Mevsim değişikliği tehdit ediyor

İklim, çevre, sıcaklık, nem ve benzeri birçok etkenin rol oynadığı soğuk algınlığına genç bir kişi yılda ortalama iki ya da üç kez yakalanıyor. Özellikle sonbahar ve kış mevsimlerinde ısı düşüşü nedeniyle üşümek de soğuk algınlığına davetiye çıkarıyor

Sonbahar ve kış mevsimlerinde havadaki ısı değişikliği nedeniyle çok sık görülen soğuk algınlığı, özellikle çocuk, genç ve yaşlılar için büyük risk oluşturuyor. Uzmanlar, iklim, çevre, sıcaklık, nem, üşüme, bağışıklık durumu ve benzeri birçok etkene bağlı olarak bu hastalığa yol açan ve vücuda yerleşen virüslerin özellikle gençlerde, senede ortalama iki ya da üç kez soğuk algınlığı görülmesine neden olduğunu belirtiyor. Soğuk algınlığı virüsünün yayılmasına yol açan etkenlerin başında, mevsim değişikliklerinde yaşanan ısı değişimleri geliyor. Özellikle sonbahar ve kış mevsimlerine geçişte meydana gelen ısı farklılıkları, hastalığın görülmesinde etkin rol oynuyor.

Öte yandan, iklim, çevre koşulları, sıcaklık, nem, üşüme, vücudun bağışıklık durumu, beslenme ve vitamin eksikliği, yorgunluk, burun tıkanıklığı, kronik enfeksiyon odağı, burun salgılarının asitlik derecesi gibi etkenlerle ayrıca böbrek, karaciğer ve kan hastalıkları, şeker hastalığı ve verem gibi hastalıkların da soğuk algınlığına karşı vücudun direncini düşürdüğü belirtiliyor. Uzmanlar, özellikle mevsim değişikliklerinde meydana gelen ısı farkının hastalığın gelişmesi açısından önemli olduğunu belirterek, üşümenin vücut direncini düşürdüğü için soğuk algınlığına zemin hazırladığına da dikkat çekiyor. Soğuk algınlığı konuşurken, hapşırırken ve öksürürken havaya dağılan çok miktarda hastalıklı damlacık sayesinde yayılıyor. Bu damlacıklar, 180 cm uzağa kadar gidebiliyor ve bir hapşırmada 20 bin kadar damlacık etrafa saçılarak yere konuyor. Bu damlacık parçaları, hastalığa yol açan virüsleri rahatlıkla taşıyabiliyor.

Ayrıca, virüsler elleme, öpme ve yiyecekler yoluyla da yayılabiliyor. Uzmanlar, hastalıktan korunma yollarından en etkilisinin virüsleri uzaklaştıracağından elleri sık sık sabunla yıkamak olduğunu söylüyor. Diğer önlemler ise spor yapmak, dengeli beslenmek, hijyen kurallarına dikkatle uymak yoluyla genel vücut direncini yükseltmek olarak gösteriliyor. Hastalığın tedavisinde bu hastalığa yol açan virüs türlerinin çokluğu nedeniyle aşı geliştirilemediğinden hastalığın bir aşısı olmaması nedeniyle her hasta için tedavi şeklinin düzenlenmesi gerektiği belirtiliyor. Bu hastalık için genel tedavi prensipleri ise genel ve lokal şartların iyi hazırlandığı tam istirahat, 18-20 santigrat derece sıcaklık ve yüzde 45 nisbi (relatif) nemli odada yatak istirahati tavsiye ediliyor. Sıcak banyo, sıcak sade su veya mentollü su buharı ile buğu uygulamak, ağrı kesici, ateş düşürücü ilaçlar (aspirin gibi) almak, bol sıvı içmek gerektiği belirtiliyor.

Vücut destek istiyor

Güneş ve güneş banyolarının cildi kuruttuğunu belirten uzmanlar, yazın bitimiyle birlikte güneş lekelerine dikkat edilmesi gerektiğini hatırlatıyor.

Haftada bir kez uygulanacak yumuşak soyucu kremler yardımı ile cildin en üst tabakasında birikmiş olan ölü hücrelerden kurtulmak gerektiğini vurgulayan uzmanlar, bu sayede cildin hem nefes alacağını hem de yumuşacık ipeksi bir görünüme kavuşacağının altını çiziyor.

