

# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ОСЕНЬЮ



#ОБЖ

- **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 передаваться 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. 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.**
- **6. Принимаем контрастный душ. Это ещё один способ закаливания, тренирующий и укрепляющий наши сосуды, делающий их стойкими к воздействию вирусов.**
- **7. Делаем зарядку. Зарядка помогает избавиться от тех же застойных явлений, укрепляет мышцы, улучшает кровообращение. Замечено, что спортивные люди болеют намного реже.**

- **8. 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.**
  
- **9. Едим 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.**
  
- **10. Уважаем лук и чеснок. Эти богатые фитонцидами природные средства являются мощными антибиотиками. Каждый день в период эпидемий рекомендуется съесть 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.**



