοτικών στην προστασία από τους ιούς, είναι σε αρχικό στάδιο, υπάρχουν ήδη στοιχεία που δείχνουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα, όσον αφορά τη χρήση προβιοτικών συμπληρωμάτων και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού.

Μη τρώτε τα νύχια σας

Τα δάχτυλά σας είναι γεμάτα μικρόβια και όσο πιο συχνά τα φέρνετε σε επαφή με το πρόσωπο, τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας, τόσο περισσότερο αυξάνετε την επικινδυνότητα να κολλήσετε κάποια ίωση.

Κάτω από τα νύχια σας, συσσωρεύεται πλήθος βακτηρίων και μικροβίων και αν δεν είστε τόσο σχολαστικός, ώστε να πλένετε διαρκώς τα χέρια, το πληκτρολόγιο και το κινητό σας, με το να δαγκώνετε τις παρανυχίδες σας δίνετε το ελεύθερο σε

όλα τα μικρόβια να εισχωρήσουν στον οργανισμό σας.

Γυμναστείτε... με μέτρο

Έχει παρατηρηθεί, ότι μετά από έντονη άσκηση, η καταπόνηση του οργανισμού, επιφέρει παροδική αδυναμία, κάνοντας τον πιο δεκτικό σε ασθένειες και ιώσεις. Όταν μάλιστα, είστε ήδη άρρωστος, καλό θα ήταν να δώσετε το χρόνο στο σώμα σας να αναρρώσει, χωρίς την πίεση της έντονης γυμναστικής.

Μην παρατήσετε, όμως, τελείως τη γυμναστική σας ρουτίνα, καθώς η μέτριας έντασης άσκηση ενισχύει την αποδοτικότητα του ανοσοποιητικού. Ακούτε, λοιπόν το σώμα σας και θα σας καθοδηγήσει εκείνο στην ένταση και τη διάρκεια.

Κρατήστε την ανάσα σας

Οι βασικότερες εισοδοί των μικροβίων στον οργανισμό είναι το στόμα και η μύτη. Αν λοιπόν, βρεθείτε κοντά σε κάποιον που βήχει ή φτερνίζεται, αποφύγετε να πάρετε βαθιές ανάσες, που θα βοηθήσουν τα σταγονίδια να φτάσουν ταχύτερα στα ενδότερα του οργανισμού σας. Αν έχετε στην παρέα σας ένα φίλο που βήχει, όσο το κάνει αυτό, κρατήστε την αναπνοή σας για 10-15 δευτερόλεπτα και θα έχετε λιγοστέψει τις πιθανότητες να κολλήσετε τον ιό που μεταδίδει.

Πάρτε καθαρό αέρα

Ένας ακόμη παράγοντας που αυξάνονται τα περιστατικά γρίπης το χειμώνα, είναι η ανακύκλωση του αέρα στο εσωτερικό των κτηρίων και η σπάνια ανανέωσή του. Ακόμα κι αν βρεθείτε σε έναν ανοιχτό χώρο με πολλά ασθενή άτομα γύρω σας, είστε πιο ασφαλείς απέναντι στα μικρόβια, που φέρει ο καθένας, καθώς το κάθε άτομο έχει το χώρο του και ο αέρας διαρκώς ανανεώνεται.

Σε ένα κλειστό μέρος, όμως, που δεν αερίζεται, τα μικρόβια παραμένουν και ανακυκλώνονται κάνοντας έτσι τις ιώσεις συχνότερες το χειμώνα και πιο εύκολο να τις κολλήσετε, απ' ότι το καλοκαίρι. Ανοίγετε λοιπόν καθημερινά τα παράθυρα, ακόμα και αν έξω έχει κρύο και ανανεώνετε όσο περισσότερο μπορείτε τον αέρα του χώρου που περνάτε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σας.

Πηγή: clickatlife.gr