



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.

