

Sağlıklı kalın



Eczanenin önerileri



Sağlıklı beslenmeyle bağışıklık sisteminizi en iyi şekilde güçlendirin. Eczane size besin takviyeleriyle ek önlem almanızın sizin için uygun olup olmadığı hususunda danışmanlık yapmaktan memnuniyet duyacaktır. Bağışıklık sistemi için en önemli yaşamsal maddelere genel bakış:

A Vitamini ve ön kademesi, karotenoidler, burun ve gırtlaktaki mukozaların savunma fonksiyonlarını iyileştirir.

C Vitamini beyaz kan hücrelerinin (akyuvar) mikroplarla savaşta zarar görmemesine yardımcı olur.

B Vitaminleri hücrelerin enerji metabolizmasını destekler. Bu, enfeksiyonlara karşı savunmada çok etkili olur.

Çinko bağışıklık hücrelerinin olgunlaşması için önemlidir. Ayrıca soğuk algınlığı virüslerinin vücuda girmesini zorlaştırır.

Bunun için eczanenize danışabilirsiniz.

Evde zindelik



Kriz zamanlarında uzmanlar düzenli hareket edilmesini önermektedir – bu, kendi evinizde de mümkündür:

Merdiven boşluğu fitness stüdyosu olarak uygundur. Asansör kullanmaktan kaçının ve yürüyün.

Diz bükme ve **şınav** her zaman, televizyonun önünde bile yapılabilir.

Zıplama egzersizleri solunum kaslarını güçlendirmek için idealdir, eğlencelidir ve **çocuklar** için de iyidir.

Aynı şekilde şunlar da **akciğer fonksiyonlarının** güçlenmesi için uygundur: Bir kamışla masanın üzerindeki bir **pamuk topuna** üfleyin.

Şarkı söylemek lemek sadece ruh durumunu iyileştirmez, aynı zamanda **solunum kaslarını** güçlendirmek için de çok uygundur.

Önemli: Kötü havalar bile sizi günde en az bir kez **temiz havaya** çıkmaktan alıkoymamalıdır!

Alışverişi planlayın



Alışveriş listesi

Avantajı: Hiçbir şeyi unutmazsınız ve alışverişi daha hızlı yaparsınız.

Günlük yerine haftalık

Böylece diğer insanlarla teması en aza indirebilirsiniz.

Taze ama sağlam

Lahana, patates, havuç, pırasa ve soğan çok dayanıklıdır.

Önceden sipariş verin

Böyle bir öneri varsa bu imkandan yararlanın. Mağazaya sadece kısa süre girmeniz gerekir ama yine de açık havaya çıkın.

Mesafe

Birçok işletme zeminde müşteriler arasında uygun mesafeyi işaretleyecektir – bu her durumda 1,5 metre olmalıdır.

Ödeme

Nakit para yerine banka (EC) kartıyla ödeme yapmanız daha iyidir.

Hijyen

Eve gelince, ellerinizi iyice yıkayın.

Bağışıklık sisteminizi güçlendirin



Soğuk algınlığı virüslerine karşı en iyi savunma kapsamlı bir hijyen ve sağlam bir bağışıklık sistemidir. Vücut, mineral madde ve vitamin eksikliğine hassas tepki verdiği için, aşağıdaki ipuçlarına dikkat etmelisiniz:



✓ Bol miktarda sebze, meyve, kuru yemiş ve ideal olarak haftada bir balık yiyin. Bol vitaminli sebze çeşitleri havuç, biber ve lahana ve tatlı patatestir.

✓ Çoğu kişinin bilmediği bir şey:

Dondurulmuş sebze ve balık yaşamsal madde içeriği açısından en azından taze ürünlerle aynı değerdedir.

✓ Elma ve armut dayanıklı meyve çeşitleridir. Taneli meyveleri (böğürtlen, çilek, dut vs.) tercihen dondurulmuş olarak alın.

✓ Yemek pişirirken vitaminlerin kaybolmaması için, sebzeleri lapa oluncaya kadar pişirmemelisiniz, biraz diri kalmalıdır.

✓ Mineral maddelerin kaynayan suya geçmemesi için, buğulama yapmak kaynatmaktan daha iyidir.

Koronavirüs hakkında çevrimiçi ayrıntılı bilgi için:
www.apotheken-umschau.de



Sağlık için okuyun