

🍌🍌 Как не заболеть в сезон простуд? 😊

Сделать это достаточно просто, если соблюдать самые простые правила:

🧊 **Закаливание.** Закалённые люди по статистике почти не болеют. Но закаляться надо постепенно: начните с контрастных ванночек для ног, потом переходите к душу. При таких процедурах увеличиваются защитные силы организма, укрепляется нервная система и улучшается обмен веществ.

😴 **Отдых.** Чтобы организм «работал как часы», необходимо спать не менее 7 часов. Выспавшийся и спокойный человек в три раза меньше подвержен атакам вирусов. При стрессе и постоянной усталости организм не может вырабатывать клетки, которые необходимы иммунной системе, чтобы бороться с болезнью.

🏃 **Физкультура.** Физическая активность увеличивает в нашей крови моноциты и нейтрофилы, которые в свою очередь укрепляют иммунитет. Поэтому вместо сидения перед телевизором запишитесь в спортзал.

🧼 **Гигиена.** Инфекции часто передаются через пожатия рук, прикосновения к дверным ручкам или поручням в транспорте. Вирусы могут дожидаться вас на предмете несколько часов. Поэтому не забывайте в течение дня чаще мыть руки, протирать их антибактериальными салфетками или обрабатывать гелем-антисептиком.

🍎 **Питание.** Питание должно быть разнообразным и содержать мясо, молоко, яйца. Ведь для синтеза белков, которые являются иммуноглобулинами, необходим весь набор незаменимых аминокислот. Также в этот период употребляйте больше овощей, фруктов и ягод. И не забывайте пить больше воды.

! Необходимо помнить, если несмотря на все профилактические мероприятия избежать простуду не удалось, необходимо вовремя обратиться к врачу и начать лечение. Будьте здоровы!

