17 Νοεμβρίου 2013

Ίωση: 6 βήματα για να την περάσεις ελαφρά

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ίωση: Δεν κατάφερες να τη... γλιτώσεις; Προσπάθησε τουλάχιστον να την περάσεις ελαφρά.

Να μερικές ιδέες που δίνει ο Ιωάννης Γ. Σιδερής, ειδικός παθολόγος, επιστημονικός συνεργάτης του Νοσοκομείου «Υγεία».1 Απόφυγε την υπερβολική κόπωση.
2 Πίνε άφθονα υγρά, κυρίως φρέσκους χυμούς και ζεστά αφεψήματα.

3 Τρώγε ζεστές δυναμωτικές σούπες, π.χ., κοτόσουπες, χορτόσουπες, κρεατόσουπες.

4 Κάνε εισπνοές με ατμούς ευκαλύπτου, για να ελευθερώσεις τις αναπνευστικές οδούς.

5 Απόφευγε τα αντιπυρετικά, αν δεν έχεις υψηλό πυρετό. Ο πυρετός πολεμά τα μικρόβια και τους ιούς.

6 Άσε να κάνει τον κύκλο της: χρειάζεσαι 3 με 4 ημέρες. Γι΄ αυτό μην πάρεις αντιβίωση, καθώς όχι μόνο δεν βοηθά αν έχεις ίωση του αναπνευστικού, αλλά δημιουργεί επιπλέον προβλήματα αυξάνοντας την αντοχή των μικροβίων στα αντιβιοτικά.

Πηγή: http://www.shape.gr/ygeia/zise-ygieina/iosi-tips-antimetopisi.html