Mozgással a nátha ellen

Ahogy hûvösre fordul az idõ, egyre több ember lesz náthás. Ezen könnyen lehet azonban segíteni, ha a mozgást mindennapos tevékenységgé tesszük. Számos vizsgálat bizonyítja, hogy azok, akik hetente többször legalább 45 percet mozognak (ez lehet akár séta is), 25-50 százalékkal hamarabb meggyógyulnak.

A betegség idõtartamának lerövidülése jóval több, mint, amit gyógyszerrel el lehet érni. Nem kell hozzá más, mint egy pár kényelmes cipõ, és máris megelõzhetjük, hogy kitörjön rajtunk a nátha.

Ha mégis megbetegszünk, és nem tudjuk biztosan, az edzõterembe menjünk-e vagy inkább üldögéljünk a kanapén, a szakember a következõket ajánlja:

– Mozogjunk, ha csak az orrunk folyik vagy fáj a torkunk, de ne vigyük túlzásba. Náthásan csak mérsékelt testmozgást végezzünk, pl. sétáljunk. Egyetlen vizsgálat sem állítja, hogy a náthás embernek tilos lenne mozognia.

– Maradjunk viszont ágyban felsõ légúti fertõzés, láz, nyirokcsomó duzzanat, fájdalom esetén.

– Ne kezdjük el túl korán az edzést. Ha súlyosabb náthából vagy influenzából lábadozunk, csak fokozatosan kezdjük el újra a mozgást.

Az influenza védõoltás elõtt is mozogjunk, mert a közvetlenül az oltás elõtt végzett mérsékelt edzés javítja a szervezet vakcinára adott reakcióját, serkenti az immunrendszert.

Forrás: Medical News Today