



Jesenski mjeseci s malo sunčanih sati, a mnogo kiša i magla pogoduju razvoju prehlada i viroza. Iako se liječnici slažu s tim da je najbolja prevencija bolesti cijepljenje, postoji i nekoliko stvari koje možete učiniti da bi razbolijevanje izbjegli i bez cjepiva.

Izadite van

Izlazak na svježi zrak je ujedno i bijeg od bakterija koje se šire zatvorenim prostorom, a osim toga šetnja će jačati i imunitetnom sustavu. Studija provedena 2010.g. na sveučilištu Appalachian State pokazala je da su se ljudi koji su šetali pet dana u tjednu svaki dan po 30 do 45 minuta tijekom zime manje razbolijevali od onih koji nisu primjenjivali vanjske aktivnosti.

Opustite se

"Stres povećava vjerojatnost da ćete se prehladiti", kaže Ather Ali, asistent na Yaleu. Posljednje tri godine 38-godišnja Mindy Hardwick opušta se odlaskom na masažu jednom mjesečno i kaže da vjeruje kako joj je to pomoglo da se ne razboli.

Perite ruke

Prehlada i gripa brzo se šire ako ne perete ruke, a dirate stolove, kvake i predmete gdje virusi mogu preživjeti dva do osam sati. Koristite antibakterijski sapun, jer njegova upotreba može spriječiti razvoja bakterija. Potrebno je sapunom prati ruke najmanje 30 sekundi, te ih dobro osušiti, jer su mokre ruke pogodnije za razvoj virusa.

Naspavajte se

Jedna neprospavana noć ne može odmoći, ali konstantan nedostatak sna može oslabiti imunitetni sustav. Iako stručnjaci kažu da potreban broj sati sna varira od osobe do osobe, studija provedena 2009. godine na Carnegie Mellonu pokazuje da manje od sedam sati dnevno trostruko povećava mogućnost prehlade.

Uzimajte vitamine

Redovito konzumiranje voća i povrća, te po potrebi vitamina u tabletama, osobito A, C i E, osnažuje imuno sistem i smanjuje mogućnost oboljenja.