

Осень — время не для болезней

Как же не заболеть

Не так давно наступила осень, а организм уже чувствует перемены и приближение зимы. Солнечных дней стало меньше, и всех забирает в плен сезонная хандра и депрессия. Температура на градуснике снизилась, а простудные заболевания начинают одолевать. Но не надо отчаиваться, потому что существуют испытанные временем средства, которые наладят настроение и сэкономят здоровье.

ОСЕННИЕ РИСКИ

ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) — недуг, с которым знакомы все люди. Однако ОРВИ часто путают с гриппом и применяют неправильное лечение, которое долго не приносит положительных результатов.

Разделяют три типа вирусов:

1. Типу А является серьезной угрозой для здоровья большинства людей, так как умеет вызывать пандемии.
2. Серьезность заболевания, вызванного вирусом типа В, уступает первому, но может являться виновником эпидемии.
3. Грипп типа С опасен для птиц и животных.

Болезнь развивается активно и укладывает человека в кровать с явными признаками интоксикации. Заболевшего посещают

головные боли и головокружения, появляются признаки тошноты и бессонницы. Симптомы сопровождаются ломотой в суставах и ознобом, а еще повышенной температурой, значение которой достигает 38-40 градусов.

Развитие ОРВИ происходит медленно и сопровождается небольшим повышением температура, которая держится в пределах 37-38 градусов. При этом простывший человек чувствует слабость, появляются заложенность носа, боли в горле и сухой кашель.

Больной, переболевший простудой, чаще, быстро восстанавливается, а после гриппа на это требуется больше времени. Но все же, человек нуждается в большом количестве витаминов и отдыхе.

Как же не заболеть?

Немногие люди следят за состоянием своего организма и не соблюдают простые требования. В осенний период, появление простуды и обострение хронических заболеваний связано с ослаблением иммунитета, поэтому ему стоит помогать.

Прогулки на свежем воздухе — отличный способ укрепить здоровье.

Утром предпочтительно заниматься лечебной физической гимнастикой. Правильное дыхание поможет насытить организм кислородом.

Хорошим началом дня будет контрастный душ. Сначала разница температур должна быть небольшой, но дальше, прислушиваясь к своим ощущениям, ее можно увеличить.

Занятие спортом помогут поддержать организм, хорошая физическая форма — это показатель состояния здоровья человека. Средней активности будет достаточно.

Обеспечивает человека всеми необходимыми витаминами и микроэлементами — правильный рацион. Всегда употреблять овощи и фрукты, чеснок следует использовать осенью и зимой как основную приправу, в растении содержатся вещества, обладающие мощным противовирусным антибактериальным, и противогрибковым действием.

Обязательное употребление витаминов А и С.

В рационе непременно должны присутствовать продукты с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6, которые способствуют регенерации клеток. Врачи рекомендуют кушать жирную рыбу, печень трески, использовать льняное масло, которое снижает уровень холестерина в крови.

Витаминные напитки — зеленый чай с добавками трав, морс смородины или брусники, напиток из шиповника. Экстракт эхинацеи — чудотворное средство, подаренное природой, подавляет бактерии, вирусы и помогает улучшить иммунитет.

Важно уделять достаточно времени сну, но не нужно спать более 8 часов, так как этот ресурс, в отличие от усталости, не накапливается.

Больше улыбаемся и не грустим. Психологическое состояние играет важную роль в жизни и организме человека. Радостное настроение и улыбка на лице помогут всегда быть в отличной форме и повысить защитные функции организма.