



Της δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος
(www.akoslife.com)



Τα όπλα ενάντια στις ιώσεις!

Στην εποχή του κορονοϊού, οι απλές ιώσεις δεν είναι εκτός κάδρου. Ερεθισμένος λαιμός, πονοκέφαλοι, σωματικοί πόνοι και ρίγη προειδοποιούν ότι η ίωση πλησιάζει. Δεν έχει συγκεκριμένη θεραπεία και σίγουρα δεν πρέπει να πάρουμε αντιβίωση. Μπορούμε όμως να αντιμετωπίσουμε τα συμπτώματα με παυσίσνα, αντιβικιά, βλεννοδιαλυτικά ή σπρέι για τη μύτη. Αν και ο υψηλός πυρετός είναι σημαντικό σύμπτωμα, δεν πρέπει να κάνουμε κατάχρηση αντιπυρετικών. Αυτό που σίγουρα θα βοηθήσει είναι τα άφθονα υγρά και οι ανάπauso, οπότε, τα δυσάρεστα συμπτώματα θα υποχωρήσουν γρηγορότερα. Υπάρχουν βέβαια και γενικές συμβουλές, που καθίστανται αρωγοί μας στη μάχη κατά των ιώσεων.

- Πλένουμε προσεκτικά τα χέρια και αποφεύγουμε τη στενή επαφή με άλλους.
- Οι γαργάρες με αλατόνερο βούθουν στην αντιστροφή λαιμού και στόματος, ενώ οι τακτικές ρινοπλύσεις μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα μόλυνσης.
- Προσέχουμε να μην κρυολογήσουμε. Επιλέγουμε βαμβακέρα ρούχα που επιτρέπουν

στο δέρμα να αναπνέει.

- Άλλάζουμε καθημερινά ρούχα. Μόλις επιστρέψουμε σπίτι βγάζουμε τα ρούχα μας και τα αερίζουμε για κάποιες ώρες στο μπαλκόνι. Ιδανικά, τα βάζουμε για πλύσιμο.
- Αερίζουμε καθημερινά και καλά τους χώρους που βρισκόμαστε.
- Οχι στο κάπνισμα. Οι καπνιστές είναι ομάδα υψηλού κινδύνου και για τον κορονοϊό.
- Οταν φτερνίζομαστε ή βήχουμε χρησιμοποιούμε χαρτομάντιλο. Αμέσως μετά το πετάμε και πλένουμε άμεσα τα χέρια μας γιατί αγγίζουμε κοινόχροτες επιφάνειες.
- Βότανα και μπαχαρικά μάς προστατεύουν από το κρυολόγημα.

Στο ντουλάπι της κουζίνας κρύβονται πολύτιμοι σύμμαχοι:

Σκόρδο: Ισχυρό φυσικό αντιβιοτικό χάρη στην ουσία alliin την οποία οφείλει και τη χαρακτηριστική του μυρωδία. Εχει αντιβακτηριακές, αντιμυκοπλαστικές, αντιπαρασιτικές και αντι-ιικές ιδιότητες. Τρίψτε μερικές σκελίδες σκόρδο σε ζεστό νερό και πιείτε. Αν είστε στα πρόθυρα κρυολογήματος, ίσως

Προφυλάξτε τα παιδιά!

Κάποια στιγμή ο κορονοϊός θ' αποτελέσει παρελθόν. Είναι όμως σημαντικό να μάθουμε στα παιδιά μας να λειτουργούν προληπτικά απέναντι σε κάθε είδους ιώση. Και μην ξεχνάτε ότι είμαστε τα πρωτυπά τους γιατί αναπαράγουν τις συμπεριφορές μας.

- Οχι στα πολλά ρούχα. Την άνοιξη είναι πολύ πιθανό κατά τη διάρκεια της ημέρας η θερμοκρασία να αυξηθεί και τότε το παιδί θα ιδρώσει. Μια ζακέτα για το πρώιμο

βαμβακέρα ρούχα είναι η κατάλληλη επιλογή.

