

«Как сохранить здоровье зимой»

Вместе с красотой, морозом и снегом зима приносит массу неприятных заболеваний. Как уберечь себя от них, что нужно знать и что делать, чтобы оставаться здоровым? Рассмотрим несколько полезных советов.

1. Теплая одежда. По статистике до 30% тепла наше тело теряет из-за отсутствия теплой и правильно подобранной одежды. Чтобы избежать заболевания, прежде всего, нужно носить головной убор, особенно он необходим при холодном ветре и морозе. Для надежной защиты стоит убедиться в том, что ваша теплая одежда сделана из натуральных материалов, создающих оптимальный теплообмен, ведь при перегреве заболеть очень просто. Для качественной защиты от холода важно содержать в тепле запястья рук, а также шею, для чего, собственно, и придуманы перчатки и шарфы. Также обратите внимание и на обувь. Она ни в коем случае не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

2. Гигиена рук. Всем известно, что большинство вирусов передается через грязные руки, например, при рукопожатии. Самое опасное, что передаваться вирус может даже без тактильного контакта, достаточно лишь коснуться предмета, которого до вас касался зараженный человек. Чтобы максимально обезопасить себя следует мыть руки перед приемом пищи, а также после проезда в общественном транспорте. Тут важно понимать, что развитие вирусной инфекции совсем не означает, что вы простудились, а потому срочно обращайтесь к врачу при первых признаках заболевания.

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

• Избегать массового скопления людей

• Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч. л. 3 раза в день)

• Смазывание носа оксолиновой мазью

• Вдыхание паров лука и чеснока

• Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (*1 капля на год жизни детей*)

• 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч. л. в день

• Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (*1:1*). Принимать детям по 1 ч. л., взрослым по 1 ст. л., запивая водой, перед сном.

3. Укрепление иммунной системы. Для того чтобы защитить свой организм от простудного заболевания или вирусной инфекции важно принимать биодобавки. Как известно, до 80% иммунологических функций приходится на кишечник, а потому прием пробиотиков может оказать существенную помощь в защите организма в холодный период. А вот количество употребляемого сахара осенью-зимой **лучше ограничить**, так как он способствует размножению болезнетворных бактерий.

Как повысить иммунитет? Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (*в один месяц по одной процедуре*)

• Настойка элеутерококка (*1 капля на 1 год жизни*)

• Сок моркови (*50,0г*)

• Сок свёклы (*50,0г*)

• «Аевит» (*витамины*)

• Рыбий жир

• 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (*Принимать по 1 столовой ложке в день*)

Стресс снижает иммунитет. Длительный стресс, уныние, постоянные негативные эмоции способствуют снижению иммунитета. Важно укреплять нервную систему, вести активную и интересную жизнь для того, чтобы поддерживать бодрость духа.

4. Контроль за уровнем витамина D. Исследования многих медиков подтверждают, что большинство заболеваний гриппом и простудой происходит на фоне дефицита в организме витамина D. Действительно, нехватка данного витамина делает человеческий организм восприимчивым к респираторным инфекциям и прочим заболеваниям. Учитывая, что в зимний и весенний периоды практически каждый человек испытывает авитаминоз, важно принимать витамин D, поддерживая свой иммунитет. Кроме того, при возможности нужно как можно больше находиться на солнце, так как ультрафиолет способствует выработке организмом этого нужного витамина.

5. Правильное питание. Пища в зимнее время, прежде всего должна **быть богата** антиоксидантами. К таким продуктам относятся свежие или замороженные ягоды, а также овощи, фрукты и зелень. В день, для поддержания защитных свойств организма необходимо съесть 7 фруктов, а также овощи, причем продукты должны **быть свежими**, не из банок, так как **консервированные** продукты теряют значительную часть полезных веществ еще при обработке. Чтобы снизить опасность заражения гриппом и простудой стоит, по возможности, исключить из рациона сахар и его заменители (*фруктозу, сахарозу*). **Зимой** лучше не употреблять в пищу газированную воду, соленые орешки чипсы. Они не только не полезны, но еще и вредны.

6. **Физическое здоровье.** Укрепляя тело физическими упражнениями также возможно существенно укрепить иммунитет и минимизировать возможность заболевания. Для этого

достаточно регулярно заниматься гимнастикой или совершать утренние и вечерние пробежки или прогулки. Большое значение также имеет закаливание и соблюдение режима сна и отдыха. Спать лучше под теплым одеялом, в прохладном (*не холодном*) помещении со свежим воздухом. Помните, что нехватка сна может влиять на иммунную защиту и сделать вас уязвимыми перед болезнями. Поддержать **здоровье** поможет и свежий воздух, помещение требуется систематически проветривать, особенно, если в семье есть заболевший человек.

Берегите себя!