

## Megelőzés

Bár már közeleg a tavasz, érdemes néhány dologra odafigyelnünk, hogy a légúti megbetegedések elkerüljenek minket. Ezek apró, kis lépések, evidenciának tűnnek, mégsem fordítunk rájuk kellő hangsúlyt.

A felsőlégutak megfázásos megbetegedése a nátha. Ekkor az orr-orrgarat heveny gyulladásáról beszélhetünk, melyre a szervezet immunválasza a köhögés, tüszögés, orrfolyás, orrdugulás, torokfájás, rossz közérzet.

Okozói leginkább a légúti vírusok, melyek cseppfertőzéssel, érintéssel terjednek.

A nem gyógyuló náthás betegségek szövődményeként fül-, orr- és arcüregi fertőzések alakulhatnak ki, de akár az alsó légutak is megbetegedhetnek, így légcső-, hörgő- vagy tüdőgyulladás is létrejöhet.

A legyengült, stressztől túlterhelt, fáradt emberek mindig könnyebben betegszenek meg.

A rendszeres mozgás a friss levegőn nem csak a testünknek, hanem a lelkünknek is ajándék. Sokszor találkozom azzal, hogy aki a munkahelyén fizikai munkát végez, az úgy gondolja, neki már nincs szüksége plusz mozgásra. Azonban a fizikai munka során nem biztos, hogy minden izomszövetünk meg van dolgoztatva, sőt gyakran egy-egy terület túlterhelése figyelhető meg.

Naponta többször szellőztessünk, hogy oxigéndúsabb levegő kerüljön az elhasznált helyére. Ha beteg van a családban, akár óránként érdemes ablakot nyitni 5-10 percre.

Használhatunk természetes illóolajokat is (pl. citrom, borsmenta, eukaliptusz), melyek nem csak frissebb illatot árasztanak, de vírusölő, immunerősítő hatást is elérhetünk velük.

Mossunk gyakran kezet, mellyel megakadályozhatjuk a fertőzések terjedését. Bőrbarát, fertőtlenítő folyékony szappannal alaposan dörzsöljük be a tenyeret, kézfejet és az ujjak között is, majd bő folyó vízzel öblítsük le azt. Közösségi helyeken, iskolákban, munkahelyen papír kéztörölőt, vagy zsebkendőt használjunk, ne textil törölközőt! Ha nincs lehetőségünk kézmosásra, használjunk kézfertőtlenítőt!

Fogyasszunk sok folyadékot! A kisgyerekek és az idős emberek gyakran elfelejtenek inni. Rájuk különösen oda kell figyelni! A felnőttek napi folyadékszükséglete 2,5-3 liter. Tiszta forrásvizet, szénsavmentes ásványvizet, szűrt vizet, gyógyteákat (cukor nélkül) fogyasszunk! A fahéj nem csak vírusölő, de segít megtanítani inni is, hiszen szájnyálkahártya-szárazságot okoz, mely ivásra készlet.

Minőségi táplálkozás, a nyers zöldségekben, gyümölcsökben gazdag étrend szintén az egészségünk alapja. Nem csak antioxidáns, immunerősítő hatásukat élvezhetjük. A fokhagyma a népi gyógyászatban is bizonyította baktérium-, vírus- és gombaölő hatását. Kakukkfűvel kombinálva hurutoldóként, köptetőként javasolható.

A propolisz természetes antibiotikum, a baktériumok mindegyike érzékeny rá. Ráadásul a bélflóránkat sem bántja. Megfelelő számú és minőségű jótékony bélbaktériumok szintén az immunrendszerünk alapját képezik.

Szaunázzunk! A meleg levegő élénkíti a vérkeringésünket, izzadni kezdünk, szervezetünkől elkezdnek kiürülni a méreganyagok, beindulnak az anyagcsere-folyamatok, és a hő hatására erősödik szervezetünk öngyógyító képessége is. Ráadásul a meleg hatására a szervezetben

endorfin termelődik, amely csökkenti a stressz káros hatásait, javítja a közérzetet.

Fontos, hogy aludjunk eleget! Teremtsük meg a pihentető alvás körülményeit. Lefekvés előtt 3 órával korábban együnk utoljára. Szellőztessünk, ne legyen túl meleg a hálószobában. Csökkentsük az elektroszmog terhelést. (Kapcsoljuk ki a mobiltelefont, laptopot, a TV-t, rádiót, a routert, stb.)

Egy óvodás gyermeknek a napi alvásszükséglete 11-13 óra, a kisiskolásé 10-11 óra, a kamaszoké 8,5-9,5 óra, a felnőtté 7-9 óra közötti.

Öltözzünk rétegesen, az időjárás viszonyainak megfelelően!

Kerüljük a tömeget!

Ha már panaszaink vannak, kisgyermeket, időseket ne látogassunk!

„Az egészség nem minden, de az egészség nélkül minden semmi.” (Arthur Schopenhauer)