- Μαθαίνουμε στο παιδί να αλλάζει καθημερινά ρούχα, να πλένει τακτικά τα χέρια του και να έχει κομμένα τα νύχια του: Τα νύχια αποτελούν φιλόξενη εστία μικροβίων.
- Αερίζουμε καλά και σε καθημερινή βάση το δωμάτιο του παιδιού.
- Οχι τσιγάρο σε κλειστούς χώρους με παιδιά.
- Το παιδί πρέπει να καταλάβει ότι δεν είναι

γλιτώσετε!

Κρεμμύδι: Με ισχυρές αντιμικροβιακές ιδιότητες, χάρη στο θείο που περιέχει και στο οποίο οφείλει τη χαρακτηριστική του μυρωδία. Μια κρεμμύδοσουπα είναι γευστική και ωφέλιμη!

Χαρομόλι: Με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Οι πρέπει για τον πονόλαιμο.

Τζίντζερ: Ανακουφίζει τις γαστεντερικές ενοχλήσεις και κόβει μαχαίρι την τάση για έμετο. Με ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ουσίες οι οποίες καταστέλλουν με φυσικό τρόπο τον βήχα, ενώ λειτουργούν ανακουφιστικά σε οστεοαρθρίτιδες και ρευματοειδείς αρθρίτιδες. Το τζίντζερ συμβάλλει στην υγιή εφίδρωση κι έτσι ο οργανισμός αποβάλλει τις τοξίνες του. Σαν ρόφημα είναι εύγευστο σε συμδυασμό με μέντα και μέλι.

Μέλι: Καταπολεμά τον βήχα και είναι φυσικό γιατρικό όταν το συνδυάσουμε με λεμόνι και κανέλα.

Κανέλα: Με αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικές, αντιβακτηριακές, αντι-ιικές και αντιμυκοπλαστικές ιδιότητες.

Λεμόνι: Δημιουργεί όξινο περιβάλλον που είναι εχθρικό προς βακτήρια και ιούς.

Ρίγαν: Οι ουσίες της, θυμόλο και καρβακρόλη, καταπολεμούν μολύνσεις και φλεγμονές.

Θυμάρι: Με αντιβακτηριακές και αντισποπτικές ιδιότητες. Ναι στις εισπνοές πάνω από βραστό νερό με θυμάρι.

Ευκάλυπτος: Ελευθερώνει την ανάσα και καταπραύνει φλεγμονές της ρινικής κοιλότητας.

Γλυκόριζα: Προστατεύει από ιούς, λοιμώξεις και το κοινό κρυολόγημα. Το τσάι της έχει ωραίο και έντονο άρωμα.

Ιπποφάες: Με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία του τονώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Προβιοτικά όπως το γιαούρτι, το κεφίρ και το ξινόγαλα, ενισχύουν το ανοσοποιητικό με χρήσιμα για τη υγεία βακτήρια.

Βιταμίνη C: Την αναζητούμε όχι μόνο στα πορτοκάλια αλλά και σε φράουλες, λεμόνια, ακτινίδια, ντομάτες, μαϊντανό, κουνουπίδι και μπρόκολο.

Οχι στο αλκοόλ.

Οχι σε βαριά γεύματα και πολλά καρυκεύματα.

Ναι σε ψάρι και πράσινες σαλάτες.

αντικοινωνικό το να αποφεύγει τη συνανταστροφή με άτομα που νοσούν ή να απομακρύνεται από χώρους με συνωστισμό, προκειμένου να διαφυλάξει την υγεία του.

• Καθημερινές ρινοπλύσεις σε μικρότερα παιδιά και βρέφη, μειώνουν κατά πολύ την πιθανότητα να πάθουν ωτίτιδα.

• Μάθετε στα παιδιά όταν φτερνίζονται ή βήχουν να χρησιμοποιούν χαρτομάντιλο και μετά να το πετούν.