

## Απλές συμβουλές προς αποφυγή κρυολογήματος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### **Καθημερινές συνήθειες που υπόσχονται να σας προστατέψουν**

Τώρα που το Φθινόπωρο ήρθε με βήμα ταχύ, το κρυολόγημα από την απότομη αλλαγή του καιρού είναι κάτι που μπορεί να μας χτυπήσει την πόρτα.

Για να μην κάτσουμε ξαπλωμένοι στο κρεβάτι λοιπόν υπάρχουν μερικοί απλοί τρόποι που αν ακολουθήσουμε καθημερινά θα μειώσουν τις πιθανότητες να αρρωστήσουμε ή θα μειώσουν την διάρκεια του κρυολογήματός μας.

Ο φρέσκος αέρας είναι ο καλύτερος και ενδείκνυται σε περιπτώσεις γρίπης αφού ανανεώνει τα αιωρούμενα μικροσωματίδια των

Σύμμαχος υγείας αποδεικνύονται και τα μανιτάρια, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα που απέδειξε πως όσοι έτρωγαν καθημερινά για ένα μήνα μαγειρεμένα μανιτάρια, παρουσίασαν υψηλότερους αριθμούς κυττάρων-T και λιγότερη φλεγμονή στον οργανισμό τους.

Γνωστή πηγή μόλυνσης είναι και τα χέρια, γι αυτό μια απλή συμβουλή είναι να σταματήσετε να αγγίζετε συνεχώς το πρόσωπό σας. Το άγγισμα του προσώπου και ειδικά των χειλιών αυξάνει κατακόρυφα τις πιθανότητες του να κολλήσετε κάποιον ιό. Αξίζει να σημειωθεί πως σύμφωνα με έρευνες ο μέσος άνθρωπος, αγγίζει το πρόσωπό του με τα χέρια και τα δάχτυλά του, τουλάχιστον τρεις φορές την ώρα!

Ένας καλός ύπνος την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα, θα μπορούσαμε να πούμε, αφού σύμφωνα με έρευνα άτομα που κοιμούνταν λιγότερα από 7 ώρες το βράδυ παρουσιάστηκαν τρεις φορές πιο επιρρεπή σε κρυολογήματα, σε σύγκριση με τα

άτομα που κοιμόντουσαν για τουλάχιστον 8 ώρες κάθε βράδυ.

Τα άφθονα υγρά βοηθούν στην διάλυση της βλέννας που παράγει το σώμα μας κατά την διάρκεια γρίπης. Για το λόγο αυτό Οι ειδικοί συστήνουν την κατανάλωση τουλάχιστον 2 λίτρων υγρών την ημέρα.

Επιπρόσθετος τρόπος να απομακρυνθούν τα μικρόβια είναι και το καλό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

Τέλος το γιαούρτι ή το κεφίρ στο πρωινό, εκτός από την μείωση των προβλημάτων στο πεπτικό σύστημα, υπόσχονται να βοηθήσουν και στην προστασία από το κρυολόγημα

**Πηγή:** [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)