

Как укрепить иммунитет в период эпидемий ОРВИ

Почему весной мы чаще болеем?

Весной меняется не только погода, происходят и определенные изменения в организме: понижается уровень лимфоцитов, моноцитов и иммуноглобулинов в крови, что говорит об ослаблении иммунной системы. Именно весной тяжело переносится грипп, ангина, обостряются различные хронические заболевания. У многих повышается артериальное давление. Со всем этим можно и нужно бороться и, разумеется, лучше заниматься профилактикой, чем лечением.

1. Соблюдайте правила гигиены. Так как инфекции чаще всего передаются именно через грязные руки, их обязательно нужно мыть каждый раз, когда вы выходите на улицу и возвращаетесь домой. Старайтесь лишний раз не трогать лицо, если находитесь в людном месте и, конечно, мойте руки перед каждой едой. Если такой возможности нет, пользуйтесь влажными очищающими салфетками или антисептическим гелем для рук.
2. Делайте запасы витаминов. Как известно, самые лучшие витамины – натуральные, поступающие с пищей. Овощи, фрукты, зелень – старайтесь употреблять эти продукты как можно чаще. Полезно включать в рацион:
 - имбирь,
 - лимоны,
 - лук,
 - чеснок,
 - мед,
 - «антипростудные» коктейли из свежавыжатого сока апельсина, грейпфрута, лимона с добавлением корня имбиря, мёда и теплой воды,
 - отвар шиповника,
 - морсы из клюквы или калины (они еще и отличная помощь при простуде и кашле).
3. Гуляйте. Старайтесь побольше бывать на свежем воздухе даже в дождливую погоду (если, конечно, все здоровы). Это довольно действенная профилактика ОРЗ, мигреней, сердечных проблем. Во время прогулок происходит насыщение организма кислородом, повышается выносливость. А если день солнечный, то можно успеть застаться витамином Д.
Гулять и взрослым, и детям, в том числе грудным, нужно ежедневно, в зависимости от погоды как минимум минут по 40.
4. Закаливание. Обязательно проветривайте комнаты несколько раз день, особенно детскую. Если на улице достаточно тепло, оставляйте окно или форточку приоткрытыми на ночь. Духоты и спертости воздуха дома быть не должно. Водные процедуры могут включать контрастный душ, обливания прохладной водой, ванночки для ног, обтирания влажным полотенцем. Следите за уровнем влажности в помещении.

Авторы: Зорькина И.С.

Логвинова Н.Г

Источники

Филатова Г. «Иммунитет-как укрепить оборону»2009г.

Ден Дениел М. «Невероятный иммунитет» 2018г.