

Как не заболеть осенью и зимой

Напрасно мы считаем неизбежными осенне-зимне-весенние инфекции. Не заболеть осенью и зимой можно, и нужно стремиться это делать. Все мы слышали про профилактику, только почему-то не проводим её. А профилактика заключается в комплексе действий, направленных на создание условий, неблагоприятных для вирусов и полезных для иммунитета. Рассмотрим эти действия по пунктам.

1. Правильно питаемся. Вирусам не всё равно, что мы едим. Доказано, что если человек увлекается сладким, то более подвержен нападению патогенных микроорганизмов. Сахароза является питательным веществом для множества жителей микромира. А вот пищу, содержащую белки, вирусы не любят: мясо, курицу, рыбу. В постное время в этом отношении полезны растительные продукты с высоким содержанием белка (бобовые — фасоль, горох). Вирусы также не переносят, когда «хозяин» кушает железосодержащую пищу (мясо, гречку, гранаты и прочее).

2. Держим тело в тепле, особенно ноги. Вирусы любят, когда мы переохлаждаемся, это создаёт отличные условия для их развития. Выходя на улицу, следите за тем, чтобы одежда соответствовала погоде. Уделите особое внимание рукам, ногам, голове и пояснице. Опасно носить короткие куртки, не закрывающие спину.

3. Моем руки. На руках мы переносим несчётное число микроорганизмов, в т.ч. болезнетворных. В период эпидемий важно часто мыть руки. Но это не должно стать навязчивой идеей, поскольку вирус может передаться и воздушно-капельным путём.

4. Промываем нос и глаза. Входными воротами для вирусов в основном являются слизистые носа и глаз. Доказано, что частое промывание носа и глаз морской водой или изотоническим раствором соли способно защитить организм от инфекций и помогает не заболеть в период осенне-зимних эпидемий гриппа. Морскую воду для этого можно приобрести в аптеке. Промывания слизистых эффективно проводить от 2 до 6 раз в день, особенно после посещения общественных мест.

5. Избавляемся от шлаков и токсинов. Зашлакованность организма порождает застойные явления. Вирусы обожают размножаться в таких условиях. Чтобы «помыть» свой организм, нужно пить больше жидкости, кушать богатые клетчаткой продукты (каши, фрукты) и не отравляться новыми порциями токсинов. К последним относятся, например, разнообразные химические вещества в продуктах питания: красители, ароматизаторы, консерванты, усилители вкуса, стабилизаторы и прочее.

6. Больше гуляем. Свежий воздух прекрасно закаляет наш организм, важно только соответствующе погоде одеваться. Не переохлаждаться, но и не перегреваться. Полезно и в жилище пускать свежий воздух, регулярно проветривая комнаты, особенно перед сном.

7. Принимаем контрастный душ. Это ещё один способ закалки, тренирующий и укрепляющий наши сосуды, делающий их стойкими к воздействию вирусов.
8. Делаем зарядку. Зарядка помогает избавиться от тех же застойных явлений, укрепляет мышцы, улучшает кровообращение. Замечено, что спортивные люди болеют намного реже.
9. Принимаем витамины. Витаминно-минеральные комплексы поддержат все системы организма в период иммунодефицита. Многие витамины являются антиоксидантами, а также укрепляют сосудистые стенки. Это чрезвычайно полезное свойство в противостоянии вирусам.
10. Пьем полезные природные напитки. Клюквенный морс, имбирный чай с лимоном и мёдом, настой череды и прочие полезные напитки внесут свою лепту в защитные механизмы иммунитета и помогут не заболеть этой осенью и зимой.
11. Получаем как можно больше положительных эмоций. Вирусы любят слёзы. Стрессы молниеносно подавляют иммунитет. Стоит расстроиться, обидеться или повздорить с кем-то, ждите нападения вируса. Напротив, улыбка, доброжелательность и позитивное отношение ко всему, что окружает и случается, укрепляют нашу защиту. Постарайтесь в целях собственной безопасности держать своё эмоциональное состояние под контролем. Приучайте себя больше улыбаться и радоваться даже мелочам.
12. Кушаем фрукты. Фрукты богаты клетчаткой, очищающей кишечник и способствующей росту его нормальной микрофлоры. А ещё фруктовые плоды — источник минералов и витаминов. Выбирайте сезонные фрукты, выращенные в нашей стране. Экзотические плоды лучше оставить до праздничных дней, а на каждый день предпочесть местные яблочки и груши. Чтобы фрукты приносили пользу, нужно их правильно кушать.
13. Уважаем лук и чеснок. Эти богатые фитонцидами природные средства являются мощными антибиотиками. Каждый день в период эпидемий рекомендуется съедать 1 зубчик чеснока. Можно разрезать его на части и глотать, как таблетку, запивая водой. Это поможет избавиться от резкого запаха, хотя в аромате чеснока, исходящего от человека, не может быть ничего предосудительного.
14. Можно дополнительно принимать растительные иммуномодулирующие средства — настойку левзеи, лимонника, элеутерококка, эхинацеи, но перед применением необходимо проконсультироваться с врачом, поскольку эти препараты имеют противопоказания, хоть и являются растительными.

Сочетая все указанные выше советы, вы сможете значительно повысить свои шансы на победу в борьбе с вирусами, а возможно и совсем не заболеть в наступающие холода осени и зимы. Приятной вам профилактики!