



Consigli di salute per il periodo natalizio

Cari abbonati,

Mancano pochi giorni al Natale. È il periodo in cui le numerose decorazioni natalizie adornano case e giardini, in cui il freddo invernale ci accompagna a ogni passo e in cui possiamo ancora acquistare gli ultimi regali di Natale. Questo momento magico con la famiglia e gli amici è insostituibile e vi auguriamo di poterne assaporare ogni secondo. Samaritani Svizzera vi augura **un buon Natale e un felice anno nuovo.**



Vorremmo anche darvi alcuni consigli sulla salute per aiutarvi a superare la stagione fredda in buone condizioni.

Tosse

La tosse è più comune nella stagione fredda e può essere molto fastidiosa, soprattutto perché può causare mal di gola. Ecco come eliminare rapidamente la tosse.

- Bere **latte caldo con miele** o tè per la tosse (ad esempio con timo o salvia).
- Assumere **gocce per la tosse** o **farmaci per la tosse**.

- **Fare** un po' di esercizio fisico. Anche una leggera attività fisica favorisce l'espettorazione.
- Non tossire nella mano, ma **nell'incavo del gomito**, possibilmente lontano da altre persone.
- In genere la tosse migliora da sola. Se il dolore è più forte o persistente, **interrompere l'attività sportiva** e contattare un medico.

Difese immunitarie forti

Il nostro sistema immunitario è particolarmente sollecitato quando fa freddo. Se seguite i seguenti consigli per la salute, potete aiutare il vostro sistema immunitario nel miglior modo possibile.

- **Dormire a sufficienza.** Il nostro corpo si rigenera durante il sonno e produce così cellule immunitarie. Dormite almeno sette ore al giorno, ma preferibilmente otto o nove.
- **Seguire un'alimentazione ricca di vitamine.** Soprattutto in un periodo in cui si consumano diversi pasti pesanti: ricordatevi di mangiare abbastanza vitamine. Le bombe di vitamine come i mandarini, i frutti di bosco o gli spinaci sono i migliori per fortificarvi.
- **Bevete a sufficienza.** Una quantità sufficiente di liquidi nel corpo aiuta a intercettare ed eliminare gli agenti patogeni. Bevete almeno 1,5 litri di acqua o di tisane o frutta non zuccherate al giorno.
- **Fare attività fisica all'aperto.** Anche quando fa freddo, stare all'aria aperta e fare esercizio fisico non solo rafforza il sistema immunitario, ma riduce anche lo stress. Dedicate 30 minuti al giorno all'esercizio fisico.



“Rimanete in salute e riposare bene durante il periodo natalizio. Vi auguro un buon Natale e un felice anno nuovo 2024.”

Ingrid Oehen, Presidente centrale di Samaritani Svizzera

Saremo lieti di ricevere il vostro fedele sostegno per tutto il nuovo anno.
Rimanete in salute!

Samaritani Svizzera



Copyright © 2023 Samariter Schweiz, All rights reserved.

State ricevendo questa e-mail perché vi siete iscritti alla nostra newsletter.

Samaritani Svizzera
Martin-Disteli-Strasse 27
4601 Olten
Svizzera

Volete cambiare la modalità di ricezione di queste e-mail?

Qui potete [modificare le vostre preferenze](#) o [cancelarvi dalla mailing list](#).