|  |
| --- |
| **7 правил в сезон простуд****1. Обязательно спите всласть**Спящие меньше 7 часов в сутки заболевают простудой почти в 3 раза чаще. Не получается в будни – валяйтесь в кровати по выходным.**2. Не садитесь на разгрузочную диету**Зимой организм делает запасы, чтобы защититься от холода. Если вы лишаете его необходимых жировых отложений, страдает прежде всего иммунитет.**3. Но и не перебирайте калорий**Избыток жиров подавляет иммунитет.**4. Гоните прочь плохие эмоции**Вероятность подхватить простуду и грипп увеличивается многократно, если вы испытываете стресс или у вас подавленное настроение. **5. Будьте активны, но знайте меру**Специалистами замечено, что у спортсменов в период высокоинтенсивных нагрузок некоторые иммуно­глобулины просто исчезают – организм отдает все силы на то, чтобы приблизиться к рекорду, ему уже не до защиты от инфекций.**6. Закаливайтесь**Прохладный душ, контрастные обливания ног – для нашей кожи стресс, от которого организм защищается спазмом и выбросом большого количества антител. **7. Чаще мойте руки с мылом**А если нет возможности – периодически вытирайте их дезинфицирующими салфетками. Замечено: тот, кто за время рабочего дня 5 раз протирает руки антибактериальным гелем, меньше кашляет и меньше болеет гриппом. |