



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

EYVAH NEZLE OLDUM

Sakin ellerinize hapşırmayın. Özellikle anne babalar çocuklara hapşıрма sırasında avuç yerine kollarını kullanmasını öğretmeli.

Ellerinizi temiz tutun. Nezleye virüsler değil bakteriler yol açtığı için el temizliği çok önemli.

Hastayken vitaminlere yüklenmeyin. Bünyenizi güçlendirici gıdalar alın.

Yatağa çakılıp kalmayın. Sağlıklı olduğunuz kadar olmasa da sizi terletecek derecede egzersiz yapabilirsiniz.

Akıntıyı kurutmak için burnunuzu tıkamayın.

Size güzel ve lezzetli gelmese de yeme ve içmeden geri kalmamalısınız. İştahınızı açık tutun.

Sigaradan uzak durun. Hatta bunu sigarayı bırakmak için bir fırsat olarak kullanın.