Ваше здоровье в ваших руках!

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 10.11.2019 20:11 |
| **Ваше здоровье в ваших руках!** |
|  |
| Наступила осень. Пекло сменилось дождями и холодом, пробирающим до костей. Зябко. Совсем не хочется снимать теплые вещи и расставаться с чашкой ароматного чая, который так приятно греет руки. Появилась несвойственная вам лень, еще только вечер, а вы уже думаете о том, с каким трудом проснетесь утром, вы уже едете на работу, а организм еще досматривает 5-ый сон? Если все перечисленное, ну или хотя бы один пункт вам подходит, есть смысл задуматься о своем иммунитете, ведь это уже первый сигнал о том, что организму нужна ваша помощь. И чем скорее он ее получит, тем меньше станет шансов у вездесущих злобных вирусов нанести сокрушающий удар и причинить вред вашему здоровью.  Осенью особенно важно поддерживать силы нашего организма на достойном уровне. Очень важную роль в укреплении иммунитета, конечно же, играет питание. Во время простуд и приближения зимы нашему организму важно получить достаточное количество витаминов. Поэтому сбалансированное питание сейчас необходимо! Что же нужно есть ежедневно? Кисломолочные продукты: творог, молоко, кефир, сыр. Важно есть рыбу, только не жареную, а желательно отварную или тушеную. Мясо, можно и свинину, и говядину, и курицу, только тоже отварное или всевозможные гуляши. Ну и, конечно, растительную пищу. Овощи – в любом виде, фрукты и орехи.  Чем ближе мы придвинемся к зиме, тем острее наш организм будет чувствовать нехватку витаминов, и одними только завозными фруктами тут не ограничишься. Тем более что количество полезных веществ в межсезонье во фруктах снижается. Поэтому придется отправиться в аптеку за витаминами в упаковке. Иммунологи рекомендуют остановить свой выбор на тех комплексах, в состав которых входит не менее 10 различных витаминов и минералов. Это должны быть витамины А, С, Е, потому что именно они считаются антиинфекционными.  Со времен античности было известно, что в здоровом теле – здоровый дух. А ритм жизни современных людей, к сожалению, не включает в себя много движения. Не так сложно, как кажется, гулять на свежем воздухе. Прогулка от десяти минут до получаса может стать спасением для многих из нас. В это время наш организм насыщается кислородом, ведь в помещении мы поглощаем загрязненный воздух. Если гулять не хватает времени, попробуйте отказаться от лифта. Но только в том случае, если вы не возвращаетесь домой с тяжелыми сумками, к жуткой усталости могут добавиться еще и проблемы со спиной, ничего приятного в этом нет. В таком случае постарайтесь не пользоваться услугами лифта хотя бы в выходные дни.  Прогулки особенно хороши для школьников. Как неправы те родители, которые разрешают своим детям после занятий в школе сидеть за компьютером до самого вечера, а после смотреть телевизор. Здоровье такого ученика находится под угрозой, ведь он пребывает под постоянным воздействием электрического излучения. Страдают глаза ребенка, его иммунная система и нервная, ведь это тоже является стрессом для подросткового организма.  Народные средства всегда считались более безвредными и полезными для организма. Попробуйте средство, проверенное веками и огромным количеством людей.  Полюбите мед, травяной чай и лимон. Приучите себя есть чеснок и лук. Эти продукты, а точнее вещества, содержащиеся в них, как никакие другие, помогут укрепить иммунитет. Еще есть старое средство, которое поможет зарядиться силами надолго - это смесь чернослива, кураги, изюма. Все это можно запить стаканом кефира. Если вы возьмете за правило регулярно употреблять этот напиток, то вам не будут страшны никакие простуды, да еще и кишечник очистится от всех шлаков.  Совсем не сложные советы, не требующие массу времени и глобальных материальных затрат. Укрепите свой иммунитет, и вы не будете волноваться, что этот осенний дождик, под который вы только, что попали, окончательно подорвет защиту вашего организма. Крепкое здоровье, позволит в полной мере оценить красоту любимого времени года величайшего русского поэта – Александра Сергеевича Пушкина - «Осенняя пора - очей очарованье…». И насладиться зимними забавами - лыжами, санками, коньками, игрой в снежки и лепкой снежных баб. Ведь на раскрасневшееся, на морозце от активного отдыха лицо, куда приятнее смотреть, чем на нездоровый румянец, появившийся от температуры. Ваше здоровье в ваших руках. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |