



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



## Τι να προσέχω τον χειμώνα;

Ο χειμώνας κρύβει παγίδες και έχει τα μυστικά του! Η πρόληψη και αυτή την εποχή του χρόνου κάνει θαύματα και μας θωρακίζει. Να τι πρέπει να έχουμε κατά νου!

**Τσιμπολόγημα.** Το κρύο ανοίγει την όρεξη, γιατί ο οργανισμός κάνει περισσότερες καύσεις: Η θερμότητα διατηρεί φυσιολογική τη θερμοκρασία του σώματος. Γι' αυτό τον χειμώνα αναζητούμε λιπαρές τροφές οι οποίες καταπραίνουν και τη μελαγχολική μας διάθεση. Προσοχή στα σάκχαρα και στους πολλούς υδατάνθρακες.

**Λιγότερο νερό.** Οι χαμηλές θερμοκρασίες δεν φέρνουν στα χείλη μας το ποτήρι. Ωστόσο, ο οργανισμός χρειάζεται ενυδάτωση, όλο τον χρόνο.

**Περισσότερο αλκοόλ και τσιγάρο.** Δύο θανάσιμοι κίνδυνοι σε έναν! Το αλκοόλ δεν μας ζεσταίνει, όπως θέλουμε να πιστεύουμε. Εκτός των άλλων, αφυδατώνει τον οργανισμό. Όσο για το τσιγάρο, είναι πολλαπλά καταστροφικό, σε κλειστούς χώρους.

**Ροφήματα.** Λειτουργούν ευεργετικά, αρκεί να μη συνοδεύονται από πολλά κουταλάκια ζάχαρης ή περιέχουν κρέμα, σαντιγί και σιρόπι. Συνήθως δεν αξιολογούμε αυτές τις θερμίδες. Αντί ζεστής σοκολάτας, προτιμότερο είναι το κακάο με γλυκαντική ουσία.

**Κάστανα και ξηροί καρποί.** Θρεπτικότερα αλλά με πολλές θερμίδες, που το πιθανότερο είναι ότι θα τις αποθηκεύσουμε! Ένα κάστανο έχει 50 θερμίδες και ένα αμύγδαλο ή ένα καρύδι, περίπου 10 θερμίδες.

**Αραχτοί στον καναπέ.** Όταν έξω έχει κρύο, δύσκολα φοράς τα αθλητικά για να βγεις να περπατήσεις ή να τρέξεις. Κάπως έτσι, τον χειμώνα αυξάνονται τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Στο κρύο, τα αιμοφόρα αγγεία του δέρματος συστέλλονται, για ν' αποτρέψουν τη διαφυγή θερμότητας, με αποτέλεσμα η καρδιά δυσκολεύεται να στείλει αίμα σε όλο το σώμα.

**Υποθερμία.** Ηλικιωμένοι και βρέφη κινδυνεύουν περισσότερο να πέσει η θερμοκρασία τους κάτω από 35° C. Όλοι όμως κινδυνεύουμε αν είμαστε ντυμένοι ελαφρά, αν δεν διατρεφόμαστε σωστά και αν μένουμε για ώρα στο κρύο ή κολυμπήσουμε όταν η θερμοκρασία είναι πολύ χαμηλή. Η υποθερμία δεν εκδηλώνεται με ρίγη και αίσθηση του κρύου. Νιώθεις υπνηλία, κόπωση, ενώ το δέρμα γίνεται κλωμό, μελανό ή πρήζεται. Ισως νιώσεις μούδιασμα ή ακαμψία των μυών. Τα βρέφη με υποθερμία δεν μπορούν να κλάψουν ή να θηλάσουν. Αν δεν την αντιμετωπίσουμε έγκαιρα, θέτουμε σε κίνδυνο τη ζωή μας.

**Χιονίστρες.** Βλάβες του δέρματος που προκαλούν το κρύο και η υγρασία, σε χέρια, πόδια, αυτιά και μύτη, σε όσους έχουν ευαισθησία. Το δέρμα κοκκινίζει, πρήζεται και αισθάνεται φαγούρα, «κάψιμο» ή πόνο. Χρειάζεται μασάζ του σημείου -χωρίς τρίψιμο-, ζεστά ροφήματα και βιταμίνη Α.

