

“Τι πρέπει να κάνουμε για να προφυλαχτούμε από την Γρίπη ”

- 1. Κατά το πλύσιμο των χεριών να τα πλένετε με νερό και σαπούνι τουλάχιστον επί είκοσι δευτερόλεπτα γιατί αυτός είναι ο ελάχιστος χρόνος που απαιτείται για να εξοντωθούν οι ιοί και τα μικρόβια.**
- 2. Να πλένετε τα χέρια σας μετά από χειραψίες , χρηματικές συναλλαγές , μετά την επιστροφή σας στο σπίτι από την εργασία , μετά τη επίσκεψη στην τουαλέτα και πριν το φαγητό !!!**
- 3. Κατά το πλύσιμο των χεριών, δεν πρέπει να αμελείτε τις πτυχές των δαχτύλων και τις περιοχές ανάμεσα από τα δάχτυλα , τις περιοχές κάτω από τα νύχια , τους καρπούς , την ραχιαία και παλαμιαία επιφάνεια των δαχτύλων !!!!**
- 4. Να αερίζετε συχνά τους κλειστούς χώρους για να φεύγουν και οι ιοί και τα μικρόβια .Να αποφεύγετε την στενή επαφή με άτομα που έχουν συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού. Να αποφεύγετε χώρους με συνωστισμό .**
- 5. Να αποφεύγετε να αγγίζετε με μη πλυμένα χέρια τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας που αποτελούν τις κύριες πρώτες θέσεις πιθανού εποικισμού λοιμογόνων παραγόντων !**
- 6. Μην καπνίζετε ” το ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα συνδέεται με πτώση της αμυντικής ικανότητας του σώματος . Ο άκαυστος καπνός περιέχει νικοτίνη , καρκινογόνες ουσίες και τοξίνες , με την καύση όμως οι βλαπτικές ουσίες και τοξίνες , σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες πολλαπλασιάζονται λόγω της εξαέρωσης , της πυρόλυσης , της πυροσύνθεσης του καπνού και άλλων χημικών πρόσθετων που χρησιμοποιούνται !!!**
- 7. Να ενισχύετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα κάνοντας διατροφή ισορροπημένη σε θερμίδες και χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά τα οποία ανευρίσκονται κλασσικά στο βούτυρο , τα ζωτικά λίπη , τις μαργαρίνες αλλά και στα φυτικά έλαια των τυποποιημένων προϊόντων και των εστιατορίων. Να αποφεύγετε την κατάχρηση αλκοόλ - γλυκών και να περιορίσετε το κόκκινο κρέας !**
- 8. Να ενισχύσετε τα λευκά σας αιμοσφαίρια , τροφοδοτώντας τα σε καθημερινή βάση με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που ευρίσκονται σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά , ως λιπαρά οξέα που ευρίσκονται στο ψάρι . Η μεσογειακή διατροφή που χαρακτηρίζεται από άφθονη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών , συστηματική κατανάλωση οσπρίων extra παρθένου ελαιόλαδου , ψωμιού ολικής άλεσης , είναι το συνιστώμενο διατροφικό μοντέλο .**
- 9. Να διατηρείτε καλή φυσική κατάσταση αποφεύγοντας την καθιστική ζωή . Η καλή φυσική κατάσταση διατηρεί σε ετοιμότητα τις αμυντικές εφεδρείες του σώματος.**
- 10.Εάν είστε άνω των εξήντα ετών , πάσχετε από χρόνιο νόσημα , έρχεστε σε επαφή με μωρά ή ηλικιωμένους ή καπνίζετε επί είκοσι έτη τουλάχιστον , μπορείτε να απευθυνθείτε στο γιατρό σας για να λάβετε ενισχυτικά εμβόλια .**

**Να είσαι καλά και
να προσέχεις τον εαυτό σου !!!!**

**A.M (Υγιεινολόγος)
MAIL : fioretta.makri@yahoo.gr**