

8 buori rávvaga russaide

apotek1.no

Leat russen lea erenoamáš ja hui somás vásáhus maid don boadat muitit olles du eallinagi! Návddaš dan, suohtastala ja don beasat maid deaivat ja oahpásnuvvat ođđa olbmuiguin!

Alkohola, unnán oadđin ja festen dagaha dan ahte mii álkibut oažžut infekšovnnaid ja álkibut sáhttit roasmmeuvvat.

1. Váldde time-out ja doalat iežat liekkasin

Mii buohccát álkibut jus mis lea fysalaš ja/dahje psyhkalaš hušša. Dávddaid vuostálastinnákca hedjona gaskaboddosaččat, ja mii leat hearkkibut ja de sáhttet álkibut njoammut dávddaid dagaheaddji bakterat ja virusat. Eastadan dihte dan de lea vuogas vuoinjastit doaimmaid gaskkas, ja fuolahit ahte don borat ja jugat doarvái ja ahte doalahat iežat liekkasin. Ullobiktasat bivttasin lea dávjá buorre, dat dagaha dan ahte it galbmo vaikko bivastuvat ge dahje njuoskat.

2. Leage ráhkkanan háviide ja smávva roasmmeuvvamiidda

Áššit dáhpáhuvvat go leat russa. Go juoga dáhpáhuvvá, de sáhtá leat hui ávkkálaš ahte muhtimis joavkkus leat mielde nugo ávdnasat mat gullet hávvedikšumii, hávvebassamii ja vel loastarat. Jus leat biilla dahje busse mielde, de dis berre doppe leat vuosttašveahkkeávnasmáhpa dahje smávva apotehkaš maid dii vurkebehtet dorvolaš sadjái. Dat ii váldde nu stuora saji, ja lea hui vuogas ahte dákkár lea mielde.

3. Ane gummi

Praktisere sihkkaris sexa.

4. Várut beljiid

Lea dábálaš ahte šaddá hui ollu alla musihka russaáiggis, juoga mii sáhtá mielddisbuktit tinnitusa (beallješuvva). Dan dihte berret don geahččalit garvit eret dákkár báikkiin gos leat garra jietnačuojanasat jus dan lea vejolaš, ja seammás atnit bealljebuncciid. Leat sihkkarit mánggas geat oaivvildit ahte lea ártet atnit bealljebuncciid, muhto gávdnojit dákkár bealljebunccit mat filtrerejit eret vahátlaš jienaid ja mat dagahit ahte don gulat musihka buorebut.

5. Garvve dan ahte goikat bearehaga

Liekkas ja alkohola fárrolaga sáhtá muosehuhttit goruda sálte- ja čáhcebalánsa, nu ahte alkoholalaš juhkamušaid ii heive juhkat goikui. Juga fal ollu čázi beaivvi mielde, ja jus leat festen liige garrasit de sáhtá leat buorre jurdda ahte borat biepmu dahje jugat juoidá mas lea sálti. Jus dat lea váttis, de gávdnojit maid dai tableahtat main lea sálti maid sáhtát bidjá čáhcai vai dat suddet ja de juhkat dan.

6. Leage ráhkkanan dasa ahte sáhtát basadit

Russaáiggis ealla olmmoš dábálaččat hui lahkálaga earáiguin, ja sáhtá mannat guhkes áigi ovdalگو beassá riššudit. Dalle lea buorre atnit ovttagearddeservieahtaid dahje wipes maiguin sáhtá veaháš basadit. Gávdnojit iešguđet láganat, sihke ámadedjui ja gorudii ja intiimma oassái. Desinfiserejeaddjiservieahtta sáhtá maid leat vuogas atnit jus leat deaivvademiin dahje leat guhkkín eret buori giehtabassamis.

7. Váldde antibiotika

Lea álo mánggas geat šaddet buohccit russaáiggis. Jus don fertet váldit antibiotika dikšunvuogi lea dehálaš ahte čuovut doaktára rávvagiid ja borat buot tableahtaid. Jus it, de soaittát fertet váldit ođđa dikšunvuogi, mii lea oalle dárbbášmeahtun. Sáhtá maid leat buorre váldit áiggi vuoinjastit jus dus lea infekšuvdna gorudis, vaikko leage myhta ahte it sáhte juhkat ja váldit antibiotika dálkasa oktanaga.

8. Geavat beaivvášsuodjalusvuoidasa

Eanas mii dáhpáhuvvá russaáiggis dáhpáhuvvá olgun, nu ahte jus šaddá fiinna dálki dan jagi de sáhtá leat buorre ahte dus lea beaivvášsuodjalanvuoiddas mielde. Ane beaivvášsuodjalanvuoidasa mas lea fáktora 30 dehe eanet, ja vuoidda jeavddalaččat. Nieiddat geat atnet p-pillaid leat eanet hearkkit oazžumis pigmeanta dielkkuid, nu ahte sidjiide lea erenomáš dehálaš ahte atnet beaivesuodjalanvuoidasa mas lea alla fáktora (áinnas 50). Soaitá maid leat jierpmálaš atnit beaivvášstifta mas lea liige alla fáktora hearkkes sajiide nugo njunni, gállu ja muođut.

Buorre russaávvudeapmi!