|  |
| --- |
| **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. |