

Dünýädäki iň uly hususy lukmançylyk we gözleg merkezleriniň biri bolan Maýo klinikasyndan doktor Tejal Şelatyň aýtmagyna görä, ýeterlikli C witaminini zygiderli kabul etmek, bedenterbiýe maşklary bilen meşgullanmak, baharyň üýtgeýän howa şertlerinde ýiti dem alyş keselleriniň döremek howpuny azaltmaga kömek edip biler. Lukman ýazda köp adamyň ýiti dem alyş kesellerine ejizliginiň witaminleriň ýoklugy we eşik saýlamagy kynlaşdyrýan howanyň üýtgemegi bilen baglanyşyklydygyny düşündirdi. Açyk howanyň üýtgemegi, bedeniňiziň gyzgynlygynyň üýtgemegine sebäp bolup biler, bu bolsa öz gezeginde sowuklama we dümew bilen kesellemek ähtimallygynyzy ýokarlandyrýar. Miwelerden ýa-da goşundylardan ýeterlik C vitamini iýmek immunitet ulgamyny güýçlendirýär diýip belläp geçýär. Limon we apelsin C witamine baýdyr. Bu citrus miwelerini aýratyn sarp edip ýa-da dilimlere kesip, “witaminlenen” içgini döretmek üçin suwa goşup bolýar. Sowuklamanyň önüni almagyň ýene bir usuly zygiderli maşk etmektir. Lukman azyndan 30 minut işjeň hereket etmegi maslahat berýär. Bu ýagdaýda hepdede baş gün maşk etmeli. Zygiderli maşk etmegiň (şeýle hem zygiderli ýöremegiň) gan aýlanysyny, kislород üpjünçiligini we öýjükli işini gowulandyryandygyny sözünüň üstüne goşdy.