

7 stvari koje trebate znati o prehladi i gripi

Jesen je lijepo doba. Vrijeme berbe grožđa, jabuka, kestena i ostalih plodova za koje smo marljivo radili tokom godine. No, nažalost sa dolaskom hladnijih dana, dolaze nam i neželjene sezonske gnjavaže u obliku prehlade i još gore gripe.

Mislite li da znate sve o prehladi i gripi? Vjerojatno dosta i znate, ali ključno pitanje je koliko se držite toga u užurbanom dnevnom rasporedu.

Kad gripa stigne u naše krajeve, doktori preporučuju: Ne idite u prostore gdje boravi puno ljudi! To nam je uvijek bila najzanimljivija preporuka. OK, možemo ne ići u kino ili na koncert, ali kako izbjeći tramvaj ili kongres? Hm...

Pogledajmo što radije zapravo možemo učiniti da ojačamo svoj imunitet, odnosno da mu pomognemo boriti se i ostati zdravi:

- Dovoljno spavajte i dobro se odmorite. Broj sati je individualan, no već i znate, generalna preporuka je 7-8 h tijekom noći.
- Vježbajte redovito (barem 15 min dnevno ili 2*1,5h tjedno), pa čak ako nije baš -15 C i na otvorenom, dapače.
- Jedite svojih 5+2 na dan povrća i voća. Znamo da je zima u našim krajevima malo deficitarna na voću, ali ovo je doba mandarina, jabuka i naranači. Ukoliko ste sigurni da ovu preporuku nećete moći slijediti, razmislite o multivitaminskom/ multimineralnom dodatku prehrani. Naša preporuka su [Vitamini A-Z](#), koji u jednoj kapsuli dnevno osiguravaju dovoljnu količinu vitamina, mineralnih hranjivih tvari, elemenata u tragovima potrebnih za organizam odrasle osobe.



- Perite ruke čak i češće nego inače. Znamo da ih sigurno perete nakon wc-a :), no postoji još puno mjesta (javni prostori) o kojima možda i ne razmišljate, tipa nakon bankomata ili kupovine u dućanu. Za prvu pomoć nisu loši i mali dezinficijensi za suho pranje ruku, a stanu u svaku torbicu.
- Uzimajte probiotike. To su one dobre bakterije iz rodova *Lacidobacillus* i *Bifidobacterium* koje Vas mogu zaštititi od gripe i prehlade ili barem ublažiti simptome ukoliko do bolesti dođe. Naša preporuka je [Lactopro Probiotik u kapsulama](#), koji sadrži najmanje 1 milijardu bakterija mliječne kiseline, a uz to sadrži i cink, koji je važan za funkciju imunološkog sustava.
- Cink. Na prvi znak simptoma, cinka može spriječiti ili smanjiti trajanje prehlade. On također pomaže kada se koristi ubrzo nakon mogućeg izlaganja virusu (avionska putovanja ili posjet bolesnom prijatelju). Preporučeni dnevni unos je od 8-11 mg.
- Dobar stari Vitamin C. Osnažuje imunitet. Preporučeni dnevni unos za žene je 75 mg, a za muškarce 90 mg. Iako je C vitamin topljiv u vodi, što znači da se njegov višak ne skladišti u tijelu, ipak nisu potrebne doze veće od 1000 mg dnevno čak u slučaju bolesti.

Dodatne informacije o gripi, savjete za **prevenciju** te sve o dodacima prehrani koji sprječavaju gripu i prehladu saznajte [ovdje](#).