**Κρυολόγημα.** Στόχος να ολοκληρώσει γρήγορα τον κύκλο του, χωρίς δυσάρεστα επακόλουθα. Ξεκουραστείτε, καταναλώστε άφθονα υγρά (χυμούς, σουπές) και πρωτεΐνες. Τα υγρά βοηθούν να ρευστοποιηθούν και να αποβληθούν οι εκκρίσεις από λαιμό και μύτη. Χαμομήλι και τιλιο είναι ότι πρέπει. Ναι σε σουπές με κοτόπουλο ή μοσχάρι. Αποφύγετε τα κορτιζονούχα αποσυμφορητικά σπρέι και κάντε γαργάρες με αλατόνερο ή χαμομήλι. Όχι στα αντιπυρετικά, εκτός κι αν ανεβάσετε πάνω από 38° C. Κάντε λίγο υπομονή, γιατί ο πυρετός συμβάλλει στην εξόντωση των ιών του αναπνευστικού. Όχι στην αντιβίωση, γιατί δεν καταπολεμά τους ιούς αλλά τα μικρόβια.

**Σκασμένα χείλη.** Για να επουλωθούν χρη-

## Ποια βότανα να διαλέξω;

Τα βότανα είναι φυσική ασπίδα απέναντι στους ιούς και το κρυολόγημα.

**Εχινάκεια.** Ενισχύει το ανοσοποιητικό και μειώνει τη διάρκεια του κρυολογήματος. Δεν τη λαμβάνουμε συνεχόμενα πάνω από δύο μήνες. Απαγορεύεται για παιδιά κάτω των 8 ετών και για όσους πάσχουν από αυτοάνοσα ή λαμβάνουν ανοσοκατασταλτικά.

**Φασκόμυλο.** Με αντισηπτική δράση, καταπολεμά ερεθισμένες αμυγδαλές, φαγούρα στον λαιμό και δυσκολία κατάποσης. Απαγορεύεται σε όσους έχουν υπέρταση και επιληψία.

**Τζίντζερ (πιπερόριζα).** Δρα ως αντιπυρετικό, απαλύνει τον βήχα, διευκολύνει την αναπνοή και ανακουφίζει από τους πόνους στις αρθρώσεις.

**Περγαμόντο.** Ανακουφίζει τον ερεθισμένο λαιμό.

**Λεβάντα.** Με ηρεμιστική, αντισπασμωδική και χαλαρωτική δράση. Ωστόσο, διεγείρει τη μήτρα: Οι έγκυες να την αποφεύγουν.

**Βαλεριάνα.** Ηπιο κατευναστικό του νευρικού συστήματος. Όχι πάνω από μία εβδομάδα, ούτε μαζί με υπνωτικά χάπια!

**Τίλιο.** Με ηρεμιστική και αντισπασμωδική δράση.

**Θυμάρι.** Έχει αντιφλεγμονώδεις, αντιπυρετικές και αποχρεμπτικές ιδιότητες.

**Γλυκάνισο.** Διευκολύνει το αναπνευστικό αλλά μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις (δερματικές ή αναπνευστικές) αν έχετε υπερευαισθησία στη μινθόλη.

**Ευκάλυπτος.** Ισχυρό αντιμικροβιακό και αντιβιοτικό. Ανακουφίζει από πονόλαιμο και πονοκεφάλους και δρα ως αντιπυρετικό.

**Μέντα.** Αντιπυρετικό, ισχυρό αντιβακτηριδιακό και αποτοξινωτικό.

**Δυόσμος.** Βοηθά την εφίδρωση του πυρετού και στο αναπνευστικό.

**Μαντζουράνα.** Απαλύνει τον βήχα.

**Γλυκόριζα.** Για βήχα και ερεθισμένο λαιμό. Δεν ενδείκνυται για υπέρτασικούς.

**Αλθαία (μολόχα).** Με αντιφλεγμονώδεις και μαλακτικές ιδιότητες. Ιδανική για λαρυγγίτιδα, και φαρυγγίτιδα. Ανακουφίζει το στομάχι.

σιμοποιήστε λευκή βαζελίνη, καστορέλαιο, διμεθικόνη (dimethicone) ή βούτυρο. Επιλέγετε υποαλλεργικά προϊόντα χωρίς αρώματα και αποφύγετε προϊόντα με καμφορά, γεύσεις (κανέλα, μέντα, δυόσμο κ.λπ.), λανολίνη, μενθόλη, οκτανικό οξύ ή οξυβενζόνη φαινόλη, γαλλικό προπιλεστέρα (proryl gallate) ή και σαλικυλικό οξύ. Μη γλείφετε τα χείλη σας, μην τραβάτε τους ξηρούς ιστούς και μη βάζετε μεταλλικά αντικείμενα στο στόμα σας (βελόνες, συνδετήρες ή κοσμήματα).