



Udany urlop bez klątwy Faraona

Po długim oczekiwaniu wreszcie możemy pomyśleć o kierunku podróży i zaplanować wakacyjny urlop. Uzbrojeni w maseczki, środki dezynfekujące powinniśmy również zadbać o swój organizm, szczególnie gdy w czasie letniego odpoczynku dopadnie nas zemsta (klątwa) Faraona. Ta nieprzyjemna przypadłość objawia się bólem brzucha, gorączką, biegunką i wymiotami. Aby nie spędzić wakacji w hotelowej łazience, należy przestrzegać kilku prostych zasad.

1. Przed wyjazdem należy wzmocnić mikrobiotę jelitową poprzez picie mlecznych produktów fermentowanych takich jak: jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, które zawierają probiotyki – dobre bakterie niezbędne dla naszego organizmu tj. *Lactobacillus* lub *Bifidobacterium*. Stanowią one naturalną tamę dla rozwoju bakterii chorobotwórczych.
2. Do picia wybieraj wodę butelkowaną lub przegotowaną.
3. Do mycia zębów używaj także wody butelkowanej lub przegotowanej.
4. Wybieraj pożywienie uprzednio poddane obróbce termicznej.
5. Owoce i warzywa myj, sparz i obierz ze skórki. Dzieciom nie podawaj surowych warzyw lub owoców, szczególnie gdy wcześniej nie miały z nimi kontaktu.
6. Rumianek dobry na wszystko. Skorzystaj z mocy ziół, które działają przeciwzapalnie i regulują pracę jelit.

Zapraszamy wszystkie placówki edukacyjne do udziału w bezpłatnym programie „Mamy kota na punkcie mleka” – najciekawszego programu edukacyjnego o tematyce zdrowotnej skierowanego do uczniów. Program sfinansowany jest z Funduszu Promocji Mleka i organizowany przez Polską Izbę Mleka we współpracy z Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Dzięki ciekawej formie komunikacji przedstawiamy Państwu korzyści z wprowadzenia do codziennej diety mleka i jego przetworów. Jak to robimy? Sprawdźcie naszą stronę internetową www.kochamleko.pl oraz odwiedźcie naszego Facebooka <https://www.facebook.com/mamykotanapunkciemleka>



Mamy kota na punkcie **MLEKA!**

Sfinansowane z Funduszu Promocji Mleka