

### **Зимой можно не болеть!**

Всем известно, что зима – сезон простуды и гриппа. Но можно ли уберечься от вирусов и инфекций в холодное время года? Как показывает практика – можно. И не нужно скупать тонны лекарств в аптеке, достаточно соблюдать несколько простых советов, чтобы не провести новогодние праздники с градусником в постели, а вдоволь насладиться зимними радостями.

- 1) Питайтесь правильно и регулярно.** В зимний период очень важно следить за тем, что мы едим. Наш рацион должен включать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Помимо этого, каждый день необходимо есть овощи, чеснок, лук, мед, орехи, продукты, содержащие витамин С, – они укрепляют иммунитет. Не забывайте и про лечебные чаи (с имбирем, лимоном, травами), которые также незаменимы для профилактики гриппа и ОРВИ.
- 2) Дышите свежим воздухом и проветривайте помещения.** Прогулки в парках и скверах положительно влияют на наш организм, важно только одеваться по погоде. Не всем известно, но вирусы «любят» теплый и пыльный воздух, поэтому избегайте большого скопления людей в закрытых помещениях и дома регулярно открывайте окна хотя бы на 5–10 минут.
- 3) Скажите «нет» переживаниям и стрессам.** Давно доказано, что плохое настроение пагубно влияет на иммунитет, делая наш организм прекрасной мишенью для вирусов. Поэтому больше улыбайтесь, медитируйте, получайте положительные эмоции.
- 4) Помните о личной гигиене.** Банальное мытье рук, как уверяют врачи, снижает вероятность заболеть гриппом на 90 %. Ведь вирусы «поджидают» нас везде: на дверных ручках, в общественном транспорте, на компьютерной клавиатуре... Не забывайте об этом и для удобства пользуйтесь антибактериальным гелем или дезинфицирующими салфетками.
- 5) Посещайте баню.** Еще в Древней Руси люди выявили чудодейственную способность бани повышать защитные функции организма. Раз в неделю посещайте парилку, и Вы укрепите свой иммунитет, улучшите циркуляцию крови, а также поспособствуете выводу токсинов.
- 6) Больше двигайтесь.** Если Вы работаете в офисе и целый день сидите за компьютером, иммунитет ослабевает. Поэтому легкие физические упражнения, разминка и зарядка обязательно должны быть в Вашем расписании дня – это поможет организму лучше сопротивляться вирусам.
- 7) Обязательно спите всласть.** Статистика говорит, что люди, которые спят меньше 7 часов в сутки, болеют в три раза чаще. Поэтому следить за режимом сна необходимо для Вашего здоровья.

Соблюдая эти советы, Вы не дадите инфекциям никакого шанса Вас одолеть и не будете болеть в холодное время года. Приятной Вам профилактики гриппа и ОРВИ!

**Павел АЛИНИН**