Bronz görünümün devamı için, cildin mutlaka bir nemlendirici ile nemlendirilmesi gerektiğini belirten uzmanlar, banyo sabunları yerine duş jellerinin tercih edilmesi gerektiğini kaydederek, sonrasında da yumuşak hamlelerle kurulanmak ve havluyu sert bir şekilde cilde sürtmekten sakınmak gerektiğini belirtiyor. Ayrıca, 2,3 günde bir nemlendiriciye katılacak bronzlaştırıcı krem yardımıyla bronzluğu kalıcı hale getirmek mümkün.

Makyajda başvurulacak birkaç ufak hile sayesinde de bronzluğun kalıcılığını sağlamanın mümkün olduğunu belirten uzmanlar, bununla ilgili olarak da şu bilgileri verdi:

"Pastel tonlarda yapacağınız hafif makyaj, allığınızla yanak, alın ve çene altına uygulanacak bronz efektler bronzluğunuzun kalıcı olmasını sağlar".

Kurumuş saçların da yaz sonunda sık rastlanan bir sorun olduğunu ifade eden uzmanlar, güneşin saçları yorduğunu ve ışıltısını kaybettirdiğini belirtirken, havuzun da saçları tam anlamı ile kuru ve kırılgan hale getirdiğini söyledi. Bu dönemlerde saç kremleri vasıtasıyla saça destek olmak gerektiğini belirten uzmanlar bu sayede saçın eski doğal ve ışıltılı halini yeniden kazanabileceğini de ekledi.

Zinde bir görünümü sebze suları sağlar

Sağlıklı, zinde ve güzel bir görünüm için meyve ve sebzelerin içerdiği vitaminlerle minerallerin çok önemli olduğunu vurgulayan uzmanlar, ayrıca lifli maddelerin, minerallerin ve flavonoidenin; kanseri ve kalp damar hastalıklarını önlediğini de bildirdi.

Meyve ve sebzelerin içerdikleri vitaminlerle birlikte saç, tırnak, cilt şikayetlerini ortadan kaldırdığını belirten uzmanlar, adaleler ve sinirlerin kalsiyumdan vazgeçemeyeceğini, fosforun enerji depoladığını, potasyumun hücrelere besin maddeleri sağladığını ve demirin de vücudun her yerine oksijen taşıdığını kaydetti.

Iyodun guatrı önlediğini, A vitamininin görmeyi kuvvetlendirdiğini, B vitamininin sinirler için önemli olduğunu ve C vitamininin de vücudun direncini kuvvetlendirdiğini söyleyen uzmanlar, meyvelerde bulunun vitamin ve mineralleri şu şekilde sıraladı:

➤ Elma suyu: Potasyum, magnezyum, kalsiyum ve K vitamini içerir. Bağırsakları düzeltir, cildi temizler. Ananas suyu: Bol miktarda kalsiyum, magnezyum, iyod ve demir vardır.

➤ Ahududu suyu: C vitamini ve demir yönünden zengindir. Göz çevresindeki çizgileri kaybettirir.

➤ Muz suyu: Tam bir sağlık kaynağı. Potasyum, magnezyum ve demirin yanısıra bol miktarda B vitamini içerir. Adaleleri kuvvetlendirir.

➤ Kayısı suyu: Karotin bombasıdır. Bol miktarda mineral ve vitaminlerle tanınır.

➤ Kiraz suyu: Sağlıklı yapan içerdiği kalsiyum, potasyum ve karotin.

➤ Portakal suyu: Kalsiyum, magnezyum ve C vitamini deposu. Dolaşım rahatlar, cilt pembeleşir.

➤ Üzüm suyu: Potasyum, kalsiyum ve fosfor içerir.

➤ Çilek suyu: İçindeki potasyum vücuttaki fazla suyu alır, daha zayıf görünmemizi sağlar.

➤ Meyve sularıyla hazırlanacak karışımların bedensel rahatsızlıklara faydası olacağını belirten uzmanlar, ancak ister sebze, ister meyve suyu olsun, bunların sularının sıkılır sıkılmaz içilmesi gerektiğini, aksi halde vitaminlerin ışığa ve havaya karşı hassas olmalarından dolayı hemen yok olacaklarının altını çizdiler:

➤ Rezene - salatalık suyu: Kramp çözücüdür. Dört tatlı kaşığı rezene ile hazırlayacağınız çaya bir litre sıcak su döküp beş dakika bekletin. Şekerle tatlandırın. Içine iki ufak salatalık rendeleyin, kıyılmış dereotu katın ve soğuk olarak için.

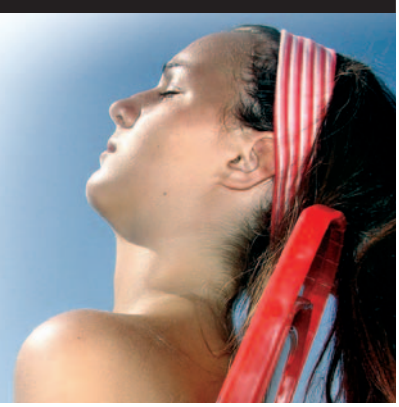
➤ Pancar suyu: Kan yapar.

➤ Yeşil üzüm - muz kokteyli: 250 gram üzümle iki adet muzu püre yapın. Bir limonun suyunu ve 3/4 litre soğuk sütü katın. Şeker ve vanilyayla tatlandırın. Bu karışım hazmı kolaylaştırır.

➤ Kavun - kereviz suyu: Kuvvet verir. Kuşbaşı kestiğiniz kerevizi çekirdekleri çıkarılmış kavunla karıştırıp, balla tatlandırın. Kereviz suyu: Kalsiyumu, kemik ve adaleye doping yapar.

➤ Multivitamin suyu: Elma ve portakal suyu karışımı. Çoğu zaman muz ve üzüm suyu da ilave edilir. Ve bir bardak vitamin bombası günlük vitamin ihtiyacının üçte birini kaplar.

Bunlarla beraber beslenmenin de cildin bronzluğu ve ışıltısı için çok önemli olduğunu vurgulayan uzmanlar, özellikle A,E,C vitaminleri açısından zengin olan besinleri tüketmenin önemli olduğunu belirtti. Güneşin zararlı etkilerinden korunmak için taze sebze ve meyve tüketmek ve sigara kullanmamak gerektiğini kaydeden uzmanlar, karotenin bronzluğu kalıcı hale getirdiğini, havuç, domates ve kayısının da bu konuda yardıma koşacağını bildirdi. Uzmanlar ayrıca, vitamin ve mineral açısından zengin olan mevsim sebze ve meyvelerinin cildin doğal nemi için gerekli olduğunu bu yüzden de bolca tüketmek gerektiğini önemle vurguladı.





Gribe karşı ıhlamur çayı

Soğuk kış günlerinde sıkça tüketilen ve bir çok hastalığa iyi geldiği bilinen ıhlamurun, gribal enfeksiyonların tedavisinde de etkili olduğu bildirildi.

Türkiye'de bolca yetişen ıhlamur, özellikle kış aylarının yaklaşmasıyla artan grip ve soğuk algınlığı rahatsızlıklarında ilaçlı tedaviye yardımcı olarak kullanılan şifalı bitkilerin başında geliyor. Aktar Yusuf Çetin, çiçek, yaprak, kabuk ve ağacından faydalanılan ıhlamurun bir çok hastalığa iyi geldiğini belirterek, kurutulmuş ıhlamur yapraklarının çiçekleriyle birlikte kaynatılarak hazırlanan hoş kokulu çayın, limonla birlikte içildiğinde grip ve soğuk algınlığının daha kısa sürede atlatıldığını söyledi.

İçinde barındırdığı uçucu yağ, tanen, şeker, C ve P vitamini, reçine ve enzimlerle sinirleri yatıştırıcı, öksürük giderici, damar tıkanıklığı, hazımsızlık giderici, idrar söktürücü, terletici, yatıştırıcı ve göğüs yumuşatıcı özelliklerine de sahip olduğunu belirten Çetin, "Kış aylarında aktar dükkanlarında en çok ıhlamur satılıyor. Ihlamur yüzyıllardan beri grip ve soğuk algınlığının tedavisinde kullanıldığından insanlar özellikle kış aylarında ıhlamuru mutfaklarından eksik etmiyor" dedi.